



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Gymnastický aerobik jako prostředek trávení volného času

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Kateřina Wernerová**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Wernerová**  
Osobní číslo: **P12000104**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Gymnastický aerobik jako prostředek trávení volného času**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

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

**Cíl:**

Zjistit spokojenost dětí a rodičů s oddílem Sport aerobic Liberec.

**Požadavky:**

K realizaci bude využito studií z odborné literatury, na základě kterých bude sestaven dotazník, který bude rozdán všem dětem nebo rodičům z oddílu gymnastického aerobiku a následně vyhodnocen.

**Metody:**

Studium odborné literatury.

Matematicko-statistická metoda.

Dotazníková metoda.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**HÁJKOVÁ, J. a kol. Aerobik, soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X.**

**SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. Aerobik kompletní průvodce. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.**

**STODŮLKOVÁ, A. Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.**

**ŠÍPKOVÁ, O., HAVRDOVÁ, J., KREJČÍK, V., VALOUCH, V. Buď fit s ČT. Praha: Česká televize, 2006. ISBN 80-85005-64-6.**

**TOUFAROVÁ, H. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-42-8.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

**7. dubna 2014**

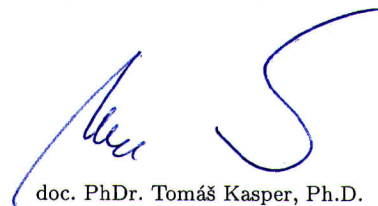
Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

## Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych věnovala poděkování především Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za její rady, trpělivost a připomínky k mé práci. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za její pomoc a vstřícný přístup. A v neposlední řadě děkuji dívkám, které mi pózovaly při fotografování.

## **Abstrakt**

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na pojem volný čas, především na trávení volného času prostřednictvím sportovní činnosti. Volný čas je nedílnou součástí každého života. Cílem této práce je zjistit, jak lidé, především děti a mládež, tráví svůj volný čas v oddíle gymnastického aerobiku a popřípadě, jak zlepšit podmínky, které jim nevyhovují. Potřebné informace byly získány prostřednictvím nestandardizovaného dotazníku. Teoretická část se zabývá zejména volným časem, výchovou ve volném čase, činiteli působícími ve volném čase a osobností sportovce i trenéra. V praktické části je zpracována skladba tréninku aerobiku zároveň s výzkumným šetřením. Výsledky této práce umožňují získat přehled o spokojenosti cvičenců a jejich rodičů v oddílu Sport Aerobic Liberec.

**Klíčová slova:** volný čas, děti a mládež, volnočasové činnosti, gymnastický aerobik, cvičenci, trenér, trénink, sportovec, respondent, dotazník

## **Abstract**

This bachelor thesis is focused on the term of the leisure time, specifically on the spending of leisure time by performing sports activities. Leisure time is undeniably an important part of our daily lives. The aim of this thesis is to study the way in which the population - with focus on children and youth - spends their leisure time in the aerobic gymnastics club and how the club's conditions can be improved if needed. The used information was gathered throughout unstandardized questionnaire. The theoretical part examines primarily the leisure time, additional education in leisure time, influencing factors in leisure time and last but not least the personality of both the athletes and coaches. The practical part describes the training structure of aerobic gymnastics simultaneously with the survey research. The results of the thesis enable to create a clear overview about satisfaction of both the athletes and their parents in the Sport Aerobic Liberec club.

**Key words:** leisure time, children and youth, leisure time activities, aerobic gymnastics, gymnasts, coach, training, athlete, respondent, questionnaire

# Obsah

Úvod.....	8
1 Cíle práce.....	9
1.1 Hlavní cíl práce.....	9
1.2 Dílčí cíle.....	9
1.3 Použité metody.....	9
2 Volný čas.....	10
2.1 Historie.....	12
2.1.1 Počátky volného času 17. století až 19. století.....	12
2.1.2 Meziválečné období .....	13
2.1.3 Poválečné období.....	14
2.2 Volný čas a životní styl.....	14
2.3 Výchova ve volném čase.....	15
2.3.1 Funkce výchovy volného času.....	16
2.4 Činitelé ovlivňující volný čas.....	18
3 Osobnost sportovce.....	21
3.1 Vnější obraz osobnosti.....	22
3.2 Obecná struktura osobnosti.....	22
3.3 Dynamika osobnosti.....	26
3.3.1 Poznávání.....	26
3.3.2 Pozornost a paměť.....	27
3.3.3 Tvořivost.....	27
3.3.4 Emoce a motivace.....	28
3.3.5 Psychické řízení sportovní činnosti.....	30
4 Osobnost trenéra.....	32
5 Gymnastický aerobik.....	35
5.1 Věkové kategorie a jejich pravidla.....	36
6 Návrh tréninku gymnastického aerobiku.....	38
6.1 Warm up.....	38
6.2 Aerobik.....	42
6.3 Cool down.....	47
6.4 Floor work .....	47
6.5 Stretching.....	59
7 Dotazníkové šetření.....	64
7.1 Cíle výzkumného šetření.....	64
7.2 Metodika výzkumného šetření.....	64
7.3 Výsledky a diskuze dotazníkového šetření.....	65
7.4 Závěry výzkumného šetření.....	77
8 Závěr.....	79
9 Zdroje.....	81
10 Seznam příloh.....	84

## Úvod

Volný čas je v současné době stále diskutovanějším tématem v mnoha oborech, jako jsou sociologie, ekonomie, psychologie a pedagogika. Každý jedinec si pod pojmem volný čas představuje něco jiného. Někdo si pod tím může představit sledování televizních pořadů, četbu, vzdělávání nebo sport, ale v podstatě to znamená každou volnočasovou činnost, která je trávená nad rámec svých pracovních povinností.

Z důvodu působení nežádoucích vlivů je toto téma řešeno u velké části mladé generace. Nejen pedagogičtí pracovníci se starají o možnosti naplnění volného času dětí a mládeže. Ne vždy je ale potřeba odborný dohled, především u nerizikové skupiny dětí není nutný. Jak děti a mládež nakládají se svým volným časem, řeší všichni, kterým není lhostejný budoucí vývoj a osud naší společnosti. Protože jde o důležité téma, pedagogika volného času se snaží nalézt činnosti, které dokáží upoutat mladého člověka ve chvílích, kdy může volně disponovat se svým volným časem. Podmínkou činností je, aby byly pestré, přitažlivé a účast na nich byla dobrovolná.

Mezi volnočasové aktivity patří jednoznačně sport, který se v současnosti stal významnou volnočasovou činností. Je ztělesněním obdivovaných hodnot z radosti z pohybu, výkonu a zdraví. Sport výrazně zasahuje do života lidí, ať už jde o komerční nebo profesionální oblast. Stále více přitahuje pozornost veřejnosti.

Pro lidi je snazší sledovat televizi, při které nemusí nic organizačně řešit, připravovat nebo finančně investovat. Je důležité, aby populace vynaložila jisté úsilí pro své rozptýlení a prožitek, který je motivačním činitelem především pro mládež.

Předkládaná bakalářská práce se zabývá trávením volného času v oddíle gymnastického aerobiku, ve kterém dítě podporuje rozvoj všeobecných pohybových schopností a zlepšuje zdravotně orientované zdatnosti. Jde při tom o životní styl a o dosažení životní pohody.

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit spokojenost dětí a rodičů s oddílem Sport aerobic Liberec.



# **1 Cíle práce**

## **1.1 Hlavní cíl práce**

Cílem této bakalářské práce bylo získat potřebné informace, které nás seznámí se skutečností, jak jsou svěřenci gymnastického aerobiku, popřípadě jejich rodiče, spokojeni s oddílem Sport aerobic Liberec.

## **1.2 Dílčí cíle**

Před výzkumným šetření byl zde podán návrh tréninku gymnastického aerobiku z důvodu, aby si čtenáři mohli udělat přehled o této volnočasové aktivitě. Kapitola obsahuje jednotlivé navazující části, které by měly být součástí každého tréninku.

Pro porovnání výsledků výzkumného šetření jsem se rozhodla provést průzkum i v oddílech gymnastického aerobiku v oddílu Aerobic-Professional Znojmo a v oddílu Pro-Fitness Praha.

## **1.3 Použité metody**

Aby bylo dosaženo tohoto cíle, bylo využito výzkumného šetření, u kterého byly cvičencům rozdány nestandardizované dotazníky. Mladší děti mohly dotazníkové šetření vyplňovat společně se svými rodiči.

## 2 Volný čas

*„Volný čas je chápán jako čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, 2001, s. 274).*

Z výše uvedené definice vyplývá, že se člověk svobodně a dobrovolně rozhoduje, co ve svém volném čase bude dělat a zároveň se jedná o čas, který naplňuje jeho potřeby a přání.

Podle mého názoru znamená volný čas činnost, kterou člověk dělá s potěšením, radostí a zároveň mu je příjemná. Dělá ji, protože sám chce a zároveň mu přináší příležitost k rekreaci, zábavě, odpočinku a osobnímu rozvoji.

*„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti“ (Hájek, 2008, s. 10).*

Volný čas je směr, který je ovlivňován zejména vlastními pravidly, zákony a normami. Řadí se do průmyslově společenského systému, organizace lidí a moderní civilizace (Važanský, 1995).

Pokud člověk využívá svůj volný čas ke svému prospěchu a rozvíjí své osobní kvality, tak se jeho volný čas stává hodnotný. O volný čas dítěte se stará ten, který o něho pečuje, např. matka dovoluje dítěti hru, která ho baví, zároveň se při ní učí a odpovídá jeho věku. Postupem času disponuje s volným časem dítěte i učitel, který mu např. zadává domácí úkoly. Později se dítě samo rozhoduje, jak svůj volný čas bude trávit. Má své zájmy, které samo realizuje. V dospívání se stává volný čas stále významnějším a uspokojuje potřeby a zájmy jedince (Spousta, 1998).

V dnešní době děti a mládež získávají mimořádnou pozornost kvůli tomu, jak tráví svůj volný čas. Každý z účastníků volnočasových aktivit ovšem preferuje jiné volnočasové aktivity a přistupuje k nim rozdílným způsobem. Když si zvolí vhodné volnočasové aktivity, mají šanci na vlastní rozvoj a utváření své osobnosti (Hájek, 2008).

V současné společnosti nahrazuje fyzickou sílu technika. Volný čas tak otevírá nové

způsoby trávení volného času a toho, jak lidé mohou regenerovat. Lidé disponují se svým volným časem pro svůj osobnostní rozvoj. Vykonnávají sportovní aktivity, aby vykompenzovali své pasivní zaměstnání a pasivní zábavu, které pro ně mají negativní důsledky. Lidé tím obnovují své síly, pohodu, mají větší chuť do života i do práce. Dnešní technologický vývoj lidem usnadňuje práci a vytváří předpoklady pro mimopracovní časový prostor, ve kterém vytváří volný čas (Sociology of sport, 2006).

Neobyčejně významnou součástí populace je pedagogika volného času, která se touto problematikou zabývá. Zaměřuje se na to, čím se lidé zabývají po škole nebo po práci, protože volný čas lze vyplnit různými způsoby. Preventivní funkce pedagogiky volného času je v současné době animace, která se zaměřuje na mladé lidi, aby je povzbudila k seberealizaci prostřednictvím zájmových činností vůči negativním sociálním vlivům (Průcha, 2015).

Součástí volného času jsou i tzv. ztrátové časy, např. doba, při které čekáme u pokladen, nebo doba, kterou strávíme na cestě za zájmovou činností atd. (Bendl, 2015).

*„Opakem volného času je doba, ve které člověk plní své povinnosti, tzv. sféra povinností. Patří do ní činnosti, které člověk vykonat musí bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné či nepříjemné“* (Bendl, 2015, s. 121). Mezi tyto aktivity řadíme povinnosti v zaměstnání, ve škole, v péči o rodinu a uspokojování základních biologických potřeb (Bendl, 2015).

Aby se člověk mohl zaměřovat na cíle a aktivity volného času, musí si stanovit v jakých prostorách, zařízeních a v jakém prostředí bude volný čas trávit. Všeestranně využitelným zdrojem, kde se volný čas tráví stále častěji volný čas, je příroda. Přírodní prostředí může člověk využít pro svůj pohyb, pobyt nebo pro své aktivity, které mají krátkodobý nebo dlouhodobý charakter. Můžeme začít např. od vycházek až po stálé tábory. Příroda není jen prostorem, který člověk navštěvuje, aby se pobavil, ale je i předmětem poznávání a zároveň člověka vede k šetrnému zacházení (Hájek, 2008).

Děti a mladí lidé se pohybují na zelených plochách a dalších prostorách, které jsou určeny pro spontánní činnosti, jedná se například o hřiště, na veřejná místa apod. Navštěvují zařízení, jako jsou např. školní kluby, školní družiny, sportovní zařízení, knihovny, komerční zařízení (posilovny, kavárny, diskotéky) (Hájek, 2010).

*„Volnočasové aktivity začaly využívat ulic, náměstí a dalších městských prostorů pro příležitostné, divácké i účastnické sporty. V současnosti jsou to např. tradiční soutěže*

ve skoku do výšky nebo o tyči v centru hlavního města na Václavském náměstí“ (Hájek, 2008, s. 21). V prostředí měst se začaly pořádat cyklistické aktivity, kam řadíme i „Den bez aut“ (Hájek, 2008).

*„Účastníkem a realizátorem volnočasového působení je člověk. Ten v přírodě a společnosti žije, pracuje a tráví volný čas. Obě tato prostředí spoluvytváří a sám je jimi formován. Zde rozvíjí své zájmy a aktivity z nich vycházející a odtud čerpá podněty zlepšující kvalitu jeho života“* (Hájek, 2008, s. 25).

Děti a mládež získávají volnočasové zkušenosti ze svého života, které začínají v rodině a končí globálním rozměrem. V průběhu získávají svou pozici, která se jejich účastí může kladným způsobem změnit. Zároveň se ale musí učit vypořádat s negativními vlivy, jako jsou například druzí lidé. Významným okamžikem je působení zájmové činnosti u dítěte předškolního věku, které se rozvíjí až do dospělosti (Hájek, 2008).

## **2.1 Historie**

### **2.1.1 Počátky volného času 17. století až 19. století**

Zemědělci v Čechách v raném středověku neustále pracovali na polích. Výjimku tvořila neděle, což byl den klidu. Lidé také dodržovali zvyky a svátky, na které se nepracovalo. Mimo sezónu měli více volného času mezi prací a spánkem, a tak se věnovali svým osobním a rodinným záležitostem. Hráli hry, chodili do kostela, na obřady, stýkali se s ostatními lidmi (Pávková, 2002).

Významnou roli ve volném čase představovalo období v 17. století. Společně s řádovými školami, které podporoval panovník, církve a šlechta, přicházela hudba a především divadlo. Tyto aktivity patřily ke školám a mimoškolním činnostem a zároveň patřily mezi hlavní náplně volného času. Děti vystupovaly při bohoslužbách a veřejných akcích, které upřádaly se svými učiteli (Přadka, 1999).

Komenský podporoval volný čas dětí. Sepsal pravidla pro život žáků v internátě, ve volném čase a při hře, protože chtěl zabránit lenosti. Snažil se tak komunikovat a spolupracovat s rodiči, pedagogy a církví (Přadka, 1999).

Bohatší měšťané si budovali víkendové domy mimo město, ve městech byly kluby, kavárny, spolky a společnosti dospělých. Člověk si až tehdy začal uvědomovat trávení svého volného času (Pávková, 2002).

V 19. století se společnost vyvíjela velmi dynamicky. Chudší lidé se stěhovali do měst za prací. Hledalo se jak zajistit pro děti a mládež těchto přistěhovalců jejich

vzdělávání, výchovu a volný čas. Ti, kteří v té době pracovali na stavbách, byli ve věku 12 až 14 let. Zároveň ale byla významná vysoká úroveň pedagogiky a pedagogického myšlení (Přadka, 1999).

*„Příslušníci dělnictva, rychle vznikajícího na základě rozvoje moderního strojového průmyslu, usilovali s úspěchem o postupné zkracování pracovní doby, která tvořila podstatnou část dne a celého života dospělých, mládeže a dětí. Postupně tvořila podstatnou část dne a celého života dospělých, mládeže a dětí. Postupně dosahovaným cílem bylo získat dostatek času na regeneraci pracovní síly a pak také na sebevzdělávání, rozvoj zájmů, na sociální a veřejnou činnost“ (Pávková, 2002, s. 21).*

Každý v té době vnímal svůj volný čas jiným způsobem. Rozdílly byly v jednotlivých zájmech, sociálním postavení nebo ve věkové kategorii. Na rozvoji nových typů aktivit a institucí mají velkou zásluhu především osvícení pedagogové a veřejní pracovníci. Začaly se rozlišovat dva hlavní způsoby zaměření aktivit. První jsou aktivity určené přímo pro dospělé, sem můžeme zařadit sportovní činnosti, cvičiště, tělocvičny. Nejvýznamnější organizací v Čechách byl Sokol, založený v roce 1862. Rozvíjela se loutková divadla a knihovny. Dále vznikaly aktivity určené pro děti a mládež. Například v Anglii vznikla významná sdružení mladých křesťanských mužů a žen YMCA, YWCA i s mezinárodní působností (Pávková, 2002). Do Čech na přelomu 19. století přichází skauting (Přadka, 1999).

*„Začaly se rozvíjet rovněž specifické činnosti a zařízení volného času dětí a mladých lidí: kluby a sportovní zařízení na školách (nejprve opět v Anglii); dětské zahrádky polského lékaře Henryka Jordana (1842-1907) pro pobyt na vzduchu a pro pohybové aktivity; na přelomu 19. a 20. století letní kolonie ve Francii, Německu nebo Rusku (dětské kluby a letní tábory Stanislava T. Šackého, 1878-1934)“ (Pávková, 2002, s. 22).*

### **2.1.2 Meziválečné období**

V meziválečném období vznikly dva směry uspořádání volného času. Země západní a severní Evropy se soustředily na sdružení dětí, mládeže a dospělých. Např. ve Francii vznikaly domy mládeže a kultury, ubytovny mládeže, prázdninové kolonie nebo letní tábory pro děti a mládež. Do druhého směru patřila sdružení a zařízení volného času dětí a mládeže v tehdejším Sovětském svazu. V tomto směru měl velký vliv stát, který upřednostňoval své ideologie a monopolní organizaci dětí a mládeže. Proto v těchto zemích převládala negramotnost a nízká životní a kulturní úroveň (Pávková, 2002).

*„Meziválečné Československo vyrovnávalo historicky vzniklé opožďení především vznikem sdružení a budováním společných zařízení pro mladé a dospělé v oblasti tělovýchovy, sportu a turistiky (tělocvičny, sportovní hřiště a stadiony tělovýchovných a sportovních organizací, chaty a trasy zřizované péčí turistických organizací)“ (Pávková, 2002, s. 23).*

### **2.1.3 Poválečné období**

Zpočátku vývoj pokračoval jako zpřed válkou, ale i přesto volný čas dostává postavení a prestiž. Brzy se začaly budovat nové typy zařízení jako je např. planetárium, parky dobrodružství z historie, tajemství přírody nebo Země. U nás děti zaměstnaných rodičů mohly začít chodit do školních družin nebo klubů.

V 90. letech 20. století se oba směry Evropy začaly přibližovat. Mladá generace byla podporována ke spolupráci a komunikaci mezi sebou, aby se otevírala novým přístupům k volnému času, např. ekologii, počítačům, a zároveň aby si uvědomovala další cílové skupiny, jako jsou např. děti předškolního věku nebo sociálně handicapované, děti z jiných etnik atd. (Pávková, 2002).

## **2.2 Volný čas a životní styl**

Jak jedinec využívá svůj volný čas je důležitý ukazatel životního stylu. Co znamená pojem životní styl? Je to velmi komplikovaný styl člověka, který je ovlivněn několika oblastmi, např. věkem člověka, jeho vzděláním, místem bydliště, ekonomickou situací atd. Projevuje se také tak, jak jedinec jedná v jednotlivých aktivitách, životních situacích a v hodnotové orientaci jedince (Hájek, 2010).

Výchova má výrazný podíl na životním stylu jedince. Rodiče by měli přiměřenou formou ovlivňovat jedince. Měli by určovat, se kterými skupinami nebo jednotlivci se dítě stýká. Zároveň by ho měli podporovat v prožitcích, rozvíjení zájmů a tvořivosti, aby se naučil kvalitně odpočívat a hospodařit se svým volným časem. Je nutné, aby si sám uměl zhodnotit čas během svých volnočasových aktivit, samotné činnosti a zároveň vlastní potřeby a možnosti. Tímto jedinec získá přehled o významu volného času (Hájek, 2010).

Účastníky volného času lze dělit podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Lidé jsou odlišní. Někdo upřednostňuje zaměstnání, a tak volný čas odsuzuje. Pro jejich životní styl je nejdůležitější plnění pracovních povinností a neumí relaxovat. Opakem těchto lidí jsou jedinci, kteří svou práci co nejrychleji odbydou a snaží se věnovat svým

koníčkům. Takové zájmy se mohou později stát zaměstnáním. Oba příklady nejsou ideální. Optimální je, když člověk přikládá stejný význam jak volnému času, tak i svým povinnostem (Pávková, 2002).

*„Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější společenský život“* (Pávková, 2002. s. 30).

Jaký vztah bude mít člověk k životnímu stylu, se učí v první řadě ve své rodině. Rodiče mu jsou vzorem, předávají mu první zkušenosti a v této oblasti je napodobují. Samozřejmě záleží, v jakém typu rodiny se jedinec vyskytuje a jaké zájmy mají i jeho rodiče a k čemu ho vedou. Rodiny se odlišují, např. v tom, zda se jedná o početnou rodinu nebo kolik finančních prostředků jsou ochotni poskytnout pro své koníčky. V případě, že člověk kvalitně využívá svůj volný čas a věnuje se svým koníčkům, má velkou celoživotní oporu, např. při ztrátě zaměstnání, při mateřské dovolené apod. Cílem výchovy je vychovat jedince ke zdravému životnímu stylu. Měl by si uvědomovat význam volného času, jak aktivně využívat svůj volný čas, zároveň by měl znát jeho hodnotu a měl by využít úsilí, které mu přinese uspokojení a poznání nových lidí (Pávková, 2002). Proto se v další podkapitole budeme zabývat výchovou a jejími funkcemi ve volném čase.

### **2.3 Výchova ve volném čase**

Výchovou můžeme rozumět proces, při němž je člověk záměrně ovlivňován a zároveň vede k jeho pozitivním změnám v jeho vývoji. Zároveň můžeme říci, že to je působení pedagoga, nebo instituce na nehotového člověka. Ti se snaží, aby se člověk podřídil pravidlům a normám společnosti (Průcha, 2001).

Důležitou součástí výchovy ve volném čase jsou základní znaky výchovného procesu – především záměrnost, cílevědomost. Výchovné působení ve volném čase nemůže být násilné či necitlivé. Je potřeba zvolit vhodný způsob motivace. V tuto chvíli se pedagogova práce stává náročnější, ale i zajímavější kvůli tomu, aby našel účinnou motivaci. Je potřeba zmínit, že výchova ve volném čase není věkově limitována a týká se mladších i starších jedinců (Bendl, 2015).

Při výchově ve volném čase jsou důležitou součástí účastníci, jejich individuální předpoklady, potřeby, motivace, zájmy a rozvoj nadání. Volný čas se zhodnocuje

způsobem jeho realizace a zároveň jeho obsahem a člení se podle aktivit v něm uplatněných:

- různý obsah a metody: do této skupiny aktivit patří např. oddechové hry, poznávání přírody, společnosti a jedince,
- rozdílný stupeň individualizace: tyto aktivity se dělí podle toho, zda je jedinec plní zcela individuálně – např. četba; a dále na aktivity, které se uskutečňují společně, ale bez vazby na další účastníky – např. spontánní hry; a dále na aktivity, kde je žádaná spolupráce a spoluúčast – např. kolektivní sport,
- výchovná a sebevýchovná, vzdělávací a sebevzdělávací orientace podle různého cílového zaměření: tyto aktivity vznikají začínajícím zájmem, který dále nabývá a může přejít až do zvolení profese atd.

Aktivity se uskutečňují v různých sociálních a výchovných prostředích: vyskytují se uvnitř výchovného systému volného času (např. zařízení pro volný čas, neformální skupiny) a působí ve vnějším prostředí (např. velkoměsto, vesnice) (Hájek, 2010).

### **2.3.1 Funkce výchovy volného času**

Výchova ve volném čase je specifickou oblastí výchovy. Plní funkci výchovně-vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. Každé výchovné zařízení, organizace a instituce plní své funkce. V historii mezi taková zařízení patřily útulky, spolky, dobrovolná sdružení a plnily funkci především sociální a preventivní. Jejich úkolem bylo zaměstnat děti a mládež tak, aby nevykonávaly nežádoucí aktivity. Postupně nabývaly na důležitosti i ostatní funkce výchovy ve volném čase (Pávková, 2008).

Výchovně vzdělávací funkce – tato funkce má obzvlášť důležité postavení. Instituce, které plní tuto funkci rozvíjejí schopnosti a vědomosti dětí a mládeže. Pedagogové volí takové aktivity, při nichž se používá vhodná motivace pro děti a mládež. Děti a mládež tím získávají návyky, mají chtíč po poznání a zároveň se celoživotně vzdělávají. Po praktických činnostech se mohou sami ohodnotit, dochází k jejich seberealizaci, zároveň tyto aktivity dostatečně uspokojují a kultivují jejich potřeby a prohlubují jejich zájmy (Pávková, 2002).

Zdravotní funkce – mezi toto působení patří všechny činnosti ve volném čase, které podporují zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj dětí a mládeže (Bendl, 2015). Tyto instituce vedou děti a mládež ke zdravému životnímu stylu. Podporují je v tělovýchovných, sportovních a pohybových činnostech. Velký důraz kladou na činnosti vykonávané na čerstvém vzduchu. Snaží se vykompenzovat sezení ve školních lavicích. Zároveň



podporují střídání jednotlivých aktivit, jako jsou např. tělesné a duševní aktivity, odpočinek a práce. Některé instituce vedou děti ke správné životosprávě a dodržování hygieny. Do této funkce řadíme i instituce, které se snaží umožnit dětem být v prostředí jim příjemném, pohodovém, mezi známými lidmi, a tím jim přináší radost a uspokojení (Pávková, 2002).

Sociální funkce – tyto instituce přispívají tím, že dětem nabízí volnočasové aktivity a jejich rodičům pomáhají s výchovou, zajišťují bezpečnost a dohled nad dětmi, když jsou rodiče v zaměstnání, nebo když mají jiné povinnosti. Tím je zbavují starosti o děti. Vyrovnávají odlišnosti mezi jednotlivými rodinami (např. děti mají stejné právo na využívání pomůcek či péči pedagoga) a nenásilně podporují sociální vztahy. Při této funkci se děti učí komunikovat mezi sebou, rozvíjí se sociální kompetence a seznamují se s pravidly sociálního chování (Pávková, 2002).

Preventivní funkce – instituce, které se zabývají touto funkcí, podporují prevenci proti sociopatologickým jevům. Snaží se předcházet negativním jevům. Zabývají se oblastmi jako drogová závislost, alkoholismus, kouření, kriminalita, lhaní, gambling, záškoláctví, šikana, rasismus atd. Zařízení poskytují prevenci ve třech rovinách: primární prevenci, sekundární prevenci nebo terciární prevenci (Pávková, 2002).

- Primární prevence je určena především těm jedincům, kteří nepatří mezi rizikovou skupinu. Jsou to činnosti snadno dostupné. Tato prevence je s porovnáním se sekundární a terciární prevencí levná, účinná a efektivní z toho důvodu, že pokud dítě ještě není zařazeno do některé z rizikových skupin, je lepší negativním jevům spíše předcházet, než je napravovat (Bendl, 2015).
- Sekundární prevence se zaměřuje na jedince, kteří se zařazují do ohrožené kriminálně rizikové skupiny a na ty, u kterých je větší pravděpodobnost, že budou vykonávat závadovou činnost. Zaměřují se také na jedince, u kterých hrozí, že se stanou jejími oběťmi (Pávková, 2012).
- Terciární prevence – jedná se o léčení jedinců, kteří jsou již negativními jevy zasaženi. Zkoumá sociální prostředí, příčiny a podmínky takového jednání (Pávková, 2012).

Každé výchovné působení by mělo obsahovat rozvojovou i preventivní složku. Každý mladý člověk potřebuje mít jistotu a pocit bezpečí. Potřebuje pomoci se svou identitou a získáním své role. S tím mu mohou pomoci působící činitelé. V další podkapitole se budeme zabývat činiteli ovlivňující volný čas (Pávková, 2002).

## 2.4 Činitelé ovlivňující volný čas

Lidé by se měli už v mládí naučit, jak hospodařit se svým volným časem, který lze osvojit několika způsoby. V první řadě se člověk učí v běžných životních situacích, kdy se učí v podobě pokusu a omylu. Pak se ale také učí záměrným způsobem, kdy je jedinec cílevědomě ovlivňován. Druhý způsob je účinnější, stejně tak, jako v jakýchkoli jiných životních situacích člověka. Aby však mohl vzniknout nějaký proces učení, je očekávaná přítomnost vzoru, který je možné napodobovat. Děti se v této situaci mohou setkat jak s negativním, tak i s pozitivním vzorem (Hájek, 2010).

Je rozdílné, jak tráví volný čas děti a jak dospělí. Děti mají většinou více volného času. Ale jsou tu i děti, které mají méně volného času z důvodu školních povinností, přetěžování dětí zájmovými koníčky, nebo vykonávají sport na vysoké úrovni, nebo jsou přetěžované pracovními povinnostmi. Opakem těchto dětí jsou děti, které mají až nadbytek volného času, odmítají plnit své povinnosti nebo jich mají málo. V tomto případě hrozí nebezpečí, že se dítě ocitne např. v nežádoucí společnosti. Ani jeden z těchto příkladů není vhodný, proto je nutné dětem ukázat a naučit je, jakým volnočasovým aktivitám se mohou věnovat (Hájek, 2010).

Je důležité, aby děti a mládež byly ovlivňované a vedené ke správnému trávení volného času. Zároveň je ale důležité, aby jejich okolí bralo v úvahu jejich věk, mentální i sociální vyspělost a charakter rodinné výchovy. Každé prostředí, kde děti tráví svůj volný čas, se liší. To může být např. domov, škola, nebo společenská organizace. Jejich výchova a bezpečnost je v ohrožení z toho důvodu, že děti často tráví svůj volný čas na veřejných prostranstvích, kde nemají žádný dohled. Proto by se o ně měla především zajímat jejich rodina, která jim poskytne kvalitní výchovu (Pávková, 2002).

Rodinné působení na jedince je jedno z nejdůležitějších, protože se zde formuje dětská psychika od nejranějšího věku. Mluví se zde o působení primární sociální skupiny. Zde se formuje jeho osobnost a výrazně na něho působí vzory rodičů a příbuzných (Hájek, 2010). Rodina dítěte může pozitivně ovlivňovat dětský vývoj, nebo ho může zanedbávat a narušit. Vzdělání rodičů se ukazuje jako důležitý činitel pro dítě, aby vyrůstalo v příznivých podmínkách. Rodinné prostředí, v němž dítě žije, je různorodé. Záleží zde na kulturním, politickém a ekonomickém vlivu, způsobu života, názorech rodičů apod. To vše působí na výchovu a život dítěte. Dítě pozoruje, jaké názory a postoje má jeho rodina k volnému času, odpočinku, vzdělání, jak se má v rodině chovat, jaké hodnoty se vyznávají atd. Rodina tak dítěti předává sociální požadavky a normy. Jak rodina s dítětem

komunikuje, se odráží na projevech dítěte. V rodině s nízkou sociokulturní úrovní dochází k výraznému nepříznivému psychickému vývoji, přičemž dítě získává chudý slovník, nedbalou výslovnost apod. (Čáp, 1993).

Škola a rodina spolu musí komunikovat a spolupracovat. Pomáhají si navzájem při edukaci. Učitelé mohou výrazně ovlivňovat děti, žáky a studenty na všech druzích škol. Zároveň by měli mít přehled o dětech a mladých lidech. Měli by vědět, jaké mají zájmy, popř. jaké jsou jejich úspěchy z volnočasových aktivit (Hájek, 2010). Pokud se pedagogičtí pracovníci chovají profesionálně, mohou pomoci ke zlepšení úrovně rodinné výchovy (Pávková, 2002).

Školy se také účastní procesu ovlivňování svých studentů. Organizují různé zájmové akce a podávají informace a nabízí možnosti využívání volného času v regionu (Hájek, 2010).

Stát podporuje a chrání děti a mládež. Do podpory můžeme zařadit různá opatření jako např. řešení problémů bránící jejich rozvoji. Dále děti motivuje, nabízí volnočasové činnosti atd. Do ochrany řadíme působení, které zeslabuje negativní vlivy a důsledky, které ovlivňují děti a mládež. Stát dětem a mládeži pomáhá v situaci, když už jedinec není schopen sám čelit negativním vlivům prostředí. Stát tak používá své nástroje, což jsou normy, ekonomické nástroje, aplikace výzkumných činností, účelný informační systém, komplexní personální politiky škol a školských zařízení, nebo spolupracuje s veřejnými orgány (Hájek, 2010).

Značný vliv mají na jedince i jeho vrstevnické skupiny, a to zejména v období adolescence. Tento vliv se stává nezastupitelným výchovným činitelem. Vrstevnické skupiny mohou vzniknout spontánně, nebo uvnitř instituce. Mají důležitou hodnotu ve zdravém vývoji jedince. Mohou působit pozitivně ale i negativně se sociopatologickými jevy (Pávková, 2002).

Hromadné sdělovací prostředky a informační technologie se také považují za významné. Produkty, které ovlivňují jedince, se rozdělují podle toho, pro koho jsou určeny – děti a mládež nebo dospělí. Mohou být např. ve formě dětského časopisu, hudební nahrávky, knihy, rozhlasového pořady, počítačové hry atd. I když se odlišují média, která jsou určena přímo pro dospělé, jsou jimi ovlivňovány i děti (Pávková, 2002).

Člověk naštěstí může sám sebe ovlivňovat tím, že usměrňuje a koriguje rozvíjení pozitivních předpokladů. Negativní vlivy potlačuje a tím se stává jeho vlastní úsilí důležitým a významným činitelem vývoje. Každý z nás se liší tím, jaké podmínky mu jsou nabízeny, jaké má životní osudy, v jaké rodině se vyskytuje a jakou výchovou je

ovlivňován mimo vyučování. Dospělý jedinec má poslání, při němž má napomáhat dětem a mladým lidem utvářet jejich osobnost. K tomu ale potřebuje úctu, důvěru a schopnost být jeho podporujícím přítelem (Pávková, 2002).

V případě, že činitelé ovlivňují volný čas pozitivně, mohou se tak děti ve svém volném čase věnovat např. sportovním aktivitám. Sport je pro děti a mládež oblastí, ve které získávají zkušenosti a postoj k životnímu stylu. Jde při něm o uvolnění od školy, práce a povinností, při kterých se projevuje osobnost sportujícího jedince.

### 3 Osobnost sportovce

Osobnost lze definovat jako „*relativně stabilní systém, komplex vzájemně propojených somatických a psychických funkcí, který determinuje prožívání, uvažování a chování jedince, a z toho vyplývající jeho vztah s prostředím*“ (Vágnerová, 2007, s. 215).

Z této definice vyplývá, že osobnost považujeme jako stálý a neměnný soubor emocí, vzpomínek, představ, přání apod., kde lidské tělesné a psychické funkce předurčují důležité charakteristiky jedince.

Každá osobnost je jedinečná a zároveň úzce souvisí s přirozeností člověka. Můžeme říci, že nejen každý člověk, ale i zvíře je osobité, má svůj charakter a rozlišné atributy. Díky tomu se každý stává individualitou, protože má svou osobitou povahu. Člověk si uvědomuje svou duši, která je spojena s příčinami jeho jednání, uvědomuje si své jáství (Spousta et al, 1994).

Jednotlivé sportovní činnosti kladně ovlivňují osobnost jak v tělesné, tak i v duševní oblasti. Proto stále větší pozornost a zájem o rozvoj sportu projevují různé instituce a stát. Jaký vliv mají nejen sportovní činnosti na psychiku člověka a jeho výsledky, studuje vědní disciplína psychologie sportu. Sportovci s vyšší sportovní kvalifikací mají odlišnou osobnost než ostatní jedinci z důvodu jejich struktury a rysů osobnosti. Celkově se sportování považuje za hodnotnou součást ve výchově a vzdělávání sportovce, při kterém má každá osobnost jiný, individuální přístup (Vaněk et al, 1974).

V dnešní době víme, že pokud nedojde k plánování a cílevědomé kontrole toho, jakou činnost sportovec vykonává, nedosáhne tak k vysoké úrovni výkonnosti. Při tom musí být kladen důraz na osobnost sportovce. Osobnost sportovce se v průběhu jeho sportovních činností mění, dotváří se, a tak ovlivňuje jeho kariéru. Proto je potřeba, aby ho vedl a zároveň aby mu porozuměl jeho trenér. Pokud se ale na sportovce bude nahlížet pouze jako na jedince, který musí vykonávat nějaké výsledky např. svalové, a ne na jeho osobnostní rozvoj, nedojde tak k výkonu na světové úrovni, protože se osobnost sportovce nesjednotí. Trenér je tak důležitou součástí při rozvoji osobnosti sportovce (Macák et al, 1989).

Každý sport má rozdílné nároky na osobnost, je rozdílný i v podmínkách pro výběr talentů apod., proto se sportovci moc neliší od nesportujících jedinců, nýbrž větší rozdíly jsou v osobních charakteristikách a v tom, jakému druhu sportu se věnují. Na sportovních

děních se podílejí sportovci, trenéři, diváci a další osoby, které zaujímají své místo a roli (Paulík, 2006).

Mezi limitující faktory osobnosti (vzhledem k volnému času) řadíme na první místo věk, protože tím se nejvíce mění náplň volného času. Je rozdíl mezi dítětem předškolního věku, které se učí veškerou aktivitou, neuvědomuje si rozdíl mezi hrou a prací a člověkem, kterému je třicet let, který touží po výdělku na úkor volného času. Mezi další faktory patří pohlaví. Ženy více pečují o své tělo, ve společnosti se s jejich aktivitami setkáváme častěji. Při vykonávajících činnostech ve volném čase samozřejmě záleží také na fyzické kondici, zdravotním stavu a psychické kondici. Tyto faktory vypovídají o životním stylu jedince (např. odpočinek, práce). A v neposlední řadě nemůžeme opomenout profesionální zakotvení (Spousta et al., 1994).

### **3.1 Vnější obraz osobnosti**

Osobní zevnějšek je tvořen tím, jak člověk vypadá vůči nějakému pozorovateli nebo co je např. natočeno nebo vyfotografováno. Populace má své výrazy, které naznačují, co v danou chvíli jedinec prožívá nebo co chce vyjádřit. Projevuje se gesty, pohyby a držením těla, mimikou nebo jeho úpravou nebo hlasovým projevem. Zkrátka to může být vše, s čím se lidé v jeho okolí setkávají již při prvním kontaktu. Vnější obraz lze rozdělit na tělesné vzezření (tvar hlavy, obličej, barva očí, vlasů, vzrůst, tělesná vyspělost, stavba kostry, tělesné proporce), výraz, způsoby chování (chování přátelské, aktivní, submisivní, uzavřené, chování vůči přírodě, věcem, zvířatům) a výkony, které jsou výsledkem souhry faktorů např. schopností, motivace, zkušenosti, znalosti aj. (Paulík, 2006).

### **3.2 Obecná struktura osobnosti**

Vnitřní stavba osobnosti představuje přetrvávající sféru týkající se současných projevů a prožitků. Této struktuře osobnosti přiřazujeme vlastnosti a dispozice různého druhu. Vlastnosti se vyznačují zabarvenými znaky osobnosti a projevují se v prožitcích a v chování během různých situací. Dispozice jsou vrozené nebo získané předpoklady a utvářejí organismus, který se dělí na:

→ schopnosti

→ dovednosti

→ motivační dispozice

→ temperamentové dispozice (Paulík, 2006).

## Schopnosti

*„Schopnost je psychická vlastnost, která umožňuje člověku naučit se určitým činností a dobře je vykonávat. Příkladem schopností je schopnost rozlišovat barvy, hudební sluch, prostorová představivost, schopnosti slovního myšlení (verbální schopnosti), schopnosti početní (numerické)“ (Čáp, 1993, s. 87).*

Základnou schopností, které jsou vrozené a geneticky dané, se nazývají vlohy. Pokládají se za možnosti a meze pro rozvoj schopností. Výrazně rozvinutá schopnost pro danou oblast aktivit je nadání. Vysoce rozvinutá schopnost je talentem (Paulík, 2006).

Abychom mohli očekávat vývoj osobnosti ve sportu, je potřeba rozvíjet schopnosti sportovce. Ve vývoji sportovce podle Kodýmova schématu jsou důležité tyto oblasti schopností:

1. Senzorické schopnosti a dovednosti – Do této oblasti patří vysoká úroveň čítí a vnímání (vnímání prostoru, pocit ubíhajícího času, pocit sněhu). Ve sportu je požadována snížená citlivost únavy a bolesti. Zároveň sem řadíme vysokou úroveň pozornosti (schopnost připraveně reagovat, soustředit se a rozšiřovat svou pozornost).
2. Senzomotorické schopnosti a dovednosti – V těchto schopnostech a dovednostech nalezneme silové schopnosti, senzomotorickou ohebnost, rychlost a tempo, rovnováhu těla, koordinaci, vytrvalost atd.
3. Intelektuální schopnosti a dovednosti – Do všeobecné inteligence (tzv. rozum) spadá inteligence i sportovní paměť a představivost. Dále sem patří pohybová inteligence a hráčská inteligence.
4. Estetické schopnosti a dovednosti – Sem patří schopnost interpretace a kreaace (Macák et al., 1989).

Úroveň schopností se neustále mění, kolísá. Můžou se měnit v dospívání nebo naopak ve stáří. Každý jedinec má individuální úbytek schopností. Je závislý na své životosprávě, zaměstnání, dosažené úrovni osobnosti, na vrozených dispozicích atd. (Kohoutek, 2000).

Sportovní trénink lze nazvat jako rozvíjení schopností. U mladého sportovce je potřeba, aby jeho trénink nebyl jednotvárný a monotónní. Musí být přiměřený mladému

sportovci, aby sportovec mohl rozvíjet své schopnosti podle plánu. Především před pubertou a v období puberty by jeho trenér neměl zapomenout na pestrou náplň činností, které sportovec potřebuje. Protože i když se bude jednat o sportovního talenta, daný sport ho může přestat naplňovat. Zároveň ale potřebuje rozvíjet schopnost sebepoznání, tvořivosti atd. (Macák et al., 1989).

#### Dovednosti

Dovednosti se vytvářejí na základě schopností. Pokud se rozvíjejí, rozvíjejí se i schopnosti. Dovednosti představují to, co jedinec už umí, umožňují mu provádění dalších činností, které už někdy prováděl, osvojil si je a zvládá je. Dovednosti oproti schopnostem se člověk učí, procvičuje si je v určitých úkonech (Paulík, 2006).

Jedinec si dovednosti osvojuje záměrným učením, ale také spontánně, to je např. dítě, které si hraje. Dovednosti jsou do jisté míry podmíněné vrozenými předpoklady, ale jsou především osvojeny učením a trénováním (Průcha et al., 2001).

#### Temperament

Temperare znamená latinsky míchat. Podle Hippokrata (460 – 377 n. l.) existují typy temperamentů, které jsou dány biologicky, které vznikly namícháním šťáv lidského těla. Pro sangvinika je typická krev, v cholericovi přebývá žluč, v melancholikovi černá žluč a ve flegmatikovi hlen. Někdy jsou ale typy temperamentů přirovnávány k živlům jako je vzduch (sangvinik), voda (flegmatik), země (melancholik) a k ohni (choleric) (Kohoutek, 2000).

Temperament je nazýván jako vrozený základ osobnosti. Můžeme ho definovat jako individuálně charakteristický typ schopnosti reakce a projevu psychiky. Týká se duševních dějů a projevů chování (Vágnerová, 2007).

Temperament určuje způsob chování a prožívání dané situace. Člověk si uvědomuje nepřímo, jaký typ temperamentu mu náleží podle toho, jak se sám projevuje a jak reagují lidé v jeho okolí (Paulík, 2006).

Do oblasti temperamentových vlastností lze zařadit tyto znaky:

1. citové ladění (libost – nelibost),
2. do jaké hloubky a intenzity jedinec citově prožívá,



3. vnímavost a citlivost k emocionálním podnětům a vzrušivost,
4. odolnost určitého emocionálního stavu danou mírou,
5. celkové zaměření promítnuté do protikladů vlastního chování a dění v okolí,
6. trvalost vyjádřenou dobou přetrvávání obsahu prožívání po skončení působení daného podnětu (Paulík, 2006).

Temperament se především usuzuje podle toho, jak se člověk projevuje zevnějškem, jak reaguje např. mimikou, způsobem řeči, chůzí, na základě chování vůči ostatním lidem a jak je emočně naladěný. To vše se může projevovat v podnikavosti, výbušnosti, nestálosti atd. Temperament lze určitými způsoby ovlivnit, ale vyžaduje přímý zásah do psychiky a organismu. Jako možnost ovlivnění může být hathajóga, léky, drogy apod. Nepřímo na temperament působí reagování na různé podněty a situace, např. cílevědomé ovládnutí výbušnosti sportovce (Paulík, 2006).

H. J. Eysenck realizoval výzkumy ve Velké Británii od druhé světové války. Pozoroval dospělé psychiatrické pacienty, prováděl laboratorní experimenty a výzkum pomocí dotazníků. Jeho výsledky umožnily charakterizovat osobnost dvěma rysy. Extraverze-introverze (družnost-uzavřenost), vyjadřuje, jak člověk navazuje kontakty s novými lidmi, jestli upřednostňuje samotou nebo větší počet kamarádů, a dále stabilita-labilita, která určuje odolnost k zátěži (Čáp, 1993).

## Charakter

Slovo charakter pochází z řečtiny. Charassein znamená vyrýt, vytisknout. Původně znamenal pečeť, ražení mincí. Byl to znak, podle kterého bylo možné něco rozeznat. V současnosti charakterem rozumíme povahové jádro osobnosti a soubor individuálních zvláštností. Jednotlivé charakterové vlastnosti nám sdělují, jaké má jedinec chování a jaký vztah má k sobě samému, ke společnosti nebo k práci. Pokud jsou tyto vlastnosti známé, může se předpokládat jeho pravděpodobné chování. Charakter je převážně získaný. Ovlivňují ho procesy učení, výchova, rodina, škola, společnost a sebevýchova. Charakterové vlastnosti mohou být např. sobecký, přátelský, dominantní apod. (Kohoutek, 2000).

Charakterem tedy rozumíme kontrolu a řízení lidského chování podle společenských a hlavně morálních požadavků. Úzce souvisí s temperamentem a formuje se

působením výchovy a dalšího sociálního působení. Člověk tak může mít kladný nebo záporný vztah k lidem, k normám, ke společenským povinnostem, k názorům, postojům apod. (Čáp, 1993).

Při charakterizování sportovce se často přihlíží na morálně volní vlastnosti. Morální vlastnosti obsahují psychické kvality, které se uplatňují např. při cílevědomém plánování a kontrole výsledků. Rozumíme tím i vlastnost ochoty, přizpůsobení se, překonávání obtíží a překážek. Během sportovní aktivity se přihlíží především k cílevědomosti, odpovědnosti, zásadovosti, pečlivosti, soutěživosti, vytrvalosti, sebeovládání atd. Morálně volní vlastnosti se rozvíjejí během přivykání na zátěž (Paulík, 2006).

### **3.3 Dynamika osobnosti**

Tato kapitola se zabývá psychickými procesy a stavy, které souvisejí s přizpůsobením se na životní podmínky zprostředkované:

- poznáváním
- učením
- paměti
- pozorností
- emocemi
- motivací
- psychickou regulací a řízením.

#### **3.3.1 Poznávání**

Lidé žijí ve složitém přírodním a společenském prostředí, které se neustále mění. Člověk se tak ocitá ve chvílích, které mu jsou nepříjemné nebo jsou pro něj nebezpečné a poznání sebe a okolí se stává jeho potřebou. Proto je poznávání velice důležitý proces pro člověka, v němž mu pomáhají vlastní zkušenosti nebo zkušenosti jiných lidí (Čáp, 1993).

Poznávací procesy se dělí na nižší, které fungují na činnosti smyslů (vnímání) a vyšší (myšlení). Poznávací procesy mají důležitou roli ve sportu. Uplatňují se neustále v jednotlivých činnostech. Můžeme zmínit vnímání polohy a pohybu těla u gymnasty, který získává informace o svém těle, o rychlosti, kde je důležitá souhra vestibulárního ústrojí s dalšími smyslovými orgány, jinak dojde např. k nevolnosti a ztrátě rovnováhy (Paulík, 2006).

### 3.3.2 Pozornost a paměť

U pozornosti je jedinečné to, že pamětní procesy ponechávají ve vědomí jedince vždy něco nového, ale ne nové obrazy. V průběhu pozornosti jedinec poznává a vybírá si, k čemu se jeho pozornost bude vztahovat. Pro úspěšné provádění sportovní aktivity je schopnost poznávání důležitou podmínkou. Pozornost se rozlišuje na tři druhy:

- posturální pozornost – není zaměřena nějakým směrem, projevuje se v očekávání významných podnětů (postřeh, pohotovost, nastražení);
- bezděčná pozornost – projevuje se jako pátrací reflex, závisí však na síle podnětu, kontrastnosti, novosti, emočně motivačních procesech. Ve sportu tato pozornost působí spíše jako rušivý prvek;
- záměrná pozornost – je řízená a je podmínkou pro práceschopného člověka. Od předškolního věku se vyvíjí na základě spontánnosti. Během sportovní činnosti je vyžadovaná, protože se touto pozorností jedinec připravuje k akci, realizuje náročný plán činnosti a působí jako nástroj k překonávání překážek (Vaněk et al., 1984).

Paměť uchovává dřívější informace. U paměti záleží na převodu přijímaných informací, jak dlouho je jedinec schopen udržet informace v příslušné podobě a kolik informací si dokáže vybavit při dalších činnostech (Kohoutek, 2000).

U sportovní činnosti se hovoří o pohybové, motorické paměti a o speciální paměti, tyto paměti mají během těchto činností pro sportovce důležitý význam. Pohybová a motorická paměť vyjadřuje upevnění a napodobení pohybových celků. Aby se tato paměť rozvíjela, je jedinec závislý na zkušenostech a na motivačních dispozicích, protože si lépe zapamatuje pohyby, které mu jsou blízké a známé. Speciální paměť umožňuje upevňování hodně významných detailů v krátké době a jejich využití při volbě vhodných pohybových činností (Paulík, 2006).

### 3.3.3 Tvořivost

Pod slovem tvořivost rozumíme psychickou schopnost vycházející z poznávacích i motivačních procesů, při které se tvoří něco nového, originálního a především užitečného pro populaci. Při kreativě se přihlíží na inspiraci, fantazii, intuici a ty jsou velmi důležité (Průcha et al., 2001).

Kreativita se dá ve sportovní činnosti rozvíjet. Je potřeba vylučovat nežádoucí

faktory, které omezují vývoj, jako jsou např. nedostatek odvahy, přeceňování, potlačování intuice, neklid, stres apod. Je důležité napomáhat k podpoře žádoucích faktorů, např. hravost, citlivost pro problémy, pružnost představ, sebedůvěra atd. Při tomto rozvíjení se mohou používat různé speciální metody založené na hře jako je brainstorming aj. (Paulík, 2006).

### **3.3.4 Emoce a motivace**

Je zapotřebí, aby se sportovec připravil během svého sportovního vývoje na občanská zklamání. Prožije uspokojení, dosáhne dílčích úspěchů, vzrušení a napětí ve sportu, ale zároveň přijde zklamání, obavy a úzkosti, vztek. K tomu všemu se ještě nesmí zapomenout na působení sociálního prostředí, jako je působení sportovní skupiny, celého klubu, médií. Proto sportovec potřebuje podporu, ocenění ze strany členů skupiny, soudržnost, radost, sociální status. Jediné silně motivují faktory již zmíněné a další emocionální stavy (Svoboda, 2007).

*„Emoce je cit, psychický stav pramenící ze subjektivního prožívání vztahu k něčemu či někomu (např. emoce lásky, nenávisti, aj.). Může být v rozporu s racionálním hodnocením téhož vztahu či objektivní skutečností. Je obvykle doprovázen různými tělesnými projevy“ (Průcha et al., 2001, s. 57).*

Pro všechny účastníky obsahují sportovní aktivity spoustu silných emocionálních podnětů. Lidské potřeby a požadavky úzce souvisejí s emocemi a city ve sportovní činnosti. Příjemné emoce a city uspokojují sportovce, i když jsou během sportovní aktivity velmi dynamické. Není výjimkou, když sportovec prožívá např. hněv vůči někomu, ke kterému cítil náklonost a naopak oblíbenost k jednotlivci, ke kterému projevoval negativní emoce (Paulík, 2006).

Např. vztek je z hlediska činnosti citem pozitivním, protože vede sportovce ke zvýšené aktivitě. Ale při velké intenzitě může být až ničivý, což jednotlivec buď zvládne, nebo nezvládne. Dalším citem, který je žádoucí a ve sportu se vyskytuje často, je radost. Je zájmovým charakterem sportovní činnosti, ale na druhou stranu při radosti dochází k porušení rovnováhy psychických procesů. Radost je zdrojem motivace. Dalším citem, který bych zmínila je strach, který vzniká z ohrožení hodnot. Při strachu je ovlivňováno vědomí i chování sportovce, což se může projevat např. třesem apod. Motivy a city jsou významným faktorem pro sportovní úspěch. Jak sportovec emočně prožívá své aktivity, rozhoduje jeho očekávání a přesvědčení o vlastní kvalitě a kvantitě výkonnosti. (Macák et

al., 1989).

Emoce a motivace tvoří jádro dynamiky osobnosti. Motivace je často spojována s emočním prožitkem, který poukazuje na určité potřeby, a tím stimuluje jednání. Např. při pocitu hladu se jedinec rozhodne ke konzumaci nějakého jídla. Emoce nemusí člověka upozornit jen na něco negativního. Aktivní emoce upozorní jedince např. na jaké jídlo má chuť (Vágnerová, 2007).

Každá aktivita jedince je nějak motivována svými potřebami a zájmy, přičemž se uvolňuje motivační napětí. Nejdůležitějším druhem motivů jsou potřeby, u kterých jedinec prožívá nějaký nedostatek, nebo naopak přebytek. Potřeby vedou člověka k určitému jednání, a tak dochází k jejich uspokojování. Pokud nedojde k uspokojování potřeb, dojde tzv. k frustraci nebo deprivaci a tím by mohlo dojít k narušení duševní rovnováhy nebo narušení duševního vývoje (Kohoutek, 2000).

U sportu je nezbytné, aby sportovec projevoval úsilí, chtíč, a to po relativně dlouhou dobu. Proto je důležitá silná motivace, která je potřebná ke konkrétnímu sportu. Jestliže se ztrácí, hovoří se o demotivaci, jestliže chybí, hovoří se o amotivaci. U mladých sportovců se často stává, že jsou motivováni k samotnému sportu, ale nezajímají se o další součásti sportovního života jako je např. regenerace (Svoboda, 2007).

Motivy a motivace se dělí na vnitřní (intrinsikní) a vnější (extrinsikní). Když se mluví o vnitřních motivech, jsou chápány jako motivy, které mají za cíl aktivitu samotnou. Mezi tyto motivy patří např. radost ze hry. Vnější motivy zahrnují aktivity samé, např. cílem jsou peníze nebo sláva (Svoboda, 2007).

Často se můžeme u vnější motivace setkat s tím, že je dítě dotlačeno k nějakému sportu. Nejdříve má ke sportu odpor, ale postupem času si vytvoří motivaci a na tento sport chodí rádo. Vnější motivace má za úkol, aby jedince k dané činnosti přivedla. Skutečná motivace je o tom, aby se vytvořil prostor, ve kterém sportovec nalezne vůli přinutit se k činnosti. U vnitřní motivace se u sportovce projevuje zvědavost, touha po poznání a zkušenosti po sportovní činnosti. Zároveň se do této kategorie řadí kompetence, kdy jedinec chce předvést, co umí a v čem je schopný. Vnitřní motivace se navyšuje, když má jedinec prostor k samostatnosti, k účasti při rozhodování, hodnocení, kontrolování situace (Svoboda, 2007).

*„Výkon jedince je motivován jednak vnitřními faktory (zejm. potřebami), jednak*

*faktory vnějšími (tzv. incentivami). Chování jedince, jehož cílem je dosáhnout určitého výkonu, probíhá v několika fázích: 1. vzbuzení některých potřeb; 2. posouzení vlastních možností výkonu dosáhnout; 3. očekávání, že potřeba bude uspokojena; 4. rozhodnutí vykonat příslušnou činnost“ (Průcha et al., 2001, s. 127-128).*

Ve sportu lze vědomě působit na emocionální děje. Pokud se věnuje zájem na biologickou stránku emocí a citů, které souvisejí se sportovním výkonem, můžeme se tak zaměřit na aktivační teorii emocí, ve které jsou vytyčeny energetické aspekty výkonu. Při úrovni aktivace lze zjistit, jakou úroveň pohotovosti má organismus během akce, stupeň mobilizace energie a funkční připravenost. Každý sportovec má svou aktivaci rozdílnou během různých činností, protože každému odlišně fungují orgány, které uvolňují potřebnou energii např. při zpracování potravy (Paulík, 2006).

Když se sportovec neustále snaží závodit s určitým kritériem pro porovnání dokonalosti, který nám ukazuje jeho kvality, hovoříme tak o výkonové motivaci. Podmínkou je, že se sportovec nachází v prostředí, kde ví, že jeho výkon může být vyhodnocen ostatními jedinci nebo jím samotným v nějaký pravidlech nebo v možnostech porovnání dokonalosti a zároveň platí, že sportovec prožije úspěch, kdy výsledek výkonu je příznivý, naopak při neúspěchu je výsledek výkonu nepříznivý (Hošek et al., 1985).

U výkonové motivace má každý jedinec jiný přístup o usilování dosaženého výkonu v situaci, která tuto možnost přináší. To je proto, že se lidé chovají odlišným způsobem ze strachu vyhnout se neúspěchu nebo mají tendenci dosáhnout úspěchu (Svoboda, 2007). To je výrazně ovlivněno výchovou z dětství, kdy se vytváří motivační struktura, která je rozhodující. V dětství se posiluje buď naděje na úspěch, při které jsou žádoucí středně obtížné úkoly vzhledem ke schopnostem dítěte, nebo strach z neúspěchu, který se vytváří při podceňující výchově ze strany rodičů, učitele nebo trenéra. Dále když dítě nemůže ověřovat své schopnosti a procvičovat dovednosti nebo v případě, když jsou rodiče sportovně založení a jsou ctižádostiví vůči svému dítěti aj. (Hošek et al., 1985).

### **3.3.5 Psychické řízení sportovní činnosti**

Lidské chování usměřují dvě hlavní soustavy. První soustavou, která je vývojově starší, je hormonální, jejíž vliv je pomalejší než u druhé soustavy, která je specifitější a nazývána jako nervová soustava, která má hlavní úkol v centrální části mozku. Obě dvě soustavy pracují v těsném vztahu. Regulaci lidské aktivity lze rozlišit v psychologii na tři úrovně: 1. Pudová, nepodmíněná reflexní (instinktivní); 2. Automatizovaná (zvyková); 3.

Úmyslná, záměrná (volní). Vědomí se na jednotlivých úrovních podílí jinak. Při instiktivním chování nemá jasné vědomé cíle, člověk si ho nemusí uvědomovat. U zvykové chování si cíl jedinec často také neuvědomuje, obvykle se zachová určitým způsobem, co pak přiřadí ke zvyku. Volní chování je plánované, při kterém chce jedinec dosáhnout určitého cíle. Toto chování je kontrolováno, ale zároveň tu probíhají také nevědomé procesy. (Paulík, 2006).

Nejen v psychologii se hodně hovoří o osobnosti sportovce. Ale významnou pozici pro různé obory a samotné sportovce má sám trenér, který ovlivňuje sportovce a jejich výkony. V následující kapitole se budeme zabírat osobností trenéra.

## 4 Osobnost trenéra

Podle § 2 zákona č. 563/2005 Sb., je „pedagogickým pracovníkem ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu <sup>1)</sup> (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb“ (MSMT, 2015). Protože přímou pedagogickou činnost vykonává i trenér, patří mezi pedagogické pracovníky.

Trenér je vedoucím činitelem složitého tělovýchovného procesu, jakým je trénink. Určuje intenzitu, druh a trvání podnětů při pohybu a zkoumá jejich odraz na sportovce. Formuje a organizuje kolektiv sportovců. Zodpovídá za formování osobnosti, za úroveň při výcviku techniky a taktických variant a za úroveň zvyšování pohybových a volních vlastností (Kuchen, 1965).

Aby se člověk stal trenérem, stačí mu minimální sportovní zkušenost nebo absolvování krátkodobého kurzu. Ale ten, kdo se chce stát trenérem a chce vést sportovce, by se měl zamyslet nad otázkou, proč se chce trenérem stát a především, jakou má motivaci a jak kvalitně své svěřence povede. Je to velice důležité z hlediska připoutání svých svěřenců ke sportovní činnosti, aby je naopak spíš neodradil. Každý trenér by měl mít svou odbornost, vrozené pohybové nadání a měl by mít komunikativní schopnosti. Neustále by si měl doplňovat vědomosti v oboru nebo v příbuzných oborech. Okolí ho posuzuje podle jeho vzhledu, vystupování, charakteru atd. Osobnost trenéra se projevuje svou trpělivostí, laskavostí, smyslem pro organizaci, má svou autoritu a dbá na bezpečnost svých svěřenců (Skopová, Beránková, 2008).

Trenérství je pracovní činnost, která má své nároky. Občas je vykonávaná bez odměny a občasně. Dosažení kvalitního výsledku je závislé na způsobu, jakým je tato práce vykonávaná. Dobrých výsledků se samozřejmě nedosahuje snadno. Trenéři mládeže by měli vykonávat pedagogickou práci na profesionální úrovni. V tomto případě by jejich práce neměla být nepřipravená, laxní či nedůsledná (Svoboda, 2007).



Trenér musí být osobností, která zajistí vždy vhodné výchovné působení. Trénink je proces, při kterém vznikají společenské vztahy mezi trenérem a sportovcem. Mohou výrazně ovlivnit úroveň tréninku. Proto by se trenér měl zamýšlet nad tím, jak trénink pojmout, aby dostatečně zaujmul všechny sportovce, přesvědčil je, aby sportovci odcházeli z tréninku nadšení. Pro zvyšování výkonnosti tréninku je důležitá osobnost trenéra a jeho samotný vztah ke sportu, k dětem a mládeži, způsob jeho řeči aj. (Černušák et al., 1959).

Tuto a Richards (1971) rozdělily trenéry na typ:

- Autoritářský - „Studený nos“ dodržuje pravidla, je přísný, vyžaduje plnění úkolů. Výhodou je pořádek v družstvu, jeho zadané úkoly se plní. Nevýhodou je jeho neoblíbenost, citliví jedinci jeho chování špatně snášejí.
- Přátelská - „Prima chlapík“ je oblíbený, sportovce dostatečně motivuje a zajímá se o své svěřence. Družstvo spolupracuje v příjemné atmosféře, dosahují dobrých výsledků.
- Intenzivní - „Hravý“ je podtyp autoritářského trenéra, méně trestá, projevuje neustálou nespokojenost a má nerealistické nároky.
- Snadný - „Lehce vše překonávající“ je opakem intenzivního trenéra. Má rád improvizaci, nemá s ničím problém. Výhodou je, že se sportovci mohou cítit volněji, ale trénink není tak efektivní
- Trenér chladný počtář - „Obchodnický“ typ, který přemýšlí logicky, vzdělává se. Nevytváří přátelský vztah k trenérství ani ke sportovci (Svoboda, 2007).

Trenéři se pohybují nejen v soutěžním sportu, ale i ve školním nebo rekreačním sportu. Toto povolání působí na nejrůznějších stupních. Působí na pozicích jako je pomocný trenér, reprezentační trenér, pracují s různými skupinami svěřenců, např. z pohledu výkonnosti, věku, v různém zázemí sportovního klubu. Trenéři mají nejrůznější dosažené vzdělání, např. krátké trenérské kurzy. Trenéři se dělí na:

- Trenér, který se věnuje osobám, které se účastní sportu-trenér začátečníků (dětí, mládeže, dospělých), trenér osob participujících (rekreační sport).
- Trenér, který se věnuje výkonnostním sportovcům-talentovaní sportovci, profesionální sportovci (Jůva, 2008).

U trenéra je důležité jejich chování. Měli by vyjadřovat svou zpětnou vazbu k nějakému průběhu nebo výsledku vykonané činnosti. Toto chování patří mezi jedno z nejdůležitějších. Posiluje a zpevňuje vztahy mezi trenérem a sportovci a zároveň upevňuje osvojené činnosti, jejich techniku a použití. Výchovnou hodnotu mají jak negativní, tak i pozitivní informace. Dalším chováním, které je důležité, je pozorování, při kterém trenér mlčí, jen kontroluje, co je kolem něho prováděno sportovci. Při pozorování jsou důležité zkušenosti trenéra a způsobilost slovně vyjádřit pozorované zjištění. Poslední zmíněné chování je instrukce trenéra, při které ukončuje nebo spouští sportovní činnosti. Trenér sportovce pobízí, napovídá mu, upozorňuje ho na kritická místa apod. (Dobry, 1983).

Každý trenér si musí prosazovat vlastní požadavky a zpevňovat vztahy ve skupině. Každopádně musí vyžadovat od svých svěřenců kázeň, poslušnost, plné úsilí v tréninku a respektování skupinových cílů. Všichni si musí uvědomit, že to trenér dělá pro dobro všech ve skupině. Pokud se však vyskytne problém např. zhoršování vztahů ve skupině, musí přehodnotit své metody a přístupy (používá jiné slovní formulace, vtipné odlehčení situace). Může nastat situace, ve které vznikne drobnější nedorozumění, které se může zhoršit a stane se konfliktem. Proto je důležité, aby trenér měl rozhodovací vlastnost a aby dělal podstatné rozhodnutí. Zde se projevuje trenérská připravenost (Svoboda, 2007).

Trenér by měl vykonávat řídicí činnost, ve které působí na sportovce nebo na sportovní družstvo. Při takové činnosti se mění výkonnost sportovce nebo družstva. Jedná se o působení společenské, protože se převádí na aktivitu lidí. Řízení má značný vliv na vztah mezi trenérem a sportovcem. Aby řízení fungovalo a přispívalo sportovcům, musí se plnit některé požadavky. Trenér si musí uvědomit, jakou má moc a jaké má pravomoci. Trenér i sportovec by měli sdílet stejný zájem. Sportovec si dobrovolně vybírá z možností, které mu jsou nabídnuty trenérem. Sportovec si volí takové chování, aby odpovídalo záměrům trenéra. Trenér vyžaduje zpětnou vazbu od sportovce. Řídicí činnost je proces, v němž se neustále vytvářejí a realizují cíle (Dobry, 1983).

Na trenéra gymnastického aerobiku, který je zároveň choreografem, je prvořadým požadavkem tvořivá osobnost. Vytváří sestavu pro sportovce, která je pohybovým dílem. Předpokladem pro vytváření závodní sestavy je jeho originalita, která se odlišuje od ostatních. Aby mohl být choreograf kreativní, projevuje se u něho aktivní zvědavost a fantazie, při které se přiklání k hravosti (Novotná, 2012).

## 5 Gymnastický aerobik

Aerobik vznikl v 70. letech 19. století v USA. Postupně se tento sport rozšiřoval po celém světě. Jeho úkolem bylo předcházet civilizačním nemocem a zároveň kompenzovat nedostatek pohybu. Nejdříve začaly lekce Dance Aerobics, které se zaměřovaly na kondici žen. Postupem času se aerobik změnil na vytrvalostní tréninky, které doprovázela hudba. Aerobik se stal populárnějším, protože byl doporučován i známými osobnostmi té doby. Vydávaly se kazety s hudbou, lekce aerobiku byly vysílány v televizních pořadech. Aerobik se stal významný pro ženy, muže i děti (Skopová, Beránková, 2008).

Mezi nejmladší gymnastický sport patří sportovní aerobik, který se vyvinul z komerčního aerobiku. Na soutěžích aerobiku se předvádí naučená choreografie sestavy. Soutěžní aerobická sestava obsahuje intenzivně prováděné aerobní kroky, skoky, obtížnostní cviky síly, flexibilitu a koordinaci současně s doprovodem hudby. V roce 1984 se uskutečnil první závod v aerobiku. O pět let později byla pro větší popularizaci tohoto sportu založena nadnárodní organizace ANAC. V roce 1990 se uspořádalo první mistrovství světa, na které navazuje postupem času šampionát organizace FISAF. V roce 1996 mezinárodní olympijský výbor uznal aerobik jako novou soutěžní disciplínu v mezinárodní gymnastické federaci. Při vstupu aerobiku do FIG byl aerobik zařazen do programu Světových her, podepisovali se dohody a smlouvy s FIG a přijala se pravidla FIG. V současné době všechny mezinárodní federace, kromě FISAF, respektují nový mezinárodní název sportu – gymnastický aerobik (Křištofič et al., 2009).

Aerobik se do podvědomí české veřejnosti dostává v počátcích 90. let. Původně se aerobikem zabývali jednotlivci v seniorské kategorii. Později se kategorie rozšířily o páry, trojice, skupiny a o všechny věkové kategorie. Postupem času se aerobik stává v České republice stále populárnější a reprezentanti dosahují vynikajících výsledků. První titul mistryně světa získává pro Českou republiku Olga Šípková. Od roku 2006 se sportovní aerobik rozvíjí a kromě stávajícího ČSAE organizuje soutěžní formy aerobiku i gymnastický svaz (ČGF) (Křištofič et al., 2009).

Gymnastický aerobik je aktivita, ve které se projevuje schopnost sportovce nepřerušovaně vykonávat složitější pohyby s vysokou intenzitou na hudbu, která trvá až 1 minutu a 30 sekund (při toleranci 5 sekund). Podle pravidel musí být závodní podlaha o rozměrech 10 x 10 m nebo 7 x 7 m. Gymnastická sestava se musí prokazovat plynulým pohybem, flexibilitou a pevností s perfektně provedenými pohyby, včetně obtížnostních

prvků a zároveň s využitím základních kroků aerobiku. Nejlepší sestavy jsou předváděny s čistými a vyrovnanými pohyby, které se odrážejí na výsledcích u techniky. Závodní sestava obsahuje obtížnostní prvky ze čtyř skupin - dynamická síla, statická síla, flexibilita (rovnováha) a skoky. Gymnastický aerobik se dělí na jednotlivé kategorie:

- Men's Individuals (IM) – Jednotlivci muži,
- Women's Individuals (IW) – Jednotlivkyně ženy,
- Mixed Pairs (MP) – Smíšené páry,
- Trios (TR) – Tria, se třemi členy,
- Groups (GR) – Skupina s pěti členy,
- Aerobic Step (ST) – Step aerobik s osmi členy,
- Aerobic Dance (DA) – Taneční aerobik s osmi členy (FIG, 2014).

## **5.1 Věkové kategorie a jejich pravidla**

NG – New Generation, závodníci ve věku 6 – 8 let

Jedná se o národní soutěž. Závodní hudba má délku 1 minutu 15 sekund, závodníci nesmí mít více jak 6 obtížnostních prvků. Ve skupinových kategoriích nemají žádnou zvedačku (při které se sportovec zvedne pomocí ostatních členů skupiny ze země), závodní plocha je ve všech kategoriích kromě GR o velikosti 7 x 7 m (Aerobic Gymnastics Code of Points, 2012).

ND – National Development, závodníci ve věku 9 – 11 let

Délka závodní hudby je 1 minuta 15 sekund. Závodníci nesmí mít více jak 6 obtížnostních prvků, také nemají žádnou zvedačku. Závodní plocha je v IW, IM, MP, TR 7 x 7 m, v GR 10 x 10 m. V každé závodní sestavě musí být 4 povinné obtížnostní prvky: Push Up, Straddle Support, Air Turn, Split Through, které uvádím v Příloze A (Aerobic Gymnastics Code of Points, 2012).

AG1 – Age Group 1, závodníci ve věku 12 – 14 let

Délka závodní hudby je 1 minuta 15 sekund. Závodníci nesmí mít více jak 8

obtížnostních prvků, mají povinnou jednu zvedačku. Závodní plocha je v kategoriích IM, IW, MP, TR 7 x 7 m, v GR 10 x 10 m. V každé sestavě musí být tyto 4 povinné obtížnostní prvky: Wenson Push Up, Straddle Support ½ turn, Tuck Jump 1/1 turn, Vertical Split, které uvádím v Příloze A (Aerobic Gymnastics Code of Points, 2012).

AG2 – Age Group 2, závodníci ve věku 15 – 17 let

Délka závodní hudby je 1 minuta 30 sekund. Závodníci nesmí mít více jak 10 obtížnostních prvků, ve skupinových kategoriích jsou povinné dvě zvedačky. Závodní plocha je v kategoriích IW, IM 7 x 7 m, v kategoriích MP, TR, GR 10 x 10 m, povinné obtížnostní prvky: Helicopter to wenson, Straddle Support 1/1 turn, Stradle Jump, 1/1 Turn to vertical split, které opět uvádím v Příloze A (Aerobic Gymnastics Code of Points, 2012).

SEN – Seniors, závodníci ve věku 18 a více let

Délka závodní hudby je 1 minuta 30 sekund, závodníci nesmí mít více jak 10 obtížnostních prvků, v družstvech jsou povinné dvě zvedačky, závodní plocha je ve všech kategoriích 10 x 10 m, nejsou žádné povinné prvky (Aerobic Gymnastics Code of Points, 2012).

## 6 Návrh tréninku gymnastického aerobiku

Aby se trénink mohl stát účinným, je třeba respektovat jeho strukturu a obsah. Trénink aerobiku se v dnešní době rozděluje do jednotlivých částí, které na sebe navzájem navazují, s anglickým názvoslovím. Jejich délka by měla odpovídat našim cílům.

- Warm up – tato část tréninku zahrnuje zahřátí a rozcvičení s vyústěním do dynamického protažení. Je pokládána za důležitou součást tréninku, aby nedošlo k natažení neprohřátého svalu.
- Aerobics – jedná se o vytrvalostní část, kde se střídají pohyby Low Impact (Tak se označují cviky zaměřené na koordinační rozvoj schopností. Při těchto cvicích je vždy jedna noha na zemi. Jde o nízké zatížení kardiorepiračního systému.) a High Impact (Využívají se poskoky, skoky, jde o vysoké zatížení pro vnitřní orgány.). V této části tréninku se trénují nejen závodní choreografie.
- Cool down – následuje před přechodem do nižších poloh. Snižuje se intenzita cvičení.
- Floor work – zde hovoříme o posilovacích cvičení, které se zaměřují na 2-4 posilovací partie.
- Strečink – toto názvosloví označuje závěrečné protažení veškerého svalstva (Skopová et al., 2013).

U dětí a mládeže je důležité, aby jejich tréninky byly pestré, aby se využívalo různých změn, protože ty předcházejí psychické únavě.

### 6.1 Warm up

Tento anglický název znamená zahřátí, které připravuje pohybový systém a oběhový systém na následující zatížení. Provádí se z důvodu zamezení zranění cvičence a zároveň zvyšuje účinnost aerobního a posilovacího cvičení. Pro trenéra je tato část důležitá, jelikož zhodnotí výkonnost cvičence. Tato část by měla trvat minimálně 10 minut, ale pokud trénují zdatnější sportovci, tak warm up trvá delší dobu (Toufarová, 2005).

Pro gymnastický aerobik je limitujícím faktorem flexibilita, proto se k udržování a zvětšování ohebnosti používá strečink. Využívá se pravidelně u všech dětí, aby se zlepšovala jejich pružnost.

Po cvičení, ve kterém se cvičenec zahřeje (např. hry, aerobické kroky, běh), následuje rozcvičení. Během rozcvičení si vždy zvolna protáhneme svaly a šlachy.

## Protažení do „provazu“, (sedu zánožného pravou/levou)

Při tomto protažení se stejné cviky provádí na pravou i na levou stranu.

- cvičenec provede dřep rozkročný na celých chodidlech, přičemž tlačí rukama do vnitřní části stehen, a tak si před protažením nejdříve protáhne třísla, následuje
- dřep únožný levou (Obrázek 1),
- přetočit vpravo/vlevo do dřepu zánožného levou/pravou, přední noha na celém chodidle, pánev přitlačit směrem dolů,
- položit levé/pravé koleno na podložku, přitáhnout si patu k zadní straně levého/pravého stehna směrem k hýždím, bez hmitu (Obrázek 2),
- přenesením váhy vzad klek přednožný pravou/levou předklon k levé/pravé natažené končetině (Obrázek 3),
- klek sedmo přednožný pravou/levou, předklon k natažené levé/pravé končetině,
- sed zánožný pravý/levý – „provaz“. Cvičenec se v této části snaží o co největší roznožení v sedu, udržení ramen a pánve. Zpočátku se cvičenec opírá o napnuté ruce, potom se spouští níž. V tuto chvíli je cvičenec protažen na pravou stranu.



Obrázek 1: Podřep únožný (Zdroj: vlastní)



Obrázek 2: Přitažení paty na hýždě (Zdroj: vlastní)



Obrázek 3: Klek s přednoženou pravou (Zdroj: vlastní)

Protažení do „placičky“ sedu s hlubokým předklonem – vzpažit:

- cvičenec provede sed roznožný – upažit,
- úklon vpravo/vlevo, otočí trup a předkloní se k pravé/levé, následuje
- sed roznožný, vzpažit – hluboký předklon. U začátečníku tento cvik nelze provést v plném rozsahu, ale i když mají nepříjemné pocity, jako je např. mírná bolest na vnitřní, zadní straně dolních končetin, výdrž se nezkracuje. Následuje
- leh vznesmo roznožný, špičky na zem, cvičenec se uchopí za paty vně nebo zevnitř. Opět se provádí s výdrží a šesti opakováními,
- sed s hlubokým ohnutým předklonem, vzpažit, uchopit špičky dolních končetin. Při tomto cviku cvičenec dodržuje propnuté nohy, hlavu v prodloužení s trupem, zatažené břicho.

U mladších dětí a začátečníků používáme protahování, ve kterém si pomáhají a spolupracují. Mohou se držet za ruce (Obrázek 4), k přitažení k nohám použít švihadlo. Toto protažení lze provádět i ve stoji spojném. Cvičenec se předkloní, zapaží a uchopí se za ruce s pomocníkem, který je v hlubokém předklonu, který také zapažuje (Obrázek 5). Variant je mnoho.



Obrázek 4: Spolupráce při protahování v sedu roznožném (Zdroj: vlastní)



Obrázek 5: Spolupráce při protahování ve stoji spojném (Zdroj: vlastní)

U protažení do „provazu“, do sedu roznožného nebo sedu s hlubokým předklonem lze použít i např. step, lavici, přičemž si cvičenec položí obě dolní končetiny nebo jen jednu na tyto pomůcky a protahuje se do rozsahu. Nesmí pokrčít ani uvolnit kolena, musí mít pocit tahu.



## Průprava na gymnastiku

Provádí se buď na místě, nebo v gymnastických řadách. Vždy se dbá na to, aby byly vyvážené obě nohy, aby se necvičilo např. jen pravou nohou. Cvičenec musí myslet na správné držení těla.

Pokud se provádí průprava na místě, zapojují se do trénování i baletní postoje snožné: „první pozice“, „třetí pozice“ a „pátá pozice“.

- Výchozí pozice je ze stoje přednožného, únožného nebo zánožného pravou/levou.
- Ze stoje stojného přednožného pravého cvičenec přednožuje pravou. Cvičenec na dvě doby přednoží a na dvě doby vrátí dolní končetinu zpět do stoje stojného přednožného pravého (Obrázek 6).



Obrázek 6: Gymnastická průprava na místě  
(Zdroj: vlastní)

- Ze stoje únožného pravou/levou unožuje a ze stoje zánožného pravou/levou zanožuje, stejným způsobem.

Při těchto polohách cvičenec provádí krátké výdrže, ale lze je provádět v mnoha variantách, např. se s nohou v přednožení hmitá, nebo výchozí pozice není stoj přednožný, ale třetí pozice apod.

Pokud se chodí gymnastické řady, jsou tyto polohy doplněny různými kroky, podskoky do kliku, přitažením apod.

- Příkladem může být chůze v hlubokém předklonu, přičemž se cvičenec může uchopit za kotníky nebo nechá paže svěšené volně dolů.
- Dále bych uvedla chůzi s přednožováním povýš střídavě pravou a levou se současným potleskem pod přednoženou dolní končetinou.

Během všech cviků se cvičenci i trenér zaměřují na provedení – správné držení těla, zpevněné tělo, naplá kolena, špičky, nepohyblivost v bocích apod.

## Švihy v lehu

V další části cvičenec provede leh – upažit, dlaně na zem. Švihem pravou/levou přednoží povýš (Obrázek 7) a vrátí ji zpět do výchozí pozice. Takto provede i na druhou dolní končetinu a následují tři opakování. Při tomto cviku je nutné, aby cvičenec zůstal hýžděmi na zemi. Tento cvik se provádí i na boku, přičemž cvičenec dolní končetinu švihem unožuje.



Obrázek 7: Švih v přednožení povýš (Zdroj: vlastní)

Tyto cviky lze provádět i s oporou o žebřiny. Cvičenec švihem přednoží a zanoží. Při přednožení povýš cvičenec provede výpon. Takto se cvik provádí i s unožením, zanožením. V těchto variantách si cvičenec musí hlídat záda, aby se neprohýbal, aby držel lopatky u sebe, a hlídá si i ruce, aby byly stále v jedné poloze.

## Švih do „íčka“

Cvičenec provede vzpor stojmo na pravé, švihem zanoží levou, ale trup a levá dolní končetina musí být v jedné přímce, provede hmit v zanožení levou. Ruce zůstávají po celou dobu na stejném místě. Totéž i na druhou nohu.

V období trénování sestav jsou součástí rozcvičení i skoky, akrobatické prvky, obtížností a prvky a vše ostatní, co je potřeba si vyzkoušet v rámci rozcvičení.

## 6.2 Aerobik

V této části jde o hlavní náplň tréninku. V předzávodním a závodním období se trénují sestavy, které cvičenci představují na závodech. Choreografie představuje aerobní kroky, které jsou sestaveny do nějakého bloku. Musí odpovídat věku a vyspělosti svěřenců. Součástí choreografie jsou i obtížností prvky.

U malých dětí, které začínají s aerobikem a s tímto sportem se teprve seznamují, tak při učení základních kroků používám básničky, místo anglických názvů. Básničky děti motivují a lépe si pamatují naučenou choreografii.

První příklad básničky, kterou jsem se učila s dětmi, je Tlapy a tlapky.

TLAPY A TLAPKY – používáme kroky: march, step touch, knee up in, side to side. Tyto kroky uvádím v Příloze B.

Tabulka 1

(převzato: Toufarová, 2005, s. 46)

Slova básničky	Kroky, paže	Počet dob
Dupy, dupy, klapy, klapy, čí jsou tyhle sloní tlapy?	March, pažemi napodobujeme sloní chobot, march, pažemi napodobujeme sloní chobot.	1. – 4. doba 5. – 8. doba
Když ty nohy zadupou, třesou celou chalupou.	Poskoky z pravé nohy na levou, poskoky z pravé nohy na levou.	1. – 4. doba 5. – 8. doba
Ale myšky chodí tiše, mají tlapy jako z plyše.	Knee up in, pažemi ukazujeme, jak potichu chodí tlapy, knee up in, pažemi ukazujeme, jak potichu chodí tlapy.	1. – 4. doba 5. – 8. doba
Tiše myši, ši, ši, ši, ať vás nikdo neslyší.	Side to side, ukazujeme pst, side to side, ukazujeme pst.	1. – 4. doba 5. – 8. doba

Další choreografií je MOTÝL – používáme kroky: grapevine, double step touch, step touch, jogging. Tyto kroky uvádím v Příloze B.

Tabulka 2

(převzato Toufarová, 2005, s. 48)

Slova básničky	Kroky, paže	Počet dob
Podívejte děti, kdopak to k nám letí.	Grapevine, rozhlížíme se s rukou na čelu, grapevine, rozhlížíme se s rukou na čelu.	1. – 4. doba 5. – 8. doba
Má duhová křidýlka, poznaly jste motýlka?	Double step touch, pažemi máváme křidýlky, double step touch, pažemi máváme křidýlky.	1. – 4. doba 5. – 8. doba
Z květu na květ přeletí, do světa se rozletí.	Step touch, pažemi naznačujeme malá křidýlka. Jogging zároveň pažemi děláme malá křidýlka.	1. – 4. doba 5. – 8. doba

Poslední příklad sestavy s básničkou je BLEŠKA – používáme kroky: ponny, jogging, knee up out, leg curl, hops, step touch. Tyto kroky uvádím v Příloze B.

Tabulka 3

(převzato Toufarová, 2005, s. 50)

Slova básničky	Kroky, paže	Počet dob
Skáče blečka na písku,	Ponny, tleskáme do rytmu básničky,	1. – 4. doba
hledá, kdo je nablízku.	leg curl, díváme se všude kolem sebe.	5. – 8. doba
Alík leží na břiše,	Knee up out,	1. – 4. doba
hned má blechu v kožiše.	hops, škrábeme se na těle.	5. – 8. doba
Je to bleška sportovec,	Jogging,	1. – 4. doba
nechytíš ji – jasná věc.	hops, vyskakujeme a chytáme blešku.	5. – 8. doba
Musíš pejsku, Alíku,	Knee up out,	1. – 4. doba
umýt kožich v rybníku.	step touch, umýváme se.	5. – 8. doba



Obrázek 8: Cvičení s dětmi Tlapy a tlapy  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 9: Cvičení s dětmi Motýl (Zdroj:  
vlastní)

V praxi se mi básničky osvědčily. Děti si po těchto sestavičkách odnášejí domů dobrý pocit ze cvičení, jsou motivované a těší se na další hodiny tréninku. Kdybych je od začátku učila anglické názvy, skoro nic by si do dalšího tréninku nepamatovaly. Děti se tak naučí vnímat hudbu, reagovat na ní a zároveň se u toho učí pohybovat v prostoru, což koresponduje s názorem Toufarové, 2005. Při choreografiích musím dbát na pravolevou rovnováhu, což není vždy úplně snadné a není na to tolik času. Protože se děti těmito básničkami rychleji učí, velice mi to při tréninku pomáhá. Zároveň si u každého tréninku musím uvědomit, jestli cvičím se začátečníky, kteří trénují už 8 kalendářních měsíců, nebo jestli cvičí měsíc. Uvedenou básničku Tlapy, tlapy nebo Motýl hned zvládají všechny děti (cviky se dvakrát opakují), ale básnička Bleška je složitější v krocích, kterých se provádí více.

Výhodou těchto básniček je způsob učení. Básničku i pohyb můžeme učit ve stejné době, nebo nejdříve učíme pohyb, a pak teprve básničku. Nebo nejdříve se děti naučí

básničku, a pak pohyb. Když jsem zvolila způsob pohyb a zároveň básničku a básničku, a pak pohyb, děti se sestavu naučily v poměrně rychlém čase. Nejsložitější způsob byl pohyb a pak básnička.

Další výhodou této metody je, že si děti samy společně s trenérem mohou určovat tempo cvičení. Při odříkávání básniček provádíme kroky do tempa naší řeči. Můžeme postupně zrychlovat. Při prvním praktikování básniček děti samotné napadlo, že by to mohly vyzkoušet i na hudbu. Zkoušeli jsme nejdříve pohyb společně na hudbu i s básničkou. Tempo hudby bylo mírnější. Postupně jsme básničky přestali říkat, uváděli jsme jen některá slova, až se děti sestavu perfektně naučily na hudbu.

Do hlavní části tréninku řadíme nácvik skoků. Jde o nacvičení správného vyskočení a provedení skokového prvku. Nejmladší závodníci se učí správné držení celého těla. Jedná se o náskok, při kterém cvičenci pomáhají ruce a dále doskok, při kterém má cvičenec nohy u sebe a ruce v zapažení. Poté švihne rukama vpřed vzhůru, což mu pomůže v odrazu a výskoku do obtížnostního prvku. Začátečníci se učí nejlehčí prvky, které se postupně ztěžují např. do rotujících prvků.

Mimo skoků se cvičenci učí statické síle, dynamické síle, stabilitě a akrobatickým prvkům. Příklad trénování statické síly je, když cvičenec provede vzpor sedmo, dlaně se opírají o podložku u kolen nebo u kotníků. Poté se dolní končetiny přednožují vzhůru a položí zpět do výchozí polohy (Obrázek 10). Čím výše cvičenec zvedá dolní končetiny, tím je cvičení pro cvičence namáhavější a účinnější. To samé se provádí v sedu roznožném, kdy se cvičenec s upažením předkloní na střed a nohy opět přednožuje vzhůru. Těžší verze v obou případech je ve vzporu sedmo nebo sedu rozkročném, kdy jsou dlaně položené na podložce a cvičenec se snaží zvednout paty ze země (Obrázek 11). Cvičenec se v tomto cviku musí vyhrbit, aby mohl zvednout dolní končetiny ze země.



Obrázek 10: Vzpor sedmo s přednožením (Zdroj: vlastní)



Obrázek 11: Přednos roznožmo vně (Zdroj: vlastní)

Do dynamické síly můžeme řadit např. nácvik obtížnostního prvku, u kterého jde o švih pravou/levou únožmo ve vzporu ležmo. Postupně se cvičenec dostane do obtížnostního prvku, který se provádí tak, že si ve vzporu ležmo položí dolní končetinu na paži stejné strany (Obrázek 12).



Obrázek 12: Klik únožný pravá povýš (Zdroj: vlastní)

Cviky na rovnováhu se mohou trénovat různými způsoby. Cvičenci mohou zkoušet rovnováhu i s dopomocí sportovních pomůcek např. bosu. Do této skupiny obtížnostních prvků patří, např. když cvičenec provádí cvik ve výponu spojném, přičemž krčí přednožmo a cvičenec se snaží s dopomocí paží o rotaci.

Mezi akrobatické prvky řadíme stojky, kotouly, přemety apod. Těmto prvkům se věnují začátečníci i pokročilý. Začíná se od nejjednoduchých prvků, ale samozřejmě každého trenéra je to, že tyto prvky obměňuje, a tak se pro cvičence stávají zajímavějšími, např. děti se učí kotoul – trenér toto cvičení obmění svým svěřencům tím, že mají za úkol provést ze vzporu dřepmo vpřed dva kotouly, skok s celým obratem. Základem pro přemet jsou prohlá záda. Cvičenec začíná tím, že provede leh na břicho, skrčí zánožmo, zapaží a uchopí dolní končetiny za kotníky. Dále se provádí cvik ze vzporu stojmo vzadu (mostu), celý obrat vlevo do vzporu stojmo vpředu a zpět. Tento cvik spočívá v přenášení váhy těla. Na závěr cvičenec vytlačí boky vzhůru. Začátečníci mohou provádět cvik ve vzporu stojmo vzad, přičemž boky tlačí vzhůru a lze tento cvik obměnit tím, že cvičenec ručkuje pažemi k nohám nebo opačně (Obrázek 13, 14). V této skupině akrobatických prvků je celá škála toho, jak trénovat své svěřence, ale prvky musí být opět přizpůsobené věku svěřenců a výkonnosti svěřenců.



Obrázek 13: "Most" s nataženými nohami  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 14: Vzpor stojmo prohnutý (Zdroj: vlastní)

### 6.3 Cool down

Cool down znamená zklidnění. Mělo by se provádět přibližně 5 minut. Důležité je, aby hlava neklesala pod srdce a aby se neprováděly těžší prvky a výdrže. Při tomto cvičení se jedná o volnější pohyby, u kterých volíme pomalejší hudbu a oddechovou sestavu, např. zvedáme paže do výše ramen. Nemusí se provádět vždy. Pokud cvičenec nemá vysokou tepovou frekvenci, tak hlavní část volně navazuje na posilování.

### 6.4 Floor work

V této podkapitole uvádím příklady posilování, které využívám při tréninkách se svými svěřenci. Předkládám tu posilování, u kterého se používá cvičební náčiní jako je bosu, overball, gymball, step, TRX, koberečky, stálky, gumičky, žebřiny a v některých případech zapojuji činky.

**Bosu míč** – jde o pružnou balanční úseč, cvičební pomůcku, při které si člověk zpevňuje svaly, které zajišťují správnou funkčnost kloubních struktur. Toto cvičební náčiní také může pomáhat při nácviku správného držení těla, rozvoji rovnováhy aj. Na míči lze cvičit, pokud je položené a plošině, ale i v případě položení na výstupku (Muchová, Tománková, 2009).

První cviky, které zde zmíním, se provádějí na bosu, které je položené na plošině. V prvním cviku cvičenec stojí na bosu, paže se nacházejí v předpažení a cvičenec se snaží provést podřep (Obrázek 15). Jeho kolena se ale nesmějí dostat před špičky a ramena jsou tlačena směrem dolů. Cvičenec si posiluje stehenní svaly a zároveň se snaží o rovnováhu.



*Obrázek 15: Podřep na bosu - předpažit (Zdroj: vlastní)*

Při dalším cviku se cvičenec postaví na bosu, činí podřep úložný pravou, levá na úseči, pravá se opírá špičkou o podložku (Obrázek 16). Cvičenec s výdechem unožuje pravou poníž (Obrázek 17) a vrací s nádechem zpět do výchozí polohy. Provede tak i na druhou stranu. Opět se musí myslet na to, aby koleno stojné nohy nebylo nad špičkou. Tímto cvičením probíhá posilování hýždí, stehen a středu těla.



*Obrázek 16: Podřep úložný pravou - upažit poníž (Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 17: Stoj úložný pravou poníž - upažit poníž (Zdroj: vlastní)*

V dalším příkladu cvičení na bosu se cvičenec nachází ve vzporu klečmo, kolena jsou v šíři kyčlí na výstupku úseče a dlaně se opírají o zem. Cvičenec zanožuje pravou/levou dolní končetinu a vrací ji zpět. Opět se musí myslet na správný nádech a výdech. Důležitou a častou chybou je prohnutí v bedrech. Cvičenec si posiluje hýžďové svaly, popřípadě střed těla.



Příkladem cviků na balanční plošině může být např. cvik, při kterém základní postavení je ve stoji rozkročném, chodidla jsou paralelně na vnějším okraji plošiny a paže v připažení (Obrázek 18). Cvičenec se snaží přenášet váhu střídavě na levou a pravou dolní končetinu (Obrázek 19). Cvičenec si během tohoto cviku rozvíjí svou rovnováhu, posiluje spodní končetiny a střed těla.



Obrázek 18: Stoj rozkročný (Zdroj: vlastní)



Obrázek 19: Přanášení váhy (Zdroj: vlastní)

V posledním cviku na bosu, který zde zmíním, se cvičenec opře dlaněmi o okraj plošiny a učiní vzpor ležmo. V tomto cviku se cvičenec snaží s nádechem provést tricepsový klik a s výdechem se vrací do výchozí pozice. V lehčím případě cvik začíná ve vzporu klečmo. V tomto cviku musí být tělo zpevněné po celou dobu jeho provádění. Dbá se na neprohlá bedra, hlavu v prodloužení trupu, stažené hýždě. Lze provádět jak tricepsové, tak i bicepsové kliky.

**Overball** – jinak se mu říká malý měkký míč. Výhodou tohoto míče je, že je velice snadný, lehký, dá se lehce uchopit a nejen že zlepšuje rovnováhu, stabilitu, celkově zpevňuje tělo, ale dá se využít pro děti jako hravý prvek. Nosnost, kterou výrobci uvádí, je 120 – 150 kg. Overball můžeme uchopit, stlačovat, mačkat, může sloužit jako balanční podložka (Muchová, Tománková, 2010).

První cvik, který s dětmi používám je k rozvoji úchopu prstů nohy. Míček je z poloviny nahuštěn. Cvičenec tento cvik provádí ve stoje, přičemž se snaží udržet rovnováhu na jedné dolní končetině a druhou dolní končetinou se snaží uchopit overball svými prsty. Tak se rozvíjí funkčnost nožní klenby cvičence. Jedná se o velice efektivní cvik.

Cvik, který následuje, se provádí také ve stoji. Cvičenec si vezme do každé horní končetiny jeden míček a připaží. S výdechem stiskne míčky a přitáhne k ramenům. Lokty stále zůstávají ve stejné poloze u těla. Cvičenec si posiluje bicepsy.

Pro další cvik jsou potřeba alespoň dva měkké míče. Cvičenec provádí sed na míčku a zároveň své paty opírá o druhý míček, paže se naházejí v připázení, prsty se opírají o podložku, špičky jsou ohnuté. Cvičenec upaží a balancuje na míčkách. Čím více je míček podhuštěn, tak se cvik provádí snadněji. Cvičenec si rozvíjí rovnovážné schopnosti. Cvičenec si může vyzkoušet i cvik v sedu roznožném, přičemž sedí na jednom měkkém míči, pod patami (nebo pod jednou patou) má také měkké míče. Cvičenec se snaží opět upažit. Pokud to nejde, opírá se zlehka o prsty u rukou.

Další cvik se zaměřuje na zpevnění pánevního dna. Cvičenec leží na zádech, pod hýždě si položí overball, přičemž dolní končetiny má skrčené, chodidla opřená o podložku, ruce v týl. Cvičenec se snaží zvednout pánev od míčku, zpevní pánevní dno, zatlačí do chodidel a s nádechem se vrací do výchozí polohy.

Pro posílení svalů středu těla se může využít cvik, při kterém cvičenec leží na pravém boku, pravou se opírá o předloktí, levou se opírá o dlaň před hrudníkem. Míček se nachází po kyčlí. Cvičenec s výdechem zvedá nohy a s nádechem je opět pokládá na podložku. Cvik lze provádět se dvěma míči, přičemž cvičenec druhý měkký míč drží mezi kotníky.

**Gymball** – balon se využívá již mnoho let. Nejdříve byl využíván především v rehabilitačních a fyzioterapeutických centrech. Do tělocvičen a fitness center se jako cvičební náčiní dostal kolem 90. let. Gymnastický míč zlepšuje koordinaci, posiluje svaly lidského těla a rozšiřují variabilitu pohybů. Vyrábí se různé velikosti balonů. Míče by se měly vybírat podle výšky cvičence. Odpovídající velikost balonu je, když cvičenec na něm sedí, boky má nepatrně výše než kolena a jeho chodidla jsou opřená celou svou částí o podlahu (Condron, 2006).

Při první cviku si cvičenec položí břicho na balon a ručkuje vpřed (vzpor ležmo) tak, aby holeně spočívaly na vrcholu balonu, ruce jsou prople (Obrázek 20). Cvičenec krčí přednožmo a přitom přibližuje balon k rukám (Obrázek 21). Poté se vrátí do výchozí polohy. Je nutné, aby cvičenec měl zpevněné celé tělo a nepropadaly mu bedra. Tímto cvikem si posiluje břišní a stehenní svalstvo.



Obrázek 20: Vzpor ležmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21: Skrčení přednožmo (Zdroj: vlastní)

Další cvik spočívá v tom, že si cvičenec položí obě ruce na balon a propne nohy dozadu. Paže a chodidla se nacházejí od sebe na šířku boků. Balon se nachází pod hrudníkem cvičence. Cvičenec v této poloze setrvává. Při těžší verzi se snaží provést klik. Cvik lze provádět i opačně. Na vrcholu balonu by měl cvičenec položené holeně a dlaně na podložce. Opět se snaží držet výdrž nebo v těžším případě udělat klik. Zde je důležité, aby balon odpovídal výšce cvičence, aby cvik nebyl zbytečně náročný.

Během dalšího cviku si svěřenec umístí balon mezi bedra a zeď. Chodidla má před balonem mírně od sebe. Pravou dolní končetinu přednoží a snaží se o podřep na levé dolní končetině. Při tom zády tlačí na balon. Potom se vrátí zpět do výchozí polohy a vymění dolní končetiny. Při tomto cviku se dbá na to, aby cvičenec byl po celou dobu na celém chodidle, tlačil záda k balonu a držel hlavu vzhůru.

Cvik, který dále uvedu a trénuji ho se svými svěřenci, se provádí v leže. Cvičenec leží na zádech, propne dolní končetiny a paže umístí nad hlavu, stále drží lopatky a paty nad zemí. Ve výchozí poloze drží cvičenec balon nad zemí (Obrázek 22), potom zvedne horní i dolní končetiny vzhůru současně a balon si uchopí mezi kotníky (Obrázek 23) a vrátí dolní končetiny a paže zpět do výchozí polohy (Obrázek 24). Cvičenec má po celou dobu provádění tohoto cviku proplé nohy i ruce. Nesmí se prohýbat v zádech.



Obrázek 22: Leh - vzpažit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 23: Sed přednožit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 24: Balon mezi kotníky (Zdroj: vlastní)

**Step** – jedná se o využití stupínku. Při step aerobiku se ve většině případů využívá pomalejší tempo, než u klasického aerobiku. Cvičení na stepu souvisí s překonáváním výškových rozdílů. Na step se vystupuje a sestupuje. Zajišťuje kardio trénink, ale i posilování celého těla. Výška stepu by měla být přizpůsobena pohybovým dovednostem cvičence (Skopová, Beránková, 2008).

Jako příklad cviku na stepu bych ráda uvedla cvik, při kterém se cvičenec nachází ve výchozí poloze v lehu pokrčmo na stepu. Cvičenec předpaží, v ruce drží činky (např. 0,5 kg) a krčí paže upažmo vzad. Cvičenec přitlačuje bedra na step, při vzpažení lokty nejsou prohnuté, hlava se nezaklání. Tento cvik nevyžaduje pokročilého cvičence, zvládne ho každý cvičenec. Toto cvičení má různé varianty. Cvičenec může např. z předpažení přejít do vzpažení vzad atd.

Jako další cvik bych zmínila cvik, u kterého jsou potřeba dva stepy. Step se umístí vedle sebe s mezerou tak, aby cvičenec mezi nimi mohl provést tricepsový klik. Začíná tak, že cvičenec provede vzpor ležmo mezi stepy, paže má propnuté, dlaně položí na podložku. Provede tricepsový klik (Obrázek 25), ze kterého se odrazí na stepy do širokého kliku (Obrázek 26). Tento cvik je náročnější. Doporučuji ho až pro pokročilé cvičence. Je tu potřeba dbát na zpevnění celého těla a na to, aby cvičenec do širokého i tricepsového kliku dopadal přes prsty na celé dlaně, aby si nepoškodil zápěstí. Zároveň je potřeba dbát na to, aby cvičenec dopadal do mírně pokrčených loktů z důvodu jejich bezpečnosti.



Obrázek 25: Klik mezi stepy  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 26: Klik na stepech  
(Zdroj: vlastní)

U dalšího cviku si cvičenec položí alespoň dva vyvýšené stepy na sebe. Postaví se před stepy a položí obě propnuté paže v loktech na horní step. Stoj se provádí s celou ploskou chodidel na podlaze (Obrázek 27). Následuje pokrčení loktů a tělo se přibližuje k podlaze (Obrázek 28). Cvičenec se poté vrátí zpět do výchozí polohy. Těžší verze se provádí s propnutými koleny, s patami na podlaze.



Obrázek 27: Vzpor vzadu ležmo  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 28: Klik vzadu (Zdroj: vlastní)

**TRX** – jedná se o závěsný systém. Výhodou závěsného systému je, že s ním mohou cvičit lidé, kteří mají různou fyzickou zdatnost. Cvičení lze provádět několika obtížnostními způsoby, které se dají přizpůsobit samostatnému cvičenci. S tímto závěsným systémem TRX lze cvičit s cílem rehabilitace, pro získání fyzické zdatnosti, posílení svalů celého těla nebo k vrcholové soutěži. Před tím, než cvičenec začne s TRX cvičit, by měl

být seznámen s tím, že by po celou dobu cvičení měly být napnuté popruhy, protože jinak cvičení není účinné. Během cvičení musí být cvičencovo tělo celé zpevněné.

Cvik na posílení svalů spodních končetin může být, např. když cvičenec stojí v mírném rozkročení čelem k ukotvení, drží napnuté popruhy (Obrázek 29). Cvičenec provádí podřepy (Obrázek 30), do kterých může zařadit i např. výskoky. Toto cvičení je jednoduché, může se použít i u začátečníků na seznámení se závěsným systémem. Těžší verze se provádí s přednožením, kdy cvičenec provádí podřep na jedné noze. Důležité je, aby popruhy byly neustále propnuté a aby cvičenec měl zpevněné celé tělo.



Obrázek 29: Stoj rozkročný, držení TRX (Zdroj: vlastní)



Obrázek 30: Podřep ve stoji rozkročném - pokrčit paže (Zdroj: vlastní)

Při dalším cviku cvičenec stojí zády k ukotvení ve vzporu. TRX uchytí dlaněmi zvenčí a provádí tricepsově kliky. Nesmí se dotýkat pažemi TRX, měl by být dostatečně daleko. Čím je cvičenec narovnanější, tím je cvik snadnější. Pokud tento cvik je pro cvičence stále náročný rozkročí dolní končetiny. Dbá se na to, aby se cvičenec neprohýbal v zádech.

Cvičenec dále cvičí s maximální délkou TRX. Přetočí se k TRX, obě nohy zavěsí patami do TRX, napne nohy, dlaně se opírají o podlahu. Výchozí pozice je ze vzporu vzadu ležmo se zavěšenými patami (Obrázek 31). Cvičenec se snaží o mírný klik vzadu sedmo a zároveň o příčku v úrovni ramen. Cvičenec v tomto cviku musí vyvíjet rovnoměrný tlak na TRX, tak aby se mu neprokluzovaly zavěšené nohy.



*Obrázek 31: Vzpor vzadu ležmo  
(Zdroj: vlastní)*

V dalším cviku si cvičenec zavěsí špičky, přetočí se břichem k zemi a provede vzpor ležmo, paže jsou proplé, dlaněmi se dotýká země. Upažením pravé otočí trup vpravo, vrátí se zpět do začáteční polohy a totéž provede i na levou stranu. Cvičenec se nesmí prohýbat v zádech. V lehčí verzi se cvičenec opírá o předloktí.

**Stálky** – jedná se o kovové opěrky. Pro cvičení se používá pár těchto opěrek. Tyto kovové opěrky jsou především určené pro to, aby na nich cvičenec posiloval paže při klikách. V našem oddíle toto cvičební náčiní využíváme i na to, aby se cvičenec učil aerobické prvky a zároveň tím posiloval i své tělo.

První cvik je proveden tak, že cvičenec provede vzpor sedu zkřížného skrčmo, ruce se opírají o stálky. Cvičenec se snaží o vznos – zvednout chodidla ze země a o výdrž. Při cviku má napjaté paže, pevně se opírá o stálky (Obrázek 32). Při zvedání chodidel a boků zatáhne a zpevní břišní svalstvo. V těžší verzi se cvičenec snaží o vznos roznožný (Obrázek 33) atd.



Obrázek 32: Vznos zkřížený skrčmo  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 33: Vznos roznožný  
(Zdroj: vlastní)

Při dalším cviku cvičenec začíná v přednosu roznožmo vně, přičemž se stálky nacházejí na středu a na straně (Obrázek 34). Cvičenec se snaží přejít přes přednos skrčmo (Obrázek 35) do přednosu tak, aby se dostal mezi obě kovové opěrky (Obrázek 36). Ruce se neustále opírají o stálky. Tento cvik patří mezi náročnější a je určen pro pokročilé svěřence.



Obrázek 34: Přednos roznožmo vně (Zdroj: vlastní)



Obrázek 35: Přednos skrčmo  
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 36: Přednos (Zdroj: vlastní)

**Koberečky** – jedná se o nastříhané kousky z nepotřebného koberce, které se používají pro nácvik prvků, ale i zároveň pro posilování horních a dolních končetin a střední části těla. Mohou být různých velikostí podle potřeby cvičení.

Cvik, který se používá už u začátečníků, posiluje střední část těla. Svěřenec si začíná uvědomovat, jak své tělo správně zpevnit. Lehčí verze se provádí ve vzporu klečmo



a těžší verze ve vzporu ležmo. V lehčí verzi jsou na koberečku kolena, v těžší verzi jsou špičky chodidel opřeny o kobereček. Cvičenec se snaží přejet tělocvičnu pomocí paží souřuč (Obrázek 37). Nesmí se prohýbat v zádech a hýbat pánví do boků. Tento cvik se provádí i obráceně, přičemž cvičenec provede vzpor ležmo nohama do směru pohybu. Nohy má opět položené na koberečku. Tělocvičnu cvičenec přejíždí střídoruč.



Obrázek 37: Vzpor ležmo (Zdroj: vlastní)

Koberečky se využívají i ve dvojicích. Příklad cviku může být, že jeden ze svěřenců provede podpor na předloktích roznožmo, přičemž má koberečky pod předloktími. Druhý cvičenec ho uchopí za stehna. Oba se snaží o přejezd tlačáním hlavou napřed.

S koberečky lze provádět i cvičení, která se cvičí na TRX i na gymnastickém míči. Cvičenec se nachází ve vzporu ležmo, dlaně má opřené na zemi a dolní končetiny krčí přednožmo apod.

**Gumy** – takové gumy mohou být spojeny do tvaru osmičky nebo také nuly. Využívají se pro rehabilitaci, ale i různá cvičení pro posilování těla. Vhodné pro začátečníky i pokročilé.

První cvik se provádí ve stoje. Gumy se nacházejí u kotníků. Cvičenec provede mírný podřep a zanoží poníž pravou/levou. Dbá se na vzpřímeném držení trupu, na neprohlá záda a na podsazenou pánev. Každá gumička je jinak pružná, ale není potřeba zanožovat ve velkém rozsahu. Cvik lze provádět i tak, že cvičenec zanoží poníž dolní končetinu – pokrčit zánožmo. Ruce v obou případech jsou v bok. Samozřejmostí je výměna nohou. Toto posilování je především na hýžd'ové svalstvo.

Další cvik se opět provádí ve stoje. Cvičenec si úzce rozkročí nohy a provede podřep. Levou/pravou ruku pokrčit zapažmo předloktí na bedra. Pravou/levou ruku skrčit vzpažmo. Gumičku si chytí do dlaní. Cvičenec se snaží udržet rovná záda, zpevněné tělo a gumičku natahuje a vrací ji zpět.

Poslední zde uvedený cvik se provádí v leže na boku. Cvičenec unožuje poníž levou dolní končetinu, levou pokrčí připažmo a pravou vzpaží tak, aby se dlaň dotýkala

podložky. Vnější kotník cvičence směřuje vzhůru, hlava je opřena o nataženou ruku a zároveň v prodloužení. Cvičenec v tomto cviku má gumičku u kotníku. Provede i na druhou stranu.

**Žebřiny** – jedná se o dřevěnou konstrukci uchycenou ke stěně. Mezi dvěma štěrbinami se nachází příčky oválného průřezu. Během cvičení na žebřinách je důležitá bezpečnost cvičení (např. kontrola uchycení ke stěně, obutí cvičenců apod.) (Skopová a kol., 2013).

Cvičenec se zavěsí zády k žebřinám (Obrázek 38). Střídavě krčí přednožmo pravou, levou. Potom krčí přednožmo obě povýš (Obrázek 39). Snaží se zvednout pánev od žebřin a zpět. V další variantě krčí přednožmo, přednožuje a spouští dolní končetiny dolů. Je nutné, aby u těchto cviků cvičenec tiskl své lopatky k žebřinám, hlavu držel vzpřímeně.



Obrázek 38: Vis (Zdroj: vlastní)



Obrázek 39: Vis přednožný skrčmo (Zdroj: vlastní)

V jiném případě je cvičenec zavěšen svísem roznožně čelem k žebřinám. Cvičenec ručkuje vzhůru, nohy se mu sunou vnitřní stranou chodidel po žebřinách.

Další cvik se provádí ve vzporu ležmo. Cvičenec má opřená chodidla o spodní příčky (Obrázek 40), přičemž ručkuje vzad a sune nohy po příčkách vzhůru (Obrázek 41). Přejde do stoje na ruku. Pak se vrátí zpět ručkováním do výchozí pozice.



Obrázek 40: Vzpor ležmo (Zdroj: vlastní)



Obrázek 41: Ručkování vzad (Zdroj: vlastní)

V posledním příkladu, jak používáme žebřiny, je ukázka cviku, u kterého cvičenec provede mírný klik vzadu sedmo, přičemž chodidla má opřená o příčky v úrovni ramen. Ve vzporu ležmo přednožuje pravou/levou a vrátí se zpět do výchozí polohy.

## 6.5 Stretching

Stretching neboli střečink je důležitý provádět, aby se nám nezkrátily některé svaly. Je to uvědomělé a kontrolované protahování svalů. Po sportování dochází díky protažení zatížených svalů k efektivnější regeneraci svalových tkání. To znamená, že pokud si sportovec po sportovní činnosti protáhne svaly, nebudou ho potom tak bolet. Při střečinku se protahují svaly v přirozeném rozsahu. Střečink se provádí v klidu, při vnímání všech pocitů jednotlivých svalů a při správném dýchání (Šípková et al., 2006).

Protažení zadní strany dolních končetin, uvolnění v kotníku, protažení kyčle, protažení hýžd'ových svalů

- leh pokrčmo, přednožit pravou/levou přednožmo a uchopit ji za bérec oběma rukama. Nohu si přitahovat k hrudi,
- pokrčenou dolní končetinu přednožit povýš a uchopit ji oběma rukama za kotník. Střídavě provádět plantární a dorzální flexi,
- leh, připažit a provést leh vznesmo, kolena napjatá, břicho zatažené, hýždě stažené,
- leh vznesmo roznožný pokrčmo, připažit – holeně na podlahu vedle ramen

(Obrázek 42),

- přednožit levou, položit pravý vnější kotník na levé koleno. Levou dolní končetinu uchopit za lýtko. Přitahovat obě dolní končetiny k hrudníku. Totéž provést na pravou dolní končetinu (Obrázek 43) .



Obrázek 42: Leh vzhůru na zádech, roznožný pokrčmo, připažit (Zdroj: vlastní)



Obrázek 43: Protahování hýžďových svalů (Zdroj: vlastní)

Protahování zad, uvolnění, protahování prsních svalů

- leh, skrčit přednožmo a kolena přitáhnout k hrudníku,
- vzpřímený sed, uchopit dlaněmi kolena a s výdechem se vyhrbit,
- vzporu klečmo, položit paže vpřed, protlačit ramena k zemi (Obrázek 44). Paže jsou v prodloužení trupu. Při protlačení ramen k podložce se protahují i prsní svaly.



Obrázek 44: Vzpora v klečmo, paže vpřed (Zdroj: vlastní)

Protahování šijových svalů, vnitřní strany stehů

- sed roznožný skrčmo, kolena vně. Levou dlaní uchopit hlavu. Provést úklon vlevo, pravá ruka volně podél těla. S výdechem tlačit mírně hlavou proti ruce,
- totéž provést i na druhou stranu i s předkloněnou hlavou (bradou směrem k hrudníku),

- sed roznožný skrčmo, chodidla se dotýkají a s rovnými zády dlaněmi tlačít do kolen (Obrázek 45).



Obrázek 45: Protážení vnitřní strany stehů  
(Zdroj: vlastní)

#### Protážení zádoových svalů, uvolnění trupu

- sed, s výdechem přetočit trup vpravo/vlevo vzad. Páteř musí být vzpřímená. Během protážení může cvičenci pomoci pohled vzad (Obrázek 46),
- cvičenec přejde do stoje s hlubokým předklonem. Uchopí se za lýtka nebo se dotkne dlaněmi podložky a hlavu přitahuje ke kolenům (Obrázek 47).



Obrázek 46: Přetáčení trupu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 47: Uvolnění trupu (Zdroj: vlastní)

#### Protážení bedro-kyčlového svalu

- stoj stojný, zanožit pravou/levou, pravou/levou pokrčít v kolenu, vzadu na špičce. Levou/pravou dolní končetinu pokrčít také. Podsadit pánev, která se protlačuje vpřed. Trup musí být narovnaný kolmo ke stropu (Obrázek 48).



Obrázek 48: Podřep rozkročný bočný pravou/levou vpřed – paže podél těla (Zdroj: vlastní)

#### Protažení přední strany dolních končetin

- stoj stojný, skrčit přinožmo levou – tonizace hýždí. Patu tisknout k hýždím. Podsadit pánev. Totéž provést na pravou.

#### Protažení paží

- stoj stojný, zapažit skrčmo předloktí vzad -spojit dlaně za zády (Obrázek 49),
- stoj rozkročný, spojit ruce, v ohnutém předklonu zapažit do maximu (Obrázek 50),
- skrčit vzpažmo pravou, levou uchopit loket pravé, tlačit směrem za hlavu, ruka směřuje dolů. Totéž provést i levou rukou.



Obrázek 49: Spojení dlaní za zády (Zdroj: vlastní)



Obrázek 50: Předklon se zapažením (Zdroj: vlastní)

#### Protažení plosky nohy, nártu

- cvičenec provede stoj na pravé, levá v plantární flexi opřená o prsty. Cvičenec provádí mírný ohnutý předklon, ruce má opřené o stehna a zvyšuje tlak na vztyčené prsty,

- totéž provede ve stoji na levé, následuje
- chodidlo opřené o špičku. Cvičenec zvyšuje tlak na propnutý nárt (Obrázek 51). Tyto cviky se mohou provádět i ve vzporu klečmo sedmo.



Obrázek 51: Protlačení nártu  
(Zdroj: vlastní)

Dále bych v této podkapitole chtěla zmínit pasivní strečink, který je vhodný především pro ty, kteří se nedokážou sami zbavit svalové ztuhlosti. U tohoto strečinku jde především o to, že cvičenci je k dispozici tréninkový partner. Je tu nebezpečí, že asistent cvičence přesáhne natažení, a tak dojde ke zranění, proto je u této metody vhodná komunikace. Cvičenec se u tohoto strečinku dokonale uvolní a tréninkový partner převezme veškerou činnost (Pavluch, Frolíková, 2004).

Do pasivního strečinku můžeme zařadit příklad cvičení, při kterém cvičenec provádí leh na zádech. Tréninkový partner cvičenci uchopí pravou/levou napnutou dolní končetinu za lýtko a stehno a vede jeho napnutou nohu k trupu. Cvičenec zůstává pasivně a uvolněně ležet na zemi (Obrázek 56). Tréninkový partner musí reagovat na odpor. Při tomto cvičení se jedná o protažení zadních stehenních svalů (Jordan, Graeber, 2007).



Obrázek 52: Protažení nohou – pasivní strečink (Zdroj: vlastní)

## **7 Dotazníkové šetření**

### **7.1 Cíle výzkumného šetření**

Hlavním cílem praktické části bylo získat informace o spokojenosti dětí a jejich rodičů s oddílem Sport aerobic Liberec. Podstatná informace, kterou potřebujeme znát, je možný zájem o tento druh volnočasové aktivity. Dále, co pro cvičence znamená volný čas, jakým jiným volnočasovým aktivitám se ještě věnují, jak často a z jakého důvodu navštěvují tento oddíl, co by chtěli změnit v tomto oddíle, aby je tato sportovní činnost více zaujmula, na co by se chtěli více zaměřit a jestli by tento sport vyměnili za jiný druh sportu, a to od všech věkových kategorií od začátečníků až po závodníky, kteří tráví svůj volný čas v tomto oddíle.

### **7.2 Metodika výzkumného šetření**

Výzkum jsem uskutečnila na základě nestandardizovaných dotazníků, které jsem zvolila jako vhodnou metodu pro získání potřebných dat, a to proto, že se jedná o efektivní metodu, kterou jsem mohla oslovit poměrně velký počet respondentů. Výhodou této metody je jeho anonymita, která může být pro dotazované osoby přesvědčivá, a zároveň mají respondenti možnost některé otázky v dotazníku nevyplnit.

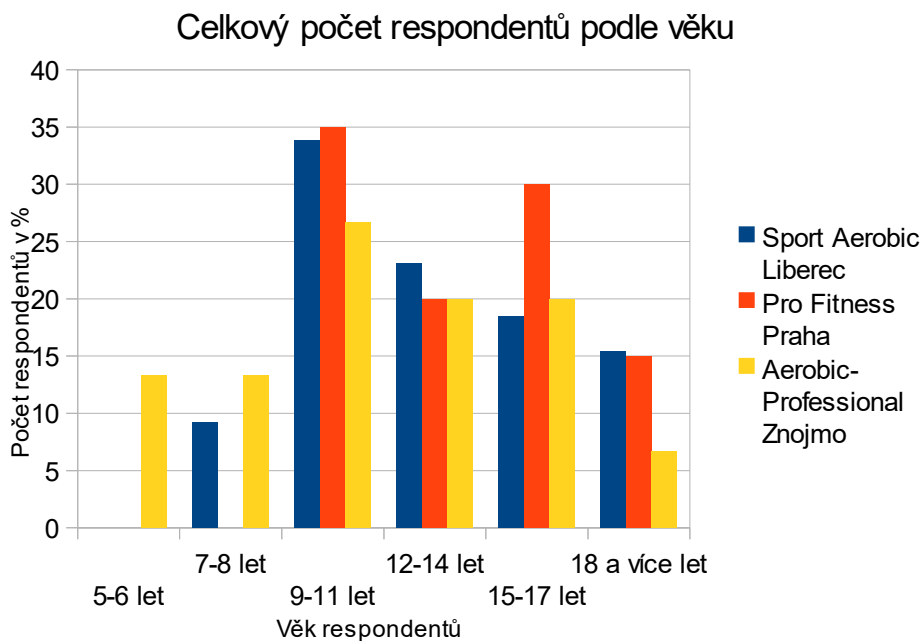
Výzkum jsem uskutečnila v oddíle gymnastického aerobiku Sport Aerobic Liberec na základě průzkumu rozdaného především dětem, ale mohli jej vyplnit i společně s rodiči. Zároveň jsem z důvodu porovnání provedla výzkumné šetření v dalších českých oddílech jako je Pro Fitness Praha a Aerobic-Professional Znojmo.

Pro šetření spokojenosti dětí a rodičů s oddílem gymnastického aerobiku byl použit, jak už bylo zmíněno, dotazník, který je anonymní, a to s otevřenými i uzavřenými otázkami. Nestandardizovaný dotazník je koncipován do patnácti otázek. Návratnost dotazníků byla překvapivě vysoká. Z rozdaných 135 dotazníků se nakonec výzkumného šetření zúčastnilo celkově 100 respondentů, z toho 65 z Liberce, 20 z Prahy a 15 ze Znojma. Finální verzi dotazníku uvádím v Příloze C.



## 7.3 Výsledky a diskuze dotazníkového šetření

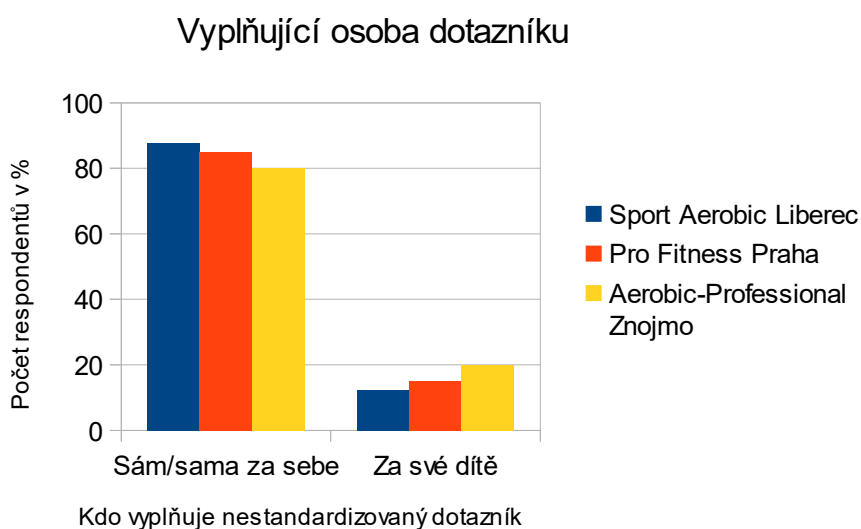
Otázka č. 1: Kolik ti je let?



Obrázek 53: Vyhodnocení otázky č. 1

Do průzkumu se zapojilo celkem 100 respondentů. Z toho bylo 65 % respondentů z Liberce, 20 % z Prahy a 15 % ze Znojma. Zapojili se respondenti ze všech věkových kategorií, přičemž bylo nejvíce respondentů ve věku 9-11 let a naopak nejméně respondentů bylo ve věku 5-6 let, přičemž jediní zástupci byli ze Znojma.

Otázka č. 2: Kdo vyplňuje dotazník?



Obrázek 54: Vyhodnocení otázky č. 2

Z grafu vyplývá, že si respondenti vyplňovali dotazníky sami. V Liberci za své dítě vyplnilo dotazník 8 rodičů, což odpovídá 12,31 %, v Praze vyplnili dotazník 3 rodiče, což odpovídá 15 % a ve Znojmě odpovídali na otázky dotazníku 3 rodiče, což odpovídá 20 % respondentů ze Znojma.

Otázka č. 3: Co pro tebe znamená volný čas? (např. zábava, odpočinek, svoboda, sport, koníčky apod.)

Tato otázka patřila mezi otevřené a nepovinné, takže ji nemuseli všichni respondenti zodpovídat. Její vyplnění bylo zcela dobrovolné.

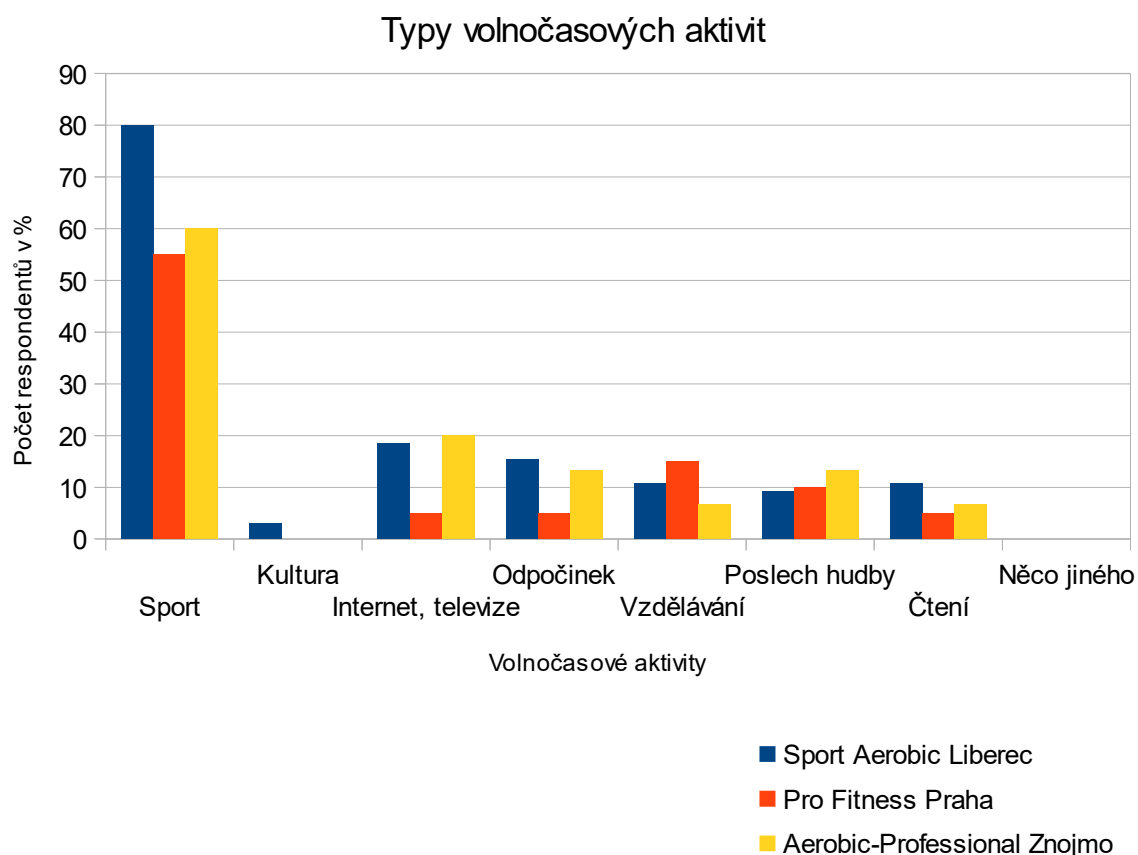
Respondenti často odpovídali, že volný čas pro ně znamená sport, zábava, přátele, volno, koníček, radost, odpočinek, relaxace a svoboda.

V Liberci mi jeden z dotazovaných odpověděl, že to jsou pro něho všechny kroužky, např. flétna, kanoistika, kolo, ale i sledování televizních pořadů. Další respondent z Liberce mi tuto otázku zodpověděl tak, že to znamená vše, co dělá dobrovolně a bez povinnosti. Poslední zmíněný mi napsal, že to je jeho životní cesta – sport.

Dotazovaní z Prahy mi na tuto otázku odpověděli, že to pro ně znamená čas, který tráví mimo školu a že tuto dobu často tráví sportem a s kamarády. Volný čas je pro ně odpočinkem, zábavou a sportováním dohromady.

Jeden respondent ze Znojma odpověděl na tuto otázku, že to pro něho znamená děláni něčeho, co ho naplňuje, baví. Je v kontaktu s přáteli, lidmi, které má rád, i když aerobik pro něho znamená namáhavý sport, ale vždy odchází z tréninku s vyčištěnou hlavou a se skvělým pocitem, i když je unavený.

Otázka č. 4: Jakému typu volnočasové aktivity se věnuješ nejvíce?

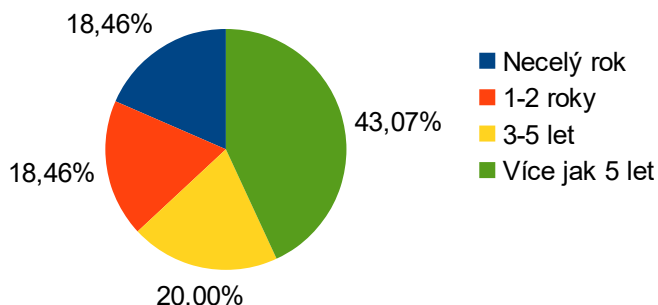


Obrázek 55: Vyhodnocení otázky č. 4

Ve všech oddílech aerobiku jednoznačně převládají volnočasové aktivity, při nichž respondenti sportují. Celkem 72 z dotazovaných osob uvedlo sport jako volnočasovou aktivitu, které se věnují nejvíce. I když kultura má ve společnosti důležité postavení, označili ji pouze 2 % ze všech respondentů. Druhou volnočasovou aktivitu, které se nejvíce věnují respondenti z Liberce, je pojmenována internet a televize, tu tvoří téměř 19 % dotazových z libereckého oddílu. Ve znojenském oddíle tomu tak je také, což tvoří 20 % dotazových a v Praze na druhém místě upřednostňují vzdělávání při 15 % dotazovaných.

## Otázka č. 5: Jak dlouho se věnuješ aerobiku?

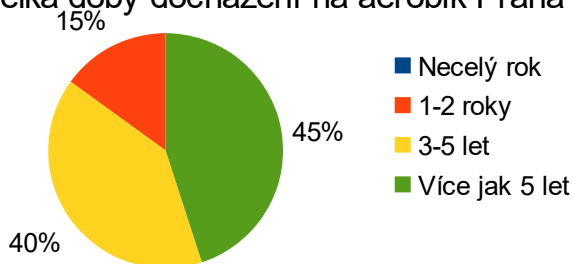
### Délka doby docházení na aerobik v Liberci



Obrázek 56: Výhodnocení otázky č. 5 v Liberci

V libereckém oddíle se zúčastnili dotazníkového šetření především respondenti, kteří navštěvují tento klub více jak 5 let. 12 respondentů navštěvuje tento klub necelý rok, 12 respondentů navštěvuje tento klub 1-2 roky a 13 respondentů tu tráví svůj volný čas už 3-5 let.

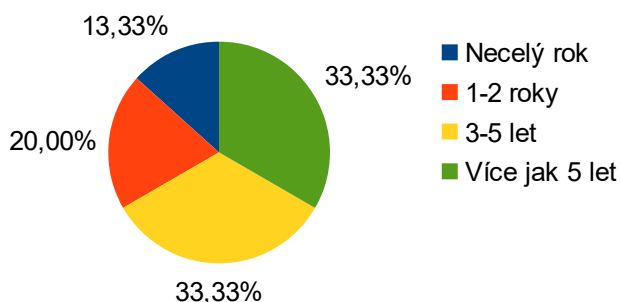
### Délka doby docházení na aerobik Praha



Obrázek 57: Výhodnocení otázky č. 5 v Praze

V pražském oddíle aerobiku dotazník také vyplňovala největší část respondentů, která se věnuje aerobiku více jak 5 let. 15 % respondentů navštěvuje tento klub 1-2 roky a 40 % odpovídajících osob 3-5 let.

### Délka doby docházení na aerobik Znojmo



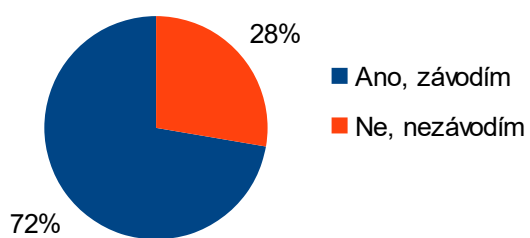
Obrázek 58: Výhodnocení otázky č. 5 ve Znojmě

Aerobik Professional Znojmo navštěvuje 5 sportovců, kteří zde trénují již více jak 5 let a 5 sportovců, kteří do znojemského oddílu dochází 3-5 let. Nejméně tu je začínajících sportovců (2 osoby) a 13,33 % tuto skupinu tvoří jedinci, kteří do tohoto klubu dochází 1-2 roky.

Když porovnáme všechny tři grafy ze všech dotazovaných oddílů, tak zjistíme, že nejvíce respondentů trénuje gymnastický aerobik více jak 5 let. Nejméně zúčastněných dotazovaných osob dochází do těchto oddílů necelý rok.

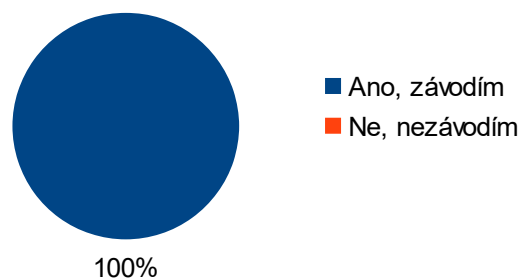
Otázka č. 6: Patříš mezi závodníky?

Závodníci, nezávodníci Liberec



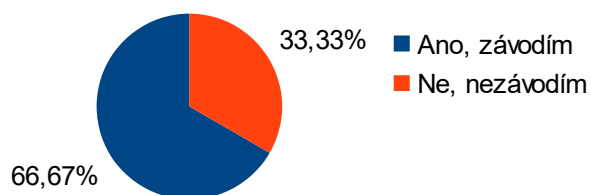
Obrázek 59: Vyhodnocení otázky č. 6 v Liberci

Závodníci, nezávodníci Praha



Obrázek 60: Vyhodnocení otázky č. 6 v Praze

Závodníci, nezávodníci Znojmo

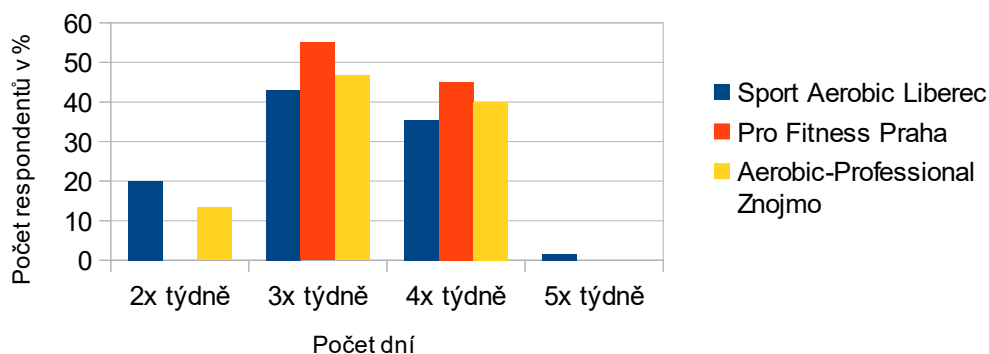


Obrázek 61: Vyhodnocení otázky č. 6 ve Znojmě

Z těchto grafů vyplývá, že většina dotazovaných patří mezi závodníky. Takoví sportovci už tedy vědí, co každé závody obnáší a trénují závodní choreografii. Ze všech sto dotazovaných osob závodí 72 respondentů.

Otázka č. 7: Jak často navštěvuješ svůj oddíl?

Návštěvnost oddílu aerobiku

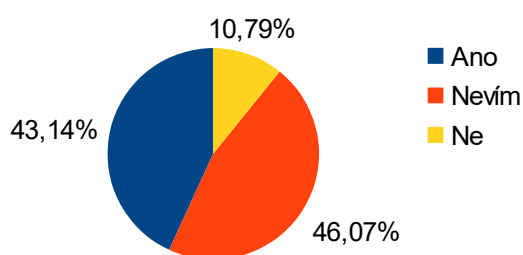


Obrázek 62: Vyhodnocení otázky č. 7

Nejvíce respondentů ze všech oddílů aerobiku uvádí, že trénují 3x týdně. V Liberci to uvádí 43,08 % dotazovaných sportovců, v Praze 55 % dotazovaných sportovců a ve Znojmě 46,66 % dotazovaných sportovců. Samozřejmě ale záleží, jestli je závodní sezóna nebo ne. V případě, že by byla závodní sezóna, mají respondenti tréninky častěji. To znamená, že jim přibydu např. i tréninky o víkendech. V tom případě by se nám graf určitě změnil a převažoval by jiný počet dní. U této otázky průzkumu má 23 dotazovaných z Liberce tréninky 4x týdně, stejně tak 9 dotazovaných z Prahy a 6 dotazovaných ze Znojma.

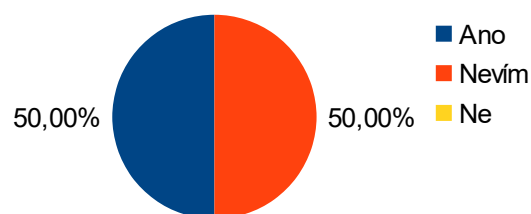
Otázka č. 8: Myslíš si, že cena příspěvků je adekvátní? Pokud si myslíš, že ne, kolik by měly činit?

Mínění o ceně příspěvků v Liberci



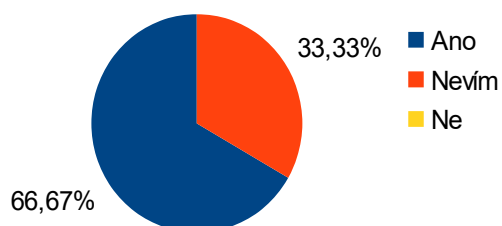
Obrázek 63: Výhodnocení otázky č. 8 v Liberci

Mínění o ceně příspěvků v Praze



Obrázek 64: Výhodnocení otázky č. 8 v Praze

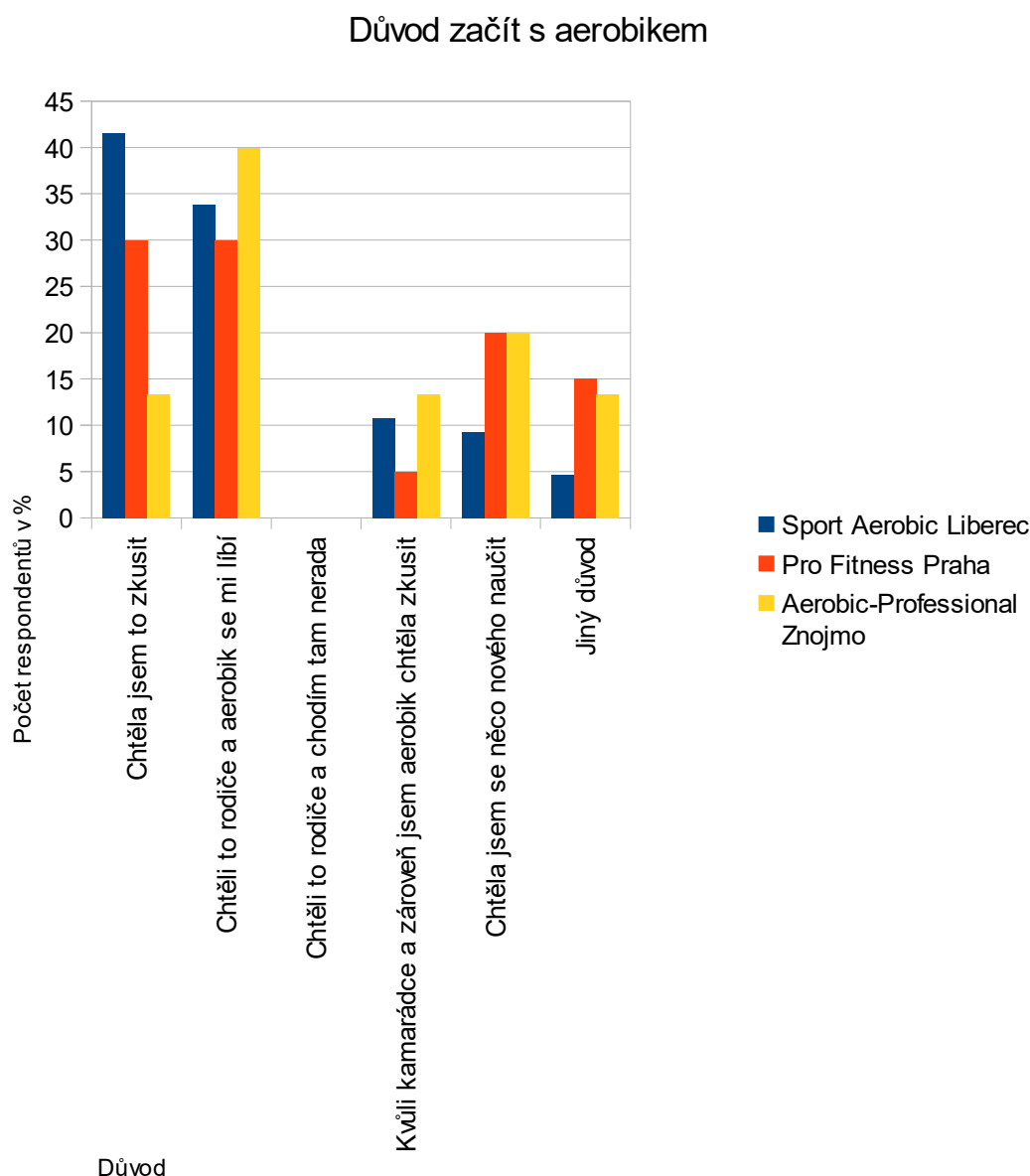
Mínění o ceně příspěvků ve Znojmě



Obrázek 65: Výhodnocení otázky č. 8 ve Znojmě

Jak ukazují grafy, ve všech oddílech je většina dotazovaných osob spokojená s výší oddílových příspěvků, nebo na toto téma nemají názor a nevědí. V Praze respondenti odpověď Ano a Nevím měli 50:50. Ve Znojmě Ano a Nevím bylo v poměru 66,67:33,33. V Liberci 7 respondentů s touto cenou nesouhlasí a někteří uvádějí, že by cenu příspěvků chtěli snížit a platit maximálně do 2000 Kč za půl roku. Někdo by chtěl platit za půl roku jen 1500 Kč a jiný uvedl, že by součástí ceny měla být i vymyšlená závodní choreografie od trenéra choreografa. Jeden názor byl, že to je předražené, ale co v současné době není.

## Otázka č. 9: Proč ses na aerobik přihlásil/a?

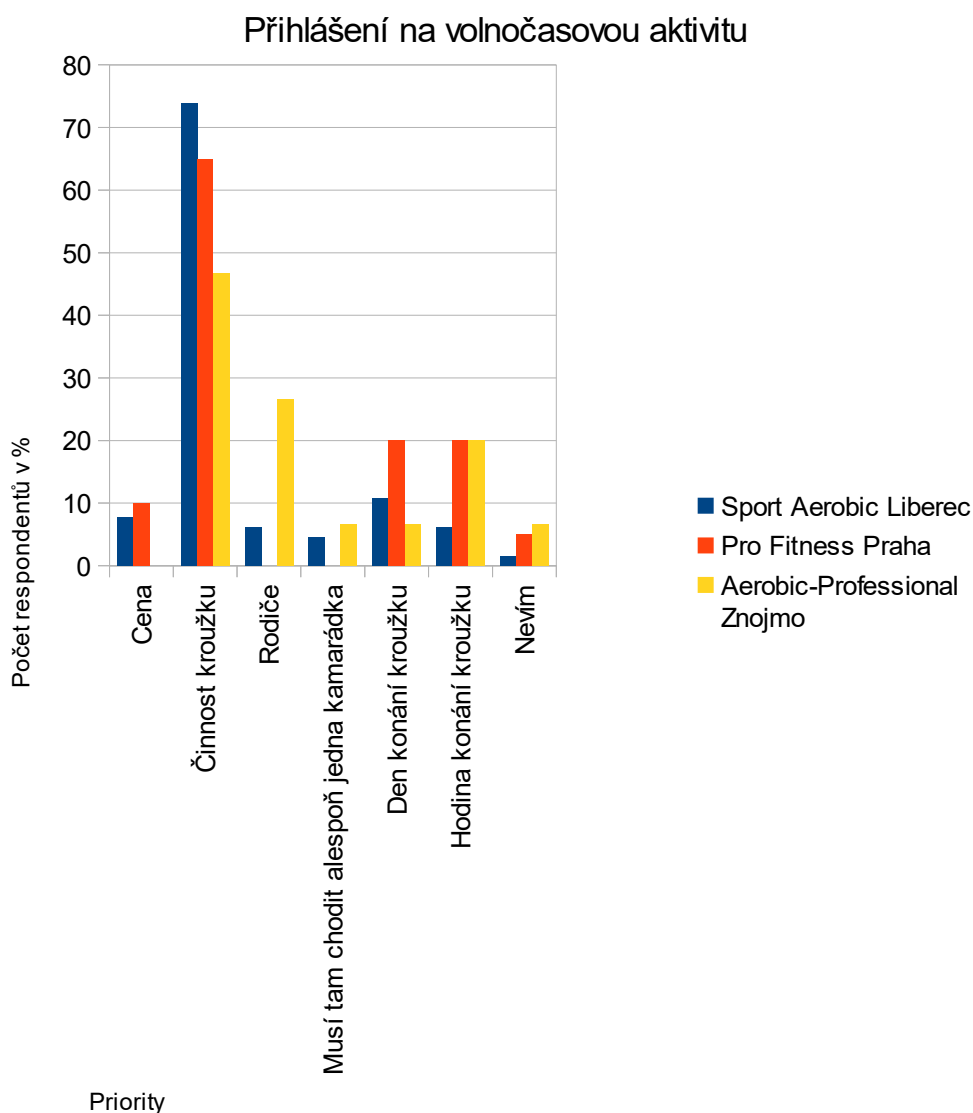


Obrázek 66: Vyhodnocení otázky č. 9

Při této otázce respondenti označovali nejvíce odpověď, že aerobik začali dělat, protože ho chtěli zkusit nebo že to chtěli rodiče, ale aerobik se jim líbí. 27 respondentů z libereckého oddílu jednoznačně začalo dělat tento sport z důvodu, že to chtěli zkusit. V Praze se tomuto sportu začalo věnovat 30 % respondentů, protože to chtěli zkusit a 30% respondentů, protože to chtěli jejich rodiče, přičemž u toho sportu zůstali, protože se jim aerobik líbí. Ve Znojmě s gymnastickým aerobikem respondenti začali především z toho důvodu, že to chtěli rodiče (40 %), ale aerobik se jim také líbí. Liberečtí respondenti, kteří odpověděli jiný důvod, napsali, že s aerobikem začali, protože ukončili závodní

gymnastiku, nebo že byli odmalička flexibilní. Respondenti z Prahy, kteří zvolili také tuto odpověď, napsali, že s tímto sportem začali z důvodu vrozené pupeční kýly, při čemž mají povoleno břišní svalstvo, další odpověď, že ukončil gymnastiku a další, že se tomuto sportu začal věnovat z důvodu zdravého životního stylu.

Otázka č. 10: Co rozhoduje o tom, jestli se na nějaký sport nebo kroužek přihlásíš?



Obrázek 67: Výhodnocení otázky č. 10

Pro většinu je hlavní prioritou činnost kroužku. To představuje v Liberci 73,85 %, v Praze 65 % a ve Znojmě 46,66 %. Ve znojmském oddíle mají hlavní slovo rodiče, což zmínilo 26,66 % respondentů. V Praze je potom rozhodujícím kritériem hodina a den konání volnočasové aktivity.



Otázka č. 11: Co ti nejvíce vadí nebo s čím nesouhlasíš na tréninku? (např. hodně dětí, trénink je pozdě odpoledne, drahý, špatný trenér apod.)

V průzkumu se objevují faktory, které jsou důležité pro sportovce i jejich rodiče, a proto by se na ně měly oddíly více zaměřit. Většina dotazovaných osob uvedla, že jim během tréninku nic nevádí a s tréninkem jsou spokojeni.

V libereckém oddíle respondenti uvádí, že by se tréninky mohly konat v dřívějším čase, že se jim nezdá cena příspěvků, někdo by chtěl náročnější tréninky a více sestav, naopak další respondent nesouhlasí s tím, když jsou přidány tréninky o víkendech nebo mají tréninky, kde je hodně dětí. Další respondent uvedl, že mu vadí časová omezenost tréninku a následně nedostatečný prostor pro jeho trénování. Dále tu jsou odkazy na trenéra a nad tím by se každý trenér měl zamyslet. Mezi odpověďmi od respondentů je zařazeno jednání trenéra, komunikace trenéra, a když trenér upřednostňuje jednoho člena z tréninku. Další odpověď, kterou bych určitě nebrala na lehkou váhu a je důležitá je, že sportovcům chybí regenerace, což zmínilo více respondentů.

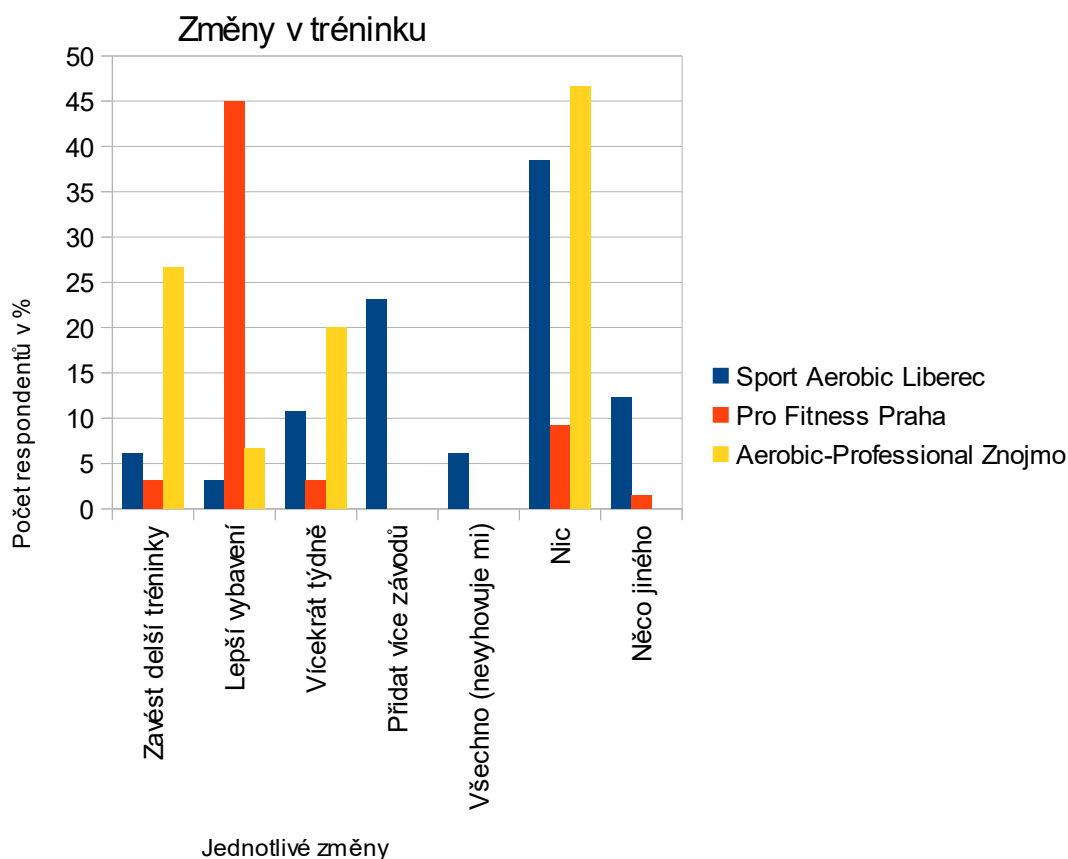
V oddílu Pro Fitness Praha je spousta respondentů také spokojená a nic by neměnila. Ale objevují se zde také odezvy od respondentů, kde zmiňují, že jich je na tréninku hodně a nemají vyhovující prostor na trénování a že se nestíhají poctivě odtrénovat všechny závodní choreografie. Jeden z dotazovaných odpověděl, že jsou tréninky často a že mu vadí, že se nestíhá učit do školy. Mezi odpověďmi se objevila i připomínka k vybavení oddílu, konkrétně nevyhovující podlaha. Jsou tu ale i odpovědi zaměřené na trenéry. Například, že by se očekával individuálnější přístup ke každému sportovci.

Z odpovědí z aerobického oddílu ve Znojmě jasně vyplývá, že gymnastický aerobik není závod jen jednotlivců, ale i skupin. Mezi odpověďmi respondent zmínil, že mu vadí laxní přístup některých členů. Jiní uvedli, že jim vadí hodně dětí na tréninku. Další dotazující osoba odpověděla, že ji při cvičení sestav na závodech vadí, že se trenérka půl hodiny věnuje jedné skupině, a ti ostatní nemají co dělat a že by se to mělo podle jejího názoru rozdělit na kratší intervaly, aby ostatní závodnice jen tak nekoukaly a nepostávaly během cvičení ostatních. Ostatní respondenti jsou také s tímto oddílem spokojeni a nic by neměnili.

Z výzkumného šetření můžeme zjistit, že některé odpovědi od respondentů jsou stejné, nebo podobné ve všech oddílech. Jsou tu odpovědi, které by se mohly změnit ku

prospěchu sportovců, ale některé nevyhovující odpovědi se změnit nedají, i kdyby sám sportovní oddíl chtěl. Najdeme tu i informace důležité pro trenéry. Máme tu uvedené jejich chování, komunikaci, jednání, nad kterým by se určitě každý trenér mohl zamyslet a popřemýšlet o sobě.

Otázka č. 12: Co by se v tvém tréninku mělo změnit, aby byl pro tebe lepší?

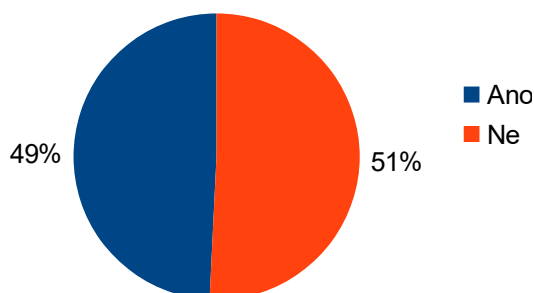


Obrázek 68: Vyhodnocení otázky č. 12

Z výzkumného šetření jsme získali užitečné výsledky. Děti i jejich rodiče uvádějí, které změny by pro ně byly vhodné, aby se tréninky staly atraktivnější. V Liberci a ve Znojmě nejvíce odpovědí získala odpověď nic. Děti ani jejich rodiče by nic neměnili. V Praze nejvíce respondentů (45 %) označilo odpověď lepší vybavení. Sportovci ze Znojma (26,66 %) by dále chtěli zavést delší tréninky a 20 % respondentů by chtělo trénink vícekrát týdně. V Liberci by 38,46 % respondentů nic neměnilo, ale 8 respondentů označilo něco jiného, kde napsali, že by očekávali větší profesionalitu trenérů, zajištění regenerace závodníkům a více soustředění. Další uvedli jiný způsob tréninku. Jiní z dotazovaných uvedli, že by se chtěli účastnit závodů, kde by závodili s ostatními závodníky.

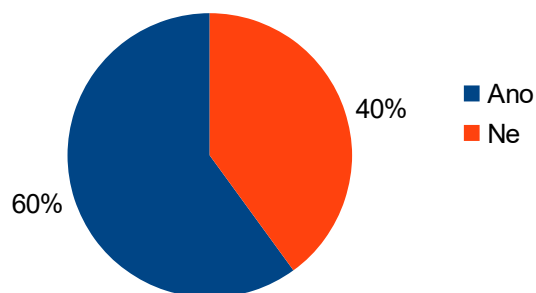
Otázka č. 13: Věnuješ se ještě nějakému jinému sportu nebo kroužku?

Ostatní sporty a kroužky- Liberec



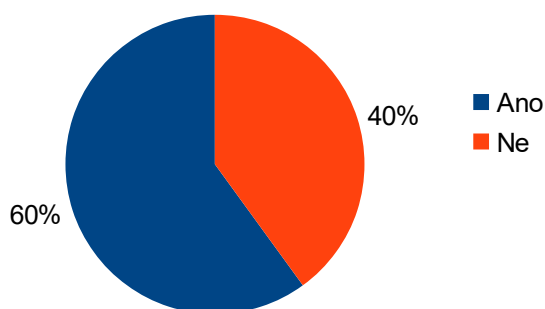
Obrázek 69: Vyhodnocení otázky č. 13 v Liberci

Ostatní sporty a kroužky- Praha



Obrázek 70: Vyhodnocení otázky č. 13 v Praze

Ostatní sporty a kroužky- Znojmo

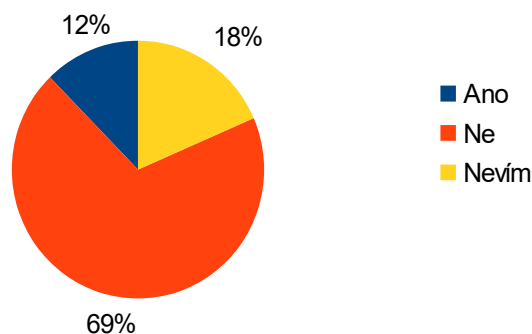


Obrázek 71: Vyhodnocení otázky č. 13 ve Znojmě

Z nestandardizovaných dotazníků vyplývá, že se většina respondentů ze Znojma a Prahy společně s gymnastickým aerobikem věnují další volnočasové aktivitě, a to v poměru 60:40. Dotazované osoby z obou klubů uvedly, že se věnují keramice, flétně, literárně-dramatickému oboru na ZUŠ, rytmice, klavíru a ze sportu byl zmíněn tenis. V libereckém oddíle převažuje odpověď ne, ale v případě, že se respondenti věnují dalším volnočasovým aktivitám, tak uvedli zpěv, saxofon, flétnu, keramiku a ze sportovních činností lyže, plavání, tenis, in-line, pole dance, cyklistiku, judo, yogu a mažoretky.

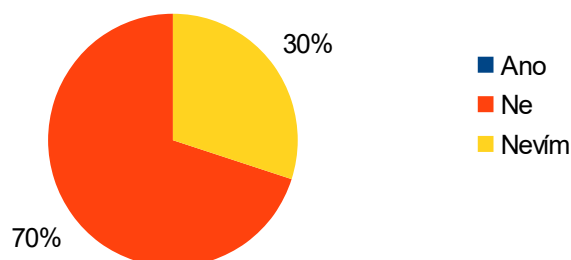
Otázka č. 14: Vyměnil/a by si gymnastický aerobik za jiný sport nebo kroužek?

#### Změna k jinému sportu nebo kroužku - Liberec



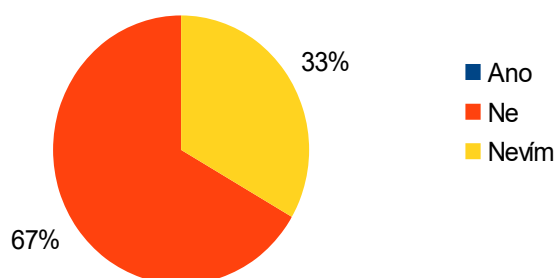
Obrázek 72: Vyhodnocení otázky č. 14 Liberec

#### Změna k jinému sportu nebo kroužku - Praha



Obrázek 73: Vyhodnocení otázky č. 14 Praha

#### Změna k jinému sportu nebo kroužku - Znojmo



Obrázek 74: Vyhodnocení otázky č. 14 Znojmo

Tento sport by vyměnilo za jinou volnočasovou aktivitu pouze 8 respondentů, a to z Liberce. Tuto odpověď odůvodnili tím, že je vždy čas vyzkoušet něco jiného, ale zároveň by ho vyměnili hlavně za jiný druh sportu.

Otázka č. 15: Na co by ses chtěl/a v tréninku více zaměřit?

V Liberci na tuto otázku mají názor takový, že by se chtěli věnovat více nácviku

závodních sestav, gymnastice a gymnastickým prvkům, akrobatickým prvkům (např. flik, přemet), skokům a jejich odrazům, obtížnějším cvikům a hrám. Dále by se jednotlivci chtěli více zaměřit na jejich vlastní cíle. Mezi odpověďmi bylo zmíněno i to, že by se chtěl dotyčný více zaměřit na fyzickou kondici, exaktnost prováděných prvků a cviků, synchronnost a regeneraci. Do tréninkového programu by chtěl zařadit např. plavání pro lepší vitální kapacitu plic.

Pražští respondenti na tuto část dotazníku samozřejmě také odpovídali. Do této otázky spadají odpovědi typu skoky na odrážecí ploše, zaměření na gymnastické, nové a obtížnější prvky, stabilitu, na doplá kolena, různorodé přechody, posilování a konečné protažení.

Ve Znojmě mají na tréninky podstatně nižší nároky. Respondentům ze Znojma vyžadují důraz na posilování, trénování fyzické kondice, na gymnastiku a mimo závodní období trénování klasického aerobiku.

## **7.4 Závěry výzkumného šetření**

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit spokojenost dětí a rodičů s oddílem gymnastického aerobiku Sport Aerobic Liberec. Pro toto výzkumné šetření jsem použila metodu nestandardizovaného dotazníku. Nestandardizované dotazníky mohli vyplňovat sami sportovci, nebo společně s rodiči, nebo rodiče za své děti. Z výzkumného šetření se získaly potřebné informace, které nám podaly přehled o situaci nejen v tomto sportovním klubu, ale zároveň v oddílu gymnastického aerobiku v Praze a ve Znojmě. návratnost dotazníků byla překvapivě vysoká. Domnívám se, že výsledky dotazníku jsou dostačující a zajímavé.

Pro Sport Aerobic Liberec jsme získali informace především z věkové kategorie AG1 a AG2. Respondenti byli převážně zkušení závodníci, kteří navštěvují tento oddíl déle jak pět let. Z toho důvodu by oddíl měl brát v úvahu tyto výsledky z výzkumného šetření. Dalo by se říci, že členové tohoto klubu jsou spokojeni. Výzkumného šetření se v libereckém oddílu nezapojily pouze dívky, ale i chlapci mladšího školního věku. V tomto případě se účastní tréninků gymnastické přípravy, nikoli gymnastického aerobiku. Je to z důvodu, že chlapci neradi slyší od svých vrstevníků, že svůj volný čas tráví aerobikem a zároveň se jim posmívají. I když liberecký oddíl má v současné době nejmodernější vybavení a nejvhodnější podmínky v České republice, ne všichni cvičenci a rodiče si to

uvědomují, např. při výši oddílových příspěvků. Ale i když gymnastický aerobik není tak populární na veřejnosti jako např. hokej, je tu potřeba zařadit regeneraci významnou nejen pro závodníky. Dále by si každý trenér měl uvědomit, že je svým svěřencům vzorem, měl by motivovat své svěřence a měl by mít určité povahové vlastnosti, které vyžaduje od ostatních. Svěřenci by měli projevovat svou odhodlanost trénovat na každém tréninku, poctivou docházku a na trénincích spolupracovat, přičemž si navyknou na správný životní styl.

Když liberecký oddíl gymnastického aerobiku porovnáme s ostatními kluby jako je Pro Fitness Praha a Aerobic-Professional Znojmo, tak zjistíme převážnou spokojenost ve všech klubech. V Praze je jednou z nevýhod u některých svěřenců dálka dojíždění na tréninky, ale to patří k velkoměstům. Jak v Praze, tak i ve Znojmě se respondenti hodně věnují i nespportovním volnočasovým aktivitám, což je velkým pozitivem pro jejich všestranný rozvoj. Ale respondenti ze všech třech oddílů aerobiku uvádějí, že navštěvují svůj oddíl třikrát nebo čtyřikrát týdně, což dokazuje, že tito cvičenci tráví svůj volný čas smysluplně.

Z výzkumu můžeme zjistit, že respondenti, především z Liberce a Prahy, odpovídají na otázku, která se týká přijatelnosti oddílových příspěvků, neví. Tato odpověď nám poukazuje na to, že děti ještě nemají takový přehled o financích, že se v této problematice zatím neorientují a ani nemají potřebu financím porozumět.

Mezi další zajímavosti, které jsme získali prostřednictvím výzkumu, je to, že mezi pražskými respondenty nebyl ani jeden respondent, který by se věnoval gymnastickému aerobiku méně jak jeden rok a zároveň mezi těmito dotazujícími osobami byli všichni závodníci.

V nynější době je nabídka volnočasových aktivit velmi různorodá. Respondenti ze všech tří uvedených oddílů s gymnastickým aerobikem začali, protože tento sport chtěli zkusit, nebo protože to chtěli rodiče, ale aerobik se jim i přes tuto skutečnost zalíbil. V libereckém oddíle se mimo tohoto sportu hodně dotazovaných osob věnuje i dalším sportovním aktivitám, ale převážná většina by gymnastický aerobik za jiný sport nevyměnila. Dítě si při tomto sportu rozvíjí všestranné pohybové schopnosti, čímž získává základ pro jakýkoli sport – ať už u aerobiku zůstane či nikoli. Důležitým aspektem v každé volnočasové aktivitě je pečlivost ze strany trenéra i jeho svěřence.

## 8 Závěr

Bakalářská práce je věnována problematice trávení volného času dětí a mládeže prostřednictvím sportovní činnosti. Práce je členěna do sedmi kapitol, které jsou hlouběji zpracovány. Cílem této práce bylo provést dotazníkové šetření za účelem získání informací o spokojenosti svěřenců, popřípadě jejich rodičů s oddílem gymnastického aerobiku. Dále realizovat výzkumné šetření v tomto oddílu a provést závěr výzkumu.

Z práce je patrné, že způsobů, jak trávit volný čas, je mnoho. Důležití jsou samozřejmě samotní jedinci, kteří ho tráví a činitelé, kteří je ovlivňují. Děti jsou v první řadě výrazně ovlivněny rodinou, která na ně má výrazný vliv do budoucnosti. Pro volný čas je ovšem důležitý sport, který ovlivňuje hlavně děti a mládež tak, aby na ně působil pozitivně a zabraňoval sociopatologickým jevům, učil je zdravému životnímu stylu, který zabraňuje např. obezitě a při kterém jedinci dodržují životosprávu. K tomu je potřebná motivace jedince a spokojenost se sportovním oddílem.

Z dotazníkového šetření jsme získali informace o tom, že většina dětí tráví svůj volný čas v aerobickém oddíle 3 krát nebo 4 krát týdně. Zároveň šetření poukazuje na to, že děti, které tráví svůj volný čas převážně sportem, se aerobiku věnují více jak 5 let, což výrazně zasahuje do jejich volného času a rozvíjí nejen jejich pohybové schopnosti.

Když porovnáme gymnastický aerobik s fotbalem, je zřetelné, že gymnastický aerobik je finančně náročnější na prostory, vybavení a pomůcky. Fotbalisté se spokojí s fotbalovým hřištěm, které má kvalitní podmínky, ať už se jedná o travnatý, nebo umělý povrch, kužely a míči. Gymnastický aerobik lze trénovat na jakémkoli rovném prostoru s minimálním počtem sportovního náčiní, ale pokud má sportovec trénovat v moderním prostoru s gymnastickou plochou a s moderním sportovním náčiním, jedná se o finančně nákladný sport. V obou sportech je potřebná regenerace, děti získávají dostatek pohybu, ale i přes to je fotbal na veřejnosti populárnější. Po České republice, Evropě a celém světě je více fotbalových klubů než aerobických oddílů. Z toho tedy vyplývá, že se fotbalu věnuje více dětí a mládeže. Co se týče finanční stránky jednotlivých klubů, fotbal má více sponzorů a fotbalisti na vrcholové úrovni jsou finančně ohodnoceni.

V práci je shrnut systém poznatků, kterým se mohou inspirovat trenéři gymnastického aerobiku, protože literatury, která se zabývá konkrétně gymnastickým aerobikem, je málo. Práce může být přínosem především pro budoucí trenéry gymnastického aerobiku, kteří se zajímají o sportovní aktivitu trávenou v oddílu

gymnastického aerobiku. Mohou se inspirovat skladbou tréninku, uvedenými cviky, nebo se mohou poučit ze závěrů z výzkumného šetření. Práce také podává přehled o různých posilovacích cvicích a strečinku, jako je např. aerobik, TRX, bosu, které mohou využít lektoři komerčních hodin.

Cíl bakalářské práce byl splněn. Výzkumné šetření bylo zároveň provedeno i v jiných oddílech aerobiku. Mohli jsme zjistit spokojenost cvičenců i z dalších oddílů, ne jen z libereckého, což nám umožnilo porovnávat výsledky šetření.



## 9 Zdroje

### Seznam literatury

*Aerobic Gymnastics: Code of Points 2013 - 2016*. Lilleshall (GBR), 2012. Nepublikovaný dokument.

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

CONDON, Declan. *Kondiční cvičení s balonem: ucelený výkonnostně odstupňovaný program*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1093-2.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

DOBŘÝ, Lubomír. *Didaktické základy sportovního tréninku: Obecná část učebních textů pro školení trenérů II. třídy : Učební texty*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. ISBN 27-037-83.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2. přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HOŠEK, Václav et al. *Motivace sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1985. ISBN 60-042-86.

JORDAN, Alexander a Ines GRAEBER. *Cvičení ve dvou: 125 tipů pro dobrou kondici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2133-0.

JŮVA, Vladimír. *Organizační a obsahové trendy trenérského vzdělávání*. *Studia sportiva*. 2008, 2(2), 22. ISSN 1802-7679.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství, 2000. ISBN 80-7204-156-8.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav et al. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.

KUCHEN, Andrej. *Metodika športového tréningu*. Bratislava: Šport, 1965. ISBN 77-015-65.

KUCHEN, Andrej. *Základy športového tréningu*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1959.

MACÁK, Ivan a Václav HOŠEK. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. ISBN 14-520-89.

MUCHOVÁ, Marta. *Cvičení na balanční plošině*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-

80-247-2948-0.

MUCHOVÁ, Marta. *Cvičení s měkkým míčem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3115-5.

NĚMEC, Jiří a et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

NOVOTNÁ, Viléma a kol. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.

PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-259-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina, Břetislav HOFBAUER, Bedřich HÁJEK, V. HRDLIČKOVÁ a A. PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volné času*. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PAVLUCH, Lukáš a Kateřina FROLÍKOVÁ. *Osobní trenér*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0678-4.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru*. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-2033-4.

SEKOT, Aleš. *Sociology of sport: topical issues*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-7315-133-2.

SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.

SKOPOVÁ, Marie, ZÍTKO, Miroslav a kol. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

SPOUSTA, Vladimír a et al. *Teoretické základy výchovy: Úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

SPOUSTA, Vladimír et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1275-7

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2008. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠÍPKOVÁ, Olga a kol. *Bud' fit s ČT*. 1. vyd. Praha: Česká televize, 2006. ISBN 80-85005-64-6.

TOUFAROVÁ, Hana. *Aerobik s dětmi, plus*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-42-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0841-9.

VANĚK, Miroslav, HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ, Antonín, SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie sportu*. 2. přepacované vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-294-84.

VANĚK, Miroslav, Václav HOŠEK a Bohumil SVOBODA. *Studie osobnosti ve sportu*. 1. vyd. Praha: Universita Karlova, 1974. ISBN 60-002-73.

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

## Seznam internetových zdrojů

*Aerobic Gymnastics* [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=445>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicichk-1-lednu>

## **10 Seznam příloh**

Příloha A: Povinné obtížnostní prvky kategorie ND, AG1, AG2

Příloha B: Aerobické kroky

Příloha C: Dotazník

## Příloha A

### Povinné obtížnostní prvky kategorie ND



Obrázek 75: Push Up (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 13)



Obrázek 76: Straddle Support (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 25)



Obrázek 77: Air Turn (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 35)



Obrázek 78: Split Through (Zdroj: AG Code of points, 2012, s.58)

### Povinné obtížnostní prvky kategorie AG1



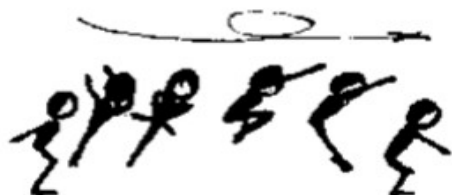
Obrázek 80: Straddle Support 1/2 turn (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 25)



Obrázek 79: Vertical Split (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 57)

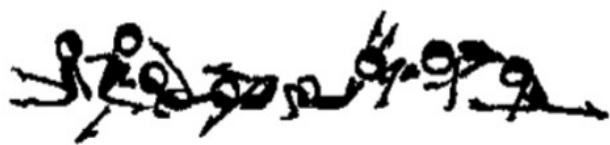


Obrázek 81: Wenson Push Up (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 15)



Obrázek 82: Tuck Jump 1/1 turn (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 40)

## Povinné obtížnostní prvky kategorie AG2



Obrázek 83: Helicopter to wenson (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 23)



Obrázek 84: Straddle Jump (Zdroj: AG Code of Points, 2012, s. 48)



Obrázek 85: 1/1 Turn to vertical split (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 58)

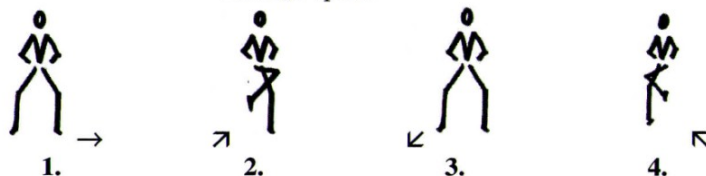


Obrázek 86: Straddle Support 1/1 turn (Zdroj: AG Code of points, 2012, s. 23)

## Příloha B

### Aerobické kroky

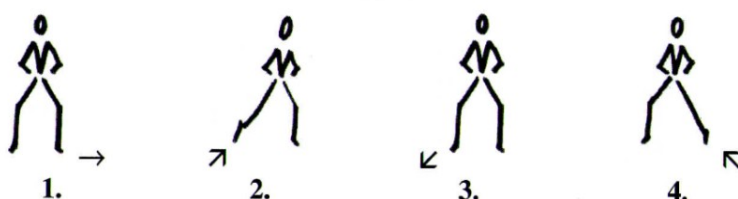
**KNEE UP IN** (ný ap in), nepřetáčet v pase, koleno pokrčené nohy směřuje vpřed



**variace:** na místě, vpřed, vzad, single, double, el step

Obrázek 87: Knee up in (Zdroj: Toufarová, 2005, s. 34)

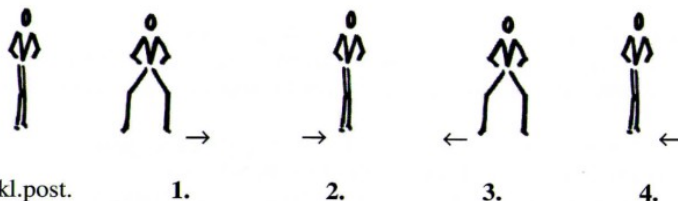
**SIDE TO SIDE** (sajd tú sajd)



**variace:** na místě, vpřed, vzad

Obrázek 88: Side to side (Zdroj: Toufarová, 2005, s. 33)

**STEP TOUCH** (čti step tač) - úkrok P vpravo, přinožit L a zpět



**variace:** single = vpravo a zpět, double = dvakrát, vpřed, vzad, el step

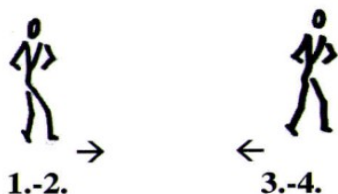
Obrázek 89: Step touch (Zdroj: Toufarová, 2005, s. 32)

**PLIÉ** (plijé) - úkrok P do podřepu rozkročného a zpět



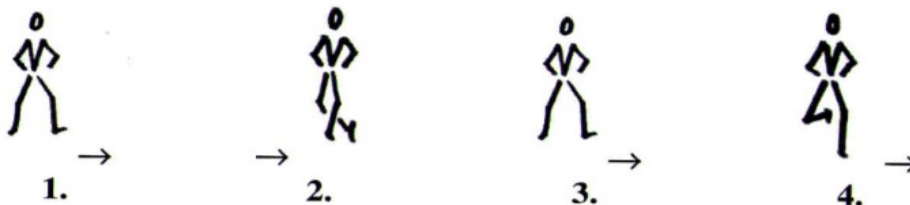
Obrázek 90: Plié (Zdroj: Toufarová, 2005, s. 32)

**MAMBO** (mambo), vychází z chůze, L na místě, P krok vpřed a krok vzad



Obrázek 91: Mambo (Zdroj: Toufarová, 2005, s. 37)

**GRAPEVINE** (grejpvajn), první krok začíná přes patu



**variace:** vpravo a vlevo, diagonála

*Obrázek 92: Grapevine (Zdroj: Toufárová, 2005, s. 35)*

**MARCH** (máč) – chůze, vzpřímený postoj, nepředklánět se

**variace:** na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu

**JOGGING** (džogink) – běh, zlehka na špičkách

**variace:** na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu

**HOPS** (hops) – malé poskoky



## Příloha C

### Dotazník

Dobrý den, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který je zaměřen na zjištění trávení volného času dětí (mladšího a staršího školního věku) v centru gymnastického aerobiku. A i když je určen převážně dětem, mohou jej vyplnit i jejich rodiče či blízcí.

Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné. Slouží jako podklad pro vypracování bakalářské práce studentky Technické univerzity v Liberci. Dotazník Vám zabere cca 4 min.

Předem Vám děkuji za jeho vyplnění a odevzdání. Správnou odpověď zakroužkujte.

1. Kolik ti je let?

a) 5-6 let

d) 12-14

b) 7-8 let

e) 15-17 let

c) 9-11 let

f) 18 a více let

2. Dotazník vyplňuji:

a) sama za sebe

b) za svou dceru

3. Co pro tebe znamená volný čas? (např. zábava, odpočinek, svoboda, sport, koníčky apod.)

.....

4. Jakému typu volnočasové aktivity se věnuješ nejvíce?

a) sport

e) vzdělávání

b) kultura

f) poslech hudby

c) internet, televize

g) čtení

d) odpočinek

h) něco jiného .....

5. Jak dlouho se už věnuješ aerobiku?

a) necelý rok

b) 1 – 2 roky

c) 3 – 5 let

d) více jak 5 let

6. Patříš mezi závodníky?

a) ano, závodím

b) ne, nezávodím

7. Jak často navštěvuješ tento klub?

a) 2x týdně

b) 3x týdně

c) 4x týdně

d) 5x týdně

8. Myslíš si, že cena příspěvků je adekvátní? Pokud si myslíš že ne, kolik by měly činit?

a) ano

b) ne ..... Kč

c) nevím

9. Proč ses na aerobik přihlásil/a?

a) chtěla jsem to zkusit

b) chtěli to rodiče a aerobik se mi líbí

c) chtěli to rodiče, ale chodím tam nerada

d) kvůli kamarádce a zároveň jsem aerobik chtěla zkusit

e) chtěla jsem se něco nového naučit

f) jiný důvod .....

10. Co rozduje o tom, jestli se na nějaký sport nebo kroužek přihlásíš?

a) cena

b) činnost kroužku

c) rodiče

d) musí tam chodit alespoň jedna kamarádka

e) den konání kroužku

f) hodina konání kroužku

11. Co ti nejvíce vadí nebo s čím nesouhlasíš na tréninku? (např. hodně dětí, trénink je pozdě odpoledne, drahý, špatný trenér apod.)

.....

12. Co by se v tvém tréninku mělo změnit, aby byl pro tebe lepší?

- a) zavést delší tréninky
- b) lepší vybavení
- c) vícekrát týdně
- d) přidat více závodů
- e) všechno (nevyhovuje mi)
- f) nic
- g) něco jiného (napíš) .....

13. Věnuješ se ještě nějakému jinému sportu nebo kroužku? Pokud ano, jakému.

- a) ano .....
- b) ne

14. Vyměnil/a by si gymnastický aerobik za jiný sport nebo kroužek? Pokud ano, za jaký

- a) ano .....
- b) ne

15. Na co by ses chtěl/a v tréninku více zaměřit?

.....