

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Michaela Sovová

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě

Využití outdoorového prostředí v tréninku Crossfitu

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph. D.

Vypracovala:

Michaela Sovová

Praha, 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením své vedoucí práce. Uvedla jsem a řádně citovala veškeré informační zdroje a literaturu. Použité zdroje jsou k dispozici v seznamu literatury, která je součástí práce. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne _____

Podpis autora práce

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za vstřícné a rychlé jednání, trpělivost v momentech krizí a věcné připomínky a rady v průběhu zpracovávání bakalářské práce. Dále PhDr. Ivaně Turčové, Ph.D. za čas věnovaný pomoci s vyhledáním specifických titulů a studií v oblasti aktivit v přírodě. V neposlední řadě děkuji své matce za podporu a pochopení.

ABSTRAKT

Název: Využití outdoorového prostředí v tréninku Crossfitu

Cíle: Hlavním cílem závěrečné práce je pomocí anketního šetření zjistit, zda cvičenci CrossFitu zařazují do své tréninkové nebo soutěžní přípravy sporty, které se dají provozovat ve venkovním prostředí.

Metody: Ve své bakalářské práci jsem využila kvantitativního výzkumu, a to prostřednictvím anketního šetření, které bylo soustředěno primárně na zjištění míry využití outdoorových sportů a jejich propojení do tréninku u širokého vzorku cvičenců, ať už se jednalo o závodníky či „rekreační“ nadšence.

Výsledky: Vyplnění ankety dokončilo celkem 126 respondentů. Výzkum prokázal 67 % úspěšnost spojenou s provozováním sportovních aktivit v outdoorovém prostředí. Tento typ aktivit provozuje několikrát týdně 46,6 % respondentů. Nejčastěji volenou aktivitou byly atletické disciplíny, které získaly zastoupení až 56,7 % hlasů. 80,6 % respondentů, kteří aktivity venku provozují, v nich plánuje i nadále pokračovat. Mezi 33 % respondenty, kteří v současnosti venku nesportují, na tyto aktivity nejčastěji nemají čas nebo o ně nemají zájem.

Závěry: Tato závěrečná práce se zabývala výzkumem míry využití sportů ve venkovním prostředí u CrossFitových cvičenců. Výzkum prokázal pozitivní výsledky, neboť více než polovina respondentů ve venkovním prostředí sportuje. Sport venku vnímá většina z nich spíše jako formu psychohygieny než plnohodnotnou součást tréninku. I přes to byl projeven zájem o zpracování metodiky, která by sloužila výhradně k efektivnímu využití outdoorových sportů v tréninku CrossFitu.

Klíčová slova: CrossFit, sportovec, venkovní sporty, komplexní příprava

ABSTRACT

Title: The use of outdoor environment in crossfit training

Objectives: The main objective of the thesis is to find out whether CrossFit practitioners include sports that can be performed outdoors in their training or competition preparation.

Methods: In my bachelor thesis I used quantitative research. The quantitative research was primarily focused on determining the extent to which outdoor sports were used and integrated into Crossfit training in a broad sample of exercisers, whether they were competitors or "recreational" enthusiasts. A total of 126 respondents completed the questionnaire.

Results: A total of 126 respondents completed the survey. The survey showed a 67 % success rate associated with outdoor sporting activities. This type of activity is practiced several times a week by 46.6 % of respondents. Athletics was the most frequently chosen activity, receiving 56.7 % of the vote. 80.6 % of respondents who participate in outdoor activities plan to continue doing so. Among the 33 % of respondents who do not currently participate in outdoor sports, they most often do not have the time or are not interested in these activities.

Conclusions: This thesis investigated the rate of outdoor sport use in CrossFit exercisers. The research showed positive results as more than half of the respondents participate in outdoor sports. The majority perceived outdoor sports as a form of psycho-hygiene rather than a full-fledged part of their training. Despite this, interest was expressed in developing a methodology that would exclusively serve the effective use of outdoor sports in CrossFit training.

Key words: CrossFit, athlete, outdoor sports, complex training

OBSAH

ÚVOD	1
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	2
1.1 CrossFit	2
1.1.1 Základní terminologie CrossFitu	2
1.1.2 Benchmark WODs	6
1.1.3 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj	7
1.1.4 Základní složení tréninkové jednotky CrossFitu	8
1.1.5 Vybrané disciplíny, nářadí a náčiní	9
1.1.6 CrossFit Games	12
1.2 Outdoorové prostředí	15
1.2.1 Vymezení pojmu	15
1.2.2 Význam outdoorového prostředí	15
1.2.3 Společnost a outdoorové sporty	15
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	17
2.1 Cíle	17
2.2 Úkoly práce	17
2.3 Výzkumné otázky	17
3 METODIKA PRÁCE	18
3.1 Design studie	18
3.2 Výzkumný soubor	18
3.3 Použité metody měření	19
3.4 Vyhodnocení výsledků	19
4 VÝSLEDKY	21
5 DISKUZE	35
6 ZÁVĚR	38
7 LITERATURA	39
SEZNAM OBRÁZKŮ	43

SEZNAM TABULEK.....	44
SEZNAM GRAFŮ.....	45
8 PŘÍLOHY	46

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CF – CrossFit

WOD – Workout of the day

AMRAP – As many rounds / repetitions as possible

EMOM – Every minute on minute

E2MOM – Every two minutes on minute

METCON – Metabolic Conditioning

KTB – Kettlebell

ÚVOD

Když jsem v srpnu roku 2022 poprvé navštívila CrossFitové centrum, vybavuji si slova úspěšné závodnice, hlavní trenérky, a především majitelky gymu¹ CrossFit With Us, Soni Karáskové, která se nám snažila jednoduše přiblížit myšlenku CrossFitu. Mluvila tehdy o tom, že pokud si představíme jakoukoliv překážku, která by nás mohla potkat, ať už spadený strom, řeku nebo například skálu, kterou je třeba zdolat, právě díky tomuto sportu nás nic nepřekvapí. Jednoduše budeme připraveni na vše.

Jelikož jsem studentem specializace Výchova v přírodě a sama se CrossFitu téměř druhým rokem věnuji, oba zmíněné soubory jsou mi velmi blízké. Z vlastní zkušenosti, ať už závodní či tréninkové, vím, že člověk opravdu nikdy neví, co ho čeká. Jak jsem již zmínila, CrossFit by měl jedince připravit na nečekané výzvy nejen po sportovní stránce, ale i z hlediska běžného života. Podmínky nikdy nebudou ideální, proto bychom se měli naučit jisté adaptaci na všemožné faktory, s takovou vizí CrossFit vznikl.

Venkovní zasazení tréninkových jednotek se v současnosti promítá, ať už v rámci náplně závodů, tak i z pohledu různých tréninkových jednotek, které se vyučují v CrossFitových tělocvičnách. Osobně jsem začala nabývat pocitu, že se trénink v nepříznivých podmínkách čím dál tím více vytrácí a vše se soustřeďuje výhradně do vnitřního prostředí, kde má jedinec k dispozici veškeré prostředky. Tak vznikla myšlenka, která mě zaujala natolik, že jsem se ji rozhodla zpracovat v rámci své závěrečné práce. Zjistila jsem, že takový výzkum, který by zjišťoval míru zapojení venkovního prostředí do tréninku CrossFitu či závodní přípravy, ještě nevznikl. A mě zajímalo, jak si jako jedna velká CrossFitová komunita v této problematice stojíme.

¹ Gym = CrossFitový box, tělocvična

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 CrossFit

CrossFit je chápán jako neustále obměňovaný pohybový program vycházející z funkčních pohybů, jehož cílem je zlepšit celkovou fyzickou kondici, funkční sílu a výkonnost jednotlivce. Program je charakteristický svými různorodými a vysoce intenzivními tréninky, které jsou navrženy tak, aby zlepšily několik klíčových motorických schopností, jako jsou vytrvalost, síla, flexibilita, výkon, rychlost, koordinace, rovnováha a přesnost. (Glassman, 2007). CrossFit kombinuje různé sporty a cvičení, jako je vzpírání, gymnastika, atletika a další. Odmítá jednostrannost cvičení, utváří tak komplexního a všestranně zdatného sportovce. (Crossfit Plzeň, 2020).

1.1.1 Základní terminologie CrossFitu

Pokud přijde nováček na první lekci CrossFitu a podívá se na soupis tréninkové jednotky, s největší pravděpodobností bude zmatený. Toto zmatení bude dokonce nějakou dobu trvat. Tento program totiž využívá specifického názvosloví, které je nutné se naučit, aby atlet věděl, co ho v tréninku čeká, co má dělat i jakým způsobem bude workout probíhat. CrossFit pochází z Ameriky, celá terminologie cviků je proto v anglickém jazyce. Existují české překlady nebo modifikace, ale navíc z vlastní zkušenosti vím, že se používají primárně originální označení, nejčastěji však jejich zkratky. Výhodu vidím v momentě, pokud vycestujeme kamkoliv do zahraničí a navštívíme CrossFitový gym, budeme vždy chápat náplň tréninku.

Základními termíny, se kterými se cvičenec seznamuje jako první, jsou formy tréninku. Díky nim se bude lépe orientovat v tréninkové jednotce. Prvním, snad nejznámějším pojmem je zkratka WOD j. Jedná se o tréninkový plán daného dne, který mohou absolvovat všichni účastníci na vyhrazených lekcích nebo sami kdykoliv v průběhu dne. Atleti zde mohou porovnávat své síly mezi sebou nebo se navzájem podpořit. Po odcvičení se veškeré výsledky zapíší na tabuli. Výsledky se v CrossFitu zapisují z důvodu porovnání výsledků. Může se stát, že se po nějaké době bude WOD znovu opakovat, uvidíme tak své zlepšení nebo naopak zhoršení (Murphy, 2012).

Dalšími nejčastějšími pojmy jsou a EMOM. Zkratka AMRAP značí „as many rounds/repetitions as possible“ neboli maximální počet kol/opakování za určitý čas. V této

formě tréninku máme jasně stanovenou dobu, po kterou budeme cvičit. Za tento čas musíme stihnout co nejvíce opakování. Pokud splníme veškeré zapsané počty cviků, připisujeme si jedno celé kolo. Pokud uplyne čas a nestihneme celé kolo dokončit, výsledkem je počet celých odcvičených kol + počet opakování, které jsme zvládli, než čas vypršel (Herz, 2014).

Př. *AMRAP 25'*

30 Air Squats (dřep bez závaží)

20 Push ups (klik)

10 Pull ups (shyb na hrazdě)

Znamená to tedy, že tréninková jednotka bude trvat 25 minut. Po tu dobu opakují cviky v pořadí, v kterém jsou zapsány. Začínám s 30 dřepů, poté přecházím na 20 kliků a na závěr 10 shybů. Za 25 minut stihnu 5 celých kol a v šestém kole pouze 30 dřepů a 7 kliků. Výsledek tréninku zapisuji jako 5+37. Taktika je čistě na vlastním uvážení. Jedinec si může udělat pauzy po každém 5-10-15-... opakování. Nebo naopak může odjet celé jedno kolo/tréninkovou jednotku „unbroken“. To znamená, že cvičí vkuse na jeden záprah. Dle Periče a Dovalila (2010) je však dobré promyslet vhodné parametry zatížení úměrné vůči věku, kondičním a koordinačním schopnostem, a především cílům jedince. Veškeré schopnosti podmiňují metabolické procesy, které jsou vázány na získávání a využívání energie pro vykovávání pohybu.

EMOM znamená „every minute on minute“, tedy každou minutu na minutu. Popsané cviky by měly být stanoveny tak, aby je jedinec stihl do jedné minuty. Pokud cviky stihnu vykonat dříve, zbytek času odpočívám. Strategie zde opět hraje svou roli. Každou započatou minutu opět začínám popsané cviky. EMOM lze modifikovat podle času potřebného k vykonávání činnosti. Můžeme se setkat s tvarem E2MOM „every two minutes on minute“. To znamená, že nové kolo začíná každé dvě minuty. Pro pochopení bude nejsnazší uvést příklad:

Př. *EMOM 10'*

8 deadlift 40/25 kg (mrtvý tah s osou, pro muže váha 40 kg, pro ženy 25 kg)

5 burpees over bar (angličák s přeskokem přes osu)

Čas tréninku je stanoven na 10 minut. Každou minutu musím stihnout provést 8 opakování mrtvého tahu se vzpěračskou osou a provést 10 angličáků s paralelním přeskokem přes osu. Zmíněná opakování zvládnou vykonat za 35 vteřin, zbývá mi 25 vteřin věnovaný odpočinku a přípravě na následující minutu. To celé se opakuje 6x. V každé minutě se snažím vykonat stejný počet cviků. Pokud nestihnu dokončit všechna opakování v rámci jednoho kola, s počátkem nové minuty pokračuji zase od začátku (Top4Fitness, 2022).

METCON je zkratka pro označení *Metabolic Conditioning* a představuje tréninkovou jednotku, která má za cíl efektivně zlepšovat kondici jedince a testovat organismus na práci se specifickými energetickými systémy pro různé aktivity (Plisk, 1991). Cvičí se zcela bez externího zatížení nebo s vahou o nízké hmotnosti. Často se využívá běžeckých, cyklistických nebo veslovacích trenažerů. Podoba metconu může být trénink od tréninku odlišná. Trvání TJ může být 5 minut nebo dokonce 40 minut (Glassman, 2003).

Mezi dalšími typy tréninků řadíme např. Chipper. Rozsáhlý tréninkový úsek složený ze série mnoha cviků o vysokém počtu opakování, jehož cílem je odcvičit v co nejkratším možném čase. Dále existují tzv. „komplexy“, tj. série dvou a více silových cviků zaměřených na stejnou svalovou partii. Veškeré tréninkové jednotky je možno cvičit Rx'd nebo Scaled. První značka se překládá jako „as prescribed“. Cvičím tím způsobem, jak je daný workout napsaný. Scaled je zlehčená varianta tréninku. Ve většině případů se jedná o lehčí způsob provedení cviku, lehčí váhy nebo méně opakování. Díky tomu může CrossFit cvičit každý, cviky se upraví na základě požadavků nebo zdravotních indispozic jedince.

Na závodech se setkáváme s člověkem, který hodnotí náš výkon. Ke každému sportovci či celému týmu náleží vždy jeden takový člověk. Těmto lidem se říká „judges“² neboli porotci. Judge kontroluje, zda závodník splňuje předepsané normy cviků (technika, počty), závaží nebo jiná předem stanovená pravidla (Crossfit Plzeň, 2020). Pokud je provedení cviku v souladu s těmito normami, judge počítá platné opakování. Pokud uzná, že se cvičenec dopustil chyby, jedná se o neplatné opakování, respektive „no rep“.

² V jedn. č. judge – porotce

Tabulka 1 – CrossFit: Základní terminologie (Žemberyová, 2014)

air squat	dřep
back squat	zadní dřep
burpee over bar	angličák s přeskokem přes osu
box jump	výskok na bednu
burpee	angličák
chest to bar pull-up	shyb, hrudník k tyči
clean	přemístění
clean and jerk	nadhoz
deadlift	mrtvý tah
double under	dvojskok přes švihadlo
front squat	přední dřep
hand stand	stoj na rukou
hand stand push-up	klik ve stoji na rukou
hand stand walk	chůze po rukou
hang squat clean	přemístění s dřepem
jerk	výraz
kippling pull-up	švihový shyb
lunges	výpady
muscle-up	výtah z visu do vzporu na hrazdě
overhead squat	dřep se zátěží nad hlavou
pistol squat	dřep na jedné noze
pull-up	shyb
push press	výrazový tlak z ramen
push-up	klik
rope climb	šplh na laně
rowing	veslování
running	běhání
shoulder press	tlak z ramen
sit-up	leh sed
slamball	míčem o zem
snatch	trh
KTB swing	cvik s kettlebellem
thruster	přední dřep do výrazového tlaku z ramen
toes to bar	špičky k hrazdě, vzos
walking lunge	výpady v chůzi
wall ball	hod medicinbalem na terč
wall climb	lezení nohama po stěně

1.1.2 Benchmark WODs

Od roku 1953 se bouřkám v Americe přidělují ženská jména. Je to z důvodu snižování chybnosti údajů, a naopak zvyšování rychlosti komunikace. Greg Glassman se tímto postupem nechal inspirovat a vytvořil tak šest (později jich přibylo více) tréninkových jednotek s dívčími jmény, tzv. „The Girls“, jejichž pravidla a normy jsou jasně stanovené a neměnné. Díky stálosti můžeme nejlépe porovnávat naše výkony. Glassman usiloval o to, aby jakýkoliv z těchto WOD vysvětlil jednou, dal mu jméno a lidé si je tak již na stálo dovedli zapamatovat. Druhá varianta k zapamatování byla na základě osobního intenzivního prožitku (Glassman, 2003).

„Angie“ je pojmenování slavného WOD, složeného primárně ze základních cviků kalisteniky, kde hlavním ukazatelem je výsledný čas. Cvičenec se snaží provést 100 shybů, následně 100 kliků, poté 100 sed lehů a nakonec 100 dřepů, v co nejkratším časovém úseku. Oproti tomu „Diana“ již obsahuje technicky obtížnější prvky silového trojboje a gymnastiky. Zaměřujeme se zde opět na výsledný čas, přičemž musíme zvládnout klesající série opakování v pořadí 21–15–9. Značí to tedy, že cvičenec odcvičí 21 opakování mrtvého tahu a 21 opakování kliků ve stoji na rukou, poté 15–15 a končí se sérií 9–9 opakování. Váha na vzpěračské ose je 102 kilogramů (Glassman, 2003).

Obrázek 1: CrossFit "The Girls" (Glassman, 2003)

"The Girls"					
Angie	Barbara	Chelsea	Diane	Elizabeth	Fran
100 pull-ups 100 push-ups 100 sit-ups 100 squats for time	20 pull-ups 30 push-ups 40 sit-ups 50 squats 5 rounds for time - 3 minutes rest between rounds	5 pull-ups 10 push-ups 15 squats each minute on the minute for 30 minutes	Deadlift 225 lbs Handstand push- ups 21-15-9 reps 3 rounds for time	Clean 135 lbs Ring Dips 21-15-9 reps 3 rounds for time	Thruster 95 lbs Pull-ups 21-15-9 reps 3 rounds for time

Stejná pravidla platí u tzv. „Hero“³ workouts, které mají stejná pravidla, avšak způsob vzniku má hlubší význam. Oba tyto typy tréninkových jednotek se obecně nazývají Benchmark Workouts, neboli srovnávací tréninky. CrossFit byl určen především pro komplexní přípravu členů ozbrojených a záchranných složek. Hero Workouty vznikaly s účelem uctít památku

³ Hero = hrdina, tréninkové jednotky hrdinů

zesnulých hrdinů, kteří padli při službě své vlasti. Dodnes se seznam tréninkových jednotek průběžně aktualizuje (Bischel, 2023).

Tréninková jednotka, která stojí za zmínku se nazývá „Murph“. Odkazuje na poručíka Michaela Murphyho, který byl zabit během mise v Afghánistánu. Díky oblíbenosti Murphyho příběhu se pravidelně tento Hero WOD cvičí 27. května (Streetworkout.cz, 2019). Sám Michael Murphy trénink vymyslel a pravidelně jej absolvoval, aby byl připraven na jakoukoliv výzvu. Trénink vypadá následovně: Nejprve cvičenec uběhne 1 míli (1,6 km), po doběhnutí následuje série 100 shybů, 200 kliků, 300 dřepů, a nakonec uběhne další 1 míli. Po celou dobu muži mají zátěžovou vestu s 10 kg a ženy se 7 kg. Murphy si trénink ztěžoval nastavením časového limitu, musel ho totiž stihnout do 1 hodiny (Bischel, 2023).

1.1.3 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj

Abychom si lépe uvědomili, které motorické schopnosti, o kterých mluvím později v závěrečné práci, provozováním širokého spektra disciplín CrossFitu rozvíjíme, je třeba si vysvětlit alespoň obecně jejich význam nebo lépe, jejich řazení. Nejen náš výkon, ale i celková pohybová činnost závisí na rozvoji těchto schopností. Dělí se na tři základní schopnosti, které se dále větví. První je kondiční schopnost, dále schopnost koordinační a poslední schopností je schopnost hybridní, která je pomyslným mezistupněm mezi prvníma dvěma schopnostmi. Odděleně pak máme ještě rovinu pohyblivosti, jež nazýváme flexibilita (Měkota, 2007).

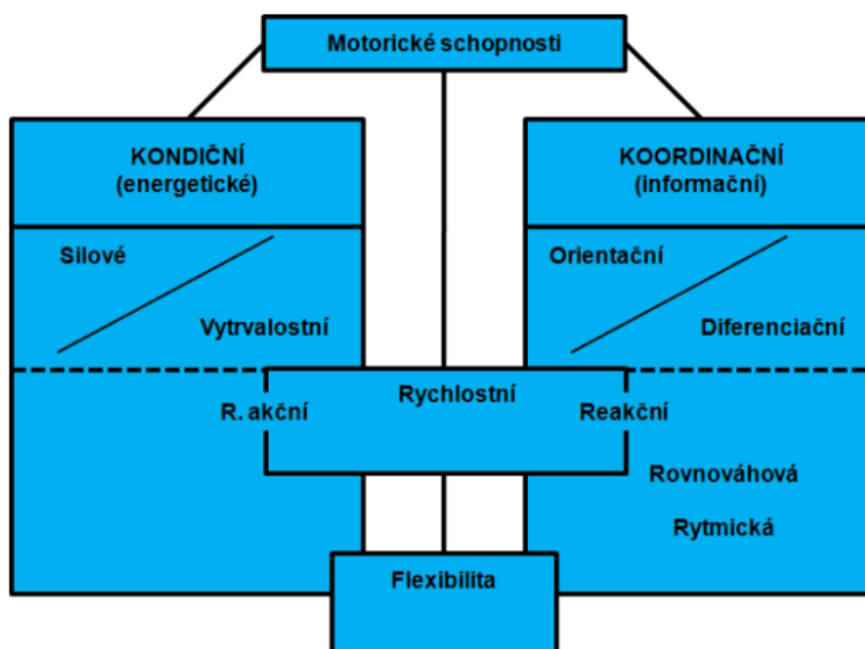
„Kondiční schopnosti jsou determinovány převážně faktory a procesy energetickými a řadí se sem schopnosti vytrvalostní, silové a z části i rychlostní“ (Pětivlas a kol., 2013). Na základě dalšího větvení evidujeme vytrvalost aerobní, anaerobní a silovou, která spadá rovněž pod silové schopnosti společně se silou maximální a rychlostní (Měkota, 2005).

Hybridní neboli smíšené schopnosti jsou založeny primárně na schopnostech rychlostních. Kromě rychlostní síly se mezi ně řadí rychlost akční a reakční (Měkota, 2005). Ovlivňují je metabolické procesy nebo např. řízení pohybu centrální nervové soustavy (Dovalil, 2012).

„Koordinační schopnosti jsou spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti a patří do nich schopnost orientační, diferenciací, reakční, rovnováhová a rytmická, která je nazývána též schopnost rytmické percepce a rytmizace.“ (Pětivlas a kol., 2013). Záleží na mnoho faktorech, které jsou s touto schopností úzce spjaty, mimo jiné jde o psychické a fyzické vlastnosti. Stejně jako u hybridních schopností zde hraje svou roli činnost CNS.

„Schopností, která v systému pohybových schopností stojí samostatně je pohyblivostní schopnost neboli flexibilita. Je to (...) schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu, dle účelu lehce a požadovanou rychlostí. Jedná se o rozsah a kapacitu kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, tedy optimálním rozsahu. Tato schopnost je silně geneticky determinována, přestože možnosti jejího ovlivnění cvičením jsou značné“ (Pětivlas a kol., 2013).

Obrázek 2 – Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005)



1.1.4 Základní složení tréninkové jednotky CrossFitu

Programming v CrossFitu znamená systematické plánování a strukturování tréninkových jednotek, aby fáze rozvoje klíčových aspektů byly procvičovány často a intenzivně. Můžeme jej dělit na roční, měsíční a týdenní plány. Většinou se dělí do určitých cyklů, zaměřené na rozvoj specifických oblastí a cviků. Cílem programmingů je nejen zlepšení celkové fyzické kondice nebo zvýšení výkonnosti, ale rovněž udržování tréninků zajímavými a motivujícími. Tento přístup zajišťuje, že cvičenci dosahují komplexního rozvoje a neustálého pokroku ve všech oblastech fitness (Petrik & Kaiser, 2016).

Samotná tréninková jednotka CrossFitu začíná rozcvičením, které zahrnuje dynamické protahování a zahřátí organismu, jako přípravu na zátěž. Následuje část zaměřená na rozvoj specifické dovednosti nebo síly. V této části tréninkové jednotky se setkáváme s pojmy *skills*

nebo *strenght*. První zmíněná část se nejčastěji zaměřuje na zdokonalování techniky gymnastických cvičení, jako jsou např. cvičení na hrazdě nebo chůze ve stoji na ruku. Druhý pojem navazuje na prvky vzpírání nebo silového trojboje. Hlavní částí je Workout of the Day (WOD), což je intenzivní trénink kombinující různé cviky prováděné co nejrychleji nebo v co nejvíce opakováních za stanovený čas. Trénink končí tzv. *Cooldownem* neboli vychladnutím a protažením, které napomáhá regeneraci svalů a prevenci zranění (Fraser & Mestel, 2022).

1.1.5 Vybrané disciplíny, nářadí a náčiní

1.1.5.1 Atletika

Atletika je komplexní disciplína, založená na přirozených pohybech, kterými jsou chůze, běh, skoky, hody a vrhy. V atletickém tréninku se setkáváme s pohyby cyklickými a acyklickými nebo kombinovanými. Cyklické pohyby (běh, chůze) jsou pravidelné pohyby, které se opakují. Acyklické (vrhy, hody) jsou zpravidla nepravidelné a k naučení slouží proces automatizace⁴. Pod termínem kombinované pohyby rozumíme např. překážkový běh nebo jiné komplexní skoky (Vindušková a kol., 2003) Těto disciplíně se přezdívá „královna sportů“ a v dnešní době základem pro mnoho sportovních aktivit (Bernaciková, 2011). Z pohledu techniky se jedná o velmi náročné aktivity, přičemž klade důraz na tělesnou i duševní harmonii a všestranný pohybový rozvoj člověka.

1.1.5.2 Gymnastika

Gymnastiku lze chápat jako „*otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví*“ (Skopová & Zítka, 2005). „*V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka*“ (Křištofič a kol., 2003). Důležitou součástí gymnastiky je také pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na lidské zdraví.

Cvičební obsah gymnastiky, který můžeme pozorovat i v CrossFitu, využívá cvičení prostných, cvičení s náčiním (švihadla, činky aj.), cvičení na nářadí a užitých cvičení, kam řadíme mimo jiné skákání, lezení, nošení břemen či překonávání překážek (Křištofič, 2009). Základními gymnastickými cviky v CrossFitu jsou shyby a jiná cvičení na hrazdě, kliky, dřepy

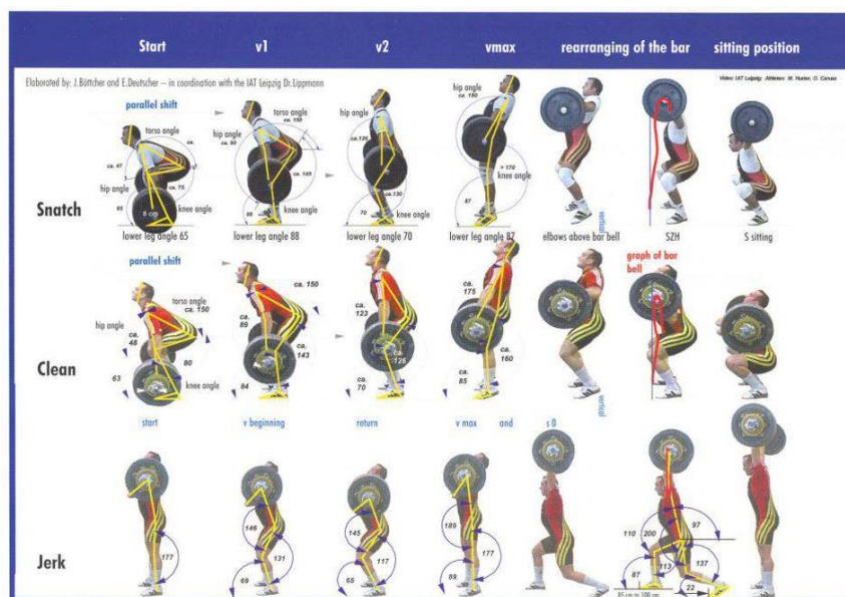
⁴ Automatizace – ustálení, zevšednění pohybového vzorce jeho častým opakováním

na jedné noze a stojky, které posilují nejen svaly celého těla, ale zlepšují i úchop jedince (Lewis, 2017). Často se v trénincích objevuje šplh na laně, cviky na gymnastických kruzích nebo bradlech.

1.1.5.3 Vzpírání a silový trojboj

Z hlediska disciplín vzpírání a silového trojboje jedinec rozvíjí maximální sílu, výbušnost a jiné technické dovednosti. Vzpěračské cviky, jako jsou trh (snatch) a nadhoz (clean and jerk) se vzpěračskou osou, učí cvičence koordinaci, rychlosti a síle potřebné pro zvedání těžkých břemen s perfektní technikou (Manocchia, 2014). Silový trojboj, který zahrnuje dřepy, bench-press a mrtvý tah, posiluje hlavní svalové skupiny a zlepšuje základní sílu těla. Tyto disciplíny nejen zvyšují fyzickou výkonnost, ale také podporují správnou mechaniku pohybů, což je klíčové pro prevenci zranění a zlepšení funkčních schopností v každodenním životě i v dalších sportovních aktivitách (Darden, 2004).

Obrázek 3 – Technika provedení trhu a nadhozu s výrazem (Tvoje volba, 2016)



1.1.5.4 Plavání

Plavání představuje rozmanitou disciplínu, neboť během plavání se zapojují prakticky všechny svalové skupiny, což přispívá k posílení celého těla. Posiluje svaly horní části těla a rozvíjí technické dovednosti. Začleněním plavání do tréninkového programu CrossFitu se zlepšuje vytrvalost a přináší se rozmanitost do rutinních cvičebních postupů, což napomáhá

udržení motivace a zabránění stereotypu v tréninku. Plavání patří mezi pohybové aktivity snížkým úrazovým rizikem (Bělková-Preislerová, 1998). Plavání také nabízí možnost cvičit venku v přírodě nebo v bazénu, což zvyšuje variabilitu a přináší další dimenzi do celkového fitness tréninku.

1.1.5.5 Cviky s volnou zátěží

Kettlebell představuje litinovou kouli s plochým dnem, která je z vrchní části opatřena madlem. Cviky s Kettlebellem jsou v tréninku CrossFitu zahrnuty díky jejich schopnosti rozvíjet sílu, vytrvalost, rovnováhu a koordinaci (Tsatsouline, 2014). Mezi populární cviky patří kettlebell swing a turecký zdvih, které zapojují celé tělo a zlepšují funkční sílu a výbušnost (Tsatsouline, 2016). KTB clean nebo snatch napodobují vzpěračská cvičení. Cvičení s kettlebellem také podporují rozvoj síly středu těla. Díky své všestrannosti a efektivitě jsou kettlebell cviky skvělým doplňkem (Petrik & Kaiser, 2016).

Dumbell je krátká tyč s váhami na obou koncích. Umožňuje provádět širokou škálu cviků zaměřených na různé svalové skupiny, jako jsou paže, ramena, hrudník, záda, nohy a střed těla. Nabízejí přirozenější a vyváženější způsob tréninku ve srovnání s posilovacími stroji, protože umožňují přirozenější pohyb a zapojují více svalů. Navíc s činkami můžete měnit intenzitu tréninku a různě zvyšovat nebo snižovat váhu, změnit tempo nebo upravit rozsah pohybu, aby byl každý cvik více či méně náročný. Zátěž můžeme v tréninku měnit i pomocí množství. Někdy jedinec cvičí pouze s jednou a někdy s oběma jednoručkami (SMAI, 2024).

Obrázek 4 – Kettlebell (vlevo povýš) a dumbell (Bryant, 2021)



1.1.5.6 Trenažery

CrossFit zahrnuje nejen gymnastiku, zvedání činek nebo kettlebellů, ale i disciplíny jako je veslování, běh a cyklistika. Ne vždy je počasí ideální, existují proto speciální trenažery, které jsou k dispozici v interiéru cvičebních zařízení, což umožňuje trénovat bez ohledu na počasí nebo denní dobu. To znamená, že cvičenci mohou trénovat bez ohledu na venkovní podmínky. Mnoho trenažerů je vybaveno senzory a technologiemi, které umožňují přesné měření výkonnosti a pokroku, což umožňuje cvičencům sledovat své výkony a stanovovat si konkrétní cíle (KingsBox, 2021).

Trenažery nabízejí možnost provádět různorodá cvičení a tréninkové metody na jednom místě, což umožňuje komplexní rozvoj různých aspektů fyzické kondice. Jedná se o trenažery zvané Ski Erg, Bike Erg, Echo Bike, Air Bike, Row Erg a Air Runner. Posilují především kardiovaskulární systém, zlepšují vytrvalost a přispívají k celkové fyzické kondici. Poskytují kontrolované prostředí pro cvičení, což může snížit riziko zranění spojené s venkovním tréninkem, zejména v nepředvídatelných podmínkách (CrossFit Plzeň, 2020).

Ski Erg napodobuje pohyb lyžaře a posiluje horní tělo a jádro, zatímco Bike Erg poskytuje účinný trénink podobný cyklistice. Echo Bike a Air Bike jsou jakési cyklistické trenažery s pohyblivými madly, známé svou intenzitou a zahrnují celotělový trénink s vysokým spalováním kalorií. Row Erg (veslovací trenažer) je oblíbený pro svou schopnost posilovat celé tělo a zlepšovat vytrvalost, zatímco Air Runner (bežecký trenažer) nabízí možnost běhu, kdy celkovou zátěž udává jedinec. Tyto trenažery jsou součástí tréninkových programů CrossFitu v rámci intervalových tréninků, EMOM cvičení nebo dlouhých kardiovaskulárních sekvencí (CrossFit Plzeň, 2020).

Díky nim cvičenci mohou zlepšovat svou vytrvalost, sílu a rychlost bez ohledu na počasí nebo sezónu. Používání trenažerů v CrossFitu místo stejných cvičení venku může být motivováno zmíněnými důvody, jako je dostupnost, bezpečnost, přesnost měření a variabilita. I když venkovní trénink má své vlastní výhody, používání trenažerů v CrossFitu poskytuje efektivní a bezpečné možnosti tréninku s možností kontroly a sledování výkonu (Brožová & Hrstková, 2019).

1.1.6 CrossFit Games

CrossFit Games je celosvětově uznávaná soutěž, jejíž cílem je najít nejzdatnějšího atleta na planetě. Tyto hry jsou proslulé svými náročnými testy určenými pro nejodolnější sportovce.

Od svého vzniku v roce 2007 se staly jednou z nejrychleji rostoucích soutěží v Americe. Na světě je mnoho různých soutěží, ale žádná neprověřuje sportovce tak komplexně jako právě CrossFit Games. Hry zahrnují širokou škálu funkčních pohybů, které tvoří základ celého programu. Jedná se o oficiální závody pořádané společností CrossFit Inc. (CrossFit Games, 2024).

Zahájení CrossFitových her začíná tzv. CrossFit Open, kam se může přihlásit kdokoli. Aby se mohli jednotlivci a týmy oficiálně zúčastnit, je potřeba se zaregistrovat na webových stránkách a uhradit poplatek. Tato fáze probíhá v zimním období ve všech licencovaných tělocvičnách. Ve třech týdnech jsou tak atleti vystaveni třem úvodním výzvám, které se zveřejní vždy ve čtvrtek večer. Každý přihlášený atlet tak musí během následujících pár dní trénink odcvičit a své výsledky nahrát nejpozději do pondělí. Lze si vybrat z dvou typů workoutů – RX⁵ a Scaled⁶. Do další kategorie postupují atleti první zmíněné kategorie (CrossFit Games, 2024).

Následuje období čtvrtfinále a semifinále, kam postupují nejzdatnější sportovci z 18 světových regionů a pokračují v plnění dalších výzev, ať už silových, vytrvalostních nebo gymnastických. Postupně se selektují nejlepší z nich. Na CrossFit Games se dále kvalifikují nejlepší závodníci z jednotlivých zemí, 20 nejlepších závodníků celosvětově a 4 závodníci na základě pozvánky od pořadatelů (Pavelek, 2019). Na finální etapu tak postupuje celkem 80 nejzdatnějších mužů a žen, 40 atletů kategorie teenager a 140 sportovců kategorie masters 35+, která se dále dělí do věkových podkategorií. Samotné hry obvykle trvají pět dní. Atlet s nejvyšším počtem bodů získává titul „The Fittest on Earth“ (CrossFit Games, 2024).

1.1.6.1 Zařazení terénních cvičení do konceptu CrossFit Games

První CrossFitové hry se konaly v roce 2007 na malém ranči v Kalifornii s účastí 70 atletů. V roce 2008 se hry konaly na stejném místě, ale kvůli zvýšenému počtu více než 100 závodníků byla od následujícího roku zavedena kvalifikace (CrossFit Plzeň, 2020). CrossFit Games se často konají na fotbalových stadionech pod širým nebem. Události vyžadující plavání, cyklistiku nebo dlouhý běh se odehrávají venku, například v plaveckých bazénech, širém oceánu, parcích nebo na cyklotrasách. Ryze vzpěračské závody se naopak konají ve vnitřních halách (CrossFit Games, 2021).

⁵ RX^d – „As Prescribed“. Cvičí se tedy tak, jak je původně trénink napsán.

⁶ Scaled znamená zlehčenou variantu tréninku. Jednat se může o nižší počet opakování, nižší váhy nebo snazší provedení technicky náročnějších cviků.

CrossFit často zahrnuje venkovní aktivity jako běh, plazení, šplhání po laně či na zdi a skákání přes překážky. Tyto cviky napodobují pohyby potřebné v reálných životních situacích a přidávají do tréninku prvky dobrodružství a přirozeného prostředí. Trénink venku také přináší mentální výzvy spojené s adaptací na nevyzpytatelné podmínky. Níže jsou uvedeny vybrané CrossFitové události využívající outdoorové prostředí.

Tabulka 2 – Ukázky CrossFit Games eventů v přírodním prostředí 2007–2021 (CrossFit Games, 2021)

2007	Běh po stezce (přibližně 5 km)
2009	Běh do kopce na 7 km nebo sprint do kopce na 170 metrů s téměř 16 kg pytlí s pískem (2ks muži, 1ks ženy)
2011	Na čas: 210 metrů plavání v oceánu, 1 500 metrů běh v měkkém písku, 50 shybů s dotykem hrudníku o hrazdu, 100 kliků s odlepením rukou od země, 200 dřepů, 1 500 metrů běh v měkkém písku.
2012	Plavání 700 metrů, jízda na kole 8 km, běh 11 km
2014	Na čas: Plavání 230 metrů v oceánu, 50 kettlebell thrusterů (cca. 16 kg/12 kg), 30 burpees, Plavání 450 metrů, 30 angličáků, 50 kettlebell thrusterů (cca. 16 kg/12 kg), Plavání 230 metrů v oceánu
2015	Na čas: Plavání 500 metrů v oceánu, paddleboard 3,22 kilometru, Plavání 500 metrů v oceánu
2018	Plavání 500 m v jezeře, paddleboard 1,000 m, běh 2,000 m
2019	Na čas: 6 000 metrů běh se zátěží (10-14-18-22 kg, postupně zvyšující se každé kolo). Sportovci poběží 4 kola, 1 500 metrů, přidávají váhu s každým kolem.
2021	Na čas: Plavání 1 míle (1,6 km) s ploutvemi v oceánu, kajak 3 míle (4,8 km)

1.2 Outdoorové prostředí

1.2.1 Vymezení pojmu

„Outdoor jsou veškeré aktivity, které probíhají mimo uzavřené prostory (z angl. out – mimo, za; door – dveře). Dnes je tento termín všeobecně chápán jako označení oboru „pobyt v přírodě“, především jako způsob trávení volného času“ (Wikipedia, 2021). Outdoor původně označoval aktivity mimo uzavřené prostory, dnes však znamená volnočasové aktivity v přírodě, jako jsou cyklistika, turistika, horolezectví, vodáctví a další vodní sporty. Kombinací obou termínů získáme definici outdoor tréninku jako rozvoje dovedností ve venkovním prostředí nebo mimo tradiční učební prostory (Novák, 2013).

1.2.2 Význam outdoorového prostředí

Pobyt na čerstvém vzduchu je finančně nenáročný a umožňuje pohyb kdykoliv během dne či noci. Venku lze chodit, běhat nebo cvičit, což je pro lidský organismus přirozené. Hlavní benefity pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu zahrnují zlepšení duševního zdraví. V negativních aspektech pohyb venku závisí na počasí, které může být nepříznivé pro některé lidi, například kardiaky či alergiky. Venkovní hřiště a prostory mohou být někdy přeplněná, což omezuje prostor pro cvičení. Chybí odborný dohled, což může vést k nesprávnému provádění cviků a možným zraněním. (Barton & Pretty, 2010)

Souhrn 11 výzkumů z USA, Švýcarska, Anglie a Austrálie mezi roky 1988–2009 prokázal pozitivní rozdíly cvičení venku oproti pohybu uvnitř u 9 z nich. „Ve srovnání s cvičením uvnitř bylo cvičení v přírodním prostředí spojeno s většími pocity revitalizace a pozitivního zapojení, snížením napětí, zmatenosti, hněvu a deprese a zvýšením energie. Výsledky však naznačují, že pocity klidu mohou být po cvičení venku sníženy. Účastníci hlásili větší potěšení a spokojenost s venkovní aktivitou a projevíli větší ochotu tuto aktivitu opakovat později“ (Coon, Boddy, Stein, Whear, & Depledge, 2011).

1.2.3 Společnost a outdoorové sporty

Zvláštní Eurobarometr 525 v roce 2022 se zaměřil na výzkum v oblasti sportu a fyzické aktivity. Zadala ho Evropská komise a šířila ho mezi 27 evropských zemí. V 17 státech byly provedeny rozhovory osobně. V 10 zbývajících státech, včetně České republiky, probíhaly rozhovory formou online. Celkový počet respondentů v ČR bylo 1 073. Výzkum odhalil, že

v České republice pravidelně sportuje 7 % dotázaných. S určitou pravidelností pak 37 %, zřídka 30 % a možnost nikdy označilo 26 % respondentů. Z výsledků si lze povšimnout, že s přibývajícím věkem respondenta se počet odpovědí „nikdy nebo zřídka“ zvyšoval (European Union, 2022).

Respondenti, kteří se alespoň trochu věnují sportovní aktivitě byli dále dotázáni na prostředí, kde se tomu věnují. Výsledek mě mile překvapil, neboť 52 % respondentů označilo možnost „v parku, venku, v přírodě apod.“, a jednalo se o nejzastoupenější kategorii v této otázce. Druhá nejčtenější odpověď byla „doma“, kterou zvolilo 45 % respondentů. Např. volbu „ve zdravotním nebo fitness centru, v posilovně“ vybralo pouze 9 % lidí (European Union, 2022).

Nejčastějším důvodem pro omezení fyzické aktivity byl nedostatek času, absence motivace anebo respondenti jednoduše neměli zájem o jakýkoliv sport. Naopak mezi třemi nejčastějšími důvody, proč lidé fyzické činnosti ve svém životě aplikují, bylo zlepšení zdraví, zlepšení celkové fyzické zdatnosti a poslední nejopakovanější odpovědí byla zábava z činnosti (European Union, 2022).

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíle

Hlavním cílem závěrečné práce je pomocí anketního šetření zjistit, zda cvičenci CrossFitu zařazují do své tréninkové nebo soutěžní přípravy sporty, které se dají provozovat ve venkovním prostředí.

2.2 Úkoly práce

1. Volba metody výzkumu
2. Tvorba ankety
3. Tvorba struktury obsahu
4. Zpracování teoretické části práce
5. Analýza a zpracování výzkumu sportu v outdoorovém prostředí s teorií

2.3 Výzkumné otázky

Pro mou bakalářskou práci byly stanoveny vědecké otázky:

1. Do jaké míry využívají cvičenci/příznivci CrossFitu sporty ve venkovním prostředí ve svém tréninku či přípravě na závody v současnosti?
2. Ti respondenti, kteří outdoorové prostředí využívají, jaký vnímají přínos / výhody provozování těchto aktivit?
3. Ti respondenti, kteří outdoorového prostředí nevyužívají, co jim brání v aplikaci těchto aktivit?
4. Mají respondenti zájem o zpracovanou metodiku různých alternativ cviků a sportů v přírodě, které mohou být využity pro zefektivnění tréninku CF?
5. Budou v současnosti do svého tréninku více zařazovat venkovní sporty ti, kteří mají ambice v závodění / závodí nebo spíše ti, kteří závodit nechtějí?
6. Budou se sportům v přírodě věnovat spíše jedinci, kteří se takovými aktivitami zabývali i v minulosti?

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Design studie

Design studie této závěrečné práce je postaven na teoreticko-empirickém přístupu. Jelikož praktická část práce popisuje zkoumaný soubor pomocí proměnných, které lze číselně vyjádřit a výsledky lze interpretovat pomocí grafů či jiných forem škálování, lze hovořit o kvantitativním výzkumu (Hendl, 2015).

V teoretickém výzkumu uplatňujeme prostředky analýzy, syntézy nebo dedukce poznatků. Získané informace zpracovává spíše z teoretického hlediska. Naproti tomu výzkum empirický vyhledává a pracuje s konkrétními proměnnými. Jedná se o jakákoliv měření, pozorování nebo experimenty (Ferjenčík, 2000).

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří jedinci, kteří mají kladný vztah ke sportovní disciplíně CrossFit. Věnují se tomuto sportu aktivně jako závodníci nebo ho vnímají spíše rekreačně. Věkové rozpětí bylo omezeno pouze na spodní hranici, která byla stanovena na 15 let. Předpokládala jsem, že průměrný věk se bude pohybovat kolem 26-28 let. Později v rámci výsledků se dozvíme, že spodní věková hranice byla početně nejméně zastoupena, a naopak skupina obsahující zmíněný průměrný věk nejvíce. Snaha byla vytvořit anketu, která bude pochopitelná a dostupná pro všechny cvičence, díky čemuž by byla zajištěna poměrně vysoká návratnost odpovědí.

Anketa byla distribuována nejprve pomocí sociálních sítí, jednak známým, o kterých vím, že se tomuto odvětví věnují, a jednak do skupin konkrétních gymů, ve kterých jsem členem. V druhé vlně bylo osloveno celkem 20 vybraných CrossFitových tělocvičen po celé České republice. Anketa byla zprostředkována pomocí emailové komunikace. Z každého zbývajících kraje jsem vybrala, pokud se mi podařilo najít, alespoň jednu až dvě tělocvičny. Seznam jsem vytvořila podle oficiální mapy na webu crossfit.com a jelikož znám i jiné tělocvičny, které nejsou oficiálními affiliate boxy⁷, tak byl pro zbytek tvorby seznamu použit klasický webový prohlížeč. Každé jedno vyplnění bylo provedeno přes přímý odkaz.

⁷Affiliate box – souhrnné označení licencovaných CrossFitových gymů

3.3 Použité metody měření

Sběr dat byl realizován pomocí anketního šetření z platformy survio.com, která byl distribuována mezi potenciální respondenty, kteří splňují jedinou podmínku pro vyplnění, a to, že se CrossFitu věnují, neboť ze samotného názvu práce zcela vyplývá soustředěnost výhradně na CrossFitové osazenstvo. Tento přístup umožnil efektivní a systematickou analýzu dat respondentů téměř z celé České republiky. Data byla následně interpretována v kontextu teoretického rámce vycházejícího z přehledu literatury v dané oblasti.

Anketa je jedním z typů výzkumných metod, která je považována za rychlou a efektivní, neboť není podřízena určitým pravidlům jako např. dotazník. Vychází z teorie a je šířena v tištěné nebo elektronické formě. V takové podobě má většinou jasně danou strukturu otázek, kterých bývá nejméně 5. Hlavním důvodem pro využití anketního šetření v této práci je předvídatelnost, že bude vzorek distribuován respondentům, kteří mají kladný vztah ke zkoumané problematice (Sádecká, 2015).

V anketě bylo obsaženo celkem 26 otázek, z toho tři byly otevřené a z těchto tři jedna nepovinná. Z největší části anketu tvořily uzavřené otázky s možností výběru jedné odpovědi, těch bylo celkem 20. Zbylé tři otázky byly rovněž uzavřené, avšak tzv. „multiple-choice“ charakteru neboli s volbou vícero odpovědí. Veškeré otázky byly použity výhradně ke zpracování této závěrečné práce.

Otázky, které byly v anketě obsaženy, byly rozděleny do tří pomyslných částí. První se zabývá sporty v outdoorovém prostředí z pohledu minulosti i současnosti. Druhá fáze se věnuje obecným otázkám, které zahrnují současné pojetí CrossFitových disciplín ve vnitřním prostředí. Zde jsem se rovněž snažila zjistit, zda atleti uvažovali nad větším zapojením disciplín do venkovního prostředí a zda by měli zájem o zpracovanou metodiku, jak se sporty ve venkovním prostředí dají implementovat do tréninkové či závodní přípravy. Poslední část je čistě informativního charakteru a typologie sportovce, neboť okrajově zjišťuji, s kým mám tu čest.

3.4 Vyhodnocení výsledků

Data byla v první řadě podrobena vlastní kontrole z důvodu nalezení případných odchylek. Nebylo třeba eliminovat celé odpovědi, stalo se tak pouze u otázek s volnou odpovědí, kde se v ojedinělých případech odpověď neslučovala s významem otázky. Vlastní

odpovědi byly podrobeny osobní revizi a co nejvíce zobecněny. U těchto otázek jsem demonstrovala nejčastěji zastoupené hodnoty.

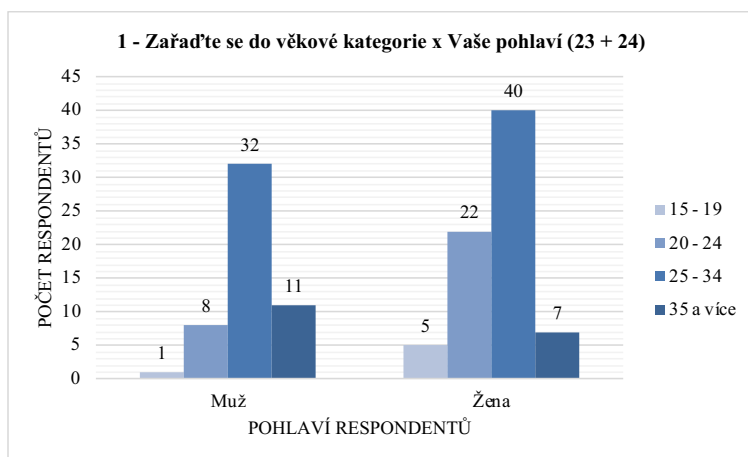
Před počátkem manipulace s daty došlo k vyřazení vlastních zkušebních pokusů, které byly celkem tři. Pro zpracování dat byla využita deskriptivní statistika, tedy čistě popisné zpracování, které dále pracuje se shrnutím a uspořádáním zkoumaného vzorku (Zvárová, 2011). Veškeré výsledky byly zpracovány s ohledem na výzkumné otázky a cíle. Konkrétní otázky, které byly obsaženy v anketě lze vyhledat v kapitole č. 11 – Přílohy. Kapitola se nachází v závěru této práce.

4 VÝSLEDKY

V této části závěrečné práce jsou interpretovány výsledky anketního šetření, které byly zjištěny u širokého vzorku respondentů. Odpovědi v anketě nalezneme celkem 129. Kvůli kontrole logických přesunů v některých otázkách, jsem vyřadila první tři odpovědi, které byly vyplněny mnou. Po pečlivé revizi jednotlivých odpovědí nebylo třeba vyřazovat žádné odpovědi, výsledný počet zůstal na čísle 126. Otázky nebudou členěny vzestupně dle jejich pořadí v anketě, nýbrž na základě logické návaznosti problematiky. Na konci názvů grafů je v závorce zaznamenáno platné číslování otázek v anketě.

Nejprve bych se ohlédla za typologii sportovce, tedy jaký vzorek účastníků ankety jsem zpracovávala. Na základě prvního grafu vidíme poměr věkového rozmezí účastníků vzhledem k jejich pohlaví. Jak jsem již naznačila v kapitole 3.2 s názvem Výzkumný soubor, spodní hranice věku byla stanovena na 15 let. V této kategorii vyplnilo anketu pouze 6 lidí. Naopak nejčetnější zastoupení pramenilo z kategorie věkového rozhraní 25-34 let, kde bylo vyplněno 72 odpovědí. Z celkového množství zapojených respondentů se zapojilo 57,7 % žen a 42,3 % mužů.

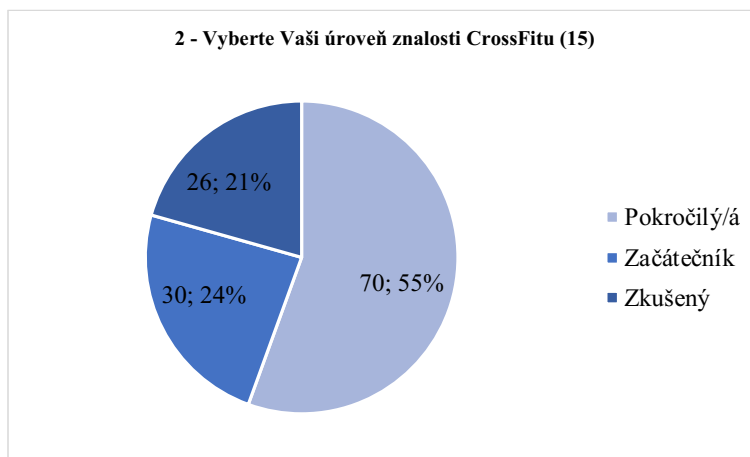
Graf 1 – Porovnání zastoupení jednotlivých věkových kategorií s ohledem na pohlaví respondentů (zdroj vlastní)



Druhý graf ukazuje úroveň znalosti CrossFitu, tím myšleno pokročilost jedinců. Největší skupinu tvoří pokročilí, kteří představují 55 % účastníků (70 osob). Druhou největší skupinou jsou začátečníci s 24 % (30 osob) a nejmenší skupinu tvoří zkušení cvičenci, kteří tvoří 21 % (26 osob) z celkového počtu. Tyto výsledky naznačují, že většina cvičenců má již

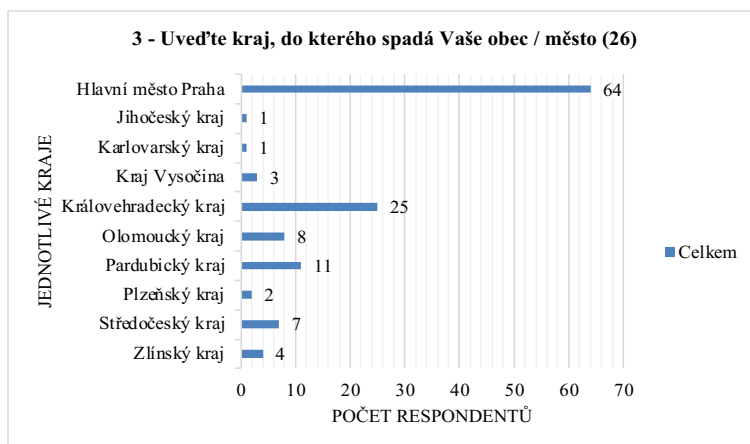
nějaké zkušenosti s CrossFitem, ale zároveň je zde i významná skupina nováčků, což ukazuje na rostoucí zájem o tento typ cvičení.

Graf 2 – Úroveň znalosti CrossFitu (zdroj vlastní)



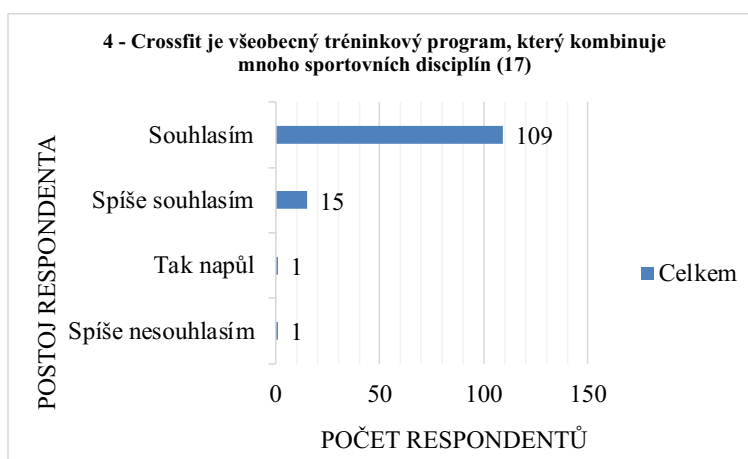
Graf č. 3 slouží pro lepší představu, odkud respondenti pochází. Dalo se předpokládat, že nejčetnější odpověď, bude Hlavní město Praha s 64 respondenty, neboť já sama pocházím z Prahy a mám zde více osobních konexí. Dalším důvodem je, že jen v Praze se nachází 11 tělocvičen, kde se CrossFit cvičí, ostatní kraje pak mají na nejvýš 4 taková místa. Návratnost alespoň jednoho vyplnění máme z 10 krajů. Z Moravskoslezského, Jihomoravského, Ústeckého a Libereckého kraje nepřišla žádná odezva. Druhá nejlépe zastoupená skupina je z Královéhradeckého kraje s číslem 25 odpovědí a třetí z kraje Pardubického s 11 zástupci.

Graf 3 – Rozložení respondentů podle krajů ČR (zdroj vlastní)



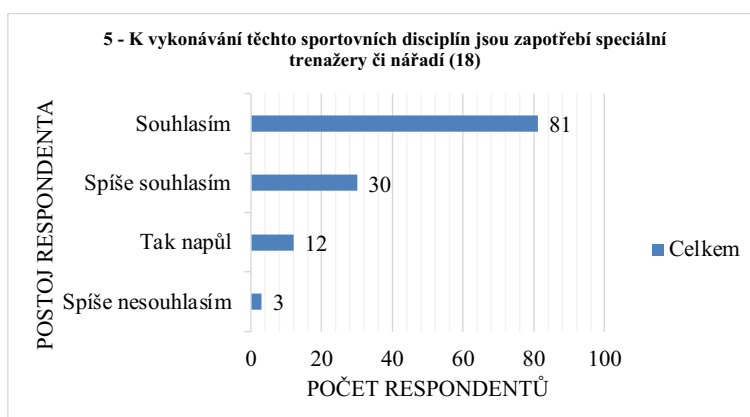
Následující tři otázkami se věnovaly postojům respondentů vzhledem k obecně známým tvrzením o CrossFitu. První tvrzení, znázorněné na grafu č. 4, popisovalo základní definici CrossFitu. Vztah respondentů s tímto tvrzením byl kladný, nikdo totiž nezvolil možnost „Nesouhlasím“, proto se v grafu ani nezobrazuje. S tvrzením plně souhlasilo 109 respondentů. Možnost spíše souhlasím zvolilo 15 respondentů. Neutrální vztah k této otázce měl pouze 1 respondent a spíše negativní vztah popsal rovněž 1 z respondentů.

Graf 4 – CrossFit jako všeobecný tréninkový program (zdroj vlastní)



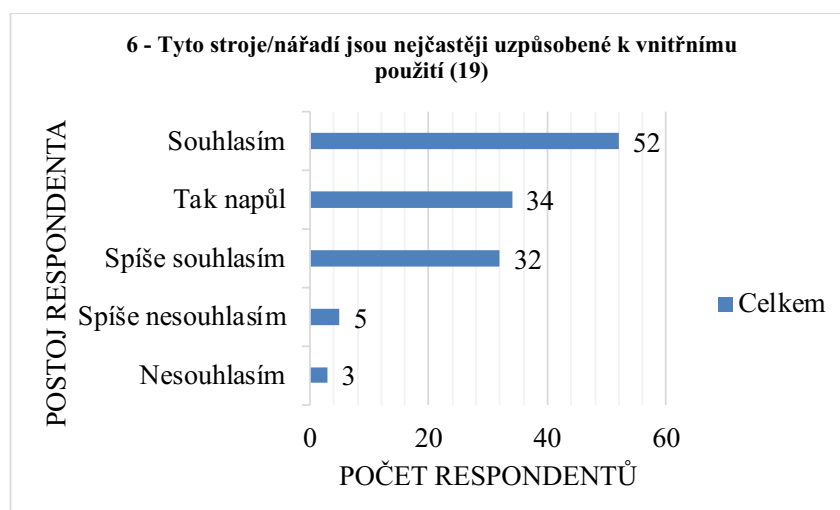
Snaha za otázkou na grafu č. 5 byla zjistit, zda respondenti vnímají fakt, že CrossFit se nejčastěji vyučuje pouze v tělocvičnách tomu určených. Výsledky zde dosahovaly kladných hodnot, neboť většina respondentů s tímto tvrzením souhlasila, což reprezentuje 81 osob. Dalších 30 respondentů (spíše souhlasím) rovněž vyjádřilo souhlas, i když méně rozhodně. Někteří respondenti (12 osob) byli neutrální a vyjádřili se "tak napůl". Pouze malý počet respondentů (3 osoby) spíše nesouhlasil. Celkově tedy převažuje názor, že speciální vybavení je pro tyto sportovní disciplíny nezbytné.

Graf 5 – Potřeba speciálních trenažerů či nářadí k vykonávání některých disciplín crossFitu (zdroj vlastní)



Na grafu č. 6 se nachází poslední otázka této trilogie tvrzení, která byla zaměřena na využití speciálních strojů jako jsou např. trenažery (BikeErg, Air Runner, Row Erg, aj.) nebo náčiní (dumbbell, kettlebell, vzpěračská osa) výhradně ve vnitřním prostředí. Největší skupinu tvoří respondenti, kteří s tvrzením souhlasí (52 osob). Dalších 34 respondentů zaujímá neutrální postoj a odpovědělo "tak napůl". Třetí největší skupina jsou ti, kteří spíše souhlasí (32 osob). Menší počet respondentů spíše nesouhlasí (5 osob) nebo nesouhlasí (3 osoby). Z těchto výsledků vyplývá, že většina respondentů věří, že stroje a nářadí jsou skutečně přizpůsobeny pro vnitřní použití, avšak přibývá více těch, kteří si nejsou zcela jisti.

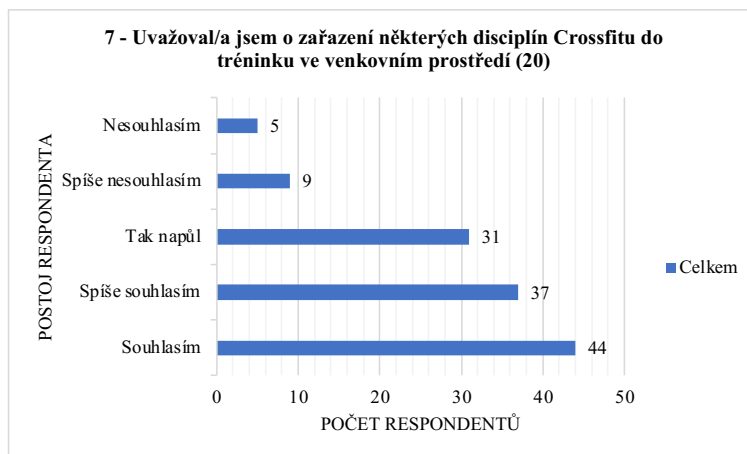
Graf 6 – Význam uplatnění strojů / nářadí ve vnitřním použití (zdroj vlastní)



Graf č. 7 poskytuje náhled na to, jak skupina jedinců vnímá myšlenku začlenění CrossFit cvičení do svých venkovních tréninkových rutin. Sloupce reprezentují celkový počet

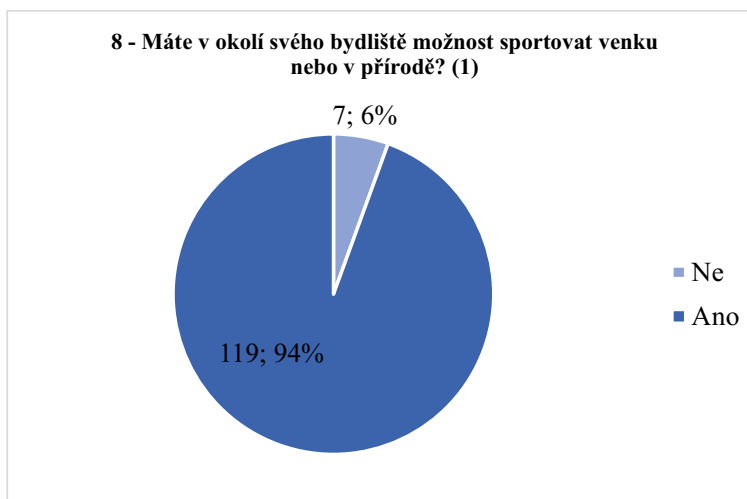
odpovídajících v každé kategorii. Nejvíce respondentů je zaznamenáno v kategorii, která s uvedeným tvrzením plně souhlasí a tvoří ji 44 osob. Druhá kategorie „spíše souhlasím“ zastupuje 37 osob. Nerozhodných je 31 a celkem 9 osob s tvrzením spíše nebo zcela nesouhlasí. Většina výsledků je kladná, což znamená, že alespoň 81 cvičenců o zařazení CrossFitových disciplín do outdoorového prostředí minimálně uvažovalo.

Graf 7 – Zařazení disciplín CrossFitu do tréninku ve venkovním prostředí (zdroj vlastní)



Graf č. 8 byl směřován k uvědomění, co respondenti kolem sebe mají, zda vůbec nějaká místa. Kam se mohou vydat např. do přírody, kde mohou plnohodnotně odcvičit svůj trénink nebo alespoň rekreačně využít určitých pohybových aktivit. „Ano“ odpovědělo 94 % (119) osob, což je nadmíru příznivý výsledek. Možnost „Ne“ zvolilo pouze 6 % (7) respondentů.

Graf 8 – Možnosti sportování venku nebo v přírodě (zdroj vlastní)



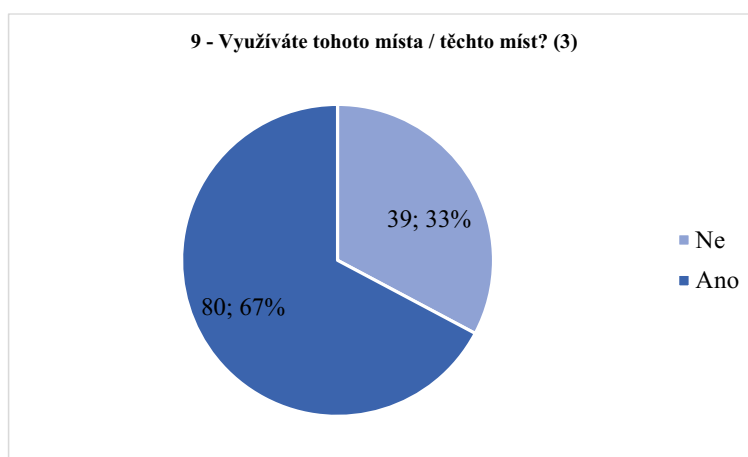
Tabulka č. 3 navazuje na předchozí graf, kde se zajímám již o konkrétní místa nebo sportoviště, která respondenti mají k dispozici. V této otázce byla umožněna otevřená odpověď. Po osobní revizi jednotlivých odpovědí se mi podařilo zkompletovat 228 validních míst, které jsou zaznamenány v tabulce. Hodnoty byly zobecněny. Nejvíce se v okolí respondentů vyskytují parky (71) a streetworkoutová hřiště (62). Dalším hojně zastoupeným místem byl se 45 výskyty uváděn les. Respondenti však uváděli i jiná zajímavá místa, např. řeku (2), pole (1) nebo biotop (1).

Tabulka 3 - Možnosti sportování venku nebo v přírodě – místa (2), (zdroj vlastní)

MÍSTO	POČET RESPONDENTŮ
PARK	71
POSILOVACÍ HŘIŠTĚ	62
LES	45
TURISTICKÁ / PĚŠÍ STEZKA	24
CYKLOSTEZKA	17
ATLETICKÝ STADION	2
VLASTNÍ ZAHRADA	2
ŘEKA	2
BIOTOP	1
KURTY	1
POLE	1

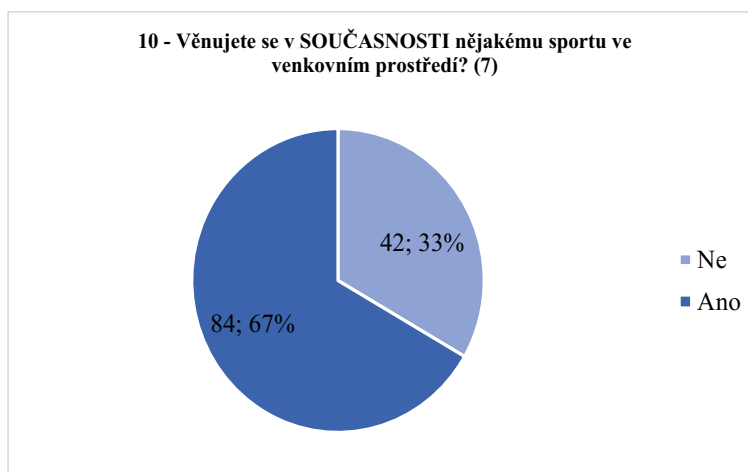
Je překvapující, kolik míst, kde můžeme cvičit, kolem sebe máme. Důležité je si tato místa uvědomovat. To, je jedna věc. Druhá věc je pak, zda taková místa využíváme ke sportu nebo aktivní regeneraci. Na tuto skutečnost navazuje graf č. 9 s poměrně příznivými výsledky, kdy 67 % (80) respondentů tato místa využívá. Zbýlých 33 % (39) označilo možnost „Ne“, což udává téměř jednu třetinu celkového počtu respondentů u této i předešlé otázky.

Graf 9 – Možnosti sportování venku nebo v přírodě – využití (zdroj vlastní)



U grafu č. 10 se dostáváme k výzkumu míry sportování v outdoorovém prostředí. Výsledky naznačují, že 84 osob se nějakým sportem venku zabývá alespoň okrajově. Dalších 42 respondentů v současnosti nevyužívá benefitů, které sporty ve venkovním prostředí nabízí. Tato sekce, označená odpovědí „Ne“ opět představuje zhruba třetinu respondentů.

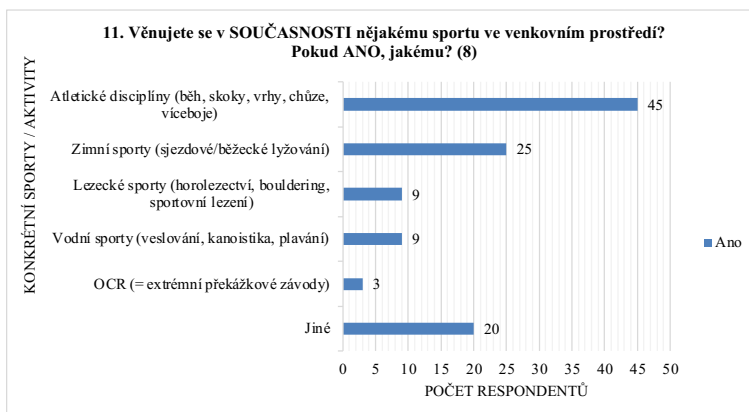
Graf 10 – Sportování v outdoorovém prostředí v současnosti (zdroj vlastní)



Otázka, na základě, které je vytvořen graf č. 11 je upravena pouze na odpovědi s označením „Ano“. Tato otázka měla charakter odpovědi tzv. multiple-choice, tedy šlo zvolit více možností najednou. Mě zajímalo, jakým sportům se respondenti věnují nejčastěji, proto se zaměřujeme pouze na pravdivá tvrzení u konkrétních disciplín. Vlevo jsou popsány jednotlivé disciplíny. Nejvíce zastoupenou skupinu zde tvoří jakékoliv atletické disciplíny, ať už se jedná o běh, skoky nebo např. vrhy. Druhou nejpočetnější skupinou (25) jsou pak zimní sporty, kam

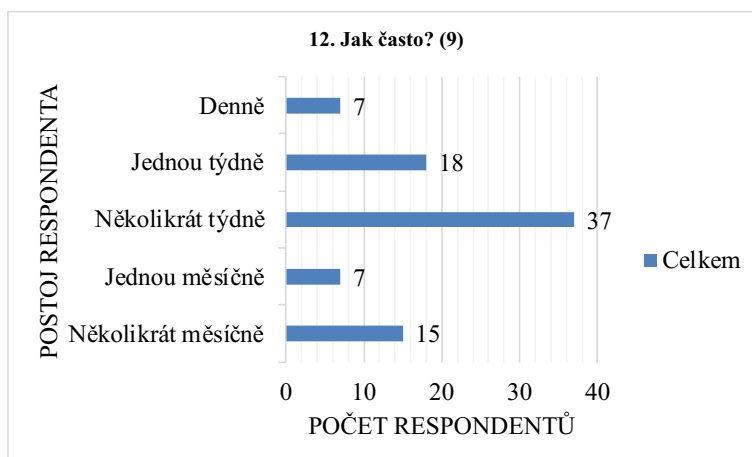
jsem primárně zařadila běžecké a sjezdové lyžování. Je však brán ohled na sezonalitu jednotlivých sportovních odvětví. V neposlední řadě zvolilo 20 jedinců možnost „Jiné“. Zde pak mohli doplnit, o které sporty se jedná. 8 jedinců popsalo cyklistiku, celkem ve 4 případech se objevil samotný CrossFit a dále se po skromnu objevily aktivity jako beachvolejbal, kalistenika, golf nebo jízda na koni.

Graf 11 – Nejčastěji využívané sporty v outdoorovém prostředí (zdroj vlastní)



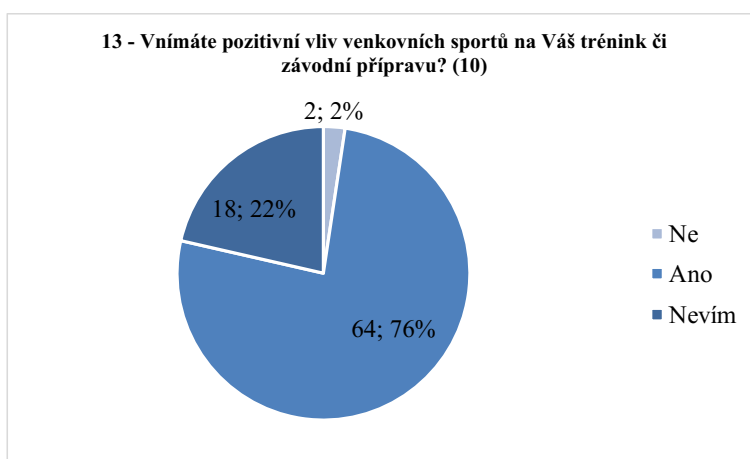
Ukazatel, který mě dále zajímal byla míra, resp. Jak často respondenti provozují zmíněné aktivity. Na grafu č. 12 jsou výsledky chápány z obecného hlediska. Nebylo mým cílem se soustředit na odpovědi u konkrétních jedinců a možné souvislosti. Nejpočetnějším zástupcem bylo vykonávání aktivity „několikrát týdně“, které bylo zaznamenáno 37x. Dále téměř vyrovnaně se respondenti sportů účastní jednou týdně (18) anebo několikrát měsíčně (15). Po sedmi výskytech pak byly dvě kontrastní možnosti a to „denně“ a „jednou měsíčně“.

Graf 12 – Jak často konkrétní sporty provozují (zdroj vlastní)



V grafu č. 11 je znázorněn poměr názorů respondentů k tématu vnímání pozitivních aspektů sportování ve venkovním prostředí. Nejvíce odpovědí, konkrétně 64 (76 %) bylo obsaženo v odpovědi „Ano“. Pouhá 2 % (2) vyjádřili negativní postoj vůči zkoumané problematice. Zbytek osob (18), které činí 22 %, byly v tomto ohledu nerozhodní. Celý graf vykazuje jednoznačně pozitivní ohlasy na to, jak působí venkovní sporty na trénink či závodní přípravu.

Graf 13 – Vnímání pozitiv (zdroj vlastní)



Tabulka č. 5 nastínila souhrn odpovědí u otevřené otázky „Vnímáte pozitivní vliv venkovních sportů na Váš trénink či závodní přípravu?“. Tato i předešlé dvě otázky byly ošetřeny logickou posloupností v anketě, proto je zde méně výskytů odpovědí. Otázky se soustředily pouze na ty, kteří v otázce č. 7 (graf č. 10) volili možnost „Ano.“ Opět jsem odpovědi osobně prošla a snažila se je zasadit do obecných hodnot. Je pro mě překvapující, že 30 zmínek bylo o psychohygieně, klidu, zlepšení nálady nebo „vyčistění“ hlavy. Lze usoudit, že nejvíce respondentům záleží na jejich psychickém zdraví. Hned na to druhá nejčetnější odpověď byla „čerstvý vzduch“ (24), který s touto rovinnou úzce souvisí.

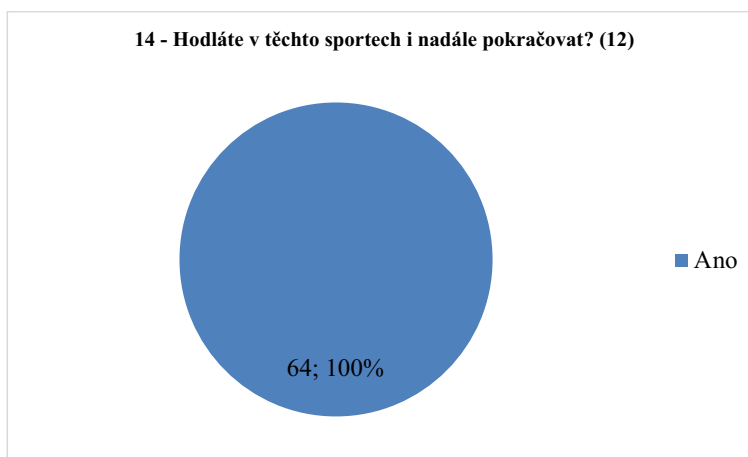
Tabulka 4 – Konkrétní výhody, které CrossFitoví nadšenci vnímají (11) (zdroj vlastní)

VNÍMANÁ POZITIVA	POČET RESPONDENTŮ
ČERSTVÝ VZDUCH	24
ZLEPŠENÍ FYZICKÉ KONDICE A VYTRVALOSTI	17
PSYCHOHYGIENA	30
SLUNCE, VITAMIN D	6

ZMĚNA PROSTŘEDÍ	4
VARIABILITA TRÉNINKU	7
POSÍLENÍ IMUNITY	5
POZNÁVÁNÍ NOVÝCH MÍST / LIDÍ	2
ČASOVÁ NEOMEZENOST	1

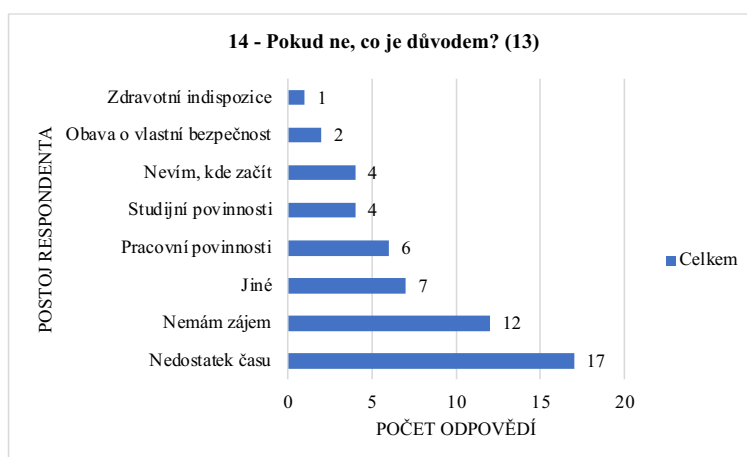
Nejpozitivnější ohlasy jsem obdržela k otázce na grafu č. 14. Zajímalo mě, zda respondenti budou ve zmíněných sportech i nadále pokračovat. 100 % osob, kteří se k této otázce na základě logických vyjádření dostali, mají v plánu i nadále své sporty ve venkovním prostředí vykonávat.

Graf 14 – Pokračování ve sportech venku (zdroj vlastní)



Ostatní respondenti, kteří u otázky č. 8 (graf 11) zvolili možnost „Ne“ čekala doplňující otázka, která se zabývala důvody, kvůli kterým tito lidé venku nesportují. Výsledky lze vidět na grafu č. 15. Z větší části to bylo poměrně vyvážené, co se do počtu týče. Za zmínku určitě stojí opět dva nejpočetnější důvody. První zábranou je u 17 respondentů nedostatek času. Což je shodné i s výsledky Eurobarometru 525 z roku 2022. Druhá možnost není úplně zábrana, neboť respondenti (12) o sporty v outdoorovém prostředí jednoduše nemají zájem, což si myslím, že je velká škoda.

Graf 15 – Zábrany sportování v outdoorovém prostředí (zdroj vlastní)

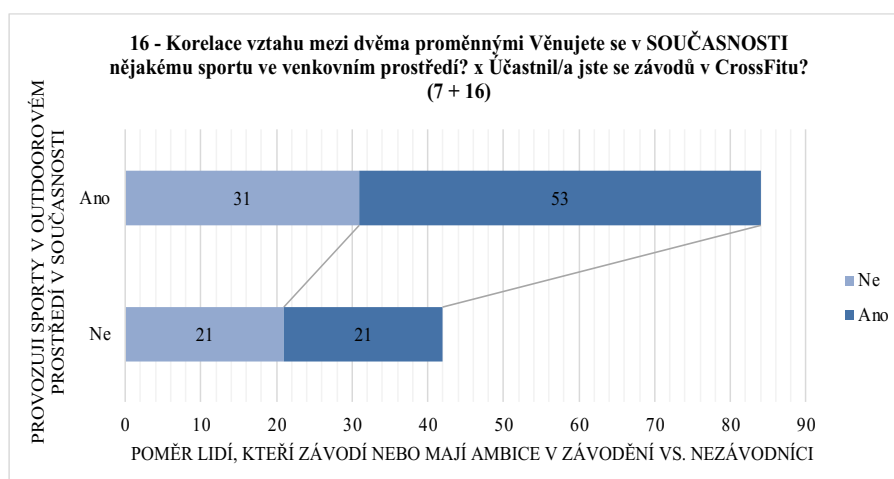


U grafu č. 16 se dostáváme k zajímavému propojení. Snaha byla vyjádřit souvislost mezi těmi, kteří v současnosti sportují či nesportují v outdoorovém prostředí v závislosti na tom, kolik z nich se už někdy účastnilo CrossFitových závodů nebo mají ambice v závodění a na druhou stranu kolik je nezávodících. Ze samostatné otázky o závodění bylo zřejmé, že 61 respondentů se někdy účastnilo závodů, 52 osob nikdy nezávodilo a 13 osob by závodit chtělo, respektive mají závodní ambice.

Abychom se zorientovali, je třeba znát základní údaje. 84 respondentů provozuje sporty v outdoorovém prostředí v současnosti. Celkem 42 osob ve venkovním prostředí nesportuje. Podle korelace tohoto grafu vyplývá, že 31 lidí, kteří sporty venku provozují na závodech nikdy nebyli. Naopak o 22 lidí více než je počet nezávodníků, už někdy závodilo nebo se závodit chystá, celkem je to 53 respondentů.

Co se týče osob, které nesportují ve venkovním prostředí nám zde vyskočila úsměvný poměr, který se rozdělil přímým řezem na dvě poloviny. Polovina (21) nesportujících v outdoorovém prostředí nikdy nezávodila a rovněž tak polovina (21) osob se závodů účastnila nebo má závodní ambice.

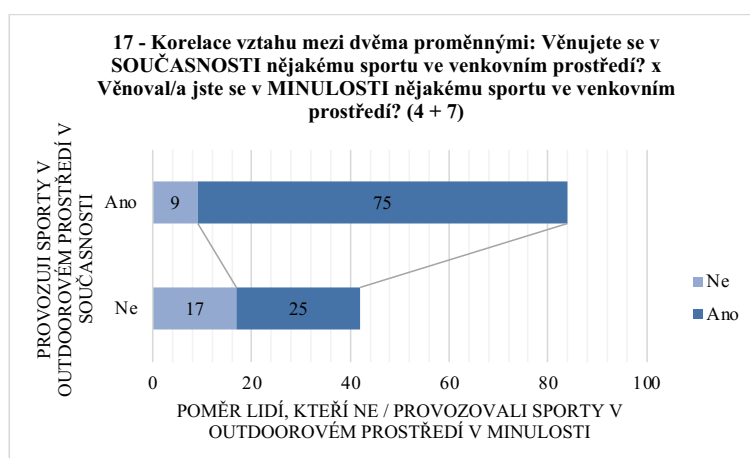
Graf 16 – Korelace vztahu mezi proměnnými (závodníci / nezávodníci) (zdroj vlastní)



Poslední porovnání mezi dvěma proměnnými jsem věnovala vztahu mezi sportováním v outdoorovém prostředí v minulosti vůči současnosti. Zajímala jsem se o to, zda více lidí, kteří v minulosti s touto formou sportování měli zkušenost, s tím budou nadále pokračovat i v současnosti. Výsledky z grafu č. 17 jasně prokázaly, že tomu tak je. Totiž 75 respondentů, kteří již v minulosti aplikovali sporty venku, se jim věnují i v současnosti. Navíc 9 osob, které v minulosti ve venkovním prostředí nespotovali s tím začali.

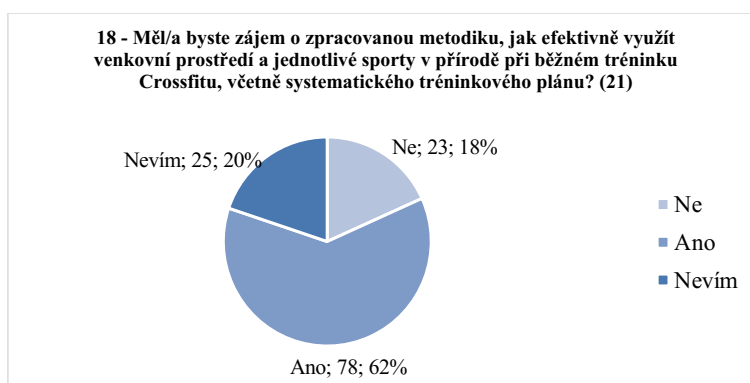
Na druhou stranu 25 osob, které v minulosti provozovali sporty, které vyžadují venkovní prostředí, již v tuto chvíli venku nespotoují. Posledním vzorkem je 17 jedinců, kteří ani v minulosti venku nespotovali a nespotoují tímto způsobem ani dnes.

Graf 17 – Korelace vztahu mezi proměnnými (sport venku v minulosti / současnosti) (zdroj vlastní)



Jednou z otázek, které jsem si při tvorbě ankety kladla, zda by měli CrossFitoví nadšenci zájem o zpracovanou metodiku s cílem efektivního využití outdoorových sportů v tréninku či závodní přípravě. V teoretické části lze vidět, že v rámci závodů se disciplíny ve venkovním prostředí hojně využívají. Trénink ve vnitřních prostorách nám nezajistí nepříznivé podmínky venkovního prostředí. Z mého pohledu pak pojem všeobecná fyzická připravenost postrádá svůj význam. Z grafu vyplývá, že více než polovina respondentů (62 %) projevuje kladný postoj k vytvoření příručky. 18 % respondentů zájem neprojevila a 20 % respondentů se nepřiklání ani k jedné z možností.

Graf 18 – Zájem o zpracovanou metodiku, jak efektivně využít sporty v přírodě (zdroj vlastní)



Než jsem se respondenti dostali k závěrečné části dotazníku, která se týkala typologie sportovce, pro lepší poznání zkoumaného vzorku, měli možnost využít doplnění jakýchkoliv informací či vložení připomínek k probíranému tématu. Tuto možnost využili pouze čtyři jedinci, znění těchto komentářů vkládám k dispozici poníž.

Máte nějaký podnět, připomínku či doplnění k tomuto tématu? (22)

„Spíše ne. Vše bylo krásně vysvětleno (tázáno) a není moc co k doplnění.“

„Otevřít dveře a vytáhnout náradí ven není žádný problém, takže nic.“

„Trénink CrossFitu mám spojený s tělocvičnou (až samozřejmě na venkovní disciplíny jako běh a plavání). Zároveň ne to i z hlediska pohodlí, jelikož hřiště má omezenou kapacitu cviků a bez

osy a vzpírání si tréninkový plán nedokážu představit. Jako zpestření tréninků super občas. Často rozhodně ne i skrz nepříjemné povětrnostní podmínky a výskyt alergenů – jakožto alergička jsem opravdu ráda, že se můžu zavřít v gyму“

„Zajímavé téma, kdyby byl crossfit gym venkovního prostředí, zauvažoval bych nad návštěvou“

5 DISKUZE

Cílem mé závěrečné bakalářské práce bylo zjistit, do jaké míry, tzn. jak často, nadšenci CrossFitu využívají sporty, které vyžadují outdoorové prostředí, pokud jej vůbec využívají a jaké typy sportů se budou vyskytovat nejčastěji, zda jim to vnáší do života nějaký pozitivní vliv a jaké jsou hlavní důvody, proč případně venkovní prostředí nevyužívají.

Anketa byla distribuována pomocí sociálních sítí všem známým, které jsem v průběhu let vykonáváním pohybového programu CrossFit poznala. V následující vlně k nasbírání co nejširšího možného vzorku bylo osloveno 20 CrossFitových tělocvičen po celé České republice. Z každého kraje jsem vybrala minimálně dva zástupce, pokud to situace umožňovala, a anketu odesílala na oficiální emailové adresy s krátkým představením a úvodem pro problematiku. Anketa zaznamenala 305 návštěv z čehož jich bylo vyplněno pouze 129. Úspěšnost vyplnění tak byla vyjádřena na 41,3 %.

Z celkového množství byly vyřazeny tři odpovědi, které jsem zaznamenávala sama ke kontrole správně zadaných logických posloupností do ankety. Veškerá vyplnění začala přes přímý odkaz, celé anketní šetření probíhalo výhradně formou online.

V rámci výsledkové části byly vyobrazeny veškeré odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Bylo zjištěno, že z celkového počtu 126 respondentů se věnuje některému sportu ve venkovním prostředí 67 % respondentů. Zbýlých 33 % tuto variantu sportování nevyužívá.

Oproti Eurobarometru 525 z roku 2022, kdy 52 % respondentů označilo možnost, že nejčastěji se věnují pohybové aktivitě v parku, venku či v přírodě, i u mnou zkoumaném vzorku byla nejširší odpověď ve využití míst kolem sebe parky a lesy. Dále byla víceúčelová hřiště, která se v této studii nevyskytovala, ale vyskytla se tam posilovna, kde nejčastěji cvičí pouze 9 % respondentů. Pokud bychom to přirovnali k posilovacímu hřišti, bylo toto místo mnohem častěji zastoupeno.

Ti, kteří sporty v přírodě do svého tréninku zařazují se nejčastěji věnují atletickým disciplínám, kterými jsou např. běh, skoky, vrhy nebo chůze, ke kterým se přihlásilo více než 40 osob. V zimním období to je pak běžecké nebo sjezdové lyžování s 25 hlasy a dále například lezecké sporty, vodní sporty nebo cyklistika. Uvedeným sportovním disciplínám se několikrát týdně věnuje 37 lidí. Dále pak polovina respondentů jednou týdně nebo několikrát měsíčně. 100 % osob, které tyto sportovní aktivity vykonávají v nich hodlají i nadále pokračovat.

Mezi respondenty, kteří využívají přírodní prostředí v současnosti, patří 76 % osob, kteří provozováním aktivit venku vnímají spoustu pozitivních vlivů. Obecně lze říci, že má outdoorové prostředí a sporty pozitivní přínos do tréninku CrossFitu. 2 % respondentů nevnímá pozitivní účinky do svého tréninku a 22 % osob je nerozhodná. Největší přínos měla pro odpovídající, jaká si forma psychohygieny, vnitřního uklidnění a vyčištění hlavy od negativních myšlenek. V neposlední řadě bylo mnoho zmínek i o zlepšení celkové fyzické kondice, což bylo shodné i s výzkumem Eurobarometru. Možnost zlepšení celkové fyzické zdatnosti udávaly na vysokých příčkách. Dále se zmiňuje o zlepšení zdraví, avšak se nespecifikuje, zda fyzického či psychického. Ovšem připodobnit by se to k psychohygieně dalo.

Nejčastějším důvodem, který brání jedincům ve vykonávání pohybové aktivity venku byl nedostatek času a fakt, že jedinci nemají zájem o sportování venku. Zajímavé je, že i tyto výsledky jsou v porovnání s Eurobarometrem totožné. Eurobarometr navíc popisuje absenci motivace, která v mém výzkumu od respondentů nepřišla ani jednou. Zde pak svou roli zastávají pracovní či školní povinnosti nebo např. že respondenti jednoduše nevědí, kde mají začít.

Tím se dostáváme k otázce ohledně zpracování metodiky sportů v outdoorovém prostředí a jejich role v tréninku CrossFitu čili jakým způsobem lze zefektivnit svůj trénink nebo závodní příprava pomocí externích sportovních disciplín, které ani v programu CrossFitu být popsán nemusí, avšak mají mnoho pozitiv, která se dají uplatnit i do rozvoje v CrossFitu. Jedná se o jakýsi krok vpřed k zajímavému tématu budoucí diplomové práce, neboť se jedná nejen o sepsání cviků, ale i nejrůznější možnosti uplatnění zajímavých disciplín obohacené o tréninkové plány rozčleněné do všech ročních období. Z výsledků plyne, že 62 % respondentů hodnotí nabídku o vytvoření metodiky kladně, 20 % nezaujímá žádný názor a 18 % zájem vůbec neprojevuje.

Dalším zkoumaným aspektem byl poměr mezi aktivitami ve venkovním prostředí v minulosti a současnosti. Otázka zněla, zda se aktivitám budou věnovat spíše ti jedinci, kteří se jimi zabývali i v minulosti. Odpověď zní ano, budou. Graf vykázal více než pozitivní výsledky poněvadž 75 respondentů, kteří v minulosti vykonávali nějaký sport v outdoorovém prostředí se těmito sporty zabývají i v současnosti. K tomu navíc náleží i 9 osob, které se v minulosti sportům venku nevěnovali s nimi v současnosti začali. Je to přesně o polovinu více lidí než ti, kteří aktivity venku nevykonávají vůbec.

V neposlední řadě jsem se snažila zjistit, zda je více CrossFitových nadšenců se závodní ambicemi, kteří provozují sporty ve venkovním prostředí nebo je mezi nimi více nezávodících.

Výsledky vyšly opět příznivé, neboť z celkového počtu 61 závodníků nebo osob, kteří plánují v blízké době závodit, jich 53 provozuje aktivity nebo sporty spojené s volnočasovými aktivitami ve venkovním prostředí. Pouhých 21 osob, které se již někdy závodů účastnilo, venku nesportuje. Rozdíl tak činí 32 osob, o které tato výzkumná otázka vyšla pozitivně.

Pozitivním výstupem této práce hodnotím vysokou míru zapojení CrossFitových cvičenců do outdoorového prostředí. Spoustu z nich aktivity v přírodě mají spíše jako odpočinek a duševní očistu nejen od tréninku CrossFitu, ale i od běžného formátu života.

Dalším pozitivním východiskem vnímám i vysoký poměr správnosti vyplňování ankety, což svědčí o dobrém rozložení a snaze zjednodušit otázky, jak jen to jde.

V neposlední řadě jsem velmi vděčná, že se mi podařilo zodpovědět mnou stanovené výzkumné otázky.

6 ZÁVĚR

Tato závěrečná práce měla za cíl zjistit, do jaké míry CrossFitoví cvičenci používají venkovní prostředí v jejich tréninku nebo závodní přípravě. Zda jej vůbec využívají a případně v jakých sportovních odvětvích nejčastěji.

Výsledky se dostavily více než pozitivní, protože sportům ve venkovním prostředí se věnuje 67 % cvičenců z celkového počtu respondentů, kterých bylo 126. Konkrétně to činí 84 jedinců. Z tohoto čísla jich 75 provozovalo různé sporty v přírodě i v minulosti.

Některé výsledky byly očekávané a některé z nich příjemně překvapily. Předpokládaným výsledkem pro mě byla nejčetnější věková kategorie, tedy 25-34 let. Naopak jedním z překvapujících výsledků byla 100 % úspěšnost, vycházející z grafu č. 14, zda jedinci hodlají pokračovat dál se sportováním v přírodních podmínkách.

Teoretická východiska práce měla přesah do praktické části. Zabývala jsem se tématem CrossFitu a snažila se obecně vysvětlit základní terminologii a disciplíny obsažené v programu CrossFit.

Volně jsem přešla na kapitolu o světových CrossFitových hrách, které hrají významnou roli v uplatňování nepříznivých podmínek na cvičence a zjišťování či dokonce zajišťování jeho mentální i fyzické odolnosti.

Na to jsem krátce navázala pár slovy o outdoorovém prostředí a vymezením pojmu. Přestavila jsem velmi přínosné studie ukazující na realitu sportu a fyzické aktivity u běžné populace. Informace obsažené v těchto studiích jsem dále porovala v rámci praktické části bakalářské práce.

Tímto výzkumem mohu nalákat stálé či nové nadšence CrossFitu (a nejen) k častější aplikaci outdoorových aktivit do svého běžného života či jako obměnu tréninkového cyklu. Ráda bych v tomto tématu pokračovala i dál k diplomové práci, proto jsem se výzkumného vzorku ptala, zda by měli zájem o zpracovanou metodiku, jak se dá venkovní prostředí efektivně využít. Třeba i tímto by se dalo nalákat na téma více nadšených sportovců.

7 LITERATURA

BARTON, Jo a Jules PRETTY, 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *ACS Publications* [online]. [cit. 2024-04-26]. Dostupné z: <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es903183r>

BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána, 1998. *Plavání: Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0550-4.

BERNACIKOVÁ, Martina, Kateřina KAPOUNKOVÁ, Jan NOVOTNÝ, et al., 2011. Fyziologie sportovních disciplín. *Masarykova univerzita* [online]. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=920876>

BISCHEL, Matt, 2023. FALLEN BUT NOT FORGOTTEN: HOW CROSSFIT'S HERO WORKOUTS HONOR FALLEN SERVICE MEMBERS. *CrossFit* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.crossfit.com/essentials/fallen-but-not-forgotten-how-crossfits-hero-workouts-honor-fallen-service-members>

BROŽOVÁ, E. a H. HRSTKOVÁ, 2019. The Use of Equipment in CrossFit Training. *Acta Gymnica*. 49(4), 51-58. DOI: 10.5507/ag.2019.016.

BRYANT, Milo F., 2021. Dumbbells vs. Kettlebells. In: *Men's Health* [online]. [cit. 2024-04-15]. Dostupné z: <https://www.menshealth.com/fitness/a34991508/dumbbell-vs-kettlebell/>

COON, J. Thompson, K. BODDY, K. STEIN, J. BARTON a M. H. DEPLEDGE, 2011. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *ACS Publications* [online]. [cit. 2024-04-26]. Dostupné z: <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/es102947t>

CROSSFIT GAMES, 2021. Games Workouts. *CrossFit Games* [online]. 2007-2021 [cit. 2024-04-23]. Dostupné z: <https://games.crossfit.com/workouts/games/2021?division=2>

CROSSFIT GAMES, 2021. Ukázky CrossFit Games eventů v přírodním prostředí – upraveno. *CrossFit Games* [online]. 2007-2021 [cit. 2024-04-23]. Dostupné z: <https://games.crossfit.com/workouts/games/2021?division=2>

CROSSFIT GAMES, 2024. 2024 CrossFit Games Rulebook. *CrossFit Games 2024* [online]. [cit. 2024-04-23]. Dostupné z: <https://games.crossfit.com/rules#semifinals-indy-team>

CROSSFIT GAMES, 2024. About The Games. *CrossFit Games 2024* [online]. [cit. 2024-04-23]. Dostupné z: <https://games.crossfit.com/about-the-games>

CROSSFIT PLZEŇ, 2020. CrossFit a posilovací stroje, jde to vůbec k sobě? *CrossFit Plzeň* [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://crossfitplzen.cz/crossfit-posilovaci-stroje/>

- CROSSFIT PLZEŇ, 2020. CrossFit a vše, co by tě o něm mohlo zajímat. *Crossfit Plzeň* [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://crossfitplzen.cz/crossfit-vse-co-te-zajima/>
- CROSSFIT PLZEŇ, 2020. CrossFit rozhodčí – jak se stát součástí každých závodů? *CrossFit Plzeň* [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://crossfitplzen.cz/jak-se-stat-crossfit-rozhodcim/>
- CROSSFIT PLZEŇ, 2020. Reebok CrossFit Games - vše co tě zajímá. *CrossFit Plzeň* [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://crossfitplzen.cz/reebok-crossfit-games/>
- DARDEN, Ellington, 2004. *The new high-intensity training: the best muscle building system you've never tried*. New York: Rodale Books. ISBN 978-1-60529-633-3.
- DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA, 2012. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia. ISBN 978-80-7376-326-8.
- EUROPEAN UNION, 2022. Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity. ISBN 978-92-76-56432-4. Dostupné také z: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- FERJENČÍK, Ján, 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8367-6.
- FRASER, Mat a Spencer MESTEL, 2022. *HWPO: Hard Work Pays Off*. New York: Random House Publishing. ISBN 978-0593233757.
- GLASSMAN, Greg, 2003. Benchmark Workouts: "The Girls." In: *The crossFit Journal* [online]. [cit. 2024-04-17]. Dostupné z: http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf
- GLASSMAN, Greg, 2003. Benchmark Workouts. *The CrossFit Journal* [online]. 2(13), 1-5 [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <http://journal.crossfit.com/2003/09/>
- GLASSMAN, Greg, 2003. Metabolic Conditioning. *The CrossFit Journal* [online]. 2(10), 1-4 [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <http://journal.crossfit.com/2003/06/metabolic-conditioning-jun-03.tpl>
- GLASSMAN, Greg, 2007. Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal Articles* [online]. 6(56), 1-2 [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <http://journal.crossfit.com/2007/03/>
- HENDL, Jan, 2015. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Páté, rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0981-2.
- HERZ, J. C., 2014. *Learning to breathe fire : the rise of crossfit and the primal future of fitness*. New York: Crown Archetype. ISBN 978-0-385-34887-4.
- KINGSBOX, 2021. Kupte si správný veslovací trenažér pro svůj box nebo do své posilovny. *KingsBox Blog* [online]. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://kingsbox.com/blog/cs/jak-vybrat-vybaveni/kupte-si-spravny-veslovaci-trenazer-pro-svuj-box-nebo-do-sve-posilovny/>
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2003. *Gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0661-5.

- KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2009. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.
- LEWIS, M. R., 2017. *CrossFit Workouts You Can Do at Home The Top 50 Outdoor CrossFit Workouts You Can Do at Home*. New York: CreateSpace Independent Publishing. ISBN 9781545044230.
- MANOCCHIA, Pat, 2014. *Posilování – anatomie: pět základních cviků*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0352-4.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD, 2005, in 2013. Hrubá taxonomie motorických schopností. In: FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY. *Balanční cvičení na labilních plochách* [online]. [cit. 2024-05-10]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/js13/balcvic/web/pages/01-motoricke-schopnosti.html>
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK, 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MURPHY, T. J., 2012. *Inside the box: how CrossFit shredded the rules, stripped down the gym, and rebuilt my body*. Colorado: Velo Press. ISBN 978-1934030905.
- NOVÁK, Petr, 2013. Dělejte to venku, často a hodně! *FITPLAN* [online]. [cit. 2024-04-17]. Dostupné z: <http://fitplan.cz/delejte-to-venku-hodne-a-casto/>
- PAVELEK, Tomáš, 2019. Historie CrossFitu a CrossFit Games. *EFIA (Etická Fitness Aliance)* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.efia.cz/blog/historie-crossfitu-a-crossfit-games?tag=54>
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL, 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PĚTIVLAS, Tomáš, Barbora JALOVECKÁ, Radka DOLEŽALOVÁ a Hana BUBNÍKOVÁ, 2013. Motorické schopnosti. FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY. *Balanční podložky na labilních plochách* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/js13/balcvic/web/pages/01-motoricke-schopnosti.html>
- PETRIK, Marco a Niki KAISER, 2016. *CrossFit Ultra Workouts: intenzivní trénink bez kompromisů*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-3175-3.
- SÁDECKÁ, Žaneta, 2015. ANKETA VS. DOTAZNÍK. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci: Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Dan Ryšavý, Ph.D.
- SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO, 2005. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0973-8.

- TEAM SMAI, 2024. 7 DUMBBELL EXERCISES TO BOOST YOUR CROSSFIT PERFORMANCE AND BUILD MUSCLE. *SMAI USA* [online]. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://www.smai.com/blogs/news/7-dumbbell-exercises-to-boost-your-crossfit-performance-and-build-muscle>
- TOP4FITNESS, 2022. Co znamená EMOM, AMRAP nebo WOD? Oživ svůj trénink!. Top4Fitness [online]. [cit. 2024-05-13]. Dostupné z: <https://top4fitness.cz/pg/co-znamena-emom-amrap-nebo-wod-oziv-svuj-trenink>
- TSATSOULINE, Pavel, 2014. *Začni s Kettlebellom!*. Slovensko: Zelený Kocúr. ISBN 9788097153410.
- TSATSOULINE, Pavel, 2016. *Kettlebell Simple & Sinister*. Praha: Blue Vision. ISBN 9788087672501.
- TVOJE VOLBA, 2016. Svět Fitness: Olympijské vzpírání – jen pro ty silné? In: *Tvoje volba* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://tvojevolba.wordpress.com/2016/12/06/svet-fitness-olympijske-vzpirani-jen-pro-ty-silne/>
- VINDUŠKOVÁ, Jitka, 2003. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia. Atletika. ISBN 80-703-3770-2.
- WIKIPEDIA, 2021. Outdoor. *Wikipedie. Otevřená encyklopedie* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Outdoor>
- ZVÁROVÁ, Jana, 2011. *Základy statistiky pro biomedicínské obory*. 2., dopl. vyd. Praha: Karolinum. Biomedicínská statistika. ISBN 978-802-4619-316.
- ŽEMBERYOVÁ, Lucie, 2014. CrossFit: Základní terminologie. In: *Ronnie.cz* [online]. [cit. 2024-04-17]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-18810-crossfit-slovník-pojmu-a-cviku.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: CrossFit "The Girls" (Glassman, 2003)

Obrázek 2 – Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005)

Obrázek 3 – Technika provedení trhu a nadhozu s výrazem (Tvoje volba, 2016)

Obrázek 4 – Kettlebell (vlevo povýš) a dumbbell (Bryant, 2021)

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – CrossFit: Základní terminologie (Žemberyová, 2014)

Tabulka 2 – Ukázky CrossFit Games eventů v přírodním prostředí 2007–2021 (CrossFit Games, 2021)

Tabulka 3 - Možnosti sportování venku nebo v přírodě – místa (2), (zdroj vlastní)

Tabulka 4 – Konkrétní výhody, které CrossFitoví nadšenci vnímají (11) (zdroj vlastní)

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Porovnání zastoupení jednotlivých věkových kategorií s ohledem na pohlaví respondentů (zdroj vlastní)

Graf 2 – Úroveň znalosti CrossFitu (zdroj vlastní)

Graf 3 – Rozložení respondentů podle krajů ČR (zdroj vlastní)

Graf 4 – CrossFit jako všeobecný tréninkový program (zdroj vlastní)

Graf 5 – Potřeba speciálních trenažerů či nářadí k vykonávání některých disciplín crossFitu (zdroj vlastní)

Graf 6 – Význam uplatnění strojů / nářadí ve vnitřním použití (zdroj vlastní)

Graf 7 – Zařazení disciplín CrossFitu do tréninku ve venkovním prostředí (zdroj vlastní)

Graf 8 – Možnosti sportování venku nebo v přírodě (zdroj vlastní)

Graf 9 – Možnosti sportování venku nebo v přírodě – využití (zdroj vlastní)

Graf 10 – Sportování v outdoorovém prostředí v současnosti (zdroj vlastní)

Graf 11 – Nejčastěji využívané sporty v outdoorovém prostředí (zdroj vlastní)

Graf 12 – Jak často konkrétní sporty provozují (zdroj vlastní)

Graf 13 – Vnímání pozitiv (zdroj vlastní)

Graf 14 – Pokračování ve sportech venku (zdroj vlastní)

Graf 15 – Zábrany sportování v outdoorovém prostředí (zdroj vlastní)

Graf 16 – Korelace vztahu mezi proměnnými (závodníci / nezávodící) (zdroj vlastní)

Graf 17 – Korelace vztahu mezi proměnnými (sport venku v minulosti / současnosti) (zdroj vlastní)

Graf 18 – Zájem o zpracovanou metodiku, jak efektivně využít sporty v přírodě (zdroj vlastní)

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Anketní šetření

Využití outdoorového prostředí v tréninku Crossfitu

„Dobrý den,

Jmenuji se Michaela Sovová a studuji specializaci Výchova v přírodě na fakultě Tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Sama se CrossFitu věnuji od srpna 2022 a pevně věřím, že s mnohými z Vás se potkáme nebo jsme se již potkali na nějakých závodech. Věnujte, prosím, pár minut Vašeho času k vyplnění mého dotazníku. Je zcela anonymní a slouží výhradně ke zpracování mé bakalářské práce, kde se snažím zjistit, do jaké míry jakožto „všestranní“ sportovci využíváme venkovního prostředí v tréninku Crossfitu nebo při závodní přípravě.

Předem mnohokrát děkuji za Váš čas, těším se na Vaše odpovědi.“

1. Máte v okolí svého bydliště možnost sportovat venku nebo v přírodě?
 - Ano
 - Ne
2. Pokud ano, konkrétně uveďte, o která místa se jedná (park, les, hřiště, stezka aj.)
 - (vlastní text)
3. Využíváte tohoto místa/těchto míst?
 - Ano
 - Ne
4. Věnoval/a jste se v MINULOSTI nějakému sportu ve venkovním prostředí?
 - Ano
 - Ne
5. Pokud ano, jakému? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)
 - Atletické disciplíny (běh, skoky, vrhy, chůze, víceboje)
 - Aktivity v přírodě (turistika, orientační běh, vysokohorská turistika)
 - Lezecké sporty (horolezectví, bouldering, sportovní lezení)
 - Vodní sporty (veslování, kanoistika, plavání)

- Zimní sporty (sjezdové/běžecské lyžování)
 - OCR (= extrémní překážkové závody)
 - Jiná
6. Jak často?
- Denně
 - Několikrát týdně
 - Jednou týdně
 - Několikrát měsíčně
 - Jednou měsíčně
7. Věnujete se v SOUČASNOSTI nějakému sportu ve venkovním prostředí?
- Ano
 - Ne
8. Pokud ano, jakému? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)
- Atletické disciplíny (běh, skoky, vrhy, chůze, víceboje)
 - Aktivity v přírodě (turistika, orientační běh, vysokohorská turistika)
 - Lezecké sporty (horolezectví, bouldering, sportovní lezení)
 - Vodní sporty (veslování, kanoistika, plavání)
 - Zimní sporty (sjezdové/běžecské lyžování)
 - OCR (= extrémní překážkové závody)
 - Jiná
9. Jak často?
- Denně
 - Několikrát týdně
 - Jednou týdně
 - Několikrát měsíčně
 - Jednou měsíčně
10. Vnímáte pozitivní vliv venkovních sportů na Váš trénink či závodní přípravu?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
11. Pokud ano, jaký?
- (vlastní text)
12. Hodláte v těchto sportech i nadále pokračovat?

- Ano
- Ne

13. Pokud ne, co je důvodem? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Nedostatek času
- Pracovní povinnosti
- Nevím, kde začít
- Zdravotní indispozice
- Nemám zájem
- Obava o vlastní bezpečnost
- Studijní povinnosti
- Jiné

14. Typ Vašeho tréninkového plánu

- Online tréninkový plán
- Individuální plán s trenérem
- Vedené lekce/kruhové tréninky
- Jiné

15. Vyberte Vaši úroveň znalosti Crossfitu

- Začátečník
- Pokročilý/á
- Zkušený

16. Účastnil/a jste se závodů v Crossfitu?

- Ano
- Ne

17. Crossfit je všeobecný tréninkový program, který kombinuje mnoho sportovních disciplín

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

18. K vykonávání těchto sportovních disciplín jsou zapotřebí speciální trenažery či nářadí

Nápověda k otázce: Trenažery: SkiErg = lyžařský trenažer; BikeErg = cyklistický trenažer; AirBike/EchoBike = cyklistické trenažery s pohyblivými madly; AirRunner = běžecký trenažer; RowErg = veslovací trenažer. Nářadí: vzpěračská osa, dumbbell, kettlebell, a jiné.

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

19. Tyto stroje/nářadí jsou nejčastěji uzpůsobené k vnitřnímu použití

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

20. Uvažoval/a jsem o zařazení některých disciplín Crossfitu do tréninku ve venkovním prostředí

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

21. Měl/a byste zájem o zpracovanou metodiku, jak efektivně využít venkovní prostředí a jednotlivé sporty v přírodě při běžném tréninku Crossfitu, včetně systematického tréninkového plánu?

- Ano
- Ne
- Nevím

22. Máte nějaký podnět, připomínku či doplnění k tomuto tématu?

- (vlastní text)

23. Vaše pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné

24. Zařad'te se do věkové kategorie

- 15–19
- 20–24

- 25–34
- 35 a více

25. Vaše aktuální bydliště dle přibližného počtu obyvatel

- Do 50.000 obyvatel
- 50.000 - 100.000
- 100.000 - 500.000
- 500.000 - 1.000.000
- 1.000.000 a více

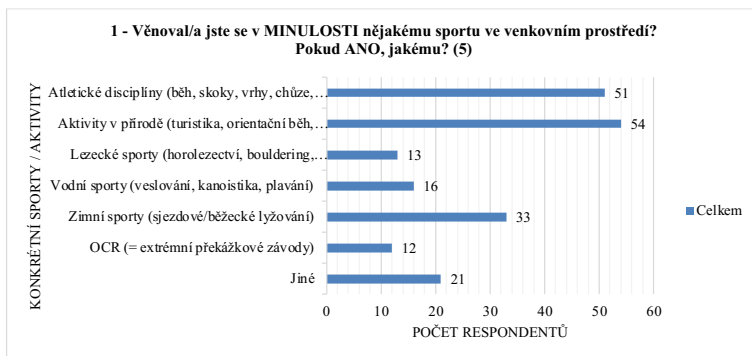
26. Uveďte kraj, do kterého spadá Vaše obec/město

- Hlavní město Praha
- Liberecký kraj
- Moravskoslezský kraj
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Jihomoravský kraj
- Plzeňský kraj
- Kraj Vysočina
- Olomoucký kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Zlínský kraj

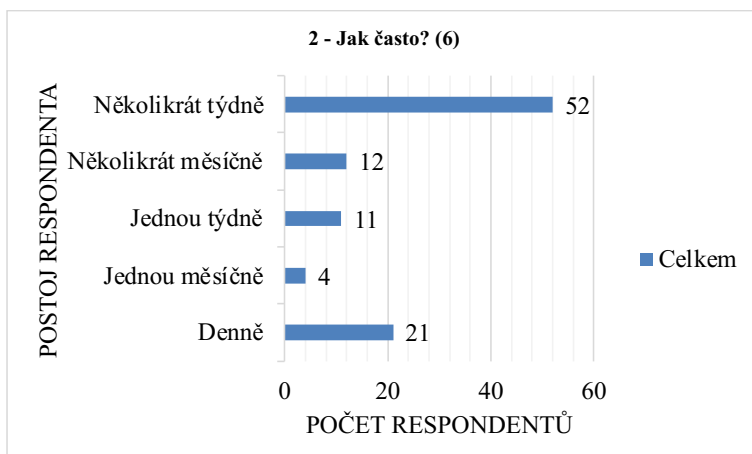
Příloha č. 2 – netříděné grafy a tabulky

Zde jsou řazeny vzestupně grafy a tabulek, které v této závěrečné fázi nakonec nebyly využity.

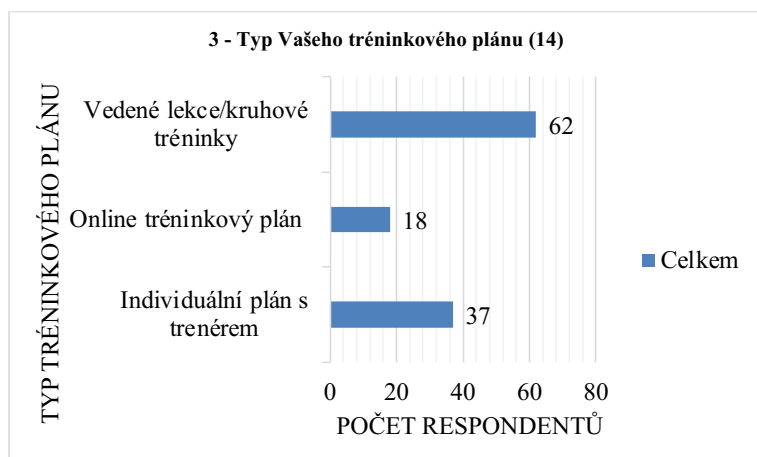
Graf 1 – Nejčastěji využívané sporty v outdoorovém prostředí v minulosti (zdroj vlastní)



Graf 2 – Jak často se v minulosti věnovali aktivitám venku (zdroj vlastní)



Graf 3 – Typ tréninkového plánu (zdroj vlastní)



Tabulka 1 – Typ tréninkového plánu, odpovědi možnosti „Jiné“ (zdroj vlastní)

3 - TYP VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU (JINÉ)	
DLE NÁLADY	1
FREESTYLE	1
KOMBINACE VÝŠE UVEDENÝCH	1
NEMÁM PLÁN, JEDU INDIVIDUÁLNĚ	1
SÁM JSEM SVÝM TRENÉREM	1
VEDENÉ LEKCE + DOPLŇKY	1
VLASTNÍ	2
ŽÁDNÝ	1

Graf 4 – Bydliště na základě přibližného počtu obyvatel (zdroj vlastní)

