



Analýza letních kurzů oboru Rekreologie na KTV FP TUL

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Lucie Jacinová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Analýza letních kurzů oboru Rekreologie na KTV FP TUL

Jméno a příjmení: **Lucie Jacinová**
Osobní číslo: P16000017
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreologie
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Anketní šetření mezi studenty.
Vyhodnocení anketního šetření.
Vypracování návrhu na zlepšení současného stavu.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008.

ISBN 978-80-7367-473-1.

HANUŠ, R. a CHYTILOVÁ, L. Zážitekově pedagogické učení. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.

JANDOVÁ, S., OLEŚNIEWICZ, P. a DOHNAL, T.. Vybrané aspekty Rekreatologie. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-168-9.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

16. prosince 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

24. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 16. prosince 2019

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS/STAG se shodují.

26. ledna 2020

Lucie Jacinová

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza letních kurzů oboru Rekreatologie na KTV FP TUL. Součástí práce je anketní šetření a vypracování návrhu na zlepšení současného stavu. Výsledky práce budou sloužit jako stručná a jednotná reflexe ze strany studentů, která povede ke zlepšení či inovaci letních kurzů Katedry tělesné výchovy a sportu v Liberci.

Hlavní částí práce je anketní šetření, které proběhlo ve spolupráci se 129 studenty oboru Rekreatologie, kteří nastoupili na Technickou univerzitu v Liberci v letech 2016 – 2019. Šetření obsahovalo několik otázek, které se přímo týkaly každého faktoru, ovlivňujícího celkový prožitek z kurzu. Součástí práce je grafické zpracování anketního šetření a fotodokumentace.

Klíčová slova

Letní kurz, studenti, anketní šetření, vyhodnocení.

Annotation

The main aim of this thesis is to compile a survey and to process the results of this survey. The results of the work will serve as a brief and uniform reflection from students, which will lead to improvement or innovation of summer courses of the Department of Physical Education and Sport in Liberec.

The main part of the work is a survey, which was conducted in cooperation with 129 students of Recreology, who joined the Technical University of Liberec in 2016 - 2019. The survey contained several questions that directly related to each factor affecting the overall experience of the course. Part of the work is a graphical processing of a survey and photo documentation.

Key Words

Summer course, students, survey, evaluation.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat, svému vedoucímu, který se se mnou zhostil bakalářské práce. Děkuji mu za trpělivost a mnoho cenných rad. Taktéž velké díky patří mé rodině a blízkému okolí, za podporu během studia. Na závěr děkuji všem respondentům, kteří se účastnili anketního šetření.

Obsah

| | |
|--|----|
| Seznam zkratk | 9 |
| Seznam tabulek | 10 |
| Seznam obrázků | 11 |
| Seznam grafů..... | 12 |
| Úvod..... | 13 |
| 1 Cíl práce | 14 |
| 2 Katedra tělesné výchovy a sportu | 15 |
| 3 Rekreatologie | 17 |
| 3.1 Profil absolventa..... | 17 |
| 3.2 Přehled letních kurzů..... | 18 |
| 3.2.1 Plnění kurzu v souladu se systémem STAG..... | 18 |
| 3.2.2 Struktura kurzu | 19 |
| 4 Aspekty ovlivňující výuku formou kurzů | 20 |
| 4.1 Metodika uvádění kurzovních aktivit..... | 20 |
| 4.2 Volný čas..... | 21 |
| 4.3 Outdoorové aktivity..... | 21 |
| 4.4 Zážitková pedagogika prostřednictvím kurzů | 22 |
| 5 Letní kurzy KTV | 23 |
| 5.1 Modularizace kurzů na KTV | 23 |
| 5.2 Kurz vysokohorské turistiky | 24 |
| 5.3 Kurz pobytu v letní přírodě | 27 |
| 5.4 Kurz cykloturistiky..... | 29 |
| 5.5 Kurz horské turistiky | 30 |
| 5.6 Kurz vodních sportů..... | 32 |
| 5.7 Kurz dračích lodí..... | 33 |
| 5.8 Kurz outdoorových aktivit | 35 |
| 5.9 Vodácký kurz | 38 |
| 6 Analýza | 40 |
| 6.1 Souhrn letních kurzů | 40 |
| 7 Anketní šetření - souhrnná tabulka | 44 |
| 7.1.1 Charakter anketního šetření | 45 |

| | | |
|-------|--|----|
| 7.1.2 | Cíle výzkumu..... | 45 |
| 7.1.3 | Charakter souboru | 46 |
| 7.2 | Jednotlivé kurzy | 47 |
| 7.2.1 | VHT..... | 48 |
| 7.2.2 | KPLP | 49 |
| 7.2.3 | KCT..... | 50 |
| 7.2.4 | KHT..... | 51 |
| 7.2.5 | KVS..... | 52 |
| 7.2.6 | KDL..... | 53 |
| 7.2.7 | KOA | 54 |
| 7.2.8 | VOK | 55 |
| 7.2.9 | Další hodnocení letních kurzů | 55 |
| 7.3 | Vyhodnocení jednotlivých kurzů | 58 |
| 7.4 | Chystám se absolvovat | 60 |
| 7.5 | Nechystám se absolvovat | 61 |
| 7.6 | Interpretace výsledků | 62 |
| 8 | Možné rozšíření dalších letních kurzů | 64 |
| 8.1 | In-doorový kurz..... | 64 |
| 8.2 | Outdoorový kurz ve Slovinsku..... | 65 |
| 8.3 | Všestranný kurz přežití a krizových situací..... | 66 |
| 9 | Závěry | 68 |
| 10 | Prameny a literatura | 69 |
| | Seznam příloh | 71 |

Seznam zkratek

- VHT – vysokohorská turistika
- KPLP – kurz pobytu v letní přírodě
- KCT – kurz cykloturistiky
- KHT – kurz horské turistiky
- KVS – kurz vodních sportů
- KDL – kurz dračích lodí
- KOA – kurz outdoorových aktivit
- VOK – kurz vodních sportů
- KTV – Katedra tělesné výchovy a sportu
- SPA – sportovní a pohybové aktivity
- VŠ – vysoká škola
- TUL – Technická univerzita v Liberci

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka č. 1: Souhrn letních kurzů (vlastní zdroj)..... | 40 |
|---|----|

Seznam obrázků

| | |
|--------------------------|----|
| Obrázek č. 1: VHT | 26 |
| Obrázek č. 2: KPLP | 29 |
| Obrázek č. 3: KHT | 32 |
| Obrázek č. 4: KOA | 38 |

Seznam grafů

| | |
|---|----|
| Graf č. 1: Gendrové zastoupení..... | 46 |
| Graf č. 2: Reflexe studentů – vyhodnocení očekávání..... | 47 |
| Graf č. 3: VHT | 48 |
| Graf č. 4: KPLP..... | 49 |
| Graf č. 5: KCT | 50 |
| Graf č. 6: VHT | 51 |
| Graf č. 7: KDL | 52 |
| Graf č. 8: KDL | 53 |
| Graf č. 9: KOA..... | 54 |
| Graf č. 10: VOK..... | 55 |
| Graf č. 11: Důvod účasti na krzech..... | 56 |
| Graf č. 12: Reflexe kurzu..... | 57 |
| Graf č. 13: Znamkování kurzu | 58 |
| Graf č. 14: Kurzy poptávané studenty | 61 |
| Graf č. 15: Kurzy, které studenti neplánují navštívit | 62 |

Úvod

Již od svých 16 let se účastním jako vedoucí na letních dětských táborech, kde s dalšími vedoucími s nadšením organizujeme nejrůznější originální hry a snažíme se dětem vytvořit oblíbené letní zázemí. V posledních letech se ve svém volném čase věnuji výuce plavání a lezení. Role instruktora sportu mě baví a jsem ráda součástí vzdělávání a mentálního posouvání dětí. Během mého působení v této roli mohu zaznamenat velký posun díky přibývajícím praxi a neustálému vzdělávání se.

Mezi mé pravidelné cvičence patří převážně děti školního věku. Jsem velice ráda, že i v dnešním moderním světě je stále dost dětí, co se zajímá o sport. Kromě dětí je zde taktéž důležitá podpora a motivace ze strany rodičů. Z mého pohledu by každé dítě, které je starší 7 let mělo mít pravidelný pohyb a tím přispívat ke kladnému fyzickému a psychickému stavu. Taktéž si tím buduje správné pohybové návyky.

Během výukových lekcí беру ohledy na indispozice každého jedince a v případě potřeby tvořím individuální trénink. Vždy je potřeba myslet na to, že každý jedinec musí být motivovaný a musí ho aktivita bavit. Jedná se o trávení volného času, který má vnímat jako formu odpočinku a ne jako povinnost.

Sama se od malička věnuji aktivnímu vyžití ve volném čase. Jakákoliv forma sportu mi dodává fyzickou i psychickou rovnováhu a je pro mě nedílnou součástí života. Proto byl pro mě studijní obor rekreologie jasnou volbou. Naprosto mě okouzila struktura učebního plánu a možnost plnění si předmětů či kurzů aktivní formou. Tento názor se mnou ale nesdílel každý ze spolužáků, proto přišla počáteční myšlenka *„Co a jak by se dalo změnit, aby touto formou výuky byla nadšená ještě větší část studentů?“*

Tato úvaha mě inspirovala k vytvoření anketního šetření a pojetí celé své bakalářské práce tímto směrem. Budu ráda, když vzniklé materiály poslouží k reorganizaci či inovaci nabídky letních kurzů KTV FP TUL.

1 Cíl práce

Hlavní cíl:

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza letních kurzů oboru Rekreatologie na KTV FP TUL. Součástí práce je anketní šetření a vypracování návrhu na zlepšení současného stavu.

Dílčí cíle:

1. Vypracování anketního šetření mezi studenty.
2. Vyhodnocení anketního šetření.
3. Vypracování návrhu na zlepšení současného stavu.

2 Katedra tělesné výchovy a sportu

Katedra tělesné výchovy a sportu byla vybudována v roce 1953, kdy byla v Liberci založena vysoká škola. Původně byla součástí Vysoké školy Strojní a Textilní. Sloužila pro plnění povinné tělesné výchovy a zprostředkovávala letní a zimní kurzy pro studenty VŠ. Aktuálně je KTV součástí Fakulty přírodovědně humanitní a pedagogické, kterou zaštiťuje Technická univerzita v Liberci. Katedra tělesné výchovy a sportu je však stále k dispozici i studentům dalších kateder či veřejnosti.

Sídlo KTV se nachází v části Starého Harcova, Na Bohdalci 715/30 v Liberci. Ideální poloha v areálu Harcovských kolejí zaručuje dobré strategické umístění pro mnoho příležitostí. KTV nabízí jak pro studenty, tak pro veřejnost pořádání večerních turnajů, posilovnu, saunu, lezeckou stěnu, tenisové kurty, fotbalový stadion, dvě haly a další sportoviště. Veškeré tyto areály využívá nejen VŠ, veřejnost ale i Akademické sportovní centrum (ASC) a Vysokoškolský sportovní klub TUL.

Výuka oborové tělesné výchovy je zde zajištěna pro obory Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, Učitelství Tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ, Tělesná výchova pro vzdělávání, Rekreatologie a Pedagogika volného času. Aktuálně je v blízké době naplánovaná dlouhodobá, celková rekonstrukce hlavní budovy. Kompletní renovace se netýká jen sportovišť, ale i šaten, kanceláří a učeben.

Akademické sportovní centrum zde zahájilo svou činnost v letech 2006/2007. Nabízí studentům sportovní vyžití nad rámec výuky, jako je například jumping, bosu, jóga, TRX a další. Aby tyto sporty nabízené přímo v areálu kolejí Harcov byly finančně přijatelné pro studenty, část nákladů z celku dotuje fakulta, druhou část si každý účastník platí sám (KTV, 2020).

„Vědeckovýzkumná činnost KTV je zaměřena zejména na problematiku hodnocení tělesného stavu a základních složek tělesné zdatnosti mládeže včetně modelování jejího dalšího rozvoje, funkční zátěžovou diagnostiku vrcholových a výkonnostních sportovců a na kinematickou analýzu pohybu. Tuto oblast činnosti velkou měrou podporuje

Laboratoř sportovní motoriky, která je od roku 2001 výzkumným pracovištěm KTV a nachází se také ve sportovním areálu TUL.“ (KTV, 2020).

„Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická je největší ze sedmi fakult Technické univerzity v Liberci. V současnosti u nás studuje více jak 2 tisíce studentů ve 24 studijních programech. Naši absolventi jsou bakaláři, magistři i doktoři, kteří učí v mateřských, základních i středních školách nebo jsou odborníky v dalších pedagogických, humanitních a přírodovědných oborech.

Nabídku studijních oborů, jejich skladbu i obsah předmětů stále modernizujeme. Ve výuce využíváme exkurze, hry, dramatizaci. Většina předmětů je doplněna elektronickými studijními materiály. Studenti mohou absolvovat část studia v zahraničí. Zakládáme si na vysoké úrovni výuky, propojení na praxi a spolupráci se školami, úřady i průmyslovými firmami, které jsou potenciálními zaměstnanci našich absolventů. Závěrečné práce našich studentů jsou prakticky orientované a získaly množství cen.

Staráme se o pohodu studentů i zaměstnanců. Máme vlastní dětský koutek, který pohlídá předškolní děti. V areálu Husova je menza, studentský klub a mateřská školka ŠkaTULka, která podporuje dětskou zvědavost pomocí Montessori pedagogiky.“ (FPTUL, 2020).

3 Rekreologie

Studijní program Tělesná výchova a sport, studijní obor Rekreologie, je bakalářský studijní program na TUL. Během studia žák získá kinantropologické, rekreologické, ekonomické, právní a pedagogicko-psychologické znalosti a dovednosti. Absolventi oboru mohou pokračovat v navazujícím magisterském studijním programu Tělesná výchova a sport v Olomouci nebo v Praze.

Studium oboru rekreologie připravuje studenty na budoucí kvalifikaci pro organizační, pedagogickou a řídicí činnost u volnočasových neziskových organizací v oblasti tělesné výchovy a sportu (např. občanská sdružení, tělovýchovné jednoty, sportovní kluby, veřejně prospěšné společnosti, zájmová sdružení, nadace a nadační fondy) a u podnikatelských subjektů v oblasti pohybové rekreace a sportu (např. cestovní kanceláře, wellness a fitness centra, regenerační střediska, pohybová studia, lázně, ubytovací zařízení, výroba sportovního zboží a marketingové agentury). Dále se absolventi studia mohou uplatnit v mediální oblasti a v institucích státní správy a samosprávy - např. obory pro tělovýchovu a mládež, informační střediska, tisk (KTV, 2020).

3.1 Profil absolventa

Základ znalostí a dovedností absolventa bakalářského studijního oboru rekreologie spočívá v oborově-vědních, obecně-pedagogických, sociálně-komunikativních a ekonomických kompetencích. Absolvent má znalosti obecného kinantropologického základu včetně biomedicínských a motorických zákonitostí, je seznámen s rozmanitým spektrem sportovně-tělocvičných aktivit vhodných pro seberealizaci klientů ve volném čase, dokáže realizovat praktické pohybové činnosti ovlivňující zdraví, umí sestavovat kondiční programy a plánovat tělovýchovně-sportovní kurzy, zvládá rizikové faktory ovlivňující bezpečnost při pohybových činnostech a při poskytování první pomoci při úrazech, dokáže koncipovat institucionální zajištění aktivit směřujících ke zdravému životnímu stylu a k aktivnímu využívání volného času. Současně absolvent ovládá základní ekonomické principy, právní normy, management a marketing ve vztahu k pohybové rekreaci, je připraven pro práci při získávání finančních zdrojů k realizaci

sportovně-tělocvičných aktivit. Svůj odborný profil si dotváří volbou z nabídky povinně volitelných předmětů a volitelných předmětů. Celkově dává absolventovi obsah studijního oboru předpoklady stát se specialistou v oblasti řízení a využívání sportovně-tělocvičných aktivit v rámci volného času při rozvoji zdravého životního stylu naší populace (KTV, 2020).

Transfer rekreologa do praxe

Po úspěšném dokončení studia by absolvent měl být schopen zvládnout individuální i skupinovou práci s klienty, kde je zapotřebí získání finančních zdrojů a vhodných materiálních podmínek. Samozřejmostí je schopnost předcházení či následné řešení rizikových faktorů či událostí. Volnočasové spektrum je velice obsáhlé a rekreolog by měl být schopný se zde orientovat, stále se vzdělávat, umět realizovat plány v praktické pohybové činnosti, která velkým způsobem ovlivňuje zdraví člověka.

Uplatnění tohoto oboru může být v následujících zařízeních: výchovné instituce, školní i mimoškolní organizace, programová centra, rekreační zařízení, vzdělávací a rozvojová centra, posilovny a sportovní centra, cestovní kanceláře, sportovní kluby, neziskové organizace a další.

3.2 Přehled letních kurzů

Katedra umožňuje plnění některých volitelných předmětů v podobě letních a zimních kurzů. V této bakalářské práci jsou představeny pouze letní kurzy.

3.2.1 Plnění kurzu v souladu se systémem STAG

Letní kurzy se dělí na povinné, povinně volitelné a volitelné. Povinné předměty musí student splnit pro úspěšné absolvování studia. Z nabídky volitelných předmětů si žák sám zvolí jen určitý počet předmětů, dle vlastních zájmů a aktivit, které si zapíše do studijního plánu a následně úspěšně splní. Každý z kurzů může být zapsán do systému STAG několika způsoby. Systém nabízí jednoduché přihlášení předmětů pod zkratkou, např. Kurz

vodních sportů / KVS. Taktéž je zde další možnost, kterou studenti mohou využít - každý z kurzů, který nabízí KTV, jde zároveň zapsat pod souhrnnou zkratkou SPA 1 - 2 (Sportovní a pohybové aktivity), nebo Sport 1 – 5. Tyto zkratky zastupují obecné plnění předmětů aktivní formou. Studentovi stačí zapsat si jednu ze zkratk SPA do systému STAG a dále je jeho volbou, kterým předmětem či kurzem splní docházku a zápočtové požadavky.

Prvním krokem je tedy zapsání si předmětu/kurzu do systému STAG některým z výše uvedených způsobů. Dále je potřeba se zaregistrovat do systému Katedry tělesné výchovy a sportu. Po vyplnění osobních informací a obdržení e-mailu s přihlašovacím odkazem se student přihlásí a podá závaznou přihlášku k příslušnému kurzu. Po odsouhlasení podmínek kurzu, účastník obdrží zprávu s platebními údaji. Pokud vedoucí neurčí jinak, splatnost kurzu je týden po přihlášení se. Dále už jen vedoucí kurzu studenta kontaktuje ohledně informační schůzky, kde je kurz konkrétně popsán a představen. Taktéž lze tuto situaci řešit informačním e-mailem.

3.2.2 **Struktura kurzu**

Struktura kurzu není vždy jednotná. Liší se podle toho, zda studenti musí na akci dojíždět nebo je kurz pobytový. U pobytového kurzu katedra zajišťuje prostory (kemp), nebo kompletní ubytování (chatičky). V opačném případě, kdy je nutné na kurz dojíždět, je vždy stanoven čas a místo, kde se celá skupina sejde před začátkem programu. Taktéž je vždy předem určen oficiální konec programu. Pro absolvování některých kurzů student potřebuje vlastní kompletní vybavení, které je nezbytně nutné pro účast na kurzu. Například u kurzu cykloturistiky student musí mít trekové kolo, přilbu, rukavice, nářadí, rezervní duši a další nutné vybavení. U některých kurzů katedra poskytuje účastníkům materiální vybavení, nebo alespoň jeho část. Například u Kurzu vodních sportů si studenti musí zajistit pouze plavky a rukavice, ale zbytek vybavení zajistí katedra (KTV, 2020).

4 Aspekty ovlivňující výuku formou kurzů

Finální prožitek, který si každý odnáší z kurzu je tvořen několika faktory. Těmito faktory je metodika uvádění kurzovních aktivit, schopnost využití volného času ve vlastní prospěch, způsob jakým outdoorové aktivity obohatí studenta a zážitková pedagogika prostřednictvím kurzu. Díky několika cíleným procesům vzniká jeden souhrnný celek, který si student odnáší a dále aplikuje.

4.1 Metodika uvádění kurzovních aktivit

Cílem veškerých kurzů je výsledek. Výsledek je finální část, spojená z několika předem vybudovaných částí, bez kterých student není schopen docílit úspěšných a kompletních závěrů.

Vzestupná struktura:

- účastník
- unikátní prostředí
- výzva
- obavy
- rozvoj osobnosti
- zlepšení se a sebepoznání

Účastník je na počátku akce motivovaný a připravený. Zasazení dotyčného do nového, unikátního prostředí, je velmi důležité. Dotyčný má pocit očekávání nového dobrodružství a další výzvy. Je nutné, aby celá akce byla organizačně zvládnutá. Veškeré aktivity musí odpovídat fyzickému, psychickému a emocionálnímu stavu účastníka. Tyto faktory vedou k obavám z možnosti podlehnout, selhání, či naopak překonání se či celkovému přizpůsobení. Tento celek začíná rozvíjet osobnost účastníka, protože je motivovaný a soustředěný na nové prostředí. V tuto chvíli má podporu skupiny a vedoucího kurzu. Naprosto vše je strukturováno tak, aby zde docházelo k rozvíjení účastnických schopností a dovedností. Zlepšení se konkrétně projeví na sebepoznání,

sebeúctě, schopnosti spolupráce, komunikačních dovednostech, pochopení a obětavosti pro druhé (Hanuš, Chytilová, 2009).

4.2 Volný čas

Volný čas by se dal specifikovat různými způsoby. Jeden z nich popisuje volný čas jako čas, který nastane po splnění veškerých důležitých úkolů, jako je doba strávená v zaměstnání, obstarání potravy, zajištění povinností, atd. Tento časový blok může být využit k různým aktivitám dle vlastního zájmu.

Dalším specifikem popisujeme volný čas jako stav duše. V tomto ohledu se nesoustředíme na aktivní naplnění času, protože tělo pasivně odpočívá. Hlavním cílem je dosáhnout duševní rovnováhy. Ideálním příkladem je meditace, která byla uznávána i Aristotelem a v některých kulturách stále patří k běžné náplni volného času.

Poslední specifikum volného času je velice liberální a nekonkrétní. Vychází z myšlenky, že každá osoba je originální, tudíž se nedá přesně předepsat obecné, správné trávení volného času. Neboť první jedinec se může v danou chvíli cítit ve fázi rekreace, ale druhý jedinec během stejné aktivity k ní může přistupovat jako k povinnosti. Každý je schopný určit, kdy prožívá svůj volný čas (Bammel, Burrus, 1992).

Dalším pojmem může být otázka vnímání času. Jsou teorie, které si stojí za tím, že čas je relativní jednotka, tedy není stálá a kdekoliv ve vesmíru je jinak měřitelná. Tyto otázky týkající se problematiky času jsou předmětem bádání už stovky let. Konceptů času je několik, většina si je podobná, ty ostatní jsou odlišené od sebe navzájem. Čas chápeme jako přírodní děj, který ovlivňuje západ a východ slunce (Jandová, Olesniewicz, Dohnal, 2014).

4.3 Outdoorové aktivity

Slovo „*outdoor*“ je převzaté slovo z anglického jazyka, kde „*out*“ znamená mimo a slovo „*door*“ znamená dveře. Tento termín je obecně chápán jako pobyt či aktivita, která

probíhá v přírodě. Do skupiny outdoorových aktivit patří sportovní, zážitkové a vzdělávací které probíhají v přírodním prostředí. Ve školním vzdělávacím programu se také objevuje outdoorová výuka. Jedná se o zážitkovo – vzdělávací výuku, která probíhá mimo budovu školy. Tyto programy jsou výjezdového nebo pobytového charakteru. Aktivity prováděné v přírodě napomáhají k všeobecnému rozvoji člověka. Zlepšení se projeví ve fyzické zdatnosti, smyslovém vnímání, prostorové orientaci, emocionálnímu a behaviorálnímu rozvoji, a v upevnění sociálních vztahů, formulaci osobnosti a další (Hrabinec, 2017).

4.4 Zážitková pedagogika prostřednictvím kurzů

Zážitková pedagogika je proces, jehož cílem je rozvoj osobnosti jedince - rozvoj v širokém spektru, dimenzích a aspektech. Prožitek je nejsilnější vjemový proces. Během prožitku je člověk schopen nasbírat největší množství informací, oproti vjemu sluchovému či zrakovému, kdy je množství přijatých informací výrazně nižší.

Hlavní znaky prožitku:

- Nenahraditelný v životě. Je zaměřen na jednu určitou událost, která je jasně časově i prostorově ohraničena.
- Jedinečný je prožitek, neboť nelze být nahrazen jiným prožitkem.
- Individuální prožitek v konkrétní situaci a ve stejném čase. Každý jej prožívá jinak, dle svých už dříve rozvinutých složek osobnosti.
- Intencionální prožitek nejde oddělit od obsahu.
- Nepřenositelný je prožitek, protože je čistě individuální. Zážitek, který je přenesený na neúčastníciho se posluchače, i přes extrémní schopnost empatie a snahy, není možné přenést. Komplexní zážitek nemůže být nahrazen vizuálním či sluchovým vnímáním.
- Komplexní vnímání prožitku. Vnímání nelze rozdělit na emocionální a racionální. Člověk zde zapojuje tělesné i duševní složky (Hanuš, Chytilová, 2009).

V tomto směru se jedná o systémové pojetí pedagogiky, které se pokouší přizpůsobit člověku. Kurzy studentům rekreologie přináší prožitek z aktivní účasti.

5 Letní kurzy KTV

Kurzy vede několik kantorů, kteří jsou kvalifikovaní ve svém oboru. Většina z vedoucích má už fungující systém kurzu, který se každoročně opakuje s menšími obměnami. V nabídce katedry jsou k dispozici kurzy od základních sportů (cykloturistika, vodáctví), až po ojedinělé sporty (wakeboarding, dračí lodě nebo ferraty).

Tato bakalářská práce je zaměřena na následující letní kurzy, které nabízí Katedra tělesné výchovy a sportu. V následujících kapitolách jsou užívány zkratky kurzů.

- VHT – vysokohorská turistika
- KPLP – kurz pobytu v letní přírodě
- KCT – kurz cykloturistiky
- KHT – kurz horské turistiky
- KVS – kurz vodních sportů
- KDL – kurz dračích lodí
- KOA – kurz outdoorových aktivit
- VOK – vodácký kurz

5.1 Modularizace kurzů na KTV

V rámci konceptu aktivního životního stylu studentů dochází od akademického roku 2013/14 k modularizaci předmětu (modul zdravotní, pohybový a kontrolní/evaluační).

„A) Zdravotní modul:

Zdravotní modul představuje předání základních teoretických poznatků k problematice pozitivního vztahu pohybové aktivity ke zdraví každého jedince. Realizován je formou diskuse a odkazů na příslušný webový portál KTV FP TUL. Důležitou součástí webové podpory jsou poznatky sportovní medicíny související s realizací pohybové aktivity a poskytováním první pomoci. Cílem modulu je zvýšit motivaci studentů k osvojování si

základních poznatků souvisejících s aktivním životním stylem a tím přispět ke snížení potencionálního rizika výskytu civilizačních onemocnění.

B) Pohybový modul: Kurz je zaměřen na získání teoretických znalostí a praktických dovedností nezbytných pro bezpečný pohyb ve vysokohorském terénu. Vysokohorským terénem se v tomto případě rozumí pobyt v horách alpského typu. Charakter výběru terénu je primárně zaměřený na využívání jištěných cest tzv. Ferrat (Klettersteigů) a základů sportovního lezení. Doplnkově je zařazena vysokohorská turistika v klasickém pojetí. Absolvování kurzu vyžaduje jistou fyzickou, psychickou i materiální připravenost studenta. Podmínkou účasti je absolvování semestru lezení na umělé horolezecké stěně, nebo účast na informačním školení před odjezdem na kurz. Maximum pozornosti je věnováno prevenci, subjektivnímu a objektivnímu nebezpečí, základům meteorologie, vhodnému vybavení, první pomoci. Přidaným prvkem je teorie realizace a organizace letního kurzu v horském a vysokohorském prostředí. V průběhu kurzu (6 celodenních túr) se student seznámí s náročností pobytu na horách. Výběr jednotlivých tras volí vedoucí kurzu s ohledem na počasí a připravenost studentů. Pobyt zahrnuje pobyt v kempu s vlastním stravováním, nebo putovní variantu s veškerým vybavením. Nezbytným prvkem je bivakování. Součástí obsahu kurzu je i kulturně poznávací činnost.

C) Evaluační modul: Evaluace inovované výuky studenty probíhá formou dotazníkového šetření, které poskytuje zpětnou vazbu ohledně spokojenosti s obsahem a formou výukových předmětů. Cílem je na základě kvalitního systému vnitřního hodnocení provést případné korekce až do finální podoby inovované výuky.“ (STAG,2020).

5.2 Kurz vysokohorské turistiky

Specifikace katedry kurzu VHT je situování do horského prostředí. Vysokohorská turistika patří do odvětví turistiky. Probíhá celoročně v různých skalních oblastech a nadmořských výškách. Pro snazší překonání náročných úseků se používá ferratové vybavení. Hlavní částí programu je pohyb po zajištěných cestách

(Via Ferrata / Klettersteig). Studenti tímto sbírají teoretické i praktické zkušenosti a dovednosti, které jsou důležité pro pobyt ve vysokohorském prostředí (STAG,2020).

Základní ferratové vybavení:

- Jisticí úvazek: základem je jisticí set se dvěma dlaňovými karabinami s automatickou pojistkou a párací brzdou, která pohltí část pádové energie a zmírní dopad lezce.
- Lezecký úvazek: set je spojen s lezeckým úvazkem, buď sedacím, nebo celotělovým, případně kombinovaným, když se prováže sedací úvazek s prsním. Samostatný prsní (hrudní) úvazek se nesmí používat.
- Horolezecká přilba: neodmyslitelným bezpečnostním vybavením je přilba, která musí splňovat normu pro lezení. Cyklistická nestačí, padající kamení může prolétnout jejími průduchy.
- Ferratové sety: manipulace na ocelovém laně vyžaduje ochranu rukou, k tomu jsou určeny speciální, nejčastěji kožené rukavice s otevřenými konečky prstů (Boščíková, 2004).

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Základní informace ke kurzu:

- časová náročnost: 7 dní
- místo konání: Itálie, Rakousko
- finanční náročnost: cca 4.500 Kč
- vybavení katedry: ferratové sety, prsní a sedací úvazek, smyce, helma
- vlastní vybavení: kempingové vybavení, vysoké boty, batoh minimum 30l, sportovní oblečení, zdravotní pojištění.
- strava: vlastní
- ubytování: vlastní - katedrou zajištěn kemp

- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Průběh akce:

V první řadě je nutná účast na úvodní schůzce. Zde se student dozví veškeré informace ohledně odjezdu, pojištění, vybavení a průběhu kurzu. Doprava a strava je po celou dobu akce vlastní. Katedra zajišťuje kemp, ale kempingové vybavení musí mít každý student své vlastní. Již na místě v ranních hodinách probíhá další schůzka, kde vedoucí kurzu objasní základní řád a pravidla. Po ranním příjezdu celá skupina vyráží na první via ferratu, která je ze zásady jedna z jednodušších, aby se mohl vedoucí přesvědčit, jaký je fyzický i psychický stav skupiny. Další dny už následují v podobném režimu. Den před výstupem každý dostane mapu s trasou a detailně popsanou obtížností ferrat. Skupina vyráží v brzkých ranních hodinách na výpravu. Výstup k ferratě trvá od 20 minut až po tři hodiny. Samotná ferrata až na vrchol trvá cca tři hodiny (viz Obrázek č. 1). Příjezdem do kempu končí společný program a každý má šanci trávit čas dle vlastního zájmu.



Obrázek č. 1: VHT (vlastní zdroj)

5.3 Kurz pobytu v letní přírodě

Specifikace kurzu dle katedry

Kurz KPLP nabízí širokou škálu možností pro pobyt v přírodě a pro sportovní aktivity s ním spojené. Na základě praktické realizace, jsou studenti seznámeni s možnostmi a zásadami pohybových aktivit v přírodě.

Zaměření výuky:

- aktivní formy pohybu a pobytu v přírodě
- sportovní aktivity
- prevence subjektivních a objektivních rizik
- první pomoc
- orientace v přírodě

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit
- multimediální, skupinový výstup (STAG,2020).

Realizace

- časová náročnost: 7 dní
- místo konání: Stráž pod Ralskem
- finanční náročnost: cca 4.000 Kč
- vybavení katedry či pronájem: nordic walkingové hole, vybavení na wakeboarding, vybavení na vodáctví, vybavení na netradiční hry, vybavení na nízké lanové překážky, GoPro
- vlastní vybavení: spacák, cyklistické vybavení, plavky, in-linové brusle, helma, čelní svítilna
- strava: zajištěna plná penze

- ubytování: zajištěno katedrou
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D

Průběh akce:

KPLP patří k povinným kurzům, které si student musí zapsat do systému STAG a pro splnění je nutná účast v plném rozsahu. Doprava je na tomto kurzu vlastní, zatímco strava v restauraci a ubytování v chatičkách je katedrou zajištěno. Během úvodního programu hlavní vedoucí kurzu představí ostatní učitele či vedoucí a aktivity, které zaštiťují. Každý den studenty čekají tři sportovní bloky různých aktivit. Během týdenního kurzu se studenti účastní celkem několika sportů: cyklistiky, wakeboardingu, bruslení, nordic walkingu, nízkých lanových překážek, orientačních běhů, triatlonu, vodáctví (viz Obrázek č. 2), netradičních her a dalších. KPLP je prvním kurzem studentů rekreologie, kterého se účastní během bakalářského studia.

Jednou ze součástí kurzu jsou nízké lanové překážky. Tato disciplína je důležitou formou utváření kolektivu. Skupina zde pracuje společně, tudíž je nutná dokonalá spolupráce, fyzická připravenost jedince a vysoká soustředěnost. Jedině díky spojení těchto částí může skupina dosáhnout dobrého výsledku. Nízké lanové překážky můžeme definovat jako konstrukci z lan a jiný materiálů, které jsou připevněny nebo zavěšeny o kůly, stromy, konstrukce takovým způsobem, aby vytvořily překážku, kterou musí skupina společně překonat. Tyto konstrukce jsou ve výšce 30 cm až 150 cm. Právě tento typ se dá postavit za relativně krátkou dobu a má ideální využití na kurzu pobytu v letní přírodě (Kupr, Macheck, 2015).



Obrázek č. 2: KPLP (vlastní zdroj)

5.4 Kurz cykloturistiky

Specifikace katedry

Kurz je zaměřen na získání základních teoretických vědomostí a praktických dovedností nezbytných k vedení cykloturistické akce. V každodenním plánu jsou celodenní vyjíždky v délce okolo 40 km, na které ale je dostatek času. Předpokládaný odjezd z Liberce ráno v 8 hod návrat do Liberce odpoledne okolo 16 hod. Trasy budou vedeny do okolí Liberce, Jizerských hor a Českého ráje. Podle možností budeme využívat vlakové dopravy z Liberce a zpět se budeme vracet na kole.

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 5 dní
- místo konání: Liberec, Český ráj, Nové Město pod Smrkem, Jizerské hory
- finanční náročnost: cca 750 Kč
- vlastní vybavení: trekové či horské kolo, cyklistická přilba, brýle, rukavice, lepení, nářadí, náhradní díly, zámeček
- strava: vlastní
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: PhDr. Bc. Tibor Slažanský, Ph.D.

Kurz cykloturistiky probíhá ve velice podobném rytmu po dobu celého týdne. Vždy je předem určené místo a čas, kde se celá skupina sejde a je připravena s kompletním vybavením. Každý den studenty čeká jiná trasa. Trasa může začínat v Liberci, nebo je zde možnost přesunu skupiny s koly vlakem. Program končí kolem 16 hod odpoledne.

5.5 Kurz horské turistiky

Specifikace katedry

Kurz je zaměřen na získání znalostí a praktických dovedností potřebných pro pobyt a přesun v horském terénu. V průběhu kurzu se na celodenních túrách student seznámí s problematikou výběru trasy a organizace pohybu skupiny v horách, s problematikou vhodné výstroje a výzbroje pro horskou a vysokohorskou turistiku, s objektivním a subjektivním nebezpečím v horském prostředí, se zásadami bezpečnosti. Součástí obsahu kurzu je i kulturně poznávací činnost.

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 7 dní
- místo konání: Slovensko, Tatry
- finanční náročnost: cca 4.350 Kč
- vlastní vybavení: spacák, batoh, vysoké boty, pláštěnka, pojištění
- strava: zajištěna plná penze
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: PhDr. Bc. Tibor Slažanský, Ph.D.

Průběh akce:

Studentům není zajištěna doprava a na místo se musí dostat vlastními prostředky. Společný sraz v kempu je ve večerních hodinách. Po večeři probíhá organizační schůzka, během které vedoucí kurzu seznámí studenty s programem, řádem a pravidly, které je nutno dodržovat. Konkrétní program je vždy potvrzen až v ranních hodinách, těsně před odjezdem, protože počasí v horách je velice proměnné a nestálé, jak lze vidět na Obrázku č. 3. Každý den po dobu kurzu následuje celodenní turistika nejznámějšími oblastmi Tater a Slovenského ráje. Odpolední a večerní program je dle vlastních zájmů a aktivit.



Obrázek č. 3: KHT (vlastní zdroj)

5.6 Kurz vodních sportů

Specifikace katedry

Kurz je zaměřen na osvojení teoretických a praktických poznatků z oblasti pohybových aktivit v přírodě s důrazem na netradiční vodní sporty. KVS probíhá ve Stráži pod Ralskem.

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 5 dní
- místo konání: Stráž pod Ralskem
- finanční náročnost: cca 1.500 Kč

- vybavení katedry či pronájem: vesty, helmy, neopren, wakeboard či vodní lyže
- vlastní vybavení: rukavice
- strava: vlastní
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: Mgr. Jan Charousek, Ph.D.

Průběh akce:

Sraz KVS je v ranních hodinách v areálu vodního vleku Stráže pod Ralskem. Úvodní seznámení s průběhem kurzu a pravidly provádí hlavní vedoucí kurzu. Každý žák dostane neopren, vestu, helmu a prkno nebo lyže na vodu. Během celého kurzu jsou pro výuku k dispozici dva vleky. Jeden vlek je spíše cvičný. Slouží pro začátečníky nebo na trénink triků a akrobatických prvků na vodě během jízdy. Poslední den kurzu jsou studenti rozděleni do skupin a během závodu se snaží získat co nejvíce bodů za jízdu a triky. Během kurzu není zajištěna strava a ubytování pro studenty.

5.7 Kurz dračích lodí

Specifikace sportu

Kurz dračích lodí je zaměřený na kompletní přípravu na dračí závody. Výuka je rozložena do dvou víkendů, kdy si skupina osvojí správné návyky a techniku dračích lodí. Hlavní části programu jsou historie, seznámení se s místním jabloneckým klubem, který zprostředkovává kompletní vybavení a dále rozvíjení technik. Technika startu, pádlování, zasazení pádla do vody, záběr ve vodě, vytažení pádla, návrat nad vodu, udržení tempa, držení těla, rozmístění závodníků v lodi a v neposlední řadě strečink.

Sportovní disciplína dračích lodí

Tento nevhední, starodávný sport vznikl v Číně. Dračí lodě byly používány k upokojení bohů. Do Evropy se tato sportovní disciplína dostala až ve 20. století a v Čechách datujeme zahájení roku 1998, kdy byl v Praze první festival dračích lodí. Na

počátku měl týmového ducha spíš jako část teambuildingu a až později se začali scházet sportovci z jiných veslařských sportů a začali tvořit reprezentační tým.

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 4 dny
- místo konání: Jablonec nad Nisou, přehrada
- finanční náročnost: cca 1.200 Kč
- vybavení katedry či pronájem: dračí loď, pádla
- vlastní vybavení: boty do vody
- strava: vlastní
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

KDL nepatří k pobytovým kurzům. Na tento kurz studenti po celou dobu dojíždějí na jabloneckou přehradu. Ráno začne výuka rozcvičkou, kde je nutné řádně protáhnout svaly horních končetin. Dále následuje krátká přednáška a ukázka technik na souši, po které se celá skupina nalodí a vyjíždí trénovat na vodu. Během dne se střídá několik druhů tréninků, kde se využívá vytrvalostní síla, výbušná síla, či kompenzační cvičení pro vyvážení jednostranného sportu. Odpolední trénink je méně náročný. Zde se posádka střídá na postu bubeníka a kormidelníka, tedy odpolední výuka je obohacena o další hry na vodě.

5.8 Kurz outdoorových aktivit

Specifikace katedry

Kurz outdoorových aktivit je zaměřený na pobyt v podzimní a zimní krajině. Výuka je zaměřena na aktivní formy pohybu v přírodě, prevenci subjektivních a objektivních rizik, techniky přežití, meteorologii, první pomoc, orientaci v přírodě, lanové aktivity a další. Cílem předmětu je na základě praktické realizace seznámit studenty se zásadami pobytu v přírodě. Kurzovní výuka je rozdělena na dvě části, podzimní a zimní. KOA má trempový charakter. Základní požadavky: absolvování kurzu v celém rozsahu. Zájem o problematiku pobytu v přírodě. Dostatečná fyzická a psychická odolnost umožňující absolvovat program kurzu.

Související požadavky: chůze po dobu 4 hod s 15 kg zátěží v průměrném tempu 4 km/hod, běh na 10 km s průměrnou rychlostí 6 km/hod, jízda na kole po dobu 4 hod s průměrnou rychlostí 15 km/hod, jízda na kánoji s dovedností kormidlovat po dobu 8 hod, chůze na sněžnicích po dobu 3 hod, s průměrnou rychlostí 3 km/hod, jízda na běžeckých lyžích po dobu 3 hod s průměrnou rychlostí 8 km/hod, chůze na skialpinistických lyžích po dobu 4 hod s průměrnou rychlostí 4 km/hod, lanové aktivity (lezení, slaňování, lanové překážky). Orientační aktivity (běh, navigace v terénu) a bivakování ve volné přírodě.

Výuka je realizována během dvou víkendů. Charakter víkendů je putovní v oblasti Jizerských hor, za využití rozličných možností transportu (chůze, běh, cyklistika, vodáctví, hybridní přesuny, chůze na sněžnicích, pohyb na lyžích různého typu). Veškeré podrobné informace (vybavení, lokace atd.) studenti získají na povinné informační schůzce, která předchází každému víkendů.

- 1) Podzimní víkend je zaměřený na: aktivní formy přesunu v krajině, pravidla pohybu v přírodě, výstroj a výzbroj do přírody, základy orientace, plánování túry, práce s mapou a buzolou, GPS navigace, základy meteorologie, mobilní aplikace a jejich využití při práci v terénu (první pomoc, horská služba, navigace,

trackery, počasí) přespání ve volné přírodě, nouzové přístřešky, vaření a základní táborské dovednosti, nouzový transport zraněného, noční pochod.

- 2) Zimní víkend je zaměřený na: aktivní formy přesunu v zimní krajině, pravidla pohybu v zimní krajině, využití znalostí z podzimního víkendu, výstroj a výzbroj do zimní přírody, zimní bivakování, možnosti vaření, základní lavinovou prevenci, práci s lavinovým vyhledávačem, sondování, vyproštění zraněného.

Požadavky pro splnění kurzu:

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 2 x 3 dny
- místo konání: Malá Skála, Harrachov, Pec pod Sněžkou
- finanční náročnost: cca 2.100 Kč
- vybavení katedry či pronájem:
- vlastní vybavení: podzimní část – kompletní cyklistické vybavení včetně nářadí, helmy, rezervní duše, lezecké boty (dobrovolně), plavky, krosna, menší batoh, sportovní oblečení, turistická obuv, spacák, celta, provázek, svítilna, rukavice, čepice, stáhnuté mapy v telefonu
zimní část: funkční termo oblečení, vysoká obuv do sněhu, krosna, svítilna, stáhnuté mapy v telefonu, rukavice, čepice
- strava: zajištěná plná penze
- doprava: zajištěna katedrou
- zodpovědná osoba: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

KOA je rozdělen na dvě části. První část je podzimní a druhá část kurzu probíhá během zimy.

Podzimní část kurzu začíná cyklistickým výletem z Liberce na Malou Skálu. Každý student si zabalí krosnu se spacákem a dalším sportovním vybavením. O přesun těchto věcí

se postará univerzita. Po příjezdu na kolech do kempu na Malé Skále se studenti ubytují v chatičkách. Po úvodních slovech vedoucího kurzu následuje volný program s výjimkou jedné přednášky. Druhý den studenty čekají tři bloky outdoorového programu. Součástí druhého dne je skalní lezení, slanění, vodáctví, koloběžky a závěrem večera noční turistika s čelními svítilnami zakončená přenocováním pod širým nebem. Poslední den kurzu, se skupina navrátí do kempu, kde si zabalí zbytek věcí. Krosny znovu nechá katedra přesunout do Liberce a celá skupina se vrací na kolech.

Zimní část kurzu (viz Obrázek č. 4) probíhá v klidnějším, spíše turistickém režimu. Celá skupina vyráží společně do Harrachova nebo Pece pod Sněžkou. Zde v rámci tří denního programu plní různé úkoly. Hlavní část kurzu je celodenní výlet. Tato část je orientovaná hlavně na turistiku a její komplikace při nepříznivém počasí. Taktéž je kurz obohacen o další doplňující aktivity s outdoorem.



Obrázek č. 4: KOA (vlastní zdroj)

5.9 Vodácký kurz

Specifikace katedry

Kurz je koncipovaný jak teoreticky, tak i prakticky. Studentům poskytuje komplexní přípravu pro vlastní budoucí realizaci a vedení vodáckého kurzu - technologie, technika jízdy, kilometráž a obtížnost vodních toků, režim plavby, pohyb v náročnějším vodním terénu, nebezpečí při vodní turistice. Registrován může být pouze student, který má splněn jeden z těchto předmětů: LEK, ZLK, TSP nebo PLO. V rámci konceptu aktivního životního stylu studentů dochází od akademického roku 2013/14 k modularizaci předmětu (modul zdravotní, pohybový a kontrolní/evaluační).

Požadavky pro splnění kurzu

- absolvování kompletního kurzu
- aktivní účast během veškerých aktivit

Realizace

- časová náročnost: 5 dnů
- místo konání: řeka Ohře
- finanční náročnost: cca 1.200 Kč
- vybavení katedry či pronájem: barely, lodě, pádla, vesty
- vlastní vybavení: stan, plavky
- strava: vlastní
- doprava: vlastní
- zodpovědná osoba: PaedDr. Jiří Dygrín

Vybavení na kurz zprostředkuje KTV. Studenti se dostaví na určené místo začátku kurzu, kde probíhá úvodní přednáška. Vedoucí vysvětlí základy vodáctví, vymezí pravidla kurzu a nechá studenty, aby se nalodili. Katedra zprostředkovává kompletní vodácké vybavení. Každý den kurzu účastníci tráví většinu času na vodě, kde probíhá nastínění vodáctví, historie a pravidla sjízdnosti řek. Každý den skupina urazí několik desítek kilometrů a každý večer vytvoří nový základní tábor.

6 Analýza

V této části bakalářské práce jsou představeny veškeré letní kurzy, které Katedra tělesné výchovy a sportu nabízí studentům oboru rekreologie. Každý kurz je zde detailně představen a analyzován v anketním šetření.

6.1 Souhrn letních kurzů

V následující tabulce je viditelné, že díky ekonomické situaci cena u téměř všech kurzů stále narůstá. Taktéž však narůstá i počet studentů, kteří se hlásí na VŠ, kteří studují obor rekreologie a kteří se chtějí účastnit letních kurzů, které jim KTV poskytuje. Některé kurzy pro zvýšení atraktivity mění cílové destinace. Další naopak zůstávají na ověřených místech, nebo zde není k dispozici jiné místo, kde by se takto koncipovaný kurz mohl pořádat.

V Tabulce č. 1 je znázorněn souhrn letních kurzů z let 2016 - 2019. U každého kurzu je vypsán počet účastníků, cena a místo konání. Taktéž jsou zde označeny kurzy, které nebyly daný rok otevřeny, ať už z kapacitních, finančních či jiných důvodů. Tyto výjimky jsou označeny jako X.

| | VHT | | KPLP | | KCT | KHT | KVS | KDL | KOA | VOK |
|------|-------|-------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------|-----|
| 2019 | cena | 4 800,00 Kč | 4 000,00 Kč | 800,00 Kč | 4 350,00 Kč | 1 750,00 Kč | 500,00 Kč | 2 100,00 Kč | 1 200,00 Kč | |
| | počet | 18 | 20 | 11 | 19 | 19 | 20 | 27 | 21 | |
| | místo | Arco | Stráž pod Ralskem | Český ráj | Tatry | Stráž pod Ralskem | Jablonec nad Nisou | Malá Skála, Pec pod | Ohře | |
| 2018 | cena | 4 500,00 Kč | 3 850,00 Kč | 800,00 Kč | X | 1 500,00 Kč | x | 2 100,00 Kč | X | |
| | počet | 22 | 58 | 12 | | 23 | | 30 | | |
| | místo | Cortina | Stráž pod Ralskem | Český ráj | | Stráž pod Ralskem | | Malá Skála, Harrachov | | |
| 2017 | cena | 4 100,00 Kč | 3 850,00 Kč | 750,00 Kč | 3 750,00 Kč | 1 700,00 Kč | X | X | 1 200,00 Kč | |
| | počet | 10 | 59 | 10 | 10 | 13 | X | | 25 | |
| | místo | Halsstatt | Stráž pod Ralskem | Český ráj | Tatry | Stráž pod Ralskem | X | | Ohře | |
| 2016 | cena | 3 600,00 Kč | 3 050,00 Kč | 700,00 Kč | 2 600,00 Kč | 900,00 Kč | X | X | 1 200,00 Kč | |
| | počet | 10 | 32 | 9 | 9 | 16 | X | | 18 | |
| | místo | Arco | Stráž pod Ralskem | Český ráj | Tatry | Stráž pod Ralskem | X | | Ohře | |

Tabulka č. 1: Souhrn letních kurzů (vlastní zdroj)

V prvním sloupci se nachází kurz VHT. Vidíme, že v průběhu čtyř let u tohoto kurzu stále stoupal zájem ze strany studentů. Jedná se o kurz uskutečňující se v zahraničí, což je jeden z důvodů, proč neustále roste cena kurzu – v průběhu let o výrazně vyšší částky než u ostatních kurzů. Na tento faktor může mít vliv také neustále se měnící cílová destinace, což vysvětluje jak zvýšený zájem studentů, tak i růst ceny.

V druhém sloupci se nachází KPLP. Jedná se o povinný kurz, kterého se účastní každý žák studijního oboru rekreologie. Díky tomu můžeme vidět nejvyšší počet obsazených míst. Taktéž rostoucí cena závisí na velkém spektru aktivit, které KPLP nabízí.

Ve třetím sloupci se nachází KCT. Jedná se o jeden z nejméně finančně náročných kurzů. Díky finanční i časové nenáročnosti je poptávka po kurzu v průběhu let stále stejná. Nabídka cykloturistiky v okolí Českého ráje a Liberce je volbou velké části studentů.

Ve čtvrtém sloupci se nachází KHT. Finanční náročnost stále narůstá, což se ale nijak nepodepisuje na viditelném zájmu z řad studentů. V roce 2018 se kurz nekonal a díky tomu se v dalším roce přihlásil průměrně dvojnásobek žáků. Z důvodu konání kurzu v zahraničí se cena stále zvyšuje. Každoročně je cílová destinace stejná.

V pátém sloupci se nachází KVS. Další z méně finančně náročných kurzů, které katedra nabízí. V posledních letech se zdvojnásobil počet studentů, kteří se účastní KVS. Cena je sice lehce rostoucí v průběhu let, ale při srovnání roku 2016 a 2019, vidíme dvojnásobné zdražení.

V šestém sloupci se nachází nově otevřený KDL. Tento kurz nemůžeme porovnávat v průběhu času. Dračí lodě se na katedře objevily prvním rokem. Lze odhadnout, že zájem studentů se okamžitě projevil ve velké míře a bude to tak i v dalších letech.

V šestém sloupci se nachází taktéž jeden z nových kurzů, které katedra nenabízí jako volitelný, ale jako povinný předmět. KOA existuje po dobu dvou let. Částka se nezměnila a počet zúčastněných studentů je téměř stejný. První část se konala stejně tak jako v roce 2018 na Malé Skále, druhá část se bude konat namísto původního Harrachova v Peci pod Sněžkou.

V posledním sloupci se nachází VOK. Je to nejméně proměnlivý kurz, který KTV nabízí. V průběhu let vodácký kurz stále vyhledává stejný počet studentů, kteří si nepovinný kurz chtějí splnit. Možným faktorem stálé poptávky může být i finanční nenáročnost. Cena VOK se v průměru čtyř let nezměnila. Je to jediný kurz katedry, který je schopný v průběhu čtyř let zachovávat stejnou cenu.

V tabulce lze vidět, že zájem o sportovní kurzy i je velký a stále roste. Bohužel s rostoucí poptávkou po kurzech, roste i cena. Na některých kurzech je tato změna více viditelná, zato u dalších kurzů je cenový rozdíl minimální.

Mnoho žáků využívá nabídku i nepovinných kurzů. Bohužel ne každý kurz je schopný se každoročně naplnit a otevřít.

7 Anketní šetření - souhrnná tabulka

V anketním šetření letních kurzů KTV byli anonymně tázáni studenti, kteří začali studovat na Technické univerzitě v letech 2015-2018. Anketní šetření zaštítel vedoucí této práce a zároveň garant veškerých letních kurzů. Cílem bylo vyhodnotit spokojenost studentů s jednotlivými kurzy pořádanými Katedrou tělesné výchovy a sportu a najít možný prostor pro zlepšení. Studenti oboru rekreologie dostali tři druhy anketního šetření. Šetření bylo rozděleno podle toho, zda studenti již mají zkušenosti s absolvováním kurzu, chystají se absolvovat kurz či nikoli.

První anketní šetření dotazovalo studenty, kteří kurz absolvovali a jejich spokojenost s každým kurzem zvlášť.

Druhý a třetí byl převážně směřován na studenty prvních ročníků. Anketa „chystám se/nechystám se absolvovat“ měla za cíl zjistit, jaké kurzy jsou pro studenty zajímavé a lákavé a které naopak ne. Důležitou součástí byl také následný výzkum příčin jednotlivých odpovědí.

Absolvoval jsem

Studenti odpovídali na 13 otázek. Každý kurz byl samostatně hodnocen. Otázky se týkaly spokojenosti se stravou a ubytováním, náplní kurzu, profesionalitou pedagogů, místem konání, atd.

Pomocí této ankety se zkoumala atraktivita a zájem o kurzy. Díky tomuto šetření můžeme vyzdvihnout silné stránky a naopak můžeme najít i místo pro zlepšení.

Chystám se absolvovat

Anketní šetření druhého typu bylo „chystám se absolvovat“. Anketa obsahovala 6 otázek. Cílem bylo zjistit, zda se kurz chystají splnit z hlediska vlastního zájmu o konkrétní sport na základě doporučení, získání kreditů, nebo z hlediska další nové zkušenosti.

Nechystám se absolvovat

Žáci, kteří v budoucí době nemají v plánu se účastnit některých kurzů, odpovídali pouze na jednu otázku. Cílem bylo zjistit, zda se na kurz nechystají z důvodu vysoké ceny, nezájmu o aktivitu, nevhodného termínu, nespokojenosti s vedoucím kurzu či s jiným konkrétním důvodem.

7.1.1 Charakter anketního šetření

Začátek anketního šetření se datuje přelomu roku 2018 - 2019. Šetření bylo ukončeno na podzim roku 2019. Ankety byly poskytnuty studentům s nástupním rokem 2015 - 2019. Kvůli nízké návratnosti online anket bylo šetření provedeno jinou formou. Díky dnes nevídanému typu tištěných formulářů byla zjištěna 100% návratnost. Ze strany studentů se projevil i dobrovolný zájem a vyplnění anket týkajících se letních kurzů. Vyhodnocení probíhalo na podzim roku 2019 doplněním informací do předem připravené tabulky. Z této tabulky jsou vygenerovány informace ohledně kurzů a následně představeny ve formě grafů a tabulek v následujících částech této práce.

7.1.2 Cíle výzkumu

Cílem toho výzkumu bylo shromáždění a vyhodnocení informací, které se týkají spokojenosti s aktuální nabídkou letních kurzů pořádaných KTV. Na toto šetření jsem zvolila kvantitativní postup ankety. Umožňuje v nejkratším čase získat největší odezvu. Tázáni byli studenti oboru Rekreatologie na Technické univerzitě v Liberci.

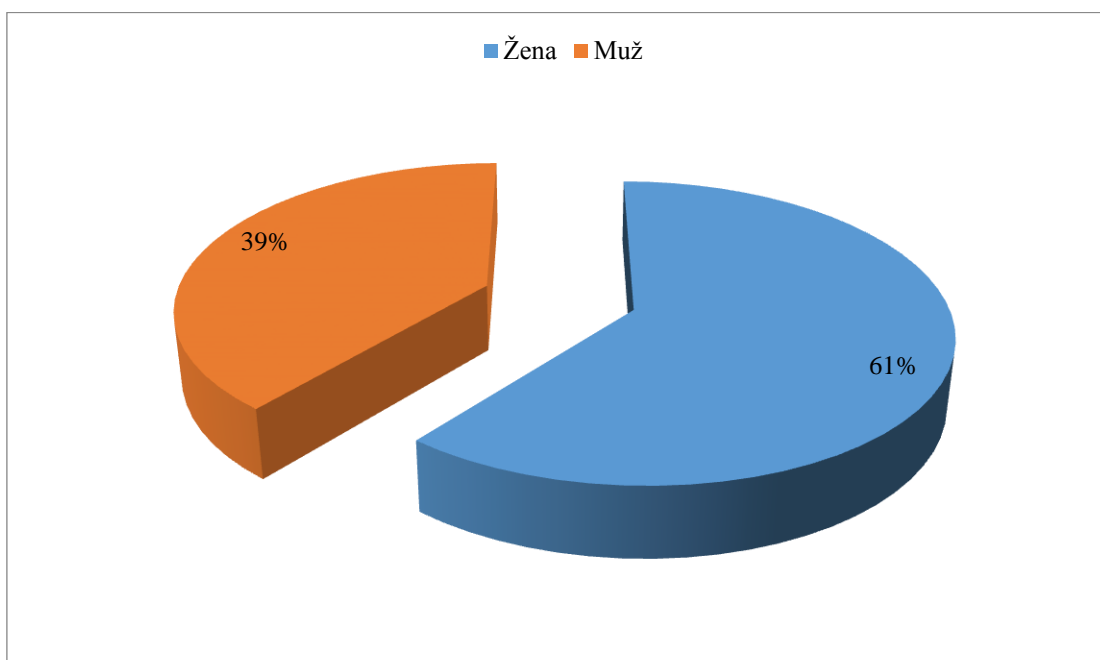
Celý výzkum proběhl formou anketního šetření. Studenti odpovídali na několik otázek týkajících se nabídky letních kurzů a jejich spokojenosti s nimi. Rozsáhlejší část anketního šetření byla pro studenty, kteří již absolvovali daný kurz. Výzkum byl realizován na studentech, kteří zahájili studium rekreatologie v letech 2016 - 2019. Celkový počet vyplněných formulářů byl 165.

7.1.3 Charakter souboru

Soubor vyplňovali studenti s nástupním rokem na obor rekreologie v letech 2016 – 2019. Celkový počet vyplněných anket byl 165, přičemž jen někteří studenti vyplnili anketní šetření za veškeré kurzy, kterých se za dobu studia účastnili.

Genderová vyváženost

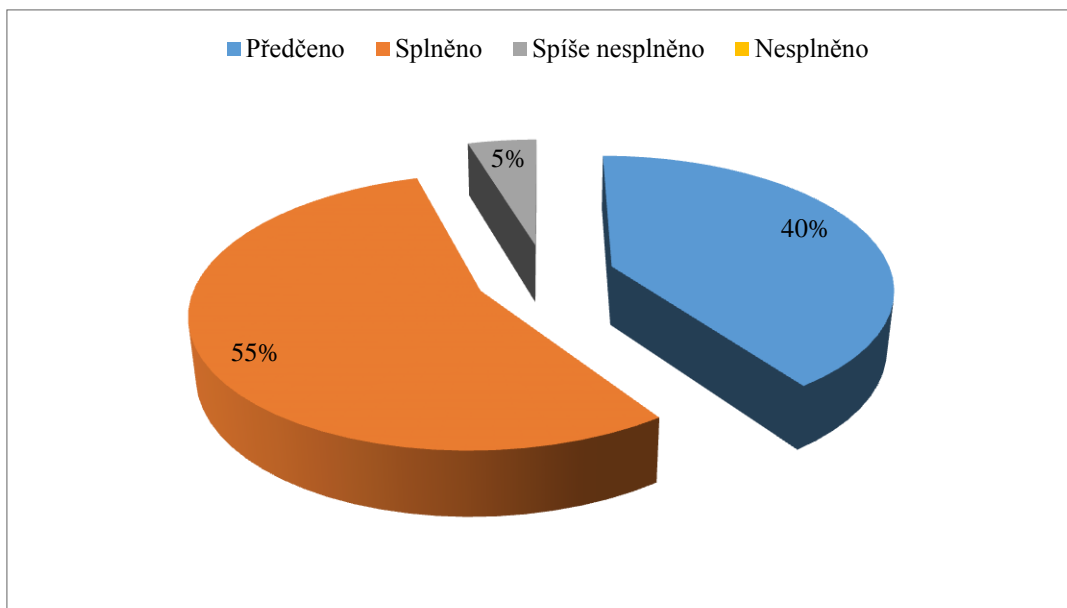
Z Grafu č. 1, lze lehce vyčíst, že ve skupině respondentů převažují ženy. Konkrétní počet je 79 žen a 50 mužů z celkových 129 studentů, kteří vyplnili anketní šetření.



Graf č. 1: Genderové zastoupení (vlastní zdroj)

Spokojenost, reflexe

Z výzkumu vyplývá, že náplň kurzu uspokojila či předčila očekávání většiny absolventů. Našlo se zde i pár studentů, kteří měli jiná očekávání, takže celá akce spíše nesplnila jejich představu. Procentuálně lze vše vyčíst v příloženém Grafu č. 2.

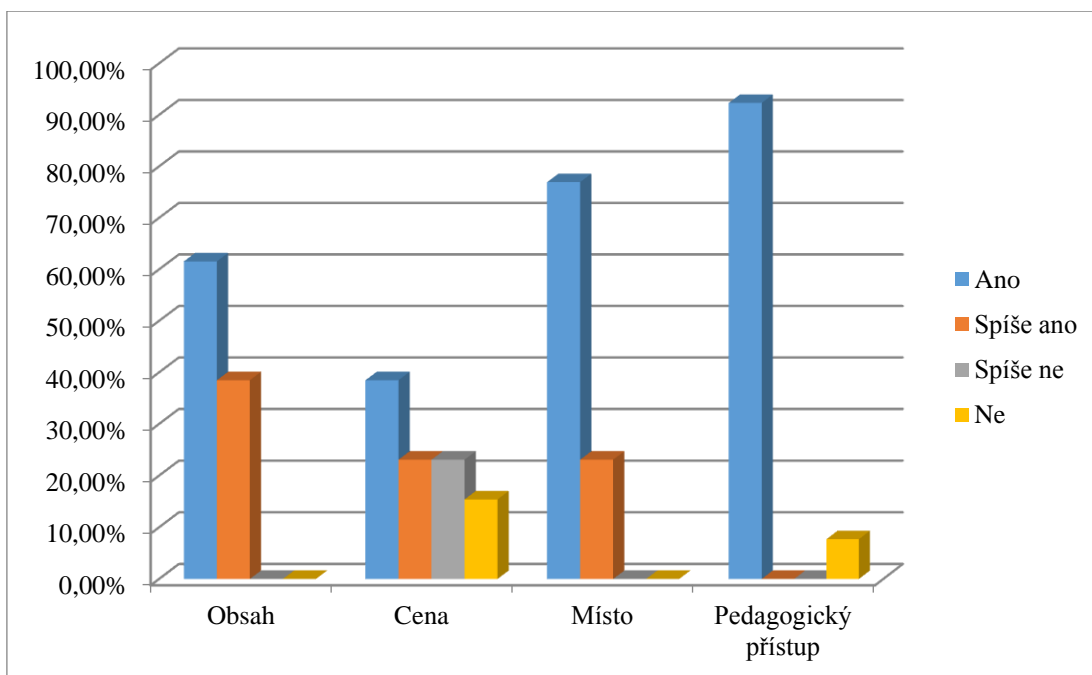


Graf č. 2: Reflexe studentů – vyhodnocení očekávání (vlastní zdroj)

7.2 Jednotlivé kurzy

Níže jsou uvedeny grafy, které vyplývají z anketního šetření, které proběhlo na studentech oboru rekreologie.

7.2.1 VHT



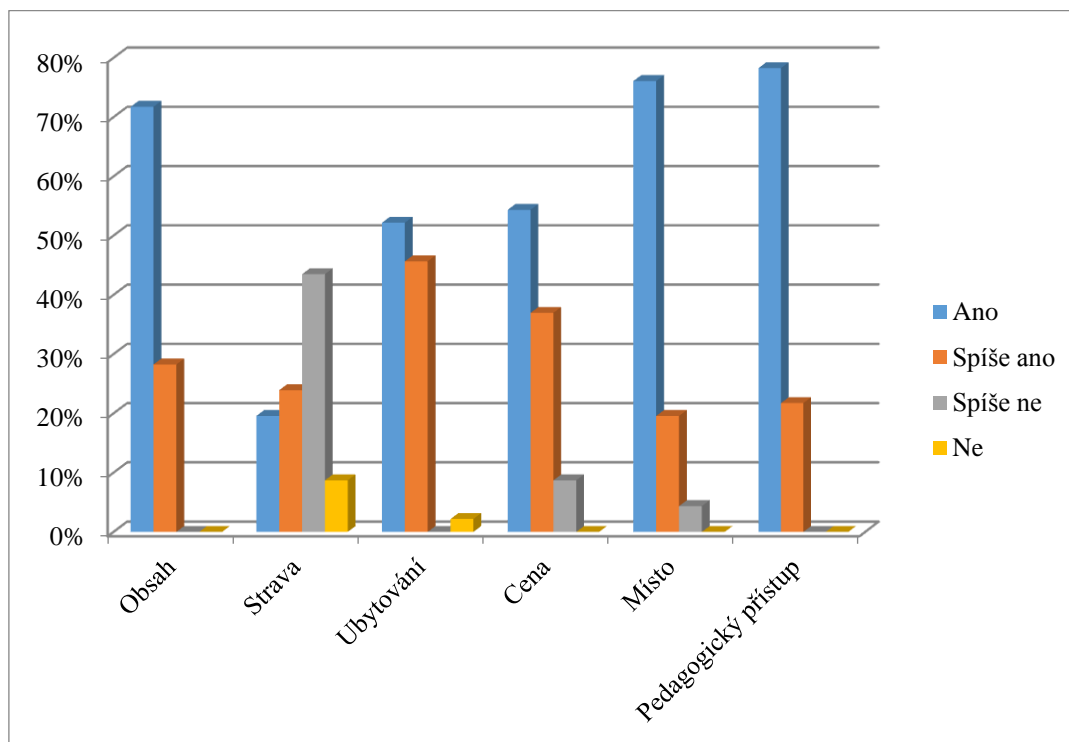
Graf č. 3: VHT (vlastní zdroj)

Jak lze z Grafu č. 3 vyčíst, absolventi kurzu si předmět zapsali z důvodu zajímavé obsahové stránky a druhu sportovních aktivit, které VHT nabízí. Dalším faktorem bylo také aktivní trávení času s jejich kamarády/spoluzáky. Spokojenost se stravou nelze komentovat, protože tuto část KTV nezajišťovala. Ubytování bylo částečně zajištěno v kempu. Dále už si studenti sami obstarali stany, karimatky, varné bomby, ešusy a další kempingové vybavení. Vzhledem k tomu, že se jedná o kurz, který probíhá v zahraničí, není možné cen ovlivnit, tudíž je cena úměrná nabídce. Kurz VHT se těší extrémní spokojenosti s cílovou destinací, která se každoročně obměňuje. S profesionálním přístupem pedagoga byli účastníci spokojeni.

Kurz vysokohorské turistiky (viz Graf č. 13) dopadl v závěrečném hodnocení velice kladně. Mnoho žáků, kteří se účastnili kurzu, zajímá daná aktivita (lezení, turistika, ferraty), tudíž velice ocenili možnost plnění si tohoto předmětu. Díky kompletnímu zprostředkování ze strany katedry mají studenti možnost zažít nevšední zážitky s profesionálním dozorem. Celkový dojem kurzu známkuje převážně nejlepším hodnocením.

Jak se ukázalo v anketním šetření, nikdo se na kurz nehlásil z povinnosti splnění kreditů nebo jiného důvodu. Ze strany studentů kurz splnil, až předčil jejich očekávání.

7.2.2 KPLP

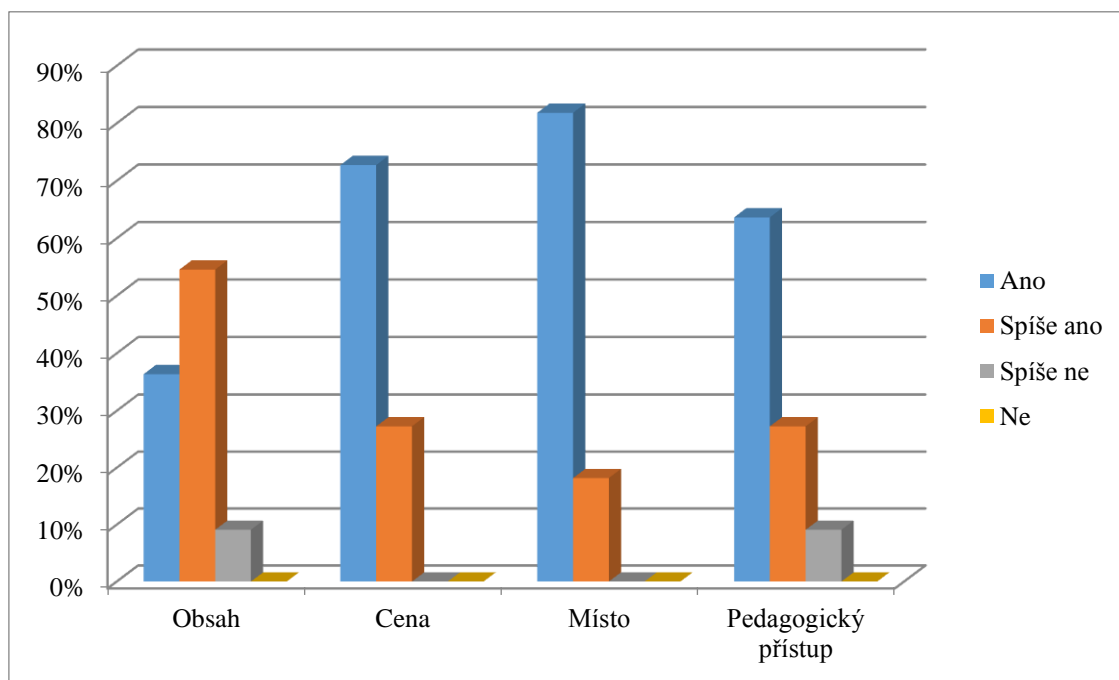


Graf č. 4: KPLP (vlastní zdroj)

První sloupec v Grafu č. 4 vyznačuje spokojenost s náplní kurzu. Obsahová stránka měla velice kladný ohlas. Žáci byli nadšeni z rozmanitého a pestrého programu. Extrémní nesplnění požadavků se však projevilo při stravování na KPLP. V šetření se několikrát objevila tato otázka doplněná o poznámky typu: nevhodného jídla pro sportovce. Tento nechvalný dojem však vylepšily zbývající ukazatele, jako je ubytování, cena a pedagogický přístup doзору. Lokalita, kde se kurz každoročně nachází, je studenty oblíbená Stráž pod Ralskem. Několika členná skupina pedagogů, která zaštiťuje kompletní program, získala pouze kladné hodnocení své práce.

Kurz pobytu v letní přírodě patří mezi povinné předměty pro studenty rekreologie. Zájem o kurz nelze přímo určit, ale podle zpětné reflexe víme, že kurz splnil, až předčil očekávání.

7.2.3 KCT



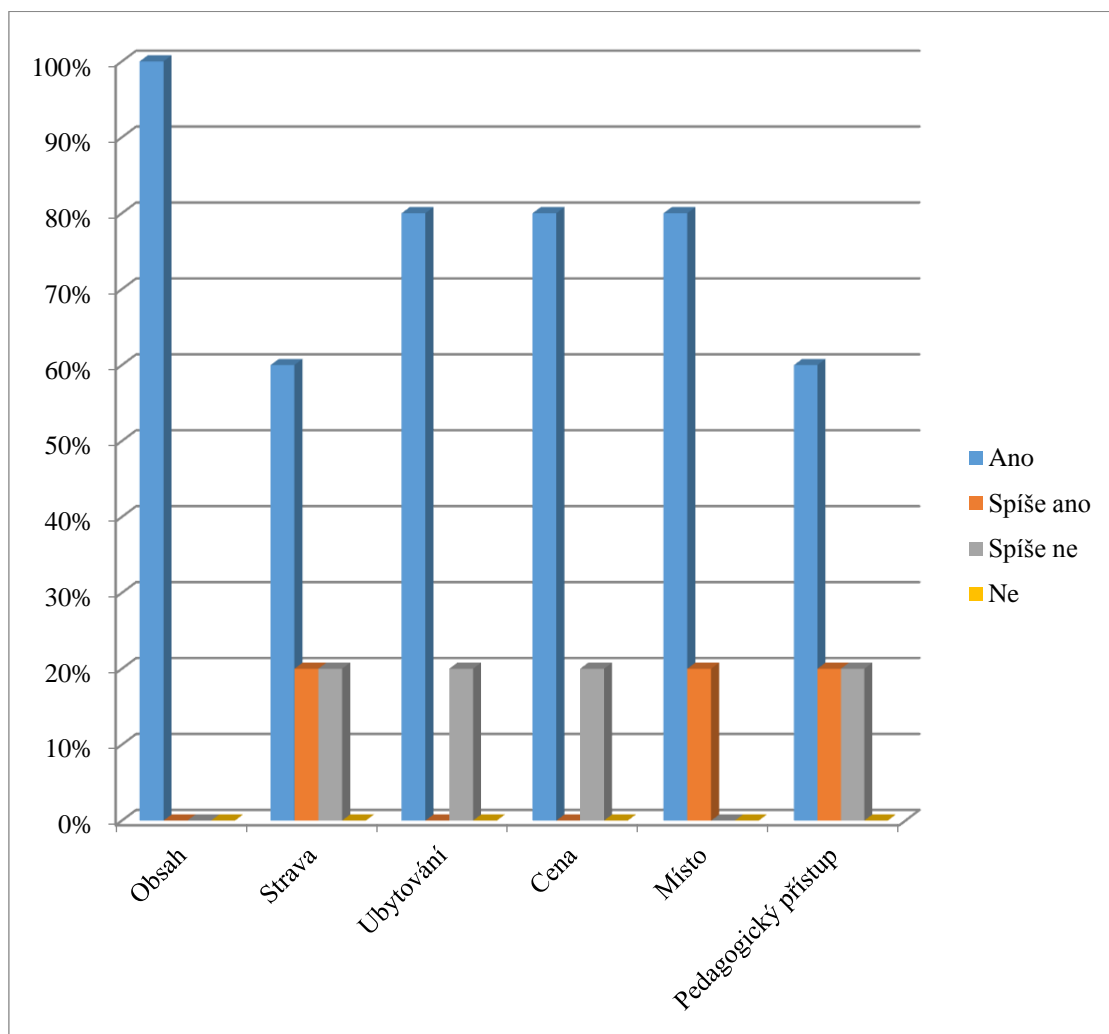
Graf č. 5: KCT (vlastní zdroj)

Kurz cykloturistiky se projevil jako nevíce poptávaný z hlediska splnění kreditového fondu. Procento žáků, kteří ho plní za účelem náplně, či je motivuje čas strávený se spolužáky, je nižší. Celý kurz byl vyhodnocen jako úspěšný a studenty vyhledávaný.

Kurz má každoročně stejný obsah. KCT téměř vždy splnil očekávání studentů, jak můžeme vidět v Grafu č. 5. V tomto kurzu není zahrnuta strava a ubytování. Díky nenáročnosti vybavení na tento kurz je cena nízká. Během KCT studenti navštíví 5 různorodých míst v okolí Liberce a Českého ráje, což jsou místa s krásnou a bohatou přírodou. Díky tomu bylo místo konání kurzu velice kladně hodnoceno. Na pedagogický přístup se objevili jak kladné tak i negativní ohlasy.

Celý kurz byl vyhodnocen jako úspěšný a studenty vyhledávaný.

7.2.4 KHT

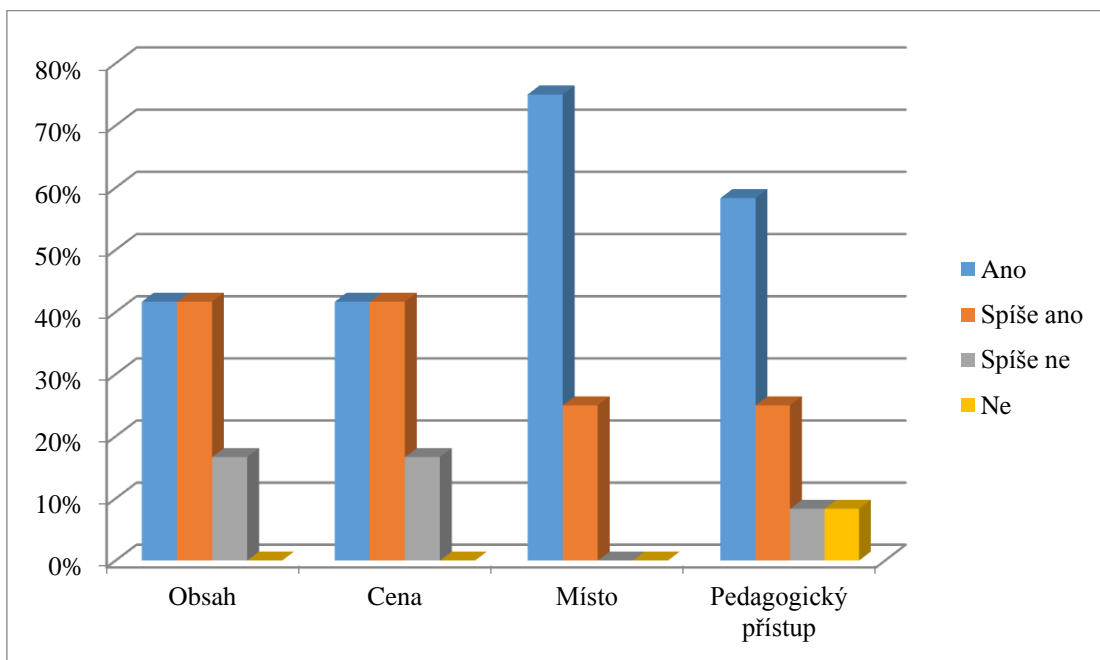


Graf č. 6: KHT (vlastní zdroj)

Výsledky anketního šetření z KHT jsou velice kladné. V Grafu č. 6 můžeme vidět, že u každé z otázek byla vyjádřena vysoká spokojenost absolventů. To platí ať už pro obsah, místo konání, pedagogický přístup nebo ubytování a stravu. Kurz horské turistiky láká mnoho studentů. V anketním šetření byl hodnocen celkový dojem z kurzu, kde absolutní většina byla velice spokojena. Finální dojem známkuje nejvyšším hodnocením (viz Graf č. 13).

V nejsilnějších zážitcích se často objevovala nádherná panoramata vrcholů a krásá hor.

7.2.5 KVS



Graf č. 7: KVS (vlastní zdroj)

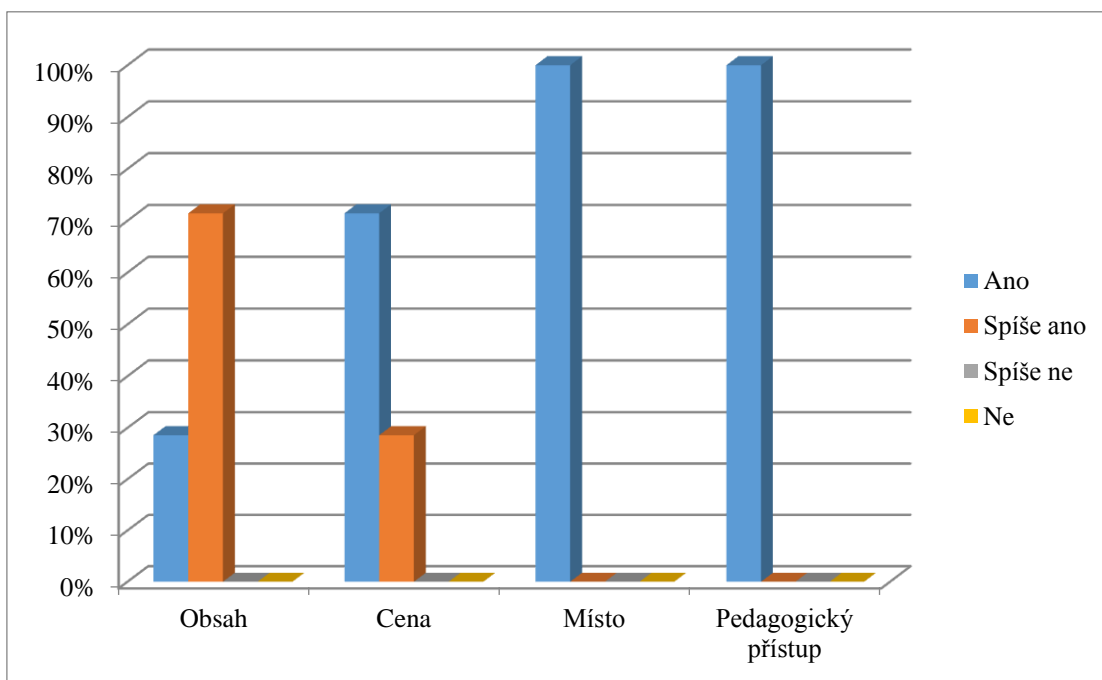
Z Grafu č. 7 je patrné, že studenti ocenili možnost zprostředkování tohoto kurzu. V komentářích anketního šetření se mnohokrát objevily kladné ohlasy na tento nevšední kurz. Taktéž zpestření KVS dalšími aktivitami jako jsou paddle boardy nebo windsurfy, se projevilo jako extrémně vítané a ceněné studenty (viz obsahová stránka kurzu).

I když se cena v průběhu let stále zvyšuje, studenti mají stále možnost využití těchto aktivit za lepší cenu, než kdyby se rozhodli samostatně strávit týden ve wakeparku.

Taktéž velice dobré hodnocení dostala lokalita blízké Stráži pod Ralskem, která je pro studenty dostupná z nedalekého Liberce. Stráž je jedno z mála míst v republice, které disponuje vodním vlekem pro wakebording.

Profesionální přístup pedagoga byl vyzdvižen v celkovém hodnocení. Vedoucí dělají aktivity zajímavější a jsou nápomocni každému, ať už při samotném startu, technice jízdy či závodních skocích na vodních překážkách.

7.2.6 KDL

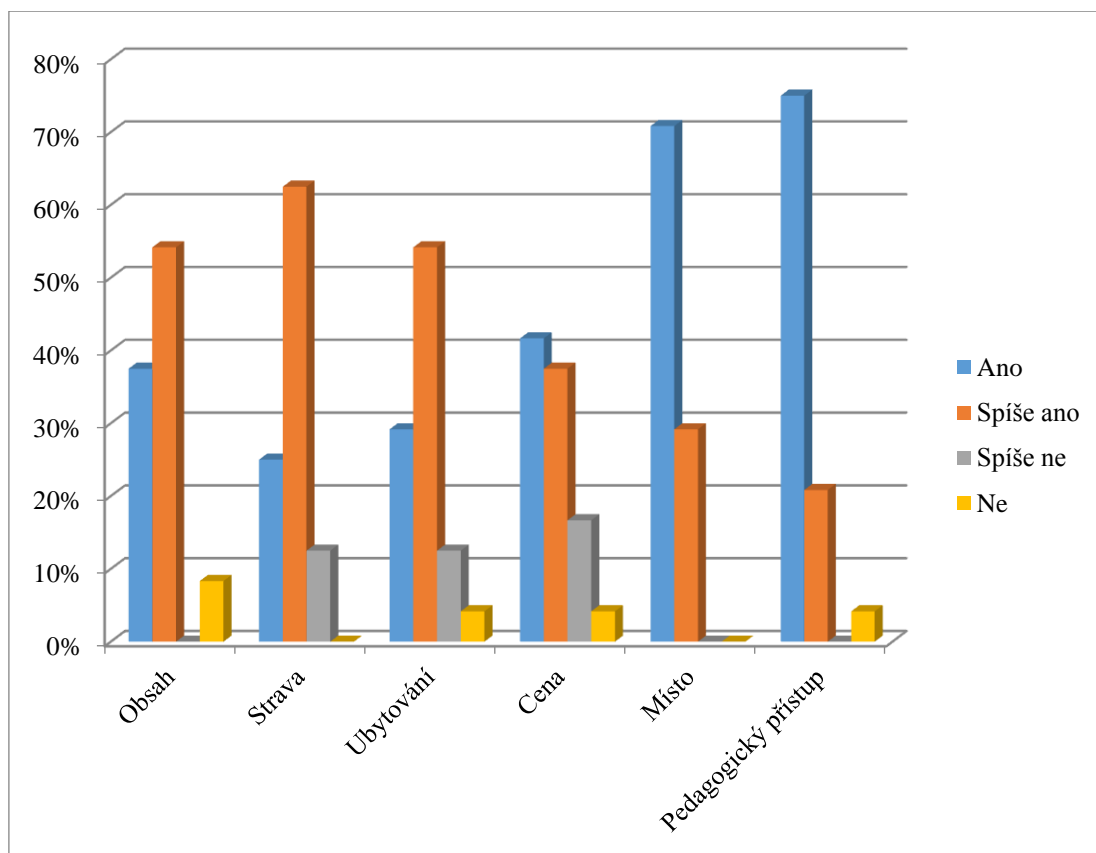


Graf č. 8: KDL (vlastní zdroj)

Nově vzniklý kurz Dračích lodí měl velice dobrý ohlas z řad studentů (viz Graf č. 8). Kladně hodnotili obsahovou stránku kurzu, pedagogický přístup, cenu a především místo konání. Jablonecká přehrada je domovským stanovištěm pro klub, který univerzitě poskytl kompletní zprostředkování a kde místo, kde se akce konala. KDL je denním kurzem, který nezprostředkovává ubytování a stravu.

Celkový dojem z kurzu byl kladný. Z komentářů v analýzách plyne možnost zlepšení kurzu o obohacení dalšími aktivitami. Studenti se zajímali o paddle boardy či plavání.

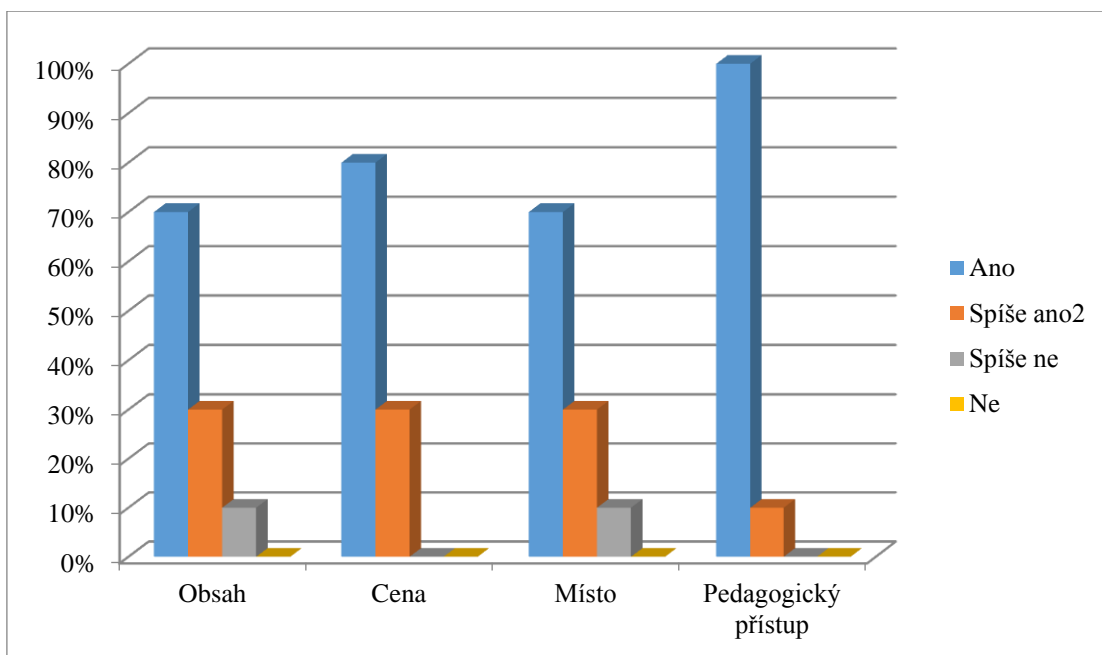
7.2.7 KOA



Graf č. 9: KOA (vlastní zdroj)

Kurz outdoorových aktivit je dalším z povinně volitelných předmětů. Bohužel není možné posoudit, jak atraktivní by byl, kdyby KOA patřil k volitelným předmětům. V anketním šetření se ukázalo, že kurz splnil očekávání studentů. Dále strava, ubytování, cena a profesionální přístup pedagogů byly vyhovující v souladu s danými aktivitami, které KOA nabízí. Jak lze vyčíst z Grafu č. 9, největší ohlas byl na vybranou lokalitu. Malá Skála disponuje ideálním prostředím pro lezení, vodáctví a další aktivity, které studenti ocenili. Stejně tak druhá část kurzu, která se konala v Harrachově nebo Peci pod Sněžkou, nabízí několik možností pro plnění tohoto předmětu. Hodnocení místa konání bylo velice kladné.

7.2.8 VOK

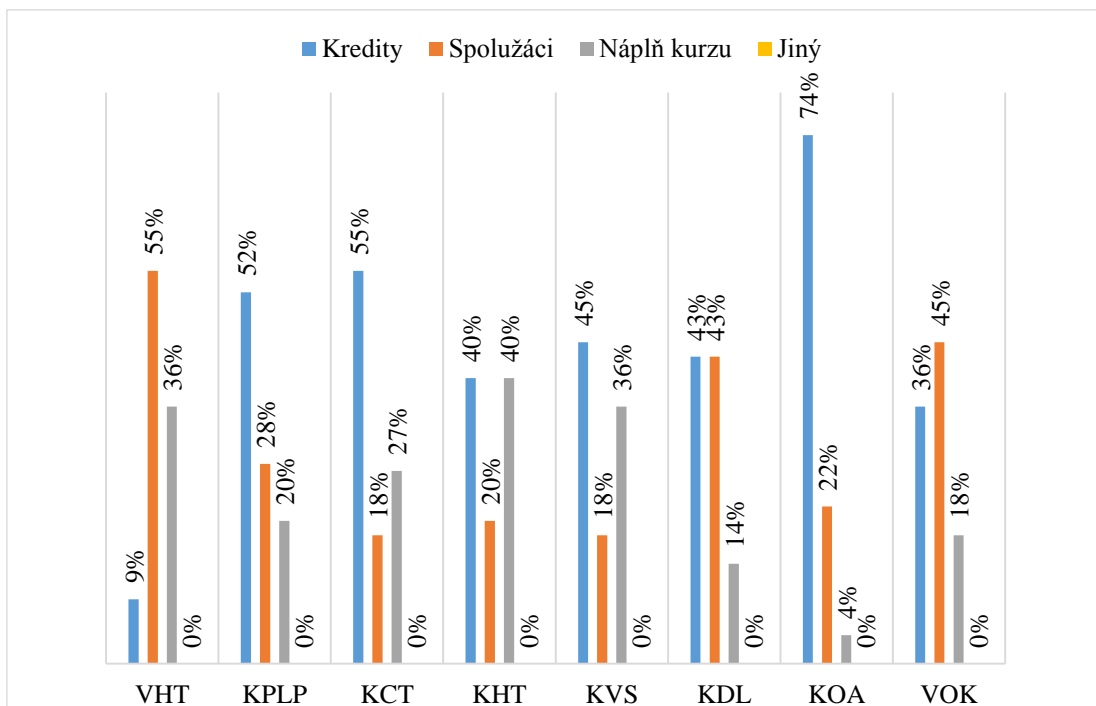


Graf č. 10: VOK (vlastní zdroj)

Jak je viditelné v Grafu č. 10, VOK je jeden z kurzů, který má převážně jen kladné hodnocení. Vodácký kurz patří mezi nejčastěji zvolený kurz za dobu studia ze strany studentů. Motivací pro splnění je převážně účast spolužáků/kamarádů. Vodácký kurz vždy splnil, až předčil očekávání. Velké procento studentů bylo spokojeno s místem konání kurzu, což je každým rokem řeka Ohře. Taktéž byl chválen profesionální přístup pedagoga, který každoročně kurz vede a tvoří obsahovou stránku kurzu.

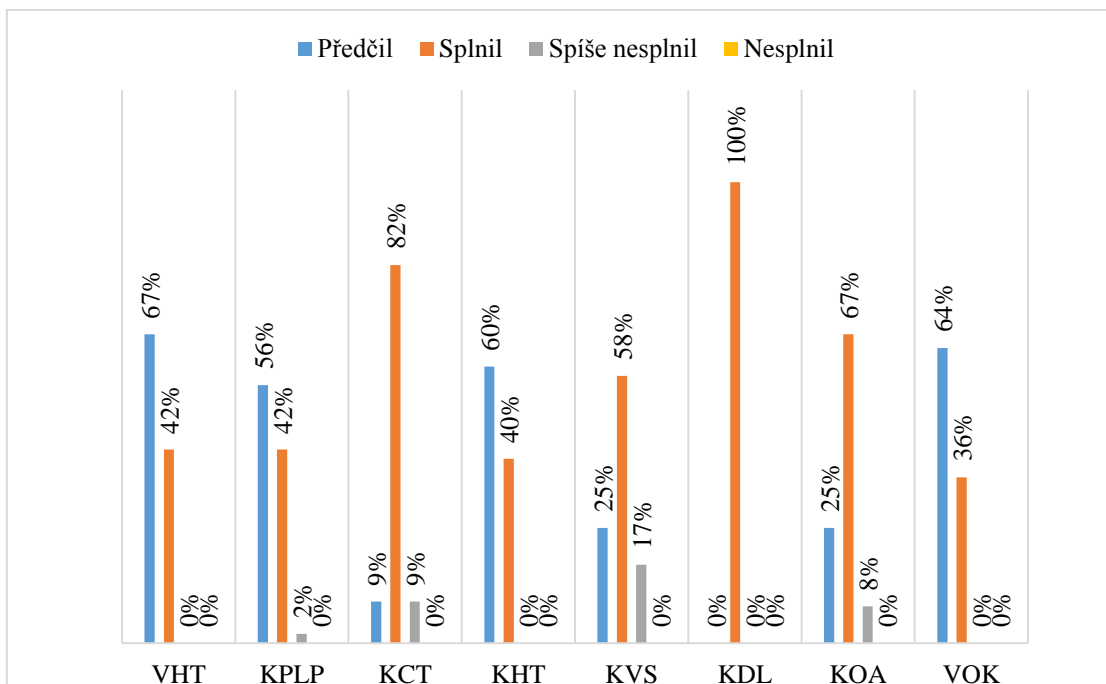
7.2.9 Další hodnocení letních kurzů

V anketním šetření byly další tři otázky, týkající se spokojenosti studentů. Pro lepší přehled jsou graficky ilustrovány níže (viz Graf č. 11 – 13).



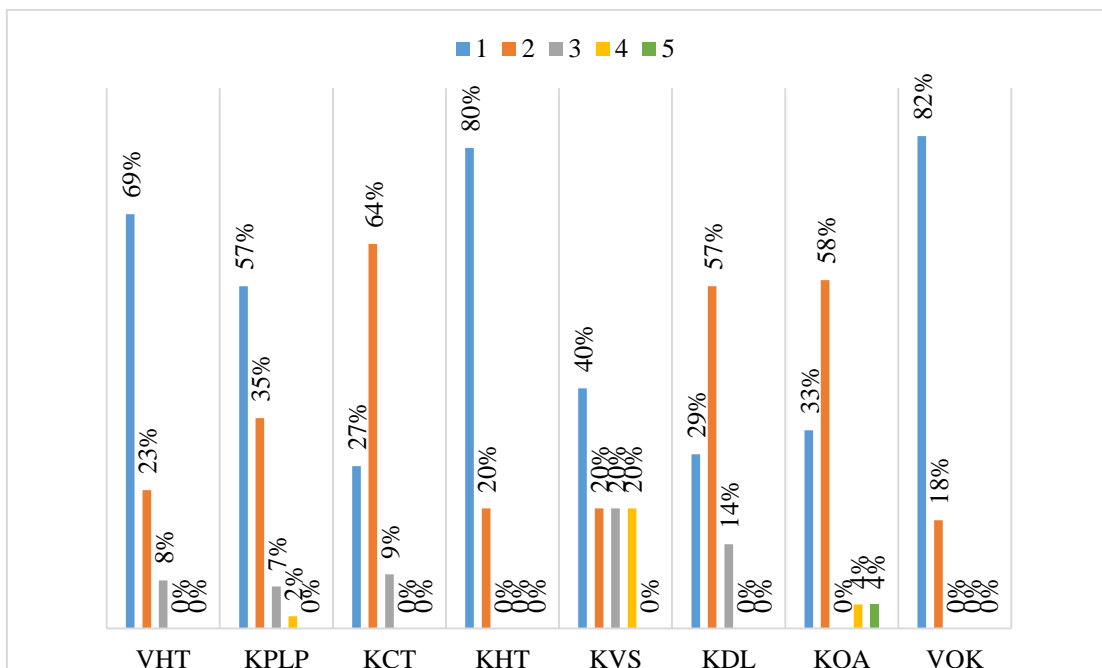
Graf č. 11: Důvod účasti na kurzech (vlastní zdroj)

Z anketního šetření vyplývá, že pro studenty je motivací pro zapsání si předmětu převážně splnění kreditového fondu. Taktéž důvod účasti spolužáků je očividně silně motivující viz Graf č. 11 – kurz vysokohorské turistiky. Posledním faktorem je náplň kurzu, která převládá u kurzu horské turistiky.



Graf č. 12: Reflexe kurzů (vlastní zdroj)

Velká část kurzů uspokojila představu účastníků a zpětně hodnotí kurzy jako předčící či splňující jejich očekávání. Malé procento studentů bylo nespokojeno s některým faktorem ovlivňujícím kurz. Proto v anketním šetření zvolili variantu – spíše nesplnil - viz Graf č. 12. Reflexi je důležité provádět až po odeznění nejsilnějších emocí, tedy několik dní po kurzu. Student je schopen zpět vnímat faktory, které ve chvíli kurzu byly přehlédnutelné.



Graf č. 13: Známkování kurzu (vlastní zdroj)

Letní kurzy KTV se těší kladnému hodnocení, které je doloženo v Grafu č. 13. Většina účastníků hodnotí kurzy jako skvělé až vynikající a jsou s nabídkou KTV spokojeni. Některé nesouhlasy jsou taktéž zobrazeny v grafu uvedeném výše, procento nespokojených studentů je nízké.

7.3 Vyhodnocení jednotlivých kurzů

V návaznosti na výše zmíněné informace vychází najevo, že studenti rádi využívají nabídky letních kurzů. Účast na nich neberou vždy jako povinnost nutnou ke splnění kreditového fondu bakalářského studia, ale spíše jako formu aktivního odpočinku, dobře stráveného času se spolužáky či osvojení si sportovní aktivity. Celé šetření bylo převážně zaměřeno na absolventy kurzů, kteří skrz reflexi hodnotili veškeré kurzy. U každého kurzu byla porovnána sportovní aktivita, profesionalita pedagogů, lokalita a další faktory ovlivňující celkový dojem.

Připomínky se občas objevili na stravu či ubytování, ale překvapivá většina je spokojena v celkovém hodnocení kurzů.

Aktuální nabídka je dostatečná a schopná uspokojit poptávku studentů, avšak jsou stále potřeba aktualizace a inovace.

Návrhy na zlepšení

I když jsou studenti spokojeni s letními kurzy, tak je u každého prostor pro zlepšení. Veškerá níže uvedená zlepšení se objevila v komentářích anketního šetření.

VHT:

- Vlastní doprava – studenti nemají možnost využít pojízdný dopravní prostředek, který by je byl schopný v pořádku dopravit stovky kilometrů. Katedra by měla být schopna studenty společně přepravit na místo konání.

KPLP:

- Zde se přou dva názory mezi ideálně rozvrženým a moc náročným programem. Návrh na zlepšení je možnost jednoho až dvou volitelných programů, kde si studenti mohou vybrat dle vlastních dispozic a sil, kterého sportu se budou účastnit.
- Změna jídelníčku je podstatným podnětem pro zlepšení u velice oblíbeného kurzu.

KCT:

- Obměna cyklistických tras, které jsou zařazeny do programu.
- Rozdělení skupiny na rychlejší (zkušené) cyklisty a začátečníky.

KHT:

- Studenti by velice ocenili, kdyby Katedra tělesné výchovy a sportu v Liberci mohla vyřešit problém s dopravou. Nabízí se zde řešení externí firmy, která dopraví studenty.

KVS:

- Zlepšit strečink během kurzů, prostor pro regeneraci, odpočinek, jógu a další.

KDL:

- Každého účastníka nechat na postu bubeníka a kormidelníka (povinnost střídat se na pozicích).

KOA:

- rozšíření o aktivity s přežitím v přírodě jako je rozdělávání ohně v dešti

VOK:

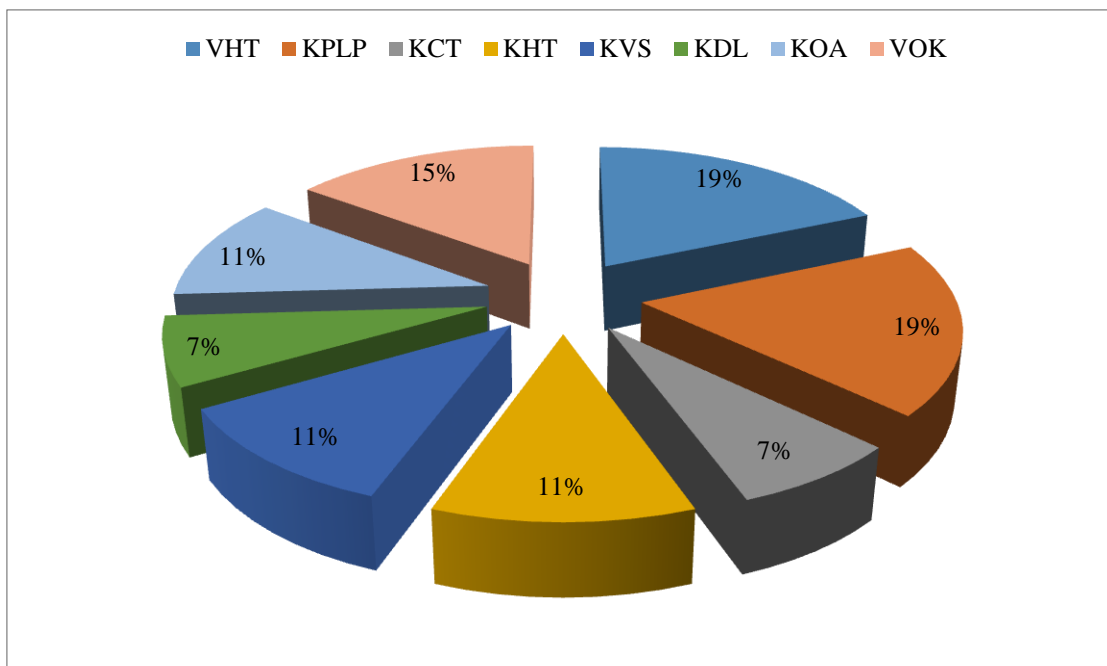
- Obohatit kurz o další aktivity s vodáctvím spojené - jako jsou kajaky, rafty, plavání a další.

7.4 Chystám se absolvovat

Anketní šetření proběhlo se studenty prvních i vyšších ročníků. Anketa byla cílena na důvod, proč se chystají kurzy absolvovat.

V anketním šetření bylo nutno zaškrtnout či doplnit důvod, kvůli kterému se studenti rozhodli účastnit se akce. Na výběr měli z odpovědí:

- daná aktivita mě nezajímá
- vedoucí kurzu
- termín
- jiný

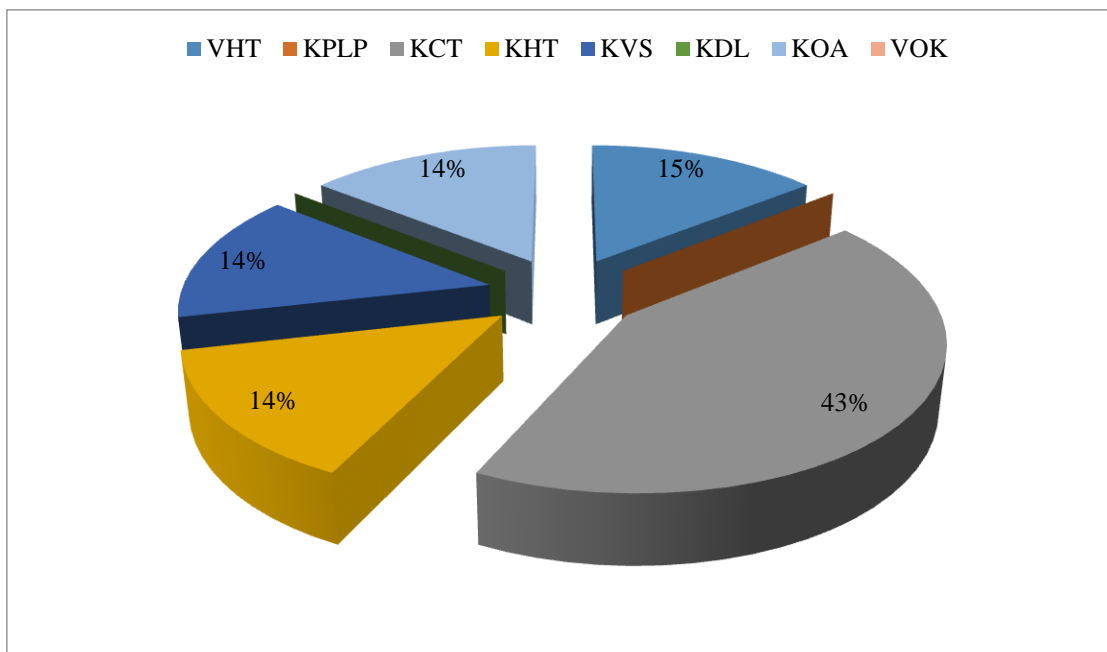


Graf č. 14: Kurzy poptávané studenty (vlastní zdroj)

Z výsledku anketního šetření (viz Graf č. 14) je patrné, že veškeré kurzy jsou atraktivní pro studenty rekreologie. O každý kurz byl projevem zájem. Celkový počet anket byl 26.

7.5 Nechystám se absolvovat

Každý má určité sporty, které preferuje a které mu jsou naopak dalece vzdálené. Proto byli studenti rekreologie tázáni i třetím šetřením. Který z kurzů si za dobu studia neplánují splnit a důvod tohoto rozhodnutí.



Graf č. 15: Kurzy, které studenti neplánují navštívit (vlastní zdroj)

V anketním šetření bylo nutno zaškrtnout či doplnit důvod, kvůli kterému se studenti rozhodli neúčastnit se akce. Na výběr měli z odpovědí:

- daná aktivita mě nezajímá
- vedoucí kurzu
- termín
- jiný

Jak je patrné z Grafu č. 15, z celkových 10 odpovědí se ukázalo, že na kurzy se studenti nechystají převážně z důvodu nezájmu o aktivitu. Několik odpovědí bylo doplněno strachem z výšek, nekomfortní zónou ve vodě, problémy s klouby a další.

7.6 Interpretace výsledků

Díky anketnímu šetření vyšlo najevo, že studenti rádi využívají nabídky letních kurzů. Účast na nich neberou vždy jako povinnost nutnou ke splnění zápočtu, ale spíš jako formu aktivního odpočinku, dobře stráveného času se spolužáky či osvojení si sportovní

aktivity. Celé šetření bylo převážně zaměřeno na absolventy kurzů, kteří skrz reflexi hodnotili veškeré kurzy. U každého kurzu byla porovnána sportovní aktivita, profesionalita pedagogů, lokalita a další faktory ovlivňující celkový dojem.

8 Možné rozšíření dalších letních kurzů

Z celkového šetření vyplývá, že zájem o plnění předmětů formou kurzů je výrazný. Taktéž se ukázalo, že obměnu sportovních aktivit žáci ocení a zvyšuje to taktéž atraktivitu katedry. V dnešní době je nutné sledovat trendy a poptávku a být schopný se jí přizpůsobit.

Sportovci se obecně dělí na dva druhy, což je indoor a outdoor. Jsou sportovci, kteří preferují sport, který mohou dělat kdykoliv během roku, bez ohledu na roční období. Naopak outdoorový sportovec má k dispozici jen určitou sezónu, která je závislá na aktuálním počasí. Z toho důvodů navrhuji rozšíření o další dva odlišné kurzy.

8.1 In-doorový kurz

Katedra tělesné výchovy a sportu aktuálně nenabízí žádný z kurzů, který by studenta připravil na indoorové sporty. Toto prázdné místo by mělo být nahrazeno kurzem se zacílením na kolektivní cvičení. Cílovou skupinou jsou dívky, tedy i cvičení je spíše ženského charakteru. Kurz obsahuje několik sportů jako je jumping, bosu, spinning, slimbox, crosfit, aquaaerobic, balanční cvičení a další. Veškeré vybavení na tyto aktivity KTV vlastní. Kurz je pětidenní, rozfázovaný na dopolední a odpolední části.

Návrh kurzu:

- časová náročnost: 5 dní
- cílová destinace: KTV a ASC, Liberec
- sportovní aktivity: jumping, bosu, spinning, slimbox, crosfit, aquaaerobic, balanční cvičení
- vlastní vybavení: sportovní oblečení a obuv, plavky
- přibližná cena: 1. 400 Kč
- nutné: splněný předmět plavání a kondiční programy

Rozvrh kurzu:

- výuka a teorie kondičního tréninku
- první lekce
- pauza
- druhá lekce
- strečink
- regenerace

Tento kurz studentům zprostředkuje kompletní ukázkou mnoha tréninků. Díky tomu každý jedinec bude schopen sestavit správný tréninkový program pro cílovou skupinu, podle pohlaví, věku a osobních dispozic. Důležitým faktorem je silná motivace a získání tělesného i duševního odpočinku.

8.2 Outdoorový kurz ve Slovinsku

Nově vzniklý KOA se setkává z nejrozlišnějšími názory. Studentům, kteří se věnují lezení, vodáctví, orientačním běhům a dalším outdoorovým sportům, tato struktura kurzu vyhovuje. Proto outdoorový kurz ve Slovinsku nabízí pestrý a adrenalinový zážitek, při kterém studenti zažijí mnoho nevšedních aktivit.

Návrh kurzu:

- časová náročnost: 7 dní
- cílová destinace: Slovinsko
- sportovní aktivity: canyoning, lezení, ferraty, turistika
- vlastní vybavení: lezecké úvazky, kempingové vybavení, sportovní oblečení
- přibližná cena: 5.700 Kč
- nutné: splněný předmět plavání a lezení na umělé stěně

Vodácká část kurzu by se konala na nejvyhledávanějších řekách Slovinska. Díky širokému spektru může být zvoleno několik variant, od klidnějších toků až po divokou

řeku. Student posune své vodácké zkušenosti a má šanci zažít nevšední adrenalin ze sjezdu divoké řeky. Řeky budeme sjíždět na raftech, spolu s vedoucím či dozorem.

Ferratová část kurzu bude strávena na nejkrásnějších cestách jako je Prisojnik s impozantním skalním oknem, Mala Mojstrovka a nebo Mangart s kombinací známých cest Via Italiana a Via Slovenia.

Hlavní část programu, kvůli které byla vybrána lokalita Slovinska, je canyoning. Canyoning je adrenalinová zábava pro pokročilé dobrodruhy. Jedná se o sestupování říček skalními soutěskami, skákání do vodních jezírek, slaňování skalních stěn a vodopádů a sklouzávání po přírodních tobogánech, vytvořených tokem vody. Řeka Soči, která se nachází v Julských Alpách, láká (KUDRNA, 2020).

8.3 Všestranný kurz přežití a krizových situací

Vzhledem k zaměření studentů rekreologie se dá předpokládat, že velká část z nich bude mít zaměstnání, kde budou v kontaktu s lidmi. Proto by kurz přežití a řešení krizových situací patřil mezi nejvyužitelnější předmět. Tento základ každý využije i v běžném životě a tyto informace jsou nezbytně nutné v případě pořádání sportovních akcí.

Složení kurzu:

- první pomoc
- přenocování – tvorba přístřešku, izolace, místo
- taktika a ochrana v otevřeném prostoru
- psychologické přežití
- navigace, orientace
- překonávání překážek – vertikální, horizontální
- stopování – taktika proti sledování, maskování
- získávání potravin

Návrh kurzu:

- časová náročnost: 3 dny
- cílová destinace: Český ráj
- vybavení zařízené univerzitou: zdravotnické potřeby, Nordic walkingové hole, mapy zdejšího terénu,
- vlastní vybavení: krosny, sportovní oblečení, baterky
- přibližná cena: 2.200 Kč

V první části kurzu je realizována praktická přednáška, kde jsou veškeré části obsahující kurz vysvětleny a názorně předvedeny. Dále si každý účastník vyrobí lžici z přírodních materiálů, kterou bude po celou dobu kurzu používat. Večer následuje přednáška na téma nástrahy a výhody přírody. V druhé části kurzu bude celodenní výlet se vzdělávacími zastávkami, kde budou studenti poučeni o vaření, stopování a táboření. Třetí část kurzu začíná ve 2 hodiny ráno, kdy se studenti rozdělí do skupin po 5 členech a vyrazí ze základního tábora do minimální vzdálenosti 2 kilometrů, odkud vedoucím sdílí polohu. Zde si každý vytvoří přístřešek a přenocuje. Ráno si skupina založí oheň, uvaří jídlo, zahradí stopy a vrátí se do tábora. Během posledního dne probíhá zdravotní příprava, návyk přesunu raněného, první pomoc (SHOOTING RANGE, 2020).

Psychologie přežití

V dnešní době je vysoká úroveň pohodlí a komfortní zóny životního stylu. Tento fakt se často projeví v situaci největšího ohrožení v okolním přírodním prostředí. V krizové situaci se během vteřiny můžeme změnit vše, co v našem běžném životě je samozřejmé (bezpečí, teplo, sucho, potrava, voda). V takové chvíli záleží na každém rozhodnutí. Psychologické účinky takového zvratu, jsou zásadní. Proto je důležité být připraven a předejít tak psychickému zhroucení nebo smrtelnému šoku a v situaci krajního ohrožení jednat věcně a zůstat duševně silný (MCNAB, 2010).

9 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza letních kurzů oboru Rekreatologie na KTV FP TUL. Součástí práce je anketní šetření a vypracování návrhu na zlepšení současného stavu. Anketní šetření slouží jako snadná reflexe pro vedoucího kurzu vyhodnocená studenty. Každý z výše uvedených kurzů je samostatně představen a ohodnocen účastníky. Ke každému je zde podán návrh na zlepšení. Své využití nejde též při možné inovaci či rozšíření nabídky letních kurzů. Studenti jsou všeobecně spokojeni s nabídkou, která zde je, ale v rámci neustálé modernizace a posouvání možností a nabídky, je nutné kurzy obnovovat a vylepšovat.

Šetření proběhlo se studenty oboru rekreatologie s nástupním rokem 2016 - 2019. Byly zde hodnoceny pouze kurzy, které byly v roce 2019 studentům k dispozici. Naopak kurzy, které probíhaly do roku 2017 a dále již ne, nejsou představeny ani dále hodnoceny v tomto šetření. Návratnost anket byla 100% díky vhodně zvolenému durhu anketního šetření.

Díky vhodnému souhrnu outdooru, zážitkové pedagogiky, volného času a metodiky uvádění kurzovních aktivit může i nezaujatý čtenář vidět přínos, který přináší výuka formou kurzu. Výuka formou kurzů je nedílnou součástí studia oboru rekreatologie. Podstatnou částí práce je grafické zpracování anketního šetření. Součástí práce je též vypracování stručného návrhu nových kurzů, po kterých je potencionální poptávka z řad studentů.

10 Prameny a literatura

1. BOŠTÍKOVÁ, S., Vysokohorská turistika. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0696-2.
2. FPTUL, Fp tul, [online] fp.tul.cz [cit. 2020-1-5]. Dostupné z: <https://www.fp.tul.cz/fakulta/predstaveni>
3. HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
4. HANUŠ, R. a CHYTILOVÁ, L. Zážitekově pedagogické učení. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
5. HRABINEC. Tělesná výchova pro učitele na 2. stupni základních škol. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2
6. JANDOVÁ, S., OLEŚNIEWICZ, P. a DOHNAL, T.. Vybrané aspekty Rekreeologie. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494168-9.
7. KTV. Katedra tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci, [online] ktv.tul.cz [cit. 2020-1-5]. Dostupné z: <https://www.ktv.tul.cz/katedra-telesne-vychovy/katedra>
8. KUDRNA. Cestovní kancelář Kudrna, [online] kudrna.cz, 2020 [cit. 2020-1-5]. Dostupné z: <https://www.kudrna.cz/fulltext/?Fulltext=slovinsko>
9. KUPR, J., MACHEK, V., Nízké lanové překážky – multimediální příručka. Liberec: Vysokoškolský podnik Liberec, 2015. ISBN 55-087-15
10. MCNAB, CH., Jak přežít. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3116-2.

11. SHOOTING RANGE. Shooting range tactical [online] shootrange.cz, 2020 [cit. 2020-1-5]. Dostupné z: <https://shootrange.cz/kurzy/zazitkove-kurzy/survive-preziti-v-prirode-4/>

12. STAG. Informační systém STAG, [online] stag.tul.cz [cit. 2020-1-5]. Dostupné z: <https://stag.tul.cz/portal/studium/prohlizeni.html>

Seznam příloh

| | | |
|------------------|---|-----------|
| Příloha A | - Anketní šetření – Absolvoval jsem | 72 |
| Příloha B | - Anketní šetření – Neabsolvoval jsem, chystám se účastnit | 75 |
| Příloha C | - Anketní šetření – Neabsolvovat jsem, nechystám se účastnit | 77 |

Příloha A - Anketní šetření – Absolvoval jsem

1. Zaškrtni pohlaví

- a. Žena
- b. Muž

2. Rok nástupu na VŠ

.....

3. Jaká je Vaše zkušenost s kurzem v roce.....?

- a. Absolvoval jsem
- b. Neabsolvoval jsem
- c. Chystám se absolvovat
- d. Nechystám se absolvovat

Absolvoval jsem

4. Jaká byla motivace pro absolvování kurzu?

- a. Kredity – povinnost.
- b. Kamarádi/spolužáci.
- c. Náplň kurzu.
- d. Jiný:.....

5. Jak kurz splnil Vaše očekávání k danému kurzu?

- a. Předčil má očekávání.
- b. Splnil.
- c. Spíše nesplnil.
- d. Nesplnil.

Komentář:

6. Byl jste spokojen s obsahovou stránkou kurzu?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Komentář:

7. Byl jste spokojen se stravou na tomto kurzu (případě, že zajišťovala TUL)?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Komentář:

8. Byl jste spokojen s ubytováním tomto kurzu (v případě, že zajišťovala TUL)?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Komentář:

9. Byl jste spokojen s cenou tohoto kurzu?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Komentář:

10. Byl jste spokojen s místem konání kurzu?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Komentář:

11. Byl jste spokojen s profesionálním přístupem pedagogického dozoru daného kurzu?

- a. Ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Ne.

Proč/důvod:.....

12. Jaký byl celkový dojem z kurzu?

1-2-3-4-5 jako ve škole

Komentář:.....

13 Nejsilnější zážitek kurzu?

.....

Příloha B - Anketní šetření – Neabsolvoval jsem, chystám se účastnit

1. Zaškrtni pohlaví

- a. Žena
- b. Muž

2. Rok nástupu na VŠ

.....

3. Jaká je Vaše zkušenost s kurzem v roce.....?

- a. Absolvoval jsem
- b. Neabsolvoval jsem
- c. Chystám se absolvovat
- d. Nechystám se absolvovat

Chystám se absolvovat

4. Co je hlavním důvodem rozhodnutím pro absolvování kurzu?

- a. Kredity – povinnost.
- b. Kamarádi/spolužáci.
- c. Předmět kurzu.
- d. Jiný:.....

5. Jaká je preferovaná destinace kurzů?

- a. Liberec
- b. Česká Republika
- c. Zahraničí
- d. Je mi to jedno

6. Co očekávám od splnění kurzu?

- a. Porozumění dané aktivitě/jedinečná životní zkušenost.
- b. Rekreační – kurz si užiju – téma kurzu patří mezi mé zájmy.
- c. Potenciální využití znalostí v budoucnosti v pracovním životě.

- d. Začlenění se do kolektivu – společná sportovní aktivita s přáteli.
- e. Jiný cíl:.....

Příloha C – Anketní šetření – Neabsolvovat jsem, nechystám se účastnit

1. Zaškrtni pohlaví

- a. Žena
- b. Muž

2. Rok nástupu na VŠ

.....

3. Jaká je Vaše zkušenost s kurzem v roce.....?

- a. Absolvoval jsem
- b. Neabsolvoval jsem
- c. Chystám se absolvovat
- d. Nechystám se absolvovat

Neabsolvoval jsem / Nechystám se absolvovat

4. Co je důvodem nezájmu o tento kurz?

- a. Aktivita mě nezajímá.
- b. Cena kurzu.
- c. Vedoucí kurzu.
- d. Termín.
- e. Jiný důvod: