



11. lekce

Tématický plán:

Teorie - Tvorba cvičebních programů. Pojem wellness, fitness.

Praxe - Kruhový provoz, program Core training.

Doporučená literatura

TVORBA GYMNASTICKÝCH POHYBOVÝCH PROGRAMŮ

Z otevřeného systému gymnastických činností lze sestavovat všestranné i specializované cvičební programy. Pro sestavování programů pro jednotlivce i skupiny je nutné si uvědomit, v jakých podmínkách bude cvičební program realizován, u jaké skupiny lidí (věk, pohlaví), jaký je cíl zaměření cvičebního programu a tedy i struktura obsahu, způsob i náročnost zatěžování.

Při tvorbě a realizaci cvičebních programů vycházíme z **obecných zásad pro sestavování pohybových programů**:

1. *Pravidelnost, dlouhodobost a postupnost dostatečně četné pohybové činnosti (2-4 x týdně).*
2. *Vhodná doba a optimální čas trvání vybrané činnosti vzhledem k intenzitě zatížení (30 -90 min, 55 – 85 % max. SF).*
3. *Přiměřenost, pestrost a vyváženost programu, střídání různých typů cvičení.*
4. *Regenerace, pitný režim, stravování, péče o tělo, wellness.*

Specifické zásady při tvorbě programů zaměřených např. na celkovou tělesnou kondici, flexibilitu, sílu apod. naleznete v příslušné literatuře (viz seznam odborné literatury).

Gymnastické programy jsou sestavovány ze souboru cviků a činností tří základních gymnastických druhů - **základní gymnastiky, rytmické gymnastiky a aerobiku**.

Směry působení těchto tří druhů gymnastiky a jejich kombinací jsou tyto:

1. Zdravotní zaměření

- Prevence - získání odolnosti proti negativním vlivům civilizace.
- Vyváženost tělesného a duševního zatížení, adaptace na zátěž.
- Prevence svalové nerovnováhy- optimální držení těla.
- Zlepšování tělesného a pohybového rozvoje .
- Kompenzace nedostatku pohybu, vynucených pracovních poloh, jednostranné zátěže.
- Regulace svalového tonu, zlepšení koordinace.
- Regenerace sil.
- Oddálení procesu stárnutí, prevence osteoporózy apod.

2. Výkonové zaměření

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem Hlavního města Prahy.



- Zvyšování úrovně celkové kondice.
- Zlepšení pohybových schopností – kondičních (např. budování svalů) a koordinačních (např. max. pohyblivost).
- Motoricko-funkční příprava v tréninku.
- Nácvik specifických dovedností pro určitý pohybový výkon.

3. Výchovně vzdělávací zaměření

- Propagace a popularizace programů.
- Rozvoj celoživotního zájmu, aktivní přístup k životu.
- Přijetí významu a vlivu pravidelného cvičení na organismus (pohyb jako součást životního stylu).
- Zodpovědnost za své zdraví.
- Informovanost o pitném režimu a zdravé výživě.
- Pochopení teorie aplikovaného účelného programu (složení lekce, způsob provedení, dávkování, základy anatomie, fyziologie zatěžování organismu apod.).
- Motorickým učením zvyšování počtu dovedností.
- Kultivace pohybového projevu.

4. Psycho-sociální zaměření

- Odreagování.
- Uvolnění napětí, psychické uspokojení, emocionální prožitky.
- Posílení vůle, sebedůvěry, sebeovládání.
- Prevence negativních závislostí a kriminality.
- Rozvoj estetického cítění.
- Získávání společenských kontaktů, pozitivního vztahu k druhým.
- Seberealizace.

Pro výběr pohybové činnosti do účelného programu má podstatnou roli motivace - důvod a z něj vyplývající cíl, pro který jsme se rozhodli cvičit. Často při výběru pohybového programu podléháme módnosti, ale důležité jsou individuální pohybové zkušenosti, zdravotní stav, představy o vyvolaných změnách, osobní zaměření, přání a skutečné potřeby konkrétní osoby.

Při výběru gymnastických programů se musíme rozhodnout, zda chceme cvičit ve skupině či individuálně, pak lze postupovat takto:

- vybrat si programy vedené vyškolenými lektory, nabízené veřejnosti fitcentry, kluby, spolky a jinými subjekty,
- výběr řízeného skupinového programu doplnit individuálními činnostmi dle doporučení odborníka,
- zvolit určitý domácí cvičební program dle odborných publikací, videa, osobního trenéra apod.,
- vytvořit vlastní program s vhodným účelným obsahem, např. rozcvičení, zdravotní gymnastika, kondiční gymnastika s náčiním (gymball, overball, tyč, švihadlo, zátěže, guma, pet lahve), program posilovací, protahovací, relaxační apod.

Z širšího pohledu považujeme gymnastické pohybové programy za dostatečně podnětné pro kladné ovlivňování zdravého životního stylu člověka v návaznosti na nároky současné společnosti na zdraví, zdatnost a výkonnost jejich občanů.



WELLNESS, FITNESS

V současné době probíhá celosvětová vlna péče o zdraví, pro kterou se i u nás používají převzaté anglické názvy. Jedná se o pojmy wellness a fitness. Dá se říci, že co byla starořecká kalokagathie se svou filosofií pěstování harmonie těla i ducha, to je dnes wellness.

Wellness je charakterizován jako způsob života s kladným vztahem k péči o zdraví, kdy zdraví chápeme jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Většinou je uváděno, že wellness má pět částí, které spolu vzájemně souvisejí, ale lze je ovlivňovat i samostatně. Jedná se o:

- pozitivní přístup k životu,
- zvládnutí stresu,
- osobní návyky,
- výživa a kontrola hmotnosti,
- fitness.

Fitness je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory:

- aerobní zdatnost,
- svalová síla,
- svalová vytrvalost,
- kloubní pohyblivost (flexibilita).

Nejúčinnějším způsobem jak ovlivnit faktory fitness je pravidelná pohybová činnost, ve které má nezastupitelné místo základní gymnastika.

Pohybové programy fitness

Současné programy fitness lze podle převažujícího zaměření rozdělit do dvou skupin:

1. Kondičně orientované (často označované jako tzv. rychlé, tj. související s energetickými možnostmi organismu člověka)
2. Zdravotně orientované (často označované jako tzv. pomalé, tj. související s procesy řízení a regulace pohybu).

První skupina pohybových programů fitness jsou především cvičení aerobního charakteru. **Aerobik** (dále Ae), od slova aerobní cvičení (aerobics), znamená fyzickou zátěž, při které svaly pracují za přísunu kyslíku. Tato specifická forma gymnastiky s hudbou má za úkol zlepšovat aerobní a svalovou vytrvalost a pozitivně působit na funkci a strukturu pohybového ústrojí i psychiku cvičenců. Různé druhy aerobiku, většinou s anglickými názvy, je možné dále dělit například podle intenzity cvičení, podle náčiní a pomůcek, podle užšího zaměření a účelu, podle věku cvičenců např. Basic Ae, Mix Ae, Lady Ae, Seniors class, Hi/Lo Ae, Soft Ae, Master Ae pro pokročilé, Aeroclass, Energy nebo Power Ae aj. Z náčiní používaných při fitness programech jsou zastoupeny posilovací gumy (dyna band, rubber band, thera band, tube), činky (tone), tyče (heavy bar, aero bar, bodyblade), těžké míče (heavy med) a měkké míče různé velikosti (overball, bodyball, fittball). Z náradí je stále oblíbený stupínek (step).

Formativní (posilovací) aerobik je náročnější na svalovou sílu a vytrvalost, ale jednodušší na koordinaci a prostorovou orientaci. Je to např.: P-class, Body styling, Body form, Body shaping, Callanetics, Body tone. V těchto lekcích se často využívá výše jmenovaného náčiní. Taneční

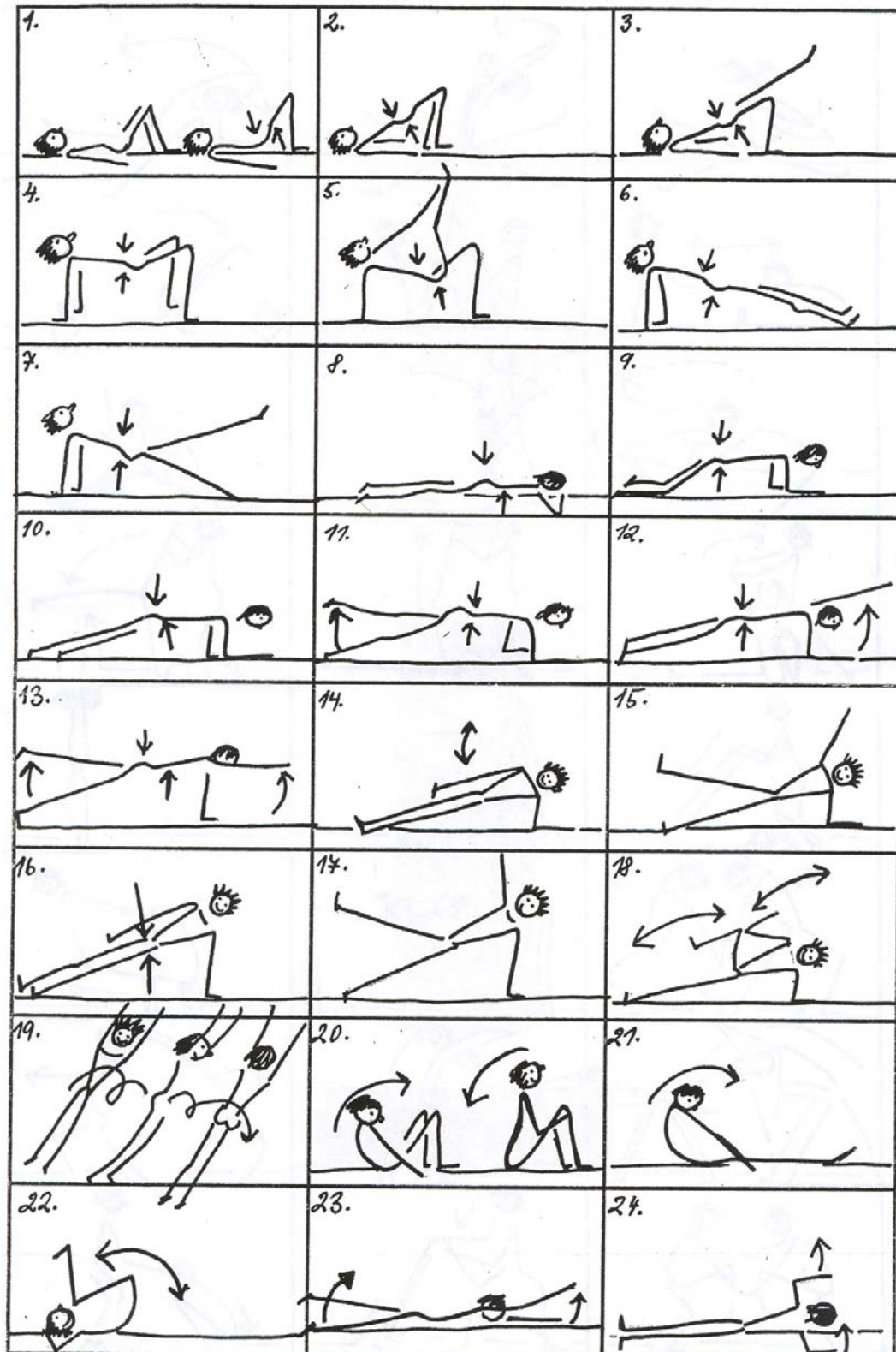


druhy aerobiku se liší pouze stylem tance. Nejznámější je Hip hop a Funk, dále tanec vycházející z ulice – tzv. Street jam, City jam, Street dance, Rap. Taneční aerobik je také velmi často inspirován tradičními národními tanci – Dance latino, Jazz dance, Afro apod. Bojové sporty rovněž velmi ovlivnily pojetí aerobiku – Kick box Ae, Tae bo, Karate Ae, Capoeira, Power strike (cvičení s tyčemi dle samurajů), Punch nebo Pow (boxování v rukavicích do pytlů). Mezi oblíbené netradiční programy patří cvičení na slidech, Agua aerobik, Spinning nebo Indoor cycling (cvičení na stacionárních kolech), In line skateing (na kolečkových bruslích), Lift-it (cvičení na stepch s nakládacími činkami) apod.

Druhá skupina fitness obsahuje cvičební programy se zdravotním zaměřením pro vyrovnání svalových dysbalancí, relaxaci a celkové protažení. Tak vznikly samostatné hodiny strečinku, cvičení s malými míči (overball-balantes), cvičení systémem Pilates (kontrolovaná kvalita vedených pohybů a poloh) a různá jogová cvičení (Fitness joga, Power joga, Contact joga, Nouvelle joga, Thai joga, Power stretch aj.). Velmi často mají tyto specializované programy název takový, aby oslovily určitou skupinu cvičenců (kardiaci, obézní, s bolestmi kloubů, alergie, stres aj.). Lze říci, že v komerčním aerobiku se každoročně setkáváme s nějakou novinkou. Někdy jde o pohybový nápad, zdůraznění zdravotního účinku, o nové náčiní či nářadí, inovaci klasických cvičebních či rehabilitačních systémů, nebo o hudební vlnu a taneční styl. Tento vývoj zabezpečuje aerobiku nejen stálou popularitu, ale také přispívá k rozšiřování možností pravidelného cvičení širokému spektru obyvatel.



PŘÍKLAD GYMNASTICKÉHO PROGRAMU



JB 2005



Doporučená literatura

- BLAHUŠOVÁ, E. *Životní styl Wellness, zdravé cvičení pro pohodu*. Praha. Olympia, 1995, ISBN 80-7033-362-6
- BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga*. Praha. Grada, 2005, ISBN 80-247-1525-2
- CZICHOSCHEWSKI, H. a kol. *Perfektní bodystyling*. Praha. Grada, 2006, ISBN 80-247-1335-7
- HINTERMAN, C., HAMMER, R. *Exercise and Dietary Programming to Promote Maternal Health Fitness and Weight Management*. Internet, 1998
- NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V.: *Fit programy pro ženy*. Praha. Grada 2006
- ROSCHINSKY, J. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. Praha. Grada 2006, ISBN 80-247-2 0908
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha. Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Fit sestavy*. Praha. Olympia, 1999. ISBN 80-7033-609-9
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-247-1714-6
- STRAKOŠ, D., VALOUCH, V. *Osobní trenér II*. Praha. Grada 2005, ISBN 80-247-0457-5-1
- STACKEOVÁ, D. *Fitness – metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha. Karolinum 2005
- VELÍNSKÁ, L. *Aerobik*. Praha. ČASPV, 2004. ISBN 80-86586-13-8
- VYSUŠILOVÁ, H.: *Pilates – balanční cvičení*. Praha. ARSC, 2005, ISBN 80-86078-49-3