

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu



Téma:

**POKUS O IDENTIFIKACI VLIVU NESPECIFICKÉHO KONDIČNÍHO
TRÉNINKU NA STAV ORGANISMU U REKREAČNÍCH SPORTOVců**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Duben 2011

Vedoucí bakalářské práce
Mgr. Radim Jebavý

Zpracovala:
Adéla Blahovcová

ABSTRAKT

Název práce: Pokus o identifikaci vlivu nesespecifického kondičního tréninku na stav organismu u rekreačních sportovců.

Cíl práce: Ověření nesespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce.

Metody: Metodou ověření nesespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce bylo testování.

Probandi prošli třemi testy při účasti na tréninkových jednotkách dvakrát až třikrát týdně po dobu dvou měsíců.

Naší snahou bylo vytvořit probandům stejné podmínky pro plnění jednotlivých úkolů tak, aby nedošlo k ovlivnění výsledků rozdílnými podmínkami.

Výsledky: Námi zvolený program naznačil možnou cestu pro zlepšení všeobecné kondiční složky. Při výstupních testech se hodnoty testů zlepšily u většiny probandů. Doba naší nesespecifické pohybové aktivity byla ale poměrně krátká, proto jejich zlepšení nebylo věcně významné.

Klíčová slova: Bootcamp, BMI, zdravý styl, trend, test

ABSTRACT

Title: Attempt for identification of the influence of nonspecific condition training on state of organism with recreational sportspeople.

Goals: Verification of nonspecific sport activity on general condition part of recreational sportsperson.

Methods: The method used for verification of nonspecific sport activity on general condition part of recreational sportsperson was testing.

The tested people underwent three tests during their participation in training units twice or three times a week in the period of two months.

Our effort was to create same conditions for all the tested people to fulfil each task so that the results were not influenced by different conditions.

Results: The program we chose showed a possible way to improve general condition parts. More than a half of the tested people improved during the testing period, however, the improvement was very little in the short time of two months.

Key words: Bootcamp, BMI, well-being, trend, test

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, 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 4. 4. 2011

Adéla Blahovcová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce, panu Mgr. Radimovi Jebavému, za odborné vedení a podporu při tvorbě bakalářské práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky. Dále bych ráda poděkovala klientům a trenérům společnosti Bootcamps za ochotu při realizaci programu. Rodině za podporu a v neposlední řadě pak Evě Mahové za pomoc při zpracování výsledků.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	-----------	------------------	-----------



Obsah

1. Úvod.....	17
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	18
2.1. Literární rešerše	18
2.3. Zdravý styl, rizika, nemoci pracujících.....	20
2.3.1 Zdatnost a wellness	21
2.3.2. Měření tělesných parametrů.....	23
2.3.3 Hodnocení obezity podle hmotnostního indexu	24
2.3.4 Rizika sedavého zaměstnání	25
2.4. Aktivity pro nesportovce a rekreační sportovce	25
2.4.1 Podstata rekreace	25
2.4.2 Pohybová rekreace	26
2.4.3 Rekreační sporty	26
2.5. Popis Bootcampu	26
2.5.1 Bootcamp v České republice	27
2.5.1.1 Charakteristika českého Bootcampu.....	27
2.5.1.2 Konkrétní aktivity se uplatňují při tréninkové jednotce Bootcamp	27
2.5.1.3 Rozdíl mezi Bootcamp a běžnými tréninky a posilovny	27
2.6. Popis testů.....	28
2.6.1 Svalové testy	28
2.6.2 Motorické testy – obecná charakteristika	28
2.6.3 Jaké vlastnosti mají mít motorické testy.....	29
2.6.4 Test jako standardizovaná zkouška.....	29
2.6.5 Rozdělení motorických testů.....	30
2.7. Dotazník.....	31
3. VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32
3.1 Metodická část	32
3.1.1 Cíl práce	32
3.1.2 Hypotézy	32
3.1.3 Úkoly.....	32
3.1.4 Charakteristika souboru	33
3.1.5 Metody práce	33
3.1.6 Testování.....	34

3.1.7 Popis testování	35
3.2 Popis cviků.....	35
3.2.1 Test pohyblivosti.....	35
3.2.2 Test akční rychlosti	37
3.2.3 Testy dynamické síly explozivní	38
3.2.4 Testy kondičních schopností.....	39
3.2.5 Testy obecné vytrvalosti	41
4. Výsledky.....	43
5. Diskuze	48
6. Závěr.....	50
7. Seznam použité literatury	51
8. PŘÍLOHY	54

1. Úvod

Rekreační sportování je, podle <http://www.promil.cz/eshop/cz/kategorie.php>, různorodý typ a intenzita zatížení odpovídající výkonnostní úrovni sportovce se všemi typy energetického krytí činnosti. Nejrozšířenější druhy činnosti jsou:

- cyklistika silniční
- horská kola
- fotbal
- lyžování
- kondiční posilování – cvičení ve fitcentrech

Dále <http://www.promil.cz/eshop/cz/kategorie.php> uvádí, že se jedná o rekreační pohybové aktivity, ne o sport. To ovšem neznamená, že řada jejich provozovatelů nevyvíjí úsilí, které se často rovná výkonnostním a závodním sportovcům. Skupina provozovatelů těchto aktivit je velmi různorodá a má různé cíle i požadavky. Jedno má ovšem společné. Tyto aktivity nejsou vykonávány závodně, ale pouze rekreačně, jako využití volného času. Z toho také vyplývá jejich nepravidelnost a nesystematičnost. Pochopitelně to s sebou pro jejich vykonavatele přináší značná zdravotní rizika (známé rekreační fotbálky a úrazy na sjezdovkách) a vzhledem k tomu, že takový organismus není dostatečně trénovaný a jeho výživa není nijak upravená, vedou často tyto aktivity k přepětí a k projevům nepřiměřené únavy.

Podle <http://www.szu.cz/tema/prevence/nedostatek-pohybu> více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla a podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.). Tato onemocnění postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Literární rešerše

Námi zvolené téma jsme v publikacích našli v malém zastoupení. Naprostá většina domácí i zahraniční literatury je zaměřena spíše jen na kondiční přípravu, kondiční přípravu s využitím pomůcek a kondiční přípravu v určité specializaci. Dále je v české i zahraniční literatuře možno nalézt publikace o rozvoji kondičních schopností, o kondiční přípravě vrcholových sportovců aj.

Co se závěrečných prací týká, většina z nich je psána pro kondiční přípravu dané specializace. Uvedené zdroje zveřejňují, že se práce dále zabývaly přístupy ke kondičnímu tréninku pro mladistvé, a moderními formami kondičního tréninku, ale to pouze z pohledu fyzioterapeutického.

Internet odkazuje ve většině případů na všeobecnou kondiční přípravu, dále pak opět na kondiční přípravu pro dané specializace, na kondiční přípravu rozhodčích nebo na osobní tréninky.

Naší tematikou, tedy rekreačním sportem, se nejvíce zabývá Irena Slepíčková v publikaci Sport a rekreace (vydáno roku 2000) a Ludmila Fialová s publikací Moderní body image (vydanou v roce 2006). Kniha ale nedisponuje dostatečnými informacemi pro námi zvolené téma. Plno programu pro rekreační sportovce se nachází v různých časopisech, ale jejich věrohodnost je pochybná a sledují skryté cíle, např. koupi různých hubnoucích preparátů nebo reklamu kondičních trenérů či fitness center.

2.2. Obezita, lidé a sport

Zdroj Vítek (2008) uvádí, že se lidstvo nachází na počátku celosvětové pandemie obezity. Data z poslední doby ukazují, že s výjimkou zemí subsaharské Afriky, venkovských oblastí Indie a některých dalších chudých oblastí Asie stoupá výskyt obezity po celém světě. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že v roce 2015 budou mít nadváhu přibližně 2,3 miliardy lidí a více než 700 miliónů bude obézních.

Odhaduje se, že nejméně 135 miliónů obyvatel Evropské unie je obézních. V mnoha zemích (bohužel včetně České republiky) přesahuje počet lidí s nadváhou neuvěřitelných 50%.

V evropských zemích se má za to, že celých 8 % veškerých prostředků na zdravotní péči se spotřebuje na léčbu obezity a jejich komplikací. Zátěž pro společnost je o to vyšší, že obezita a její následky jsou spojeny i s vyšší nemocností a úmrtností, což pragmaticky řečeno vede k vyšším výdajům společnosti spojených s lékařskou péčí včetně nemocenských dávek na jedné straně a nižším příjmům ve formě nevybraných daní i nízké produktivitě práce na straně druhé.

Podle Vítka (2008) jsou rizikovými faktory obezity:

- pohlaví
- věk
- měsíc narození
- střevní mikroflóra
- virové infekce
- mozková činnost
- nadváha rodičů
- tělesná výška
- porodní váha a kojení
- příjem domácností
- vzdělání

2.3. Zdravý styl, rizika, nemoci pracujících

Čerpáno z <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdravi>. Zdraví může být definováno negativně jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami, dále pozitivně jako způsobilost a podoba vyrovnanosti. V každém organismu je zdraví v homeostáze. Homeostáza je udržování stálosti vnitřního prostředí organismu, je to stav vyrovnanosti příjmu a výdeje energie. Zdraví též značí dobré vyhlídky na déle trvající přežití. U vnímajících bytostí, jako jsou lidé, je zdraví širší koncept.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, který se neprojevuje navenek jen z absence nemoci nebo vady“. Přestože je tato definice užitečná a přesná, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nezdravých.

Peters (2000) říká: „jestliže naše tělo ve všech situacích dobře funguje, znamená to, že je naše zdraví v pořádku.“ I při větší námaze dodávají srdce a plíce dostatek krve svalům, a všechny orgány pracují, aniž by o sobě dávaly alarmujícím způsobem vědět. Tohoto stavu lze dosáhnout pravidelným cvičením.

Řadě civilizačních onemocnění (např. osteoporóze, diabetu druhého typu, onemocnění periferních cév, oběhových onemocněním, depresi, Alzheimerově chorobě, stresu atd.) lze dle Fořta (2005) předcházet pravidelným cvičením a správnými stravovacími návyky.

Dle Slepíčkové (2000) právě volný čas poskytuje prostor pro naplnění řady lidských potřeb. Mezi ty nejzákladnější patří nutnost odpočinout si, zregenerovat své fyzické a psychické síly, jednoduše se zrekreovat.

Rekreace podle <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rekreace> (z anglického slova recreation) označuje čas nebo aktivitu, kterou lidé věnují aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku, při němž regenerují svoje tělo nebo mysl. Rekreace je někdy považována také za synonymum pro oddech nebo osvěžení. Velmi podobný význam má také slovo relaxace. Pojem rekreace také vymezuje prostor, umožňující realizaci zálib a zájmů, kultivaci vlastních tvořivých sil, schopností atd. Podle obsahu lze rekreaci členit na jednotlivé druhy: kulturně-uměleckou, intelektuální, sociální, zájmovou a pohybovou.

Naši probandi, většinou muži, se rekreovali ponejvíce formou kopané a cyklistiky, ženy pak navštěvovaly skupinové cvičební lekce. Společně dále využívali k rekreaci další míčové hry (většinou pálkové a síťové).

2.3.1 Zdatnost a wellness

Blahušová (2009) definuje fitness (fyzický fitness neboli fyzická zdatnost) jako nejdůležitější součást zdravého životního stylu. Je někdy popisován jako „schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnání nepředvídaných událostí“.

Úroveň fitness souvisí se schopností vykonávat fyzickou činnost. Čím více práce může tělo vykonat, tím lepší úroveň fitness má, čím lepší úroveň fitness tělo má, tím více zdravotních účinků získává.

Definici fitness popsala také Stackeová (2008) při činnostech ve fitness centrech, jejichž náplní je cvičení s volnými činkami a na trenažérech, které jsou doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažérech. Součástí těchto aktivit je také dodržování určitého dietního režimu, použití doplňků výživy i životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, jako je zlepšení držení těla, vylepšení postavy a současně i upevňování zdraví a rozvoj síly. Fitness zahrnuje pět složek a všechny souvisejí se zdravím:

- kardiorepirační vytrvalost
- svalová síla
- svalová vytrvalost
- kloubní pohyblivost
- složení těla

Blahušová (2009) definuje wellness jako stálé a uvážené úsilí k udržení a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody. Věnovat se intenzivně wellness znamená: těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročné fyzické činnosti, dále pak být energetický, mít dostatek sebedůvěry, milovat, být milován a žít pohodlným životem.

Zdravý životní styl není jen určitý neměnný stav, ale jsou to i neustálé změny jeho důležitých složek k lepšímu. Neexistuje hranice, o které lze říci, že jsme dosáhli nejvyššího stupně rovnováhy a pohody. Vždy se najde něco, čím můžeme svůj životní styl „vylepšit“.

Wellness životní styl pomáhá jedinci nejenom nebýt nemocný a nemít bolesti, ale na pomyslné kružnici ho odvádí co nejdále od středu, k co nejlepšímu zdraví. Aby směr pohybu byl správný, musí být člověk schopen sám vědomě kontrolovat svojí životní dráhu. Pravidelná fyzická činnost, správné stravovací návyky, prevence nádorových a srdečních onemocnění, kontrola hmotnosti, ovlivňování stresu - to jsou všechno součásti wellness, které významně ovlivňují kvalitu života.

Běžné zdraví se chápe jako absence nemoci. Blahušová (2009) definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.

Dle Slepíčkové (2000) se v anglicky mluvících zemích vědomé a záměrné chování člověka směřujícího k vysoké úrovni tělesného, duševního, emočního a sociálního stavu jeho organismu nazývá wellness. Často je součástí názvů organizací, které zabezpečují cvičení a sport široké veřejnosti a zároveň se věnují dalším aspektům zdravého života (racionální výživě, lékařskému poradenství atd.). Oblasti, které wellness, jako životní styl vedoucí k vytvoření optimálního až maximálního potenciálu jedince, zahrnuje, jsou:

- vysoká úroveň tělesné a duševní zdatnosti
- správná výživa
- pozitivní vztah k druhým lidem
- péče o sebe sama
- dobrý vztah k okolí

Wellness tak představuje cestu k dosažení takové úrovně zdraví, která umožňuje harmonický a plnohodnotný život člověka. Představuje rovnováhu tělesné, duševní, emoční, intelektuální a sociální sféry života člověka.

Okolnosti ovlivňující úroveň fitness a wellness

Blahušová (2005) říká, že bolesti v zádech jsou jedním z onemocnění způsobených nedostatkem pohybu a je jisté, že více než 80% těchto bolestí je zapříčiněno špatným stavem svalů a malou flexibilitou v některých kloubech.

2.3.2. Měření tělesných parametrů

Fialová (2006) říká, že z pouhé tělesné hmotnosti nelze určit, zda jedinec má ideální tělesné proporce. Pro objektivní posouzení je nutné vycházet alespoň ze tří z těchto parametrů (většinou jsou to první tři):

- výška
- hmotnost
- pohlaví tělesný typ podkožní tuk
- tělní obvody
- délka kostí
- proporcionalita.

V našem testování se zaměříme na hmotnost a výšku.

Podle Fialové (2006) se tělesná hmotnost zvyšuje rozvíjením svalů, ale i nárůstem množství tuku. Narůstá-li svalová hmota za současného úbytku tuku, který je větší než přírůstek svaloviny, je výsledkem snížení hmotnosti. Je-li stejný, hmotnost zůstane beze změn.

Stavba těla je pro většinu sportovců klíčovým ukazatelem spolu s vysokou korelací ke sportovnímu výkonu dle údajů na <http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/antropometrie-odhali-slozeni-vaseho-tela/>. Znalost tělesných parametrů je rovněž velmi důležitou pomůckou při hodnocení stravovacích návyků sportovce. Množství zjišťovaných parametrů se liší podle potřeby daného sportovního odvětví. Mezi nejzákladnější patří vztah tělesné hmotnosti a výšky k množství svalové hmoty a procentu podkožního tuku.

Fialová (2006) dále říká, že ideální tělesná hmotnost je obvykle stanovena pro určitou skupinu osob vytvořením normy. Tělesná hmotnost se během dne i týdne podstatně mění, je proto nutné provádět kontrolní měření na stejné váze a přibližně ve stejný čas. Zjištěné údaje mohou posloužit při výpočtu různých indexů charakterizujících tělo, které obvykle berou v úvahu také výšku, pohlaví a případně i věk (body mass index – BMI, Broccův test, Rohrerův index tělesné plnosti apod.)

Mezinárodně uznávaný postup výpočtu používá body mass index, který je doplněn příslušnými normogramy s ohledem na pohlaví a věk. BMI je index tělesné hmotnosti ve

vztahu k tělesné výšce. Vypočítáme ho jako podíl hmotnosti těla v kilogramech a druhé mocniny tělesné výšky v metrech. BMI = tělesná váha (**kg**) / tělesná výška² (**m**)

2.3.3 Hodnocení obezity podle hmotnostního indexu

Podle Fialové (2006)

Klasifikace	BMI	Riziko vzniku onemocnění
Podváha	Menší než 18,5	Malé
Normální hmotnost	18,5-24,9	Průměrné
Nadváha	25,0-29,9	Mírně zvýšené
Obezita I. Stupně	30,0-34,9	Středně zvýšené
Obezita II. Stupně	35,0-39,9	Dosti zvýšené
Obezita III. Stupně	Více než 40	Velmi zvýšené

Fialová (2006) říká, že tento index neukazuje podíl aktivní tělesné hmoty a tělesného tuku, proto se můžeme setkat i s jedincem, který podle tohoto indexu patří do skupiny obézních, ale jeho vyšší hmotnost je způsobena svalovou hmotou, ne podkožním tukem. Se vzrůstajícím věkem stoupá, podle normy, i normální hodnota BMI. Proto je dobré brát v úvahu také věk a pohlaví.

Lang (2007) říká, že nadváha a obezita se diagnostikují na základě množství tuku v poměru k tělesné váze. Tato metoda je obecně uznávána po celé Evropě. Co se týče přímých metod měření, poměrně často se využívá měření tloušťky kožní řasy. Výpočet Body mass indexu (BMI) se stal mezinárodně uznávanou metodou díky svému jednoduchému způsobu výpočtu.

2.3.4 Rizika sedavého zaměstnání

Dle článku na <http://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/bezpecnost-prace-ochrana-zdravi-id-148701/nastrahy-sedaveho-zamestnani> s sebou sedavé zaměstnání nese řadu zdravotních rizik. V České republice trpí například 70% lidí se sedavým zaměstnáním bolestí zad, především krční a bederní páteře. Ve světě je časté také onemocnění zápěstí, zejména v podobě tzv. syndromu karpálního tunelu, který vzniká zatěžováním ruky při práci s počítačovou myší. Zaměstnavatelé tuto problematiku často podceňují. Dodržování ergonomických (odpovídajícím poznatkům vědy ergonomie) zásad přitom může zvýšit produktivitu práce.

2.4. Aktivity pro nesportovce a rekreační sportovce

2.4.1 Podstata rekreace

Slepičková (2000) říká, že volný čas poskytuje prostor pro naplnění řady lidských potřeb. Mezi základní potřeby patří nutnost zregenerovat si své fyzické a psychické síly, jednoduše se zrekreovat. Rekreace má v našem životě své nezastupitelné místo a je jeho součástí. Jak ukázala klasifikace sportu, jednou z forem rekreace je i rekreační sport. Rekreace je spojována s dobou mimo práci, mimo pracovní povinnosti. Každý člověk dává přednost určitému způsobu a formě rekreace. Výběr, který učiní, je podmíněn mnoha vlivy počínaje kulturními tradicemi v prostředí, v němž žije, výchovou, jíž prošel, ale i aktuální situací, v níž se nachází. Zahrnuje v sobě aktivity určitého typu, jejichž provádění současně přináší:

- zábavu
- odpočinek
- znovunabytí psychických a fyzických sil

Rekreační sporty nejsou dle <http://www.csrs.cz/osvazu.php> nesoutěžní pohybové aktivity, ale také rekreační soutěžní činnost, v níž ale nad výsledkem vítězů pohyb, radost a setkání s přáteli.

2.4.2 Pohybová rekreace

Podle Slepíčkové (2000) má rekreace pohybem neboli pohybová rekreace řadu podob a pohyb zde představuje výrazný prvek. Mezi rekreační pohybové aktivity jsou řazeny již zmíněné aktivity sportovní, dále i aktivity volného času stojící mimo sport.

2.4.3 Rekreační sporty

Mezi rekreační sporty řadíme: cykloturistiku, turistiku, běh, minigolf, horolezectví, fitness, aerobic, tance, bowling, kulečnick, létání, plavání, bruslení, squash, zorbing, vodáctví, rybolov atd.

2.5. Co je to Bootcamp?

Převzato z http://en.wikipedia.org/wiki/Fitness_boot_camp je kondiční typem fyzického tréninkového programu, který je vedený osobními trenéry. Bootcamp byl dříve využíván pro cvičení v armádě. Popularita tohoto programu roste v posledních letech.

Cvičební jednotka Bootcamp zahrnuje běh, intervalový trénink a další cvičení s náčiním i bez něj. Všechny tyto aktivity směřují ke snížení tuku, ke zvýšení kardiovaskulární výkonnosti a síly. Hlavním cílem je ale výchova k pravidelnému cvičení. Hodně programů nabízí také nutriční poradenství. Cvičební jednotka získala jméno „boot camp“, protože se cvičí ve skupině lidí, většinou venku, což s sebou nese prvky podobné vojenskému výcviku.

Bootcamp tréninkové jednotky jsou organizovány venku (v parku, v lese, atd.). Tréninkové jednotky zahrnují cvičení s vlastní váhou (kliky, dřepy, běh a řada soutěží). Jsou vytvořeny tak, aby klienti cvičili na hranici svých možností, možná i dále. Myšlenkou Bootcamps je cvičení v týmu. V týmu se člověk motivuje k větším výkonům.

Bootcamp poskytuje sociální podporu pro ty, kteří tréninkové jednotky navštěvují. Účastníci si vytvářejí přátelství v průběhu cvičení. Nicméně přísnost trenérů i jednotlivých tréninkových jednotek si tvoří každá organizace sama.

2.5.1 Bootcamp v České republice

Následující řádky jsou čerpány z <http://www.bootcamps.cz/novinky/faq-otazky-a-odpovedi.php>.

2.5.1.1 Charakteristika českého Bootcampu

Bootcamp vnímáme jako jednorázovou akci, ucelenou přípravu, kurz, kde se zdokonalujeme v nějaké činnosti. Bootcamp je především výzva a tým. Je to nejefektivnější kondiční program, který je veden profesionálními trenéry. Mimo to, že Bootcamp vyšel z armádního konceptu, je hlavní podobou s konceptem především ranní vstávání, pravidelnost cvičení a vedení odborníka. Frekvence a intenzita je samozřejmě jiná. Tréninky se dají přirovnat k mimo-sezónním přípravám jednotlivých sportů. Bootcamp tréninkové jednotky se uskutečňují v několika lokalitách po celé České republice. Pro náš experiment jsme si vybrali dvě lokality (Braník a FTVS UK). Lokality mají podobnou charakteristiku, tudíž stejné podmínky při pilotáži.

2.5.1.2 Konkrétní aktivity, které se uplatňují při tréninkové jednotce Bootcamp

Tréninková jednotka trvá 75 minut a každý trénink je unikátní tím, že se klient může setkat s jinými účastníky. Každý trénink je pestrý a má jinak kombinované a dávkované aktivity (např.: běh, kopce, různé překážky, dřepy, výpady, angličáky, sklapovačky, kliky, trénink v písku, trénink na schodech, medicinbaly, expandery, týmové hry, silová cvičení, balanční pomůcky, cvičení ve dvojicích a mnoho dalších).

2.5.1.3 Rozdíl mezi Bootcamp tréninkovou jednotkou a běžnými tréninky či posilovny

Hlavní rozdíl je v tom, že tréninky probíhají venku na čerstvém vzduchu, a to za každého počasí. Bootcamp je nejen fyzická, ale i psychická výzva.

2.6. Popis testů

2.6.1 Svalové testy

Janda a kol. (2004) nás informují o počátcích vývoje svalového testu. Sahají do doby před 1. světovou válkou, kdy dr. R. W. Lovett začal poprvé užívat manuální metody pro zjišťování svalové síly u dětí postižených dětskou mozkovou obrnou. Dále pak říká, že svalový test je analytická metoda, která byla zaměřena v principu k určení síly jednotlivých svalových skupin. V jednotlivých testech nehodnotíme jen svalovou sílu hlavního svalu, ani nepovažujeme test za zkoušku pouze jedné svalové skupiny, ale navíc vyšetřujeme a analyzujeme provedení celého pohybu.

Říká, že svalový test je pomocná vyšetřovací metoda, která:

- a) informuje o síle jednotlivých svalů nebo svalových skupin tvořící funkční jednotku,
- b) pomáhá při určení rozsahu a lokalizace léze motorických periferních nervů a stanovení postupů regenerace,
- c) pomáhá při analýze jednoduchých hybných stereotypů
- d) je podkladem analytických, léčebně tělovýchovných postupů při reedukaci svalů oslabených organicky či funkčně a pomáhá při určení pracovní výkonnosti testované části těla.

2.6.2 Motorické testy – obecná charakteristika

Měkota, Blahuš (1983) užívají i v češtině slovo test ve významu zkouška. Užitím odborného termínu se vyjadřuje, že se jedná o zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Člověka, který se testování podrobuje, nazveme testovanou osobou (zkráceně TO či proband) a toho, kdo testování provádí testujícím nebo examínátorem.

2.6.3 Jaké vlastnosti mají mít motorické testy

Dle Neumanna (2003) je důležitým kritériem platnost testu – validita. Zjišťujeme, jak dobře test měří to, co chceme měřit. Dalším kritériem je reliabilita. Ta vypovídá o přesnosti nebo možné velikosti chyb při měření. Vysoká spolehlivost testu je tehdy, když v opakovaném měření téže osoby za stejných podmínek dosáhneme podobných výsledků. Test však může mít i při vysoké spolehlivosti nízkou platnost. Dalším kritériem je objektivita – souhlasnost. Je to stupeň shody testových výsledků, které získávají různí rozhodčí, časoměři a vedoucí testování.

2.6.4 Test jako standardizovaná zkouška

Podle <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/.pdf> používáme slovo test také ve významu zkouška. Jedná se o vědecky podloženou zkoušku, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního výsledku.

Testování znamená:

1. provedení zkoušky ve smyslu procedury
2. přiřazování čísel, jež jsme nazývali měřeními

Test jako standardizovaná zkouška. Nejobecněji vyjádřeno, jevem, který testujeme v antropomotorice (stejně jako v pedagogice) je chování člověka. Test pak je systematická procedura, zkonstruovaná za účelem změření určitého vzorku tohoto chování. Systematičnost se projevuje v několika ohledech: obsah testu je pro všechny TO stejný (či prokazatelně srovnatelný), stejný je i způsob vyhodnocení výsledku. Často je předepsán i stejný způsob provedení zkoušky). Říkáme, že test je standardizovaný.

Měkota, Blahuš (1983) označují test jako systematickou procedurou, zkonstruovanou za účelem změření určitého vzorku chování. Systematičnost se projevuje v několika ohledech. Obsah testu je pro všechny TO stejný a stejný je i způsob vyhodnocení výsledku.

Měkota, Blahuš (1983) definuje motorický test jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativním splněním pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením. Přiřazená čísla nazýváme jako testové výsledky. Testování je tedy proces přiřazování testových výsledků.

2.6.5 Rozdělení motorických testů

Motorické testy dle <http://cz-telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/dlen-motorickch-test-strun-historie.html> se dělí na:

- a) testy pohybových schopností – jednoduché zkoušky nevyžadující zvláštní nácvik
- b) testy pohybových dovedností – zjišťování úrovně zvládnutí specifického pohybu, sportovní techniky apod. Jde zpravidla o složitější pohybové zkoušky.

Podle místa se testy dělí na laboratorní a terénní.

Pro práci budeme využívat terénní podmínky, mezi které patří tělocvična, atletický ovál i volná příroda. Naší snahou bude pracovat ve většině případů s plně standardizovanými testy. Předností plně standardizovaných testů podle Měkoty, Blahuše (1983) je přesně zformulovaný účel a efektivní výběr jednotlivých testů či položek, které byly pečlivě odzkoušeny a staticky zhodnoceny.

Podle počtu současně testovaných osob rozeznáváme testy individuální, kde se testu podrobuje každý jednatel samostatně a testy kolektivní, kdy zkusíme celou skupinu osob současně. Skupinové testy jsou časově méně náročné a dovolují využít motivu soutěžení.

2.7. Dotazník

Pro naši práci jsme použili standardizovaný dotazník SMS – 28 – The Sport Motivation Scale, který jsme převzali z diplomové práce Motivace ve sportu – mezikulturní převod.

SMS – 28 – The Sport Motivation Scale

Pro potřeby testování jsme zvolili sportovní motivační dotazník, který se nazývá SMS – 28. Autorem tohoto dotazníku jsou Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson a Marc R. Blais. Dotazník vytvořili v roce 1995. Je multidimenzionální povahy, hodnotí různé typy vnitřní a vnější motivace a i motivaci ve sportu. Hodnotí vnitřní a vnější motivaci nezávisle na sobě. Škála také měří motivaci a motivační pojem blízký k naučené bezmocnosti. SMS obsahuje celkem 28 položek (4 v každé škále) a je ho možno aplikovat na většinu sportů a druhů tělesné aktivity. Pro naše potřeby jsme dotazník upravili na celkem 12 položek. Každá z nich nabízí sedm subškál, které hodnotí různé motivační pojmy. Sportovcům je na samém začátku dotazníku kladena následující otázka: „Proč bootcamps?“, přičemž jednotlivé položky reprezentují vědomé důvody pro zabývání se aktivitou.

Dotazník viz. příloha č. 2

Překlad dotazníku byl zadán třem překladatelům (ženám) znalým terminologie z oblasti tělesné výchovy a sportu:

1. překladatelka - PhDr. Tomešová Eva, Ph. D.
2. překladatelka - Kateřina Tvrdá - studentka FTVS
3. překladatelka - Mgr. Petra Gušlová – učitelka angličtiny na ZŠ

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Metodická část

3.1.1 Cíl práce

Ověření nespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce.

Dotazníkové ověření motivace rekreačních sportovců při nespecifické sportovní činnosti.

3.1.2 Hypotézy

- HP č. 1 Předpokládáme, že testované osoby budou po ukončení programu dosahovat lepších výsledků.
- HP č. 2 Předpokládáme vyšší nárůst hodnot ve vytrvalostních testech než u silových a rychlostních testů.
- HP č. 3 Předpokládáme, že probandi sportovní činnosti provádějí dobrovolně a se zájmem a bez donucení.

3.1.3 Úkoly

Vzhledem k cílům bakalářské práce byly stanoveny následující úkoly:

1. vyhledání dostupné literatury a získávání informací zabývajících se všeobecnou kondiční složkou rekreačního sportovce.
2. vyhledání dostupné literatury a vybrání jednotlivých testů.
3. vytvoření tréninkových plánů pro obě lokality, kde budou testy vykonávány.
4. oslovení jednotlivých probandů na dvou lokalitách.
5. provedení jednotlivých testů.

6. ověření intervenčního tréninkového programu na probandech.
7. porovnání získaných dat a jejich zpracování a následné vyhodnocení výsledků.
8. vypracování interpretace diskuzí a stanovení závěru.

3.1.4 Charakteristika souboru

Jako probandy jsme pro naše testování využili klienty společnosti Bootcamps, tedy většinou nové klienty, doposud pravidelně se nevěnující rekreačnímu sportování. Věk probandů byl určen na rozmezí 20-40 let. Důležitým kritériem byla jejich docházka na tréninkovou jednotku, kterou jsme určili nejméně 2 – 3 x týdně. Ve skupině byly zastoupeny ženy i muži. Začínali jsme s 22 probandy. Kvůli náročnosti testů a nepravidelné docházce celé testování dokončilo 10 probandů. Ostatní se ve většině případů nedostavili na jedno nebo více testování, nebo byli vyloučeni kvůli nedodržování tréninkových jednotek, časté absenci z časových důvodů nebo z důvodu zranění a nemocí i z jiných osobních důvodů.

3.1.5 Metody práce

Námi zvolená práce je pilotáž čerpáno z <http://slovník-cizich.slov.abz.cz/web.php/slovo/pilotaz-ve-vyzkumu> součást předvýzkumu, ve které se na malém vzorku zkoumaných osob např. ověřuje správnost, srozumitelnost a vhodnost formulace otázek v plánovaném dotazníku nebo rozhovoru. V našem případě ověření nespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce.

Pro ověření našich hypotéz a pro dosažení určeného cíle jsme zvolili terénní testování. Dle Měkoty, Blahuše (1983) je test systematická procedura trvající dva měsíce a zkonstruovaná za účelem změření určitého vzorku chování.

Na začátku pilotáže jsme skupinu probandů podrobili prvnímu vstupnímu testování. Jednotlivé testy z testovací baterie jsou popsány níže (viz přílohy). Vytvořili jsme tréninkový program o 21 tréninkových jednotkách v době trvání 2 měsíců, kdy v jednom týdnu jedinec absolvoval dva až tři tréninky. V polovině tréninkového programu, tedy po 4 týdnech, jsme

podrobili každého probanda kontrolnímu měření a na závěr po absolvování celého programu jsme provedli výstupní měření.

Tréninky probíhaly pod odborným vedením v různém počtu klientů, po dobu dvou měsíců. Doba jedné tréninkové jednotky byla 75 minut.

Probandi nesměli absolvovat jiná cvičení, jak skupinová tak individuální, která by ovlivnila výsledky testování. Při nedodržení podmínek programu byli probandi z měření vyloučeni. Pro tyto účely si vedli tréninkové deníky, kam si zapisovali případné další tréninkové jednotky.

3.1.6 Testování

Pro naše testování jsme si vybrali sedm testů na základě literatury od Měkoty, Blahuše (1983), jejichž testy vycházejí ze základních pohybových aktů a jsou většinou testovaných osob známé. Zvolili jsme sedm cviků, které by měly ohodnotit silové schopnosti celého těla, jsou to tedy cviky komplexní na více svalových partiích, vyžadující zpevnění tělesných segmentů. Byly to tyto:

1. hluboký předklon (s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše)
2. člunkový běh
3. skok daleký z místa odrazem snožmo
4. kliky na zemi
5. leh sed
6. střídání poloh
7. distanční běh

3.1.7 Popis testování

Testování probíhalo ve dvou lokalitách. První v areálu FTVS UK, za přítomnosti dvou testujících, dále pak v lokalitě Hamr Braník. K testování jsme využívali pomůcky, které jsou potřebné k provedení jednotlivých výkonů. Před zahájením cviku bylo TO ještě jednou vysvětleno a názorně ukázáno správné provedení cviků, byly ukázány i případné chyby, při kterých se cvičení neuznávalo. Před testováním samotným bylo provedeno důkladné rozcvičení a protažení. Dále pak byly TO seznámeny s bezpečností cvičení tak, aby nedošlo ke zranění.

Testovalo se v tomto pořadí: hluboký předklon (s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše), člunkový běh, skok daleký z místa odrazem snožmo, kliky na zemi, leh sed, střídání poloh a distanční běh. Interval odpočinku mezi jednotlivými cviky byl 2 minuty. Během něj bylo TO doporučeno libovolně se protahovat, vyklusávat, rozcvičovat atd. TO se záměrně neříkaly jejich předchozí hodnoty ani se jim během testování verbálně nepomáhalo.

3.2 Popis cviků

3.2.1 Test pohyblivosti

Charakteristika testů pohyblivosti podle Měkoty, Blahuše (1983)

Ústřední pojem je pohyblivost, která je chápána jako schopnost vykonávat pohyby v náležitém rozsahu, o plné amplitudě. Rozsah pohybu je závislý především na tvaru kloubních ploch, na elasticitě svalstva, vazů a šlach, které kloub obklopují. Přiměřenou pohyblivost člověk potřebuje pro vykonávání běžných denních i pracovních pohybů. Ke zkracování mají přirozenou tendenci i za nepatologických podmínek svaly s výrazně posturální funkcí - takže s věkem dochází ke zmenšení rozsahu pohybu. Nadměrná pohyblivost může být stejně nežádoucí jako nedostatečná. Hypermobilita se považuje za defekt, lidskému zdraví je nebezpečnější než hypomobilita. Pohyblivost je jednou z mála motorických schopností, v níž ženy muže převyšují. Mívají pohybové rozsahy větší a častěji u nich pozorujeme sklon i k hypermobilitě.

Hluboký předklon (s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše)

Neumann (2003) tvrdí, že test ohebnosti - předklon ve stoji - je jednoduchý test k posouzení pohyblivosti páteře i stavu svalů zadní strany stehen. Snad právě proto zůstává stále jedním z rutinních postupů.

Zařízení:

Stupínek, bedna nebo lavice vysoká 50 cm, široká nejméně 35 cm, ke které je připevněno svislé délkové měřítko nebo měřicí zařízení, jehož základ tvoří pevný jezdec. Na měřítku jsou vyznačeny centimetry; na úrovni stojné plochy je hodnota 50 cm, nulová hodnota bude tedy asi ve výši kolen stojící osoby. Při takto zvoleném nulovém bodu jsou výsledky všech TO kladné. Čím hlubší bude předklon, tím větší číslo zaznameneáme. U našeho testu jsme zvolili hodnotu nula, na kraji lavičky.

Provedení:

TO zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnuté prsty rukou přitom sune po délkovém měřítku co nehlouběji. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté, v krajní poloze předklonu je výdrž 2 sekundy.

Pravidla

- zahajujeme výkladem a ukázkou
- testování bezprostředně předchází jednoduché standardní rozcvičení
- v základním postavení, tj. ve stoji na zvýšené ploše, jsou chodidla paralelně, vzájemně se dotýkají, špičky se dotýkají zadní strany měřidla; TO je bosa
- napnutí kolen kontroluje examinátor hmatem tak, že drží testovaného za koleno; palec má položený na čéšce kolena, ostatní spojené prsty v podkolení; pokus s pokrčenými koleny je neplatný, zruší se a nařídí se pokus nový;
- krajní polohy nesmí být dosaženo kmitem; platný je pouze dotyk v poloze, v níž je možná výdrž (2 sekundy);
- test se opakuje dvakrát

Záznam:

Registrujeme dotyk prostředních prstů na měřidlo, eventuelně na posuvném jezdcí a údaje zaznamenáváme v celých centimetrech; hodnotíme výsledek lepšího pokusu

3.2.2 Test akční rychlosti

Charakteristika testů akční rychlosti podle Měkoty, Blahuše (1983)

Čas, který je indikátorem pro posuzování, nazveme časem pohybu. Je to čas nutný k uskutečnění předepsaného pohybu.

Člunkový běh

Podle Neumana (2003) testuje člunkový běh na 4x 10 metrů běžeckou rychlostní schopnost a hbitost.

Provedení a pravidla:

Pohybový úkol spočívá v opakovaném proběhnutí 10 metrové vzdálenosti v co nejkratším čase. Běhá tam a zpět, celkem čtyři přeběhy bez přerušení.

Další pravidla:

- TO vybíhá z pozice polovysokého startu na hvízd píšťalky
- TO běhají jednotlivě, startovní či cílovou čáru musí překročit oběma nohama

Záznam

Výsledkem testu je čas čtyř přeběhů. Stopky se zastavují, jakmile TO protne hrudníkem rovinu cíle. Čas měříme s přesností na 0,1 sekundy.

3.2.3 Testy dynamické síly explozivní

Definice testů dynamické síly explozivní podle Měkoty, Blahuše (1983)

Dynamická síla explozivní (DSE) se projevuje v acyklických pohybových aktech výbušného charakteru. Nejobecnějším projevem DSE jsou různé druhy skoků, kdy se zmíněná schopnost projevuje při odrazu.

Při testování explozivní síly dolních končetin se nejvíce uplatňují skoky z místa - do dálky nebo do výšky. Změřit délku skoku není obtížné, používá se pásmová míra nebo optické měřidlo.

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Neuman (2003) tvrdí, že skok daleký z místa odrazem snožmo měří výbušnou sílu nohou a také určitou obratnostní úroveň a je vhodný pro děti i dospělé.

Zařízení:

Přiměřený prostor v tělocvičně, lépe však na hřišti, pásmo na měření délek.

Provedení:

Ze stoje mírně rozkročeného, podřep, zapažit, předklon - odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed. Úkolem je skočit co nejdále, skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Pravidla:

- pohybový úkol vysvětlíme, skok demonstrujeme; předpokládáme, že pohybový akt byl předem osvojen, takže nácvik neprovádíme
- v základním postoji stojí TO špičkami těsně u odrazové čáry, chodidla jsou rovnoběžně, odraz je z rovné, pevné, neklouzavé plochy, není dovolena opora
- délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku (směrodatná je stopa bližší, a to její zadní okraj)
- skok opakujeme třikrát

Záznam:

Zaznamenáváme délku nejúspěšnějšího ze tří provedených skoků; záznam je v celých centimetrech.

3.2.4 Testy kondičních schopností

Měkota, Blahuš (1983) tvrdí, že kondiční schopnosti jsou schopnosti, které jsou primárně determinovány energetickými procesy. Komplex kondičních schopností tvoří schopnosti silové, schopnosti vytrvalostní a jen v omezené míře schopnosti rychlostní.

Silové schopnosti jsou ty schopnosti, které člověku umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit, a to prostřednictvím svalového napětí. Vytrvalostní schopnosti pak člověku dovolují vzdorovat únavě při jakékoli pohybové činnosti. Kritérium v našem případě je čas, po který je schopen určitou činnost vůbec provádět.

Testy dynamické síly a dynamické lokální vytrvalosti

Definice testů dynamické síly a dynamické lokální vytrvalosti podle Měkoty, Blahuše (1983) je následující. Dynamická síla může být vymezena jako síla, kterou může svalová skupina vyvinout proti odporu v průběhu určitého pohybu. Při diagnostice se nejvíce využívají terénní testy. Jejich velkou předností je široké praktické upotřebení. Pevně stanovíme testový čas (1 minutu) a zjišťujeme maximální počet opakování zadaného pohybové činnosti, tj. počet cyklů

1. Kliky na zemi

Neuman (2003) takto zkoumá vytrvalostní a silové schopnosti paží a pletence ramenního nebo-li činnost extenzorů paže.

Dynamická síla

Testovaná oblast - testujeme svaly pletence ramenního, paží a téměř všechny extenzory těla (Balatka 2002)

Záznam:

Zaznamenáváme počet kompletních cyklů provedených během 1 minuty.

2. Leh sed

Podle Neumana (2003) jde o velice populární test. Měří dynamickou sílu bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů.

Dynamická síla

Testovaná oblast - testujeme především břišní svaly a flexory kyčlí.

Provedení:

To zaujme základní polohu - leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla od sebe ve vzdálenosti 30 cm. TO opakuje sed a leh. Pohyb se opakuje co nejrychleji po dobu 1 minuty.

Pravidla

- po výkladu a demonstraci si TO vyzkouší správné provedení, v pomalém tempu provede dva kompletní cviky;
- po celou dobu testování musí nohy zůstat podle předpisu pokrčené, ruce v týl, prsty sepnuté
- pohyb je plynulý, bez přestávek, avšak TO není diskvalifikována, jestliže udělá pauzu pro únavu. Test se nepřerušuje, trvá 1 minutu;
- test se provádí pouze jednou

Záznam

Zaznamenáváme počet kompletních cyklů provedení během 1 minuty.

Testy síly a vytrvalosti

3. Střídání poloh (Angličák)

Neuman (2003) u testu Angličáků testuje rychlostně vytrvalostní schopnosti, také obratnost a sílu svalstva paží a nohou.

Provedení

Test provádíme na rovné podložce. Po dobu jedné minuty TO střídá co nejrychleji tyto čtyři polohy: 1. Stoj spojný, 2. Vzpor dřepmo 3. vzpor ležmo 4. vzpor dřepmo 5. = 1.

Záznam

Zaznamenáváme počet kompletních cyklů a čtvrtin cyklů uskutečněných během 1 minuty.

3.2.5 Testy obecné vytrvalosti

Dle Měkoty, Blahuše (1983) se globální vytrvalost aerobního typu uplatňuje v mnoha pohybových a sportovních činnostech přímo a ve většině sportů nepřímo tj. při tréninku.

Abychom postihli daný typ vytrvalosti, musí pohybová činnost vyhovovat těmto základním požadavkům:

- a) do práce musí být zapojeny velké svalové skupiny
- b) pohybová činnost musí být dostatečně intenzivní
- c) pohybová činnost musí trvat dostatečně dlouhou dobu

Rozlišujeme dva hlavní přístupy a podle nich testy dělíme do dvou velkých skupin:

1. testy výkonové jsou testy, jejichž skóre vyjadřuje výsledek samotné pohybové činnosti, která byla obsahem testu.
2. testy zátěžové jsou testy, jejichž skóre je vyjádřením velikosti odezvy organismu na pohybovou zátěž, která byla obsahem testu. Sem patří tzv. funkční zkoušky.

Distanční běh

Neuman (2003) říká, že distanční běh na 1500 metrů testuje aerobní kapacitu, tj. kardio - respirační vytrvalost.

Měřeným úsekem je 1 500 m pro ženy i muže.

Zařízení:

Upravená atletická dráha je opatřena na vnitřním obvodu značkami v odstupech 10 m, dále jsou k dispozici startovní pistole a stopky.

Provedení

Na povel startéra zaujmou TO postavení vysokého startu, na znamení vyběhnou a běží bez přerušení 1 500 m.

Pravidla

- testu předchází rozcvičení a výklad pohybového zadání.
- start je hromadný, povely podle pravidel atletiky, ve skupině by nemělo být více jak 30 osob.

Záznam

Zaznamenáme čas za uběhlých 1 500 m s přesností na vteřiny.

4. Výsledky

Výsledky jednotlivých měření našeho experimentu – vstupního, kontrolního a výstupního jsou zaznamenány v tabulkách č. 1-3. Soustředíme se na jednotlivce, můžeme pozorovat prakticky u všech probandů nárůst jejich výkonnosti. Z těchto výsledků usuzujeme, že stanovené tréninkové jednotky byly úspěšné a vedly k jejich očekávanému rozvoji všech výše zmíněných schopností jednotlivce. Grafy jednotlivých testů pak v grafech 1-5.

9.1 Tabulka č. 1. Výsledky vstupního testování

Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Věk	42	42	36	37	37	40	38	46	33	30
Pohlaví	M	M	Ž	Ž	M	M	M	M	M	Ž
Docházka (týden)	2-3	2	1-2	2	2	3	2	2	2-3	3
Hluboký předklon (cm)	3	-9	-10	-2	-15	-3	10	0	-11	-13
Člunkový běh (sec)	10,4	10	11,1	11	9,4	11	9,3	11	11,6	11
Skok daleký (m)	2,43	2,2	1,66	1,8	2,5	2,1	2,6	1,9	2,24	1,9
Kliky	42	30	50	36	90	44	44	48	36	26
Leh sed	33	23	27	29	35	25	25	34	21	32
Angličáky	26	20	27	29	29	22	26	20	22	22
1 500m	8:05	6:57	7:26	6:50	6:41	7:04	7:26	7:58	8:18	6:57

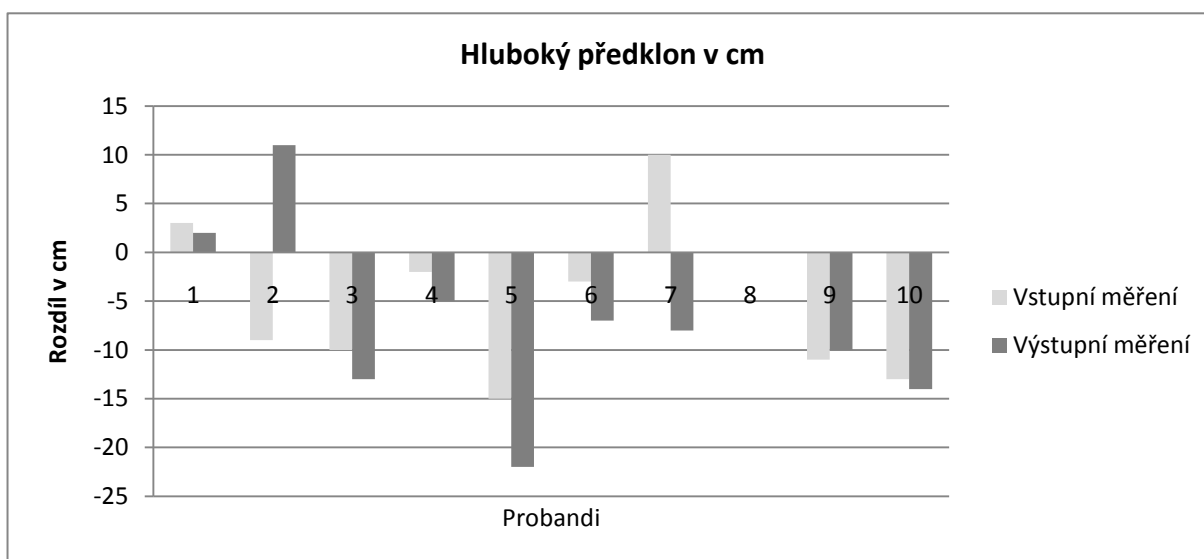
9.2 Tabulka č. 2 Výsledky kontrolního testování

Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Věk	42	42	36	37	37	40	38	46	33	30
Pohlaví	M	M	Ž	Ž	M	M	M	M	M	Ž
Docházka (týden)	2-3	2	1-2	2	2	3	2	2	2-3	3
Hluboký předklon (cm)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Člunkový běh (sec)	9,7	10	11,1	11	7,9	11	9,8	11	11,1	11
Skok daleký (m)	2,52	2,2	1,68	1,9	2,5	2,1	2,5	2	2,05	1,9
Kliky	38	25	50	31	90	49	46	45	33	30
Leh sed	37	24	34	32	40	28	32	37	13	23
Angličáky	20	20	29	27	28	24	26	23	31	25
1 500m	8:11	7:11	7:01	6:35	6:47	7:20	7:34	8:11	8:10	7:01

9.3 Tabulka č. 3. Výsledky výstupního testování

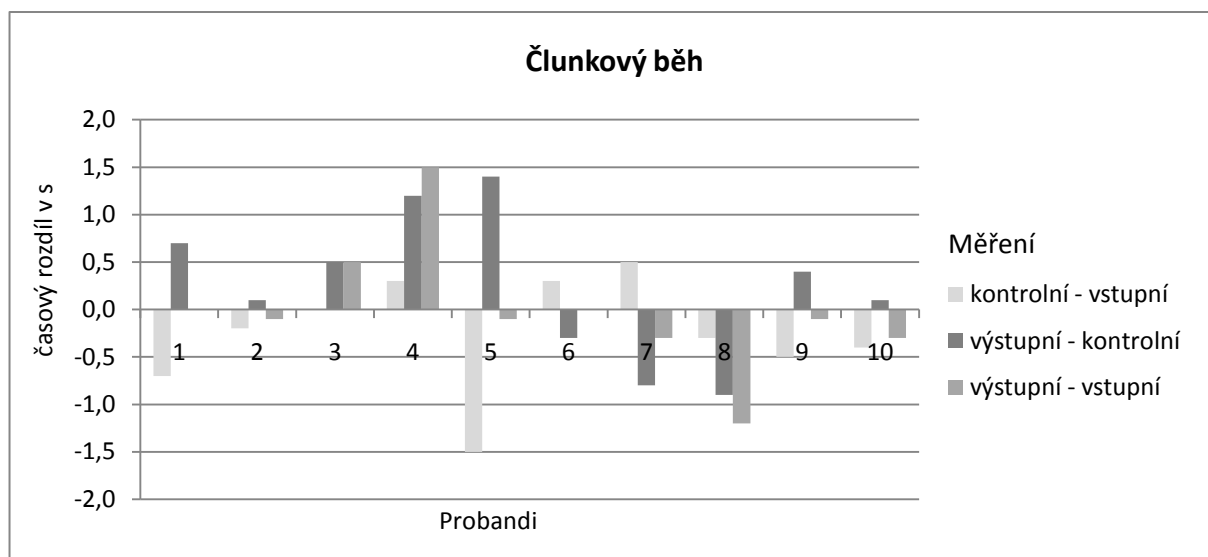
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Věk	42	42	36	37	37	40	38	46	33	30
Pohlaví	M	M	Ž	Ž	M	M	M	M	M	Ž
Docházka (týden)	2-3	2	1-2	2	2	3	2	2	2-3	3
Hluboký předklon (cm)	2	11	-13	-5	-22	-7	-8	0	-10	-14
Člunkový běh (sec)	10,4	10	11,6	12	9,3	11	9	10	11,5	11
Skok daleký (m)	2,44	2,2	1,72	1,7	2,5	2	2,5	1,9	2,1	1,7
Kliky	33	28	48	48	90	52	52	44	30	34
Leh sed	30	25	34	32	38	22	30	35	20	29
Angličáky	21	20	31	30	27	26	26	19	25	29
1 500m	7:50	7:02	7:20	6:38	6:36	7:18	7:31	7:30	8:21	6:55

9.4 Graf č. 1: Hluboký předklon



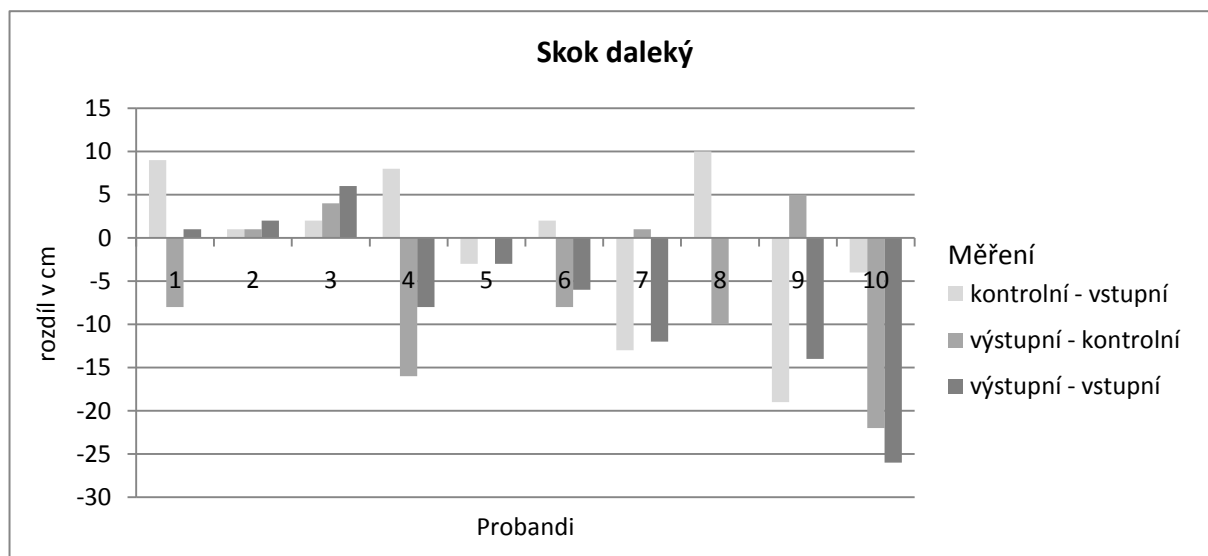
Hluboký předklon byl testován pouze dvakrát a to při vstupním testování a při výstupním. Největší změny u naměřených hodnot můžeme vidět u probandů č. 2 a 7. Pohyblivost u probanda č. 2 se velice zhoršila, naopak veliké zlepšení můžeme pozorovat u probanda č. 7.

9.5 Graf č. 2: Člunkový běh



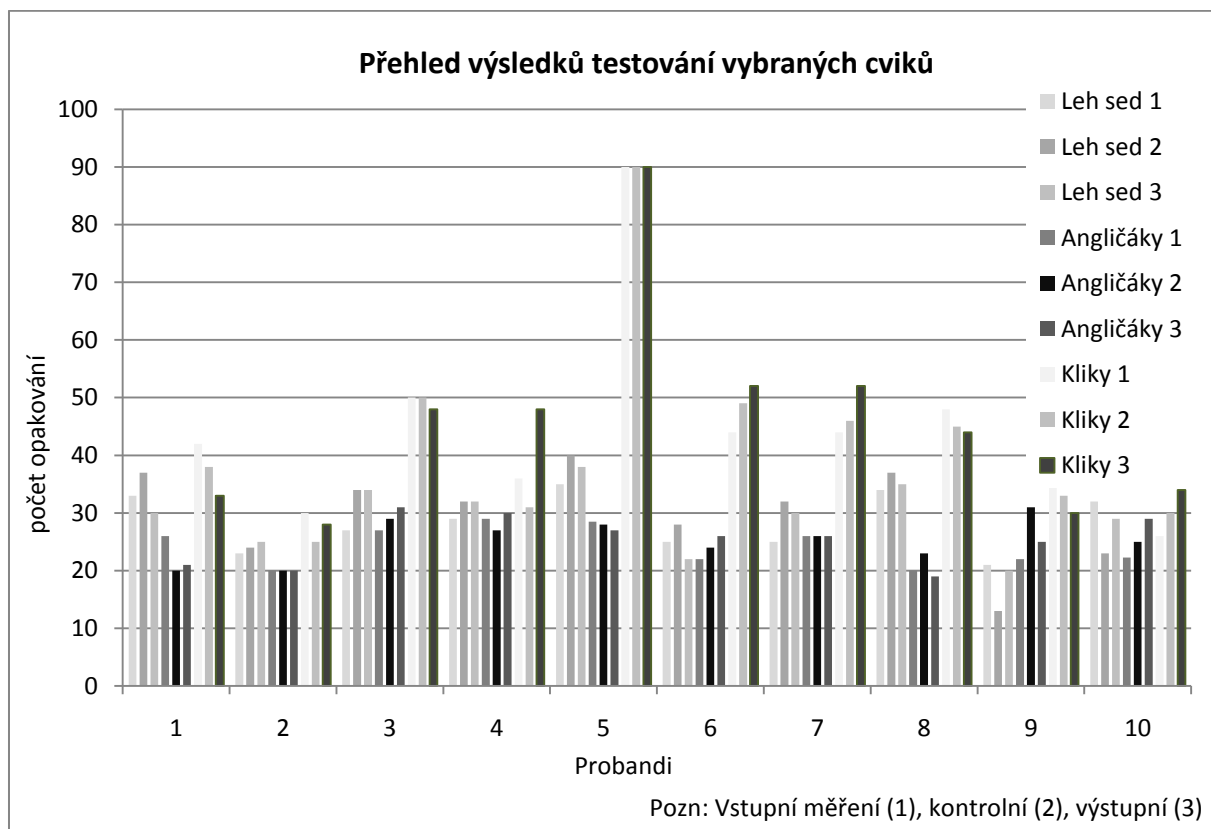
Člunkový běh zaznamenal spíše zlepšení probandů po testovací části. Zde připouštíme zlepšení kvůli pravidelné docházce na tréninkových jednotkách.

9.6 Graf č. 3: Skok daleký

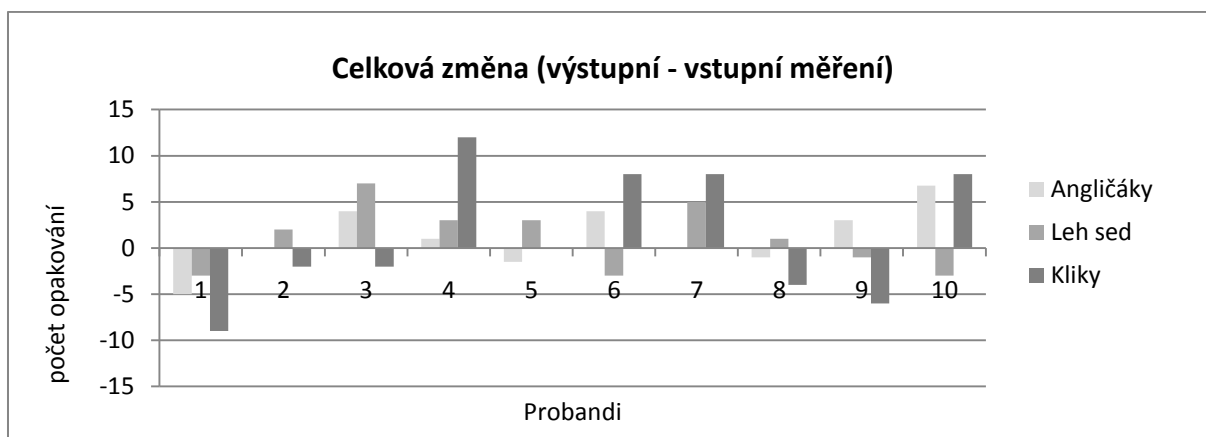


Při měření skoku dalekém vidíme zhoršení většiny probandů. V ojedinělých případech se hodnoty zlepšily, jinde zase se hodnoty nezměnily.

9.7.1 Graf č. 4: a) Leh sedy, Angličáky, Kliky

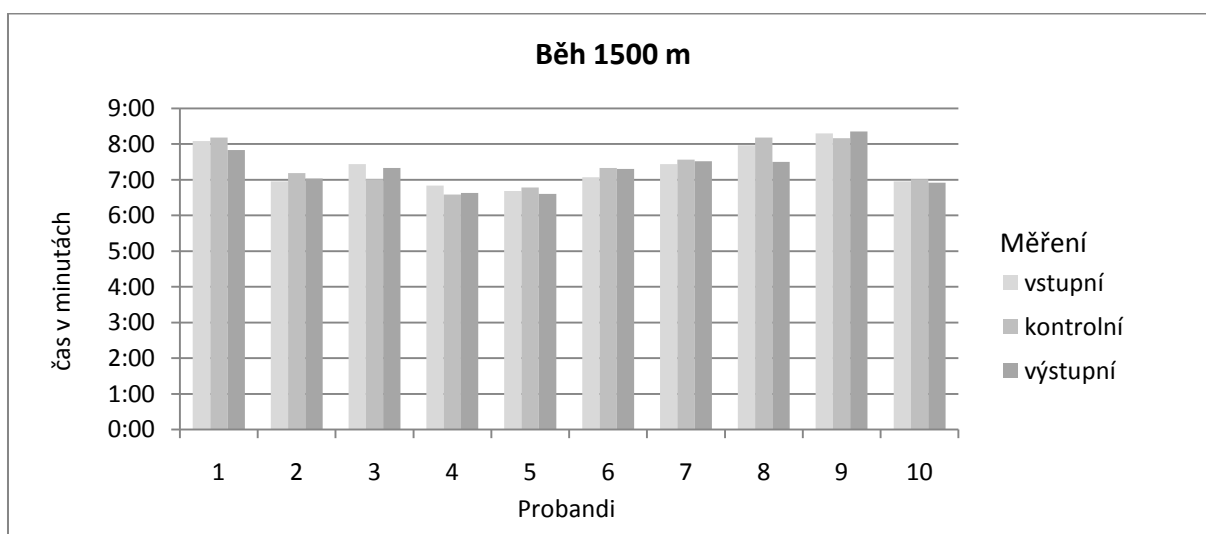


9.7.2 Graf č. 4: b) Celková změna



Graf výkonosti kliku, lehu sedu a angličáku, ukazuje zlepšení většiny probandu při angličáčích a při lehu sedu, naopak zhoršení většiny probandů došlo při testování počtu kliků za minutu.

9.8 Graf č. 5: Běh na 1 500 metrů



Nad očekávání se většina probandů při testu vytrvalosti zlepšila. Největšího zlepšení dosáhl proband číslo osm a to o celých 28 sekund. Naopak k největšímu zhoršení došlo u probanda číslo a to o pouhých 14 sekund.

Motivační dotazník SMS jednoznačně prokázal velký zájem o tréninky ve skupině, které jsou podle probandů důležitější než zlepšení výkonosti v určité pohybové schopnosti. Cvičení má pro probandy většinou za cíl nastartovat je do pracovního dne. Po sportovní činnosti se v práci cítí příjemněji a jsou výkonnější. Detailní vyhodnocení dotazníků se nachází v příloze.

5. Diskuze

V rámci diskuze budeme porovnávat hodnoty mezi vstupním a výstupním testováním. Průběžné testování sloužilo jen pro kontrolu. Hluboký předklon byl testován pouze dvakrát a to při vstupním a při výstupním testováním. Všichni probandi svojí pohyblivost v průměru zlepšili, předpokládáme, že k zlepšení došlo díky pravidelnému strečinku po ukončení aktivity. Tři probandi měli zaznamenány zhoršení, k největšímu zhoršení došlo u probanda číslo 2., který se zhoršil o celých 20 centimetrů. Předpokladem naměřené II. hodnoty bylo zanedbání rozcvičení a zahřátí organismu před daným testováním. Velké zlepšení nastalo u probanda číslo 7., který se zlepšil o celých 18 centimetrů. Vysvětlujeme si to pravidelnou účastí na celých tréninkových jednotkách a pravidelným protahováním se nejen v rámci Bootcamps tréninkových jednotek.

Člunkový běh byl proveden celkem 3x., tzn. při vstupním, kontrolním i výstupním měření. Zaměříme se hlavně na rozdíly mezi vstupním a výstupním testováním. Většina probandů po dvou měsících svůj výkon zlepšila. Dva probandi si svůj výkon udrželi a tři probandi se zhoršili. Největší zlepšení dosáhl proband číslo 8. a to o jednu a dvě setiny sekundy. Předpokládáme, že ke zlepšení došlo po pravidelném tréninku, naopak zhoršení mohla způsobit nepravidelná účast na tréninkových jednotkách. Tento test je ovlivněn i zkušeností z průběhu testu (rozložení intenzity atd.)

Výsledky testování při skoku dalekém nebyly skoro patrné, až na výjimky. Spíše došlo k zhoršení výkonu, ale jak již bylo řečeno, jednalo se o nepatrné zhoršení, které mohlo být zapříčiněno větší zimou na daném testování, tudíž prochlazením probandů. Jednorázové skoky se v tréninkových jednotkách téměř nevyskytují. Celkový počet zhoršených výkonů bylo u šesti probandů, tři probandi se zlepšili a jeden proband svůj výsledek ani nezlepšil ani nezhoršil. Větší změny byly zaznamenány u probanda číslo 3. a 4. První se zlepšil o 6 centimetrů a druhý se zhoršil o 8 centimetrů. Proband číslo 6. si výsledek zhoršil o 6 cm, proband číslo 7. se zhoršil dokonce o 12 cm. U probandů číslo 9. a 10. došlo k většímu zhoršení v prvním případě o 14 cm a v druhém o 26 cm. Možný vliv na výsledky mělo také celkové unavení organismu.

Rozbor kliků, leh sedů a angličáků provedeme současně. Při klikách se probandi opět spíše zhoršili, v pěti případech došlo ke zhoršení, ve čtyřech případech ke zlepšení, proband s počtem 90 kliků za minutu, si udržel svojí naměřenou hodnotu po celou dobu testování.

Proband číslo 1. se zhoršil o celých 9 kliků, další větší změna nastala u probanda číslo 4., a to zlepšení o celých 12 kliků za minutu. K dalšímu většímu zlepšení nebo zhoršení nedošlo.

Lehy sedy ukázaly spíše zlepšení, a to v šesti případech. K výraznému zlepšení došlo u probanda číslo 3., který se za minutu zlepšil o sedm lehů sedů. Zbylí čtyři probandi svůj výkon zhoršili. Ve třech případech to bylo o tři lehy sedy za minutu, v jednom o pouhý jeden leh sed.

Poslední test dynamické síly a vytrvalosti byl test střídání poloh. Opět došlo v převaze pěti probandů ke zlepšení. Největšího zlepšení bylo zaznamenáno u probanda číslo 10., který se zlepšil o 6,75 angličáků. Ostatní naměřené hodnoty probandů se v průměru zlepšily nebo zhoršily o 3 angličáky.

Bereme na vědomí, že za dva měsíce se dynamická síla a vytrvalost nemůže výrazně změnit. Proto se výsledky nijak významně neměnily.

Poslední testování celkové vytrvalosti byl běh na 1 500 metrů. Musíme brát v potaz rozdílné podmínky při všech testováních. Jelikož první testování (vstupní) se uskutečnilo na začátku měsíce října, kontrolní měření na začátku měsíce listopadu a výstupní testování na konci měsíce listopadu, musíme brát v potaz teplotní změny. Díky tomu byli i probandi jinak naladěni. Nad očekávání došlo ke zlepšení u většiny probandů. Největšího zlepšení dosáhl proband číslo 8., a to o celých 28 sekund. Naopak k největšímu zhoršení došlo u probanda číslo 6., a to 14 sekund.

6. Závěr

Ověření nespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce ukazuje naše pilotáž a námi zvolený intervenční program, který naznačil možnou cestu pro zlepšení všeobecné kondiční složky. Z dotazníku je patrné, že cvičení má za úkol primárně zlepšit psychiku cvičenců a nastartovat je do pracovního režimu a až sekundárně zvednout jejich kondici. Samozřejmě jsme si vědomi faktu, že pro ověření dané myšlenky bude třeba ještě dalšího testování s větším počtem probandů. Proto tato práce slouží jako pilotáž a budou na ní navazovat další projekty zkoumající uvedenou problematiku.

Při testech se zlepšila více jak polovina probandů, ale za pouhé dva měsíce bylo zlepšení věcně nevýznamné. Zlepšili se při testech pohyblivosti, při člunkovém běhu, dále pak při testu dynamické síly a vytrvalosti, a to při testech leh sed a střídání poloh. V neposlední řadě došlo ke zlepšení výkonů při testu vytrvalosti. Ke zhoršení výsledků došlo při testu ve skoku dalekém a při dynamickém testování síly a vytrvalosti (kliky za minutu).

Vytrvalostní schopnosti zlepšilo 60% probandů (více než o 10 sec), ale naopak nejnižší přírůstky jsme zaznamenali v testu akční rychlosti. Zde se nepatrně zlepšilo jen 50% probandů. Ve všech ostatních testech se 80 % probandů celkově zlepšilo. Nelze porovnávat přírůstky mezi jednotlivými testy, proto jsou uvedené hodnoty jen orientační.

Druhá část našeho cíle tvrdí, že rekreační sportovce nemotivuje tolik zvýšení kondičních schopností, ale dobrý pocit z kolektivního sportu, jak je vidět z dotazníků (viz. příloha).

Bez ohledu na naše výsledky je navštěvování Bootcamps tréninkových jednotek atraktivnějším běžného života a výborným nastartováním pracovního dne. Probandi se shodli na tom, že cvičení jsou náročná, i zábavná. Významným důkazem jejich slov je, že probandi i po ukončení měření nadále navštěvují tréninkové jednotky Bootcamps.

7. Seznam použité literatury

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, jak si udržet zdraví a pohodu*. CZ: Temi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-33-9.
2. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness fitness*. Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X.
3. DICK, FW. *Sports trainig principles (fourth edition)*. London: A&C Black Publishers Ltd., 2003. ISBN 978-07-136-8278-6.
4. FIALOVÁ, L. *Moderní body image*. Praha: Grada publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-1350-0.
5. FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1057-9.
6. GALLOWAY, J. *Gallowayova kniha o běhání*. Praha: Talpress, spol. s.r.o., 2007. ISBN 80-7197-307-6.
7. HENDL, J., BLAHUŠ, P. *Metodologie bakalářské práce*. [online]. 2005, [cit. 12-3-2011]. Dostupný z WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/1_2.pdf>
8. JANDA, V. a kol. *Svalové funkční testy*. Praha: Grada publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0722-5.
9. JARKOVSKÁ, H., JARKOVSKÁ, M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada publishing, a.s., 2005. ISBN 978-80-247-0861-4.
10. KERNOVÁ, V., RÁŽOVÁ, J. *Optimalizace pohybové aktivit*. [online]. 2007, [cit. 10-3-2011]. Dostupný z WWW: <<http://www.szu.cz/tema/prevence/nedostatek-pohybu>>
11. LANG, P. *Obesity in Europe*. Germany: Brettschneider, Wolf-Dietrich / Naul, Roland, 2007. ISBN 978-3-631-56469-1.
12. MAKALOUŠ, J. *Bootcamps. Otázky a odpovědi*. [online]. 2007, [cit. 27-11-2010]. Dostupný z WWW: <<http://www.bootcamps.cz/novinky/faq-otazky-a-odpovedi.php>>
13. MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1011-0.
14. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy tělesné v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

15. *Nástrahy sedavého zaměstnání*. [online]. C2006, [cit. 2010-11-07]. Dostupné z: <http://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/bezpecnost-prace-ochrana-zdravi-id-148701/nastrahy-sedaveho-zamestnani-id-289459>
16. NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.
17. PELLETIER L. G., FORTIER M.J., VALLERAND, R.J., TUSON, K M., BRIERE, N.M. & BLAIS, M. R. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35 – 53.
18. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
19. PETERS, D. *Dokonalé zdraví*. Marshall Publishing Ltd, 2000. ISBN 80-242-0220-4.
20. PROMIL SPORT, *Rekreační sportování* [online]. 2007, [cit. 8-3-2011]. Dostupný z WWW: < http://www.promil.cz/eshop/cz/kategorie_6.php >
21. SHEPHERD, J. *The komplete guide to sports training*. London: A&C Black Publishers Ltd., 2006. ISBN 978-07-136-7835-2
22. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a rekreace*. Praha: 2000. UK, Nakladatelství karolinum, ISBN 80-246-00447-7.
23. Slovník cizích slov, [online]. 2010, [cit. 23-5-2011]. Dostupný z WWW: < <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/> >
24. SPORT VITAL, *Antropometrie*, [online]. 2010, [cit. 4-4-2011]. Dostupný z WWW: < <http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/antropometrie-odhali-slozeni-vaseho-tela/> >
25. STACKEOVÁ, D. *Fitness programy - teorie a praxe*. Praha: Galen, 2008. ISBN 978-80-7262-541- 3.
26. ŠTOHANZL, M., *Možnosti zvýšení efektivity stimulace silových schopností prostřednictvím cvičení na stabilizační systém*. Diplomová práce FTVS UK, vedoucí diplomové práce Radim Jebavý. Praha 2010.
27. TĚLESNÁ VÝCHOVA A STUDIUM, *Motorické testy*. [online]. [cit. 12-3-2011]. Dostupný z WWW:<<http://cz-telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/dlen-motorickch-test-strun-historie.html> >
28. VESELSKÝ, J., Český svaz rekreačního sportu. *Rekreační sport*. [online]. [cit. 8-2-2011]. Dostupný z WWW: < <http://www.csrz.cz/osvazu.php> >

29. VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.
30. WIKIPEDIE, *Fitness Bootcamp* [online].[cit. 26-12-2010]. Dostupný z WWW: <http://en.wikipedia.org/wiki/Fitness_boot_camp >
31. WIKIPEDIE, *Zdraví*. [online].[cit. 29-12-2010]. Dostupný z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD> >
32. WIKIPEDIE, *Rekreace*. [online].[cit. 8-3-2011]. Dostupný z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Rekreace> >
33. ZAYMLOVÁ, M. *Motivace ve sportu – mezikulturní převod*. Diplomová práce FTVS-UK, vedoucí práce Eva Tomešová, Praha 2009.

8. PŘÍLOHY

Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 1
- Příloha č. 2 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 2
- Příloha č. 3 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 3
- Příloha č. 4 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 4
- Příloha č. 5 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 5
- Příloha č. 6 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 6
- Příloha č. 7 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 7
- Příloha č. 8 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 8
- Příloha č. 9 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 9
- Příloha č. 10 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 10
- Příloha č. 11 - Trénink č. 1
- Příloha č. 12 - Trénink č. 2
- Příloha č. 13 - Trénink č. 3
- Příloha č. 14 - Trénink č. 4
- Příloha č. 15 - Trénink č. 5
- Příloha č. 16 - Trénink č. 6
- Příloha č. 17 - Trénink č. 7
- Příloha č. 18 - Trénink č. 8
- Příloha č. 19 - Trénink č. 9
- Příloha č. 20 - Trénink č. 10
- Příloha č. 21 - Trénink č. 11
- Příloha č. 22 - Trénink č. 12
- Příloha č. 23 - Trénink č. 13
- Příloha č. 24 - Trénink č. 14

Příloha č. 25 - Trénink č. 15

Příloha č. 26 - Trénink č. 16

Příloha č. 27 - Trénink č. 17

Příloha č. 28 - Trénink č. 18

Příloha č. 1- Dotazník

Jméno: proband č. 1.

Věk: 42

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x-3x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | <input checked="" type="radio"/> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | <input checked="" type="radio"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | <input checked="" type="radio"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 2 - Dotazník

Jméno: proband č. 2.

Věk: 42

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal(a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | <input checked="" type="checkbox"/> | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 3- Dotazník

Jméno: proband č. 3.

Věk: 36

Pohlaví: žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal(a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 4- Dotazník

Jméno: proband č. 4.

Věk: 37

Pohlaví:žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|---|----------|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 6- Dotazník

Jméno: proband č. 6.

Věk: 40

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 7- Dotazník

Jméno:proband č. 7.

Věk: 38

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 8- Dotazník

Jméno: proband č. 8.

Věk: 46

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Příloha č. 9- Dotazník

Jméno:proband č. 9.

Věk: 33

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x-3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 10- Dotazník

Jméno: proband č. 10.

Věk: 30

Pohlaví: žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|---|----------|---|---|----------|----------|----------|----------|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 11 - Trénink č. 1

Rozcvičení - 10 min, hry na babu, pauza mezi hrou do 1 min v prostoru 15 x 15

Odhody medicinbalu ze stoje a leh sed - 3 x 10 odhodu s výměna s kolegou po odhodech a meziklusem 1 min po ukončení série

- přes hlavu vzad
- spodem vpřed
- aut
- trčení od hrudi
- leh sed s odhodem od hrudi

Obecná vytrvalost - 10 min, běží se v kuse s třemi kliky každou celou minutu.

Závěr- protažení

Příloha č. 12 - Trénink č. 2

Rozcvičení - 10 min, závěr klus poskočný na 20 m vpřed s mezi klusem a klus poskočný vzad s mezi klusem vpřed + 3 akcelerované rovinky na 20 m s mezi chůzi, pak pauza do 2 min

Cviky na trup - pauza 15 sec po cviku a 1 min po sérii, 4 série, cca 20 min

- leh sed s rotaci - 20x
- sklapovačky k jedné noze - 20x
- boční sklapovačky - 10 x 2
- kliky s nalehnutím nad jednu ruku - 10 x (ženy mohou na kolenou)
- klasické sklapovačky - 20 x
- přeskoky švihadla 15 sec

pauza 2 min

Obecná vytrvalost na okruhu cca 0,5 km - 30 min, po každé 10 min může být pauza na změření TF, která by neměla být vyšší než 170 t / min. Na půlkilometrovém okruhu se vyskytuje asi 20 m dlouhá zóna, ve které se každé kolo postupně zopakuje jeden silový cvik z předchozího silového bloku na trup, ten se točí po celou dobu běhu.

Závěr: strečink - cca 10 min

Příloha č. 13 - Trénink č. 3

Rozcvičení - 10 min

SBC - na 20 m s mezi klusem - klus poskočný, skipink, předkopávání s nataženými DK, cval stranou vlevo a vpravo s nataženými DK a podruhé v podřepu, akcelerovaná rovinka 2x, pauza 2 min - čas 5 min, hra - honičky, baba - 5 min

Kruhový trénink - 3 série - 20 sec - cvičení, pauza 1:2, ale s mezi klusem cca 50 m

Stanoviště - leh sed s vytočením, kliky se zvednutou jednou DK, po 2 opakovaní se DK střídají výskoky ze dřepu do vzpažení, sklapovačky, odrazy po jedné DK na 5m - P tam, L zpět, metronomy s pokrčenými DK. Po sérii je vždy pauza 2 min. Celkem čas asi 25 min

Pak vytrvalostní běh s překážkami - na okruhu cca 300 m zařadíme po 100 m následující cviky - překážky (lavičky) ve výšce pod kolena 2 – 4 ks s různými mezerami, po dalších 100 m provedou jeden snožný žabák vpřed a u trenéra na konci okruhu jeden angličák. Probandi běží 5 min v kuse, pak mají pauzu 2 min a pak běží ještě 1x v obráceném směru.

Závěr - strečink

Příloha č. 14 - Trénink č. 4

Rozcvičení - rozklusání, mobilizace za běhu, Protážení, Sbc, Odrazy: 3 série na 20m, pauza – výklus - 2min hodně volně

- Běžecské odpichy
- Odrazy levá
- Odrazy pravá
- Střídavý odrazy PPLL
- Metkalfy
- Výpad vpřed
- Sprint

Síla kruhový trénink, 3 kola

- dřep na zemi
- kliky na zemi

- výdrž na boku na zemi 15s P, L; zdatnější hmity
- ručkování na zemi, vpřed a vzad 4x
- výdrž ve sfinze na zemi 30s

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 15 - Trénink č. 5

Rozcvičení – rozklusání, protažení, Sbc. na 50 m, se třemi stanovišti, na stanovišti provádím Sbc, mezi nimi přebíhají probandi na tlesknutí trenéra

Cvičení ve dvojicích, na 30 – 40 m, ideálně do mírného kopečku 3x

- Cval stranou proti sobě L bok
- Cval stranou proti sobě P bok
- Skipink s držením
- Zakopávání s držením
- Odrazy druhý drží za nohu P
- Nošení

Břišní svaly 30s, 40s, 30s

- Zkracovačky základní
- „Bradokolena“
- Zkracovačky šikmé, ruka dotek česky P, pak L
- Svíčky

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 16 - Trénink č. 6

Rozcvičení - rozklusání, mobilizace za běhu, protažení, Sbc pozpátku

Vytrvalost, kolečko 500 m – 1 km, se stanovištěm, 2x12 min, pauza 2 - 3min s protahováním

- přeskoky snožmo vpřed přes položené švihadlo
- kachní chůze

- odrazy přes kužely L, P
- 10 kliků
- 20 zkracovaček (větší rozsah)

Cvičení s expandery zaháknutými o strom, zábradlí, Kruhový trénink 3x 20s, 25s, 20s

- zapažování
- ruce do polohy svícnu
- veslování ve stoji, frekvenčně
- předpažování (stojí zády k uchycení)
- bicepsové zdvihy – exp. Sundaný a přišlápnutý)

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 17 - Trénink č. 7

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: břicho + ruce - pyramida: 30, 20, 10 leh – sed x 30, 20, 10 bicepsové kliky

Běžecká pyramida: 5, 4, 3, 2, 1 min, mezi úseky meziklus 2 min. úseky běžíme intenzitou 80 %, meziklus je velmi volný – 10 %

břicho + ruce- pyramida: 30, 20, 10 sklapovačky x 30, 20, 10 tricepsové kliky

Závěrečné protažení

Příloha č. 18 - Trénink č. 8

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: kruhový trénink, rozdělíme cvičící na dvě skupiny, hřiště rozdělíme na dva trojúhelníky, výměna proběhne 3 x

Posilovací část: posilování s medicimbalem:

Odrázová část: přeskoky přes vysoké překážky, po úhlopříčce – odpichy, slalom mezi kužely, skipink mezi kloboučky, slalom – žabáci, běh, přeskoky snožmo přes nízké překážky, zpět na start

Cviky s medicimbalem – vše 30 x:

1. kolo: střídavé poskoky s předpažováním (pumpy), úklony stranou paže s medicimbalem ve vzpažení, triceps s medicimbalem, rovné předklony s medicimbalem s nataženýma nohama, podřepy se vzpažením medicimbalem

2. kolo: leh- sedy s medicimbalem (30 x), rotace trupu v sedě nohy skrčmo ve vzduchu (30 x), šikmé leh-sedy s medicimbalem (30 x), kliky na medicimbalu (10 - 15 x), kliky s nohama (se špičkami) na medicimbalu (15 - 20 x), klik jedna paže na medicimbalu druhá na zemi, pošleme medicimbal k druhé ruce klik (15 - 20 x)

3. kolo: odhody – trčení, autové odhody, odhod medicimbalem spodem, mírný stoj rozkročný, medicimbal držíme u pravé nohy v natažených pažích – obloukem přes vzpažení odhod větší silou do země (10 x P, 10 x L strana)

Závěrečné protažení

Příloha č. 19 - Trénink č. 9

Vytrvalostní běh – cca 10 km se stoupáním cca 1 km

Běh 10 min – protažení – souvislý běh 30 min – posilovací část (kliky, shyby) – běh 20 min

Závěrečné protažení

Příloha č. 20 - Trénink č. 10

Rozcvičení - rozběhání 1 km, protažení + ABC (do schodů) = 15 min

Hlavní část: výběhy do schodů (cca 80m)

1. kolo (vzdálenost 50 m): poskoky: po P/L, snožmo, výpady, skipink, žabáky, posilování: sedy – lehy (40 x), výdrž s nataženýma nohama 10 cm nad zemí (30 sekund), kliky (40 x), střížky (na mezilopatkové svaly) – 40 x

2. kolo (vzdálenost 80 m): výběhy – každý schod (1x), ob schod (1x), ob dva schody (1x), (to celkem 3 x), posilování: tricepsově kliky na lavičce (30 x), sklapovačky (25 x), metronomy (20 x), 15 kliků na počítání trenéra (s výdrží), napsání čísel od 1 do 10 s nataženýma nohama

Závěrečné protažení

Příloha č. 21 - Trénink č. 11

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: slalom v terénu + posilování

Slalom: kopeček cca 20 - 30 m, využití 10 kloboučku rozmístěných v kopci, vždy se dotknout kloboučku, 1 kolečko dlouhé cca 1 min, 5 x

Posilování s expanderama: ramena, biceps, triceps, prsa + cviky na břicho (5 min)

Závěrečné protažení

Příloha č. 22 - Trénink č. 12

Rozcvičení - rozklusání: 1 km, protažení + ABC: 15 min

Hlavní část: 4 x běh okolo 650 m v terénu (kolečko), mezi běhy posilování: 3 stanoviště - po 3 min výměna mezi stanovišti, poté běh

- Stanoviště - nohy: výpady, dřepy, přenášení váhy
- Stanoviště - břicho: leh-sed, metronomy, veslování
- Stanoviště - ruce a mezilopatkové svalstvo: kliky, střížky (mezilop. Svalstvo), ruce v předpažení - výdrž, kmitání atd.

vyklusání + závěrečné protažení

Příloha č. 23 - Trénink č. 13

Rozcvičení – 15 - 20 min, rozklusání, rozcvičení, SBC, starty z různých pozic

Hlavní část - střídání : výběhy do schodů - posilování – švihadlo - posilování

Vše trvá 1,30 sec pauza na přeběh 10 sec

Posilování celkem 5x

Posilování:

- svícny v lehu na bříše
- „skracovačky“
- výdrž ve vzporu

Pauza po 1 sérii 2 min

Závěrečný výklus + strečink

Příloha č. 24 - Trénink č. 14

Rozcvičení – rozklusání + strečink 10 - 15 min, honičky / baby

Kruhový trénink

- 5x – 50 m sprint - zpátky volně

- 30x leh sed
- 20x klik
- 3x výběh do schodů (kopeček)
- 45 sec výdrž ve vzporu
- „břicho“ - kyvadla 15x na každou stranu
- výskoky na vyvýšený povrch (vyšší než schod) 15x (plyometr.)
- záda - svícny v tureckém sedu
- podpor vzadu na lavičce „kliky v zadu“
- přeskoky jedné čáry co nejrychleji po dobu 40 sec

Výklus, protažení

Příloha č. 25 - Trénink č. 15

Rozcvičení - zahřátí, protažení 15 min

Souvislý běh (fartlek) – 25 - 30 min

Posilování

- sed leh 3x30
- záda 3x15 (sklapovačky na břicho)
- kliky 3x15
- břicho 4x čísla 1 – 10 - 1 - nohy natažené

Závěrečný strečink

Příloha č. 26 - Trénink č. 16

Rozcvičení - 5min klus, na povel klus vzad, cval stranou, poskočný klus, 5 min 30 m Sbc- (skipink, zakopávání, poskočný skipink, běh zkřížený, odrazy, vždy s výběhem 20 m)

- 5x10 – 15 kliků s výběhem (sprint) 50m
- 5x10 - 15 angličáků s výběhem (sprint) 50m
- 5x10 – 15 skákaných výpadů s výběhem (sprint) 50m
- 100x sed - leh
- 2x žabáky do schodů (15m)
- 2x frekvenční výběh do schodů
- 2x odrazy do schodů
- 2x bržděné metkalfy do schodů

- 100x sed - leh
- 2x1min přitahy kolen k hrudníku v lehu na zádech
- 2x1min criss cross

5 min protažení

Příloha č. 27 - Trénink č. 17

Rozcvičení – 5 min rozklusání s využitím kopců a schodů, 5 min rozcvičení, 5 min hra (mrazík, frisbee, rugby s medicinbalem)

Kruhový trénink: 3x60 s

- přitahy nadhmatem k zábradlí ve visu ležmo
- sed - lehy s vytočením
- předpažování se zašlápnutým expandérem
- střídavé dynamické výstupy (výskoky) na lavičku
- tricepsově kliky

Po každé sérii 400 m (sprint)

- 2x15 s vodorovné stříhání nataženýma nohama
- 2x15 s svislé stříhání
- 2x napsat snožmo nataženýma nohama Bootcamps

5-10 min protažení

Příloha č. 28 - Trénink č. 18

Rozcvičení – 10 min klus v terénu, v tom mírnou intenzitou zakopávání, skipink, poskočný klus, 5 min rozcvičení

- 20x odhod medicinbalu obouruč od prsou vpřed, angličák a výběh za míčem
- 10x odhod medicinbalu obouruč vrchem vzad přes hlavu, výběh za míčem
- 10x odhod medicinbalu obouruč stranou vzad, výběh za míčem (střídat strany)

- 10x odhod medicinbalu obouruč vrchem vpřed přes hlavu (out), výběh za míčem

ve dvojicích:

- 2x3x1 min - 1 min svižné odhody med. obouruč od prsou v kleku
- 1 min svižné odhody med. jednoruč L od prsou v kleku
- 1 min svižné odhody med. jednoruč P od prsou v kleku
- 1x50 s hrudní záklony v lehu na břicho
- 1x50 s hrudní úklony v lehu na břicho

5-10 min protažení