

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

**PŘÍPRAVA A REALIZACE SPORTOVNÍHO
DOPOLEDNE S VYUŽITÍM MODERNÍHO TYPU
CVIČENÍ - ALPINNIGU**

Tereza Routová

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Příprava a realizace sportovního dopoledne s využitím moderního typu cvičení - Alpinnigu“ vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 27. 6. 2012

.....

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za pomoc a poskytnuté rady při zpracování, zajímavé podněty a připomínky, trpělivost a vstřícný přístup po celou dobu konzultací.

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Cíl a úkoly práce	10
2.1 Cíle práce	10
2.2 Úkoly práce	10
3. Teoretická část	11
3.1 Příprava projektu sportovní akce	11
3. 1. 1 Management	13
3.1.2. Sportovní management.....	14
3.1.3 Projektový management	15
3. 1. 4 Sponzoring.....	19
3. 2 Alpinning.....	19
3. 2. 1 Alpinning – charakteristika lekce	22
3. 2. 2 Používané kroky a vazby	26
3. 2. 3 Sportovní centra.....	27
4. Praktická část	29
4.1 Studie proveditelnosti.....	29
4.1.1 Technické zabezpečení	30
4.1.2 Materiální zabezpečení	30
4.1.3 Personální zabezpečení.....	30
4.1.4 Finanční zabezpečení.....	31
4.2 Příprava akce	33
4.2.1 Specifika	33
4.2.2 Povolení konání akce.....	34
4.2.3 Datum konání akce	34
4.2.4 Přihlášení a rezervace míst	34
4.2.5 Předpokládaný průběh	34
4.2.6 Plánování rizik.....	34
4.2.7 Harmonogram činností zahrnujících přípravu.....	35
4.2.8 Počet účastníků	35
4.2.9 Harmonogram akce	35
4.3 Realizace a vyhodnocení projektu	36
5 Diskuze a závěr.....	37

6 Seznam použité literatury a pramenů.....	39
7 Resumé.....	41
8 Seznam příloh	42

1. Úvod

Bakalářská práce se zabývá přípravou a realizací projektu sportovní akce, která je zaměřená na pohybové aktivity s využitím moderních pohybových forem. Bakalářská práce obsahuje základní informace k dané problematice jako např.: charakteristika pohybových aktivit – alpinning, stavba cvičební lekce, projekt sportovní akce aj. Cvičební lekce bude sestavena pro začátečníky i pokročilé z řad sportující veřejnosti.

Každý člověk je odlišný, a proto každý potřebuje jiný druh cvičení. Zásadní výhodou tohoto intenzivního cvičení je přiměřený energetický výdej. Základem je chůze a její modifikace, tudíž nejsou nadměrně namáhány kolenní klouby. Cvičení je proto vhodné i pro lidi trpící nadváhou. Vzhledem k tomu, že si každý může individuálně regulovat stupeň zátěže, je alpinning vhodný pro naprosté začátečníky, i pro trénované sportovce.

Slova jako otylost, infarkt, cukrovka, neurózy atd., se stále častěji objevují v našem životě. Proto úloha sportu, jako kompenzačního činitele pro zdravý rozvoj jedince a také prevence zmíněných civilizačních chorob, je na místě. Jelikož se víc a víc mluví, jak dnešní mladá generace stále více času tráví u počítače hraním her, brouzdáním po internetu atd., je sport důležitým prvkem nejen dětí, ale také všech lidí a to zejména také pro odbourávání stresu.

I přes současnou uspěchanou dobu, je nám ze všech stran nabízena velká škála pohybových aktivit pro potřebnou rekreaci. Velká část sportující veřejnosti má zájem zejména o koordinačně jednodušší činnosti s přiměřenou zátěží, proto jsem realizovala projekt se sportovní aktivitou zaměřenou na alpinning. Také jsem zařadila vhodné doplňkové cvičební lekce: zdravotně - kompenzační cvičení a fitness.

Podobná cvičení nalézáme také jako: indoor walking, H. E. A. T., K2hiking. Indoor walking je obecný pojem, který v překladu znamená „chůze uvnitř“, a je všem dalším zmiňovaným pojmům nadřazený. Alpinning, H. E. A. T. a K2hiking jsou názvy jednotlivých programů, které v sobě indoor walking zahrnuje. Každý z těchto programů má odlišné cvičební lekce a stroje k nim potřebné.

Při sedavém způsobu života dochází k ochabování svalstva nepracujících orgánů včetně srdečního svalu. Tím se snižuje celková výkonnost a klesá zdatnost. Fyzická zdatnost je úzce provázána s psychickou pohodou a pravidelné cvičení pomáhá snižovat negativní důsledky stresu. Osoby, jež nemají pohyb, často trpí bolestmi zad a hlavy. Správně prováděné cvičení je jediný prostředek pro odstranění mnoha civilizačních chorob. Nedostatek pohybu často vede k obezitě. Z dlouhodobého hlediska obezita přímo může ohrožovat život. A to je především vysoký krevní tlak, vznik cukrovky, která se spolupodílí na ateroskleróze (snížení elasticity stěny cév a zmenšení jejich průsvitu), ohrožuje činnost ledvin, přetěžování kloubů a páteře, poruchy metabolismu a vysoká hladina cholesterolu. Zabraňuje také vzniku svalové atrofie, svalových dysbalancí. Naopak je-li pohybová aktivita prováděna správně, má pozitivní efekt na řadu tělesných funkcí. Sem patří zlepšení účinnosti srdečního svalu, pozitivní změny ve výměně látkové, zvýšení energetického výdeje, snížení míry obezity, zvýšení pracovní výkonnosti, zlepšení odolnosti vůči psychickému stresu, ochrana proti stavům úzkosti a depresím, potlačení osteoporózy, odolnost vůči banálním onemocněním (nachlazení, chřipka apod.)

S vzrůstajícím věkem dochází k poklesu objemu pohybové aktivity. Frömel (1999) se zabýval výzkumem pohybové aktivity mládeže a z něj plyne, že nejkritičtější období je u chlapců vysokoškolské studium a u dívek středoškolské a vysokoškolské studium. Celkově dívky zaostávají v pohybové aktivitě za chlapci, a to jak v intenzitě, tak i objemu a struktuře. Podíl sportovní aktivity ve struktuře pohybové aktivity ve volném čase je nedostačující. Význam sportovní aktivity vzrůstá i z hlediska dalšího vývoje, kdy očekáváme podle zahraničních zkušeností pokles podílu chůze v celkovém objemu pohybové aktivity. Neustále na nás padá břímě současného přetechnizovaného a uspěchaného světa a stále více ubývá přirozeného pohybu.

Vybrané téma jsem si zvolila především proto, že se věnuji předcvičování této pohybové formy v alpinningovém centru v Plzni. Výhodou tohoto cvičení je, že mohu pracovat individuálně s lidmi.

2. Cíl a úkoly práce

2.1 Cílem bakalářské práce je příprava, organizace a realizace sportovní akce zaměřené na moderní pohybové formy s využitím nového typu aerobního cvičení – Alpinningu.

2.2 Úkoly práce:

1. příprava akce - harmonogram, propagace, sponzoring
2. realizace sportovní akce
3. analýza a vyhodnocení projektu

3. Teoretická část

3.1 Příprava projektu sportovní akce

V každé firmě, společnosti, či organizaci se realizuje řada projektů, jejichž řízení má svá specifika.

Jde nám především o úspěšnost projektu. Pro úspěšnost projektu je nezbytná integrace. Ta spočívá v kombinaci požadavků, aktivit a výsledků s úmyslem dosáhnout cílů a úspěšných výstupů projektu.¹

Tabulka 1 - Souvislost logického sledu a obsahu projektování²

Problém	Otázka	Odpověď
Příčiny	Proč, za jakým účelem máme projekt vypracovat?	Účelem projektu je umožnit zájemcům o nový typ pohybové formy, nový pohled na cvičení.
Způsob	Jak a kým bude akce prováděna?	Projekt bude řízen manažerem, který bude sám zajišťovat potřebné vstupy a výstupy projektu.
Místo	V jakých budovách, či prostorách se bude projekt odehrávat?	Projekt bude uskutečněn v prostorách školní budovy v tělocvičně.
Čas	Kdy se bude projekt odehrávat?	Projekt bude jednodenního rázu, přičemž se počítá s odpolední účastí. Akce proběhla v únoru 2012

¹ Doležal, J., Máchal, P., Lacko, B. (2009) str. 34

² Přibilová, D., (2011) str. 11

Pro úspěšnost akce, je důležitá strategie. Tím se zabývá strategický marketing.

Můžeme je členit do dvou fází:

1. Fáze stanovení cílů – cíle sportovního klubu jsou sportovní cíle, ekonomické cíle, sociální cíle
2. Fáze vytvoření strategie vývoje - ty spočívají ve strategickém marketingu, vytvoření strategického přehledu a výstavby strategické pozice úspěchu.

Strategií postupu se také zabývala Čáslavová (2004). Poukazuje na etapy, podle kterých se může, ale nemusí orientovat každý organizátor tělovýchovných a sportovních akcí. Avšak manažerská funkce je příznačná tím, že uplatňuje vlastní zkušenosti a inovace.

Navrhované etapy:

1. Současná situace – rozhodování o cíli akce. Otázka: Jak jsme na tom?
2. Budoucí prostředí – rizika akce. Otázka: Co lze předpokládat?
3. Naše současné možnosti – reálné zhodnocení svých možností. Otázka: Kam až jsme schopni postoupit?
4. Možné směry – další různé cíle. Otázka: Kam bychom mohli jít?
5. Naše cíle – na základě předchozí etapy. Otázka: Kam chceme dospět?
6. Možné přístupové cesty – způsoby dosažení cíle. Otázka: jak tam můžeme dojít?
7. Zvolená cesta strategie – různé možnosti strategie. Otázka: Co budeme dělat?
8. Program akce - detaily plánu. Otázka: Jak to provedeme?
9. Rozpočet – rozpočet výdajů a příjmů. Otázka: Co budeme potřebovat?
10. Přehled a kontrola – eliminace omylů. Otázka: Co z toho vyplývá pro realizaci?³

³ Čáslavová (2004) str. 17-18

3. 1. 1 Management

Tento velmi frekventovaný anglický pojem v překladu zjednodušeně znamená „vedení, správu, řízení“. Tento proces řízení se zabývá koordinací zdrojů za účelem dosažení cíle.

Teorie řízení člení management na čtyři hlavní manažerské činnosti:

1. Plánování
2. Organizování
3. Vedení lidí
4. Kontrolování

Někteří teoretici zařazují mezi tyto činnosti ještě rozhodování, ale rozhodovat se musí při každé z nich.⁴

Obvykle užívané definice vysvětlují management také jako:

1. proces optimalizace využití lidských, materiálních a finančních zdrojů k dosažení cílů organizace,
2. systém teoretických, praktických řídicích znalostí a dovedností.⁵

A určitě můžeme nalézt další a další vysvětlení. V současné literatuře lze najít snadno definice a vysvětlení pojmu „management“. Ale i P. F. Drucker uvádí, že: „Výklad pojmu management je zvláště nesnadný. Označuje nejen funkci, ale také lidi, kteří ji vykonávají. Označuje nejen sociální postavení a jeho stupeň, ale také odbornou disciplínu a obor studia.“⁶

⁴ Němec (2004) str. 21

⁵ Smetana, Marešová (2005) str. 7

⁶ Čáslavová (2004) str. 7

3.1.2. Sportovní management

Sportovní management lze chápat jako způsob řízení tělovýchovných, sportovních svazů a klubů, tělovýchovných jednot a družstev, které z části vykazují určité podnikatelské záměry a chování.⁷ Sportovní management patří ve světě k nejmladším manažerským oborům.

Je specializací na oblast sportovních a sportovně rekreačních služeb, které jsou pro řadu lidí nezbytnou součástí volného času a zdravého životního stylu.⁸

Sportovní management je oblast vzdělávání v obchodních aspektech sportu. Sportovní manažeři se zabývají profesionálním sportem, vysokoškolským sportem, rekreačním sportem, sportovním marketingu, sportovní ekonomikou a financemi.⁹

Manažer musí zvládat náročné úkoly: efektivní fungování organizace, dosahování předem určených cílů a prosperita. Proto je role manažera charakterizována jako soubor mnoha složitých funkcí, úloh a povinností.

Jeho role jsou charakteristické jako:

1. analytik,
2. plánovač,
3. realizátor změn,
4. nositel zdrojů,
5. komunikační partner,
6. vychovatel,
7. řešitel problémů,
8. pomocník druhých,
9. koordinátor,
10. tvůrce týmu,
11. výkonný vedoucí.

⁷ Čáslavová (2004) str. 11-16

⁸ Ahol, Sportovní management, [online]

⁹ Wikipedie, Sportovní management [online]

Role sportovního manažera se od role „normálního“ manažera lehce liší. Závisí také, v jakém prostředí sportovního sektoru sportovní manažer působí.

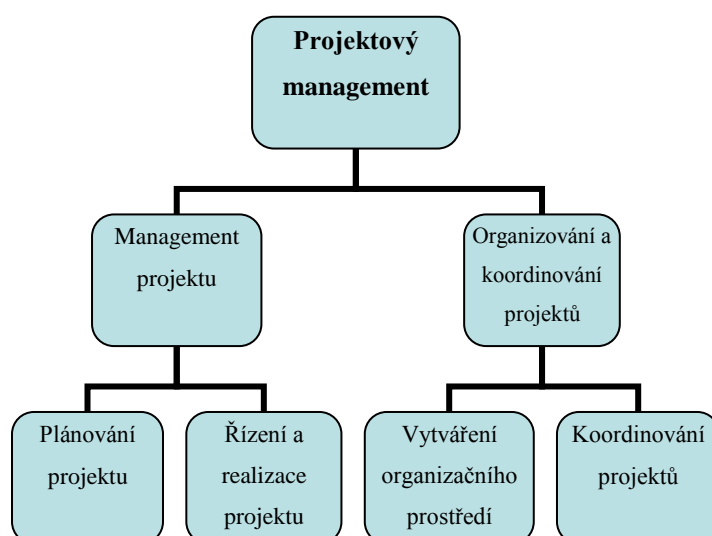
Mezi činnosti manažera ve sportu, patří:

1. plánování,
2. organizování,
3. vytváření organizačních struktur,
4. výběr,
5. rozmisťování a vedení lidí,
6. kontrola,
7. marketing,
8. finance,
9. právo,
10. komunikace.¹⁰

3.1.3 Projektový management

„Projektové řízení, je řízení takových úloh, které sledují přesně vymezený cíl, musí být splněny v určitém termínu, s určitými náklady a vystupuje v nich většinou velké množství partnerů.“¹¹

Úlohami máme chápat projekt, který je tedy cílem projektového řízení, a který musí být realizován ve stanoveném čase, nákladech a kvalitě. Struktura projektového managementu vyznačuje obr. 1.



Obr. 1 Projektový management

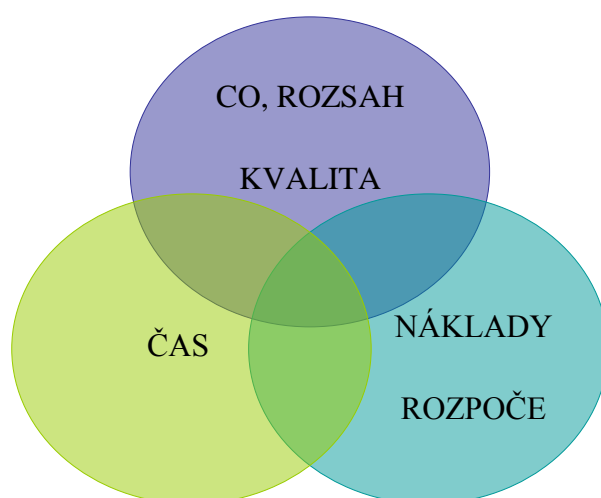
¹⁰ Čáslavová (2004) 11 - 16

¹¹ Skalický (2000), str. 4

Projekt je dočasné úsilí k vytvoření jedinečného produktu nebo služby. Vzniká za účelem dosažení nějakého cíle.

Musíme si uvědomit, že projekty obvykle zahrnují omezení a rizika týkající se ceny, rozvrhu nebo výkonového výsledku.

Typická omezení a podstatu projektu vyjadřuje trojimperativ - rozsah, čas a rozpočet. (Obr. 2), neboli projektový trojúhelník.¹²



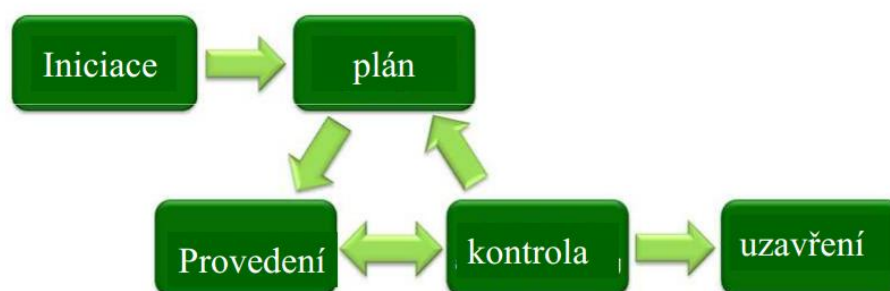
Obr. 2 Trojimperativ¹²

Dosažení stanovených cílů je základním problémem. V úvahu je třeba brát realnost cílů a omezení, která působí na projekt.

Projektový management je disciplína zahrnující plánování, organizování a řízení, která směřuje k úspěšnému zvládnutí a dosažení plánovaných specifických cílů. Projektové řízení je soubor principů, postupů a metod používaných k vedení projektového týmu, kontrole projektového plánu, kontrole nákladů a sledování možných rizik.

¹² Fridrichová, L. Projektový management [online]

Vývojové fáze projektu



© 2010 Fridrichová

Obr. 3 Vývojové fáze projektu¹³

Cílem projektového plánu je projít, zmapovat a dokumentovat možnosti a způsoby uskutečnění cílů. Získat souhlas se zadáním a způsobem řešení. Definovat problémy, které mohou vzniknout při práci na projektu.¹³



© 2010 Fridrichová

Obr.4 Projektový management¹³

¹³ Fridrichová, L. Projektový management [online]

Zásady projektování

Cílovost

Musíme přesně a jasně vědět čeho máme dosáhnout. Cíl je dán požadavky trojimperativu (obr. 2) tyto tři podmínky musí být měřitelné. Důležité pro projektanta je také variabilita. Variabilita znamená, zda je možné provádět změny. (univerzálnost nebo jednoúčelnost).

Reálnost a účelnost

Projekt musí být uskutečnitelný a účelný.

Systémový přístup

Je třeba se zabývat všemi prvky a jejich vzájemného působení. „Komplexnost systémového přístupu je potřeba respektovat i při obsazování projektového týmu výběrem potřebných specialistů“¹⁴

Postupné řešení

Zásada řešení probíhá vždy od postupného ke konkrétnímu řešení, od všeobecného k podrobnému.

Systematičnost

Neboli soustavnost vyžaduje jednotný postup, jednotné podklady, symboly, kazatele, tabulky a grafy. Vybírá se neoptimálnější varianta ze všech navrhovaných.

Efektivnost

Maximální výsledky či efekty při použití minimálních nákladů.¹⁵

¹⁴ Němec (2002) str. 26

¹⁵ Němec (2002) str. 28

Fáze projektu

Předprojektová – předinvestiční

Nejdůležitější částí celého projektu. Vrcholový management stanovuje cíle a definuje strategii, jak se cíle má dosáhnout.

Projektová – investiční

Nejpracnější a nejvíce nákladná část. Zde se projekt organizuje vybraným manažerem.

Realizace – fáze provozu a vyhodnocení

Výsledek projektu se předává do užívání. Porovnávání výsledků dosažených s výsledky plánovanými. Výsledná data se analyzují a uchovávají se pro další potřeby¹⁶

3. 1. 4 Sponzoring

Sponzoring, tedy vkládání finančních prostředků do určitých oblastí s cílem podpořit jednak dobrou věc, jednak novou značku a následně zvýšit odbyt. „V minulosti byl sport financován prostřednictvím systému rozdělování státních příspěvků. Dnes se sportovní kluby, oddíly, ale i jednotlivci musí starat o finance sami. Státní dotace stále existují. Mezi společnosti, které patří tradiční české sponzory sportovních událostí a které jsou ke sportu nejméně patří již dlouhodobě mobilní operátoři, dále pak Škoda Auto, ČEZ, Prazdroj...“¹⁷

3. 2 Alpinning

Toto moderní cvičení spadá do indoor walkingové aktivity, která ve volném překladu zní jako „chůze uvnitř“. Můžeme ho brát jako revoluční typ cvičení. Alpinning se cvičí na speciálním pásu, který se nazývá alpitrack. (viz obr. 5, 6) Pás je rozdílný od běžecského, má stálou nakloněnou rovinu, sportovec ho musí rozpohybovat vlastní silou. Do rytmu motivující hudby pod vedením speciálně vyškoleného instruktora se provádí se na běhacím pásu jednoduché taneční kroky a prvky aerobiku.¹⁸

¹⁶ Němec (2002) str. 25 - 29

¹⁷ Dvořáková (2005)str. 29

¹⁸ Aplpinning Plzeň [online]



Obr. 5 Alpitrack rozložený



Obr. 6 Alpitrack složený

Poněvadž je alpinning velice mladá disciplína, mohli bychom ho zařadit podle Velínské (2004) do forem skupinově pohybových programů. Jsou to cvičební programy aerobního nebo posilovacího charakteru, pro jejichž provádění jsou nutné různé cvičební pomůcky, stroje, specifické prostředí apod. Také bychom alpinning mohli začlenit mezi aerobní pohybové aktivity. To jsou „takové činnosti, při nichž se energie pro svalovou práci získává za přítomnosti kyslíku.“¹⁹ A to zlepšuje kardiovaskulární systém a pomáhá udržovat a vylepšovat kondici jednoduchým a zábavným způsobem.

Cvičební program pozitivně ovlivňuje psychiku cvičence, neboť jsou do těla vyplavovány endorfíny, tzv. hormony štěstí. Toto se týká psychologie sportu a celkové sportovní motivace. Cvičitel by měl umět vždy pozitivně motivovat a dávat klientům důvod proč hodiny alpiningu navštěvovat.

Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Podle Hoška a Hátlové(2009) „patří patrně mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka, patrně mu mohou konkurovat hazard, sex a umění. Dnešní doba a její kultura nepřeje, aby byly silné emoce proječovány, aby byly „drženy na uzdě“. Říká se tomu emoční imploze, která může mít z hlediska psychohygieny dlouhodobě negativní účinky. Pro moderního člověka jsou

¹⁹ Velínská (2004), str. 4

důležité situace, kdy může své emoce svobodně projevit, dát jim průchod a využít jejich energii k aktivitě.²⁰

Vágnerová (2005) poukazuje na důležitou součást adolescenční identity a to je tělesný vzhled, i když v této fázi už nepředstavuje tělesný vývoj žádnou převratnou změnu. Adolescent se svým tělem často a v hojné míře zaobírá. Lze mluvit až o narcistním zaměření. Tělové schéma se může stát nejdůležitější součástí vlastní identity. Pokud odpovídá aktuálnímu ideálu krásy, vytváří oporu vlastního sebevědomí. „Současný ideál krásy prezentovaný modelkami, představuje extrémní variantu.“²¹ Většina dívek řeší svůj vzhled a proto alpinning, jak zde už uvádíme, je vhodný pro všechny věkové kategorie.

„Základním zdrojem energie pro činnost kosterního svalstva, které zajišťuje veškeré pohybové aktivity, je energie vznikající štěpením kyseliny adenosintrifosforečné – ATP. Ta je uložena ve svalových vláknech, ale pouze ve velmi malém množství, a proto je nutné, aby se množství ATP neustále průběžně obnovovalo. K obnově (resyntéze) ATP se využívá energie vznikající štěpením uhlohydrátů a tuků, jejichž zásoby v organismu energeticky pokryjí mnohem větší časové úseky.“²²

Jak je již zde uvedeno, opakované provádění aerobních příznivě působí na lidský organismus. Aerobními aktivitami myslíme například aerobik, běh, jízda na kole, indoor cycling, plavání a také alpinning. Shrnující pojem pro anatomický a funkční rozvoj organismu je tedy rozvoj kondice. „Aby se však pohybové aktivity daly skutečně označit jako aerobní a abychom po jejich provozování mohli očekávat pozitivní změny, musí splňovat podmínky FIT.“²³

²⁰ Slepíčka, Hošek, Hátlová Str. 58 Psychologie sportu (2006)

²¹ Vágnerová str. 423 Vývojová psychologie I (2005)

²² Velínská (2004) str. 4

²³ Velínská (2004)str.5

FIT

F = Frekvence

Aktivity prováděné pravidelně mají kladný vliv. Toufarová (2001) uvádí aby bylo cvičení 2x - 3x týdně, jedině tehdy se dosahuje kladných účinků na organismus. Účinnější je také cvičení 3x20min než 1x 60. V případě skupinových cvičebních programů toto instruktor nemůže přímo ovlivnit, ale měl by klientu na tuto skutečnost upozornit. Odbornost a srozumitelnost zabrání případným nedorozuměním.

I = Intenzita

Správnou intenzitu udává hodnota tepové frekvence. Jestliže bude intenzita tepové frekvence dosahovat konkrétní minimální intenzity, bude pohybová aktivita vést k potřebným a očekávaným adaptačním změnám. Tréninkové pásmo, které je pro každého individuální určují právě zmíněná hodnota animální intenzita společně s hodnotou maximální. Čím je tedy sportovec zdatnější, tím vyšší intenzity bude dosahovat.

T = Time (čas)

Pokud si chceme udržet nebo zvýšit tělesnou zdatnost, doba cvičení musí být dostatečně dlouhá. V aerobní zóně by měl jedinec být minimálně 12 min až cca 25 – 35 min, ale může to být mnohem déle. Tento fakt, ale utvrzuje zejména to, na jaké je cvičenec úrovni.²⁴

3. 2. 1 Alpinning – charakteristika lekce

Rozfázování lekce a její délka je obvykle dělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část hodiny.

Úvod – Příprava organismu na zátěž, zahřátí svalů a kloubů. U studeného svalu hrozí nebezpečí zranění. Jsou-li svaly prochládlé, nemohou podávat optimální výkon. Také srdce a plíce se postupně vyrovnávají s požadavky. Nachází protažení, které po zahřátí svalů je neoptimálnější. Zpočátku se cvičí v nízké intenzitě zhruba 5–10 min.²⁵

²⁴ Toufarová (2001) str. 8

²⁵ Soumar (1997) str. 53 - 54

Charakteristická je:

1. chůze volnou intenzitou
2. dechová cvičení
3. učíme techniku provedení jednotlivých cviků
4. Pre - stretching (úvodní stretching) – zde se využije dynamický stretching

V těle při úvodní fázi se postupně zvyšuje přívod kyslíku ke svalům a orgánům. Zlepšuje se nervosvalová koordinace a elasticita kloubů a šlach. Po rozcvičení nachází hlavní část hodiny

Hlavní část – Organismus je po úvodní části připraven na maximální výkon, začínají se uvolňovat tukové zásoby, uvolňují se endorfíny. Pohybujeme se v aerobní zátěži mezi 60 – 85% maximální srdeční frekvence.

V zátěži se zaměřujeme na:

1. svižnější chůzi, s jednotlivými cviky
2. silová cvičení a cviky
3. učení jednotlivých cvičebních prvků a jejich následné spojování do složitějších kombinačních celků, které skládáme na hudební motivy
4. mírná až vysoká intenzita

Závěr (Zklidnění, Cool down)

– je určen k tomu, aby se organismus posílil a zároveň se dostal zpět do počátečního – nezátěžového stavu. Po skončení zátěže je opět velice důležité postupně přivést organismus do klidového stavu. Častou příčinou srdečně cévních příhod je právě rychlý přechod z klidového stavu do zátěže a naopak. Při cvičení je tlak krve zvýšený, a pokud by došlo k náhlému zklidnění, například posazení, stoupne výrazně hodnota krevního tlaku a může dojít k prasknutí některé cévy. Pracující svaly se po skončení zátěže stáhnou.^{26, 27}

²⁶ Velínská (2004) str. 23

²⁷ Soumar (1997) str. 53 - 54

Floor work - Posilování – zde ho zařazujeme z důvodů kompenzačních a pro odstraňování svalových dysbalancí, prioritní je posilování břišního svalstva jako kompenzace zatížení bederního úseku. Ale samozřejmě se zaměřujeme také na oblasti ostatních ochabujících svalů. Délka této části trvá přibližně 5 – 10 min.

Streching - Závěrečné protažení – Abychom zachovali plný rozsah pohybů a rozvoj flexibility, používáme zde statický streching. Doba trvání je minimálně 5 min, pokud lze více, je to přijatelnější.²⁸

Průběh tepové frekvence během lekce (graf 1)

Při výpočtu aerobního pásma si nejprve zjistíme maximální srdeční frekvenci tj.: 220 – věk, poté spodní hranici aerobního pásma tj. 60% maximální srdeční frekvence a nakonec horní hranici aerobního pásma tj. 85% maximální srdeční frekvence.²⁹

Zde uvádím přibližný náhled tepové frekvence během lekce. Jedná se o dvacetiletou a čtyřicetiletou klientku

Výpočet aerobního pásma pro dvacetiletou ženu.

Maximální srdeční frekvence $220 - 20 = 200$ tepů/min

60% Maximální srdeční frekvence $200 \times 0,6 = 120$ tepů/min

85% Maximální srdeční frekvence $200 \times 0,85 = 170$ tepů/min

Aerobní pásmo = 120 – 170 tepů/min

Výpočet aerobního pásma pro čtyřicetiletou ženu.

Maximální srdeční frekvence $180 - 40 = 180$ tepů/min

60% Maximální srdeční frekvence $180 \times 0,6 = 108$ tepů/min

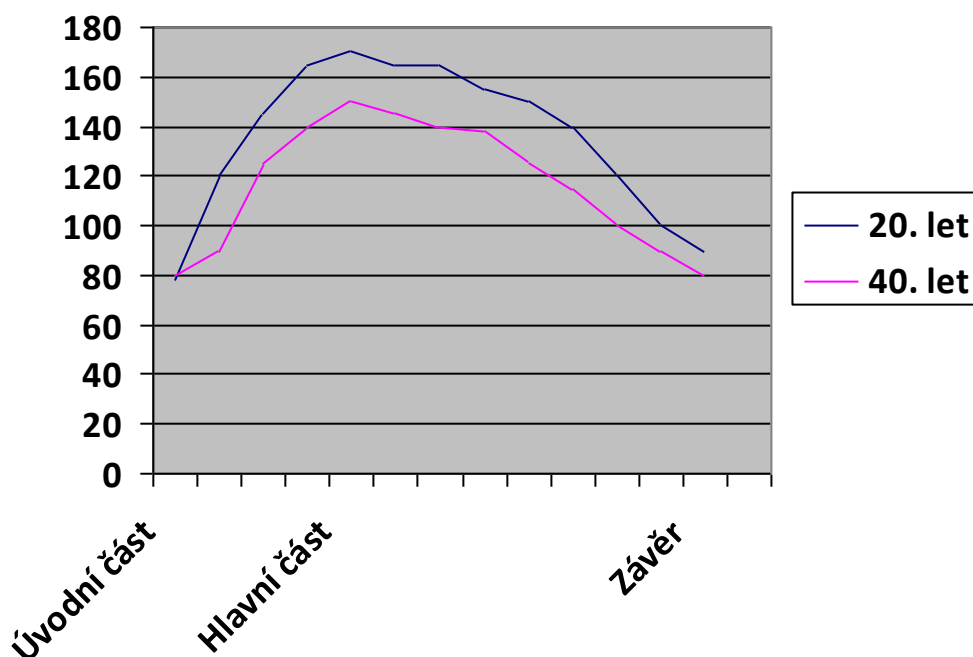
85% Maximální srdeční frekvence $180 \times 0,85 = 153$ tepů/min

Aerobní pásmo = 108 – 153 tepů/min

²⁸ Velínská (2004) str. 24

²⁹ Toufarová (2001) str. 9

Graf 1. Tepová frekvence během lekce



Hudba a to nejen v alpinningových lekcích udává takt, rytmus a rychlost tempa. Výběr hudby by měl být stejně důležitý jako výběr metodiky cvičení. Správně zvolená hudba a styl, pozitivně motivuje, strhuje k vyšším výkonům a je jedním z důvodů kladného hodnocení hodiny. Samozřejmostí je soulad cvičení a hudby navzájem. Rychlejší hudbu použijeme v hlavní části hodiny, kdežto pomalejší, relaxační naopak v závěrečné části.

Práce instruktora je založená především na jeho komunikaci s klienty. Musí jednat profesionálně ke všem cvičencům. Samozřejmostí je jeho vzdělanost a tím pádem si je jistý v technikách a může odpovídat na kladené otázky. Jestliže instruktor půjde správně příkladem, také tím kladně ovlivňuje cvičence. Zejména také ve správném držení těla a správně prováděných cvicích při hodinách. Musí správně a včas upozornit na změnu pohybu a případně ji vysvětlit, či vyzkoušet společně v pomalejším tempu. Náhled a humor pomáhají udržovat na hodinách příjemnou atmosféru. V hodinách alpinningu po představení, instruktor seznamuje s pásem a s jeho zacházením a s možnostmi poranění. Ptá se, zda někdo nemá zdravotní komplikace. A nakonec upozorní, že se nejedná o žádné soutěžení, takže pokud by nestíhal, může si jít dle vlastního tempa. Pokud ale instruktor vidí, že většina nezvládá danou hodinu, uzpůsobí k tomu lekci. Instruktor se musí vyvarovat tvorby moc složitých spojení několika prvků.

U klientů to může způsobit buď různá zranění, nebo snížit zájem o cvičení, kvůli náročnosti. Také by se mělo dbát na bezpečnost a úplně omezit zdravotně závadná cvičení jako je hyperextenze kolenních kloubů a beder nebo záklony hlavy.

3. 2. 2 Používané kroky a vazby

Základní pozice rukou

1. Dlaně jsou položeny vedle displeje po obou stranách
2. Dlaně jsou položeny v ohybu na kraji
3. Dlaně se přidržují snímače tepové frekvence
4. Dlaně jsou na konci v ohybu ve spodní části madel

U všech cviků platí, aby bylo zpevněné břicho a pánev v neutrální poloze.

Pomalé kroky a vazby – při chůzi nevytáčet ven kolena, kolena jsou ve směru chodidel, došlap přes patu chodidla

Chůze tep +

back

side

front špička, pata

Chůze tep na „hrazdičku“ špičkou, patou, cross

Chůze knee-up

Chůze lecker

Chůze každý 3. Krok knee-up, lecker

Protažení

Stoj rozkročný na krajnicích, protažení lýtek

Dřep zánožný P, L na „hrazdičce“

Výpady stranou, ruce v poloze č. 4

Stoj na krajnici pásu, pokrčením chytit P, L – protažení flexorů kyčelního kloubu a čtyřhlavého stehenního svalu, pozor na uvolněné břišní svaly – upozornit aby pánev byla v neutrální poloze. Stojná noha pokrčená.

Hlavní část

Používáme prvky z pomalejší části, ale uzpůsobíme je do tempa rychlejší hudby.

Chůze +

tep

lecker

knee-up

cross

do V

kick výkop

Chacha (polka)

Koloběžka

Přešlapy z jedné strany pásu na druhou, mezi stojem na krajnici jsou 2, či několik kroků, můžeme kombinovat s ostatními prvky (tep back, lecker...)

Výstupy na „hrazdičku“ v kombinaci s kick kopem, výstupy do V, do I, držení nadhmat, podhmat

Jogging – lehký běh

Fit běh – kombinace běhu s chůzí

Instruktor samozřejmě může vymyslet různé obdoby těchto cviků, ale musí dbát na dodržování individuálně správného držení těla.

3. 2. 3 Sportovní centra

Existence nových pracovních míst je ovlivněna zejména změnou životního stylu a sním související stále se zvyšující význam sportu a rekreace.

Sport se stále zřetelněji projevuje na trhu práce. Je součástí volného času a také jednou z nejvíce rozsáhlých aktivit. Profesionalita osob, které sport řídí a spravují, je významným činitelem efektivity sportovního sektoru. Nestačí pouze účast občanů ve sportu.³⁰

Ve sportovním sektoru řídíme pracovní profese (povolání) na dvě kategorie (tab. 2):

- a) sportovní aktivity
- b) ke sportu vztahované aktivity

³⁰ Hobza, Dohnal, [online] (2008) str. 27

Tabulka 2. Pracovní profese ve sportovním sektoru³¹

Sportovní aktivity	Ke sportu vztažené aktivity
Profesionální sportovci	Profesionální manažeři
Sportovní funkcionáři	Sportovní lékaři
Cvičitelé různých sportovních aktivit	Učitelé tělesné a sportovní výchovy
Sportovní instruktoři	Specializovaní sportovní fyzioterapeuti
Sportovní trenéři	Funkcionáři, pořadatelé profesionálních soutěží
	Sportovní žurnalisté
	Výrobci a prodejci sportovního zboží
	Správa a údržba tělovýchovných zařízení

Doba, kdy trhu dominovala klasická fitness centra, jsou pryč. Současná doba nabízí náročným zájemcům o pohybovou aktivitu stále atraktivnější možnosti.

Plzeň nabízí mnoho možností kde trávit svůj volný čas a využít ho pro své zdraví. Zde uvádím výpis sportovních center v Plzni, která se zaměřují na Alpinning, H.E.A.T. program, indoor walking a jim podobné druhy cvičení:

Alpinning – Alpinning Plzeň – Plzeň, Boettingerova 18a³²

K2 Hiking – Studio J&A - U Trati 33

Contour up, Žižkova 66³³

H.E.A.T. – Golden body Studio Plzeň, U Borského parku 27

Heat centrum – Sportcentrum Kalikovský Mlýn, Radčická 40,

H.E.A.T. program centrum – Kotelna Slovany, Nám. Generála Píky

31a

H.E.A.T. centrum Plzeň – Areál FN Bory, E.Beneše 13

M-Factory, Rokycanská 33³⁴

³¹ Hobza, Dohnal, [online] (2008) str. 27

³² Alpinning [online]

³³ K2 hiking [aonline]

³⁴ HEAT program [online]

4. Praktická část

4.1 Studie proveditelnosti

Studie proveditelnosti by měla být v zásadě co nejkomplexnějším a koherentním³⁵ popisem projektu. Z tohoto důvodu je logicky jedním z hlavních informačních zdrojů pro hodnocení projektu, ať již je struktura kritérií jakákoli. Je tedy nejvyšším stupněm analýzy investičního záměru nebo podnikatelského záměru.

Studie proveditelnosti je důležitá zejména u záměrů značného finančního rozsahu, která může na jednu stranu nastartovat vysoké tempo růstu, ale při nezdaru ohrozit stabilitu investora.

Tak, jak se liší od sebe povaha jednotlivých projektů soukromé či veřejné sféry, případně programů, jejichž pomocí se projekty financují, liší se od sebe i struktura témat, významných při plánování hodnocených projektů. Tento fakt může samozřejmě ovlivňovat i důraz, který bude v tom či onom odvětví či programu kladen na jednotlivé kapitoly a způsob a podrobnost jejich zpracování. Nicméně každý projekt má své finanční, organizační a jiné parametry a proto určité typické problémové okruhy lze i zobecnit.

Na obecné úrovni je možné obsah studie proveditelnosti vymezit pomocí následujících tematických bloků:

1. Technické a technologické řešení
2. Organizace a management projektu včetně personálního řešení
3. Otázky poptávky po službě a produktu a jeho nabídky, substituty poskytované služby či produktu, produkt, cena, propagace, distribuce apod.
4. Dopad na životní prostředí
5. Ostatní podstatné charakteristiky projektu a jeho okolí (právní řešení, politická podpora...)
6. Finanční plán (analýza) projektu
7. Analýza společensko-ekonomických přínosů a nákladů projektu (kvalitativní hodnocení, kvantitativní hodnocení aj.)
8. Risk management (analýza a řešení rizika)

³⁵ Koherence = držet pohromadě, souvisle, přilnout, soudržnost

I zde samozřejmě platí, že metodická náročnost a podrobnost zpracování jednotlivých kapitol by měla být odpovídající významu projektu (velikosti nákladové, významu vzniklých efektů, apod.). Současně lze očekávat, že bude požadovaná metodika poplatná i tematickému zaměření očekávaných projektů. Například u projektů zaměřených na infrastrukturu lze očekávat větší důraz na části věnované technice a technologii než u projektů zaměřených na školení.³⁶

4.1.1 Technické zabezpečení

Zajištění prostoru - rezervace tělocvičny – bylo dohodnuto s vysokoškolským sportovním klubem fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. (dále VŠSK ZČU FPE) v rámci oddílu sportovního aerobiku.

Občerstvení bylo zajištěno v rámci alpinistického centra. Tzn.: vody, iontové nápoje, müsli tyčinky, ručníky.

4.1.2 Materiální zabezpečení

Doprava strojů a veškerého materiálu do budovy na Chodském náměstí z hlavní budovy v Boetingerově ulici, bylo sponzorováno Miroslavem Šimánem a jeho půjčovnou přívěsů za automobily.

Pro účastnice, které absolvovaly celou akci v rámci všech tří hodin, byl vytvořen diplom - Osvědčení o absolvování (viz příloha 2)

4.1.3 Personální zabezpečení

Většina činností spojená s přípravou a samotnou realizací akce a vedení jedné hodiny alpiningu, byla obstarána mnou. Mgr. Petra Kalistová byla instruktorkou alpinistické lekce a lekce Bosu. Tomáš Mareš měl na starosti přípravu a vedení hodiny fitness. Mgr. Věra Knappová Ph. D. vedla dvě hodiny zdravotně kompenzačního cvičení. (tab. 3)

³⁶ Sieber, Uchytíl, Studie proveditelnosti [online]

Tab. 3 Rozpis hodin

	VELKÁ TĚLOCVIČNA	MALÁ TĚLOCVIČNA	POSILOVNA
16:15– 17:15	ALPINNING	BOSU	
17:30– 18:30	ALPINNING	ZDRAVOTNĚ KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	FITNESS
18:45– 19:45		ZDRAVOTNĚ KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	

4.1.4 Finanční zabezpečení

Cenu jsme uzpůsobili podmínkám prostředí naplánované akce. Cena hodiny alpiningu zůstala stejná, cenu doplňujících cvičení jsme přizpůsobili atraktivitě.

Abychom přilákali více zájemců, vytvořili jsme speciální vstupné a to maxi a minibalíček. K získání maxibalíčku bylo nutné splnit návštěvu jedné hodiny alpiningu a dvou různých doplňujících cvičení, které si účastníci mohli vybrat (bosu, fitness a zdravotně kompenzační cvičení). U minibalíčku byla podmínka jedna hodina alpiningu a také výběr výše uvedených cvičení. (Tab. 4)

Tab. 4 Ceník

Maxibalíček - 3hodiny 200,- (Alp + ... + ...)

Minibalíček - 2 hodiny 130,- (Alp + ...)

1 hodina samostatně:

Alpinning	120,- /100,- studenti
Bosu	60,-
Zdravotně – kompenzační cvičení	60,-
Fitness	50,-

Příjmy:

Tab. 5 Příjmy

Jméno	Alpinning	Bosu	Zdrav-komp	Fitness	Maxi-balíček	Mini-balíček
1.					200	
2.					200	
3.	100					
4.					200	
5.	120					
6.	120					
7.	120					
8.						130
9.						130
10.					200	
11.					200	
12.	Permanentka					
13.	120					
14.	Permanentka					
15.		60	60			
16.		60	60			
17.	Voucher					
18.			60			
19.			60	50		
20.			60	50		
21.				50		

Celkový příjem: 2140,-

Výdaje:

Doprava: vlek 300,- (v rámci sponzoringu půjčovny vleků)

Nájem prostor:

Velká tělocvična 2h x 300,-

Malá tělocvična 3h x 120,-

Posilovna 5 os. x 30,-

Po domluvě s VŠSK ZČU FPE bude nájem hrazen v rámci sportovního oddílu sportovního aerobiku.

Pronájem strojů Alpinningového centru 500,-/hod.: 1000,-

Mzda cvičitelům:

Petra Kalistová 2h 470,-

Věra Knappová 2h 470,-

Tereza Routová 1h 235,-

Tomáš Mareš 1h 235,-

4.2 Příprava akce

4.2.1 Specifika

Vybrali jsme taková vhodná doplňková cvičení k alpinningu, aby byla pořádaná akce ještě více atraktivní a abychom vytvořili vhodnou kompenzaci k Alpinningové hodině.

Bosu - Cvičení na bosu je jedna z dalších možností, jak komplexně posílit a zpevnit svaly celého těla. Má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku. Základem cvičení je speciálně vyvinutá nafukovací kopule. Může se jednak položit plošinou na zem nebo jej použít plošinou vzhůru.³⁷

Zdravotně kompenzační cvičení – cvičení je zaměřeno na „harmonizaci pohybového systému a správné držení těla a svalovou rovnováhu, jež současně napomáhá optimalizaci jednotlivých funkcí vnitřních orgánů a psychické sociální pohodě.“³⁸

Fitness – v překladu ho můžeme najít jako zdraví, zdatnost, kondice nebo forma. Byla vytvořena taková vhodná soustava cviků posilovacího charakteru, která doplnila jak alpinning, bosu, tak i zdravotně kompenzační cvičení.

³⁷ Studio J&A [online]

³⁸ Bursová 2005 str. 9

4.2.2 Povolení konání akce

Nejdříve proběhlo jednání s vedoucím týmem Alpinningového centra v Plzni, zda pronajmou stroje a zda povolí přesun na pedagogickou fakultu. Poté se jednalo s VŠSK ZČU FPE s oddílem sportovního aerobiku ke svolení konání sportovní akce pod touto hlavičkou.

4.2.3 Datum konání akce

Po dlouhotrvající propagaci a konzultaci se zájemci byl termín definitivně upřesněn na 10. 2. 2012

4.2.4 Přihlášení a rezervace míst

Zájemci o účast na sportovní akci se přihlašovali telefonicky nebo přímo v alpinningovém centru v Boetingerově ul. v Plzni.

4.2.5 Předpokládaný průběh

Průběh celé akce byl naplánován původně na tři hodiny alpinningu, tři hodiny fitness, hodinu bosu a dvě hodiny zdravotně kompenzačního cvičení.

4.2.6 Plánování rizik

Analýza rizik - Riziko vyjadřuje míru ohrožení něčeho, co nechceme ztratit či prozradit (aktiva), tedy míru nebezpečí, že se uplatní nějaké nebezpečí (hrozba) a dojde k nežádoucímu výsledku vedoucímu ke vzniku škody. Analýza rizik zpravidla zahrnuje identifikaci aktiv, kde dochází k vymezení daného subjektu a popis aktiv, které vlastní. Poté se identifikují hrozby a slabiny. Hrozba - síla, událost, aktivita nebo osoba, která může ohrozit bezpečnost nebo může způsobit škodu. Tedy požár, krádež, získání informací neoprávněnou osobou, kontrola úřadu, růst cen na trhu atd.³⁹

Co se týče ovlivnitelných rizik, neshledali jsme nic výrazně závažného, co by mohlo ohrozit úspěch projektu. Na vše jsme se snažili co nejlépe připravit.

³⁹ Němec (2002) str. 93

4.2.7 Harmonogram činností zahrnujících přípravu

1. Povolení konání akce alpinningovým centrem (listopad 2011)
2. Povolení konání akce VŠSK ZČU FPE v rámci oddílu sportovního aerobiku v tělocvičně na Chodském náměstí (listopad 2011)
3. Příprava akce – harmonogram, propagace, sponzoring vytištění informačních letáků a ústní informování na hodinách alpiningu - (listopad – prosinec 2011)
4. Přihlašování - Průběžný dohled nad počtem přihlášených (leden – únor 2012)
5. Organizační pomůcky – tisk orientačních šipek (viz příloha 5) tisk osvědčení (viz příloha 6) - (8. 2. 2012)
6. Počet přihlášených – zkontrolování počtu přihlášených (10. 2. 2012)

4.2.8 Počet účastníků

Celkově se zúčastnilo 21 cvičenců, Přihlášeno jich bylo však 28, ale z důvodu nemoci se nemohli dostavit. Pouze 7 absolvovalo celý program a mohly získat osvědčení.

4.2.9 Harmonogram akce

V den akce se rozvěsili informační letáky a šipky (viz. příloha5), které měly sloužit k orientaci v budově.

13:00 – zahájení stěhování strojů z Boetingerovy ul. do tělocvičny na Chodském náměstí

16:00 – prezenze účastníků a platba vstupného

16:15 – zahájení akce, úvodní slovo

16:15 – 17:15 – bosu, alpinning

17:15 – 17:30 – pauza k občerstvení a k přípravě na další akci

17:30 – 18:30 – zdravotně kompenzační cvičení, alpinning, fitness

18:30 – 18:45 – pauza

18:45 – 19:45 – zdravotně kompenzační cvičení

20:00 – ukončení, rozdání osvědčení, odchod, úklid, stěhování strojů zpět do budovy v Boetingerově ul.

4.3 Realizace a vyhodnocení projektu

Hodiny se obsadily podle harmonogramu dle očekávání. Veškeré náklady byly pokryty příjmy. Po předchozích sondážích v soukromých lekcích bylo zjištěno, že průměrně ujdeme kolem 5000 kroků za lekci. Aby byla akce atraktivnější, půjčili jsme krokoměry, zda krokové zatížení jednotlivých účastníků se bude podobat, či ne. Jak dokazuje tabulka 6. a níže uvedené průměry, souhlasí údaje s předchozím zjišťováním. Pouze čtyři účastnice nebyly započítány do celkových průměrů kvůli zkreslení výsledků. Zřejmě měly špatně nasazený krokoměr (Obr. 7). V plánování dalších akcí by bylo zapotřebí tuto vzniklou situaci nějak ošetřit, aby nedocházelo k chybným měřením.

Tabulka 6. Krokoměry

Jméno	Kroky	Km	Kcal	
1.	6037	4,22	255,8	
2.	6034	4,22	245,1	
3.	5906	4,13	284	
4.	5602	3,92	210,6	
5.	5458	3,87	211,1	
6.	5290	4,17	281,5	
7.	5004	3,55	206,6	
8.	4553	3,18	143	
9.	4483	3,49	243,8	
10.	4406	3,08	133,4	
11.	4227	2,95	144,1	
12.	3273	2,29	94	
13.	1257	0,87	41,8	<i>Tyto čtyři účastnice nebyly započítány do celkových průměrů kvůli zkreslení výsledků. Pravděpodobně byl chybně připnutý krokoměr.</i>
14.	1015	0,71	37,9	
15.	408	0,28	18,1	
16.	151	0,1	6,5	



Obr. 7 Krokoměr

Průměr kroků: 5022,75

Průměr ušlých Km: 3,589167

Průměr spálených kalorií: 204,4167

5 Diskuze a závěr

Pořádání sportovní akce v tomto rozsahu bylo pro mne novinkou. Výhodou je moje instruktorská praxe právě v Alpinning centru v Plzni. Prvním dílčím úkolem bylo sestavení realizačního týmu, ve kterém jsme si přesně definovali obsahy činností a odpovědnost za jednotlivé kroky v přípravě akce.

Nejprve jsme stanovili termín akce a připravovali program. Menší komplikace nastaly, když jsme měli naplánovaný první termín konání a z důvodu nedostatečně dlouhé propagace se přihlásilo příliš málo účastníků. Po následné komunikaci s budoucími klienty bylo domluveno přesunutí termínu konání akce ze sobotního dopoledne - což je i v názvu práce, na páteční odpoledne. Akce proběhla v pátek 10. února 2012 mezi 16 a 20 hodinou. Zúčastnily se především ženy, většinou pravidelné klientky Alpinningového centra z Plzně.

Průběh celé akce byl naplánován původně na tři hodiny alpinningu, tři hodiny fitness, hodin bosu a dvě hodiny zdravotně kompenzačního cvičení. Z důvodu menšího počtu přihlášených jsme harmonogram uzpůsobili tak, že proběhly dvě hodiny alpinningu, dvě hodiny zdravotně kompenzačního cvičení, jedna hodina bosu a jedna hodina fitness.

Průběh celé akce bych hodnotila pozitivně. Drobné nedostatky (ztráta klíče od šatny) však zdařilý průběh akce nesnížili. Všichni zúčastnění měli po ústním dotazování a celou akci hodnotili také velmi pozitivně.

Cílem bakalářské práce bylo připravit, zorganizovat a realizovat sportovní akci zaměřenou na moderní pohybové formy s využitím nového typu aerobního cvičení a to právě alpinningu. Akce se vydařila, a proto si myslím, že i cíle byly náležitě splněny. Po pozdější debatě s účastnicemi vyšel najevo fakt, že by si přály, aby bylo podobných akcí více.

Práce popisuje jak teoretický podklad celého projektu, tak část praktickou, kde je vedeno jak přesně podobnou akci realizovat a na co si dát pozor. Poskytuje tedy kompletní soubor informací a také osobních zkušeností.

Práce by měla posloužit především sportovním instruktorům, kteří by chtěli podobnou akci realizovat.

6 Seznam použité literatury a pramenů

Literatura:

1. BURSOVÁ, M. Kompenzační cvičení. 1. Vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0948-1
2. ČÁSLAVOVÁ, E. Management sportu. 1.vyd. Praha: East Publishing, 2000. ISBN 80-7219-010-5
3. DOLEŽAL, J., MÁCHAL, P., LACKO, B. Projektový management podle IPMA. 1. Vyd. Praha Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2848-3
4. DVOŘÁKOVÁ, Š., Sportovní marketing. 1. Vyd. Brno: 2005. ISBN 80-210-3901-9
5. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže 1.vyd Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 1999. ISBN 80-7067-945-X
6. NĚMEC, V. Projektový management. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 80-247-0392-0
7. SKALICKÝ, J., VOSTRACKÝ, Z. Projektový management. 2. vyd. Plzeň: ZČU, 2000, ISBN 80-7082-590-1
8. SMETANA, F., MAREŠOVÁ, E., Ekonomika 2. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-921-1
9. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., Psychologie sportu. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
10. TOUFAROVÁ, H. Aerobik s dětmi. 1. Vyd. Olomouc: Hanex, 2001. ISBN 80-85783-35-5
11. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005 80-246-0956-8

Příručka:

1. SOUMAR, L. Kondice a zdraví 1997. Příručka

Bakalářská práce:

1. PŘIBILOVÁ, D., Projektování a realizace tenisového turnaje v babytenise. Plzeň 2011. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Daniela Benešová Ph.D.

Internetové zdroje:

1. Ahol [online]. 2011[cit. 2012-06-10] dostupné z [www: <http://www.ahol.cz/sportovni-management>](http://www.ahol.cz/sportovni-management)
2. Alpinning [online]. 2011 [cit. 2012-05-10] dostupné z: [<http://alpinning.cz/>](http://alpinning.cz/)
3. Alpinning Plzeň [online]. 2011[cit. 2012-05-12] dostupné z [www: <http://www.alpinning-plzen.cz/index.php>](http://www.alpinning-plzen.cz/index.php)
4. Fridrichová, L. Projektový management [online]. 2011[cit. 2012-04-10] dostupné z: [<http://www.kht.tul.cz/items/PRM/prPRM/PRM-1.pdf>](http://www.kht.tul.cz/items/PRM/prPRM/PRM-1.pdf)
5. H.E.A.T. program[online]. 2011[cit. 2012-6-20] dostupné z [www: <http://www.heatprogram.cz/plzensky-kra/>](http://www.heatprogram.cz/plzensky-kra/)
6. Hobza, V., Dohnal, T., Tělesná kultura - Sport jako perspektivní potenciál rozvoje zaměstnanosti v EU [online]. 8. 2008 [cit. 2012-6-12] dostupné z: [<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/8/8>](http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/8/8)
7. K2hiking [online]. 2011[cit. 2012-04-10] dostupné z [www: <http://www.k2hiking.cz/hiking-centra.html>](http://www.k2hiking.cz/hiking-centra.html)
8. Sieber, P., Studie proveditelnosti [online] 5. 2004 [cit 2012-6-25] dostupné z: [<http://www.strukturalni-fondy.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=da997b5b-1ddd-443c-9a9a-6d190166dfa7>](http://www.strukturalni-fondy.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=da997b5b-1ddd-443c-9a9a-6d190166dfa7)
9. Studio J&A [online]. 2011[cit. 2012-06-20] dostupné z [www: <http://www.studiojaa.cz/bos.html>](http://www.studiojaa.cz/bos.html)
10. Wikipedie otevřená encyklopedie, Sportovní management [online] 20. 6. 2012 [cit. 2012-6-25] dostupné z: [<http://cs.wikipedia.org/wiki/Studie_proveditelnosti>](http://cs.wikipedia.org/wiki/Studie_proveditelnosti)

7 Resumé

My bachelor thesis describes design and implementation of the sport event project which was focused on movement activities of modern aerobics form. The Bachelor thesis includes basic information of matter as characteristic of movement activities - alpinning, the structure of training lesson, project of sport event, etc.. The training lesson form is oriented for beginners also for advanced exercisers. My thesis is divided into two main sections: a theoretical and a practical one. The theoretical section discusses the theoretical background of the sports and project management which should be known if to organize a project-type event. The practical section is addressed as a support material for the preparation and implementation of an actual sport event.

8 Seznam příloh

1. Seznam obrázků
2. Seznam tabulek
3. Seznam grafů
4. Informační leták
5. Navigační šipky
6. Osvědčení o absolvování novoročního hubnutí
7. Fotodokumentace akce
8. Alpinning centrum Boettingerova 18a, Plzeň
9. Video

1. Seznam obrázků:

Obr. 1 Projektový management	15
Obr. 2 Trojimperativ	16
Obr. 3 Vývojové fáze projektu	17
Obr. 4 Projektový management	17
Obr. 5 Alpitrack rozložený	20
Obr. 6 Alpitrack složený	20
Obr. 7 Krokoměr	36

2. Seznam tabulek:

Tab. 1 Souvislost logického sledu a obsahu projektování	11
Tab. 2 Pracovní profese ve sportovním sektoru	28
Tab. 3 Rozpis hodin	31
Tab. 4 Ceník	31
Tab. 5 Příjmy	32
Tab. 6 Krokoměry	36

3. Seznam grafů:

Graf. 1	25
---------------	----

Shod'te pár kil
společně s

námi:

! Výhodné cenové

★
Čas: 16:00–20:00

Pátek 10.2.2012

maxi a minibalíčky!

NOVOROČNÍ HUBNUTÍ

S ALPINNINGEM

Podrobnější informace

KONTAKT:

www.alpinning-plzen.cz,
alpinning-plzen@seznam.cz

★ Objednávky na jednotlivé
hodiny na tel.:

605863311



PROGRAM:

- Alpinning
- Bossu
- Zdravotně - kompenzační cvičení
- Fitness
- Konzultace se sportovním dietologem (Petra Nečrvalová)

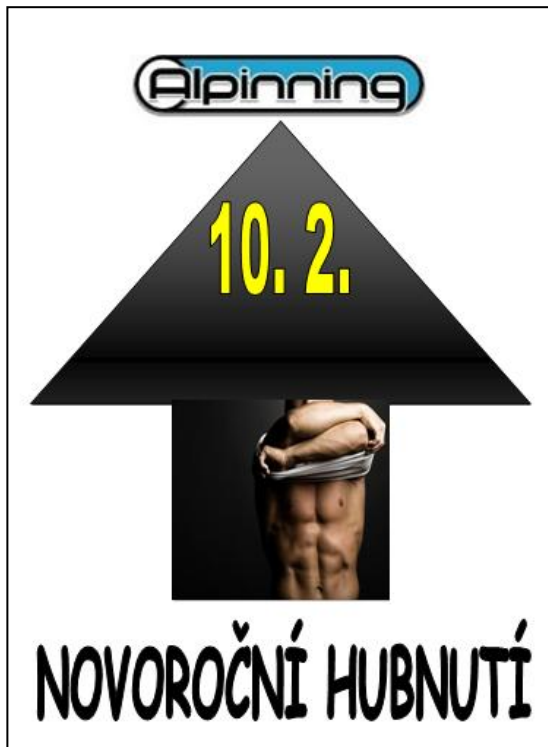
Cvičitelé:

Petra Kalistová, Tereza Routová,
Věra Knappová, Tomáš Mareš

★ **KDE?!!!**

Pedagogická fakulta
Klatovská 5 I
PLZEŇ

5. Navigační šipky



6. Osvědčení o absolvování novoročního hubnutí



7. Fotodokumentace akce

Zdravotně kompenzační cvičení



Alpinning



Univerzálně vytvořený bar pro placení



Bosu



Fitness



8. Alpinning centrum - Boetingerova 18a, Plzeň



