

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: B06208 Ekonomika a management
Studijní obor: Management sportovní

Pohybová aktivita středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou a možnosti její realizace.

Physical activity of secondary school youth in Jablonec nad Nisou and possibilities its realization.

Bakalářská práce: 09-FP-KTV-307

Autor:

Lucie Málková

Podpis:

Adresa:

Jirkov 66

468 22, Železný Brod

Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
61	0	23	5	39	4

V Liberci dne: 18. 5. 2009

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 24. dubna 2009

Lucie Málková

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za trpělivost, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Poděkování patří také všem pracovníkům středních škol, kteří mi pomáhali s distribucí anketních formulářů a panu Kubschovi za poskytnuté informace ohledně podpory sportu v Jablonci nad Nisou.

Anotace

Bakalářská práce seznamuje s pojmem pohybová aktivita a jejím významem pro zdraví. Mapuje podmínky realizace pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou a posuzuje úroveň pohybové aktivity středoškolské mládeže v tomto městě. K získání informací o úrovni pohybové aktivity byla použita anketa, která se inspiruje standardizovaným dotazníkem IPAQ. Práce odhalila především nedostatečnou úroveň pohybové aktivity mládeže, ale zároveň poukázala i na velmi dobré podmínky pro provozování pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou. Bylo zjištěno, že celková doporučení People Healthy 2010 splňuje pouze 19 studentů, tj. necelých 11 % dotázaných, z toho 6 dívek a 13 chlapců. V neposlední řadě práce odkryla i některé z faktorů, které mohou pohybovou aktivitu ovlivňovat.

Anotation

The bachelor work introduces the concept physical activity and its importance for health. It surveys the conditions of realization of physical activity in Jablonec nad Nisou and it comments on the level of physical activity of secondary school youth in this city. For obtaining the information about the level of physical activity was used a questionnaire which is inspired with the IPAQ standard questionnaire. The work especially exposed the wretched level of physical activity by youth but at the same time it refered to very good conditions for an exercise of physical activities in Jablonec nad Nisou. It was discovered that the general recommendations of People Healthy 2010 realize only 19 students, it is about 11 % of polled people (6 girls and 13 boys). Not least the work exposed some elements which can influence the physical activity.

Anmerkung

Die vorliegende Bachelor-Arbeit macht mit dem Begriff der Bewegungsaktivität und Ihrer Bedeutung für die Gesundheit bekannt. Sie zeigt die Bedingungen der Realisierung der körperlichen Aktivität in Gablonz an der Neiße (Jablonec nad Nisou) auf und bewertet den Grad der Bewegungsaktivität von Schülern der Mittelstufe in dieser Stadt. Zum Erhalt der Informationen, welche das Maß der Bewegungsaktivität aufzeigen, wurde eine Umfrage genutzt, welche auf dem standardisierten Fragebogen IPAQ gründet. Diese Studie ergab vor allem ein mangelhaftes Niveau an Bewegungsaktivität bei der Jugend, zugleich hat sie jedoch die sehr guten Voraussetzungen zum Betreiben von sportlichen Aktivitäten aufgezeigt. Es ist festgestellt worden, dass die Gesamtempfehlungen von People Healty 2010 lediglich 19 Schüler erfüllen; das sind nicht einmal 11% der Befragten, davon 6 Mädchen und 13 Jungen. Nicht zuletzt deckte diese Arbeit einige Faktoren auf, welche Einfluss auf die körperliche Aktivität haben können.

Obsah

Seznam zkratk	9
Úvod	11
1 Cíle práce	12
1.1 Hlavní cíl	12
1.2 Dílčí úkoly	12
2 Pohybová aktivita	13
2.1 Vymezení základních pojmů	13
2.2 Význam pohybové aktivity.....	14
3 Pohybová aktivita a zdraví	16
3.1 Tělesný pohyb a jeho vliv na zdraví jedince	16
3.2 Působení pohybové aktivity na jednotlivé soustavy lidského organismu	17
3.2.1 Centrální nervová soustava	17
3.2.2 Trávicí soustava a metabolismus	17
3.2.3 Oběhová soustava.....	18
3.2.4 Pohybová soustava	19
3.2.5 Dýchací soustava.....	20
4 Nedostatečná pohybová aktivita	21
4.1 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity	21
4.2 Onemocnění spojená s nedostatečnou pohybovou aktivitou	21
4.2.1 Ischemická choroba srdeční	21
4.2.2 Hypertenze	22
4.2.3 Periferní cévní onemocnění	22
4.2.4 Cévní mozková příhoda	22
4.2.5 Metabolický syndrom	23
4.2.6 Obezita	24
4.2.7 Nádorová onemocnění	25
4.2.8 Onemocnění hybného systému	26
5 Doporučená úroveň pohybové aktivity v dorosteneckém věku	28
5.1 Charakteristika období dorosteneckého věku.....	28
5.2 Druhy vhodných pohybových aktivit	29
5.3 Doporučená intenzita pohybových aktivit	30

5.4	Doporučený objem pohybových aktivit.....	31
6	Jablonec nad Nisou a sport.....	33
6.1	Možnosti provozování pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou	33
6.2	SWOT analýza možností realizace pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou	35
6.3	Podpora pohybových aktivit prostřednictvím oddělení školství, kultury a sportu	37
7	Anketní šetření.....	39
7.1	Cíle anketního šetření	39
7.2	Metodika	39
7.3	Obecná charakteristika souboru.....	39
7.4	Výsledky a diskuze	40
7.4.1	Úroveň pohybové aktivity mládeže	40
7.4.2	Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu.....	45
7.4.3	Podmínky pro provozování pohybových aktivit.....	50
7.4.4	Co vede mládež k provozování pohybové aktivity	52
8	Shrnutí.....	54
	Závěr.....	56
	Seznam použité literatury	57
	Seznam obrázků a tabulek.....	61
	Přílohy	1

Seznam zkratek

ad.	a další
aj.	a jiné
a kol.	a kolektiv
AP	Angina Pectoris
atd.	a tak dále
BMI	Body Mass Index
CMP	cévní mozková příhoda
č.	číslo
ČLTK	český lan-tennis klub
ČR	Česká republika
EU	Evropská unie
FK	fotbalový klub
HC	hockey club
HDL cholesterol	lipoprotein s vysokou hustotou
IARC	International Agency for Research on Cancer
ICHS	ischemická choroba srdeční
JBC	Jablonec nad Nisou
Kč	koruna česká
kJ	kiloJoul
Km/h	kilometr za hodinu
l	litr
LDL cholesterol	lipoprotein s nízkou hustotou
m	metr
MET	metabolický ekvivalent
METs	násobek zvýšení energetického výdeje při zátěži oproti klidovému stavu
MěÚ	městský úřad
např.	například
obr.	obrázek
OS	občanské sdružení
OVV ČSTV	Okresní výkonný výbor Českého svazu tělesné výchovy
PA	pohybová aktivita

r.	rok
SF	srdeční frekvence
SF max	maximální srdeční frekvence
SZÚ	státní zdravotnický ústav
tis.	tisíc
tj.	to je
TJ	tělovýchovná jednotka
TK	krevní tlak
TV	tělesná výchova
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaný
viz.	videre licet = lze vidět
VO ₂ max	maximální využití kyslíku (spotřeba kyslíku)
WHO	World Health Organization

Úvod

Dnes již nikdo nepochybuje o tom, že pohyb je významným faktorem, který zásadním způsobem ovlivňuje naše zdraví. Pohyb je výborný prostředek k tomu, udržet si pevné zdraví a to jak fyzické tak i duševní. Bohužel stále větší část populace vede sedavý způsob života, který má katastrofální vliv na zdravotní stav. Poslední výzkumy ukazují, že dokonce více jak polovina českého obyvatelstva nespĺňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity a tato skutečnost samozřejmě přispívá z velké části k výskytu řady nemocí a komplikací jako jsou například stres, obezita, onemocnění srdce a s ním související infarkt myokardu [27].

Heslo „pohybem ke zdraví“ slyšel dnes snad už každý. Pro nikoho to zřejmě není nic nového. O pohybu se sice velmi často mluví, a to je dobře, ale stále jen velmi obecně. Je známo, že pohyb přispívá velkým dílem ke zdraví, je pro nás prospěšný a v podstatě bez něj nelze žít, ale už málokde se člověk dozví, jak konkrétně na nás daná pohybová aktivita působí, proč je vlastně pro lidský organismus tak přínosná, jaké jsou negativní vlivy nedostatečné pohybové aktivity a naopak jaké škody může napáchat přetěžování organismu nevhodnou intenzitou a objemem zátěže.

Právě na tyto otázky a mnohé další se budeme snažit nalézt odpovědi v naší práci. Jedním z dílčích cílů je však také zjistit pomocí anketního šetření úroveň pohybové aktivity mládeže a dále zmapovat možnosti její realizace v Jablonci nad Nisou.

Výběr města nebyl náhodný, podmínilo ho mé trvalé bydliště v jabloneckém okrese, ale hlavně čtyři roky strávené studiem na jedné z jabloneckých středních škol.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavní cílem práce je vyhodnotit pohybovou aktivitu středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou a současně zmapovat možnosti její realizace v tomto městě.

1.2 Dílčí úkoly

- 1) Definovat pojem pohybová aktivita a pojmy s ní související.
- 2) Zmapovat možnosti provozování pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou a vytvořit SWOT analýzu možností realizace pohybové aktivity v tomto městě.
- 3) Zjistit, jakým způsobem a prostřednictvím jakých orgánů města je podporována pohybová aktivita v Jablonci nad Nisou a kolik finančních prostředků je na ni uvolňováno.
- 4) Anketním šetřením posoudit celkovou úroveň pohybové aktivity středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou.
- 5) Na základě zjištěných faktů navrhnout doporučení, která by vedla ke zlepšení současného stavu pohybové aktivity mládeže.

2 Pohybová aktivita

2.1 Vymezení základních pojmů

Pohybová aktivita

Suma činností, které realizuje kosterní svalový systém. Jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí [21].

Pohybová dovednost

Pohybové (motorické) dovednosti lze definovat jako nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Jinými slovy se jedná o motorickým učením a opakováním získanou pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku [4; 21].

Pohybové jednání

Konkrétní cílově orientovaná pohybová činnost člověka v určité situaci, kterou jednajícím subjekt prožívá. Je spjata s energetickými nároky, motivací a úsilím o dosažení cíle. Jednání charakterizuje vědomě předurčený cíl [21].

Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti lze zjednodušeně definovat jako soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Všeobecně je akceptováno rozdělení na pohybové schopnosti kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti lze dělit na silové, rychlostní a vytrvalostní, koordinační neboli obratnostní schopnosti na rovnováhové, prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační, rytmické a reakční [13].

Lokomoce

Aktivní pohyb, jímž se organismus přemísťuje [34].

Pohybový akt

Singulární pohybová činnost, která může být definována jako sled pohybů nutných pro realizaci pohybového úkolu [21].

Hypokinéze

Pohybová chudost, nedostatek volních i reflexních pohybů. Nápadná bývá při *parkinsonismu, zvl. ve spojení se zvýšeným napětím svalstva (*hypertonicko-hypokinetický syndrom). Opak: hyperkineze. Dále ji můžeme definovat jako sníženou schopnost a dovednost pohybových aktivit, nebo omezení pohyblivosti somatického orgánu [18; 34].

Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je globálním a kvalitativním ukazatelem stavu organismu. V roce 1965 byla u nás zdatnost vymezena jako soubor předpokladů pro optimální reakci na náročnou pohybovou činnost a vlivy vnějšího prostředí. Tělesná zdatnost je od 80. let považována za jednu ze složek celkové zdatnosti, která zahrnuje zdatnost sociální, duševní a emocionální. V roce 1990 byla na mezinárodní konferenci v Singapuru přijata definice, že tělesná zdatnost je schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné trávení volného času [21].

Základní pohybový fond

Veškeré pohyby člověka, které tvoří pohybovou základnu jeho činnosti nazýváme základní pohybový fond. Jedná se například o chůzi, lezení, šplhání, běh, skok, házení, chytání, atd. [4].

2. 2 Význam pohybové aktivity

Jak Měkota a Cuberek [21] uvádí: „S pohybem jsou úzce spjaty všechny funkce lidského těla. Po mnoho tisíc generací se lidský organismus vyvíjel za podmínek náročných na pohybovou aktivitu a jim se i přizpůsobil. Jako sběrač a lovec člověk bezpochyby strávil několik hodin denně pohybovou činností, aby si zabezpečil dostatek potravy, a tím i příjem

energie. Zmíněnému způsobu života jsou stále přizpůsobeny všechny životní funkce. Geneticky zakódovaná fyziologická výbava současného novorozence je stejná jako před padesáti tisíci lety. Jeho způsob života ve věku elektroniky však bude jiný.“

Již od nástupu průmyslové revoluce, kdy došlo vlivem postupného procesu zavádění strojů do výroby k výraznému snížení objemu i intenzity přirozené pohybové aktivity obyvatelstva, panuje značná nerovnováha mezi přísunem a výdajem energie, což vede k mnoha zdravotním poruchám a komplikacím. Hlavní význam pohybové aktivity tedy tkví v primární i sekundární prevenci zdraví člověka.

Velmi důležitý je i význam psychický, neboť pohybovou aktivitu provázejí také vnitřní pozitivní, jako jsou například pocity blaženosti a spokojenosti. Tyto pocity se dostávají v důsledku vyplavování endorfinů, které snižují bolest a zlepšují náladu. Na psychiku má také vliv prostředí, kde danou pohybovou činnost vykonáváme. Při mnoha aktivitách se jedinci mohou pohybovat v krásném prostředí, setkávat se s přírodními zajímavostmi a kulturními památkami. Dále pohybová aktivita skýtá příležitosti k navazování a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů, upevňuje kolektiv. Další význam pohybové aktivity je tedy sociální. Pozitivní význam, který je zde zmíněn, nám však pohybová aktivita přinese jen tehdy, je-li dodržen přiměřený objem a intenzita fyzické činnosti, která je adekvátní věku a zdravotnímu stavu jedince [21].

3 Pohybová aktivita a zdraví

3.1 Tělesný pohyb a jeho vliv na zdraví jedince

WHO (World Health Organization) definuje zdraví jako stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody. Není to tedy jen stav, kdy člověk právě neprodělává nějakou nemoc a ani ho nic nebolí. Dnes je již také známo, že zdraví není naprogramováno výhradně geneticky nebo dokonce dáno osudem, ale že jej lze z velké části ovlivnit právě tím, jak a v jakém prostředí žijeme [11].

Jedním z důležitých faktorů ovlivňujících zdraví jedince je pohyb. Přiměřená pohybová aktivita posiluje imunitní systém, stimuluje produkci endorfinů v mozku a tím vyvolává dobrou náladu. Dále zlepšuje paměť, harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinní systém. Jedinec se pak cítí klidnější, vyrovnanější, snadněji se vyrovnává s problémy.

Daněk [7] člení pohyb pro zdraví do tří úrovní: „První úroveň zdravotně motivovaného pohybu se týká těch, jejichž zdraví už bylo tak či onak narušeno a kteří si teprve po vzniku závažného onemocnění uvědomili, že mohli svou nemoc už dávno úspěšně předcházet vhodným pohybovým režimem. Druhou úrovní je tzv. preventivně rehabilitační tělovýchovná činnost. Týká se osob, které sice dosud zjevně neonemocněly závažnější civilizační chorobou, ale charakterem své práce i svého životního stylu jsou na nejlepší cestě k tomu, aby se s ní seznámily z vlastní zkušenosti. Odborně se tomu říká rizikově disponované osoby. Jsou to lidé nervově a psychicky přetížení. Třetí úrovní zdravotně motivovaného pohybu je běžná rekreační činnost, prováděná ne proto, že by člověku něco chybělo, nebo že by mu hrozilo to či ono zvýšené nebezpečí, ale prostě proto, že pohyb je zdravý.“

A právě třetí úroveň by měla být mezi populací nejvíce rozšířená, neboť je pro zdraví člověka mnohem efektivnější a vhodnější vypěstovat si návyk na pohybovou činnost ještě v době, kdy jedinec žádné zdravotní problémy nemá (nejlépe v dětství), než začínat s pohybem až ve chvíli, kdy se komplikace dostaví, anebo v horším případě nezačít vůbec.

3. 2 Působení pohybové aktivity na jednotlivé soustavy lidského organismu

3. 2. 1 Centrální nervová soustava

V důsledku většího přívodu kyslíku a živin do mozku dochází ke změně mikroskopické struktury mozkové buňky, ke zmožení nervových spojů a krevních vlásečnic, lepšímu využívání zdrojů energie, které se posléze projeví zlepšením paměti a získáním odolnosti vůči stresu. Po intenzivnější zátěži produkují mozkové buňky endorfiny, tzv. hormony štěstí, které navozují dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest a ovlivňují výdej některých hormonů.

Člověk, který vykonává přiměřené množství pohybových aktivit a v přiměřené intenzitě, se cítí po fyzické i psychické stránce lépe, má klidný spánek, větší zájem o sex a lépe zvládá stresové situace [36].

3. 2. 2 Trávicí soustava a metabolismus

V souvislosti s pohybovou aktivitou zejména vyšší intenzity i objemu se zvyšuje aktivita metabolických dějů. Při tělesném klidu je energie čerpána ze všech živin, při intenzivní pohybové činnosti jsou hlavním, někdy i výhradním zdrojem cukry. Tuky jsou důležitým metabolickým zdrojem zejména při déletrvajících zatíženích a bílkoviny slouží jako zdroj energie zcela výjimečně, jejich energetický podíl stoupá jen při dlouhotrvajících zatíženích a zejména v době regenerace sil po pohybové činnosti [12].

Jednou z hlavních změn, které vznikají jako důsledek dlouhodobého zatěžování a přinášejí zároveň nějaká pozitiva, je především snížení hladiny celkového a LDL cholesterolu, který je zodpovědný za vznik mnoha vážných srdečně cévních onemocnění tím, že se spolu s vápennými solemi ukládá na vnitřní stěně cév a může je zúžit natolik, že dojde k jejich uzávěru. Pravidelné cvičení naopak zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, který chrání před vznikem aterosklerozy cév. Pravidelná tělesná námaha dále snižuje hladinu tuků v krvi, které jsou ve větší míře uvolňovány z tukových zásob a „spalovány“ (viz. 4. 2 Onemocnění spojená s nedostatečnou pohybovou aktivitou). Zvyšuje se také citlivost inzulinových receptorů, což vede ke snížení hladiny krevního cukru u diabetiků s následným snížením dávky inzulínu [36].

Trávicí systém při zátěži ztrácí určité množství krve v důsledku kompenzační vasokonstrikce. Krev je přesunuta do pracujících svalů a ostatních pro pohyb důležitých

soustav a nedostatečné prokrvení trávicího systému se projeví zpomalením trávicích činností. Bolest pod pravým obloukem žeberním na začátku pohybové činnosti bývá způsobena tlakem krve v játrech, v levé straně ji způsobuje měštnání krve ve slezině [17].

3. 2. 3 Oběhová soustava

Srdce jako nejnamáhavější sval v těle zásobuje kyslíkem a živinami všechny orgány. Pokud člověk v klidu odpočívá, jeho srdeční frekvence je přibližně 70 až 80 tepů za minutu a v tomto stavu srdce přečerpá asi pět až šest litrů krve za minutu. Při mírné námaze potřebují svaly čtyřikrát více krve a při maximální zátěži může představovat dodávka svalům až dvacetinásobek klidového stavu. Při cvičení dochází vlivem svalových stahů k lepšímu návratu krve k srdci a svaly zde působí jako pomocná pumpa [36].

Vlivem vytrvalostního tréninku srdce zbytnuje a dochází ke zvětšení srdečních komor. Zvětšuje se především komora levá, která vykonává největší práci. Srdeční sval trénovaného jedince bývá lépe prokrven, má bohatší kapilární síť. U trénovaných osob dochází také v rámci adaptačního děje k poklesu klidové srdeční frekvence a to v některých případech až na extrémně nízké hodnoty, pohybující se mezi 30 – 35 tepy.min⁻¹ [12].

Při tělesných cvičeních dochází k významným změnám také na cévách. Rychlé a výrazné jsou především změny v prokrvení tkání, které se při zátěži podílejí na metabolismu. Jedná se především o cévy zásobující svaly, které jsou v klidu prokrveny pouze asi na 5 %. Dochází k rozšíření cévní sítě v pracujícím svalu a k následnému zvýšení prokrvení pracujících svalů a ostatních důležitých tkání. Vasodilatace probíhá také v oblasti kůže, kam se odvádí přebytečné teplo. Ve tkáních, které nejsou bezpodmínečně nutné pro svalovou činnost dochází k vasokonstrikci. Jedná se především o oblast střev, jater, sleziny [17].

Krev je hlavní součástí vnitřního prostředí. Je to oběžná tkáň složená z tekuté plazmy a buněk (červené krvinky, bílé krvinky, krevní destičky). Její hlavní funkcí je dopravovat živiny a stopové prvky do tkání a odvádět odpadní produkty.

Havlíčková (2004) uvádí: „V klidu pozorujeme u trénovaných osob zvětšení objemu krve asi o 5 – 10 %. Na začátku pohybové činnosti se zvyšuje množství cirkulující krve asi o 10 % tím, že se do oběhu dostává krev z krevních zásobáren (např. plíce, játra). Tělesné zatížení je doprovázeno přesunem vody mezi krví a tkáněmi, především k udržení normálního osmotického tlaku. Při nedostatku tekutin v potravě nebo při nadměrném pocení v důsledku pohybové činnosti dochází tak k dehydrataci organismu s následným zahuštěním krve.“

Při tělesné práci dochází také ke vzestupu počtu bílých krvinek. Jedním z důvodů je

aktivace sympatiku na začátku pohybové činnosti, díky níž dojde k rychlému vyplavení bílých krvinek ze sleziny, lymfatických uzlin i dalších retikuloendoteliálních tkání a také z kostní dřeně. Dalším podmětem jsou vlivy přímo z pracujících svalů. Metabolity, které jsou převážně kyselé povahy, vyvolávají v počtu bílých krvinek podobné změny jako např. infekce. Červené krvinky na rozdíl od bílých nenabývají tak výrazných změn. Ke zvýšení dochází na začátku pohybové činnosti a jejich mírné zvýšení pozorujeme i při sníženém parciálním tlaku kyslíku (např. ve vysokohorském prostředí). Krevní destičky (trombocyty) nevykazují v souvislosti s tělesným pohybem prakticky žádné zásadní změny. Bylo nalezeno mírné kolísání jejich počtu. Tyto změny se však po pohybové aktivitě většinou velmi rychle vrací k původním hodnotám. Změny v krevní plazmě jsou charakteristické zmmnožením bílkovin, vzestupem krevního laktátu, poklesem alkalické rezervy, zvýšenou hladinou cukrů u pohybové aktivity maximální a submaximální intenzity a naopak sníženou hladinou cukru při aktivitě střední intenzity. Hladina tuků v krevní plazmě při výkonech maximální intenzity většinou klesá, při dlouhotrvající pohybové činnosti naopak stoupá v důsledku zvýšeného transportu tuků krví ze zásobního tuku do tkáňových buněk [12].

3. 2. 4 Pohybová soustava

Lidské tělo je složeno z asi 600 různých svalů. Každý sval je tvořen svalovými vlákny, která se buď stahují – sval se zkracuje, nebo prodlužují – sval se natahuje. Soustavný pohybový režim vede k podstatnému zlepšení enzymatické výbavy svalových vláken. Přibývá v nich množství mitochondrií a díky tomu vydrží trénovaný sval pro určitou pohybovou aktivitu s menším přísunem krve než sval netrénovaný. Správný pohybový režim přispívá také k podstatnému zmmnožování zásoby glykogenu ve svalech. Lze tedy říct, že svaly přivyklé na pravidelnou zátěž jsou lépe připraveny snášet častější stresy a zátěže a dříve a lépe regenerují. Naopak u svalů, kterým byl znemožněn pohyb, např. po imobilizaci končetiny, dochází velmi rychle k atrofii, jejímž důsledkem může být i ztráta kontraktility [7; 12; 36].

Vedle svalů má pohybová aktivita významný vliv i na kosti. Kostní tkáň tvoří kostní buňky (osteoblasty), které dávají vznik mezibuněčné hmotě. Kostra tvoří přibližně 18 % tělesné hmotnosti. Kromě opěrné ochranné funkce je kost rezervoárem vápníku v těle a místem krvetvorby v červené kostní dřeni [12].

Pohybová aktivita je pro strukturu kostí velmi důležitá. Už po dvou týdnech znehybnění kterékoli končetiny či její části vede k vyplavování vápníku z jejích kostí. Nezatěžované kosti se zbavují vápníku tak rychle, že jeho úbytek lze po uplynutí klidového

období snadno prokázat i rentgenem. Ztráta tohoto minerálu, který je nezbytný pro pevnost kostní struktury, kosti změkčuje a ty se pak stávají náchylnějšími k dalším úrazům. Prospěch plynoucí z dostatečně intenzivního pohybového režimu pro zpevnění kostí je tedy evidentní. Na druhou stranu je třeba dbát i toho, aby nedocházelo k přetěžování kostí nepřiměřenou intenzitou pohybu [7].

Dlouhodobě neúměrně vysoká intenzita fyzické zátěže produkuje pokles kostní denzity (oseoporézu). Intenzivní zatěžování mladého rostoucího organismu vede dokonce v některých případech k omezení růstu dlouhých kostí do délky. Kostí jsou potom širší, ale kratší [12].

3. 2. 5 Dýchací soustava

Pro realizaci pohybové aktivity je dýchací systém nezbytným požadavkem zajištění metabolických potřeb. Zvýšená intenzita metabolismu vyžaduje zvýšenou dodávku kyslíku tkáním i dostatečně rychlé odstranění oxidu uhličitého z organismu.

Při pohybové činnosti dochází ke změně mechaniky dýchání. U netrénovaných jedinců se bránice v klidových podmínkách podílí na plicní ventilaci 30 – 40 %, u trénovaných jedinců 50 – 60 %. Při tělesné práci se podíl bráničního dýchání zvyšuje. Při fyzické aktivitě se také zlepšuje průchodnost dýchacích cest. Děje se tak prostřednictvím vyšší aktivity sympatiku, díky níž dochází k poklesu napětí hladkých svalů dýchacích cest. Se stoupající intenzitou zatížení vzrůstá i dechový objem, ten je však do jisté míry závislý na dechové frekvenci [12].

Klidová dechová frekvence činí asi 12 – 14 dechů za minutu, při lehké práci se zvyšuje na 20 – 30 dechů za minutu, při těžké práci dosahuje hodnot 30 – 40 dechů za minutu i více. Tréninková činnost vede k nižším hodnotám dechové frekvence při zátěži, netrénovaní mají zrychlené dýchání při snížení dechových objemů.

Co se týče vitální kapacity plic, tak ta se tréninkem zvyšuje hlavně u sportovců, kteří se zabývají vytrvalostními sporty. U běžné populace je vitální kapacita u žen okolo 3,5 l, u mužů přibližně 5 l. Sportující ženy mají vitální kapacitu 3, 5 až 4,5 l, muži 5 až 6 litrů. U výkonnostních sportovců lze naměřit vitální kapacitu 7 až 8 l [17].

4 Nedostatečná pohybová aktivita

4.1 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity

Nedostatek tělesného pohybu, neboli hypokineze, se v poslední době stává stále vážnějším problémem, ohrožujícím čím dál tím více lidí na celém světě. Zvyšuje se počet sedavých zaměstnání, lidé tráví stále více času u počítače či televize, pěší chůze přestává být pro mnoho lidí součástí každodenního koloběhu [1].

Více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla a podílí se na vzniku mnoha chronických onemocnění, které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti nebo v horším případě i smrti [27].

4.2 Onemocnění spojená s nedostatkem pohybové aktivity

4.2.1 Ischemická choroba srdeční (ICHS)

Ischemická choroba srdeční je onemocnění, při kterém se aterosklerotické pláty ukládají v koronárním řečišti, kde jsou příčinou sníženého průtoku krve v srdečním svalu. Srdeční sval trpí nedokrevností – ischemií. Klinickým projevem tohoto nepoměru mezi dobavkou a poptávkou kyslíku je bolest na hrudi – angina pectoris (AP). Finálním stádiem je infarkt myokardu [29].

Je známo, že pravidelná pohybová aktivita výrazně pomáhá snižovat riziko vzniku ischemické choroby srdeční (ICHS) a zvyšuje pravděpodobnost přežití prvního záchvatu srdečního infarktu. Bylo prokázáno, že jestliže začne člověk intenzivně cvičit, přestane kouřit, udržuje si normální krevní tlak a zredukuje obezitu, dojde k výraznému snížení rizika smrti na základě ICHS. Navíc se ukázalo, že u starších osob s nízkou pohybovou aktivitou je psychická deprese spojená s nedostatkem pohybu samostatným rizikovým faktorem, přispívajícím ke vzniku a úmrtí na ICHS.

Pravidelná pohybová aktivita optimální intenzity, trvání a frekvence také pomáhá snižovat hladinu LDL cholesterolu a zvyšuje sníženou hladinu HDL cholesterolu. Tím snižuje poměr mezi LDL a HDL, který je uznávaným ukazatelem míry rizika vzniku ICHS.

Pravidelný tělesným cvičením se snižuje tepová frekvence a krevní tlak a zlepšuje se tak plnění a vyprazdňování srdce, a tím se i zvyšuje efektivita srdeční práce. Dochází k rozšíření věnčitých tepen srdce, a tím se zlepšuje prokrvení srdečního svalu [26].

4. 2. 2 Hypertenze

Arteriální hypertenze, tedy vyšší krevní tlak (TK) než 140/90, patří mezi nejčastější onemocnění srdce a cévního oběhu. Je to masově rozšířené onemocnění, které postihuje okolo 25 procent dospělé populace, hovoří se někdy o neinfekční epidemii. Hypertenze svými komplikacemi významně ovlivňuje nemocnost a úmrtnost. Podle odhadů je až 25 procent úmrtí nad 40 let věku přímo nebo nepřímo způsobeno vysokým krevním tlakem. Hypertenze přispívá ke vzniku centrální mozkové příhody, periferních cévních onemocnění a ICHS [19].

Bylo opakovaně prokázáno, že nedostatek přiměřené pohybové aktivity zvyšuje výskyt vysokého krevního tlaku. Oproti tomu sportovci staršího věku mají vzhledem ke stejné starým nesportovcům nižší krevní tlak, a to jak v klidu, tak i při zatížení.

4. 2. 3 Periferní cévní onemocnění

Periferní cévní onemocnění, jako je například ateroskleróza, mohou vést k částečnému nebo v horším případě i úplnému uzávěru hlavních tepen zásobujících dolní končetiny. Toto onemocnění se projevuje přerušovanými silnými křečovými bolestmi pracujících svalů, které nemají dostatek živin a kyslíku. Trpí jím zhruba 25% pacientů s ICHS a častěji bývají postiženi muži. Mnoho studií prokázalo, že pravidelné tělesné cvičení zvyšuje průtok krve dolními končetinami a redukuje nebo dokonce zcela eliminuje v časném stadiu symptomy periferního onemocnění cév [26].

4. 2. 4 Cévní mozková příhoda (CMP)

Cévní mozková příhoda (CMP), mrtvice nebo iktus, je postižení mozkové tkáně vyvolané nedostatečným přítokem krve (ischémií) nebo prasknutím cévy a krvácením. Projevy mozkové příhody závisí na postižené oblasti mozku. Patří k nim rozmanitá škála poruch mozkových funkcí. Může se objevit porucha řeči, slabost nebo ochrnutí jedné poloviny těla. Časté jsou problémy s rovnováhou a koordinací, pády nebo dokonce ztráta vědomí. K dalším typickým příznakům patří bolest končetin nebo naopak pocit jejich

zmrtnění, problémy s myšlením a zmatenost. V nejtěžších případech dojde k těžké ztrátě vědomí, ochrnutí a náhlému úmrtí.

Kromě typického průběhu může mít mozková příhoda i několik méně nápadných projevů. Při přechodném nedokrvení mozku, se může objevit jen krátkodobá porucha obratnosti, závrať, úzkost, přechodné ochrnutí končetiny nebo porucha vidění. Obtíže většinou do několika minut nebo hodin samy zmizí. V případě krvácení do mozku se k charakteristickým projevům mozkové příhody přidávají ještě důsledky zvýšeného nitrolebečního tlaku. K nim patří bolest hlavy, zvracení a porucha vědomí.

Cévní mozková příhoda se podle typu postižení mozkových tepen dělí na dva základní druhy. Prvním z nich je tzv. ischemická mozková příhoda. Při ní dochází k nedokrvení mozku. Jeho příčinou je nejčastěji, stejně jako v případě srdečního infarktu, kornatění tepen (ateroskleróza) a jejich úplný uzávěr. Ischémie je hlavním vyvolavatelem mozkových příhod. Odpovídá za 80 procent všech případů. Druhým mechanismem vzniku CMP je krvácení do mozku. Vzniká na podkladě poškození mozkových tepen vysokým krevním tlakem nebo prasknutím vrozeně poškozené cévy (cévního aneurysma). V obou případech dojde k přerušení krevního zásobení oblastí mozku, které jsou ucpanou nebo krvácející tepnou zásobeny. Mozkové buňky strádají nedostatkem kyslíku a živin. Do 4 minut vyčerpají své zásoby a začnou trpět akutním nedostatkem. V případě, že se nepodaří obnovit přísun krve s kyslíkem a živinami, buňky rychle odumírají. Tíže postižení potom závisí na velikosti postižené oblasti a délce trvání ischemie [37].

Je známo, že osoby, které se v mládí věnují pravidelné a intenzivní pohybové aktivitě mají ve stáří menší výskyt CMP než osoby s nedostatkem pohybu. Vzhledem k tomu, že při vzniku CMP sehrává dominantní roli hypertenze, je logické, že pozitivní vliv pravidelného cvičení na krevní tlak se projeví i na snížení rizika vzniku cévní mozkové příhody [26].

4. 2. 5 Metabolický syndrom

Metabolický syndrom je souhrnným názvem pro několik příznaků, které jsou často geneticky podmíněny. Jedná se především o výskyt abdominální obezity (tuk je uložen převážně v břišní dutině), zvýšené hladiny triglyceridů (tukové částice určité velikosti, které mají na cévy stejný účinek jako cholesterol), snížené koncentrace HDL cholesterolu, hypertenze a hyperglykemie nalačno [2].

Vznik metabolického syndromu úzce souvisí ale také s vysokoenergetickou stravou a sedavým způsobem života. Aktivátorem metabolického syndromu je narušený metabolismus inzulínu (inzulinové rezistence). Metabolický syndrom je přímou cestou a někdy i zkratkou k neléčitelným formám nemocí srdce a krevního oběhu, diabetu 2. typu a některým formám rakoviny [3].

Pravidelná fyzická námaha a vyrovnaní energetického příjmu a výdeje zvyšují účinnost inzulínu, buňky se na něj stávají citlivější a jeho produkce významně klesá. Tyto pozitivní změny vedou ke zvýšení tvorby HDL cholesterolu, poklesu krevního tlaku a dochází i k redukci tělesného tuku [26].

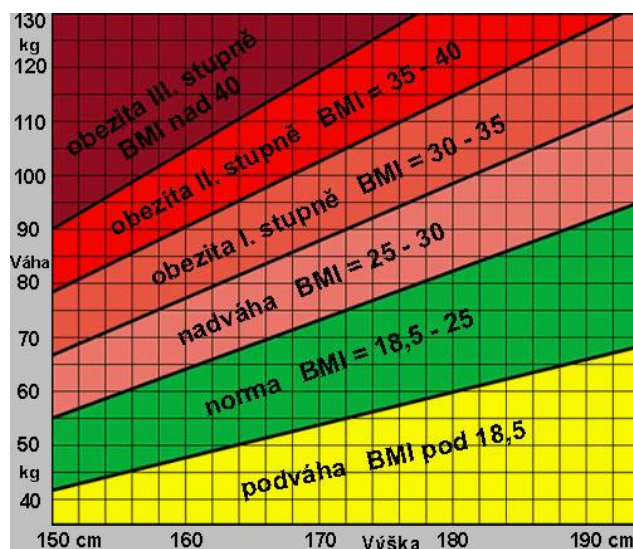
Pravidelná pohybová aktivita spolu s vyváženou stravou pomáhá tedy metabolickému syndromu předcházet, ale mohou sloužit i k jeho úspěšnému léčení.

4. 2. 6 Obezita

Obezita je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva člověka, která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví.

Hlavní příčinou obezity je nadměrná konzumace potravin a nevhodné stravovací návyky, doprovázené nedostatečným pohybem. Celosvětově bylo pozorováno, že v zaměstnání je požadováno méně fyzické aktivity, což je dáno orientací ekonomik na sektor služeb. Mnoho lidí má sedavé zaměstnání. Lidé ve vyspělých státech také využívají nejčastěji k přemístování osobní automobily, už jen málo z nich chodí pěšky nebo jezdí na kole. Modernizace a větší technizace domácností sice usnadňuje práci, ale také přispívá k snížení pohybové aktivity. Vybavení domácností počítačem zapříčiňuje, že mnoho lidí tráví svůj volný čas pasivně za monitorem, místo aby se věnovali sportu.

Pro definici obezity je obvykle využíván Body Mass Index. Podle indexu je hodnota vyšší než 25 bodů vyhodnocena jako nadváha. Za obézního člověka je považován ten, jehož hodnota indexu BMI překračuje 30 bodů. Ovšem při spojení s rizikovými faktory, jako je například cukrovka 2. typu, je obezita stanovena již při hodnotě 28 bodů (viz. obrázek. č. 1).



Obr. 1: Body Mass Index

Zdroj: Špaňhel [28]

Mezi problémy související s obezitou patří například dýchací problémy, problémy s držení těla, nemoci kloubů, kožní problémy, onemocnění trávicího traktu a deprese. Obezita je ale i jedním z významných rizikových faktorů, které se podílejí na vzniku a rozvoji mnoha závažných chorob jako je například kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu a rakovina [28].

4. 2. 7 Nádorová onemocnění

Nádorová onemocnění jsou po kardiovaskulárních chorobách druhou nejčastější příčinou úmrtí v České republice a obecně v celém západním světě. Velmi významná část těchto případů nádorových onemocnění, uvádí se 30 – 40 %, je ovlivnitelná změnou životního stylu a dietními opatřeními. U některých konkrétních nádorů je to dokonce ještě více. Tvrdí se, že při správném životním stylu, dostatečném pohybu a zdravé výživě by bylo možné snížit výskyt rakoviny prsu, tlustého střeva a prostaty až o 60-70% a rakoviny plic téměř o polovinu [33].

Pět ze šesti studií sledujících vliv sedavého zaměstnání na výskyt rakoviny prostaty ukázalo na zvýšený výskyt těchto nádorů u fyzicky neaktivních mužů. Nedostatek pohybu je u mužů rovněž spojen se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku a pravidelná pohybová aktivita patří mezi preventivní prostředky jejího vzniku. Jak uvádí ČTK [5]: „Hodina intenzivního cvičení denně může prý výrazně snížit riziko rakoviny střev. K tomuto závěru dospěli vědci z mezinárodního střediska pro výzkum rakoviny ve

francouzském Lyonu (IARC), kteří upozorňují, že kladný vliv má třeba i pohyb při úklidových pracích doma nebo při méně náročných aktivitách.“

Dále bylo zjištěno, že u neaktivnějších lidí je nebezpečí rozvoje tohoto druhu onemocnění až o 22 procent nižší. Je tedy nutné dbát na dostatečnou fyzickou aktivitu, neboť pohyb urychluje peristaltiku střev a tím zkracuje dobu kontaktu karcinogenů se sliznicí tlustého střeva. U žen je zas významný pozitivní vliv pohybu při prevenci karcinomu prsu. Cvičení mění hormonální prostředí těla mladých žen a snižuje tak významně riziko vzniku rakoviny prsu ve vyšším věku. Nedostatečný pohyb je vedle vysokého věku, genetických předpokladů, obezity, zvýšené hustoty prsní tkáně ad. jedním z klíčových rizikových faktorů pro vznik karcinomu prsu [5].

4. 2. 8 Onemocnění hybného systému

Bolestivé stavy hybné soustavy jsou v dnešní době druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti. Vše se odvíjí od našeho způsobu života, který se vyznačuje sníženou pohybovou aktivitou. Pohybová chudost vede k nerovnoměrnému zatížení celého kloubního a svalového systému, k vadnému držení těla a následně k bolestem. Nízkou pohybovou aktivitou přichází do centrálního nervového systému nedostatek informací, hybný systém sklouzává do stereotypů a následně vznikají dysbalance případně i degenerativní změny [38].

Vadné držení těla

Jednou ze základních poruch je kyfotické držení těla (tzv. kulatá záda). Při tomto držení těla je zvětšené vyklenutí hrudní páteře. Typicky k tomu dochází při ochabování mezilopatkových svalů. Bývá i při některých onemocněních – např. při Scheuermannově chorobě (společně s bederní hyperlordózou) nebo při Bechtěrevově chorobě (společně s oploštěním bederního prohnutí).

Další z poruch držení těla je již zmiňovaná bederní hyperlordóza. Pro tento případ je charakteristické zvětšené prohnutí bederní páteře. Dochází k němu při ochabování břišního svalstva, nebo pokud je celkově nadměrná pohyblivost spojena s ochablostí. Bývá tady velmi přetížena bederní páteř. Toto držení zhoršuje např. nošení vysokých podpatků.

Plochá záda znamenají, že prohnutí bederní a krční páteře je zmenšeno a současně je oploštěno klenutí hrudní páteře. Porucha držení těla zvaná skolióza znamená vychýlení páteře

do strany. Ve stoje se projevuje nesouměrností postavy, např. nestejná výška ramen a zešíkmená pánev. Bývá buď vrozená, vzniká následkem jednostranné zátěže, dochází k ní i při nestejně délce dolních končetin [20].

Pokud se objeví odchylky od standardu, není páteř optimálně namáhaná a v ní i kolem ní vznikají jiné silové poměry. Snadněji pak dojde k přetížení, a tím ke vzniku poruchy. Organismus je buď schopen vyrovnat se s odchylkou, kompenzovat ji, nebo kompenzace schopen není a je nutno poruchu léčit. Vhodným cvičením můžeme podobným stavům předcházet nebo je alespoň zmírňovat. Při výběru pohybových aktivit je ale potřeba respektovat především typ jedince, jeho hybný systém a tvar páteře, abychom nepodporovali patologický stav [20].

5 Doporučená úroveň pohybové aktivity v dorosteneckém věku

5.1 Charakteristika období dorosteneckého věku

Ontogeneze, neboli vývoj jedince od narození až do smrti, se člení na řadu období. Ta mají své charakteristické anatomické, fyziologické i psychologické a sociální zvláštnosti. Během ontogeneze se zvětšuje velikost těla i jeho částí, dochází ke kvantitativním změnám, což nazýváme růstem. Kvalitativní změny, které vedou ke zdokonalování funkcí, nazýváme vývojem. Růst končí dospělostí. Vývoj neustává, pokračuje po celý život. V literatuře se můžeme setkat s různým členěním ontogenetického vývoje člověka. Jedním z nich je členění období vývoje podle Příhody:

- vývoj prenatální (od početí do porodu)
- kojeneček (0 – 1 rok)
- batole (1 – 3 roky)
- předškolní věk (3 – 6 let)
- prepubescence (6 – 11 let)
- pubescence (11 – 15 let)
- postpubescence (15 – 20 let)
- mečítma (20 – 30 let)
- životní stabilizace a vyvrcholení (30 – 45 let)
- střední věk (45 – 60 let)
- starší věk (60 – 75 let)
- kmetství (75 a více let)

Postpubescence neboli dorostenecký věk představuje poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Vyznačuje se postupným vyrovnáváním případných pubertálních disproporcí, harmonizuje se růst do délky i do šířky. V růstu a tělesných změnách dochází později již jen k nepatrným změnám.

Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj. To se projevuje v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla, zejména srdce, plic, svalů, kostí, šlach apod. Na rozdíl od předchozích let, které jsou charakteristické jako období přestavby organismu, jde nyní o fázi „dobudování“ stavby i funkce jednotlivých orgánů.

V období dorosteneckého věku dochází k zjemňování a zdokonalování jeho logického myšlení. Jedinec je plně schopen logicky uvažovat a chápat i nejsložitější pojmy. Předpoklady k intelektuální činnosti byly položeny a rozvíjeny již dříve. Dochází k prohlubování citové oblasti, utváření vyhraněného smyslu pro pravdu, spravedlnost a čest. Mladý člověk se dotváří jako osobnost a duševním vývojem se již dostává na úroveň dospělých.

V tomto období se začínají výrazně projevovat rozdíly mezi motorikou dívek a motorikou chlapců. Pohyby chlapců působí převážně silovým dojmem, naopak pohyby dívek se projevují ladností a estetickým dojmem. V počátku tohoto období se pohybový projev stává stále ekonomičtější a nabývá individuálního charakteru [10; 30].

5.2 Druhy vhodných pohybových aktivit

Aby mohla být pohybová aktivita označena za vhodnou, musí splňovat několik kritérií. Nejdůležitějšími z nich jsou pravidelnost a přiměřenost. V žádném případě nelze označit za vhodnou pohybovou aktivitu takovou činnost, která organismus soustavně přetěžuje. Organismu prospěšná je dynamická, vytrvalostní zátěž, která je vykonávána pravidelně, nejlépe každý den, po dobu minimálně 20 minut, optimálně 60 minut. Druh pohybové aktivity by měl vycházet z předchozích sportovních návyků, osobních preferencí, ale také ze zdravotního stavu a hmotnosti jedince. Různé druhy pohybových aktivit je vhodné střídat [6].

Pro příklad uvádíme některé ze základních pohybových aktivit, které lze považovat za vhodné:

Chůze (turistika)

Dnes se dává u začátečníků přednost chůzi před během, jelikož chůze méně zatěžuje. Energetická náročnost chůze při rychlosti 4 km/h = 1260 kJ, 6 km/h = 1510 kJ a 8 km/h = 1800 kJ. Rekreační chůze nepatří mezi nejnáročnější aktivity, ale vzhledem k tomu, že je zpravidla prováděna delší dobu, ve svém celku představuje značný energetický výdej.

Běh

Běh patří k velmi efektivním pohybovým aktivitám. V minulosti byl však nekriticky doporučován jako univerzální prostředek ke zvýšení tělesné kondice. Běh má ale i svoje zdravotní rizika. Při jeho tréninku musíme být opatrnější než při tréninku chůze. Energetická náročnost při rychlosti 8 km/h = 1900 kJ, 10 km/h = 2850 kJ, 14 km/h = 3700 kJ. Z těchto

údajů vyplývá, že je běh energeticky velmi náročný a je tedy zřejmé, že během se získává tělesná kondice relativně velmi brzy. Pravidelným běžecským tréninkem se dá také velmi dobře hubnout.

Lyžařský běh

Biologická hodnota lyžařské turistiky je obrovská, k příznivému působení fyzické aktivity se přidává i pozitivní vliv přírodního prostředí, v kterém se tato činnost koná. Je třeba připočítat i působení kladných emocí. Nevýhodou je okolnost, že to je činnost sezonní a bohužel pro většinu lidí činnost omezená nárazově na víkendy. Energetická náročnost při rychlosti 8 km/h = 2800 kJ, 10 km/h = 4020 kJ, 12 km/h = 4810 kJ. Na první pohled je energetická náročnost vysoká. Při porovnání s během na suchu podstatně vyšší (pracuje celé tělo, intenzivně i horní končetiny). Vliv na tělesnou kondici je značný a rychlý.

Jízda na kole

Jízda na kole se stala v poslední době módou, značně tomu pomohlo rozšíření horských a trekingových kol. S nimi je možné snadno překonávat velké kopce a je možné projíždět zajímavými terény. Jízda na kole patří k velmi hodnotným pohybovým činnostem. Pro pohybový aparát představuje menší riziko než např. běh. Energetická náročnost při rychlosti 9 km/h = 750 kJ, 15 km/h = 1380 kJ, 21 km/h = 2390 kJ.

Plavání

Plavání harmonicky zatěžuje celé tělo a všestranně rozvíjí všechny funkce lidského těla. Zvláště pozitivně působí na dýchací ústrojí a srdeční činnost. Proti ostatním sportům má plavání jednu nenahraditelnou vlastnost - odehrává se ve vodním prostředí a vleže, takže je odlehčena páteř a klouby. Plaváním lze zvýšit tělesnou kondici ve velmi krátkém období [35].

5.3 Doporučená intenzita pohybových aktivit

Intenzita tělesné zátěže je dána velikostí zatížení oběhové soustavy. Kritériem jsou zde hodnoty SF a $\dot{V}O_2\text{max}$ a z velké části je ovlivňována strukturou zátěže, věkem a zdravotním stavem a aktuální fyzickou zdatností jedince.

Intenzita pohybového zatížení se dělí podle rozpětí hodnot SF na nízkou, střední, submaximální a maximální. Nízká intenzita má podprahový efekt a její hodnoty se pohybují

mezi 35 – 59 % SF max. Tuto intenzitu využívá např. jóga, relaxace, kalanetika nebo vycházková chůze a jejím cílem je uvolnění a zvýšení pohyblivosti. Střední intenzita zátěže se pohybuje v rozmezí 60 – 80 % SF max a její efekt je udržovací. Objevuje se například u bruslení, lyžování, cyklistiky, plavání a využívá se především k udržení dané fyzické zdatnosti nebo snižování hmotnosti. Submaximální intenzita na úrovni 80 – 90 % SF max má efekt rozvíjející, objevuje se např. u běhu, cyklistiky v těžkém terénu a aerobiku a za cíl má zlepšení fyzické zdatnosti jedince. Maximální intenzita (nad 90% SF max) je pro rekreační pohybové aktivity nevhodná a v případě sportovního tréninku je vždy nutná vhodná kompenzace. Zvláště u dospělých a dospívajících je kladen důraz na to, aby se většina rekreačních pohybových aktivit odehrávala v aerobním pásmu (60 – 90 % SF max), přičemž, čím více se blíží jeho hornímu prahu, tím více je rozvíjející [9].

K přesnému výpočtu SF max je samozřejmě nejvhodnější provést zátěžovou ergometrii, ale pro získání orientačních hodnot maximální srdeční frekvence postačí tzv. Karvonevova formule, tj. vzorec $220 - \text{věk}$ u mužů a $226 - \text{věk}$ u žen. V běžném sportovním prostředí se pak pro zjištění aktuální SF používá tzv. Sporttester. Jedná se o přístroj složený ze dvou částí - hrudního pásu, jenž měří náš tep, a přijímače na zápěstí, který ukládá a na displeji zobrazuje data a funguje zároveň jako hodinky. Pro laickou veřejnost, která nemá k dispozici Sporttester existuje ještě naprosto jednoduchá metoda pro určení intenzity zátěže a tou je tzv. „Test mluvení“. Pokud jste při cvičení schopni zpívat, znamená to, že intenzita cvičení je nízká, nedostatečná. Pokud jste schopni konverzovat s partnerem, je intenzita fyzické zátěže mírná, pro stanovený cíl redukce hmotnosti či zlepšení metabolických ukazatelů optimální. Pokud nejste schopni s partnerem konverzovat, či dokonce nemůžete tzv. popadnout dech, je fyzická zátěž velmi intenzivní. Tímto testem lze tedy přibližně odhadnout i intenzitu blížící se anaerobnímu prahu. Dochází k tomu tehdy, když úroveň ventilace začne bránit schopnosti souvislého hovoru [8; 22; 24].

5. 4 Doporučený objem pohybových aktivit

Objem pohybových aktivit je udáván v různých objemových ukazatelích (energetický výdej, čas, METs). Pro naši potřebu udáváme objem v časových jednotkách.

Při odpovědi na otázku ideálního objemu pohybové činnosti pro pozitivní rozvoj organismu musíme brát v potaz intenzitu pohybové zátěže a celkovou anamnézu jedince (především zdravotní stav, věk, pohlaví atd.). Intenzita je tedy nedílnou součástí určování objemu činnosti.

Konkrétně u naší vybrané skupiny 15 – 19ti letých osob je vhodné vykonávat středně zatěžující pohybovou aktivitu minimálně 5 x týdně po dobu alespoň 30 minut a intenzivní pohybovou aktivitu minimálně 3 x týdně po dobu alespoň 20 minut, přičemž středně zatěžující pohybová aktivita zahrnuje aktivity jako je například rychlá chůze, zahrádkaření, pomalá jízda na kole nebo tanec (v podstatě taková aktivita, která způsobuje, že dýcháte o něco rychleji než normálně) a intenzivní pohybová aktivita zahrnuje aktivity jako je jogging, rychlá jízda na kole, aerobic, plavání, tenisová dvouhra nebo squash (při tomto typu aktivit dochází ke zvýšení SF na 70 – 85 % maxima, jedinec se potí a zadýchává) [23; 31].

6 Jablonec nad Nisou a sport

6.1 Možnosti provozování pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou

Jablonec nad Nisou s téměř 45 000 obyvateli je správním, kulturním i sportovně rekreačním střediskem Jizerských hor. Dalo by se říct, že sport je v Jablonci jako doma. Daří se tu především lyžařským disciplínám, v létě pak fotbalu a atletice. Zájemcům o sport a rekreaci se nabízejí sportovní areály na Střelnici a v Břízkách ve Mšeně, koupání ve třech jabloneckých přehradách, otevřené tenisové dvorce i kryté haly Nad Prosečí a v Břízkách, krytý bazén, bruslení na krytém stadionu, běžecký lyžařský areál v Břízkách, slalomový svah na Dobré Vodě, milovníkům koní jízďárny v Rýnovicích a nejbližším okolí. Jen 20 minut trvá cesta do Bedřichova nebo Horního Maxova, nástupních míst do Jizerských hor. Působí zde také přes 60 sportovních subjektů (viz. příloha č. 3) [15; 16].

Pro přiblížení můžeme uvést ty nejvyužívanější sportoviště:

Areál ČLTK Horní Proseč

Areál nabízí k využití 8 antukových kurtů, v zimním období 3 dvorce v přetlakové hale a 1 kurt s povrchem regupol v pevné hale, odrazovou zeď a 1 dětský kurt. Dále je zde k dispozici posilovna, vířivá vana, sauna a možnost ubytování včetně parkování v areálu [16].

Corny městská hala

Toto kryté víceúčelové zařízení slouží jablonecké veřejnosti, školským zařízením, tělovýchovným jednotám a sportovním klubům. Koncepce stavby umožňuje provozovat téměř všechny druhy sálových sportů a pomocí výsuvných opon je možné halu připravit i na pořádání velkých kulturních a sportovních událostí. Hala je možné rozdělit až na 4 kurty. Jeden kurt měří 26 x 16 m (4. kurt 28 x 16 m). Herní výška je 12 m.

K dalšímu vybavení haly patří cvičný boxerský sál, gymnastická tělocvična, aerobní sál, spinningový sál, čtyři stanoviště stolního tenisu, dvě posilovny, solárium a masérna. Každý sál má k dispozici jednu šatnu s 36 místy (skříňkami), tři sprchy a WC. Restaurace o kapacitě 100 míst včetně salónku s kuchyňským vybavením podle nejnovějších norem EU je součástí budovy. Pro rychlé občerstvení je k dispozici bufet [25].

Městský zimní stadion

Krytý zimní stadion s kapacitou 1500 diváků je zázemím hokejového mužstva HC VLCI Jablonec, dále zde funguje juniorský hokejový tým a více než 250 dětí hraje v 10 mládežnických týmech. Mimo tréninků a utkání těchto sportovních týmů zde probíhá 3 x týdně bruslení veřejnosti a ledovou plochu si je možno i pronajmout. V objektu je dále k dispozici tělocvična s posilovnou a bufet [25].

Plavecký bazén

Areál plaveckého bazénu nabízí 25 m dlouhý bazén s osmi drahami, dětský bazén s brouzdalištěm, vodním hřibem a chrličem vody, dravou řeku, vlnobítí a dva tobogány. Dále jsou zde dvě vířivky, parní komory, dvě samostatné sauny a solárium. V nabídce je také možnost využití zdravotních a rekondičních masáží.

Velkou výhodou tohoto zařízení je bezbariérový vstup a zázemí pro vozíčkáře. Vozíčkáři mají k dispozici zvláštní vstup mimo vstupní turnikety, samostatné WC, umyvárnu, šatnu a mobilní zařízení pro spuštění vozíčkáře do bazénu [16].

Slalomový svah Dobrá Voda

Sjezdovka na Dobré Vodě je cca 300 m dlouhá, nachází se v okrajové části města a nabízí mimo jiné večerní lyžování, parkoviště, občerstvení [16].

Sokolovna Jablonec nad Nisou

Sokolovna se nachází poblíž centra města a nabízí široké možnosti sportovního vyžití. Jsou zde k dispozici kurty na volejbal a košíkovou, gymnastická tělocvična, boxerský a gymnastický sál a turistická ubytovna [16].

Sportovní areál Břízky

Sportovní areál vybudovaný v blízkosti jablonecké přehrady nabízí tenisové a volejbalové kurty, fotbalové hřiště, atletickou dráhu, tělocvičnu a dětský koutek, známý je však především díky běžeckému lyžování. V zimě zde najdete upravené lyžařské běžecké tratě včetně osvětleného kolečka, které umožňuje trénink i po setmění. V létě je asfaltová dráha využívána pro jízdu na kolečkových lyžích a bruslích [16].

Sportovní areál Střelnice

Sportovní areál Střelnice se skládá z Corny atletické arény, která nabízí krytou atletickou halu a atletický stadion, a Chance arény (fotbalového stadionu).

Atletická hala slouží k celoročnímu provozování atletiky. Ovál má dvě zatáčky a celkovou délku 300 m. Sprinteři mají k dispozici osm drah a dlouhý doběh. Kromě dráhy pro běhy hala obsahuje i jeden dálkařský (trojskokanský) sektor, jeden koulařský sektor a dva sektory pro tyčku. U koulařského sektoru je připraven kurt na volejbal. V přední části haly jsou instalovány dva koše na basketbal. Hala disponuje i třemi různě vybavenými posilovnami. Samozřejmostí jsou šatny, sprchy a toalety. Halu užívá atletický oddíl TJ LIAZ Jablonec, základní a střední školy Jablonecka i široká veřejnost.

Atletický stadion je jedním z nejmodernějších v České republice. Dokončen byl na podzim roku 2004. Může se pyšnit osmidráhou s povrchem Polytan a všemi potřebnými sektory. Pro pořádání závodů jsou k dispozici moderně řešené rozvody datových sítí. Velkou výhodou je jeho přimknutí ke kryté atletické hale, což umožňuje vynikající tréninkové podmínky za jakéhokoliv počasí. Stadion využívají školy, organizovaní sportovci i veřejnost.

Na fotbalovém stadionu hraje I. Gambrinus ligu jablonecký fotbalový klub FK Jablonec 97. Trávník fotbalového hřiště je vyhříván (plynové topení), což i přes nepříznivé klimatické podmínky umožňuje kvalitní podmínky pro zápasy [25].

Srnčí důl

Přírodní sportovní areál Srnčí důl patří svým umístěním do přírodní krajiny k unikátům mezi sportovními areály v rámci celé ČR. Jsou zde běžecké dráhy, různé druhy hřišť a sportovišť. Majitelem je TJ LIAZ Jablonec nad Nisou. Areál je velmi hojně využíván veřejností, sportovními kluby, školami a dalšími subjekty právě pro svoji pestrou nabídku sportovišť a příjemné prostředí [16].

6. 2 SWOT analýza možností realizace pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou

SWOT analýza, zkratka anglických slov Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, je standardní metoda používaná k prezentaci analytických poznatků o nejrůznějších objektech zkoumání. Jejím principem je jednoduchá, ale výstižná a pokud možno objektivní charakteristika současných vnitřních silných a slabých stránek zkoumaného objektu a možných vnějších příležitostí a hrozeb v budoucnu [39]. V tomto konkrétním případě se jedná o analýzu možností realizace pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou.

Silné stránky:

- zájem obyvatel o sportovní a volnočasové aktivity
- obyvatelé mají zájem o přírodu a aktivity venkovního charakteru, ke kterým jsou v okolí města příhodné podmínky
- podpora talentované mládeže
- dobré podmínky (nabídka ze strany občanských sdružení) pro řízené aktivity dětí
- zájem o vytváření podmínek (materiálních, prostorových, personálních) pro nové sporty
- dostatečný počet a relativně dobrá struktura sportovišť
- dobrá úroveň většiny sportovních zařízení (např. Městská sportovní hala, plavecký bazén, sportovní areál na Střelnici atd.)
- tradice sportovních soutěží mezi školami
- relativně dobré prostorové a materiální zázemí pro realizaci školní a mimoškolní tělocvičné aktivity
- snaha sportovních organizací získat finanční podporu z rozpočtu města
- relativní vyváženost finanční podpory jednotlivých subjektů
- historická tradice a zájem v současnosti o některá sportovní odvětví (atletika, fotbal)
- zajištění jednotné kvalitní propagace sportovních akcí v rámci projektu „Jablonec nad Nisou“

Slabé stránky:

- malý zájem většiny OS o hledání cesty k ekonomické „samostatnosti“
- absence informací o názorech, postojích a očekávání občanů města v dané oblasti
- vymezené množství finančních prostředků z rozpočtu města pro danou oblast zdaleka nepokryje žádosti v plném rozsahu
- převládá zájem města o aktivity pro organizovanou část občanů než neorganizovanou
- nedostatečné využití prostorového a materiálního zázemí škol pro volnočasové aktivity různých věkových skupin
- nedostatečná propagace sportů, které by oslovili „rizikovou“ skupinu teenagerů (horská kola, freeskiing, snowboarding, windsurfing, aj.)
- nedostatek dobrovolných pracovníků v oblasti sportu obecně
- nedostatečná pozornost handicapovaným a jinak znevýhodněným jedincům

Příležitosti:

- rostoucí zájem veřejnosti o aktivity komerčního charakteru
- růst poptávky po sportovních víceúčelových centrech
- rostoucí zájem tuzemců o rekreační pobyty a volnočasové aktivity v tuzemsku
- výhodné podmínky pro možnost čerpání finančních prostředků z mezinárodních fondů
- podporou sportovních tříd a volnočasových aktivit dětí a mládeže položit základ pozitivního vztahu k pohybu v dalších fázích jejich života
- využít sportovní a volnočasové aktivity jako kultivačního a socializačního nástroje

Hrozby:

- chápaní a preferování sportu pouze jako výkonové záležitosti
- ztráta zájmu o všechny věkové a sociální skupiny občanů
- vytvoření nedostatečné pobídky pro investory do sportu a rekreačních aktivit
- odklon zájmu dětí a mládeže od sportovních aktivit k jiným (i negativním)
- zvyšování individuálních finančních nákladů na sportovní a volnočasové aktivity občanů (zejména dětí, mládeže, mladých rodin a seniorů)
- podcenění kvalifikační a profesní přípravy odborníků tělovýchovy a sportu

6.3 Podpora pohybových aktivit prostřednictvím oddělení školství, kultury a sportu

Tato kapitola vznikla na základě osobní konzultace s panem Jiřím Kubschem, pracujícím v úseku sportu a finančních příspěvků v Jablonci nad Nisou.

Město Jablonec nad Nisou podporuje sportovní aktivity prostřednictvím oddělení školství, kultury a sportu a to v několika formách. První z nich jsou tzv. „Provozní dotace“. Jedná se o finanční prostředky, které jsou vyčleněny z rozpočtu na podporu sportovních organizací zřizovaných městem. Tato forma podpory spočívá například v částečném dotování cen za pronájem sportoviště pro širokou veřejnost, celkové dotování cen pro mateřské a základní školy, částečné financování provozních nákladů sportovišť atd.

Druhou formou podpory pohybových aktivit jsou přímé příspěvky z rozpočtu města. Zde jde městu především o veřejný zájem a pozornost je zaměřena hlavně na masový sport. V letošním roce město tímto způsobem vyčlenilo 350 tis. Kč na údržbu Jizerské magistrály a 75 tis. Kč Policii Jablonex, která spravuje běžecké trasy v Břízkách.

Další pro sportovní organizace významnou formou podpory jsou finanční příspěvky rozdělované Komisí pro sport a tělovýchovu. Tento systém podpory funguje tak, že zastupitelstvo města vyčlení určitou částku k rozdělení (v roce 2008 to byl 1 736 000 Kč, pro letošní rok 1 710 000 Kč) a čeká, které sportovní subjekty o finanční příspěvky zažádají. Žádosti musí mít předepsanou formu a musí být podány vždy nejpozději do 31. 10. předešlého roku, než na který je žádáno (viz. příloha č. 4). Komise pak na základě podkladů, které předložily sportovní organizace, jiné subjekty a OVV ČSTV pro potřebu MěÚ, vypočítá příspěvek dle členské základny (pro rok 2008 příspěvek na člena činil 70 Kč na osobu a příspěvek na mládež 180 Kč na osobu). Tato suma poté prochází tzv. korekcí, která dodatečně zohledňuje výši nákladů na energii, dopravu, aj. Po sečtení příspěvku na členskou základnu a korekce a následném zaokrouhlení vyjde již konečný příspěvek pro danou organizaci. V současné době množství žádostí a jejich výše značně převyšuje možnosti jejich stoprocentní podpory. V letošním roce bylo podáno 31 žádostí v celkové výši 7 427 784 Kč.

Poslední zmiňovanou formou financování sportu je Projekt „Jablonec nad Nisou“. Tento projekt byl poprvé realizován v roce 2000 a je zaměřen na podporu kultury, sportu a společenského života v Jablonci nad Nisou. Co se pod tímto projektem skrývá lze nejlépe popsat jako grantový systém. Město vynakládá nemalé finanční prostředky na podporu kulturních a sportovních akcí a na oplátku požaduje, aby se akce uskutečnily na slušné úrovni, oslovily širokou veřejnost, zkrátka, aby přispěly k rozvoji města a obyvatel. Sportovní akce v projektu „Jablonec nad Nisou“ jsou konkrétní akce pořádané žadateli o příspěvek pro všechny věkové kategorie občanů města v průběhu celého roku. Nejedná se o financování běžné činnosti sportovních a ostatních subjektů. Projekt zpracovává koordinátor Eurocentrum Jablonec nad Nisou a dále ho projednává v příslušných komisích. Žádosti o příspěvek na sportovní akce projednává Komise pro sport a tělovýchovu. Návrhy komise jsou předkládány Radě města a následně postoupeny Zastupitelstvu města ke konečnému schválení. Pro letošní rok 2009 Zastupitelstvo města schválilo finanční rámec ve výši 3 130 000 Kč (v loňském roce 3 100 000 Kč), z toho 1 600 000 Kč na podporu kulturních a sportovních akcí. Tyto peníze se pak rozdělily rovným dílem, tudíž na sport připadlo 800 000 Kč. Celkově bylo žádáno o podporu akcí ve výši 4 427 300 Kč, z toho 2 297 500 Kč byly žádosti na sport. Mezi akce navrhované do Projektu „Jablonec nad Nisou“ patří například atletické závody Jablonecká hala, plavecké závody Cena TJ Bižuterie a města JBC v plavání, lyžařský závod Junior Cup 2009, závod žáků Outdoor Cup 2009 a mnoho dalších [14].

7 Anketní šetření

7.1 Cíle anketního šetření

Cílem anketního šetření je na základě získaných dat posoudit úroveň pohybové aktivity středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou, zmapovat, jaké jsou zde z pohledu mládeže podmínky pro provozování pohybové aktivity, co mládež k pohybu vede a co je naopak překážkou v provozování pohybových aktivit.

7.2 Metodika

Průzkum byl realizován prostřednictvím anketního šetření, které probíhalo na pěti středních školách v Jablonci nad Nisou.

Data byla zjišťována pomocí ankety sestavené na základě cílů naší práce. Při sestavování jednotlivých otázek jsme vycházeli ze standardizovaného dotazníku IPAQ [31]. Jednalo se o anonymní anketu, která se skládala celkem z 23 otázek, z čehož otázky č. 2, 3 a 4 byly otevřené a zbylých 19 otázek uzavřených s možností výběru odpovědi.

Mezi výhody této metody sběru dat patří bezpochyby anonymita, dostatek času na přemýšlení nad otázkami a možnost oslovení velkého množství respondentů. Nevýhody ankety se spatřují v možnosti ovlivnění odpovědi respondenta okolím nebo nepochopení otázky.

Distribuce anketních formulářů probíhala v únoru 2009 a byla zajištěna mnou nebo vyučujícími na jednotlivých školách v rámci hodiny TV a to tak, že z každého ročníku (1. - 4.) bylo náhodně vybráno deset studentů, kteří měli anketu vyplnit. Tím byla snaha docílit věkově různorodého souboru, který by středoškolskou mládež nejlépe charakterizoval. Respondenti byli vždy ústně seznámeni s instrukcemi k vyplnění a s účelem, pro který je šetření prováděno.

Získané informace byly dále vyhodnoceny a graficky znázorněny.

7.3 Obecná charakteristika souboru

Zkoumaný soubor tvořilo celkem 200 oslovených středoškoláků. Soubor zařazený do zpracování dat tvořilo 175 osob (tzn. 87,5 %), neboť 25 formulářů bylo vyplněno chybně a tudíž byly z průzkumu vyřazeny. Skupinu tvořilo 70 chlapců a 105 dívek, jejichž průměrný

věk byl 17,1 let. Průměrný BMI respondentů byl po zaokrouhlení 20,98, z toho u dívek 20,39 a u chlapců 21,65.

7. 4 Výsledky a diskuze

K vyhodnocení ankety, jeho zpracování a grafickému znázornění výsledků byl použit program Microsoft Office Excel 2007.

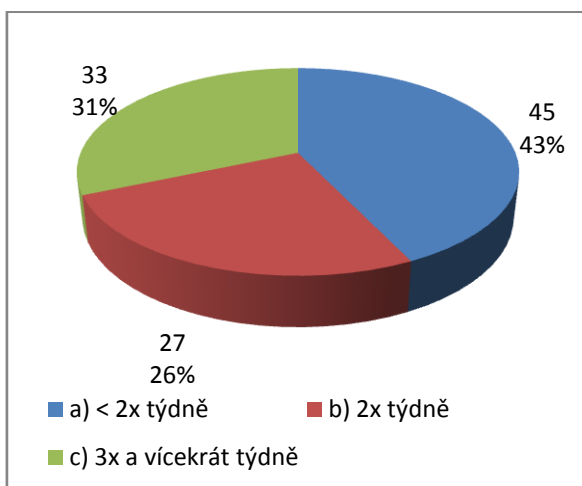
Výsledky jsou uspořádány do čtyř skupin vytvořených podle cílů anketního šetření. Zbylé, pro naše šetření méně důležité výsledky, jsou uvedeny v příloze č. 2.

7. 4. 1 Úroveň pohybové aktivity mládeže

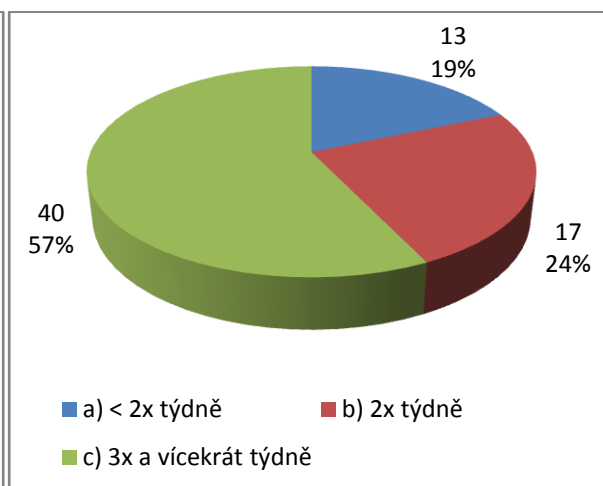
Podle teoretických doporučení People Healty 2010 by měla mládež vykonávat středně zatěžující pohybovou aktivitu, jako je například rychlá chůze, minimálně 5 x týdně po dobu alespoň 30 minut a intenzivní pohybovou aktivitu, například běh, minimálně 3 x týdně po dobu alespoň 20 minut [23]. Z těchto údajů jsme vycházeli při vyhodnocování otázek č. 8 – 11, týkajících se úrovně pohybové aktivity.

Vzhledem k tomu, že je v této věkové skupině provozování pohybové aktivity u dívek a chlapců velmi často rozdílné, rozhodli jsme se vyhodnotit úroveň PA u dívek a chlapců zvlášť.

V otázce č. 8 jsme se studentů ptali, jak často provozují intenzivní pohybovou aktivitu. Následující obrázky č. 2, 3 zachycují odpovědi studentů na tuto otázku.



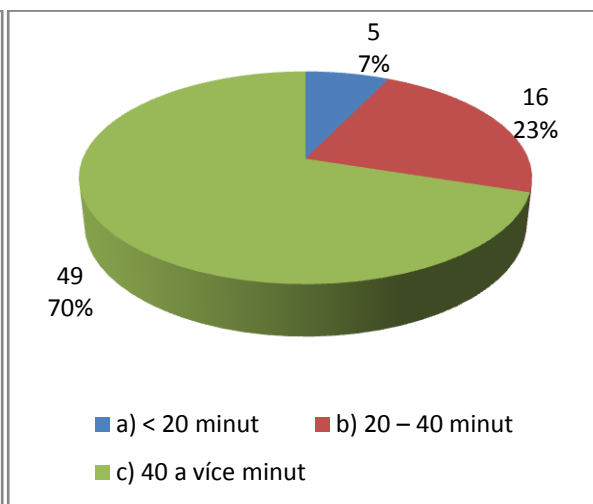
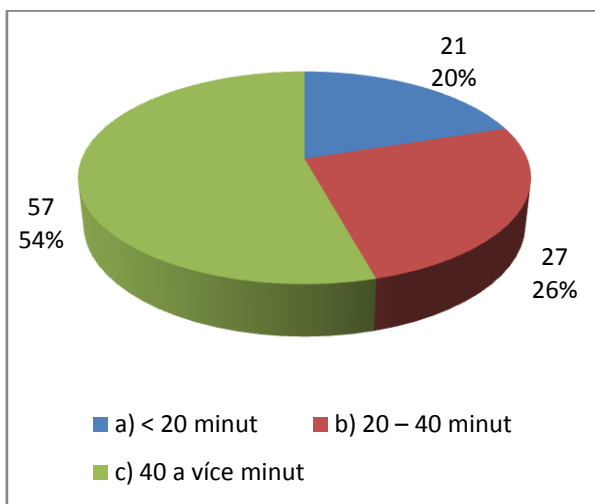
Obr. 2: Intenzivní PA – dívky



Obr. 3: Intenzivní PA – chlapci

Z obr. 2 a 3 je patrné, že daná doporučení ohledně frekvence intenzivní pohybové aktivity splňuje pouze 31 % dívek a 57 % chlapců. Zbylých 69 % dívek a 43 % chlapců daná doporučení týkajících se frekvence intenzivní PA nesplňuje.

Odpovědi na otázku č. 9 - kolik času stráví dívky a chlapci prováděním intenzivní PA - jsou znázorněny v následujících obrázcích č. 4, 5.



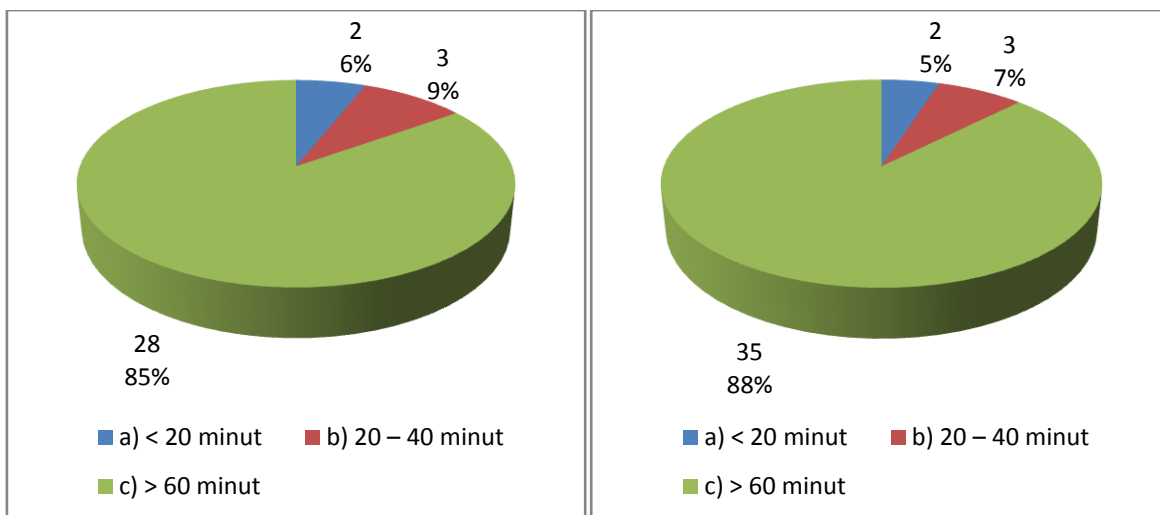
Obr. 4: Čas strávený intenzivní PA – dívky

Obr. 5: Čas strávený intenzivní PA – chlapci

Z obr. 4, 5 vyplývá, že dané doporučení pro čas strávený intenzivní PA nesplňuje 20 % dívek a 7 % chlapců. Zbylých 80 % dívek a 93 % chlapců toto doporučení splňuje, s tím že 54% dívek a 70 % chlapců věnuje intenzivní PA až dvakrát tolik času než je doporučené minimum.

K tomu abychom mohli stanovit, zda je intenzivní PA vykonávána v optimální míře, musíme zohlednit jak čas strávený prováděním intenzivní PA, tak i to, jak často je intenzivní PA vykonávána, tedy její frekvenci.

Následující obrázky č. 6, 7 zachycují odpovědi studentů, kteří vykonávají intenzivní PA 3x a vícekrát týdně.

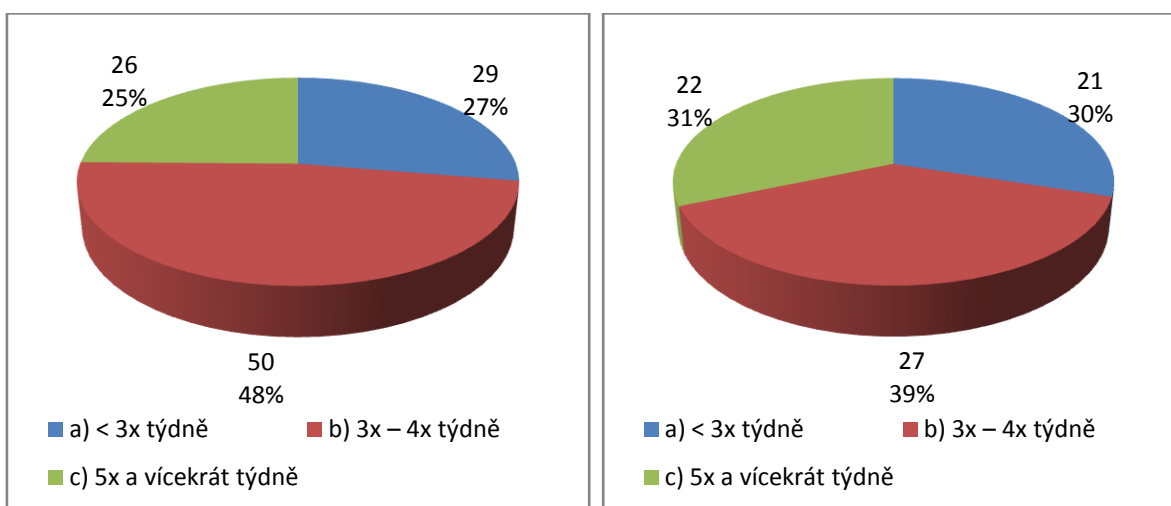


Obr. 6: Čas strávený intenzivní PA – dívky Obr. 7: Čas strávený intenzivní PA – chlapci

Z obrázků č. 6, 7 vyplývá, že výsledky v této skupině jsou u dívek a chlapců téměř shodné. Pouze 6 % dívek a 5 % chlapců nesplňuje doporučení PA. Zbýlých 94 % dívek této skupiny daná doporučení splňuje a z toho 85 % dívek tráví PA až dvakrát více času, než je doporučené minimum. U chlapců daná doporučení splňuje 95 % z této skupiny a z toho 88 % chlapců tráví PA až dvakrát více času, než je doporučené minimum.

Z provedeného šetření tedy vyplynulo, že z celkového vzorku 175 osob splňuje doporučenou úroveň intenzivní pohybové aktivity pouze 69 osob, tj. 39 %, z toho 31 dívek (29,5 % z celkového počtu dívek) a 38 chlapců (54,3 % z celkového počtu chlapců). Můžeme se tedy domnívat, že doporučenou úroveň intenzivní PA splňují ve větší míře chlapci.

V otázce č. 10 jsme se zajímali, jak často studenti provozují středně zatěžující PA. Odpovědi na tuto otázku znázorňují obrázky č. 8, 9.

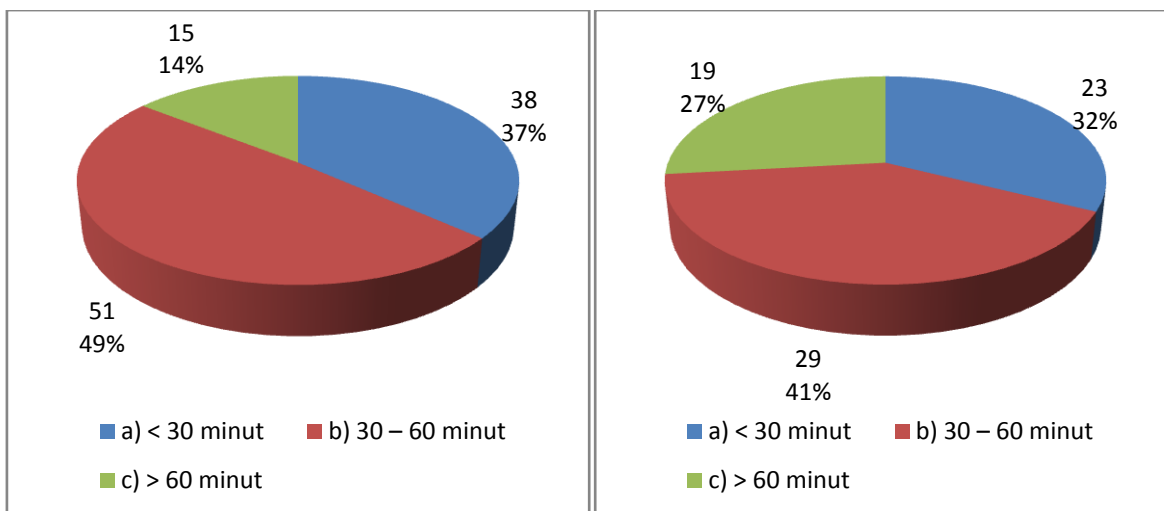


Obr. 8: Středně zatěžující PA – dívky

Obr. 9: Středně zatěžující PA – chlapci

Z obr. 8, 9 je patrné, že dané doporučení ohledně frekvence PA splňuje pouze 25 % dívek a 31 % chlapců. Zbýlých 75 % dívek a 69 % chlapců dané doporučení nespĺňuje.

Odpovědi na otázku č. 11 - kolik času stráví studenti prováděním středně zatěžující PA - jsou znázorněny obrázky 10, 11.

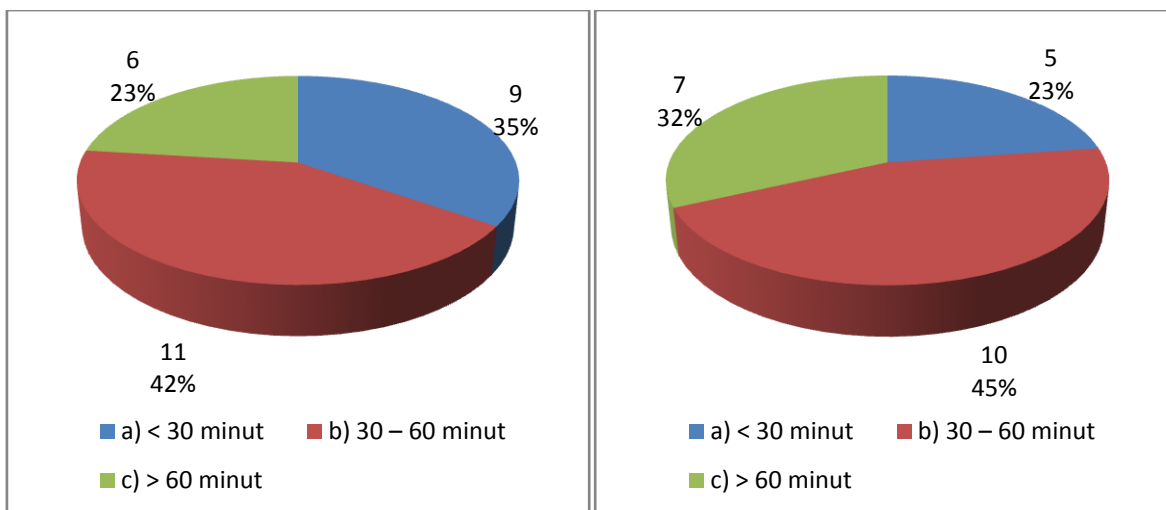


Obr. 10: Čas strávený stř. zatěž. PA – dívky Obr. 11: Čas strávený stř. zatěž. PA – chlapci

Z obrázků č. 10, 11 vyplývá, že dané doporučení týkající se času stráveného středně zatěžující PA nespĺňuje 37 % dívek a 32 % chlapců. Zbýlých 63 % dívek a 68 % chlapců toto doporučení splňuje s tím, že 14 % dívek a 27 % chlapců tráví touto aktivitu až dvakrát více času, než je doporučené minimum.

Stejně tak jako u intenzivní PA, k tomu abychom mohli stanovit, zda je středně zatěžující PA vykonávaná v optimální míře, musíme zohlednit jak čas strávený prováděním středně zatěžující PA, tak i to, jak často je tato PA vykonávána.

Následující obrázky č. 12, 13 zachycují odpovědi studentů, kteří vykonávají středně zatěžující PA 5x a vícekrát týdně.



Obr. 12: Čas strávený stř. zatěž. PA – dívky Obr. 13: Čas strávený stř. zatěž. PA – chlapci

Z obr. 12, 13 vyplývá, že pouze 6 % dívek a 5 % chlapců nesplňuje doporučení ohledně času stráveného středně zatěžující PA. Zbýlých 94 % dívek této skupiny daná doporučení splňuje a z toho 85 % dívek tráví PA až dvakrát více času, než je doporučené minimum. U chlapců dané doporučení splňuje 95 % z této skupiny a z toho 88 % chlapců tráví PA až dvakrát více času, než je doporučené minimum. Při vyhodnocení tedy vyplynulo, že výsledky ohledně doporučení pro čas strávený středně zatěžující PA jsou u dívek a chlapců téměř shodné.

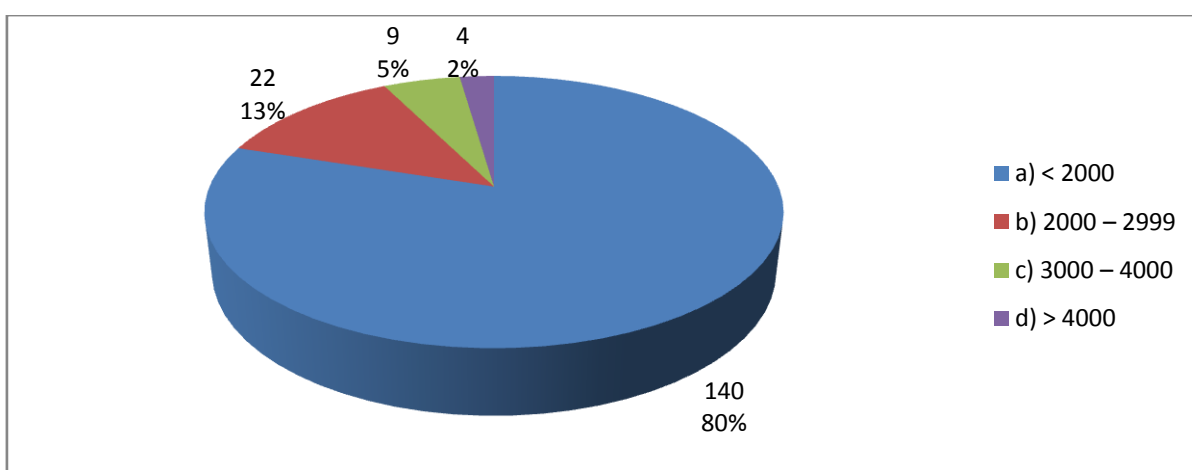
Z provedeného šetření tedy vyplynulo, že z celkového vzorku 175 osob splňuje doporučenou úroveň středně zatěžující pohybové aktivity pouze 34 osob, tj. přibližně 19,5 %, z toho 17 dívek (16 % z celkového počtu dívek) a 17 chlapců (24 % z celkového počtu chlapců).

Při celkovém vyhodnocení úrovně pohybové aktivity jsme dospěli k velmi znepokojujícímu výsledku. Celkové doporučení People Healty 2010, které obsahuje jak intenzivní tak i středně zatěžující aktivitu, splňuje pouze 19 studentů, tj. pouhých 10,86 %, z toho 6 dívek (5,7 % z celkového počtu dívek) a 13 chlapců (18,6 % z celkového počtu chlapců). Zároveň můžeme také konstatovat, že více pohybové aktivity v tomto věku mají chlapci a to jak u intenzivní PA, středně zatěžující PA, tak i u celkového vyhodnocení. Dále můžeme poukázat na fakt, že studenti ve vyšší míře splňovali doporučení pro čas strávený pohybovou aktivitou, v nižší míře potom doporučení pro frekvenci, ve které byla daná PA vykonávána.

7. 4. 2 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

V distribuované anketě jsme se zaměřili také na možné vlivy, které mohou pohybovou aktivitu ovlivňovat. Těchto vlivů se týkaly otázky č. 5, 6, 7 a 19. Zajímalo nás, do jaké míry může pohybovou aktivitu ovlivňovat měsíční příjem, místo bydliště, kouření a vztah rodičů k pohybové aktivitě.

V otázce č. 5 jsme se ptali na výši měsíčního příjmu z kapesného, brigád atd. Odpovědi studentů jsou znázorněny obrázkem č. 14.



Obr. 14: Výše měsíčního příjmu v Kč

Z obrázku č. 14 je patrné, že většina studentů (80 %) má k dispozici méně než 2 000 Kč měsíčně. 13% studentů disponuje s finančními prostředky v rozmezí 2 000 – 2 999 Kč, 5 % studentů má k dispozici 3 000 – 4 000 Kč měsíčně a pouze 2 % dotázaných má vyšší příjem než 4 000 Kč.

Následující tabulka č. 1 zachycuje vztah finančních prostředků a úrovně pohybové aktivity dotázaných. Studenti jednotlivých příjmových kategorií jsou rozděleni podle toho, jaká doporučení ohledně PA splňují.

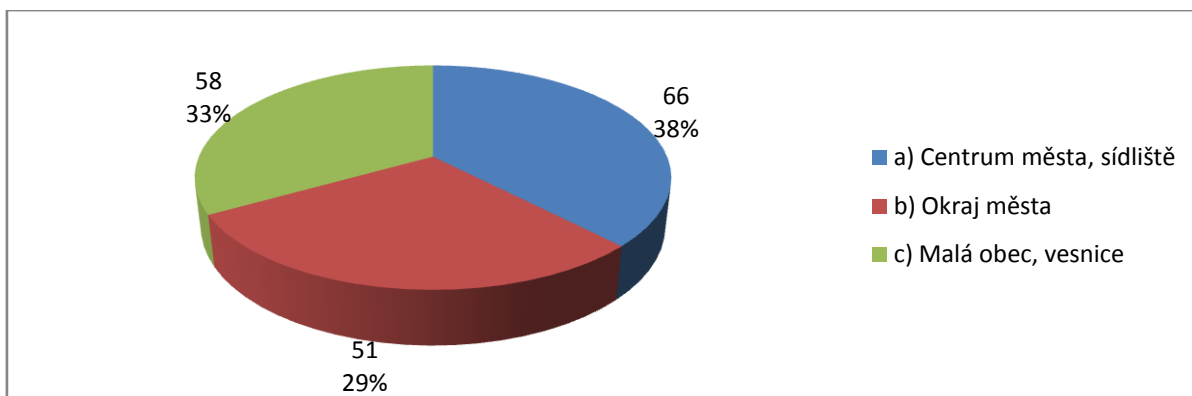
Tab. 1: Vztah úrovně pohybové aktivity a finančních prostředků

Výše příjmu	Žádná doporučení		Doporučení ohledně intenzivní PA		Doporučení ohledně středně zatěžující PA		Doporučení ohledně intenzivní i středně zatěžující PA	
	N	%	N	%	N	%	N	%
< 2 000	140	53,6	41	29,3	10	7,1	14	10,0
2 000 - 2 999	22	54,5	4	18,2	4	18,2	2	9,1
3 000 - 4 000	9	44,5	3	33,3	0	0,0	2	22,2
> 4 000	4	0,0	2	50,0	1	25,0	1	25,0

Tabulka č. 1 zachycuje, že více jak polovina studentů (53,6 %) s peněžními prostředky do 2 000 Kč nesplňuje doporučení PA a pouze 10 % z této kategorie splňuje doporučení jak intenzivní, tak i středně zatěžující PA. Studenti v kategorii 2 000 – 2 999 Kč vykazují velmi podobné výsledky ohledně PA jako kategorie předešlá. 54,5 % studentů v této skupině nesplňuje žádná doporučení a pouze 9,1 % splňuje doporučení jak intenzivní, tak i středně zatěžující PA. Kategorie 3 000 – 4 000 již vykazuje jistou odlišnost od předešlých skupin. Procento studentů splňující doporučení jak intenzivní PA, tak i středně zatěžující PA se oproti předešlým kategoriím více jak o polovinu zvýšilo, činí 22,2 %, ale procento studentů, kteří nesplňují ani jedno z doporučení je stále vysoké – 44,5 %. Studenti s peněžními prostředky nad 4 000 Kč měsíčně vykazují nejlepší výsledky. Všichni tito studenti splňují alespoň nějaká doporučení. 50 % dotázaných z této kategorie splňuje doporučení ohledně intenzivní PA, 25 % dotázaných splňuje doporučení ohledně středně zatěžující PA a 25 % splňuje doporučení jak intenzivní, tak i středně zatěžující PA.

Dané výsledky poukazují na to, že by výše měsíčního příjmu mohla mít na množství vykonávané PA vliv. Musíme však brát v potaz to, že výsledky mohou být značně zkreslené, neboť do třetí a čtvrté příjmové skupiny spadalo velmi málo dotázaných.

Otázka č. 6 se zabývá dalším z faktorů, o kterém se domníváme, že by mohl mít vliv na pohybovou aktivitu studentů. Ptali jsme se studentů, kam by zařadili místo svého bydliště. Odpovědi jsou znázorněny obrázkem č. 15.



Obr. 15: Místo bydliště

Z obrázku č. 15 vyplývá, že 38 % studentů žije na sídlišti (případně v centru města), 33 % dotázaných je z malé obce (případně z vesnice) a 29 % žije na okraji města.

Následující tabulka č. 2 zachycuje vztah úrovně pohybové aktivity dotázaných a místa jejich bydliště.

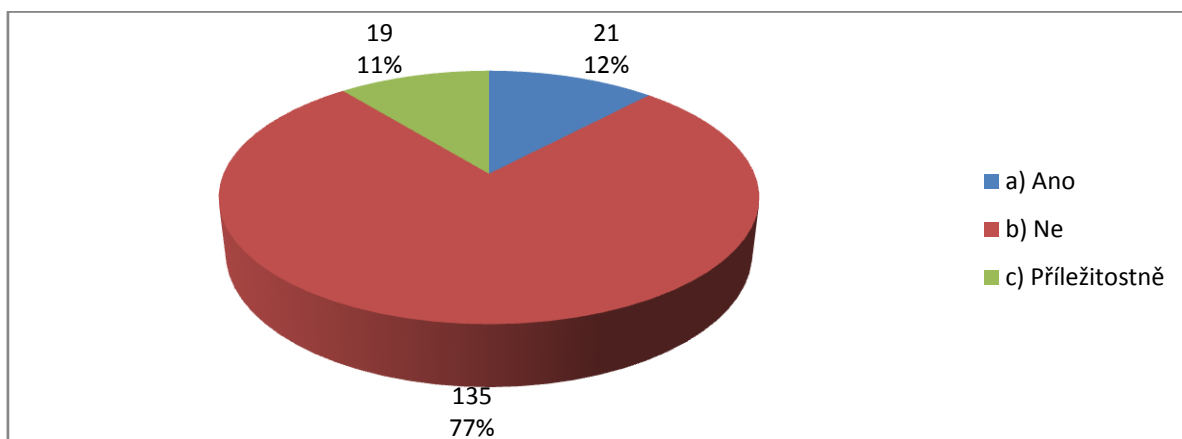
Tab. 2: Vztah úrovně pohybové aktivity a místa bydliště

Místo bydliště	N	Žádná doporučení		Doporučení ohledně intenzivní PA		Doporučení ohledně středně zatěžující PA		Doporučení ohledně intenzivní i středně zatěžující PA	
		N	%	N	%	N	%	N	%
centrum města	66	34	51,5	18	27,3	6	9,1	8	12,1
okraj města	58	30	51,7	16	27,6	5	8,6	7	12,1
vesnice	51	27	52,9	16	31,4	4	7,8	4	7,9

Tabulka č. 2 zachycuje, že 51,5 % dotázaných žijících v centru města nebo na sídlišti nesplňuje doporučení PA, 27,3 % z této skupiny splňuje pouze doporučení pro intenzivní PA, 9,1 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 12,1 % splňuje celkové doporučení. Studenti žijící na okraji města vykazují výsledky velmi podobné. 51,7 % z této skupiny nesplňuje doporučení PA, 27,6 % dotázaných splňuje pouze doporučení ohledně intenzivní PA, 8,6 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 12,1 % splňuje celkové doporučení. Ani studenti žijící na vesnici se od ostatních kategorií nijak zvlášť neliší. 52,9 % studentů nesplňuje doporučení PA, 31,4 % z této skupiny splňuje pouze doporučení pro intenzivní PA, 7,8 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 7,9 % splňuje celkové doporučení.

Výsledky anketního šetření neprokazují, že by místo bydliště nějak zvlášť ovlivňovalo pohybovou aktivitu studentů na Jablonecku.

Následující obrázek č. 16 zachycuje odpovědi na otázku č. 7. Ptali jsme se studentů, zda kouří.



Obr. 16: Kouření

77 % dotázaných odpovědělo, že nekouří, 12 % dotázaných jsou kuřáci a 19 % uvedlo, že kouří pouze příležitostně.

Tabulka č. 3 zachycuje možný vliv kouření na úroveň pohybové aktivity.

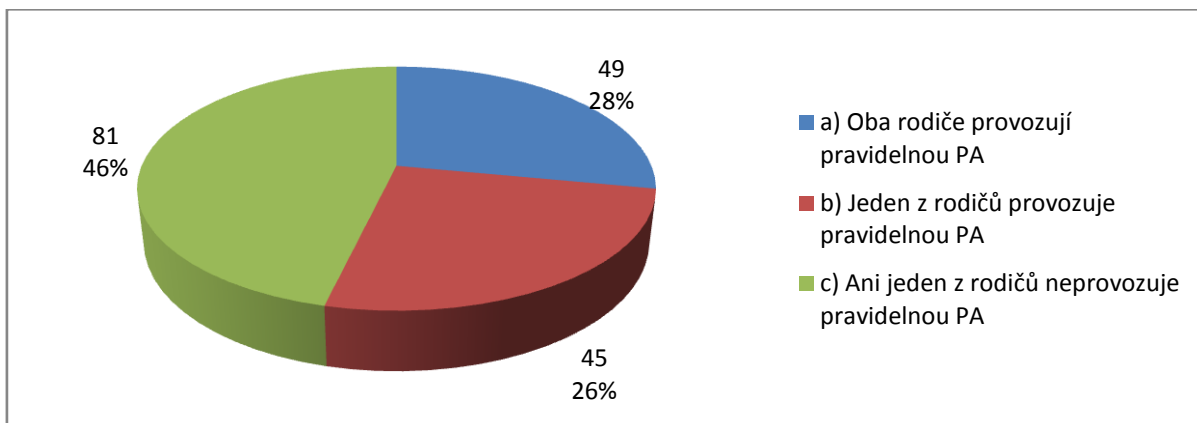
Tab. 3: Vztah úrovně pohybové aktivity a kouření

Kouření	N	Žádná doporučení		Doporučení ohledně intenzivní PA		Doporučení ohledně středně zatěžující PA		Doporučení ohledně intenzivní i středně zatěžující PA	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ano	21	14	66,7	4	19	1	4,8	2	9,5
Ne	135	68	50,3	40	29,6	11	8,2	16	11,9
Příležitostně	19	9	47,3	6	31,6	3	15,8	1	5,3

Z tabulky č. 3 vyplývá, že 66,7 % kuřáků nesplňuje doporučení PA, 19 % z této skupiny splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, 4,8 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 9,5 % splňuje celkové doporučení. Studenti nekuřáci vykazují výsledky o něco málo lepší. 50,3 % studentů nesplňuje doporučení PA, 29,6 % dotázaných studentů splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, 8,2 % studentů splňuje doporučení středně zatěžující PA a 11,9 % splňuje celkové doporučení. U příležitostných kuřáků se výsledky přibližují spíše výsledkům nekuřáků než kuřáků. 47,3 % z této skupiny nesplňuje doporučení PA, 31,6 % dotázaných splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, 15,8 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a pouhých 5,3 % studentů splňuje celkové doporučení.

Z výsledků jednoznačně vyplývá, že kuřáci vykazují nižší pohybovou aktivitu oproti nekuřákům. Rozdíl v pohybové aktivitě nekuřáků a příležitostných kuřáků není nijak markantní.

Dalším zkoumaným faktorem je vztah rodičů k pohybové aktivitě. Ptáme se na něj v otázce č. 19. Odpovědi studentů na tuto otázku znázorňuje obrázek č. 17.



Obr. 17: Vztah rodičů k pohybové aktivitě

Z obrázku č. 17 je patrné, že u 46 % studentů ani jeden z rodičů neprovozuje pravidelnou PA, u 28 % studentů provozují pravidelnou PA oba rodiče a u 26 % studentů provozuje pravidelnou PA alespoň jeden z rodičů.

V tabulce č. 5 je znázorněn vztah mezi úrovní pohybové aktivity mládeže a vztahem k pohybové aktivitě jejich rodičů.

Tab. 5: Vztah pohybové aktivity a vztahu k pohybové aktivitě rodičů

Vztah rodičů k PA	N	Žádná doporučení		Doporučení ohledně intenzivní PA		Doporučení ohledně středně zatěžující PA		Doporučení ohledně intenzivní i středně zatěžující PA	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Oba rodiče	49	13	26,5	20	40,8	6	12,3	10	20,4
Jeden z rodičů	45	29	64,4	13	29,0	1	2,2	2	4,4
Ani jeden z rodičů	81	49	60,5	17	21,0	8	9,9	7	8,6

Z tabulky č. 5 vyplývá, že 26,5 % studentů, jejichž oba rodiče vykonávají pravidelnou PA, nesplňuje doporučení PA, 40,8 % studentů z této skupiny splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, 12,3 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 20,4 % splňuje celkové doporučení. Studenti, u kterých provozuje pravidelnou PA pouze jeden z rodičů, vykazují

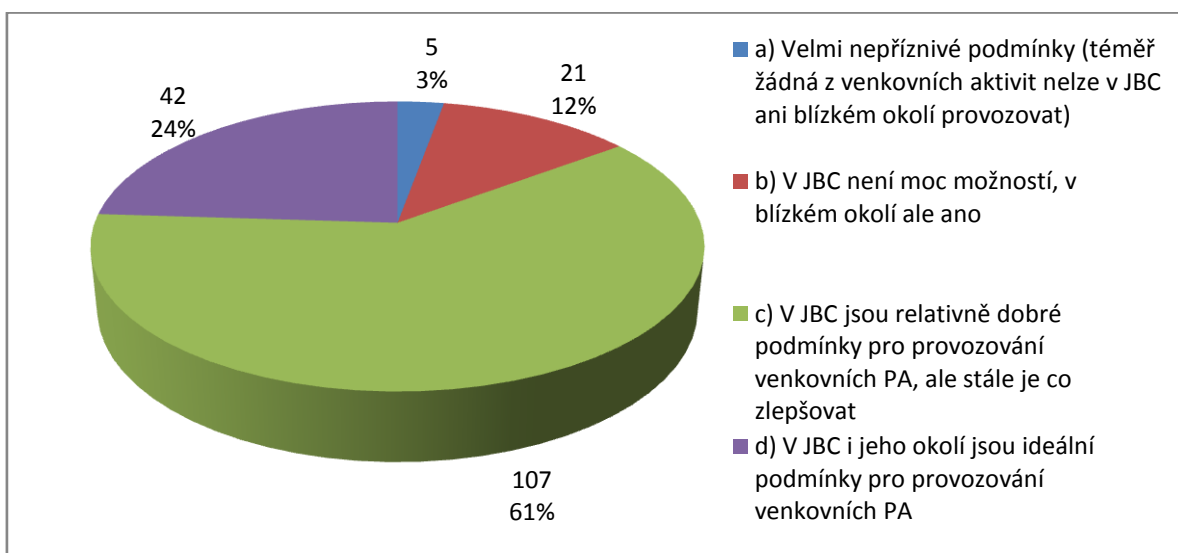
výsledky výrazně horší. 64,4 % studentů z této skupiny nesplňuje doporučení PA, 29 % dotázaných studentů splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, Pouhá 2,2 % studentů splňuje doporučení středně zatěžující PA a 4,4 % splňuje celkové doporučení. U studentů, u kterých nevykonává pravidelnou PA ani jeden z rodičů se výsledky přibližují spíše výsledkům studentů, u kterých vykonává pravidelnou PA pouze jeden z rodičů. 60,5 % z této skupiny nesplňuje doporučení PA, 21 % dotázaných z této skupiny splňuje doporučení pouze pro intenzivní PA, 9,9 % splňuje doporučení středně zatěžující PA a 8,6 % studentů splňuje celkové doporučení.

Z výsledků můžeme usuzovat, že potomci rodičů, kteří vykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu, vykazují vyšší úroveň pohybové aktivity oproti studentům, jejichž rodiče nevykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu, anebo ji vykonává pouze jeden z nich.

7. 4. 3 Podmínky pro provozování pohybových aktivit

Anketa obsahovala také otázky ohledně podmínek pro provozování pohybových aktivit a možných překážek, které by mohly v provozování těchto aktivit bránit.

V otázce č. 15 jsme se studentů ptali, jaké jsou podle nich v Jablonci nad Nisou podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit. Odpovědi znázorňuje obr. č. 18.

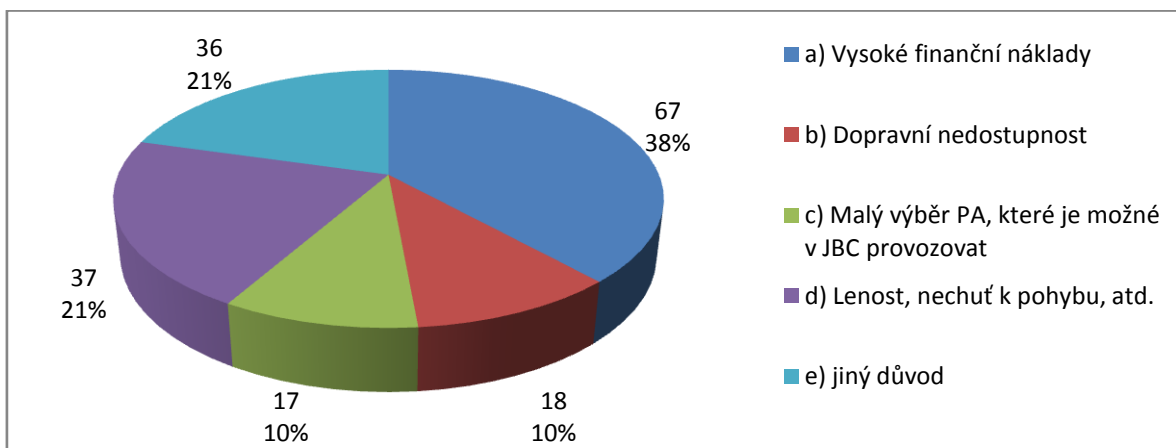


Obr. 18: Podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit

Z obrázku č. 18 je zřejmé, že většina studentů je s podmínkami pro provozování venkovních aktivit spokojena. 61 % studentů vnímá podmínky pro provozování venkovních PA v JBC jako relativně dobré, ale zároveň si myslí, že je stále co zlepšovat. 24 % studentů se

domnívá, že podmínky jsou v JBC i jeho okolí ideální, 12 % říká, že v JBC není moc možností, ale v blízkém okolí ano a pouhá 3 % vidí podmínky v Jablonci nad Nisou jako velmi nepříznivé.

Otázka č. 16 byla zaměřena na možné překážky v provozování pohybových aktivit. Ptali jsme se studentů, co vnímají jako největší překážku při provozování volnočasových pohybových aktivit. Odpovědi jsou vyjádřeny obrázkem č. 19.

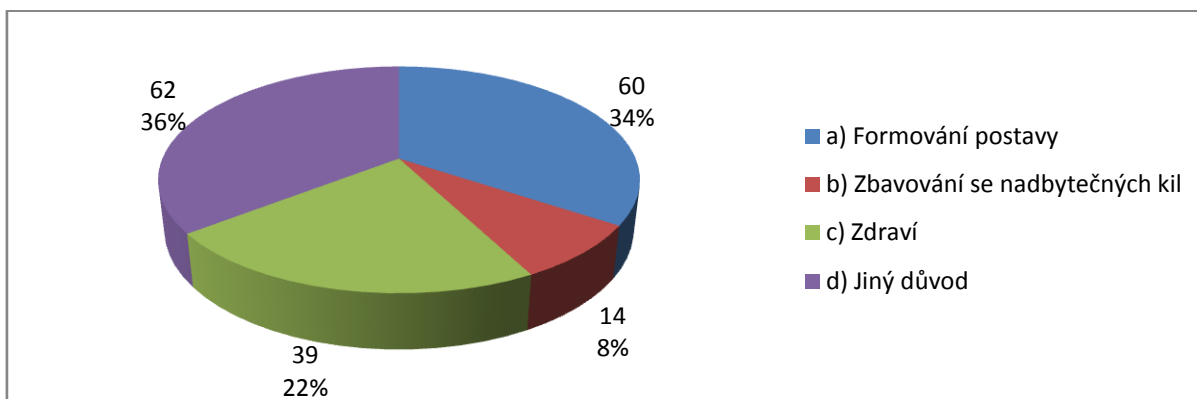


Obr. 19: Překážky při provozování volnočasových pohybových aktivit

Z obrázku č. 19 vyplývá, že největší překážkou jsou pro spoustu studentů vysoké finanční náklady, odpovědělo tak 38 % dotázaných. Jako druhou největší překážku, která získala 21 %, uváděli studenti lenost, nechuť k pohybu, atd. a necelých 21 % získala také odpověď jiný důvod (viz. příloha 2: Obr. 1). Zde převažoval jako důvod nedostatek času, odpovědělo tak necelých 14 % z celkového zkoumaného souboru a něco málo přes 5 % nevidí žádnou překážku v provozování PA. 10 % studentů vnímá jako největší překážku dopravní nedostupnost a necelých 10 % uvádělo malý výběr pohybových aktivit, které je možno v JBC provozovat.

7. 4. 4 Co vede mládež k provozování pohybové aktivity

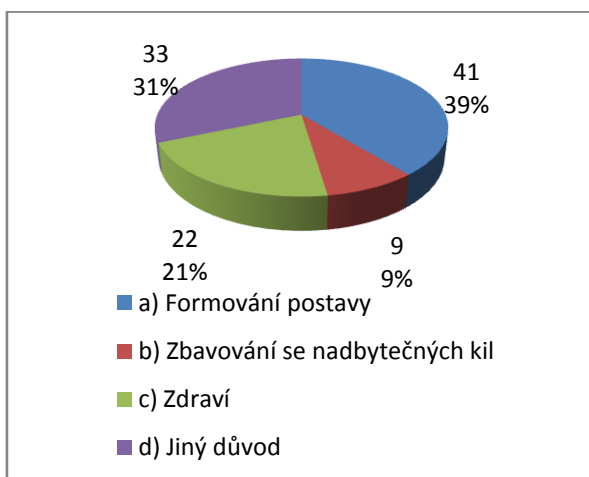
V otázce č. 12 jsme se studentů ptali na to, jaký je jejich hlavní důvod k tomu, aby pravidelně vykonávali pohybovou aktivitu. Výsledky jsou znázorněny v obrázku č. 20.



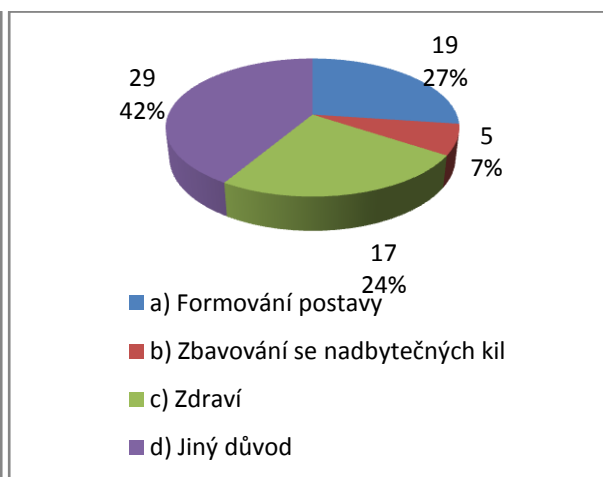
Obr. 20: Hlavní důvod pro provozování pohybové aktivity

Z obrázku č. 20 vyplývá, že pro 36 % studentů je hlavním důvodem k provozování pohybové aktivity něco jiného, než nabízí možnosti (viz. příloha 2: Obr. 2). Uvádíme proto nejvýznamnější z nich: 19,4 % z celkového počtu dotázaných vidí hlavní důvod v tom, že je pohyb baví, pro 6,9 % studentů je hlavním důvodem sportovní kariéra a 5,7 % dotázaných sportuje pro dobrý pocit. Pro 34 % dotázaných je hlavním důvodem formování postavy, 22 % studentů vidí hlavní důvod ve zdraví a pouze 8 % provozuje PA za účelem zbavování se nadbytečných kil.

V souvislosti s otázkou, co vede mládež ke sportu, jsme se snažili zjistit, zda se motivy liší v závislosti na pohlaví. Výsledky znázorňují obr. 21, 22.

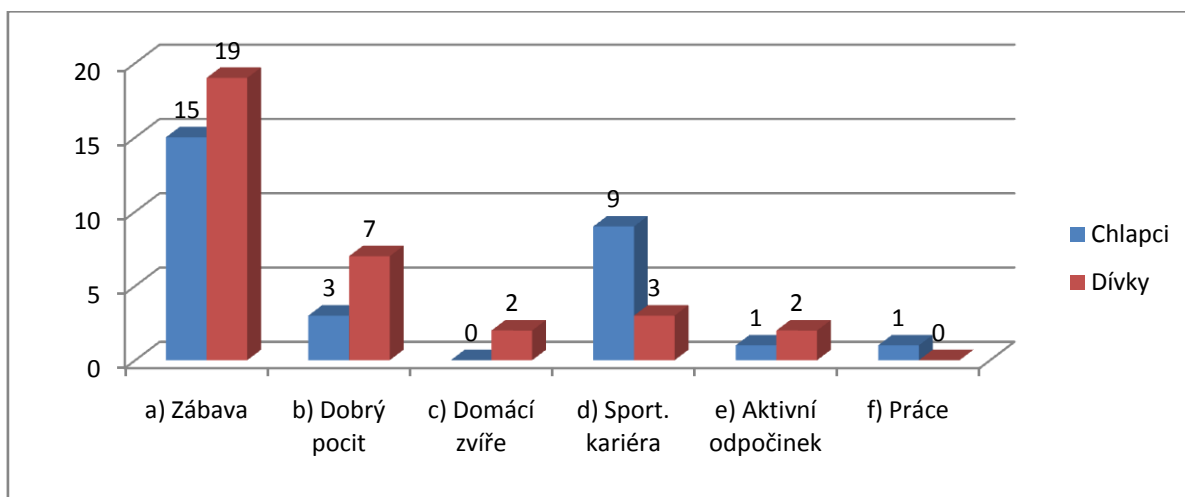


Obr. 21: Hl. důvod pro PA – dívky



Obr. 22: Hl. důvod pro PA – chlapci

Obr. 21, 22 znázorňují, že pro nejvíce dívek (39 % z celkového počtu dívek) je hlavním důvodem pro provozování pohybových aktivit formování postavy na rozdíl od chlapců, kde je na prvním místě jiný důvod – 42 % (viz. obr. 23). Ve výsledku jsou ale po zohlednění obr. 23 důvody chlapců a dívek téměř identické. Pro dívky je nejdůležitější formování postavy (39 %), dále zdraví (21 %) a zábava (18 %). Pro chlapce je hlavním důvodem též formování postavy (27 %), dále zdraví (24 %) a zábava (18 %). Dále se výsledky mírně liší. Další nejčastější odpovědí chlapců byla sportovní kariéra (13 %), zbavování se nadbytečných kil (7 %), dobrý pocit z pohybu (4 %), aktivní odpočinek a práce (1,5 %). U dívek to bylo zbavování se nadbytečných kil (9 %), dobrý pocit z pohybu (7 %), sportovní kariéra (3 %), aktivní odpočinek a domácí zvíře (2 %).



Obr. 23: Jiný důvod – chlapci/dívky

8 Shrnutí

V této části práce jsme se zaměřili na posouzení podmínek pro pohybovou aktivitu, které město Jablonec nad Nisou poskytuje a na posouzení výsledků vyplývajících z ankety, týkajících se úrovně pohybových aktivit středoškoláků, faktorů, které mohou danou pohybovou aktivitu ovlivňovat a toho, co mládež k pohybu motivuje a co je naopak překážkou.

Práce odhalila, že podmínky pro sport a pohybovou aktivitu všeobecně jsou v Jablonci nad Nisou na velmi dobré úrovni. Ve městě je k dispozici jedno zastřešené víceúčelové zařízení, poskytující zázemí pro téměř všechny druhy sálových sportů, dále je zde několik venkovních víceúčelových sportovních areálů sloužících jako zázemí pro tenis, volejbal, fotbal, atletiku, běžecké lyžování a bruslení na kolečkových bruslích. Najdeme zde také plavecký bazén, speciální tenisový areál, zimní stadion a nově vybudovaný fotbalový stadion a atletický areál. V Jablonci nad Nisou působí kolem 60 sportovních subjektů, které nabízejí nejrůznější formy pohybových aktivit. Z těch méně obvyklých můžeme jmenovat například jachting a windsurfing provozovaný TJ Delfin, dále extrémní sporty, paragliding, snowboarding, které nabízí SK Tuleň a sportovní potápění pod záštitou klubu D. E. A. W. S. Jablonec těží i ze své polohy nedaleko Jizerských hor. Tím se obyvatelům naskýtá možnost turistiky, cyklistiky a v zimním období sjezdového i běžeckého lyžování. Co se týká finanční podpory pohybové aktivity v Jablonci nad Nisou, v současné době množství žádostí a jejich výše značně převyšuje možnosti jejich stoprocentní podpory. Na druhou stranu se nám ale systém přerozdělování finančních prostředků jeví jako spravedlivý. Jeden z hlavních důvodů, proč výše žádostí mnohonásobně převyšuje možnosti podpory, spatřujeme v nedostatečné samostatnosti a finanční závislosti sportovních subjektů.

Z anketního šetření vyplynulo, že úroveň pohybové aktivity středoškolské mládeže je velmi nízká, doporučenou úroveň splňuje pouze necelých 11 %. Bereme-li v potaz různost pohlaví, úroveň pohybové aktivity splňuje pouze necelých 6 % dívek a necelých 19 % chlapců. Dále bylo odhaleno, že studenti velmi často nesplňují doporučenou frekvenci opakování pohybové aktivity. Oproti tomu čas strávený pohybovou aktivitou byl ve většině případů v pořádku. Na povrch také vyplynul fakt, že více zanedbávána je středně zatěžující pohybová aktivita oproti intenzivní.

Jako faktor ovlivňující pohybovou aktivitu mládeže se nám potvrdil příjem. Se zvyšujícím se příjmem se zvyšovala i pohybová aktivita. Kvůli velmi nízkému počtu dotázaných ve třetí a čtvrté příjmové skupině můžeme ale tuto informaci brát pouze jako

orientační. Výsledky také jednoznačně potvrdili skutečnost, že kouření ovlivňuje pohybovou aktivitu – a to negativně. Kuřáci vykazovali o mnoho nižší pohybovou aktivitu oproti nekuřákům. Rozdíl v pohybové aktivitě nekuřáků a příležitostných kuřáků nebyl nijak významný. Prokázalo se také, že pohybovou aktivitu mládeže ovlivňuje vztah rodičů k pohybu. Potomci rodičů, kteří vykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu, vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity oproti studentům, jejichž rodiče nevykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu, anebo ji vykonává pouze jeden z nich. Vliv místa bydliště na pohybovou aktivitu se neprokázal.

Z ankety dále vyplynulo pozitivní zjištění, že většina studentů (61 %) vnímá podmínky pro provozování venkovních PA v JBC jako relativně dobré. Dozvěděli jsme se také, že jako hlavní překážky v provozování pohybových aktivit studenti spatřují vysoké finanční náklady (38 %), lenost a nechuť k pohybu (21 %), nedostatek času (necelých 14 %), dopravní nedostupnost a malý výběr pohybových aktivit (10 %). Naproti tomu jako hlavní důvod pro provozování pohybové aktivity studenti uváděli formování postavy (34 %), zdraví (22 %), zábavu (necelých 20 %), zbavování se nadbytečných kil (8 %). Zde byly odpovědi dívek a chlapců s překvapením téměř identické.

Závěr

Cílem práce bylo vyhodnotit pohybovou aktivitu středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou, zmapovat možnosti její realizace v tomto městě a následně navrhnout doporučení do budoucna.

Na základě provedeného šetření musíme konstatovat, že úroveň pohybové aktivity středoškolské mládeže v Jablonci nad Nisou je velmi nízká a to jak u chlapců, tak u dívek. V souboru dívek splňovalo daná doporučení pouze 6 %, u chlapců 19 % dotázaných. Díky získaným poznatkům o možnostech provozování pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou a názorům většiny středoškoláků, že podmínky pro jejich provozování jsou relativně dobré, se domníváme, že příčinou nízké úrovně pohybové aktivity není špatné zázemí pro sportování, ale že je třeba hledat problém jinde.

Práce odhalila, že se až 57 % studentů domnívá, že je jejich pohybová aktivita dostačující, ale pouze necelých 11 % oprávněně. Na základě tohoto údaje by se dalo usuzovat, že jistý díl na znepokojujícím stavu pohybové aktivity mládeže může mít malá osvěta. Většina lidí neví, jak často, jakou intenzitou a jak dlouho se věnovat pohybu, aby daná doporučení splňovala. Domníváme se, že pro zlepšení stavu pohybové aktivity mládeže v Jablonci nad Nisou je především důležité zvýšit informovanost o tom, jaká jsou v této oblasti doporučení. Jako ideální prostředek pro šíření této osvěty mezi postpubescenty se nám jeví střední školy. Velký vliv na pohybovou aktivitu mládeže mají také jejich rodiče, a proto považujeme za důležité, zvyšovat informovanost v této oblasti i v řadách rodičů například prostřednictvím tisku, informačních letáků a veřejných přednášek.

Seznam použité literatury

1. ANAMNÉZA. *Příliš drahá pohodlnost* [online]. c2008, [cit. 2008-11-23]. <<http://www.anamneza.cz/modules/clanek.php3?id=562&sekce=36>>.
2. BOHÁČ, J. *Metabolický syndrom* [online]. c2008, [cit. 2008-11-03]. <<http://www.drbohac.estranky.cz/clanky/zdravi/metabolicky-syndrom>>.
3. BRAINWAY INC. *Problém zvaný metabolický syndrom nebo také syndrom X* [online]. c2008, [cit. 2008-11-03]. <<http://www.bwy.cz/problem-zvany-metabolicky-syndrom-nebo-take-syndrom-x.php>>.
4. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1990.
5. ČTK. *Zdravotnické noviny* [online]. c2006, [cit. 2008-11-03]. <<http://www.zdravotnickenoviny.cz/scripts/detail.php?id=281778>>.
6. ČESKÝ INSTITUT METABOLICKÉHO SYNDROMU. *Doporučení fyzické aktivity pro osoby s metabolickým syndromem* [online]. c2008, [cit. 2008-12-12]. <http://www.cims-ops.cz/public/img/pacienti/solvay_a4_cviceni.pdf>.
7. DANĚK, K. *Pohybem ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1983. Edice sport a zdraví, č. 2078. ISBN 27-002-83.
8. DIACENTRUM. *Určení míry optimální fyzické zátěže* [online]. c2008, [cit. 2009-02-15]. <<http://www.diacentrum.cz/vypocty/tf.html>>.
9. FIALOVÁ, D. – FIALA, Z. *Pohybová aktivita v primární prevenci* [online]. c2008, [cit. 2009-11-01]. <<http://www.lfhk.cuni.cz/hygiena/Fi-pohybakt-stom.ppt>>.
10. HÁLKOVÁ, J. A KOL. *Zdravotní tělesná výchova: I. část – obecná*. 3. vydání. Praha: ČASPV, 2004. ISBN 80-86586-09-X.
11. HAUSER, P. J. *Domácí lékař: nový velký průvodce*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-0934-1.

12. HAVLÍČKOVÁ, L. A KOL. *Fyziologie tělesné zátěže I. – obecná část*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-875-1.
13. INFORMAČNÍ SYSTÉM MASARYKOVY UNIVERZITY. *Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly* [online]. c2008, [cit. 2008-11-03]. <<http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/ch04.html>>.
14. JABLONEC NAD NISOU. *Rozpočet města* [online]. c2004-2009, [cit. 2009-02-11]. <<http://www.mestojablonec.cz/cs/mestsky-urad/rozpocet-mesta/>>.
15. JABLONEC NAD NISOU. *Základní informace o městě* [online]. c2004-2009, [cit. 2009-02-11]. <<http://www.mestojablonec.cz/cs/mesto/>>.
16. JABLONEC NAD NISOU. *Kultura a sport* [online]. c2004-2009, [cit. 2009-02-11]. <<http://www.mestojablonec.cz/cs/kultura-a-sport/>>.
17. JIHOČESKÁ UNIVERZITA. *Vliv tělesné zátěže* [online]. c2008, [cit. 2008-11-01]. <http://home.zf.jcu.cz/public/departments/ktv/page/13/2.vliv_telezne_zateze.pdf>.
18. KOHOUTEK, R. *ABZ slovník cizích slov* [online]. c2006, [cit. 2009-04-15]. <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/hypokineza>>.
19. KRÍŽOVÁ, J. *Hypertenze – vysoký krevní tlak* [online]. c2004, [cit. 2008-11-12]. <<http://www.ordinace.cz/clanek/hypertenze-vysoky-krevni-tlak>>.
20. KYRALOVÁ, M. - MATOUŠKOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova - II. Část*. Praha: ONYX, 1996. ISBN 80-85228-39-4.
21. MĚKOTA, K. – CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
22. NEUMANN, O. – PFÜTZNER, A. – HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0947-3.

23. NIX, S. – WILLIAMS, S. R. *Williams' basic nutrition & diet therapy*. 12. edition. Philadelphia: Mosby Inc, 2004. ISBN 0323026028.
24. NOVOTNÝ, J. – NOVOTNÁ, M. *Kapitoly sportovní medicíny*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-064-6.
25. SPORT JABLONEC NAD NISOU. *Sportoviště* [online]. c2008, [cit. 2008-11-10]. <<http://www.sportjablonec.cz/sportoviste/>>.
26. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vydání. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
27. STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÝ ÚSTAV. *Nedostatek pohybu* [online]. c2008, [cit. 2008-11-25]. <<http://www.szu.cz/tema/prevence/nedostatek-pohybu>>.
28. ŠPAŇHEL, D. *Obezita* [online]. c2008, [cit. 2008-11-10]. <<http://www.obezita-info.cz/>>.
29. ŠPINAR, J. *Ischemická choroba srdeční*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0500-1.
30. ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
31. UNIVERZITA PALACKÉHO. *NQLS* [online]. c2008, [cit. 2008-11-03]. <http://www.ipenproject.org/pdf_file/NQLS-EJ.pdf>.
32. VESELÝ, J. *Původ vertebrogenních poruch* [online]. c2008, [cit. 2008-11-21]. <<http://jtvesely.txt.cz/clanky/16360/puvod-vertebrogennich/>>.
33. VÍTEK, L. *Výživa a nádorová onemocnění* [online]. c2007, [cit. 2008-11-10]. <<http://www.sportvital.cz/cz/k1,119,140-vyziva-a-nadory/c614-vyziva-a-nadorova-onemocneni/>>.

34. VOKURKA, M. - HUGO, J. *Praktický slovník medicíny*. 8. vydání. Praha: Maxdorf, 2007. ISBN 978-80-7345-123-3.
35. VONDRUŠKA, V. - BARTÁK, K. *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. 1. vydání. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 1999. ISBN 80-238-4536-5.
36. VONDRUŠKA, V. - SOULEK, V. *Fyzická aktivita*. 1. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-043-8.
37. ZDRAVCENTRA. *Cévní mozková příhoda* [online]. c2007, [cit. 2008-11-10]. <https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3626_2753.html>.
38. ZDRAVCENTRA. *Prevence bolesti v zádech* [online]. c2005, [cit. 2009-04-02]. <https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_2241.html>.
39. ŽŮRKOVÁ, H. *Plánování a kontrola*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1844-6.

Seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků

- Obr. 1: Body Mass Index
- Obr. 2: Intenzivní PA – dívky
- Obr. 3: Intenzivní PA – chlapci
- Obr. 4: Čas strávený intenzivní PA – dívky
- Obr. 5: Čas strávený intenzivní PA – chlapci
- Obr. 6: Čas strávený intenzivní PA – dívky
- Obr. 7: Čas strávený intenzivní PA – chlapci
- Obr. 8: Středně zatěžující PA – dívky
- Obr. 9: Středně zatěžující PA – chlapci
- Obr. 10: Čas strávený středně zatěžující PA – dívky
- Obr. 11: Čas strávený středně zatěžující PA – chlapci
- Obr. 12: Čas strávený středně zatěžující PA – dívky
- Obr. 13: Čas strávený středně zatěžující PA – chlapci
- Obr. 14: Výše měsíčního příjmu v Kč
- Obr. 15: Místo bydliště
- Obr. 16: Kouření
- Obr. 17: Vztah rodičů k pohybové aktivitě
- Obr. 18: Podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit
- Obr. 19: Překážky při provozování volnočasových pohybových aktivit
- Obr. 20: Hlavní důvod pro provozování pohybové aktivity
- Obr. 21: Hlavní důvod pro PA – dívky
- Obr. 22: Hlavní důvod pro PA – chlapci
- Obr. 23: Jiný důvod – chlapci/dívky

Seznam tabulek

- Tab. 1: Vztah úrovně pohybové aktivity a finančních prostředků
- Tab. 2: Vztah úrovně pohybové aktivity a místa bydliště
- Tab. 3: Vztah úrovně pohybové aktivity a kouření
- Tab. 5: Vztah pohybové aktivity a vztahu k pohybové aktivitě rodičů

Přílohy

Seznam příloh

- Příloha 1: Anketa
- Příloha 2: Výsledky ke zbývajícím otázkám z ankety
- P2: Obr. 1: Překážky při provozování PA – jiný důvod
 - P2: Obr. 2: Hlavní důvod pro provozování pohybové aktivity – jiný důvod
 - P2: Obr. 3: Poměr organizované a neorganizované pohybové aktivity
 - P2: Obr. 4: Preferované prostředí pro pohybovou aktivitu
 - P2: Obr. 5: Vzdálenost nejbližšího sportovního zařízení od místa bydliště
 - P2: Obr. 6: Nejčastěji provozovaná sportovní aktivita – chlapci
 - P2: Obr. 7: Nejčastěji provozovaná sportovní aktivita – dívky
 - P2: Obr. 8: Odpovědi studentů na otázku č. 20
 - P2: Obr. 9: Odpovědi studentů na otázku č. 21
 - P2: Obr. 10: Odpovědi studentů na otázku č. 21 – jiný důvod
 - P2: Obr. 11: Odpovědi studentů na otázku č. 22
 - P2: Obr. 12: Odpovědi studentů na otázku č. 23
- Příloha 3: Seznam sportovních subjektů v Jablonci nad Nisou
- Příloha 4: Zásady pro poskytování finančních příspěvků

Příloha 1: Anketa

Anketa

Pohybová aktivita a možnosti její realizace

1) Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2) Věk: _____ let

3) Výška: _____ cm

4) Hmotnost: _____ kg

5) Jaký je Váš měsíční příjem? (kapesné, brigády atd.)

- a) méně než 2 000
- b) 2 000 – 2 999
- c) 3 000 – 4 000
- d) víc než 4 000

6) Kam zařadíte místo, kde žijete?

- a) V centru města, na sídlišti
- b) Okraj města
- c) Malá obec/vesnice

7) Kouříte?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Příležitostně

8) Jak často provozujete INTENZIVNÍ POHYBOVOU AKTIVITU?

(Intenzivní pohybová aktivita zahrnuje aktivity jako jogging, běhání, rychlá jízda na kole, aerobic, plavání, tenisová dvouhra nebo squash. Při tomto typu aktivit se Vám obvykle zvýší srdeční frekvence, zapotíte se a zadýcháte.)

- a) méně než 2x týdně
- b) 2x týdně
- c) 3x a vícekrát týdně

9) Kolik času obvykle strávíte prováděním INTENZIVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY v jednom z těchto dnů?

- a) méně než 20 minut
- b) 20 – 40 minut
- c) 40 a více minut

10) Jak často provozujete STŘEDNĚ ZATĚŽUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU? (Středně zatěžující pohybová aktivita zahrnuje aktivity, jako je rychlá chůze, zahrádkaření, pomalá jízda na kole nebo tanec. Středně zatěžující pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která vyžaduje střední tělesnou námahu a způsobuje, že dýcháte o něco rychleji než normálně)

- a) méně než 3x týdně
- b) 3x - 4x týdně
- c) 5x a vícekrát týdně

11) Kolik času obvykle strávíte prováděním STŘEDNĚ ZATĚŽUJÍCÍ POHYBOVÉ AKTIVITY v jednou z těchto dnů?

- a) méně než 30 minut
- b) 30 – 60 minut
- c) více 60 minut

12) Co je pro Vás hlavním důvodem k tomu, abyste pravidelně vykonávali pohybovou aktivitu?

- a) formování postavy
- b) zbavování se nadbytečných kil
- c) zdraví
- d) jiný důvod: _____

13) Účastníte se častěji:

- a) organizované pohybové aktivity
- b) neorganizované pohybové aktivity
- c) zúčastňuji se obojího v přibližně stejném poměru

14) Jaké prostředí pro pohybovou aktivitu preferujete?

- a) venkovní prostředí (v přírodě)
- b) zastřešená sportoviště

15) Jaké jsou podle Vás v Jablonci nad Nisou podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit (např. jízda na kole, kolečkových bruslích, běh, tenis, atd.)?

- a) Velmi nepříznivé podmínky (téměř žádná z venkovních aktivit nelze v JBC ani v blízkém okolí provozovat)
- b) V JBC není moc možností, kde provozovat venkovní pohybové aktivity, v blízkém okolí ale ano.
- c) V JBC jsou relativně dobré podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit, ale stále je co zlepšovat.
- d) V JBC i jeho okolí jsou ideální podmínky pro provozování venkovních pohybových aktivit.

16) Co vnímáte jako největší překážku při provozování volnočasových pohybových aktivit?

- a) vysoké finanční náklady (ceny vstupů, investice do sportovního vybavení, atd.)
- b) dopravní nedostupnost
- c) malý výběr pohybových aktivit, které je možno v JBC provozovat
- d) lenost, nechť k pohybu atd.
- e) jiný důvod: _____

17) Jak daleko je od Vás nejbližší tělocvična, sportovní hala, fitnesscentrum, či jiné sportoviště?

- a) méně než 1 km
- b) 1 – 2 km
- c) 3 – 5 km
- d) více než 5 km

18) Jakou sportovní aktivitu během roku nejčastěji provozujete?

- a) Jízda na kole/spinning
- b) Běh
- c) Aerobic
- d) Plavání
- e) Posilování
- f) Tanec
- g) Fotbal
- e) Volejbal
- f) Squash/tenis
- h) jiné: _____

19) Jaký vztah k pohybové aktivitě mají Vaši rodiče?

- a) oba rodiče provozují pravidelnou pohybovou aktivitu
- b) pravidelnou pohybovou aktivitu provozuje pouze jeden z rodičů
- c) ani jeden z rodičů pravidelně neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu

20) Domníváte se, že je ve Vašem životě nedostatek pohybové aktivity?

- a) ano, ale nemám v plánu to zatím měnit
- b) ano a rád/a bych to v nejbližší době změnil/a
- c) ne, domnívám se, že moje pohybová aktivita je dostačující

21) V případě, že se domníváte, že je Vaše pohybová aktivita nedostačující, jak jste k tomuto závěru dospěl(a)? (vyplnit pouze v případě, že jste na otázku č. 20 odpověděl(a) **a**) nebo **b**)

- a) nevykonávám téměř žádnou pravidelnou pohybovou aktivitu
- b) mám nadváhu
- c) mám zdravotní problémy spojené s nedostatkem pohybu
- d) jiný důvod: _____

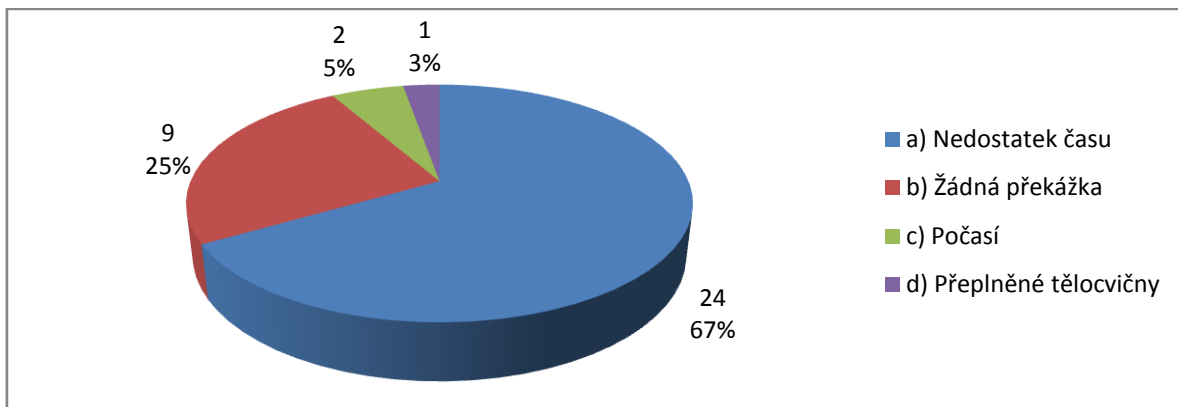
22) Pokud se domníváte, že je ve Vašem životě nedostatek pohybové aktivity a máte zájem tuto situaci změnit, jakým způsobem tuto změnu provedete? (vyplnit pouze v případě, že jste na otázku č. 20 odpověděl(a) **b**))

- a) začnu se pravidelně zúčastňovat ogranizované pohybové aktivity
- b) začnu cvičit individuálně
- c) oslovím odborníka a začnu cvičit pod jeho vedením
- d) jiný způsob: _____

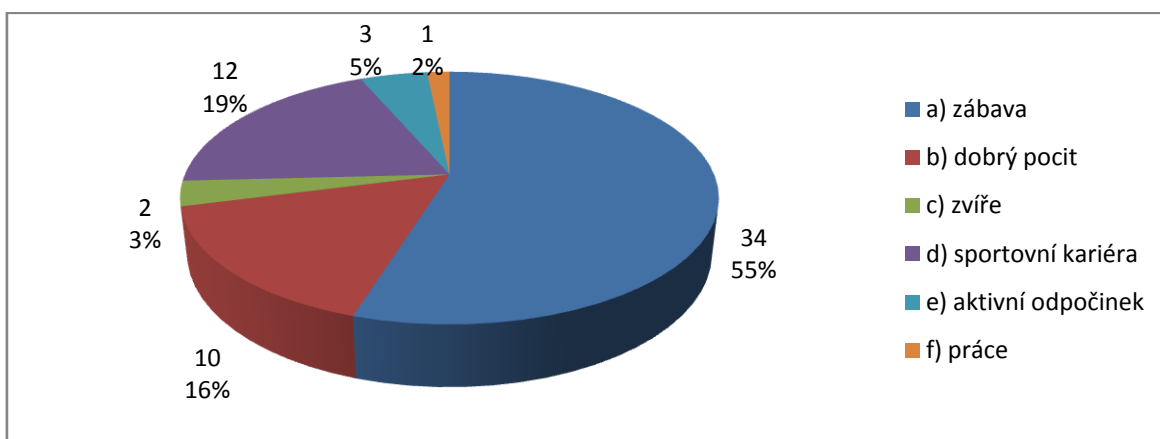
23) V případě, že se domníváte, že je Vaše pohybová aktivita dostačující, jak jste k tomuto závěru dospěl(a)?

- a) na základě výsledků funkčních zátěžových testů
- b) znám doporučení ohledně pohybové aktivity adolescentů a splňuji je
- c) trávím pohybem většinu svého volného času
- d) jiný důvod: _____

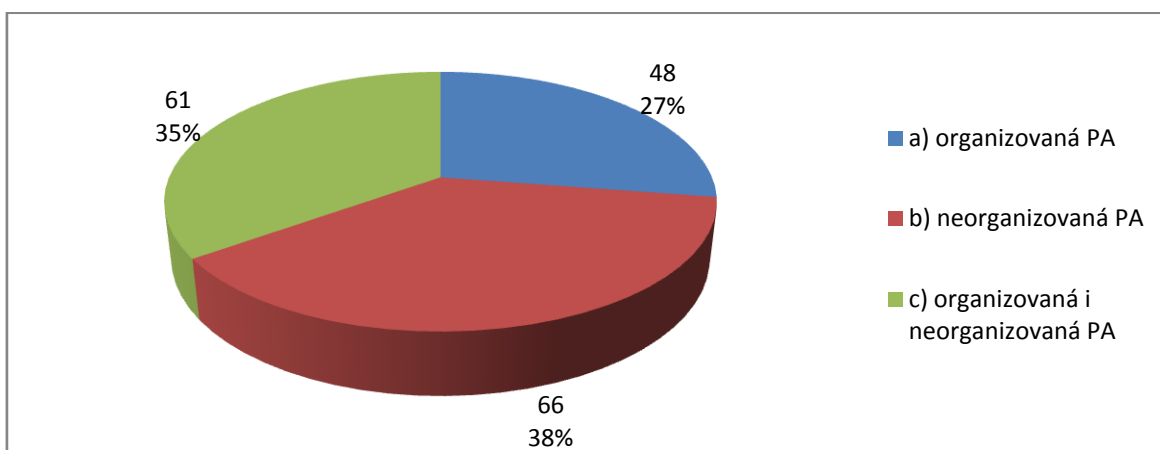
Příloha 2: Výsledky ke zbylým otázkám z ankety



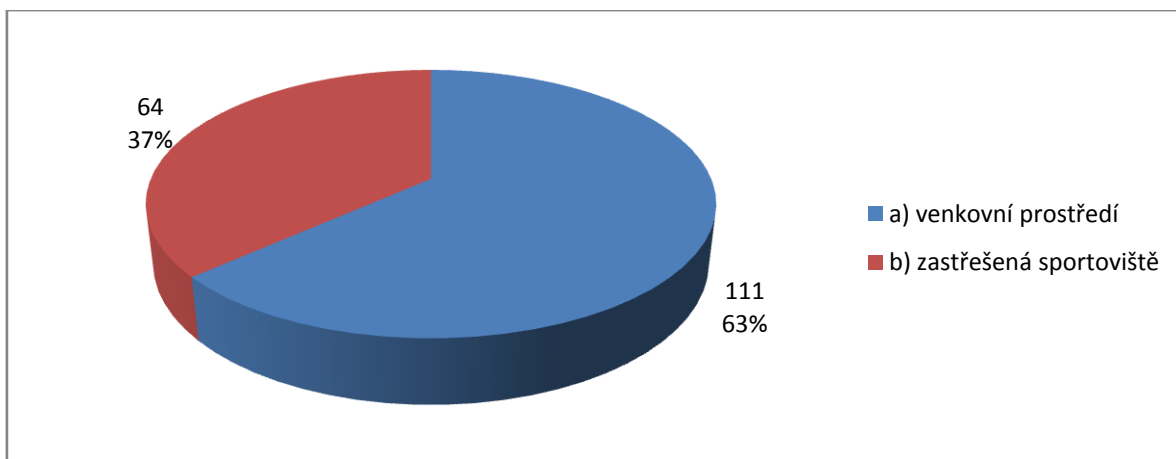
P2: Obr. 1: Překážky při provozování PA – jiný důvod



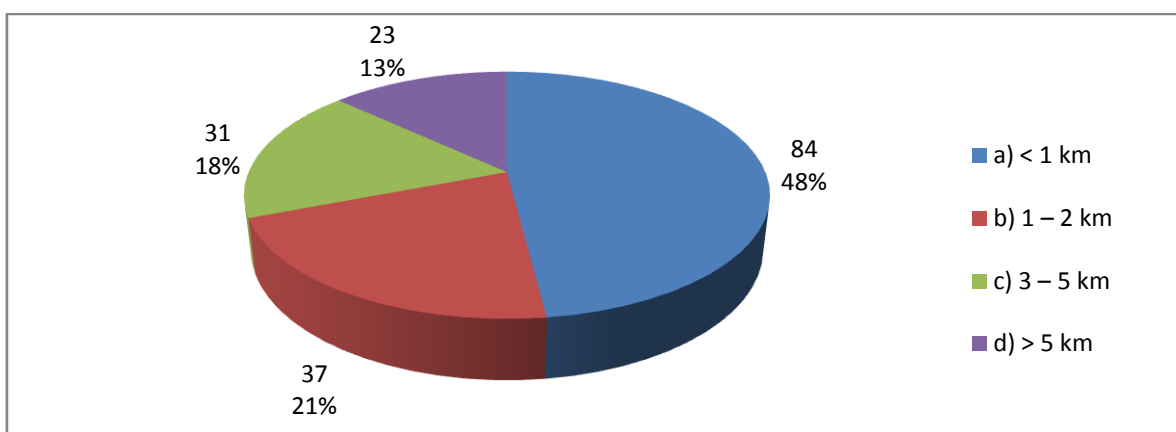
P2: Obr. 2: Hlavní důvod pro provozování pohybové aktivity – jiný důvod



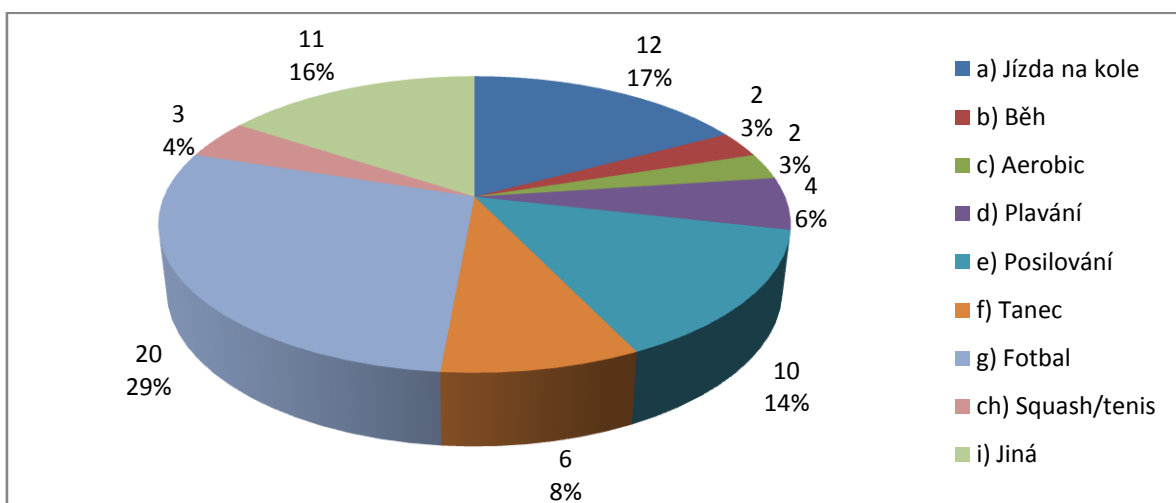
P2: Obr. 3: Poměr organizované a neorganizované pohybové aktivity



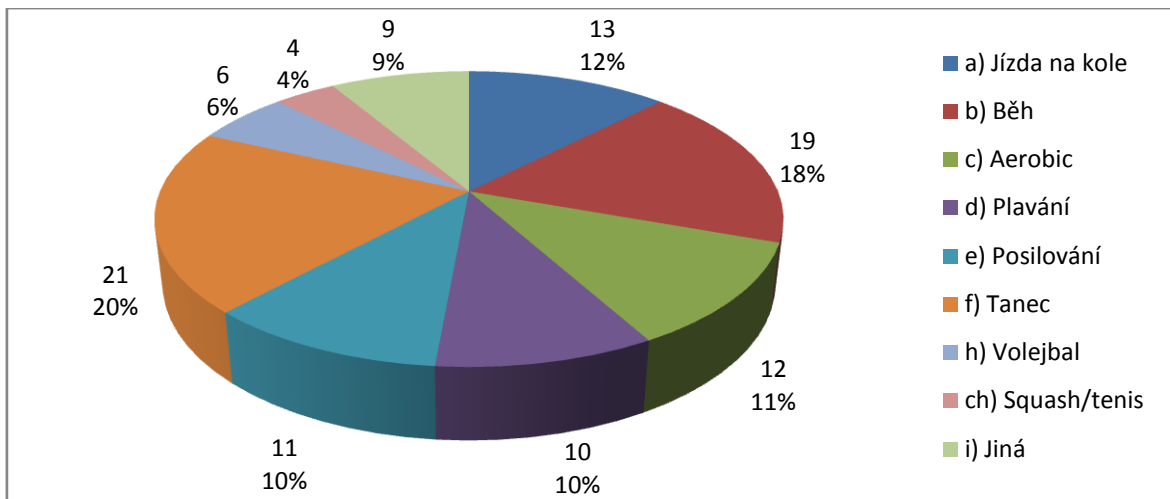
P2: Obr. 4: Preferované prostředí pro pohybovou aktivitu



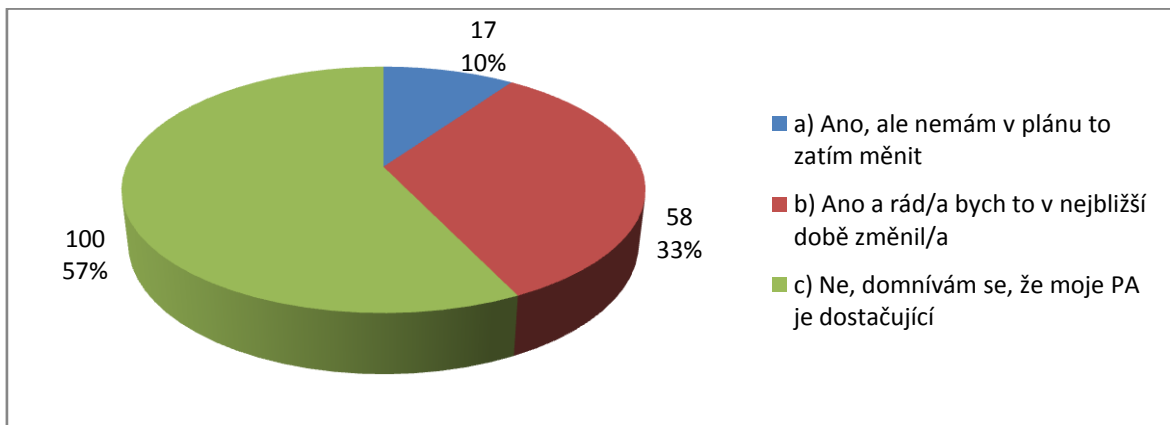
P2: Obr. 5: Vzdálenost nejbližšího sportovního zařízení od místa bydliště



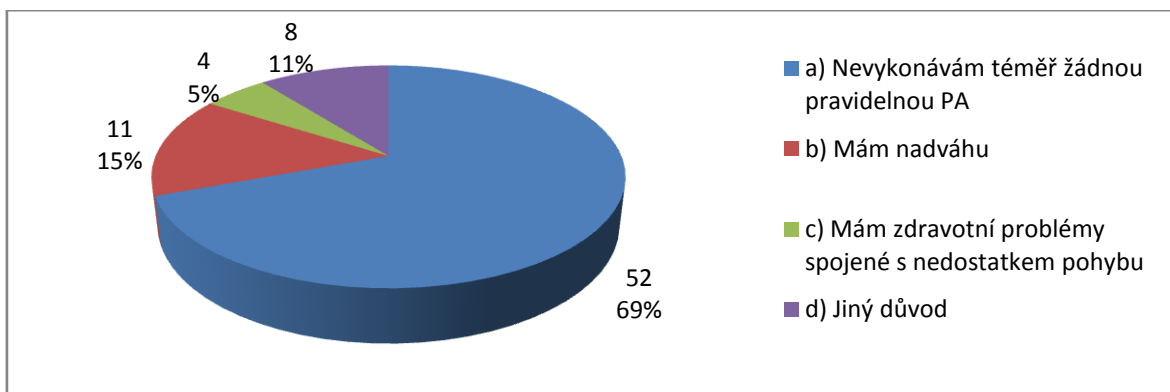
P2: Obr. 6: Nejčastěji provozovaná sportovní aktivita – chlapci



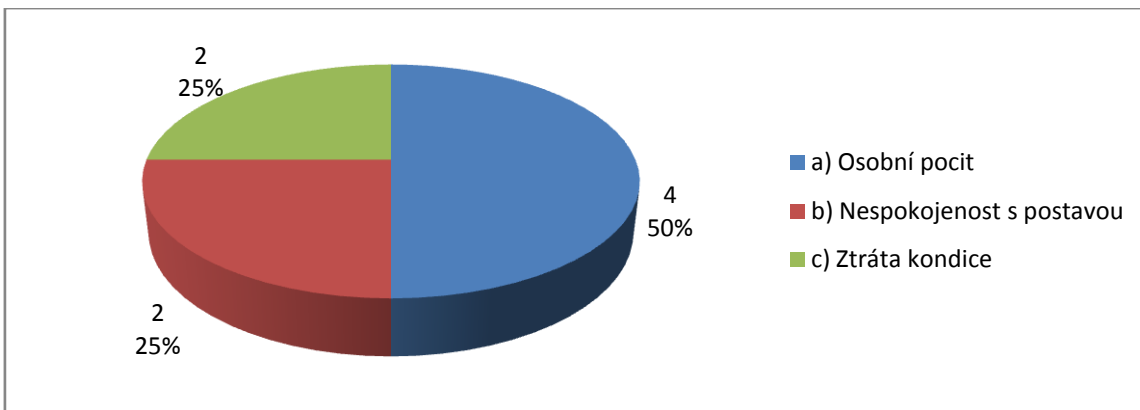
P2: Obr. 7: Nejčastěji provozovaná sportovní aktivita – dívky



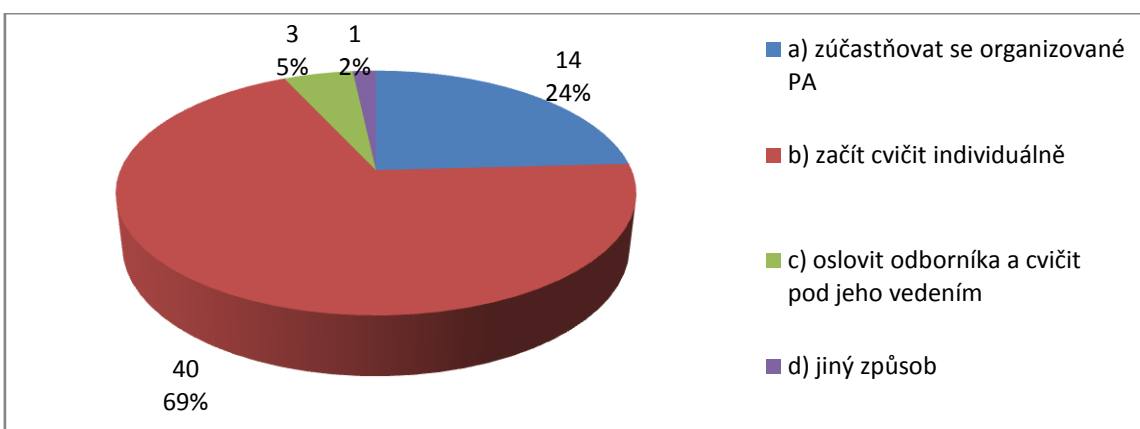
P2: Obr. 8: Odpovědi studentů na otázku č. 20



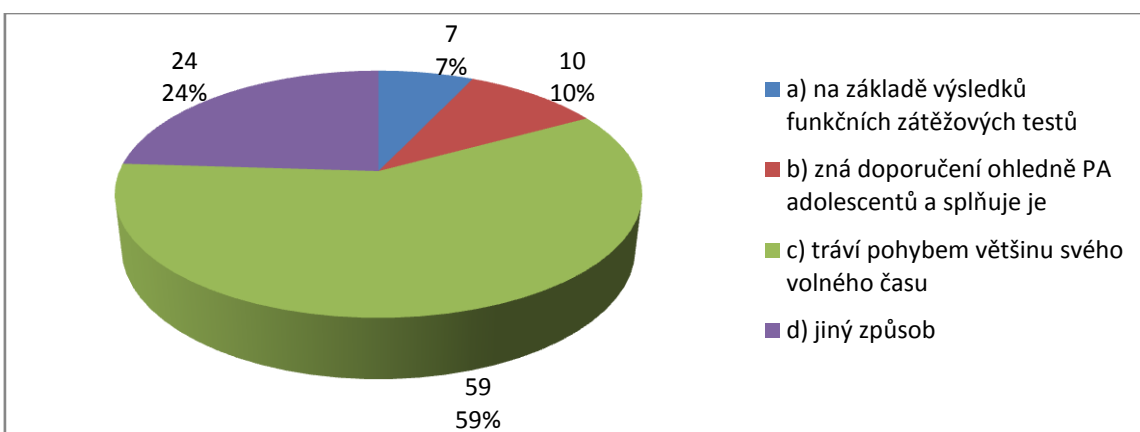
P2: Obr. 9: Odpovědi studentů na otázku č. 21



P2: Obr. 10: Odpovědi studentů na otázku č. 21 – jiný důvod



P2: Obr. 11: Odpovědi studentů na otázku č. 22



P2: Obr. 12: Odpovědi studentů na otázku č. 23

Příloha 3: Seznam sportovních subjektů v Jablonci nad Nisou

Oddíl cyklistiky Jablonec nad Nisou

Podlesí 12, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 728 523 323

E-mail: bem.tomas@seznam.cz

Kontaktní osoba: Milan Bém

Cyklistika - silniční, MTB a cykloturistika.

Organizační výbor biatlonu

Pod Skalkou 40, Jablonec nad Nisou 46673

Tel.: 483 333 303

E-mail: skpjablonec@centrum.cz

Web:

<http://www.volny.cz/biatlon.jablonec>

Sportovní klub biatlonu a běhu na lyžích zabezpečující reprezentanty v těchto sportech.

Plavecký bazén Jablonec nad Nisou, o. p. s.

Svatopluka Čecha 4204, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 483 319 328

E-mail: bazenjbc@bazenjbc.cz

Web: <http://www.bazenjbc.cz>

Provoz aquacentra: 25 m bazén, sauna, pára a vířivky. K zábavě slouží dva tobogány, umělé vlnobití a divoká řeka. V létě travnatá pláž se dvěma beachvolleybalovými kurty.

SK Břízky

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 483 357 160, 483 704 835

E-mail: jakoubek@mestojablonec.cz

Kontaktní osoba: Ing. Libor Jakoubek

Kanoistika, cyklistika, tenis, lyžování, aj..

SK Camel Jablonec nad Nisou 2005

Vysoká 7, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 777 134 279

E-mail: paces.camel@volny.cz

Fotbal, nohejbal

SK Free Time Activities

Jablonec nad Nisou

Tel.: 777 634 221

E-mail: radimstrync1@seznam.cz

Web: <http://www.freetimeactiv.cz>

Volnočasové aktivity dětí, mládeže a dospělých, letní tábory, kola, kajak, rafty, lyže, snowboardy, aerobic, fitness atd.

SK Neptun

Palackého 42, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 732 127 812

Kontaktní osoba: Karel Pařík

Kopaná.

SK Tuleň Jablonec nad Nisou

1. Máje 15, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 603 108 256

E-mail: extremcup@seznam.cz

Kontaktní osoba: Martin Bauer

Extrémní sporty, paragliding, horská kola, snowboarding, outdoor, aj.

SKI Klub Jablonec nad Nisou

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 357 160, 483 705 325, 602 623 648

E-mail: skijbc@volny.cz

Web: <http://www.ski-jn.cz>

Kontaktní osoba: Ing. Libor Jakoubek

Klasické lyžování.

SKP Jablonex

Pod Skalkou 40, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 710 253, 602 872 671

E-mail: biatlon.jablonec@volny.cz

Kontaktní osoba: Ing. Jan Matouš

Biatlon, klasické lyžování.

SKP Maják

Ladova 530, Jablonec nad Nisou 46605

Tel.: 483 305 315

E-mail: skp.jbc@volny.cz

Kontaktní osoba: Jindřich Janáček

Klasické lyžování, nohejbal, aj..

SPORT Jablonec nad Nisou, s.r.o.

U Stadionu 1, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 318 948

E-mail: jednatel@sportjablonec.cz

Web: <http://www.sportjablonec.cz>

Kontaktní osoba: Jan Tkáč

Provozování tělovýchovných a sportovních zařízení a zařízení sloužících regeneraci a rekondici, reklamní činnost a marketing, poskytování tělovýchovných služeb, realitní činnost, maloobchod, organizování sportovních soutěží, pořádání kulturních produkcí, zábav a provozování zařízení sloužících zábavě.

Sportovní club moderní gymnastiky

Vítězslava Nezvala 7a, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 483 314 697, 605 523 532

Kontaktní osoba: Dagmar Martinčíková
Moderní gymnastika.

Squash klub

Průběžná 22, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 607 764 855, 483 705 473

E-mail: tsc@brizky.cz

Kontaktní osoba: Ing. Jan Trsek ml.

SSK Loyd

Jungmannova 8, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 710 477

E-mail: sskloyd@volny.cz

Kontaktní osoba: Miroslav Loj
Střelectví.

SSK Projectile

Ještědská 62, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 315 870

E-mail: pospisil@jablotron.cz

Kontaktní osoba: Ladislav Pospíšil
Střelectví.

SSK při a.s. Bižuterie

U Přehrady 64, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 483 336 410, 604 343 867

E-mail: sskbizuterie@centrum.cz

Kontaktní osoba: Luboš Blažek
Střelectví (mládež).

Stolní fotbal nad Nisou o.s.

Lidická 22, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 776 710 239

Stolní fotbal

Školní atletický klub při Sportovním gymnáziu

Dr. Randy 13, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 319 175

E-mail: skacel@sportgym.jn.cz

Kontaktní osoba: Ivan Skácel
Atletika.

Technické sporty

Jungmannova 8, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 603 226 593, 483 710 480

Kontaktní osoba: Ing. Zdeněk Tomášek,
Zdena Šikolová
Střelectví, modelářství, kynologie,
radioamatéři, aj..

Tenis - Squash centrum - sportovní klub

Průběžná 22, Jablonec nad Nisou 46602

Tel.: 483 705 473, 483 737 250, 483 316 662

E-mail: tsc@brizky.cz

Kontaktní osoba: Ing. Josef Vorel, Ing. Jan Trsek
Tenis, squash, badminton.

TJ Autobrzdý

Na Roli 66, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 315 958, 483 319 450

Kontaktní osoba: Pavla Lanková, Ing. Jiří Petrtýl
Stolní tenis, kulturistika a silový trojboj,
šachy, nohejbal, aj..

TJ Bižuterie

Pražská 20, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 710 999, 483 711 292

E-mail: info@tjbizuterie.cz

Web: <http://www.tjbizuterie.cz>

Kontaktní osoba: Ing. Pavel Bažant
Alpské lyžování, basketbal, volejbal,
bojové sporty, plavání, triatlon, duatlon,
box, aj.

TJ Bižuterie - oddíl triatlonu

Mšenská 48, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 603 180 225, 483 315 251

E-mail: muzicekp@email.cz

Web: <http://www.triatlonjbc.wz.cz>

Kontaktní osoba: Petr Mužíček

Triatlon.

TJ Čert Janov nad Nisou

Janov nad Nisou 504, Janov nad Nisou
46811

Tel.: 483 380 119

Kontaktní osoba: Jan Štol

Kopaná žen.

TJ Delfín

Za Plynárnou 9, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 318 092

E-mail: tjdelphin@volny.cz

Web: <http://www.volny.cz/tjdelphin>

Kontaktní osoba: Ing. Josef Kulhánek

Vodní sporty, jachting, windsurfing, aj..

TJ Elektro - Praga

Resslova 3, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 704 475, 723 001 497

Kontaktní osoba: Antonín Hoza

Házená, cvičení žen a dětí.

TJ Fit Aerobik Elán

Jarní 42, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 713 770, 603 812 214

E-mail: dasa.brezinova@volny.cz

Kontaktní osoba: Ing. Dagmar Březinová

Aerobik, cvičení pro veřejnost, aj..

TJ Jablonex

Palackého 41, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 351 473, 606 482 652

Kontaktní osoba: Iveta Najmanová, Ing.

Orendášová

TJ Jezdecký oddíl Nisa

Jezdecká 5, Jablonec nad Nisou 46605

Tel.: 483 313 505, 483 704 583

Kontaktní osoba: MUDr. Štěpán Gall

Jezdectví.

TJ Jizera

Josefa Hory 17, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 483 350 134 (zam.)

Kontaktní osoba: Ing. Karel Černý

TJ LIAZ

Stadion Střelnice, Jablonec nad Nisou
46601

Tel.: 602 171 855, 483 710 688

E-mail: atletika@atletika.ijablonec.cz

Web: <http://atletika.ijablonec.cz>

Kontaktní osoba: Aleš Zalabák, Luboš

Hojný

Atletika, stolní tenis, alpské lyžování, judo,
šachy, aj..

TJ Roma

Raisova 2, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 723 230 501

Kontaktní osoba: Štefan Dunka

Kopaná.

TJ Sokol Jablonec nad Nisou

Fügnerova 1054/5, Jablonec nad Nisou
46601

Tel.: 483 320 895, 604 647 315

E-mail: sokoljbc@gmail.com

Web: <http://www.sokol.jablonec.org>

Kontaktní osoba: Mgr. Marta Skalická,
Ing. Karel Pilař (jednatel)

Moderní gymnastika, florbal, cvičení pro
seniory a rodiče s dětmi.

TJ Sokol Kokonín

Dalešická 50, Jablonec nad Nisou 46801

Tel.: 603 535 194

Kontaktní osoba: Václav Zeman

Kopaná, cvičení pro ženy a ostatní,
volejbal.

TK Břízky

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 483 705 473

E-mail: tsc@brizky.cz

Web: <http://www.tkbrizky.cz>

Kontaktní osoba: Ing. Jan Trsek

Tenis.

TRI - Club

Rýnovická 19, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 483 310 178, 602 626 325

Kontaktní osoba: Alice Jiránková. Mgr.

Pavel Kopáček

Triatlon, duatlon, závody handicapovaných sportovců.

ZKO Cerberus

Československé armády 1, Jablonec nad Nisou 46605

Tel.: 777 211 013

E-mail: elenasuskova@volny.cz

Web: <http://www.cerberus.7x.cz>

Kontaktní osoba: Elena Susková

Kynologie, výcvik psů.

ZKO Kokonín

Kokonín, Jablonec nad Nisou

Tel.: 483 722 208, 603 857 205

Kontaktní osoba: Milan Kozák

Kynologie, výcvik psů.

ZKO Proseč

Stavbařů 1, Jablonec nad Nisou 46601

Tel.: 737 908 661

Kontaktní osoba: Martina Bernatová

Kynologie, výcvik psů.

1. Florbal club

Ivana Olbrachta 15, Jablonec nad Nisou 46604

Tel.: 608 241 968

E-mail: florbaljbc@seznam.cz

Web: <http://florbal.haufer.com>

Kontaktní osoba: Tomáš Beran

Příloha 4: Zásady pro poskytování finančních příspěvků

Zásady pro poskytování finančních příspěvků z rozpočtu města Jablonce nad Nisou

I. Všeobecná ustanovení

1. Tyto zásady stanoví postup při poskytování finančních příspěvků z rozpočtu města Jablonce nad Nisou na rozvoj kultury, sportu, zabezpečování volnočasových aktivit občanů, zvláště dětí a mládeže, aktivity v oblasti vzdělávání, sociální péče a zdravotnictví, ochrany přírody, prevence sociálně patologických jevů a kriminality mládeže.
2. Příspěvek je možno poskytovat právnickým a fyzickým osobám /dále žadatelé/. Příspěvek se poskytuje podle § 9 zákona č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů v platném znění a § 85 zákona č. 128/2000Sb. o obcích /obecní zřízení/ v platném znění.
3. Na příspěvek není právní nárok.
4. Příspěvek nebude poskytnut žadatelům, kteří dluží městu nebo jím zřízeným organizacím a založeným společnostem finanční prostředky.
5. Nezbytnou podmínkou pro poskytnutí příspěvku či udělení grantu je finanční spoluúčast žadatele min. ve výši 20% poskytnutého finančního příspěvku.
6. Povinnou součástí žádosti o příspěvek je koncepce činnosti žadatele, obsahující údaje uvedené ve formuláři žádosti. Koncepce musí být zpracována min. na následující 3 roky. Dále je žadatel povinen doložit doklad o právní formě /např. registraci Ministerstva vnitra, výpis z obchodního rejstříku, zřizovací listinu, apod./ a kopii smlouvy o vedení účtu u bankovního domu.

II. Konkurz na projekty

1. Zastupitelstvo města /dále jen ZM/ každoročně nejpozději do 31. 8. schválí na základě doporučení komisí rady města projekty a úkoly z oblastí uvedených v bodu I/1, na jejichž realizaci má v následujícím roce zájem, stanoví pořadí jejich důležitosti a celkovou výši finančních prostředků, které budou takto poskytnuty.

2. Městský úřad veřejně vyhlásí jednotlivé projekty a vyzve zájemce k účasti na konkurzu. Současně jsou zveřejněny podmínky a způsob přihlašování, časový plán projednání žádostí, konečného rozhodnutí a vlastního udělení příspěvku /grantu/.
3. Přihlášku ke konkurzu /projekt/ předkládá v termínu, způsobem a na místě určeném ve veřejném oznámení fyzická osoba nebo statutární orgán právnické osoby.
4. Žádosti z oblasti kultury a reprezentace města projednává Komise kulturní, oblast soc. péče a zdravotnictví Komise humanitní péče, ochranu přírody Komise pro ochranu zvířat a životního prostředí, sport Komise pro sport a tělovýchovu, oblast vzdělávání Komise pro výchovu a vzdělávání, oblast prevence sociálně patologických jevů a kriminality mládeže Komise prevence kriminality.
5. Výše uvedené komise ověřují opodstatněnost žádosti, věrohodnost uvedených údajů, ověření zákonem předepsané registrace právnické osoby, předmětu její činnosti apod. V případě potřeby komise vyzve žadatele k doplnění žádosti. Komise může k projednávání žádostí přizvat i odborníky z řad veřejnosti.
6. Po projednání ve výše uvedených komisích a celkové sumarizaci ZM udělí grant, tj. stanoví vítěze konkurzů i výši udělené finanční částky na jednotlivý projekt.
7. Po rozhodnutí o udělení grantů ZM uzavře město s vítězem smlouvu o poskytnutí příspěvku a realizaci projektu.
8. ZM zařadí do rozpočtu města na daný rok částku na projekty dle výše udělených grantů.
9. Výjimečně mohou být projekty schváleny a vyhlašovány během roku.

III. Poskytování finančních příspěvků

1. Žadatelé mohou předkládat i vlastní projekty a záměry, o nichž se domnívají, že mohou výrazně přispět k veřejnému prospěchu, i když se nevztahují k žádnému z vyhlášených témat projektů. Dále mohou tyto osoby žádat o poskytnutí příspěvků na činnosti uvedené v bodě I/1, které vykonávají.
2. Žádosti lze uplatnit do 31. 10. plynoucího kalendářního roku s použitím v kalendářním roce následujícím, a to na jednotném formuláři, který je k dispozici na MěÚ. Výjimečně může být žádost podána během roku s použitím v témže roce.

3.
ZM při projednávání rozpočtu na daný rok schválí na základě doporučení rady města částku, určenou na příspěvky dle jednotlivých oblastí.
4.
O poskytnutí příspěvku do výše 10 000,- Kč rozhoduje starosta města /Fond starosty města/. O jejich použití informuje 2x za rok ZM.
5.
Žádosti o poskytnutí částky vyšší než 10 000,- Kč se předají jednotlivým komisím /viz bod II/5/.
6.
Příslušné komise rady města ověřují opodstatněnost žádosti, věrohodnost uvedených údajů, ověření zákonem předepsané registrace právnické osoby, předmětu její činnosti apod. V případě potřeby komise vyzve žadatele k doplnění žádosti. Komise může k projednávání žádostí přizvat i odborníky z řad veřejnosti. Převyšuje-li doporučení komise možnosti hrazení z částky schválené ZM na příspěvky, je předseda komise /popř. navrhovatel/ povinen předložit návrh na krácení v jiné oblasti rozpočtu města.
7.
Po projednání ve výše uvedených komisích a celkové sumarizaci ZM stanoví výši uděleného finančního příspěvku pro jednotlivé žadatele.
8.
Po schválení ZM uzavře město s žadatelem smlouvu o poskytnutí příspěvku. Přílohou smlouvy je formulář pro vyúčtování příspěvku /viz. článek IV, odst. 5/.

IV. Použití poskytnutých finančních prostředků

1.
Příspěvky se poskytují vždy pouze na úhradu vlastních nákladů realizovaných projektů a úkolů.
2.
Ve smlouvě je uveden účel poskytnutí a vymezeno, na co lze prostředky použít. Účel a vymezení použití finančních prostředků se řídí usnesením ZM, kterým bylo poskytnutí finančních prostředků schváleno.
3.
Příjemce příspěvku nesmí poskytovat prostředky z příspěvku jiným osobám, pokud se nejedná o úhradu spojenou s realizací projektu /úkolů/, na který byly prostředky poskytnuty.
4.
Finanční prostředky jsou poskytnuty až po předložení uzavřených smluv /na základě kterých je realizován účel příspěvku/ mezi příjemcem příspěvku a jinými osobami, faktur a dalších účetních dokladů.

5.

Příjemce je povinen vést o použití příspěvku zvláštní evidenci a vyúčtovat poskytnutý příspěvek nejpozději do 31. 1. roku následujícího na formuláři „Vyúčtování finančního příspěvku z rozpočtu města Jablonec nad Nisou“ /pokud smlouva nestanoví jinak/. Nevyčerpané prostředky poukáže na účet města, pokud ve smlouvě nebylo stanoveno jinak.

6.

V případě, že příjemce přes obdrženou urgenci vyúčtování neprovede, nebude mu v následujícím roce příspěvek či grant poskytnut.

7.

Správné použití poskytnutých prostředků a plnění věcných ujednání obsažených ve smlouvě o poskytnutí příspěvku kontroluje Městský úřad po převzetí vyúčtování příspěvku. Zjistí-li, že příspěvek není správně používán a podmínky smlouvy nejsou plněny, navrhne postup směřující k nápravě, nebo uplatnění smlouvou stanovených sankcí.

„Zásady“ byly schváleny usnesením Zastupitelstva města v Jablonci nad Nisou č. 58/2007 ze dne 5. dubna 2007 a zároveň tímto ruší „Zásady“ schválené usnesením Zastupitelstva města Jablonce nad Nisou číslo X.1) ze dne 22. května 2003.

Mgr. Petr Tulpa
starosta města