

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Možnosti využití volnočasových pohybových
aktivit na Klatovsku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karolína Jílková

Obor Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 1. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině, příteli a přátelům za to, že za mnou vždy stáli a plně mě podporovali s plněním mých cílů.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	9
1.1 CÍL	9
1.2 ÚKOLY	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU	10
2.1.1 <i>Volný čas v moderní společnosti</i>	10
2.1.2 <i>Znaky volného času</i>	11
2.1.3 <i>Struktura volného času</i>	12
2.1.4 <i>Aktuální problémy volného času</i>	12
2.1.5 <i>Funkce volného času</i>	13
2.2 VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA	13
2.2.1 <i>Význam pohybové aktivity</i>	14
3 SPORT A REKREACE	15
3.1 SPORT	15
3.2 POJEM REKREACE	16
3.2.1 <i>Druhy rekreace</i>	17
4 OUTDOOR, INDOOR A SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ	21
4.1 OUTDOOR	21
4.2 INDOOR	21
4.3 SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ	21
4.3.1 <i>Sportovně rekreační zařízení</i>	22
5 KLATOVY	24
5.1 SPORT VE MĚSTĚ	24
6 PRAKTICKÁ ČÁST	25
6.1 PŘEHLED NABÍDKY SPORTOVNĚ REKREAČNÍCH AKTIVIT	25
6.1.1 <i>Indoorové aktivity</i>	25
6.1.2 <i>Outdoorové aktivity</i>	30
6.2 VEŘEJNÁ ANKETA	42
6.2.1 <i>Cíl ankety</i>	42
6.2.2 <i>Anketní soubor</i>	42
6.2.3 <i>Analýza výsledků veřejné ankety</i>	42
6.3 POTENCIONÁLNÍ NÁVRHY POHYBOVÝCH AKTIVIT	46
DISKUSE	53
ZÁVĚR	56
RESUMÉ	57
SEZNAM LITERATURY	58
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	62
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

SK	Sportovní klub
HC	Hokejový klub
TJ	Tělovýchovná jednota
BK	Basketbalový klub
LTK	Lawn tenisový klub
TRX	Training Resistance Exercise

Úvod

„Život je pohyb.“

(Aristoteles)

Ano, pohyb je jeden z prvků, který patří k základním potřebám lidského života. Promítá se do všech činností, které vykonáváme během dne. Od činností, které nás baví a přinášejí nám zábavu a prožitek po úklid domácnosti, práci na zahradě, péči o děti apod. Způsob života dnešní populace zaznamenal mnoho výrazných změn. Volný čas je jedním z faktorů, který ovlivňuje životní styl každého jedince. Změnila se však délka a možnost využití. Jediné, co se nezměnilo, je důležitost, kdy člověk kompenzuje jeho každodenní pracovní vytížení. Jak využíváme svůj volný čas? Mnoho lidí tvrdí, že volného času nemají tolik, jak by si představovali. Ale otázkou je, jak tento čas využívají. Právě kvalita náplně volného času však mnohdy způsobuje negativní dopad na zdravotní stav populace.

21. století bohužel přináší stále větší problémy. Moderní doba, tedy svět vyspělé elektronické techniky, způsobil snížení objemu pohybu. Toto vše vede k nedostatku pohybové aktivity a častému výskytu civilizačních chorob. Shrnutím je negativní dopad na všechny oblasti lidského života. Jeden z výsledků nedostatku pohybu a velkým stávajícím se problémem na celém světě je obezita. Proto problematika pohybových aktivit a volného času je aktuální, jelikož současný stav zdraví osob je velmi závažný a má stále zhoršující se tendenci.

Volnočasové pohybové aktivity jsou všude kolem nás. Zvolila jsem si oblast Klatovy, jelikož v této oblasti žiji a vykonávám zde svojí sportovní aktivitu. Myslím si, že velká část veřejnosti nemá ponětí o všech možnostech využití sportu ve svém volném čase. A to o všech fitness centrech, in-line stezkách, sportovních halách a veřejných prostorech určených výhradně pro sportování apod. Významem této práce je vytvořit přehlednou nabídku všech aktivit, které se v dané oblasti nacházejí, a aktivit, které by bylo vhodné do dané oblasti navrhnout. Sestavením tohoto přehledu bych chtěla přispět k možnostem využití sportovních zařízení a rozvoji pohybu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Část teoretická je strukturována do několika kapitol. První je věnována volnému času (jaké jsou jeho funkce, znaky, struktura, jak volný čas tráví naše společnost) a volnočasové pohybové

aktivitě. Druhá kapitola je zaměřena na sport a rekreaci. Tato kapitola je opět rozdělena do několika podkapitol, jako je pojem sportu a rekreace, druhy rekreace a význam rekreace pro společnost. Třetí kapitola charakterizuje pojmy outdoor, indoor a sportovní zařízení. Čtvrtá kapitola popisuje stručně oblast Klatovy a sport v tomto městě.

Praktická část je vytvořena na základě cíle bakalářské práce. Tím je zmapování stávajících volnočasových pohybových aktivit outdoorového i indoorového charakteru na Klatovsku a vytvoření modelu potencionálních středisek s možnostmi jejich dalšího využití. K dosažení cíle bylo nezbytné splnit jednotlivé dílčí úkoly. Jedním z bodů bylo získání informací o volnočasových pohybových střediscích a následné vytvoření přehledné nabídky indoorového a outdoorového charakteru v Klatovech. Dalším z úkolů bylo vytvoření návrhu na zařazení pohybových aktivit nebo programů, které se v této oblasti nenachází. Jako zpětná vazba byla zvolena veřejná anketa, která obsahuje několik otázek. Cílem ankety bylo zjistit a závěrem vyhodnotit, zda obyvatelé vědí o možnostech využití sportovně rekreačních střediscích v této oblasti.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je zmapování stávajících volnočasových pohybových aktivit outdoorového i indoorového charakteru na Klatovsku a vytvoření modelu potencionálních středisek s možnostmi jejich dalšího využití.

1.2 ÚKOLY

Na základě cíle bylo stanoveno několik úkolů:

- Získání informací o outdoorových střediscích,
- získání informací o indoorových střediscích,
- vytvoření přehledu všech pohybových volnočasových aktivit na Klatovsku,
- návrh dalšího využití outdoorového střediska,
- návrh dalšího využití indoorového střediska,
- zařazení nových pohybových aktivit nebo pohybových programů do stávajících nebo potencionálních zařízení,
- sestavení otázek a následné zpracování a vyhodnocení veřejné ankety.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU

O pojmu „volný čas“ jistě každý slyšel. Pojem volného času je velmi rozšířený pojem, který poměrně často používáme. Ačkoli je tento termín velmi často používán, není pro něj žádné přesné definování. Každý si pod výše uvedeným výrazem představí něco jiného. V čem se ale tyto představy shodují, je pocit pohody, pocit odpočinku. Dále by se pojem „volný čas“ mohl definovat jako mimopracovní doba, jež je osvobození od práce a všeobecně od všech aktivit v zájmu společnosti. V dnešní době jsou dva hlavní směry v případě pochopení pojmu „volný čas“. První směr (chápeme volný čas pozitivně) charakterizuje „volný čas“ jako dobu, jež umožňuje každému svobodnou volbu aktivit. Nikdo ho k těmto aktivitám nenutí a každý si může určit, jak dlouho, jak intenzivně a za jakým účelem bude určitou aktivitu vykonávat. Nemusí plnit žádné povinnosti. Druhý směr chápe volný čas v negativním slova smyslu. Je to všechno volný čas, jenž zbude po splnění všech povinností (u studentů povinností být ve škole, u pracujících povinností být v zaměstnání, ale také i po splnění všech domácích prací). Volný čas lze negativně vymezit vyřazením činnosti, jež nepatří do volného času. Čas zabírají především spánek, školní docházka, doprava, apod. [1, 3]

2.1.1 VOLNÝ ČAS V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

Čas je pojem, jenž prostupuje naším životem. Vztahují se k němu jak osobní, pracovní, tak i společenské události. V současné době lidé podřizují času své konání. Mnozí žijí pod neustálým časovým tlakem, takže místo toho, aby ovládali svůj čas, jsou právě oni ovládáni časem. Problematikou volného času se zabýval již v minulosti Aristoteles. Za klasika zabývajícího se problematikou volného času lze dnes již považovat francouzského sociologa Joffre Dumazediera, který definoval volný čas jako [1, 2, 10]:

- Volný čas je svobodnou volbou – osvobozuje od povinností,
- volný čas nemá žádný zjištný, přesvědčovací, politický, duchovní ani ideologický cíl,
- volný čas uspokojuje naše potřeby a osobní požadavky.

Nezbytné podmínky vzniku volného času naznačil Dumazedier takto [2, 10]:

a) *„Činnost ve společnosti se již neřídí povinnostmi uloženými komunitou. Jejich část se vymyká kolektivním ritům, zejména práce a volný čas. Tuto část určuje svobodná volba jednotlivců, ačkoli sociální determinismus tuto volbu zřejmě ovlivňuje.“*

b) *"Profesionální práce je vymezovaná vůlí člověka, nikoli podle přírody. Je speciálně organizovaná, takže volný čas je od ní dost jasně oddělen nebo je oddělitelný. Toto platí pro moderní společnost, nikoli pro tradiční."* (Hodaň, Dohnal, 2005, str. 57)

Na tomto základě byly rozlišeny dvě charakteristiky volného času, a to na volný čas a mimopracovní dobu. Mimopracovní doba je charakterizována jako čas (neboli čas vázaný), jež je osoba osvobozena od práce přesčasové a času stráveného dojížděním na pracoviště. Naopak volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby. Do této skupiny dále patří osobní potřeby a povinnosti, biologické potřeby (spánek, hygiena apod.) a rodinné potřeby (úklid, vaření, péče o děti apod.). [2, 10]

2.1.2 ZNAKY VOLNÉHO ČASU

Za znaky volného času lze považovat svobodu a protiklad práce. Volný čas je nejčastěji chápán jako osvobození od práce či osvobození od ostatních povinností. Těmito povinnostmi se rozumí povinnosti, jež zaručují, že člověk bude mít co jíst, pít, bude mít kde spát, bude schopen zabezpečit a zajistit dostatečné životní podmínky pro svoji rodinu i své blízké. Volný čas je právě proto doba, kdy se člověk nemusí starat o výše zmíněné povinnosti a může si zvolit činnosti pro své potěšení. [1, 2, 10]

Dalším znakem je volný čas jako časový prostor. Lze jej chápat také jakousi dobou "navíc". Každý si nejprve splní pracovní povinnosti k zajištění jeho biologických nezbytností, a poté se věnuje činnostem, jež si sám vybral a věnuje se jim převážně za účelem odpočinku, zábavy a rozvoje osobnosti. [1, 2, 10]

Volný čas jako symbol sociálního postavení. Do volného času se velmi promítá sociální postavení. Každý, kdo má hodně peněz a dostatek volného času, má více možností, čemu se ve volném čase věnovat. Poměrně hodně aktivit je spojováno s výběrem vstupného, což si mnoho lidí v dnešní době nemůže dovolit. Lidé s vyšším sociálním a ekonomickým statusem jsou svobodnější při výběru volnočasových aktivit, než ti, kteří mají nízký sociální a ekonomický status. [1, 2, 10]

Dalším znakem je volný čas jako funkce sociální skupiny. V určité sociální skupině každý jedinec vyrůstá, vyvíjí se, učí se novým věcem. Je ovlivňován skupinou především podobnými zájmy ve volném čase, životním stylem skupiny, ale také faktory, které nesouvisí s volným časem. Mezi tyto faktory patří rodina, místo bydliště, pohlaví, věk apod. [1, 2, 10]

2.1.3 STRUKTURA VOLNÉHO ČASU

Struktura volného času může být velmi pestrá. Volný čas může být naplněn nejrůznějšími aktivitami. Ty mohou být manuální (kutilství, ruční práce apod.), aktivity fyzické (sport atd.), aktivity kulturně uměleckého typu receptivního (návštěvy divadel a kin, návštěvy čtenářských kroužků), aktivity kulturně racionální, aktivity společenské formální (schůze, zasedání ve společenských organizacích), aktivity společenské neformální (návštěvy rodinné), pasivní odpočinek (tzv. nic neděláním) a aktivity se zaměřením na hry - společenské hry, sportovní diváctví apod. [1]

2.1.4 AKTUÁLNÍ PROBLÉMY VOLNÉHO ČASU

Převážně je volný čas pro každého jedince příjemnou záležitostí, příjemnou starostí. Záleží na každém jedinci, jak s volným časem dokáže naložit. Následující faktory výrazně ovlivňují trávení volného času, jsou to: věk, pohlaví, rodina (blízké sociální prostředí), místo, kde bydlíme (demografické prostředí), časová dimenze (tím je myšleno, zda se jedná o víkend, pracovní den, popřípadě volno) popřípadě kulturní zvyklosti. Zpočátku, po narození, má největší vliv na jedince rodina, se kterou se daný jedinec setkává prakticky každý den. Okoukává od rodiny zvyklosti, návyky. Postupem času se jedinec setkává se svými vrstevníky navštěvováním nejrůznějších škol, kroužků apod. Zde již začíná na volný čas působit sociální zařazení, kde jak již výše bylo zmíněno, sociálně silnější jedinci mají více možností využití volného času než jedinci sociálně slabší. To samé platí i pro lidi produktivního věku. Další skupinou jsou lidé v postproduktivním věku, kteří již nechodí do práce, a tudíž by se dalo říci, že mají neomezený volný čas. Nastává zde problém, jak tento čas trávit, čím ho trávit. [1]

2.1.5 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Rozlišujeme tři základní funkce volného času. První funkcí je bezesporu odpočinek, zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas by měl osvobozovat od únavy. S tím je i spojené čerpání nové síly, odstranění nervových poruch vyvolaných napětím, ať již v práci nebo ve škole. Další funkcí volného času je zábava, rozptýlení, popřípadě únik z monotónnosti práce. Třetí funkcí volného času je rozvoj osobnosti. Tato funkce umožňuje rozvíjení schopností, doplňování rozumových poznatků. Všechny výše zmíněné funkce spolu vzájemně souvisí, velmi často se překrývají. [1, 2, 3]

2.2 VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Pojem pohybové aktivity je definován mnoha autory. Přispívá ke zdravému životnímu stylu a u dětí slouží jako prostředek k zajištění normálního tělesného vývoje. Hodaň (1997) dělí pohybovou aktivitu z hlediska řízení na organizovanou (odborné vedení pod sportovním klubem, pořádané v pravidelném čase a místě) a neorganizovanou (aktivity volnočasové, vkládané do časového harmonogramu týdně libovolně). Z hlediska fyzického zatížení na rekreační (společenská funkce, regenerace organismu, všestranný rozvoj osobnosti, zvýšení jak fyzické tak i duševní zdatnosti) a závodní (stanovení cílů, účast v soutěžích). Z hlediska opakování aktivit: pravidelné (aktivita provozována minimálně 1 týdně po dobu jednoho měsíce) a nepravidelné (aktivita provozována nezávisle na pravidelnosti a čase). [4, 11, 13]

Spojením volného času a pohybové aktivity se vytvořil termín volnočasová pohybová aktivita. Jednou z potřebných volnočasových aktivit je sport a tělovýchova. Tyto aktivity jsou tedy součástí volného času a vedou k hodnotnějším a také především ke zdravějším způsobům trávení volného času. Nemusí to být aktivity spojené pouze se sportem, ale do těchto aktivit jsou zahrnovány i procházky, kulturní akce, jako jsou prohlídky památek apod. Protože každý člověk potřebuje pro spokojený život subjektivní pocit smysluplně využít čas, vybírá si každý jedinec aktivity, jež mu tento pocit dávají. Jedinec si v těchto aktivitách uvědomuje své přednosti, předpoklady. [5, 11, 13]

Myslím, že nedostatek tohoto pocitu vyvolává u každého určitou nespokojenost, což se poté projeví i v chování člověka samého. Každá tato činnost,

ať je to již sportovní činnost, nebo aktivity typu kulturního vzdělávání, člověka vysiluje a unavuje, pokud je intenzivní. Naše tělo a následně mysl na to zareaguje tak, že si vyžádá odpočinek, relaxaci. Dle Spousty (1996) lze únavě čelit následujícími faktory: přiměřenou délkou jednotlivých činností (zde hraje roli věk, osobnostní rozvoj pro danou aktivitu), přiměřenou náplní, změnou druhu vykonávané činnosti (nelze vykonávat pouze pohybové aktivity, ale tyto aktivity střídat například s aktivitami typu odpočinku, čtení knihy, popřípadě sledování televize), vytvářením potřebných dovedností a návyků, zavedením režimu činností a odpočinku (správné rozvržení aktivit ať již během dne, nebo v delším časovém horizontu, má výrazný vliv na lidské zdraví), respektování individuálních biorytmů, včasným a správným zařazováním přestávek (tato skutečnost jistě neplatí pouze ve volnočasových aktivitách, ale i v práci; každý by měl využít pracovní pauzy (přestávky) k relaxaci, což může být například strečink, dýchací cvičení apod.), respektováním pracovního tempa, pravidelným pohybem venku (na čerstvém vzduchu), pravidelným spánkem (v klidném prostředí), odstraňováním obav, nervozity atd. [5, 11, 13]

2.2.1 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY

Význam pohybové aktivity má v našem životě důležitou roli. Chůze je základním přirozeným pohybem. Dnes ale lidé mají tohoto základní prvku lokomoce nedostatek. Nedostatek pohybu neboli hypokineze přinesla civilizaci značné zdravotní problémy. Proto pohybová aktivita slouží jako prevence civilizačních chorob jako například obezita. Jednou z mnoha příčin je náš denní režim, který se skládá především z činností vykonávaných ve stoji nebo vsedě. Další příčinou je trávení mnoho času v dopravních prostředcích místo toho, abychom se po práci domů prošli. [6, 7]

Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti. Měli bychom právě této skupině věnovat dostatečnou pozornost, pohybovou aktivitu u nich co nejvíce rozvíjet a snažit se, aby se pohyb u dětí stal prioritní potřebou ve způsobu trávení jejich volného času. Závisí to pouze na výchově a motivaci každého z rodičů. [11, 13]

3 SPORT A REKREACE

3.1 SPORT

Sport, latinsky "desportale", vyjadřuje bavit se nebo rozptylovat se. Na přelomu našeho století došlo ve sportu k velkému vývoji. Největšímu rozvoji přispěl dnešní moderní průmysl. Svou nabídkou vytvořil prostor pro vytvoření sportovního zboží pro všechny druhy sportu vykonávaného na jakékoliv sportovní úrovni a díky němu se vytvořily podmínky pro všechny vrstvy lidí. Sport se proto dnes dostal na takovou úroveň, již může nezávisle vykonávat každý bez ohledu na financích, věku, pohlaví, národnosti a kultury. Měl by také sloužit jako prostředek pro interakci jednotlivců do společnosti a také jako pomoc při prevenci v boji proti užívání drog. Proto se rozšířil výběr sportů a sportovních činností. Města se snaží podporovat sport ze všech stran od vrcholového po rekreační. Lidé tak mají mnoho příležitostí jak trávit svůj volný čas. Zvyšuje se zájem o pohybové aktivity ve fitness centrech, o turistiku, zimní sporty, vodní sporty apod. Myslím si tedy, že se sport proto stal jedním z nejvyužívanějších a nejrozšířenějších volnočasových činností v dnešní společnosti. [1, 2, 9]

Sport je „rekreační fyzická aktivita tvořící složku volného času a životního stylu ve vrcholové podobě, prováděna i jako profese. Plní funkci zdravotní i relaxační, zahrnuje momenty soutěživosti, výkonu, regulované ventilace agrese a příslušnosti ke skupině.“ (Hobza, Rektořík a spol., 2006, str. 9)

Z odstavce viz výše vyplývá, že sport je aktivita, kterou lze rozdělit na aktivitu relaxační, výkonnostní a vrcholovou, a dále jej charakterizovat jako pohybovou činnost provozovanou v soutěžní podobě za podmínek předem určených pravidel nebo činnost provozovanou pro zálibu. Další členění sportu je na sport skupinový a individuální. [8]

Pojem sport je rozšířen po celém světě. V roce 1992 v Evropě vznikla za tělovýchovu a sport tzv. Evropská charta sportu. Charta definuje sport takto: „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Slepičková, 2000, str. 22). Začleňuje i ty činnosti do sportu, které stály na jeho rozmezí anebo nebyly za sport považovány (spojuje dohromady

důležitost sportu výkonnostního a vrcholového a ostatní formy sportu provozovaného například za účelem rekreace). [1]

Lidé sportovní prostředí vyhledávají k uspokojení a naplnění svých hodnot. Preferují aktivity, které jsou jim blízké. Proto Slepíčková ve své knize rozděluje sport podle motivace na elitní sport (neboli sport profesionální nebo vrcholový, kde hlavním motivem je dosažení absolutně maximálního výkonu v určitém sociálním postavení a s finanční odměnou), soutěžní klubový sport (motivací je vzrušení ze soutěže, jedinec je součástí sportovního klubu, kde je jeho úkolem pomocí vlastní snahy dosáhnout maximálního výkonu), fitness sport (cílem je udržení a rozvoj tělesné zdatnosti v soukromých sektorech), rizikový a dobrodružný sport (hlavním motivem je dobrodružství a napětí, například rafting, vysokohorská turistika, parašutismus apod., tyto aktivity jsou však velice náročné jak z finančního hlediska, tak i materiálního zabezpečení a prostředí), požitkářský sport (v této sféře jedinec touží zažít něco výjimečného, jako je například rychlost spojená s uspokojením), kosmetický sport (důležitým faktorem je zde dokonalý vzhled a vypracovaná postava, které doplňují služby kosmetického charakteru – masáž, solária, apod.) a rekreační sport. Dovalil doplnil rozdělení o další druh sportu, a to o sport pro osoby se zdravotním postižením a o divácký sport (pasivní sportování sledováním sportovního dění v televizi nebo přímo na stadionu). [1]

Pro tuto práci je především důležité rozdělení sportu na rekreační. Tento druh sportu je charakterizován znaky relaxace, zdraví a společenskými kontakty. „*Nabídka rekreačního sportu probíhá ve sportovních oddílech, klubech, jako služba obcí pro veřejnost a velice často v soukromém sektoru. Jeho účastníci si volí svůj program i bez vazby na organizace.*“ (Slepíčková, 2000, str. 27)

3.2 POJEM REKREACE

Pojem rekreace vychází z latinského slova *creare*. V překladu tvořit, vyrábět. Přidáním předpony *re* (*re-creare*) pak lze výraz definovat jako „*proces obnovení, znovuvytvoření něčeho, co již v určité podobě existovalo, vrácení do původního stavu, dosahování původní kvality.*“ (Dohnal, 2005, str. 11). Pojem rekreace také znamená obnovení fyzického, psychického, ale i sociálního potenciálu člověka. Rekreace je tzv. proces, který je naplňován nejrůznějšími aktivitami zájmového charakteru. V životě člověka lze sledovat tři hlavní časové složky. Těmito složkami jsou čas

pracovní, čas mimopracovní a volný čas. Čas pracovní, jak již z názvu vyplývá, každý jedinec tráví v práci. Jeho úkolem je zabezpečit nezbytné společenské a individuální potřeby. Časem mimopracovním se rozumí doba, s níž nelze volně disponovat. Je to doba, v níž se plní tzv. povinnosti vyplývající z našich sociálních rolí. Do této skupiny patří například čas na dopravu do zaměstnání, čas věnovaný rodině, čas věnovaný sám sobě apod. Třetí složkou je čas volný. O čase volném se hovoří jako o čase, v němž se nemusí plnit žádné povinnosti a je jen na každém, jak tento čas využije. [2, 4]

„Rekreace je pojem označující činnosti, které jsou zaměřeny na obnovování a vyčerpávání sil a kompenzaci deformativních vlivů vyplývajících z běžných socioprofesionálních rolí člověka, z jednostrannosti práce, nesprávných životních návyků apod., na tvorbu zdraví, rozvoj a zdokonalování ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním a tím spojenou kultivaci.“ (Dohnal, Hodaň, 2005, s. 13)

Rekreace se vyznačuje následujícími charakteristickými rysy: odehrává se ve volném čase (lidé jsou osvobozeni od nátlaků společnosti a jiných nutností), rekreace je vždy dobrovolná (je jen na každém jedinci, kdy a jakou aktivitu bude vykonávat). Rekreace nemá pouze jednu formu, ale má neomezené množství norem, je velmi rozmanitá. Rekreace je pro člověka velmi důležitou součástí volného času. [2, 10]

3.2.1 DRUHY REKREACE

Pojem rekreace je velmi rozsáhlá oblast a vyskytuje se ve svých formách téměř neomezeně. I přes to, jak je tato oblast rozsáhlá, lze ji rozdělit do několika skupin (druhů). Jedná se o rekreaci pohybovou, intelektuální, sociální, zájmovou, kulturně - uměleckou. [2, 6, 10]

Pohybová rekreace

Jelikož je člověk všestranná osoba, nelze pro každého jedince definovat jeden druh rekreace. Výše zmíněné typy rekreace se proto u každého překrývají. Pohybovou rekreací se rozumí rekreace formou aktivního odpočinku (realizace rekreačního procesu, prostřednictvím některé pohybové činnosti, nemusí se jednat přímo o sportovní aktivitu, ale také například o procházku po okolí apod.). Pohybová rekreace je odvozena z pohybu nutného, pohybu pracovního, pohybu zájmového apod. Jak již bylo zmíněno, je spojena s jakýmkoli pohybem, který každý jedinec

vykonává, s výjimkou pohybů v zájmu společenské povinnosti, proto je na pohybovou rekreaci možné nahlížet jako poskytování množství pohybových aktivit, které člověku, konkrétně organismu, chybí. U pohybové aktivity se jedná spíše o význam psychický a společenský než o význam fyzický. Zvláštním případem pohybové rekreace je tělocvičná aktivita. Její význam je spíše fyzický než psychický, jak bylo výše zmíněno obecně u pohybové aktivity. [2, 6, 10]

Pohybová rekreace je definována jako: *„Forma tělesné kultury i rekreace je zájmová tělocvičná, příp. i jiná pohybová aktivita, zaměřená na regeneraci pracovní síly, na vyrovnání nepříznivých vlivů jednostranné práce a nezdravého životního prostředí, na zvyšování a trvalé udržování tělesné a duševní kondice, na prevenci civilizačních chorob, na radostné a kulturní prožití volného času.“* (Serbus, 1977, s. 54)

Hodaň, Dohnal (2005) citují Mlatečka, který definoval pohybovou rekreaci jako: *„Pohybová rekreace je oblastí, jejíž podstatou je regenerace a rozvoj lidských sil formou aktivního odpočinku, spojená s příjemným, účinným a kulturním prožíváním volného času.“* (Hodaň, Dohnal, 2005, str. 19)

Zvláštním případem pohybové aktivity je aktivita tělocvičná. Tato aktivita je zaměřena na člověka a jeho záměrný fyzický rozvoj, na kompenzaci negativních vlivů, pramenících z osobního života, na regeneraci vyčerpaného organismu, na rekondici a rehabilitaci. [10]

„Smyslem tělocvičné rekreace je tedy udržování úrovně celého organismu nad požadavky života.“ (Hodaň, Dohnal, 2005, str. 25)

Tělocvičná rekreace se zaměřuje na rozvoj potenciálu člověka, na schopnost člověka uspokojovat potřeby spojené se životem, na kompenzaci negativních vlivů jednostranného zatížení, na regeneraci, pocit uspokojení, udržení potřebné fyzické zdatnosti. Tělocvičnou rekreaci lze dělit podle časové struktury (každodenní, dlouhodobou, pravidelnou atd.), podle počtu účastníků (individuálního, skupinová, popřípadě rodinná), podle místa, kde se aktivita realizuje (venku, či uvnitř budovy, ve městě, rekreačních oblastech, v přírodě apod.), podle organizovanosti (v rámci nějakého časového plánu, individuálně o volném čase, místem konání aktivity apod.), podle závažnosti na zdravotní stav (s rizikovými faktory, nebo bez nich). [2, 6, 10]

Rekreace kulturní a umělecká

Tento typ rekreace není rekreace pohybová, ale působí především na lidskou představitivost, na lidské city. Mezi tyto činnosti patří četba knih, návštěva divadel a kin, navštěvování uměleckých výstav, popřípadě koncertů. Jedná se o činnosti, jež vyvolávají v člověku emoce, estetické zážitky či fantazii. [2, 6, 10]

Rekreace intelektuální

Tento typ rekreace také není rekreací pohybovou. Činnosti zahrnující rekreace intelektuální spočívají především v dobrovolném prohlubování znalostí a zdokonalování svých dovedností. Tyto činnosti se realizují v dnešní době převážně prostřednictvím internetu, internetových stránek a vědeckých článků, ale také prostřednictvím vědeckých knih a časopisů. Potřeba se učit by měla být základní potřebou každého myšlení člověka. Každý si přetváří svůj názor na svoje okolí a na okolní svět, na společenské rozdělení. Cílem každého by mělo být zlepšování společenského postavení, kde právě intelektuální rekreace by měla mít na toto velký význam. „Zlepšování“ sebe samého, pochopení vlastních potřeb, ale také pochopení potřeb ostatních, pochopení chování ostatních. Tento typ rekreace je velmi individuální. [2, 6, 10]

Rekreace sociální

Zde se jedná především o vytváření sociálních vztahů, vytváření sociálních skupin a pohyb v sociálních skupinách. Sociální rekreace *„je spojena s potřebou sociálního kontaktu, který může být realizován na různých úrovních i v různých prostředích.“* (Hodaň, Dohnal, 2005, str. 16). Roli zde hraje především psychický efekt. [2, 10]

Zájmová rekreace

Jak již název vypovídá, zájmová rekreace je spojena s celou řadou zájmů, koníčků. Jsou to zájmově podmíněné činnosti, jež zaujmají velmi široké spektrum činností. Činnosti mohou být prezentovány formou sportu, ale také i například zahrádkařením, rybařením a celou řadou dalších méně fyzických aktivit. Význam zájmové rekreace může být jak psychický, tak i fyzický, záleží na druhu aktivity. Zájmové aktivity jsou zaměřeny především na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů. Mají velký vliv na rozvoj osobnosti. [10, 12]

Pávková, a kol., (2002, s. 93) ve své knize rozděluje zájmy [12]:

- Podle úrovně činností lze činnosti označit jako aktivní (produktivní) a receptivní. Aktivní jsou zájmy, při kterých každý člověk vyvíjí nějakou činnost, aktivně se zapojuje do činností. Receptivní jsou pak opakem produktivních zájmů.
- Podle intenzity zájmů rozlišujeme zájmy na hluboké a povrchní. Hluboký zájem o určitou aktivitu vyvolává u jedince uspokojení, což má za následek zdokonalení jeho dovedností, ale také například obohacuje jeho citový život.
- Podle stupně koncentrace na určitou aktivitu lze rozdělit zájmy na jednostranné a mnohostranné. Mnohostranným zájmem se rozumí zájem s větší škálou aktivit. Jedinec se neuspokojí s aktivitou pouze jednou, ale vyhledává další a další. Proto lze mnohostranné zájmy nazývat povrchní, zatímco jednostranné zájmy lze nazývat hluboké. Jedinec si vybere jednu aktivitu, které se věnuje, zdokonaluje se v ní.
- Podle hlediska časového trvání dělíme zájmy na krátkodobé, dočasné, přechodné a trvalé.
- Z hlediska společenských norem na zájmy žádoucí a nežádoucí.
- Dle obsahu lze dělit zájmové činnosti na sportovní, tělovýchovné, pracovní – technické, přírodovědné – ekologické, společenskovědní, esteticko-výchovné.

4 OUTDOOR, INDOOR A SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ

4.1 OUTDOOR

Outdoor vznikl z anglického spojení out (mimo, za) a door (dveře). Z toho vyplývá, že se jedná o všechny pohybové aktivity, které probíhají mimo uzavřené prostory. Tento termín je dnes všeobecně chápán a označován jako „pobyt v přírodě“ a především spojen jako způsob trávení volného času. Mezi nejběžnější outdoorové pohybové aktivity můžeme zařadit pěší a vodní turistiku, horolezectví, cyklistiku, apod. Nemusí to však být pouze aktivity pohybového charakteru, ale jsou to i činnosti, které jsou vykonávány ve venkovním prostředí, například táborectví, rybaření, zahradničení atd. Označení outdoor je v dnešní moderní době nejvíce používán v komerčním prostředí jako označení pro oblečení a vybavení pro různé sporty. Stal se tedy součástí segmentu trhu a je využíván lidmi jako jeden z prvků módního trendu. [17, 18]

4.2 INDOOR

Indoor vznikl z anglického spojení in (v) a door (dveře). Na rozdíl od outdooru je to pohybová aktivita provozována výhradně v uzavřených prostorách. Ačkoliv není indoor oficiálně používán jako pojem, v této práci je aplikován jako komplexní označení pro pohybové aktivity. Zařazují se zde sporty vykonávané ve sportovních halách, fitness centrech, ale také činnosti provozující se například v domácnostech apod. Některé z pohybových aktivit však leží na přelomu indooru a outdooru. Mohou to být i aktivity, které se vykonávají primárně v přírodě, ale mají svoji podobu i v budově jako například horolezecká stěna, paintball nebo indoor golf a další. [18]

4.3 SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ

„Sportovní zařízení je uměle vytvořené prostředí pro sportování a tělesnou přípravu.“ (Novotný, 2000, str. 15). Mohou to být i přírodní prostory s příslušenstvím, ve kterých se uskutečňují sportovní procesy. Matoušek dělí zařízení z několika hledisek [15]:

- Z hlediska účelu na jednoúčelová nebo víceúčelová,

- z hlediska vlastnictví na zařízení: patřící městu, obci nebo organizaci anebo soukromému sektoru,
- z hlediska času na celoroční nebo sezónní,
- zařízení s hygienickým zabezpečením nebo bez hygienického zabezpečení.

Dnešní populace má volného času více, než tomu bylo v minulosti, a proto se zvětšuje rozmanitost volnočasových aktivit realizovaných mimo obydlí. Eger, Jakubíková a Ježek rozlišují z hlediska plošných nároků volnočasová a sportovní zařízení [14]:

- S nadregionálním významem jako jsou například: sportovní haly pro různou sportovní aktivitu, stadiony pro velké sportovní akce, tréninková místa pro výkonnostní sport, parky volného času, vodní plochy, centra zimních sportů, atd.,
- s regionálním významem (lokálním): víceúčelové sportovní haly, fitness centra, bazény, tenisové kurty, stezky, stadióny, atd.,
- zařízení v blízkosti obydlí: sportovní zařízení, příležitosti pro každodenní sportovní aktivity, dětská hřiště, školní hřiště, atd.

Každá ze sportovních ploch a zařízení má svou opodstatněnou centrální funkci. Od turistické atraktivity, vrcholový sport až po každodenní volnočasové využívání pracujícího obyvatelstva. Proto Ježek et al. (1998) rozděluje podle časového hlediska sport na každodenní, víkendový (krátkodobá forma trávení volného času), sport o dovolené a prázdninách. [14]

4.3.1 SPORTOVNĚ REKREAČNÍ ZAŘÍZENÍ

Hlavním úkolem těchto středisek by mělo být uspokojení všech potřeb lidského života. Jsou součástí základního vybavení měst. Jedním z nejdůležitějších faktorů je, aby tato zařízení byla veřejnosti dobře dostupná, splňovala svůj účel a přispívala k potřebám všech obyvatel. Pokud by nesplňovala tyto faktory, mohla by sportovce od potencionální návštěvy zařízení odrazovat. [16]

Matoušek rozděluje z hlediska přístupnosti do rekreačně sportovních zařízení [10, 16]:

- Prostory veřejně přístupné

Jsou to prostory, které jsou přístupné po úhradě vstupného nebo zdarma a mohou je lidé využívat kdykoliv. Jedná se o pohybovou aktivitu většinou nenáročnou a v určitý okamžik ji může vykonávat širší okruh lidí. Mezi tyto zařízení zařazujeme například in-line stezky, hřiště, koupaliště apod.

- Prostory s omezeným přístupem

Tyto prostory navštěvuje pouze okruh evidovaných lidí (stálí návštěvníci) ze sportovních klubů, škol apod. Pohybová činnost je vykonávána pod odborným vedením, organizovaně a na základě předem stanoveného časového rozvrhu.

- Prostory s kombinovaným přístupem

Kombinace dvou předešlých. Prostory lze navštěvovat pouze v časových intervalech, které určují samotná sportovní střediska. Příkladem zařízení je například krytý plavecký bazén, kdy rozdělením plochy zároveň pronajímá dvou účastníkům jako například sportovnímu oddílu a veřejnosti nebo vytyčí pouze čas pro návštěvu veřejnosti.

5 KLATOVY

Vzhledem k obsahu této práce, která je zaměřena na vytvoření přehledu volnočasových pohybových aktivit outdoorového a indoorového charakteru na Klatovsku, je důležité zmínit stručně charakteristiku tohoto města.

Město Klatovy je vzdálené přibližně 40 km jižně od Plzně a leží v šumavském podhůří jihozápadně od hranice s Německem v nadmořské výšce 405 m.n.m. Počtem obyvatel (přibližně 23 tisíc) je po Plzni druhým největším městem v Plzeňském kraji. Město bylo založené Přemyslem Otakarem II. Jak také mnozí nazývají město „Brána Šumavy“, je město dnes velmi bohaté na historii a je navštěvováno mnoho turisty i díky velkému množství historických památek, jako je například Černá věž, Katakomy, Barokní lékárna apod. Nadále je také město proslulé pěstováním klatovských karafiátů. [19]

5.1 SPORT VE MĚSTĚ

Eger, Jakubíková a Ježek věnují jednu kapitolu ve své knize sportu a volnému času ve městech. *„Základním dokumentem „urbanistického vývoje zaměřeného na kvalitu života“ v zemích Evropské unie je tzv. evropská urbanistická charta, která byla přijata Radou Evropy v r. 1992 ve Štrasburku.“* Tato charta dělí základní urbanistické právo. Jedním z nich je, že lidé mají právo na kulturní a sportovní příležitosti na úrovni svého zájmu a právo na volný pohyb. Z mnoha dalších urbanistických práv jsou například právo na slušné bydlení, právo na zdraví, právo na ochranu proti násilím, právo účastnit se sportovních a rekreačních aktivit apod. [14]

Sport je v Klatovech reprezentován a nabízen širokou nabídkou možností. Sportovní působení zde nalezne jak vrcholový sportovec, rekreační sportovec tak i divák. Ve městě působí mnoho sportovních klubů.

Možnosti organizovaného sportu: Fotbalový klub SK Klatovy 1898, Hokejový klub HC Klatovy, Volejbalový klub TJ Klatovy, Tenisový klub LTK Klatovy, Atletický oddíl, Basketbalový klub BK Klatovy, TJ Sokol Klatovy (moderní tanec – Studio Krok, Lidový tanec – Šumova a Šumavánek, modeling, florbal, aerobic, cvičení všestrannosti, sportovní gymnastika). Dům dětí a mládeže poskytuje aktivní trávení volného času dětem (sportovní kroužky: volejbal, aikido, florbal, gymnastika, přehazovaná, aerobik, plavání, stolní tenis). [19, 20]

6 PRAKTICKÁ ČÁST

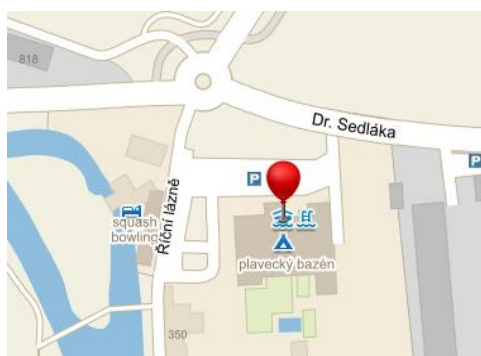
Praktická část této bakalářské práce je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole jsou popsány nabídky rekreačně volnočasových pohybových aktivit pro dospělé a děti v Klatovech a jejich přilehlých oblastech. Druhá kapitola praktické části obsahuje anketu týkající se využití jednotlivých středisek, a poté její vyhodnocení. Ve třetí kapitole je znázorněno sestavení potencionálních návrhů na zařazení nových pohybových aktivit nebo programů, které se v Klatovech nenacházejí, a o kterých si já osobně myslím, že v Klatovech nebo blízkém okolí chybí.

6.1 PŘEHLED NABÍDKY SPORTOVNĚ REKREAČNÍCH AKTIVIT

6.1.1 INDOOROVÉ AKTIVITY

- **Krytý plavecký bazén + letní koupaliště**

Široká veřejnost může využít velkého plaveckého bazénu o rozměrech 25 x 12,5 m a dětského bazénu 9 x 6 m pro rekreační a kondiční plavání. Součástí služeb je nabídka organizovaného plavání škol a plaveckých kurzů. V rámci vstupného je k dispozici pára. V roce 2014 byla přistavena k původnímu bazénu relaxační zóna, kde se nachází tobogán, zážitkové jeskyně, divoká řeka, protiproud, perličková lůžka, vířivka. Se zvláštním vstupným je možné využití saunového centra: parní kabina, infra kabina, finská sauna, zážitkové sprchy a odpočívárna. V budově je provozováno fitness centrum a služby masáží. Letní koupaliště je provozováno pouze v letních měsících a nabízí 3 bazény o různé velikosti a hloubce (dětský bazén, výukový bazén a plavecký bazén). Dále nabízí možnosti využití hřiště na plážový volejbal, vodní fotbal, stolní tenis, badminton, pétanque, dětské hřiště a tenisové kurty. [21]



Obr. 1 Lokalizace Krytého plaveckého bazénu (převzato z [31])

- **Zimní stadión**

Nejvíce navštěvován je členy HC Klatovy různých věkových kategorií. Využívají ledovou plochu na tréninky, přípravná a mistrovská utkání, soustředění. Zimní stadion samozřejmě nezapomíná na veřejnost. Uskutečňuje několikrát týdně volné bruslení, které mohou obyvatelé využívat v zimních měsících. Dále nabízí pronájem ledové plochy pro soukromé účely. Součástí zimního stadionu je i posilovna, do níž mohou chodit nejen hokejisti, ale i široká veřejnost. Nad zimním stadiónem se nachází atletický areál, který však není veřejnosti volně přístupný. [22]



Obr. 2 Lokalizace Zimní stadiónu (převzato z [31])

- **Sportovní haly v Klatovech**

V Klatovech se nachází několik sportovních hal, které jsou převážně ve vlastnictví základních škol (seznam sportovních hal je k dispozici v kapitole Příloha). Haly jsou využívány především žáky jednotlivých škol, ale také sportovními kluby a veřejností. Veřejnost může tyto prostory využívat pouze po domluvě s provozovatelem a zaplacením pronájmu. Součástí některých sportovních hal jsou také posilovny, hřiště na squash a venkovní víceúčelová hřiště. Veškeré sportovní haly nabízejí mnoho sportovního vybavení pro různé sporty. Mnoho informací lze zjistit na internetových stránkách daného objektu.

- **Indoor golf Klatovy**

Prostory tohoto klubu se nachází na náměstí Míru s číslem popisným 65. Vnitřní forma golfu byla vytvořena proto, aby mohli golfisté hrát a trénovat kdykoliv za každého počasí. Tento golfový zážitek si návštěvníci mohou vyzkoušet

v krytém prostoru pomocí speciálního simulátoru. Spojením softwaru, projekcí obrazu, dotykovou obrazovkou a pohybu umožní návštěvníkovi nejpřesnější dostupnou simulaci golfové hry. Proto, aby si kdokoliv mohl tento zážitek vyzkoušet, je nutností telefonická rezervace. [23]



Obr. 3 Ukázka golfového simulátoru (převzato z [23])

Fitness centra:

- **Fitness centrum Pohoda Klatovy**

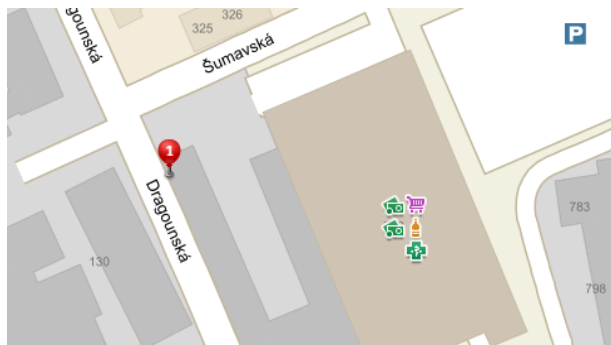
Centrum se nachází v bývalém areálu stavebního podniku za obchodním centrem Kaufland. Centrum je otevřeno od roku 2009 a nabízí mnoho pohybových aktivit pro dospělé a děti. Pro maminky je k dispozici hlídání dětí během cvičení v dětském koutku. Nechybí také nabídka masérských služeb (rekondiční a relaxační masáž).

Pro dospělé: Aerobní cvičení – Spin, Kondiční kickbox, Trampolíny, Piloxing, Alpinning, Fitbox. Posilovací cvičení – Kruhový trénink, Flowin, TRX, Břišní pekáč a problémové partie. Relaxační cvičení – Hatha joga, Power joga, Zdravá záda, Cvičení na velkých míčích, Pilates.

Pro děti: Hrátky s batolaty – pro věkovou skupinu 8 měsíců až 3 roky. Cvičení rodičů s kvalifikovanou instruktorkou za pomoci říkanek, písniček a her ke zdravému psychomotorickému vývoji. Cvičení pro předškoláky – cvičení bez maminek, děti ve věku 3-6 let. Mix dance – vhodné pro každého, cílem je naučit

děti zábavnou formou základy různých druhů tanců (street dance, disco, výrazový tanec apod.).

Sebeobrana – cvičení pro každého, naučení koordinovaných pohybů (vhodná příprava na začátek pro zájemce o bojové sporty). [24]



Obr. 4 Lokalizace fitness centra Pohoda Klatovy (převzato z [31])

- **WellnesM**

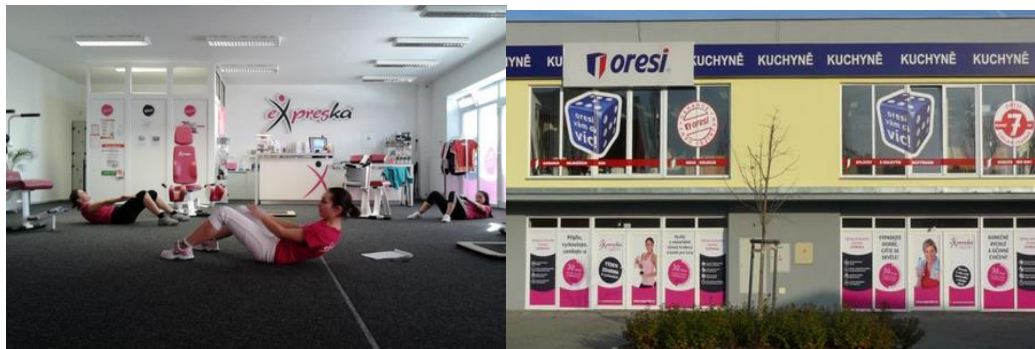
Sportovní centrum sídlí v Randově ulici 112. Sportovní studio je zaměřené na pohybovou aktivitu pro širokou veřejnost. Pro dospělé: spinning, trampolíny, zumbafit, mix hodiny (60 min lekce skládající se z aerobní části, tvarovací části za pomoci různého náčiní), pilates, jóga, kick-box a cvičení s názvem "Bolestem zad odzvoněno". Dále zde nabízejí výuky plavání, cvičení pro těhotné a speciální cvičení pro děti ve věku 8 – 15 let - Zumbatomic. Studio po celý rok poskytuje svým návštěvníkům širokou škálu sportovních akcí, jak pro dospělé, tak i pro děti. [25]



Obr. 5 Lokalizace fitness centra WellnesM (převzato z [31])

- **Expreska, s.r.o.**

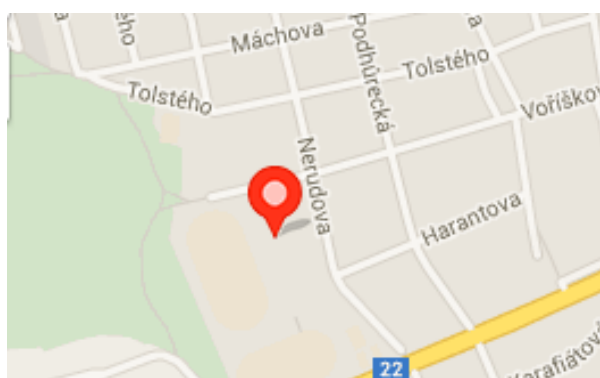
Se sídlem v Plzeňské ulici v přízemních prostorách. Pro ženy nabízejí formu cvičení 30minutového kruhového tréninku s vyškoleným instruktorem. Dále nabízejí hodiny pilates a plně vybavené prostory s posilovacími stroji. [26]



Obr.6 Prostory fitness centra Expreska (převzato z [26])

- **Fitness Gym**

Fitness centrum se nachází v budově zimního stadiónu. Nenabízejí žádné služby z forem aerobního cvičení. Provozují zde pouze posilovnu s širokou nabídkou strojového vybavení, kde si mohou návštěvníci zaplatit hodiny silového, kruhového nebo vytrvalostního tréninku se zkušeným instruktorem. Speciální nabídkou služeb je solárium a masér. [27]

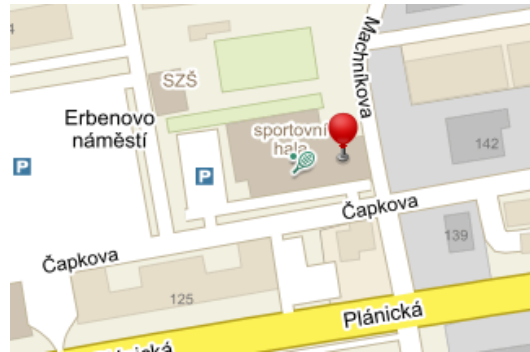


Obr.7 Lokalizace Fitness Gym (převzato z [31])

- **Fit & body club**

Prostory tohoto fitness centra se nachází v Městské sportovní hale v Čapkově ulici. Ve sportovním zařízení mají návštěvníci možnost využití posilovacích strojů a kardiozóny, která je vybavena běhacími pásy a orbitrekly. Kromě posilovny se

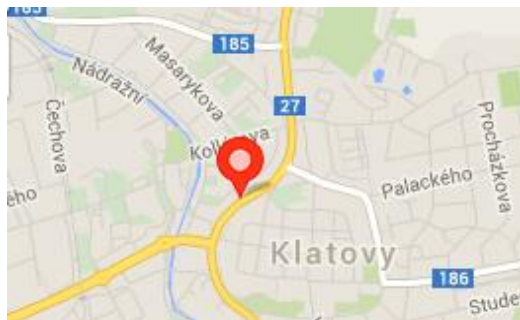
v prostorách fitness centra nacházejí dvě hřiště na squash. Dále zde zákazníci mohou využít služeb prodeje výživových doplňků. [28]



Obr. 8 Lokalizace fitness centra Fit & body club (převzato z [31])

- **Fitness Tony**

Fitness centrum se sídlem v Denisově ulici 178/1. Fitness Toni nabízí služby solária, fitness, masáže a myostimulátor, což je speciální přístroj na formování postavy. [20]



Obr. 9 Lokalizace Fitness Tony (převzato z [31])

6.1.2 OUTDOOROVÉ AKTIVITY

- **Pěší turistika, cykloturistika**

Pěší turistika a cykloturistika se řadí mezi rekreační pohybové aktivity, které jsou nejrozšířenější a nejvyhledávanější v celé České republice především díky nenáročnosti na finanční prostředky. Je tomu tak i v klatovském regionu. Zdejší turistické trasy nabízejí spoustu kulturních a přírodních atrakcí. Proto se také Klatovy staly i díky své okolní přírodě místem pro pořádání tradičního cyklomaratonu Autor král ŠUMAVY. Milovníci horských kol se vydávají na připravené tratě v obtížném terénu. Pořadatelé samozřejmě nezapomněli ani na silniční podobu tohoto závodu. [29]

Městem prochází cyklostezka, na kterou se napojuje několik dalších cyklostezek a značených cyklotras. Ty spojují Klatovy s okolními oblastmi - Plánice, Chudenice, Kdyně, Švihov. Značení turistických cest a cyklotras je na velmi dobré úrovni. V informačním centru lze zakoupit poměrně přehledné mapy. Je spousta možností, kam se vydat pěšky nebo na kole v okolí Klatovska. Několik tipů, kam se vydat [19, 29, 32]:

1. Klatovy – Luby (Spálený les) – Hejno – Klatovy

Trasa přibližně deset kilometrů dlouhá a nenáročná, která vede po červené značce. Vhodná pro rodiny s dětmi. V příměstské části Luby lze zhlédnout gotický kostel svatého Mikuláše. Jednou z dalších zastávek spálený les s památníkem obětem z 2. světové války. Cílem a zároveň odpočinkovým bodem je osada v lese s možností návštěvy místní hospůdky.

2. Klatovy – Tajanov –Tupadly – Klatovy

Trasa přibližně 14 kilometrů dlouhá. Patří mezi nenáročné stezky. Pěší turisté se pohybují po zelené značce z Hůrky nebo autobusového nádraží. Vhodné pro rodiny s dětmi. Během cesty lze spatřit krásné Tupadelské skály, které jsou navštěvovány a využívány horolezci.

3. Klatovy – Kokšínský hrádek – Švihov

Trasa dlouhá přibližně 15 kilometrů s červeným turistickým značením. Od vlakového nádraží, Klatovský bor (výhled na svrčovský kamenolom), přes Malechovskou hůrku, Výrov a Kokšínský hrádek. Cílem město Švihov, kde lze navštívit vodní hrad.

4. Stezka na Hůrce

Kopec je 498 m n. m s trasou pro turisty dlouhou přibližně dva kilometry s krásným výhledem na celé město. Z centra turisty navede červené značení. Nachází se v lokalitě nad zimním stadionem. Na samotném vrcholku se tyčí zřícenina barokního kostela svaté Anny s přistavěnou rozhlednou. Rozhledna je však turistům nepřístupná, ale v letních měsících je v areálu otevřeno občerstvení. Objekt slouží i k jiným účelům, jako jsou například divadelní akce a akce pro děti. Nachází se zde i naučná stezka. Po cestě je rozmístěno několik informačních tabulí.

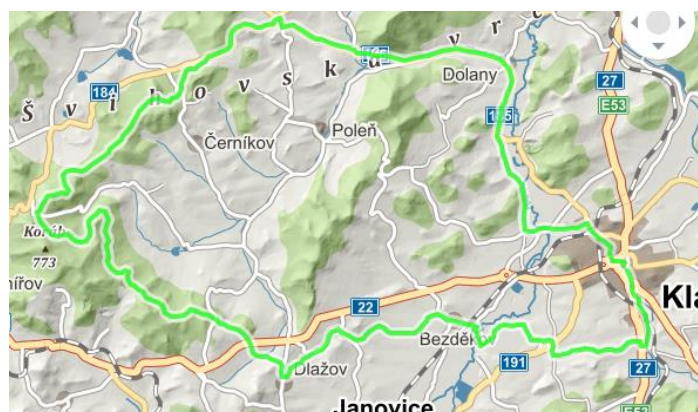


Obr. 10 Hůrka (převzato z [31])

5. Trasa směr Kdyně

Klatovy – rozhledna Koráb – Klatovy

Okruh dlouhý 52 kilometrů, vhodný pro horská a crossová kola. Z Klatov se cyklisté využitím cyklochodníků dostanou do vesnice Tajanov, odkud po cyklostezce č. 38 pokračují do Dolan. V Dolanech je možnost návštěvy venkovního koupaliště. Z Dolan vede cesta po silnici směrem na Balkovy, přes Slatinu, Lužice až do obce Bezdrovce, kde 200 m za obcí je odbočka vlevo do lesa, která dovede cyklisty, značným převýšením (773 m n. m.), k cílovému bodu pod rozhlednu Koráb. U této rozhledny je možnost menšího občerstvení. Dalším důvodem, proč se lidé vydávají na toto místo, je vyhledávání tzv. KEŠKY. Zpáteční cesta vede přes Modlín, Nevděk, Novou Vísku, Dlažov, Soustov, Vítanou až do Bezděkova. Z Bezděkova cesta pak pokračuje směrem na obce Novákovice, Lomec, Luby u Klatov. Zde následuje opět napojení na trasu cyklostezky č. 38 s dojezdem do centra Klatov.

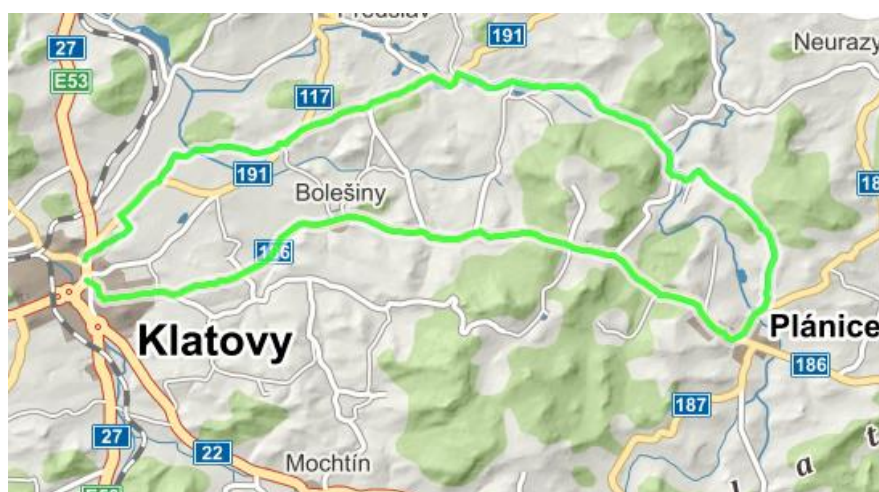


Obr. 11 Okruh cyklotrasy Klatovy – Koráb - Klatovy (převzato z [29])

6. Trasa směr Plánice

Klatovy – Ostřetice- Petrovičky – Němčice – Újezd u Plánice – Plánice – Blešiny -
Klatovy

Okruh dlouhý přibližně 34 kilometrů je veden po cyklostezkách a silnicích druhé a třetí třídy. Z Klatov do Petroviček se cyklisté vydají po silnici č. 191, následně v Petrovičkách u Křížku na konci vesnice odbočí doprava a budou pokračovat směrem do vesnice Němčice. Poté se napojí na cyklostezku č. 2082. Mezi obcemi Němčice – Újezd čeká na cyklisty prudké stoupání a z obce Újezd cesta pokračuje přímo až do Plánice. Z Plánice do Klatov pokračuje cesta převážně z kopce po silnici druhé třídy, která je zároveň i cyklostezkou.



Obr. 12 Okruh cyklotrasy Klatovy – Plánice (převzato z [31])

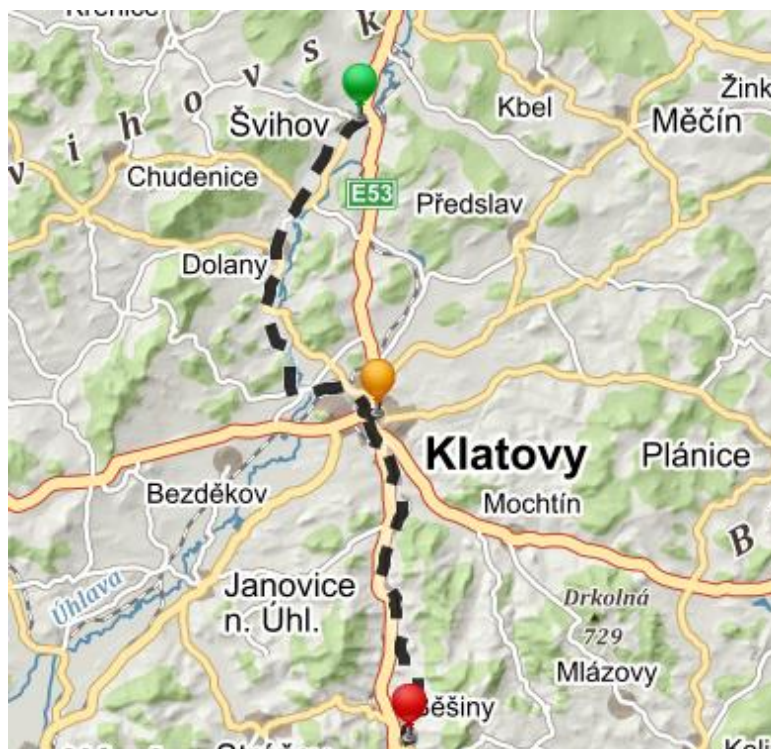
Tabulka č. 1 Vlastní zpracování cyklotras - možnosti kam vyrazit
pěšky nebo na kole na Klatovsku (převzato z [32])

Klatovy – Luby – Hejno - Křištín – Střeziměř – Neznašovy – Úlišťe – Černé Krávy – Horní Lhota – Týnec – Loreta – Luby- Klatovy	Po červené a žluté značce, úsek Střeziměř – Neznašovy neznačen = využití komunikací, Klatovy – Neznašovy možnost využití vlakové dopravy	24 Km
---	---	----------

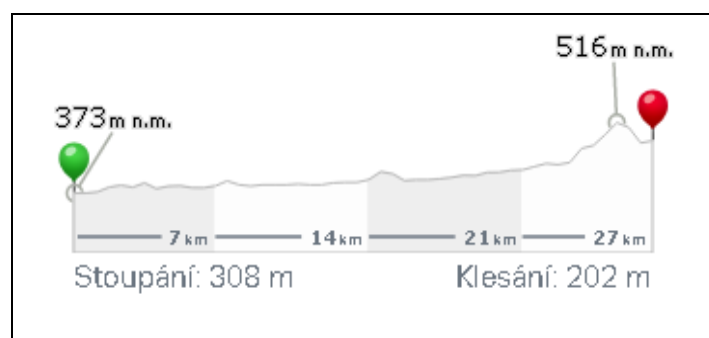
Klatovy (Hůrka) – Beňovy – Bezděkov – Vítaná – Soustov – Vráž – Struhadlo – Tětětice – Tupadly – Tajanov – Klatovy (ČSAD)	Po modré, žluté a zelené značce.	26 Km
Klatovy – Švihov – Kamýcká skála – Vosí – Vícenická hůrka – Točnick - Klatovy	Klatovy – Švihov po červené, Švihov – Točnick po modré, Točnick – Klatovy po ostatních komunikacích	28 Km
Klatovy – Nýrsko –Pajrek – Nýrsko - Klatovy	Klatovy – Nýrsko = možnost vlakové dopravy, Nýrsko – Pajrek po zelené nebo modré	36 Km
Klatovy - Komošín – Dolany – Malechov – Chlumská – Chudenice – Lučice – Liška(Pušperk) – Poleň – Drslavice – Tajanov - Klatovy	Klatovy – Komošín po červené. Poté po ostatních komunikacích a na rozcestí nad Chlumskou po modré do Chudenic. Po zelené do Lučic k chudenické bažantnici do Pušperku a pokračovat po červené do Klatov.	35 Km
Klatovy – Měčín – Malinec – Otín – Točnick - Klatovy	Klatovy – Měčín po komunikacích druhé a třetí třídy. Měčín –Hráz po modré. Z hráze po zelené a napojení na ostatní komunikace.	32 Km
Klatovy – Kydliny –Obytce – Barák – Habartice - Plánice – Hnačov- Skránčice – Křížovce – Zdebořice – Hoštice- Hoštičky – Kosmáčov – Lažánky- Sobětice – Klatovy	Klatovy – Plánice po žluté, Plánice – Hnačov po zelené, poté po ostatních komunikacích	28 Km

7. Cyklotrasa č. 38 = Plzeň - Klatovy – Železná Ruda – Deggendorf – Mnichov.

Na Klatovsku je nejvíce využíván úsek cyklotrasy od Běšin přes Klatovy do Švihova. Tento úsek cyklostezky je dlouhý přibližně 25 kilometrů viz *obr. 13*. Vytvořené podmínky s ideálním asfaltovým povrchem využívají především in-line bruslaři, kteří nemají jinou možnost využití vhodných ploch pro bruslení v Klatovech. Jelikož se tento úsek nachází v údolí Drnového potoka a řeky Úhlavy, není z hlediska převýšení nijak náročným terénem (viz *obr. 14*). Svou nenáročností je vhodným místem jak pro výlet rodin s dětmi, tak i pro kondiční jízdy na kole nebo koloběžce a již zmiňovaného in-line bruslení. Stezka je vhodná pro všechny věkové kategorie včetně seniorů. Na úseku Klatovy – Běšiny mohou uživatelé cyklostezky využít víceúčelový sportovní areál ve Vrhavči (viz *obr. 15*), který byl dokončen na konci roku 2014. Tento víceúčelový areál byl vybudován v obci u fotbalového hřiště. Zájemci o sport zde naleznou mnoho možností sportování. V prostorách tohoto areálu lze využít multifunkční hřiště s umělým povrchem (zde lze provozovat malou kopanou, tenis, streetball apod.), kurt na beach volleyball, dětské hřiště (obsahující pískoviště, skluzavku, 2 houpadla, 2 hrazdy a lenové prolézačky). Dětské hřiště je doplněno několika cvičebními stroji pro dospělé. [30]



Obr. 13 Úsek Švihov – Klatovy - Běšiny (převzato z [31])



Obr. 14 Výškový profil trasy Švihov – Klatovy – Běšiny (převzato z [31])

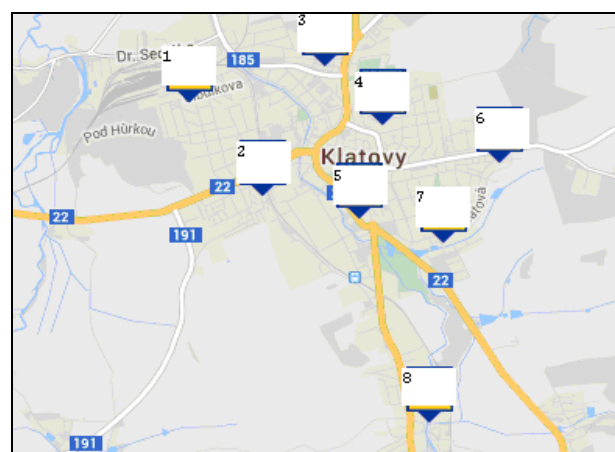


Obr. 15 Multifunkční hřiště ve Vrhavči (vlastní archiv)

Další tipy na výlety s podrobným popisem cesty a mapou jsou k dispozici na webových stránkách <http://www.klatovskonakole.cz>.

- **Dětská hřiště**

Na obr. 16 je znázorněno umístění dětských hřišť v oblasti Klatov. U každého dětského hřiště, viz níže, je uveden stručný popis toho, co jednotlivé prostory, určené pro děti, obsahují z hlediska vybavení.



Obr. 16 Lokalizace dětských hřišť v Klatovech (převzato z [33])

1. Nerudova ulice

Dětské hřiště na *obr. 17* se nachází na sídlišti mezi panelovými domy. Vybavení hřiště obsahuje skluzavku, pískoviště, houpačky a prolézačky.



Obr. 17 Dětské hřiště v Nerudově ulici (vlastní archiv)

2. V LučnÍ ulici

Oplocené dětské hřiště. Děti zde mohou vyzkoušet několik herních prvků: skluzavka, houpačky, stěna na lezení a lanové prolézačky.



Obr. 18 Dětské hřiště v LučnÍ ulici (vlastní archiv)

3. Ulice Pod Koníčky

Nedaleko od sebe se nachází dva prostory oplocených dětských hřišť. Jsou umístěné na sídlišti pod nemocnicí. Vybavena jsou věží se skluzavkou, houpačkami a pískovištěm. Povrchy hřišť jsou z písku.



Obr. 19 Dětská hřiště pod nemocnicí (vlastní archiv)

4. V Palackého ulici

Děti zde mohou využít hřiště s přírodním povrchem, které obsahuje lanovou dráhu, prolézačku a houpačky.



Obr. 20 Dětské hřiště v Palackého ulici (vlastní archiv)

5. V Tyršově ulici

Hřiště obsahující pouze věž se skluzavkou. Jednu z postranních ploch děti mohou využít jako plochu pro malování s křídou. Na vrchol této věže se lze dostat buď po lanové stěně, nebo po dřevěných stupínkách. Povrch oploceného hřiště je vybaven z písku.



Obr. 21 Dětské hřiště v Tyršově ulici (vlastní archiv)

6. Suvorovova ulice

Hřiště se nachází na okraji sídliště s krásným výhledem do přírody. Je vybaveno věží se skluzavkou a lanovou prolézačkou.



Obr. 22 Dětské hřiště v Suvorovově ulici (vlastní archiv)

7. Hřiště u Čedíku

Hřiště je umístěno v klidné lokalitě v blízkosti tenisových kurtů. Prostorově velké hřiště nabízí dětem tři propojené zastřešené prolézačky. Dále je vedle prolézaček umístěna skluzavka, houpačky a pískoviště. Povrch je z části pískovitý a z části zatravněný. Vedle hřiště je umístěno betonové hřiště s basketbalovými koši.



Obr. 23 Dětské hřiště u Čedíku (vlastní archiv)

8. Klatovy – Luby

Hřiště se nachází v blízkosti fotbalového hřiště a podél cyklostezky č. 38. Veřejně přístupné hřiště obsahuje věž se skluzavkou, houpačky a houpadla. Součástí hřiště je posezení pod dřevěným altánem.



Obr. 24 Dětské hřiště Klatovy - Luby (vlastní archiv)

9. Štěpánovice

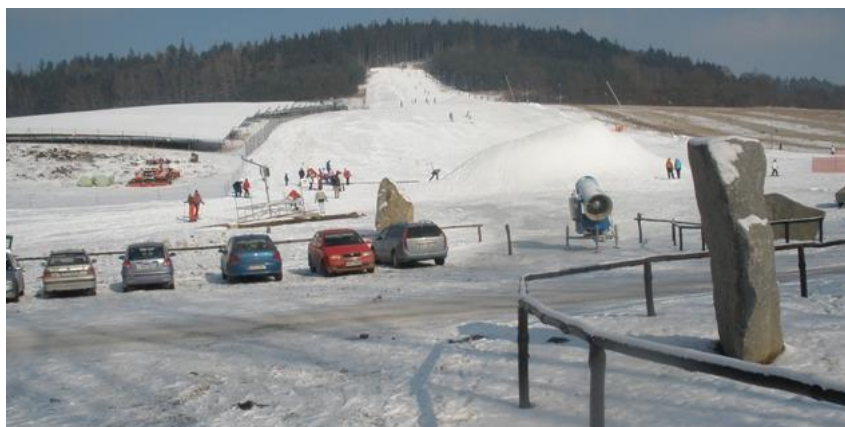
Novým dětským hřištěm se může pyšnit obec Štěpánovice. Vesnice je vzdálená přibližně 4 kilometry od Klatov směrem na Plzeň. Hřiště se nachází v blízkosti hasičské zbrojnice. Oplocený prostor obsahuje moderní houpačky, pískoviště se zastřešením, dva posilovací stroje a houpadlo. Cela plocha hřiště je pokryta kamínky. Nevýhodou je umístění hřiště, které se nachází na okraji silnice. Naopak výhodou je umístění travnaté plochy s pevně uchycenými brankami, které je volně přístupné.



Obr. 25 Dětské hřiště ve Štěpánovicích (vlastní archiv)

- **Aktivity park Kocourov**

Sportovní areál se nachází 9 kilometrů od Klatov směrem na Horažďovice. Na své si přijdou jak děti, tak dospělí. Areál lze využívat v zimě i v létě. V zimním období od prosince do března při dobrých sněhových podmínkách slouží 600 metrů dlouhý svah lyžařům a snowboardistům. Kapacita vleku je 600 osob za hodinu. Nabídku doplňují služby jako je servis a půjčovna lyžařského a snowboardového vybavení a nabídka lyžařské školy s výukou jízdy buď na lyžích, nebo snowboardu. V letních měsících areál slouží jako bike park. [34]



Obr. 26 Kocourov v zimním období (převzato z [34])



Obr. 27 Kocourov v letních měsících - Bikepark (převzato z [34])

6.2 VEŘEJNÁ ANKETA

Pro bakalářskou práci byla zvolena metoda veřejné ankety. Anketa obsahuje 7 otázek. Byla realizována v měsících únor a březen. Probíhala na základě osobního kontaktu metodou rozhovoru s lidmi v ulicích centra Klatov. Před samotným rozhovorem byla položena otázka respondentům, zda jsou trvale žijícím obyvatelem v Klatovech, z důvodu získání informací o znalostech právě z této oblasti. Byl veden záznam i o pohlaví dotazovaných. Kompletní podoba veřejné ankety je k dispozici v kapitole Příloha.

6.2.1 CÍL ANKETY

Cílem ankety je zjistit, zda mají obyvatelé Klatov vědomosti o možnostech využití rekreačně sportovních zařízení outdoorového a indoorového charakteru. Zda tyto zařízení navštěvují, jakým způsobem se o nich dozvídají a zda jim něco z hlediska sportu v této lokalitě chybí.

6.2.2 ANKETNÍ SOUBOR

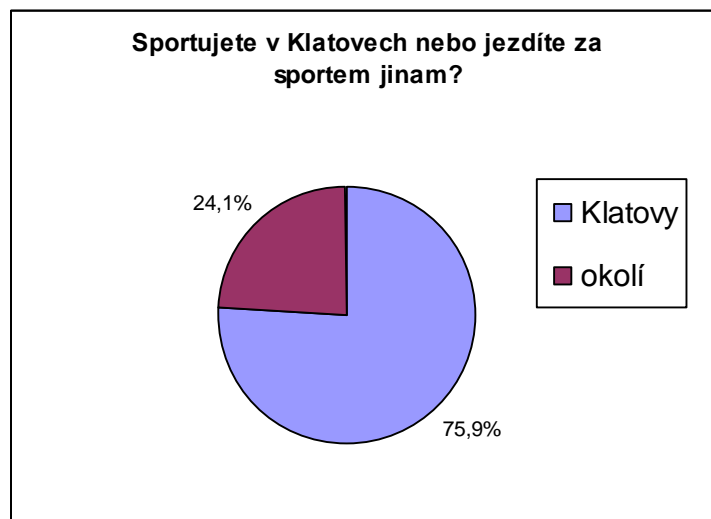
Pro veřejnou anketu byl tedy získán okruh 30 anonymních respondentů. Soubor se skládal z 12 mužů a 18 žen žijících v Klatovech. Osloveni byli lidé přibližně ve věku 18 let a starší.

6.2.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VEŘEJNÉ ANKETY

Otázka č. 1

Sportujete v Klatovech nebo jezdíte za sportem jinam?

Na otázku odpovědělo všech 30 dotazovaných. Z grafu lze vyčíst, že přibližně 76 % dotazovaných sportují přímo ve městě. Zbýlých 24 % cestují za sportem mimo město. Při doplňující otázce, kam například vyjíždí za sportem, mnoho respondentů odpovědělo, že navštěvují oblasti Železné Rudy a Plzně.

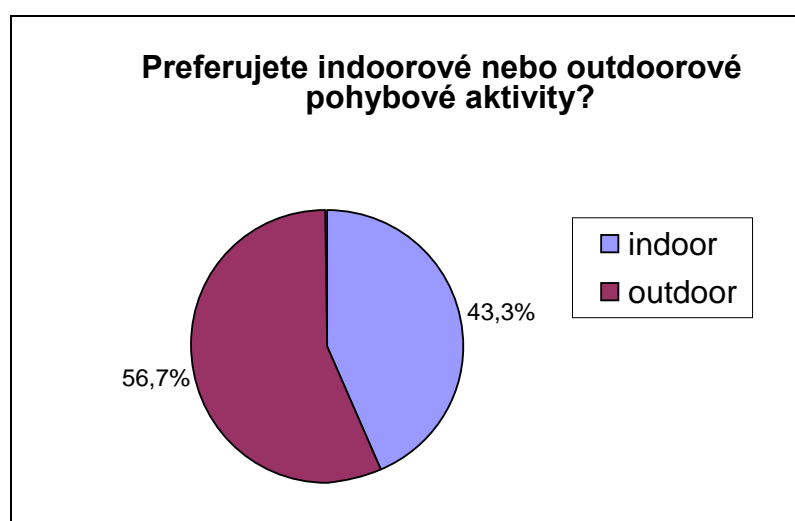


Obr. 28 Grafické zobrazení odpovědí na otázku č. 1

Otázka č. 2

Preferujete indoorové nebo outdoorové pohybové aktivity?

Nejdříve byly dotazovaným popsány termíny indoor a outdoor. Toto vedlo k ujištění, že dotazovaní mají podvědomí, co tyto termíny znamenají a čím se od sebe odlišují. 56,7 % dotazovaných odpovědělo, že preferují outdoorové pohybové aktivity. Zbýlých 43,3 % respondentů odpovědělo, že preferují indoorové pohybové aktivity.



Obr. 29 Grafické zobrazení odpovědí na otázku č. 2

Otázka č. 3

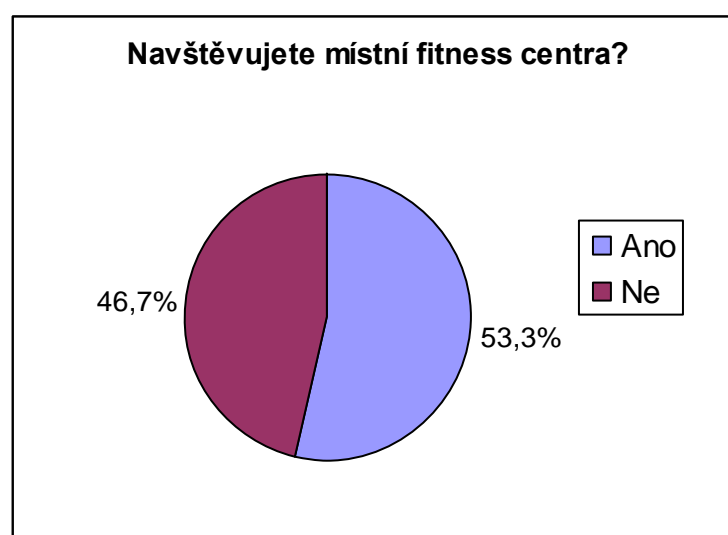
Prostřednictvím čeho se informujete o možnostech využití sportu nebo pohybového programu v Klatovech?

Většina dotazovaných se o možnostech využití všech volnočasových pohybových zařízení informují z internetu. Dalšími zdroji, které respondenti uvedli, jsou prostřednictvím svých přátel, sociálních sítí (nejvíce odpovědí Facebook), místního tisku a internetových stránek města.

Otázka č. 4

Navštěvujete místní fitness centra?

Tyto odpovědi byly velmi vyrovnané. 46,7 % dotazovaných služby fitness center nevyužívají, naopak 53,3 % z nich tyto prostory navštěvují.



Obr. 30 Grafické zobrazení odpovědí na otázku č. 4

Otázka č. 5

Chybí Vám nějaké druhy aerobních forem ve fitness centrech? Pokud ano, jaký druh?

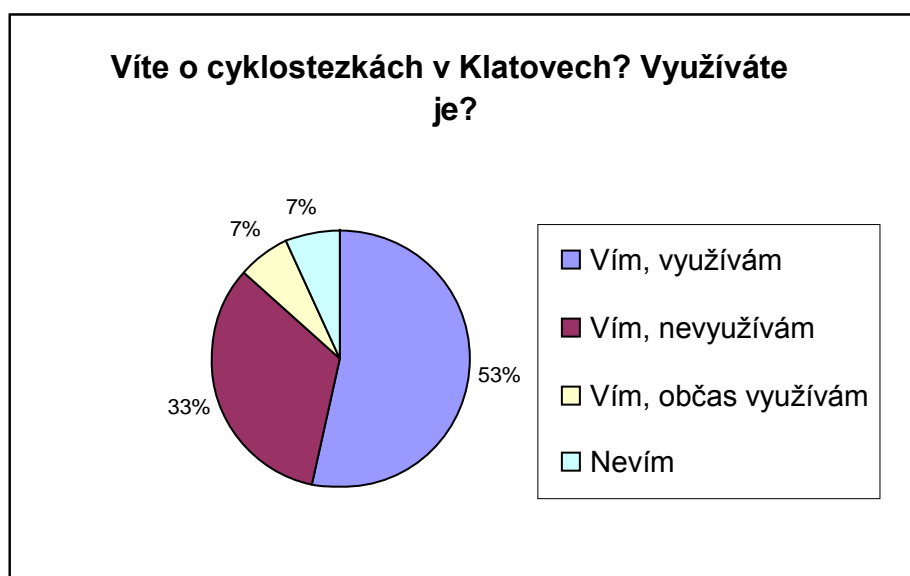
Na otázku, zda dotazovaným chybí nějaký druh aerobních forem, odpovědělo 14 lidí z 30 (47 %), že nechybí a jsou s nabídkou aerobních forem ve fitness centrech spokojeni. 5 respondentů (17 %) odpovědělo, že do fitness centra nechodí, nebo nemají o tento druh cvičení zájem. Čtyři respondenti (13 %) se zmínili o cvičení

poledance, další tři respondenti (10 %) odpověděli, že fitness centra postrádají nabídku cvičení na bosu a zbylí čtyři dotazovaní (13 %) nebyli schopni na danou otázku odpovědět.

Otázka č. 6

Víte o in-line stezkách v Klatovech? Využíváte je?

53 % dotazovaných vědí o možnostech využití cyklostezek a tyto trasy jim v letních měsících slouží velice často pro jízdu na in-line bruslích a jízdu na kole. Vyskytovaly se také odpovědi, že cyklostezky lidé využívají k běhání, chůzi s holemi a výletu s rodinou. 33 % dotazovaných o těchto cyklostezkách vědí, avšak tyto prostory nevyužívají a 7 % dotazovaných navštěvují trasy velmi zřídka. Zbylých 7 % dotazovaných o cyklostezkách v této oblasti nevědí.



Obr. 31 Grafické zobrazení odpovědí na otázku č. 6

Otázka č. 7

Domníváte se, že Klatovy postrádají nějaká sportovní střediska? (pokud ano, která?)

Výsledky této odpovědi vypovídají o tom, že dotazovaní jsou spokojeni s nabídkou sportovních středisek. Těchto odpovědí byla přibližně polovina. Dotazovaní se dále zmiňovali o potřebě zřídit horolezeckou stěnu, venkovní posilovny a volně přístupného hřiště veřejnosti s umělým povrchem.

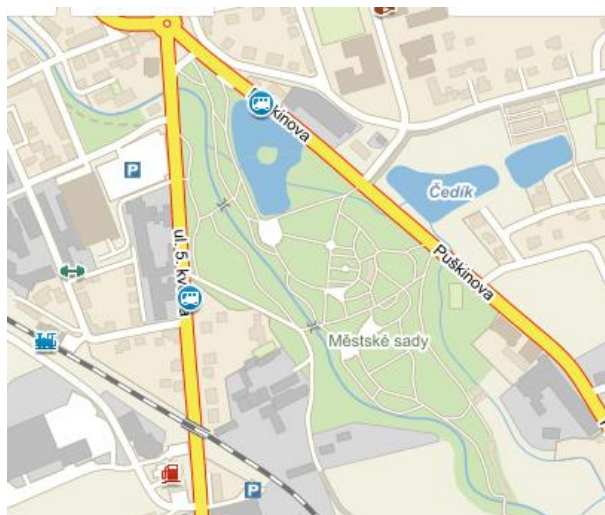
6.3 POTENCIONÁLNÍ NÁVRHY POHYBOVÝCH AKTIVIT

V této části práce je hlavním úkolem návrh dalších pohybových aktivit nebo pohybových programů, které se v Klatovech nevyskytují. K navržení pohybových aktivit přispěly i informace z poznatků, které byly získané ze sběru informací z veřejné ankety během rozhovorů s respondenty.

Seznam návrhů:

1. Umělá horolezecká stěna

Horolezecké stěny mohou být indoorového nebo outdoorového charakteru. Vzhledem k počtu obyvatel bych do této oblasti navrhovala venkovní lezeckou věž, která by sloužila pro tréninky a zdokonalování horolezecké techniky. Horolezecká stěna by byla provozována s volným přístupem na vlastní nebezpečí. Výstupy na věž by byly uskutečňovány pouze s vlastní horolezeckou výzbrojí a s jištěním. Navrhovala bych podobu stěny, která se nachází ve Škoda sport parku v Plzni. Věž je vysoká 12 m a nabízí 250 m² lezecké plochy (viz obr. 33). Umístění této stěny bych navrhovala do lokality Městských sadů. Je zde mnoho nevyužitých travnatých ploch.



Obr. 32 Lokalizace umístění navrhované lezecké věže (převzato z [31])

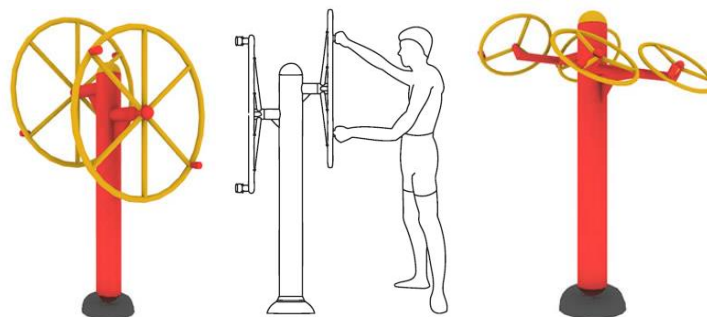


Obr. 33 Lezecká věž (převzato z [35])

2. Hřiště s fitness stroji

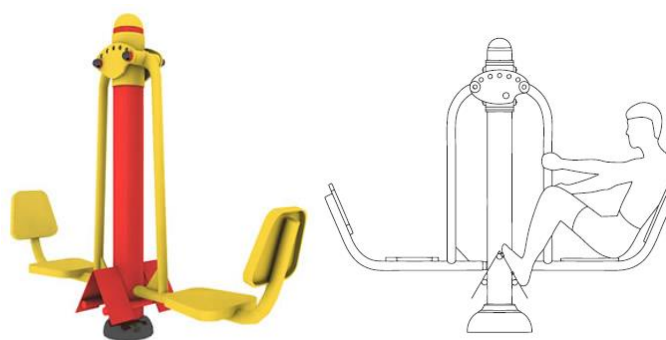
Novinkou na trhu se stala výstavba hřišť s venkovní podobou fitness strojů, které jsou odolné vůči celoročním vlivům počasí. Výrobci je nazývají takzvanými VITAL PARKY. Nenáročná cvičení a cvičení pod širým nebem na posilovacích stojících jsou bezpečnými nástroji pro cvičení s téměř nulovou šancí rizika úrazu. Hřiště jsou vhodná ve věkovém rozpětí od 12 let až do seniorského věku. Potencionální zřízení tzv. fit parku by bylo volně přístupné veřejnosti. Myslím si, že město Klatovy by právě mělo podpořit vybudování tohoto typu hřiště, aby tak nabídlo možnost aktivního trávení volného času lidem všech věkových kategorií. Stroje jsou takřka nenáročná na údržbu. Hřiště se rozšiřují po celé České republice a stávají se čím dál tím větším fenoménem a jsou lidmi často navštěvovány. Senioři jsou však skupinou osob, která se často opomíjí. Tento projekt bych tedy navrhovala v blízkosti lokality kolem Domova pro seniory, který se nachází v ulici Podhůrecká nedaleko vlakového nádraží, aby mohli právě senioři hřiště navštěvovat pravidelně. K výstavbě hřiště bych navrhovala travnatou plochu naproti autobusovému nádraží. Nachází se přibližně 200 metrů od domova důchodců a nedaleko velkého sídliště (viz Obr. č 39). Cvičení na strojích je jednoduché. Součástí každého stroje je firmou umístěna tabulka s přesným návodem použití a popisem svalových partií, které jsou při cvičení zatěžovány. Navrhovala bych takové stroje, které by poskytly možnost cvičenci posílit různé části těla. Firmy specializované na výstavu těchto typů hřišť nabízejí mnoho variant strojů. Příklady venkovních strojů [36]:

Twist a volant – rozvoj pohyblivost pletence ramenního, horních končetin, trupu a rozvoj koordinace.



Obr. 34 Twist a volant (převzato z [36])

Váhy – posílení svalstva dolních končetin a pánevního pletence.



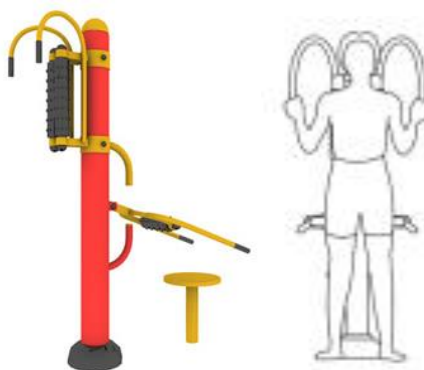
Obr. 35 Váhy (převzato z [36])

Surf – posílení pánevního pletence, břišního svalstva a bederní oblasti, stabilizace horních končetin.



Obr. 36 Surf (převzato z [36])

Masážní zařízení – uvolnění zádových a krčních svalů, zlepšuje funkci krevního oběhu a nervového systému.



Obr. 37 Masážní zařízení (převzato z [36])

Šlapadlo – mobilizace kloubů dolních končetin.



Obr. 38 Šlapadlo (převzato z [36])



Obr. 39 Lokalita potenciálního umístění fit hřiště (převzato z [31])

3. Oválná dráha pro in-line bruslení

In-line bruslení nabývá v dnešní společnosti velkého rozmachu. Není však mnoho ploch, které lze využít k bruslení. Nejvhodnějším povrchem jsou vyasfaltované cyklostezky. V Klatovech mohou lidé využívat cyklostezku č. 38, jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole 6.2.1. Cyklostezka je však využívána především cyklisty a pěšími turisty. Výstavba oválné in-line dráhy by nabídla plochu pro volné bruslení, aniž by se bruslař vyhýbal osobám, které se na bruslích nepohybují. Dráha by tedy byla určena pouze pro jízdu na in-line bruslích. Navrhovala bych oválnou dráhu s umělým osvětlením například o délce 500 – 600 metrů a šířce 6 metrů v Městských sadech. Toto umístění (zelené značení na mapě) jsem zvolila z důvodu napojení na blízkou cyklostezku č. 38 (červené označení na mapě) viz obr. 40. V parku je možnost občerstvení.



Obr. 40 Lokalita možného umístění oválné in-line dráhy (převzato z [31])

4. Zvýšení propagace Nordic Walking

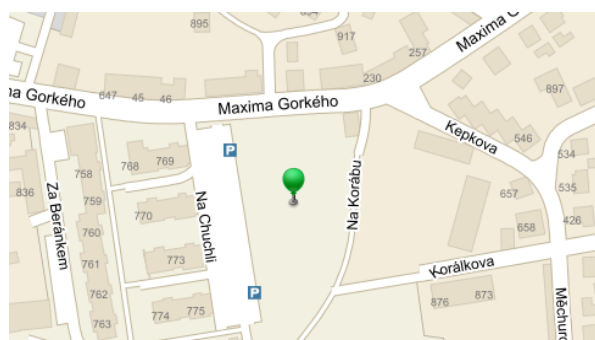
Nordic walking se u nás stává čím dál tím více známější pohybovou aktivitou. Nordic walking neboli také severská chůze, která je doprovázená pohybem paží se speciálními hůlkami. Pozitivní účinky této chůze jsou obzvláště u lidí s obezitou. Použití této pohybové aktivity bych doporučovala všem lidem, jelikož tato chůze zapojí mnoho svalových skupin, které nejsou při běžné chůzi zapojeny. Proto bych doporučila zvýšení propagace tohoto sportu například informačními tabulemi kolem cyklostezek a vytvoření odkazů na webových stránkách Klatov. V mnoha městech už fungují půjčovny vybavení pro tento sport. Taková půjčovna již funguje v Žižkovech přibližně 20 km od Klatov. Byl vytvořen tzv. projekt Nordic walking point. Nabízejí služby tohoto sportu v rámci ubytování v místním zámku za poplatek. K dispozici vypůjčení hůlek a zaplacení lekce s doprovodem vyškoleného instruktora. Navrhovala bych umístění půjčovny v prostorách informačního centra na náměstí Míru v Klatovech.

5. Břišní tance, poledance

Fitness centra v Klatovech nabízejí širokou nabídku pohybových aktivit. Z veřejné ankety vyplynulo, že ženám chybí v těchto zařízeních cvičení na bosu. Proto bych chtěla doporučit majitelům zařízení, aby popřemýšleli o zařazení této aktivity mezi jejich současnou nabídku a rozšířili i o nabídku břišních tanců a pole dance. Břišní tance ženy vyhledávají z důvodů ztuhlých zad, špatného držení těla a sedavému zaměstnání. Tento druh tance využívá tanečních pohybů zapojujících břišní a zádové svalstvo. Naopak pole dance je moderní taneční cvičení. V překladu tanec na tyči, které spojuje gymnastiku, akrobacii a několik druhů tanců.

6. Veřejné multifunkční hřiště volně přístupná pro děti

Jak již bylo zmíněno výše, Klatovy nabízejí celou řadu multifunkčních hřišť. Tyto hřiště jsou však součástí škol nebo jiných zařízení, a tudíž na ně veřejnost bez zaplacení pronájmu nemůže vstupovat. Z tohoto důvodu navrhuji, aby město Klatovy vybudovalo jedno multifunkční hřiště veřejnosti přístupné, jež by bylo využíváno nejen dětmi, ale například i lidmi postproduktivního věku. Multifunkční hřiště by mělo obsahovat basketbalové koše, pevně uchycené branky na fotbal, popřípadě by mělo mít nalajnované rozměry hřišť na volejbal a tenis. Hřiště by mělo být oplocené a obsahující návštěvní řád. Tuto sportovní plochu bych umístila do lokality v blízkosti ulice Maxima Gorkého (viz obr. 41). Lokalita nabízí nevyužitou travnatou plochu, nachází se v blízkosti samotného centra Klatov a blízkosti mnoho sídlišť.

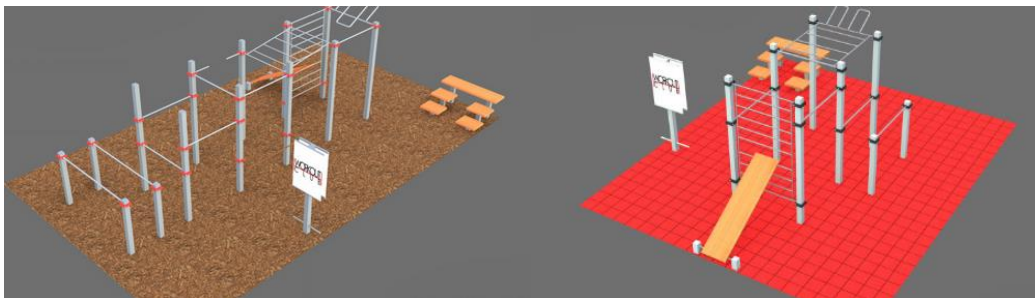


Obr. 41 Lokalita možného vybudování multifunkčního hřiště pro veřejnost (převzato z [31])

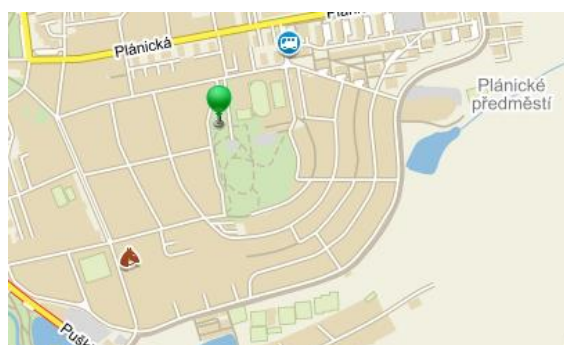
7. Street workout

Street workout je označení pro moderní cvičení na veřejných hřištích. Realizace výstavby tohoto typu hřiště by nabídla lidem možnost navštívit tyto prostory, aniž by museli zaplatit vstupné. Cvičení jsou založená na posilování s vlastní vahou. Při tomto druhu cvičení nejsou žádné limity. Jsou to pouze ocelové konstrukce (různých obtížností), na kterých lze provádět cvičení vycházející ze základního gymnastického náradí - bradla, žebřiny, hrazdy apod. Většinou jsou hřiště navštěvovány mladší generací. Chtěla bych proto výstavbu tohoto speciálního hřiště umístit například do dvou částí Klatov v blízkosti velkých sídlišť. První variantou pro vybudování tohoto hřiště se nabízí oblast plánického předměstí v blízkosti sportovního areálu na Vodojemu viz obr. 43 (mapa se zeleným značením). Druhou

variantu bych navrhovala do oblasti pod Hůrkou viz obr. 44 (mapa s červeným značením).



Obr. 42 Možné návrhy Street Workoutového hřiště (převzato z [37])



Obr. 43 První možná lokalita výstavby Street Workoutového hřiště (převzato z [31])



Obr. 44 Druhá možná lokalita výstavby Street Workoutového hřiště (převzato z [31])

DISKUSE

Téma bakalářské práce se zabývá nabídkou sportovně rekreačních pohybových aktivit s následným návrhem potencionálních zařízení na Klatovsku. Tyto aktivity byly zmapovány prostřednictvím internetových zdrojů a osobními návštěvami v některých sportovních zařízeních v dané oblasti. Vytvořila jsem nejdříve přehled s indoorovými a outdoorovými pohybovými aktivitami. Snažila jsem se v práci obsáhnout většinu sportovních středisek poskytující jejich současnou nabídku sportovních služeb, jež mohou obyvatelé využívat ve volném čase. K jednotlivým střediskům jsem doplnila lokalizaci a některé obohatila o fotodokumentaci. Myslím si, že z hlediska rozsahu práce byla všechna volnočasová pohybová střediska zmíněna. Jedinou nevýhodou, ke které jsem dospěla, je, že mnoho středisek mohou obyvatelé využívat pouze se zaplacením vstupného a včasné rezervace prostor. Právě to mě vedlo k cíli navrhnout potencionální zařízení, které by lidé mohli využívat bez finančních prostředků.

Jako jeden z dalších úkolů byla zvolena metoda veřejné ankety. Vytvoření otázek, uskutečnění této metody a následně její vyhodnocení. Cílem ankety bylo zjistit, zda mají obyvatelé Klatov přehled o možnostech využití rekreačně sportovních zařízení outdoorového a indoorového charakteru. Následně tato anketa také posloužila k vypracování návrhů dalších aktivit, které daný region nenabízí. Výhodou této ankety bylo, že proběhla přímým kontaktem, metodou rozhovoru, s obyvateli v ulicích Klatov. Na základě osobního setkání a přímého kontaktu s oslovenou osobou byl zhotoven písemný záznam z rozhovoru. Při tomto šetření v terénu bylo osloveno celkem 30 respondentů, kteří odpovídali na předem připravené otázky.

Respondenti odpovídali na celkem 7 otázek. První otázkou bylo, zda dotazovaní lidé sportují přímo v Klatovech, nebo zda za sportem dojíždí do jiných měst. Podle analýzy výsledků jsou obyvatelé s nabídkou spokojeni. Většina z dotazovaných přímo sportuje ve městě. V případě většího počtu dotazovaných osob si myslím, že výsledky (procentuální zastoupení) by se nijak zvláště neměnily. Myslím si, že i vzhledem k velikosti města jsou Klatovy svou nabídkou sportovních služeb vybaveny dostatečně.

Druhá otázka zjišťovala, zda obyvatelé preferují indoorové nebo outdoorové pohybové aktivity. Výsledné odpovědi byly velmi vyrovnané.

Otázka třetí vedla ke zjištění výsledků, jakým prostřednictvím informačních zdrojů se obyvatelé dozvídají o možnostech využití volnočasových pohybových aktivit nebo programů v dané oblasti. Nejčastější zmiňovaným zdrojem byl internet. Je to dáno i dnešní vyspělou technickou dobou. Každá domácnost je vybavena počítačem, který je připojen k síti. Domácnosti tak mají kontakt s celým světem a mohou si vyhledat nabídky k využití svého volného času v různém regionu. Myslím, že i město Klatovy má na svých internetových stránkách celkem dostatečné informace o možnostech sportování.

Otázka čtvrtá a pátá byla zaměřena na místní fitness centra. Zajímalo mě, zda obyvatelé tyto prostory v Klatovech znají, zda je navštěvují a zda jim v této nabídce nějaká forma cvičení chybí. Výzkum ukázal, že respondenti o fitness centrech vědí a převážná většina tyto prostory navštěvuje. Muži vyhledávají posilovny, ženy mají zájem spíše o aerobní formy cvičení. Z pozice obyvatele si myslím, že nabídka služeb je dostačující. Jistě by se dala stávající nabídka obohatit o mnoho dalších nabídek. Dotazovaní nejvíce postrádali (převážně ženy) dnes velmi moderní cvičení na bosu, břišní tance, pole dance. Dotazovaným mužům, podle výzkumu provedeného ve fitness centrech, poskytované služby postačují.

Mnoho měst se pyšní svou výstavbou cyklostezek a in-line drah apod. Proto šestá otázka byla zaměřena právě na toto sportovní vyžití. Zde se potvrdila i moje domněnka, že lidé vědí o cyklostezkách a využívají je. Takto odpověděla převážná většina dotazovaných. Dotazovaní na otázku, jak využívají tyto cyklostezky, odpověděli, že cyklostezky využívají nejen k jízdě na kole, popřípadě in-line bruslí, ale také k rodinným procházkám a nordic walking. Jak jsem již zmínila, tyto odpovědi potvrdily mou domněnku. Myslím, že hlavním důvodem navštěvování těchto míst je bezplatné vstupné na tyto prostory a bezpečnost při využívání těchto míst z hlediska silničního provozu (silniční bezpečnosti).

Poslední otázka směřovala na navržení nových sportovních zařízení k využití pohybových aktivit, která mi pomohla při zpracování posledního bodu této bakalářské práce. Z dosažených výsledků jsem zjistila, že dotazovaní postrádají volně přístupné prostory s prostředky k využití sportovních aktivit. Mezi tyto prostředky převážně patřila horolezecká stěna, venkovní posilovny a hřiště s umělým povrchem. Já osobně si myslím, že zmíněné sportovní aktivity v Klatovech opravdu chybí. Podle

mého názoru by tyto aktivity přispěly k dalším možnostem rozvoje pohybové aktivity ve volném čase.

Výsledky této veřejné ankety mohou být lehce zkresleny z důvodu mnou zvolených míst ve sběru informací. Většina respondentů byla oslovena v oblasti klatovského náměstí. Za předpokladu, že by anketa probíhala na jiném místě (fitness centra, sportovní haly), mohly by se výsledky nepatrně lišit.

Posledním bodem této práce bylo vytvoření potencionálního návrhu dalších pohybových zařízení nebo pohybových programů. Bylo vytvořeno celkem sedm návrhů, které by se do budoucna mohly v Klatovech vyskytnout. Jak už bylo zmíněno v předešlém odstavci, možným návrhům pomohla i veřejná anketa. Každý návrh byl stručně popsán a byl doplněn o fotodokumentaci a mapu s možnou lokalizací navrhovaného zařízení. Myslím si, že největším přínosem by bylo vybudování fit parku s posilovacími stroji, který by se stal populárním a pravidelně navštěvovaným hřištěm již z několika důvodů. Jedním z nich je, že tento typ hřiště je určen i pro seniory. Navrhovala jsem jej do lokality v blízkosti domova důchodců a vedle autobusového a vlakového nádraží, aby právě senioři mohli hřiště pravidelně využívat a například cestující by si mohli zkrátit čekací dobu aktivním způsobem.

ZÁVĚR

V úvodu jsem již zmínila, že lidé mají v dnešní moderní společnosti málo pohybu. Nastává zde problém, jenž je spojený s prohlubováním mnohých civilizačních chorob již od útlého věku. Podpora pohybové aktivity u mládeže by měla být prioritním úkolem jak u rodičů dětí, tak i v pozdějším věku u samotného jednotlivce. Rodiče by měli svým dětem jít příkladem, tudíž nevysedávat jen u televize, ale aktivně sportovat a vést děti k aktivnímu pohybu stejnou nebo podobnou cestou. V pozdějším věku si každý jedinec musí sám uvědomit důležitost role pohybu ve svém životě a následně zvolit nějakou pohybovou aktivitu, jež ho bude bavit a bude naplňovat jeho potřeby a uspokojení. Dále jsou to města, jež svou podporou vyjadřují vytvářením projektů na vybudování sportovních zařízení proto, aby obyvatelům usnadnila výběr aktivit na trávení volného času každého jednotlivce, či skupiny.

Na základě zvoleného tématu bakalářské práce jsem si stanovila cíl. Cílem bylo vytvořit přehled všech volnočasových pohybových aktivit indoorové a outdoorové charakteru a vytvoření modelu potencionálních středisek s možnostmi jejich dalšího využití. Domnívám se, že cíl mé bakalářské práce byl v rámci mých možností splněn. V teoretické části byly popsány související termíny s tímto tématem jako volný čas, rekreace, sport, volnočasová pohybová aktivita, indoor a outdoor a sportovní zařízení. Jaký je přínos této práce? Zmapováním zařízení a vytvořením přehledu sportovních středisek jsem chtěla, aby se práce stala užitečným vodítkem a pomocným rádčem, jak mohou obyvatelé Klatovska využít svůj volný čas. Potencionální návrhy by mohly posloužit městu Klatovy a majitelům fitness center. Právě oni se mohou inspirovat vybudováním všech mnou navržených potencionálních sportovních zařízení nebo pohybových programů. Tímto bych svoji práci chtěla poskytnout k nahlédnutí Magistrátu města Klatovy - odbor kultury a sportu a práci poskytnout lidem z Klatovska prostřednictvím sociálních sítí.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá stávající nabídkou sportovně rekreačních aktivit na Klatovsku. Hlavním cílem je vytvoření přehledu aktuální nabídky rekreačně pohybových aktivit a následný návrh potencionálních zařízení nebo aktivit, které se v dané oblasti nevyskytují. V teoretické části jsou popsány hlavní pojmy, které souvisejí s daným tématem. Vymezení termínů jako volný čas, sport, rekreace a dalších souvisejících pojmů. Praktická část obsahuje zpracovanou nabídku rekreačních indoorových a outdoorových pohybových aktivit, které mohou lidé využívat v dané lokalitě. Obsahuje popis jednotlivých zařízení a jejich nabídky pohybových aktivit. Poté byla následně provedena veřejná anketa formou rozhovoru v ulicích Klatov. Veškeré získané informace byly promítnuty do grafického znázornění a následně shrnuty a vyhodnoceny. V poslední řadě byl vytvořen návrh potencionálních pohybových aktivit nebo zařízení, které by se mohly v budoucnu vyskytnout v této oblasti.

Klíčová slova: volný čas, rekreace, pohybová aktivita, Klatovy

The thesis deals with the existing offer of sports and recreational activities in the Klatovy districts. The main objective is to create an overview of the current offers of recreational physical activities and the subsequent design of potential facilities or activities that aren't available in this area. The theoretical part describes the main concepts that are related to the topic of this thesis. The definition of terms such as leisure, sport, recreation, and other related concepts. The practical part includes processed offers of recreational indoor and outdoor physical activities that people can use in the area. It contains a description of the facilities and their offered physical activities. A public poll in the form of an interview was made questioning people on the streets of Klatovy town. All the information obtained has been reflected in the graphic representation and subsequently summarized and evaluated. In the last part a design of potential physical activities or equipment that might be put together in the future in this area was created.

Keywords: leisure, recreation, physical activity, Klatovy

SEZNAM LITERATURY

- [1] SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- [2] HODAŇ, Bohuslav a DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie. 2., upr. a rozš. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2197-1.
- [3] JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [4] HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.
- [5] SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1274-9.
- [6] SERBUS, L., a kol. *Teorie pohybové rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- [7] MUDR. HEJNOVÁ, Jindra. *POHYBOVÁ AKTIVITA*. Praha: 3.lékařská fakulta, odd.tělovýchovného lékařství. [online]. [cit. 2015-04-05], 9 s. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/seminare/pohybova_20aktivita.pdf>
- [8] HOBZA, Vladimír a Jaroslav REKTOŘÍK. *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress, c2006, 191 s. ISBN 80-86929-04-3.
- [9] SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s., [8] s. obr. příl. ISBN 80-7315-047-6.
- [10] HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie. Vyd. 1.* Olomouc: Hanex, 2005, 202 s. ISBN 80-85783-48-7.
- [11] KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

- [12] PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
- [13] SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
- [14] EGER, Ludvík; JAKUBÍKOVÁ, Dagmar; Ježek, Jiří. *Komunální tělovýchova a sport: plánování, řízení a financování komunální tělovýchovy a sportu v obci*. 1. vydání. Cheb: Ekonomická fakulta, 1998, 74 s., ISBN 80-7082-477-8.
- [15] NOVOTNÝ, Jiří. *Ekonomika sportu*. Vyd. 1. Praha: ISV, 2000, 263 s. ISBN 80-85866-68-4.
- [16] MATOUŠEK, Jiří. *Zařízení pro pohybovou rekreaci*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985, 188 s. Bez ISBN
- [17] Wikipedie - Otevřená encyklopedie: Outdoor. [online]. [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Outdoor>>
- [18] LINKESCH, Milan. *Outdoorové aktivity jako součást fitness běžné populace*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.
- [19] Město Klatovy bránou do Pošumaví: Klatovy a okolí. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.klatovy.cz/klatovy/>>
- [20] Klatovský firemní a informační portál [online]. Klatovy [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: <<http://infoklatovy.cz/?page= firmy&kid=10>>
- [21] Technické služby města Klatov. [online]. Klatovy [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.klatovynet.cz/ts/bazen-zakladni.asp>>
- [22] Zimní stadion. [online]. Klatovy [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://zimak.klatovynet.cz/zimak/>>
- [23] Indoor golf Klatovy. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.indoorgolf-klatovy.cz/index.htm>>
- [24] Fitness centrum Pohoda Klatovy. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.centrumphodakt.cz/>>

- [25] WellnessM Klatovy. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.wellnessm.cz/>>
- [26] Expreska: Expreska Klatovy. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.expreska.cz/fitness-expreska-klatovy>>
- [27] Fit Gym Klatovy: Fit club. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://fitclub.borec.cz/fit%20club.htm>>
- [28] Fit & body club Klatovy. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.posilovny.net/index.php?fit-&body-club-klatovy-Klatovy&id=1047>>
- [29] Klatovsko na kole: Cykloweb. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.klatovskonakole.cz>>
- [30] Obec Vrhavěč: Multifunkční sportovní areál. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.vrhavec.cz/>>
- [31] Mapy. [online]. [2015-04-05]. Dostupné z: <<http://www.mapy.cz/zakladni?x=15.6252330&y=49.8022514&z=8>>
- [32] Informační server Šumavanet: Pěšky i na kole okolím Klatov [online]. [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: <<http://www.sumavanet.cz/fr.asp?tab=snet&id=1614&burl=&pt=RE>>
- [33] Axa více než standart: Dětská hřiště v Klatovech. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.klatovy.axadetem.cz/uvod/?m=32>>
- [34] Aktivity park Kocourov: Volný čas na Klatovsku. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.apkocourov.cz/>>
- [35] Škoda sport park: Lezecká věž [online]. [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: <<http://www.skodasportpark.cz/sportoviste/lezecka-vez/>>
- [36] Josla fit park: Venkovní posilovací stroje. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <<http://www.joslafitpark.com/>>

- [37] Workout club: Speciální veřejné hřiště. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://workoutclub.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

OBR. 1	LOKALIZACE KRYTÉHO PLAVECKÉHO BAZÉNU	25
OBR. 2	LOKALIZACE ZIMNÍ STADIÓNU	26
OBR. 3	UKÁZKA GOLFOVÉHO SIMULÁTORU	27
OBR. 4	LOKALIZACE FITNESS CENTRA POHODA KLATOVY	28
OBR. 5	LOKALIZACE FITNESS CENTRA WELLNESSM.....	28
OBR.6	PROSTORY FITNESS CENTRA EXPRESKA.....	29
OBR.7	LOKALIZACE FITNESS GYM.....	29
OBR. 8	LOKALIZACE FITNESS CENTRA FIT & BODY CLUB.....	30
OBR. 9	LOKALIZACE FITNESS TONY	30
OBR. 10	HŮRKA	32
OBR. 11	OKRUH CYKLOTRASY KLATOVY – KORÁB - KLATOVY	32
OBR. 12	OKRUH CYKLOTRASY KLATOVY – PLÁNICE	33
OBR. 13	ÚSEK ŠVIHOV – KLATOVY - BĚŠINY	35
OBR. 14	VÝŠKOVÝ PROFIL TRASY ŠVIHOV – KLATOVY – BĚŠINY.....	36
OBR. 15	MULTIFUNKČNÍ HŘIŠTĚ VE VRHAVČI	36
OBR. 16	LOKALIZACE DĚTSKÝCH HŘIŠŤ V KLATOVECH	36
OBR. 17	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ V NERUDOVĚ ULICI	37
OBR. 18	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ V LUČNÍ ULICI	37
OBR. 19	DĚTSKÁ HŘIŠTĚ POD NEMOCNICÍ	38
OBR. 20	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ V PALACKÉHO ULICI.....	38
OBR. 21	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ V TYRŠOVĚ ULICI.....	38
OBR. 22	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ V SUVOROVOVĚ ULICI.....	39
OBR. 23	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ U ČEDÍKU	39
OBR. 24	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ KLATOVY - LUBY	40
OBR. 25	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ VE ŠTĚPÁNOVICÍCH.....	40
OBR. 26	KOCOUROV V ZIMNÍM OBDOBÍ	41
OBR. 27	KOCOUROV V LETNÍCH MĚSÍCÍCH - BIKEPARK	41
OBR. 28	GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ ODPOVĚDÍ NA OTÁZKU Č. 1.....	43
OBR. 29	GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ ODPOVĚDÍ NA OTÁZKU Č. 2.....	43
OBR. 30	GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ ODPOVĚDÍ NA OTÁZKU Č. 4.....	44
OBR. 31	GRAFICKÉ ZOBRAZENÍ ODPOVĚDÍ NA OTÁZKU Č. 6.....	45
OBR. 33	LEZECKÁ VĚŽ	46
OBR. 32	LOKALIZACE UMÍSTĚNÍ NAVRHOVANÉ LEZECKÉ VĚŽE.....	46
OBR. 34	TWIST A VOLANT.....	47
OBR. 35	VÁHY	48
OBR. 36	SURF	48
OBR. 37	MASÁŽNÍ ZAŘÍZENÍ	48
OBR. 38	ŠLAPADLO	49
OBR. 39	LOKALITA POTENCIONÁLNÍHO UMÍSTĚNÍ FIT HŘIŠTĚ	49
OBR. 40	LOKALITA MOŽNÉHO UMÍSTĚNÍ OVÁLNÉ IN-LINE DRÁHY	50
OBR. 41	LOKALITA MOŽNÉHO VYBUDOVÁNÍ MULTIFUNKČNÍHO HŘIŠTĚ PRO VEŘEJNOST.....	51
OBR. 42	MOŽNÉ NÁVRHY STREET WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ.....	52
OBR. 43	PRVNÍ MOŽNÁ LOKALITA VÝSTAVBY STREET WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ	52
OBR. 44	DRUHÁ MOŽNÁ LOKALITA VÝSTAVBY STREET WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ.....	52
TAB. 1	VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ CYKLOTRAS - MOŽNOSTI KAM VYRAZIT PĚŠKY NEBO NA KOLE NA KLATOVSKU.....	33

PŘÍLOHY**1, Seznam adres a odkazů na internetové stránky jednotlivých středisek:****Indoor:**

- Krytý plavecký bazén (Dr. Sedláka 829, Klatovy 3), tel.: 376 313 071,
www.klatovynet.cz
- Zimní stadion (Nerudova 721, Klatovy 3), tel. 376 311 845,
www.zimak.klatovynet.cz/zimak/
- Indoor Golf (nám. Míru 65, Klatovy 1) tel. 602 811 320,
www.indoorgolf-klatovy.cz/

Sportovní haly:

- Centrum míčových sportů (U Elektrárny 917, Klatovy 3), tel. 605 237 673
www.sportklubklatovy.cz
- Městská sportovní hala (Čapkova ulice 136, Klatovy 5), tel.: + 420 376 323 122
- Masarykova ZŠ (Národních mučedníků 185, Klatovy 4), tel.:+ 420 376 323 756
nebo + 420 736 689 814
- Na Vodojemu (Studentská 646, Klatovy 4) tel.:+ 420 376 313 227
- Integrovaná střední škola - Husovo náměstí (Voříškova 715, Klatovy 3) tel.:+
420 376 311 227
- Gymnázium Jaroslava Vrchlického (Nár. Mučedníků 347), tel. 602 359 729
- Střední průmyslová škola, Klatovy (nábřeží Kap. Nálepky 362), tel. 376 310
000
- Základní škola Tolstého (Tolstého 765), tel. 606 108 754
- Obchodní akademie (Hálkova 131), tel. 376 313 551
- Tělovýchovná jednota Sokol Klatovy (Kpt. Jaroše 118/3), tel: 376 312 539

Fitness centra:

- Fitness centrum Pohoda Klatovy (Dragounská 7, Klatovy 33901),
www.centrumphodakt.cz
- WellnessM (Randova 112, Klatovy 1), www.wellnessm.cz
- Expreska, s.r.o. (Plzeňská 903, Klatovy 2), www.expreska.cz
- Fitness Tony (Nerudova 721, Klatovy3), Posilovna na zimním stadionu
- Fitness Gym (Plzeňská 178, Klatovy 3)

- Fit & body club (Čapkova ulice 136, Klatovy 5)

2, Veřejná anketa:

Otázka č. 1

Sportujete v Klatovech nebo jezdíte za sportem jinam?

Otázka č. 2

Preferujete indoorové nebo outdoorové pohybové aktivity?

Otázka č. 3

Prostřednictvím čeho se informujete o možnostech využití sportu nebo pohybového programu v Klatovech?

Otázka č. 4

Navštěvujete místní fitness centra?

Otázka č. 5

Chybí Vám nějaké druhy aerobních forem ve fitness centrech? Pokud ano, jaký druh?

Otázka č. 5

Chybí Vám nějaké druhy aerobních forem ve fitness centrech? Pokud ano, jaký druh?

Otázka č. 6

Víte o in-line stezkách v Klatovech? Využíváte je?

Otázka č. 7

Domníváte se, že Klatovy postrádají nějaká sportovní střediska? (pokud ano, která?)