

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**NABÍDKA MOŽNOSTÍ POHYBOVÉ REKREACE PRO RŮZNÉ  
VĚKOVÉ SKUPINY POPULACE REGIONU PLZEŇ**

**(WEBOVÉ STRÁNKY)**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Tomáš Katora**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Šrámková, Ph.D.

**Plzeň2018**

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

V Plzni, 20. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Šrámkové, Ph.D. za odborné vedení, vytvoření vhodného tématu, za pomoc a rady při zpracování této bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | ÚVOD .....  | 2  |
| 2      | CÍLE A ÚKOLY .....                                | 3  |
| 3      | STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ DANÉ PROBLEMATIKY ..... | 4  |
| 3.1    | REKREACE.....                                     | 4  |
| 3.1.1  | Pohybová rekreace .....                           | 6  |
| 3.1.2  | Tělocvičná rekreace .....                         | 7  |
| 3.2    | ONTOGENEZE.....                                   | 12 |
| 3.3    | POSTNATÁLNÍ OBDOBÍ .....                          | 12 |
| 3.3.1  | Novorozenecké období.....                         | 13 |
| 3.3.2  | Kojenecké období .....                            | 14 |
| 3.3.3  | Batolecí období.....                              | 15 |
| 3.3.4  | Předškolní věk.....                               | 15 |
| 3.3.5  | Mladší školní věk .....                           | 16 |
| 3.3.6  | Starší školní věk .....                           | 17 |
| 3.3.7  | Dorostenecký věk .....                            | 18 |
| 3.3.8  | Dospělost .....                                   | 19 |
| 3.3.9  | Stáří.....  | 20 |
| 3.4    | PLZEŇ .....                                       | 21 |
| 3.4.1  | Plzeň z hlediska sportovního prostředí.....       | 21 |
| 3.5    | POHYBOVÉ AKTIVITY .....                           | 22 |
| 3.5.1  | Plavání kojenců a batolat .....                   | 22 |
| 3.5.2  | Plavání .....                                     | 23 |
| 3.5.3  | Plavání seniorů .....                             | 23 |
| 3.5.4  | Bojové sporty.....                                | 24 |
| 3.5.5  | Fitness.....                                      | 24 |
| 3.5.6  | Jóga .....  | 25 |
| 3.5.7  | Tanec .....                                       | 25 |
| 3.5.8  | Cvičení kojenců .....                             | 26 |
| 3.5.9  | Cvičení batolat .....                             | 27 |
| 3.5.10 | Cvičení dětí v předškolním věku .....             | 28 |
| 3.5.11 | Sportovní příprava dětí.....                      | 28 |
| 3.5.12 | Cvičení seniorů .....                             | 29 |
| 3.5.13 | Bruslení.....                                     | 30 |
| 3.5.14 | Horolezectví.....                                 | 30 |
| 4      | METODIKA .....                                    | 32 |
| 5      | VÝSLEDKY A DISKUSE .....                          | 34 |
|        | ZÁVĚR.....  | 36 |
|        | RESUMÉ, SUMMARY .....                             | 37 |
|        | SEZNAM LITERATURY .....                           | 38 |
|        | SEZNAM OBRÁZKŮ .....                              | 40 |

## 1 ÚVOD

Pro bakalářskou práci jsem zvolil téma o nabídce možností pohybové rekreace pro různé věkové skupiny populace v regionu Plzeň (vzhledem k velikosti města jsem záměrně zvolil největší a nejlidnatější městské obvody Plzeň 1 – Roudná, Bolevec, Bíla Hora, Lochotín, Košutka, Vinice, Plzeň 2 – Slovany, Božkov, Hradiště, Koterov, Lobzy, Východní předměstí, Plzeň 3 – centrum, Bory, Doudlevice, Skvrňany, Nová Hospoda, Zátíší, Valcha, Radobyčice), o nichž zpracuji informace ve formě webových stránek.

Problematikou zadané bakalářské práce je vytvořit webové stránky, na kterých bude možno zjistit všechny potřebné informace o nejžádanějších rekreačních pohybových aktivitách v regionu Plzeň. Webové stránky by měly obsahovat rozdělení rekreačních pohybových aktivit určených pro dané věkové skupiny, které budou podrobněji rozebrány v textové části bakalářské práce. V teoretické části bakalářské práce budou popsány základní pojmy z pohybové rekreace a tělocvičné rekreace, ontogenetického vývoje člověka, vlivu a významu pohybových aktivit na zdraví jedince.

## 2 CÍLE A ÚKOLY

Cílem práce je zmapovat nabídku možností pohybové rekreace pro různé věkové skupiny populace regionu Plzeň a vytvořit webové stránky jako informační zdroj.

Na základě výše zmíněného cíle jsem si stanovil následující úkoly:

- tvorba webového rozhraní jako uceleného informačního zdroje dané problematiky,
- tvorba anketového šetření o poptávce pohybové rekreace v daném regionu,
- na základě vyhodnocení a analýzy anketového šetření zaktualizování nabídky možností pohybové rekreace,
- kompletace BP a formulace závěrů z ní vyplívajících.

### 3 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ DANÉ PROBLEMATIKY

#### 3.1 REKREACE

Termín rekreace vychází z latinského slova *creare* (= tvořit, vyrábět). Přidáním předpony *re* (=znovu) získáme slovo, které vyjadřuje proces obnovování, to je vrácení do původního stavu, který byl z jakýchkoliv důvodů změněn. Jedná se o proces obnovování, který je tvořen vlastním úsilím a vylučuje veškerou pasivitu. Během života dochází k postupnému vyčerpávání fyzického, psychického a sociálního potenciálu. Vyčerpávání je hlavně ovlivněno degenerativními procesy, které vznikají z negativních vlivů prostředí. Pojem rekreace je tedy nutno chápat tak, že nejde pouze o vrácení do původního stavu, ale pokud je to možné i o jeho zlepšení (Hodaň, Dohnal 2008).

Podle Hodaň a Dohnala (2008) má rekreace tyto charakteristické znaky:

1. Rekreace se uskutečňuje pouze ve volném čase.
2. Rekreace má svůj účel a vždy má smysl.
3. Rekreace je dobrovolná činnost. Neznamená to, že by nemohla být organizována nebo že nemůže být naplánovaná. Musí stále zůstat jedinci možnost svobodného výběru.
4. Na rozdíl od odpočinku je rekreace činností, která může být fyzická, emoční nebo duševní.
5. Rozsah rekreace je neomezený. Nemá jedinou formu. Může být skupinová či individuální, neorganizovaná či organizovaná.
6. Zda se jedná o rekreaci, na to má rozhodující vliv motivace. Je-li motivací pobavení a uspokojení, jedná se o rekreaci.

Rekreace je bezesporu aktivní činností, při které se člověk zaměřuje sám na sebe. Zásadně se odlišuje od pasivního odpočinku. V pasivním odpočinku zajisté dochází k obnově sil, ale chybí mu vědomé obnovování, které nepodporuje další rozvoj. Konečný proces pasivního odpočinku je vůči aktivní rekreaci mnohem delší a méně efektivní. Jediná „výhoda“ pasivního odpočinku je typicky lidská. Pasivní odpočinek nevyvíjí na člověka žádné nároky, vyznačuje se pohodlím a pohodlností, což u rekreace říci nelze (Hodaň, Dohnal 2008).



Rekreace se úzce pojí z volným časem, který v posledních desetiletích narůstá. Je tomu tak díky technologickému rozvoji lidstva. Spojení volný čas není rozhodně kategorií novou. Určitým vrstvám společnosti v antice byl pojem volný čas znám. Byl však zdůrazňován jako prostor pro zdokonalení člověka. Spolu s přírůstkem volného času narůstá i prostor pro uplatnění rekreace (Hodaň, Dohnal 2008).

Podle obsahové zaměřenosti člení rekreaci Hodaň a Dohnal (2008) na jednotlivé druhy:

*Kulturně-umělecká rekreace* je zaměřena na účasti člověka na umění. Tím je zvyšována celková kultivovanost. Týká se převážně filmu, divadla, výtvarného umění, hudby a literatury. Tímto druhem rekreace se zvyšuje prožitek, estetické vnímání a obrácení se do sebe sama. Ke kultivaci dochází skrze specifický prožitek, který je podpořen účinkem kulturní společnosti a prostředí. Až na některé druhy kultury chybí v této rekreaci pohyb.

*Intelektuální rekreace* se zaměřuje na přírůstek vědomostí v určitých oblastech. Objem této rekreace je velmi rozsáhlý. Váže se k existujícím uměleckým i vědním oborům. Tento druh není skupinový. Jedná se o individuální až izolovaný druh rekreace, která postrádá pohyb.

*Sociální rekreace* je orientována na tvoření sociálních kontaktů, vztahů, vytváření stálých nebo přechodných sociálních skupin. Pojí se s potřebou sociálního kontaktu, který je prováděn v různých prostředích a na různých úrovních. Tento druh rekreace se vztahuje na vzájemné citové a intelektuální obohacení. Může být spojena s pohybovou činností a prožitek tohoto druhu rekreace plyne z prostředí a přínosných kontaktů. Sociální efekt se slučuje s efektem psychologickým.

*Zájmová rekreace* má význam převážně psychický, jen ojediněle dochází k sociálním kontaktům. Je spojena s různými druhy „hobby“. Odlišují se podle zájmů, které jsou podmíněny předpoklady k určitému druhu činnosti. Patří sem velké množství činností od pěstičství a sběratelství až po chalupaření. Uspokojení je spojeno s výsledným produktem dané činnosti. Může docházet k negativnímu vlivu (stejně tak jako u práce), a to k deformaci, která je spojená s jednostranným zatížením. Pohyb je převážně pracovního charakteru.

Jako poslední druhy jsou zmiňovány rekreace pohybová a rekreace tělesná, které budou rozebrány v následujících kapitolách jako samostatné druhy.

### 3.1.1 POHYBOVÁ REKREACE

Mluvíme-li o pohybové rekreaci, máme na mysli tělovýchovnou a pohybovou činnost, která je konána s určitým zájmem, ve volném čase a za účelem zábavy, odpočinku nebo udržování tělesné kondice a zdraví (Teplý, 1969). Jedná se o vytváření dynamické rovnováhy fyziologického a duševního prostředí s prostředím společenským, technickým a přírodním (Serbus, 1981).

Potřeba a zájem o pohybovou rekreaci vychází na povrch už u mládeže jako spontánní touha po pohybu. Od školního věku je potřeba upevňovat přesvědčení o potřebě pohybové činnosti v životě člověka, vytvářet určité návyky na aktivní pohyb a vést k účelnému využití volného času (Teplý, 1969).

Pohybová rekreace je čistě záležitostí individuálních zájmů a potřeb jedince. Musí plně respektovat radost, kterou chce každý jedinec skrze pohybovou činnost dosáhnout. Jedná se o jednu ze složek aktivit vykonávanou ve volném čase, pro které se jedinec rozhoduje zcela svobodně, jestliže cítí potřebu nebo má uspokojení z dané činnosti. (Teplý 1969). Pohybová rekreace je zaměřena na pohybovou nebo fyzickou činnost, jejímž následkem jsou žádoucí změny a prožitky v oblasti duševní, sociální a hlavně fyzické. Ze všech druhů rekreace je nejvšestrannější, jelikož do jisté míry může pokrývat i oblasti, které jsou typické pro ostatní druhy rekreace, zatímco ony se fyzické stránky nedotýkají (Hodaň, Dohnal 2008).

I přes vědomí, že jsou jednotlivé druhy rekreace propojovány, je nutno připomenout určitou specifickou rekreaci pohybové. Ta se zásadně liší od ostatních druhů. Důvod je ten, že pohybová rekreace přímo souvisí s biologickou podstatou člověka a na druhé straně s technologickými a kulturními změnami, kterými celá společnost prochází. Základní „biologie člověka“ je podmíněna dostatečným množstvím pohybového podnětu. Pohybové podněty podporují žádoucí ochranu všech základních životních funkcí, dále také schopnost zajištění všech sociálních rolí, které člověk ve svém životě přijímá a které jsou potřebné nejen pro individuální, ale i celospolečenský život. Kvalita všech těchto aspektů vychází z faktu, že čím více je organismus připravenější na jakoukoliv zátěž, tím k menší únavě a opotřebení i nemocnosti organismu dochází (Hodaň, Dohnal 2008).

Pohybová rekreace se vykonává v určitých formách – individuální či v kolektivu přátel, v rámci rodiny, v samovolně vytvářených kolektivech na pracovištích, sídlištích,

organizovaně v rámci různých společenských organizací. Teplý (1969) rozčleňuje formy pohybové rekreace na 2 základní.

1. *Organizovaná pohybová rekreace* v převážně trvalých kolektivech pod určitým odborným vedením. Tam náleží například sportovní oddíly, pokud pohybovou rekreaci zajišťují, dále sportovní kroužky ve škole, tělesná výchova mimo třídu, lyžařské a plavecké školy.

2. *Nepřímo organizovaná a neorganizovaná pohybová rekreace*, kterou si obstarává jedinec, skupina či samovolný kolektiv. Individuální i kolektivní samovolná činnost v zařízeních k tomu vhodných, výlety a táboření, individuální cvičení v rodině, ranní cvičení, sport o víkendu v rekreačních oblastech (lyžování, bruslení, plavání...), jednorázové turnaje.

Podle Hodaně a Dohnala (2008) lze pohybovou rekreaci vnímat v dvou různých úrovních:

- a) poskytnutí pro organismus množství chybějících pohybových podnětů,
- b) rozvoj speciálních vlastností a schopností, které zprostředkovávají reakci na změny a připravují člověka na jiné zátěže.

Ad a) V dnešní době mizí pohybové podněty z oblastí individuálního i společenského života, což má zajisté negativní vlivy na zachování zejména biologického života, s jeho psychologickými a sociálními následky. Tím je narušena základní rovnováha pro plnohodnotný život. Pohybová rekreace pomáhá k udržení potřebné rovnováhy.

Ad b) Vývoj civilizace stoupá prudce vzhůru, dochází tak k neočekávaným nárokům na fyzické, neuro-psychické i sociální vlastnosti člověka. K jejich rozvoji také přispívá určitými prostředky pohybová rekreace.

### **3.1.2 TĚLOCVIČNÁ REKREACE**

Tělocvičná aktivita je souhrn všech skutečně realizovaných tělesných cvičení. Zásadní rozdíl od pohybové aktivity je v tom, že tělocvičná aktivita je zaměřena na člověka a jeho záměrný rozvoj. Při správné aplikaci, má tělocvičná aktivita pouze kladný výsledek. Tělocvičná aktivita vychází z přirozených pohybových činností, které jsou konstruovány s cílem kladného rozvoje člověka (Hodaň, Dohnal 2008).

Tělocvičná cvičení jsou definována jako úmyslné pohybové chování, jehož cílem je rozvoj a zdokonalování člověka hlavně v oblasti fyzické, ale i psychické a sociální.

Tělesná cvičení jsou specifickou oblastí veškerého pohybu, kterou je člověk schopen realizovat (Hodaň, Dohnal 2008).

Podle Hodaň a Dohnala (2008) jsou tělesná cvičení provozovaná v systému rekreace zaměřena na:

- rehabilitaci,
- regeneraci prací vyčerpaného organismu,
- kompenzaci vlivů vznikajících z jednostranné zátěže,
- rekondici spojenou se zdatností,
- rozvoj osobnostního potenciálu,
- prevenci k oslabení, které vzniká z osobního života i z realizace sociálních rolí.

Srovnáme-li pojem „pohybová rekreace“ a „tělocvičná rekreace“, dojdeme k tomu, že pohybová rekreace je pojmem obecnějším, sdělující fakt, že k rekreaci dochází jakoukoliv pohybovou činností. V této obecné pohybové činnosti nedochází k účelné diferenciaci, její efekt bude tedy nižší. Vzhledem k nespécifičnosti bude výsledek, odrážející se ve fyzické, psychické i sociální sféře, obecnější a méně účinný (Hodaň, Dohnal 2008).

Hodaň a Dohnal (2008) vzhledem k rozmanitosti a širí záběru, dělí tělocvičnou rekreaci podle:

- a) časové struktury (víkendová, dlouhodobá, každodenní),
- b) organizovanosti (organizovaná, neorganizovaná, částečně organizovaná),
- c) množství účastníků (individuální, skupinová, rodinná),
- d) prostoru realizace (pracoviště, domov, příměstská zařízení, rekreační oblasti, sídliště),
- e) zdravotního stavu (zdravotní oslabení, zdraví),
- f) obsahu (různá zaměřenost, různé druhy tělocvičných aktivit),
- g) zodpovědnosti (podnikatelské subjekty, fitness, zaměstnavatelské organizace),
- h) pohlaví (ženské složky, mužské složky, koedukované složky).

Ad a) Dle časové struktury se tělocvičné rekreace, jak již bylo uvedeno, dělí na každodenní, víkendové a dlouhodobé. Takové rozdělení neznamena, že jsou to možnosti

k výběru. Naopak jde o jejich vzájemné doplňování a vazbu, která dává smysl. Jako základní se projevuje rekreace každodenní, která jediná může plnit veškeré nároky na rekreaci v kladném rozsahu. Slouží k tomu hlavně časové předpoklady. Víkendová rekreace představuje jakýsi doplněk ve formě změny prostředí a zaměřenosti. Každodenní rekreace je prováděna převážně v městském, případně příměstském prostředí. Víkendová rekreace je přesunuta přinejmenším do příměstského, ale převážně do vzdálenějšího prostředí. Tím dochází nejen ke změně činnosti, ale také k důležitému vlivu změny prostředí. Změna prostředí, se smyslem využití přírodního prostředí, je pro závěrečný efekt rekreace velmi důležitá. Musí být jistá vazba mezi rekreací každodenní a víkendovou, jinak může docházet k opačnému efektu, než který má rekreace přinášet. Ještě větší riziko tohoto jevu, může být při realizaci rekreace dlouhodobé. V případě dlouhodobé rekreace dochází k vícedenním, či jednotýdenním pobytům plným rekreačních aktivit. Dochází k dlouhodobému zatížení organismu a změně prostředí. Každý z těchto faktorů má velký vliv na netrénovaný organismus. Vliv takové dlouhodobé rekreace může přejít až v negativní efekt.

Ad b) Problém organizovanosti tělocvičné rekreace patří k těm nejzávažnějším. Organizovaná tělocvičná rekreace má určitý charakter:

- jeden z typických znaků jsou pevně stanovené dny a hodiny alespoň 1x týdně,
- vedení činnosti, většinou stále stejnou osobou,
- neplánované sjednocení lidí, kteří nemají vzájemné vztahy, ale mají zájem o stejnou činnost.

Kladné znaky organizované činnosti jsou stálost skupiny, pravidelnost, pevné zařazení do životního režimu člověka. Mezi hlavní negativa patří především fyziologická nedostatečnost. Má-li tělocvičná rekreace, z hlediska fyzického, naplnit svůj význam, je nutné zaměřit se na intenzitu, objem a frekvenci činnosti. Při nedodržení těchto faktorů může být účinek při takovémto cvičení považován za škodlivý, vzhledem k jednorázovému nebo nadměrnému zatížení organismu.

Ad c) Problém prostoru realizace je velmi významný. Tělocvičná rekreace je z tohoto důvodu velmi různorodá a lze jí členit podle kritérií.

Podle uzavřenosti prostoru:

- 1) Rekreace v otevřeném prostoru – ulice, koupaliště, park, les, volná příroda...

- 2) Rekreační v uzavřeném prostoru – tělocvična, byt, fitcentrum, učebna...

Podle vzdálenosti:

- 1) Příměstská zařízení – golfová hřiště, rekreační areály...
- 2) Rekreační oblast, volná příroda
- 3) V místě – sídliště, pracoviště, domov...

Vzhledem ke specifčnosti prostorů se nemění pouze obsah tělocvičné rekreace, ale mění se i podmínky, které ovlivňují konečný efekt. Patří sem především materiální a personální zajištění. Úlohu zde hrají i hygienické podmínky.

Ad d) Problém s množstvím účastníků se váže na body s organizovaností, realizačním prostorem a časovou strukturou. Hlavně se váže na jednotlivce a jeho očekávání z hlediska fyzického, mentálního a sociálního. Z hlediska organizovanosti je v kontextu s možností volby, která souvisí s vybaveností. Z hlediska realizačního prostoru je rozdělen vlastním výběrem činnosti. Z hlediska časového souvisí se zacházením s volným časem. Zásadní je ovšem individuální očekávání, které může být různé. Počet účastníku hraje důležitou roli nejen v obsahu a intenzitě rekreace, ale hlavně v jejím zaměření. Individuální rekreace se týká odloučeného jedince, který je zaměřen především na očekávání fyzického a psychického charakteru, bez ohledu na sociální vazby. Zvláštní poslání má rodinná rekreace, která slouží k posílení vazeb, které jsou převážně sociálního charakteru. Skupinová rekreace u lidí se stejnými zájmy, přináší nejlepší výsledek ze všech hledisek.

Ad e) Problematika zdravotního stavu neustále narůstá v souvislosti s růstem negativních dopadů civilizace. Zdravotní stav lze rozdělit do skupin:

- 1) zdraví – bez rizikových faktorů,
  - s rizikovými faktory,
- 2) ne-zdraví – s konkrétním oslabením,
  - s konkrétní nemocí,
  - handicapem.

Ad f) Problematika obsahu vyplývá z předchozích bodů. Řeší přitom hned několik problémů:

- cíl, smysl činnosti, která má být s danou skupinou uskutečňována,

- prostor, který je pro aktivitu k dispozici,
- čas, který je pro aktivitu k dispozici,
- charakteristika skupiny, pro kterou má být aktivita vykonávána.

K zajištění správného obsahu si musíme odpovědět na následující otázky. První zní „kdo“? Kdo je ta skupina, se kterou se bude pracovat, co je pro ni charakteristické, jaký je její zdravotní stav? Následuje otázka „proč“? Proč má být činnost uskutečněna, jaký bude smysl činnosti, čeho chceme dosáhnout? Jako další je otázka „kde“? Jaký prostor je pro vybranou činnost k dispozici, vzhledem k počtu lidí, vybavenosti? Poslední otázkou je „kolik“ času je na činnost, ale i kolik účastníků je ve skupině? Po zodpovězení těchto otázek, můžeme určit zdůvodnit možnost výběru obsahu činnosti a její intenzity. Aby bylo dosaženo efektu je nutná kontrola dosaženého účinku. Tato kontrola je nutná hned ze dvou důvodů:

- zpětná vazba, která informuje cvičitele, pedagoga o správnosti a nesprávnosti jeho rozhodnutí, o nutnosti změny,
- motivace klientů.

Respektovat všechny tyto aspekty je nutností, aby bylo umožněno správného dosažení cílů tělocvičné rekreace.

Ad g) Problém zodpovědnosti plyne především z organizačního zabezpečení. Každá instituce zodpovídá za personální, materiální, prostorové a organizační zajištění a s tím spojenou bezpečnost provozu. Primární a zásadní zodpovědnost má pedagog, či realizátor činnosti. Ten má v rukou zdraví lidí, které může neodbornou aktivitou poškodit. Z toho co již bylo uvedeno je zřejmé, že požadavky na vzdělání a zkušenosti vedoucí osoby jsou vysoké.

Ad h) Problematika pohlaví se váže především na obsah prováděné činnosti. Podle výzkumů dochází k odlišnostem výběru konkrétních aktivit mezi pohlavími. Po zobecnění se dá říci, že ženy se více zaměřují na aktivity estetického charakteru, zatímco muži se zaměřují více na činnosti herního a soutěživého charakteru. Ke „společným“ činnostem patří převážně turistika, plavání a lyžování. Pohlaví nehraje roli pouze při výběru činnosti, ale souvisí i se zatěžováním a frekvencí činnosti.

## 3.2 ONTOGENEZE

Na ontogenetický vývoj se zaměřuji z toho důvodu, že ve své práci rozdělují a popisují určité věkové skupiny. Pojem ontogeneze či ontogenetický vývoj (řec. ontos - jedinec, genesis – původ, vznik) rozumíme postup změn probíhajících od oplodnění, v průběhu celého života, stárnutí až do smrti. Ontogenetický vývoje je tedy individuální vývoj jedince. Tento vývoj dělíme na jednotlivá období, která se charakterizují funkčními a morfologickými charakteristikami, procesy s rozdílnou dynamikou vývoje. Složité regulační genetické procesy řídí tento vývoj. Procesy jsou v průběhu vývoje pozměňovány celou řadou environmentálních faktorů (životní prostředí, strava, životní styl, zdravotní péče, ekonomické a sociální podmínky). Vzájemný vliv těchto vnějších a vnitřních faktorů způsobuje, že individuální vývoj každého jedince se vyznačuje jedinečnými a neopakovatelnými zvláštnostmi i přesto, že tento vývoj probíhá v souladu s vývojovými a růstovými pravidly, kterými se označují jednotlivá období ontogenetického vývoje (Kopecký et al., 2014).

Individuální vývoj dělíme do třech období, které na sebe souvisle navazují:

1. Období prenatalní – období před narozením
2. Období perinatální – období porodu
3. Období postnatální – období po narození

(Kopecký et al., 2014)

V následujících kapitolách se zaměřím na období postnatální, tedy na období po narození až do smrti. Postnatální období zahrnuje

## 3.3 POSTNATÁLNÍ OBDOBÍ

V historii lidstva bylo vytvořeno mnoho rozdělení lidského věku. Psychologové, pedagogové, biologové a lékaři zkoušeli rozčlenit lidský věk do přesně časově ohraničených období. Přesné vymezení konkrétních období je velmi problematické hned z několika důvodů. Nejhlavnějším důvodem je skutečnost, že jednotlivá období nemohou být vymezena konkrétními hranicemi kalendářního věku, protože biologický vývoj neprobíhá u každého jednotlivce stejně rychle (Kopecký et al., 2014).

Dále je třeba myslet na to, že mezi vývojovými obdobími, která jsou vyznačována rozdílností duševních, tělesných a sociálních vlastností, jímž člověk během života prochází, neexistují konkrétní hranice. Každé období je důsledkem přirozeného vývoje



předchozího období. Existují i etnické, intersexuální a individuální rozdíly. Z toho plyne závěr, že vývojové a růstové mezníky jsou v jisté míře individuální. Proto veškeré poznatky o trvání individuálních životních obdobích jsou pouze informativní a přibližné a jsou určeny na základě dohod (Kopecký et al., 2014).

V současné době se dělí postnatální lidský věk na následující období:

První dětství (Ifans I):

- Novorozenec: od narození do 28 dnů
- Kojenec: do konce 1. roku
- Batole: od 1 do 3 roku
- Předškolní věk: od 3 do 6 let

Druhé dětství (Ifans II)

- Mladší školní věk: od 6 (7) do 11 let
- Starší školní věk: od 11 do 15 let

Dospělost

- Dorostenecký věk (Juvenis): od 15 do 18 let
- Plná dospělost (Adults): do 30 let
- Zralost (Maturus I): do 45 let
- Střední věk (Maturus II): do 60 let
- Stárnutí (Presenilis): do 75 let
- Stáří (Senilis): do 90 let
- Kmetský věk: nad 90 let

(Kopecký et al., 2014)

### 3.3.1 NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ

Novorozenecké období je kritickým článkem života. Začíná od narození dítěte a trvá podle mezinárodní dohody 28 dní. Za biologický konec se považuje zahojení pupeční jizvy, které nastává přibližně ve 2. týdnu po narození. Po narození se u novorozence projevuje řada nepodmíněných reflexů, které přizpůsobují novorozence k životu v novém a odlišném prostředí. Patří sem dýchací, sací, pátrací, uchopovací, otáčecí reflexy, které

zajišťují jeho přežití. V souvislosti s přechodem do nového prostředí mimo tělo matky, dochází u novorozence ke změnám v oběhovém systému. Dochází ke změnám v srdci, kdy se uzavírá oválný otvor v přepážce mezi srdečními předsíněmi a dochází k uzavření tepenného průtoku. Zraková soustava se vyvíjí postupně, zvolna se zdokonaluje. Od narození je oko chráněno mrkacím reflexem. Po porodu rozeznává světlo a tmu. Sluchová soustava je dobře vyvinuta. Začíná rozeznávat zvuky, které často slyšelo během těhotenství, například hlasy rodičů. Během několika dnů velmi dobře rozpozná hlas matky. Během dalších týdnů nemá novorozenec kontrolu nad svými pohyby. Motorika je reflexivní a ochranná. Svalstvo novorozence tvoří až jednu čtvrtinu jeho tělesné hmotnosti. Lebka se může deformovat, jelikož spoje na lebce nejsou pevné, jsou vazivové. Novorozenec v průběhu dne nespí až 19 hodin (Kopecký et al., 2014).

### 3.3.2 KOJENECKÉ OBDOBÍ

Navazuje na novorozenecké období a končí prvním rokem života. Vyznačuje se intenzivním růstem tělesných rozměrů, mění se proporce těla. V kojeneckém období dochází k rychlému rozvoji nervové soustavy, pohybových schopností a smyslového vnímání. Z hlediska motoriky se posiluje svalový systém a miminko získává kontrolu nad svým motorickým projevem. Snaží se uchopovat předměty do rukou, ale nemá ještě dostatečnou sílu na to, aby je udrželo. Ve 2. až 3. měsíci začíná držet hlavičku, sleduje zvuky v okolí. Mezi 4. až 8. měsícem uchopuje předměty celou rukou, přendává si je z jedné ruky do druhé. V tomto období je miminko zvědavé a snaží se veškeré předměty ohmatat a strkat si je do úst. V 6. měsíci vydrží sedět s oporou a v 8. měsíci sedí samostatně, leze z místa na místo. V 9. až 10. si miminko začíná stoupat, drží se opory a koncem roku začíná samo chodit, když ho někdo přidržuje nebo se drží nábytku (Kopecký et al., 2014).

S rozvojem těchto pohybů se výrazně mění tvar páteře. Okolo 3. měsíce se tvoří krční lordóza. V 6. až 8. měsíci se formuje hrudní kyfóza. V 11. až 12. měsíci stojí, z toho důvodu se formuje v tomto období bederní lordóza. Dochází k rozvoji smyslového vnímání. Miminko začíná rozumět řeči, pronáší slova, mluvení spojuje s konkrétním označením osob a věcí a objevují se počátky sociálního projevu. Důležité je v tomto období výživa mateřským mlékem. Ve stáří 6-8 měsíců narostou dolní a poté horní řezáky. Prořezáním prvních zubů je považováno za biologické ukončení kojeneckého období (Kopecký et al., 2014).

### 3.3.3 BATOLECÍ OBDOBÍ

Batolecí období je od 1. roku do 3 let. V batolecím období se tempo růstu rozměrů těla zpomaluje a je vystřídáno zdokonalováním stavby a funkcí orgánů. Dochází k rychlému motorickému a nervovému rozvoji. Batolecí období se vyznačuje zdokonalením a zlepšením hrubé a jemné motoriky. Ve 2. roce se začíná dítě samostatně pohybovat, chodí bez pomoci, umí sbírat předměty, házet s nimi, do schodů leze po čtyřech. Ke konci 2. roku by dítě mělo už umět jíst samo a začíná se výrazně projevovat preference dominantní ruky. Ve 3. roce je chůze jistější, dobře se vyhýbá překážkám při chůzi, umí házet míčky spodem. Výrazně se zlepšuje koordinace a pohyby rukou. Koncem 3. roku jsou pohyby dítěte víceméně cílevědomé a chůze je doplněna lepším kvalitním stupněm pohybu. Koncem 3. roku je prořezáno již všech 20 mléčných zubů. V psychologické oblasti vývoje se zdokonaluje řeč. Po 1. roce používá dítě asi 5 slov a reaguje na zákazy a příkazy. Ve věku 1,5 roku zná okolo 30 slov. Do 2. roku tvoří složité věty. Ve 3. roce zná nazpaměť jména osob a dává otázky proč. Rozvoj řeči je individuální, dítě se socializuje a učí hygienickým návykům (Kopecký et al., 2014).

### 3.3.4 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Období předškolního věku trvá od 3 do 6 let a charakterizuje se zřetelným rozvojem centrální nervové soustavy a vegetativních funkcí. Dochází k první proměně postavy, kdy se mění vzájemné proporční poměry jednotlivých částí těla (Kopecký et al., 2014).

Z hlediska motorického vývoje je viditelný rozvoj koordinačních a obratnostních schopností, zvýšení pohybové výbavy a zkvalitnění komplexních pohybů. Umí chodit v jedné přímce, poskakuje po jedné noze, leze po prolézačkách, umí utíkat, skáče přes překážky a zlepšuje se v hodu míčkem. V jemné motorice se viditelně zkvalitňují pohyby rukou. Dítě dokáže stavět věž z více kostek, drží tužku ve třech prstech, umí navlékat korálky. Celkově se zlepšuje hrubá a jemná motorika. Pohyby jsou přesnější, přestávají být zbrklé a jsou cílevědomé. V tomto období děti jeví velký zájem o tělesnou aktivitu. Jedná se o různé hry, běhání, házení či skákání. Předškolní období je vhodné pro vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě (Kopecký et al., 2014).

Pro posuzování tělesné vyspělosti dítěte a jeho schopnost pro školní docházku, se využívá nejjednodušší pomůcka, kterou je tzv. filipínská míra, která poukazuje na to, zdali dítě prošlo proměnou postavy. Filipínská míra porovnává délku horní končetiny vzhledem k velikosti hlavy. Snaha dosáhnout jednou z rukou, přes temeno hlavy na ušní boltec.

Pokud se dítě dotkne, tak prošlo proměnou postavy. Je to jedna z pomůcek, kterou je důležité doplnit dalšími hledisky (Kopecký et al., 2014).

V předškolním věku se obohacuje řeč, rozšiřuje se citový i rozumový vývoj dítěte. Pro školní zralost je důležitá zralost psychická, sociální a zdravotní. Školní zralostí rozumíme stupeň vývoje, kdy je dítě schopno účastnit se společného vyučování ve třídě. Základem pro diagnózu jsou hlavně znaky psychické, sociální, ale i zdravotní stav. Důležitým úkolem v předškolním věku je otužování a hygienické návyky. V tomto období děti značně rozšiřují okruh styků s dětmi a s dospělými. Prořezáváním prvních zubů trvalého chrupu, končí předškolní věk a zároveň šestileté období, které se nazývá první dětství (Kopecký et al., 2014).

### 3.3.5 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

V průběhu tohoto období dochází k mohutným biologickým, psychologickým a sociálním změnám (Perič, 2008).

Tělesný vývoj je vyznačován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Společně s tím dochází k rozvinutí vnitřních orgánů, krevního oběhu, plicí a kapacitami s nimi spojené. Kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná, rychlým tempem postupuje i osifikace kostí a ustaluje se zakřivení páteře. Mozek má již vývoj v podstatě ukončen před zahájením tohoto období. Mozková kůra a její nervové struktury stále dozrávají, vznikají kladné podmínky pro složitější koordinační pohyby. Na začátku tohoto věku se již formuje schopnost, učit se novým pohybům. Vlastnosti nervového systému vytváří kladné podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2008).

Z hlediska psychologického vývoje se rozvíjí paměť a představivost. Dítě se soustředí spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. O tomto období se hovoří jako o období konkrétního nazírání, které se zakládá na názorných vlastnostech předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Děti jsou impulzivní a přecházejí prudce z radosti do smutku a naopak. Nevládají sledovat dlouhodobě cíl, vůle je slabě vyvinuta. Činnost všeho druhu je velmi citově prožívána. Důležitá je i doba, po kterou se dítě zvládne koncentrovat. Jedná se o 4-5 minut, poté následuje útlum a roztěkanost (Perič, 2008).

Pohybový vývoj je charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nově nalezené pohybové dovednosti se učí velmi rychle, avšak při méně častém opakování jsou snadno zapomenuty. Rozvoj rovnováhy a rozlišení rytmu umožňuje nácvik pohybových

dovedností. Motorika v tomto věku postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Každou činnosti doprovází pohyby, které nejsou pro danou činnost potřebné. Například pokud dítě sedí, neustále sebou „šije“. Období deseti až dvanácti let je nejlepší období pro motorický rozvoj. Často se nazývá „zlatým věkem motoriky“, pro který je typické rychlé učení se pohybů. Stačí názorná ukázka daného pohybu a dítě je schopno pohyb provést správně hned na poprvé nebo po pár pokusech (Perič, 2008).

V průběhu vývoje dítěte se výrazně mění i sociální vývoj. První významné období je při nástupu do školy, kde je kladen nárok zapojit se do kolektivu. Prožívá proces začleňování do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dochází k přechodu od hraní k vážným činnostem (učení či trénink). V tomto věku mezi sebou děti rády soutěží a chtějí si získat ve skupině patřičnou odezvu. Vytváří se malé skupinky a vznikají první kamarádské vztahy. Druhé období je období kritičnosti. Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení a přirozená autorita k dospělým se snižuje. Děti hledají své idoly, které mohou nalézt i v řadách svých vrstevníků. Osvojují si základní kulturní návyky a postupně přebírají větší odpovědnost za svoji činnost (Perič, 2008).

### 3.3.6 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Období staršího školního věku je období přechodu od dětství k dospělosti. Je vyznačováno velkými biologickými a psychickými změnami. Změny jsou způsobeny činností endokrinních žláz a produkcí jejich hormonů. Jedná se o období nestejnomyšerného vývoje, jak tělesného, tak i sociálního a psychického. Období končí kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2008).

Tělesný vývoj se mění více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Tělesná výška společně s hmotností dosahuje stále rychlejšího růstu. Po 13. roce mohou růstové změny negativně ovlivnit pohyb u dítěte. Období růstu s sebou nese riziko náchylnosti k poruchám pohybového ústrojí. Pubertální věk je důležitý pro formování návyků správného držení těla. V organismu probíhají složité procesy, které zasahují mnoho orgánů. Průběh změn má individuální tempo, rozdílly se srovnají až na konci puberty. V centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Jsou velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný hormonální rozvoj ovlivňuje vývoj primárních a sekundárních znaků. Koncem tohoto období jsou výrazné sexuální rozdílly mezi dívkami a chlapci (Perič, 2008).

Tento věk patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita se projevuje v emotivním stavu a projevu dětí k druhým, k sobě samým a ke svému okolí. Rozvíjí se paměť, objevují se znaky logického a abstraktního chápání. Soustředění vydrží delší dobu, toho se dá využít v postupech u tréninkových situací. Nastává jistá nevyrovnanost, která je způsobena prohloubením citového života. Začíná se usilovat o vlastní názor a samostatnost. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést uspokojení (Perič, 2008).

Jak již bylo řečeno, starší školní věk je doprovázen nerovnoměrným vývojem tělesného vývoje, který ovlivňuje pohybové možnosti. Fyzická výkonnosti nedosáhla ještě zdaleka svého maxima, to vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj a růst ještě není ukončen. Především osifikace kostí je jedním z činitelů, kteří ovlivňují tréninkovou jednotku. Z hlediska motorického vývoje je starší školní věk považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Nejvíce charakteristickým rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým dovednostem. Pohyby, které jsou naučené v tomto věku, jsou většinou pevnější než ty, které jsou naučeny později v dospělosti. V období puberty dochází u některých jedinců k zhoršení koordinace. Čím rychlejší růst, tím jsou větší rozdíly mezi proporcemi těla, které vedou při tělesném pohybu k větší nekoordinovanosti pohybu. Zhoršuje se hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybu (Perič, 2008).

Změny probíhají i v sociální oblasti. Změny mohou vést k většímu vnímání sebe sama, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálnímu kontaktu. V některých extrémních případech mohou vést až k agresi. Před začátkem puberty děti působí více extrovertně, charakterizuje je bojovnost, touha po moci a ovládnutí skupiny nebo snaha o stálou změnu. Oproti tomu v dalším období pak dochází k náhlé změně v introvertní chování. Výrazně se projevuje citová stránka dítěte. Začíná se více zapojovat do společenského života. Dochází k napodobování a obdivu svých vzorů, které mohou být i záporné (Perič, 2008).

### **3.3.7 DOROSTENECKÝ VĚK**

Dorostenecký věk je vymezen od 15 do 18 let. Velice těsně navazuje na období staršího školního věku. Někteří autoři uvádí, že dorostenecké období končí až 21. rokem života. Dochází k dosažení pohlavní dospělosti, z fyziologického a biologického hlediska dochází k období vlastního dospívání, kdy vývoj jedince vrcholí po mentální i tělesné stránce. Zdokonaluje se stavba a činnost organismu. Jedná se o období relativního klidu. Hlavním rysem je, že se dotváří přeměna dětského organismu na organismus dospělého. Charakteristické pro toto období je zpomalení a následné zastavení tělesného růstu.

Zpomalení začíná dříve a rychleji u dívek. Zvýrazňují se intersexuální rozdíly a formuje se mužská i ženská postava. V tomto období je nutné vytvářet a posilovat návyk k pohybové aktivitě každého druhu. Biologická dospělost není v poměru se sociální a psychologickou vyzrálostí a ekonomickou soběstačností (Kopecký et al., 2014).

### 3.3.8 DOSPĚLOST

Dospělost se považuje za nejvyšší etapu jednotlivce. Je nejdelším životním obdobím. Období, ve kterém je člověk na vrcholu tvůrčích sil, cítí se nejlépe a je samostatný. Obecný termín popisuje dospělost jako stav, kdy je jedinec ve své konečné velikosti a síle a je schopen vykonávat samostatné činnosti v životním prostředí. Dospělost je také dosažení fyzické, sociální a osobnostní zralosti (Kopecký et al., 2014).

Období plné dospělosti zahrnuje období mezi 18. (21.)-30. rokem života. Je považováno za etapu nejvyšší lidské zralosti. V tomto období se prořezávají třetí stoličky, na začátku období je dosaženo konečné tělesné výšky. Svalová soustava jedince přibývá na hmotnosti, což má za následek zvyšování tělesné výkonnosti. Zvětšuje se také vrstva podkožního tuku. Dochází k nárůstu mozkové tkáně a zvláště kratších neuronových vláken. U smyslových orgánů se odhalují znaky stárnutí. Z biologického hlediska je to ideální doba pro založení rodiny (Kopecký et al., 2014).

Období zralosti je od 30 do 45 věku života, pro které je charakteristická vývojová stabilita při dosažení vrcholu tělesného rozvoje. Kostí lebky začínají srůstat, dochází k vypadávání a šedivění vlasů. Chrup se opotřebovává a svalstvo začíná ochabovat. Zvyšuje se tendence k ukládání tuků. Po 40. roce se snižuje pružnost čočky, tím pádem se projevují první příznaky stařecké dalekozrakosti. Snižuje se citlivost smyslových orgánů. Zpomalují se určité tělesné pochody (trávení, dýchání apod.). Je to období pro získávání životních zkušeností a psychického zrání. Mírný pokles fyzických a duševních sil, počínání tělesných nemocí a potíží (Kopecký et al., 2014).

V období středního věku mezi 45. - 60. rokem dochází k výraznému úbytku fyzických sil, které doprovází snížení výkonnosti a atrofie svalstva, a může vznikat osteoporóza. Výrazně se snižuje pružnost kůže, vznikají vrásky, zhoršuje se sluchové a zrakové vnímání. Dochází k poklesu tělesné hmotnosti. U žen dochází k ukončení reprodukční schopnosti a objevují se příznaky klimakteria. Nástup klimakteria je individuální, začíná mezi 45. -55. rokem. Dochází k hormonálním změnám, které doprovází řada tělesných a psychických potíží. Reprodukční schopnost u muže bývá zachována do pozdějšího věku.

Jedinec maximálně využívá nashromážděné zkušenosti a vědomosti (Kopecký et al., 2014).

Mezi charakteristické rysy řadíme:

1. samostatné hospodaření,
2. reálnost plánů,
3. získání plné síly pro vykonávání základních funkcí,
4. zralé jednání,
5. dosažení konečné velikosti
6. schopnost spolupracovat

(Kopecký et al., 2014)

### 3.3.9 STÁŘÍ

Období stáří je poslední etapou ontogeneze. Stárnutí je nevyhnutelný proces, který končí smrtí. Fyziologické stárnutí je doprovázeno úbytkem nejen fyzických, ale i psychických sil. Rozhodujícím znakem stárnutí je atrofie a involuce. Jednotlivé procesy probíhají asynchronně a různou rychlostí. Rozlišujeme dva druhy stárnutí. První z druhů je normální stárnutí, které probíhá u zdravého jedince. Druhý druh je stárnutí předčasné, které je výsledkem patologie biologických procesů. Stárnutí probíhá jak na biologické, tak i na psychické a sociální úrovni. Podle toho jaká byla prevence v předchozích obdobích, podaří se více či méně ovlivnit délku stáří. Biologické stáří postihuje celý organismus. Stáří můžeme definovat jako progresivní ztrátu schopnosti adaptace, která způsobuje zvýšenou zranitelnost a sníženou vitalitu. Stáří je velmi složitý multifaktoriální děj, který je výsledkem vzájemného působení genetických podmínek a faktorů prostředí okolo nás. (Kopecký et al., 2014).

Kůže je ztenčená, má vrásčitý vzhled, má menší elasticitu. U tělesné hmotnosti dochází k poklesu. Snižuje se počet červených vláken. V oblasti motoriky se krok zkracuje a chůze se významně zpomaluje. V oběhovém systému se snižuje minutový objem srdce a snižuje se pružnost cév. V respiračním systému se stárnutí projevuje hmotností plic a klesá kapacita plic. U smyslových orgánů dochází k řadě změn. U starších osob se zvyšuje práh citlivosti a vnímání bolesti. Procesem, který je nejvíce viditelný je ztráta zubů. Dochází k atrofii mozku a ubývá mozkových buněk i ke ztrátě nervových spojení, což se projevuje na výkonu mozku (Kopecký et al., 2014).



### 3.4 PLZEŇ

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybral Plzeňský kraj z několika důvodů. V první řadě je to proto, že jsem se narodil v Plzni, a jelikož od dětství je mým koníčkem sport, mohl jsem si mnoho sportovních aktivit v rodném městě vyzkoušet na vlastní kůži. Dalším nezanedbatelným důvodem je fakt, že krajské město nabízí opravdu mnoho možností sportovního vyžití.

Plzeň je čtvrtým největším městem v České republice, se svými 167 tisíci obyvateli a rozlohou 125 km<sup>2</sup>. Město se rozkládá v Plzeňské kotlině na soutoku čtyř řek – Mže, Radbuza, Úhlava, Úslava. Plzeň obklopují četné lesy s mnoha vodními plochami. To poskytuje spoustu možností rekreace a sportovního vyžití ([www.plzen.eu](http://www.plzen.eu)).

#### 3.4.1 PLZEŇ Z HLEDISKA SPORTOVNÍHO PROSTŘEDÍ

Sportovní prostředí prošlo během posledních 25 let velkým vývojem. V období po revoluci se sportovní majetek rozdělil mezi státní správu, města a obce. Ze strany občanů se projevily změny životního stylu, které zdůrazňují aspekty pohybových aktivit nad výkonem. Město Plzeň patří mezi tradiční sportovní centra v České republice. Nejpopulárnější sportovní odvětví jsou zde zastoupena na nejvyšší úrovni. Mezi nejpopulárnější sportovní odvětví patří fotbal, házená a lední hokej. Dlouhodobá spolupráce města se sportovními kluby vede k impozantním výsledkům. Příběh Viktorie Plzeň a jejího vzestupu a mezinárodních úspěchů, k vybudování reprezentačního stadiónu, k obdivuhodné divácké podpoře je korunován i vznikem fotbalové akademie Fotbalové asociace České republiky. Za posledních osm let se podařilo fotbalovému klubu vyhrát 4x titul v první lize. Podobná spolupráce se osvědčila i v házené či ledním hokeji ([www.ukr.plzen.eu](http://www.ukr.plzen.eu)).

Kvalita života je pro Plzeňský kraj jednou z nejvyšších priorit a město významně přispívá k jejímu naplnění. Plzeň pokračuje v budování sportovních areálů, revitalizuje parky, podporuje místní turistiku, buduje sportovní a volnočasové zóny v okolí vodních ploch, které jsou využívány pro vodní sporty či rekreaci. Důkazem jsou různé sportovní akce, které město Plzeň pořádá. Mezi takové sportovní akce patřil například Olympijský park během letních Olympijských her v roce 2016, které proběhly v Brazílii. Tento park dával možnost všem občanům vyzkoušet si jednotlivé sporty, které jsou součástí letních Olympijských her ([www.ukr.plzen.eu](http://www.ukr.plzen.eu)).

Město Plzeň má jedinečnou sportovní infrastrukturu, vynikající sportovní výsledky i unikátní diváckou podporu. Sport tak posiluje místní patriotismus, sounáležitost, hrdost a je jedinečným spojujícím prvkem společnosti. Sport podporuje zdraví, kvalitu života i ekonomiku. Sportovní události jsou jedinečnou propagací města a regionu. Díky úspěšným plzeňským sportovním týmům Plzeň navštíví mnohem více návštěvníků a turistů. Tento aspekt vede k lepší celkové ekonomice města. Město Plzeň je významným centrem pro přípravu vrcholových sportovců. Mezi sportovní ikony, kterým Plzeň poskytla výborné podmínky pro trénink, se řadí Petr Čech, Kateřina Emmons, Andrea Hlaváčková, Roman Kreuziger a jako posledního uvedu aktuálního trenéra Plzeňského hokejového týmu Martina Straku ([www.ukr.plzen.eu](http://www.ukr.plzen.eu)).

### 3.5 POHYBOVÉ AKTIVITY

V této kapitole bych chtěl charakterizovat některé druhy pohybových aktivit, které jsou na webových stránkách přiřazeny k jednotlivým věkovým skupinám.

#### 3.5.1 PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT

V kojeneckém věku se zaměřujeme na přípravnou etapu plavecké výuky, která se pojí s úplnými začátky senzomotorického učení ve vodě. Souvisí s adaptací na zvláštní vlastnosti vodního prostředí a s nácvikem základních plaveckých dovedností. Tyto dovednosti považujeme za nezbytné pro nácvik dalších plaveckých lokomočních pohybů, to znamená pro učení se některému plaveckému způsobu – například prsa a kraul. (Čechovská, 2007)

Aktivity ve vodě s nejmenšími jsou v současné době hlavní oblastí plavecké výuky. Hlavním smyslem jsou společné zážitky dětí a rodičů ve vodě, přiměřená pohybová stimulace dítěte a z plaveckého hlediska je smyslem získání základních plaveckých dovedností (Čechovská, 2001).

Zkušenosti s vodou a první pohyby ve vodě s nejmenšími dětmi jsou vázány především na rodiče. Jejich role při denní očištění dítěte a koupání je významná. Pokud probíhá vše v pořádku, má malé dítě kladný vztah k teplé a čisté vodě, ve které se může bez omezení pohybově projevit a pobyt v ní je mu příjemný (Čechovská, 2001).

Obsahem výuky pro nejmenší děti může být vzhledem k možnostem a úrovni jejich polohování, splývání a vznášení dítěte ve vodě, zanoření a potápění se pod hladinu se zrakovou orientací pod vodou, nácvik zatažení dechu a úplného výdechu do vody, pády do vody a průpravná cvičení pro pohyby, které vedou k záběru ve vodě. Hlavním prostředkem

ve výuce tohoto typu je hra, často doprovázena rytmickou činností pomocí říkadelských písniček. Pohybová hra dobře podporuje celkovou aktivitu malého dítěte a napomáhá k plnému individuálnímu rozvoji. Zásadně by neměla urychlovat psychomotorický vývoj dítěte (Čechovská, 2001).

Dítě ze začátku ve vodě využívá tzv. přirozenou plaveckou motoriku, která je jakýmsi hrabáním, podobným plavání mláďat některých savců. Pokud by se dítě volně pohybovalo ve vodě, je však třeba zajistit hlavičku nad vodou, později v mělké vodě by se pohybovalo samostatně bez oprav spontánních pohybů, tento nestyl se zafixuje. Dítě získá jistotu ve vodě, ovšem další plavecký rozvoj může být blokován nezájmem dítěte něco měnit. Pro využití v pozdějším věku může být zafixovaná plavecká motorika překážkou. Z těchto důvodů je zodpovědné tyto aktivity konzultovat s odborníky. Z bezpečnostního hlediska dítěte můžeme být spokojeni, jestliže je adaptace na vodní prostředí tak dokonalá, že dokáže zvládnout například nečekaný pád do vody (Čechovská, 2001).

### 3.5.2 PLAVÁNÍ

Plavání je jednou z nejučinnějších forem pohybové aktivity. Podporuje všestranný rozvoj svalstva celého těla, včetně svalových skupin, které jsou v běžném životě zanedbávány. Plavání ovlivňuje činnosti vnitřních orgánů, zvyšuje se také rychlost metabolismu, nároky na dodávku kyslíku, na odstraňování oxidu uhličitého a přísunu energeticky bohatých látek do svalů. Specificky je zatěžován dýchací a oběhový systém. Při plavecké činnosti je příznivě ovlivňována dechová činnost. Zátěž oběhové soustavy při plavání vede k rozvoji „sportovního srdce“, to znamená fyziologicky zvětšeného srdce a nižší frekvence v klidu a k poklesu hodnot krevního tlaku. Pohyb ve vodě má i vliv na řízení tělesné teploty. Plavání zvyšuje otužilost proti chladu (Neuls et al., 2013).

### 3.5.3 PLAVÁNÍ SENIORŮ

Cvičení a plavání ve vodě jsou při dodržení zásad bezrizikovou pohybovou aktivitou i u osob starších 60 let. Plavecké aktivity mohou být silný prostředek dlouhodobé podpory zdraví, mohou sloužit k udržení přiměřené kondice, duševní svěžesti, tělesné hmotnosti, zprostředkovávat sociální kontakt a přinášet pozitivní prožitek. (Čechovská, 2001)

Nejvíce vhodná jsou cvičení aerobní, spíše nízké intenzity, prováděná plynule s odpovídajícím dýcháním, a dále cvičení zaměřená na kloubní pohyblivost. Vhodné je střídání plaveckých způsobů. Lze využít i prvkové plavání – záběry pouze dolními nebo horními končetinami s využitím plavecké desky. Vhodnější forma než individuální plavání

je pro seniory skupinová činnost, nejlépe v ohraničeném prostoru, kde je zaručena vyšší bezpečnost pohybu (Čechovská, 2001).

#### **3.5.4 BOJOVÉ SPORTY**

Bojové sporty a bojová umění jsou definice, o kterých lze říct, že jsou to zejména pohybové systémy, které se rozvinuly ze starých způsobů boje, které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachovat tradice a kulturní dědictví. Bojová umění se od bojových sportů liší především vnitřním obsahem, svojí filozofií a také smyslem cvičení. Z hlediska času jsou v bojových sportech a uměních důležitější cíle dlouhodobé před krátkodobými (Reguli, 2005).

Bojové sporty a umění plní v životě praktikantů různé funkce, z mnoha můžeme vybrat technickou, brannou, taktickou, morální a sebevýchovnou, sociální a zdravotní. Funkce vypovídají o tom, proč se bojová umění cvičí. Podle Reguliho (2005) se dělí funkce bojových umění na tyto 3 základní:

##### **1. Tělesná funkce**

je nejviditelnější částí. Jde o rozvoj pohybových schopností, které jsou důležité pro konkrétní bojový sport, i pro rozvoj technických prostředků bojového sportu.

##### **2. Duševní složka**

je spojena se způsobem uplatňování fyzických projevů bojového sportu v praxi, kdy se adept musí postavit hrozcímu se útočníkovi. Bojové sporty a umění pomáhají hledat vnitřní klid, vyrovnanost s vnějšími podmínkami.

##### **3. Sociální složka**

je rozvíjena, jelikož se cvičí společně s jinými lidmi, je důležitý i rozvoj sociální. Kontakt s druhým člověkem přináší informace a je nejstarším způsobem komunikace.

#### **3.5.5 FITNESS**

Jako fitness se v dnešní době označují sportovní aktivity, ale i životní styl. Jedná se především o posilování a aerobní cvičení.

Velký vzrůst zájmu o posilování v současné době je možné si vysvětlit skutečností, že tento druh cvičení dobře kompenzuje pohybové problémy současného života. Posilování jako odborně vedené cvičení je ideální prevence zhoršování zdravotního stavu v jeho samotném počátku (Kolouch, Boháčková 1994).

Posilování má hned několik vlivů na lidský organismus. Nejzákladnější je vliv na hybný systém. Především je to prevence svalové atrofie. Předchází se poškození kloubů, předchází vertebrogenním potížím (nejčastěji potíže spojené s bolestmi zad), přispívá k zlepšení struktury kostí, přispívá k odstraňování svalových dysbalancí, přispívá k udržení a vytvoření návyku správného držení těla, snižuje riziko poranění při sportovní činnosti, urychluje průběh rehabilitace po zranění. Vliv na kardiovaskulární systém je především ve zvyšování aerobní kapacity organismu, na složení krevních lipidů. Urychluje rehabilitaci osob po infarktu, pozitivně působí na některé druhy hypertenze. Vliv na energický metabolismus udržuje vyšší úroveň výdeje energie, vytváří zdravé stravovací návyky. Poslední je psychický vliv, to je že posilování upevňuje sebevědomí, jistotu ve vlastní síle, zajišťuje přenos kladných psychických vlastností, zkvalitňuje proces regenerace, zlepšuje vnímání signálů těla (Kolouch, Boháčková 1994).

### 3.5.6 JÓGA

Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši. Pomáhá rozvíjet naši osobnost. Cvičením jógy získáváme kontrolu nad svým tělem a myslí a to nám pomáhá zvládat obtížné životní situace. Jóga je způsob života, učí být opravdovými, pravdivými, spokojenými a upřímnými sami k sobě. Jóga je cesta, která ukazuje, jak žít v míru se svým okolím, s přírodou a všemi živými bytostmi (Mahéšvaránanda, 2014).

Cvičenec může cvičením jógy získat radost ze života. Hlubšího uvědomění si sebe sama a svého okolí. Zvýšenou schopnost koncentrace. Pochopení a pozorování procesů a dějů ve svém těle. Rovnoměrný vývoj celého organismu a duševní vyrovnanosti. Správné držení těla se vzpřímenou páteří. Zlepšení krevního oběhu. Zlepšení smyslu pro rovnováhu. Úpravu tělesné hmotnosti (Mahéšvaránanda, 2014).

Cvičení pro správné držení těla ovlivňuje statickou a dynamickou funkci celé páteře, zlepšuje pohybovou ekonomiku a zajišťuje správné dechové stereotypy. V praxi to znamená, že protahuje zkrácené svaly a posiluje svaly oslabené, především přímé a šikmé břišní svaly, hýžděvé svaly a svaly pánevního dna, dále mezilopatkové svaly, zejména dolní fixátory lopatek. Metodicky se cvičí z pozice na zádech, na břiše, na boku, v kleku a ve stoji (Mahéšvaránanda, 2014).

### 3.5.7 TANEC

Prvním úkolem u tance je uvolnit se. Vypustit všechny všední starosti a především sebeuposuzování, věnovat se sám sobě. Při tanci je potřeba soustředit se na způsob

provedení jednotlivých prvků. Nejde o to, kolikrát daný prvek je zopakován, ale o to, jakým způsobem. Vědomá přítomnost je klíčová podmínka úspěchu. Kvalita pohybu se dá neustále rozvíjet, je tedy stále kam směřovat. S vědomou prací se dosáhne lepšího efektu pro zdravý postoj a formování postavy. Čím přesnější je představa pohybu a jeho výsledku, tím lépe je tanec provedený. Důležitá a neoddelitelná součást tance je hudba. Hudba odlišuje tanec od cvičení. Střídá se charakter písni, nálada i tempo. Radost z tance přichází spolu s taneční variací (Peerová, 2015).

### 3.5.8 CVIČENÍ KOJENCŮ

Kojenec se vyvíjí plynule a jednotlivé dovednosti na sebe navazují. Neznamena to, že vývoj probíhá přímočaře. Často se objevují fáze, kdy se zdá, že se vývoj zastavil nebo dokonce vykazuje kroky zpět. Miminko se vyrovnává s přímým působením gravitace a všemi vlivy vnějšího světa. V poloze na zádech se učí uvést cíleně hlavu do středové polohy. Opora se rozkládá od záhlaví po celé ploše trapézových svalů, celého trupu včetně ramen a hýždí. V poloze na břiše dítě hledá stabilní polohu. V klidu pokládá hlavičku ke straně. Učí se, jak se pohybovat okolo střední polohy sem a tam podepřením se o předloktí, držení hlav a vzpřímením trupu (Dolínková, 2012).

Cvičení s dětmi v období do 3 měsíců má hned několik cílů. Pomocí masáží je zvyšován přísun senzomotorických informací z kůže a ostatních smyslů do centrálního nervového systému. Pomocí manipulace horních a dolních končetin je zvýšen přísun senzomotorických informací ze svalů, kloubů a kůže do centrálního nervového systému. Během procvičování mozek dítěte rozeznává různé podněty, vytváří zpětnou vazbu, koordinuje dva i více podnětů a spojuje je dohromady tak, aby byly užitečné. Pomocí hraček se cíl mění ve zkoumání, třídění a vnímání podnětů, uložení do paměti. Procvičení okohybných svalů, rovnováhy a svalové koordinace (Dolínková, 2012).

V období mezi 4. až 6. měsícem je období, které je velmi důležité vzhledem k budoucím možným problémům z páteří. V poloze na břiše dítě rozlišuje končetiny opěrné a balanční. Dítě se snaží uchopit hračku položenou před sebou. V poloze na zádech je dítě již stabilní. To mu umožní chytat si rukama nožičky a hrát si s nimi. Výběr cviků musí odpovídat vývojovému stupni jedince. Cvičení s hračkou na zádech pomáhá zlepšovat souhru ruka – oči – ústa, procvičení svalové souhry opěrných a balančních funkcí končetin, procvičení úchopu a posunu těžiště. Přitahování do sedu procvičuje svalstva hlavy, trupu, rukou i nohou, reakce na změnu těla v prostoru (Dolínková, 2012).

V období 7. – 9. měsíce dítě nehodnotíme podle kalendářního věku, ale podle vývojového stupně. Každý jedinec se vyvíjí individuálně, ovlivňován geny, hormony a mnoha jinými vlivy. Při každém cviku dbáme na správnou výchozí polohu a na přesnost provedení. Při plížení se procvičují svalové souhry. Při plazení a lezení dochází k posílení svalstva trupu, lopatek, horních i dolních končetin. Hledáním předmětů dochází k rozvoji orientace v okolním světě, zobecňování pojmů, první předpoklady pro rozvoj řeči. Při hře s kostkami dochází k rozvoji orientace v prostoru, úchopu a hmatu (Dolínková, 2012).

V posledních třech měsících prvního roku je pro dítě důležité vyrovnat se s nově objevenou vertikální dimenzí. Poloha na všech čtyřech je nejtypičtější poloha pro toto období. Během této fáze dozrává vzpřímení z chodidla, dítě si z polohy na čtyřech nakročí jednou nohou, opře se o patu a pomocí rukou se vytáhne do stoje. Postupně získává jistotu a učí se přešlapovat z jedné nohy na druhou. Neustálým procvičováním rovnováhy dítě získává jistotu a jednoho dne vykročí vpřed (Dolínková, 2012).

### 3.5.9 CVIČENÍ BATOLAT

Při cvičení s batoletem se neustále vracíme k pohybům, které již dítě zná. Učíme dítě stabilizovat klek na čtyřech, podlézáme překážky, honíme se s dítětem v poloze na čtyřech. Dítě se naučí zastavovat, couvat i lézt bokem. To vše je důležité pro upevnění svalové souhry, pro posílení svalstva, které drží člověka ve vzpřímené poloze. Velmi užitečné je i cvičení na balančním míči. Rozvíjí se jemná motorika, řeč i sociální chování. Mezi nejčastější cvičení patří vkládání předmětů, které procvičuje cílení, uvolnění ruky a úchopu. Při odkopávání se procvičuje vzpřímení z plosky nohy a pánve, posílení svalstva nohou a trupu (Dolínková, 2012).

U dětí ve věku od 1 roku do 3 let ještě stále dozrávají nervové dráhy, upevňuje se svalová souhra, dozrává funkce svěrače močového měchýře a konečníku, zdokonaluje se rovnováha ve všech polohách. Ke správnému vývoji je nutné, aby centrální nervová soustava dítěte byla neustále zásobována podněty ze svalů, kloubů šlach i z kůže. Mozek zaznamenává i gravitaci, změny polohy těla v prostoru, informace, které z vnějšího okolí podávají smysly – zrak, sluch, hmat, chuť a čich. To všechno mozek zaznamenává, třídí, hodnotí a vysílá signály k reakci tak, aby se člověk přizpůsobil vnějším podmínkám. Výsledkem je jistý pohyb, prováděný vhodnou rychlostí, správnou silou a rozsahem, provedený ekonomicky a plynule. Mezi základní cviky patří tzv. kočka, kterou dítě zdokonaluje souhru pohybu a dechu, procvičení a protažení trupu a posílení svalstva.

Chození po nerovném terénu posiluje svalstva nohou, podpoření klenby nohou, dráždění centrální nervové soustavy z plosky nohy a koordinaci pohybu (Dolínková, 2012).

### **3.5.10 CVIČENÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

Po 3. roce věku dítěte se stále zdokonaluje a procvičuje správné držení těla a dechová technika. Využíváme všechny již známé cviky. Pletenec ramenní je zodpovědný za funkci ruky a za její jemnou motoriku. Pokud svalstvo není pevné a nemá správnou svalovou souhru, má problémy s malováním a později s psaním. Tužku drží křečovitě, zbytečně na ni tlačí, kresba je roztřesená. Pletenec pánevní a chodidla jsou zodpovědné také za rovnováhu ve stoji. Pokud svalstvo není pevné a nemá správnou svalovou souhru, učí se jezdit na kole, bruslích či lyžích velmi obtížně a zpravidla nikdy nedosáhne požadované ladnosti pohybu (Dolínková, 2012).

Důležitým prvkem je také technika dechu, která ovlivňuje nejenom správné držení těla, ale také řeč, zpěv a psychické napětí. Chybný způsob dýchání se projeví nejen na špatné držení těla, ale také při deklamaci nebo zpěvu. Dítě polyká koncovky, mluví tiše a nevýrazně. Špatný dechový stereotyp vede nejen ke stresům, ale také k častým infekcím dýchacích cest. Mezi nejzákladnější cviky patří klek sedmo, který posiluje dno pánevní, svalovou souhru a koordinaci pohybu s dechem. Protážení na břicho slouží převážně k protažení svalstva (Dolínková, 2012).

V současné době nesmíme zapomenout na využití počítačové techniky. Se stoupajícím počtem počítačů však přibývá dětí s ochablým držením těla. Děti jsou zaujaté hrou nebo jiným programem a vydrží sedět dlouhou dobu v jedné pozici, což přetěžuje některé svaly, zatímco jiné nejsou zcela používány. Pokud tělu neumožníme vhodnou kompenzaci opačnou polohou nebo pravidelným cvičením, dochází k svalové únavě a k nepříjemným pocitům až bolesti v přetížených částech. Časem se to projeví i zhoršeným tělesným vývojem a z toho plynoucími zdravotními potížemi. Správné nastavení obrazovky, židle a klávesnice počítače je základní podmínkou pro prevenci vadného držení těla (Dolínková, 2012).

### **3.5.11 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ**

Sport se stává jedním z významných fenoménů současné společnosti. Z tohoto důvod existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Jejím nejhlavnějším rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholný výkon. Tréninková cvičení nejsou charakterizována pouze velikostí



objemu a intenzity. Jednou z důležitých součástí je také to, co je jejich náplní – tedy jak vypadá dané cvičení. Jednou z těchto náplní je i cvičení všeobecně rozvíjející. Jejich pohybová struktura nesouvisí s konkrétní specializací nebo s ní souvisí jen velmi vzdáleně. Tato cvičení mají tři složky, které se při provádění cvičení rozvíjejí:

- kondiční složka, která se zabývá rozvojem pohybových dovedností,
- technická složka, jejímž obsahem je nácvik pohybových dovedností,
- psychologická složka, která je zaměřená na ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, vnímání, myšlení, rozhodování.

(Perič, 2008)

Jsou tři základní cíle, které by měla pohybová příprava splnit. První cíl je děti cvičením nepoškodit. Poškození mohou mít podobu fyzickou i psychickou. Proto je důležité, aby trenéři, vedoucí či pedagog, který cvičení vede, byl kvalifikovaný ve svém oboru. Dalším cílem je vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Přiměřená pohybová aktivita může zmírnit velké množství negativních civilizačních chorob nebo alespoň zmírnit jejich riziko. Posledním cílem je vytvořit základy pro pozdější trénink. V tomto věku by se měl trénink zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat (Perič, 2008).

### 3.5.12 CVIČENÍ SENIORŮ

Stárnutí lze ovlivnit na několika stupních, hlavně přiměřenou duševní a fyzickou aktivitou a vhodnou stravou. Jedna z předních pozic je na sociální úrovni a kvalitě kontaktu s okolím. Ti aktivní se dožívají vyššího věku, ale jsou i v celkové lepší kondici. Mnohdy cvičení neumožní zcela odstranit potíže, ale může snížit jejich další rozvoj. Hlavním cílem cvičení zůstává osobní fyzická a psychická zdatnost. Schopnost pohybu pro běžné denní činnosti, pro uchování soběstačnosti, jistoty, sebevědomí a také kvality života (Palack et al., 2008).

Hlavními oblastmi kde se projeví účinek cvičení u aktivních jedinců vyššího věku:

- Zdokonalení znaků fyzické kondice, úprava krevního tlaku, snížení rizika ischemické choroby a srdečního selhání.
- Snížení úbytku kostní hmoty.
- Snížení rizika zlomenin a pádů.

- Zdokonalení pohyblivosti i celkové funkčnosti kloubů, snížení jejich bolestivosti.
- Snížení rizika rakoviny prostaty, tlustého střeva, prsu.
- Zlepšení kvality spánku, schopnosti učení, krátkodobé paměti.
- Zvýšení metabolismu, udržování hmotnosti, antidepresivní účinek, rozšíření sociálních kontaktů, útlum pocitu vyčerpání.

(Palack et al., 2008)

### **3.5.13 BRUSLENÍ**

Lední i in-line bruslení je specifický pohyb po kluzké ledové nebo po betonové ploše. Bruslení je souborem bruslařských dovedností, které se využívají při pohybu na ledních či in-line bruslích. Je třeba si uvědomit, že plocha nože či koleček brusle, tvoří jednooporový bod, na kterém se pohybujeme. K tomuto ne zcela normálnímu postavení vyžaduje bruslení především dokonalé zvládnutí rovnováhy (Pytlík, 2015).

Na bruslařském pohybu se podílejí extenzory kyčle, kolenního kloubu, flexory chodidla, flexory kyčelního kloubu, adduktory a abduktory kyčelního kloubu. Hlavní sval, který se podílí na bruslení, je čtyřhlavý sval stehenní. Koordinační a pohybové předpoklady mají za úkol účelně koordinovat vlastní pohyby a schopnost přizpůsobit je měnícím se podmínkám. Koordinaci je možné chápat jako vnitřní řízení pohybu, jehož projevem je obratnost. Mezi hlavní faktory pohybu na bruslích je bezpochyby rovnováha. Rovnováha se dělí na statickou a dynamickou. Statická rovnováha je popsána jako předpoklad udržet polohu těla v předem dané pozici. Dynamická rovnováha představuje předpoklad vykonávat pohybový úkol a při tomto úkolu udržet rovnováhu po celou dobu. Úroveň rovnovážných předpokladů je částečně vrozená, ale dá se tréninkem výrazně ovlivnit. Základem ovlivnění je vnímání výchylek svého těžiště a rychlá korekce jeho umístění. Dynamická rovnováha se s věkem zlepšuje, oproti tomu statická rovnováha se od šesti let prakticky nevyvíjí (Pytlík, 2015).

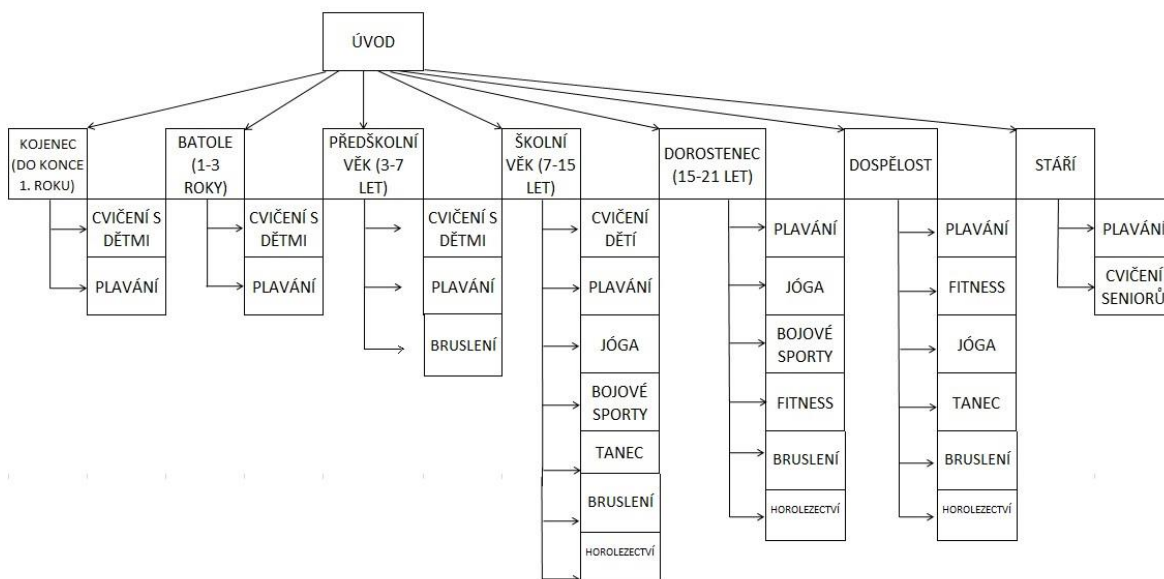
### **3.5.14 HOROLEZECTVÍ**

Horolezectví je pohybovou činností člověka na rozhraní sportu a životního stylu. Každý si zde může nalézt to, co ho nejvíce přitahuje. Jak maximální fyzický výkon a překonání vlastní fyzické schopnosti ve sportu, tak uspokojení dobrodružství a prožití maximální koncentrace na stěnách (Lienerth, Baláš 2011).

Lezecký pohyb je přirozený a zejména dětmi velmi oblíbený. Umělá stěna je prostředí, kde nehrozí vnější faktory, tak jako u lezení po skalách a horách. Eliminovat se však nedají lidské chyby a nedostatečná pozornost věnovaná jištění. Bez kontroly a uvědomělého chování při lezení hrozí riziko velmi vážných až fatálních zranění. Lezení se stává oblíbeným a rozšířeným sportem mezi lidmi, jejímž cílem není zvýšení lezecké výkonnosti, ale je to forma aktivního odpočinku (Lienerth, Baláš 2011).

## 4 METODIKA

Nejdříve bylo důležité zvolit správný výběr literatury, které se pojí s tématem mé bakalářské práce. Po prostudování literatury z knihovny ZČU a Studijní a vědecké knihovny Plzeňského kraje jsem vybral ty nejvhodnější zdroje pro danou problematiku. Výběr věkových skupin byl ovlivněn konkrétním rozdělením ontogenetického vývoje. Bylo nutné určit základní zásobník pohybových aktivit. Výběr se odvíjel od mého úsudku, vycházel jsem z oblíbenosti jednotlivých sportů. Pohybové aktivity se budou moci rozšiřovat podle výsledků ankety, která je součástí webových stránek. Bylo nutné zaměřit se na výběr správného nástroje pro tvorbu webových stránek. Vybral jsem si českou doménu [www.webnode.cz](http://www.webnode.cz). Tento web je velmi jednoduchý, přehledný a nabízí mnoho předpřipravených vzhledových šablon pro každého, kdo si chce vytvořit vlastní webové stránky. Webnode nabízí hned několik verzí webových stránek. Bezplatnou a placenou. Pro tvorbu mých webových stránek jsem zvolil verzi bezplatnou. Snadná manipulace s úpravami rozhraní je velkou výhodou, jelikož si může webové stránky založit každý, i když nemá takové technické znalosti. Po zaregistrování mé domény <https://zdravy-pohyby-plzni.webnode.cz/> jsem svůj web dále rozčlenil na různé záložky. První záložka je Úvod, ve které píší o tom, proč webové stránky vznikly, jaký mají splnit účel a pod kterou fakultu spadají. Součástí záložky úvod je i odkaz na anketu, která slouží jako zpětná vazba pro mne. Další záložky označují konkrétní ontogenetické období. Těchto záložek je sedm. Po kliknutí na záložku se zobrazí definice konkrétního období. Při najetí kurzorem myši u prvních dvou záložek se hned objeví vybrané aktivity pro dané období. U ostatních pěti záložek, se musí kliknout na malou šipku, která se nachází v pravé části. Po kliknutí na šipku se zobrazí aktivity pro konkrétní období. Záložky s aktivitami obsahují definici a vliv aktivity na člověka. Dále zde lze nalézt konkrétní místa, ve kterých je možné aktivitu provozovat. Konkrétní místa obsahují název organizace, adresu, telefonní číslo, e-mail, webové stránky a mapu, která slouží k lepší orientaci pro nalezení organizace. Na obrázku č. 1 je přehledná mapa webu a na obrázku č. 2 je náhled webové stránky.



Obrázek č. 1: Mapa webu (zdroj: vlastní archiv)



## Zdravý pohyb v Plzni

*Sportem ku zdraví*



Obrázek č. 2: Náhled webových stránek (zdroj: vlastní archiv)

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Součástí webových stránek je i anketa. Anketa byla zveřejněna začátkem března. Odkaz na webové stránky jsem distribuoval převážně přes sociální sítě. Mezi nejpřednější sociální sítí patřil Facebook, kde jsem se obracel na konkrétní osoby, u kterých jsem věděl, že mají možnost dále anketu rozšiřovat. Do dnešního dne se do ankety zapojilo okolo sta respondentů. Do budoucna očekávám více odpovědí, podle kterých se budou webové stránky upravovat. Anketa se skládá z osmi otázek. Pouze jedna z těchto otázek vyžaduje otevřenou odpověď. U ostatních otázek stačí pouze zaškrtnout odpověď. Anketa vypadá následovně:

### Anketa

Zde můžete vyplnit anketu, jejíž výsledky budou nápomocny k vylepšení a aktualizování webových stránek.

\*Povinné pole

- Jaké je Vaše pohlaví? \*
  - Muž
  - Žena
- Líbí se Vám tento web? \*
  - Ano
  - Ne
- Co se Vám líbí či nelíbí? \*
  - Design
  - Výběr aktivit
  - Popis aktivit
  - Popis věkových skupin
  - (lze zaškrtnout více možností)
- Líbil by se Vám širší okruh aktivit?
  - Ano
  - Ne
- Která z aktivit by se Vám líbila na tomto webu?

- Z které části Plzně jste?
  - Plzeň 1
  - Plzeň 2
  - Plzeň 3
  - Plzeň 4
  - Plzeň 5
  - Plzeň 6
  - Plzeň 7
  - Plzeň 8
  - Plzeň 9
  - Plzeň 10
  - Nejsem z Plzně
  
- Jsou pro Vás informace uváděné na webu užitečné? \*
  - Ano
  - Ne
  
- Doporučíte někomu tento web?
  - Ano
  - Ne

Z průběžných výsledků vyplývá, že tento web navštívilo více žen než mužů. Web se převážně většině návštěvníků líbil. Nejvíce se líbil popis aktivit a popis věkových skupin. Odpovědi pro širší okruh aktivit jsou půl na půl. Návštěvníci, kteří by chtěli širší okruh aktivit, vypsali aktivity jako horolezectví a tenis. O horolezectví byl již web rozšířen. Velká část návštěvníků bydlí v Plzni 1. Informace uváděné na webu ohodnotili návštěvníci jako užitečné a více než polovina by web doporučila.

Žádný velký problém jsem při psaní bakalářské práce neměl. Problémem nebyla ani tvorba webových stránek. Vedoucí mé práce mi doporučila na tvorbu webových stránek českou doménu webnode, jelikož si sama tvořila webové stránky. Dal jsem na doporučení a webové stránky vytvořil přes tuto doménu. Stačilo se podívat na jedno instruktážní video, kde byla popsána manipulace s nástroji k tvorbě stránek a vše bylo hned jasné. Práce, kterou jsem vytvořil, splnila má očekávání a doufám, že se bude líbit.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření webových stránek, které poskytují informace o vybraných pohybových aktivitách regionu města Plzeň. Vzhledem k velikosti města jsou záměrně zvoleny největší a nejlidnatější městské obvody Plzeň 1 – Roudná, Bolevec, Bíla Hora, Lochotín, Košutka, Vinice, Plzeň 2 – Slovany, Božkov, Hradiště, Koterov, Lobzy, Východní předměstí, Plzeň 3 – centrum, Bory, Doudlevec, Skvrňany, Nová Hospoda, Zátíší, Valcha, Radobyčice.

Jednotlivé věkové skupiny jsou dobře popsány, je u nich uvedena základní charakteristika. Dále jsou pod každou věkovou skupinou vypsány vybrané pohybové aktivity, které když otevřete, tak se ukáže stručná charakteristika aktivity a její vliv na jedince. Návštěvník si zde přečte informace o své věkové skupině a aktivitě, o kterou jeví zájem. Tento faktor odlišuje webové stránky od webových stránek Plzeňského informačního centra, kde je pod kapitolou „Sport“ přehled jednotlivých sportovních center nabízejících různé druhy pohybové rekreace dle městských obvodů města Plzeň. Dále se na webových stránkách, které jsou součástí bakalářské práce, zobrazí místa, která konkrétní aktivitu umožňují. U každého místa je název, adresa, telefonní kontakt, e-mailová adresa a webové stránky konkrétní organizace. Je zde i mapa, na které je konkrétní místo zobrazeno, aby byla snazší orientace pro případné zájemce o aktivitu.



## RESUMÉ, SUMMARY

Ve své bakalářské práci se zabírám možnostmi pohybové rekreace pro určité věkové skupiny populace pro region města Plzeň. Toto téma jsem si vybral, protože se od malička věnuji sportům hlavně na rekreační úrovni. Pohybové aktivity byly vždy součástí mého životního stylu. Pohybové aktivity mají pozitivní vliv ve fyzických, psychických a sociálních oblastech. V práci začínám charakteristikou rekreace jako celku. Jejího rozčlenění na druhy rekreace, do kterých patří i pohybová a tělocvičná rekreace. Tyto druhy rekreace jsou v práci nejvíce popsány. Dále se zaměřuji na věkové skupiny, které dělím podle ontogenetického vývoje na kojence, batole, předškolní věk, školní věk, dorostenec, dospělí a stáří. Jednotlivá období jsou v práci podrobněji rozebrána. Po ontogenetickém vývoji se zaměřuji na konkrétní pohybové aktivity, jejich stručnou definici a vliv na člověka. Hlavní součástí mé praktické části jsou webové stránky, na kterých se nachází věkové rozdělení. Pod věkovým rozdělením se objevují jednotlivé aktivity, které jsou na webu popsány. Součástí webu jsou i informace o organizacích, v kterých se dá daná aktivita provozovat. Doufám, že tento web poskytne návštěvníkům dostatečné informace.

*Klíčová slova: pohybová rekreace, webové stránky, anketa, věkové skupiny, region Plzeň*

## SUMMARY

In my bachelor thesis I am concerned with the possibilities of recreation for certain age groups of the population for the region of Pilsen. I chose this topic because I have been focusing on sports on a recreational level since my childhood. Physical activities have always been part of my lifestyle. Physical activities have positive effects in physical, mental and social areas. In my bachelor thesis I began with the characteristic of recreation in general. Its divided into recreation types, including movement and gymnasium recreation. These types of recreation are more described in my bachelor thesis. I also focus on age groups that I divide by ontogenetic development into infants, toddlers, pre-school age, school age, adolescence, adults and old age. Individual periods are discussed later in more detail. After ontogenetic development, I focus on specific physical activities, their brief definition and their impact on people. The main part of my practical part are web pages with age distribution. Under the age distribution are described individual activities. One part of the websites includes informations about organizations and where the activities are provided. I hope this site will provide usefull informations for their visitors.

*Keywords: motion recreation, website, poll, age groups, Pilsen region*

**SEZNAM LITERATURY**

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let. 2., upr. vyd.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování.* Praha: Grada, 2011. ISBN 80-247-9049-1.

DOLÍNKOVÁ, I. *Cvičíme s kojenci a batolaty: distanční studijní text.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-379-6.

NEULS, F. *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory).* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3805-4.

HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie. 2., upr. a rozš. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.

KOLOUCH, V., BOHÁČKOVÁ, L. *Cvičení ve fitcentrech - posilování.* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-706-7369-9.

KOPECKÝ, M., TOMANOVÁ, J., KIKALOVÁ, K. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-3982-2.

LIENERTH, R., BALÁŠ, J. *Výuka lezení na ZŠ a SŠ - umělé horolezecké stěny: textová opora ke kurzu.* Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5647-3.

MAHESHWARANANDA, V., PILAŘOVÁ, L., DOHNALOVÁ, J., *Jóga v denním životě pro děti a mládež: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let.* Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8.

PEEROVÁ, H. *Fitjazz: tančit může každý.* Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2674-2.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PYTLÍK, J. *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1.

REGULI, Z. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

SERBUS, L. *Teorie pohybové rekreace. Vybrané kapitoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1981.

TEPLÝ, Z. *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1981.

UHLÍŘ, P. *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-802-4419-022.

Internetové odkazy:

<https://ukr.plzen.eu/obcanska-vybavenost/obcanska-vybavenost-2/koncepce-sportu-v-plzni/koncepce-sportu-v-plzni.aspx>

<https://www.plzen.eu/obcan/o-meste/informace-o-meste/kratke-predstaveni/>

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek č. 1: Mapa webu (zdroj: vlastní archiv) ..... 33  
Obrázek č. 2: Náhled webových stránek (zdroj: vlastní archiv)..... 33

