ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLOVÝCHOVY A SPORTU

SPECIFIKA CVIČENÍ ADOLESCENTŮ VE FITNESS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ondřej Suchan

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor TVV

Vedoucí práce: Mgr. Věra KNAPPOVÁ, Ph.D.

Plzeň, 2016

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

Plzeň, 19. června 2016 .....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za konzultace, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Obsah

1. ÚVOD ..... - 1 -

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE ..... - 2 -

2.1 CÍL ..... - 2 -
2.2 ÚKOLY ..... - 2 -

3. TEORETICKÁ ČÁST ..... - 3 -

3.1 CVIČENÍ A FITNESS ..... - 3 -
3.1.1 Definice fitness ..... - 3 -
3.1.2 Fitcentrum ..... - 4 -
3.1.3 Posilování ..... - 4 -
3.2 VLIV POSILOVÁNÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS ..... - 4 -
3.2.1 Vliv posilování na jednotlivé systémy ..... - 5 -
3.3 MOTIVY A CÍLE ..... - 7 -
3.3.1 Estetické důvody ..... - 7 -
3.3.2 Zdravotní důvody ..... - 8 -
3.3.3 Výkonnostní důvody ..... - 9 -
3.4 OBECNÉ ZÁSADY POSILOVÁNÍ ..... - 10 -
3.4.1 Základní pojmy ..... - 11 -
3.4.2 Trénink ..... - 12 -
3.5 ADOLESCENCE ..... - 16 -
3.5.1 Definice Adolescence ..... - 16 -
3.5.2 Specifika posilování a hlavní zásady ..... - 16 -
3.5.3 Rozvoj motorických schopností ..... - 18 -

4. PRAKTICKÁ ČÁST ..... - 21 -

4.1 TRÉNINKOVÝ PLÁN ..... - 21 -
4.1.1 Specifika pro vytvoření plánu ..... - 21 -
4.1.2 Sestavení tréninkového plánu ..... - 23 -
4.2 METODIKA PRÁCE ..... - 31 -
4.3 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ..... - 32 -
4.3.1 Cíl výzkumu ..... - 32 -
4.3.2 Použitá metoda výzkumu ..... - 32 -
4.3.3 Zkoumaný soubor ..... - 33 -
4.3.4 Výsledky výzkumu ..... - 34 -
4.3.5 Závěr výzkumu a vyhodnocení ..... - 47 -

5. DISKUSE ..... - 49 -

6. ZÁVĚR ..... - 50 -

7. RESUMÉ ..... - 52 -

8. LITERATURA ..... - 53 -

9. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ ..... - 55 -

10. PŘÍLOHY ..... - 56 -

1. ÚVOD

Jsem velice rád, že jsem si téma své bakalářské práce mohl zvolit právě v oboru fitness. Tato problematika je mi v oblasti pohybu nejbližší. Od dětství jsem si vyzkoušel širokou škálu sportů, ale právě posilování ve fitness zařízeních mě dokázalo nadchnout a opravdu mě zaujalo. Tomuto životnímu stylu jsem naplno propadl a snažím se dělat vše proto, abych dosáhl vytyčených cílů. Díky této aktivitě jsem našel zalíbení v pohybu jako takovém, a právě to byl impulz, který mě přivedl ke studiu Pedagogické fakulty v Plzni se zaměřením na tělesnou výchovu a sport.

S posilováním jsem začal na konci základní školy. Vzpomínám si na to velice přesně. Změnil se můj dosavadní život a začala úplně nová etapa.

Ještě dnes, když si vzpomenu na tyto začátky a první tréninky, se musím pousmát. Po osmi letech cvičení, konzultací a přečtených knih s tématem kulturistiky jsem získal nemalé zkušenosti a zpětně vidím spousty chyb a nevhodných cvičení, kterých jsem se dopouštěl. Právě z tohoto důvodu jsem si zvolil toto téma bakalářské práce. Rád bych předal své zkušenosti všem, koho problematika zajímá a obzvlášť právě začínajícím sportovcům ve věku 15-20 let.

Dnešní svět informací je přeplněn nabídkou cvičení pro muže či ženy, ale právě malé množství zdrojů o správném posilování je zaměřené na dospívající, kteří jsou vzhledem k probíhajícímu vývinu náchylnější na možná zranění nebo zdravotní problémy způsobené nevhodným cvičením.

Mým cílem je navrhnout vhodný cvičební plán pro dospívající, kde se zaměřím na základní informace nezbytné pro vytvoření posilovacího plánu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první části jsou uvedené informace o základních pojmech ve fitness, obecných zásadách posilování ve fitness a zásadách i důvodech, proč posilovat. Dále specifika cvičení adolescentů a zákonitosti s nimi spojené. V praktické části jsou zpracované výsledky z dotazníků rozdaných v několika odlišných fitness zařízeních.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce je vytvoření materiálu obsahujícího ucelené informace o problematice posilování se zaměřením na posilování adolescentů.

2.2 Úkoly

Pro dosažení výše uvedeného cíle jsem si zvolil následující úkoly:

Sběr a analýza dostupných informací týkajících se řešené problematiky.

Návrh optimalizovaného cvičebního plánu pro dospívající chlapce a dívky.

Sběr vstupních a výstupních dotazníkových dat.

Vyhodnocení výsledků dotazníkové šetření a formulace závěrů.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Cvičení a fitness

3.1.1 Definice fitness

Fitness neboli dobrá tělesná a duševní kondice je velmi individuální a nesmírně relativní pojem. Fitness se úzce prolíná s pojmem wellness. Wellness zavedl americký lékař H. L. Duun spojením slov well-being a fitness. Má vyjadřovat jednotu fyzické a psychické pohody (Blahušová, 1995).Existují zde veliké rozdíly mezi jedinci, u kterých to vyplývá z výsledků práce nebo zájmové činnosti.

Existuje mnoho definic pojmu fitness, takto se zdá být výstižnou. Scully (1992) uvádí definici, která pochází z Ameriky: "Schopnost provádět úkoly denního života efektivně a tak, aby zůstala dostatečná rezerva energie na zájmovou činnost a aby byl člověk schopen vyrovnávat se s nepředvídanými situacemi. Zjednodušeně: "Dostatek fyzické síly vyrovnávat se s potřebami života".

Podle Stackeové (2006) se setkáváme s rozvinutější definicí tohoto pojmu, a to jako „cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažérech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažérech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly“.

Každý, kdo se rozhodne posilovat, má většinou vlastní představu o dobré kondici a ví, čeho chce dosáhnout. Právě například cíl, kterým je přestat se zadýchávat po chůzi do schodů, nebo při dobíhání tramvaje, se dá definovat jako fitness.

Bohužel zde musím vyvrátit rozšířený a oblíbený předpoklad, že fitness znamená zdraví. Člověk může být zdravý, nebo jinými slovy nebýt nemocný, ale nemusí to znamenat, že je fit. Není schopný běžet, plavat nebo cvičit po určitou vytyčenou dobu.

Z vlastní zkušenosti vím, že dobrou fyzickou kondici není lehké získat a už vůbec není jednoduché ji udržet. Nejedná se zde o určité ohraničené období, pohyb nebo

cvičení se musí stát nedělitelnou součástí našeho života. Základem je dle mého názoru motivace a cíl, který si zvolíme.

3.1.2 Fitcentrum

Jedná se o vybavené zařízení či místo, kde má člověk možnost zdokonalovat svou tělesnou kondici. Zpravidla jsou zde posilovací stroje, trenažéry, činky a různé pomůcky, se kterými může člověk cvičit nebo provádět určitou pohybovou činnost. Další součástí je odborné vedení fitness trenérem.

V dnešní době tato centra na rozdíl od minulých let nabízejí i další možnosti jako jsou solária, bazény, sauny, občerstvení apod. Osobně preferuji "staré dobré - rambo-dílny", které obsahují pouze náčiní a nářadí důležité pro posilování.

3.1.3 Posilování

Tato kategorie je rozdělena na dvě odvětví:

Posilování - cílená fyzická aktivita za účelem zlepšení tělesné kondice a hypertrofie svalových vláken.

Kulturistika - je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla. Při tom se hodnotí např. mohutnost a vyrýsovaní svalstva, svalová hmota a vyrovnanost apod. Příprava posilováním probíhá doma i v posilovnách. Jsou zde zahrnuty veškeré činnosti s posilováním související - strava, odpočinek a trénink(Scully, 1992).

3.2 Vliv posilování na lidský organismus

Obrovský vzrůst zájmu o posilování v posledních letech je možné vysvětlit skutečností, že tento typ cvičení ideálně kompenzuje nejzávažnější problém našeho současného života - nedostatek podnětů pro rozvoj silových schopností či alespoň pro

udržení jejich nezbytně nutné úrovně (Kolouch 1994). Každým dnem vzrůstá počet prací, ve kterých odborníci varují a naznačují, že posilování může sehrát v boji o zdraví výraznou roli. Pravidelné vedené cvičení je ideální k prevenci zhoršování zdravotního stavu.

3.2.1 Vliv posilování na jednotlivé systémy

V této části uvedu tři základní vlivy na stav fyzické zdatnosti prostřednictvím posilování.

Posilování je prevencí svalové atrofie, tj. zmenšení normálně vyvinutých svalů, nebo jejich částí. Například při naprosté nehybnosti končetiny v sádrovém fixačním obvazu dochází za jeden týden k poklesu její síly až o 15% a svalové hmoty o 5 %. Po osmi dnech však tempo atrofie rychle zpomaluje až zastavuje. Svalová atrofie negativně ovlivňuje celý organismus, který vystihuje tato citace: „*Sval je jen článkem v řetězu spolupracujících útvarů, který je tak pevný, jako je jeho nejslabší článek. Tudíž skutečnost je taková, že svalovou atrofii doprovází spousta změn v celém funkčním systému, tj. oslabení šlach, kostí, kloubů i vazů, zhoršuje se srdeční činnost, činnost dýchacích orgánů, a to má za následek horší prokrvení orgánů, svalů, ale i oddílů mozku a míchy*“(Boháčová, 1994).

Vliv posilování na kardiovaskulární systém

Posilování vede ke zvýšení aerobní kapacity organismu.

Jak uvádí Kolouch (1994), posilování má pozitivní vliv na složení krevních lipidů - řada výzkumů potvrzuje, že posilování má pozitivní vliv na složení cholesterolu v krvi, a tím snížení rizika vzniku a rozvoje onemocnění srdce. Konkrétně o zvýšení podílu HDL("dobrý cholesterol") a snížení podílu LDL("špatný cholesterol") v krevní plazmě.

Dalším kladem fitness je urychlení rehabilitace osob po srdečním infarktu. Zde řada zahraničních rehabilitačních programů pro kardiaky doporučuje svým pacientům

tzv. aerobní posilování - tj. nízké hmotnosti, vysoký počet opakování a přiměřená délka odpočinku mezi sériemi.

Vliv posilováni na psychiku

Z hlediska psychické stránky člověka se můžeme tvrdit, že výsledkem pravidelného cvičení je pocit pohody, schopnost snazšího překonávání stresu, který je stále častější součástí života naší doby. Člověk lépe spí, myšlenkové pochody jsou rychlejší, jedná mnohem efektivněji ve všech oblastech života (Scully, 1992). Pohyb v jakékoliv podobě stimuluje produkci různých chemických látek a hormonů „dobré nálady“ jako je serotonin, který je nazýván hormonem štěstí. Kromě toho samotná fyzická aktivita a s ní související změna prostředí odvádí pozornost od problémů, pomáhá zklidnit emoce a myslet jasněji. Uvolňování endorfinů se začne zvyšovat až po 15 až 20 minutách aktivního pohybu [1].

Zde mohu mluvit z vlastní zkušenosti. Tuto kategorii bych vyzdvihl, jako nejvíce viditelnou právě pro cvičence. Posiluji amatérsky už několik let a sám na sobě pociťuji změny týkající se držení těla, sebevědomí, pevnosti a jistoty v dostatečné síle a vlastní kondici. Tyto všechny faktory kladně ovlivňují moji psychickou stránku. Vše se pozitivně promítá do života cvičícího. Například vyšší frustrační tolerance, vyšší psychická stabilita a pozitivní myšlení. Právě v posilovně při náročných tréninicích člověk rozvijí své kladné vlastnosti jako je vytrvalost, důslednost, soustavnost, nebo schopnost snášet nepříjemné pocity vyvolané právě tréninkem. Dostáváme se k prevenci vytváření negativních vzorů chování - tj. pasivní formy trávení volného času (alkoholismus, drogy, tabakismus). Osobně jsem tuto prevenci pocítil až při zařazení posilování do mého životního stylu, kdy se právě tato aktivita stala mou součástí. Proto shledávám posilování či fitness výbornou aktivitou pro dospívající mládež (Kolouch, 1994).

3.3 Motivy a cíle

V současné době se tento životní styl rozšiřuje a přivádí do fit center stále více a více zájemců o posilování.

Profesionální trenéři a instruktoři proto stojí čím dál více před problémem správně poradit širšímu spektru zákazníků a zákaznic. Na tomto základě musí spolu s majiteli center vytvářet přijatelné prostředí a služby, aby si každý zákazník přišel na své a byl spokojený vzhledem ke svým potřebám.

V. Kolouch (1994) sepsal nejčastější důvody, kvůli kterým chodí zájemci cvičit.

3.3.1 Estetické důvody

Osobně bych tento důvod přirovnal jako nejčastější. Vzhledem k vývoji společnosti, začíná mít vzhled a celkový dojem postavy vysoký vliv na zařazení člověka.

Tuto skupinu lze rozdělit do tří jednotlivých podskupin:

Nárůst svalové hmoty

Tato skupina se týká spíše mužů mladšího a mladšího středního věku.Cvičenci začínají posilovat velice často a především nad rámec jejich ideálních možností a bez regenerace. Brzy začínají používat velké hmotnosti a snaží se kopírovat cvičební programy svých vzorů z různých časopisů a knih. Používají velké množství vitamínových, proteinových a minerálních přípravků a při jejich dávkování se dopouští mnoha chyb. Snaží se co možná v nejkratší době dosáhnout úplných výsledků, kvůli čemu může dojít i k zneužívání léků a tím ke zdravotním problémům.

Snížení tělesné hmotnosti

Do této kategorie zařazujeme obvykle ženy každého věku a může středního věku. Tito lidé většinou nemají dostatek zkušeností a vědomostí o metodice cvičení a vzhledem k jejich špatnému přijmu energie z potravy a výdeji, ani o zdravém stravování. Jako tomu bylo u předešle skupiny, i tato se snaží všechno stihnout co možná v nejkratším časovým úseku. Dodržují různé nesmyslné módní diety. Snaží se o tzv. bodový shazovací program, tj. cvičení až přetrénování určité svalové partie (u mužů - břicho, u žen - stehna a hýždě). Tato skupina je nejvíce náchylná k přerušení a nepravidelnému navštěvování fitcenter (Blahušová, 1995).

Změna kompozice těla

Sem zařazujeme osoby, kterých je poměrně málo, ale jejich počet postupně roste. Na rozdíl od předchozích skupin mají tito o cvičení značné množství informací. Jak o vlivu pohybové aktivity a speciální posilování na lidský organismus tak o správném stravování. Cvičí pravidelně a nebojí se experimentovat s novými cviky, zátěží a aerobním tréninkem. Vždy však v dané zdravé míře.

3.3.2 Zdravotní důvody

Jak už z názvu kapitoly vyplývá, hlavním důvodem návštěvy fitcenter je právě zdravotní stav, který se dotyční snaží změnit. Přicházejí do posiloven obvykle oslabeni nebo po zranění a hledají vhodné prostředí na pozvolné zlepšování.

Rehabilitace

Nejčastěji přicházejí na doporučení lékaře. Začínají cvičit s velmi malými hmotnostmi a musí dokonale vnímat veškeré signály organismu (bolest, únava apod.) díky čemuž upravují intenzitu a zatížení.

Regenerace

V této skupině převažují lidé, kteří především hledají kompenzaci k předešlému zatížení (např. jednostranné pracovní zatížení). Nebo se může jednat o zatížení spíše rázu duševního, proto je doporučeno po unavení mysli, unavit i tělo. Jedná se o regeneraci v podobě soustředění na unavení fyzické stránky, při čemž odpočívá právě ta psychická (Blahušová, 1995).

Prevence

Valná většina lidí začne se svým zdravotním stavem něco dělat, až když se opravdu něco stane. Bohužel v takových případech je už náprava škod mnohem obtížnější.

Zde Kolouch (1994) zařazuje jedince, kteří mají už nějaký pojem o lidském organismu a o vlivu zátěže na něj. Cvičí dvakrát až třikrát týdně, snaží se dodržovat pokyny instruktorů, nepřetěžovat se, doplňují silová cvičení aerobními aktivitami.

3.3.3 Výkonnostní důvody

Kulturistika

Charakteristika kulturistů je v mnohém shodná se skupinou cvičících, kteří sledují cvičením nárůst svalové hmoty.

Dle Schwarzeneggera a Dobbinse (1995) je kulturistika proces budování a rýsování svalů za pomoci tréninku s narůstajícími vahami. Je dobře použitelná k získání tělesné síly, k vylepšení sportovních výkonů a k rehabilitaci postižených tělesných partií. Soutěžní kulturisté užívají kulturistické techniky k rozvoji své tělesné konstrukce do takové míry, jaké lidé nikdy předtím nedosáhli, a potom mezi sebou zápolí na pódiu, kde se rozhoduje, kdo dosáhl nejdokonalejšího tělesného rozvoje.

Jelikož lze takto tělo rozvíjet jen extrémně náročnou tělesnou námahou a precizními cvičebními technikami, stává se kulturistika nevyhnutelně sportovní disciplínou, ale snaha o dosažení esteticky nejdokonalejší svalové stavby, symetrie,

proporce a tvaru a nutnost umělecky prezentovat tyto kvality na pódiu dělá též z kulturistiky formu náročného umění (Schwarzenegger, Dobbins, 1995).

Silový sport - powerlifting

Příprava probíhá v klasických posilovnách nebo stanovištích se speciálním vybavením s hlavním cílem zaměřeným na tři základní soutěžní cviky - dřep, benchpress a mrtvý tah. Tréninky jsou méně intenzivní a delší. Cvičí se s ohromnými zátěžemi a provádí menší počet opakování s delšími pauzami [4].

Ostatní sportovci

Zde řadíme sportovce jiných disciplín, kteří se ve fitcentru jen snaží zlepšit svůj výkon v určitém sportu prostřednictvím silové přípravy. Nemají ve většině případů pojem o správném silovém tréninku a je nesnadné je přesvědčit o správném přístupu. Chybou bývá, snaha o zacílení pouze na určitou svalovou partii, která je v jejich sportu důležitá a zapomínají na procvičení ostatních méně vyvinutých svalů. Zde vzniká velmi často rozvinutí svalové dysbalance a budoucího zranění (Kolouch, 1994).

3.4 Obecné zásady posilování

Tyto řádky jsou směřovány k začínajícím cvičencům a středně pokročilým.

Pokud je to možné, měl by začátečník před prvním tréninkem projít určitou vstupní diagnostickou prohlídkou, kde bude vyšetřen jeho oběhový, kosterní a svalový aparát, a kdy bude na základě úvodního rozhovoru a diagnostiky sestaven individuální tréninkový plán přesně na míru. Jak jsem už výše zmínil, v některých fitcentrech jsou vytvořeny podmínky pro zajištění této služby. Tam kde to provoz fitcentra neumožňuje, sestaví plán instruktor na základě obecných zkušeností. Ne každý si může dovolit tento druh odborné pomoci, tudíž jako nyní zkušenější cvičenec doporučuji si nechat poradit od zkušenějších návštěvníků fitcenter a respektovat jejich rady ohledně výběru

vhodných cviků a techniky cvičení. Samozřejmě se toto doporučení týká i stránky stravování, které, jak je známo, tvoří 60% nárůstu svalové hmoty. V každém případě přikládám největší váhu správnému technickému cvičení a přesnému zaměření, posléze vybudování kompletního stravovacího návyku a v neposlední řadě odpočinku a regeneraci, která patří do tří základních pravidel úspěšného budování svalové hmoty (Tlapák, 2003).

3.4.1 Základní pojmy

V posilovnách a fitcetrech se používá různých názvů, dá se říci, že neexistuje žádné uznávané názvosloví jako např. v gymnastice. Je sice pravdou, že většina posilujících se mezi sebou dorozumívá pomocí určitých zažitých termínů nebo léty upravených zkratek, ale také se může stát, že pod jedním názvem chápe každý něco jiného. Proto bych chtěl předejít případnému neporozumění a uvést zde termíny podle Tlapáka (2003) které budou v dalším textu používány.

Svalová skupina - Tento termín se v posilovnách používá pro skupinu svalů vykonávající tentýž pohyb. Jako "skupina" může být výjimečně pojat jeden sval (např. čtyřhlavý sval stehenní provádějící extenzi v kolenním kloubu), nebo dva svaly (prsní svaly - malý a velký) nebo více svalů.

Cvik - jedná se o druh tělesného cvičení - v našem případě o posilovací pohyb (např. shyb, dřep, leg-press). Je pomyslně určen pro jednu svalovou skupinu nebo dokonce na jeden určitý sval. Čistá izolace svalů je při cvičení téměř nedosažitelná. Vždy se do jisté míry zapojuje řada svalů stabilizačních, fixačních a neutralizačních.

Opakování - zde se jedná o jeden pracovní cyklus provedení daného cviku. Skládá se ze dvou fází: první fáze bývá nejčastěji spuštění, druhá tlačení zátěže jako například u cviku benchpress (cvik zaměření na posílení prsních svalů). Tudíž za jedno opakování se tedy považuje spojení koncentrického pohybu (svaly se zkracují) a excentrického pohybu (svaly se prodlužují).

Série - tento termín se používá pro několik opakování téhož cviku provedených nepřetržitě, bez přestávky. Na jednu svalovou skupinu se u začátečníků nejčastěji

používají 3 série. Podobným používaným druhem je „supersérie" nebo shazovací série, zde se jedná o způsoby provedení cviku pro vysoce pokročilé cvičence.

Přestávka - je chápána jako časová prodleva mezi jednotlivými sériemi či nástupy na další cvik. Obvyklá délka přestávky u začátečníků se pohybuje kolem jedné minuty.

Lekce - někdy známá jako tréninková jednotka, cvičební hodina nebo prostě „trénink".

Cvičební plán - jedná se o tzv. návod, ve kterém je obsažen celý trénink od rozcvičení po závěrečný strečink. Obsahuje seznam a pořadí cviků, počet sérií a opakování.

Kruhový trénink - pod tímto pojmem se rozumí speciální uzpůsobení tréninku více cviků a víc partií s přestávkou pouze na přesun mezi cviky. Obsahem kruhového tréninku je 6 - 10 cviků, po kterých následuje pauza.

.

3.4.2 Trénink

Tato kapitola je zaměřena na základní informace týkající se celého tréninkuod příchodu a převlečení až do odchodu z fitcentra

Oblečení, obuv a některá doporučení

Z hlediska funkčnosti je nutné, aby právě procvičované klouby byly chráněny před prochlazením, které bývá často zdrojem bolestí. Při přestávkách mezi sériemi dochází k rychlejšímu ochlazování nejen svalů, ale i kloubních pouzder, šlach a ostatních tkání, které jsou náchylné na přetížení, proto je důležité tyto části dostatečně chránit použitím vhodného oblečení.

Zdraví je na prvním místě a stojí za to. Důležité je dodržet toto pravidlo alespoň při rozcvičce a začátečním zahřátí a během tréninku si můžeme odložit. Pozor na prochladnutí v okolí otevřených oken.

Obuv by měla být pevná, chránitkotníky a podpírat chodidla. Důležitá je také její propustnost vlhkosti.

Co se týče vybavení nebo doplňků s sebou,základem je ručník nebo osuška, bez které není ve většině fitcenter povolen vstup. Dále mnoho cvičenců používá rukavice, chrání před tvorbou mozolů a dlaňovým zraněním, ale osobně nedoporučuji, ztrácí se kontakt s činkou a utahováním a právě touto dopomocí zchoulostiví zápěstní povázka, jak je tomu podobně u háků, které pomáhají s prací předloktí při držení těžkých činek.

Poslední část je věnována pití při cvičení. V některých centrech jsou dovoleny vlastní zásoby a v některý si pití musíte zakoupit. Každopádně, doporučuje se každou čtvrt hodinu vypít až tři decilitry tekutin. Cvičení hodiny a více znamená pomalejší regeneraci, zvyšuje se riziko dehydratace a tvorby ledvinových kamenů. Přece jen svaly jsou ze tří čtvrtin tvořeny z vody, při jejím nedostatku se tudíž zhoršuje jejich funkce. Proto je doporučováno mezi cvičební pomůcky i sklenici vody (Mach, 2003).

Rozdělení tréninkové jednotky

Část I - Rozcvičení

Před zahájením jakéhokoli cvičení je nutné, aby pohybový systém (tj. svaly a klouby) byly připraveny na námahu, kterou musí vydržet. V opačném případě by mohlo dojít ke zranění.

Zahřívací část je jedním z nejdůležitějších aspektů pravidelného tréninku. Důvody jsou v celku jednoduché. Pokud člověk necvičí, protéká svaly malé množství krve, jakmile začnete cvičit, průtok se zvýší. Tímto systémem se dostává svalům potřebné množství kyslíku, ale ani srdce a plíce nemohou pracovat okamžitě na plný výkon. Jejich výkon se zvyšuje postupně. Rozcvičování by mělo zahrnovat všechny aspekty aerobního systému - zvyšování tepové frekvence, postupné zvětšování práce plic,

přivádění většího množství kyslíku a odvádění zplodin, prohřátí svalové tkáně a uvolnění kloubů strečinkem a ohýbáním.

Zahřívací program se skládá ze tří částí:

- cviky na zvýšení srdeční frekvence, při kterých pracuje váš aerobní systém
- strečink pro svaly - tato cvičení se musí provádět staticky
- udržujte své tělo v pozici, kdy cítíte pasivní tah v protahovaných svalech
- cvičení na uvolnění kloubů

Tato fáze by měla trvat neméně 5 minut, ale nejlépe je 10 - 15 minut.

Tréninková zóna: Každý člověk má tzv. „tréninkovou zónu", což je ještě bezpečná hranice zatěžování srdce a zlepšování kardiovaskulární kondice. Tréninková zóna leží v rozsahu 70 - 80 % maxima tepového frekvence(Scully, 1992).

Výpočet:

- začátečníci (220 - váš věk) x 60%
- docela fit (220 - váš věk) x 70%
- zcela fit(220 - váš věk) x 75%

Část II - Posilováni

Tato kapitola je zaměřena na hlavní část tréninkové jednotky (tréninku), která nastává po dokonalém rozcvičení a zahřátí.

Podle Tlapáka (2011), který uvádí, že začátečník by měl nejprve zpevnit svalový korzet kolem páteře, pánve, lopatek a hrudníku. Jedná se o princip „*od centra k periferii*“.

Začátečník se totiž ocitá v situacích, které jeho pohybový systém doposud neznal. Pak při zvýšeném odporu nebo rychlejším pohybu si může snadno natáhnout sval nebo poškodit vazy či klouby. Ostatně tuto skutečnost mnoho lidí poznalo z náhlého nečekaného šlápnutí dolů, z rychlého předklonu trupu nebo otočení hlavy. Proto je

důležité připravit tělo na to, co ho v budoucím období čeká. Obavy z toho, že budete nadměrně svalnatí díky zpevňovacímu cvičení, jsou zbytečné.

Zpevňovací období: trvá 1 - 3 měsíce vzhledem k fyzické úrovni a reakci na cvičení.

Právě tyto první měsíce jsou zaměřeny na zpevňování svalů držících svalový korzet. Postupně jsou přidány cviky a postupy umožňující plnit ostatní cíle, které si cvičenec předsevzal.

Mluvíme tu o lidech, kteří netrpí žádným fyziologickým zakřivením nebo určitou deformací či zkříženým syndromem jako je skolióza, bolesti zad, kyfózy a lordózy. Tyto problémy spadají do medicínské kompetence protahování a zpevňování svalů je nutné konzultovat s odborníkem nebo lékařem.

Zátěž, opakování, frekvence cvičení:

Zátěž - v prvních lekcích cvičení se soustředíme především na nácvik a uvědomění techniky provedení daných cviků, než vyvolání svalového napětí. Proto se používá taková zátěž, kterou je dotyčný cvičenec schopný pohodlně zvednou 12x a vícekrát. Při velké zátěži odchází u nezkušených právě k oslabení techniky provedení a tím k nechtěné deformaci těla za účelem zvednutí za každou cenu. Ti rozumnější pochopí, že s velkou zátěží se aktivizují svaly, které jsou již silné a přebírají funkci oslabeným svalům. Tudíž se z pravidla zátěž navyšuje až po naučení se zapojovat ochablé svaly.

Počet sérií a opakování - po zvládnutí techniky v několika prvních lekcích Tlapák (2011) uvádí, že je obvyklé udělat tři série po dvanácti opakováních u každého jednotlivého cviku. Později se počty opakování upravují podle velikosti svalové partie a daného individuálního cíle. Počet sérií za trénink by neměl převyšovat hranici 30.

Frekvence cvičení - Posilovací část by neměla trvat déle než jednu hodinu. Procvičení téhož svalu je zapotřebí opakovat nejdříve jednou za 3 až 4 dny, což vychází na cvičení 2x týdně. Stále tu ale mluvíme o cvičení během zpevňovacího období, v němž se cvičí celé tělo v jednom tréninku.

Část III - Aerobní část lekce

Předposlední část cvičební lekce je hlavně s cílem odstranit tuk, ale je vhodná i pro zrychlení regenerace díky odplavení zbytků odpadních látek ze svalstva. Co se týče regenerace, zařazuje se aerobní část kolem 20 minut při tepové frekvenci kolem 120 tepů za minutu. Pokud se zacílíme na spalování tuků, její intenzitu zvýšíme na cca 130 tepů za minutu s délkou trvání 30 - 45 minut (Kolouch, 1994).

Část IV - Závěrečný strečink

Do poslední části se zařazují obdobné strečové cviky jako na jejím začátku s rozdílem, že výdrž v nich se prodlužuje. Je vhodné sem zařadit cviky na rotující složku páteře, visové a preventivní proti bolesti zad (Boháčová, 1994).

3.5 Adolescence

3.5.1 Definice Adolescence

Podle Jandourka (2001) jde o vývojové období mezi pubertou a ranou dospělostí, zpravidla od 15 do 20, případně 22 let věku. Adolescenci charakterizuje jako napětí mezi prakticky plnou fyzickou a sexuální dospělostí, kdežto sociálně-psychologicky se mladý člověk teprve hledá (J. Jandourek, 2001).

3.5.2 Specifika posilování a hlavní zásady

V této práci se budu zabývat obdobím rané adolescence, a to mezi 15 - 20 lety dítěte, které je po fyzické a duševní stránce zdravé a schopné fyzického pohybu.

Posilování této věkové kategorie má svá pravidla a určitá omezení. Organismus mladého adepta/adeptky prochází v období dospívání řadou vývojových změn. To se týká především pohybového aparátu a hormonálního systému. Vzhledem k tomu, že stále probíhá růst a vývin páteře, je nutno tento fakt zohlednit při výběru cviků a sestavování programů. Tudíž při zvolení neadekvátních cviků můžeme vážně narušit vývoj kostry, a to především páteře, kloubních pouzder a chrupavek. Nežádoucí změny ve vývoji pak mají podobu nadměrného zakřivení páteře a projevují se nevhodným držením těla. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že správnou metodikou cvičení se správným zaměřením lze zpevnit svalový korzet a přispět tak k optimálnímu vývinu kostí a svalů. Co se týče motivace cvičícího, závisí bezpochyby na pohlaví. Zatímco drtivá většina mužů/chlapců usiluje o zvýšení síly a objemu svalů, ženy/holky se zaměřují na tvarování problémových partií a na redukci hmotnosti. Společným rysem obou kategorií je snaha co nejdříve vidět výsledky svého snažení.

Muži ve věku mezi 15-20 lety mají zvýšenou hladinu testosteronu, což kladně působí na odezvu těla na silový trénink. Už po několik týdnech posilování, je v tomto věku nárůst svalový hmoty patrný. To je bohužel hnacím motorem ke zvýšení intenzity cvičení a výběru těžkých cviků, které přetěžují rostoucí pohybový aparát. Cvičící se přestává soustředit na techniku a jeho snahou je zvedat co největší váhy. Proto je nutné takové fázi předejít a předejít tak přetížení organizmu. Na prvním místě je technika, která je o to víc důležitá vzhledem k věkové kategorii.

Dívky během dospívání mají v mnoha případech tendence k nadměrnému ukládání tukových tkání v oblasti stehen, hýždí a pasu. Největší podíl na tom mají především neuspořádané hormonální hladiny a výkyvy metabolismu. Zařazení vhodného posilovacího tréninku a aerobních aktivit je v tomto období určitě na místě. Mach (2003) upozorňuje na nebezpečí u dívek: *„Přetěžování spojené s dietami je v adolescenci u dívek nejen nebezpečné, ale i nesmyslné. Vysoká hladina ženského hormonu estrogenu způsobuje zvětšování tukových zásob a zadržování vody v těle. Tělo dospívající dívky se snaží zachovat každý kousek tuku, a proto je dieta pro adolescentky zvlášť krutá“*. Chybou v přístupu žen je soustředění pouze na spodní část těla a opomíjení horní, díky čemuž vzniká disproporce mezi spodní a horní polovinou těla.

V období dospívání je nutné si uvědomit správné zacílení cvičení. Mělo by směřovat k získání kondice, k podpoře správného držení těla a seznámení s funkčností jednotlivých svalů. Nezávisle na pohlaví je prvotní cílem zaměřit se na posílení svalového korzetu. Touto částí mám na mysli oblast zádových svalů podél páteře, mezilopatkových svalů, zadní strany ramen, bederních svalů a svalů břišní stěny. Tyto partie mají největší podíl na držení těla, tudíž při správném posílení docílíme správného fyziologického držení těla. Teprve po tomto zpevnění se můžeme zaměřit na posílení ostatních částí jako horní a dolní končetiny. Posilování je potřeba doplnit pravidelným strečinkem, na který jsem upozorňoval v části práce a který by měl být součástí každé tréninkové jednotky. Doporučuje se zařazovat na konec tréninku aerobní cvičení s náročností vzhledem k cvičenci a jeho fyzické úrovni či stavu (Pavluch, 2004).

Správným zacílením mám také na mysli způsob, jakým dané svalové partie procvičovat. Vše se odvíjí vzhledem k cvičencovým potřebám a cílům. Zde se nabízí vícero možností. Konkrétně v posilovnách a fitcentrech nejčastěji rozvíjíme svaly po silové stránce, rychlostní a vytrvalostní. Každá z možností vyžaduje specifický tréninkový plán a přístup. Díky vysoké hormonální činnosti se v této věkové skupině, jak uvádí velká část literatury a Tlapák (2003), doporučuje zacílit cvičení na rozvoj rychlostních a silových schopností. Obě možnosti jsou závislé na zvládnutí technické části cvičení.

3.5.3 Rozvoj motorických schopností

Rychlostní schopnost

Čelikovský (1985) definuje jako takovou vlastnost sportovce, která umožňuje změnu tělesné polohy, segmentu těla, nebo jiného objektu v minimalizovaném čase, respektive s co nejvyšší frekvencí. Rychlostní výkon je závislý na rychlosti, s jakou se může uvolňovat energie.

Měkota (2000) řadí rychlost do tzv. hybridních schopností a dělí ji dále na rychlost akční a reakční. V našem případě nás zajímá rychlost akční, tzn. rychlost pohybu v čase.

Základ rychlosti jednotlivého pohybu tvoří hlavně rychlost svalové kontrakce (rychlost zdvihnutí zátěže, přitáhnutí atd.). Pro rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu tedy využíváme metody rozvoje silových schopností a to především metodu rychlostní a metodu plyometrickou, jinak známou jako výbušnou sílu. Tato metoda se nedoporučuje zařazovat do tréninku dospívajících vzhledem k náročnosti na pohybový aparát a celkovému nedostatečnému vývinu.

Sílové schopnosti

Měkota a Novosad (2005) je definují jako schopnost překonávat, či udržovat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí Velikost síly je přímo závislá na aktivní tělesné hmotě svalů, mohutnosti kostry a svalovém zbytnění.

Pro vznik svalové síly je rozhodující svalová kontrakce, která může vzhledem k délce a napětí svalu probíhat několika způsoby. Svalová vlákna se ze své původní délky mohou zkracovat, protahovat nebo měnit svoji délku. Jednotlivé režimy svalové činnosti lze charakterizovat jako:

izometrický (udržující, statický)

- projevuje se zvýšeným napětím ve svalu, aniž by přitom došlo ke změně délky svalu. Příklad: výdrž ve shybu

izotonický

− koncentrický (překonávající, pozitivně dynamický)

- mění se napětí ve svalu a současně dochází k jeho zkrácení. Příklad: přechod z visu na hrazdě do shybu

− excentrický (ustupující, negativně dynamický).

- mění se délka svalu, svalová vlákna se protahují. Jedná se o zbrzdění či zpomalení pohybu

- příklad: Benchpress: z propnutých rukou pomalým pohybem brzdíme osu (činku) až po kontakt s hrudníkem, zpět do výchozí polohy potřeba dopomoc partnera (Měkota, Novosad, 2005)

Je zapotřebí pochopit, že cvičení vyžaduje dostatečný prostor pro odpočinek. Dále by se posilování nemělo stát jedinou a hlavní pohybovou aktivitou dospívajících, ale být spíše doplňkem a zpestřením, pokud se tedy dotyční nechystají v tomto odvětví sportu zůstat (Pavluch, 2004).

4. PRAKTICKÁ ČÁST

V této části práce jsou uvedeny informace potřebné k vytvoření správného tréninkového plánu pro chlapce i dívky.

Dále je součástí příklad cvičebního plánu s možnou variabilitou jednotlivých cviků, u kterých je popsáno konkrétní zacílení na svalové partie.

V poslední části jsou zpracovány výsledky z dotazníkového šetření a jejich závěry.

4.1 Tréninkový plán

Plán pro tuto věkovou kategorii a začátečníky spočívá v procvičení celého těla za jednu tréninkovou jednotku - tedy procvičit více svalových partií v jednom dni. Trénink by měl obsahovat méně sérií s více opakováním. Vynechat cviky technicky náročné a zatěžující nadměrně klouby a páteř. Postupem času a s přibývající pokročilostí se v tréninku mohou objevit i složitější cviky.

4.1.1 Specifika pro vytvoření plánu

Zde by rád uvedl důležitá specifika, které je nutné dodržovat a zároveň chyby, kterým je nutné se vyvarovat.

Hlavní zásady:

- cvičení 2x týdně, pokročilí cvičenci 3x v jednom týdnu (příklad: po, st, pá)
- doba tréninku mezi 40 – 45 minutami
- cca 10 cviků na jednu tréninkovou jednotku
- 3 série každého cviku, 12 opakování = 1 série

- 45-60 vteřin přestávky mezi sériemi
- zátěž úměrná k počtu opakování, 1. série méně a poté přidávat
- nejprve budovat svaly udržující svalový korzet kolem páteře, pánve a lopatek, tzn. svaly zádové, břišní, hýžďové a prsní
- dýchání: při brždění zátěže nadechujte, při zvedání zátěže vydechujte
- zachovat zdravou páteř – zejména v počátku zbytečně nezatěžovat (tlaky nad hlavou, dřepy, cviky v předklonu aj.), proto volit cviky na lavičce s podepřenými zády
- cviky provádět vědomě a kontrolovaně
- proti odporu rychlejší pobyt, při brždění zátěže pomalejší
- zátěž volte takovou, abyste doporučených 12 opakování docvičili zpočátku s mírným úsilím, teprve po několika trénincích zátěž postupně zvyšujte
- plán dodržujte asi měsíc, po této době změňte cviky
- k dosažení skutečně dobré kondice nestačí pouze posilování, zařaďte do svého programu také vytrvalostní zátěž (aerobní trénink – plavání, kolo, bruslení, běh apod.)
- při cvičení nezapomínejte na přísun tekutin [3]

Nejčastější chyby:

Existuje mnoho druhů chyb a nežádoucích úkonů, které dospívající mohou mylně provádět. Základní informace, čeho se vyvarovatjsou uvedeny o kapitolu výše.

Zde bych rád vyzdvihl ty, které považuji za nejdůležitější.

První a zásadní chybou, kterou adolescenti i začátečníci dělají, je nesprávná technika při provádění cviků. Proto je důležité se nejdříve zaměřit na kvalitu než na kvantitu. Existuje obrovské množství informačních zdrojů, ze kterých je možné čerpat:internet, literatura nebo nejlépe konzultace s odborníky přímo ve fitcentrech.

Další důležitou chybou je volení nevhodných cviků. Jedná se o cviky, které příliš zatěžují páteř. Tzn. cviky ve stojích (tlaky před nebo za hlavou, dřepy, přítahy v předklonu, mrtvé tahy apod). Tyto cviky jsou velice náročné na provedení a trvá dokonce roky, než se cvičící naučí správnou techniku tak, aby nezatížilposturální složku, která se v tomto věku stále vyvíjí.

Častou chybou v začátcích cvičení mladistvých je nevhodnězvolená zátěž. Je důležité nenechat se svést a volit zatížení postupně - nejdříve správné technické provedení a poté přidávat zátěž.

Další velmi častou chybou je nedostatečná regeneracetedy odpočinek mezi jednotlivými tréninkovými dny. Je velice důležiténecvičit stejné partie bez řádného odpočinku v podobě minimálně dvou dnů (Strakoš, 2005).

Mezi další hlavní chyby patří:

- nezařazování zahřívací části do tréninkové jednotky
- chybějící strečink, který je doporučován minimálně na konci tréninku
- časová náročnost tréninku, který by neměl přesahovat 45 minut
- příliš časté trénování, které je v tomto případě vhodné maximálně dvakrát do týdne
- nadměrné posilování určité oblíbené svalové partie, které vede ke svalovým dysbalancím
- nesprávné dýchání při provádění cviků

Výše uvedené chyby jsou podle mého názoru jedny z nejdůležitějších, protože mají obrovský vliv na vývojovou složku a na zdraví rozvoj dospívajícího jedince.

4.1.2 Sestavení tréninkového plánu

Vzhledem k nastudované literatuře a vlastním dlouholetým zkušenostem byl tréninkový vypracován individuálně pro obě pohlaví.

Dívky mají ve většině případů zvolen jiný druh cílů a zaměření, kterých chtějí posilováním dosáhnout. Zaměřují se spíše na partie boků, hýždí a stehen.

V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že preferují cvičení na tvarování a ztrátu přebytečného tuku. Tréninkový plán proto obsahuje více aerobní aktivity, kratší pauzy mezi sériemi a více cviků zaměřených na problémové partie.

Mužimají na rozdíl od žen vyšší předpoklady k silovému rozvoji a rozvoji svalstva, proto jsou jejich cíle ve většině případů zvýšení fyzické zdatnosti a síly. Jejich cvičební plán je tedy více postaven na anaerobní aktivitě tzv. laktátové aktivitě. Přestávky jsou o poznání delší, opakování nižší, více tlakových a objemových cviků, což má za následek větší nárůst svalové hmoty a síly.

I když se tréninkový plán v několika částech liší, jádro zůstává stejné pro obě pohlaví. Jak je uvedeno v kapitole specifika cvičení, nejdůležitější v tomto věku je posílení a tonizacehlubokého stabilizačního systému, vzpřimovačů páteře, mezilopatkových svalů atd., které slouží k správnému fyziologickému držení těla. Proto při zanedbání této složky může docházet ke zdravotním problémům a špatným pohybovým stereotypům (skolióza, kyfolordoza apod.).

Posilovací plán a jeho jednotlivé cviky jsou proto sestaveny tak, aby splňovaly výše zmíněná specifika a zásady pro tuto věkovou skupinu cvičících.

Plány jsou sestaveny pro cvičení 2x do týdne. U každého jednotlivého cviku je uveden druhý alternativní, který je možné kombinovat podle individuálních potřeb, nebo lze první trénink v týdnu cvičit cviky na levé straně před lomítkem a druhý trénink po výše zmíněné době odpočinku cvičit cviky na pravé straně za lomítkem. Celý tréninkový plán se může upravovat podle individuálního zaměření cvičence a jeho potřeb. Zde uvedený plán je tzv. začáteční zpevňovací plán, který je dobré dodržet minimálně 2-3 měsíce, poté je možnost měnit posloupnost cviků, nebo svalových partií, měnit a přizpůsobovat opakování a série, ale vše s ohledem na výše uvedené specifika a zásady (ústní odborná konzultace, 2016).

Tréninkový plán – dívky:

- Procvičení celého těla za jednu tréninkovou jednotku
- 30 – 45 sec přestávky mezi sériemi

- 45 - 60 vteřin přestávky mezi cviky (změnou stanoviště)

Příklad: cvičení 2x týdně

Plán:

1. **Část** (viz. kapitola tréninková jednotka)

- zahřátí– aerobní aktivita 5-10 minut (rotoped, stepper, veslováni, švihadlo apod.)

  osobně doporučuji vystřídat dvě aerobní stanoviště, abychom dosáhli prohřátí celého těla (př. rotoped + veslování)

- strečink – statické protažení, 2-5 minut (liší se podle fyzické úrovně)
- uvolnění – uvolnění kloubních spojení, 3-5 minut

2. **Část** – tréninková jednotka (max. 40 minut)

- 12 – 15 opakování v sérii
- přestávky mezi sériemi 30-45 vteřin
- první sérii v každém cviku volte lehčí zátěž (30-40%)

<u>Nohy:</u>

1. Cvik – legpress/ hacken dřep

   – aktivace:hýžďové, stehenní přední a zadní (podle šířky rozložení nohou se mění napětí v jednotlivých svalových skupinách)

2. Cvik –zakopávání na stroji / předkopávání na stroji

   –aktivace: zadní strana stehen / přední strana stehen

3. Cvik – roznožování na stroji v sedu (obounož) / unožování na kladkách ve stoji (jednonož)

   – aktivace: abduktory kyčelního kloubu

   - tvarovací cvik pro svaly boků a vnější strany stehen

Záda:

4. Cvik –stahování horní kladky k hrudníku širokým nadhmatem / shyby širokým nadhmatem na stroji s dopomocí

   –aktivace: mezilopatkové svaly, široký sval zádový; vedlejší: velký sval oblý, svaly rombické

5. Cvik – přitahování T osy na přístroji / přítahy jednoruční činky v předklonu s oporou o lavičku

– aktivace: široký sval zádový, sval trapézový spodní část, rombický sval, zadní hlava deltového svalu

– u cviku s T osou zapojení bederních vzpřimovačů, proto nutné protažení v průběhu, nebo v poslední závěrečné části

Hrudník:

6. Cvik – tlaky s jednoručkami na šikmé lavici hlavou nahoru / nakloněné tlaky na stroji

   – aktivace: prsní svaly (střední a horní část), přední hlava deltového svalu

7. Cvik – peck deck / rozpažování s jednoručkami na rovné lavici

   – aktivace: vnitřní část prsních svalů

Ramena:

8. Cvik – rozpažování s jednoručkami v sedu / rozpažování na stroji obouruč

   – aktivace: střední hlava deltového svalu

Paže:

9. Cvik – bicepsový zdvih s oporou o lavičku v sedu / bicepsový zdvih spodní kladky podhmatem

   – aktivace: dvojhlavý sval pažní, sval pažní

10. Cvik – tricepsové stahování horní kladky nadhmatem / tricepsové zapažování s jednoručkou v předklonu s oporou o lavičku (kick-back)

    – aktivace: trojhlavý sval pažní

Břicho:

11. Cvik

- podpor na předloktí vpřed – aktivace: přímý břišní sval, hluboké stabilizační svalstvo
- sklapovačky rovné / šikmé bez opěry nohou s overballem mezi koleny (pouze po odlepení lopatek od podložky – aktivace: přímý nebo šikmé břišní svaly, svaly pánevního dna

Na konec 2. části bych doporučoval 10 – 15 minut aerobní aktivity s 60% maximální tepové frekvence (výpočet viz kapitola výše)

3. Část – závěrečný strečink

– statické protažení všech procvičovaných partií

– existuje obrovské množství cviků na protažení jednotlivých svalů, proto je důležité zjistit vlastní slabiny (zkrácené svaly apod.) a podle toho volit individuálně protahovací cvičení – strečink je možné zařazovat i během 2. části tréninkové jednotky, čímž se zintenzivní protahování, nebo zkrátí 3. část.

Cílené protahování zatěžovaných tonických svalů například: sestupný trapéz, dolní prsní svaly, vnitřní rotátory ramen, flexory kyčle, bederní a krční vzpřimovače, hamstringy, lýtka.

Příklad

– sed roznožný zády ke stěně, úklon ke každé noze zvlášť(dopomoc ručníkem, švihadlem), ohnutý předklon a rovný předklon k oběma nohám zároveň, protažení vzpřimovačů, zadní strany stehen

– leh na zádech, přitahování kolena k hrudníku, protažení hýžďových svalů a zadní strany stehen

– leh na břiše, zanožování s dopomocí za chodidlo, protažení bedrokyčlostehenního svalu a svalů přední strany stehen

– sed snožný, úklony vlevo, vpravo, jedna ruka položená druhá vzpažená, protažení širokého svalu zádového

–stoj čelem šikmo ke stěně, ruka v pravém úhlu opřená o stěnu, loket ve výšce ramene, rotace v trupu, protažení prsních svalů

– dlaně vzpažené a opřené o stěnu, jedna noha pokrčená vpřed druhá natažená vzad, protažení lýtkových svalů

Tréninkový plán – chlapci:

- Procvičení celého těla za jednu tréninkovou jednotku
- 40 - 60 vteřin přestávky mezi sériemi
- první sérii volíme vždy lehčí zátěž (40-50%)

Příklad: cvičení 2x týdně

Plán:

1. **Část** (viz. kapitola tréninková jednotka)

- zahřátí – aerobní aktivita 5-10 minut (rotoped, stepper, veslováni, švihadlo, běh na pásu apod.)

  zde bych doporučil každý trénink střídat jiný způsob zahřátí

- strečink – statické protažení, 2-5 minut (liší se podle fyzické úrovně)
- uvolnění – uvolnění kloubních spojení, 3-5 minut

2. Část – tréninková jednotka (max. 40 minut)

- 10 – 12 opakování v sérii
- první sérii v každém cviku menší zátěž

Nohy:

1. Cvik – zakopávání na stroji / předkopávání na stroji – zadní strana stehen / přední strana stehen
2. Cvik – legpress / hacken dřep – hýžďové, stehenní přední a zadní (podle šířky rozložení nohou se mění napětí v jednotlivých svalových skupinách)
3. Cvik – výpony ve stoji jednonož / výpony v sedu – lýtkové svaly

Záda:

4. Cvik –stahování horní kladky k hrudníku širokým nadhmatem / shyby úzkých podhmatemna hrazdě s dopomocí

   – široký sval zádový; vedlejší: velký sval oblý, svaly rombické, svaly přední strany paže

5. Cvik – přitahování T osy v předklonu / přitahování k pasu v sedu na stroji nadhmatem

– široký sval zádový, sval trapézový spodní část, rombický sval, zadní hlava deltového svalu

– u cviku s T osou posílenívzpřimovačů páteře, převážně bederní oblasti, důraz na správné provedení

Hrudník:

6. Cvik – tlaky s jednoručkami na šikmé lavici hlavou nahoru / nakloněné tlaky na stroji / benchpress na rovné lavici

   – prsní svaly (dolní, střední a horní část), přední hlava deltového svalu

7. Cvik – rozpažování na protisměrných kladkách v leže na šikmé lavici / rozpažování s jednoručkami na rovné lavici

   – vnitřní část prsních svalů, horní nebo střední část prsního svalu

8. Cvik – Pullover – působí na roztažení hrudníku, protažení zádových a prsních svalů a posílení zejména dolní části prsního svalu a spodní části svalu širokého zádového

Ramena:

9. Cvik –obrácený pack deck / rozpažování v předklonu s jednoručkami – zadní hlava deltového svalu (důležité správné provedení)

10. Cvik – přitahování spodní kladky k bradě / rozpažování jednoruč se spodní kladkou

    – střední hlava deltového svalu

Paže:

11. Cvik – bicepsový zdvih EZ osy na scottově lavici podhmatem/ bicepsový zdvih spodní kladky nadhmatem

    – dvojhlavý sval pažní, sval pažní

12. Cvik – francouzský tlak v lehu na rovné lavici nadhmatem / tricepsové stahování horní kladky nadhmatem – trojhlavý sval pažní

Břicho:

13. Cvik

- podpor na předloktí vpřed – přímý břišní sval, hluboké stabilizační svalstvo
- zdvihání pokrčených nohou směrem k hrudníku na šikmé lavici

3. Část – závěrečný strečink

Obdobně jako u tréninku dívek, je i zde nutné kompenzovat předešlé svalové zatížení dostatečným protažením.

Příklad vhodného strečinku (viz tréninkový plán dívky).

Bakalářská práce je zacílená na specifika posilování ve fitness, ale i přes to bych zde rád okrajově uvedl tzv. funkční trénink, který doporučuje řada osobních instruktorů a můj konzultant Tomáš Řep, který se zaměřuje najeho zařazení ke klasickému posilovacímu plánu.

Tento druh tréninku se nejčastěji definuje jako souhrnné cvičení zapojující do činnosti co největší množství svalových skupin tak, aby co nejvíce napodobovaly běžné činnosti daného člověka [4].

Typický funkční trénink se od ostatních (většinou zaměřených na jeden konkrétní sval či partii) odlišují svou komplexností s využitím všech tří rovin pohybu. V modelově připravených situacích se uplatňují prvky zrychlení, zpomalení a stabilizace hned několika svalových skupin. Efekt takového cvičení přináší mnohé výhody [4].

Vzhledem k poznatkům a konzultacím bych charakterizoval tento trénink jako „napodobení pohybových úkonů běžného života“. V našem konkrétním případě by tento trénink sloužil jako doplňkový program pro kompenzaci a komplexní posílení svalových skupin.

4.2 Metodika práce

V bakalářské práci jsem využil metody kritické rešerše z dostupných zdrojů a odborné literatury. Tyto zdroje jsem objevil za pomoci katalogového vyhledávání v několika různých knihovnách nacházejících se v Praze a Plzni. Jednalo se o knihovny Univerzity Karlovi a knihovny Západočeské Univerzity.

V práci jsem dále využil informace z osobní konzultace s profesionálním kulturistou a instruktorem fitness Tomášem Řepou(Červen, 2016). Který se specializuje na posilování mladistvých.

K výzkumu mezi cvičící dospívající populací jsem využil metody dotazníkového písemného šetření. Strukturované dotazníky, které jsem rozdal 60-ti adolescentů ve věku 15-20 let. Šetření jsem provedl ve fitcentru PROFitness v Českých Budějovicích, dále v TOMAS NO.1 v Sedlčanech a v Radotín fitness, které leží na okraji Prahy. Dotazník (viz příloha 1) se skládá z 9-ti uzavřených otázek a 1 polouzavřené. Na otázky mi odpovědělo 50 z celkového počtu respondentů.

4.3 Dotazníkové šetření

4.3.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem provedeného výzkumu, bylo zjištění povědomí o řešené problematice mezi adolescenty navštěvující pravidelně fitness centra a zařízení s podobným nebo stejný zaměřením.

Za účelem výše uvedeného cíle byly zformulovány dvě základní hypotézy, na něž měl výzkum odpovědět:

H1: Má dospívající, cvičící populace alespoň částečný přehled o řešené problematice?

H2: Přistupují dospívající k tomuto sportovnímu odvětví správnou cestou z hlediska zdraví?

4.3.2 Použitá metoda výzkumu

K výzkumu bylo použito dotazníkového šetření. Respondentům bylo položeno 10 otázek, přičemž ve dvou případech se jednalo o otázky otevřené, polootevřených otázek bylo položeno pět a ve zbylých třech se jednalo o uzavřené otázky.

Součástí dotazníku bylo základní vysvětlení a pokyny pro správné vyplnění.

Plné znění dotazníku je uvedeno v příloze č.1

Dotazníkové šetření bylo realizováno v průběhu měsíce května tohoto roku.

4.3.3 Zkoumaný soubor

Pro potřeby bakalářské práce jsem oslovil celkem60 dospívajících z 3 rozdílných měst a z 6 různých cvičících zařízeních. Odpovědi se mi podařilo získat od 50 z nich. Z čehož je 32 dotazovaných mužského pohlaví a 18 ženského pohlaví. Hlavním kritériem výběr respondentů byl věk mezi 15-20 lety a pravidelné navštěvování posilovacích center, fitness klubů nebo zařízeních s podobným zaměřením.

Složení reprezentativního souboru dle jednotlivých identifikačních znaků – pohlaví a věku je zobrazeno v následujících tabulkách.

Tabulka č.1: Složení zkoumaného souboru z hlediska pohlaví respondentů

Pohlaví	**N**	**%**
Muži	32	64
Ženy	18	36
Celkem	50	100

Tabulka č. 2: Složení zkoumaného souboru z hlediska věku respondentů

Věk	**Celkem**		**z toho muži**		**z toho ženy**	
	N	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
15	8	16	7	14	1	2
16	6	12	4	8	2	4
17	12	24	6	12	6	12

18	9	18	6	12	3	6
19	4	8	2	4	2	4
20	11	22	7	14	4	8
celkem	**50**	**100**	**32**	**64**	**18**	**36**

4.3.4 Výsledky výzkumu

V této kapitole vyhodnocuji výsledky z dotazníků.

Odpovědi jsou zpracovány v tabulkách, kde jsou rozděleny podle pohlaví respondentů a v grafech, ve kterých jsou výsledky vyjádřeny procenty obou pohlaví dohromady.

Dotazník jsem rozdělil na tři části:

Měření základních stanovených důvodů a následných cílů

Otázky zahrnuté do této části byly položené celkově dvě:

Otázka č. 1: Co tě vedlo k první návštěvě fitcentra?

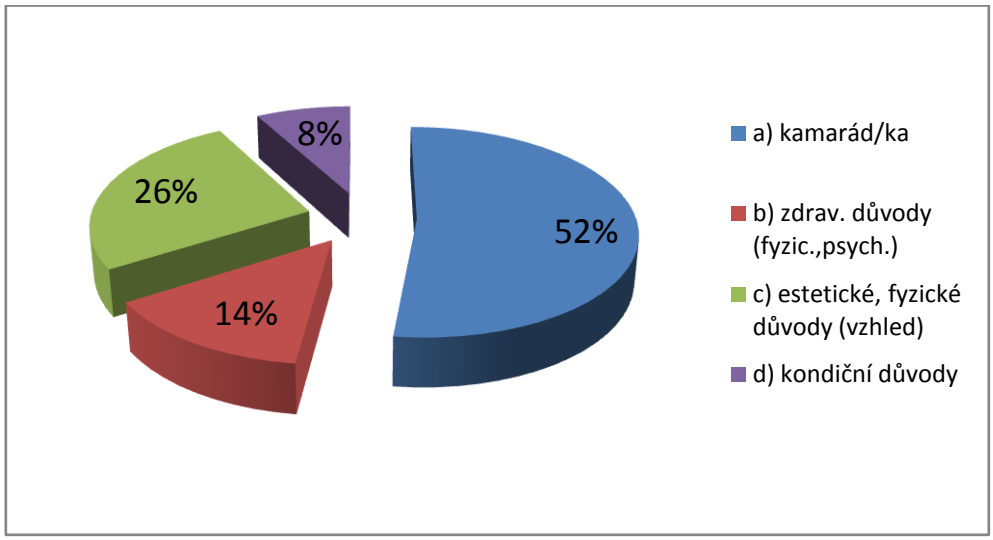
Cíl: zjistit hlavní důvod, který přivedl jednotlivé respondenty ke cvičení ve fitness centrech.

Tabulka č. 3: Důvod první návštěvy fitness centra

Odpověď	**Muži (n)**	**Ženy (n)**
a) kamarád/ka	19	7
b) zdravotní důvody (fyzické,	6	1

psychické)		
c) estetické, fyzické důvody (vzhled)	5	8
d) kondiční důvody	2	2

Graf č. 1: Důvod první návštěvy fitness centra



52% dotázaných přivedl do fitcentra kamarád nebo kamarádka a převládala tu z velké části mužská odpověď. Naopak ženské pohlaví se z necelé poloviny nejvíce přiklánělo k odpovědi c), kde byly důvody estetické stránky. Návštěvu posilovny za účelem zdravotní kompenzace odpověděly ženy a muži v poměru 6:1. Poslední možnost zvolilo jen 8% dotázaných.

Výsledek: Nejčastějším důvodem první návštěvy fitcenter nebo posiloven, je na doporučení a z důvodu estetických a fyzického vzhledu.

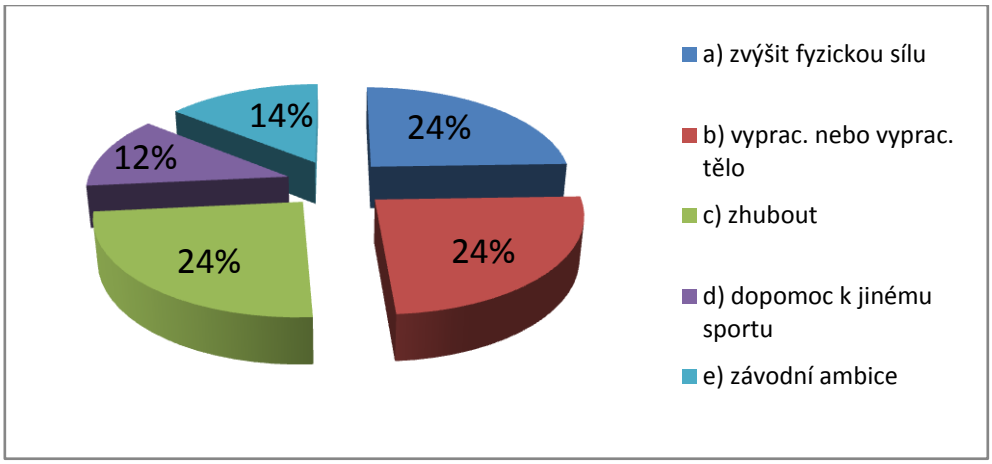
Otázka č 2. Jaký je nyní tvůj cíl v tomto sportovním odvětví?

Cíl: Tato otázka měla zjistit nejčastější cíle, které si adolescenti stanovují a směry, kterými se v tomto sportovním odvětví ubírají.

Tabulka č. 4: Konkrétní cíl a směr v tomto sportovním odvětví

Odpovědi	**Muži** (n)	**Ženy** (n)
a) zvýšit fyzickou sílu	12	0
b) vypracovat nebo vytvarovat tělo	6	6
c) zhubnout	3	9
d) dopomoc k jinému sportu	4	2
e) závodní ambice	7	1

Graf č. 2: Konkrétní cíl a směr v tomto sportovním odvětví



V otázce č. 2 12 zástupců mužského pohlaví nejvíce preferovalo odpověď a) - zacílení se na fyzickou sílu. Jako druhou možnost v počtu 7 volili poslední odpověď e) a to závodní ambice. V těsném závěsu s šesti hlasy byla odpověď b), poté následovala se čtyřmi hlasy možnost c).

Naopak dívky z 50% volily možnost c) zhubnout. Druhou nejčetnější odpovědí s šesti hlasy byla možnost b), dále s dvěma hlasy možnost d) a s jedním možnost e).

Výsledek: Nejčastějším cílem u mužského pohlaví je zvýšení fyzické síly a s tím provázané závodní ambice, které jdou, jak jsem byl už mnohokrát svědkem, ruku v ruce s fyzickou silou a trénovaností. Zástupkyně ženského pohlaví jsou naopak zaměřené na hubnutí a tvarování postavy.

Měření konkrétních časových informací a intervalů

Pod tuto kategorii byly zařazeny celkově čtyři otázky, z nichž tři uzavřené a jedna polouzavřená:

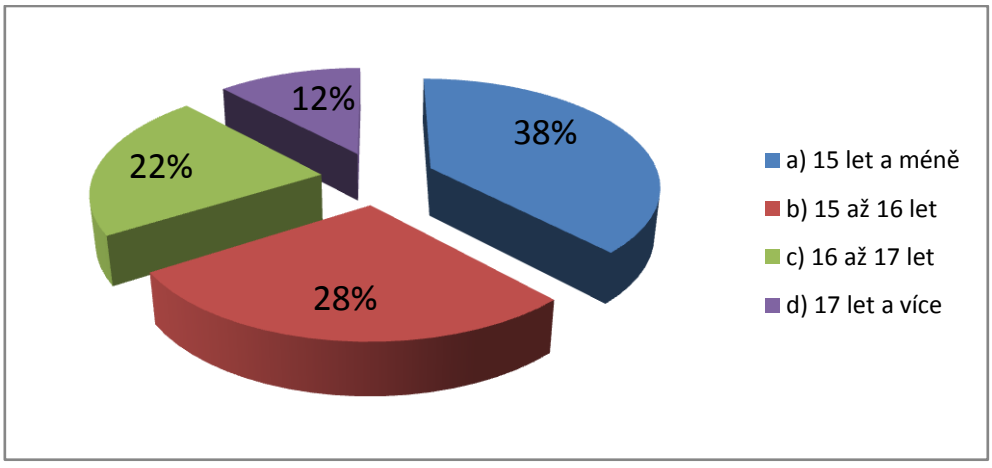
Otázka č3. V kolika letech jsi začal navštěvovat fitness zařízení?

Cíl: Zjistit v kolika letech nejčastěji začíná dorůstající populace s posilováním.

Tabulka č. 5: Začátek navštěvování fitness zařízení

Odpověď	**Muži (n)**	**Ženy (n)**
a) 15 let a méně	17	2
b) 15 až 16 let	9	5
c) 16 až 17 let	3	8
d) 17 let a více	3	3

Graf č. 3: Začátek navštěvování fitness zařízení



V otázce č. 3 bylo zjištěno, že více než polovina dorostenců mužského pohlaví začala s posilováním ještě před dovršením patnácti let. Druhá nejvyšší četnost v souboru je věk mezi patnácti až šestnácti lety, kam spadalo 9 respondentů. Na rozdíl od opačného pohlaví byl nejfrekventovanější věk mezi šestnácti až sedmnácti lety, kam se řadilo osm z osmnácti tázaných.

Výsledek: Po vyhodnocení je patrné, že chlapci začínají se sportovním tréninkem v posilovnách už v útlém věku a ve většině případů dříve než děvčata.

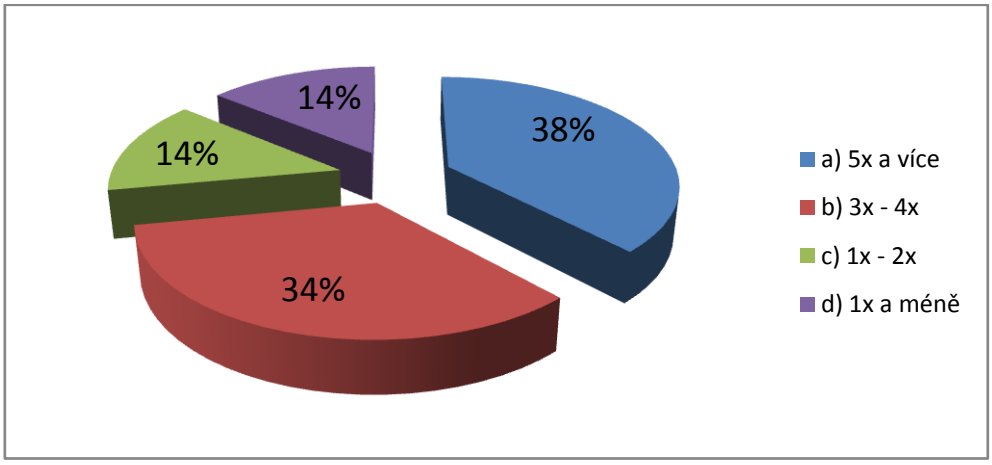
Otázka č. 4: Kolikrát do týdne průměrně navštěvuješ fitness centrum?

Cíl: Zjištění počtu jednotlivých tréninků průměrně v jednom týdnu.

Tabulka č. 6: Počet tréninků v jednom týdnu

Odpovědi	Muži (n)	Ženy (n)
a) 5x a více	15	2
b) 3x – 4x	13	4
c) 1x - 2x	3	6
d) 1x a méně	1	6

Graf č. 4: Počet tréninků v jednom týdnu



Chlapci v 15ti případech označili odpověď a), ve 13ti případech možnost b), pouze 4 hlasy rozdělily mezi odpovědi c) a d) v počtu 3 a 1. U dívek se naopak odpovědi vyrovnávaly mezi všemi nabízenými možnostmi. Nejčastěji a se stejným počtem hlasů, byly označované odpovědi c) a d) s šesti hlasy. Poté možnost b) se čtyřmi a možnost a) s dvěma hlasy.

Výsledky: Měření ukázalo, že drtivá většina cvičících dospívajících chlapců, a to 28 z 32 oslovených trénuje v posilovnách více než 3x za týden. Z tohoto počtu více než polovina zařazuje cvičení minimálně 5x do týdne. Při měření dívek se došlo k závěru, že 2/3 trénují 1x až 2x do týdne s možností občasného vynechání tréninku. Zbylá 1/3 dívek zařazuje cvičení minimálně 3x do týdne, přičemž ve dvou případech cvičí skoro denně.

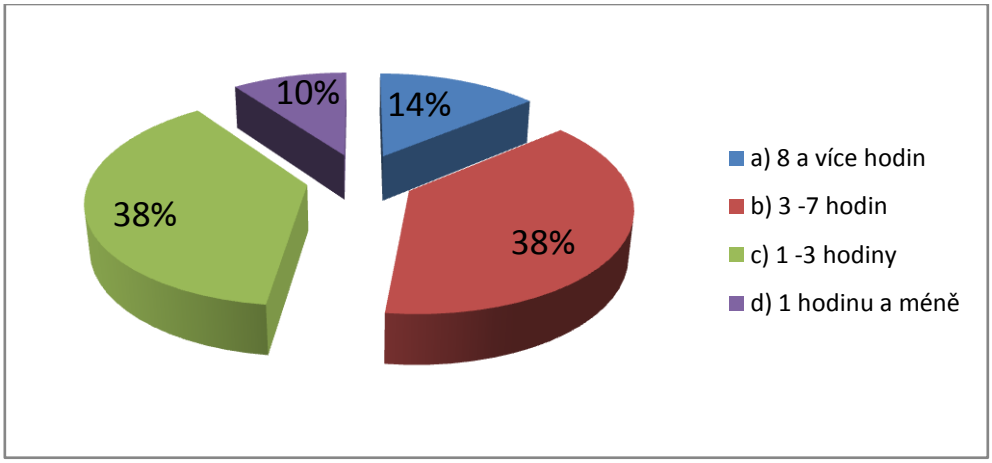
Otázka č. 5: Kolik hodin týdně strávíš cvičením ve fitness centru?.

Cíl: Zjištění průměrně stráveného času cvičením v jednom týdnu.

Tabulka č. 7: Čas strávený pohybovou činností ve fitcentru za týden

Odpověď	**Muži (n)**	**Ženy (n)**
a) 8 a více hodin	7	0
b) 3 až 7 hodin	14	5
c) 1 až 3 hodiny	10	9
d) 1 hodinu a méně	1	4

Graf č. 5: Čas strávený pohybovou činností ve fitcentru za týden



Otázka č. 4 ukázala, že nejčastěji(tzn. ve 14 případech), dorostenci mužského rodu cvičí mezi třemi až sedmi hodinami týdně. 10 jedinců cvičí jednu až tři hodiny a našlo se dokonce 7 mladistvých, kteří cvičí nad 8 hodin týdně. U dotázaných ženského rodu byl nejčastěji uveden čas mezi hodinou až třemi týdně, a to konkrétně u poloviny dotazovaných dívek. V odpovědíchb) a d) byly počty skoro vyrovnané a k odpovědi a) se nenašel jediný hlas.

Výsledek: Výzkum ukázal, že 2/3 mladistvých chlapců cvičí více než 3 hodiny týdně jenom v posilovně. Naopak 2/3 dívek cvičí do tří hodin týdně.

Otázka č. 6: Jak dlouhý je průměrně tvůj trénink? Pokud počítáme pouze tréninkovou část.

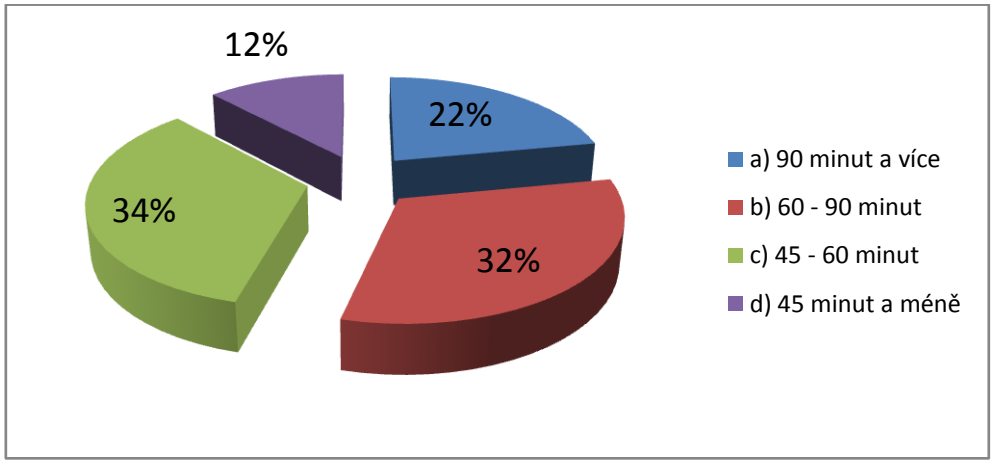
Cíl: Zjistit dobu, kterou průměrně stráví jednou tréninkovou jednotkou. Počítáme pouze čas strávený fyzickou aktivitou.

Tabulka č. 8: Průměrná délka tréninku

Odpovědi	**Muži (n)**	**Ženy (n)**
a) 90 minut a více	10	1

b) 60 – 90 minut	12	4
c) 45 – 60 minut	7	10
d) 45 minut a méně	3	3

Graf č. 6: Průměrná délka tréninku



U chlapců byla nejčastější odpověď b) – na které se shodlo 12 dotázaných. Dalších 10 označilo možnost a), zbylých 10 respondentů se rozdělilo mezi odpovědi c) a d) v počtu 7 a 3.

Dívky se ve více než polovině případů shodly na odpovědi c), která byla označena deseti hlasy. V pořadí od nejvíce hlasů pokračovaly možnosti b) s čtyřmi hlasy, d) se třemi a a) s jedním hlasem.

Výsledek: Měřením bylo zjištěno, že více než dvě třetiny chlapců stráví jedním tréninkem minimálně 60 minut, přičemž polovině z tohoto počtu trvá trénink přes 90 minut. Dotázané dívky cvičí v průměru45 – 60 minut.

Měření obecných informací problematiky

Třetí rozdělení dotazníkových otázek se týká obecných informací k tématu posilování.

Do této kategorie byly položeny poslední čtyři otázky.

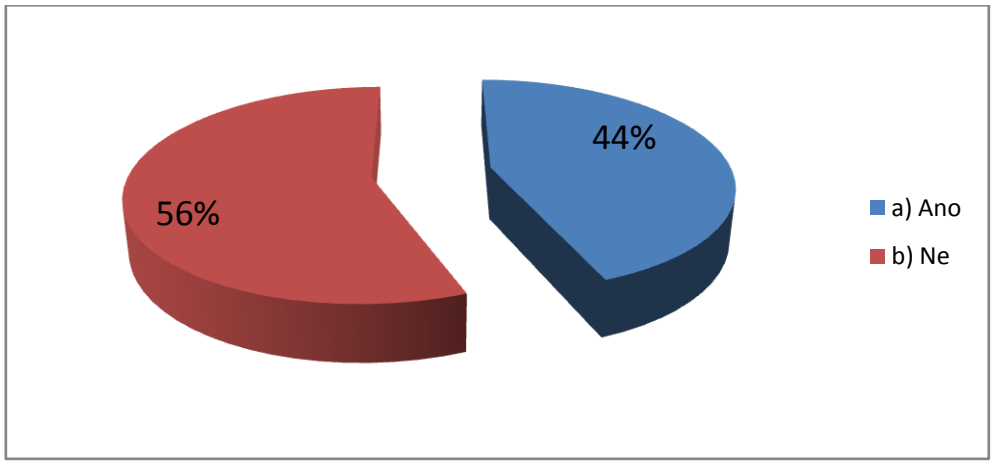
Otázka č. 7: Zařazuješ před zahájením tréninku rozcvičku v podobě aerobní aktivity? (např.: rotoped, stepper, veslování, švihadlo apod.)

Cíl: Zjistit, zda dotazovaní zařazují a do jaké míry, rozcvičovací cvičení před zahájením tréninku.

Tabulka č. 9: Zařazování rozcvičovací části do tréninkové jednotky

Odpovědi	Muži (n)	Ženy (n)
a) ano	7	15
b) ne	25	3

Graf č. 7: Zařazování rozcvičovací části do tréninkové jednotky



V této otázce byla znatelná neshoda mezi reakcemi chlapců a dívek. Zatímco chlapci v počtu 25 z 32 dotázaných označili odpověď b) Ne, 15 dívekoznačilo možnost a) Ano.

Výsledek: Převážná většina zástupců mužského pohlaví nezařazuje rozcvičku do svých cvičebních jednotek. U dívek je tomu naopak, téměř všechny začínají trénink rozcvičením v podobě aerobní aktivity.

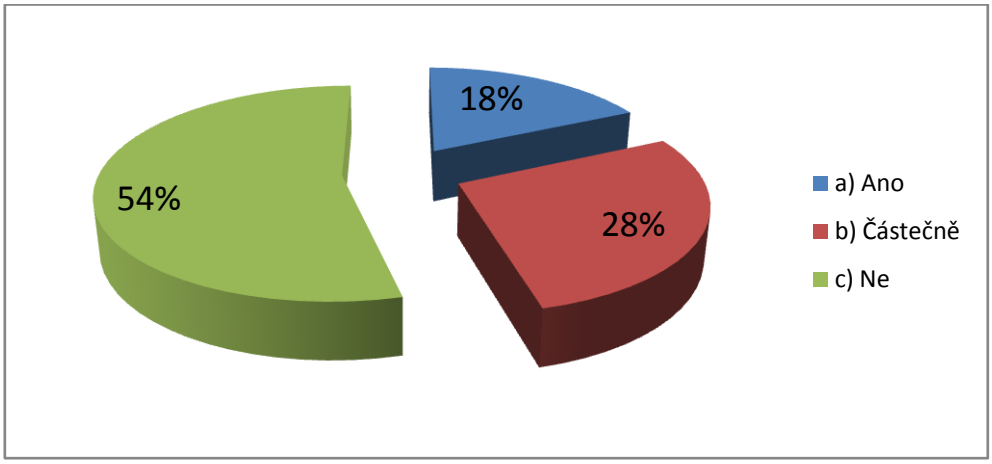
Otázka č. 8: Zajímáš se i o teoretickou stránku cvičení ve fitness? (není myšlen jídelníček a výživa)

Cíl: Zjistit zájem o teoretickou část cvičení, tzn. studium odborné literatury, poradenství s odborníky, účast na seminářích s touto tématikou apod.

Tabulka č. 10: Zájem o teoretickou stránku cvičení

Odpovědi	Muži (n)	Ženy (n)
a) ano	5	4
b) částečně	12	2
c) ne	15	12

Graf č. 8: Zájem o teoretickou stránku cvičení



Chlapci se nejvíce přikláněli k poslední možnosti c), a to v počtu 15 hlasů. 12 respondentů se shodlo na odpovědi b) a odpověď a označilo pouze 5 chlapců. Dívky

stejně jako chlapci v největším počtu označily odpověď c), která dostala 12 hlasů. Poté možnost a) se čtyřmi hlasy a možnost b) se dvěma.

Výsledek: U chlapců je zájem o teorii cvičení z 1/3 částečný a ½ žádný. U dívek můžeme říci, že je zájem pouze z 1/3. Celkově můžeme tvrdit, že se více než polovina dotazovaných nezajímá o teoretickou stránku posilování a cvičení jako takového.

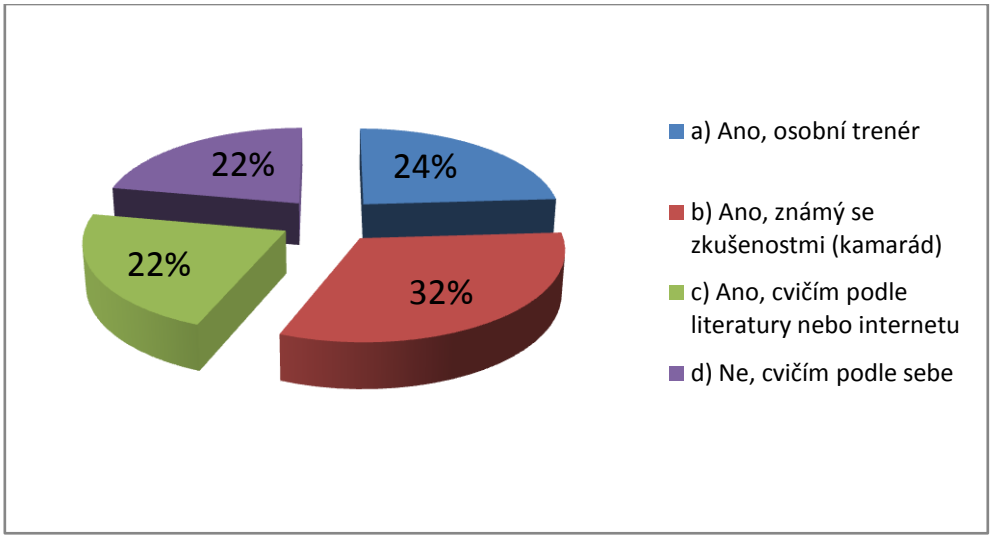
Otázka č. 9: Nechal/a sis poradil od odborníka/zkušenějšího před nebo při začátcích pravidelného cvičení?

Cíl: zjistit zda si dotázaní nechali před nebo při začátcích s posilováním poradit od zkušenějších cvičenců, od odborných poradců či literatury nebo cvičili podle vlastního uvážení.

Tabulka č. 11: Zařazení odborného poradenství při začátcích posilování

Odpovědi	**Muži (n)**	**Ženy (n)**
Ano, osobní trenér	4	8
Ano, známý se zkušenostmi (kamarád)	11	5
Ano, cvičím podle literatury nebo internetu	9	2
Ne, cvičím podle sebe	8	3

Graf č. 9: Zařazení odborného poradenství při začátcích posilování



Dotazovaní mužského pohlaví odpověděli nejčastěji možností b) celkovém počtu 11ti hlasů. Možnost c) získala hlasů 9, možnost d) 8 hlasů a poslední se čtyřmi hlasy byla možnost a). Dívky naopak jako nejčastější odpověď uvedly možnost a) v počtu osmi hlasů, dále možnosti b), d) a c) s počty hlasů 5, 3 a 2.

Výsledek: Vzhledem k odpovědím chlapců můžeme říci, že si z více než 2/3 nechávají poradit, nejčastěji přijímají radu od známých s předchozími zkušenostmi, od kamarádů nebo čerpají z literatury či internetu. Pouze 1/3 cvičí podle vlastního uvážení.

Dívky si nechávají poradit také, ale z ½ preferují možnost osobního trenéra. V minimech případů cvičí podle literatury nebo sebe.

Otázka č. 10: Myslíš si, že vzhledem k tvému věku cvičíš správně a bezpečně? Pokud ne, vysvětli proč.

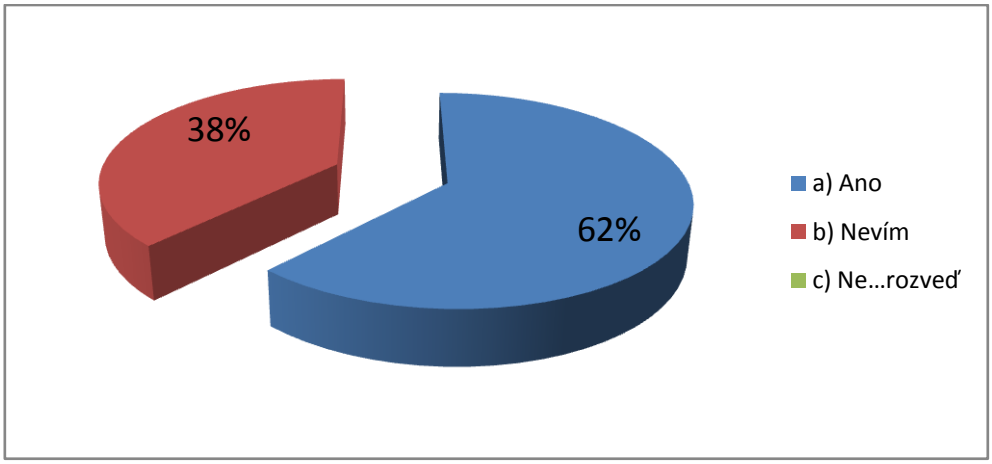
Otázka je složena ze tří odpovědí, přičemž jedna je volného typu a dvě uzavřeného.

Cíl: zjistit vlastní názor na možný dopad individuálního tréninku na vlastní tělesnou složku.

Tabulka č. 12: Názor na vlastní cvičební program

Odpovědi	Muži (n)	Ženy (n)
a) ano	19	12
b) nevím	13	6
c) ne... rozveď:	0	0

Graf č. 10: Názor na vlastní cvičební program.



19 chlapců označilo odpověď a) a zbytek dotazujících se přiklonil k možnosti b).

Dívky se zde shodovaly s chlapci v počtu 12-ti zvolily možnost a), zbylých 6 označilo možnost b).

Výsledek: V této otázce se shodují názory více než poloviny všech dotázaných. Jak chlapci, tak dívky jsou názoru, že jejich vlastní cvičební plány a tréninky splňují pravidla a specifika pro posilování této věkové kategorie. Zbytek dotázaných nemá vlastní názor, což dokázali zvolenou odpovědí „nevím“ a žádný z respondentů neoznačil možnost c) „ne“, tudíž můžeme soudit, že nikdo nemá důvod myslet si, že jeho tréninkový plán může být nebezpečný.

4.3.5 Závěr výzkumu a vyhodnocení

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit úroveň vědomostí a povědomí o řešené problematice. V mnoha případech dopadlo měření podle mých předpokladů, nicméněněkteré výsledky mě překvapily.

Při porovnání výsledků výzkumu s teoretickou částí prácedocházím k závěru, že ve většině případů bylo mé tušení správné. Dorostenci mají pouze okrajové znalosti a podle mého názoru nedostatečné k správnému a bezpečnému provozování tohoto sportu.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že dívky jsou statisticky blíže k doporučovanému a správnému ideálu cvičení, který byl zpracován v teoretické části. Na rozdíl od chlapců začínají dívky s posilováním později i vzhledem k dřívějšímu dospívání. Čas, který stráví cvičením v jednom týdnu, nebo jednou tréninkovou jednotkou se téměř shoduje s doporučením odborníků. Co se týče častého navštěvování fitcenter, jsou dívky ve velké části případů ve stanovené normě. Bohužel, nedostatek se objevil v zájmu o teoretickou stánku cvičení, z toho může vyplývat zaostání v technikách nebo jídelních návycích. Paradoxem je, že na rozdíl od chlapců, kteří se více zaměřují i na teoretickou oblast, jsou dívky blíže k výše zmíněnému ideálu.

Výsledky chlapců dopadly podle mého očekávání. I přes zájem o teorii posilování dělají dorůstající chyby. Začínají s posilováním už v útlém věku a zároveň porušují další specifika cvičení v této věkové kategorii. Cvičí příliš často, příliš dlouho, ve většině případů vynechávají základní část tréninku - rozcvičení. Jak ukazuje otázka cílů, chlapci si kladou na začátek příliš velké cíle, což může být následkem hormonální činnosti, volného času nebo špatného vedení. Z vlastní zkušenosti vím, že to může mít v budoucnu za následek zdravotní problémy, například vadné držení těla, skolióza, problémy s pohybovým aparátem a s tím se pojí dlouhodobé léčení v podobě kompenzací a zdravotních cvičení.

V případě obou pohlaví se většina shoduje, že cvičí správně a bezpečně. Což může vést k výše zmíněným chybám a nedostatku zkušeností.

Dívky paradoxně předčily mé očekávání. Můžeme tedy říci, že řešená problematika se týká z větší části chlapců. V dnešní době najdeme na první internetové stránce vzor tréninkového plánu, jídelníček a rady s tímto spojené. Proto je nutné vyhledávat spolehlivé a ověřené zdroje, které jsou zaměřené na naší konkrétní situaci (tzn. věk, pohlaví, stupeň trénovanosti apod.).

5. DISKUSE

Vzhledem k mému vlastnímu úzkému vztahu k posilování a fitness životnímu stylu, byl výběr tématu mé závěrečné kvalifikační práce orientován tímto směrem. Konkrétní zacílení na posilování adolescentů podpořil také fakt, že dosud existuje velmi málo materiálů a ucelených informací s touto problematikou. Převážné množství je věnováno cvičení dospělých mužů a žen. Tudíž by tato bakalářská práce mohla být přínosem v problematice posilování, ale i sportu jako takového.

Před začátkem tvorby samotné práce bylo zapotřebí pochopit danou problematiku posilování adolescentů. Dlouholetým pozorování a studiem dostupných literárních pramenů jsem se dozvěděl mnoho o specifikách posilování. Všechny poznatky a zkušenosti týkající se řešené problematiky jsem utřídil a systematizoval v teoretické části práce.

Následujícím úkolem bylo vyhotovení tréninkového plánu zaměřeného na začátečníky ve věku 15 až 20 let. Tuto kapitolu jsem vypracoval za pomoci konzultací s profesionálním kulturistou Tomášem Řepou (květen, 2016) a konkrétních literárních zdrojů. Velkou součástí mi byly i zkušenosti nasbírané za roky praxe v tomto oboru.

Pro uskutečnění dotazníkového šetření za účelem zjištění povědomí o řešené problematice jsem požádal o pomoc tři různá fitness zařízení, která pravidelně navštěvuji. Dotazníky obdrželo 60 respondentů zvolené věkové kategorie, z nichž 50 dotazník vyplnilo.

Na základě výsledků z dotazníkového šetřenímjsem mohl odpovědět na obě zvolené otázky (viz kapitola: 4.3.1 Cíl výzkumu). Tyto odpovědi jsem zpracoval v praktické části v závěrech dotazníkového šetření.

Vzhledem k rozsáhlému studiu literatury a spolupráci s výše uvedenými dotazovanými adolescenty je možné bakalářskou práci využít v oblasti tohoto sportu. Konkrétně k sestavování tréninkových plánů jak pro dorůstající populaci, tak pro začínající v tomto odvětví sportu. Samozřejmě se dají informace z bakalářské práce upravovat podle individuálního zaměření, ale v základu by měla mít práce univerzální využití.

6. ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvoření uceleného materiálu o problematice cvičení adolescentů ve fitness. Myslím si, že cíl práce byl splněn.

V práci jsem stanovil dvě hypotézy, které jsem se snažil potvrdit nebo vyvrátit pomocí dotazníkového šetření a touto cestou jsem dospěl k velmizajímavým výsledkům. Pomocí dotazníků jsem úspěšně potvrdil obě hypotézy. První hypotéza (H1) se týkala povědomí o řešené problematice mezi cvičícími adolescenty. Tato hypotéza byla potvrzena -chlapci ani dívky nemají dostatečný přehled o problematice cvičení dospívajících, který je podle mého názoru nutný k provozování tohoto sportu. Vzhledem k výsledku H1 je logické i potvrzení hypotézy číslo dvě, která je v tomto případě částečné. Chlapci hypotézu potvrzují, ale naopak dívky vyvracejí. Podle mého názoru to může být výsledek spojen s mentální vyspělostí, kdy dívky dospívají dříve a hormonální činností chlapců, kteří začínají poznávat čeho je jejich tělo schopné.

Ze stanovených hypotéz vyplývá, že v praxi se realizuje jen velmi malé množství služeb a vhodných programů, které by umožňovaly vedení mladé generace v tomto sportu. Z toho vyplývá, že je i malé množství erudovaných trenérů, kteří plně rozumí řešené problematice cvičení.Je třeba zohlednit veškerá specifika adolescentů a přizpůsobit jim cvičební programy, které jsou standardně plánovány pro dospělé.

Závěr pro teorii zní, že je stále nedostatečné množství literatury a zdrojů, z kterých je možné čerpat potřebné informace.

Rád bych, aby z této práce čerpali potřebné informace všichni, kteří se o toto sportovní odvětví zajímají. Aby pomohla poradit dorůstající mládeži, začátečníkům, ale zároveň i trenérům nebo osobním instruktorům k rozšíření znalostí týkajících se specifik cvičení adolescentů ve fitness.Práce může sloužit také jako inspirace studentům tělovýchovných fakult, kteří by měli zájem rozšířit tuto problematiku dálenapříklad mezi adolescenty s postižením nebo zdravotními problémy.

Zpracováním bakalářské práce jsem získal nové zkušenosti a znalosti, které bych dál rád rozvíjel a aplikoval v praxi. Věnované problematice se hodlám nadále věnovat a rozšiřovat tak dosavadní vědomosti.

7. RESUMÉ

Tato práce se zabývá problematiku posilování adolescentů. Jejím cílem je vytvořit materiál, který obsahuje ucelené informace o problematice posilování se zaměřením na posilování adolescentů.

K dosažení vytyčeného cíle byly shromážděny informace týkající se tématu a zpracovány v teoretické části.

Praktická část je založena na dotazníkovém šetření mezi cvičícími ve věku 15-20 let. Výsledky výzkumu jsou znázorněny pomocí tabulek a grafů a následně bylo provedeno vyhodnocení.

Práce slouží k pochopení problematiky cvičení adolescentů a k sestavení optimálního pohybového programu.

SUMMARY

Thepurposeofthis study is to createcomplexmaterialabout adolescent training.

Informationfromrelevantsourceswascollected and reviewedwithinthetheoretical part.

Thepractical part isbased on a questionnairesurveyamongtraineesat the ageof 15-20.

Thesurvey’sresults are portrayed via charts and graphs and subsequentlyinterpreted.

The study serves to understandthetopicofadolescenttraining and to design optimaltrainingprogramme.

8. LITERATURA

Monografie:

JANDOUREK, J. Sociologický slovník. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.SCULLY, P. Fitness: Kompletní kurs. 1. vyd. v ČSFR. Překlad Jitka Krejčíková. Pardubice: Jitka Krejčíková, 1992, 128 s. ISBN 80-900-5712-8.

KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. Cvičení ve fitcentrech - posilování: Kompletní kurs. vyd. 1. Překlad Jitka Krejčíková. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994, 190 s. ISBN 80-706-7369-9.

TLAPÁK, P. Tvarování těla pro muže a ženy. 9. vyd. Praha: ARSCI, 2011, 264 s. ISBN 978-807-4200-144.

PAVLUCH, Lukáš a Kateřina FROLÍKOVÁ. Osobní trenér: cvičíme ve fitness centru. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 229 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0678-4.

TLAPÁK, Petr a Ivan MACH. Posilování pro muže: cvičíme ve fitness centru. Dotisk 2. vyd. Praha: Olympia, 2003, 74 s. Wellness současný životní styl. ISBN 80-703-3568-8.

MĚKOTA, K. Definice a struktura motorických schopností. Česká kinantropologie. 2000, vol. 4, č.2, s. 59-69.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

STRAKOŠ, J., VALOUCH, V. Osobní trenér. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 196 s.

STACKEOVÁ, D. Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., doplněné a přepracované vydání (1. vydání ve vydavatelství Galén). Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

BLAHUŠOVÁ, E. Wellness: životní styl: zdravé cvičení pro pohodu. Praha: Olympia, 1995. ISBN 80-7033-362-6.

Internetové zdroje:

[1] PETERKOVÁ, K. . [online]. 15.5. 2016 [cit. 2016-05-18] (2010). Vliv pohybu na lidský organismus. Dostupné z: www.viviente.cz/bez-pohybu-to-nejde/

[2] TONUS. [online]. 20.6.2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: www.tonus.cz

[3] KULTURISTIKA. [online]. 20.6.2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: www.kulturisktika.com

[4] 3D FITNESS. [online]. 15. 6. 2016 [cit. 2016-06-20] Dostupné z: www.3dfitness.cz/3dfitness/funkcni-trenink/

Ústní sdělení:

Tomáš Řepa - ústní sdělení (profesionální kulturista a osobní trenér, Praha, Radotín), dne 20.května 2016.

9. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č.1: Složení zkoumaného souboru z hlediska pohlaví respondentů

Tabulka č. 2: Složení zkoumaného souboru z hlediska věku respondentů

Tabulka č. 3: Důvod první návštěvy fitness centra

Tabulka č. 4: Konkrétní cíl a směr v tomto sportovním odvětví

Tabulka č. 5: Začátek navštěvování fitness zařízení

Tabulka č. 6: Počet tréninků v jednom týdnu

Tabulka č. 7: Čas strávený pohybovou činností ve fitcentru za týden

Tabulka č. 8: Průměrná délka tréninku

Tabulka č. 9: Zařazování rozcvičovací části do tréninkové jednotky

Tabulka č. 10: Zájem o teoretickou stránku cvičení

Tabulka č. 11: Zařazení odborného poradenství při začátcích posilování

Tabulka č. 12: Názor na vlastní cvičební program

Graf č. 1: Důvod první návštěvy fitness centra

Graf č. 2: Konkrétní cíl a směr v tomto sportovním odvětví

Graf č. 3: Začátek navštěvování fitness zařízení

Graf č. 4: Počet tréninků v jednom týdnu

Graf č. 5: Čas strávený pohybovou činností ve fitcentru za týden

Graf č. 6: Průměrná délka tréninku

Graf č. 7: Zařazování rozcvičovací části do tréninkové jednotky

Graf č. 8: Zájem o teoretickou stránku cvičení

Graf č. 9: Zařazení odborného poradenství při začátcích posilování

Graf č. 10: Názor na vlastní cvičební program

10. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Vzor dotazníku

Vážení kolegové,

obracím se na vás s prosbou o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který je zaměřen na posilování dospívajících ve věku 15-20 let, kteří pravidelně navštěvují fitness zařízení, posilovny nebo kluby se stejným zaměřením.

Dotazník je anonymní, proto vás prosím, uvádějte pouze pravdivé odpovědi. Vždy označujte pouze jednu z nabízených možností, kterou považujete pro vás nejvýstižnější. Výsledky budou použity na zpracování mé bakalářské práce na téma: Specifika cvičení adolescentů ve fitness.

Za Vaši ochotu a čas věnovaný dotazníku děkuji.

Ondřej Suchan

Dotazník

Věk:……...

Pohlaví:……

1. Co tě vedlo k první návštěvě fitcentra?

a) Kamarád/ka

b) Zdravotní důvody (fyzické, psychické)

c) Estetické a fyzické důvody (vzhled)

d) Kondiční důvody

2. Jaký je nyní tvůj cíl v tomto sportovním odvětví?

a) zvýšit fyzickou sílu

b) vypracovat nebo vytvarovat tělo

c) zhubnout

d) dopomoc k jinému sportu

e) závodní ambice

3. V kolika letech jsi začal/a s posilováním?

a) v 15-ti letech a méně

b) v 16-ti až 17-ti

c) v 17-ti až 18-ti

d) v 18-ti až 20-ti

4. Kolikrát do týdne průměrně navštěvuješ fitness centrum?

a) 5x a více

b) 3x – 4x

c) 1x – 2x

d) 1x a méně

5. **Kolik hodin týdně strávíš cvičením ve fitness centru?**

a) 8 a více hodin

b) 3-7 hodin

c) 1-3 hodin

d) 1 hodina a méně

6. **Jak dlouhý je průměrně tvůj trénink?** Pokud počítáme pouze tréninkovou část.

a) 90 minut a více

b) 60-90 minut

c) 45- 60 minut

d) 45 minut a méně

7. **Zařazuješ před zahájením tréninku rozcvičku v podobě aerobní aktivity?** (např.: rotoped, stepper, veslování, švihadlo apod.)

a) Ano

b) Ne

8. **Zajímáš se i o teoretickou stránku cvičení ve fitness?** (není myšlen jídelníček a výživa)

a) Ano

b) Částečně

c) Ne

9. Nechal/a sis poradil od odborníka/zkušenějšího před nebo při začátcích pravidelného cvičení?

a) osobní trenér

b) známý se zkušenostmi (kamarád)

c) cvičím podle literatury nebo internetu

d) ne, cvičím podle sebe

10. Myslíš si, že vzhledem k tvému věku cvičíš správně a bezpečně? Pokud ne, vysvětli proč.

a) ano

b) nevím

c) ne:……

Děkuji za spolupráci