

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Veronika Hladíková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Mapování pohybových aktivit u dětí v Českých Budějovicích
– prevence obezity
Bakalářská práce

Autor: Veronika Hladíková
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Vedoucí práce: MUDr. Šárka Mičanová

České Budějovice, březen 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Survey of children`s movement activities in České Budějovice
– Obesity prevention**

Bachelor Thesis

Author: Veronika Hladíková
Study programme: Specialization in Education
Study of Programme: Health Education
Supervisor: MUDr. Šárka Mičanová

České Budějovice, March 2011

Jméno a příjmení autora: Veronika Hladíková

Název bakalářské práce: Mapování pohybových aktivit u dětí v Českých Budějovicích – prevence obezity

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Šárka Mičanová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je zmapování možností pohybových aktivit ve městě České Budějovice se zaměřením na děti staršího školního věku (11 až 15 let). Teoretická část je věnována otázkám zdraví a zdravého životního stylu, obezity, pohybu a pohybové aktivity ve volnočasových aktivitách mládeže. V práci je též řešen starší školní věk z hlediska fyzických, mentálních a sociálních specifik a vhodné pohybové aktivity pro tento věk. V praktické části práce jsem se zaměřila na popis a analýzu zařízení ve městě České Budějovice, které nabízí pohybovou aktivitu pro tuto věkovou kategorii a nastínila i další možnosti pohybových aktivit. Jednotlivé organizace jsem rozdělila na neziskové, komerční, sportovní přípravky a další neorganizované možnosti pohybové aktivity. Tato práce není zaměřena na popis všech zařízení zaměřených na pohybovou aktivitu pro žáky staršího školního věku, jedná se o přehled možností pohybových aktivit pro tyto děti ve městě České Budějovice.

Klíčová slova: starší školní věk, zdraví, zdravý životní styl, obezita, pohyb, pohybová aktivita, volný čas

Name and Surname: Veronika Hladíková

Title of Bachelor Thesis: Survey of children`s movement activities in České Budějovice

– obesity prevention

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: MUDr. Šárka Mičanová

The year of presentation: 2011

Abstract:

This thesis is focused on detection of possibilities of movement activities for children of older school age in České Budějovice (between 11 and 15 years). There are described questions of health, healthy life-style, obesity, movement and movement activities in the theoretical part. Above all, there are specified physical, mental and social specifics of this age and suitable movement activities for this group of children. In analytic part of thesis there are introduced and analysed organisations which offer movement activities and described other movement possibilities for this group of children in the town. The particular organizations are divided into civil associations, non-profit, commercial, sport academies and other unorganized possibilities of movement activities. Anyway, there it is not showed the entire overview of all organizations which are focusing on movement activity of older school age children. It is rather the survey aimed at showing possibilities for those children in České Budějovice.

Keywords: older school age, health, healthy life-style, obesity, movement, movement activity, spare-time

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Mapování pohybových aktivit u dětí v Českých Budějovicích – prevence obezity“ vypracovala samostatně pod odborným vedením MUDr. Šárky Mičanové, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 20. 3. 2011

Veronika Hladíková

Poděkování:

Děkuji MUDr. Šárce Mičanové za odborné vedení při vypracování bakalářské práce.

Obsah

1 ÚVOD.....	10
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1 Specifika dítěte staršího školního věku	11
2.1.1 Tělesný vývoj.....	11
2.1.2 Psychický vývoj.....	12
2.1.3 Pohybový vývoj	12
2.1.4 Sociální vývoj	13
2.2 Zdraví a zdravý životní styl	13
2.2.1 Zdraví a podpora zdraví.....	13
2.2.2 Zdravý životní styl.....	14
2.3 Obezita a její prevence v dětském věku.....	15
2.3.1 Obezita	15
2.3.2 Prevalence obezity v dětském věku.....	16
2.3.3 Rizikové faktory vzniku obezity.....	17
2.3.4 Zdravotní rizika obezity.....	18
2.3.5 Prevence obezity	19
2.3.6 Výživová doporučení.....	21
2.3.7 Pohybová aktivita jako prevence a léčba obezity	21
2.4 Pohyb, pohybová aktivita a volný čas	22
2.4.1 Pohyb	22
2.4.2 Pohybová aktivita	22
2.4.3 Volný čas a pohybové aktivity.....	27
2.4.4 Pohybová aktivita dětí staršího školního věku	28
2.5 Rizika absence pohybu a doporučení.....	31
2.6 Specifické programy zaměřené na prevenci obezity žáků ZŠ	32
2.6.1 Programy zaměřené na mladší žáky a děti.....	32
2.6.2 Programy zaměřené na starší žáky.....	33
3 CÍLE A ÚKOLY	34
3.1 Cíl práce	34
3.2 Úkoly práce.....	34
3.3 Pracovní hypotéza.....	34

4 PRAKTICKÁ ČÁST	35
4.1 Metodika	35
4.2 Charakteristika souboru	35
4.3 Organizace praktického šetření.....	35
5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	37
5.1 Možnosti pohybových aktivit ve městě České Budějovice	37
5.1.1 Kluby a střediska	37
5.1.2 Svazy a tělovýchovné jednoty	44
5.1.3 Komerční organizace	47
5.1.4 Sportovní kluby a přípravky	50
5.1.5 Neorganizované možnosti pohybu.....	51
5.2 Výsledky šetření a diskuse.....	52
5.2.1 Podklady pro vyhodnocení	52
5.2.1 Statistické výsledky a diskuse.....	52
6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	56
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDOJŮ	
7. 1 Seznam literatury	
7.2 Seznam elektronických zdrojů	
8 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	
8.1 Seznam tabulek	
8.2 Seznam grafů	
9 SEZNAM PŘÍLOH	

1 ÚVOD

Pohyb je součástí života každého člověka. Jen málo z nás však pohybové aktivitě věnuje tolik prostoru, aby byla dostačující pro udržení optimální fyzické kondice.

Životní styl dětí doznal v posledních letech velké proměny, české děti si přestávají hrát venku, raději tráví volný čas u počítače nebo televize. Pokud se k němu přidá stravování typu fast-food, je položen základ vedoucí k problémům s hmotností. Předchozí generace školáků trávily volný čas spíše venku při míčových hrách, plaváním v rybnících, řekách či hrách. Současně strava byla o něco střídmější. Kombinace všech těchto faktorů může vést k obezitě, civilizačnímu onemocnění, jehož závažnost si bohužel ne všichni zcela uvědomují. Problém je také v tom, že se obezita netýká pouze dospělých, není těžké potkat stále častěji žáky základních škol s nadváhou. Vinu můžeme hledat nejen v kopírování životního stylu rodičů, ale též v dostupnosti volnočasových pohybových aktivit. U sportovních oddílů je bohužel často kladen důraz na profesionalitu. Myslím, že je potřeba, aby fungovalo co nejvíce instituce s ideovým zaměřením typu Sokol, kde je kladen důraz na radost z pohybu bez důrazu na výkon.

Proč podporovat pohybovou aktivitu? Světové i domácí organizace zabývající se problematikou zdraví upozorňují, že pohybová aktivita je velice přínosná pro zdraví a je nezbytnou součástí zdravého vývoje dětí. Pohyb by měl být nejen jako důležitá součást školního vyučování v hodinách tělesné výchovy, ale měl by se stát nedílnou součástí aktivit ve volném čase. A nejen to, je to možnost, jak smysluplně vyplnit volný čas mládeže, místo toho, aby trávili volný čas bezcílně na ulicích.

Pro tuto práci jsem zvolila téma „Mapování pohybových aktivit u dětí v Českých Budějovicích – prevence obezity“. Cílem práce je přehledně seznámit s možnostmi pohybových aktivit, kterým se mohou ve městě Českých Budějovicích věnovat děti staršího školního věku ve volném čase, a jejich analýza. V teoretické části práce se zaměřím na nedílnou součást prevence obezity – pohybovou aktivitu. Odborná literatura v tomto směru poskytuje celou řadu podkladů, využila jsem též informací uveřejněných na internetu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Specifika dítěte staršího školního věku

PERIČ (2004) charakterizuje starší školní věk jako období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychologickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psycho-sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílnosti v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných fází. První z nich je provázána bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte.

2.1.1 Tělesný vývoj

Ve vývoji tělesné výšky konstatuje PERIČ (2004) stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoli jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Především ve druhé fázi období dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů. V organismu pubescentů pak probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdíly se srovnají na konci puberty. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se blíží hodnotám dospělého člověka. Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevnování podmíněných reflexů. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami.

2.1.2 Psychický vývoj

Pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učební, pracovní i sportovní činnosti. Rozvíjející se abstraktní myšlení a paměť mění postupy a chování žáka v učebních situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. Pubescence naznačuje i proces pozdějšího osamostatňování. Vztahy k rodičům se uvolňují a pubescenti si vytvářejí nové a širší společenské vztahy. Úsilí o nezávislost se vzrůstající kritičností je příčinou, že žáci a studenti již nejsou ochotni plnit bez výhrad své povinnosti. Ve škole jsou proto časté projevy neposlušnosti, někdy drzosti a negativismu. (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 1998)

2.1.3 Pohybový vývoj

Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Nejcharakterističtějším znakem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. Stupeň vývoje vyšší nervové činnosti je charakteristický vyrovnaným poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým upevňováním podmíněných reflexů. Viděnou pohybovou dovednost, kterou děti vnímají a také chápou jako celek, realizují ihned, motorické učení probíhá „na první ráz“. Do druhého období staršího školního věku spadá puberta. U některých dětí dochází ke značnému zhoršení koordinace. Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybů. (PERIČ, 2004)

2.1.4 Sociální vývoj

Změny v organismu vytvářejí, jak uvádí PERIČ (2004), novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání si více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů.

2.2 Zdraví a zdravý životní styl

2.2.1 Zdraví a podpora zdraví

Nejnámější definice zdraví je publikována Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization, WHO). Tato definice v originálu z roku 1946 říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“, tj. zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti. (ČELEDOVÁ, ČVELA, 2010)

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by však nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek smysluplného života. Na pojem zdraví nelze nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví – od zdraví jako prostředku k realizaci určitého cíle po zdraví jako cíle sám o sobě. Determinanty zdraví jsou pak faktory, tedy příčiny

a podmínky, které působí komplexně na zdraví člověka. Jednotlivé faktory mohou působit buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se vzájemně ovlivňují. Působení faktorů na zdraví člověka může být ve svém konečném důsledku buď biopozitivní (chránící a posilující zdraví) nebo bionegativní (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví). Determinanty můžeme rozdělit na vnitřní (dědičné faktory) a vnější (pracovní, přírodní, životní a sociální prostředí). Z hlediska možnosti ovlivnění faktorů se faktory člení na individuální faktory (životní styl, způsob života, osobní chování) a faktory prostředí (socioekonomické prostředí, životní prostředí, zdravotní péče). (ČELEDOVÁ, ČEVELA, 2010)

Podpora zdraví je důležitým prvkem v péči o zdraví, jak uvádějí ČELEDOVÁ, ČEVELA (2010). Mezi činnosti vedoucí k podpoře zdraví řadí posilování a upevňování zdraví, ochrana a rozvoj zdraví. Podpora zdraví se odehrává za aktivní účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí.

2.2.2 Zdravý životní styl

Životní styl dle MACHOVÉ (In MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ et al., 2009) můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví.

BLAHUTKOVÁ, ŘEHULKA a DVOŘÁKOVÁ (2005) uvádějí, že zdravý životní styl (wellness) představuje zdravé životní zvyky, tedy správný způsob výživy,

pohybovou aktivitu a vyhýbání se negativním faktorům života (drogy, alkohol, kouření, přejídání, stres, hráčství, workoholismus apod.).

2.3 Obezita a její prevence v dětském věku

2.3.1 Obezita

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) definuje obezitu jako multifaktoriálně podmíněnou metabolickou poruchu charakterizovanou množstvím tuku. Je důsledkem interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí.

Nadváhu charakterizují KREJČÍ a BÄUMELTOVÁ (2001), jako nadbytek hmotnosti, obezitu jako nadměrnou akumulaci tukové tkáně. Různými způsoby, např. změřením tloušťky tukové vrstvy nebo pomocí různých koeficientů na základě údajů o hmotnosti a výšce, můžeme vyjádřit stupeň štíhlosti nebo naopak tloušťky jednotlivých lidí. Rozmezí hodnot normální hmotnosti u dětí a mládeže obsahuje Tabulka č. 1. V současné době je nejběžnějším hodnocením index hmotnosti (body mass index). Vypočítáme jej dle vzorce: $BMI = \text{hmotnost v kg} : (\text{výška v m})^2$.

Tabulka č. 1: Hodnoty normální hmotnosti u dětí

Věk	BMI chlapci	BMI dívky
11 let	16 – 19	16 - 19
12 let	16,5 - 19,5	17 - 20,5
13 let	17 – 20	18 - 21
14 let	18 – 21	18,5 - 22
15 let	19 - 21,5	19 - 22
16 let	19,5 – 22	19,5 - 23
17 let	20 – 23	20 - 23

Zdroj: KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ (2001)

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) zdůrazňuje, že doposud neexistují celosvětově uznávaná kritéria pro nadváhu a obezitu pro děti a dospívající. Definice nadváhy a obezity pro tuto věkovou skupinu se odvíjí od dostupných percentilových grafů a jejich rozdělení. Z tohoto důvodu je možné se setkat s různými definicemi

nadváhy a obezity. Často je nadváha definována 85.–95. percentilem BMI. V ČR je doporučeno BMI ≥ 97 . percentilem hodnotit jako obezitu a BMI 90.–97. percentilem jako nadváhu, obě hodnoty vztažené k věku a pohlaví.

Je nutno zdůraznit, že „obezita“ neznamena nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. V dětském věku dochází pochopitelně k plynulým přírůstkům hmotnosti, ale nejsou způsobeny jen množněním tukové tkáně, ale i rozvojem kostry a svalové hmoty. Podíly těchto komponent se liší v jednotlivých věkových obdobích a i podle pohlaví. Diagnóza obezity spočívá v průkazu nadměrného množství tukové tkáně. V průběhu posledních desetiletí byla stanovena různá kritéria obezity, četné indexy a somatotypy. (LISÁ, KŇOURKOVÁ a DROZDOVÁ, 1990)

2.3.2 Prevalence obezity v dětském věku

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) uvádí, že v České republice jsou k dispozici soubory dat, které nám umožňují sledovat vývoj jednotlivých antropometrických ukazatelů v průběhu několika desetiletí. Každých 10 let se uskutečňuje měření několika tisíců dětí k vytvoření aktuálních percentilových grafů. Data ze Státního zdravotního ústavu (SZÚ) ukazují, že v posledních 50 letech došlo u dětí k výrazným změnám výšky, hmotnosti, body mass indexu (BMI) vztaženého k věku. Poslední průzkum proběhl v roce 2001.

VIGNEROVÁ et al. (2008, ONLINE) vyhodnocují výsledky Celostátního antropologického výzkumu Státního zdravotního ústavu z roku 2001. Dle výsledků tohoto průzkumu je prevalence nadváhy a obezity u dětí statisticky významně svázána s hodnotou BMI rodičů, pohlavím dítěte (v neprospěch chlapců) a s úrovní vzdělání rodičů: čím vyšší vzdělání, tím nižší prevalence nadváhy a obezity. U dětí mezi 7 a 11 rokem se zvýšil podíl obézních chlapců o 2,6 %, dívek o 1,7 % (oproti 3 % v roce 1991). Podíl dětí s nadváhou se významně nezvýšil. S věkem klesá podíl jedinců s nadváhou a obezitou a stoupá podíl jedinců s nízkou hmotností. Jako další součást výstupů byl též zpracován samostatný růstový list, pro chlapce a pro dívky, s grafem tělesné délky, výšky, hmotnostně-výškového poměru a BMI. Tyto listy jsou uvedeny v Přílohách 1 a 2.

CABRNOCHOVÁ (2008, ONLINE) v článku publikovaném v průvodci zdravým životním stylem – HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ – zmiňuje výsledky studie Životní styl a obezita 2005. Ta přinesla nové reprezentativní údaje o výskytu nadváhy a obezity v České republice nejen v dospělé populaci, ale také u dětí. Průzkum provedla agentura STEM/MARK. Dětská populace byla rozdělena podle věku do dvou skupin: 6–12 let a 13–17 let. V první skupině má podle indexu BMI 10 % dětí nadváhu a 10 % je obézních. Tato čísla jsou opravdu varující – nadměrnou hmotností podle nich trpí každé páté dítě ve věku 6–12 let. Nejvyšší podíl dětí s obezitou (18 %) je mezi sedmiletými, tedy těsně po změně životního stylu související se začátkem školní docházky. U dospívajících jsou nové údaje naopak o něco příznivější, než se očekávalo. Ve věku 13–17 let klesá podíl dětí s nadměrnou hmotností na 11 % (cca 6 % s nadváhou, 5 % obézních). V tomto věku ale stoupá podíl dětí s podváhou (na 7 %, u děvčat je to dokonce 10 %).

2.3.3 Rizikové faktory vzniku obezity

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) považuje pro vznik obezity za rizikové níže uvedené faktory:

- nesprávná výživa, nedostatek pohybové aktivity (zejména sedavý způsob života jako např. čas strávený sledováním televize či u počítače);
- genetické faktory (v rodině kde se vyskytuje nadváha a obezita, se genetická predispozice ke vzniku obezity projeví, jestliže jedinec žije v prostředí, kde jsou k dispozici potraviny s vysokým obsahem energie či pokud není dítě podporováno k pohybové aktivitě);
- psychologické faktory (některé děti řeší svůj stres, emoce či nudu jídlem);
- socioekonomické vlivy (děti pocházející z rodin s nízkým příjmem jsou náchylnější ke vzniku obezity);
- prenatální faktory: stav výživy matky, metabolismus glukózy u matky, kouření matky, porodní hmotnost a následně způsob kojenecké stravy;

- další rizikové faktory: posunutí AR¹ do mladších věkových skupin či neúměrná délka spánku.

2.3.4 Zdravotní rizika obezity

Studií vlivu nadváhy na zdraví (jak lidé v závislosti na tloušťce trpí nemocemi a jakého se v průměru dožívají věku), byla uskutečněna celá řada. Ukázalo se, že nejzdravějšími jsou lidé s tzv. ideální tělesnou hmotností. Paradoxně se ale zjistilo, že časté změny hmotnosti, čili důsledky odtučňovacích kúr, výrazně zvyšují úmrtnost. Neodborné odtučňovací kúry jsou pravděpodobně škodlivější než obezita sama o sobě. (KREJČÍ, BÄUMELTOVÁ, 2001)

Server OBESITY.ORG (12. 8. 2010, ONLINE) uvádí, že vzhledem k negativním psychickým a zdravotním důsledkům v dětství jsou vlivy nadváhy jak z krátkodobého, tak i z dlouhodobého hlediska znepokojující.

Možné negativní psychické důsledky:

- depresivní symptomy;
- slabé tělesné schéma;
- nízké sebehodnocení;
- riziko poruch příjmu stravy.

Negativní zdravotní rizika:

- inzulínová rezistence
- diabetes 2. typu;
- hypertenze;
- vysoká hladina celkového a LDL cholesterolu;
- nízká hladina HDL cholesterolu v krvi;
- spánková apnoe;
- předčasná puberta;
- ortopedické problémy;
- nealkoholická steatohepatitida (tuková infiltrace a zánět jater);

¹ AR (Adiposity rebound) je období, kdy po dosažení nejnižšího BMI dochází k jeho vzestupu, což je spojeno s nárůstem tělesné hmotnosti a tělesného tuku. Dle ALDHOON HAINEROVÉ (2009) řada studií ukázala, že dřívější nástup AR je spojen mj. s rizikem vzniku obezity

2.3.5 Prevence obezity

Světová zdravotnická organizace WHO (12. 8. 2010, ONLINE) uveřejnila na svých stránkách doporučení pro prevenci dětské obezity:

- zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnných potravin a ořechů;
- omezený energetický příjem všech tuků a vyčlenění nasycených tuků na úkor nenasycených;
- omezení příjmu sacharidů;
- fyzická aktivita (nejméně 60 minut pravidelného pohybu, střední až prudké intenzity, každý den) je nutná a zahrnuje mnoho variant aktivit, kontrola váhy vyžaduje více aktivity.

Prevence obezity jako zdravotně sociálního problému by měla být řešena na úrovni rodiny, škol, zdravotních systémů, neziskových organizací, potravinářského průmyslu, dopravních systémů, regionů, parlamentu a vlády, neboť se jedná o celospolečenský problém. Prevence by měla být mířena na celou společnost, neboť každý jedinec může z režimových opatření jenom těžit pro své zdraví. Ukazuje se, že z prognostického hlediska je lepší být v dobré fyzické kondici a být obézní (fit and fat) než být neobézní a být ve špatné fyzické kondici (unfit and unfat). (ALDHOON HAINEROVÁ, 2009)

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) dále navrhuje následujících deset preventivních kroků v různých časových obdobích na různých úrovních společnosti:

- **těhotenství:** normalizace body mass indexu před těhotenstvím; nekouřit; pravidelná fyzická aktivita; u gestačního diabetu se snažit o vyrovnané hladiny glykemie;
- **dětství:** kojení alespoň 6měsíců; oddálit zavedení pevné stravy a sladkých nápojů;
- **rodina:** jíst společně jako rodina ve stejný čas a na stejném místě; nevynechávat hlavní jídla zejména snídani; nesledovat televizi během jídla; používání menších talířů; nekonzumovat sladké a tučné potraviny, sladké nápoje; odejmout televizi z dětských pokojů; limitovaný čas strávený u televize či počítače;

- **školy:** odstranění automatů prodávající sladké nápoje, sladkosti; instalace automatů se zdravými potravinami; instalace vodních fontánek; vzdělání učitelů ohledně výživy a fyzické aktivity a její důležitosti; vzdělání dětí od předškolního věku o zdravém životním stylu; nařízení o minimální fyzické aktivitě (30-45 minut 2-3x týdně); podpora tzv. chodících autobusů – skupina dětí vedena dospělým do školy; vyvážené školní stravování;
- **veřejnost – obec:** podpora výstavby hřišť, míst na cvičení, cyklostezek; bezpečnost hřišť; nepoužívat výtahy, pohyblivé chodníky a schody; poskytovat informace jak nakupovat a jak připravovat zdravé pokrmy;
- **zdravotnická zařízení:** vysvětlení etiopatogeneze vzniku obezity; monitorace;
- **průmysl:** vhodné označení potravin co do obsahu živin a energie (např. systém semaforů); podpora produktů her, při kterých děti musí vykonávat fyzickou aktivitu; reklamy k podpoře zdravého stravování, snídání a pravidelnosti v jedení;
- **obchody:** prodej ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků, celozrnného pečiva; instalace koutků zdravé výživy;
- **média a internet:** zákaz reklamy cílené na děti; zdravotně výchovné pořady, hry, cvičení;
- **vláda:** uznání obezity jako nemoci; financování programů zdravého životního stylu; podpora konzumace zeleniny a ovoce; podpora výzkumu zdravějších výrobků a vzdělání spotřebitelů o jejich obsahu; finanční podpora školám, které kladou důraz na zdravé školní stravování, podporují hodiny tělesné výchovy a vzdělávají studenty o zdravém životním stylu; podpora stavby cyklostezek, chodníků k běhání a chůzi; zákaz reklam rychlého občerstvení směřovaného na děti předškolního věku; omezení reklam rychlého občerstvení dětem školního věku.

2.3.6 Výživová doporučení

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) doporučuje, aby intervence týkající se výživy a jídelních zvyklostí byla přizpůsobena věku, možnostem jedince a etniku. Při intervenci nikdy nehovoříme o dietě, jelikož se o žádnou dietu nejedná. Člověk není schopen držet dietu celý život, a proto veškeré diety jsou z dlouhodobého hlediska neúspěšné.

Z hlediska nutriční intervence se jedná o změnu jídelních návyků, edukaci o výběru zdravých potravin a způsobu jejich úpravy. Zdravé jídelní návyky u dětí:

- atmosféra u jídla je velmi důležitá;
- nepoužívat jídlo jako formu odměny;
- druh a skladbu rodiče, sourozenci by měli jít příkladem s ohledem na jídla;
- děti by měly být vystaveny různým druhům jídla s ohledem na jeho chuť a texturu;
- jídlo by mělo být nabízeno několikrát i přes jeho odmítání;
- nabízet řadu jídel s nízkým energetickým obsahem;
- zákaz konzumace určitých potravin spíše zvýší jeho preferenci;
- nenutit dítě dojídat;
- servírovat jídlo na menší talíře.

2.3.7 Pohybová aktivita jako prevence a léčba obezity

ŠTICH (In HAINER et al., 2004) považuje pohybovou aktivitu za jednu z klíčových složek léčby obezity. Pravidelná pohybová aktivita omezuje vytváření tukové tkáně a přispívá k redukci jejího již vytvořeného množství. Příznivě ovlivňuje i řadu metabolických komplikací s obezitou spojených. Pohybová aktivita má, na rozdíl od dietního režimu, diferencovaný účinek na tukovou a svalovou (obecněji beztukovou) hmotu. Zatímco nízkenergetické dietní režimy vedou k částečné redukci svalové hmoty, při tréninkových programech dochází současně s úbytkem tukové hmoty k nárůstu hmoty svalové. Proto má příznivý vliv kombinace dietního režimu s programem pohybové aktivity. Uvádí též, že aktivita s nižší intenzitou cvičení přístupná a přijatelná pro všechny segmenty populace. Především chůze je snadno realizovatelná, levná a bezpečná forma pohybové aktivity, která je-li

provozována pravidelně denně po dobu 30–40 minut, vede k prevenci vzestupu váhy. Přednosti chůze by měly být zdůrazňovány v programech prevence obezity stejně jako v programech redukce váhy a udržení dosaženého úbytku.

2.4 Pohyb, pohybová aktivita a volný čas

2.4.1 Pohyb

VÉLE (1997) uvádí, že pohyb živé bytosti je základním projevem jejího života. Je to aktivní proces vycházející z ní samé, probíhající dle fyzikálních zákonů a řízený záměrem sledujícím určitý cíl, který si bytost sama určuje nebo podle kterého instinktivně jedná. Pohybový záměr vychází z potřeb živého organismu a slouží k udržení jeho integrity. Pohybové chování člověka řízené tvořivým volným úsilím označujeme za ideomotorický pohyb. Pohybové projevy jsou ovlivňovány motivačními pochody, které lokalizujeme do oblasti „pocitového mozku“ (emoční mozek), anatomicky do limbického systému.

Pohyb je dle KUBÁTOVÉ (In MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, et al., 2009) nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- zvyšuje tělesnou zdatnost;
- snižuje hladinu cholesterolu;
- přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku;
- pomáhá proti bolestem v zádech;
- zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku;
- zlepšuje prokrvení kůže a tím fyzický vzhled;
- je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob.

2.4.2 Pohybová aktivita

Pro pojem pohybová aktivita nebyla schválena žádná jednotná definice, každý z autorů publikací, která se tímto tématem zabývá, charakterizuje tento pojem odlišně. Můžeme se tak setkat například s definicí, která vyjadřuje pohybovou aktivitu jako volní úsilí, tedy jako komplexní lidské chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie. Pohybová činnost je definována jako specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí. (FRÖMEL, NOVOSAD a SVOZIL, 1999)

Jak zdůrazňuje ALDHOON HAINEROVÁ (2009), je obecně známo, že pohybová aktivita působí na tělo pozitivně v mnoha ohledech. Zabraňuje hmotnostnímu nárůstu, má pozitivní vliv na kardiovaskulární aparát, snižuje tělesné tukové zásoby, brání úbytku netukové tkáně, příznivě ovlivňuje krevní tlak, inzulinovou senzitivitu a glukózovou toleranci, lipidový profil zlepšuje parametry tělesné zdatnosti (tzv. fitness), zlepšuje spolupráci při redukčním režimu a tím i jeho dlouhodobou prognózu a v neposlední řadě pozitivně ovlivňuje psychiku. Zvýšená fyzická aktivita nejen že zvyšuje energetický výdej, avšak též u některých jedinců snižuje chuť k jídlu. Fyzická aktivita u dětí podporuje spalování tuků, vývoj svalů, ostí a napomáhá navodit normální spánkový režim.

MUŽÍK et al. (2007) uvádějí, že již od narození se díky přirozenému pohybu (plazení, lezení aj.) vyvíjí svalový aparát dítěte a utváří se tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Tělesný pohyb podporuje i činnost vnitřních orgánů a doprovází téměř všechny mentální aktivity dítěte. Pro dítě, resp. pro každého člověka je tedy pohybová činnost nezbytnou životní potřebou a investicí do budoucnosti. Není přitom nutné přikládat tolik významu dosahovaným výkonům či sportovním výsledkům, jak jsme tomu zvyklí v dnešní společnosti. Měli bychom se více soustředit na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost s vyústěním do celoživotní pohybové aktivity v rámci zdravého životního stylu.

Součástí pohybové aktivity je sportovní pohybová aktivita. Ta dle VÉLEHO (1997) přináší příjemný prožitek uvolnění zájmovou činností spojenou s pohybem v podobě různých aktivit (hry, soutěže, turistika, zimní sporty, kalisthenická cvičení,

hobby apod.), které působí zlepšení psychofyzické rovnováhy a dobrý celkový pocit svěžesti a zdraví (well beeing).

Zjednodušeně řečeno, lidskému organismu je lhostejné, zda se účastníme sportovní soutěže, rekreačně cvičíme nebo tělesně pracujeme. Pomineme-li emotivnost a přitažlivost sportovní soutěže, její socializační a další efekty, jsou pro zdraví rozhodující objem, intenzita a typ tělesného zatížení. Proto můžeme do pohybových aktivit zahrnout i činnosti běžného života. Jinými slovy – pohyb je důležitý pro každého člověka, i pro toho, kdo nemá sportovní nadání. Orientačně se při volbě pohybového zatížení můžeme řídit podle následujícího přehledu:

- nízká intenzita zatížení: běžné práce doma nebo na zahradě, volná chůze, volná jízda na kole po rovině, procházka se psem, rekreační sportovní činnosti (volejbal, badminton apod.);
- střední nebo vyšší intenzita zatížení: těžší práce doma nebo na zahradě, rychlá chůze, běh volným tempem, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení, rekreační sportovní aktivity (košíková, tenis, stolní tenis, bruslení, sjezd na lyžích, turistika na běžkách nebo běh na lyžích volným tempem, plavání na kratší vzdálenost, aerobik apod.);
- vysoká intenzita ztížení: těžké manuální práce (lesní, stavební apod.), usilovná jízda na kole, usilovný běh na delší vzdálenost nebo terénem, závodně prováděné sportovní aktivity. (MUŽÍK et al., 2007)

VÍTEK (2008) uvádí tyto nejběžnější pohybové aktivity a důvody proč s nimi začít:

Chůze – je pohodlný a nezávislý způsob dopravy, je levná a nic k ní nepotřebujete, šetří životní prostředí, je bezpečná a pomáhá shazovat nadbytečná kila (osoba vážící 60 kg, která ujde za hodinu 5 km, spálí cca 400 kJ, rychlejší chůzí se spotřeba energie zvyšuje), zlepšuje náladu, zbavuje stresu, depresí a úzkosti, zvyšuje životní energii, zabraňuje problémům s nespavostí, zácpě, pomáhá s bolestmi zad a kloubů. V zahraničí se začíná čím dál více uplatňovat tzv. **nordic walking**, tedy chůze s hůlkami, které jsou velice vhodnou pomůckou nejen pro vysokohorskou turistiku.

Jízda na kole - je stejně jako chůze velmi pohodovou pohybovou aktivitou. Jedná se o typickou aerobní pohybovou aktivitu, kterou může dělat prakticky kdokoli bez ohledu na váhu, snižuje riziko nemocí srdce a cév, vysokého krevního tlaku, obezity a cukrovky. Pravidelné ježdění a kole vede u člověka, který byl doposud fyzicky nečinný, ke snížení rizika náhlého úmrtí o celých 22%. Cyklistika je také poměrně energeticky náročná, což znamená, že pomáhá spalovat nadbytečnou energii uloženou v tukové tkáni. Velmi hrubě odhadnuto může člověk v závislosti na své váze a intenzitě šlapání spálit i více než 2 000 kJ za hodinu. Bylo prokázáno, že již po několika měsících pravidelné cyklistiky se významně zlepšují aerobní parametry a fyzická výkonnost.

Plavání – je další velmi vhodnou aktivitou, která se dá provozovat bez ohledu na věk či hmotnost. Mezi výhody patří to, že je energeticky velmi náročná, v závislosti na váze a intenzitě plavání je možno spálit 2 000–4 000 kJ za hodinu, tedy podobně jako při běhu nebo jízdě na kole. Působí pozitivně na kardiovaskulární aparát, zatěžuje celé tělo, šetří klouby a pohybový aparát, pomáhá při bolestech zad a degenerativních poškozeních páteře. Je relativně levné a je možno vyzkoušet též vodní aerobik, cvičení ve vodě, které je vzhledem k odporu vody trochu náročnější než cvičení na suchu.

Aerobik, aerobní cvičení – zjednodušeně řečeno se za aerobní cvičení označuje jakékoli cvičení, při kterém se zadýcháme a které jsme schopni vykonávat po dobu delší než několik minut. Při nižší aerobní aktivitě je hlavním zdrojem energie tuková tkáň, je tedy velmi vhodnou pohybovou aktivitou při shazování nadbytečných kilogramů. Lze sem zařadit klasický aerobik, chůzi, jízdu na kole, plavání, běh, ale i jiná pohybová cvičení, například protahovací a posilovací cvičení, tenis, stolní tenis, squash, golf, kolektivní sporty, skákání přes švihadlo, veslování na trenažeru, kalanetiku, jógu, pěší turistiku, v zimě běh na lyžích.

Běhání – je náročnější na fyzický fond než ostatní aerobní pohybové aktivity, zvýšené nároky jsou kladeny na celý pohybový aparát, což jsou obecně faktory velmi zanedbané u osob s nadváhou a obezitou. Výdej energie je při běhu zákonitě vyšší a veškeré metabolické pochody v těle se zrychlují, z čehož pramení vyšší účinnost běhání na snižování hmotnosti i zlepšování metabolických parametrů. Běhání je o třetinu účinnější pohybovou aktivitou, co se týká vlivu na snižování obsahu tuků

v těle, ve srovnání s cyklistikou a plaváním. Protože často nejde začít rovnou pravidelným běháním, lze doporučit nejprve jednodušší pohybové aktivity, jako je např. rychlá chůze, nebo projížďky na kole a postupně se odhodlat k zařazování krátkého běhu, kterým se proloží chůze.

Posilování – posilování s činkami nebo vlastní vahou, které nepatří mezi klasické aerobní sporty, má pozitivní vliv na zdraví. Zvyšuje svalovou hmotu na úkor tukové tkáně, působí proti svalovým atrofiím, působí pozitivně na kostní tkáň, má metabolické dopady. Lékařské odborné společnosti jej doporučují jako vhodný doplněk k aerobním cvičením.

Jóga – MAHEŠVARÁNANDA (2000) uvádí, že slovo „jóga“ pochází ze sánskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. V „józe v denním životě“ jsou klasické ásany a pranajáma rozčleněny do osmidílného systému, který začíná SARVA HITÁ ĀSANAMI. Po tomto prvním, přípravném díle následuje sedm dalších, které vedou krok za krokem k pokročilejším ásanám a pranajámě. Z těchto základních cviků se vyvinuly mnohé speciální programy. Dalšími cennými cviky jsou očištné techniky hathajógy, hluboké uvolnění (jógy nidrá), koncentrační cvičení (např. tráta), ale i mudry a bandhy (speciální jógové techniky).

K vhodnosti pohybových aktivit uvádí SCHUSTER (2008), že ne každý pohyb je vhodný pro každého. Populační rozdíly mezi úrovní pohybových schopností a osvojením pohybových dovedností jsou značné. Zařazení a účast na nevhodné pohybové aktivitě může zúčastněnému přinést spíše negativní zkušenost a i jisté společenské újmy. Z těchto důvodů by každý jedinec měl, na základě rozboru svých možností a představ, zvolit takovou aktivitu, která mu přinese veskrze pozitivní vjemy a její opakovanou aplikací docílit jejího zařazení do svého životního stylu. Individuální rozdíly způsobené vnitřními i vnějšími faktory musíme zohlednit při výběru pohybových aktivit, které budeme provozovat. Zdůrazňuje, že zařazení pohybových do životního stylu jedinců, kteří nejsou k těmto aktivitám vedení od raných fází ontogenetického vývoje, může být problém. Můžeme říci, že je třeba vytvořit „návyk“ na pohybovou aktivitu.

2.4.3 Volný čas a pohybové aktivity

Pod volným časem si představíme dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášíjí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas také zahrnujeme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolné společensky prospěšné činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Do volného času z pohledu dětí a mládeže rozhodně nepatří vyučování, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnost apod. Součástí trávení volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i v některých případech si z některých těchto činností lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě i konzumaci jídla. (PÁVKOVÁ et al., 2002)

Volba a výběr pohybových aktivit je, jak doplňují PAŘÍZKOVÁ, LISÁ et al. (2007), jedním z důležitých výchovných procesů. Ve volném čase nejen dítě upevňuje spontánně naučené ve škole, ale samo o sobě vytváří kompenzační pohybové aktivity. Za klasickou ukázkou funkce spontánní pohybové aktivity je možno uvádět analýzu klukovského fotbalu ve volném prostoru. Děti běhají za míčem (rychlostní a rychlostně vytrvalostní aktivita), pak kopou do míče (obratnostní, silová a rychlostní činnost), pak se zastaví a hádají se (mentální cvičení), následuje rvačka (silové obratnostní cvičení). Tyto činnosti se střídají poměrně dlouhou dobu, a tak se naplní i poslední pohybový stereotyp – vytrvalost. Rozdělují pohybové aktivity dětí co do formy:

spontánní – vyjádřené dětskými hrami, ty je možno ovlivnit racionálně nejen instruktáží, ale i vzorem dospělého, a nakonec i vytvořením podmínek (hřiště, náradí), u této formy pohybové stimulace je nutno ponechat dítěti možnost volby jak kvality, tak i kvantity;

organizované – jsou ve školní výuce i ve sportovních zařízeních, kde však narážíme často na biorizaci přípravy ke špičkovému výkonu, zejména jedinci s vysokou a současně i ti s malou potřebou opouštějí často tato zařízení proto, že prováděné činnosti neodpovídají jejich potřebě.

FRÖMEL et al. (1999) zdůrazňují, že zapojení mládeže do organizovaných forem pohybové aktivity je z hlediska denního a týdenního pohybového režimu

nedostačující. S věkem klesá pohybová aktivita v neorganizované formě u chlapců i dívek. Vycházejí z premisy, že struktura a rozsah pohybové aktivity jsou závažnými faktory, které ovlivňují kvalitu života člověka. Za rozhodující pro další vývoj považují prosazování nově koncipovaných organizačních forem respektujících ve větší míře:

- volitelnost a výběrovost;
- možnost individualizace, ale i kooperace;
- svobodu rozhodování;
- přitažlivost a atraktivnost;
- časovou „otevřenost“;
- koedukativnost;
- finanční přijatelnost.

RYCHTECKÝ a FIALOVÁ (1998) udávají, že dle komparativních mezinárodních výzkumů v některých zemích takřka vymizelo spontánní sportování dětí. Z hlediska aktivního provádění pohybové aktivity se vyčleňují dvě extrémní skupiny dětí a mládeže. V první skupině jsou zastoupeny ty, které intenzivně trénují několikrát v týdnu, někdy i vícekrát každodenně. Ve druhé pak děti a mládež, které postrádají jakoukoliv fyzickou aktivitu ve svém volném čase. Příznivý, formativní vliv na pubescenty má tělesná výchova a sportovní aktivity. Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované pohybové aktivitě u žáků základních škol je uvedeno v Tabulkách č. 2 a 3 uvedených v Příloze 3.

2.4.4 Pohybová aktivita dětí staršího školního věku

Poradenské centrum Výživa dětí doporučuje pro jednotlivá věková rozmezí příslušné pohybové aktivity.

Věkové rozmezí 10-11 let

Začíná se projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu tzv. „závodně“ se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je nezodpovědní trenéři přetěžují, protože jejich výkonnost je velmi vysoká, ale děti nejsou ještě psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat

zejména obratnost a celkovou pohyblivost. V tomto období by děti měly pravidelně navštěvovat sportovní oddíly, nemáme však na mysli vrcholový sport, ale například školní sportovní oddíly, sokolské sportovní oddíly atd., kde najdou podobně sportovně zaměřené kamarády. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost, a co je v tomto období velmi důležité, zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také typy cvičení jako dětský taneční aerobiky, taneční skupiny, florbal, bruslení atd.

Věkové rozmezí 12-14 let

V tomto období probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření těla, složení těla, zvyšuje se svalová síla, ale pozor - nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. Je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných (svaly rukou na úkor zádového svalstva, maximální rozvoj svalů na nohou na úkor zádových u běžců apod.), proto je důležitá pravidelná kontrola u lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře. Zvyšuje se i význam odpočinku a to zejména aktivního. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, právě proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že na základě této zkušenosti získají odpor ke sportu obecně, proto je velmi důležité i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit. (VÝŽIVA DĚTÍ, 11. 8. 2010, ONLINE)

Zdravotní ústav se sídlem v Brně (25. 12. 2010, ONLINE) uvádí na svých stránkách, že z posledních výzkumů prováděných v ČR v roce 2005 vyplývá, že děti od 6 do 12 let se pohybovou aktivitou zabývají více v týdnu než o víkendu,

s výjimkou vytrvalostní chůze a lyžování. K nejčastěji provozovaným aktivitám patří hra na honěnou a jiné hry, dále jízda na kole. Na dalším místě v žebříčku jsou domácí práce a dále skákání přes gumu. Bylo zjištěno, že náročnější pohybová aktivita dětem tvoří týdně 6 hodin 20 min, oproti tomu sledování televize dětem zabere 11 hodin týdně.

Zapojení dětí do jednotlivých aktivit ve všední den a o víkendu obsahuje Tab. 4, je uvedeno v % dětí z celkového počtu účastníků průzkumu agentury STEM/MARK. Časové údaje o pohybové aktivitě mládeže ve všední den a o víkendu obsahují Tabulky č. 4 a 5.

Tabulka č. 4: Pohybová aktivita dětí (6–12 let) ve všední den a o víkendu

Pohybová aktivita	Všední den	Víkend
Hra na honěnou a jiné hry	73 %	57 %
Vytrvalostní chůze	19 %	36 %
Domácí a zahrádkářské práce	36 %	42 %
Jízda na kole	35 %	33 %
Skákání přes gumu, švihadlo	33 %	16 %

Zdroj: Zdravotní ústav Brno (23. 12. 2010, ONLINE)

U mládeže ve věku 13–17 let je to již horší, náročné pohybové aktivitě se věnuje pouze 4 hodiny a 40 minut týdně, oproti doporučené době 7 hodin týdně, tuto dobu splňuje pouze 1/4 dětí. V průměru 2 hodiny denně zabere mladým lidem této věkové kategorie zábava spojená se sledováním televize či hrou na počítači.

Tabulka č. 5: Pohybová aktivita mládeže (13–17 let) ve všední den a o víkendu

Pohybová aktivita	Všední den	Víkend
Chůze pomalejším tempem	1 hodina 20 minut	2 hodiny
Domácí a zahrádkářské práce	25 minut	1 hodina
Cvičení, pohyb	1 hodina 25 minut	1 hodina 40 minut

Zdroj: Zdravotní ústav Brno (23. 12. 2010, ONLINE)

2.5 Rizika absence pohybu a doporučení

V porovnání s předchozími generacemi náš životní styl vykazuje úbytek pohybové aktivity a těžké fyzické práce. Většina současné populace trpí dle KUBÁTOVÉ (In MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ et al., 2009) výraznou hypokinezi². Hypokinezi uvádí jako jednu z hlavních příčin rostoucího výskytu civilizačních chorob. Nechuť k pohybovým aktivitám je pozorována již u žáků na základních a středních školách. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka tak, aby se stal nezbytnou součástí denního režimu. Vzhledem k současnému charakteru většiny pracovních činností může být tento požadavek realizován výhradně v oblasti volného času (sport, aktivní relaxační metody).

Při nedostatku pohybu dochází ke strukturálním změnám, např. k úbytku svalové hmoty, ke zkrácení vazivových struktur svalů i ligament, a dokonce ke změnám struktury skeletu. (VÉLE, 1997)

Nedostatek pohybu vede mj. ke vzniku svalové nerovnováhy (dysbalance). Toto oslabení je, jak uvádí dále, aktuálně závažným zdravotním problémem dětí již v období mladšího školního věku a podle posledních průzkumů se týká více než 50 % dětské populace. Absence aerobního zatížení³ přispívá ke vzniku kardiovaskulárních, respiračních i endokrinních nemocí a podporuje nadváhu a obezitu. (MUŽÍK et al., 2007)

ALDHOON HAINEROVÁ (2009) uvádí, že u dětí se v každém případě upřednostňují aerobní sportovní aktivity jako svižná chůze, jízda na kole, plavání, cviky zpevňující svalový aparát. U dětí se klade důraz na to, aby pohybová aktivita byla pro dítě zábavou a tudíž byla provozována pravidelně. Doporučuje se 30-60 minut pohybové aktivity 5 dní v týdnu. Dále doporučuje následující způsoby, jak navýšit pohybovou aktivitu:

- snížit počet hodin při sledování televize a při používání počítačů, mobilů na max. 2 hod. denně;
- zdůrazňovat běžný každodenní pohyb místo cvičení – zvýšení fyzické aktivity nemusí být formou naprogramovaného cvičení, avšak hry jako

² nedostatkem pohybu

³ tj. déletrvajícím intenzivnějším zatížením velkých svalových skupin

je na schovávanou, skákání přes gumu atd. mohou významně zvýšit energetický výdej; chůzi místo jízdy autem či dopravním prostředkem, chůzi po schodech místo jízdy výtahem nebo jízdy na pohyblivých schodech; procházky ve svižném tempu; jízda na kole či rotopedu; plavání;

- najít činnosti, které má dítě rádo (pokud rádo čte, jeďte na kole do knihovny, pokud rádo kreslí, jděte ven hledat náměty pro malování atd.);
- pokud chcete, aby z vašeho dítěte vyrostl aktivní jedinec, jděte příkladem, nalezněte činnosti, které může dělat rodina dohromady, nikdy nedávejte cvičení jako formu trestu;
- střídajte činnosti, nechte dítě vybrat a zvolit aktivní pohyb.

2.6 Specifické programy zaměřené na prevenci obezity žáků ZŠ

V rámci prevence nadváhy a obezity jsou v České republice v rámci různých programů podpory zdraví realizovány projekty zacílené na různé skupiny dětí od mateřských škol až po starší žáky základních škol. Tyto programy jsou zacíleny na různé věkové skupiny a jsou zaměřeny již na předškolní děti a mladší školní věk. Ve starším školním věku na ně navazují další programy tematicky uzpůsobené této věkové skupině, další jsou určeny též dospělé populaci. Níže jsou uvedeny vybrané realizované projekty zabývající se motivací k pohybu a prevencí obezity u dětí a žáků základních škol. Přehled programů je publikován na serveru *Výchova ke zdraví* (15. 12. 2010, ONLINE), autorem internetových stránek je kolektiv zdravotnických pracovníků odboru podpory zdraví Krajské hygienické stanice Pardubického kraje z podpory Ministerstva zdravotnictví.

2.6.1 Programy zaměřené na mladší žáky a děti

- Pyramidáček
- Hubneme s Bumbrlínkem

- Zdravá 5
- Hejbej se! Nedej se!
- Výživa hrou, aneb s Danem jíme zdravě
- Putování za zdravým jídlem

2.6.2 Programy zaměřené na starší žáky

- **Výživa dětí** – poradenské centrum Výživa dětí poskytuje preventivní výživové poradenství zdravým dětem ve věku od 3 do 18 let. Cílem Poradenského centra je zlepšit informovanost dětí a rodičů o nutnosti správné výživy a zdravého životního stylu jako prevence civilizačních onemocnění včetně obezity a postupně zlepšovat stravovací návyky u dětí. Garanty Poradenského centra Výživa dětí jsou Fórum zdravé výživy, Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost a Občanské sdružení praktických dětských lékařů.
- **Hravě žij zdravě** – jedná se o internetový kurz zdravého životního stylu pro děti. Projekt pro děti, rodiče i třídy. Program probíhá formou kurzu zdravého životního stylu v rozsahu 4 týdenního kurzu v rámci 4. lekcí. Lekcemi se prochází postupně, navazují na sebe a nelze je "přeskočit". Obsahuje část výukovou a část záznamovou. Záznamová část je formou deníčku, kde si lze zaznamenávat jídelníček a pohybovou aktivitu. Projekt je vytvořen pod záštitou České potravinářské komory ve spolupráci s klubem STOB.
- **Přijmi a vydej** – soutěžní kampaň opakovaně vyhlašovaná v letních měsících Státním zdravotním ústavem a za podpory Ministerstva zdravotnictví. Jejím cílem je zvýšení motivace lidí ke zlepšení stravovacích návyků a pohybové aktivity tak, aby vedly k rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem.
- **S pohybem každý den** – důvodem vyhlášení kampaně je nedostatečný pohyb a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš každodenní život, a které jsou jednou z příčin mnoha onemocnění. Cílem kampaně a soutěže je motivovat společnost ke zvýšení pohybové aktivity. V roce 2010 byla součástí soutěž. Realizátorem kampaně je Státní zdravotní ústav.

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zmapovat a popsat činnost a nabídku organizací zabývajících se na území města České Budějovice zprostředkováním pohybové aktivity se zaměřením na věkovou skupinu 11-15 let, a umožnit přehledně zájemcům o pohybovou aktivitu nastínit a vyhodnotit možnosti, které se ve městě České Budějovice nabízí.

3.2 Úkoly práce

Pro dosažení cílů práce, které byly stanoveny, je potřeba splnit následující úkoly:

- studium odborné literatury;
- vypracování dotazníku určeného jednotlivým zařízením;
- výběr zařízení pro sběr dat a jejich lokalizace (sportovní kroužky, tělovýchovné jednoty, ostatní organizace zabezpečující volnočasové aktivity, neorganizované možnosti);
- pomocí dotazníkového šetření získat podrobnější informace o vybraných zařízeních;
- zpracování dat a interpretace výsledků.

3.3 Pracovní hypotéza

Pro bakalářskou práci jsem stanovila následující hypotézu:

- Město České Budějovice nabízí dětem staršího školního věku různorodé možnosti, kde provozovat pohybovou aktivitu.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika

V teoretické části jsem využila metodu obsahové analýzy a syntézy odborného textu, s cílem umožnit přehlednou prezentaci dat.

V praktické části jsem při výběru zařízení, vzhledem k dobré orientaci ve vybrané lokalitě, využila introspektivní metodu. Při sběru dat jsem využila metody sběru prostřednictvím internetu, dotazníkového šetření a interview. Získané informace byly podrobeny obsahové analýze a následně jsem vytvořila přehled nabídky jednotlivých zařízení a dalších možností pohybových aktivit ve městě. Vybrané údaje jsem zpracovala pomocí tabulek a grafu.

4.2 Charakteristika souboru

Bylo osloveno celkem 21 zařízení v Českých Budějovicích, ve kterých bylo zjištěno, že se zabývají provozováním volnočasových pohybových aktivit pro sledovanou skupinu žáků staršího školního věku (věk mezi 11 a 15 lety). Výběr zařízení, které jsem se rozhodla oslovit, byl proveden tak, aby pokryl různá zařízení s ohledem na rozsah nabídky, škálu pohybových množností a dále aby kurzy byly vhodné i pro žáky, kteří nejsou pohybově tolik zdatní.

4.3 Organizace praktického šetření

Výzkum jsem prováděla v období od prosince 2010 do února 2011. Před sběrem dat jsem si nejprve vytvořila seznam organizací a klubů. Lokalizace probíhala pomocí internetového vyhledavače, stránek města České Budějovice, brožurky vydávané DDM a s využitím osobní znalosti místa výzkumu. Jednotlivá zařízení byla zkontaktnována osobně, telefonicky či prostřednictvím e-mailu. Zaměřila jsem se na nabídku pro zkoumanou skupinu žáků staršího školního věku.

Pro dotazování byly použity různé scénáře. Pokud jsem měla možnost hovořit přímo s kompetentní osobou, využila jsem metodu interview, kdy jsem při rozhovoru uvedla dotazovaného do problematiky a vysvětlila důležité body dotazníku, který byl následně vyplněn. Pokud nebylo možno získat informace při návštěvě zařízení, zvolila jsem metodu dotazování pomocí e-mailu, kdy byl na kontaktní e-mail zaslán dotazník s vysvětlením problematiky. Pokud nebyly odpovědi kompletní, kontaktovala jsem v několika případech ještě zařízení telefonicky. V několika případech jsem byla odkázána pracovníky zařízení pouze na informace uvedené na internetových stránkách zařízení.

Pro získávání informací jsem využila dotazník ve formě několika strukturovaných otázek, které byly formulovány tak, aby odpovědi byly co nejobsáhlejší a získala jsem co nejvíce informací o zařízení a nabídce pro vybranou skupinu žáků. Vzor použitého dotazníku je uveden v Příloze č. 4. Zaměřila jsem se na oblasti, které též považuji při rozhodování o volbě pohybové aktivity za rozhodující. Otázky jsou členěny pro přehlednost do čtyř částí, které sledují:

- zaměření zařízení;
- zázemí;
- cenu a podmínky;
- dostupnost informací o zařízení.

Ze získaných dat jsem nejpodstatnější informace zpravovala do tabulek, kterými jsem vhodně doplnila přehled jednotlivých organizací.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Možnosti pohybových aktivit ve městě České Budějovice

Krajské město České Budějovice nabízí různé možnosti sportovního vyžití. Město je přímo vlastníkem tří hlavních sportovišť: fotbalového stadionu na Střeleckém ostrově, který však de facto slouží pouze fotbalovému klubu, a veřejnosti přístupné Budvar Arény a Sportovní haly. Dále město provozuje také plavecký stadion. V rámci podpory sportu ve městě byl v letech 2009 a 2010 realizován dotační projekt České Budějovice – město sportu, jehož cílem bylo přivést ke sportu širokou veřejnost a přiblížit jí sport nabídkou netradičních sportovně-kulturních společenských akcí. České Budějovice jsou také jedním z měst, která pořádají přehlídku činností dětských a mládežnických sdružení Bambiriáda 2011. Smyslem Bambiriády je zaměřit pozornost široké veřejnosti na činnost různých organizací, které se celoročně zabývají mimoškolní výchovou dětí a mládeže, účastníci akce získají informace například o tom, kde jaký oddíl sídlí a za jakých podmínek je možné stát se jeho členem.

5.1.1 Kluby a střediska

Dům dětí a mládeže České Budějovice

Je organizací zajišťující smysluplné volnočasové aktivity dětí a mládeže. Hlavním cílem veškeré činnosti je působit preventivně v rámci široké problematiky vzniku a výskytu sociálně patologických jevů v naší společnosti. Zahrnuje oddělení taneční, výtvarné, hudební a dramatické, přírodovědné, technické a PC, Sportovní a turistické, vzdělávání a propagace, klubové činnosti. Zájmová činnost se rozbíhá každoročně od září do června. U jednotlivých kurzů se hradí roční školné. DDM nabízí širokou škálu oddílů zaměřených na pohybovou aktivitu od začátečníků po pokročilé.

Tabulka č. 6: Přehled činností DDM pro starší žáky

Druh aktivity	Počet hodin v týdnu	Pohybová činnost pro
Taneční aerobic	1	chlapce i dívky
Mažoretky	3	dívky
CB Models	2–5	dívky
Moderní tance	1–6	chlapce i dívky
Turistické oddíly	1–3	chlapce i dívky
Bruslení a krasobruslení	2	chlapce i dívky
Zdravý životní styl	1	chlapce i dívky
Basketbal	2	chlapce i dívky
Florbal	2	chlapce i dívky
Volejbal	2	chlapce i dívky
Aikido	2	chlapce i dívky
Stolní tenis	2–4	chlapce i dívky
Sportovní aerobic	2	chlapce i dívky
Badminton	2	chlapce i dívky
Podvodní ragby	1–2	chlapce i dívky
Zdravý životní styl	2	chlapce i dívky
Golfová škola	2–4	chlapce i dívky
In-line bruslení	2	chlapce i dívky

Schůzky probíhají v budově DDM, Středisku sportu Rožnov a Lannově loděnici u Dlouhého mostu a v prostorách základních škol. DDM vydává každoročně brožuru s nabídkou zájmových útvarů, podrobné informace obsahují též internetové stránky.

Salesiánské středisko mládeže

Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže České Budějovice přispívá prostřednictvím preventivního výchovného systému Dona Boska, volnočasových aktivit a sociální práce k celostnímu rozvoji dětí a mládeže. Evangelické sdružení využívá k práci s mládeží dobrovolníky a jedná se o klinické pracoviště Teologické fakulty Jihočeské univerzity.

Ze zájmových kroužků se zaměřením na pohybové aktivity pro žáky mezi 11 a 15 lety nabízí středisko Horolezecký kroužek od začátečníků po pokročilé. Dále pak Sportovní kroužek, kde se účastníci mohou zdokonalovat v základech mnoha různých sportů (fotbal, florbal, basketbal či jiné atraktivní sporty), Florbalový pod vedením kvalifikovaného trenéra v pronajaté tělocvičně, je určen začátečníkům. Kondiční cvičení – gymnastika je kroužek určený k protáhnutí a udržení kondičky. Náplní je gymnastika, aerobik, pilates, míčové hry, horolezectví, ale např. i kolečkové brusle.

Tabulka č. 7: Přehled činností Salesiánského střediska ČB pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Horolezecký kroužek	1	chlapce i dívky
Sportovní kroužek	1	chlapce i dívky
Florbalový kroužek	1	chlapce
Kondiční cvičení	1	chlapce i dívky

Cena kroužku se hradí na školní rok, je možno zaplatit až po třetí návštěvě. Úbor je potřeba mít vlastní, vybrané pomůcky lze zapůjčit. Spádovou oblastí jsou zvláště děti ze sídliště Čtyři dvory a Máj.

PLAVÁNÍ České Budějovice, o.s.

Jedná se o neziskovou organizaci, která se zaměřuje na plavecký výcvik různých skupin, nejmladší jsou neplavci od 4 let, dále děti plavci, kteří jsou rozděleni na výkonnostní (závodní plavání), kde si docházku stanoví žáci a rodiče sami, obvykle 2× denně a kondiční plavce, kde je trénink cca 2× týdně. Děti se ve skupinách postupně rozřazují dle schopností a dovedností a postupují. Hradí se členské příspěvky. Vybavení je vlastní, pouze destičky jsou dostupné na bazénu. U starších dětí je potřeba další vybavení jako ploutve, packy a šnorchl.

Tabulka č. 8: Přehled činností Plavání ČB pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Kondiční plavci	2	chlapce i dívky

Plavání České Budějovice též nabízí tréninky výkonnostního plavání pro chlapce i dívky, zde je dle kategorie až 10 tréninkových hodin v týdnu a cena je vyšší. Žáci musí být členem klubu a pro účast ve skupinách starších žáků umět plavat. Informace o klubu je možno nalézt na internetových stránkách, od září probíhá výuka i školních žáků. Prezентují se na školách. Plavecký stadion je dobře dostupný MHD, je zde i možnost parkování.

Fight Club

Fight Club je občanské sdružení, které se od svého vzniku zabývalo zejména výukou bojových sportů (karate, kickbox, box a thajský box), ovšem po otevření dvou vlastních sportovních center v Českých Budějovicích se záběr klubu rozšířil o fitness aktivity jako je jumping, spinalis, fitboxing, a také jako první do Českých Budějovic přivedli populární zumbu. Lektori klubu jsou držitelé profesionálních trenérských licencí a ve valné většině studenti či absolventi JU a FTVS. Zařízení nabízí kurzy jak pro děti, tak pro mládež a dospělé. V současnosti Fight club nabízí kurzy o kapacitě 25-35 žáků, od začátečníků po pokročilé, začátečnické kurzy karate jsou nabízeny i mimo prostory klubu na ZŠ Dukelská, Bezdrevská a Borek. Hodiny karate je možno hradit měsíčně, pololetně či ročně, ostatní jednorázově či permanentkou na 10 vstupů, první 2 lekce jsou zdarma.

Tabulka č. 9: Přehled činností Fight Clubu pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Karate	1	chlapce i dívky
ZUMBA Junior	1	chlapce i dívky
JUMPING Junior	1	chlapce i dívky

Klub je dobře dostupný – MHD, parkování. O klubu je možno se dovědět více informací na internetu, pomocí letáků, zadávají též reklamu do rádia. Zařízení je možno začít navštěvovat kdykoli v průběhu roku. Není třeba mít speciální vybavení, pouze vhodné oblečení, karate úbor, zbytek pomůcek k zapůjčení.

Taneční klub Break Beat

Klub se od vzniku v roce 1997 propracoval mezi špičku taneční kultury v České republice. Jednotlivé skupiny se zabývají především pouličními tanečními styly, kterým se souhrnně říká Street Dance. Patří mezi ně styly jako Hip Hop, Hype, Lockin, Poppin, House dance a mnohé další. J'Klub má též soutěžní skupinu, která se specializuje na hiphopové choreografie, RnB lyrics a LA style. Tyto taneční styly ve spojení s hudbou, jsou specifickou kulturou mladých lidí. Snaží se lidem dát příležitost, jak vyjádřit svoje pocity a nálady tancem v dobrém kolektivu svých vrstevníků nebo třeba jen zbavit se přebytečné energie tímto příjemným způsobem.

Tanec je podpořen osobitým způsobem motivace, která nabádá tanečnický k nejlepším výkonům a zároveň je odrazem volnosti pohybu a specifického životního stylu.

Klub je zaměřen na mládež, která je rozdělena do skupin od mini dětí (5 – 7 let), dětská kategorie (7 – 11 let) a juniorská kategorie (11 – 15 let) a hlavní kategorie od 16 let.

Tabulka č. 10: Přehled činností Tanečního klubu Break Beat pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
JVK HIP HOP začátečníci	2	chlapce i dívky
JVK HIP HOP pokročilí	3	chlapce i dívky
HIP HOP nesoutěžní	1	chlapce i dívky

Speciální vybavení není potřeba, pro začátek pouze cvičební úbor. Kurz je může navštěvovat max. 35 žáků. Informace o klubu mohou žáci nalézt na webových stránkách, dále roznášejí letáky do škol. Klub je velice dobře dostupný MHD.

Taneční centrum Move 21

Taneční centrum Move 21 funguje již 9. rokem, zaměřuje se již na nejmenší děti a jejich rodiče, nabízí více než 50 kurzů, semináře, víkendové akce i tábory pro děti. Pro účast na cvičeních je potřeba stát se členem, členství je na jeden rok (nebo pololetí), poté zaniká a je třeba obnovit. Je možno účastnit se lekcí a nebýt členem, cena je poté o 500 Kč vyšší než členský příspěvek. Nabízejí kurzy jak rekreačních tak přípravných tanečních kurzů. Pro soutěžní skupiny je doporučena taneční příprava. Pro začátek je potřeba mít vlastní cvičební úbor.

Tabulka č. 11: Přehled činností Tanečního centra Move 21 pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
ZUMBA	1	chlapce i dívky
Street dance	1	chlapce i dívky
Soutěžní skupina Show Dance	2	chlapce i dívky
Soutěžní skupina	2	chlapce i dívky

Nabídku prezentují účastí na různých společenských akcích (plesy, módní přehlídky, kulturní akce, dětské dny), prostřednictvím brožurek a internetových stránek.

M-TES

M-tes je občanské sdružení, které zajišťuje činnost pro děti a mládež. Stěžejní činnosti je pořádání zájmových kroužků v různých oblastech, Škola lyžování, letní dětské pobytové tábory, příměstské tábory, poradenství, informační a poradenský servis, pořádání soutěží a akcí pro děti a mládež.

Pro zájemce ve věku 11–15 let nabízí sdružení různé pohybové kroužky. Taneční soubor Spiral dance a Hip hop soubor Chicos small jsou určeny vážným zájemcům s předpokladem dobrých pohybových schopností (účast na soutěžích). Kurzovné je hrazeno na celý školní rok, nepočítá se úvodní hodina. Kurz sebeobrany se hradí pololetně. Jednotlivé lekce nelze hradit zvlášť. Je potřeba mít vlastní cvičební úbor. Cvičení probíhají v tělocvičně SK Pedagog na Branišovské. Soubor Chicos v pondělí v ZŠ Baara. Soubor Spiral Dance v prostorách v Krajinské 42, České Budějovice. Zahájení je vždy v budově M-tesu.

Tabulka č. 12: Přehled činností M-TES pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Latino aerobic	1	chlapce i dívky
Aerobic dynamic kick-box	1	chlapce i dívky
Disko, HIP-HOP	1	chlapce i dívky
Sportovní aerobic	1	chlapce i dívky
Scénický tanec	1	chlapce i dívky
Orientální tanečnice	1	dívky
Spiral dance	2	chlapce i dívky
Chicos small (HIP HOP)	2	chlapce i dívky
Sebeobrana	1	chlapce i dívky

Cvičení probíhají v tělocvičně SK Pedagog na Branišovské. Soubor Chicos v pondělí v ZŠ Baara. Soubor Spiral Dance v prostorách v Krajinské 42, České Budějovice. Zahájení je vždy v budově M-tesu. Informace lze nalézt na internetových stránkách společnosti.

Sportovní klub CB SPORT POINT o.s.

Základním posláním tohoto klubu je organizování sportovních a tělovýchovných činností pro děti i dospělé. Orientují se na kolektivní i individuální sportovní a kondiční lekce. Umí se zaměřit na pohybově všestranné a funkční tréninky, i na specializované tréninky mladých sportovců (např. hokejistů, tenistů,

volejbalistů a dalších). Za základ klub považuje aktivní, správně prováděný sportovní trénink, který je předpokladem zachování a budování pevného zdraví, sebevědomí a psychiky. Používají nejmodernější metody pro rozvoj pevnosti a pružnosti tělesného středu CORE, rozvíjíme stabilitu a funkční sílu. Organizují outdoorové i indoorové kondiční lekce. Boootcamp, Nordic Walking, Inline bruslení, Osobní trenérství, dětské sportovní tábory. Hlavním aspektem je zachování pevného zdraví. Do klubu se může přihlásit kdokoli, přivítají i sportovní nováčky. Úbor a brusle je potřeba mít vlastní, hůlky pro nordic walking je možno zapůjčit. Kurzy uvedené v tabulce jsou určeny i pro úplné začátečníky.

Tabulka č. 13: Přehled činností sportovní klub CB SPORT POINT pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
INLINE BRUSLENÍ	2	chlapce i dívky
NORDIC WALKING	1	chlapce i dívky
Osobní trenérství	individuálně	chlapce i dívky

Klub se prezentuje na internetových stránkách. Pro své indoorové aktivity využívá tělocvičnu VITALGYM přímo v sídle společnosti u Výstaviště, kurzy Inline bruslení probíhají v parku Stromovka, kurzy nordic walking začínají u Všesportovní haly.

Golf Klub České Budějovice o.s.

Driving range se nalézá v lokalitě Švábův Hrádek, nedaleko areálu Jihočeské univerzity ve Čtyřech Dvorech. 600 m² travnatých odpališť a 14 umělých podložek nabízí ideální tréninkové prostředí pro pokročilé hráče, ale i začátečníky a úplné nováčky včetně dětí. Členství mládeže lze nabýt nejpozději do věku 18 let, případně do věku 25 let u osob studujících nebo jinak se soustavně připravujících na budoucí povolání. Studium je nutné každoročně doložit patřičným potvrzením o studiu, předložením studijního indexu apod. Po ukončení studia nebo dovršení věkové hranice lze požádat o transformaci Členství mládeže na Aktivní plnoprávné členství.

Vybavení je možno zapůjčit za úhradu v případě denního vstupného, při členství je vhodné vlastní vybavení.

Tabulka č. 14: Přehled činností Golf klubu pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Golf	dle sezóny	chlapce i dívky

Klub má vlastní internetové stránky, o své činnosti dává vědět v publikacích s golfovou tematikou.

5.1.2 Svazy a tělovýchovné jednoty

Český svaz Jóga v denním životě

Český svaz Jóga v denním životě je nezisková organizace, která v České republice reprezentuje celosvětově uznávaný systém Jóga v denním životě. Spolupracuje s mezinárodní organizací International Sri Deep Madhavananda Ashram Fellowship, jež sídlí ve Vídni. Obdobná centra JDŽ jsou v Rakousku, Německu, Švýcarsku, Maďarsku, Polsku, na Slovensku a dalších státech nejen v Evropě, ale i v Anglii, Austrálii, na Novém Zélandu, v Kanadě, USA, Indii a dalších státech. Jedná se o ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Jóga v denním životě je vhodná pro člověka každého věku a úrovně fyzických možností. Vychází z klasické cesty jógy. Jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie.

Svaz v Českých Budějovicích nabízí lekce pro dospělé, děti i seniory. Věkově není dětská skupina vymezena, záleží na zralosti, musí se dítěti cvičení líbit. Kapacita není striktně určena, cca 20 dětí, je možno se přihlásit kdykoli během roku. Není nutno být členem sdružení, ale je třeba být řádně přihlášen do cvičení. Lze hradit pololetně či jednotlivé lekce zvlášť, první lekce je zdarma. Je potřeba mít pouze vhodný oděv, podložky zapůjčí.

Tabulka č. 15: Přehled činností Jóga v denním životě pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Cvičení pro děti	1	chlapce i dívky

Jógacentrum v Českých Budějovicích se v současnosti prezentuje pouze prostřednictvím informací na webových stránkách. Dobrá dostupnost MHD i parkování.

Česká obec sokolská

Sokol jako jediná organizace v Čechách sdružuje jak rekreační i výkonnostní sporty, sokolskou všestrannost i umělecké a kulturní soubory. Program Sokola je otevřený a přístupný – „sport pro všechny“. Nabídka pohybových aktivit je zacílena na všechny věkové kategorie. Nabízí zajímavou alternativu pro trávení volného času mladým i starším, umožňuje celoživotní cvičení a sportování i pohybově nenadaným či zdravotně znevýhodněným. Cvičí a sportuje se ve třech sokolovnách - na Sokolském ostrově (tam je i kancelář jednoty), v Rožnově a v Suchém Vrbném. Českobudějovická župa zahrnuje 17 oddílů. Žák musí být členem oddílu, zdatnost není kritériem. Pomůcky jsou k dispozici, je potřeba mít vhodné oblečení a obuv do tělocvičny. U specializovaných sportů a aktivit v přírodě vlastní vybavení. Dále je v Č. Budějovicích středisko ve Čtyřech Dvorech a v Kněžských Dvorech, toto středisko nemá oddíl všestrannosti.

Tabulka č. 16: Přehled činností TJ Sokol – České Budějovice pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Všestrannost starší žáci	1	chlapce i dívky
Atletika	v pracovní dny	chlapce i dívky
Badminton	1–3	chlapce i dívky
Karate	v pracovní dny	chlapce i dívky
Kick-box	1–3	chlapce i dívky
Korfbal	2	chlapce i dívky
Stolní tenis	2	chlapce i dívky

Tabulka č. 17: Přehled činností TJ Sokol – Čtyři Dvory pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Všestrannost starší žáci	1	chlapce i dívky
Sportovní gymnastika	1	chlapce i dívky

Skupina obvykle zahrnuje cca 30 žáků, cvičit je možno začít kdykoli. Sokolovny jsou dostupné - MHD i parkoviště. Prezentují se pouze na webových stránkách.

Orel jednota České Budějovice

Orel je občanské sdružení, křesťanská sportovní organizace. Prioritou činnosti Orla je především podpora sportu pro všechny. Cílem Orla výchova mladých lidí a dětí prostřednictvím sportovních a ostatních aktivit. Cílem je věnovat se sportu, který podporuje kladné vlastnosti člověka, ohlíží se na soupeře i spoluhráče. Orel chce dávat sportu smysl. Jednota je zaměřena na všechny věkové kategorie: děti od 3 – 6 let, mladší a starší žáci, dorost, dospělí. Pokud se po úvodním seznámení s jednotou žák rozhodne o setrvání, je potřeba, aby se stal členem TJ OREL. Lze vstoupit kdykoli během roku dle kapacity a dohody.

Je potřeba mít vlastní úbor, u stolního tenisu je potřeba zakoupit pátku, sálovou obuv (cca 2 000,- Kč), míčky hradí klub. U lezeckého oddílu je v ceně členství v jednotě Orel, vstupné na stěnu, půjčovné veškerého materiálu, výuka a dohled instruktora. Tento oddíl nabízí i individuální kurzy. Kapacita lezeckého oddílu je 6 až 8 žáků, u stolního tenisu je to 28 žáků, trénuje se 2× v týdnu (ideálně 14 žáků v jeden den).

Tabulka č. 18: Přehled činností TJ Orel ČB pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Hokejbal	neuvedeno	chlapce
Stolní tenis	2	chlapce i dívky
Pohybová příprava	neuvedeno	chlapce i dívky
Lezecký oddíl	1	chlapce i dívky

Jednota prezentuje svoji nabídku na internetových stránkách, mají vlastní vývěsní skříňku, na Facebooku a pořádají náborů na školách ve formě plakátů.

Klub českých turistů TJ TURISTA České Budějovice

TJ KČT TURISTA Č. Budějovice má v současnosti 200 členů. Po celý rok se uskutečňuje řada akcí dle oddílového kalendáře. Tyto akce jsou určeny, jak pro členy oddílu, tak i pro ostatní zájemce o turistiku. Jedná se především o akce pěší a cykloturistiky. Méně náročné trasy 10 - 15 km pro starší a děti, či náročnější 30 km a výše, cyklotrasy 40 - 80 km. V průběhu roku jsou pořádány různé autobusové zájezdy ať již doma, či do zahraničí.

Oddíl turistiky mládeže má název TERMIT. Oddíl pořádá každých 14 dnů jednodenní až tří denní akce. Od konce dubna do konce října je hlavní cyklistická sezóna a splutí řeky na raftech nebo kanoích. V dalších měsících pořádají pěší výpravy, podle počasí jezdí na bruslích a na běžkách. O prázdninách pořádají na desetidenní putovní tábor po vlastech českých a moravských. Při cestách na kolech používají nejčastěji lesní, polní nebo málo frekventované silnice. Spí se v tělocvičnách nebo chalupách ve vlastních spacích pytlích. V tomto případě si vezou žáci všechny věci sebou v brašnách na kolech nebo v batohu. Při výletech pod stan s nimi jede většinou doprovodné vozidlo. V takových případech je účast rodičů na chodu oddílu vítána. Kapacitně připadá na 1 vedoucího nad 18 let 6 dětí do 15 let. Klub je možno začít navštěvovat kdykoli. Hradí se členský poplatek, který zahrnuje i pojištění. Potřebné základní vybavení: kolo v bezvadném stavu (malé závady opraví na akcích), nejlépe trekkingové, crossové nebo horské kolo, lze jezdit i na silničním kole, spací pytel a karimatka, cyklistická přilba, na delší výpravy nosič na kolo a brašny.

Tabulka č. 19: Přehled činností TJ KČT TURISTA pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
TERMIT	dle sezóny	chlapce i dívky

Informace je možno nalézt na internetových stránkách, v nabídce DDM České Budějovice a na vývěsce na náměstí u Jihočeského mapového centra.

5.1.3 Komerční organizace

Studio pohybu a cestovní agentura WALLTOUR

Toto studio nabízí pro žáky ve věkové kategorii 11 – 15 let lekce nízkého rekreačního aerobiku (bez poskoků) a vyrovnávacím cvičeními správné držení těla, kurz bruslení a in-line bruslení. V příštím školním roce by rádi zahájili přímo kurzy pohybu pro děti a mládež s nadváhou. Využívají tělocvičny v ZŠ Nová. Zařízení je nejlépe začít navštěvovat počátkem kurzu. Pomůcky zapůjčují bezplatně. Kapacita při bruslení je neomezena, tělocvična je maximálně stanovena na 25 žáků na 1 kurz a 1 cvičitelku, v případě většího zájmu otevírají další kurz.

Tabulka č. 20: Přehled činností Studia pohybu pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Bruslení	1	chlapce i dívky
Krasobruslení – pokročilí	1	chlapce i dívky
In-line bruslení	1	chlapce i dívky
Juniorský aerobik	1	chlapce i dívky

Studio prezentuje svoji nabídku na webových stránkách a je možno se o nich též dozvědět na placených reklamních plochách ve městě a prostřednictvím letáků, které rozdávají do škol s prosbou předání žákům. Dobrá dostupnost v centru města.

DANCELINE studio v.o.s.

V Danceline studiu se zaměřují na pohybovou výchovu všech věkových kategorií, dětí od nejmenších dětí 1–2roky (cvičení pro rodiče s dětmi), přes samostatné cvičení pro děti ve věku od 3 do 15let a cvičení pro dospělé. Z celkem 16 skupin dětí různých věkových kategorií jsou 3 skupiny výběrové zaměřené na žákyně, které se chtějí věnovat tanci intenzivněji, zde platí podmínka předchozí taneční průpravy, do ostatních skupin přijímají bez výběru.

Ve věkové kategorii 11–15 let má studio 3 skupiny dívek. Náplní jejich hodiny je vytváření hromadných tanečních sestav s využitím prvků aerobiku a výrazového tance. Vzhledem k tomu, že se sestavují taneční choreografie, je nejlépe začít navštěvovat kurz od září. Kapacita je přibližně 30 žákyň. Finanční náročnost není velká. Rodiče platí školné, podzimní a jarní soustředění, podíl na startovním na soutěžích, sportovní oblečení a obuv na tréninky, příspěvek na kostým. Ostatní pomůcky, rekvizity, atd. jsou k dispozici v tanečním centru. Domů se dětem nepůjčují. Nelze hradit jednotlivé lekce, školné se hradí pololetně.

Tabulka č. 21: Přehled činností Danceline studia pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Pohybová taneční výchova	2–3	dívky

Danceline studio má své webové stránky prezentuje se na různých společenských akcích (předtančení na firemních akcích, plesech, vystoupení), náborové akce nepořádají, dostatek zájemců se k nim dostává prostřednictvím

přirozené reklamy od spokojených žáků. Studio je dobře dostupné MHD v centru města.

Sportcentrum ZVONÁRNA

Sportovní centrum je zaměřeno na squash, fitness, kondiční a formativní cvičení, spinning a wellness. Pro děti nabízí centrum hodiny dětského aerobiku, které jsou hrazeny jednorázově. Je potřeba mít vlastní cvičební úbor.

Tabulka č. 22: Přehled činností Sportcentra ZVONÁRNA pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Dětský aerobik	1	neuvedeno

Sportcentrum poskytuje informace na internetu, nachází se v městské části Suché Vrbné.

Viva Fitness

Společnost zpřístupňuje fitness a wellness široké veřejnosti, a to přímo v centru Českých Budějovic. Všem, kdo vědí, že si jejich tělo zaslouží pozornost a péči, nabízí moderní cvičení a relaxaci.

Tabulka č. 23: Přehled činností Viva Fitness pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Zumba/Street	1	chlapani i dívky
Jigging děti	1	chlapani i dívky

Společnost prezentuje své služby na internetu, centrum je dobře dostupné, parkoviště i MHD.

Holiday fitness club

Fitness centrum nabízí návštěvníkům široké spektrum sportovních aktivit, programů a služeb na zlepšení a udržení fyzické kondice. Dětská škola aerobiku byla založena v roce 1998. Každým rokem ji navštívuje na 400 dětí ve věku od tří do třinácti let. Aerobik je cvičení vhodné pro děvčata i chlapce všech věkových kategorií, kde nezáleží na jejich talentu. Kurzy jsou rozděleny dle věkových kategorií. Kategorie 9–11 let, děti se učí již přesnému provedení aerobních kroků a jejich anglické názvosloví, sestavují si vlastní choreografie. Posilováním

a strečinkem udržují správné držení těla. Intenzivně rozvíjejí všechny pohybové schopnosti a dovednosti různými druhy pohybových aktivit tzn. nejen aerobikem. Kategorie 12–13 let, lekce se shoduje s aerobikem dospělých, se zaměřením na správné držení těla, které se v souvislosti s dospíváním zhoršuje. Posilují se svaly s tendencí k ochabování a protahujeme svaly zkrácené. V tomto věku lze také navštěvovat klasické lekce určené dospělým. Je potřeba mít vlastní cvičební úbor. Množství cvičících dětí ve skupině je dle věku 25 – 30.

Tabulka č. 24: Přehled činností Holiday fitness klubu pro starší žáky

Druh aktivity	Počet lekcí v týdnu	Pohybová činnost pro
Dětská škola aerobiku	1	chlapce i dívky

Fitness klub prezentuje svoji nabídku ve vzdělávacích zařízeních a prostřednictvím vlastních internetových stránek.

5.1.4 Sportovní kluby a přípravy

Jsou profesionálně zaměřeny, kladou důraz na výkon a na to, aby se dítě věnovalo sportu od útlého dětství na vysoké úrovni. V Českých Budějovicích se nachází několik sportovních klubů a přípravků. Tyto organizace nebyly do dotazníkového šetření zahrnuty. Zastoupena je většina sportů, z nejčastějších například:

- krasobruslení – Bruslařský klub;
- hokej – HC České Budějovice;
- fotbal – SKP České Budějovice, SK Dynamo, SK Čtyři Dvory, SK Lokomotiva, SK Nemanice, SK Slavia ČB;
- volejbal – Jihostroj ČB, SK Špaček ČB, SKP České Budějovice, SK Třebín, TJ Dynamo;
- sportovní gymnastika – SK Moderní gymnastika Máj, TJ Merkur;
- basketbal – Basketbalový klub ČB;
- bojové sporty – TSUNAMI KARATEDO, SK Čtyři Dvory, SK Pedagog; TJ Karate České Budějovice;
- atletika – SK Čtyři Dvory, SKP České Budějovice, SK Čěčova;

- plavání – Plavání ČB, TJ KOH-I-NOOR;
- hokejbal – SK Pedagog, TJ Vltava;
- tenis (LTC Tonstav).

5.1.5 Neorganizované možnosti pohybu

Ve městě České Budějovice je možno též provozovat sportovní a pohybovou činnost na volně dostupných plochách či využívat městem spravovaná zařízení typu plavecký či zimní stadion.

- **Plavecký stadion a letní plovárna** – Plavecký stadion nabízí: plavecký bazén 50 × 20 m, - skokanský bazén 10 × 12 m, hl. 3,6 m, dětský bazén 20×10 m, krytý tobogán v délce 69 m, vířivka, parní komory. V letní sezóně je otevřena letní plovárna, kde lze využít plavecký bazén 50 × 21 a dětský bazén 25 × 18 m.
- **Park Stromovka** – v současné době umožňuje volně provozovat různé sportovní aktivity (jízda na kole, bruslích, běh, vyhrazený prostor pro nohejbal či volejbal). Město žádá o dotaci na vybudování sportovního centra zaměřeného na tzv. streetové sporty pro účely aktivní trávení volného času dětí a mládeže (součástí projektu je např. Streetbalové hřiště, fotbalové minihřiště a beachvolejbalové kurty, lanové centrum, BMX park – nájezd, jumpy, multifunkční centrum a lezecká stěna).
- **Zimní stadion** – V hale č.2 Budvar arény je v předem stanovených termínech nabízeno veřejné bruslení.
- **Skate areál u Sportovní haly** – Největší skatepark na jihu Čech je u všesportovní haly v Českých Budějovicích. Povrch je velmi kvalitní asfalt, překážky jsou kovové. Vstupné zdarma.
- **Síť cyklostezek** – Územím katastru města prochází 9 cyklistických tras, místy s parametry cyklistické stezky, označených čísly 12, 122, 1018, 1050, 1092, 1100, 1108, 1109 a 1120.

5.2 Výsledky šetření a diskuse

5.2.1 Podklady pro vyhodnocení

Přehled jednotlivých zařízení a možností pohybových aktivit zahrnuje jak neziskové, tak komerční zařízení. Celkem bylo osloveno 21 zařízení, z nichž u tří vytipovaných se mi nepodařilo získat podrobnější informace. V tabulce č. 25 jsou tyto tělovýchovné organizace uvedeny. Nebyly zařazeny do přehledu, ale uvádím je pouze pro doplnění, neboť dle všech dostupných informací též nabízejí pohybovou aktivitu, která je určena dětem staršího školního věku.

Tabulka č. 25: Přehled dalších zařízení

Organizace	Zaměření (dle dostupných údajů)
TJ Meteor	Gymnastika
TJ KOH-I-NOOR	atletika, sport pro všechny, nohejbal, plavání
TJ Vltava	softbal, hokejbal, sport pro všechny

Sportovní kluby a přípravky nebyly přímo osloveny, a nejsou zahrnuty do tabulek ani statistických výpočtů, stejně jako neorganizované možnosti pohybu. Tyto možnosti pohybových aktivit jsem do práce zařadila jen proto, aby přehled možností, které město České Budějovice v oblasti pohybových aktivit nabízí, byl co nejvíce vyčerpávající.

Pro statistické výpočty tak bylo využito dat získaných od 18 zařízení, od kterých se mi podařilo získat a informace potřebné k vyhodnocení, a to z důvodu aby prezentované výsledky nebyly zavádějící.

5.2.1 Statistické výsledky a diskuse

Výzkum ukázal, že nabídka možností pohybových aktivit v Českých Budějovicích pro děti staršího školního věku mezi 11 a 15 lety je široká a pestrá. Téměř dvacet organizací nabízí těmto dětem širokou škálu pohybových možností. Začínat v nich s volnočasovou pohybovou aktivitou mohou nejčastěji již v předškolním a mladším školním věku.

Jak vyplývá z uceleného přehledu organizací, uvedeného v kapitole 5.1, největší počet pohybových činností je určen jak dívkám, tak i chlapcům (více než 90% z celkového počtu aktivit). Pouze florbalový kroužek u Salesiánského střediska a oddíl hokejbalu nabízený TJ Orel je určen pouze chlapcům. Kroužky DDM mažoretky a CB Models a kurz Orientálních tanečnic u organizace M-TES je určen pouze dívkám.

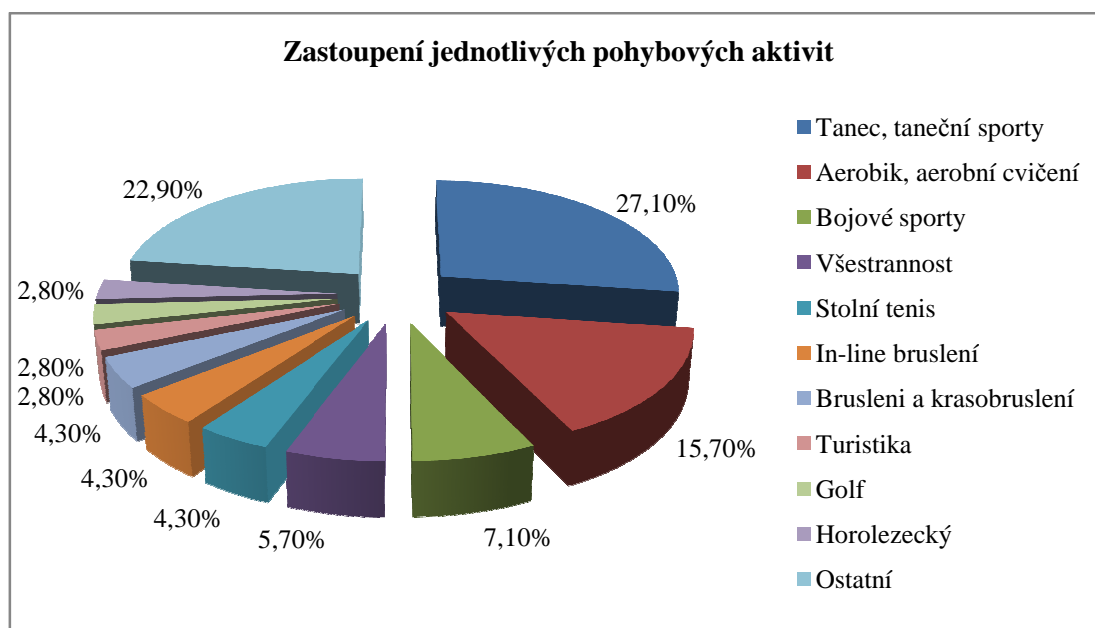
Mezi organizace, které nabízí žákům staršího školního věku nejvíce aktivit co do počtu, patří Dům dětí a mládeže, TJ Sokol a M-TES. Více jak polovina organizací (51,4%) nabízí více než jednu činnost. Přehled počtu aktivit u jednotlivých zkoumaných organizací je přehledně shrnut v tabulce č. 26.

Tabulka č. 26: Přehled organizací dle počtu aktivit pro starší žáky

Název organizace	Počet aktivit pro starší žáky	Název organizace	Počet aktivit pro starší žáky
DDM České Budějovice	18	Sport. Klub CB SPORT POINT	3
TJ Sokol Č.B. celkem	9	Viva Fitnes	2
M-TES	9	Plavání České Budějovice	1
Salesiánské středisko mládeže	4	Golf Klub České Budějovice	1
Taneční centrum Move21	4	Český svaz Jóga v denním životě	1
Studio pohybu WALLTOUR	4	TJ Turista České Budějovice	1
Orel jednota České Budějovice	4	Danceline studio	1
Fight club	3	Sportcentrum ZVONÁRNA	1
Taneční klub Break Beat	3	Holiday fitness club	1

Poměr jednotlivých sportů v nabídce vybraných zařízení je zobrazen v grafu č. 1. Nejvíce je v nabídce zastoupen tanec a taneční sporty, aerobik a aerobní cvičení a bojové sporty. Téměř 22% aktivit je v nabídce vybraných organizací zastoupeno pouze jedenkrát.

Graf č. 1: Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit



Cenová náročnost a nároky na potřebné vybavení jsou různé. Vyrůstají s tím, pokud se žák rozhodne účastnit soutěžních kroužků či oddílů. Většina zařízení zapůjčuje alespoň základní vybavení. Toto se týká převážně tanečních oddílů, lezečství, aerobních a kolektivních sportů. Cvičební úbor je potřeba mít u všech sportů vlastní. Většina zařízení upřednostňuje uhrazení kurzovného předem na celý školní rok či pololetí. Často zájemcům umožní před úhradou navštívit hodinu zdarma, než požadují uhradit poplatek. Pouze čtyři organizace z celkového počtu osmnácti umožňují jednorázovou úhradu. Nejčastější počet hodin v týdnu, které mohou žáci v zařízení pohybovou aktivitou strávit, a jsou zahrnuty v ceně kurzu či členském poplatku, je 1–2 hodiny týdně. Soutěžní oddíly či kurzy mají časovou dotaci tréninků vyšší. Informace o kontaktech na jednotlivé organizace, cenách kurzovného či členských poplatků a možnosti zapůjčení případného vybavení

u jednotlivých zkoumaných zařízení jsou shrnuty a pro přehlednost uvedeny samostatně v Příloze č. 5.

Údaje o počtu žáků v kurzu se mi nepodařilo získat u všech organizací. Z údajů, které se mi podařilo shromáždit, se nejčastěji pohybuje počet žáků mezi 20 a 30 u tanečních a aerobních aktivit. U aktivit, které vyžadují individuálnější přístup, je tento počet samozřejmě nižší.

O základní nabídce jednotlivých zařízení se žáci mohou ve všech případech dozvědět z prezentací na internetových stránkách. Domov dětí a mládeže navíc vydává přehlednou brožurku s jednotlivými aktivitami, která je v zařízení dostupná a pracovníci ji využívají při prezentaci nabídky zařízení při různých akcích. Další zařízení se prezentují při různých akcích pořádaných pro děti a žáky jako je Bambiriáda a informační letáčky distribuují do škol a dalších zařízení pro děti.

6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Vzhledem k tomu, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na rozvoj osobnosti dítěte a vede k jeho zdravému vývoji, je potřeba děti k pohybu vést a podporovat je. V trávení volného času zaujímá velkou roli též rodina, jako základní výchovný činitel. V tomto období je jedinec na své rodině prakticky závislý, bez jejího materiálního zázemí a podpory není samozřejmě schopen většinu pohybových aktivit provozovat sám. Řešení problému nedostatečné pohybové aktivity a pasivního způsobu života dětí a mládeže není jednoduché, je nutné zapojit rodinu, školu, město, média a také samotné sportovní kluby a kroužky. Ideálním řešením by byla spolupráce těchto subjektů a vytvoření nějakého dlouhodobého programu, jehož cílem by bylo zvýšení motivace dětí a propagace pohybových aktivit. Ze strany města České Budějovice by mělo vyjít více signálů, že se o pohybovou aktivitu dětí a mládeže a jejich zdravý životní styl zajímá. Jedním z kroků by mohlo být vhodné doplnění internetových stránek města o zařízení, kde se zaměřují na pohybovou výchovu dětí a mládeže, dalším masivnější propagaci různých sportů ve spolupráci se sportovními zařízeními ve školách, v rámci různých dětských dnů, otevřených dveří a jiných akcí pro děti a jejich rodiče, kde by si mohli děti jednotlivé činnosti vyzkoušet a seznámit se podrobněji s možnostmi, které se ve městě nabízí.

Cíl, který jsem si stanovila na začátku této práce, se podařilo slnit. Hypotéza stanovená pro práci, kdy jsem předpokládala, že město České Budějovice nabízí širokou škálu možností pohybových aktivit, se potvrdila. Na základě provedeného průzkumu jsem zjistila, že v tomto regionu je nabídka sportů široká, a to na různých úrovních. Rozsah možností pohybových aktivit pro daný věk je ve městě České Budějovice široký. Přehled, který se mi podařilo sestavit, nezahrnuje všechny organizace, které ve městě působí. Některé z těchto organizací se neprezentují na internetu adresy a informace o nich nejsou dostupné, některé organizace nereagovaly na žádost o poskytnutí potřebných informací. Přesto se mi podařilo zabrat široké pole pohybových možností. Tato bakalářská práce může sloužit i rodičům, kteří pro své děti shánějí vhodnou organizaci, která by vyhovovala individuálním požadavkům.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDOJŮ

7. 1 Seznam literatury

ALDHOON HAINEROVÁ, I. *Dětská obezita*. 1. vyd. Praha : MAXDORF s.r.o., 2009. 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7.

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno : Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví : Vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Projekt „Týdny zdraví ve škole“*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2001. 135 s. ISBN 80-7040-507-4.

KUBÁTOVÁ, D. Pohybová aktivita. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. s. 39-58. ISBN 978-80-247-2715-8.

LISÁ, L., KŇOUROVÁ, M., DROZDOVÁ, V. *Obezita v dětském věku*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1990. 144 s. ISBN 08-032-90.

MACHOVÁ, J. Definice životního stylu. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. s. 16-17. ISBN 978-80-247-2715-8.

MUŽÍK, V. et al. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole : příručka pro učitele*. 1. vyd. Brno : Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. et al. *Obezita v dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.

PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času : teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s.

ISBN 80-7178-711-6.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem : vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha : Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SCHUSTER, J. *Krok k výchově, krok ke zdraví : Projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ". III. díl, Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity / Jan Schuster*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 2008. 24 s. ISBN 978-80-7394-084-3.

ŠTICH, V. Pohybová aktivita v prevenci a léčbě obezity. In HAINER, V., et al. *Základy klinické obezitologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. s. 356. ISBN 80-247-0233-9.

VÉLE, F. *Kineziologie pro klinickou praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 1997. 272 s. ISBN 80-7169-256-5.

VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 160 s. ISBN 978-80-247-2247-4.

7.2 Seznam elektronických zdrojů

CABRNOCHOVÁ, H. *HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ : Průvodce zdravým životním stylem pro děti a rodiče* [online]. 2008 [cit. 2010-12-13]. Výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice. Dostupné z WWW:

http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=73.

OBESITY SOCIETY [online]. 2010. [cit. 2011-03-26]. Childhood overweight. Dostupné z WWW: http://www.obesity.org/information/childhood_overweight.asp>.

VIGNEROVÁ, J. et al. *STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV* [online]. 2008 [cit. 2010-12-16]. Celostátní antropologický výzkum. Dostupné z WWW: <<http://www.szu.cz/publikace/data/6-celostatni-antropologicky-vyzkum>>.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ [online]. 2009. [cit. 2010-12-15]. Výživa. Dostupné z WWW: <<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva/doporucene-metodiky.html#001>>.

Výživa dětí [online]. 2010. [cit. 2010-08-11]. Sportovní aktivity podle věku. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku>>.

World Health Organization : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [online]. 2010. 0 [cit. 2010-08-12]. What can be done to fight the childhood obesity epidemic?. Dostupné z WWW: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/index.html>.

OBESITY SOCIETY [online]. 2010. [cit. 2011-03-26]. Childhood overweight. Dostupné z WWW: http://www.obesity.org/information/childhood_overweight.asp>.

Zdravotní ústav se sídlem v Brně [online]. 2006. [cit. 2010-12-23]. Rizika vyplývající z životního stylu. Dostupné z WWW: <<http://www.zubrnno.cz/studie/kap09.htm>>.

Programy prevence

<http://www.vyzivadeti.cz/>

<http://www.hravezijzdrave.cz/>

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/s-pohybem-kazdy-den-2010-1>

Internetové stránky zařízení

<http://www.break-beat.cz/>

<http://www.c-budejovice.cz/cz/turistika-a-volny-cas/sport/stranky/sportovni-organizace.aspx>

<http://www.danceline.cz/>

<http://www.ddmcb.cz/>
<http://www.dokondice.eu/>
<http://www.fight-club.cz/>
<http://free-style3.blog.cz/0702/skatepark-ceske-budejovice>
<http://www.gkcb.cz/>
<http://www.holidayfitness.cz/>
<http://www.joga.cz/>
<http://www.move21.cz/>
<http://mtes.m-tes.cz/>
<http://www.orelcb.cz/>
<http://www.plavani-cb.cz/>
<http://www.sasmcb.cz/>
<http://www.sokolctyridvory.org/>
<http://www.sokol-cbu.cz/>
<http://www.studiopohybu.cz/>
<http://www.termit.cornus.cz/>
<http://www.vivafitnes.cz/>
<http://www.zvonarna.cz/sportcentrum/>

8 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

8.1 Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Hodnoty normální hmotnosti u dětí

Tabulka č. 2: Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované podobě (dívky)

Tabulka č. 3: Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované podobě (chlapci)

Tabulka č. 4: Pohybová aktivita dětí (6–12 let) ve všední den a o víkendu

Tabulka č. 5: Pohybová aktivita mládeže (13–17 let) ve všední den a o víkendu

Tabulka č. 6: Přehled činností DDM pro starší žáky

Tabulka č. 7: Přehled činností Salesiánského střediska ČB pro starší žáky

Tabulka č. 8: Přehled činností Plavání ČB pro starší žáky

Tabulka č. 9: Přehled činností Fight Clubu pro starší žáky

Tabulka č. 10: Přehled činností Tanečního klubu Break Beat pro starší žáky

Tabulka č. 11: Přehled činností Tanečního centra Move 21 pro starší žáky

Tabulka č. 12: Přehled činností M-TES pro starší žáky

Tabulka č. 13: Přehled činností sportovní klub CB SPORT POINT pro starší žáky

Tabulka č. 14: Přehled činností Golf klubu pro starší žáky

Tabulka č. 15: Přehled činností Jóga v denním životě pro starší žáky

Tabulka č. 16: Přehled činností TJ Sokol – České Budějovice pro starší žáky

Tabulka č. 17: Přehled činností TJ Sokol – Čtyři Dvory pro starší žáky

Tabulka č. 18: Přehled činností TJ Orel ČB pro starší žáky

Tabulka č. 19: Přehled činností TJ KČT TURISTA pro starší žáky

Tabulka č. 20: Přehled činností Studia pohybu pro starší žáky

Tabulka č. 21: Přehled činností Danceline studia pro starší žáky

Tabulka č. 22: Přehled činností Sportcentra ZVONÁRNA pro starší žáky

Tabulka č. 23: Přehled činností Viva Fitnes pro starší žáky

Tabulka č. 24: Přehled činností Holiday fitness klubu pro starší žáky

Tabulka č. 25: Přehled dalších zařízení

Tabulka č. 26: Přehled organizací dle počtu aktivit pro starší žáky

8.2 Seznam grafů

Graf č. 1: Zastoupení jednotlivých pohybových aktivit

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Percentilový list dívky

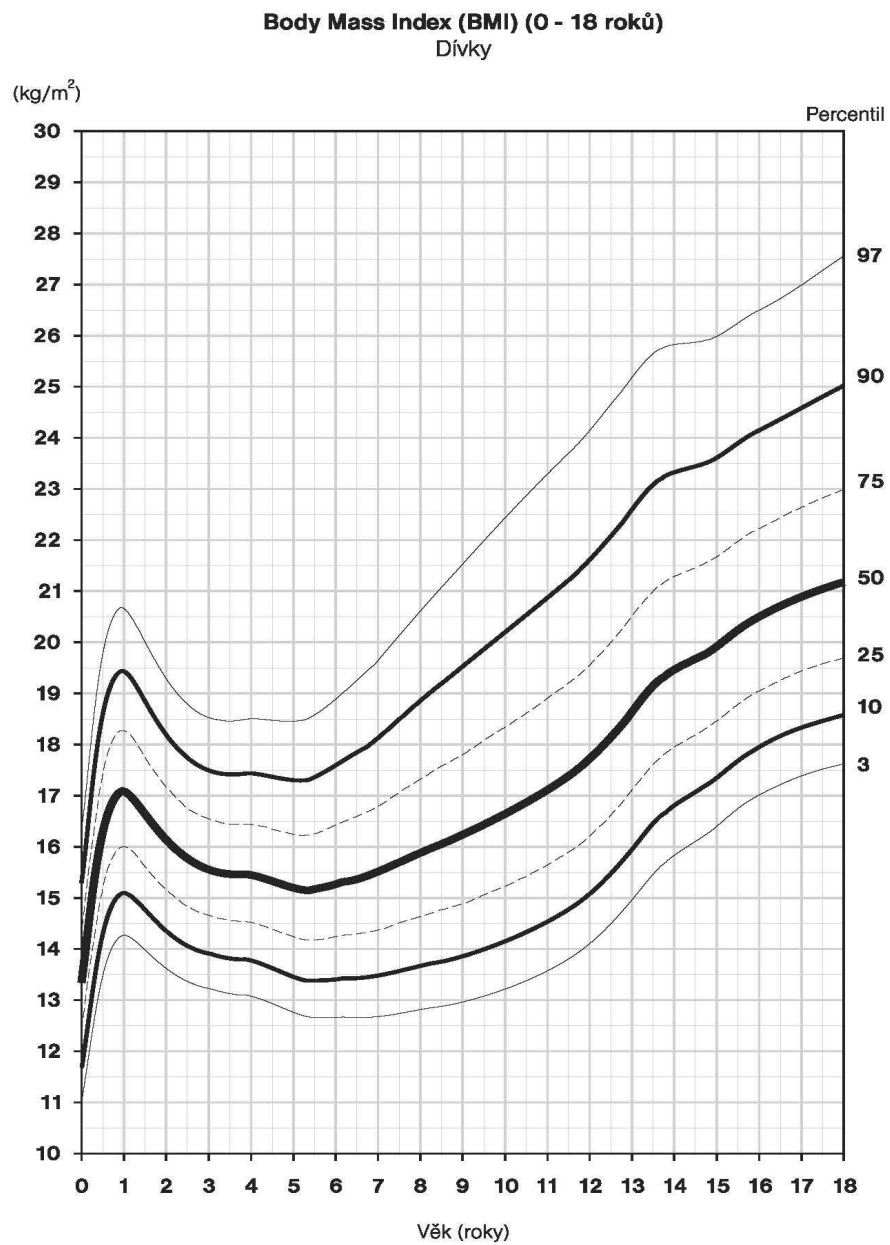
Příloha 2 – Percentilový list chlapci

Příloha 3 – Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání

Příloha 4 – Vzor dotazníku

Příloha 5 – Kontaktní údaje a cenové podmínky jednotlivých zařízení

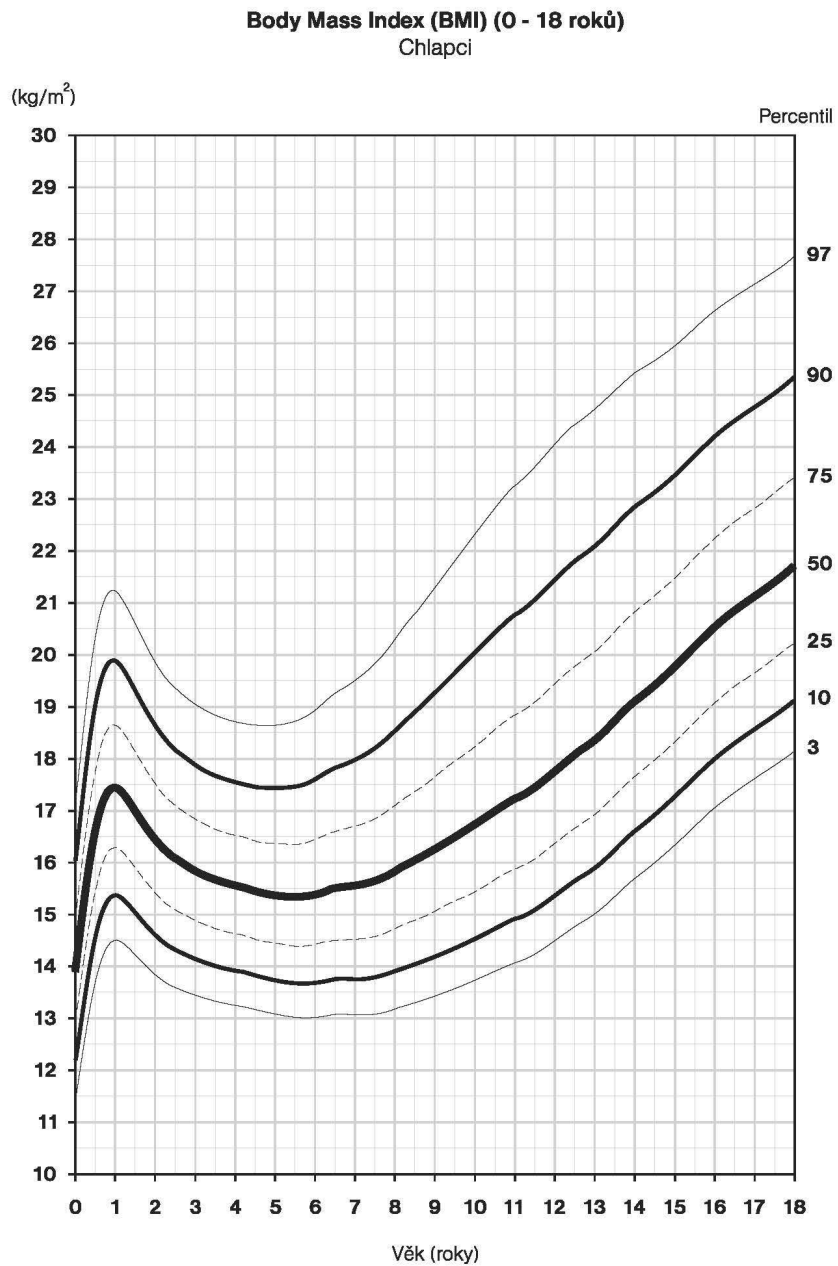
Příloha 1 – Percentilový list dívky



©Grant IGA MZ ČR NJ/6792-3/2001,SZÚ

Zdroj: Vignerová et. al. (16. 12. 2010, ONLINE)

Příloha 2 – Percentilový list chlapci



©Grant IGA MZ ČR NJ/6792-3/2001,SZÚ

Zdroj: Vignerová et. al. (16. 12. 2010, ONLINE)

Příloha 3 – Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání

Tabulka č. 2: Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované podobě (dívky)

Sportovní odvětví	PZ	NA	OA
Atletika + jogging	6	4	4
Sportovně technické sporty	17	10	9
Kanoistika, veslování	16	14	10
Kondiční kulturistika	15	9	12-13
Lyžování běh	1	12	16-17
Lyžování sjezd	4	8	14
Moderní gymnastika	9	15	15
Orientační běh	12	16-17	12-13
Plavání	1	3	6-7
Rytmická gymnastika, aerobik	8	6	3
Sportovní gymnastika	11	11	6-7
Sportovní hry	5	2	2
Tanec	2	5	1
Turistika, cyklistika	7	1	8
Úpoly, sebeobrana	13	13	5
Bruslení	3	7	11
Windsurfing	14	16-17	16-17

Legenda: Z – pořadí zájmu (přání), NA – pořadí podle četnosti v neorganizované aktivitě (volný čas), OA – pořadí podle četnosti v organizované aktivitě (volný čas).

Zdroj: Rychetský a Fialová (1998)

Tabulka č. 3: Pořadí zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované podobě (chlapci)

Sportovní odvětví	PZ	NA	OA
Atletika + jogging	6	3	3
Sportovně technické sporty	14	5	4-5
Kanoistika, veslování	12	13-14	8
Kondiční kulturistika	9	6	6
Lyžování běh	7	10	16-17
Lyžování sjezd	4	8	11-13
Moderní gymnastika	16	17	15
Orientační běh	10	15-16	11-13
Plavání	1	4	4-5
Rytmická gymnastika, aerobik	17	15-16	11-13
Sportovní gymnastika	15	13-14	10
Sportovní hry	2	1	1
Tanec	13	11	9
Turistika, cyklistika	5	2	7
Úpoly, sebeobrana	8	9	2
Bruslení	3	7	11-13
Windsurfing	11	12	16-17

Legenda: Z – pořadí zájmu (přání), NA – pořadí podle četnosti v neorganizované aktivitě (volný čas), OA – pořadí podle četnosti v organizované aktivitě (volný čas).

Zdroj: Rychetský a Fialová (1998)

Příloha 4 – Vzor dotazníku

JSEM STUDENTKA PF JČU V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH V OBORU VÝCHOVA KE
ZDRAVÍ
ŽÁDÁM VÁS TÍMTO O VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU PRO ÚČELY ZPRACOVÁNÍ
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Dotazník je součástí bakalářské práce: Mapování pohybových aktivit u dětí v Českých
Budějovicích – prevence obezity; autor: Veronika Hladíková

Název a adresa:

Kontaktní osoba:

Internetové stránky:

OTÁZKY:

1. Zaměření zařízení:

Na jakou věkovou kategorii je Vaše zařízení zaměřeno?

Jaké pohybové aktivity nabízíte žákům ve věku 11-15 let?

2. Cenové podmínky:

Jaká je cena členského poplatku/kurzovného?

Lze hradit i jednotlivé lekce či hodiny zvlášť?

Jaká je finanční náročnost na vybavení?

Jaká je cena za zapůjčení pomůcek, pokud to umožňujete?

3. Ostatní podmínky:

Jsou kladeny nějaké nároky na zdatnost účastníků?

Jaký je časový rozvrh (počet tréninkových jednotek za týden)?

Jaká je kapacita pro jednotlivé aktivity?

Je možno začít navštěvovat Vaše zařízení kdykoli v průběhu roku?

4. Způsob prezentace zařízení:

Jsou informace o Vašem zařízení dostupné na webových stránkách?

Jakým jiným způsobem se mohou žáci o Vašem zařízení dozvědět?

Příloha 5 – Kontaktní údaje a cenové podmínky jednotlivých zařízení

Tabulka č. 27: Přehled kontaktních údajů a cenových podmínek zkoumaných zařízení

Kontaktní údaje	Cenové podmínky		
	Permanentka/ členský příspěvek	Cena 1 lekce	Zapůjčení vybavení
Dům dětí a mládeže České Budějovice U Zimního stadionu 1, Č. B. tel: 386 447 311-25 e-mail: ddm@cb.cz web: www.ddmcb.cz	400–1500,- Kč /rok	NE	–
Salesiánské středisko mládeže E. Destinové 1, Č. B. tel: 385 341 877 e-mail: sasmcb@sasmcb.cz web: www.sasmcb.cz	700–2500,- Kč /rok	NE	ANO základní
PLAVÁNÍ České Budějovice, o.s. J. Š. Baara 43, Č. B. Kancelář: Plavecký stadion Kontaktní osoba: p. Filip tel: 777 939 932 e-mail: Inko@plavani-cb.cz web: www.plavani-cb.cz	Klubový přísp. 100,- Kč + Roční členský od 1040,- Kč Pololetní členský od 1650,- Kč	NE	NE pouze destičky
Fight Club Senovážné nám. 2, Č. B. tel: 777 147 740 e-mail: fight-club@seznam.cz web: www.fight-club.cz	1500 –3000,- Kč	39,- Kč	ANO
Taneční klub Break Beat Na Sadech 18, Č. B. Kontaktní osoba: p. Bukovský tel: 775 233 304 e-mail: josef.bukovsky@seznam.cz web: www.break-beat.cz	3000,- Kč/rok	NE	není potřeba
Taneční centrum Move 21 Pražská 67, Č. B. tel: 774 334 364 e-mail: tcmove@seznam.cz web: www.move21.cz	Pololetní: 1250–2100,- Kč Roční: 1950–3500,- Kč	NE	–
M-TES U Výstaviště 1429, Č. B. tel: 385 310 201-202 e-mail: Inko@m-tes.cz web: www.m-tes.cz	750–950,- Kč/rok	NE	–
Sportovní klub CB SPORT POINT o.s. U Výstaviště 506/4, Č. B. tel: 777 032 730 e-mail: cerveny77@seznam.cz web: www.dokondice.eu	od 500,- Kč	–	hole na NW v ceně brusle vlastní

Kontaktní údaje	Cenové podmínky		
	Permanentka/ členský příspěvek	Cena 1 lekce	Zapůjčení vybavení
Golf Klub České Budějovice o.s. nám. Přemysla Otakara II 10/6, Č. B. působíště: Švábův Hrádek tel.: 605 351 056 e-mail: klub@gkcb.cz web: www.gkcb.cz	1000,- Kč	50,-/den + členský přísp.	Míčky: 50,- Kč Vybavení : 50,-Kč
Český svaz Jóga v denním životě KD Slávie, Č. B. kontaktní osoba: pí Hanuschová tel.: 731 515 152 e-mail: mukti.cb@seznam.cz web: www.joga.cz	600,- Kč/ pololetně	50,- Kč	v ceně
Česká obec sokolská Sokolský ostrov 1, Č. B. tel.: 387 310 842 e-mail: sokol.cb@tiscali.cz web: www.sokol-cbu.cz Sokolská 17, ČB tel.: 385 349 579 e-mail: krivancova@chmi.cz web: www.sokolctyridvory.org	Členský: 450–600,- Kč + Oddílový: 400–1500,- Kč /rok	NE	Všestrannost: k dispozici Spec. sporty: vlastní
Orel jednota České Budějovice Lannova 2, Č. B. kontaktní osoba: p. Nešpol tel.: 603 508 747 e-mail: starosta@orelcb.cz web: www.orelcb.cz	Členský: 100,- Kč + od 1000,- Kč/rok	NE	pálka vlastní horolezecké vybavení v ceně
Klub českých turistů TJ TURISTA České Budějovice Krajský úřad, B. Němcové, kanc. 2218 Č. B. tel.: 385 514 337(vedoucí) e-mail: tom_termit@centrum.cz web: www.termit.cornus.cz	170,- Kč/rok	NE	NE
Studio pohybu a cestovní agentura WALLTOUR Kanovnická 11, Č. B. kontaktní osoba: pí Walischová tel.: 607 829 103 e-mail: info@walltour.cz web: www.studiopohybu.cz	Cvičení (30 lekcí) 1500,- Kč In-line (16 lekcí) 720,- Kč	65,- Kč pouze bruslení	cvičení ANO
DANCELINÉ studio v.o.s. Senovážné nám. 2 (od Rozhlasu), Č. B. kontaktní osoba: Eliška Tomášová tel.: 775 704 523 e-mail: eliska@danceline.cz web: www.danceline.cz	750–1700,- Kč/ pololetí	NE	pomůcky a rekvizity k dispozici

Kontaktní údaje	Cenové podmínky		
	Permanentka/ členský příspěvek	Cena 1 lekce	Zapůjčení vybavení
Sportcentrum ZVONÁRNA Dobrovodská 1109, Č. B. tel.: 387 410 153 e-mail: info@zvonarna.cz web: www.zvonarna.cz/sportcentrum	–	30,- Kč	k dispozici
Viva Fitnes IGY centrum, Pražská 24, Č. B. tel.: 725 480 101 e-mail: info@vivafitnes.cz web: www.vivafitnes.cz	–	65,- Kč	k dispozici
Holiday fitness club Pražská 67 – Družba, Č. B. tel.: 387 426 062 e-mail: hfcromana@volny.cz web: www.holidayfitness.cz	Pololetně: 1500,- Kč Ročně: 2900,- Kč	NE	–

Legenda: (–) údaj není znám