



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Analýza volnočasových pohybových aktivit pro žáky  
základních škol v Českých Budějovicích  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Jakub Dolina, Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Vedoucí práce: doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

České Budějovice, 2016



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Analysis of leisure time physical activities  
for elementary school students in the České Budějovice  
(graduation theses)**

Author: Jakub Dolina, Physical education and sport (single – subject)

Supervisor: doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

České Budějovice, 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Analýza volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Dolina

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2016

### **Abstrakt:**

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké jsou možnosti využití volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích. Bakalářská práce by měla sloužit pro rodiče dětí, jako podrobný přehled volnočasových pohybových aktivit ve městě.

Analytická část je zaměřena na rozbor důležitých pojmů – pohyb, pohybová aktivita, volný čas a charakteristika dítěte školního věku.

Syntetická část pak obsahuje přehled a rozbor některých základních škol, sportovních klubů, tělovýchovných jednot a organizací, které se pohybují v oblasti volnočasových pohybových aktivit a své služby nabízí dětem školního věku. Do syntetické části byl také zařazen průzkum mezi žáky základních škol, který poukazuje na to, jaké a jak často provozují děti, ve svém životě, volnočasové pohybové aktivity a sport.

Hlavním zdrojem byla v analytické části odborná literatura a v syntetické části pak informace od zástupců škol a sportovních organizací, které jsme získali z pohovorů při osobním setkání. Pro získání potřebných informací z průzkumu byl použit dotazník, ze kterého se výsledky podrobně zpracovaly.

**Klíčová slova:** Pohyb, pohybová aktivita, volný čas, charakteristika dítěte školního věku

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Analysis of leisure time physical activities for elementary school students in the České Budějovice

**Author's first name and surname:** Jakub Dolina

**Field of study:** Physical education and sport (single – subject)

**Department:** Department of sports studies

**Supervisor:** doc. RNDr. Vladimír Pšalman, Ph.D.

**The year of presentation:** 2016

### **Abstract:**

The goal of this bachelor thesis is to find out what leisure time activity options are offered to elementary school students in České Budějovice. Parents can use this thesis as a detailed overview of leisure time activities the city offers.

The analytic part focuses on analysis of important concepts such as physical movement, physical activity, leisure time and school age children characteristics.

The synthetic part contains views and analysis of elementary schools, sports clubs, P. E. Units and organizations that offer services to school age children. The synthetic part also focuses on research done on elementary school age children. The research shows what kind and how often children participate in leisure time physical activities and sports.

The main source of information in the analytic part was professional literature. The main source of information in the synthetic part came from interviews conducted with representatives of schools and sports organizations. To gain more information, I used questionnaires and used this information in my analysis.

**Keywords:** Physical movement, physical activity, leisure time, school age children characteristics

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně 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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce, doc. RNDr. Vladimíru Psalmanovi, Ph.D. za odborné vedení, mnoho užitečných rad a informací, které mi poskytl při vzniku této bakalářské práce. Dále pak děkuji zástupcům základních škol a sportovních subjektů, kteří mi byli k dispozici pro získávání potřebných informací. Mé poděkování patří i rodině, která mne v mnoha těžkých situacích podporovala.

Jméno/podpis

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| 1 Úvod.....                                   | 10 |
| 2 Přehled poznatků.....                       | 11 |
| 2.1 Pohyb a pohybová aktivita.....            | 11 |
| 2.1.1 Význam pohybu.....                      | 12 |
| 2.1.2 Pohybové schopnosti.....                | 13 |
| 2.1.3 Rozvoj pohybových schopností.....       | 14 |
| 2.2 Volný čas.....                            | 15 |
| 2.2.1 Definice volného času.....              | 15 |
| 2.2.2 Funkce volného času.....                | 16 |
| 2.2.3 Problematika volného času.....          | 17 |
| 2.2.4 Různé pohledy na volný čas.....         | 18 |
| 2.3 Charakteristika školního věku dítěte..... | 19 |
| 2.3.1 Mladší školní věk.....                  | 20 |
| 2.3.1.1 Tělesný vývoj.....                    | 20 |
| 2.3.1.2 Psychický vývoj.....                  | 21 |
| 2.3.1.3 Pohybový vývoj.....                   | 22 |
| 2.3.2 Starší školní věk.....                  | 22 |
| 2.3.2.1. Tělesný vývoj.....                   | 22 |
| 2.3.2.2 Psychický vývoj.....                  | 23 |
| 2.3.2.3 Pohybový vývoj.....                   | 24 |
| 3 Cíl a úkoly.....                            | 25 |

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Cíl práce .....   | 25 |
| 3.2 Úkoly práce .....   | 25 |
| 4 Metodologie .....   | 26 |
| 4.1 Použité metody práce .....  | 26 |
| 4.1.1 Metody pro získávání údajů .....  | 26 |
| 4.1.2 Metody pro zpracování údajů .....   | 26 |
| 4.2 Charakteristika souboru .....   | 27 |
| 5 Výsledky .....  | 28 |
| 5.1 Pohybová aktivita na základních školách v Českých Budějovicích .....                | 28 |
| 5.1.1 Pohybová aktivita na základní škole Grünwaldova.....                              | 28 |
| 5.1.2 Pohybová aktivita na základní škole Nerudova.....                                 | 29 |
| 5.1.3 Pohybová aktivita na základní škole Kubatova.....                                 | 29 |
| 5.1.4 Pohybová aktivita na základní škole O. Nedbala .....                              | 30 |
| 5.2 Volnočasové pohybové aktivity pro žáky základních škol v Českých Budějovicích ..... | 31 |
| 5.2.1 Pohybová aktivita v HC ČEZ Motor České Budějovice .....                           | 31 |
| 5.2.2 Pohybová aktivita v SK Dynamo České Budějovice .....                              | 32 |
| 5.2.3 Pohybová aktivita ve VK Jihostroj České Budějovice.....                           | 33 |
| 5.2.4 Pohybová aktivita ve SK Pedagog České Budějovice .....                            | 35 |
| 5.2.5 Pohybová aktivita v basketbalovém sportovním klubu Tigers České Budějovice.....   | 36 |
| 5.2.6 Pohybová aktivita v bruslařském klubu České Budějovice .....                      | 36 |
| 5.2.7 Pohybová aktivita v atletickém oddílu SK Čtyři Dvory.....                         | 37 |



|  |    |
|--|----|
| 5.2.8 Pohybová aktivita ve SK Moderní gymnastiky Máj .....                   | 38 |
| 5.2.9 Pohybová aktivita v TJ Sokol ČB .....                                  | 38 |
| 5.2.10 Pohybová aktivita v TJ Orel České Budějovice .....                    | 39 |
| 5.2.11 Pohybová aktivita v TJ Karate České Budějovice .....                  | 41 |
| 5.2.12 Pohybová aktivita v TJ Merkur České Budějovice .....                  | 41 |
| 5.2.13 Pohybová aktivita v Domě dětí a mládeže České Budějovice .....        | 43 |
| 5.2.14 Pohybová aktivita v tanečním centru MOVE 21 .....                     | 45 |
| 5.2.15 Pohybová aktivita v klubu PLAVÁNÍ České Budějovice .....              | 46 |
| 5.2.16 Pohybová aktivita v klubu LTC TONSTAV-SERVICE České Budějovice .....  | 46 |
| 5.2.17 Pohybová aktivita v Salesiánském středisku mládeže.....               | 47 |
| 5.2.18 Pohybová aktivita v Centru zdravotně postižených, jižních Čech .....  | 48 |
| 5.3 Průzkum mezi žáky základních škol .....                                  | 49 |
| 5.3.1 Volnočasová pohybová aktivita u žáků 1. a 2. stupně.....               | 50 |
| 5.3.2 Pravidelnost volnočasové pohybové aktivity u žáků 1. a 2. stupně ..... | 52 |
| 5.3.3 Základní statistické charakteristiky .....                             | 55 |
| 6 Diskuze .....  | 56 |
| 7 Závěr .....  | 58 |
| Referenční seznam literatury .....   | 60 |
| Seznam příloh .....  | 64 |

# 1 Úvod

Téma bakalářské práce bylo zvoleno z důvodu uvědomění si důležitosti pohybové aktivity v dětském věku. Aktivní životní styl by měl být nezbytnou součástí života každého člověka. Už od dětství v nás vyvolává pocit sebevědomí, učí nás disciplíně, zodpovědnosti a budujeme si díky němu i skony ke zdravějšímu životnímu stylu. Je také možné říci, že nás dělá i lepším člověkem.

V bakalářské práci jsem se zaměřil na město České Budějovice, ve kterém jsem se narodil a už od malička aktivně sportoval. Sport byl, je a bude mou životní vášní a i díky tomu získávám mnoho zkušeností, které mne vždy posouvají o něco výše. A to nejen z hlediska pohybu, ale i v osobním životě.

Abych i já předal cenné informace dětem a rodičům, rozhodl jsem se zjistit současné možnosti volnočasových pohybových aktivit pro žáky ze základních škol. Myslím si, že v dnešní době mají děti mnoho možností, jak aktivně trávit svůj volný čas, rekreačně nebo i na profesionální úrovni. Proto by tato práce měla posloužit jako dobrý pomocník při výběru vhodné pohybové aktivity nebo sportovního odvětví.

V analytické části jsem se zaměřil na podrobný rozbor pojmů, které jsou úzce spjaty s volnočasovými pohybovými aktivitami a školním věkem dítěte. Syntetická část pak obsahuje rozbor jednotlivých subjektů, které provozují pohybové aktivity pro žáky základních škol. Zaměřil jsem se na několik základních škol, které nejvíce podporují pohybovou aktivitu žáků, dále to jsou sportovní kluby, tělovýchovné jednoty a mnoho dalších organizací. V průběhu tvorby této práce, jsem se rozhodl přidat i rozsáhlý průzkum, kde jsem zjišťoval, jak často žáci základních škol sportují, v jakém prostředí a jaká sportovní aktivita je mezi nimi nejoblíbenější.

Důležitou součástí práce jsou i diskuze, ve kterých zhodnotíme současné možnosti volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol a doporučíme pár rad pro zlepšení aktivního životního stylu dětí.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Pohyb a pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence člověka a zahrnuje veškeré procesy, probíhající v přírodě i společnosti. Pohyb člověka je zajišťován činností pohybového aparátu a ve srovnání s jemu podobnými živočišnými organismy vykazuje rozdíly. Je to dáno nejen vzpřímeným držením těla, ale zejména tím, že u člověka jsou motorické funkce úzce spjaty s typicky lidskými projevy psychické činnosti a s prací (Machová, Kubátová & kol., 2009).

Mezi základní životní projevy patří i pohybová aktivita, kterou můžeme chápat jako lidské chování, které zahrnuje všechny činnosti člověka a je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie. Podílí se na celkovém energetickém výdeji zhruba 20-40 % (Marinov, Pastucha & kol., 2012).

Pastucha & kol. (2014) dále rozlišují pohybovou aktivitu podle jejího zaměření a účelu.

- Aktivitu zaměřenou na zvýšení tělesné výkonnosti nebo zlepšení zdravotního stavu jednotlivce, nazýváme **tělesné cvičení**.
- Je-li tato činnost zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti, pak jde o **sportovní trénink**.
- Převažující tělesnou a psychickou rekreaci, nalezneme v **rekreační tělovýchovné aktivitě**.
- Ve **výkonnostním sportu** jde o organizovanou činnost se soutěžními prvky na různé úrovni.
- Pokud jde o nejvyšší výkony, označujeme tuto aktivitu jako **vrcholový nebo profesionální sport**.

### ***2.1.1 Význam pohybu***

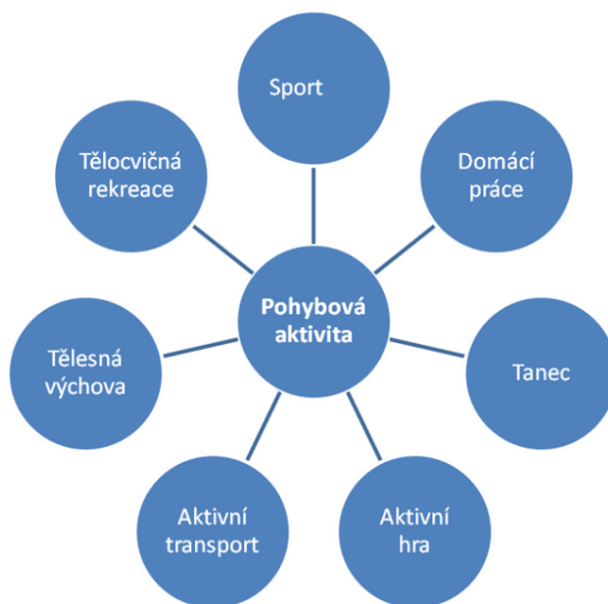
Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- zvyšuje tělesnou zdatnost,
- snižuje hladinu cholesterolu,
- přispívá k duševní pohodě, k odolnosti vůči stresu, napomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku,
- pomáhá proti bolestem v zádech,
- zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin,
- zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled,
- je prevencí chronických neinfekčních chorob.

Pohybová aktivita má v dnešní době nepostradatelnou socializační funkci, pro dítě obzvlášť. Kromě komunikačních schopností je oceňována fyzická síla, obratnost a kondice. Pohybem také snižujeme stres a v psychice člověka navozujeme pocit radosti, štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti. Pohybové aktivity jsou proto nejvhodnější alternativou volného času dětí i dospělých (Machová, Kubátová & kol., 2009).

Pastucha & kol. (2011) zase tvrdí, že pravidelná pohybová aktivita je nezbytná nejen jako prevence obezity, ale je jednou z podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu. Pravidelná pohybová aktivita má nejen celou řadu pozitivních fyziologických, ale také sociálních účinků. Je to prostředek seznamování se s prostředím, učení se jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je to také prostředek pro získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Jde o celý komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.

Obr. č. 1: Schéma pohybové aktivity



(Pastucha & kol., 2011)

Děti by se neměly pohybové činnosti bát, ale měly by jí brát jako prostředek, který ovlivňuje jejich zdraví. Měly by si také uvědomit, že pohybová aktivita je nezbytnou životní potřebou a investicí do budoucnosti, které by se měly věnovat pravidelně po celý život.

### ***2.1.2 Pohybové schopnosti***

Perič (2004) definuje pohybové schopnosti jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Jsou to vlastně vrozené předpoklady, které má každý člověk na určité úrovni – někdo lepší a někdo horší.

Mezi základní pohybové schopnosti patří síla, vytrvalost, pohyblivost rychlost a obratnost.

**Síla** je základní pohybová schopnost, která zajišťuje jakýkoliv pohyb. Bez síly se nemohou ostatní motorické činnosti projevit. Sílu nejlépe vyjádříme vahou (hmotností) vlastního těla nebo hmotností zátěže, kterou svaly dokážou zvednout. Svalová síla je závislá na velikosti fyziologického průřezu svalu, nebo jeho svalové hmotě a na schopnosti využití při pohybu.

**Vytrvalost** ve fyziologii definujeme jako odolnost proti únavě. Projevuje se v celé řadě pohybových činností a zahrnuje jednoduché pohybové tvary, které provádíme opakovaně. Cvičíme je dlouhou dobu, nepřetržitě.

Jako **obratnost** chápeme soubor koordinačních schopností, které umožňují provádět rychle, hospodárně a bezchybně jednoduché a složité pohyby.

**Pohyblivost** definujeme jako schopnost dosáhnout maximálního kloubního rozsahu při všech pohybech.

**Rychlost** je schopnost provádět pohyb v co nejkratším čase, koordinovaně a rychle (Jarkovská, 2010).

Jarkovská (2010) dále dodává, že všechny pohybové schopnosti na sebe navazují a neexistují v samostatně v čisté podobě. Vytrvalost, pohyblivost nebo obratnost se nemůže rozvíjet bez svalové síly. Ta je opět závislá na ostatních schopnostech.

### ***2.1.3 Rozvoj pohybových schopností***

Určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku, můžeme charakterizovat jako senzitivní období. Rozvoj konkrétních pohybových schopností a dovedností by měl být prováděn právě během příznivého vývojového období, tj. v období senzitivním. Nutno také dodat, že by se senzitivní období nemělo svazovat s kalendářním věkem dětí, ale spíše se orientovat na biologický věk. Je to způsobeno tím, že biologické dozrávání chlapců a dívek, je rozdílné (Perič, 2006).

Mimořádně vhodné předpoklady pro rozvoj motoriky jsou u dětí mladšího školního věku. Určitá nerovnoměrnost v růstu kostí a svalstva se projevuje u dětí v období 8 – 9 let ztížením realizace některých cvičení, která kladou vyšší požadavky na přesnost, preciznost a koordinaci pohybů v prostoru. Mnozí autoři opakovaně potvrdili, že jen tělesnou přípravou (sportovním tréninkem) minimálně v rozsahu 6 – 8 hodin týdně lze u dětí a mládeže výrazněji v určitém věkovém období zasáhnout do přirozeného rozvoje jednotlivých pohybových schopností.

V období **mladšího školního věku**, dle Periče (2006), má své senzitivní období především obratnost (koordinace) ve většině svých dílčích schopností a rychlost, především reakční a rychlost frekvence pohybů. V období **staršího školního věku**

je v první fázi stále ještě období pro rozvoj obratnosti a rychlostně silových cvičení. Zvýšený rozvoj vytrvalostních, rychlostních a silových schopností probíhá až ve druhé fázi, kde se mimo jiné zpomaluje rozvoj kloubní pohyblivosti. Pokud se zmíníme i o období **dorostovém**, zde se rozvíjí především silové schopnosti, ze kterých následně vychází i rozvoj rychlostně silových schopností.

*Tabulka 1: Senzitivní období vhodná pro stimulaci určitých pohybových schopností*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Koordinační schopnosti  | 7 – 11 let                                   |
| Rychlostní schopnosti   | 7 – 14 let                                   |
| Silové schopnosti       | 10 – 13 let u dívek<br>13 – 15 let u chlapců |
| Vytrvalostní schopnosti | v jakémkoliv věku                            |
| Kloubní pohyblivost     | 9 – 13 let                                   |

(zdroj: [www.slideplayer.cz](http://www.slideplayer.cz))

Žádná z pohybových schopností neexistuje izolovaně. Pohybové schopnosti představují dílčí stránky určitého motorického projevu člověka. Při pohybové činnosti jsou jednotlivé pohybové schopnosti propojeny anatomickými, fyziologickými, biomechanickými a psychickými zákonitostmi. Na každé pohybové činnosti se tedy podílí všechny pohybové schopnosti, i když jejich poměr zastoupení je různý a je závislý na charakteru dané činnosti. Rozvoj jedné pohybové schopnosti působí na rozvoj ostatních (Juřinová & Stejskal, 1987).

## 2.2 Volný čas

Každý z nás si volný čas představuje trochu jinak. Jedni ho tráví sportovními aktivitami, druzí zase posedáváním u počítače a ležením na gauči. Následující kapitola nám popisuje, co všechno pod pojem volný čas můžeme zařadit.

### 2.2.1 Definice volného času

Volný čas nejde definovat jednou definicí. Mnoho autorů posledních desetiletí vychází ze zásadně shodného, dostatečně širokého základu a odlišují se pouze mírou konkretizace základního pojmu (Hofbauer, 2004).

Slepičková (2005) definuje volný čas jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitu úzkosti.

Němec (2002) správně doplňuje definici, když uvádí, že „*volný čas nemá jen dimenzi člověka – jednotlivce. Má také dimenzi sociální. Mnoho činností člověka ve volném čase má společenský význam a dosah, člověk je koná ve skupinách, organizacích s povědomím nějakých sociálních vazeb. A nejen to. Při mnoha činnostech člověk překračuje sám sebe, svou aktivitou vytváří a spoluvytváří hodnoty a zároveň celá sociální sféra také významně jeho činnost podmiňuje*“.

Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče), (Pávková & kol., 1999).

### **2.2.2 Funkce volného času**

Funkce volného času v životě jedince se během časových období mnohokrát měnily. Velký vliv na změny měl i způsob života lidí. Pro dnešní dobu Hodaň (2002) rozděluje funkce volného času do tří kategorií:

1. Odpočinek, sloužící pro získání ztracené energie, kterou jsme investovali do práce. Volný čas také osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a prací.
2. Rozptýlení, které je důležité pro regeneraci duševní síly. K tomu slouží rozptýlení se formou zábavy či únik do fiktivních činností imaginárního světa.
3. Rozvoj osobnosti, který poskytuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha. Umožňuje doplňování citových či rozumových poznatků a rozvíjení schopností.



Všechny 3 funkce spolu vzájemně souvisí a existují střídavě v mnoha situacích u většiny lidí. Často se i vzájemně překrývají, takže je dost obtížné je rozlišit. Je obecně dáno, že u každého člověka by měly být v určitých proporcích zastoupeny všechny 3 funkce, jinak hrozí jednostranná deformace (Hodaň, 2002).

### **2.2.3 Problematika volného času**

Volný čas je pro člověka většinou příjemnou záležitostí. Přináší však i problémy, které se netýkají jen jedinců, ale jsou záležitostí celé společnosti. Souvisí to se způsobem, jakým jedinec se svým volným časem naloží nebo umí naložit a s podmínkami pro trávení volného času. Jak silný vliv mají tyto faktory na množství a kvalitu volného času, závisí na typu společnosti a stupni jejího rozvoje.

Z hlediska věku je nutné věnovat zvýšenou pozornost skupině dětí a mládeže. Tato populace se pohybuje v prostředí rodiny, školy a ve skupinách svých vrstevníků. Rodina je první, která od raného dětství na jedince uplatňuje svůj vliv. Děti a dospívající jsou závislí na rodičích i ekonomicky, což do značné míry ovlivňuje i výběr aktivit, jimiž tráví svůj volný čas. K vlivům rodiny se postupem času připojují vlivy širšího sociálního prostředí, jako je škola, kamarádi, různé zájmové organizace atd. Pokud má volný čas pozitivně přispívat k životu jedince i společnosti, musí společnost věnovat těmto vlivům pozornost (Slepičková, 2005).

Z hlediska sportu Sekot (2003) připomíná, že problematika volného času ve vztahu k přirozeným pohybovým aktivitám je komplikována tím, že ztrácíme kontakt s reálným světem. V této souvislosti můžeme jen trpce konstatovat, že skutečně mezi člověkem a jeho přirozeným prostředím – přírodou – vyrůstá stále masivnější hradba, izolující nás od naší podstaty. Rytmus moderní doby nás bohužel vzdaluje od potřeby zdravého pohybu v přírodním prostředí. Děti a mládež bohužel pak svůj nedostatek prožitku v přírodě a absenci dostatečných sportovních aktivit, nahrazují sledováním televize či hraním videoher. Návštěva zoologické zahrady či letního tábora je pro stále větší počet dětí letným zážitkem, který jim zprostředkuje alespoň částečný kontakt s přirozeným prostředím.

Pávková & kol. (1999) k tomu dodávají, že i společnost by měla mít zájem na tom, jak děti tráví svůj volný čas. V prvé řadě je to záležitost hlavně rodiny, ovšem zastávání názoru, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečí rodina, je mylné.

Kvalitní výchova dětí ve volném čase je velmi důležitá a má výrazný preventivní význam.

Současný vývoj vytváří stále příznivější předpoklady k tomu, aby se volnočasové aktivity stávaly významným celoživotním činitelem. Dnes je již významnou oblastí pro rozvoj osobnosti, sociálního začlenění, individuálních předpokladů i životních ambic. Největší pozornost přitahuje volný čas dětí a mládeže, protože by mohl ovlivnit jejich vývoj, postoje a názory. (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008)

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti nemají dost zkušeností a poznatků, aby se správně orientovaly v různých oblastech zájmové činnosti, potřebují citlivé a nenásilné vedení a vhodně motivovanou pestrou nabídku činností, z nichž si dobrovolně vyberou (Němec, 2002).

#### ***2.2.4 Různé pohledy na volný čas***

Pávková & kol. (1999) se dívají na problematiku volného času z několika různých pohledů.

Z **ekonomického hlediska** je důležité, kolik prostředků společnost investuje na zařízení pro volný čas, zda a jakým způsobem se alespoň část nákladů vrátí. Z volného času se stalo odvětví, které je využíváno jak pro výchovnou a vzdělávací činnost, tak komerčně. O úrovni společnosti svědčí i to, kolik prostředků jsou lidé schopni a ochotni věnovat pro využívání volného času.

Z **hlediska sociologického a sociálně psychologického** je důležité sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a jestli pomáhají tyto vztahy kultivovat. Volný čas dětí a mládeže se proto stává častým předmětem úvah rodičů, pedagogů, psychologů, sociologů a filozofů. Je zřejmé, že způsob využívání volného času dětí je ovlivněn sociálním prostředím. Silný je vliv rodiny, kde rodiče slouží svým dětem jako vzory, buď pozitivní, nebo negativní. U rodin, které ve své výchovné funkci zaostávají, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Většina těchto případů bohužel končí tím, že se dítě dostává do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny.

**Z hlediska politického** je nutno uvážit, jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatel, jaká bude školská politika a zda v rámci školské soustavy bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času. Nabídka aktivit pro volný čas by v městech a obcích měla tvořit funkční systém bez preferování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů. Na nabídce by se měli podílet všichni partneři na základě dohod a využívat státní a obecní zdroje.

**Zdravotně-hygienický pohled** na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Zdravotníci se zajímají o uspořádání režimu dne, respektování výkonnostní křivky jedince, hygiena prostředí i sociálních vztahů, hygiena duševního života. Správné využití volného času má pozitivní účinky na zdravotní stav člověka.

**Pedagogická a psychologická hlediska** berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, poskytovat prostor pro jejich vynalézavost, seberealizaci, sociální kontakty, citové odezvy, pocit bezocí a jistoty.

Volný čas dětí a mládeže má z pedagogického hlediska dva úkoly:

1. Naplňování volného času smysluplnými aktivitami rekreačními i výchovně vzdělávacími – tedy **výchova ve volném čase**.
2. **Výchova k volnému času**, která jedince seznámí s množstvím zájmových aktivit, poskytne mu základní orientaci a na základě vlastních zkušeností v různých oborech mu pomůže najít tu oblast zájmů, která mu přinese možnost uspokojení a seberealizace.

O volném čase dětí se hovoří jako o rizikovém faktoru. Jeho množství vzrůstá, avšak kvantita neznamena nárůst kvality. Zanedbání výchovy dětí a špatné trávení volného času by mělo nedozírné následky. Narůstající závislost mladé generace na drogách a hracích automatech to dokazuje (Pávková & kol., 1999).

### **2.3 Charakteristika školního věku dítěte**

Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje instituce školy. Dítě zde musí potvrdit své kompetence, pracovat a plnit

povinnosti, tak jak od něho společnost očekává. Toto období můžeme také označit jako **fázi pile a snaživosti**, jejímž hlavním cílem je uspět a prosadit se svými výkony. Rozvíjí se mnoho kompetencí i celá osobnost dítěte. Školní věk lze posoudit i jako **fázi vytvoření horizontálního společenství**, tj. zařazení do vrstevnické skupiny, která má svou vlastní hierarchii a řídí se vlastními pravidly. Dítě potřebuje uspět v obou oblastech, být za své výkony pozitivně hodnoceno a ostatními akceptováno (Vágnerová, 2012).

### **2.3.1 Mladší školní věk**

Podle Langmeiera & Krejčířové (2006), se mladší školní věk dělí na první etapu (zhruba 6-8 let) a druhou etapu (do 10. – 11. roku, před začátkem pubescence). První etapu vyznačují jako pozvolnou adaptaci na školní požadavky a průvodní jevy nestálosti a rozporů. Ve druhé etapě se sociální vazby mezi žáky dostávají na vyšší úroveň, struktura zájmů se krystalizuje a formují se životně důležité postoje.

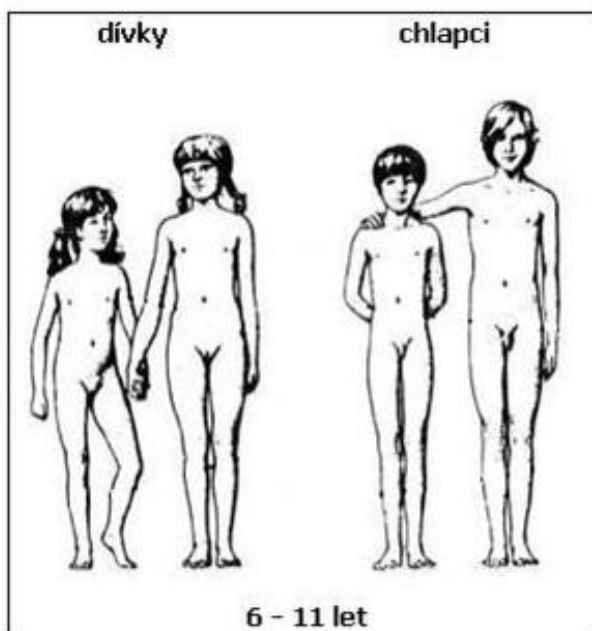
Štilec (1989) k tomu dodávají, že je to doba plynulého růstu všech orgánů, kde lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Rysy osobnosti ještě nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechod z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle a soustředění se na jednu činnost.

#### **2.3.1.1 Tělesný vývoj**

Jde-li o anatomické změny, je to doba plynulého růstu všech orgánů, krevního oběhu, plic a i ostatní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. V tomto věku roste celková odolnost dětského organismu. Osifikace kostry není ještě zdaleka dokončena, což platí i u zakřivení páteře, které také není trvalé. Kvůli těmto růstovým nedostatkům musíme věnovat častou pozornost na návyky dobrého držení těla (Štilec, 1989).

U tělesného vývoje dětí v současnosti a před několika lety, naznačují Langmeier & Krejčířová (2006), že podle longitudiálních studií se individuální růstové křivky jednotlivých dětí často liší v ročních přírůstcích i době, kdy se růstová akcelerace objevuje. Dnešní děti jsou v průměru větší a silnější, než děti před třiceti lety. Je to dáno spíše rychlejším růstem v útlém věku, než akcelerací ve věku školním.

Obr. č. 1: Tělesný vývoj v období mladšího školního věku – dívky a chlapci



(zdroj: vlastní návrh)

### 2.3.1.2 Psychický vývoj

První velkou změnou, kterou dítě musí podstoupit, je vstup do školy. Děti jsou intelektuálně připraveny pro požadavky školy, přestávají být středem rodičovské pozornosti, jelikož jsou jedním z mnoha členů skupiny a ochotně se podrobují autoritě učitele, případně trenérovi. Ve škole si začínají budovat silnější kamarádské vztahy, a zatímco v předškolním věku rozlišovali jen dobro a zlo, nyní se u nich objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu a dané slovo.

O období mladšího školního věku můžeme hovořit jako o věku realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se v této době objevují až koncem tohoto období. Děti začínají projevovat i citové prožitky, které následně vyvolávají sklony k hlučnému projevu. Při studiích bylo pozorováno i patrné zvýšení odvahy a zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí (Štilec, 1989).

### **2.3.1.3 Pohybový vývoj**

Během celého období mladšího školního věku se zlepšuje hrubá i jemná motorika a to velmi výrazně a souvisle. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla větší a zejména zlepšená koordinace všech pohybů celého děla je značně nápadná. S tím přichází i větší zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Pokud se podíváme na rozvoj motoriky v určitých letech, tak podle Periče (2008) je zcela značný rozdíl u dětí osmiletých a na přelomu prepubescence. Zvláště v období mezi osmi až deseti lety a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Zvláště období mezi desátým a dvanáctým rokem je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům.

### **2.3.2 Starší školní věk**

Starší školní věk označujeme také jako období pubescence, což je věkové rozpětí mezi 11 – 15 rokem života. V tomto období již pomalu začíná přeměna dítěte v dospělého člověka.

#### **2.3.2.1. Tělesný vývoj**

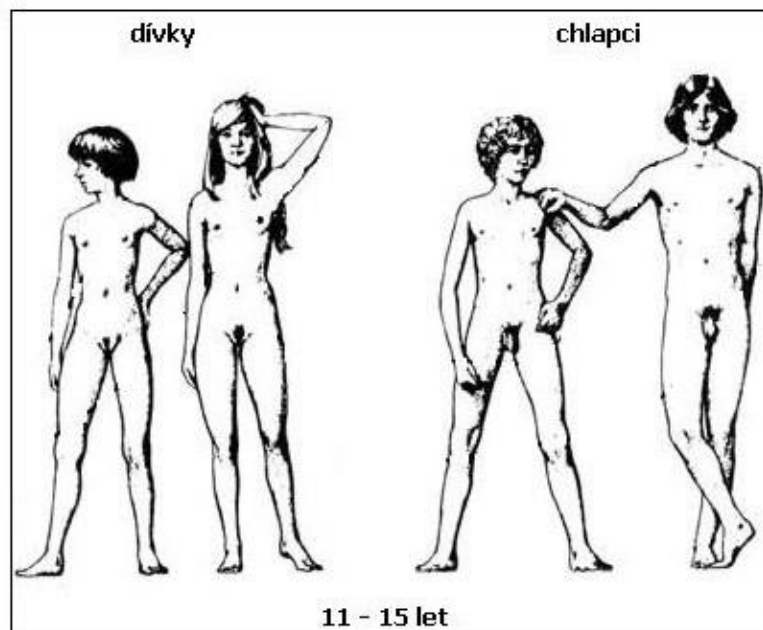
Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Spolu s hmotností se mění více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte (Perič, 2004).

Čelikovský & kol. (1990) k tomu dodávají, že právě růst kostry, svalstva a zvláště končetin, je nerovnoměrný a překotný. Kvůli tomu dochází k disproporcionalitě, která se projevuje i v pohybu. Paže a dolní končetiny bývají dlouhé a slabé, trup je malý a nevyvinutý.

Ve druhé fázi období dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů. S tím přichází i rizika vzniku poruch hybného ústrojí, proto je důležité, v pubertálním věku, formovat návyky správného držení těla. V organismu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody

zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, a proto se rozdíly srovnávají až na konci puberty (Perič, 2008).

Obr. č. 2: Tělesný vývoj v období staršího školního věku – dívky a chlapci



(zdroj: vlastní návrh)

### 2.3.2.2 Psychický vývoj

Období puberty patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví a ke svému okolí.

Po rozumové stránce se rozšiřují obzory, rozvíjí se paměť a objevují se znaky logického a abstraktního chápání. Dítě má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu a vydržet delší dobu soustředit se.

V tomto období se u dítěte začínají prohlubovat i city. Postupem času začíná usilovat i o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až příliš velkou kritičností vůči okolí. V této fázi vývoje vznikají i hluboké zájmy a formuje se vztah ke sportu (Perič, 2008).

### **2.3.2.3 Pohybový vývoj**

Konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek prepubescence, je z hlediska motorického vývoje často označováno za vrchol ve všeobecném vývoji dítěte. Mezi charakteristické rysy vývoje, můžeme považovat rychlé chápání, schopnost učit se novým dovednostem a širokou přizpůsobivost měnícím se podmínkám (Perič, 2008).

Štílec (1989) k tomu dodává, že s přibývajícím věkem se zvětšují i rozdíly mezi chlapci a děvčaty. V tomto období dochází ke komplexnímu rozvoji rychlostních schopností a rozvíjí se i síla. Doposud probíhal rozvoj síly, u chlapců a dívek, přibližně stejně, ale v pubertě se síla u chlapců začíná výrazně odlišovat. Důvodem je 27-40% přírůstek svalů, což vede ke zlepšení rychlosti. Nutno také říci, že anaerobní kapacita vzrůstá teprve začátkem puberty, a proto by se zpočátku nemělo zařazovat zatěžování.



## **3 Cíl a úkoly**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem práce je zjištění a analýza jednotlivých druhů volnočasových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích a vytvoření uceleného pohledu na sportovní aktivity. Součástí práce je i průzkum, který má poukázat na to, jak velký zájem mají děti o volnočasové pohybové aktivity a sport.

### **3.2 Úkoly práce**

- Nastudovat a rozebrat odbornou literaturu
- Vysvětlit pojmy pohyb a pohybová aktivita
- Definovat volný čas a rozebrat jeho složky
- Charakterizovat mladší a starší školní věk dítěte
- Zmapovat základní školy v Českých Budějovicích a porovnat jejich pohybové aktivity pro žáky
- Charakterizovat volnočasové organizace, spolky, kluby a tělovýchovné jednoty v Českých Budějovicích
- Zjistit, jaké jsou možnosti využití volnočasových pohybových aktivit
- Pomocí dotazníkového průzkumu zjistit zájem žáků o volnočasové pohybové aktivity
- Zpracovat závěrečné zhodnocení a doporučení

## 4 Metodologie

### 4.1 Použité metody práce

#### 4.1.1 Metody pro získávání údajů

**Obsahová analýza** je metoda umožňující objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů. V rámci výzkumu v tělesné kultuře, lze právě obsahovou analýzu použít při zpracování zmiňovaných projevů.

Cílem obsahové analýzy je zjistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů - pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek (Štumbauer, 1989).

**Hromadná dotazovací šetření** jsou metody, díky kterým můžeme získat údaje od velkého počtu lidí, které lze za určitých předpokladů dobře analyzovat (Štumbauer, 1989).

K vypracování této bakalářské práce jsme použili obě varianty hromadného dotazovacího šetření, ústní a písemné.

**Dotazník** je listina s předem připravenými a formulovanými otázkami k danému problému, na které dotazovaný odpovídá (Štumbauer, 1989).

**Rozhovor** je prostředkem pro shromáždění informací a údajů o různých jevech, nebo veličinách v kontaktu mezi osobou zjišťující údaje a osobou vypovídající. Rozhovor probíhá podle zcela přesného schématu (Kovář & Blahuš, 1973).

#### 4.1.2 Metody pro zpracování údajů

V bakalářské práci jsme zvolili, pro zpracování údajů, **statistickou** a **grafickou** metodu.

Zjištěné výsledky jsme pak zpracovali do přehledných **grafů, tabulky a histogramu.**

## **4.2 Charakteristika souboru**

Analýzu volnočasových pohybových aktivit pro žáky, jsme prováděli v první polovině roku 2015. Vybírat jsme si mohli z mnoha základních škol, sportovních klubů, tělovýchovných jednot nebo sportovních organizací. Do bakalářské práce jsme nakonec vybrali 4 největší základní školy v Českých Budějovicích a 18 sportovních subjektů, které se volnočasovou pohybovou aktivitou žáků zabývají.

Současně s analýzou volnočasových pohybových aktivit jsme prováděli i rozsáhlý průzkum mezi žáky základních škol, zaměřený na pohybovou aktivitu a sport, do kterého se zapojilo přes 800 žáků, ve věkovém rozmezí 6 – 11 let (1. stupeň) a 11 – 15 let (2. stupeň). Vyplněných dotazníků jsme dostali zpět 783 (397 z 1. stupně a 386 z 2. stupně), ze kterých se pak vyhodnocovali získané informace.

## 5 Výsledky

### 5.1 Pohybová aktivita na základních školách v Českých Budějovicích

#### 5.1.1 Pohybová aktivita na základní škole Grünwaldova

ZŠ Grünwaldova je sportovní škola s mnohaletou tradicí, která má ve svém portfoliu nespportovní i sportovní třídy. Díky rozšířené výuce tělesné výchovy a perfektní spolupráci se školou, našlo zde své zázemí i několik českobudějovických sportovních klubů, které pro své mladé sportovce připravují co nejlepší podmínky pro studium i sport.

- **Fotbal** – SK Dynamo České Budějovice
- **Hokej** – HC Motor České Budějovice
- **Krasobruslení** – BK České Budějovice

Ve sportovních třídách je výuka zabezpečena v plném rozsahu jako u "nesportovních tříd", včetně jazykového vyučování. Výhodou je pětihodinová dotace tělesné výchovy, rozvrhy přizpůsobené aktivitám sportovců a dobré fungující spolupráce mezi sportovními kluby.

ZŠ Grünwaldova během školního roku pořádá i mnoho sportovních volnočasových aktivit, ve kterých se rozvine jejich pohybová dovednost a fyzická zdatnost. Děti si mohou vybírat z několika sportovních odvětví:

- **házená** – (3. až 4. třída)
- **volejbal** – (pouze dívky, 1. až 4. třída)
- **sportovní hry** – (3. až 5. třída)
- **aerobic** – (1. až 9. třída)
- **sebeobrana** – (1. až 9. třída)
- **florbal** – (1. až 9. třída)

Škola také každoročně pořádá školní sportovní olympiádu a pravidelně se zúčastňuje i mnoha krajských sportovních soutěží, ve kterých získávají žáci školy mnoho úspěchů.

### ***5.1.2 Pohybová aktivita na základní škole Nerudova***

Základní škola Nerudova 9 byla postavena v roce 1957, v blízkosti centra Českých Budějovic s kapacitou 20 tříd. Na přelomu nového tisíciletí proběhla rozsáhlá rekonstrukce areálu, která umožnila zvětšení a získání dalších potřebných prostor. V současné době má škola 32 tříd.

Nerudova 9 patří mezi největší Základní školy v Českých Budějovicích a snaží se žáky vychovat a vzdělávat v sebevědomé a úspěšné osobnosti.

Škola má také nadstandardní vybavení pro sport – 4 tělocvičny, venkovní atletický stadion s tartanovým oválem, hřiště na fotbal a volejbal, zázemí pro další sportovní a rekreační využití.

A proto díky velkým možnostem nabízí žákům mnoho pohybových a sportovních kroužků, které mohou během školního roku navštěvovat.

- **Atletika** (1. – 9. třída)
- **Aerobic** (1. třída)
- **Fotbal** (1. – 9. třída)
- **Florbal** (1. – 6. třída)
- **Karate** (1. – 9. třída)
- **Míčové hry** (1. – 9. třída)

Žáci v průběhu své školní docházky postupně projdou i plaveckým, bruslařským a lyžařským výcvikem.

### ***5.1.3 Pohybová aktivita na základní škole Kubatova***

ZŠ Kubatova se řadí mezi sportovní školy, která disponuje rozšířenou výukou tělesné výchovy. Ve sportovních i nesportovních třídách si žáci mohou vybírat

z velkého množství pohybových a sportovních aktivit, které jsou rozdělené do několika skupin.

*Volitelné předměty* jsou pro žáky 2. stupně, které se vyučují během povinné školní docházky. Vybírat si mohou z mnoha předmětů, z tělovýchovy je to pak **sportovní příprava a sportovní hry**.

*Nepovinné předměty* jsou pro všechny žáky školy. Jedná se o předměty nad rámec školní docházky a žáci je mohou navštěvovat, jen pokud o to sami mají zájem. Ze sportovního odvětví se jedná o **sportovní hry, basketbal, aerobic a atletiku**.

*Kroužky*, se konající po skončení školní docházky a jejich navštěvování je dobrovolné. Žáci mohou navštěvovat mnoho aktivit, které rozvinou jejich nadání v mnoha směrech. Ze sportu mohou navštěvovat **volejbal, basketbal a florbal**.

Základní škola Kubatova pomáhá i mladým sportovním nadějším, pro které má připraven program, díky kterému budou moci zvládat školní vyučování, sportovní tréninky i důležité soutěže nebo zápasy.

#### **5.1.4 Pohybová aktivita na základní škole O. Nedbala**

Základní škola O. Nedbala je plně organizovaná městská škola se sportovním zaměřením, která poskytuje základní vzdělání dětem 1. – 9. ročníku. Hlavním cílem školy je vychovávat slušné a vzdělané žáky.

Sportovní využití na škole je založeno na kmenových sportech, kam patří **volejbal a moderní gymnastika**. Tyto sporty tvoří základ sportovního zaměření žáků. Dlouhodobou tradicí školy je i příprava mladých sportovců.

Sportovní příprava začíná už na prvním stupni, kde jsou nadaní žáci zařazováni do skupin, která má v rozvrhu hodinu nepovinného předmětu sportovních her navíc. Na druhém stupni pak tato příprava navazuje volitelnými předměty, se zaměřením na volejbal, všeobecný tělesný rozvoj a moderní gymnastiku.

Škola pro své žáky pořádá i sportovní kroužky, kde si děti vyzkouší **aerobic, míčové hry, atletiku, fotbal a mnoho dalších sportovních aktivit**.

Všechny pohybové aktivity mohou žáci provozovat ve školní tělocvičně nebo v moderním sportovišti sportovního klubu Čtyři Dvory, které škola využívá pro svoji výuku.

## **5.2 Volnočasové pohybové aktivity pro žáky základních škol v Českých Budějovicích**

### ***5.2.1 Pohybová aktivita v HC ČEZ Motor České Budějovice***

ČEZ Motor České Budějovice je český hokejový klub, který vznikl v roce 2013. Ovšem jeho historie je datována už od roku 1928, kdy začala tradice staršího hokejového klubu, a k níž se současný klub hlásí. Důvodem proč klub v roce 2013 zanikl, byly spory mezi tehdejší klubem HC Mountfield, pivovarem Budvar a městem České Budějovice. Poté co se po nevyřešení sporů přestěhoval HC Mountfield do Hradce Králové, rozběhla se jednání, co bude dál s českobudějovickým hokejem. Díky prvoligové licenci, kterou získala skupina CB Hokej 2013, založená bývalými českobudějovickými hráči, mohla tradice ledního hokeje pokračovat. V současnosti patří klub mezi prvoligovou elitu.

ČEZ Motor České Budějovice nezapomíná ani na mládež. Díky dvěma moderním halám, perfektnímu zázemí a mnoha trenéry, kteří mají letité zkušenosti, nabízí ideální podmínky pro aktivity škol i budoucí hokejisty, kteří jsou zde vychováni už od prvních krůčků. O kvalitě tréninkových schopností hovoří i fakt, že se zde vychovalo mnoho špičkových hokejistů, kteří se prosadili v nejlepších hokejových soutěžích světa, jakou je třeba NHL (Národní hokejová liga). V současnosti klub registruje mnoho dětí v mládežnické kategorii od přípravky až po juniorské soutěže. Klub také každoročně pořádá nábor mládeže, kde se pod vedením odborníků:

- naučí bruslit,
- získají sílu, rychlost a vytrvalost,
- zvýší si sebevědomí,
- naučí se novým dovednostem,

- začnou hrát fair play,
- užijí si spoustu radosti a zábavy,
- poznají nové kamarády.

ČEZ Motor České Budějovice je nejlepší variantou pro chlapce, které chtějí začít hrát lední hokej, jednu z nejrychlejších her na světě.

### ***5.2.2 Pohybová aktivita v SK Dynamo České Budějovice***

Vznik klubu se datuje k roku 1905, kdy začínal hrát v nižších soutěžích. V současnosti hraje pravidelně nejvyšší českou fotbalovou soutěž a řadí se mezi největší sportovní kluby působící na jihu Čech. Ve své mnohaleté historii, se klub zaměřuje především na výchovu mladých talentovaných fotbalistů, kteří mají k dispozici sportovní centrum mládeže – Složiště.

Areál Složiště v současné době poskytuje zázemí všem týmům Dynama České Budějovice, které zde nejen trénují, ale odehrávají i mistrovská utkání. Ve sportovním centru Složiště se nachází:

- 4 travnatá hřiště,
- hřiště s umělou trávou,
- přetlaková hala 70 x 40 m, s umělou trávou,
- kabiny,
- regenerace (bazén, vířivka, sauna, masáže),
- občerstvení,
- zázemí pro trenéry.

Ve spolupráci s SK Dynamo České Budějovice zde působí i fotbalová akademie Karla Poborského, která se zabývá vyhledáváním a hlavně sportovní přípravou mladých fotbalových talentů z jihočeského regionu. Cesta do akademie není jednoduchá, jelikož budoucí člen musí přesvědčit profesionálního hledače talentů o svých sportovních kvalitách a dobrých studijních výsledcích. Pokud ale splní všechny podmínky pro přijetí, fotbalová akademie mu nabídne:

- **Nadstavbu sportovních tříd a sportovního centra mládeže.**



- **Zajištění vzdělání** ve sportovní třídě ve spolupráci se ZŠ Grünwaldova, se zohledněním tréninkového plánu.
- **Zabezpečení ubytování** na internátu pro mládež.
- **Zkvalitnění práce s talentovanými hráči.**
- **Sportovní růst, přípravu na uplatnění se v profesionálním fotbale** prostřednictvím speciálního tréninkového procesu a s trenéry s nejvyšším trenérským vzděláním.
- **Zajištění materiálního vybavení.**

Sportovní klub Dynamo České Budějovice je díky každodenní výchově mladých fotbalistů a mnoha sportovním programům spojených s mládeží, ideálním místem pro mladé fotbalové nadšence.

### ***5.2.3 Pohybová aktivita ve VK Jihostroj České Budějovice***

Historie klubu VK Jihostroj České Budějovice se datuje od roku 1994, kdy došlo k ukončení činnosti všech mužských volejbalových družstev TJ Škoda Č. Budějovice a současně k založení Občanského sdružení Volejbalový klub České Budějovice. Od té doby přešlo družstvo mužů plně na profesionální bázi.

V téměř všech letech od vzniku klubu, se družstvo pravidelně zúčastňovalo evropských pohárových soutěží, ovšem největšího úspěchu se klub dočkal v sezóně 1997 – 1998, kdy se probojovalo do Final Four Poháru evropské volejbalové konfederace.

Volejbalový klub se může pyšnit i velkou mládežnickou základnou, a to od přípravek žáků až po juniorskou kategorii. Všechna družstva mládeže hrají nejvyšší soutěže a patří mezi špičku v českém mládežnickém volejbale.

Každým rokem klub pořádá i mnoho volnočasových aktivit pro děti a mládež. Mezi své osvědčené projekty zařazují letní volejbalový tábor, volejbalový příměstský tábor, letní volejbalový kemp a nábor talentů.

**Letní volejbalový tábor** je týdenní tábor, ve kterém je o děti postaráno. Děti nemusí být aktivními hráči volejbalu, důležité je aby měly chuť se tento sport

naučit, nebo se v něm zdokonalit. Všichni účastníci mají zajištěné ubytování, stravování i bohatý doprovodný program. Čeká na ně:

- kondiční, zábavné a sportovní hry,
- rozvoj motoriky a koordinace,
- tréninky s hráči Jihostroje a reprezentanty ČR,
- turnaj na travnatém hřišti, staročeskou olympiádu,
- a mnoho další zábavy.

**Volejbalový příměstský tábor** je týdenní tábor, který se koná v ZŠ O. Nedbala. Rozdíl oproti klasickému táboru je ten, že v příměstském je nutná každodenní doprava dětí na místo konání akce. Děti mají zajištěné pouze stravování a sportovní program. Těšit se mohou na následující aktivity:

- kondiční přípravu a všeobecnou průpravu,
- míčovou průpravu a základy gymnastiky,
- tréninky s hráči Jihostroje a reprezentanty ČR,
- základy míčových her + turnaje,
- základy barevného volejbalu + turnaje,
- a mnoho další zábavy (nejen sportovní).

**Letní volejbalový kemp** je zaměřený pro aktivní hráče volejbalu, kteří se chtějí naučit novým dovednostem. I zde mají zajištěn veškerý komfort (ubytování, strava, tréninkový program), který během sportovních výkonů budou potřebovat. V týdenním plánu kempu se mohou děti těšit na:

- komplexní ukázky kondiční přípravy za účasti zkušených trenérů,
- učení se komunikačním schopnostem v anglickém jazyce,
- masáže a tejping,
- losovaný turnaj na travnatém hřišti a staročeskou olympiádu,
- volejbalovou exhibici hráčů Jihostroje a krajanů,
- volejbalové individuální tréninky s rozborem,
- a mnoho dalších aktivit nejen ze světa sportu.

**Nábor talentů** je pro děti, které se nebojí ukázat svou šikovnost a rádi by se věnovali tomuto sportu. Mají možnost být zařazeny do sportovních tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy.

#### ***5.2.4 Pohybová aktivita ve SK Pedagog České Budějovice***

Tento českobudějovický klub vznikl skupinou učitelů, která v roce 1964 založila TJ Pedagog. Avšak současný název „Sportovní klub Pedagog České Budějovice“ dostal klub až v 90. letech minulého století.

V současné době sdružuje SK Pedagog oddíly:

- **Plavání**, zaměřené na výuku základů plavání, správné techniky a všech způsobů plavání.
- **Stolní tenis**, kde se děti naučí úderovou techniku a zvýší fyzickou zátěž.
- **Taekwon-Do**, korejské bojové umění. Děti se naučí základní techniky, formální sestavy a sebeobranu.
- **Tchaj-t'i**, čínské bojové umění. V dnešní době se používá už jen jako cvičení pro zdraví a zlepšení kvality života. Děti se naučí základy uvolňovacích cvičení a práci s tělem.
- **Volejbal žen**, pro dívky ve věku 8 – 10 let. Dívky se, pod dohledem zkušených trenérů, zdokonalí ve volejbalových dovednostech.

Trenéři každého oddílu mají letité zkušenosti s vyučujícími postupy, a proto mohou dětem nabídnout co nejlepší sportovní podmínky. Všechny tyto oddíly také pravidelně pořádají náborové akce nových členů, díky kterým se nadále rozvíjí tradice klubu SK Pedagog České Budějovice.

Klub rovněž nabízí možnosti pronájmu svých sportovních zařízení. K dispozici mají:

- hokejbalové hřiště,
- 2 antukové tenisové kurty,
- volejbalové a nohejbalové antukové hřiště,
- malou tělocvičnu,

- hernu stolního tenisu.

Zařízení jsou k dispozici jak organizovaným skupinám, tak i široké veřejnosti.

### ***5.2.5 Pohybová aktivita v basketbalovém sportovním klubu Tigers České Budějovice***

BSK České Budějovice byl založen roku 2002 a navazuje na bohatou tradici basketbalových oddílů, které zde působili před ním. Klub se stal přímým nástupcem Tělovýchovné jednoty KOH-I-NOOR. Klub je také pokračovatelem velmi kvalitní práce s mládeží, která díky poctivé trenérské práci a výchově talentů, přinášela a přináší úspěchy v celorepublikových soutěžích.

V současné době se v klubu pohybuje kolem 200 dětí a mládeže, o které se stará 11 členný tým profesionálních trenérů.

Klub nejen že zaručuje všem svým členům kvalitní a pravidelnou tréninkovou přípravu, letní a zimní soustředění, ale i účast na mnoha mistrovských a přípravných turnajích u nás i v zahraničí. Basketbalový sportovní klub České Budějovice je dobrá volba pro ty, kteří se chtějí aktivně věnovat tomuto krásnému sportu. Pravidelné náборы se konají v hale ZŠ Kubatova, která je zároveň i sídlem klubu.

### ***5.2.6 Pohybová aktivita v bruslařském klubu České Budějovice***

Krasobruslení v Českých Budějovicích je datuje od roku 1928, tudíž i založení bruslařského klubu je zapsáno pod tímto rokem. Činnost klubu nebyla vždy jednoduchá a několikrát se musel měnit i klubový název. V roce 1995 vzniká občanské sdružení Bruslařský klub České Budějovice a tím i nová éra klubu. Klub se začíná pomalu rozvíjet díky příchodu nových trenérů, rozšíření členské základny a zlepšující se sportovní a výkonnostní úroveň závodníků a závodnic, kteří uplatňují svůj sportovní talent na mnoha soutěžích u nás i v zahraničí. Za všechny jmenujme nejlepšího českého reprezentanta a mistra Evropy Tomáše Verneru.

V současné době má klub registrováno desítky dětí a mládežníků, kteří vytváří příjemné prostředí a kamarádkou atmosféru. Klub pravidelně pořádá i mnoho akcí, mezi které patří kurzy bruslení pro mateřské i základní školy a nábor nových členů.

**Kurz bruslení pro mateřské i základní školy** je veden kvalifikovanými trenéry a pedagogy, kteří využívají nejnovějších trendů ve výuce základního bruslení. Kurzy probíhají hravou formou s řadou pomůcek, usnadňující pohyb na ledě. Po absolvování kurzu je pro každého účastníka připraveno sladké překvapení a diplom.

**Nábor nových členů** je pro holky a kluky od 4 let, kteří by se rádi věnovali krasobruslení. Pod vedením zkušených trenérů se děti naučí kvalitně bruslit a všestranně se rozvíjet v přípravě na suchu. Díky získaným zkušenostem se pak děti mohou dále rozvíjet na úrovni závodního krasobruslení či jiného sportu na bruslích.

### ***5.2.7 Pohybová aktivita v atletickém oddílu SK Čtyři Dvory***

Atletický oddíl SK Čtyři Dvory byl založen roku 1988 a od té doby stihl vychovat řadu vynikajících atletů – dva mistry republiky, mnoho účastníků finále české republiky, a rovněž i český maratonec Jan Kreisinger je odchovancem tohoto oddílu.

Hlavním cílem oddílu je výchova a trénink atletů od nejmladších ročníků přípravky, až po muže a ženy. Tréninky vedou zkušení trenéři několikrát týdně a dětem se tak dostává maximálního tréninkového zatížení, pro sportovní vývoj.

Zázemím klubu je atletický stadion, který má:

- tartanovou dráhu se šesti drahami v cílové rovince a čtyřmi drahami na oválu,
- tartanové rozběžiště pro skok daleký a trojskok,
- moderní doskočiště pro skok vysoký a skok o tyči,
- klec pro hod kladivem a hod diskem.

Oddíl, kromě každoročních náborů dětí a mládeže, také pořádá řadu soutěží, které jsou určeny především pro přípravku a žactvo.

### ***5.2.8 Pohybová aktivita ve SK Moderní gymnastiky Máj***

Sportovní klub je zaměřený na moderní gymnastiku. Tento sport kombinuje prvky baletu, gymnastiky, tance a akrobacie. A to jak s náčiním, tak bez něj.

Dveře sportovního klubu jsou otevřené pro dívky od 5 let, kde se už od začátku učí gymnastické průpravy, cvičení s náčiním (švihadlo, obruč, míč) a rozvíjí své pohybové dovednosti. To vše pod dohledem zkušených trenérek, které již vychovaly několik úspěšných moderních gymnastek.

S věkem a zkušenostmi, pak dívky přechází do vyšších kategorií, kde začínají své umění ukazovat na mnoha soutěžích a získávat tak osobní úspěchy.

### ***5.2.9 Pohybová aktivita v TJ Sokol ČB***

Sokolství vzniklo už v roce 1862 v Praze, a je založeno na principu – rozvoji těla a mysli v duchu demokracie, svobody, rovnosti a bratrství. Být sokolem, bylo pro mnoho občanů považováno za čest!

Sokol jako jediná organizace v Čechách sdružuje výkonnostní i rekreační sporty, sokolskou všestrannost i umělecké a kulturní soubory. Program Sokola je otevřený a přístupný všem. Nabízí zajímavou alternativu pro trávení volného času mladým i starším - umožňuje celoživotní cvičení a sportování i zdravotně znevýhodněným.

V Českých Budějovicích má TJ Sokol své zastoupení v rámci Českobudějovické jednoty sokolské, patřící mezi největší a nejstarší jednoty v rámci současné sokolské župy Jihočeské. K dispozici jsou sportovní zařízení, o které se stará a pravidelně udržuje. Jedná se o tři sokolovny a jeden atletický stadion na Střeleckém ostrově. Jednota rovněž registruje 19 sportovních oddílů, které se věnují aktivitám rekreačně i na závodní úrovni. Členy oddílů jsou děti, mládež a z větší části studenti a dospělí, pro které se pravidelně pořádají sportovní aktivity jako například:

- **Americký fotbal** pořádaný na atletickém stadionu na Střeleckém ostrově. Jedná se o kolektivní a velmi tvrdý sport. Každým rokem se pořádají i náborové týmy.
- **Badminton**, jeden z nejrychlejších raketových sportů prospěšný pro získání fyzické kondice, postřehu a naučení se základních úderů.

- **Capoeira**, brazilské bojové umění, kde se kombinuje technika boje, tance, hudby a akrobacie.
- **Frisbee**, hra s házecím talířem pro rekreaci i zábavu.
- **Horolezectví**, určeno spíše pro zkušené horolezce pro udržení se ve formě během zimních měsíců.
- **Korfbal**, jediná kolektivní smíšená hra na světě.
- **Taichichuan**, čínské bojové umění, které se v dnešní době využívá už jen jako cvičení pro zdraví a zlepšení kvality života.
- **Stolní tenis, nohejbal, volejbal** a další.

TJ Sokol České Budějovice pořádá rovněž sportovní aktivity určené výhradně pro děti a mládež, jimiž jsou zejména atletika a karate.

**Atletický oddíl** vznikl v roce 1992 a už od svého počátku se řadí mezi nejúspěšnější atletické celky v republice. Závodníci oddílu se, díky profesionální práci trenérů, pravidelně umísťují na předních příčkách v celorepublikových soutěžích a za svou práci jsou pravidelně zváni do reprezentací. Klub po celý rok pořádá náborové akce dětí již od 5 let až po veteránské kategorie. Všem členům nabízí oddíl kvalitní zázemí (stadion na Střeleckém ostrově), pravidelné tréninkové jednotky, odborné a profesionální vedení, možnost účasti na závodech, benefity formou příspěvku na sportovní oblečení a v letních měsících příměstské tábory či soustředění.

Tradice **karate** Sokol České Budějovice sahá do roku 1973, kdy byl klub založen. I přes všechny složité situace, které v průběhu let nastaly, sokolské karate přežilo a v současné době má kolem 80 členů, všech věkových kategorií. Klub používá, jako své zázemí, Sokolovnu na Sokolském ostrově.

### ***5.2.10 Pohybová aktivita v TJ Orel 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.

Historie českobudějovického Orla se datuje od roku 1907. Po svém vzniku moc Orlů vzkvétala až do německé okupace, kdy byl Orel zrušen. Po II. Světové válce byla

činnost orla obnovena, ovšem v roce 1948 byl Orel opět zrušen a veškerý jeho majetek předán nově zřízenému "Husitskému sokolskému kraji".

V novodobé historii, resp. po roce 1989 začala skupina "starších Orlů" bojovat o navrácení majetku. Byl to dlouhý a tuhý boj, který se nakonec podařil. Jednota Orel byla znovu zaregistrována v roce 1990 a vyzvala TJ Dynamo o vrácení svého majetku. Po dlouhých tahanicích se nakonec v roce 1995 českobudějovický Orel dočkal navrácení svého majetku.

V roce 2002 postihly České Budějovice povodně a zasažena byla i tělocvična, loděnice a herna stolního tenisu na Sokolském ostrově. Orlové se tedy pustili do rekonstrukce zničeného majetku a vytvořili moderní zázemí pro sportovní využití.

Dnes TJ Orel České Budějovice sdružuje oddíly hokejbalu, stolního tenisu a lezectví.

Oddíl **hokejbalu** je přizpůsoben spíše pro starší chlapce i dívky, které jistě osloví dobrý kolektiv a zlepšující se sportovní výkonnost.

Oddíl **stolního tenisu** je špičkový oddíl, který se zaměřuje na děti a mládež. Pod vedením profesionálních trenérů se hráči pravidelně zúčastňují krajských soutěží a řadí se mezi nejlepší v republice. Zázemí oddílu patří k nejmodernějším a nejlépe vybaveným hernám v Jihočeském kraji, kam se vejde až 6 stolů a kde se pravidelně pořádají turnaje.

Oddíl **lezectví** byl založen roku 2007. Během své krátké tradice si ovšem vytvořil velkou klientelu, nejvíce z řad dětí a mládeže. Působí zde několik kroužků dětí, které jsou rozděleny podle věku a dovedností. Pod dohledem zkušených instruktorů se naučí:

- základy horolezectví,
- správné rozcvičení,
- bezchybnou práci s lanem,
- zlepšování techniky směrem vzhůru,
- učení se odpovědnost,
- a mnoho dalších důležitých dovedností spojené s lezením.



Pravidelně se v oddílu pořádají také letní tábory, lezecké soutěže a promítání s horolezeckou tematikou.

### ***5.2.11 Pohybová aktivita v TJ Karate České Budějovice***

TJ Karate České Budějovice bylo založeno roku 1973. Během své více jak 40 leté tradici, se oddíl vypracoval mezi nejlepší a nejúspěšnější oddíly karate v České Republice.

V současné době má oddíl přibližně 250 aktivních členů, kteří pravidelně obsazují přední místa v celorepublikových i mezinárodních soutěžích. Za úspěchy svěřenců může tým zkušených trenérů, úzce spolupracující s reprezentanty ČR a medailisty z mezinárodní scény.

Oddíl má jednoznačné cíle, kterými jsou:

- Vychovávat kvalitní, všestranné a psychicky vyzrálé sportovce.
- Naučit děti a mládež základům sebeobrany, gymnastických a atletických cvičení.
- Předat dětem pokoru a vzájemnou sebeúctu, prostřednictvím karatistických tradic.

TJ Karate České Budějovice, je i pravidelným pořadatelem víkendových a týdenních soustředění, soutěží, letních táborů, náborů nových členů a seminářů s nejúspěšnějšími závodníky v karate.

### ***5.2.12 Pohybová aktivita v TJ Merkur České Budějovice***

Tělovýchovná jednota Merkur je nástupcem bývalého úspěšného tréninkového střediska mládeže pro sportovní gymnastiku.

Od roku 2005 sídlí v bývalém objektu kina Vesmír, kde po celkové rekonstrukci vzniklo nejmodernější tréninkové středisko pro sportovní gymnastiku. I díky tomu je v současné době jedinou tělovýchovnou jednotou v jihočeském kraji,

která má možnost zkvalitnit své tréninkové podmínky a navázat tak na zaniklé středisko talentované mládeže sportovní gymnastiky.

Tělovýchovná jednota Merkur se plně věnuje výchově mladých talentů ve sportovní gymnastice. Díky zkušeným trenérům s nejvyšší kvalifikací se sportovní gymnasté a gymnastky pravidelně zúčastňují závodů po celé České republice, kde získávají nejen cenné zkušenosti, ale i mnoho úspěchů.

Pro členy, školy a nejširší veřejnost je připraveno i mnoho **sportovních volnočasových aktivit**, do kterých řadíme:

- sportovní gymnastika dívek i chlapců ve všech výkonnostních stupních,
- rekreační gymnastika,
- kurz sportovní přípravy pro chlapce (5-6 let) a dívky (4-5 let),
- využití horolezecké stěny,
- kondiční cvičení pro ženy ve večerních hodinách,
- odborná pomoc při přípravě na přijímací zkoušky ze sportovní gymnastiky,
- odborná asistence při nacvičování tanečních vystoupení s gymnastickými prvky,
- možnost využití gymnastické tělocvičny v rámci školní tělesné výchovy pro základní školy,
- možnost speciálních gymnastických hodin pro ostatní sportovní oddíly.

K dispozici je i **pronájem tělocvičny**, ve které mohou sportovci využívat:

- stabilně postavené kvalitní závodní nářadí,
- speciální odrazová podlaha na prostná čtverec 12x12m,
- zrcadlové stěna v délce 14 metrů,
- doskočné jámy (doskok z prostných, přeskočku, bradel, kladiny a trampolíny),
- lezecká stěna šířka 18m, výška 7,5m,
- speciální lanč na vruty.

Tělovýchovná jednota Merkur má dveře otevřené pro všechny děti od 5 let, které se chtějí začít sportovní gymnastikou a získávat cenné zkušenosti pro dosažení osobních úspěchů v tomto krásném sportu.

### **5.2.13 Pohybová aktivita v Domě dětí a mládeže České Budějovice**

Dům dětí a mládeže sídlí v Českých Budějovicích již od roku 1979. Je to organizace zaštiťující volnočasové aktivity dětí a mládeže, kde je hlavním cílem veškeré činnosti ukázat dětem, že svůj volný čas mohou trávit aktivně, zábavně a učit se i novým dovednostem. V dnešní době a společnosti vzniká mnoho sociálně patologických jevů a tato organizace se jim snaží předcházet. I proto vznikaly zájmové kroužky až po poptávce z řad široké veřejnosti a dětí, kde se zjišťovalo o co je a není zájem. Díky tomuto kroku vykrytalizovalo mnoho oddělení, ze kterých si děti mohou vybírat.

Každým rokem se na začátku školního roku otevírá kolem 200 zájmových kroužků, do kterých se hlásí přes dva tisíce dětí, mládeže i dospělých. Všechny zájmové kroužky jsou vedeny zkušenými interními i externími pracovníky.

Z hlediska pohybové aktivity je k dispozici zájmový útvar – sportovní a taneční, které se skládají z mnoha sportovních a tanečních odvětví.

- **Aikido** – bojové umění zaměřené na rozvoj osobnosti a duševní rovnováhy. Na své si přijdou chlapci a dívky všech věkových kategorií.
- **Basketbal** – pro chlapce a dívky (od 8 do 17 let).
- **Break Dance** – moderní tanec se zaměřením na základy power move, style a capoeira. Vhodné pro chlapce a dívky (od 12 let).
- **Bruslení a krasobruslení** – vhodné pro chlapce a dívky (od 5 let). Naučí se základům bruslení, díky kterým se pak mohou dál zlepšovat.
- **CB Models** – pohybová a taneční příprava pro dívky (od 8 let), které se chtějí stát budoucí roztleskávačkou, manekýnkou nebo tanečnicí.
- **Čtyřlístek** – všestranný turistický oddíl pro chlapce a dívky (od 9 let).
- **Dance Crew** – taneční skupina se zaměřením na street dance. Pro chlapce a dívky (od 8 let)
- **Fotbal** – pro chlapce i dívky (od 6let).
- **Hip-Hop Mix** – skupina moderního tance se zaměřením na new style, street dance, Rn´B a nejnovější taneční trendy. Pro chlapce a dívky (od 12 let).
- **Ježci** – všestranný turistický oddíl pro chlapce a dívky (od 9 let), který svou aktivitu zaměřuje na cykloturistiku, vodáctví a přírodu.

- **Judo** – sportovní oddíl, ve kterém se chlapci a dívky (od 5 let) naučí základům sebeobrany s možností zúčastnit se některého z mnoha turnajů v tomto sportovním odvětví.
- **Junák** – turistický oddíl, který má velmi pestrou činnost zaměřenou na sport, táboření a přírodu. Vhodné pro chlapce a dívky (od 8 let).
- **Latina Dance** – nauka latinsko-amerických tanců. Pro chlapce a dívky (od 6 let).
- **Mažoretky** – příprava dívek (od 3 let), které se chtějí stát budoucími mažoretkami. Možnost zařazení dívky i do špičkové skupiny mažorettek.
- **Plavání** – pro chlapce a dívky (od 6 let). Děti se naučí základy plavání a postupem času i plavecké způsoby a jejich správné provedení.
- **Podvodní ragby** – pro chlapce a dívky (od 10 let).
- **Pohybové a míčové hry** – pro chlapce a dívky (od 6 let), kteří mají zájem o všestrannou tělesnou přípravu a zlepšení fyzické kondice (atletika, míčové hry).
- **Skauti** – Chlapecký skautský oddíl (od 6 let), který se snaží děti připravit na život a jeho nástrahy po stránce fyzické, psychické i duchovní. Vše probíhá zábavnou formou a převážně v přírodě.
- **Stolní tenis** – pro chlapce a dívky (od 8 let).
- **Street Dance** – nauka základů moderních tanečních stylů se zaměřením na street dance. Pro chlapce a dívky (od 8 let).
- **Taekwon-do** – děti se naučí základy bojového umění a také sebeobrany. Vhodné pro děti (od 6 let).
- **Teeball** – tento zajímavý název v sobě skrývá výuku základů softballu a baseballu. Sportovní oddíl je vhodný pro děti (od 5 do 9 let).
- **Taneční aerobic** – cvičení na hudbu, vhodné pro chlapce a dívky (od 5 let).
- **Victims Show** – je soubor scénického tance s prvky moderního, klasického tance a taneční gymnastiky. Vhodné pro chlapce a dívky (od 8 do 15 let).
- **Volejbal** – Sportovní oddíl pro chlapce a dívky (od 8 let).

Dům dětí a mládeže pravidelně organizuje i sportovní turnaje v mnoha odvětvích, zábavné hry a turisticko-poznávací výlety do přírody. Organizace

je také pořadatelem okresní a krajské olympiády, vyhlašované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České Republiky.

O letních prázdninách jsou ve velké oblibě sportovně-rekreační dětské tábory a také příměstské tábory, které se organizují v době jarních a letních prázdnin. Obě aktivity se od sebe liší tím, že je rozdílná délka jejich trvání. Dětské tábory jsou převážně v rozmezí týdnů, kdežto příměstské tábory se pohybují v řádech dnů.

Dům dětí a mládeže patří mezi největší organizace, poskytující volnočasové aktivity pro děti a mládež v Českých Budějovicích. Jejich nabídka služeb je tak velká, že si určitě vybere i ten nejnáročnější sportovní nadšenec.

### ***5.2.14 Pohybová aktivita v tanečním centru MOVE 21***

Taneční centrum MOVE 21 funguje už 14 let jako profesionální základna pro výchovu talentovaných tanečníků. Během své existence získali svěřenci centra mnoho titulů mistrů České Republiky, Evropy i Světa.

Na své si v centru přijdou děti od 3 let, až po dospělé osoby. Pro všechny členy je připravena široká škála tanečních oborů, která se vyučuje a tančí pod dohledem zkušených trenérů. Děti si mohou volit z tanečního stylu disco dance, disco show, street dance, street dance latino, nebo taneční školičku pro nejmenší.

Taneční centrum MOVE 21 každoročně pořádá i mnoho:

- kurzů pro děti, mládež i dospělé,
- rekreačních i soutěžních kurzů,
- táborů a pobytů se zaměřením na tanec,
- příměstských soustředění,
- a tanečních workshopů.

Ve všech těchto aktivitách je zaručen profesionální přístup, kvalita a příjemná forma výuky, díky které si každý odnese to, co očekával.

### ***5.2.15 Pohybová aktivita v klubu PLAVÁNÍ České Budějovice***

Jedná se o plavecký klub sídlící v městském bazénu v Českých Budějovicích, který se zabývá plaveckým výcvikem dětí od 4 let. Klub je složen z mladých, avšak velice zkušených plavců a pedagogů, kteří se zaměřují na výuku:

- základních plaveckých dovedností,
- zvládnutí techniky plaveckých způsobů znak a kraul,
- přípravu pro postup do dalších tréninkových skupin.

Pro snazší rozhodování o výběru vhodné tréninkové jednotky, nabízí klub hned několik kurzů, určené začátečníky, pokročilé i závodní plavce.

**Plavecká škola** slouží zejména pro základní školy, které mají možnost rozvíjet sportovní aktivitu žáků na pravidelných vyučovacích hodinách plavání.

V **kurzu pro neplavce** je nejdůležitějším cílem naučit děti, aby se nebály vody. Přes hry, nácvik dýchání, splývání a kopání, až po lehké tréninkové metody se trenéři snaží docílit toho, aby měli děti ten správný plavecký základ.

**Kondiční plavání** je už určeno pro pokročilejší plavce, kteří mají rádi delší úseky a chtějí zdokonalit svou fyzickou zdatnost a vytrvalost.

V **závodním plavání** se už plavci zaměřují na konkrétní plavecké způsoby, zlepšují jejich provedení a připravují se na závody, soutěže a další akce.

Výjimečností klubu je i přístup trenérů v poradenské oblasti. Díky osobnímu kontaktu s plavcem je Vám schopen říci, jestli je dítě připravené na další plavecký krok či nikoli. Tuto službu oceňují zejména rodiče, pro které je pak snazší rozhodování se o budoucnosti svého potomka.

### ***5.2.16 Pohybová aktivita v klubu LTC TONSTAV-SERVICE České Budějovice***

Historie klubu se datuje od roku 1900, kdy klub nesl název ČLTK Č. Budějovice. Během své existence byl název několikrát změněn, ale nikdy nebyla přerušena činnost klubu. Novodobá historie klubu se ovšem datuje od roku 2002, kdy klub začal fungovat jako samostatný subjekt se sídlem na Dlouhé louce.

V areálu tenisového klubu máme k dispozici:

- 10 venkovních antukových dvorců,
- 1 asfaltový dvorec,
- 2 dvorce v kryté hale,
- 3 dvorce v kryté hale,
- indoorgolf,
- fitness,
- a mnoho dalších služeb.

Klub dále nabízí pro své členy i širokou veřejnost tréninky pod vedením profesionálních a zkušených trenérů, kteří pomohou ve zdokonalení se v tenisu. Pro děti a mládež pořádají celoročně kurzy tenisové školy, kde se snaží vychovávat tenisové talenty. Nejvíce oblíbenou službou pro děti je letní tenisový kemp, který se pořádá po celé letní období v pravidelných týdenních intervalech.

Tenisová škola je určena pro děti od 5 let, kde se pomocí hravé formy tréninku naučí základům tenisu. Trénink vede profesionální trenér, který se specializuje na výchovu takto malých dětí. Po absolvování tenisové školy navazuje přechod do tréninkového procesu v rámci závodního nebo rekreačního tenisu.

### ***5.2.17 Pohybová aktivita v Salesiánském středisku mládeže***

Počátek salesiánských volnočasových aktivit se datuje u 1990. Salesiánské středisko mládeže bylo ale oficiálně zřízeno až v roce 1995.

Středisko je zde pro všechny děti a mladé lidi, kteří nechtějí trávit svůj čas doma, ale se svými vrstevníky a kamarády. Mají se zde možnost nejen neformálně pobavit a zahrát si různé hry, ale také se zde mohou sami realizovat a v zájmových kroužcích naučit novým věcem.

Přispívá i k celostnímu rozvoji dětí a mládeže a to prostřednictvím sociálních prací, volnočasových aktivit a preventivního výchovného systému Dona Boska. Tento výchovný styl je postaven na předcházení negativním jevům, proto se pro něj

používá název preventivní systém. Jedná se o výchovu v rodinném ovzduší důvěry a dialogu.

Středisko dětem dále nabízí zábavné a smysluplné využití volného času formou zájmových kroužků, turnajů a dalších aktivit nejen ze světa sportu. Kroužky a aktivity probíhají ve dnech pondělí až čtvrtek a to vždy v odpoledních hodinách.

Sportovní kroužky, které zde můžeme navštěvovat:

- **Florbalový kroužek**, který je určený pro holky a kluky ve věku 8 – 12 let. Naučí se zde koordinační a florbalové dovednosti, plně se seznámí s pravidly a technikami této hry.
- **Horolezecký kroužek**, ve kterém se seznámí s horolezeckým sportem a naučí se základním dovednostem. Díky získaným informacím a naučeným dovednostem se pak mohou posunout o úroveň výše, kde se procvičují horolezecké techniky, práce s lanem a samozřejmě i lezení.
- **Sportovní hry**, jsou zaměřené na kombinaci různých míčových her. Účastník si tedy vyzkouší více sportovních odvětví najednou.
- **Stolní tenis**, kde se naučí pravidla hry, základní údery a postupem času i ke zdokonalování herní techniky.

Vedoucí programů přistupují ke všem účastníkům individuálně a kladou důraz na aktivní trávení volného času, rozvoj osobní komunikace a sociální dovednosti.

### ***5.2.18 Pohybová aktivita v Centru zdravotně postižených, jižních Čech***

Centrum zdravotně postižených na jihu Čech vzniklo v roce 1993 v blízkosti areálu bývalé Lannovy loděnice v Českých Budějovicích, přičemž na jeho výstavbě se podílel i Červený kříž.

Centrum se zaměřuje na osoby se zdravotním postižením zrakovým, sluchovým, tělesným, intelektuálním a kombinovaným. Pro všechny zmiňované skupiny je připraveno mnoho sociálních, kulturních a sportovních aktivit. Dále to jsou sociálně terapeutické, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.



Handicapované osoby zde najdou i pomocnou ruku nejen v tom, že mohou své zájmy nasměrovat k různým aktivitám, ale bude jim pomoci zprostředkovat kontakt se společenským prostředím, pomoci při uplatňování práv a oprávněných zájmů.

Zajímavostí Centra je bezbariérové, plně klimatizované Fitness Loděnice rozprostírající se na ploše 600 m<sup>2</sup>. Fitness není rozděleno na různé zóny na rozdíl od jiných fitness, což umožňuje jednotnou časově neomezenou cenu vstupu. Toto přivítají zejména ti, kteří chtějí snížit svoji tělesnou hmotnost a současně propojit aerobní cvičení s gymnastickými prvky.

V prostorách probíhají sportovní aktivity ve 4 úrovních a to sportovně-rehabilitační (obecně pohybová terapie), rekreační (pro radost), kondiční (zlepšení fyzické kondice) a vrcholové (účast v soutěžích). Mezi kondiční aktivity lze zařadit například handbike. Jedná se o cyklistiku při použití speciálně upraveného ručního kola ve formě tříkolky pro osoby se zdravotním postižením. Cyklistiku pomocí handbiků lze provozovat nejen na cyklostezkách, ale i na silnicích. V současnosti existují modifikace handbiků tak, aby byly přístupné lidem všechno schopností i osobám se zdravotním postižením. Sportovní vyžití pro radost nabízí účast na fotbalu pro nevidomé či veslování na trenažerech. Centrum pořádá také sportovní disciplíny, kterými jsou míčové hry, gymnastika, atletika či kondiční cvičení.

Centrum nezapomíná ani na děti bez postižení, pro které je pravidelně připravován program s pohybem zaměřeným na sportovní všestrannost.

### **5.3 Průzkum mezi žáky základních škol**

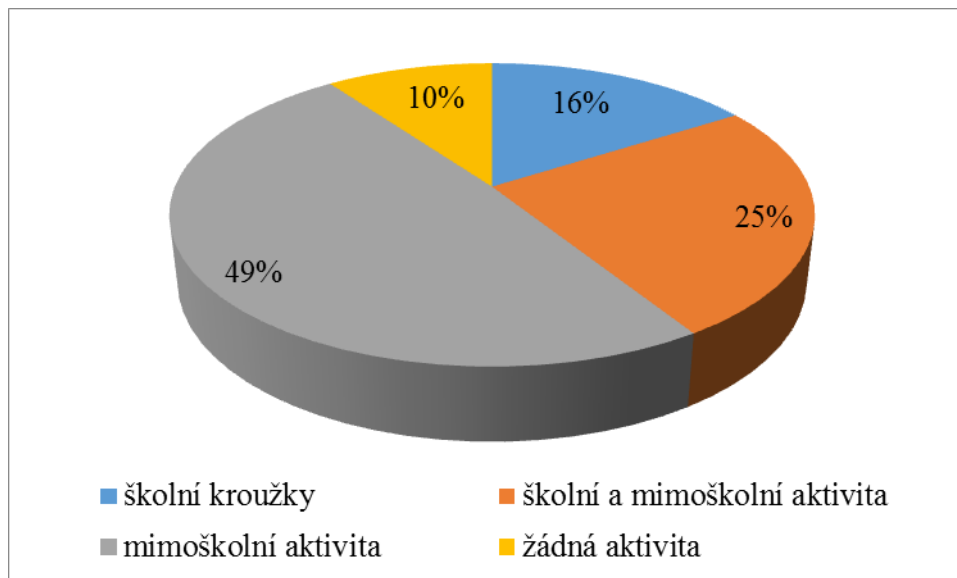
Průzkumu se zúčastnilo celkem 783 žáků z různých českobudějovických základních škol, kteří obdrželi dotazník s několika otázkami. Na základě jejich vyplnění jsme získali dostatečné množství informací pro vytvoření podrobného přehledu o tom, jak velkou roli má pohybová aktivita a sport v životě dětí.

Aby byly výsledky co nejpřehlednější, rozhodli jsme se pro jejich znázornění použít grafy, histogram a tabulku.

### 5.3.1 Volnočasová pohybová aktivita u žáků 1. a 2. stupně

Díky získaným informacím si nyní ukážeme o jaké pohybové aktivitě je mezi žáky 1. a 2. stupně základních škol zájem. Výsledky jsou publikovány v podobě grafů, ke kterým jsme přidali i písemný rozbor.

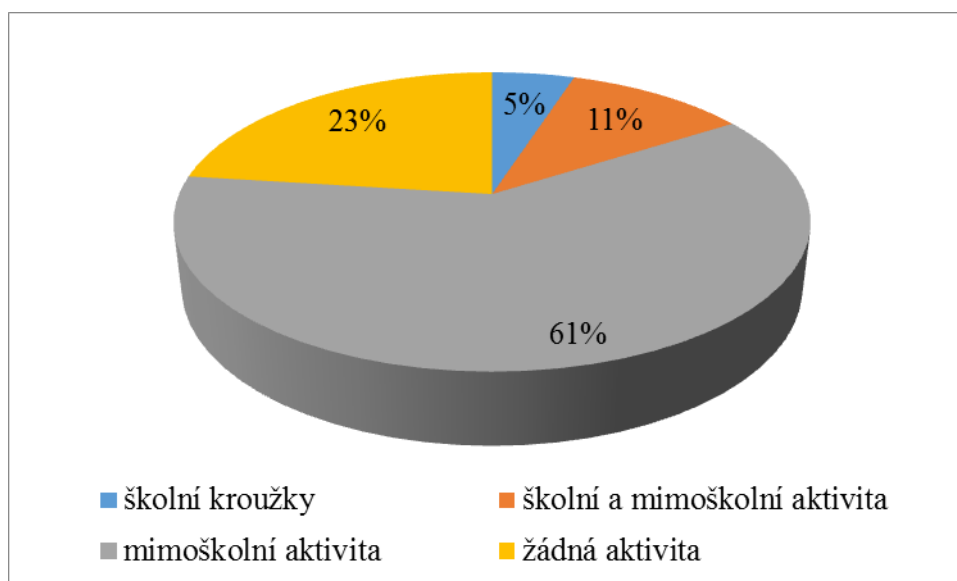
Graf č. 1: Přehled pohybové aktivity u žáků 1. stupně



(zdroj: vlastní zpracování)

Na prvním grafu vidíme, že z celkového počtu 397 dotázaných žáků z 1. stupně je 196 žáků, kteří navštěvují nebo provozují pouze mimoškolní pohybové aktivity. Velké množství dětí preferuje i návštěvu školních kroužků a mimoškolních pohybových aktivit současně. Tuto variantu volí 99 žáků. K variantě návštěvy pouze školních kroužků se pak přiklání 62 žáků. Velmi smutné číslo je pak číslo 40. Přesně tolik dětí se žádné aktivitě nevěnuje.

Graf č. 2: Přehled pohybové aktivity u žáků 2. stupně



(zdroj: vlastní zpracování)

Na druhém grafu vidíme, že z celkového počtu 386 dotázaných žáků z 2. stupně je 235 žáků, kteří navštěvují nebo provozují pouze mimoškolní pohybové aktivity. Dalších 41 žáků navštěvuje školní kroužky i mimoškolní aktivity a pouze školním kroužkům se pak věnuje pouhých 20 dětí z celkového počtu. Avšak velmi zářejícím faktem je i počet dětí, které se žádné pohybové aktivitě nevěnují, přesně 90 žáků.

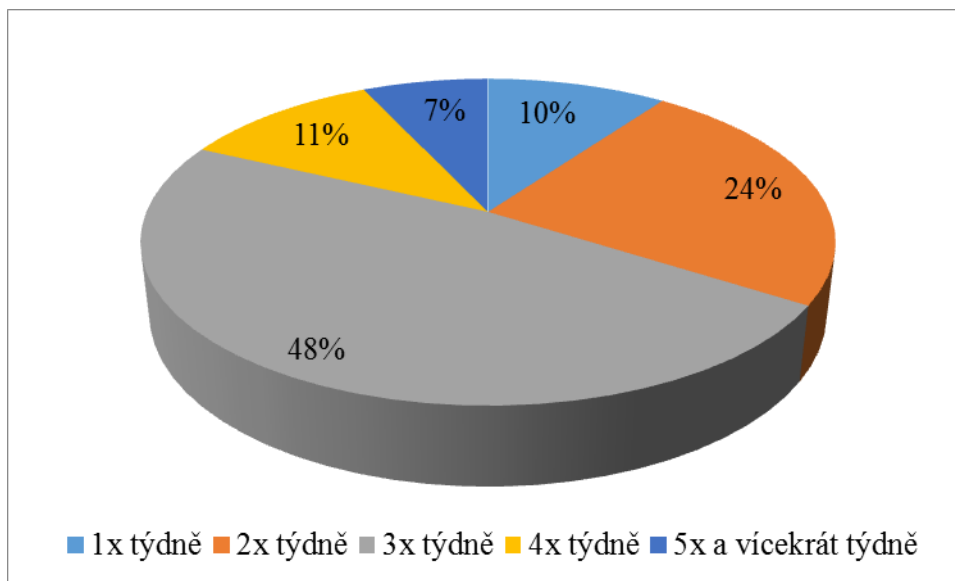
Porovnáme-li grafy mezi sebou, tak můžeme jasně vidět, že s přibývajícím věkem a získáváním větší důvěry rodičů v osamostatnění se přibývá dětí, které se začínají věnovat pouze mimoškolním aktivitám. K tomu přispívá také i fakt, že čím více je člověk starší, tím více si uvědomuje a vybírá pohybové aktivity, které ho v životě naplňují. S přibývajícím věkem vzniká i nárůst počtu dětí, které se žádným pohybovým aktivitám nevěnují. Velkým, bohužel v této oblasti negativním, přínosem je i období adolescence (puberty).

Sportovní odvětví, která děti z 1. stupně základních škol mají nejvíce v oblibě, jsou fotbal, tanec, plavání, pohybové a míčové hry. Velký ohlas má i všestranný rozvoj pohybu, který je u mladších dětí velmi důležitý.

Děti z 2. Stupně základních škol se už více zaměřují na konkrétní pohybové aktivity, mezi které patří fotbal, atletika, gymnastika, bojové sporty a plavání.

### 5.3.2 Pravidelnost volnočasové pohybové aktivity u žáků 1. a 2. stupně

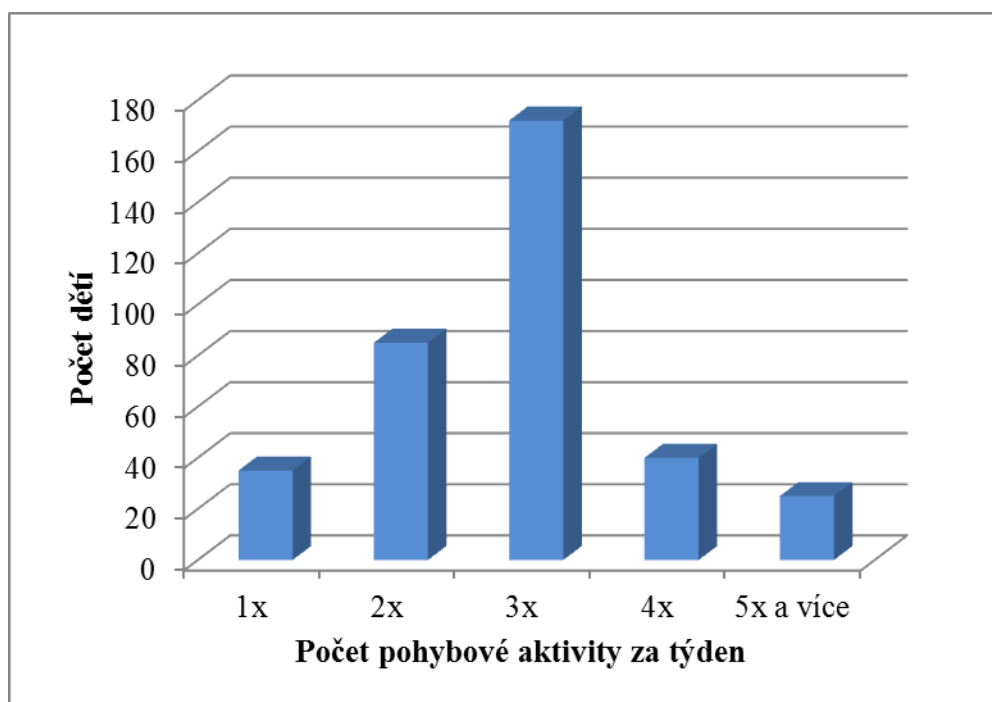
Graf č. 3: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 1. stupně



(vlastní zpracování)

Z celkového počtu 357 dětí z 1. stupně, které provozují pohybovou aktivitu nebo nějaký sport, je 172 dětí navštěvujících nebo provozujících volnočasové pohybové aktivity 3x týdně. Jedná se o děti, které sport a pohyb baví a tak se mu i pravidelně věnují, ať už na závodní nebo rekreační úrovni. O dětech, které sportují 4x týdně, jejichž počet je 40 a dětech sportujících 5x týdně a více, jejichž počet je 25, můžeme hovořit jako o sportovcích na závodní úrovni. Většina z nich pravidelně navštěvuje různá sportovní odvětví a soutěží v nich. Celkem 35 dětí pak provozuje pohybovou aktivitu pouze 1x týdně a 85 dětí má pohyb 2x týdně. Mezi těmito dotazovanými osobami převažují spíše rekreační sportovci, kteří berou sport jako příjemné zpestření životního stylu.

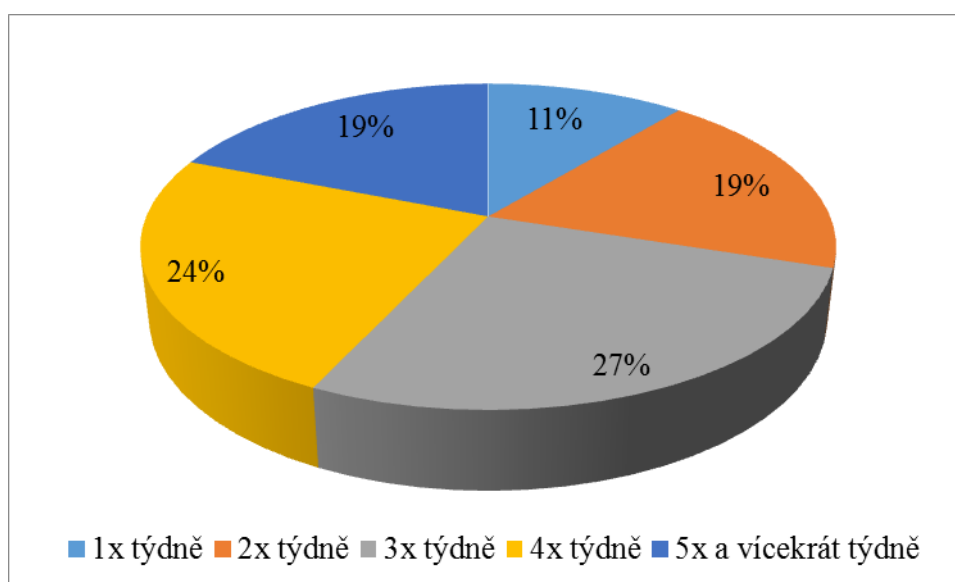
Histogram č. 1: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 1. stupně – počet dětí



(vlastní zpracování)

V histogramu vidíme detailnější přehled v počtu dětí a jejich návštěvnosti pohybové aktivity během týdne. Také se nám zde potvrzují výsledky, které jsme zaznamenaly a vyhodnotily pod grafem č. 3.

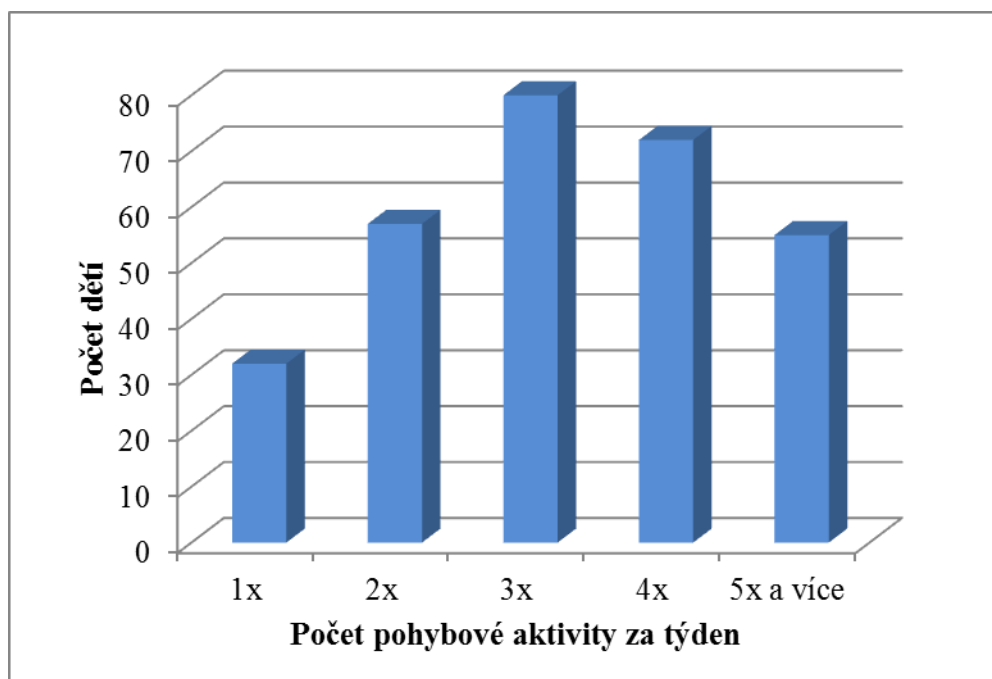
Graf č. 4: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 2. stupně



(vlastní zpracování)

Z celkového počtu 296 dětí z 2. stupně, které se věnují volnočasovým pohybovým aktivitám, je 80 dětí provozujících pohybovou aktivitu a sport 3x týdně. Jedná se o děti, které pohyb baví, a proto se mu věnují rekreačně, někteří i závodně. O něco málo je pak dětí, navštěvujících pohybové aktivity 4x týdně, celkem 72. U této skupiny převažují sportovci, provozující sport na závodní úrovni. Totéž můžeme říci i o dětech, které se mu věnují 5x týdně a více, jejichž počet je 55. Za povšimnutí stojí i provozování pohybové aktivity 2x týdně, kterou preferuje celkem 57 dětí. Jedná se spíše o rekreační sportovce, kteří nechtějí jen sedět doma a udělat něco pro svůj zdravý životní styl. Zanedbatelné není ani provozování sportovních odvětví 1x týdně, pro které se přiklání celkem 32 dětí.

*Histogram č. 2: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 2. stupně – počet dětí*



(vlastní zpracování)

V histogramu se nám potvrzují zaznamenané a vyhodnocené výsledky z grafu č. 4. Jedná se o detailnější přehled v počtu dětí a jejich návštěvnosti pohybové aktivity během jednoho týdne.

Pokud porovnáme vyhodnocené výsledky dětí 1. stupně a dětí z 2. stupně mezi sebou, hned si všimneme jedné velké odlišnosti.

Zatímco na 1. stupni se nejvíce dětí věnuje pohybovým aktivitám 3x týdně, u dětí na 2. stupni to už tak jednoznačné není. Nejvíce dětí opět provozuje pohybovou

aktivitu 3x týdně, ovšem hned o něco málo za nimi jsou děti, které se pohybové aktivitě věnují 2x, 4x nebo 5x a vícekrát týdně.

Je to způsobené tím, že s nárůstem věku přibývá i náročnost pohybových aktivit. Čím více se člověk přibližuje dospělosti, tím více musí trénovat a zdokonalovat se, aby pohybová aktivita nebo sportovní odvětví mělo nějaký smysl.

### 5.3.3 Základní statistické charakteristiky

Pro co nejpřesnější informace o pravidelnosti volnočasové pohybové aktivity u žáků 1. a 2. stupně základních škol jsme vytvořili tabulku, ve které jsou zaznamenané výsledné statistické údaje.

Tabulka č. 2: Početnost pohybové aktivity za týden

| Subjekt           | 1. stupeň |       | 2. stupeň |       |
|-------------------|-----------|-------|-----------|-------|
|                   | Chlapci   | Dívky | Chlapci   | Dívky |
| Počet PA / týden  | 539       | 467   | 499       | 450   |
| Počet žáků        | 187       | 170   | 147       | 149   |
| Průměr PA / týden | 2,88      | 2,75  | 3,4       | 3,02  |

(vlastní zpracování)

V tabulce vidíme, červeně označen, výsledek průměrné pohybové aktivity u dětí, během jednoho týdne. Výsledky jsou orientovány na chlapce a dívky zvlášť.

Co se týče chlapců, tak vidíme, že na 1. stupni chlapci sportují výrazně méně, než na 2. stupni. To samé platí i u dívek, jejichž výsledky jsou podobné. Nepatrný rozdíl sledujeme až u pravidelnosti pohybové aktivity, kde jasně dominují chlapci, u kterých je o sport větší zájem, než u dívek.

## 6 Diskuze

Součástí práce je přehled několika sportovních základních škol, pro které je pohybová aktivita dětí velmi důležitá. U nich si můžeme porovnat, co jaká škola nabízí. Podstatná je pro nás ale část, ve které jsme ze získaných informací vytvořili přehled možností volnočasových pohybových aktivit v Českých Budějovicích. Tyto informace nám usnadňují rozhodování se v případě, že vybíráme vhodné sportovní odvětví pro naše děti.

Pokud se podíváme na práci z hlediska obsahu, tak je na první pohled jasné vidět, že je v Českých Budějovicích dostatek volnočasových pohybových aktivit, které mohou žáci základních škol navštěvovat. Ať už zvolíme pohybovou aktivitu na rekreační nebo profesionální úrovni.

Většina sportovních organizací, které byly do analýzy zařazeny, nabízí své služby chlapcům i dívkám současně. Díky široké nabídce z mnoha sportovních odvětví, si jistě vybere každé dítě. Podíváme-li se ale více do hloubky tak zjistíme, že jsou i kluby, které se zaměřují pouze na chlapce nebo dívky. Mezi sportovní klub, ve kterém jsou výhradně jen chlapci, řadíme HC ČEZ Motor České Budějovice. Co se týče dívek, tak můžeme jmenovat Sportovní klub Moderní gymnastiky Máj.

Jak už ale bylo řečeno, i přes tyto dvě výjimky je většina sportovních organizací připravena uspokojit potřeby, z hlediska pohybové aktivity, chlapců i dívek. Je jim nabízeno mnoho sportovních odvětví, ze kterých si jistě vybere i to nejnáročnější dítě.

Průzkumem poukazujeme na to, jak jsou na tom děti ze základních škol s pohybovou aktivitou. V této době, kdy ve světě vládne elektronika, internet a televize, je pro spousty dětí sport a pohyb velkou neznámou. Ve výsledcích průzkumu vidíme, jak na tom děti v dnešní době jsou.

Jak jsme mohli vidět na grafovém znázornění, u mnoha dětí je pohyb a sport součástí jejich života. Nejvíce děti ze základních škol navštěvují mimoškolní pohybové aktivity. Tuto variantu rodiče s dětmi volí z toho důvodu, protože na trhu je obrovské množství pohybových aktivit a sportů, ze kterých mohou vybírat. Školy bohužel tak velkou možnost nabídky nemají. Co se týče pravidelnosti toho, jak často se děti pohybu a sportu věnují, tak i tady je vidět že jsou zodpovědní. V průměru se pohybu věnují 3x do týdne.



Důležitým a zarážejícím faktem je ale číslo 130. Přesně tolik dětí zodpovědělo, že se pohybové aktivitě vůbec nevěnují. Znamená to tedy, že v našem průzkumu každý 6 žák zaškrtnl, že se pohybu vůbec nevěnuje. Z velké části se jedná o žáky z 2. stupně základních škol, kteří jsou v pubertálním věku, a proto se samozřejmě začínají zajímat o jiné věci, než je pohyb a sport. S touto skutečností by se mělo něco dělat a naučit děti aktivnímu životnímu stylu. U takto mladých dětí je to o rodičích, kteří by se o ně měli více zajímat a vést je k tomu.

Tuto skutečnost potvrzuje i Charvát (1999) který tvrdí, že samotní rodiče se věnují nejrůznějším pohybovým aktivitám, bez kterých by si život neuměli představit, a proto je dobré vést k tomu i děti. Pokud dítě uvidí příklad v rodině, bude se mu chtít snažit vyrovnat a tím bude snazší najít si cestu k aktivnímu životnímu stylu. U rodin, kde je pohybová aktivita velkou neznámou, by měl být motivujícím prvkem strach rodičů o zdraví svých dětí. Ne nadarmo se totiž říká, že aktivní životní styl je pro zdraví člověka a hlavně dítěte to nejlepší.

## 7 Závěr

Možností, jak aktivně využívat svůj volný čas, je spousta. Ne každý ale ví, z jak velké oblasti sportovních organizací může vybírat. Většina dětí a jejich rodičů ani neví, že se některé sporty v Českých Budějovicích vůbec provozují. To je pak brzdí ve výběru vhodné aktivity, jelikož si volí pouze z toho, v čem mají přehled. Doporučení pro všechny sportovní organizace je takové, že by se měli více zaměřovat na propagaci pohybových aktivit. Děti tak budou více informovány o možnostech, které se jim v Českých Budějovicích otevírají, a jejich rozhodování bude daleko snazší. Děti si s rodiči i díky tomu zvolí takové sportovní odvětví, které jim bude nejvíce vyhovovat.

Rodičům patří také několik doporučení. Důležité je, aby své děti vedli k aktivnímu životnímu stylu a je jedno jestli je to pohybová aktivita na rekreační nebo závodní úrovni. Pravidelným pohybem děti předchází zdravotním problémům, obezitě a i z psychologického hlediska má pohyb a sport svůj význam. Dalším doporučením je více se informovat o možnostech, které základní školy nebo sportovní organizace nabízí. Spousta z rodičů se totiž domnívá, že některé sporty jsou pouze od určitého věku a pro jejich dítě je tedy už příliš pozdě s tím začít. Opak je ale pravdou, nikdy není pozdě. Organizace totiž v mnoha případech zařazují děti do skupin, ve kterých se nachází mnoho dalších dětí podobné sportovní úrovně. Právě díky těmto zařazením dítě nepřichází o možnost provozovat svou oblíbenou pohybovou aktivitu a mít radost z toho co dělá.

Cílem Bakalářské práce bylo analyzovat možnosti využití volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích. Vzhledem k tomu, že je toto město jihočeskou metropolí, měli jsme spousty možností pro oslovení zástupců základních škol a hlavně sportovních organizací, kteří nám dali důležité informace o svých volnočasových aktivitách. V některých případech nám posloužily i webové stránky organizací. Podstatnou roli hrály i osobní zkušenosti, které jako sportovci máme. K vypracování průzkumu nám pak posloužily informace z dotazníků, které nám děti za základních škol vyplnily.

Před zpracováním těchto informací a osobních poznatků, jsme se museli nejdříve zorientovat v oblasti volnočasových pohybových aktivit a charakteristiky dětí školního věku, abychom co nejvíce přiblížili důležitost aktivního životního stylu u dětí. K tomu

nám posloužila odborná literatura, ze které jsme čerpali. Tato cílová skupina je pro nás velmi důležitá, jelikož chceme přispívat k aktivnímu pohybu dětí ze základních škol. Podchycením pohybových činností v takto mladém věku přispíváme k upevnění vazeb mezi dítětem a aktivním životním stylem, který je pro život velmi důležitý.

Výsledkem naší práce tak vznikl podrobný přehled volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol a jejich rodiče, který může sloužit jako podklad pro výběr vhodné pohybové aktivity.

## Referenční seznam literatury

- Čelíkovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., Měkota, K., Stráňai, K., Štěpnička, J., & Zaciorskij, V. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Charvát, M. (1999). *Role školy a rodiny v procesu utváření orientace v zájmové činnosti žáků na 2. stupni*. Brno: Masarykova univerzita
- Jarkovská, H. (2010). *Posilování – kondiční kruhový trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kovář, R., & Blahuš, P. (1973). *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Universita Karlova
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Marinov, Z., Pastucha, D., Barčáková, U., Čepová, J., Divoká, J., Kalvachová, B., Kuželová, H., Málková, I., Nesrstová, M., Ptáček, R., Seeman, T., Vašíčková, L., Vignerová, J., & Zemková, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing.
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido.
- Pastucha, D., Filipčíková, R., Bezdičková, M., Blažková, Z., & Hyjánek, J. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.
- Pastucha, D., Bartůňková, S., Filipčíková, R., Gallo, J., Havlíček, P., Hyjánek, J., Kalina, R., Konečný, P., Langer, F., Maráček, R., Malinčíková, J., Přidalová, M., Sovová, E., & Šafář, M. (2014). *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing.

- Pávková, J. Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí: druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Štílec, M. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

## **Seznam obrázků**

|   |    |
|---|----|
| Obrázek 1: Schéma pohybové aktivity.....  | 13 |
| Obrázek 2: Tělesný vývoj v období mladšího školního věku – dívky a chlapci..... | 21 |
| Obrázek 3: Tělesný vývoj v období staršího školního věku – dívky a chlapci..... | 23 |

## **Seznam tabulek**

|  |    |
|--|----|
| Tabulka 1: Senzitivní období vhodná pro stimulaci určitých pohybových schopností.. | 15 |
| Tabulka 2: Početnost pohybové aktivity za týden.....                               | 55 |

## **Seznam grafů**

|  |    |
|--|----|
| Graf 1: Přehled pohybové aktivity u žáků 1. stupně.....      | 50 |
| Graf 2: Přehled pohybové aktivity u žáků 2. stupně.....      | 51 |
| Graf 3: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 1. stupně..... | 52 |
| Graf 4: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 2. stupně..... | 53 |

## **Seznam histogramů**

|  |    |
|--|----|
| Histogram 1: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 1. stupně – počet dětí..... | 53 |
| Histogram 2: Pravidelnost pohybové aktivity u žáků 2. stupně – počet dětí..... | 54 |

## **Seznam zkratek**

BK – Bruslařský klub

BSK – Basketbalový sportovní klub

ČB – České Budějovice

ČLTK – Český lawn-tenisový klub

ČR – Česká republika

HC – Hokejový club

LTC – Lawn-tenisový club

PA – Pohybová aktivita

SK – Sportovní klub

TJ – Tělovýchovná jednota

VK – Volejbalový klub

ZŠ – Základní škola

# Seznam příloh

## Příloha 1: Dotazník



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Vážení žáci,

jmenuji se Jakub Dolina a jsem studentem bakalářského studijního programu Tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Chtěl bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, díky kterému získám důležité informace pro vypracování své bakalářské práce. Při vyplňování, prosím, označte vybranou odpověď křížkem nebo jí doplňte na vyznačené místo. **Dotazník je zcela anonymní.**

Za spolupráci a vyplnění dotazníku předem děkuji.

### 1. Pohlaví:

|                          |         |                          |       |
|--------------------------|---------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Chlapec | <input type="checkbox"/> | Dívka |
|--------------------------|---------|--------------------------|-------|

### 2. Na jaký stupeň základní školy chodíš?

|                          |                         |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1.stupeň (1. – 5.třída) | <input type="checkbox"/> | 2.stupeň (6. – 9.třída) |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|

### 3. Věnuješ se nějakým volnočasovým pohybovým aktivitám nebo navštěvuješ sportovní kroužky? Pokud odpovíš NE, další otázky nemusíš vyplňovat.

|                          |     |                          |    |
|--------------------------|-----|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Ano | <input type="checkbox"/> | Ne |
|--------------------------|-----|--------------------------|----|

### 4. V jakém druhu sportu? Pokud je sportů více, vypiš je všechny.

.....

### 5. Na jaké úrovni?

|                          |         |                          |           |                          |                     |
|--------------------------|---------|--------------------------|-----------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Závodní | <input type="checkbox"/> | Rekreační | <input type="checkbox"/> | Závodní i rekreační |
|--------------------------|---------|--------------------------|-----------|--------------------------|---------------------|

### 6. Kde se sportování věnuješ?

|                          |          |                          |            |                          |                    |
|--------------------------|----------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ve škole | <input type="checkbox"/> | Mimo školu | <input type="checkbox"/> | Ve škole i mimo ní |
|--------------------------|----------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------|

### 7. Kolikrát týdně?

|                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |           |
|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 1x | <input type="checkbox"/> | 2x | <input type="checkbox"/> | 3x | <input type="checkbox"/> | 4x | <input type="checkbox"/> | 5x a více |
|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|-----------|