

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportů v přírodě

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Přírodní tělocvičny v Praze 6 a jejich využívání

Vedoucí práce

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Zpracovala

Lenka Hejhalová

Praha 2011

ABSTRAKT

Název práce: Přírodní tělocvičny v Praze 6 a jejich využívání

Cíle práce: Zjistit návštěvnost a obecné informace o využívání přírodních tělocvičen ve volnočasových areálech, která věková skupina nejvíce využívá přírodní posilovny, jak se sportovci na sportoviště dopravují či například jak často provozují jakýkoliv sport na Ladronce.

Metody práce: Všechny potřebné údaje byly získány pomocí dotazníkového šetření, které obsahovalo uzavřené i otevřené otázky. Výsledky byly statisticky zpracovány pomocí relativních a absolutních četností.

Výsledky: Využívání přírodní tělocvičny potvrdilo 21 % dotázaných z celkového počtu 233 respondentů. Na základně získaných materiálů tedy můžeme říci, že tyto posilovny využívány jsou.

Klíčová slova: Přírodní tělocvičny – sport pro všechny – areál zdraví – outdoor aktivity – fitness trail

ABSTRACT

Title of project: Natural gyms in Prague 6 and their utility

Aim of project: Find out the attendance and general information of using natural gyms in freetime areas, which age group most often uses them, how do the sportsmen get there or how often do they do sports at Ladronka.

Methods of project: All necessary data was taken from questionnaire sheets, which contained both closed and open questions. The results were statistically elaborated by relative and absolute rates.

Results: 21 % of 233 questioned people confirmed using natural gyms. Thanks to these results we can say, that natural gyms are used.

Key words: Natural gym – activities for everybody – health area – outdoor activities – fitness trail

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala sama a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 11. 4. 2011

.....

Lenka Hejhalová

Poděkování:

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi Ph.D. za odborné vedení a pomoc při orientaci v problematice volnočasových areálů. Dále bych chtěla poděkovat lidem, kteří se ochotně zúčastnili výzkumu.

Evidenční list

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Fakulta/ katedra: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1 Historie cvičení v přírodě	10
2.1.1 Sport a zásada trvalého rozvoje	12
2.2 Pohyb a rekreace v přírodě	12
2.3 Cvičení v přírodě	15
2.4 O areálech zdraví	18
2.4.1 Ladronka	21
2.5 Par course exercise.....	21
2.6 Historie přírodních tělocvičen	22
2.7 Materiály.....	23
2.7.1 Dřevo	23
2.7.2 HPL.....	24
2.7.3 Kov.....	24
2.8. Všeobecné údaje	24
3 CÍLE PRÁCE	26
4 METODIKA PRÁCE	27
4.1 Metody sběru dat	27
4.2 Výzkumný soubor.....	28
4.3 Realizace měření.....	36
4.4 Metody analýzy dat.....	36
5 VÝSLEDKY	37
6 DISKUSE	45
6.1 Zhodnocení metodiky	45
6.2 Zhodnocení výsledků výzkumu	45
7 ZÁVĚR	48
POUŽITÁ LITERATURA	50
PŘÍLOHY	52

1 ÚVOD

Po nástupu na fakultu tělovýchovy a sportu jsem se vydala směrem „Aktivity v přírodě“. V průběhu studia jsem se setkala s termínem „přírodní tělocvičny“. Téma mě velice zaujalo a proto jsem se rozhodla napsat o přírodních tělocvičných práci. Najdete v ní odpovědi na otázky, co to vlastně přírodní posilovny jsou, k čemu slouží, zda jsou hojně využívány a kým. V Praze v minulých letech bylo vybudováno mnoho nových přírodních sportovišť, můžeme se s nimi setkat i pod názvy Vitaparcour, areály zdraví, přírodní posilovny...

Téma mě nadchlo svým kouzlem pro všestranný motoricko-funkční rozvoj osobnosti. Každý běžec se potřebuje po krátkém zahřátí protáhnout, popřípadě posílit oslabené svalové skupiny, které při běhu tolik nevyužívá. Nejlepší kombinace je spojit obojí dohromady na jednom místě, což nám umožňují právě zmiňované přírodní tělocvičny. Pokud si vezmeme příklad: běžec na Ladronce uběhne čtyřkilometrový okruh, poté si může posilovat a nakonec se ještě protáhnout.

Ve svém nitru jsem stále jako malá holka, co má ráda dobrodružství a ráda zkouší nové věci. Vždycky jsem zklamaná, že dětská hřiště jsou pouze pro děti a dospělí tam nesmí. Během mého cestování jsem v různých zemích potkávala nepřeberné množství „dětských“ hřišť pro dospělé. Tato místa jsou pro mě něco jako jiný svět, kde se dokážu oprostít od přítomnosti a alespoň na okamžik být zase tou malou holkou, co objevuje sama sebe skrze lana, tyče, prolézačky, kruhy, žebříky a jiné podobné obratnost zvyšující překážky. Proto se ze mě stal veliký vyznavač přírodních sportovišť, která mi to vynahrazují.

Přírodní tělocvična má oproti místnostem ve vnitřních budovách mnoho výhod, ale také i značnou nevýhodu – počasí. Počasí nám může zkazit celý plánovaný trénink, stroje mohou klouzat, hrozí podchlazení a tak podobně. Naopak výhody tkví mimo jiné v čerstvém vzduchu či v posilování vlastní vahou těla. Neposlední výhodou je také cvičení v kteroukoliv hodinu, aniž byste narazili na rezervace dlouho předem.

Posilovací zařízení se ve většině případů nacházejí v blízkosti přírody, jako je například Divoká Šárka, Chuchelský háj, Prokopské údolí či Stromovka. Dále se sportoviště vyskytují uprostřed obydlených částí, kde jsou posilovací stroje využívány především seniory. Najdeme je například na rohu ulice Mozambická a Africká nebo Generála Píky a v Peštulově ulici.

Musíme si popravdě přiznat, že fyzická kondice naší společnosti postupně upadá. Proč? Především proto, že většina pracovních činností se odehrává v kanceláři, tedy bez možnosti pohybu. Po celodenní, fyzicky i psychicky náročné, práci je velmi těžké přemluvit své vnitřní já k pohybu. Z vlastních zkušeností ale vím, že jakmile začnu sportovat v přírodních terénech napětí se začne uvolňovat a já se samovolně usmívám, a říkám si, jak je v té přírodě krásně.

Lidé, kteří pracují v tzv. openspaces (moderních budovách) nezřídka kdy pracují po 5 a více lidech v jedné místnosti. Tato skupina osob by jistě ocenila přírodní šum, zpěv ptáčků, ale hlavně pohodu, kterou nám příroda sama nabízí. Jen kdyby se takto pracující lidé odhodlali dříve vstát z postele nebo včas zachytili chuť ke sportování.

Tímto se nám naskytla také další výhoda přírodních tělocvičen – otevírací a zavírací doba neexistuje.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Historie cvičení v přírodě

Historie cvičení v přírodě vzniklo souvisle se vznikem člověka na zemi. V dobách, kdy ženy udržovaly oheň a staraly se o děti, muži lovíli divou zvěř. Pro úspěšný lov museli ve volném čas trénovat a zvyšovat svou fyzickou zdatnost. Základem byly přirozené pohyby jako skoky, běhy, různé zdolávání přírodních překážek, plavání a později se museli naučit zacházet se zbraněmi jako byl luk, oštěp, a další. Velký podíl na rozvoji sportovních disciplín měly obřadní rituály, které měly skupinový charakter umožňující soutěživost mezi sebou, což přispělo ke vzniku soutěží typu panhelénských a olympijských her.

Nejstarší systémy tělesné výchovy se objevují již 2 689 př.n.l. Obsahují především prvky léčebné a zdravotní gymnastiky, jejichž základem byla prostná cvičení (stoj, úklony, pohyby paží a nohou, sed a pohyby do sedu, leh a cvičení v lehu a dýchací cviky).

V Indii, okolo 6. století př.n.l., vznikl výchovný systém obsahující deset různých disciplín. Pět z nich bylo zaměřeno čistě na fyzickou stránku lidského těla (šerm, zápas, box, skok a plavání) a zbylých pět na duševní rozvoj (výklad starých děl, znalosti rostlin a zvířat, psaní, znalosti gramatiky a matematiky). V antickém Řecku byla nejvíce uznávaná krása celého těla i duše, tzv. kalokagathia. Během vzdělávání zabírala tělesná výchova 50 % náplně, které se však mohli účastnit pouze muži, ženy byly vychovávány doma k domácím pracím, k budoucí roli matky a manželky. Otroci měli zakázáno cvičit, protože v té době byla tělesná výchova chápána jako základní povinnost svobodného občana.

Největším kultem středověku se stal ideál rytíře, užívajícího si života naplno. Výchova rytíře probíhala organizovaně a nároky postupně stoupaly. Důležitou součástí rytířského života byla účast na turnajích, které kolem 15. století pořádají Přemyslovci a poté i Jan Lucemburský.

Dochované historické materiály dosvědčují, že hlavním zdrojem nejrůznějších forem tělocvičných aktivit obecně bylo prostředí vesnice, kde obyvatelstvo žilo nejbliže přírodě a v souladu s přírodou. Život na vesnici probíhal v určitém stereotypu, který byl dán střídáním ročních období a s tím spojených polních prací. U vesnického lidu nelze hovořit o nějaké systematické a promyšlené tělesné výchově. Šlo spíše o spontánní pohybový projev přirozeného charakteru navazující na staré tradice a zvyklosti. V dětství

to byly hlavně různé běžecké, pálkovací a míčové hry a tanec, v dospělosti pak tanec a u mužů různé formy zápasu, vzpírání těžkých předmětů apod. Cvičení lidí z vesnic bylo vesměs spíše náhodné, než jako tomu bylo ve větších městech, kde aktivity probíhaly převážně jako organizovaná činnost.

Největším přínosem pro tělesnou výchovu měl v 19. stol. **Johann Christian GuthsMuths**. Vytvořil uspořádaný systém, který obsahoval veškeré všeobecné cvičící prvky pro fyzický vývoj mládeže ve školách. Do takového systému zařadil zjednodušené voltižování, cvičení na jednoduchých náradích, plavání, chůzi, zvedání a nošení různých předmětů a pohánění obruče, plus ještě pohybové hry určené k odpočinku a jako náplň volného času.

*„Dalším velmi významným pedagogem se stal **Pierre Coubertin**, který šířil myšlenky sportu pro všechny mezi všechny vrstvy národa. „A proto je nutné žádat“, pokračuje Coubertin, „aby každý jednotlivec nalézal v místním sousedství takový druh tělesné činnosti, jaký si přeje. Nestací, aby se slavily olympijské hry každé čtyři roky. Je důležitější, aby ve skromnosti a rovnoměrnosti každodenního života, každý bez rozdílu užíval blahodárností sportu.“ Roku 1926 vyhlásil právo na sport za základní lidské právo.“*

Pro českou tělesnou kulturu měl největší význam Jan Malypetr, který v 19. stol. v zimě cvičil v tělocvičnách a v létě na cvičištích. Mezi nejběžněji využívané náradí patřily bradla, kozy, hrazdy, koně, kruhy i žebříky. Součástí cvičení byl i běh a chůze, se kterým se setkáváme i v dnešní době jako velmi oblíbeného cvičení, jenom pod jinými názvy, jako např. nordic walking. (Kössl, Štumbauer, Waic, 1998)

Největším přínosem byl pro přírodní posilování **Georges Hébert**, který prosazoval přirozenou metodu. Ve spolupráci nejprve s námořníky, později s ženami a dětmi, prosazuje především účelové cvičení. Volil užitkovou gymnastiku, neboli pohyb pro život přirozený a nutný především ve formě běhů, skoků, šplhání, zvedání, úpolů a plavání. Vytvořil jakési tabulky *Zákoník síly (1923)* pro hodnocení výkonnosti podle norem, které jsou zpracovány v přehledných tabulkách pro různý věk a pohlaví. (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

2.1.1 Sport a zásada trvalého rozvoje

Zajišťovat a zdokonalovat tělesné, společenské a duševní blaho populace od jedné generace ke druhé lze za předpokladu, že tělesná činnost, včetně tělovýchovné činnosti provozované v městském, venkovském i vodním prostředí, je přizpůsobena omezeným zdrojům naší planety a probíhá v harmonickém spojení se zásadami trvalého rozvoje a vyváženého přístupu k životnímu prostředí. To znamená, že je mimo jiné zapotřebí:

- přihlížet k hodnotám přírody a životního prostředí při projektování a výstavbě sportovních zařízení,
- podporovat a podněcovat sportovní organizace v jejich úsilí o zachování přírody a životního prostředí,
- dbát na to, aby si občané lépe uvědomovali vazby mezi sportem a trvalým rozvojem a naučili se lépe znát a chápat přírodu (Evropská charta sportu, 1992)

2.2 Pohyb a rekreace v přírodě

Podle Slepíčkové (2005) volný čas poskytuje prostor pro naplnění řady lidských potřeb. Mezi základní patří nutnost odpočinout si, zregenerovat své fyzické a psychické síly, zrekreovat se. Rekreace má v našem životě své nezastupitelné místo, je jeho větší či menší součástí. Slovo rekreace je odvozené od latinského slova „recreate“. Create značí tvořit, předpona re dává tomuto slovu význam opakování, opětovného vytvoření. V přeneseném slova smyslu pak recreate značí obnovit, osvěžit. Rekreace v sobě zahrnuje aktivity určitého typu, jejichž provádění současně přináší:

- zábavu
- odpočinek
- znovunabytí psychických a fyzických sil.

Pohybová rekreace jako forma tělesné kultury i rekreace je zájmová tělocvičná, případně i jiná pohybová aktivita, zaměřená na obnovu pracovní síly, na vyrovnaní disbalancí jednostranné práce a nezdravého životního prostředí, na prevenci civilizačních chorob, na radostné a kulturní prožití volného času. Tělesná kultura má potenciální možnosti uspokojovat široké spektrum potřeb člověka, a to nejen primárně nutných biologicko-fyziologických, tj. pohybových, ale i vyšších potřeb duchovních a společen-

ských. Právě tyto vyšší potřeby může uspokojovat kromě jiných aktivit volného času velice dobře pohybová rekreace, která používá např. ve značné míře turistické formy, které přivádějí člověka do styku nejen s hmotnou podstatou přírody a s jejím překonáváním, ale i s jejími estetickými hodnotami.

„Estetická skutečnost přírody působí nejen na formování estetického citění člověka a přináší mu hluboké citové zážitky, ušlechtilé blaho, ale má vliv na upevňování vztahu toho, co je v pohybové rekreaci nejpodstatnější, tj. k tělesnému pohybu, neboť jen s pomocí lokomočního lidského pohybu je možno zmocnit se skutečných krás přírody. Tato kvalita styku člověka s přírodou ovlivňuje i jeho morální postoj a rozhodnutí chránit přírodu, uchovat její hodnoty jako biologického prostředí pro člověka nezbytného, ale i její krásy, které mají stimulační a kulturační vliv na člověka, když jich k tomu využívá. Vychovat takový postoj vyžaduje formovat od útlého mládí racionální a citový vztah k přírodě a stýkat se s ní, co nejčastěji vlastním pohybem.“ (Serbus, 1981)

Volný čas nám poskytuje možnost pracovat venku nebo se účastnit aktivit, které nám zaopatří fyzické i psychické uspokojení.

Rekreace znamená, co lidé dělají v jejich volném čase. Tato aktivita může mít aktivní nebo pasivní charakter jako sledování televize, čtení knih a časopisů, cílem je však odpočinout si prováděním aktivity. (Advanced cambridge training and development ltd., 2000)

Tělesný pohyb je přirozeným projevem zdravého člověka, je ale i podmínkou udržení tělesného zdraví a dušení svěžesti. V dnešní době je požadavek pohybu stále aktuálnější v souvislosti se změnami, které s sebou přináší vědeckotechnická revoluce. Vystupuje požadavek kompenzace a protiváhy fyzicky pohodlného – sedavého, ale psychicky náročného způsobu života. Tělesná lokomoce je omezována dopravou, dřina je přenechávána strojům, ale pracovní proces vyžaduje stále větší soustředěnost, vyšší kvalifikaci, životní tempo stoupá, a to se nepříznivě projevuje v psychickém napětí lidí a častějším nemocem. Bez umělé protiváhy tělocvičnou a sportovní aktivitou by takový vývoj vedl k postupnému vytváření populace tělesně ochablých a psychicky velmi nevyrovnaných lidí. Už dnes stoupá procento tzv. „civilizačních chorob“, které jsou předzvěstí procesu špatného životního stylu.

V této situaci působí tělesný pohyb jako v hodná prevence. Vede ke zvýšení celkové zdatnosti, působí mechanismem aktivního odpočinku a je celkovým stimulem

tělesných i psychických funkcí. Charakter tělovýchovných činností spočívá v tom, že jsou to činnosti převážně zábavné, pestré a proměnlivé. Z psychologického hlediska o nich říkáme, že mají emoční přízvuk, tj. jsou zdrojem situací se silným emočním nábojem. Jsou pro člověka zdrojem prožitků, které se v civilizovaném způsobu života dají v jiných oblastech jen těžko prožít.

Tělesnou výchovu a sport vystihuje hravost, soutěživost a především optimistické pojetí. Pramení z toho, že lidé nejsou většinou na tělesné výchově existenčně závislí, pokud nejde o vrcholové sportovce. Možné neúspěchy mohou slabší jedince odradit od vytyčených cílů. Především městský život vede člověka k určité izolovanosti jedince, který přes množství sdělovacích prostředků zůstává v podstatě se svými zájmy osamocen, někdy i uvnitř své rodiny. Tělesný pohyb pomáhá toto nebezpečí izolace překonávat. (Drdácká, 1987)

Sportovní aktivita vyvolává ve všech cvičících různé pocity. Pro někoho je sportovní odpočinek dobrým prostředkem pro navození pocitu pohody. Jiní sportují za účelem výkonu, soutěživosti a vzrušení z možné výhry. Dlouho je již známo, že tělesná aktivita zvyšuje přívod krve do mozku, díky kterému se zlepšuje mentální funkce mozku. Usnadňuje transport kyslíku do mozku a rychleji štěpí cukry, což má zejména u starších osob příznivý účinek průchodnosti podnětů do nervové soustavy. Mezi další výhody aktivního životního stylu patří zvyšování fyzické kondice, odolnosti proti stresu, zlepšuje vzhled, napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti, oddaluje procesy stárnutí a mnoho dalších. (Slepičková, 2005)

„Tělesnou zdatnost lze definovat jako souhrn vlastností (charakteristických znaků), které lidé mají nebo jichž dosahují a které souvisejí se schopností vykonávat tělesnou činnost.“ (Blair et al., 1992 in Slepičková, 2005)

Pod pojmem **pobyt v přírodě** řadíme ty činnosti, které plně nespádají do jednotlivých složek turistiky a které představují další tělovýchovné a rekreační aktivity v přírodě. Domníváme se, že důležité místo si zde postupně vydobylo cvičení v přírodě, zvláštní pozornost zasluhují hry v přírodě, stejně tak jako náměty na efektivní využívání volného času při turistických i jiných akcích vázaných na přírodní prostředí. V práci s kolektivy dětskými, mládežnickými i s vybranými kolektivy dospělých budou hrát i nadále důležitou roli činnosti spojené s tábořením, pracovními dovednostmi a tvořivostí, průzkumnictví a předávání zpráv, pozorování a poznávání přírody. Ze širšího pohledu

sem můžeme zahrnout procházky v přírodě, houbaření, rybářství, myslivost. (Sýkora, 1986)

2.3 Cvičení v přírodě

Dle Neumana (1998) v moderní době spěcháme za štěstím, chceme dosáhnout nové, lepší kvality života a mnozí ji spatřujeme jen v materiální stránce. Nevěříme dávným zkušenostem, ani slovům moudrých. Přitom je stále zřejmější, že více peněz a materiálního dostatku neznámá automaticky šťastnější život. Ten spočívá podle Czikszentmihalyiho v tom, jak naše mysl filtruje teorii „flow“ – plynutí. Hledá cesty jak ovládat prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu. Je to téma nadmíru potřebné, protože pro mnohé z nás beze zbytku platí moudré úsloví: „Pořád se chystáme žít, ale nikdy nežijeme.“

Cvičení v přírodě představuje určitou oblast tělesné kultury, která se historicky vyvíjela. Z celkové pohybové aktivity člověka můžeme vydělit soustavu tzv. přirozených tělesných cvičení, která tvoří základní fond pohybové činnosti člověka: běh, chůze, lezení, šplhání, skoky, zvedání, nošení, házení, vrhání, plížení, cvičení rovnováhy, jednoduché úpoly, překonávání přírodních překážek. Organizace cvičebních hodin v přírodě i jejich zaměření mohou být velmi různorodé. V následujícím členění podáme charakteristiku základních forem organizace těchto hodin. Dále Sýkora (1986) pokračuje rozdělením pohybových aktivit do čtyř skupin:

a) Soubory přirozených cvičení

Přírodní cvičení můžeme provádět v průběhu celého roku s využitím nejrůznějších částí přírodního prostředí i s volbou různorodých prostředků:

- polní cesty, lesní cesty, pěšiny – pro přesuny chůzí, během, soutěže pohybových hrách, místo pro házení, vrhání a přenášení
- louka – všestranné využití k libovolným hrám, soutěže družstev, házení, vrhání, přetlačování, cvičení s kládami a poleny
- lesy – plížení, šplhání, přelézání, slalomy, cvičení rovnováhy, komínové lezení, výskoky
- svahy – výběhy, slalomovité seběhy

- potoky, řeky, rybníky – přeskokování, skok o tyči, shupy, přehazování, brodění, přemostění pomocí lana, překonávání peřejí
- pískoviště, lomy – skoky, akrobacie, výběhy
- kameny, klády – házení, vrhání, zvedání, přecházení.

Tradiční formou, která využívá těchto cvičení, jsou ranní rozcvičky, soutěže na táborech a kursech, jednotlivých prvků se využívá ve školní tělesné výchově při plnění osnov turistiky a branné výchovy.

b) Výběhy do terénu

Pro cvičení v přírodě jsou typické lekce prováděné jako výběhy do terénu, a to s programem předem připraveným, anebo v náročnější verzi s improvizovaným programem, který vyžaduje větší zkušenost vedoucího lekce. V podstatě jde o terénní běh doplňovaný cvičením na přírodních stanovištích nebo doprovázený překonáváním přírodních překážek. Dlouhodobější spolupráce se skupinou cvičenců dovolí významnější zapojení aktivních cvičenců do vedení menších skupin.

Představu o náročnější formě výběhu do terénu dává následující příklad:

- mírný běh
- různé formy štafet ve dvojicích, trojicích při přesunu
- přenášení polen štafetovým způsobem
- šplh na stromy do výše 3-4 metry, časový limit
- přehazování kamenů
- zdolávání překážky v družstvech
- hod na cíl
- přechod klády nad jezem

c) Cvičení v přírodních areálech

S velkou odezvou mezi cvičenci se setkává cvičení na stabilních stanovištích zasazených do přírodního prostředí a využívajících přírodních materiálů lana, provazové žebříky atp. Představa o obsahovém zaměření pomůže utvořit námět na lekci, kterou je možné uspořádat na letním kursu, táboře i v rámci cvičení v přírodě ve škole.

- začínáme úpolovými soutěžemi, které navodí soutěživou atmosféru (přetahy lanem)

- zdolávání skalní stěny pomocí lana
- slalomová dráha
- přehazování břemen
- přechod pohyblivé klády asi 30 cm nad zemí
- zdolávání drah z lan, klád a provazového žebříku
- posilování zádových a břišních svalů s využitím polen
- zakončení vytrvalostním během.

d) Terénní běhy

V rámci cvičení v přírodě využíváme rovněž terénních běhu, jejichž motivace i metodika mohou navazovat na celosvětové hnutí, které na začátku 60. let ovlivnili A. Lydiard a lékař van Aaken a nyní je označováno jako „běh pro zdraví“, „náš přítel běh“, „běh pro život“. V jednotlivých zemích se toto hnutí rozvíjí pod názvy „jogging“, „trotten“, „aerobics“ atp. V areálech zdraví, vita-parkúrech aj. jsou také budovány speciální běžecké tratě zasazené vhodně do přírodního prostředí, např. finská stezka. Jiné názvy jsou terénní smyčky, kondiční oblouky, běžecké stezky.

V tom to směru měly velký ohlas náměty na budování areálů zdraví, které byly publikovány u nás začátkem 70. let programovým oddělením ČTO. Koncem roku 1976 bylo např. v ČR vybudováno přes 350 areálů zdraví. Tato zařízení byla vybavována hrazdami, kladinami, ribstoly, svislými stěnami, činkami z polen. Stezky zdatnosti obsahovaly přehoupnutí se přes příkop, překážkovou dráhu, skoky do stran, skok hluboký, vysoký, přeskoky kůlů roznožmo, cviky rovnováhy aj.

„Cvičení v přírodě se zařazují do programu tzv. skupin zdraví v SSSR a v zónách zdraví, kde jsou organicky spojovány účinky přírodních sil s tělesným cvičením. Tendence k navrhování jednoduchých zařízení pro cvičení v přírodě je zřejmě při návrzích sadů a parků v obytných okrscích v řadě sovětských měst.“ (Sýkora, 1986)

2.4 O areálech zdraví

O areálech zdraví jsem se nejvíce informací dozvěděla ze studie o sportovních areálech v Libereckém kraji od Neumana, Bošítkové, Vomáčky (2002), kde rozdělují areály zdraví do několika skupin:

- **Areály zdraví**

Přeneseme-li dětský herní areál na kraj sídliště do přírodního prostředí, lesa či lesoparku, využijeme-li vhodně větší prostorové možnosti, které se na okraji města nabízejí, a uzpůsobíme-li jeho prvky i pro zábavu a sport dospělých, vznikne areál zdraví. V posledních letech se jich u nás objevilo na stovky, nejen ve velkých městech, ale i v menších obcích. Staly se vyhledávanými sportovišti pro celé rodiny, kolektivy, trvale se těší velké oblibě mezi dětmi a mládeží. K jejich typickým charakteristickým rysům většinou patří běžecká stezka 3 až 5 kilometrů dlouhá, několik přírodních překážek a posilovacích prvků. U větších areálů zdraví lze nalézt i rovné hřiště pro jednoduché hry, zejména fotbal či volejbal.

Do posilovacích prvků se řadí cviky na posílení základních svalových skupin a rozvoj všestranné mrštnosti, pomocí hrazdy, kruhů, poskoků, přeskoků, kliků, shybů, žebříků a dalších.

- **Stezka zdatnosti**

Je v podstatě běžecká dráha ve volné přírodě, na které jsou v určitých vzdálenostech stanoviště a překážky pro vhodně volená cvičení. Dráha je dlouhá dva až tři kilometry. Je vhodné spojit její výstavbu s běžeckou tratí, ze které jsou odvedeny krátké odbočky ke stanovištím pro cvičení – tento princip se osvědčuje v zahraničí i v kombinaci s lyžařskými stopami. Je na ní rozmístěno až 20 stanovišť pro tělesná cvičení.

U každého stanoviště je tabule s vyobrazením a stručným popisem cviku, jakož i návod, z něhož se cvičící dozví, kolikrát by měl cvik opakovat při daném stupni své tělesné zdatnosti. Při opětovné návštěvě stezky může cvičící srovnávat svůj výkon na každém stanovišti, a tak sledovat, jak se jeho tělesná kondice vyvíjí. Směrovka na každém stanovišti ukazuje, kudy pokračovat k následujícímu stanovišti a zároveň určuje vhodné tempo pro další etapu – chůzi, běh, zvláštní běžecká cvičení.

Cviky nesmí být vybrány nahodile, ale musí být odborníkem správně metodicky uspořádány – od lehčích a namáhavějších, zaměřených střídavě na jednotlivé svalové partie.

Na každé stezce zdatnosti má být 5-7 stanovišť určených pro posilovací cvičení. Když je shromáždíme do jednoho volného prostoru a doplníme o některá další, vznikne posilovací koutek, jenž umožňuje efektivně využívat různé tréninkové metody (např. kruhový trénink) pro rozvoj síly.

- **“Fit-dráha”**

“Fit-dráha” je okruh dlouhý 2400 metrů, který po 100 metrech lemují cedulky s určením vzdálenosti a je doplněn o 6 posilovacích stanovišť. Na každém stanovišti je tabulka s obrázkem cviku a počtem opakování.

Na startu “Fit-dráhy” si každý příchozí může zvolit svůj tréninkový stupeň, který pak určuje způsob běhu, obtížnost cviku na stanovišti (1-4, vysvětleno obrázky) a počet jeho opakování.

Tréninkových stupňů je celkem dvacet a jsou rozděleny do pěti kategorií. První kategorie předpokládá na trase mezi jednotlivými stanovišti svižné pochodování, druhá lehký běh, doplněný svižným pochodem, třetí kategorie pak lehký běh s občasou chůzí, čtvrtá si žádá lehký běh po celé trase a pátá kombinuje lehký a svižný běh. Obtížnosti cvičení a počty opakování jsou uvedeny na tabulkách u jednotlivých stanovišť pro všechny tréninkové stupně.

Doporučuje se měřit čas, avšak důležitým ukazatelem je i stav organismu a pocity sportovce. Pro vyhodnocení kondice jsou v cíli připraveny tabulky.

Příklady cviků na jednotlivých stanovištích:

- Modifikované kliky (s oporou)
- Leh-sedy
- Ručkování po vodorovném žebříku
- Přitahování v kruzích
- Dřep zánožný, výměna nohou v zanožení při výskoku

- **Překážková dráha**

Překážková dráha je také dlouhá 2400 metrů, tabulky se vzdálenostmi jsou podél dráhy rozmístěny po 100 metrech. V průběhu okruhu je umístěno šest překážkových

řad, časová kontrola není nutná. U každé překážkové řady je opět doporučena lehčí a těžší forma zdolávání, překážku je možno zdolávat opakovaně.

Překážkovou dráhu lze využít pro individuální fit trénink, pro kondiční trénink pro skupiny nebo pro program na udržení kondice po absolvování fit-dráhy.

- Příklady překážek:
- Skoky přes překážku
- Přeskakování a podlézání překážek
- Roznožka přes kůly
- Podpěrný most (ručkování ve vzporu) nebo lezení po čtyřech na bradlech
- Udržování rovnováhy na kladině
- Přeskakování ze strany na stranu

Překážkové dráhy je možné absolvovat i ve větších skupinách, jsou vhodné i pro školy a zájmové kroužky mládeže.

- **Finská stezka**

Finská stezka je krátký, 400 metrů dlouhý okruh. Tabulky se vzdálenostmi jsou umístěny po 50ti metrech. Na této dráze je lehká a měkká půda, která tlumí otřesy a šetří klouby. Je určena pro individuální trénink vytrvalosti, je ideální pro Cooperův aerobní program, pro individuální běžecký trénink nebo pro program udržování kondice.

Avšak samotný areál nestačí, většina příchozích potřebuje radu, návod, jak začít, jak se zlepšovat, prostě něco jako tréninkový plán. Proto by měly být k dispozici informace, jak zlepšit a udržet svoji fyzickou kondici. Nejlépe na informačních tabulích v areálu a na papírových letácích.

- **Vitaparcours**

Běžecké stezky se dnes zřizují i u nás, a to především jako součást Areálů zdraví. Jedná se o veřejné rekreační zařízení, která jsou budována buď přímo ve městech a nebo v jejich příměstských okrajích. Běžecká stezka však může být vybudována i zcela samostatně, zvláště ve větších parcích (Petřín, Stromovka), příp. v prostoru sportovních areálů. Délka i charakter běžecké stezky je přirozeně vázána na možnosti, které poskytuje terén. Stanoviště umístěná v průběhu trati mají jednak zpestřit vlastní běh a změnit charakter zatížení, jednak mají umožnit ověřit si vlastní sílu, obratnost a koordinaci a v neposlední řadě se zaměřit na jejich rozvoj. Na stanovištích jsou umístěna taková ná-

řadí a volena taková cvičení, která přímo vybízejí k překonání či provedení požadovaného cviku a poskytují trvalou pohybovou motivaci. Jedná se zvláště o shyby, ručkování, přeskoky překážek, rovnovážné cviky, vzpírání břemen apod. (Serbus, 1973)

2.4.1 Ladronka

Zrekonstruovaná Ladronka, bývalý statek ze 17. století, vytvořil spolu s přilehlým parkem mezi Vypichem a Strahovem ideální prostředí pro odpočinek, sportovní aktivity i společenský život místních občanů. Projekt byl oceněn i pro výjimečnou a spontánní pozitivní odezvu, jakou si získal ihned po svém dokončení.

Webové stránky městské části Prahy 6 hlásali 22. 9. 2006 otevření fitness posilovny pod širým nebem ve volnočasovém areálu Ladronka v Břevnově. Od 23. 9. 2006 funguje v areálu sestava pěti venkovních posilovacích zařízení pro veřejnost. Půjde o veslovací stroj, opěry k posilování břišních svalů, závěsný oblouk, závěsný žebřík a hrazdu. Sestava je umístěna v blízkosti objektu restaurace Ladronka a radnici stála půl milionu korun. (Šalek, 2006)

2.5 Par course exercise

Nespočetný počet přírodních posiloven je v amerických parcích, které se skládají z balančních kůlů, hrazd a protahovacích nářadí ve všech možných variacích. Všechno toto nářadí tvoří přírodní posilovnu. Taková posilovna je nejlevnější a může být umístěna kdekoli v přírodě, na okraji města, v parku atd.

Hřiště bylo původně navrženo pro intervalový trénink a fitness. V standardním provedení byly cvičební stanice od sebe rozmístěny na takovou vzdálenost, aby bylo možné se mezi nimi proběhnout, a pak se znovu protáhnout nebo posilovat obratnost, pevnost nebo rovnováhu. Každá stanice má svou cedulku, kde je doporučený cvik zobrazen a popsán ve třech různých úrovních, takže každý může cvičit dle svých individuálních potřeb a možností.

Starší návštěvníci ocení dostupnost a jednoduchost nářadí. Cedulky jsou psány velkými písmeny a z obrázků je cvik zřejmý. U některých je znázorněna i tepová frekvence v podobě smajlíka, jednoduchá cvičení – úsměv, čím těžší, tím se smajlík více

mračí. Běhat mezi jednotlivými stanicemi není podmínkou, vhodná je i rychlejší chůze. Dokonce mohou senioři i některé zastávky přeskocit, pokud jsou pro ně příliš náročné.

Přestože jsou hřiště vystavěna na mnoha místech nejsou tak často využívána. Je to snad jen proto, že nejsou v dobré kondici a nebo z důvodů ostychu cvičení před ostatními. Hřiště bývají často stavěna na otevřeném prostranství s velkým výskytem chodců a pejskařů. Pro začátek a odbourání ostychu je dobré sebou vzít kamaráda.

Pro zdatnější jedince je tu možnost operovat se změnou tempa, obtížností cvičení, směru běhu, zvýšení počtu opakování, frekvence provádění atd. Přírodní posilovny jsou velmi dobrým způsobem pro udržování tělesné kondice v dobré formě a současně možností být na čerstvém vzduchu v přírodě. (Švand [online], 2004)

2.6 Historie přírodních tělocvičen

Cvičení, které lze provádět ve fitness stezkách, jsou inspirovány vzorem George Héberta. Zařízení poskytuje specifické formy fyziologických cvičení a může být konstruováno z přírodních materiálů jako jsou skály, stromy, nábřeží řeky nebo různé prolézačky, jejichž smyslem je poskytovat podobné fyzické zatížení jako našim pradávným předkům. Ve větších městech jsou stezky vhodné pro kolemjdoucí, cyklisty, běžce, bruslaře i chodce.

Původní přírodní tělocvičny byly vynalezeny v roce 1968 švýcarským architektem Erwinem Weckemannem s podporou životního pojištění Vita. První hřiště bylo postaveno v Curychu ve Švýcarsku. Další parky se postupně budovaly v Evropě od roku 1972. Do USA se dostali o 4 roky později, a to do státu Michigan.

Nejznámější organizace zabývající se výrobou víceúčelových přírodních tělocvičen jsou FitTrail, GameTime, Outdoors Fitness Equipment, GreenGym Outdoor Fitness Equipment, Fresh-air fitness UK Outdoor Fitness Equipment, u nás např. ProLudic, HAGS atd.

2.7 Materiály

Veškeré materiály, které se používají při výrobě výrobků, jsou vysoce kvalitní. Musí odpovídat nejvyšším požadavkům na pevnost, povrchovou úpravu a funkci a zároveň musí být ekologické, abychom co nejméně zatěžovali životní prostředí.

2.7.1 Dřevo

Typ dřeva je různý a záleží na firmě, který typ využívá. Všeobecně se používá akát, dub, borovice. Dřevo je používáno u hracího sortimentu na sloupky, bočnice, podlahy. Dřevo je živoucí materiál, který praská. Abychom se vyhnuli prasklinám, používáme dřevo na sloupky buď lepené či celistvé, vždy však bez středu kmene, takže nikdy nepraskají.

Vrtané otvory pro hlavy šroubů a matky jsou zapuštěny anebo jsou šrouby a matky opatřeny krycími kloboučky. Tato úprava slouží jako zvláštní opatření proti vandalismu. Vrchní konce sloupků jsou opatřeny plastovými kloboučky, které zabraňují pronikání vody do dřeva.

Ochrana dřeva

Dřevěné díly jsou impregnovány dle EN 351 třída P5 a dle požadavků Severské rady ochrany dřeva. Potřeba chemické ochrany dřeva je různá a záleží na riziku napadení dřeva organizmy ničící dřevo v různých prostředích. Impregnace, je určena pro dřevěné konstrukce nadzemí a je prováděna až po úplném zpracování dřeva, vakuově, biologicky likvidovatelným olejem bez přítomnosti těžkých kovů. Olej má také ty vlastnosti, že chrání dřevo před vlhkostí, vyschnutím a povstáváním vláken. Tím se zvyšuje stabilita tvaru. Tato metoda je tedy šetrná jak vůči dřevu, tak i vůči životnímu prostředí. Povrchová úprava se provádí průhlednou povrchovou lazuroou Gori 892, která je odolná proti UV záření.

2.7.2 HPL

Tento materiál má obrovskou životnost a odolnost jak proti povětrnostním vlivům, tak i proti mechanickému opotřebením. Materiál HPL je díky své vysoké tvrdosti a houževnatosti prakticky nezničitelný a vztahuje se na něj záruka 10 let.

High Pressure Laminát se používá tam, kde je třeba dbát na kvalitu a funkci. Tento materiál je 5x tvrdší než dřevo, proto se využívá speciální systém úpravy. Používá se pro bočnice sestav a některých skluzavek, pro houpadla, jeden druh střeš. Základem HPL je papírová masa, slepená fenolovým lepidlem pod tlakem 90 – 100 kP/cm², za teploty 150 °C. HPL je odolný vůči vodě, poškrábání a chemikáliím, velice snadno se čistí.

2.7.3 Kov

Kov má různé vlastnosti a je vybírán dle nároků na pevnost. Používáme 2 druhy ošetření kovu. Tepelné pozinkování je aplikováno na dílech, které přicházejí do styku s půdou. Jiné díly jsou před práškovým lakováním elektrolyticky pozinkovány a opatřeny speciální protikorozní vrstvou. Práškově lakované díly jsou používány všude tam, kde bude docházet ke kontaktu s tělem a kde jsou kladeny speciální dekorativní požadavky. Tyto díly jsou např. bočnice, madla, žebříkové stupně, zábrany či zábradlí.

Nerez kovový plech je používán na tubusové skluzavky a na kluzné plochy klasických skluzavek. U těchto skluzavek je ocelový plech profilovaný, což zvyšuje stabilitu, vyrovnává tření rozdílných látkových materiálů a lépe odráží sluneční paprsky.

2.8. Všeobecné údaje

Bezpečnostní normy jsou vytvořeny s cílem vyvinout co nejbezpečnější hřiště a proto výrobky splňují celoevropské normy EN 1176-1177. Normy, dle kterých se řídí stavba sportovišť, jsou ČSN EN 1178-1. Zařízení a povrch dětského hřiště - Část 1: Všeobecné bezpečnostní požadavky a zkušební metody, ČSN EN 1176-7 zařízení a povrch dětského hřiště - Část 7: Pokyny pro zřizování, kontrolu, údržbu a provoz, ČSN EN 1177 povrch dětského hřiště tlumící náraz - Stanovení kritické výšky pádu, ČSN 73 3150 (733150) Tesařské spoje dřevěných konstrukcí a mnoho dalších.

Kotvící požadavky vyžadují ukotvení co nejbezpečnějším způsobem. Nejdůležitější je předejít vážným nehodám. Existují tři možné způsoby kotvení: 1. prefabrikované betonové základy, 2. kotvení k pevným podkladům, 3. zabetonování.

Prohlídka a údržba jsou předpokladem, aby funkce a bezpečnost byly zachovány. Podle švédské legislativy se musí zařízení udržovat, tak, aby bylo možné vyloučit riziko nehod. Všechna zařízení vyžadují v určitých časových intervalech pravidelnou kontrolu/prohlídku (*viz příloha 1*) a údržbu formou promazání, nalakování či seřízení atd. podle daného schématu, které je uvedeno pro to které zařízení.

3 CÍLE PRÁCE

Úkolem bakalářské práce bylo zjistit využívání přírodní tělocvičny ve volnočasovém parku Ladronka. Mezi dílčí úkoly spadalo vytvoření takového nestandardizovaného dotazníku, abychom jeho vyplněním získali potřebné informace, které by vypovídaly o návštěvnících parku potřebné statistické údaje k provedení výzkumu.

Výzkum by měl sloužit jak občanům, tak městskému úřadu Prahy 6 jako hlavní zdroj informací o využívání nově vybudované přírodní tělocvičny. Nemalé uplatnění by měl přinést i katedře sportů v přírodě díky informacím týkajících se všeobecným přehledem respondentů o dalších parcích v Praze a okolí.

Z výsledků by mělo být jasné, kolik lidí navštívilo průměrně přírodní tělocvičny, zda sportovalo více mužů či žen, do jakých věkových kategorií se řadili atd.

Předpoklad zkoumaného vzorku se pohyboval okolo 200 respondentů na celý volnočasový areál, přičemž předpoklad návštěvnosti přírodní tělocvičny činil okolo 30 sportovců za celý týden. Stanovené předpoklady:

- zjistit pohlaví sportujících
- rozčlenit do věkových kategorií
- zjistit jaký sport provozují a za jakým účelem
- získat všeobecné informace o dalších parcích okolí Prahy 6

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Metody sběru dat

Vybrala jsem metodu dotazníku (*příloha č. 2*), kterou již popsal Punch (2003). Dotazník je určen výzkumnými otázkami a slouží ke sběru dat. Cíle práce by nám měly usnadnit vytvoření orientační mapy pro sestavení dotazníku. Při sestavování dotazníku jsem se vrátila k cílům práce a sestavila seznam proměnných, které je zapotřebí změřit v dotazníku. Otázky sběru dat tvoří operační definici reálné odpovědi. Převedením na operační hesla a základní číslovky jsem zjednodušila zpracovávání dat.

Punch (2003) doporučuje několik základních pravidel pro vytváření dotazníkového šetření. Dle cílů práce bychom měli získat seznam informací, kterými si ověříme správnost zvolených otázek. Prozatím jsem se nesetkala s pracemi na podobné téma, takže jsem musela vytvořit úplně nový nestandardizovaný dotazník, který byl stručný, krátký a jasný. Při zátěžové zkoušce nebyl vyplňován déle než 5 minut. Proto, abych dostala potřebné informace, jsem se rozhodla pro osobní setkání. Odpovědi jsem získávala na základě rozhovoru – dle dotazníku jsem pokládala otázky a odpovědi účastníků postupně zapisovala. Před vyplněním každého dotazníku jsem žádala o povolení k použití získaných informací ve své bakalářské práci, abych zachovala veškeré etické aspekty. V sestavených otázkách se nevyskytovaly žádné informace osobního rázu, které by se daly zneužít.

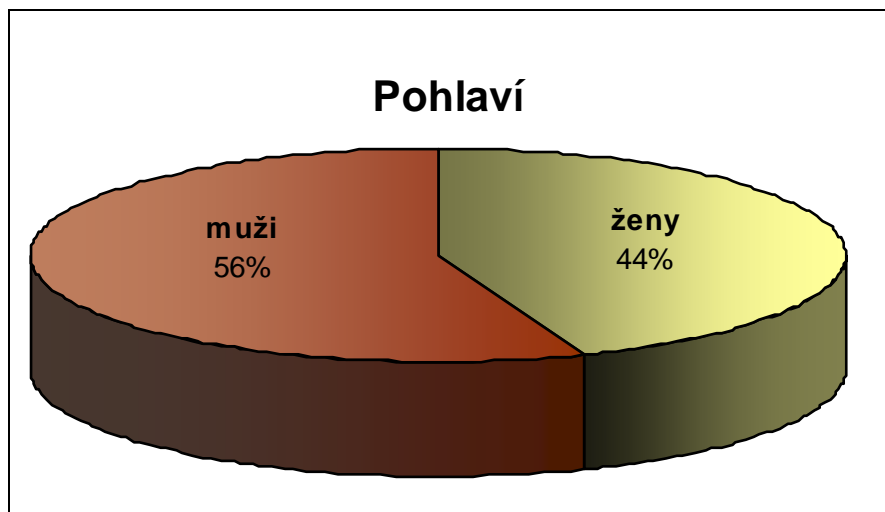
Myslím si, že dotazníkový způsob šetření se zapojením osobního rozhovoru má mnoho výhod. Mohu respondentovi ukázat celý dotazník, popřípadě mu vysvětlit některé otázky, kterým nerozumí, čímž získám přesnější odpovědi. Velkou výhodou pro tento způsob sběru dat, je i kontrola z mé strany, když vidím, jak respondent reaguje na otázky. Do příštího výzkumu se mohu ze získaných zkušeností poučit a formulovat otázky přesněji. Při papírových dotaznících se může stát, že respondent zapomene některé otázky vyplnit, což snižuje reliabilitu výzkumu. Takhle ale mohu s jistotou říct, že spolehlivost zodpovězených dotazníků je 100 %.

4.2 Výzkumný soubor

Vzorek jedinců navštěvujících sportovní areál Ladronka v době 25. - 31. 10. 2010 od 10:00 do 17:30. Dotazovány budou všechny věkové kategorie a všichni sportující jedinci. Ladronku jsem si vybrala v podzimním ročním období proto, abych omezila návštěvy přírodního sportoviště pouze z důvodu zvědavosti. Toto období by mi mělo zaručit větší výskyt spíše pravidelných návštěvníků. Počasí v této době bylo pro venkovní aktivity velmi příznivé. Obloha byla jasná, po většinu týdne bez mraků. Ze slunce jsme mohli čerpat energii po celý týden, protože teploty neklesly přes den pod 10 °C. V roce 2010 to byl poslední teplý týden, což se projevilo na hojně účasti návštěvníků Ladronky.

Každého respondenta jsem seznámila s tématem bakalářské práce a následně s dotazníkem, který začínal otázkou na druh pohlaví (viz. tab. č. 1), který byl skoro vyrovnaný v poměru 130 mužů (56 %) a 103 žen (44 %). V tabulce jsem využila označení (1) pro ženy a (2) pro muže. V příloze bude na prvním místě otázka k věkové kategorii, kterou jsem pokládala jako jednu z posledních z důvodu etického hlediska.

Graf č.1 Pohlaví zúčastněných respondentů



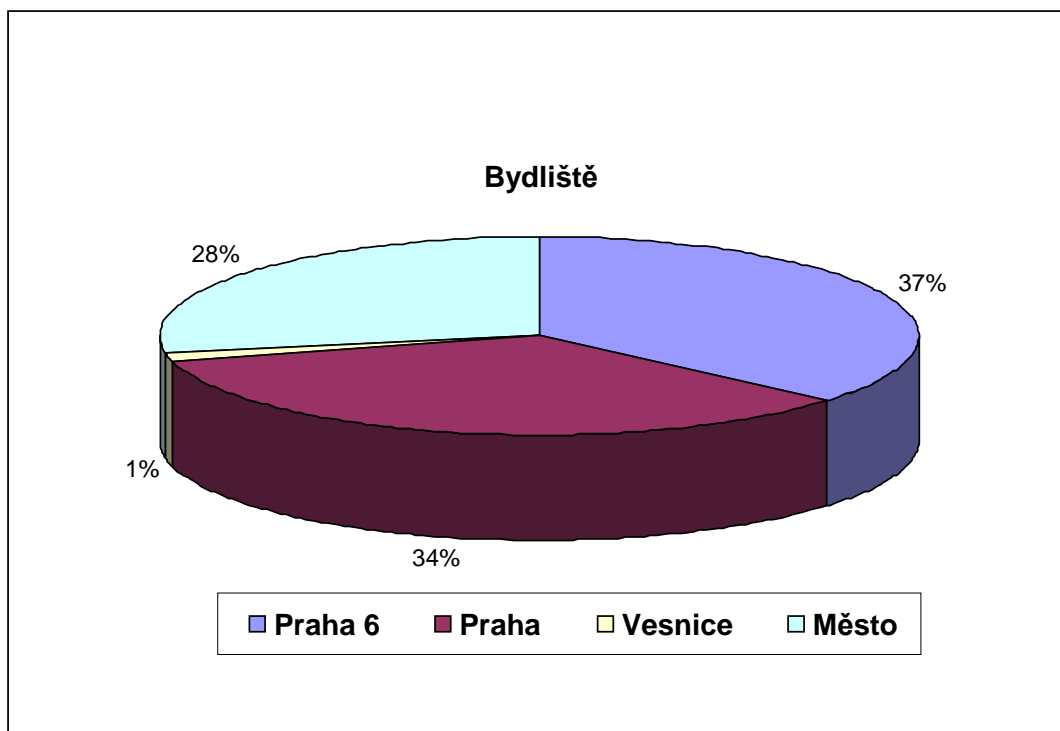
Zajímalo mě, z jaké části Prahy nebo blízkého okolí jsou lidé schopni cestovat za sportovištěm, a tak jsem jim položila další otázku týkající se bydliště znázorněním na grafu č. 2. Nejčastější odpovědí byla Praha 6 (*tabulkové označení 1*), kam se přihlásilo 37 % dotazovaných, což z 233 činí 85 osob.

Druhá kolonka byla označena jako Praha x (*tabulkové označení 2*), kam se přihlásilo 80 respondentů a tvořili tak druhou nejpočetnější skupinu, dosáhli celých 34 % ze všech.

Nejméně početnou skupinou tvořili 3 vesničané, a to 1 % (*tabulkové označení 3*). Tato informace nám sděluje, že vesničané příliš nevyužívají uměle vytvořená sportoviště v přírodě.

Čtvrtá kolonka se týkala sportovců, kteří dojíždějí za prací, sportem, rodinou z okolních měst (*tabulkové označení 4*). Zde se vyskytlo 65 sportovců, kteří tvořili 28 % ze všech zúčastněných.

Graf č.2 Bydliště všech dotázaných respondentů

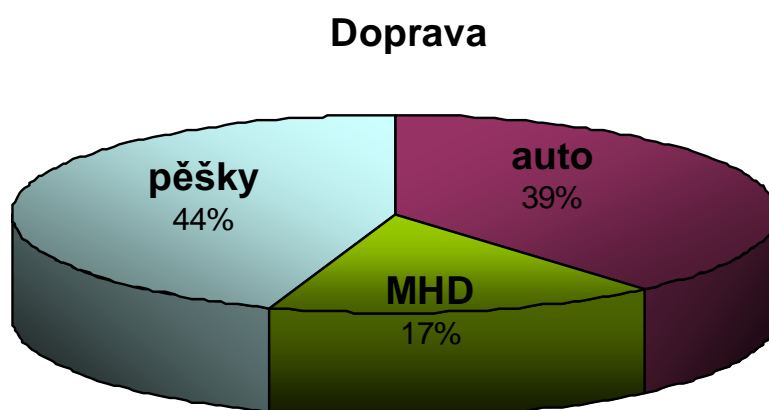


Z ekologického hlediska mi přišlo velmi zajímavé zjistit, jak se sportovci na cvičišťe dopravují. Z velmi frekventovaného místa, jako je např. Anděl, se dostaneme podle jizdnirady.idnes.cz na zastávku U Ladronky za 14 min. Autem (*tabulkové označení 1*) se dopravilo do sportovního areálu 37 % ze všech, což činí 90 lidí.

Ekologičtější MHD (*tabulkové označení 2*) využilo pouhých 17 % ze všech respondentů, což je 39 lidí.

Nejvíce lidí, 109, se dopravilo pěšky, během nebo na kole (*tabulkové označení 3*), celkově tedy 45 %. Tento počet všeobecně zvyšují studenti ČVUT, kteří bydlí neda-leko na Strahovských kolejích.

Graf č.3 Způsob dopravy vzorku do sportoviště



Jedna z otázek se týkala typu zaměstnání, načež jsem vyhodnotila čtyři nejčastější odpovědi a rozdělila je do následné podoby:

76 studentů (*tabulkové označení 1*) chodí na Ladronku za sportem, což tvoří 34 % účastníků. Jak už jsem zmínila, většina studentů patřila k ČVUT, ale občas se zde objevili i studenti lékařských fakult.

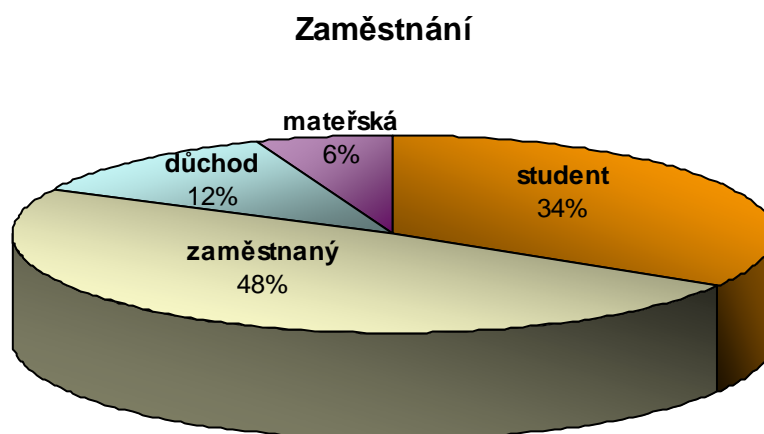
Nejvíce zástupců měli zaměstnaní (*tabulkové označení 2*) - 49 %, na plné úvazky, kteří si šli např. zaběhat a nebo zacvičit do přírody během polední pauzy. Párkrát

jsem potkala i cizince na služebních cestách. Celkově tedy skupinu zaměstnaných tvoří 109 lidí.

Nejstarší, méně početnou skupinou, byli důchodci (*tabulkové označení 3*), kteří se i v 90 letech šli protáhnout nohy na veslovací trenažér. Těch se tam celkově objevilo 26, tedy 12 % celku.

Mimořádně se šly protáhnout i čerstvé maminky (*tabulkové označení 4*) s kočárky, nejčastěji využívaly in-liny. Maminek se mi povedlo získat 13, což bylo 6 %.

Graf č. 4 Sociální role respondentů



Otázka směřující k počtu návštěv sportoviště týdně je velmi nepřesná. Všichni nemají stejné měřítko hodnot, a tak nemůžeme posoudit, zda respondent odpovídá dle skutečnosti nebo dle toho, jaký by doopravdy chtěl být.

Jednou týdně (*tabulkové označení 1*) sportuje 16 % dotázaných, což činí 37 lidí. Většinu těchto lidí jsem potkala na sportovišti během víkendu.

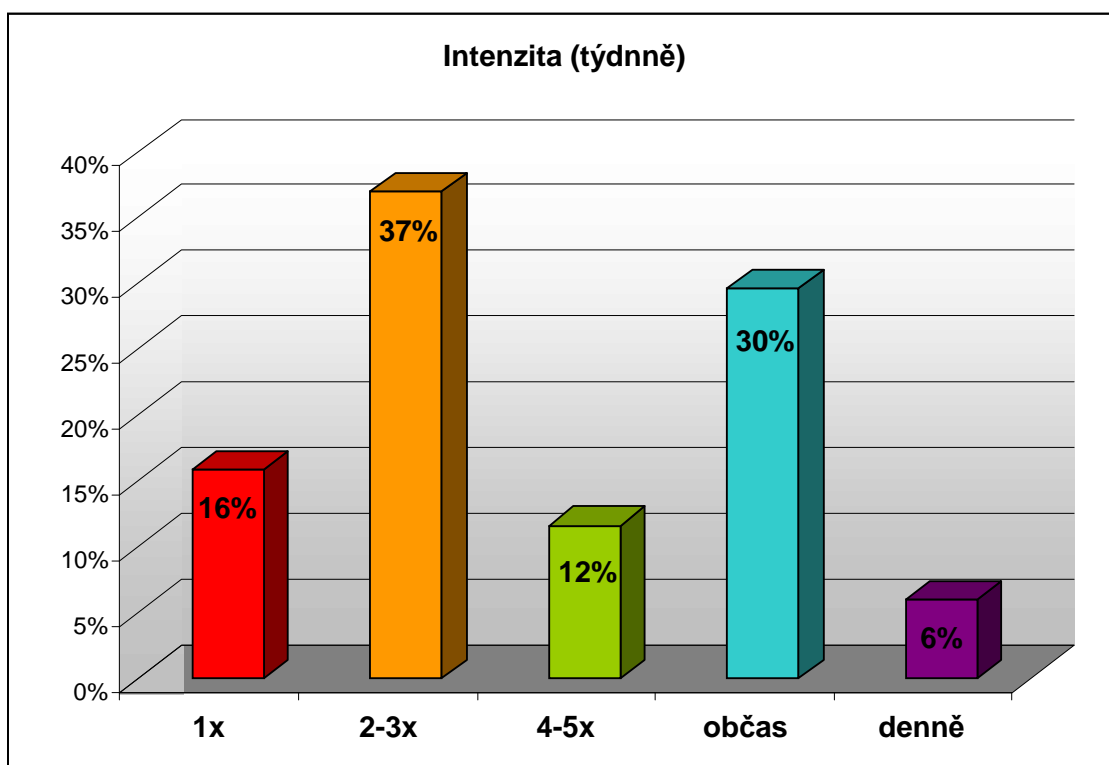
Dvakrát až třikrát týdně (*tabulkové označení 2*) chodí dotázaní sportovat nejčastěji. Bylo jich 37 %, dohromady 86 sportovců.

Čtyřikrát až pětkrát (*tabulkové označení 3*) už nebylo tak obvyklé, většina těchto respondentů byla aktivními sportovci. Tvořili 12 %, celkově tedy 27 lidí.

Mnohokrát (*tabulkové označení 4*) jsem se setkala s lidmi, kteří navštěvují Ladronku zřídka, třeba pouze jednou za čtvrt roku, většina z této skupiny ale častěji. Občasných návštěvníků tabulky ukázaly 30 %, což z 233 respondentů činí 69 lidí.

Velmi překvapující výsledek byl u denních návštěvníků (*tabulkové označení 5*), kterých se objevilo 6 %, 14 denních sportovců je vysoké číslo.

Graf č. 5 Jak často navštěvují respondenti sportoviště během jednoho týdne



Zajímavé je, proč vlastně lidé chodí cvičit, za jakým účelem. Vybrala jsem čtyři možnosti a nabízela více možných odpovědí. Tím se změnilo i vyhodnocení této otázky.

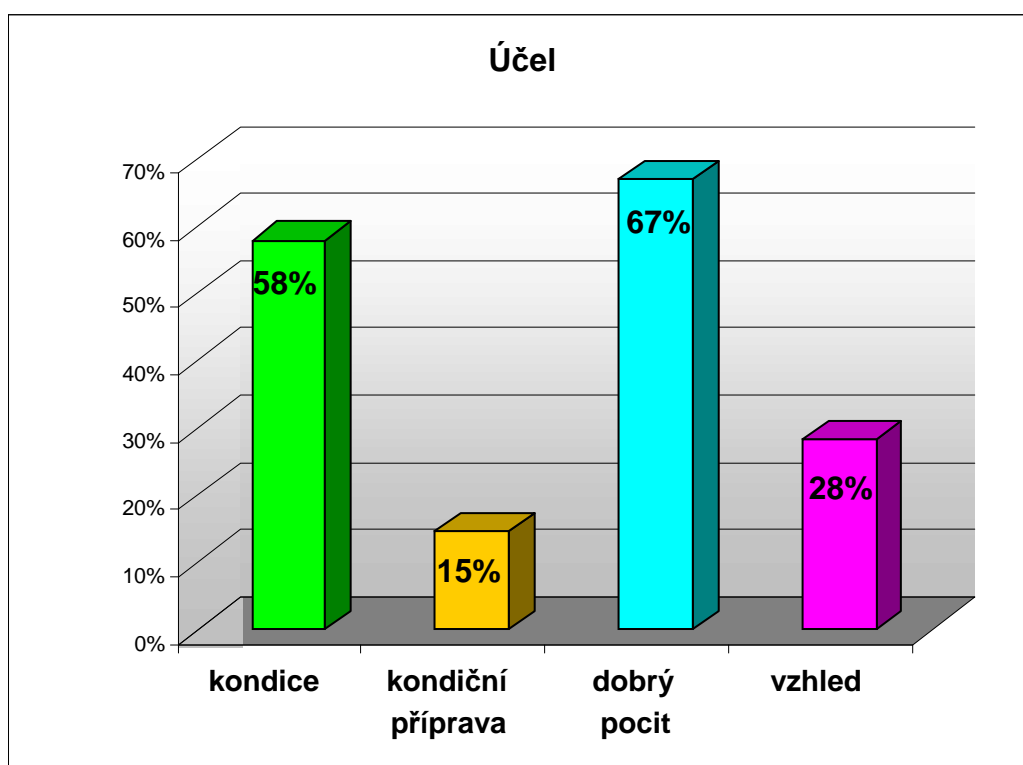
58 % z 233 lidí sportuje kvůli zvýšení své kondice (*tabulkové označení 1*), znamená to tedy, tuto možnost si vybralo 135 sportovců.

15 % z celkového počtu dotázaných se zúčastňuje pohybové aktivity z důvodů kondiční přípravy (*tabulkové označení 2*) na závody. Většina z 34 respondentů z této skupiny jsou aktivní sportovci.

Na odpovědi „Cvičím pro dobrý pocit“ (*tabulkové označení 3*) se shodlo 67 % zúčastněných. Přičemž tato odpověď zazněla 156x.

Dobrý pocit a vzhled (*tabulkové označení 4*) se víceméně vzájemně prolínaly, ale počet odpovědí se snížil na 28%, tedy 66 odpovědí.

Graf č. 6 Za jakým účel navštěvuje vzorek sportoviště



Konečně se dostáváme k tomu podstatnému, a tím je provozovaný sport v areálu Ladronka. Stejně jako u předchozí otázky bylo možné si vybrat více možností odpovědí najednou. Z otázek zjistíme, který sport je tím nejoblíbenějším.

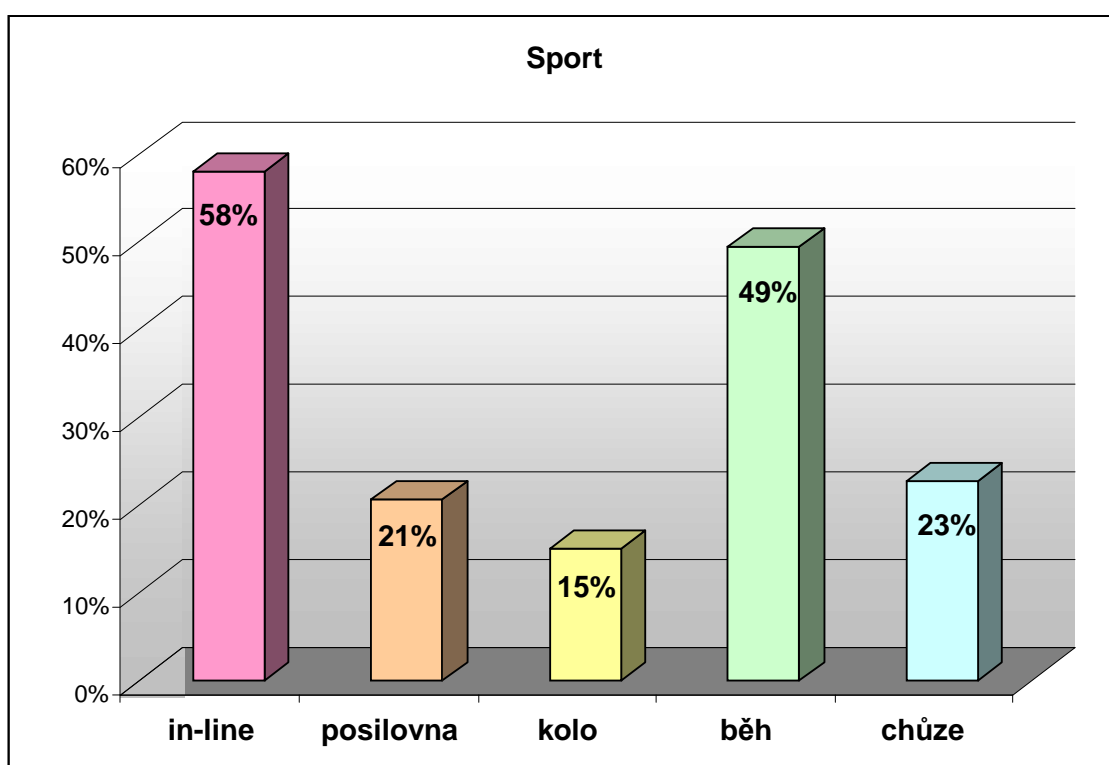
Díky nově vystavěnému okruhu pro in-line brusle (*tabulkové označení 1*) se stal park mnohem populárnější a tak není divu, že bruslařů tu bylo nejvíce, celých 58 %. Tuto otázku zodpovědělo 135 bruslařů.

Mě tedy hlavně zajímalo, jak je využívána přírodní posilovna v tomto areálu (*tabulkové označení 2*). Během týdne jsem v tělocvičně vyzpovídala 21 % z celého vzorku, to je 48 lidí.

Cyklistů (*tabulkové označení 3*) jezdilo po parku mnoho, ale zastavit je nebylo snadné. A tak se mi zdařilo zastihnout pouze 15 %, což odpovídá 35 respondentům.

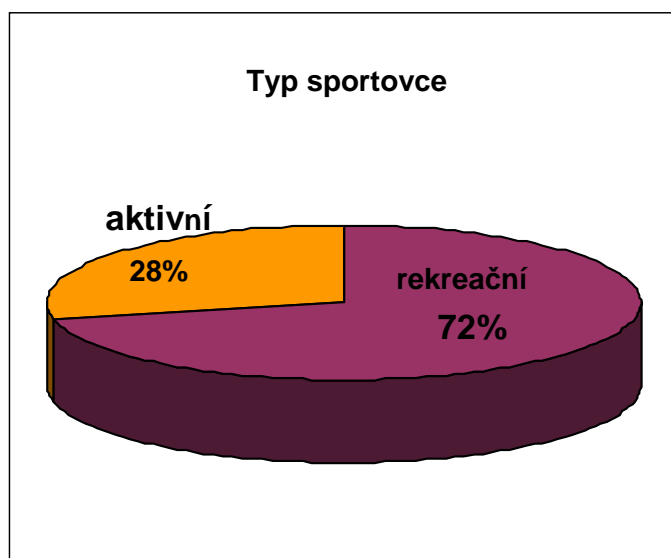
Krásným, avšak nejnáročnějším, i když velice populárním sportem, je běh (*tabulkové označení 4*). Běžců bylo 49 %, na počet osob 115. Někteří běžci se před a po běhu protahovali právě v přírodní tělocvičně.

Graf č. 7 Jaký sport je vzorkem nejvíce využíván



Předposlední řešená otázka se týká aktivního (*tabulkové označení 1*) účastnění se závodů nebo pasivního (*tabulkové označení 2*) sportování spíše sám pro sebe. Dle mého vlastního rozdělení patří do skupiny aktivních sportovců ti, kteří se alespoň jednou ročně účastní jakýchkoliv závodů a soutěží. Zbývá skupina nesoutěžících patří do skupiny rekreačních sportovců, kterým jde jenom o své vlastní fyzické zlepšení a psychický odpočinek. Aktivních sportovců je o 1/4 méně, což znamená 28 %, než pasivních sportovců, kterých je 72 %.

Graf č. 8 Rozdělení sportovců na aktivní a rekreační



Závěrečnou otázkou jsem chtěla zjistit, které parky jsou v Praze nejznámější. Odpovědi se odvíjely dle velikosti a stáří parků. Nejpočetnější odpovědí byla možnost park Stromovka a Divoká Šárka.

Všechny hodnoty získané z dotazníků budou zaokrouhleny na celá čísla pro lepší přehlednost a orientaci. Objeví se v tabulkách a grafech prstencového nebo sloupcového typu.

4.3 Realizace měření

Dotazníky jsem sbírala sama dle svých fyzických možností. Pohybovala jsem se v okolí přírodní tělocvičny a všichni sportovci vyskytující se v mém okolí, vyplňovali dotazník osobně se mnou. Všechny dotazníky byly vypracovány mou rukou s největší pečlivostí.

Z počátku jsem zkoušela běhat za respondenty a současně vyplňovat dotazníky, ale bylo to velmi fyzicky náročné. Lidé nebyli ochotní zastavovat, přece jenom si šli zvyšovat svou fyzickou kondici a ne si povídat. Z běhu jsem přešla na in-line brusle, čímž se výzkum opravdu ulehčil.

4.4 Metody analýzy dat

Předpokladem účinného použití výzkumné metody dotazníku je důsledná analýza a rozbor zkoumaného problému. Objektivní výsledek závisí na promyšlených předpokladech a na teorii, ze které vychází. Významným krokem je vyhodnocení získaných údajů, které jsou následně porovnány, zobecněny a posuzovány ve vzájemných vztazích, čemuž musí předcházet statistický rozbor jednotlivých typů odpovědí relativními a absolutními četnostmi.

Získané výsledné hodnoty byly převedeny do grafické podoby v programu Microsoft Excel 2003 s využitím funkce *COUNTIF*, a slovně charakterizovány.

Absolutní četnost je konkrétní číslo z celkového počtu, vysvětleno na příkladu z této práce. Výzkumu se zúčastnilo 103 žen z 233. Číslo 103 je tedy číslem absolutním.

Relativní četnost ve výběrovém souboru je podíl absolutní četnosti a rozsahu souboru. Příklad $103 / 233$, což je rovno 0,44. Toto číslo jsem násobila stem, abych získala procentuální hodnotu. (Hendl, 2009)

5 VÝSLEDKY

Během týdenního šetření ve sportovním parku Ladronka jsem pozorovala závislost návštěvnosti na počasí a časových možnostech. V době šetření výzkumu probíhaly podzimní prázdniny, což se projevilo menším počtem návštěvníků o víkendu. Dokazuje to počet získaných dotazníků za den. V pondělí jsem získala 40 vyplněných dotazníků. V úterý 44, to bylo nejvíce za celý týden, což nejspíše ovlivnilo nejteplejší a nejslunečnejší počasí během celého týdne. Ve středu návštěvnost klesla na 33 sportovců, ale ve čtvrtek a v pátek byl počet se 36 účastníky o něco vyšší. Se zhoršujícím se počasím přišlo v sobotu i méně respondentů – 25 a v neděli jich bylo nejméně za celý týden, pouze 19.

Za celý týden se znovu v parku objevilo 55 již dotázaných respondentů, z toho 14 sportovců označilo v dotazníku odpověď, která udává denní návštěvu parku.

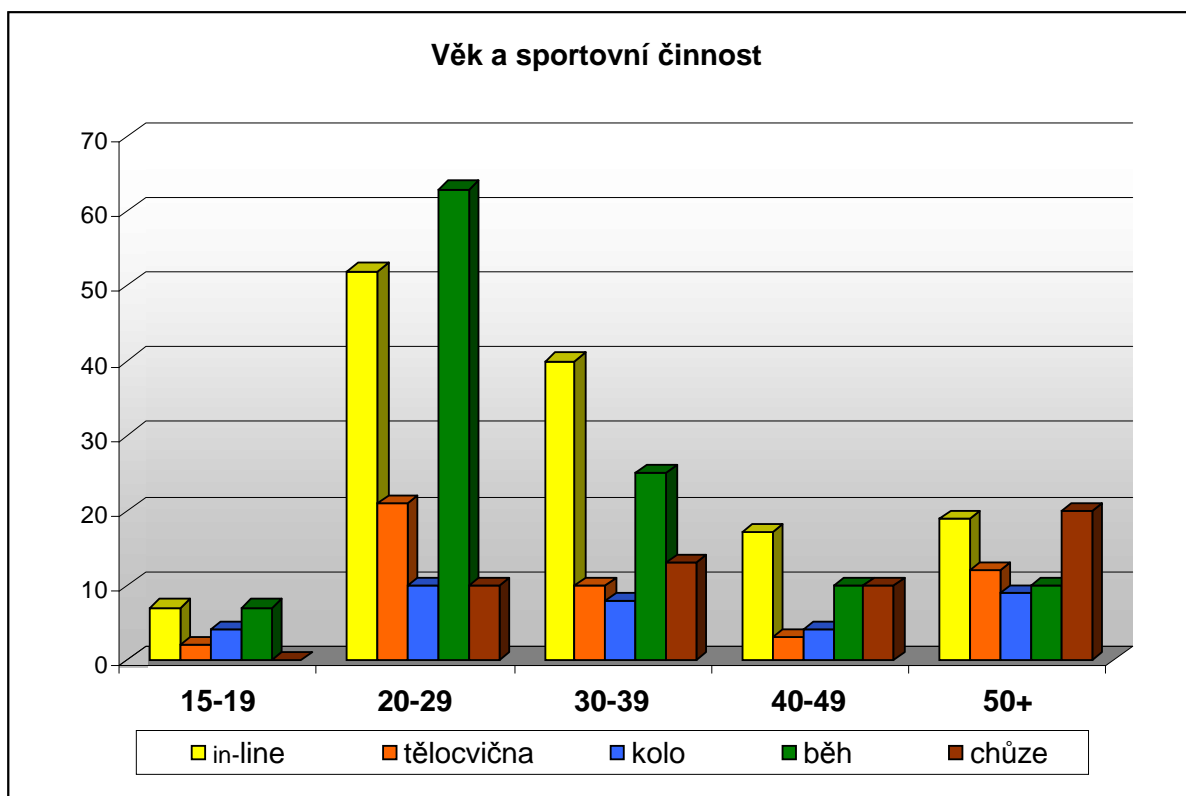
V dnešní době chodí po ulicích spoustu podvodníků, kteří obtěžují lidi kdejakými smlouvami, a tak jsem byla taky párkrát odmítnuta v domnění respondentů, že jsem podvodník. Osobním setkáním je mohu seznámit s mými požadavky a přáním spolupráce v duchu výzkumného projektu bakalářské práce. Z 254 dotázaných se mi podařilo získat 233 odpovědí, z toho 11 respondentů odmítlo odpovědět na otázku týkající se zaměstnání.

V dotazníku jsem použila otázky, které měly jednu nebo více správných odpovědí (*viz příloha 2*). Je tedy možné, že u otázek č. 7 a 8 je více odpovědí dohromady než samotných respondentů.

U jedné otázky, a to poslední, jsem použila otázku otevřenou, ve které mě zajímalo, jaké jiné parky v Praze respondenti znají.

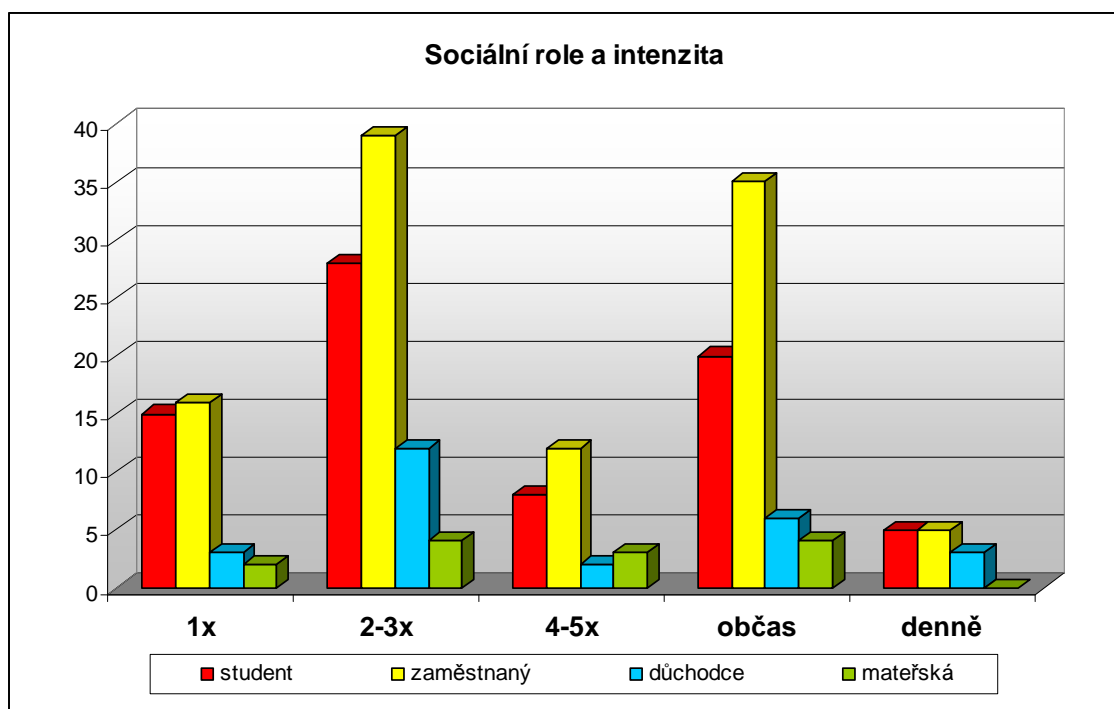
Při vyhodnocování dotazníků jsem některé otázky do výsledků práce nezahrnula, protože neměly velký význam pro celkový výsledek výzkumu. Jedná se o otázky č. 9 a 10.

Graf č. 9 Zastoupení věkové kategorie u sportovních činností v přírodním areálu



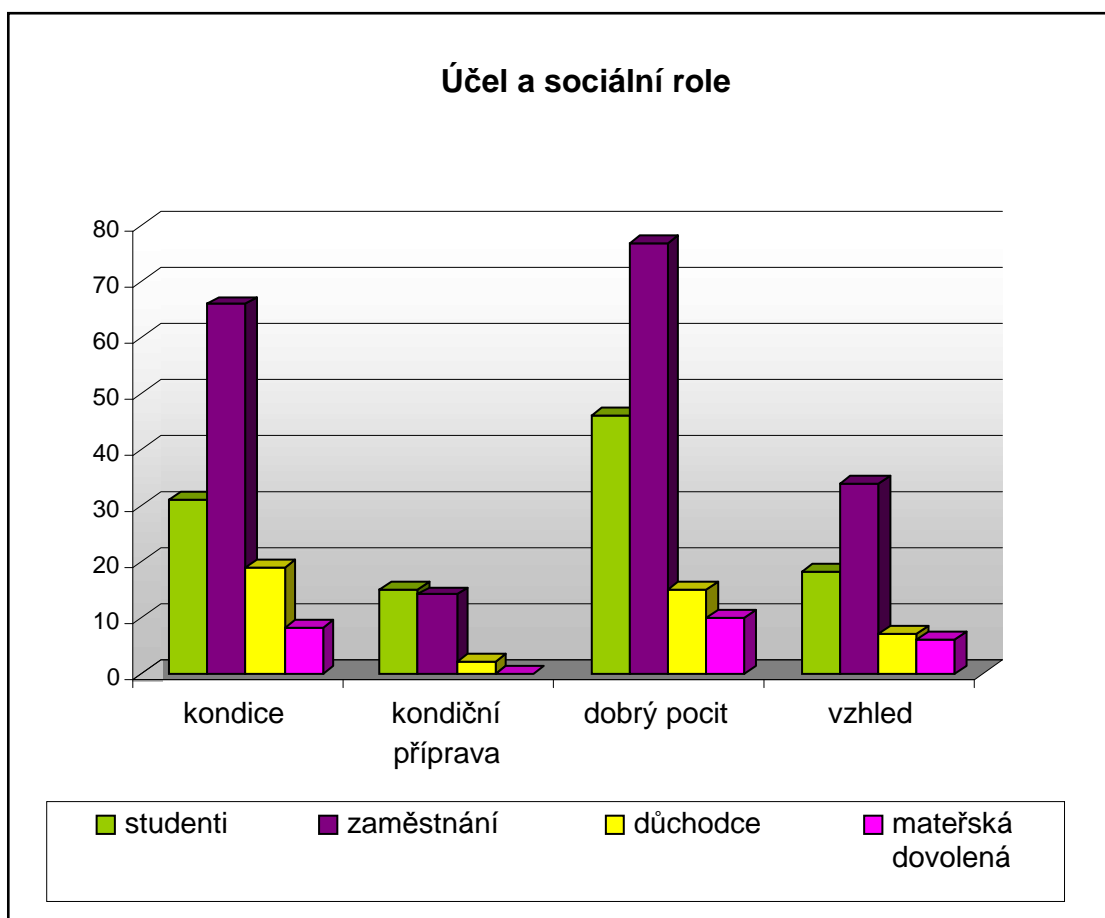
Zajímavé informace vzešly při otázce oblíbeného sportu ve věkové kategorii (viz **graf č. 9**), kde můžeme pozorovat dva téměř stejně oblíbené sporty jako je běh a bruslení na in-linech. Z grafu si můžeme všimnout, že tělocvična je mnohem více provozována než cyklistika. Všeobecně se nám potvrdila informace nejproduktivnějšího sportovního věku 20-29. Čím věk respondentů klesá, tím lidé zvolňují i sportovní činnost, která se začne zvyšovat až v důchodovém věku.

Graf č.10 Závislost sportovní aktivity na sociální roli respondentů



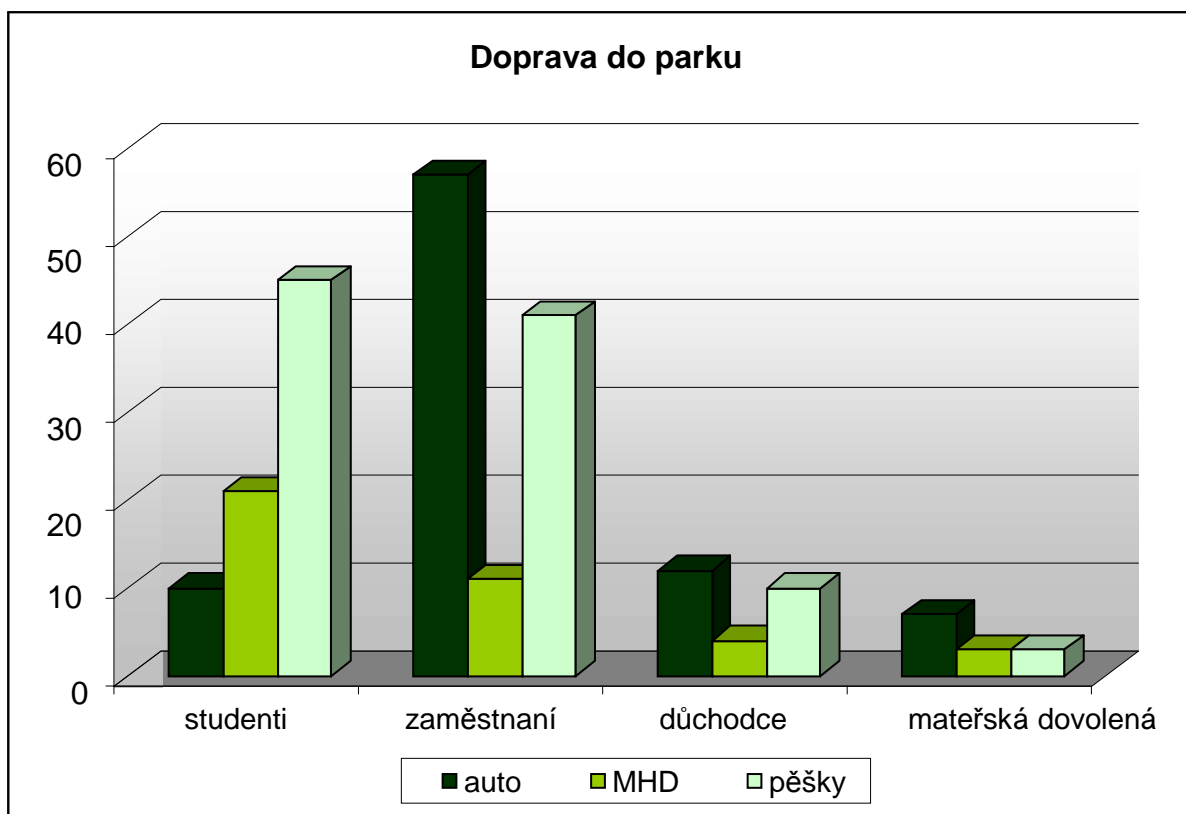
Graf č. 10 ukazuje velmi optimistické výsledky. Vidíme, že nejproduktivnější ve sportovní činnosti jsou ve všech časových intervalech zaměstnaní. Těsně za nimi jsou studenti, což je zajímavé z hlediska volného času. Pro tento jev existuje několik možných vysvětlení. Studenti mají tolik povinností, že na sport nezbývá čas a nebo dávají přednost počítačové technice a brouzdáním po internetu v aplikacích jako je např. facebook či twitter. Pracující potřebují fyzickou námahu, aby si mohli odpočinout od jednostranné práce, což potvrzuje teoretický úvod této práce.

Graf č. 11 Za jakým účelem sportují různé sociální role



Rekreace a plnohodnotné využití volného času se navzájem propojují. Z **grafu č. 11** můžeme vyčíst, že většina sportuje pro udržení kondice a především pro dobrý pocit. Mladí a pracující sportovci se aktivně pohybují z důvodu kondiční přípravy většinou na budoucí závody. Dotazníkovým šetření prošli i dva stále soutěžící důchodci, kteří se věnovali rychlostní chůzi.

Graf č. 12 Jaký dopravní prostředek využívají respondenti z pohledu sociálních rolí



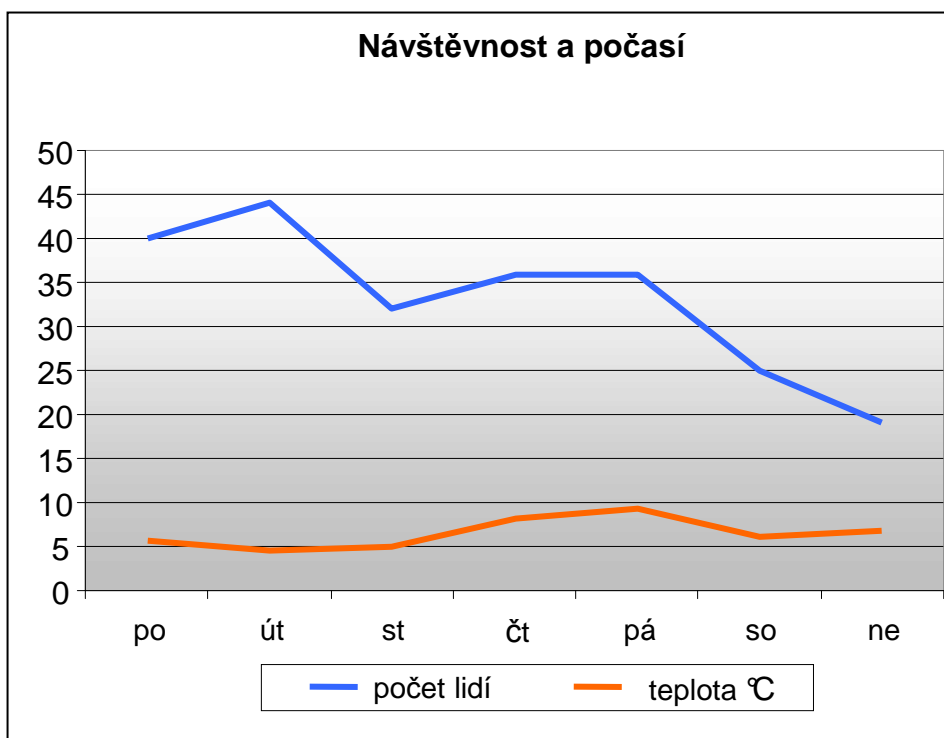
Předposlední **graf č. 12** je naprosto jednoznačný. Pracující jezdí za sportem v nejhojnějším počtu autem. Optimistické je, že skoro stejný počet zaměstnaných se do parku dopravil tzv. po svých. MHD využilo pouhých 10 % ze všech pracujících, což nenapovídá ke zlepšení ekologického prostředí.

Na studentské skupině je výrazně znát blízkost Strahovských kolejí, vzdálených necelý kilometr. Můžeme si všimnout i výrazného poklesu ve využívání osobních automobilů. Zajímavý ukazatel je doprava do Ladronky městskou veřejnou dopravou, kterou studenti využívají ze všech zmíněných sociálních rolí.

Nejvíce mě však překvapili respondenti skupiny 50+, kteří, ačkoliv se nejčastěji chodí do parku procházet, dávají přednost dopravě pomocí automobilu.

U maminek na mateřské dovolené je pochopitelná doprava vlastním autem, neboť, doprava městskou hromadnou dopravou s kočárem, bruslemi a vším možným, co malé dítě potřebuje, není jednoduchá.

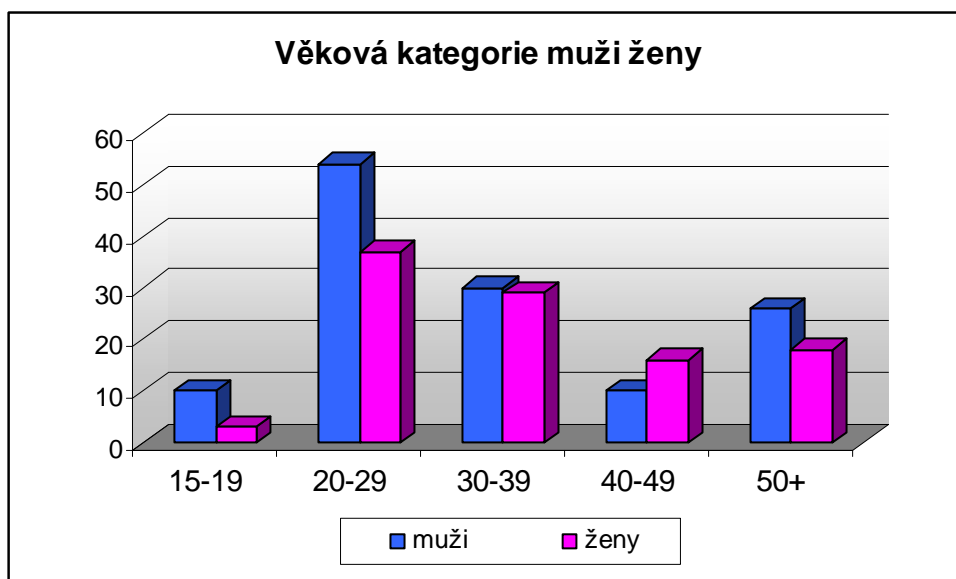
Graf č. 13 Závislost počasí na návštěvnosti respondentů ve sportovišti



Z posledního **grafu č. 13** lze vyčíst určitou nezávislost sportujících respondentů na počasí. Jak píše Václav Pokorný, z Českého hydrometeorologického ústavu, ve svém e-mailu z 28. 3. 2011, přesné informace o průběhu počasí v týdnu dotazníkového šetření, nejvyšší teploty dosahovaly v pátek 9,3 °C. A nejnižší 4,5 °C, a to v úterý, přestože se výzkumu zúčastnilo nejvíce respondentů.. Veškerá meteorologická data použitá v grafu jsou čerpána právě z tohoto emailu.

Za celý týden nepadaly žádné dešťové srážky. Vítr foukal nejsilněji v úterý a ve čtvrtek rychlostí 3,7 m/s, ostatní dny byl zanedbatelný. A co se týče oblačnosti, nejvíce zataženo bylo ve čtvrtek, jinak po celý týden bylo slunečno, místy mírně zataženo.

Graf č. 14 Věkové kategorie žen a mužů

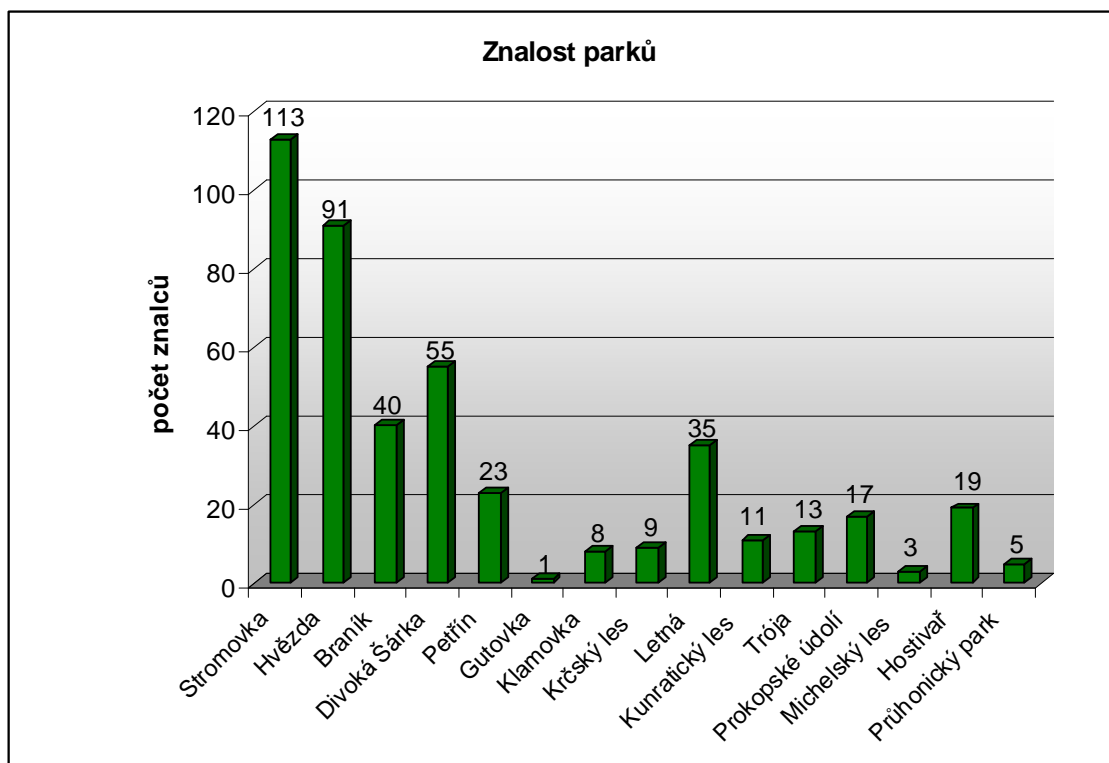


Zajímalo mě, zda sportují více ženy nebo muži, a ve kterém věku je ženské nebo mužské pohlaví pohybově aktivnější.

Z grafu č. 14 můžeme vyčíst, že o něco více sportují muži než ženy, ale v zásadě mezi pohlavím není až tak velký rozdíl. Pouze ve čtvrté věkové kategorii 40-49 sportují ženy více než muži.

Nejvyrovnanější pohybová aktivita byla zjištěna u věkové kategorie 30-39, kde je počet sportujících žen a mužů téměř vyrovnaný. Největší odlišnost mezi sportujícím pohlavím nacházíme ve druhé věkové kategorii, 20–29, kde je rozdíl 17 respondentů.

Graf č. 15 Jaké parky patří v Praze mezi nejznámější



Těchto 15 parků bylo nejčastěji jmenováno při otázce na znalost přírodních parků v Praze. Nejvíce lidí si vzpomnělo v daný okamžik na Stromovku, Hvězdu a Divokou Šárku. Veškeré sady jsem z výzkumu vyřadila z nedostatku prostoru pro provádění cvičení v přírodě.

Všechny tyto parky jsou dostatečně velké, aby se tam nechal provozovat jakýkoliv sport. Přírodní tělocvična se nachází také například v Divoké Šárce, Stromovce, Prokopském údolí, Michelským háji či u Hostivařské přehrady.

6 DISKUSE

6.1 Zhodnocení metodiky

Metodika práce použitá v tomto výzkumu byla zvolená dle očekávaných výsledků. Očekávané cíle práce se naplnily, výzkumný vzorek obsahoval přesně 233 respondentů a z toho 48 respondentů využívalo v době šetření přírodní tělocvičnu.

Jak dokazují výsledky práce, veškerá potřebná data byla úspěšně získána dotazníkovým šetřením ve spojení s osobním rozhovorem. S ohledem zpět ke zjištěným datům, byla otázka č. 9 a 10 v dotazníku nadbytečná.

Při sběru dat jsem musela využít in-line brusle pro jednodušší pohyb za respondenty. S vyplněním dotazníků neměli respondenti problém, pokud bylo možné odpovídat za neustálého pohybu. Bylo velmi obtížné zkombinovat mou rychlost s rychlostí jejich běhu, jízdy na kole nebo při chůzi pěšky, ale jsem si jistá, že jsou všechny dotazníky vyplněny správně a přesně.

Řazení otázek nebylo zvoleno příliš adekvátně z etického hlediska. Není vhodné ptát se první otázkou na věkovou kategorii. Bylo tedy nutné při přímém dotazování pozměnit pořadí otázek a začít něčím méně osobním. Pro získání důvěry jsem zvolila postup otázek od třetí do dvanácté, poté jsem se vrátila k otázce první týkající se věku. Otázku o pohlaví jsem vyplnila sama. Na závěr jsem si nechala otázku, která byla otevřená a zjišťovala znalost ostatních parků v Praze.

6.2 Zhodnocení výsledků výzkumu

Dle Slepíčkové (2005) se potvrdil zájem o sport díky naplnění řady lidských tužeb po pohybové aktivitě. Jak dokazují výsledky u grafu č. 9, kde můžeme pozorovat dva nejvyužívanější sporty ve všech věkových kategoriích, a tím je běh a in-line brusle, které využívalo v době šetření 58 % dotázaných. Myslím si, že toto číslo je ovlivněno nově prodlouženou in-line dráhou, která má přes 4 km a vede od Kauflandu, okolo statku Ladronka až ke stadionu Evžena Rošického. Pro běžce je in-line trasa také vhodná, protože je z jedné strany lemovaná travnatým porostem, a tak nedochází k přílišnému zatěžování kloubního aparátu a střetávání se s bruslaři. Z druhé strany je postaven chodník pro maminky s kočárky, který je z bezpečnostních důvodů ohraničen dlažebními kostkami.

Optimisticky vypadá i graf č. 10, který ukazuje jak často chodí různé sociální role sportovat. Překvapilo mě, že nejvíce času na sport mají všeobecně zaměstnaní a pak studenti. Zatímco důchodci, kteří nemají relativně žádné povinnosti by mohli sportovat klidně i 4-5x za týden. Překvapila mě starší paní, kterou jsem potkala během týdne třikrát, a pokaždé při svižnější chůzi sledovala na sporttestru svou tepovou frekvenci. Vnukla mi tím myšlenku rozšíření informací ohledně sporttestrů pro důchodce, aby si mohli udržovat svou tělesnou zdatnost, čímž by se o sebe dokázali déle postarat sami a ještě by byli neustále informováni o svém zdravotním stavu.

Graf č. 11 dokazuje zákonitosti řečené již v teoretické části. Lidé sportují za znovuoobnovením duševních a fyzických sil, za odpočinkem, za změnou prostředí, za získání nových přátel atd. Byla jsem v parku celý týden a zjistila, že jen ve výjimečných případech navštíví park nová tvář. Sportovci, kteří navštěvují areál denně se začali hned seznamovat a představovat mi stále návštěvníky parku. Jedná se tedy o otevřenou, stále se měnící, komunitu lidí sportujících s podobným cílem.

Nejzajímavější data vzešly v grafu č. 12, kde můžeme pozorovat, jak se sportovci dopravují do parku. Proč si lidé stěžují na nízké platy a pak 39 % ze všech účastněných jezdí do volnočasového areálu autem? Optimistických je 44 % pěšky, popřípadě během dopravujících se sportovců. Z ekologického pohledu využívání dopravních prostředků jsou na tom nejlépe studenti., kteří jako jediná skupina neupřednostňují dopravu autem. Velmi pravděpodobný důvod takového výsledku je závislost na finančních prostředcích, kterých studenti nemají nazbyt.

Výsledky týkající se četnosti návštěvníků z pohledu pohlaví je téměř vyrovnané. Ve věku 15-19 chlapi objevují krásu svalů a chtějí být úspěšní ba dokonce lepší než jejich vrstevníci, a proto začínají sportovat dříve než děvčata. To se ovšem ve věku 40-49 mění. Zatímco muži trénovali tělo v průběhu celoživotního procesu, ženy si až okolo 40 uvědomují neoddlážitelné stárnutí, a tak začnou sportovat více než muži, což se s věkem nad 50+ opět srovná do rovnoměrné vyváženosti obou pohlaví.

Pravděpodobně je Stromovka nejstarším parkem v Praze, založeným roku 1319 jako lovecká obora. (Maurerová, 2011).

Pro rozsáhlou historii parku si vysvětluji jeho známost a pro svoji velkou rozlohu i hojnou návštěvnost. Dalším velmi oblíbeným parkem je Hvězda. Je to zřejmě proto, že v sobě skýtá dominantní stavbu – letohrádek Hvězda, ale také jistě pro svůj nenáročný terén, který je vhodný pro maminky s kočárky a seniory zapojené do programu nordic walking.

Díky osobnímu setkání se všemi respondenty jsem měla možnost zeptat se i na další informace. Potkala jsem v parku mnoho zajímavých lidí. Nejvíce mě překvapili dva lidé, kteří si šli zaběhat ve svém poledním volnu s argumentem, že potřebují rozproudit krev, aby se zase znovu mohli soustředit na svou práci.

Získání výsledků bylo velmi příjemnou zkušeností pro navázání bližšího kontaktu s cizími lidmi. Získat jejich pozornost a zájem na spolupráci bylo občas velmi obtížné a náročné. A přes všechny nabídky dennodenního dne, co se k nám hrnou u vjezu a výstupu do metra, na náměstích a hodně frekventovaných místech, jsem byla vděčná za spolupráci všech respondentů.

Získané výsledky budu posílat Městskému úřadu Prahy 6, aby je popřípadě mohli zveřejnit v časopise Šestka, a dali tak vědět svým občanům o možnostech bezplatně využívat již postavené přírodní tělocvičny. Během dotazníkového šetření část respondentů neměla ani tušení, co si pod pojmem přírodní tělocvična představit, a to i přesto, že se během dne přímo pohybovali okolo. Mysleli si, že jsou to prolézačky pro děti. Někteří se šli na tělocvičnu podívat ze zvědavosti a vyzkoušet, co všechno použité nářadí poskytuje za možnosti pohybu.

Získání výsledků bylo velmi příjemnou zkušeností pro navázání bližšího kontaktu s cizími lidmi. Získat jejich pozornost a zájem na spolupráci bylo občas velmi obtížné a náročné. Kvůli všem různým nabídkám ve formě letáků či jiných dotazníků, které na nás číhají na každém kroku, jsem byla velice vděčná za spolupráci všech respondentů.

7 ZÁVĚR

V závěru bakalářské práce bych nejprve stručně shrnula získané výsledky a pak navázala na následující možné rozšíření v práci diplomovou.

Naplnění tématu výzkumu se nám povedlo díky 233 respondentům, kteří se ve dnech 25. - 31. 10. 2011 pohybovali ve volnočasovém parku Ladronka. Díky tomuto počtu respondentů bylo možné získat dostatek vyplněných dotazníků pro výzkum, který bude mít relativně vysokou reliabilitu šetření, kterého se zúčastnilo 56 % mužů a 44 % žen.

Přírodní tělocvičnu navštívilo během slunečného týdne s nejvyššími teplotami okolo 9 °C 23 % žen a 77 % mužů z celkového počtu 48. Celých 44 % využívá tělocvičnu 2-3x týdně. Zajímavou otázkou je, jak se dopravují sportovci využívající tělocvičnu do areálu, odpovědí nám je 58 % se dopravilo pěšky, popřípadě během, 29 % přijelo automobilem a 13 % využilo městské hromadné dopravy. V otázce za jakým účelem respondenti navštěvují posilovny získala nejvíc odpovědí možnost, a to celých 60 %, – pro dobrý pocit, která je na podobné úrovni s odpovědí pro lepší kondici 56 %. Z výzkumu jsem zjistila, že většina návštěvníků jezdí provozovat více sportů. S posilovnou v 54 % kombinují běh, dále ve 35 % in-liny, ve 23 % s chůzí a zbylých 17 % s jízdou na kole. Nesmím zapomenout na sociální role, ve které celými 50 % zvířeli zaměstnaní, s velkým podílem je využívána 40 % studentů a zbylých 10 % patří důchodcům.

Ze všeobecných informací bych zmínila ty, které mě nejvíce zaujaly. Ze všech věkových kategorií nejvíce sportují respondenti ve věku od 20 do 39 let, avšak věk 50+ je na tom také velmi dobře. Ze sportů, které je možno v parku využívat, patří mezi nejoblíbenější běh a in-liny. Zaměstnaní a studenti získávali v průběhu velmi podobné výsledky, ačkoliv se razantně liší v dopravě do volnočasového parku. Většina studentů chodí pěšky nebo využívá MHD, většina zaměstnaných využívá k přepravě automobil, což svědčí o určitém finančním rozdílu mezi studenty a pracujícími.

Díky poslední otázce v dotazníku jsem se dozvěděla o neinformovanosti veřejnosti v oblasti sportovního vyžití v parcích jako je právě Ladronka. Dalším nejčastěji zmiňovaným parkem se stala Stromovka a Prokopské údolí, ale bohužel jen málo respondentů dokázalo odpovědět na otázku, zda jsou v Praze, popřípadě kde jinde, ještě nějaké další přírodní tělocvičny. V počátku mého výzkumu jsem měla schůzku na městském úřadu Prahy 6 ohledně přírodních tělocvičen. Smutné bylo, že ani tam mi nedoká-

zali říct, kde všude v Praze 6 jsou tělocvičny k dispozici. Jak už jsem zmínila v úvodu, nově vybudované tělocvičny ve vnitroblocích na rohu ulice Mozambická a Africká, Generála Píky a v Peštulově ulici, jsou zaměřeny spíše pro důchodce a zvýšení jejich kondice a udržení fyzické zdatnosti.

Myslím si, že v tomto okruhu aktivit v přírodě, chybí informace pro veřejnost. Okolo roku 1980 bylo téma přírodní tělocvičny velmi populární, dokonce vzniklo několik knih, ale od té doby již nebyly zmíněny žádné nové informace, a proto si myslím, že by bylo vhodné navázat na tuto bakalářskou práci prací diplomovou, která by shrnula všechny přírodní tělocvičny umístěné v pražských parcích.

Při získávání veškerých informací jsem zjistila, že v okolních státech jako je Rakousko, Švýcarsko, Německo nebo Španělsko jsou přírodní tělocvičny stále hojně využívány. Tak proč ne u nás? Doufám, že výzkum vnese optimismus do tvorby nových moderních přírodních tělocvičen, stezek zdatnosti, fit-drah a dalších v přírodě se vyskytujících náradí pro rozvoj všestranného pohybu.

POUŽITÁ LITERATURA

ADVANCED CAMBRIDGE TRAINING AND DEVELOPMENT LTD., *Leisure and recreation*. Oxford University, 2000. 365 s. ISBN 019-8328281-x

DRDÁČKÁ, B. *Didaktika základní a rekreační tělesné výchovy – pohybové rekreace*. Praha: UK, 1987. 156 s.

HENDL, J. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2009. 696 s. ISBN 978-80-7367-482-3

KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 1998. 159 s.. ISBN 80- 7184- 608-2

NEUMAN, J. *Dobrodružství hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. 325 s.. ISBN: 80-7178-218-1

NEMAN, J., BOŠTÍKOVÁ, S., VOMÁČKO, S, *Studie rozvoje sportovních přírodních areálů v Libereckém kraji*. Praha, 2002

PUNCH K. F. *Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Portál, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7367-381-9

SERBUS, L. a kol. *Teorie pohybové rekreace, vybrané kapitoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. 232 s.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. 115 s.. ISBN 80-246-1039-6

SÝKORA, B. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Pedagogické nakladatelství, 1986. 223 s.

Internetové zdroje

MAUREROVÁ, M. *Stromovka*. [online]. [cit. 2.4.2011]. Datum poslední revize 6. dubna 2011. <<http://www.stromovka.cz/index.php?page=51> >

MINISTERSTVO DOPRAVY. *Jízdní řády* [online]. [cit. 21.3.2011]. Datum poslední revize 21. března 2011. <<http://jizdnirady.idnes.cz/praha/spojeni/>>

ŠALEK, M. *Fitness pod širákem*. [online]. [cit. 29.3.2011]. Datum poslední revize 29. března 2011. <<http://www.praha6.cz /aktualita.php?ID=867&String=Ladronka>>

ŠVAND, J. M. *Par course exercise*. [online]. [cit. 12.3.2011]. Datum poslední revize 19. ledna 2005. <http://www.seniorfitness.net/Evans_PAR.htm>

VRBA, J. *Evropská charta sportu*. [online]. [cit. 30.3.2011]. Datum poslední revize 12. říjen 2006. <<http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>>

Další zdroje

POKORNÝ, V. *Meteorologická předpověď počasí* [online]. 28. března 2011 18:46; [cit. 2011-04-3]. Osobní komunikace.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Pokyny k provádění kontroly a údržby herních a sportovních prvků ČSN EN 1176 -1:

Frekvence	Činnost	Použité prostředky	materiály
Měsíčně běžná/vizuální	- běžná kontrola povrchu tlumícího náraz, případné doplnění materiálu do úrovně terénu		
	- odstranění volně ležících objektů, ostrých hran		
	- běžná kontrola zařízení, dotažení spojovacích prvků		
Čtvrtletně Provozní	- kompletní očištění herních prvků, očištění nerezových konstrukcí a prvků	voda a čisticí prostředky	vysokotlaký čistič, abrasivní houba
	- kontrola pevnosti a stability, dotažení spojovacích prvků, dle potřeby výměna	originální náhradní díly	BTR8, trubkový klíč 13/16/17 mm, Torx 25/30
	- kontrola stavu herních plošin, lan, řetězů, sloupků, atd., dle potřeby výměna	originální náhradní díly	
Ročně Roční hlavní	- kontrola kotvení		
	- kontrola konstrukcí a lakovaných panelů		
	- kontrola stavu lakovaných povrchů, ale potřeby přelakovat	Polyuretanový lak doporučený výrobcem	
	- kontrola pohyblivých částí		

Dotazník - PŘÍRODNÍ TĚLOCVIČNY

1) **Jaký je váš věk?**

10-19 20-29 30-39 40-49 50 +

2) **Pohlaví** žena muž

3) **Bydliště**

Praha 6 Praha x vesnice město

4) **Doprava** auto MHD pěšky

5) **Zaměstnání**

Praha 6 Praha x vesnice město

6) **Jak často navštěvujete toto sportoviště za účelem sportu (týdně)?**

1x 2-3x 4-5x občas denně

7) **Za jakým účelem sportujete?**

kondice kondiční příprava dobrý pocit vzhled

8) **Jaký sport využíváte na Ladronce?**

in-line tělocvična kolo běh chůze

9) **Využíváte zázemí sportoviště Ladronka?** ano ne

šatna restaurace půjčovna park pro děti

10) **Využíváte na posilovací náradí?** ano ne

11) **Využíváte obrázky jak cvičit?** ano ne

12) **Jste sportovec** rekreační aktivní

13) **Znáte ještě jiné podobné sportovní parky, areály pro zdraví?**

Jaké: