

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Karel Klváček

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VLIV RAFTINGU NA OSOBNOSTNÍ ROZVOJ PŘÍSLUŠNÍKŮ
102. PRŮZKUMNÉHO PRAPORU V PROSTĚJOVĚ
(Bakalářská práce)

Autor: Karel Klváček, rekreologie,
pedagogika volného času
Vedoucí práce: RNDr. Jiří Kratochvíl
Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Karel Klváček

Název diplomové práce: Vliv raftingu na osobnostní rozvoj příslušníků 102.
průzkumného praporu v Prostějově

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: Práce řeší paradigma raftingu jako prvku volnočasové aktivity zasazeného do výcviku AČR a jeho reálného významu v kontextu speciální tělesné přípravy 102. průzkumného praporu v Prostějově. Práce by měla přispět ke zkvalitnění výcviku a obohacení vojskového psychologa. Měla by sloužit jako pomůcka pro velitele při plánování a vedení zaměstnání, podklad k personálnímu managementu a kariérní stratifikaci. Teoretická část determinuje specifika a metodiku výcviku jízdy na stojaté i tekoucí vodě. Zabývá se lokomocí ve vodním prostředí, fyziologií, zátěžovými mechanizmy a popisem vodáckého materiálu. Terénní šetření posuzuje vliv zátěže a týmových aktivit působících při raftingu na mentální posun jednotlivce i skupiny.

Klíčová slova: vodní prostředí, volný čas, motivace k výkonu, lokomoce, zátěž

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Karel Klváček

Title of the diploma thesis: Influence of rafting on personal development of members
of the 102nd reconnaissance battalion in Prostějov

Department: Department of Recreationology

Supervisor: RNDr. Jiří Kratochvíl

The year of presentation: 2011

Abstract: This bachelor paper deals with paradigm of rafting as an element of leisure activities within military training and its real significance in the context of the special physical training of military personnel at 102nd Reconnaissance Battalion in Prostějov. It contains the contribution to improvement of quality of drill and the enrichment to the profession of military psychologist. This research will provide information for commanders for planning and leading rafting activities and it serves as the basis for personal management and career stratification. Theoretical part determines specifics and training methodology of floating in static and running water. Also it acknowledges locomotion in the aquatic environment, physiology, ballast mechanisms and a description of boatman's equipment. Field research assesses the impact on endurance and team activities which are having effect on mental shift of individuals and groups during rafting.

Keywords: aquatic environment, leisure time, achievement motivation, locomotion, stress

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením RNDr. Jiřího Kratochvíla, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji RNDr. Jiřímu Kratochvílovi, za metodickou pomoc a osobní přístup při zpracování bakalářské práce.

Děkuji pplk. Ing. Pavlu Andráškovi za schválení a realizaci terénního šetření, dále npor. Mgr. Jaroslavu Rullovi za praktické poznatky a dlouhodobě předávanou životní erudici, por. Mgr. Heleně Vrzalové za spolupráci v oblasti psychologie a všem spolupracovníkům, bez nichž by tato bakalářská práce nemohla vzniknout. Jejich kolegiality si velmi vážím.

Obsah

Úvod	9
1. Syntéza poznatků	10
1.1. Vodní prostředí	10
1.2. Kategorizace obtížnosti vodních toků.....	13
1.3. Vznik a vývoj raftingu.....	13
1.4. Rafting v paradigmatu volného času	15
1.5. Psychologie a zážitek.....	16
1.6. Motivace k tělesnému výkonu.....	18
1.7. Teoretická východiska lokomoce na raftu.....	20
1.8. Legislativní determinanty tělesné přípravy a raftingu v AČR.....	21
1.9. Příslušníci 102. pzpr v Prostějově.....	23
2. Cíle a úkoly	25
2.1. Cíl bakalářské práce.....	25
2.2. Úkoly bakalářské práce.....	25
3. Metodika	26
3.1. Metody.....	26
3.2. Techniky.....	26
4. Výsledky	27
4.1. Specifika výcviku raftingu u 102. pzpr v Prostějově.....	27
4.2. Komerční forma raftingu.....	29
4.3. Turistika a výcvik na vodě 102. pzpr v Prostějově	32
4.4. Přírodní výchova raftingu.....	33
4.5. Metodika a technika výcviku raftingu u 102. pzpr v Prostějově.....	35
4.6. Technika jízdy na klidné vodě.....	38
4.7. Technika jízdy na tekoucí a divoké vodě.....	40
4.8. Sjezdy extrémních toků.....	41
4.9. Materiální vybavení 102. pzpr v Prostějově.....	43
5. Pedagogický experiment - kurz raftingu u 102. pzpr v Prostějově	46
5.1. Aplikované techniky a přístupy pedagogického experimentu.....	46
6. Dotazník	48
6.1. Vyhodnocení dotazníku.....	48
7. Diskuze	63
8. Závěr	68

9. Souhrn	69
10. Summary	70
11. Referenční seznam	71
12. Seznam použitých zkratk	75
13. Přílohy	77

MOTTO

O divoké vodě:

„Někdy je to spíš boj, jindy skoro balet. Stále se učím, jak se dostat tam, kam potřebuji a přitom se hezky svézt, využít všech těch proměnlivých proudů. Nemá smysl snažit se ji přeprat, je vždycky silnější než já. A těžko na ní lze dosáhnout absolutní dokonalosti, proto je pro mne stále výzvou.“

Štěpánka Hilgertová

Úvod

Voda jako činitel bazální složky přírodního prostředí je antecedencí života. Dnes je jedním z majoritních faktorů pro turistiku, sporty v přírodě a rekreaci. Stává se zdrojem životních a kulturních potřeb přírodní výchovy.

Enviromentalismus je také nezbytnou součástí platformy zájmů a ambicí všech armád světa. Koheze naturálního vzdělávání s výcvikem speciálních jednotek AČR i ostatních uniformovaných složek je evidentní.

Služba v AČR vyžaduje vysoké nároky na fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilost. Příslušníci armády své primární zkušenosti nabývají právě v přírodě, průzkumné a výsadkové jednotky jsou na této součásti přímo závislé.

Vojáci 102. průzkumného praporu v Prostějově představují jediný průzkumný útvar ve struktuře AČR. Úkoly pro speciální jednotky jsou tedy nejen pracovní, resp. služební povinností, ale i atraktivní činností.

Rafting tvoří jeden z centrálních pilířů jejich přípravy. Jako patriot útvaru jsem se podílel na jeho reprezentaci v mnoha sportovních soutěžích zaměřených na překonání vodního toku. Za tuto dobu jsem získal multiparadigmatický postoj a dostatečně vnímám význam struktury osobnostnosti a fyzické výkonnosti jedince pro sumární prezentaci útvaru.

Tato práce explikuje zvláštnosti speciálního výcviku. Nosnou koncepcí je inklinace k zamyšlení provázanosti všech činitelů raftingu, využití rizikových aktivit pro posun ve struktuře osobnosti. Smyslem je získání inovativního východiska a progresu ve vedení akcí instruktorů tělovýchovy. Účelem je posouzení vlivu raftingu na změnu postojů a vývoje osobnostní stránky u současných příslušníků útvaru. Materiál je kompletován na základě teoretických poznatků, vlastní praxe a empirického šetření.

1. Syntéza poznatků

1.1. Vodní prostředí

Stručná charakteristika vodního prostředí

Cílem výcviku v přesunech na plavidle (raftingu) je naučit vojáky pohybu ve vodě za všech okolností. Obsahem jsou dle Nagyho (2010) tematické celky s kolekcí níže uvedených záměrů.

- a) přezkoušení plaveckých dovedností
- b) zdokonalovací výcvik plaveckých dovedností
- c) základy hydrologie
- d) zásady překonání vodní překážky
- e) brodění a plavání za ztížených podmínek
- f) plavání a přeprava materiálu s pomocí improvizovaných technik
- g) plavání ve skupině a dopomoc indisponovanému plavci
- h) záchrana tonoucího a zásady první pomoci

V zájmu kvality a bezpečnosti je nutná znalost o charakteru stojatých a proudících vod. Mezi **přírodní stojaté** vody patří jezera, slepá ramena řek, zaplavená území a mokřiny s variabilitou množství vody, k **umělým stojatým** vodám řadíme rybníky, zatopené lomy, štěrkoviště, přehradní nádrže.

Vlivem teploty a větru se na větších plochách může objevit tzv. **termoklina**, mezivrstva zabraňující vertikální cirkulaci vody. Pro rafting nemá většího významu, riziko však může představovat silné rozvlnění hladiny vlivem větru a některá vodní díla.

Za vodní stavby podle Lauremanna a Rybanského (2002) považujeme:

- a) Jezy - umělá díla sloužící k regulaci řek a získání energie pro mlýny a pily, často přerušeny na vhodném místě propustí (šlajsnou). U starších jezů je pod šlajsnou šikmá odtoková deska, voda velkými vlnami odtéká a nehrozí tak nebezpečí stržení zpět pod jez. Nově konstruované jezy jsou projektovány s tzv. vývaříštěm, zabraňujícím vymílání dna. Brzdí padající vodu natolik, že ji vrací zpět, produkují zpětnou vlnu a formují válce.
- b) Náhony a kanály - umělá řečiště k průmyslovým účelům končící někdy česly (nemožnost projetí a riziko úrazu).
- c) Stupně - krátce upravená dna řek s relativně stejným proudem, voda zde proudí až k přepadové hraně (málo místa na přistání).

Tekoucí přirozené vody zahrnují potoky, řeky, bystřiny, umělé jsou náhony a plavební kanály.

Toky dále dělíme:

- a) podle spádu (horní, střední, dolní)
- b) podle velikosti (bystřiny, potoky, říčky, řeky)
- c) podle povahy (bystřinné, nížinné)

Při plánování výcviku na proudících vodách je nutné zohlednit všechny vstupní determinanty řek s povinnou rekognoskací řídicího instruktora.

Vodní toky na území ČR patří dle hydrologických kritérií k tzv. oderskému říčnímu typu. Jsou charakteristické kulminací vody v době jarního tání. Podstatným činitelem je rozloha povodí. Zde rozlišujeme podélný a příčný profil řečiště.

Podélný profil je definován dle Kračmara, Bílého a Novotného (2001) především:

- a) Spádem řeky - rozhodující prvek zpravidla třístupňový, jde o výškový rozdíl hladiny na vzdálenosti 1 km délky toku, vytváří spádové úseky (např. spád 3 ‰ značí, že na délce 1 km je rozdíl hladin 3 m).
- b) Délkou toku - vzdálenost měřená od ústí k prameni řeky (erozí se mění).
- c) Průtokem - množství m^3 vody, které proteče v určitém úseku řeky za 1 sekundu.
- d) Rychlostí proudu - objem vody, který proteče průtočným profilem za 1 sekundu (není konstantní). Orientačně lze rychlost proudu měřit pomocí tzv. **plovákové metody** (korek, míček hozený do vody), přesněji tzv. hydrometrickou vrtulí.
- e) Vodním stavem - aktuální výška hladiny relevantní pro sjízdnost či nesjízdnost daného úseku řeky.

Příčný profil je vymezen hlavně korytem (řečištěm) - reciproční formace dna řeky a jejích boků (nejčastěji dle písmene „U“ a „V“), tvoří typickou rýhu v nejhlubší části údolí. Pozitivní je pravidelný parabolický tvar s konstantním prouděním. Výrazné prohloubení příčného profilu je v bodech tektonických zlomů a transverzálních erozních útvarů. Laminární proudění (vrstvy vody po sobě ujíždějí) se mění na turbulentní (multirázové), zvyšuje obtížnost sjezdu, ale i atraktivitu. Kolorit proudění je ovlivňován mnoha faktory, lze jej vyjádřit pomocí tzv. **izotachy** - spojnic bodů o stejné rychlosti proudu. Izotacha nejrychlejšího proudu při hladině se nazývá proudnice. Na přímých úsecích řeky bývá proudnice uprostřed (nejhlubší místo koryta), v zákrutech směřuje k vnějšímu oblouku, u vnitřních břehů se naopak zpomaluje i občas vrací a dochází k sedimentaci. Zvětšováním zákrut vlivem jednostranného vymílání a usazování na druhé

straně břehu vznikají meandry. Modifikací vzniká volný meandr, zakleslý, opuštěný, meandrová jezírka a pás (Kračmar, Bílý, & Novotný, 2001).

Přirozená variabilita průřezu řeky způsobuje trhání izotachy, převládá turbulentní proudění, dle Lauremanna a Rybanského (2002) se tvoří různé vodní útvary podélného a příčného profilu:

- a) Protiproud, vratiproud, vracák - regresivní proudění vlivem překážky v řečišti (balvan, mostní pilíř atd.). Nad překážkou se zvýší tlak a sníží rychlost. Proud vody o silném tlaku kulminuje v přímém směru, voda nezatéká hned za překážku, nárazem na relativně klidnou vodu se otáčí proti proudu.
- b) Vyvřelá voda (tzv. „karfiol“) - typickým hřibovitým tvarem signalizuje hloubku. Vzniká vlivem turbulentního vlnění při překonání tíhy horní vrstvy vody.
- c) Vír - cirkulující vodní formace vyvolaná prudkými změnami v rychlosti vody s vertikální osou otáčení.
- d) Jazyk - trojúhelník prudce tekoucí vody mezi dvěma překážkami zakončený peřejemi, naznačuje ideální stopu.
- e) Válec - vzniká velmi rychlým průtokem vody za příčnou překážkou v korytě do relativní tišiny, zde voda nestačí rychle odtékat a část se vrací nazpět. Proud se pak spojuje a voda ve válci rotuje v závislosti na rychlosti a množství vody. Možný návod k úniku z nebezpečného sevření podává Doležel, Konrád, Oberman a Sýkora (2006). Vodák vtažený válcem a spodním proudem unášen po dně se musí sbalit do „klubíčka“ a paradoxně odhodit plovací vestu a odrazit se ode dna. V místě vývaru válce je voda silně pěnivá „nenosná“, a tím popírá Archimedův zákon. Vlivem zpěnění vody není raftař obvykle schopen prostorové orientace a často nereaguje ani na házecí pytlík.
- f) Kaskáda - systém přerušovaných nižších vodopádů.
- g) Katarakt - přechod mezi peřejí a kaskádou, balvanitý úsek o velkém spádu.
- h) Vodopád - sloupec vody vzniklý přepadem vody přes výrazný terénní schod.
- i) Peřej - pravidelné i nepravidelné vlny se spádem bez stupňovitého charakteru.
- j) Vývar - prostor za podélnou překážkou (jezem), kde voda ztrácí kinetickou energii.
- k) Slap - vodnatý úsek řeky se skalními bloky zalitými vlnami.

Všechny zmiňované veličiny sumárně klasifikují technickou obtížnost vodních toků.

1.2. Kategorizace obtížnosti vodních toků

Vlastní empirii sjížděných řek předchází obeznámení se s charakterem toku a tím i predikce možných jevů. Tyto úkazy jsou klasifikovány ve speciálních manuálech, tzv. **kilometrážích** nebo jejich konkrétnější podobou - Vodáckým průvodcem.

K nejdůležitějším rysům podmiňující obtížnost vodních toků či jejich úseků patří:

- a) spád řeky
- b) průtok vody
- c) povaha koryta (překážky, břehy atd.)

Obtížnost toku graduje s rostoucím spádem a průtokem v závislosti na charakteru koryta.

Pro unifikaci je dle Kračmara et al. (2001) i serveru raft.cz (2001) mezinárodně zavedena stupnice obtížnosti vodních toků. Při zohlednění optimálního vodního stavu (zprůměrovaná klasifikace) a minimálního stavu vody (nejnižší možná hranice sjízdnosti) se determinuje devět stupňů vodácké obtížnosti. ZWA, ZWB, ZWC - pro mírně tekoucí, WW I – VI - pro divoké vody. (Příloha č. 6). Singulární stupně na sebe navazují, pro jemnější diferenciaci se užívají znaménka + a - . (např. WW II+ je obtížnější než WW II-). Optimální stav je nutné chápat s disbalancí, u každé řeky je uveden v kilometráži. Ta obsahuje mj. situační náčrt toku, popis řeky, orientační body, výraznější překážky, tábořiště, kempy, umístění vodočtů a limnigrafů (otočné válce v režii ČHMÚ), údaje o kulturně poznávací činnosti turistiky a další související symboly.

Vodní stav je instruktor povinen sledovat a přizpůsobit výcvik aktuální situaci. Při „nízké“ vodě hrozí riziko prodření lodí, za vyšších stavů může obtížnost stoupnout o 1 - 2 stupně.

Za mimořádné situace (záplavy) nemůžeme na klasifikaci brát zřetel, nejspolehlivější informace získáme přímo u řeky na vodočtu. Ostatní informační servis v současnosti představuje ČHMÚ, média a internet.

1.3. Vznik a vývoj raftingu

Používání nejrůznějších plavidel k překonání vodních ploch je staré jako lidstvo samo. Mezi národy, které se výrazněji zapsaly do historie patřily se svými typickými čluny Sumerové, Egyptané, Indiáni, Vikingové a Eskymáci (Tomlinson, 1996).

Pravý původ dnešních raftů není plně znám. Za konstrukční a jezdeckou bázi jsou považováni Polynésané a národy dnešních deštných pralesů.

Za primárního předchůdce raftingu je pokládána voroplavba. Naznačuje to i český překlad slova raft = vor. Týž autor (1996) za zakladatele rekreační plavby uvádí Johna

MacGregora z Anglie, který v letech 1845 – 1869 vyrobil několik lodí podobným dnešním kajakům a sjel s nimi celou Evropu. O svých dobrodružných plavbách pak vydal rozsáhlé studie, které lze považovat za fundament rekreačního významu moderních vodních sportů. S nadsázkou je za otce raftingu v Severní Americe považován John Wesley Powell, který před více než sto lety jako snad vůbec první projel kaňonem řeky Colorado. Vedle klasické Americké větve se nezávisle vyvíjela i Ruská linie raftingu. Ruské ploty (vory), katamarány a tzv. bubliky jsou plavidla vynikajících jízdních vlastností s nedoceneným technologickým zpracováním (infoglobe.cz, 2008).

Hlavním českým propagátorem a zakladatelem vodní turistiky i kanoistiky je považován Josef Rössler Ořovský, kterému je připisována též excitace ČYK.

První zmínku o nafukovacím plavidle lze nalézt u patentního úřadu města Sheetu (USA) z roku 1846, kde je uváděn jako záchranná loď (Kračmar et al., 2001). V roce 1939 Amos Burg jako jeden z prvních použil gumový nafukovací člun, 2. světová válka pak znamenala další rozvoj zásluhou americké armády. V roce 1950 byla udělena 1. licence pro komerční rafting.

Nový životní styl byl hnací silou pro inovativní prvky jak designu, tak pro použití technologicky moderních materiálů. Prvním z moderních člunů se samovylévacím a nafukovacím dnem byl postaven v roce 1983 v USA Jimem Cassidym.

Jako adrenalinový sport se stal rafting atraktivním koncem 90. let, kde čtyři a šesti členné posádky závodily na gumových nafukovacích člunech na divoké vodě. Dnes se závodí ve sjezdu, sprintu a slalomu. Rafting umožnil prudký rozvoj sportovního, komerčního a expedičního sjíždění divokých řek. V současnosti představuje úspěšný byznys (půjčovny člunů, restaurační zařízení, doprovodná činnost apod.). Je řazen mezi větev extrémních sportů obdobně jako air chair, vodní lyžování na bosých nohou, windsurfing, vodní potápění bez kyslíku, vodní skútry, motorové čluny, rychlostní jachting kolem světa, wakeboarding či divoká voda (Tomlinson, 1996).

Rafting je také jedním z našich nejúspěšnějších sportů a za dobu pořádání MS a ME čeští raftaři se zařadili mezi elitu (Kračmar et al., 2001).

Naši vodáci jsou ve světě známí svými prvosjezdy extrémně divokých řek. Jako např. legenda českých vodáků Jaromír Štětina, který sjel jako první řeku Indus v Himálájích nebo Denali expedition team Buri Gandaki v Nepálu či Tchatcheinku na Aljašce.

K nejnáročnějším sportovním kláním patří soutěž Camel Trophy pro šestimístné rafty (R6) chápána jako mistrovství světa. Jak uvádí Kračmar et al. (2001), závody zde probíhají v disciplínách sprint, paralelní sprint, slalom a sjezd. První mistrovství Evropy se konalo

v roce 1999 v Praze - Tróji. První raftové závody v ČR proběhly v roce 1991 na řece Kamenici, od roku 1992 se pořádají závody Českého poháru v raftingu. Civilní podobou je závod ve slalomu a sjezdu, ve kterém se soutěží v kategorii Head to Head (paralelní závod dvou člunů), Tripple Header (sjezd tří člunů vedle sebe) nebo jde o klasický sjezd jednotlivých člunů v limitovaném úseku vodního toku.

Rafting v internacionálním měřítku zaštiťuje IRF (1997), se sídlem v Jihoafrické republice. V březnu 1998 se stal členem IRF a Olympijského výboru i SVoČR. Evropská Raftová Asociace byla založena roku 1998 (Georgia Raft Club a GRC Dragon team, 2008).

1.4. Rafting v paradigmatu volného času

Tento moderní sport akulturačně představuje aktivní formu trávení volného času. Od prvotní zmínky Aristotela - Etika Nikomachova - pojmu „scholé“ (synonymum pro volný čas) se společnost výrazně změnila. Triádou akcentace volného času (**pohled optimistický, pesimistický, realistický**) lze shrnout sociální stratifikaci vývoje moderní společnosti (Hodaň & Dohnal, 2005).

V současné době jej tyto autoři chápou jako **multiparadigmatistický jev** - Gurvitchova typologie 8 skupin sociálního času, Weberovské pojetí, Durkheimův sociologický přístup apod.. Překrytí a prostorové vymezení u času odpočinkového, zážitkového, rekreací nebo dovolenou je terminologicky nedostatečné a spojené se subjektivitou jedince. Dále uvádějí, že Dumazedier poprvé použil jeho komplexní pojetí s analýzou činností i vazbou na kulturu, sociální vztahy a životní styl. Jeho rozdělení na „**volný čas**“ a „**mimopracovní dobu**“ (bez času vázaného) je de facto používáno i moderní rekreologií. Volný čas je hedonistické povahy, uspokojuje jednotlivce ve všech rovinách, reprodukuje pracovní síly, odpočinek (aktivní, pasivní), progresem je hra, únik z monotónnosti, rozptýlení i rozvoj osobnosti.

Dle vazby na převládající činnost lze volný čas dle Hodaň a Dohnala (2005) dělit na kategorie sportovní, manuální, intelektuální, estetické (duchovní), sociální či komerční. Mimo výše uvedené typologie existuje i determinace mezistupňů. Do systému „leisure time“ řadíme i čas tzv. **polovolný** (sledování odborné literatury u náročných povolání, kombinované studium).

Vlivem politické bipolarizace a silného vlivu západních států po roce 1989 došlo v ČR k nárůstu činností vázaných na volný a polovolný čas. Radikální změnou sociálního smýšlení a vztahu k výrobním prostředkům (aktivní podnikatelé, technologická revoluce)

vzrostl význam individualismu, osobního rozvoje, prožitkovosti a svobodné volby efektivní rekreace.

Ta je primárním otiskem kultury, hodnotovým měřítkem i společenskou tradicí a interstacionárním prvkem. Má vazbu na životní úroveň, vlastnické vztahy, akulturační i enkulturační činitele. Celý rekreační proces lze tak dělit na **krátkodobý, střednědobý a dlouhodobý** (Hodaň & Dohnal, 2005).

Při alternativě fyziologického paradigmatu má adekvátní využití volného času inhibiční a relaxační účinek (Cungi & Limusin, 2005). Z hlediska psychologie dochází k odbourání stresového napětí, frustracím a ostatním negativním elementům, sociologie vnímá socializační prvek v systému společenského a stratifikačního růstu - **Gaussova křivka růstu osobnosti**. Sekundárně zde glosuje i kulturně-vzdělávací status. Současný obraz úspěšného jedince nepřímou vyžaduje inklinaci ke sportu, moderní model chování i zdravý životní trend. Osobní volba relaxace je přímo úměrná životnímu stylu člověka a potažmo i životnímu způsobu české vodácké společnosti.

Oblibu vodní turistiky dokazuje mnohatisícová návštěvnost našich řek, jejíž tradice sahá do 30. let 20. století. Jízda na raftových člunech posunula možnosti vodáků zdolávat stále obtížnější vodní terény s větším spádem a průtokem. Zahrnuje v sobě prvky fyzické i psychické zdatnosti, nevšední zážitky a je jedním z atributů teambuildingu.

Negací zůstává obecná ztráta tradičních hodnot a zánik stabilizujících komunitních struktur podryvající pilíře lidské sebeúcty a vyvolávající honbu za novým statutem. Odcizení v práci vrhá lidi do „volnočasových“ aktivit, průmysl zábavy však nenabízí žádné hlubší hodnoty a činnost je prováděna uměle (Keller, 2008).

1.5. Psychologie a zážitek

Požadavky na moderní pedagogy jsou vysoké, přemírou informací nám unikají radosti všedního dne, obelháváme sami sebe. Východisko spatřuji v úzké spolupráci pedagoga a psychologa. Variantu přikládám klinické psychologii.

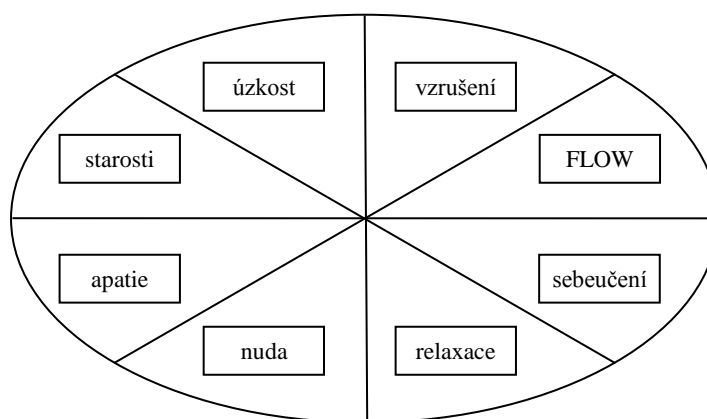
Mezi doporučené odborné terapeutické postupy lze řadit **psychoanalytický** přístup (Freud, Jung, Adler) - inklinace k detailnímu zkoumání dětství, oblasti lidského nevědomí atd., **behaviorální** - naopak léčba příznaků, přístup **humanistický** - důraz na sebepojetí a vnímání člověka jako celku, **kognitivní** - vlastní způsob uvažování o problémech (Hayes, 2003).

Dle Kubaly (2008) lze však pro odlehčení konstatovat, že nejsme schopni predikce významu zážitku, který člověku zprostředkujeme. Můžeme formovat to, jakou zkušenost si

klient odnese, popř. dodat starým zkušenostem nové významy. Cílem aktivit je získaný prožitek a jeho transfer do zážitku. Následně dochází ke konfrontaci silných prožitků (riziko, dobrodružství) se sebepoznáním, hledání místa v životě. Benefitem je zisk důvěry v sebe i ostatní a tím k formě trávení volného času a posunu k naturalistickému smýšlení.

Naopak Baláš, Strejcová a Vomáčko (2008) upozorňují na posun v osobnosti jen při systematickém a dlouhodobém působení rizikových aktivit a speciálních technik.

Možnou volbou je excitace pocitu sounáležitosti, který je cvičením vyvoláván a udržován pomocí technik zážitkové pedagogiky (prožívání→zvnitřnění→zážitek) s limitním intervalem hladiny „FLOW“. Vstupní faktory uvádím níže.



Obrázek 1. Schéma stavu „Flow“ dle Csíkszentmihályiho (1988)

Inflow Information Journal (2008) hodnotí tento stav tak, že „...člověk zapomene na své já, které se ovšem následně vynoří integrovanější a tak nějak osvěžené. Flow může ukázat cestu ke smysluplnosti života i napomoci k překonání krizí“. Dle mého úsudku jde o zdroj seberozvoje.

Přístupy na základě prožitku jsou pilířem společnosti **Outward Bound - Česká cesta s.r.o.**. Používá cílené scénáře programových bloků postavené na základní stupnici, která shrnuje jednotlivé úrovně účastnické skupiny či jednotlivce. Pracuje s rovinou vědomé a nevědomé znalosti i neznalosti.

nevědomá neznalost: jedinec netuší, že se některé věci dají dělat jinak a efektivněji	vědomá znalost: jedinec se vědomě snaží využívat nových poznatků a dovedností
vědomá neznalost: jedinec si uvědomuje své rezervy a chce to změnit	nevědomá znalost: jedinec dovednost ovládá a automaticky ji používá v praxi

Cílem pedagogického procesu je osvojení si dané dovednosti tak, aby je byl člověk schopen funkčně využívat nejen v rámci modelových situací, ale zejména v reálném životě (min. rovina vědomé znalosti) - zde taktéž spatřuji smysl zážitkové pedagogiky a její transliterace do souvislostí (znalosti → dovednosti → návyky). Struktura je více legitimní z níže uvedeného schématu.



Obrázek 2. Schéma osobnostního rozvoje v procesu učení se zážitkem

Osobnostní růst je také ústředním tématem reorganizace AČR. Problematika je řešena armádní koncepcí (Černoch, 2003). Rozlišuje trojí profilovou úroveň: **Profil obecný** - souhrn kvalit společný všem profesionálním vojákům, **specifický** - daný zařazením k určité zbraní či službě (letectvo, logistika), **jedinečný** - odpovídající konkrétní typové pozici (člen posádky vrtulníku).

Souhlasím také s Kotkem (2002), který odděluje složku osobnostního rozvoje od profesionalizace absolutní (neseparováno např. v USA, Velké Británii, Nizozemí, Belgii, atd.). Korespondenční model s rekreologickým mottem (základní hodnota směřovaná nadále na člověka a jeho právo na osobní naplnění a na svobodu) je koncepcí prosazován např. v SRN a v Norské armádě.

1.6. Motivace k tělesnému výkonu

Profesionální příprava obecně má pro vojáka existenční charakter. Zahrnuje složku vojensko-odbornou, psychickou a tělesnou zdatnost (pohybová výkonnost, dovednost, kreativita, úroveň zdraví atd.). Celistvost všech komponent je důležitá pro rozvoj vlastní

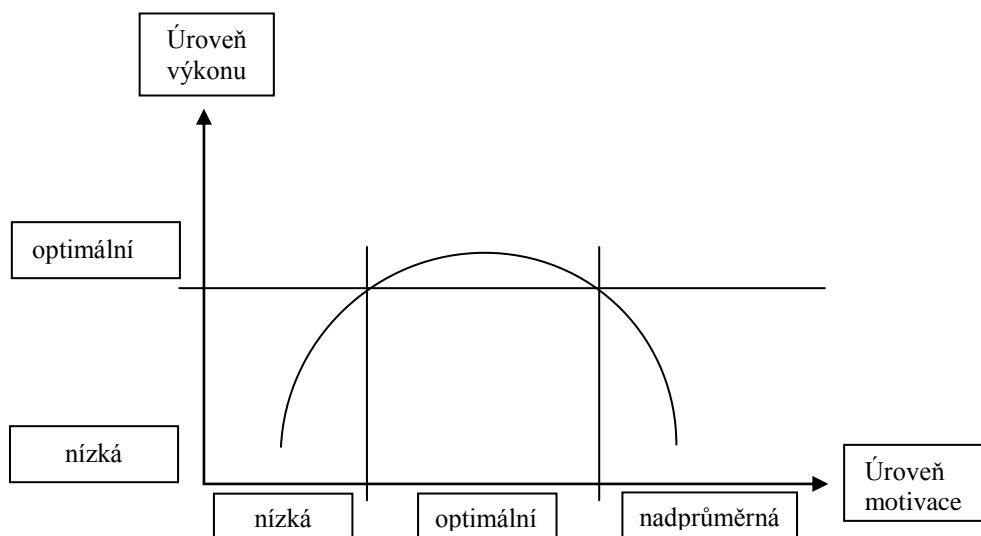
psychosomatické stránky člověka. Význam sledávám v motivačním přístupu osobnosti vedoucího a pedagoga.

Motivační vztah je dle Koubka (2003, 54) nejčastěji založen na „...Herzbergově dvoufaktorové teorii motivace, na Hackmanově a Oldhamově modelu charakteristik práce a na teorii sociotechnických systémů“.

První teorie konstatuje, že spokojenost či nespokojenost nejsou přímé protiklady, ale dva různé a nezávislé faktory. Kladní činitele jsou motivátory - k elementům spojených s nespokojeností patří hygienické, udržovací faktory, též dissatisfactory.

Druhý model je založen na tzv. tlumících faktorech - znalosti, dovednosti, potřeba osobnostního rozvoje, hmotná zainteresovanost - touha člověka po seberealizaci apod. (hůře realizovatelné u starších vojáků se syndromem náhlého vyhoření).

Pokud je voják ke konkrétnímu úkolu nedostatečně motivován, je výsledek málo uspokojivý, tentýž případ nastává i při nadměrné motivaci. Imaginačně znázorněno takto:



Obrázek 3. Graf závislosti úrovně motivace na výkonu

Dle Hanuše a Chytilové (2009, 64) je „Motivace a úroveň motivovatelnosti jedince dána molekulární a molární složkou motivace, které se rovnoměrně podílejí na schopnosti být vůbec motivován“.

Lze ji též vyjádřit i jako řetězec návazných reakcí, kdy pocit potřeby vede ke vzniku přání dosáhnout určitého cíle. Vědomí této mety vyvolává napětí, které vyústí v pracovní aktivitu. Výsledkem dosažení cílů je uspokojení (stimuly nehmotné povahy).

Jak rovněž uvádí Provazník, Bedrnová, Benák, Franková, Lukeš a Pauknerová (2002, 104) se „Motivace vztahuje na vnitřní aktivaci, tj. na vzbuzování aktivity

organizmu, na jeho energizování, současně na regulaci jednání člověka, na jeho zaměřování určitým směrem“.

Komplexnost dějů potvrzuje i Frömel, Pelcová, Góna a Skalík (2002), psychické zatížení dále třídí na kognitivní, emotivní, organizační a sociální. V užším pojetí armádního sportu dělí Přívětivý (2004) psychickou zátěž na senzoryckou (činnost CNS), mentální a emoční (psychosociální stres).

Černohorský (2009) navíc klade důraz na úroveň integrované odolnosti, procesů vnímání, rozhodování a senzomotorických procesů ve struktuře osobnosti. Její poznání je u vojáků klíčové. Psychická regulace je recipročně nadřazena biologické, tzn. rozhoduje o úrovni činnosti. Do popředí tím vstupuje **motivace** k tělesnému výkonu.

Dle Kračmara (2002, 158) tato regulace zajišťuje „...psychickou úroveň výkonu a je zodpovědná za individuální zvládnutí stresové situace. Hybný stereotyp se vytváří opakovanou činností, kterou opakovaně vyvolává a tím posiluje identické propojení v motorických centrech na suprasegmentálních spojení“. Tímto procesem, jak uvádí Vrzalová (2002), výkonnostní motivace zajišťuje vlastní učení a podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu. Psychika je archetypálně propojena se systémy lokomoce (pohyb v prostoru pomocí svalů).

1.7. Teoretická východiska lokomoce na raftu

Podstatou zvládnutí všech rizikových a sportovních aktivit je analogie mezi vrozenou lokomocí (Vojtova reflexní lokomoce) a sportovním lokomočním vzorcem. Přestože materiály o struktuře pohybu raftařů na divoké vodě dosud nebyly pro svoji obtížnost a disjunktnost zpracovány, lze použít platnost poměrů vstupních veličin vodních slalomářů podle Bílého (2002).

Technicko-taktická připravenost jedince představuje hodnotu 30 %, psychická odolnost (zejm. regulace momentálního stavu) tvoří rovněž 30 %, fyzická složka je zastoupena ze 40 %.

Dle výzkumů v oblasti posturálně pohybové ontogeneze pohybové soustavy podle Vystrčilové, Kračmara a Novotného (2005) se potvrdilo dozrávání lokomoce v kranálně kaudálním směru. Důkazem je analogie lokomočních vzorů spontánního plazení dítěte a přímého záběr na kajaku (raft - pravý záběr) přes pletenec ramenní (m. triceps brachii dx. - cap. longum, m. biceps brachii dx. - cap. longum, m. latissimus dorsi dx., m. pectoralis major dx. - pars sternalis, m. serratus anterior dx., m. trapezius, pars medialis dx.). Dále při záběru vpřed zejm. pracuje m. trapezius - pars transversa et ascendent, m. obliquus

abdominis externus a m. detoideus.

Ontogeneze lidské motoriky rovněž podtrhuje klíčový význam iniciační fáze pohybu (atitudy) orientované k provedení záběru. Závisí na ní kvalita a celkové provedení pohybu. Přirozená lidská motorika vychází z kvadrupedálního zkříženého chůzového cyklu. Výzkumy na FTVS UK potvrdily podobnost záběrů na kajaku (jednostranný záběr na raftu) s globálními vzory reflexní motoriky.

Čím se sportovní pohyb více liší od vývojových vzorců, tím je obtížnější. Oblíbenost vodních sportů lze obecně shrnout na základě fylogeneze a hybných stereotypů. Jsou blíže k vrozeným pohybovým programům, disponují vysokým rekreačním potenciálem, jsou podprahově bližší (Kračmar, 2002). Význam pro praxi je v možnosti racionálního rozhodování při volbě pohybové aktivity.

S výběrem a zátěží jedince (vojáka) souvisí optimalizace tréninkové jednotky. Podle výzkumů Novosada, Frömela, Sigmunda, Neulse a Lehnerta (2002) je pro rozvoj pohybu nezbytné stanovení individuálního zatížení, zejm. **složky intenzity**. Při nedodržení zásad cíleného pedagogického procesu může naopak dojít k **syndromu přetrénování**. Je způsoben chronickým přetěžováním, nikoliv běžnou zátěží. Mezi hlavní vnitřní faktory jedince schopné tolerovat stres řadí Stejskal (2002), adaptační kapacitu, houževnatost a osobnost jako takovou.

Od ledna 2010 probíhá výzkum příslušníků ASC DUKLA změřený na optimalizaci zátěže pomocí přístroje VarCor PF7 (Deckerová, 2010).

1.8. Legislativní determinanty tělesné přípravy a raftingu v AČR

Základní a zároveň nejvyšší substancí je Zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání, zejména HLAVA II, základní povinnosti vojáků a základní povinnosti nadřízených, kde podle § 48, odst. e) je příslušník AČR povinen zvyšovat své odborné znalosti a prohlubovat svoji kvalifikaci a dbát o svoji fyzickou zdatnost.

Mezi obecně závazné meziresortní normy patří Zákon č. 219/1999 Sb. o ozbrojených silách ČR, usnesení vlády ČR č. 718/1999 Sb. (komplexní řešení armádního sportu), Zákon č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu (Konrád, 2003).

Užší specifikací je Vyhláška č. 103/2005 Sb. o zdravotní způsobilosti k vojenské činné službě společně s předpisem Zdrav 6-2 a RMO ČR č. 14/1999 o výcviku vojáků a žáků vojenských škol ve speciální tělesné přípravě, který saturuje analogii sportovně rekreačních a volnočasových aktivit s vlastním výcvikem raftingu.

V rovině ministerstva upravují tělesnou přípravu v resortu AČR předpisy Těl 1-1 o základní tělesné přípravě a Těl 51-4 o speciální tělesné přípravě.

Ke stratifikačně nižšímu normativu náleží NNGŠ č. 5/1993, které ustanovuje minimálně 4 hodiny tělesné přípravy týdně pro příslušníky armádního sboru.

Rámcově vojenské plavání a rafting řeší publikační manuál Pub 75-85-02 Vojenské plavání.

Konkrétní a nejvíce specifickou normou je ZR SOI jednotlivého vedoucího organizačního celku s již jasnými a cílenými požadavky na své svěřence v sekci speciální tělesné přípravy, který je každoročně aktualizován dle potřebných požadavků a na základě předešlých výsledků z povinného výročního přezkoušení z tělesné přípravy. Z hlediska zdravotního pojištění je garantem VZP - č. 201.

Vlastní sportovní akce pod garancí AČR vyžaduje vydání svého Organizačního nařízení a Písemnou přípravu na konkrétní aktivitu. Schvalovacím článkem obou dokumentů je rovněž vedoucí organizačního celku.

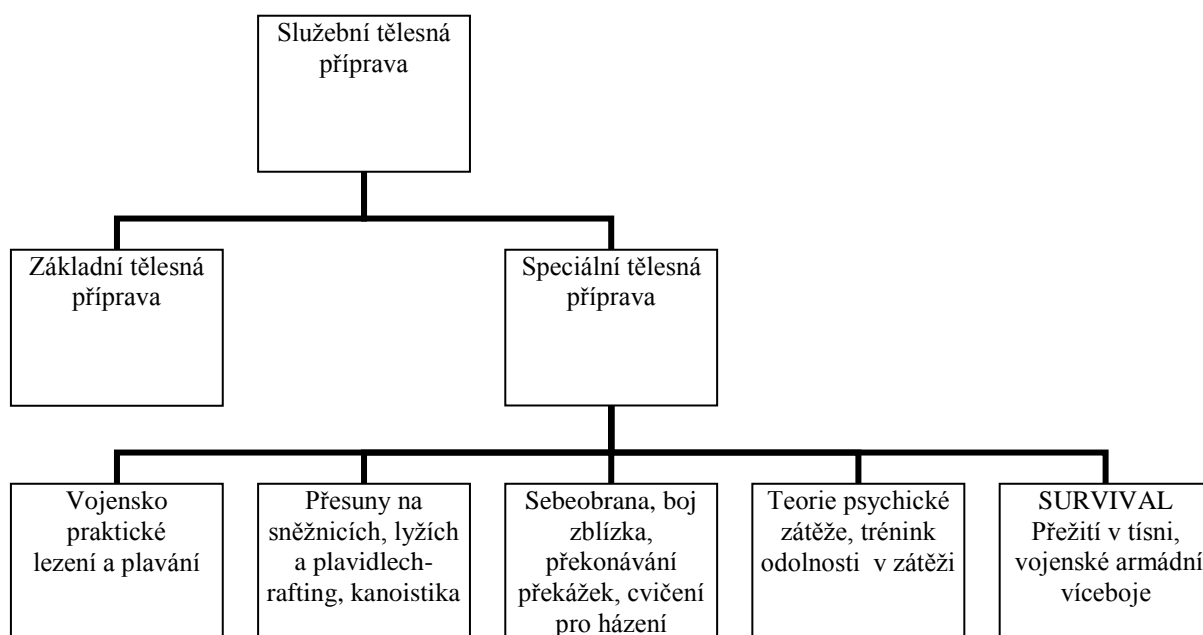
Přípravu profesionálů zabezpečuje FTVS UK v Praze ve svém studijním oboru Vojenská tělovýchova - součást akreditovaného studijního programu Tělesná výchova a sport. Studium v celkové délce 5 let je rozděleno na bakalářský studijní program (3letý) a navazující magisterský studijní program (2letý). Posluchači tohoto studijního oboru absolvují oba programy, fakulta má ve svých výukových plánech zahrnuty kurzy plavání se zaměřením na rafting, osvojování si odborných znalostí a dovedností v oblasti pohybu osob ve vodním prostředí s konečnou atestací vedoucích instruktorů vojenského plavání. Lektorskou licenci lze získat i z uchazečů z armádní praxe, u kterých jsou požadovány tyto vstupní požadavky:

- a) vlastnictví licence instruktora vojenského plavání s minimální praxí 2 roky
- b) předpoklad aktivní práce v oblasti didaktiky a metodiky ve vojenském plavání
- c) osobní předpoklady pro řízení a koordinaci výcviku ve vojenském plavání
- d) predikce dalšího vzdělávání a osobnostní růst v oblasti vojenského plavání
- e) uplavat 1000 m do 30 minut
- f) uplavat 50 m do 40 sekund
- g) uplavat 30 m pod vodou se startovním skokem

Edukační institut má kvalitní základ, jeho absolventi patří k plnohodnotným profesionálům (Doležel, Konrád, Oberman & Sýkora, 2006).

Po roce 1990 došlo k implementaci moderních zahraničních technik a později i metod aliančních partnerů. Na základě RMO č. 14/1999 jsou přesuny na plavidlech - rafting chápán jako samostatná disciplína.

V současnosti se vývojové trendy ubírají směrem k záchranným pracím při živelných katastrofách, komplexnímu výcviku zvláštních útvarů a škol i ke sportovním tendencím. Dnešní strukturální zařazení do systému tělesné přípravy AČR lze demonstrovat schématem dle Michaličky, Klapucha, Ponikelského a Příkazského (2009).



Obrázek 4. Schéma tělesné přípravy AČR

1.9. Příslušníci 102. pzpr v Prostějově

102. pzpr generála Karla Palečka v Prostějově je jediným průzkumným praporem AČR v podřízenosti VeSpS (Příloha č. 5). Celek je nominován k vedení bojového, optoelektronického, vzdušného a hloubkového průzkumu.

Jeho příslušníci jsou předurčení k získávání informací o činnosti protivníka, terénu a počasí z prostoru zájmu i dat potřebných pro rozhodování velitelů na všech stupních velení. Je pro ně příznačný vysoký stupeň pohotovosti, schopnosti plnit úkoly průzkumu za ztížených povětrnostních i terénních podmínek ve dne i v noci.

Od devadesátých let tito vojáci trvale prokazují svoji osobitost a profesionalitu ve všech zahraničních misích novodobé historie AČR (UNPROFOR, IFOR, SFOR, KFOR, ISAF, Enduring Freedom).

Spolupracují s civilní sférou a charitou. Organizační celek je pravidelným finančním i morálním donátorem Dětského domova v Plumlově a dětského oddělení nemocnice v Prostějově. Rozsah specializací a široké spektrum činností je základem pro pochopení psychosomatického profilu jedince.

Plní zvláštní úkoly ochrany státní hranice, monitorují ODOS, jsou zvláštním suportem pro PČR. Participací sil jsou schopni realizovat vzdušný výsadek na padácích se specifickým cílem a provádět HUMINT v bojových i nebojových operacích.

Zejména v posledních atributech jsou psychologická vyšetření nezbytná a osobnost vojáka tvoří výhradní složku v týmu, proto se jí zabývám.

Každý pobyt v extrémních podmínkách je silným socializačním faktorem a přispívá k psychickému rozvoji osobnosti. Všechny psychologické procesy se zrcadlí při socializaci člověka do moderní společnosti. Je nutné klást důraz na smysl týmových her a tím podpořit zúčastněné, aby se střídavě objevovali v různých sociálních rolích a rozvíjeli tak své etické a sociální vědomí a svůj smysl pro odpovědnost v sociálních vztazích (Eger, Jakubíková & Ježek, 1998).

2. Cíle a úkoly

2.1. Cíl bakalářské práce

Cílem mé bakalářské práce je využití rizikových aktivit na posun ve struktuře osobnosti u příslušníků 102. pzpr v Prostějově.

Dílčí cíle:

- a) Specifikace obecných cílů speciální tělesné přípravy 102. pzpr v Prostějově.
- b) Rafting jako specifický prostředek přírodní výchovy se zaměřením na osobnostní rozvoj jedince.
- c) Komparace výcviku raftingu 102. pzpr v Prostějově a komerční verze.
- d) Realizace pedagogického experimentu, aplikace specifických prostředků přírodní výchovy a vyhodnocení účinnosti z hlediska osobnostního rozvoje účastníků.

2.2. Úkoly bakalářské práce

Ze stanovených cílů vyplývají následující úkoly:

- a) Shromáždit informace o problematice na základě odborné literatury a vlastních poznatků.
- b) Přiblížit zvláštnosti a zákonitosti charakteristické pro vodní prostředí.
- c) Objasnit specifika výcviku na vodě.
- d) Inovovat metodiku výcviku jízdy na stojaté i tekoucí vodě.
- e) Seznámit se základním používaným materiálem potřebným ve vodním prostředí u 102. pzpr v Prostějově.
- f) Zjistit stav vnímání speciální tělesné přípravy (raftingu) u 102. pzpr v Prostějově a případně navrhnout možná řešení.

3. Metodika

V této případové studii jsem použil následující metody a techniky:

3.1. Metody:

- a) popisová - postihuje historii a současný stav
- b) monografická - podrobné zkoumání jevu, hlubší zkoumání problémů určité konkrétní skupiny, získané výsledky však nelze zobecnit
- c) statistická - kvalitativní výzkum příslušníků u 102. pzpr v Prostějově
- d) komparativní - stanovuje rozdíly a shody u předmětů a jevů
- e) introspektivní - recenze na základě vlastní zkušenosti a prožitků
- f) retrospektivní - pozorování až po zážitku
- g) reduktivní deskripce - záměr na předem vybrané procesy
- h) pedagogický experiment - realizace kurzů raftingu v reálném prostředí - terénech

3.2. Techniky:

- a) pozorování
- b) nestandardizovaný rozhovor
- c) dotazník

Bližší specifikace termínů uvedena v kapitole 5.1. Aplikované techniky a přístupy pedagogického experimentu.

4. Výsledky

4.1. Specifika výcviku raftingu u 102. pzpr v Prostějově

Trénink raftingu u 102. pzpr v Prostějově je podřízen Ročnímu plánu výcviku schváleného Velitelstvím společných sil v Olomouci za dodržení zmiňované legislativy. Velitelem je nařízeno činnost provádět 2x za výcvikový rok v rozsahu 1 a 3 dnů. Je elementem vojensko-praktického plavání, proto je jeho hlavním cílem překonání vodní překážky, improvizace a systematické zvyšování obecných dovedností, splnění daných limitů v hodinově i úkolově stanovené letní přípravě. Akce se mohou zúčastnit pouze plavci, kteří prokázali tyto schopnosti:

- a) uplavat 300 m libovolným způsobem bez přerušení
- b) ponořit se pod hladinu na dobu alespoň 30 sekund
- c) se startovním skokem uplavat 20 m pod vodou

V případě nedokázání těchto schopností, je nutné postupovat dle čl. 32, RMO č. 14/1999, tzn. vodáci cvičí vždy se záchrannými vestami a pod dohledem zkušeného plavce. Průkaznost výše uvedených podmínek je každoročně prověřována přezkoušením a ztvrzena zápisem. Ve všech ohledech se jedná o pracovní činnost, za kterou účastníkům náleží mzda.

Rafting zde v první řadě naplňuje podstatu RMO č. 14/1999, řeší vlastní realizaci ve sjíždění divoké vody. Každoročním opakováním kurzů dochází k upevňování znalostí, zkušeností a interpersonálních vztahů. Ty pak tvoří základ morálky, modelů chování, transparentnosti a obecného obrazu mladých lidí aktivně trávících volný čas.

Obdobným způsobem jsou realizovány (vyjma finančního a donátorského zabezpečení) i kurzy raftingu v ostatních aliančních armádách. V roce 1998, 2000, 2005 a 2007 jsem se zúčastnil mezinárodních soutěží (ČR, Maďarsko, Nizozemí) zaměřené na komplexní zvládnutí tematiky - oblast survival zahrnující akvatrénink. Mezi dílčí výchovně-vzdělávací cíle armádního raftingu patří:

- a) prohloubení dosažených dovedností při jízdě na proudící vodě
- b) rozvinutí odpovědnosti při společném plnění úkolů
- c) zvýšení fyzické a psychické odolnosti vojáků

Finanční i odborné zastřešení armádou České republiky je výrazným benefitem. Odpadá péče o transport třetí osobou (ČD, spediční firmy atd.) do místa sjíždění a limit 35 kg hmotnosti u ČD při manipulaci s loděmi.

Dále oproti komerčnímu raftingu jsou na příslušníky 102. pzpr v Prostějově kladeny nároky v podobě následujících bezpečnostních opatření:

- a) činnost probíhá zásadně dle pokynů instruktora, každý je povinen se těmito pokyny řídit, dbát na vzájemnou sebekontrolu cvičících
- b) zkontrolovat úplnost používaného materiálu, prostoru a povrchu, odstranění nebezpečných předmětů
- c) zkontrolovat vhodný oděv, obuv a výzbroj
- d) správně a dostatečně se rozcvičit
- e) zvolit vhodné zatížení s ohledem na tělesnou zdatnost či únavu, příp. rozdělení do skupin
- f) účinně dopomoci při provádění obtížnějších cvičení
- g) upozornit na nebezpečná místa nebo úseky, při nácviku jízdy v peřejích a jezích musí mít cvičící plovací vesty a přilby
- h) neprovádět činnost v průběhu zaměstnání nesouvisející s tématem kurzu, vydávat přesné a jasné pokyny, cvičící provádí vše pouze na povel
- i) dodržovat organizaci a kázeň při výcviku
- j) vyloučit jedince s aktuálními zdravotními obtížemi před cvičením
- k) ze zaměstnání nesmí nikdo odejít bez vědomí a svolení řídicího instruktora, po dobu výcviku je zakázáno vzdalovat se z prostoru akce
- l) případné zranění okamžitě hlásit a řešit
- m) důrazně dodržovat bezpečnostní zásady a pokyny řídicího zaměstnání
- n) nácvik provádět vždy ve skupině
- o) zamezit škodám na materiálu, které by mohly vzniknout nevhodnou manipulací
- p) uplatnit bezpečnostní opatření uvedené v RMO č. 14/1999 ve stati „C”
- q) jakoukoli situaci, která by mohla vést k porušení bezpečnosti okamžitě hlásit instruktorovi
- r) neužívat alkoholických nápojů v průběhu výcviku
- s) nahlásit plavební nehodu nadřízenému v resortu AČR a Státní plavební správě

Instruktor musí mj. navíc znát základy hydrologie, smluvené nouzové signály, prostředky regenerace organismu a metody pro rozvoj tělesné výkonnosti a psychické odolnosti (Nagy, 2010).

Z těchto regulí je zjevné, že nároky na instruktora jsou velmi intenzivní a s komerční podobou raftingu se střetávají zejména v platformě významů volnočasových aktivit a vodní turistiky.

Pro obě podoby platí plavebně provozní podmínky řešené Vyhláškou Ministerstva dopravy č. 344/1991 Sb. Řád plavební bezpečnosti (povinnost kormidelníka na plavidle, bezpečnost při plavbě, kategorie vodních cest - I. a II. apod.). Rekreační aktivity lze provozovat dle doporučení hygienické stanice do II. stupně jakosti vody (v ČR 5 jakostních tříd).

Dle Ptáčka (2006) je orgán státního dozoru zaměřen zejména na TPS použitých plavidel a jejich základní vybavení. Raft (tzn. malé plavidlo s délkou do 20 m a max. 12 cestujícími) do zatížení 500 kg musí být vybaven nádobou pro vylévání vody nebo houbou, vyvazovacím lankem nebo řetízkem delším 5 m a nejméně jedním pádlem. Za porušení TPS a vedení lodi pod vlivem alkoholu lze uložit pokutu do 5.000,- Kč. Týž autor (2003) blíže vymezuje Pravidla plavby - Základní pravidla předjíždění, Obrat, Potkávání v úžinách, Provoz malých plavidel apod. (např. ve vztahu kajak - Pálava - Colorado se kajak snáze vyhne Pálavě a ta se lépe vyhne raftu).

Režim plavby je nutné dodržet od 8.30 do 17.00 hodin, na tekoucí vodě je možné se pohybovat od 4 do 12 km/h, proto je důležité kalkulovat s rezervou (úrazy, opravy, poznávací činnost).

4.2. Komerční forma raftingu

Zprvu militantní a expediční dosah raftingu se od druhé poloviny minulého století začal transformovat i na význam komerční. Hranice mezi expedicí a čistým byznysem je nejasná. Za průnikový počín lze považovat americko-ruskou akci Project Raft, kdy v roce 1986 necelých dvacet týmů z celého světa sjeli soutěžně i částečně expedičně divokou ruskou řeku Čuju.

V současnosti je komerční rafting přísně střeženým turistickým odvětvím. Existují dvě formy. Kračmar et al. (2001) dělí **moderní rafting** na **místní**, kdy raftové společnosti provozují své aktivity na přesně vymezených úsecích řek, u kterých mají své základny, na **rafting expediční**, kdy komerce určuje sezónní charakter prodávaných služeb a často tyto společnosti migrují s klienty formou adrenalinových zájezdů. Význam vodní turistiky je v tomto ohledu nepopíratelný a stále více aktivních lidí se snaží odreagovat v přírodě a ventilovat tak nahromaděný pracovní stres - fenomén současnosti. Právě proto komerční rafting doplňuje odvěkou touhu nutící člověka dosahovat stále extrémnějších cílů a hranic a překonávat sebe sama. Ve spletnosti sociokulturního tlaku je to do jisté míry únik do jiné dimenze.

Instinktivní snaha, která evokuje boj o prvenství, ve kterém osobní vítězství přináší

uspokojení a vzrušení je do jisté míry i moderní záležitostí. Destinace komerčně postavených společností mají místa dislokována na vzdálených a neobvyklých místech jako např. severní Evropa a Amerika, Malajsie, Thajsko a Indonesie, Jižní Afrika a Keňa, Zambezi, Himaláje či turisticky exotické Svazijsko (infoglobe.cz, 2008).

Neméně vyhledávanými řekami jsou toky Ekvádoru a Kostariky, Peru či Belize. Přes výrazné nebezpečí jde v civilním sektoru zejména o adrenalinové zážitky. Klienti si musí své vložené finance bezzbytku užít, bezpečnostní pravidla jsou více strohá, na minimální možné hranici tolerance. V případě kolize posádky je v raftu průvodce (guide), který někdy nepozorovaně koriguje směr lodi, aby zákazníci měli pocit vlastního řízení. Tato alternativa je u vojenského raftingu naprosto nepřijatelná, mušketýrský ideál tu platí bezzbytku.

Agentur s působností v ČR, které v této oblasti nabízejí své služby, je rovněž nespočet. Jistotou pro klienta je, že tato právnická osoba zabezpečí plnění podmínek a omezení stanovených v CHKO, NP nebo příslušným povodím sjížděné řeky (vodní stav, zóny klidu apod.). Ve všech CHKO a NP je zakázáno tábořit na neveřejných místech, rozdělovat ohně mimo označená místa, chodit mimo vyznačené turistické trasy, ničit okolní přírodu. Ustanovení Zák. č. 114/1992 Sb. o ochraně přírody a krajiny platí všeobecně, výběr úseku sjíždění řek je v AČR jasně dán, čímž odpadá hrozba porušení možných nařízení. Ročně využívají jen v ČR služeb vodáckých cestovních kanceláří desetitisíce lidí.

Současný stav v ČR dovoluje komerční rafting provozovat dle novelizovaných zákonů a se zpřísněním pravidel (kontrola ze strany Státní plavební správy). S tímto souvisí cena pořizovaných zájezdů (raft.cz, 2001).

Ceny kurzů komerčního raftingu pro 2-6 osob se pohybují v intervalu 2.850,- Kč až 3.800,- Kč. Jednodenní akce se stojí okolo 550,- Kč/na osobu. Internetové a reklamní portály jsou plné nabídek, což verifikuje společenskou poptávku. Průměrný komerční kurz je zaměřen na teoretické seznámení s raftingem a vodní záchranu, výuku na klidné vodě i v divokém proudu a vlastní sjíždění s instruktorem s validní licenci.

Zákon č. 455/1991 Sb. o živnostenském podnikání udává průvodci na raftu povinnost vysokoškolského vzdělání ve studijním programu a oboru zaměřeném na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport, nebo musí mít vyšší odborné vzdělání v oboru zaměřeném na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a nebo osvědčení o rekvalifikaci nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro konkrétní pracovní činnost vydanou příslušným akreditovaným zařízením (MŠMT ČR). Došlo tak ke spojení dříve rozdělených živností. Průvodcovské tělovýchovné

sportovní živnosti se zaměřením na vodní turistiku a rafting a Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti vodní turistiky a raftingu. Novelizací byla též anulována možnost uznání tříleté praxe v oboru (raft.cz, 2008).

Další disbalancí oproti AČR je povolení provádět adrenalinovou aktivitu plavcům starším 15 let a sjíždění na místech k tomu povolených při extrémním množství vody (nikoliv vyhrazených) a možnost celoročního využití umělých kanálů. Časová kalkulace aktivity se pohybuje kolem 3 hodin (AČR i přes rámec pracovní doby státních zaměstnanců). Na akcích je vítána přítomnost diváků, lze pořizovat fotodokumentaci, čímž soukromý sektor nepřímo supljuje neplacenou reklamu. Armáda je v tomto směru spíše pragmatická. Oděv i výstroj je součástí tržní ekonomiky, armáda používá plně své prostředky. V komerční sféře je i vyšší úrazovost. Reakcí na tento negativní trend společně s větší mírou kontrolovatelnosti zisků jsou zejména aktivity Rakouska, Itálie nebo Francie, které pracují na zavedení bezpečnostních standardů a unifikaci držených licencí. Vyžadují po instruktorech koncese, které vydávají jednotlivé územní celky nebo lokální organizace.

V AČR jsou tyto licence udělovány na dobu 5 let s možností testované prolongace. Chorvatsko, které se těší výrazné oblibě, Zambezi, USA i další státy již výlučně vyžadují licence vydávané IRF. Většina českých raftařů v Chorvatsku a Slovinsku však tuto legislativu obchází a řeky sjíždí na vlastní nebezpečí (raft.cz, 2001).

Doprava materiálu je omezující, chceme-li využít vlakové spojení. Lodě je nutno poslat s předstihem, polohy stanic odbavujících lodě (do 35 kg hmotnosti) limitují výběr startovního a cílového místa. Opačným případem je neustálá přítomnost autobusu či aut s vlekem. Lodě mohou jet „nalehko“ bez bagáže, akce je mobilnější a je možno využít úseků několika řek. Zde odpadá putovní charakter zájezdu.

Zajímavý je **průnik komerční formy raftingu s militantní** v USA. Dle serveru huckfinnrafting.com (2009) organizuje společnost Huck Finn Adventures zajímavé „výcviky“ se slevou (10 dolarů) pro příslušníky americké armády a jejich rodinné příslušníky. Jsou podporováni také institucí Sierra Club - Military Families Outdoors. Reprezentuje širší spektrum činností zaměřené nejen na „raftové týdny“, ale plnou podporu edukační roviny vojenské society (Sierra Club, 2009).

Obdobný přístup má outdoorová organizace G2 ve Skotsku, soustřeďuje se na rozvoj jednotlivce a sebereflexi prostřednictvím raftingu, horské turistiky atd., naopak eliminuje teambuilding a provozuje rafting (R2) mini (G2, 2010).

Zahraniční armády jsou využívány i jako vhodný marketingový prvek. Kanadská organizace RiverRun Rafting např. zdarma zorganizovala pro vojáky po návratu

z vojenské mise sjíždění Ottawy. Zahraniční společnosti tímto vzdávají hold svým vojákům a společensky se prezentují (RiverRun Rafting, 2009).

4.3. Turistika a výcvik na vodě 102. pzpr v Prostějově

Na kvalitě vodácké výzbroje a výstroje i dovednostech závisí bezpečnost všech vodáků. Aspekt vodního prostředí je největším markantem odlišující pohyb na vodě od ostatních tělovýchovných, sportovních a rekreačních aktivit. Archetypálně je vodní turistika pozitivním stimulem psychické stránky člověka. Vlivem intenzivního účinku přírodního prostředí (voda, sluneční záření, atd.) dochází k výraznému rekreačnímu efektu.

Je tvořen třemi základními složkami:

- a) pohybovou činností (návyky a dovednosti, získané při vodáckém výcviku)
- b) kulturně poznávací činností (dále jen KPČ, komplexní poznávání oblasti s cílem zeměpisného, přírodovědného, kulturního a hospodářského přehledu - specifická složka)
- c) odborně technickými dovednostmi a znalostmi (vaření v přírodě, stanování, opravy lodě, zálesáctví, survival apod.)

Krátkodobou formu vodní turistiky 102. pzpr v Prostějově reprezentují jednodenní či dvoudenní výcviky (vodácké akce). K tradičním úsekům patří horní tok Moravy realizovaný za jarního optimálního stavu.

Dlouhodobé formy vodní turistiky zastupují kurzy raftingu (horní tok Vltavy, Sázava). Jsou plánovány na období pozdního léta (stabilní klima), jsou náročnější na přípravu, organizaci i finance. Patří mezi stěžejní cvičební bloky.

Fenomén vody v sobě zahrnuje rovněž adrenalin spojený s mírou objektivního a subjektivního rizika. Nebezpečné situace jsou povětšinou konsekvencí subjektivních chyb (Doležel, Konrád, Oberman & Sýkora, 2006).

Objektivní faktory:

- a) stojaté vody - vlny (nepravidelnost, nepředvídatelnost, vdechnutí vodní tříště)
 - teplotní gradient (svalový i psychický šok)
 - vodní rostliny (zamotání, panika)
- b) proudící vody - vlastní proud (nerespektování zákonů fyziky)
 - peřeje (ovladatelnost raftu - rychlost)
 - překážky (přírodní - spleť kořenů, balvany, umělé - jezy apod.)
 - lodě (koncentrace v rekreačních střediscích)

Subjektivní faktory:

- a) osobní handicap - plavecká úroveň, nezkušenost, neuspokojivý fyzický stav
(spánek, únava, nemoc, alkohol, podchlazení atd.)
- b) výstroj a výzbroj vodáka - nevhodný materiál a konstrukce, zatížení
- c) kolektiv - zesměšňování, ponižování, davová psychóza, plavba ve skupině

Turistika raftových sjezdů plně koresponduje s cílovými oblastmi výchovy v přírodě (samostatnost, sebedůvěra, soudržnost atd.), opravdovostí prožitku se nedá nahradit jiným výchovným způsobem.

4.4. Přírodní výchova raftingu

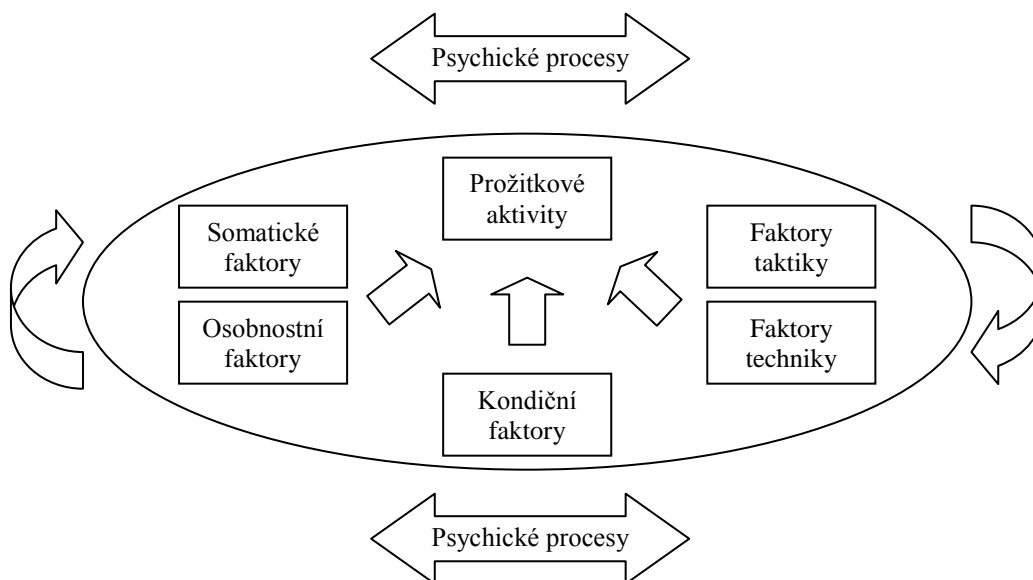
V rámci AČR je rafting předmětem speciální tělesné přípravy. Součástí plánů výcviku speciálních jednotek, bojových útvarů a škol je realizace aktivit zahrnutých do programů speciální tělesné přípravy. Ty obsahují cvičení charakteristické svými vysokými nároky na technické zvládnutí speciálních dovedností. Všechny aktivity jsou navíc často zaměřeny na získávání a upevňování odolnosti vůči tělesným a psychickým zátěžím blízko hraničních limitů a vyžadují dokonalou organizaci, vedení a zabezpečení. (Tvrdík, 1999). Tělovýchovný proces tímto pedagogicky působí a formuje tělesné a psychické dispozice člověka užitím tělesných cvičení, naplňuje základní principy **pedagogické filozofie Outward Boundu**.

Moderní pojetí přírodní výchovy představuje výcvik raftingu např. australské armády. Specializovaný tým vojenských lektorů je sdružován v ATW. Časopis Army The Soldiers' Newspaper (2003), zveřejňuje formy a obsahy kurzů raftingu, postavených na myšlenkách **zážitkové pedagogiky**, učení se výzvou a rozvojem osobnosti prostřednictvím dobrodružství a zážitků.

Při raftingu tak dochází „...k udržování a dalšímu rozvoji pohybových schopností, k utváření a rozvíjení pohybových dovedností, zvyšování tělesné výkonnosti a získávání odborných vědomostí z dané oblasti“ (Černoorský, 2009, 63).

Pohybová aktivita s prvky hry představuje z hlediska fyziologické funkce uvolnění a tvorbu melatoninu (hormon „štěstí“), inhibici kortizolu (hormon „stresu“), psychická funkce odbourává zátěž, eliminuje pracovní vypětí, regeneruje mysl i organismus. Výše uvedené komody tvoří povědomí vlastní osobité struktury, sebereflexi a rozvíjení vlastního obrazu těla (Payne, 1999).

Charakter prožitkových aktivit lze schématicky vyjádřit takto:



Obrázek 5. Schéma vlivu vstupních faktorů na prožitkové aktivity

Důležitým činitelem je v tomto procesu pozitivní stres (eustres - zóna růstu). Alternativní reakcí na něj, jak uvádí Nakonečný (2000), jsou **kontrolovatelné výzvy** a **nekontrolovatelné zátěže**.

Zejména v druhé reakci spatřuji podstatu adaptivní reorganizace mysli a tím vytváření nových strategií k odstranění nestabilizujících vlivů (analogie s Kolbovým principem zkušenostního učení).

Z anatomicko-psychologického hlediska vidím příčinu v úzkém funkčním spojení autonomního nervového systému s limbickým systémem a mozkovou kůrou. Vazby se odrážejí v emocionálních reakcích a zprostředkovávají vztahy mezi psychikou a vnějším prostředím (Nakonečný, 2000). Emoce jsou především reakcí na externí životní situace s poměrem vegetativní složky. Nervová spojení limbické oblasti, hypotalamu (řídící prvek autonomie) s nadřazenými centry jsou složitá, fylogeneticky stará, v paradigmatu přežití člověka nepostradatelná. Limbický systém zabezpečuje paměť a učení, prodloužené větve čichového mozku (rhinencephalonu) reprezentují spojení s bazálními ganglii, koncovým mozkem (telencephalonem) i vegetativními drahami.

Z tohoto důvodu si právě tak dobře a rychle vybavíme nějaký prožitek při excitaci emočního potenciálu (zóna komfortu, diskomfortu, učení).

Silný emoční zážitek představuje účast na armádním víceboji Summer Survival, kde je rafting zasazen do disciplín společně se všemi výše citovanými prvky přírodní výchovy. Náročnost i komplexnost prožitku mohou posoudit vlastní empirií.

4.5. Metodika a technika výcviku raftingu u 102. pzpr v Prostějově

Obecně lze pádlování a bezpečný pohyb na raftu charakterizovat terminologií správné techniky jednotlivých záběrů vycházející z Kračmara et al. (2001).

Přímé záběry: a) záběr vpřed

b) záběr vzad

Řídící záběry: c) přitažením u špičky

d) přitažení vedle sebe (závěs)

e) záběr vpřed se slalomovým ulomením

f) záběr vpřed s rychlostním ulomením

g) široký záběr vpřed

Na mělké vodě lze použít i tzv. bidlování. Ke správné technice pádlování je nutné dobré sezení zabezpečující pevné držení v raftu a neomezující rozsah pohybu. Povoleny jsou 2 způsoby sezení. V prvním případě jsou nohy (Membra, Extremitates) jezdce pevně zaklesnuty za hřbet nohy (Dorsum pedis) v úchytkách na podlaze raftu. Pánev (Pelvis) je posazena na boční nafukovací komoře. Při druhé variantě raftař klečí na kolena (Genu) mediální nohy, laterální končetina (tzn. na straně pádlování) je ve volné extenzi, stehno (Femur) je zapřeno o bok člunu.

Techniku pádlování ovlivňuje dále správná délka pádla, která by měla být minimálně do výšky brady (Mentum), maximálně do výšky očí (Oculus). Paže (Brachium) na straně pádlování drží pádlo cca 15-20 cm od listu, druhá ruka (Manus) drží pádlo za hrušku. Správné uchopení pádla zkontrolujeme testem. Držíme-li pádlo ve vodorovné poloze nad hlavou (Caput), musí paže svírat v lokti (Cubitus) úhel 90 °, (pozn. v základním úchopu a manipulaci jsou m. biceps a m. triceps - u obou caput long. - antagonisté, v lokomočním vzoru jsou synergisté).

Před zahájením nácviku pádlování na vodě je nezbytné nacvičit základní záběry na suchu na cvičné lavici nebo ve stoji na břehu. Cvičícím je třeba vysvětlit a ukázat technicky správné provedení záběru. Teprve až po zvládnutí základní pohybové struktury pádlování, je možné provádět vlastní výcvik na vodě.

Výchozím, nejdůležitějším a nejvíce používaným prvkem je **záběr vpřed**. Lze jej popsat jako laterálně symetrickou lokomoci recipročního charakteru vykonávanou převážně pletencem horní končetiny (Cingulum membri superioris) a trupem (Truncus).

- Skládá se ze 3 fází: a) zasazení
b) tažení
c) vytažení a přenos

Pohání raft vpřed, udržuje rychlost a tím usnadňuje jeho ovladatelnost. K dosažení maximální účinnosti záběru je nutné zapojit zejména dorzální muskulaturu, trapézové a deltové svaly. Muskulatura horních končetin je využívána při dokončování záběru, vytažení a přenosu pádla.

Zasazení - Trup je mírně předkloněn a laterálně rotován do směru záběru tak, aby spodní paže dosáhla co nejvíce dopředu. Spodní paže (trakční) je v extenzi, horní paže (kompresní) je ve flexi, ruka je ve výšce očí. Zasazený list pádla společně se zápěstím a loktem či pletencem ramenním, jak uvádí Kračmar et al. (2001), tvoří tzv. **punctum fixum**. Pádlo je nutné zasadit do vody měkce, bez stříkání vody (indiánský způsob) z důvodu obtékání molekul vody, vytlačení vzduchu a dosažení maximální efektivity mechanického procesu.

Tažení - V závislosti na předcházejícím cyklu je nutné dodržet přímé tažení listu pádla co nejbližší k trupu raftu. V první fázi tažení je motorickou silou napřímení trupu se současnou rotací těla do výchozího stavu. Poloha horní paže je limitující při pozici pádla vůči vodě po celou dobu záběru, proto musí být její loket dostatečně vysoko (ve výšce očí). Spodní paže je po celou dobu v extenzi, aby bylo v požadované míře využito práce zádových svalů a muskulatura paží se tak neunavila. Záběr končí v okamžiku, kdy spodní ruka míjí trup. Ten je na konci záběru vzpřímený.

Vytažení a přenos - Vytažení pádla provádíme současným pokrčením obou paží, dřík pádla se dostává před prsa (Pectus), pádlo plynule vychází z vody, horní paže klesá k hladině. Pádlo přenášíme plochou listu rovnoběžně s hladinou a celá etapa se tímto uzavírá.

Záběr vzad - Je základním brzdícím záběrem, slouží k zastavení lodě, změně směru jízdy nebo rozjetí vzad. Na počátku etapy záběru je trup vzpřímený, obě paže jsou v mírné flexi (spodní je více v extenzi a fixaci), ramena (Oma) jsou vytočena na stranu záběru. List se do vody zasazuje nezáběrovou stranou pádla, retrakci vedeme podél boku raftu rotací horní části trupu.

Přitažení u špičky - Výhradně řídicí záběr, loď nepohání ani nezpomaluje, pouze koriguje směr jízdy. Při zasazení listu do vody je trup ve vzpřímené poloze, v laterální dukci z lodi. Spodní paže je napjatá nebo mírně pokrčená v lokti, horní je ohnutá v lokti, ruka nad hlavou. Efektivně by měl být list pádla zasazen co nejdále od lodi v rovině trupu a rovnoběžně s bokem člunu. Inferiorní paže přitahuje raft k místu zasazení listu.

Přitažení vedle sebe (Závěs) - Nejrozšířenější rotační prvek, nejčastěji užíván k vlastnímu otočení lodi při nájezdech do protiproudu a výjezdech do proudu. Trup je vzpřímen, těžiště těla a náklon je orientován laterálně ven z lodi na straně závěsu. Inferiorní paže je v mírné flexi, superiorní ohnutá v lokti, ten směřuje frontálně a dolů, ruka horní paže je až nad hlavou. Místo, kde je pádlo zasazeno do vody, je bodem otáčení raftu. Závěs u špičky otáčí člun o větším poloměru, než závěs u zádi. Záběrová plocha pádla směřuje do směru jízdy direktivou zápěstí (Carpus) horní ruky. Lokomoce je dokončena plynulým přitažením spodní paže s případným záběrem vpřed.

Záběr vpřed se slalomovým ulomením - Náleží pouze kormidelníkovi při korekci směru jízdy, často používán na člunu Pálava. Raftař provádí klasický záběr vpřed, po dosažení úrovně boku (Latus) rotací otočí list pádla tak, že typickým vzorcem přitáhne záběrovou plochu pádla k boku lodě a list tak plní zlomkovou funkci kormidla.

Záběr vpřed s rychlostním ulomením - Stejný model jako u slalomového ulomení s rozdílem v zakončení, kdy záběrová plocha listu pádla je směřována naopak od lodi. Ulomení rychlostní je namáhavější, proto se používá hlavně při jízdě na klidné vodě, kde je cyklus pádlování harmonický a plynulý. Směrové záběry se na klidné vodě provádějí zpravidla po každém záběru, trvají kormidelníkovi déle, a proto musí ostatní členové okamžitě setrvat se zahájením dalšího záběru na řídicího.

Široký záběr vpřed - Je výchozím při otáčení a roztáčení raftu do požadovaného směru. Trajektorie má tvar oblouku, proto je tento záběr též nazývaný jako obloukový. Výchozí pozice k zasazení listu je v mírném předklonu, spodní paže je v extenzi, horní pokrčená těsně před trupem, ramena jsou vytočena do směru záběru. List zasazujeme co nejbližší u špičky a co nejvíce vpředu. Největší význam má u předních členů posádky. Při širokém záběru levé strany od špičky se člun otočí vpravo. Po dobu tempa dochází k rotaci trupu s trvalou extenzí spodní paže. Široký záběr je ukončen až za tělem. Pro větší účinnost záběru lze spodní ruku posunout po dřívku pádla směrem nahoru.

Široký záběr vzad - Majoritní záležitost kormidelníka. Užívá se při nenadálých změnách směru, při nájezdech a výjezdech z proudu a otáčení. List pádla se nasazuje opozičně co nejbližší k zádi, trup je mírně zakloněn, těžiště situováno vzad, spodní paže je

napjatá, horní mírně pokrčená, ramena v protrakci. Dráha listu vlivem rotace trupu tvoří široký oblouk co nejdál od boku raftu. Vlastní záběr je realizován nezáběrovou plochou, žerď pádla je téměř ve vodorovné poloze

Bidlování - Nejedná se o klasický záběr, spíše o techniku. Používá se hl. při jízdě na mělčině, výjezdu od břehu a protiproudu, při přetížení raftu, zaseknutí se na překážce a všude tam, kde nejde provádět normální záběr. Základem je zapření pádla o dno řeky nebo o jiný opěrný bod přenesením váhy, čímž dojde k požadovanému odpichu. Pádlo se zasazuje co nejvíce podél lodí ve směru jízdy. Je důležité znát konstrukci a přibližnou pevnost materiálu pádla. Při bidlování dochází k enormnímu opotřebením a zároveň jde o nejvíce nebezpečný záběr (zlomené pádlo, převržení lodě, tržné rány osádky apod.).

Komplexní cyklus všech výše zmiňovaných pohybů musí vypadat přirozeně. Parciální oblasti svalů aktivující se při lokomočním pohybu přesně odpovídají úhlovému nastavení příslušného ovládaného segmentu, vzniká tak svalový řetězec, který je geneticky zakódován ve zděděném pohybovém programu.

Úhlová změna nastavení v iniciační fázi pohybu tak ovlivní prostřednictvím zřetězení navazujících svalových skupin přesnou lokalizaci aktivace svalů a tím výslednou kvalitu celého pohybu. Iniciační část pohybu nebo také atituda se vyznačuje optickou orientací, připraveností ke konkrétnímu pohybu. Již při pouhé představě pohybu se aktivuje nejhlubší vrstva zádových svalů, tzv. autochtonní muskulatura, která systém připravuje na směr předpokládaného pohybu. Atitudu chápeme jako zaujmutí aktivní labilní polohy, která umožní jedinci automatický, v CNS ontogeneticky naprogramovaný nebo naučený pohyb. Fáze zahájení záběru tak svojí kvalitou ovlivní provedení celého pohybu. Při přestavbě hybného stereotypu je nutné nastavení správné výchozí polohy (Kračmar, 2002, 157).

Pro výběr profesionálů na KVV do AČR a následně k elitním útvarům jsou genetické vlohy předpokladem pro zvládnutí výběrových řízení a pohybové vzorce se stávají identifikací každého jedince.

4.6. Technika jízdy na klidné vodě

Přímá jízda - Po zvládnutí techniky základních záběrů lze teprve absolvovat výcvik na stojaté vodě. U všech typů jízdy na jakékoliv vodní ploše je nezbytná podmínka kooperace celé posádky. Plynulost jízdy je ovlivněna sebraností posádky, technika jízdy zas tvarem člunů. Je nutné dodržovat organizovanost a disciplínu. Nesmí dojít k situaci, kdy v kritickém momentě řídí raft každý za sebe. Rozhodující slovo má kormidelník zvaný

„zadák“ (obvykle nejzkušenější člen posádky) sedící na pravé nebo levé zadní části trupu lodi (PZ, LZ). Určuje typ manévru, jakým způsobem objet překážku v řečišti, kde případně loď zastavit atd.. V ojedinělých případech je možné velení střídat, ale je nepřipustná disbalance řízení a vedení. U čtyřmístného člunu (R4) sedí opozičně pádlaři - pravý a levý háček (PH, LH), kteří slouží jako hlavní motorická jednotka týmu, u šestimístných raftů (R6) jsou na bočních nosných válcích další dva vodáci. Jeden z háčků udává tempo posádky, ale oba mají za povinnost při zastavení člunu přídí u břehu (vždy proti proudu) nejrychleji vystoupit a přidržet příd' na straně, kde je jeho břeh. Záběry vycházejí z Kračmara et al. (1998).

Při přímé jízdě je v AČR na rozdíl od sportovního raftingu udáván povel „Vpřed!“. Záběry jsou plynulé, synchronní, bez smýkání do stran, kormidelníci pomocí řídicích záběrů korigují směr jízdy ulomením rychlostním a ulomením slalomovým, v závislosti na proměnlivých terénních podmínkách mění rychlost a intenzitu pádlování. U zkušených a sehraných posádek zadáci pro mírnou korekci směru používají přitažení listu pádla po skončení záběru nebo téměř neulamují.

Změny směru - Raft lze otáčet na místě nebo během jízdy s provoláním směru „Doprava!“, „Doleva!“. Při otáčení na místě kolem své osy doprava provádí levá strana opakovaně široký záběr vpřed a pravá strana analogicky široký záběr vzad. Háček strany provádějící záběr vzad může přitahovat u špičky člunu. Všechny záběry se provádějí současně - u méně zkušených raftářů je možné si dopomáhat rytmickým signálem „Hop!“. Pro šetření fyzických sil je vhodné přehmátnutí spodní ruky na dřívku pádla pro zvětšení páky a rozsah záběru.

Při změně směru doprava za jízdy: PH provede závěs vedle sebe (bod otáčení člunu), PZ široký záběr vzad, LH i LZ pádlují vpřed, při změně směru doleva provádí posádka záběry zrcadlově.

Jízda vzad - Korigovaně celý tým provádí opakované záběry vzad. V AČR je pro tento tah zaveden povel „Kontra!“, popř. „Kontruj!“. Háčci přejímají řídicí funkci zadáků a korigují odchylky ve změně směru širokým záběrem vzad nebo přitažením vedle sebe. Při nevhodné korekci směru se často používá povel „Stop!“, který odděluje a ruší povely předešlé. V tomto případě posádka zvedne pádla do pohotovostní polohy na kolena a očekává další povel.

4.7. Technika jízdy na tekoucí a divoké vodě

Přímá jízda - Dalším cvičebním cílem implementovaným do učebních osnov výuky na FTVS UK Praha v rámci vodáckého kurzu jízdy na raftových člunech je jízda v proudící vodě, ve vlnách a válcích. Přistupujeme k ní vždy ve stratifikačním růstu dovedností studentů nebo příslušníků speciálních útvarů (102. pzpr v Prostějově) až po zvládnutí techniky pádlování a jízdy na klidné vodě. Technika jízdy v tomto terénu je založena na správném časování záběrů, efektivně využíváme přírodních jevů v řečišti (pomalé proudy, protiproudy, tišiny, vlny apod.). Tato místa zpomalí tu část člunu, kterou do ní najedeme, naopak proud nám pomáhá s otáčením zbývající části raftu. Pro lepší ovladatelnost člunu je vhodné, aby raft měl vyšší rychlost než proud vody, proto také záběr musí přijít při výjezdu z vlny. V opačném případě hrozí nebezpečí, že raft se zpomalením dostane zpět do úžlabí a další vlna jej zalije.

Otáčení - Otáčení raftu na tekoucí a divoké vodě se řídí identickými pravidly jako na klidné vodě s maximálním využitím výše uvedených přírodních jevů. Ke zpomalení přídě či zádě člunu a otáčení nám rovněž napomáhá proud. Na vlně je otočení snadné, mezi vlnami v úžlabí jsou oba konce člunu drženy vodou, a tudíž je rotace obtížná.

Výjezdy z proudu do protiproudu a naopak - Nájezd do protiproudu (vracáku) se rozděluje na ostrý („píchnout se“) a z oblouku. Při ostrém nájezdu posádka navede člun špičkou ze svého středového proudu do silného protiproudu a využívá tak zákonitostí fyzikálního vlnění kapaliny pro rychlé otočení plavidla. Správně provedený manévr je typický krátkou trajektorií, chybná machinace směřuje k pozvolnému přetočení raftu na rozhraní a k následnému unášení proudem.

Nájezd z oblouku - Méně náročný, příznačný již částečným pootočením člunu proti proudu před najetím do vracáku a nebrzdí tolik setrvačnost lodě s posádkou. Při tomto nájezdu na stranu LH je nutné jet dostatečnou rychlostí pro překonání rozhraní mezi proudy, tím pomůže dotočit raft při nájezdu do levého protiproudu. LH vyčká po přímém záběru na moment, kdy se špička raftu dostane do protiproudu a provede závěs. LZ provádí široký záběr vzad, následně po zjetí do vracáku dokoná přitažení (po ukončení nájezdu) a případně záběr vpřed. Pravá strana zabírají rytmicky vpřed.

Při nájezdech a výjezdech do proudu a protiproudu musíme zachovávat stabilitu lodě, abychom zabránili excentricitě těžiště. Proti proudu vždy nastavujeme dno lodě. Rovnováhy dosáhneme správnými náklony, čím větší je rychlost proudu, tím větší musíme udělat náklon.

Nájezd do proudu - Akce má obdobný ráz jako při nájezdu do protiproudu. Důležité je dostatečně rozjet člun, abychom překonali rozhraní. Úhel nájezdu by se měl pohybovat v intervalu 40-70 °. Pokud nejsou tyto podmínky splněny, raft nevyjede do proudu, ale špice se otočí na rozhraní. Pak je nutné obrátit člun o 360 ° a nájezd zopakovat, naklonit člun dnem proti proudu transferem váhy posádky. Nájezd ze strany PZ se provádí takto: oba háčci pádlují vpřed, LZ slalomovým řídicím záběrem koriguje úhel nájezdu a směr následného přejezdu, PH pádluje vpřed. Jakmile špička člunu již směřuje po proudu, zruší se náklon přenesením váhy.

Přejezd proudu - Podstatou snadného a bezpečného ovládní přejezdu je energický výjezd do proudu pod správným úhlem (cca 45 °). Při přejezdu proudu na ruku LZ provádí LZ slalomový řídicí záběr, vede člun z vracáku, PH a PZ provádí široký záběr vpřed, po výjezdu pádlují vpřed, LH zabírá přímo vpřed. LZ neustále koriguje člun špičkou proti proudu. Náklon ve fázi zahájení přejezdu musí být zachován na levé straně, po ukončení jej posádka zruší a přenesení na opačnou stranu.

Průjezd válce - Zde je mezním faktorem udržovaná rychlost obdobně jako u průjezdu vlnami. Jedná se o jednu z mála technik, ve které hrají majoritní podíl háčci a jejich cit pro kontakt s vodou. Posádka musí odlehčit před raftu a postřehnout okamžik, kdy je člun na hraně válce. V tomto okamžiku zahajují háčci tzv. „naskakovací záběr“ podél boků člunu s mírným záklonem. Při průjezdu vlastním válcem se oba háčci naopak předkloní a provedou energický záběr vpřed, dosáhnou do odtékající vody za válcem a tím z něj člun vytáhnou. Důležité pro průjezd válcem je mít vysokou rychlost a držet člun v přímém směru.

Přejezd válce - Na rozdíl od průjezdu se za přejezd považuje boční překonání válce z jedné strany na druhou. Vyžaduje koordinaci a nepodlehnutí panice. Raft se parciálně odkloní po vodě, aby nápor vody narážel na dno člunu a klouzal více pod něj. Aby se do plavidla nedostala rychle proudící voda a zároveň se udržela stabilita, je existenční zajistit posádkou pádlující na spodní straně opírání o odtékající vodu za válcem. V místě přerušení pravidelného odtoku vody z válce se nejsnadněji a nejbezpečněji uniká (nejčastěji na jeho okrajích).

4.8. Sjezdy extrémních toků

Tato oblast patří mezi kulminaci raftových dovedností. Vzhledem k obtížnosti a zesílené míře nebezpečí není zahrnuta do výukových osnov vojenského tělovýchovného oboru na FTVS UK v Praze, proto se k této problematice vyjadřují jen okrajově. AČR jako

zaměstnavatel nepodstupuje tato rizika jak z hlediska Vojenského předpisu Zdrav 6-2 Zdravotnické zabezpečení výcviku, tak z obecné povinnosti ukotvené v Zákoně č. 40/1964 Sb., občanský zákoník. Další regulací je normativní nařízení, které vymezuje místa v civilním sektoru ČR, kde je možné provádět výcvik na vodě - raftingu. Tento dokument eliminuje výskyt extrémních toků, tzn. o velkém spádu a průtocích 100 až 1000 m/s.

Pro tyto sjezdy je u nás od osmdesátých let minulého století nejčastěji užívá raft Matylda, který není v AČR zaveden. Je charakteristický velkou nosností, odolností proti mechanickému poškození, malou váhou a rychlou sestavitelností. Je maximálně pružný a v podstatě nepotopitelný. Překoná bez defektů hladké překážky na úrovni hladiny (stromy, ploché kameny, výmoly, nánosy atd.), bezpečně pronikne vodním válcem o délce 3-4 m, je rezistentní nárazu do skal a smáčivější, než-li raft Colorado. Reprezentativní je fakt, že dodnes nebyl na Matyldě průjezd kaňonem Indu překonán. Záběry ostatních jezdců na obou stranách jsou omezeny jen na záběr vpřed a záběr vzad. Negací jsou pomalé reakce na ovládání, proto vedoucí plavidla (vrátný - jezdec u předního, vrátenského vesla) musí dobře „číst řeku“, umět včas zavelet a udržet člun neustále pokud možno v proudnici a brzy reagovat na změny v řečišti. Mezi ty patří zejména peřeje.

Jízda v peřejích - Peřeje vznikají v závislosti na morfologii dna, spádu řeky i případných překážek v řečišti. Drobné a nepravidelné vlny varují, že je pod nimi mělčina. Pravidelné, dlouhé vlny a karfioly naopak poukazují na hlubokou vodu, tišiny vlnou signalizují s největší pravděpodobností zrádný kámen.

Překážky v proudnici - Krizové manévry řešíme dle Rully (1999) jízdou kolmo na vlny, která je nejbezpečnější a zároveň nejjednodušší. Zde je podstatné dodržovat správné náklony, vždy dnem lodě proti vlně a nebo objížděním překážek za předpokladu, že vlnami projíždíme šikmo za pomoci náklonu od překážky, zrychlením frekvence a zvýšením síly záběrů. Jestliže za překážkou nevidíme další úsek řeky, použijeme objetí s aplikací pomocné smyčky. K tomu využíváme tišiny a protiproudy, kde získáme potřebný čas na její rekognoskaci, případně i zastavení lodi. Překážku pak míjíme buď jízdou vzad nebo výjezdem do proudu jízdou vpřed.

Při nenadálém zjištění překážky s absencí času nebo prostoru na úhybný manévr zvolíme objetí tzv. traversem. Pomocí záběrů vzad („kontra“) zbrzdíme člun, provedeme náklon od překážky a traversem odjedeme mimo její dosah.

V této krajní nouzi vždy usilujeme o to, abychom do překážky najeli popř. narazili přímo. Snažíme se zpětnými záběry zmírnit náraz, traversem a jízdou vzad nebo jiným způsobem dostat od překážky a zabránit přitisknutí lodě na překážku jejím bokem. Jestliže

se ani tomuto stavu nevyhneme, musíme na překážku nalehnout a proti proudu nastavit dno člunu, aby se do něj nedostala voda. Pak řešíme dvě varianty:

- a) záchrana lodě, pádel a materiálu
- b) opuštění lodě

4.9. Materiální vybavení 102. pzpr v Prostějově

Vybavení vodáka se skládá z výstroje a výzbroje. U AČR je nutná specifikace druhého termínu. V rekreačním paradigmatu raftingu se jedná o vlastní loď, pádla, lana a ostatní materiál. Výzbroj u výsadekovaných jednotek v sobě navíc zahrnuje při speciálních úkolech (nejedná se o standardní kurz raftingu) zbraně, munici, taktické vybavení, bojovou dávku potravin, technické prostředky průzkumu i nezbytnou dokumentaci. Tyto akce se řadí ke špičce přípravy. K útvarům disponujícím tímto atributem na světové úrovni patří zejména elitní 601. skss v Prostějově.

K výcviku 102. pzpr v Prostějově (bojové jednotky) rovněž náleží zvládnutí výše zmiňovaných dovedností, avšak s jiným úkolem, cílem a mírou připravenosti. V souladu se Zák. č. 412/2005 Sb. o ochraně utajovaných informací a bezpečnostní způsobilosti se k této části přípravy nevyjadřují.

Běžnou součástí výcviku zejména štábu 102. pzpr v Prostějově je sjíždění řek ČR, kde plně shledávám rekreační potenciál vodního prostředí se všemi přívlastky.

Výběr a pořizování sportovních potřeb podléhá financování centrálně (investiční výdaje celorezortního charakteru) a decentrálně hrazených výdajů (aktiva hrazená nákladovým střediskem - útvarem). Vybavení na rafting je nakupováno z položek decentrálních, vyhovuje výcviku a je srovnatelné s jakoukoliv komerční společností.

Nafukovací raftové **čluny Colorado** (R6, Příloha č. 1, 1a) a čluny **Pálava** (Příloha č. 2, 2a) musí splňovat základní hydrodynamické vlastnosti: konstrukci, rychlost, obratnost a stabilitu. S existencí jak sinergie, tak antagonie. Tvar člunu je dán jeho délkou, šířkou, podélným a příčným profilem (obdélníkový, U, V-profil). Hodnotícím kritériem pro volbu těchto lodí jsou i základní fyzikální vlastnosti: pružnost, pevnost, odolnost proti oděru a UV záření, hmotnost, rezistence změn teplot vody a vzduchu atd.. Oba typy jsou vhodné pro rekreační využití i extrémní sjezdy do WW 4-5.

Páidla užívaná k raftingu jsou stejná jako kanoistická, mohou být však delší. Pro divokou vodu je vhodný krátký, široký a mírně prohnutý list, pro klidnou vodu je určen rychlostní typ, tzn. dlouhý, úzký, rovný a symetrický. Důležitá je skladba a užití materiály, anatomicky tvarovaná hruška i tepelně izolační vlastnosti (hl. při delších

sjezdech v chladu). Při našem výcviku jsou používána univerzální pádla tří délek kategorie rekreačního sportu převážně sendvičové konstrukce s kompozitními prvky (kevlar, karbon, laminát), které se vyskytují i ve třídě extrémního sjezdu (Příloha č. 3).

Podstatná při výcviku i rekreační formě je **vodácká přilba** (Příloha č. 4a). Její ochrana je doporučena od obtížnosti WW II a nařízena od stupně WW III. Musí splňovat minimální požadavky protekce hlavy (Caput) zejména při potopení, týla (Occiput), spánků (Tempora) a zároveň zabezpečovat dobrý rozhled, akustiku a netlačit (báze fyziologické naplněnosti dle Maslowovy hierarchie potřeb). Důležitosti optické orientace přikládá i Véle (2006), kdy sledování směru lokomoce je součástí komplexního řízení pohybu prostřednictvím CNS z limbického systému (hypokampova formace, gyrus cinguli, gyrus dentatus, obloukovitá zóna).

Skelet je vyroben z plastu a kompozice, vnitřní část z pěnového polyuretanu. Bílá barva je přehlednější v peřejích, tmavá mizí v kalné vodě a za šera. Stejně jako pádlo a ostatní součásti přilba plave. Naši příslušníci používají výrazné barvy sladěné s plovacími vestami dle jednotlivých osádek raftů, vedoucí instruktor se diferencuje jiným označením a navíc reflexní páskou.

Od stupně WW II je doporučena a od WW III je nutná **vodácká vesta**, navíc u komerční formy raftingu je povinná aplikace u dětí do 12 let (Příloha č. 4b). Slouží jako prevence utonutí, udržuje tělesnou teplotu, chrání před úrazy, funguje i jako právní pojistka vedoucího akce (ACA zveřejnila, že téměř 70 % všech utonutí vodáků v USA způsobilo absentérství vesty).

Musí dobře obepínat tělo, nebránit v pohybu a měla by mít minimální nosnost určenou DIN 7874 pro dospělé 7,5 kg (pro raft a extrémní sjezd 12 kg a více). Vždy musí vodáka udržet hlavou nad hladinou. Bezpečnostní popruh je vyvinut k záchraně tonoucího i lodi (lze použít i dračí smyčku s pojistkou). V nouzi se musí dát odpojit, vypínací síla nesmí překročit 200 N, při zatížení nemůže dojít k samovolnému uvolnění přezky popruhu (musí udržet tah 5 kN), upínací místo pro karabinu je uprostřed zad (Biolek, Novotný & Zajíček, 1995).

Mezi záchranné prvky patří **házečí pytlík** (Příloha č. 4c). Umísťuje se vždy v dosahu (kapsa plovací vesty mezi lopatkami). Obsahuje plovoucí polypropylenové lano o délce 15 m, při prvním vhozu zabezpečující hod o délce 10 m. Při rychlém opakovaném hodu plníme pytlík vodou. Je předmětem kontroly SPP.

Materiál vodáka se balí do **transportních vaků** 80 l (Příloha č. 4d). Představuje nepromokavou záštitu všech vezených pomůcek - dvojčinná ruční pumpa (Příloha č. 4e),

lékárnička, komunikační prostředky, strava, náhradní oděv. Lze užít i nepropustný batoh pro průzkumníky 70 l (Příloha č. 4f).

K **sekundární výzbroji** náleží stan (Příloha č. 4g), karimatka (Příloha č. 4h), spací pytel (Příloha č. 4i) - standardní vybavení jednotlivce.

Výstroj pro cvičící vojáky je limitována součástkami polního stejnokroje (kalhoty a blůza vz. 95, termokomplet moira, souprava goretex apod.) a přírodními podmínkami, proto schvaluji úlevy raftařů v ustrojovací kázni a oděv volím podle počasí a obsahu výcviku za splnění podmínek kodexu vojáka. Ideálním je neopren, v sestavách výstroje 102. pzpr však není zařazen.

Kompletní vodácký materiál podléhá přísným záznamům EÚP logistiky útvaru (řádná inventarizace MU 4.1), po každém výcviku je vždy ošetřen, drobné opravy jsou zabezpečovány svépomocí (režná nit, lepidlo Purocel atd.), rozsáhlejší renovace prostřednictvím Gumotexu Břeclav, a.s.. Vše je uloženo ve skladu sportovních potřeb dle platných vnitřních předpisů.

5. Pedagogický experiment - kurz raftingu u 102. pzpr v Prostějově

V souladu se zmiňovanou legislativou je pravidelně realizován výcvik v raftingu u příslušníků štábu a jednotek. Pro svou atraktivitu a oblíbenost vodáky probíhají kurzy pravidelně od roku 2004. Na všech jsem byl přítomen, longitudální hledisko vnímám osobně.

Pracoval jsem s eliminací atribučních chyb, pozitivní vzpomínkové operativy, mylných odhadů. Respektoval jsem predikci proměnlivosti jevů, objektivnosti, vnitřní rozpornosti, vzájemné podmíněnosti a spletnosti sociálních procesů.

5.1. Aplikované techniky a přístupy pedagogického experimentu

- a) **pozorování** - Zúčastněné (specifická forma), pozorovatel je členem pozorované skupiny, v letech 2008-2009 observace utajená, v roce 2010 neutajená.
- b) **nestandardizovaný rozhovor** - Nezávislá debata na dané (zkoumané) téma, do září 2010 probíhal rozhovor skrytý (respondenti neznají účel a cíl rozhovoru) a neformální (tzn. bez záznamu). Vycházel jsem z Plaňavy (2005), snažil jsem se o aktivní naslouchání zaměřené na vytvoření vhodného komunikačního prostředí, věnování osobní pozornosti, „vyladění se“ na identickou vlnu, povzbuzování verbální i nonverbální komunikaci a vcítění.
- c) **dotazník** - Respondenti byli osloveni v říjnu a listopadu 2010.

Pozorování jsem postavil těchto základech:

- 1) **introspektivní přístup** - Paralelní sebereflexe prováděna během výzkumu.
- 2) **metoda retrospekce** - Introspektivní sledování jevů až po proběhnutí zážitku. Pracoval jsem de facto se vzpomínkovým materiálem, který vzniká i aktuálním znovuprožíváním. Hodnota zaměřená na reálném časovém odstupu, parciálního nadhledu s eliminací emočního náboje (negací může být i riziko kognitivní disonance – pozitivní zkreslování prožitků).
- 3) **metoda reduktivní deskripce** - Strukturované pozorování bylo zaměřené na předem vytyčené oblasti (pohybové znaky chování, verbální projev, znaky prostředí atd.).

Projekt obsahoval část praktickou (vlastní sjezdy, pozorování atd.) a teoretickou (dotazník). Praktická část úkolu proběhla na horním toku Vltavy (Vyšší Brod - Český Krumlov - Zlatá Koruna). Úsek dlouhý 55 km obsahoval 10 jezů, 3 technické bloky

v blízkosti Českého Krumlova (klíčové momenty). Za relevantní považuji 3 denní sjíždění v termínech 9/2008, 9/2009 a 8/2010.

Projektů se účastnilo 30 příslušníků štábu průzkumného praporu po dobu 3 let, 8 vojáků se po toto období obměnilo, 5 z nich slouží u jiného útvaru (nemožnost řešení dotazníku). Na každém sjezdu bylo 22 osob plánovaně, 3-6 dle zájmu (dobrovolníci, příslušníci jiných jednotek, lékař apod.) Od roku 2008 jsem regulérním kontributorem akcí, kurzy byly targetingem mých povinných pedagogických praxí.

Cílem bylo splnit limity v hodinově i úkolově stanovené letní přípravě a pozorování účastníků.

Při zpracování projektu jsem se snažil o dodržení zásad dle Karaffy (2007), tzn. vlastní metodické přípravy pod vedením instruktora, splnění cílů, logické uzavřenosti, vhodných principů, kolektivního charakteru zaměstnání, jednoty učebních bloků a zvláštností didaktických hledisek (diferencovaný a individuální přístup k vojákům).

Praktické sjíždění lodí: 3 rafty Colorado, v každém 6 osob, 2 čluny Pálava po 2 osobách. Vodáky jsme rozdělili dle pohybové inteligence (Gardner's Multiple Intelligences Theory). Mezi méně zdatnými jeli minimálně 2 zkušení v 1 raftu a 1-2 ženy. Distribuce sil a zkušeností tím byla rovnoměrná. Zvládnuté byly všechny techniky pádlování a kritická místa. KPČ turistiky byla realizována během sjezdu i pobytu (památky UNESCO, osobní volno v Č. Krumlově, individuální táboření atd.).

Tělovýchovné metody - ve shodě s Černoorským (2009), vedoucí použil metody **slovní, názorné a praktické**.

Pedagogické metody - ranní **spotting** (sounáležitost posádky), **metoda win/win** - (Hermonchová, 2006), strategie dosažení konsenzu, kdy účastníci mají pocit jistého uspokojení, i když nemusí být všechny návrhy nejlepší. **Kooperativní styl řízení** - systém delegování a přebírání odpovědností dle Urbana (2003), každý den byl ustanoven jiný velitel raftu (pozn. AČR postavena na autoritativním stylu). **Teambuilding** byl řídicím podporován z důvodu nezbytné spolupráce všech členů raftového člunu. Při řízení akce jsme kladli důraz na metody leadershipu týmu za dodržení hierarchie potřeb (Maslow). Dramaturgie kurzů obsahovala i sportovní den, každý večer vedoucí realizoval konstruktivní feedback a volnou zábavu (zpěv, kytara, táborový oheň apod.).

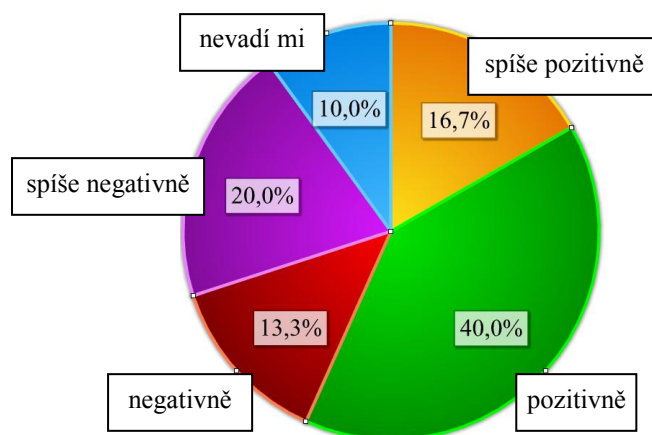
Ekonomický aspekt je zohledněn v Příloze č. 9, Rozpočtem hlavního projektu.

6. Dotazník

6.1. Vyhodnocení dotazníku

Šetření se zúčastnilo celkem 30 respondentů štábu praporu, z toho 22 mužů a 8 žen. Průzkumný štáb je sestaven z různých odborností (viz Příloha č. 5). Průřezově reprezentuje celý útvar. Dotazník byl rozdán v měsíci listopadu 2010. Návratnost činila 83,3 % (nařízení velitele), 16,7 % tvořili převelení vojáci.

1) Jak vnímáte výroční přezkoušení z tělesné přípravy?



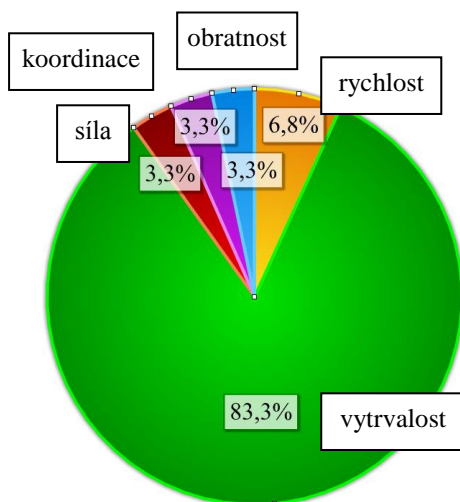
Obrázek 6. Graf percepce výročního přezkoušení z tělesné přípravy

Ve volných odpovědích 40 % uvedlo pochopení pohybu jako investice do zdraví a ovlivnění životního stylu, 16,7 % hledá jiný motivační faktor a více problematiku neřeší, 53,7 % nepoužilo volnou výpověď.

Výsledky výročního přezkoušení v letech 2008-2010 jsou trvale shodné. V roce 2008 bylo přezkoušeno 348 vojáků, limity splnilo 100 %, v roce 2009 jich bylo 327, což je 99,7 %, v roce 2010 došlo v rámci reorganizace AČR k fluktuaci zaměstnanců, testování proběhlo i u jiných útvarů, stávající výsledky vykazovali obdobný trend. Výsledky korelují s celoarmádními daty, např. v roce 2009 bylo v AČR přezkoušeno 21 450 vojáků, normy splnilo 20 553 (95,8 %), 896 je nesplnilo. Ze zdravotních důvodů nebylo prověřeno celkem 1 631 vojáků (6,9 %).

Výroční přezkoušení z tělesné přípravy je základním vzorcem pro pochopení mentality a východisek armádního sportu. Výsledky demonstrují nadpoloviční většinu kladného přístupu k tělesné přípravě a mohou tak znamenat pozitivní predikci v postojích, motivacích a skupinové kohezi. Odpovědi signalizují optimistické pojetí životního stylu.

2) Na jaké pohybové schopnosti je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?



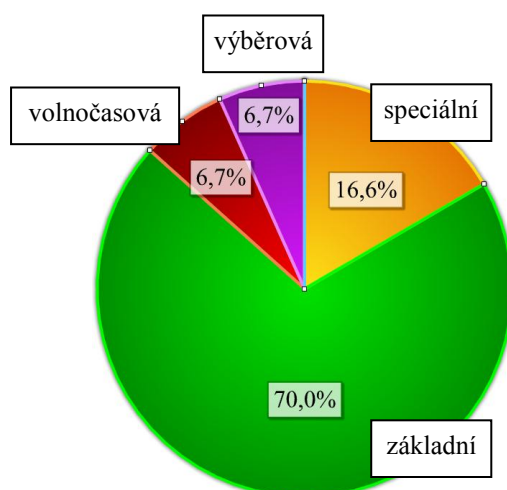
Obrázek 7. Graf zaměření pohybových schopností

Preference vytrvalosti představuje více než $\frac{3}{4}$ celkového výcviku. Tento záměr je v souladu s cíly armádní koncepce. Vytrvalost hraje významnou roli v udržování přiměřené tělesné hmotnosti a prevenci civilizačních chorob. Pro vojenského profesionála je důležitější než silové schopnosti (vrozené množství rychlých červených a bílých svalových vláken), vytrvalost se dá natrénovat. Je založena na dýchacím a srdečně-cévním systému - aerobní struktura. Při raftingu kladu větší důraz na **vytrvalost obecnou**, tzn. schopnost dlouhodobě odolávat fyzické zátěži (vytrvalost speciální, krátko-středně-dlouhodobá apod.). Pokud se vytrvalost zvyšuje proporcionálně a nedojde k přetrénování (viz. kapitola 1.7. Teoretická východiska lokomoce na raftu), jde o rozvoj fyzické stránky - zdatnosti osobnosti.

Pro efektivní rozvoj vytrvalosti je optimální intenzita souvislé zátěže na úrovni 75–80 % TFmax. Při vyšších tepových frekvencích dochází k tzv. zakyselení organismu (Veselý, 2010a).

Zdatnost je tvořena silou, vytrvalostí, rychlostí, obratností a flexibilitou. Vojenský profesionál má ve smyslu celkové kondice obdobné postavení jako sportovec. Je od něj vyžadován výkon, který je nutný kompenzovat adekvátní regenerací fyzické a duševní rekreace (Veselý, 2010b). Tělesná vytrvalost, její trénink a překonávání je také trénink psychické zátěže (pozn. TFmax = 220 – věk sportovce, např. třicetiletý člověk má TFmax 220 – 30 = 190 tepů/min.).

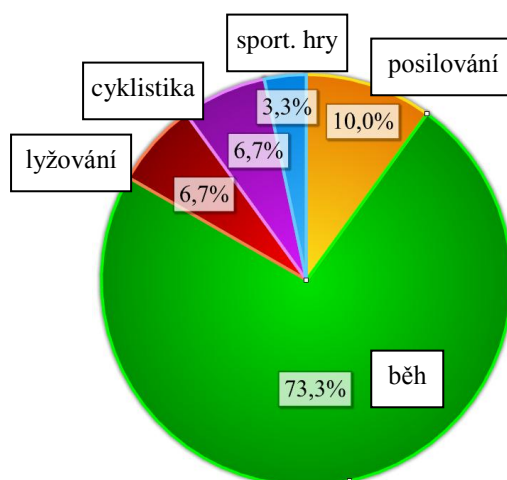
3) Jaká forma služební tělesné přípravy převládá u Vašeho útvaru?



Obrázek 8. Graf poměru forem služební tělesné přípravy

Jde o potvrzující otázku. Denním řádem a legislativou (viz. kapitola 4.1. Specifika výcviku raftingu u 102. pzpr v Prostějově) je forma hodinově dána a všem známa. Využívání nabízených aktivit a sportovišť je problematika finanční a velitelsko-managerská. Rafting je realizován rovněž jednorázově. Překvapivé jsou výsledky u mimoslužební tělesné výchovy, nekorrespondují s realitou. Lze to mj. chápat jako adekvátní procentuální ztrátu při dotazníkovém šetření.

4) Na jaké pohybové dovednosti je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?



Obrázek 9. Graf zaměření pohybových dovedností

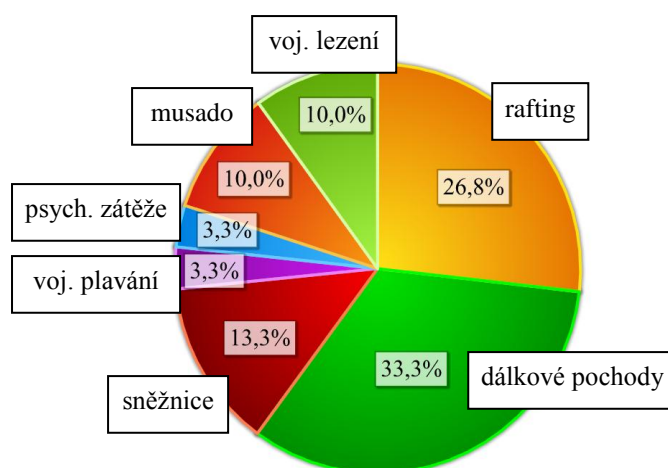
Majoritní podíl představuje běh, souvisí to s organizovanou tělesnou přípravou dle Denního řádu společně s prestižním během velitele celku (vždy 3. čtvrtěk v měsíci).

Jde o jakýsi „fenomén“ útvaru, který přetrvává z dob předlistopadové éry. Běh je základním lokomočním vzorcem, vyžaduje minimální materiální a finanční zabezpečení, pro vojáky je nezbytný.

Ve volných odpovědích 20 % uvedlo preferenci plavání, 10 % lyžování, 6,7 % cyklistiku, 6,7 % posilování, 56,6 % nepoužilo volnou výpověď.

Lze klasifikovat kladný vztah k vodě, atraktivním sportům, ale nadpoloviční míra nevyslovení žádného názoru svědčí o ležérní spolupráci.

5) Na rozvoj jakých speciálních pohybových dovedností je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?

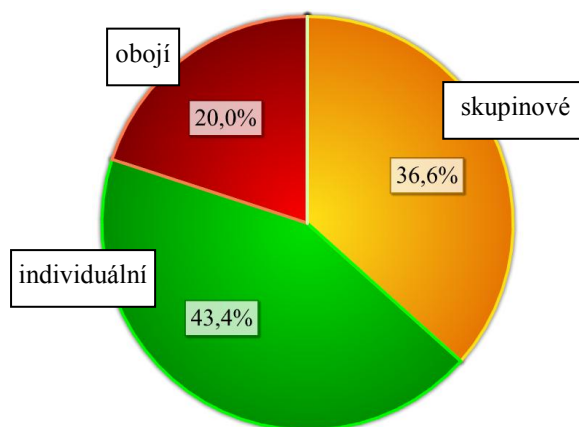


Obrázek 10. Graf tendence rozvoje speciálních pohybových dovedností

Z výsledků vyplývá, že zaměření výcviku na rafting je cca 27 %. Největší podíl (33,3 %) představují dálkové pochody. Souvisí to s nařízením velitele, který je odpovědný za aktuální stav a vycvičenost. Jde především o získání základních militantních dovedností, než sekundární výcvik na vodě-raftingu.

Je to logické, jde o vyšší cíle AČR. Všechny 5 otázek jsem směřoval na vnímání polohy raftingu v rámci výcviku a na kontext širších souvislostí.

6) Jaké podoby sportovních aktivit preferujete?

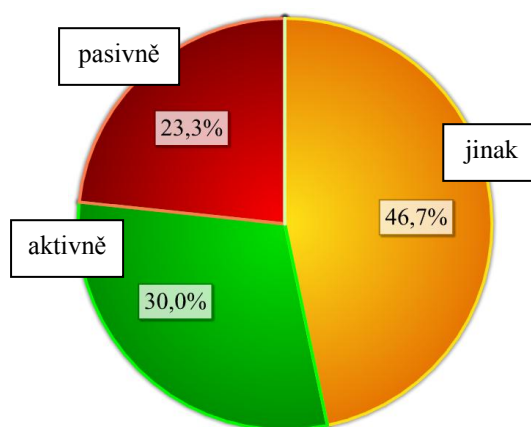


Obrázek 11. Graf preferencí forem sportovních aktivit

Poměr preferencí skupinových a individuálních aktivity je nevýrazný. Podstatným ukazatelem je hodnota 43,4 % signalizující „solitérství“. Při souhrnu preferencí 36,6 % u skupinové a 20 % u obou druhů aktivit vzniká hodnota nadpoloviční, přesto sumarizačně individuálnost převládá.

U volných výpovědí 26,7 % uvedlo preferenci běhu z důvodu relativní nezávislosti na ostatních, naopak 6,7 % nesnáší běh z důvodu stereotypu, 13,3 % cítí sounáležitost se skupinou, zajímá je kolektivní výsledek, 53,3 % volnou výpověď nevyužilo. Výsledky směřují k orientaci na výkon a individualitu.

7) Jak trávíte volný čas?



Obrázek 12. Graf poměru způsobů trávení volného času

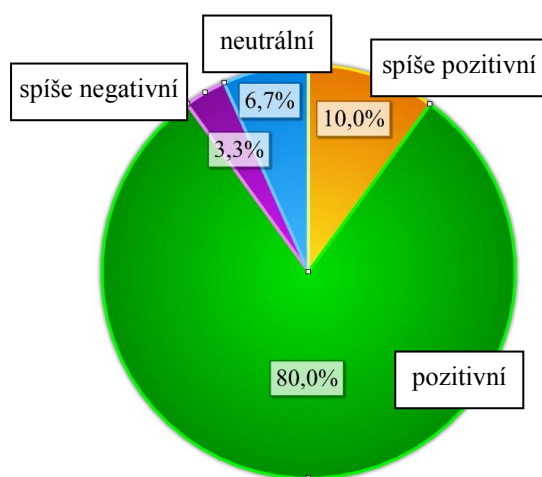
Poměr mezi aktivním a pasivním způsobem trávení volného času je téměř shodný, (necelá $\frac{1}{3}$ dotázaných), většina 46,7 % však uvedla jiný způsob.

U volných výpovědí 43,4 % uvedlo vaznost na jinou práci, rodinu, výchovu dětí, zahradu - jiná forma aktivity, 13,3 % nemají přesně vyhrazen volnočasový styl - využívají různé možnosti, 56,7 % odpověď blíže nespecifikovalo.

Ze sociálního a demografického hlediska je zřejmé, že ¾ vojáků mají rodiny s malými dětmi, čas vázaný na sociální platformu uvedla necelá ½ z nich. Přístup k trávení volného času je měřítkem osobnosti a kvality života.

Z výsledků plyne, že koheze aktivního odpočinku s jiným způsobem aktivity představuje 76,6 %, jsou to předpoklady pro pozitivní smýšlení a vazba na pohyb a změnu.

8) Jaký je Váš postoj ke sportu obecně?



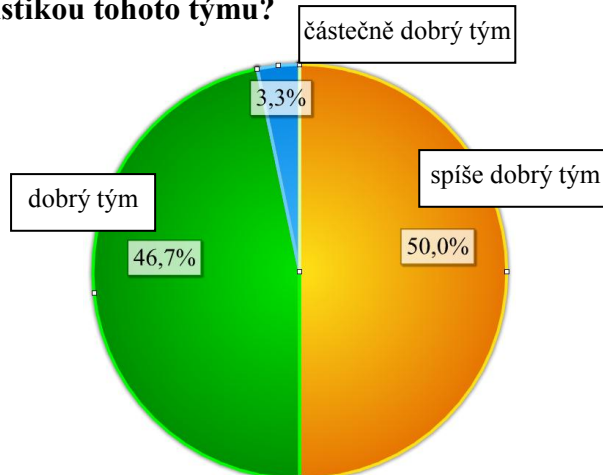
Obrázek 13. Graf vztahu příslušníků 102. pzpr v Prostějově ke sportu

Kladný vztah ke sportu uvedlo 90 % vojáků. Společně s otázkou č. 7 vypovídá o životním postoji, aspiraci a síle. Bez této složky je velmi obtížné cíleně pracovat na kladném posunu ve struktuře osobnosti, 3,3 % v postoji spíše negativním ke sportu jsou dle mého názoru zanedbatelná.

Nedostatek pohybu a kreativity pro svůj rozvoj vede k problematickému chování v dospělosti. Pohyb, pohlazení a objetí jako jednotka společenského styku (**Berneho transakční analýza**) zde vytváří významnou funkci. Motorickou složku nelze oddělovat od psychiky.

Pohybově rekreační aktivity rozvíjí kreativitu a kultivaci pohybu, příznivé sociální klima vojenského kolektivu reprodukuje životní síly, sekundárně zvyšují prevenci sociálně patologických jevů (Černohorský, 2009).

9) Rafting je týmovou aktivitou. Měli jste vždy na raftu dobrý tým? Co bylo pozitivní a negativní charakteristikou tohoto týmu?

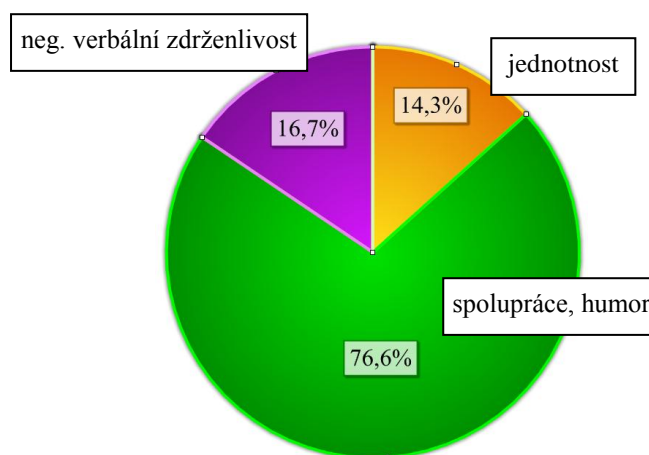


Obrázek 14. Graf poměru charakteristik týmu

Globálně lze charakterizovat vnímání týmu jako pozitivní (96,7 % kladných výsledků). Přestože ve volných odpovědích 13,3 % zažilo negativní cítění vlivem armádní hierarchie, osobních antipatií a názorových rozepří, v celkovém hodnocení posádku raftu vnímají kladně. Absolutní sociální soudržnost není možná. Armáda postavená na direktivě, potlačuje přirozené sociální vazby.

Dle volných výpovědí týkající se charakteristik týmu 43,4 % přikládá největší pozitivum vtipnému a neformálnímu prostředí, specifickému humoru, kolegiálně, poznání spolupracovníka z „druhé“ stránky. Tento fenomén se potvrdil i při skrytém a zúčastněném pozorování, několikrát byl zmiňován při rozhovorech.

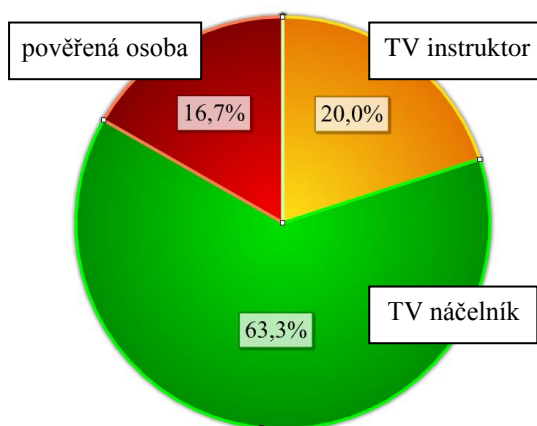
10) Jaké charakteristiky by podle Vás měl mít tento tým a proč?



Obrázek 15. Graf predikcí charakteristik týmu

Více jak $\frac{3}{4}$ dotázaných (76,6 %) se shodly na termínu soudržnosti a kooperace i humoru, 14,3 % klade důraz na jednotnost a plnou shodu směru jízdy. Tento jev pramení z nedostatečné empirie a nevyježděnosti. U zkušenějších posádek se tyto prvky (i přes pracovní nejednotnost) nevyskytují. Vodáci jsou si plně vědomi kontinuity a odpovědnosti, 16,7 % nejvíce irituje negativní verbální projevy a podtexty. Jde o méně významný, avšak trvajícím fenomén potvrzený pozorováním a mojí reduktivní deskripcí.

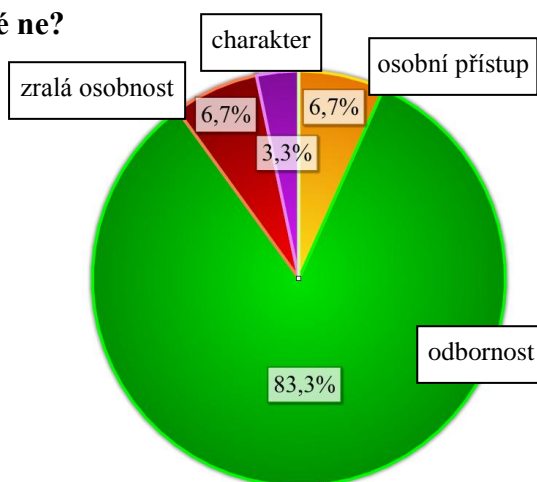
11) Kdo řídí jednotlivá zaměstnání tělesné přípravy štábu u Vašeho útvaru?



Obrázek 16. Graf vztahů řídicích zaměstnání z tělesné přípravy

Jde o kontrolní otázku z důvodu validity šetření. Výsledky odpovídají realu. Tělesná příprava je řízena tělovýchovným náčelníkem, instruktorem s adekvátní licencí, popř. náčelníkem štábu.

12) Kterého z výše uvedených řídicích preferujete a proč? Jaké charakteristiky by měl mít řídicí a které ne?



Obrázek 17. Graf preferencí charakteristik řídicího

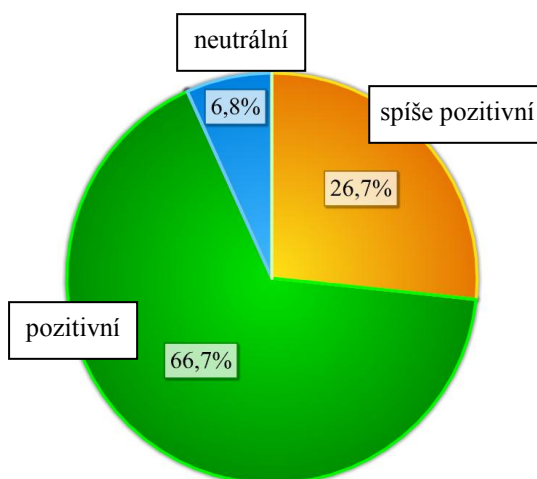
Výsledky vyvrátily predikci získanou během pozorování, rozhovorů a následné retrospekce. Nejvíce (76,6 %) volilo tělovýchovného náčelníka, podíl instruktorů tělesné výchovy činil 13,3 %.

Ve volbě znaků vedoucího preferuje odbornost 83,3 %, osobnosti jako celku, empirii přikládá důraz 6,7 %, osobní přístup požaduje 6,7 %, charakter 3,3 %.

Majoritní podíl je kladen na odbornost, překvapivě nízké procento představuje osobní přístup a složky osobnosti.

V rozhovorech a během kurzu byl naopak silně cítit význam vedoucího v rovině osobnostně pedagogických kompetencí. Tento stav si vysvětlují aktuálním prožíváním a emočními vlivy během sjíždění. Jde o podprahové vnímání role vedoucího.

13) Jaký je postoj velitelů ke speciální tělesné přípravě - raftingu u Vašeho útvaru?

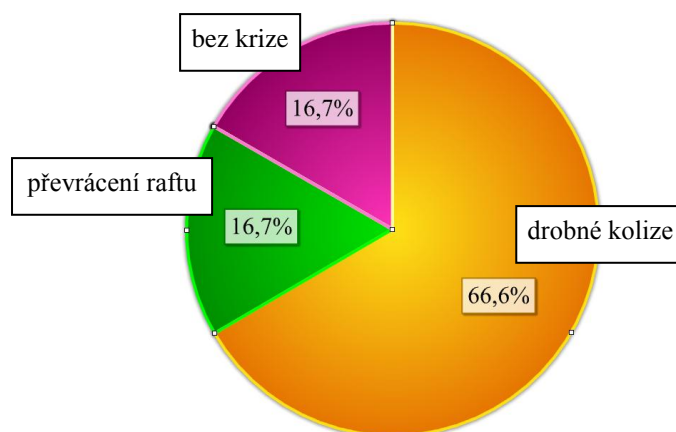


Obrázek 18. Graf vztahu řídicího managementu ke speciální tělesné přípravě - raftingu

Otázka upřesňuje zdravé citění, loajalitu s organizační strukturou útvaru a osobností řídicího. Celkově 93,4 % vnímá kladný přístup nadřízených k raftingu. Role a význam vedoucího, jak podtrhují předcházející otázky, se potvrdila, hraje ve vojenském prostředí významnou roli.

Tyto vazby nabývají nejvyšší podstaty v zahraničních bojových misích. Bez důvěry ve svého velitele je jakákoliv operace velmi riskantní a tamní pobyt deprimující.

14) Zažili jste náročnou (krizovou) situaci během raftingu? Jakou? Jak jste ji řešili?

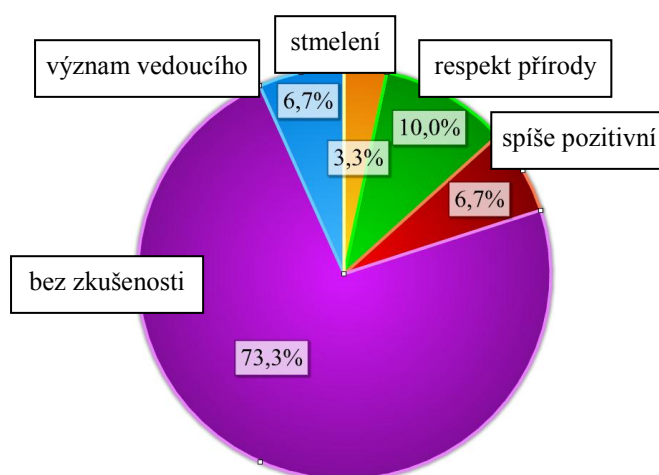


Obrázek 19. Graf percepce krizové vzpomínkové operativy ve vazbě na rafting

Za krizovou situaci považuje převrácení raftu a s tím spojené sekundární problémy 16,7 %, vyšší míru rizika situacím nepřikládá 66,6 %, drobné kolize pak vnímá jako samozřejmé, 16,7 % si nevybavuje žádný krizový okamžik nebo nevyužilo dostatečně volnou odpověď.

Většina téměř nepřipouští alternativu náročné situace nebo problematiku vnímá s nadsázkou, ve srovnání např. s výcvikem v parašutismu (seskoky volným pádem, popř. se stanovenou stabilizací) a pobytu v zahraničních misích je výsledek předpokládáný.

15) Jakou zkušenost jste řešením této situace získali do budoucna?

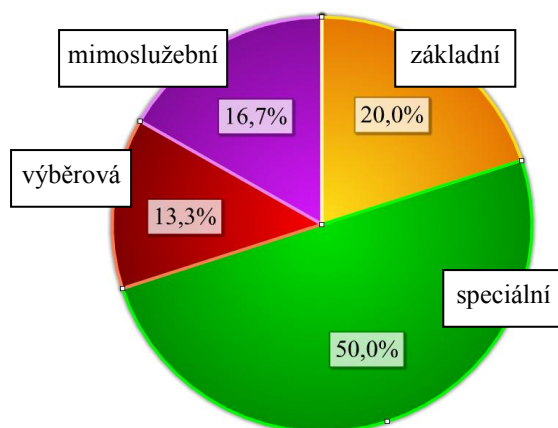


Obrázek 20. Graf poměru transferu zážitku ve vazbě na rafting

Nevyslovalo se dostatečně nebo jen částečně negovalo otázku 73,3 %. Pozitivní přínos do budoucna uvedlo 26,7 %, jednalo se o obdobné zkušenosti.

Respekt před vodou jako živlem kvitovalo 10 %, existenci krátkodobého stmelení si odnáší do budoucna 3,3 %, závislost na řídicím jako podvědomě přítomné pomoci 6,7 %, stejné množství si uvědomuje význam nepřeceňování svých možností.

16) O jaký druh služební tělesné přípravy je největší zájem u Vašeho útvaru? Proč si to myslíte, a kterou aktivitu preferujete Vy osobně.



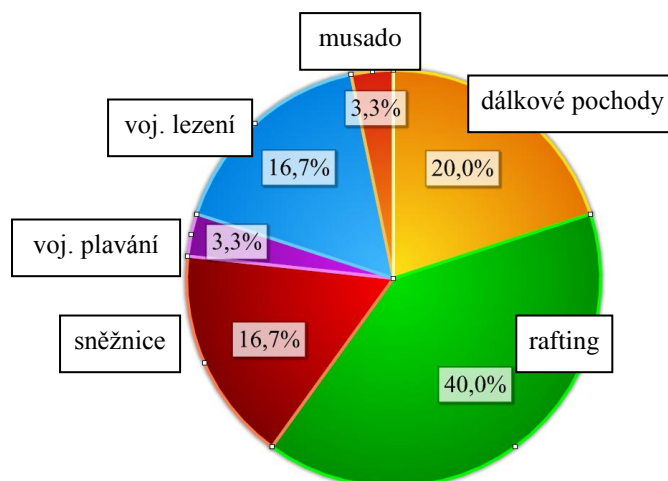
Obrázek 21. Graf schopnosti empatie k postavení služební tělesné přípravy

Polovina příslušníků štábu 102. pzpr v Prostějově se domnívá, že největší zájem je o výcvik ve speciální tělesné přípravě, 20 % o základní druh tělesné přípravy. Výběrová (sportovní dny útvaru) a mimoslužební (turnaje - bowling, šipky apod.) je vystižena zájmem cca 15 %.

Cílem otázky je zjistit jakou měrou empatie respondenti disponují a konfrontovat cítění ostatních se svým. Roli sehrává emocionální složka inteligence (v AČR ne plně respektovaná).

Volné výpovědi uvedly i popření jakéhokoliv zájmu. Tyto odpovědi mají spojitost s negativním postojem ke sportu (otázka č. 7, 8).

17) O jaké speciální pohybové dovednosti je převažující zájem u Vašeho útvaru? Proč si to myslíte, a kterou aktivitu preferujete Vy osobně.



Obrázek 22. Graf schopnosti empatie k postavení speciálních pohybových dovedností

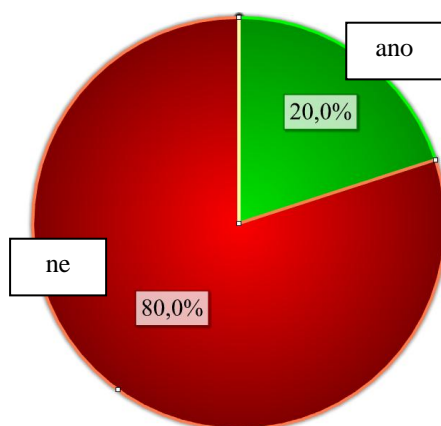
Obdobným způsobem zaměřený dotaz s důrazem na dovednosti. Blíže konkretizuje orientaci zájmu, tzn. výkon (vytrvalost, obratnost, síla atd.) nebo emocionální zisk. Podstatné je zjištění 40% domněnky, že největší zájem je o přesuny na plavidlech - raftingu. Protipólem je sebeobrana a boj zblízka - musado a vojenskopraktické plavání (3,3 %). Vůbec nebyly zmiňovány dovednosti survivalu, psychických zátěží a cvičení pro vojenské víceboje.

Volné výpovědi konstatují, že 16,7% množství dotázaných nezáleží na druhu aktivit, která je realizována, vždy jde jim hlavně o odreagování. Obecné atraktivitě přikládá význam 20 %. Ke zvládnutí speciálních dovedností a týmovým hrám se přiklání 46,7 %.

Navíc výpovědi cca 13 % žen uvedly, že jim nejde o dovednosti a nevdají jim nedosahování výkonů mužů. Převládající submisivita žen inklinuje k tomu, že se snaží, aby nekazily výsledek celému týmu.

Z komparace morfologických a fyziologických dispozic mužů a žen dle Havlíčkové et al. (2003), je výkonnost žen cca o ¼ nižší než u mužů. Při silových výkonech dosahují ženy 50-70 % mužských hodnot. V rychlostních a vytrvalostních výkonech asi 60-75 %, v obratnostních výkonech jsou ženy naopak o 6 % lepší. Obecně lze říci, že trénovaná žena dosahuje přibližně hodnot netrénovaných mužů.

18) Zanechala ve Vás služební sportovní aktivita takovou zkušenost, že jste se jí rozhodli věnovat i ve svém volném čase?



Obrázek 23. Graf vlivu služebních sportovních aktivit na formu trávení volného času

Výsledky ukazují, že 16,7 % vnímá tuto zkušenost za „otevření dveří“ a zjištění možných způsobů trávení volného času.

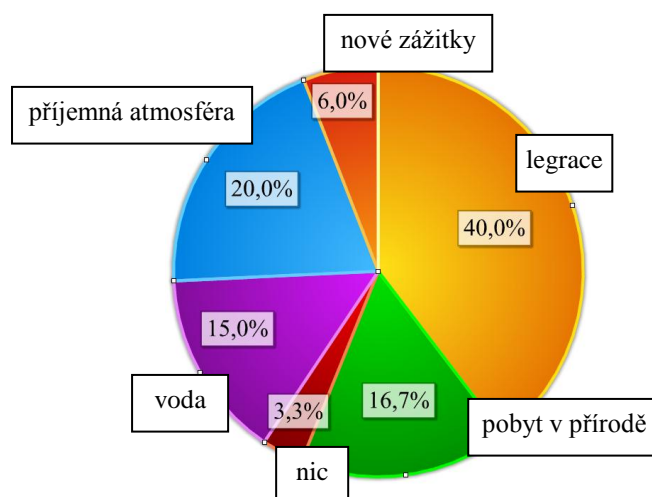
Méně asertivní jedinci si vyzkoušeli druhy sportů, které by jinak nerealizovali. Oblibu raftů uvedlo 20 % příslušníků štábu, zejména možnost zapůjčení a kompenzace aktivního využití volného času i s rodinnými příslušníky. Náznaky lze pozorovat v předešlých odpovědích.

Jde o atraktivní záležitost pro děti, relativní svobodu, výše zmiňovanou individualitu (otázka č. 6, 7).

Zájem o vypůjčení raftu pro soukromé využití převyšoval nabídku, proto musel být v roce 2009 sestaven Plán zápůjček raftů (Příloha č. 8). Sumárně není vliv na změnu formy trávení volného času výrazný.

Pravidelně 15 % navštěvuje bowling a využívá benefitů permanentních vstupů do sportovních středisek pod patronátem útvaru, 6 % jsou aktivními hráči šipek (uvedli, že hráli už dříve, ale navzájem se neznali). Jde spíše o význam sociokulturní.

19) Existuje událost, kterou si vždy vybavíte při vzpomínce na kurzy raftingu?



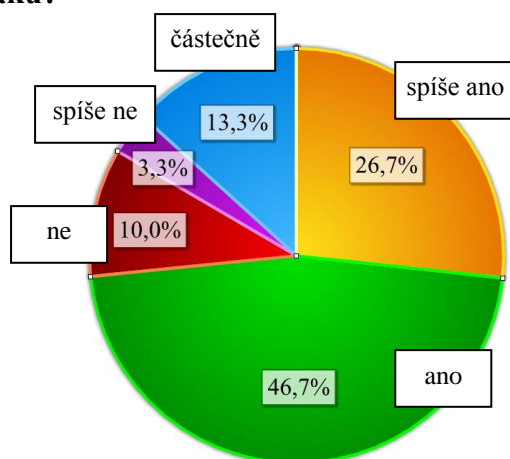
Obrázek 24. Graf vlivu výcviku raftingu na druh zážitku

Největší měrou je zastoupen humor, a to 40 %, společné strávené večírky a pohodu si primárně vybavuje 20 %, pobyt v přírodě vnímá 16,7 % - s nadsázkou jde o intenzivní rekreační režim kombinující činnosti pohybové s činnostmi zprostředkovávajícími kulturní hodnoty. Zlomkové jsou výpovědi reflexe vody 15 %, nových zážitků 6 %. Absence jakékoliv vzpomínkové operativy je reprezentována hodnotou 3,3 %.

Zajímavé jsou rozvinuté výpovědi 6,7 % stěžující si na bolesti v oblasti krku a zad. Jedná se pp. o případné poznámky „háčků“.

Pro kraniovertebrální spojení není jízda na raftu přirozeným hybným vzorcem. Koaktivace svalových skupin dle Kračmara (2002) v oblasti krční páteře zabezpečuje automaticky centrované postavení v kořenových kloubech (m. longus colli, m. semispinalis, splenius capitis et cervicis). Ovlivňují hlubokou autochtonní muskulaturu, která řídí pohyb páteřních segmentů. Mají tak vliv na maximální pohyby kloubů a tím na nejefektivnější zapojení svalových skupin.

20) Domníváte se, že má speciální tělesná příprava - rafting vliv na komplexní osobnostní rozvoj vojáků?



Obrázek 25. Graf vlivu raftingu na osobnostní rozvoj jedince

Jde o stěžejní otázku reflexe shrnující problematiku do širších vazeb a zároveň o **hlavní cíl mé práce**.

Pozitivní odpovědi lze kolektovat na hodnotu 73,4 % (zisk nových poznatků, schopnost tolerance, využití volného času, důvěra v tým), naopak v negačním spektru činí součet 13,3 %. Možnosti volné výpovědi nevyužilo 46,7 %.

Z výsledků vyplývá, že téměř $\frac{3}{4}$ příslušníků štábu 102. pzpr v Prostějově má za to, že lze vnímat vliv raftingu na komplexní osobnostní rozvoj vojáků. Příčina je upřesněna rozhovory. Vliv sehrává převládající komorní atmosféra, archetyp přírodního prostředí a obliba osobnosti řídicího jako pedagoga a člověka (podloženo působením osobního přístupu v otázce č. 12).

Pozn. V přístupu introspekce jsem individuálně absolvoval monitoring programu Wellness v CASRI Praha. Software byl zaměřen na celkovou adaptaci organismu na zátěž, na sledování psychofyziologických projevů při extrémním zatížení (psychologický dotazník, somatotyp, psychotyp, BMI, Ergometrický test W170 atd.).

7. Diskuse

Klíčem k uchopení problému je multiparadigmatický přístup s aplikací sociologie, psychologie a pedagogiky. Dotazníku nepřikládám značný význam, jde o momentální zjištění, může obsahovat několik fluktuálních činitelů. Paradoxně vyšší míru validity přikládám dlouhodobém pozorování, interview, retrospekci.

Otázky č. 1-5 dotazníku jsem směřoval k pochopení postojů ke služební tělovýchově. Jde o kód k přístupu jak k pracovním povinnostem, tak k životu samotnému. Převládá postoj, že tělesná příprava je pracovní nutnost, více se nad tímto faktem většina nezamýšlí. Z pozitivních výsledků nejde plně vyvozovat míru životní energie, lze však vyloučit celkovou apatii.

Význam spatřuji ve zjištění preference individuality (otázky č. 6-8). Každá armáda je postavena na kolektivu, průzkumné a výsadkové jednotky vyžadují navíc kompaktní tým. 90 % příslušníků absolvovalo několik zahraničních misí, 75 % jsou zkušenými výsadkáři a slouží déle jak 15 let. Prošli výcvikem v survivalu, lezení, provádění léčky a přepadu, mnozí byli v nepřátelském zajetí a minových polích (osobní empirie). Po těchto zkušenostech mají práh senzitivity i vnímání značně posunut. Záleží na konkrétní osobnosti, variabilita ve vnímání výše uvedených insignií je značná. Důkazem je široké spektrum formy trávení volného času. Výsadkáři jsou aktivní vojáci, svoji činnost si přenášejí do soukromí a ovlivňuje i jejich modely chování. Existují však případy, kdy naopak způsob volnočasového pojetí je naprosto odlišný. Militantní aktivita je kompenzována klidem a poetou. Tato diferenciací potvrzuje složitost a provázanost struktury osobnosti a nezbytného individuálního přístupu.

Vnímání týmu jako synergického aspektu raftingu (otázky č. 9-10) je předmětem teambuildingu (budování a rozvoj týmů). Důraz kladu na vyváženost pedagogicko-manažerských a mezilidských procesů se záměrem dosáhnout cíleného rozvoje skupiny i jednotlivce. Aktivita a delegování odpovědnosti s vědomím sounáležitosti pak vede k odhodlání překonávat překážky (výše zmiňované střídání velení na raftu). Homogenní skupina vykazuje malý konfliktní potenciál, při řešení problémů je však těžkopádná, jedná málo kreativně. Naopak heterogenní skupina má sklony ke konfliktům, je také tvořivější. Benefitem je získaná zkušenost a vědomí potenciálu týmové spolupráce.

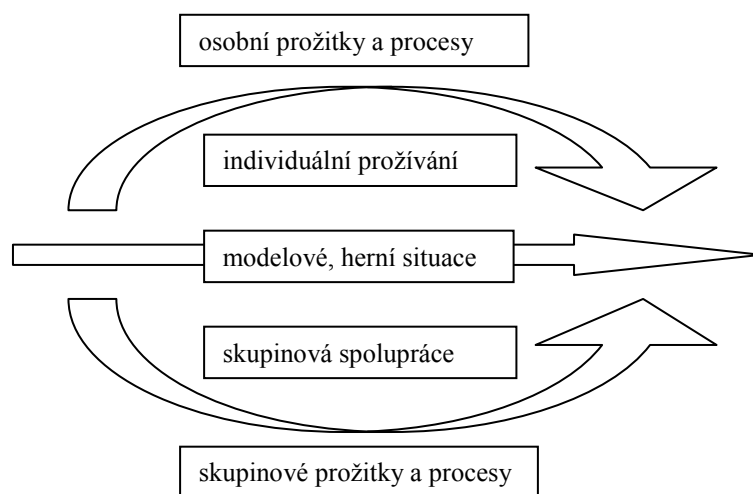
Dle Hermochové (2006) je těžiště v týmech položeno na rozvoji jedince a jeho jednotlivých dovednostech, sebepoznání a autoregulaci, sebeprezentaci, tvůrčím myšlení, komunikačních dovednostech, konfliktech a jejich řešení i zvládání stresových situací.

Zapamatujeme si tak 20 % toho, co slyšíme, 30 % vidíme graficky, 70 % vidíme i slyšíme, 80 % současně o tom i hovoříme a 90 % navíc aktivně vykonáváme. Proto využívám raftingu jako moderního nástroje.

Aby k reálnému posunu došlo, je nutné splnění podmínek zážitkové pedagogiky, tzn. pojmenování stavu, cílů a potřeb skupiny, její velikost, kontinuita a flexibilita, ohlédnutí a rozbor, kvalifikovaný instruktor.

Role vedoucího (otázky č. 11-13) musí zabezpečovat minimálně odborné, osobnostní, pedagogické, organizační, sociální a komunikativní kompetence. Neprokázalo se úplné „oproštění“ od vlivu přítomné autority (velitel s nízkým prahem emočního kvocientu). Skupina je neuvolněná, chování není úplně přirozené. Výpovědi potvrzují důležitost vedoucího a jeho schopnosti zaujmout a motivovat. Podle Plhákové (2004, 319) jde o „...souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“.

Velmi citlivě je vnímán každodenní feedback a rozbor událostí, který následně vede ke zhodnocení a vědomému zpracování zážitků. Smyslem je pojmenování zkušenosti a schopnosti zasazení do reálného prostředí. Tím si skupina rozšiřuje vědomí vlastních schopností a rezerv, se kterými může dále pracovat (více transparentní dle schématu).



Obrázek 26. Schéma vlivu osobnostních prožitků na rozvoj osobnosti

Většina účastníků je z psychologického hlediska ve fázi střední dospělosti, senzitivita a mužské ješitnosti je zjevná.

S tím souvisí řešení krizí (otázka č. 14-15). Principy solvingu se ukázaly jako nekorespondenční s predikcí. Z rozhovorů vztahujících se k řešení krizí 1/2 uvedla pozitivní vliv (zejména ženy) na stmelení týmu. Pojítkem, dle mého soudu, byla skupinová zkušenost. Tu označuje Brain (1996, 145) takto: „Ostatní, méně nadaní však přesto přispívají jak jen jsou schopni a využívají kvalit vedení jednoho nadanějšího mezi sebou, který naopak zase získává příležitost využít své nadání citlivým způsobem“.

Naopak 1/2 uvedla, že je krizové momenty rozdělily. Muži se ke krizovým momentům vyjadřovali minimálně, často s humorem. Vzhledem k bojovým zkušenostem je nutný mírný nadhled problematiky. Souvislost shledávám s archetypem mužských mozků (limbická oblast). Pozitivum vidím už jen ve vlastním uvědomění si této alternativy.

V závislosti na spolupráci členů týmu se při krizových momentech (jezy Mrázkův Mlýn, Jelení Lávka) odráží osobnostní charakteristiky jednotlivců (otázka č. 16-19). Školním příkladem bylo sjetí těchto jezů a „cvaknutí se“ 2 posádek. Teplota vody nebyla v limitu tepelného komfortu, roli hrála i únava. Přesto vojáci minimalizovali práh senzitivity psychosomatických vjemů při pokusu o vyproštění sebe i kolegů. Konečným projevem fyziologického stavu bylo zvýšené svalové napětí, uvolňování glukózy z krve, sekrece adrenalinu a aktivace sympatiku. Naopak útlum parasympatiku charakterizovaný vylučováním acetylcholinu jako neurotransmiteru mezi motorickými neurony způsobuje snížení prahu citlivosti k vnějším podnětům - výše zmiňovaná apatie ke studené vodě a bolesti. Tyto viscerální odpovědi organismu na emociogenní podnět jsou funkcí mezi sympatickou a parasympatickou částí autonomního nervstva. Uvedené procesy jsou důkazem koheze obou systémů, simultánnosti a reciprocity, které byly S. Schachterem a J. E. Singerem v šedesátých letech minulého století výzkumem potvrzeny. Vždy záleží v jakém prostředí se voják nachází, nelze systémy zužovat jen na somatické procesy (adventure education).

Základem je potvrzení sebe sama při zvládnutí nových situací (otázka č. 20), humor týmu na raftu, transfer prožitku do zážitku je intervencí do struktury osobnosti, vliv má pocit sounáležitosti s okolím. Shodné cítění preferuje Willi (2006), kdy sloučením herní a pohybové aktivity je archetypálně vyvoláván pocit sounáležitosti člověka, tvora společenského a komunikativního, k vyššímu celku. Podle jeho studií si s sebou tyto informace odnášíme v našich srdcích a nikdy z nás zcela nevymizí (teorie nitek).

Souhrnně se vlivem raftingu na člověka zabývá mj. server American River Rafting (2010), reflektující poznání sebe sama prostřednictvím neznámého, stav mysli a „osobní cestu“ životem.

Na tyto myšlenky jsou vázány návrhy a opatření pro praxi. Vzhledem ke stávající legislativě AČR neexistuje velký manévrovací prostor. Novelizované doktríny jen málo korespondují s běžnou praxí (kariérní řád). Jediným řešením je setrvání v přístupech ke speciální tělesné přípravě-raftingu a zaměření se na inovaci, zpestření výcviku a výběr kvalitních instruktorů.

To, co vedoucím chybí, je vhodné nahrazovat prostřednictvím intuice. Tento prvek podtrhuje i Štěpaník (2003) v Periferní teorii emocí (kontinuita psychických a tělesných procesů).

Za bázi pokládám eliminaci syndromu náhlého vyhoření (tzv. burn-out syndrom) pomocí motivačního prostředí. Motivační program nemůže být univerzální. Vždy jde o konkrétní, pro specifickou profesní skupinu zaměřený personální projekt.

Otázka motivace je celoarmádní problém. Komplexní plán reformy AČR s důrazem na kompetentní a motivovaný personál je řešen v Dlouhodobé vizi resortu MO (Vláda České republiky, 2008).

AČR je z právního hlediska rozpočtovou organizací, paralelu vnímám s civilním ekvivalentem NNO. Jejich hodnota je závislá na jejich strategii. Musí vést organizaci k cílevědomé a systematické práci. Výrazným činitelem je zde činnost vykonávaná zejména v rovině dobrovolnosti. Nejvýznamnějším ukazatelem při hodnocení dobrovolné činnosti je to, jak je poskytovaná služba promítána do kvality života lidí, kteří ji využívají. Jejich důležitost spočívá ve studnici nápadů, nadšení a jsou zdrojem nového ducha (Novotný & Lukeš, 2008). Paradoxně cítím kontinuitu mezi dobrovolností a striktním vyžadováním splnění tělesných limitů. Podmínkou progresu je kvalitní pedagog. Je nezbytné brát zřetel na podvědomí, osobnostní vazby, sympatie, sexuální podtexty atd., v mnoha případech uvedené diagramy plně nefungují.

Možné řešení progresu osobnosti překvapivě neshledávám v paradigmatu raftingu, ale v komplexním přístupu a tréninku zvládání konfliktů jako prevence „únavy“ příslušníků 102. průzkumného praporu v Prostějově. Rafting může sloužit jako sekundární a subvenční prostředek osobnostního rozvoje.

Mezi metody kolektivního tréninku navrhuji např. klasický **spotting** - aktivita k získání fyzické důvěry, vhodná jako průpravná cvičení u speciální tělesné přípravy. Pro „oživení“ prostředí doporučuji metody teambuildingu: **„Radu náčelníků“** -

transkripce rolí, příhodné zejména u nižších funkčních postů, „**Dramatický trojúhelník**“ - rozpoznání psychických procesů (pronásledovatel x oběť x zachránce), nutný psychologický dozor. Jiným řešením mohou být „**Kartičky myšlenek**“ - 6 základních barev, dle vylosované barvy hodnotíme prožitou situaci z úhlu pohledu dané barvy (bílá - neutrální, červená - cit a intuice atd.) nebo „**Pyramida týmové identity**“ - sounáležitost s vizí týmu. K pokrokovým principům patří rovněž „**Pygmalion efekt**“ - zrcadlení se našeho chování do postojů druhých. Chceme-li od vojáků, aby se určitým způsobem projevovali, je nutné k nim přistupovat tak, jako by jedinci tvořící celek takoví již byli. Pro většinu vojáků může být zajímavým prvkem příklad tzv. „**Proměna Jeana Valena**“, kdy naše nečekaně kladná reakce na negativní podnět (nežádané chování) vyvolává u jedince pozitivní změnu, kterou by si svým vyčítavým konáním ani neuvědomil a je tak radikalizován k lepšímu způsobu chování a krátkodobě motivován.

Moderní útvary AČR se příliš neliší od komerčních organizací, provázané marketingové nástroje a psychologické metody jsou v současnosti nutností.

8. Závěr

Způsoby leadershipu a styly vedení kurzů raftingu v AČR zahrnují různé metody. Nejběžnějším je styl mechanický - úkoly jsou co nejpřesněji vymezeny. Jde o seskupování více operací podobného charakteru a nároků. V současnosti jde o výrazný trend v resortu AČR, a to z důvodu razantního úbytku příslušníků sboru, navýšením administrativního aparátu, redislokací a změnou podřízenosti, taktéž změnou sociálního statusu armády. Z výše uvedených atributů je zřejmé, že pro transformaci smýšlení a postojů bude třeba změny celé generace i society.

Spontánní aktivita střídaná s přiměřenou rekreací (relaxací) a přírodní výchovou (outdoor education) působí příznivě na rozvoj jedince. Podmínkou je komplementarita pohybu, rekreace a psychosomatických procesů. **Vliv raftingu na osobnostní rozvoj jedince u 102. pzpr v Prostějově není výrazný.** Do popředí vstupují významnější činitele (zahraniční mise, seskoky volným pádem, výcvik v noci, délka služebního poměru apod.). Markantem se ukázal význam sociokulurní (společné večery u táboráku, sekundární akce volnočasového charakteru). Od roku 2008 vzrostl zájem o zapůjčování raftů pro soukromé účely. Východisko spatřuji v prvcích Komenského zážitkové pedagogiky a moderním klimatu vojenského prostředí.

9. Souhrn

Cílem práce bylo objasnění rizikových aktivit při raftingu a jejich využití v posunu ve struktuře osobnosti u příslušníků 102. pzpr v Prostějově.

Vycházel jsem z obecných cílů speciální tělesné přípravy AČR a specifikoval na konkrétní militantní součást. Teoretickými východisky byly Vojtovy lokomoční vzorce a jejich rozhodující faktor koordinace, zabezpečovaný specializovaným tréninkem. Rafting zde působí jednak jako nástroj k pohybovým vzorcům, jednak jako činitel přírodní výchovy. K edukačnímu procesu jsem přistupoval multiparadigmaticky, s komparací komerční podoby raftingu. Zabýval jsem se zvláštnostmi a zákonitostmi charakteristické pro vodní prostředí, objasnil jsem specifika výcviku 102. pzpr v Prostějově na vodě.

V rozsáhlejší měřítku jsem položil základ k metodice výcviku jízdy na stojaté i tekoucí vodě v AČR a provedl kolekci základního materiálu potřebného ve vodním prostředí. Koncovou částí byla realizace pedagogického experimentu - kurzu raftingu zaměřeného na účinnost přírodní výchovy a jeho vlivu na osobnostní rozvoj účastníků. Záměr byl dlouhodobý, stejně jako navrhovaná opatření pro praxi.

Lidské tělo má neuvěřitelnou sílu se vypořádat s různými situacemi. Každý má tento bazální instinkt v určité míře a tréninkem je možné ho rozvíjet. Vůle vydržet může být také považována za odmítnutí vzdát se..., proto si vážím každého okamžiku, nevím, zda se bude někdy opakovat...

10. Summary

The aim of this bachelor papers was to clarify possible risks activities occurring during rafting and their usage in shift in personal structure of members of 102nd reconnaissance battalion in Prostějov.

My research was based on the general objectives of special physical training of the Czech Army Force with the emphasis on specific military components. The theoretical resources were built on Vojta Reflex Locomotion Method and its decisive coordination factor ensured from specialized training. Rafting is a tool for mobility patterns but on the other hand it is a factor of natural education. I researched this problematic with paradigm and compared commercial similarity of rafting. The characteristic for the aquatic environment is legitimated based on the specifications of the military raft training at 102nd reconnaissance battalion in Prostějov.

On a larger scale, I have provided the foundation to the methodology of raft training in the static and running water for the Czech Army Force conditions. I also described basic equipment required for training in aquatic environment. The fundamental part of my research described a pedagogical experiment, i.e. rafting course, with the focus on the effectiveness of natural education and its impact on personal development of the course participants. The aim and the measures are proposed to practicality for the long run.

11. Referenční seznam

- Baláš, J., Strejcová B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada
- Bílý, M. (2002). *Komplexní analýza techniky pádlování a jízdy na divoké vodě*. Rigorózní práce. Praha: FTVS UK
- Biolek, J., Novotný, J., & Zajíček, L. (1995). *Malý průvodce vodáckým a turistickým vybavením*. Týnec nad Sázavou: Biosport
- Brain, W. (1996). *Rozvoj osobnosti dramatickou improvizací*. (pp.145). Praha: ISV
- Cungi, Ch., & Limusin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál
- Deckerová, J. (2010). *Revoluce v tréninku? A-report-Speciál 2/2010*
- Doležel, M., Konrád, A., Oberman, M., & Sýkora, K. (2006). *Vojenské plavání*. Pub-75-85-02. Praha: AVIS
- Eger, L., Jakubíková, D., & Ježek, J. (1998). *Komunální tělovýchova a sport*, Plzeň: Západočeská univerzita
- Frömel, K., Pelcová, J., Góna, K., & Skalík, K. (2002). Charakteristika tělesného a psychického zatížení dětí ve vyučovacích tréninkových jednotkách. In Sborník referátů ze 4. mezinárodního vědeckého semináře. *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu*. (pp.133-143). Olomouc: FTK UP v Olomouci
- Havlíčková, L. a kol. (2003). *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Karolinum
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. (pp.64). Praha: Grada
- Hayes, N. (2003). *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál
- Hermochová, S. (2006). *Teambuilding*. Praha: Grada
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex
- Karaffa, V. (2007). *Příprava příslušníků AČR*. Pub-70-01-01 08-01-2007. Praha: AVIS
- Keller, J. (2008). *Úvod do sociologie*. Praha: Slon
- Konrád, A. (2003). *Vojenská tělovýchova a právní souvislosti*. Praha: Karolinum
- Kračmar, B. (2002). *Kineziologická analýza sportovního pohybu*. (pp.157-158). Praha: Triton
- Kračmar, B., Bílý, M., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada
- Koubek, J. (2003). *Řízení lidských zdrojů* (pp.54). Praha: Management press
- Kubala, P. (2008). *Zážitek je živá bytost*. *Gymnasion 9/2008*
- Lauremann, L., & Rybanský, M. (2002). *Vojenská geografie*. Praha: AVIS
- Michalička, V., Klapuch, B., Ponikelský, E., & Příkazský, J. (2009). *Pomůcka pro*

- základní výcvik vojenskopraktického lezení u SpS.* Olomouc: VeSpS
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada
- Nagy, L. (2010). *Speciální tělesná příprava. Zkušební řády, programy instruktorských kurzů a profesní minimum. Pub-71-84-2010.* Vyškov: Institut doktrín VeV-VA
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce.* Praha: Academia
- Novosad, J., Frömel, K., Sigmund, E., Neuls, F., & Lehnert, M. (2002). Komplexní sledování zatížení v tréninkové jednotce. In Sborník referátů ze 4. mezinárodního vědeckého semináře. *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu.* Olomouc: FTK UP v Olomouci
- Novotný, J., & Lukeš, M. (2008). *Faktory úspěchu nestátních neziskových organizací.* Praha: VŠE v Praze
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec.* Praha: Portál
- Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací.* Praha: Grada
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie.* (pp.319). Praha: Academia
- Provazník, V., Bedrnová, E., Benák, R., Franková, E., Lukeš, M., & Pauknerová, D. (2002). *Psychologie pro ekonomy a manažery.* (pp.104). Praha: Grada
- Přívětivý, L. (2004). *Vojenská tělovýchova.* Praha: Karolinum
- Rulla, J. (1999). *Výcvik přesunů na plavidlech a řešení krizových situací.* Diplomová práce. Praha: FTVS UK
- Stejskal, P. (2002). Trénink v oblasti přetížení a možné důsledky. Možnosti časné diagnostiky a prevence přetrénování a optimalizace tréninku. In Sborník referátů ze 4. mezinárodního vědeckého semináře. *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu.* Olomouc: FTK UP v Olomouci
- Štěpaník, J. (2003). *Umění jednat s lidmi – cesta k úspěchu.* Praha: Grada
- Tomlinson, J. (1996). *Encyklopedie extrémních sportů.* Praha: Egmont
- Tvrdík, J. (1999). *Rozkaz ministra obrany České republiky č. 6.* Praha: AVIS
- Urban, J. (2003). *Řízení lidí v organizaci.* Praha: Aspi
- Véle, F. (2006). *Kineziologie.* Praha: Triton
- Veselý, R. (2010a). *Rozvoj vytrvalostních schopností. A-report 5/2010*
(2010b). *Kondiční program. A-report 1/2010*
- Vrzalová, H. (2002). *Postoje vojáků k postavení a roli žen v armádě.* Diplomová práce. Olomouc: FF UP v Olomouci
- Willi, J. (2006). *Psychologie lásky.* Praha: Portál

Internetové zdroje

American River Rafting. (2010). *Choose your own psychological adventure*. Retrieved 7.10.2010 from the World Wide Web:

<http://www.americanriverrafting.info/74691/choose-your-own-psychological-adventure-part-i-2/>

Army The Soldiers' Newspaper. (2003). Army Adventurous Training Wing.

Develop leadership through adventure. Retrieved 4.9.2010 from the World Wide Web:

<http://www.defence.gov.au/news/armynews/editions/1069/features/feature11.htm>

Černohorský, T. (2009). *Optimalizace systému tělesné výchovy v Armádě České republiky*.

Disertační práce. (pp.63). Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Brno

Retrieved 6.4.2010 from the World Wide Web:

http://is.muni.cz/th/75777/fsps_d/DISERTACE_-_FINAL.txt?lang=en

Černoch, F. (2003). *Kultivace vojenského profesionála*. Retrieved 9.4.2010 from the

World Wide Web: http://www.army.cz/avis/vojenske_rozhledy/2003_1/69.htm

Georgia Raft Club a GRC Dragon team.(2008). *Historie raftingu*. Retrieved 8.10.2009 from the World WideWeb:

http://www.grc.cz/index.php?sec_id=12&&par_id=19&&module=show_content

G2. (2010). *Military Activities - Outdoor Activities in Scotland*. Retrieved 11.12.2010 from

the World Wide Web: <http://www.g2outdoor.co.uk/military-activities>

Huck Finn Adventures. (2009). *Scouts and Military*. Retrieved 10.11.2010 from the World

Wide Web: <http://www.huckfinnrafting.com/scoutsmilitary.html>

Inflow Information Journal. (2008). *Flow*. Retrieved 6.4.2010 from the World Wide Web:

<http://www.inflow.cz/flow%E2%80%A6>

Infoglobe. (2008). *Vodácký průvodce*. Retrieved 8.10.2009 from the World Wide Web:

<http://www.infoglobe.cz/vodacky-pruvodce-vpr/rafting/>

Kotek, K. (2002). *Jak připravovat vojenské profesionály*. Retrieved 5.5.2010 from the World Wide Web:

<http://www.defenceandstrategy.eu/filemanager/files/file.php?file=6405+>

Kračmar, B., Bílý, M., & Novotný, P. (1998). *Základy kanoistiky. Rafting*. Retrieved

8.10.2009 from the World Wide Web:

<http://www.kanoe.cz/clanky/zaklady/kapitola7a.asp>

- Ptáček, P. (2003). *Pravidla chování na řekách*. Retrieved 4.4.2009 from the World Wide Web: http://www.raft.cz/clanek.aspx?ID_clanku=334
- Ptáček, P. (2006). *Kdo kontroluje vodáky?* Retrieved 4.4.2009 from the World Wide Web: http://www.raft.cz/clanek.aspx?ID_clanku=615
- Raft.cz. (2001). *Konec Zlaté horečky v Čechách*. Retrieved 16.9.2010 from the World Wide Web: http://www.raft.cz/clanek.aspx?ID_clanku=177
- (2008). *Jak komerčně ve vodáckém sportu*. Retrieved 16.9.2010 from the World Wide Web: http://www.raft.cz/clanek.aspx?ID_clanku=959
- River Run Rafting. (2009). *Free Military Rafting Event a Huge Success*. Retrieved 11.12.2010 from the World Wide Web: http://www.riverrunners.com/military_event.html
- Sierra Club – Military Families Outdoors. (2009). *Rafting with Heroes*. Retrieved 11.12.2010 from the World Wide Web: <http://sierraclub.typepad.com/military/2009/09/rafting-with-heroes.html>
- Vláda České republiky. (2008). *Dlouhodobá vize resortu Ministerstva obrany*. Retrieved 13.5.2010 from the World Wide Web: <http://www.vlada.cz/assets/ppov/brs/dokumenty/dlouhodobá-vize-mo.pdf>
- Vystrčilová M., Kračmar B., & Novotný P. (2005). *Věda a výzkum FTVS UK. Pletenec ramenní v režimu kvadrupedální lokomoce*. Retrieved 4.9.2010 from the World Wide Web: <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/spp/voda/veda.php>

12. Seznam použitých zkratek

ACA	American Canoe Association (Americká asociace kanoistů)
ASC	Armádní sportovní klub
AČR	Armáda České republiky
ATW	Adventurous Training Wings (Dobrodružné tréninkové křídlo)
BMI	Body Mass Index (Index tělesného tuku)
CASRI	Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu Ministerstva Obrany České republiky
CNS	Centrální nervová soustava
CRA	Colorado Rafting Association (Sdružení raftingu Kolorado)
ČD	České dráhy
ČHMÚ	Český hydrometeorologický úřad
ČYK	Český Yacht klub
DIN	Deutsches Institut für Normung (Německá národní technická norma)
ERA	European Rafting Association (Evropská asociace raftingu)
EÚP	Evidenčně účetní pracoviště
FTK UP	Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
FTVS UK	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
HUMINT	Human Inteligency (Zpravodajství z lidských zdrojů)
CHKO	Chráněná krajinná oblast
IFOR	Implementation Forces (Implementační síly na území Bosny a Hercegoviny)
IRF	International Rafting Federation (Mezinárodní federace raftingu)
ISAF	International Security Assistance Force (Mezinárodní bezpečnostní podpůrné síly na území Afghánistánu)
KFOR	Kosovo Forces (Mezinárodní mírová operace v rámci NATO na území Kosova)
KVV	Krajské vojenské velitelství
ME	Mistrovství Evropy
MS	Mistrovství světa

MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
MU	Materiálové uskupení
NNGŠ	Nariadení náčelníka generálního štábu
NNO	Nestátní nezisková organizace
NP	Národní park
ODOS	Objekt důležitý pro obranu státu
PČR	Policie České republiky
pzpr	průzkumný prapor
RMO ČR	Rozkaz ministra obrany České republiky
SFOR	Stabilisation Forces (Stabilizační síly na území Bosny a Hercegoviny)
skss	skupina speciálních sil
SRN	Spolková republika Německo
SVoČR	Svaz vodáků České Republiky
SPP	Státní plavební správa
TFmax	maximální tepové frekvence
TPS	Technicko-provozní stav
UNPROFOR	United Nations Protection Forces (Organizace spojených národů pro ochranu sil v rámci NATO)
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organizatio (Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu)
USA	United States of America (Spojené státy americké)
VeV-VA	Velitelství výcviku - Vojenské akademie
VeSpS	Velitelství společných sil
VZP	Vojenská zdravotní pojišťovna
WW	Wildwasser (divoká voda)
ZR SOI	Základní rozkaz - Stálá operační instrukce
ZW	Zahnwasser (mírně tekoucí voda)

13. Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 Nafukovací člun raft Colorado 2.....	78
Příloha č. 2 Nafukovací člun Pálava kanoe.....	79
Příloha č. 3 Pádlo na rafting FK812 600.....	80
Příloha č. 4 Materiální vybavení na raftingu.....	80
Příloha č. 5 Organizační struktura 102. průzkumného praporu v Prostějově.....	81
Příloha č. 6 Tabulka kategorizace obtížnosti vodních toků.....	82
Příloha č. 7 Charakteristika úseku pedagogického experimentu.....	83
Příloha č. 8 Plán zápůjček raftů Colorado a Pálava.....	84
Příloha č. 9 Rozpočet hlavního projektu.....	85
Příloha č. 10 Fotodokumentace pedagogického experimentu.....	86
Příloha č. 11 Dotazník.....	90

Příloha č. 1



nafukovací člun raft Colorado 2 vd222 600

účetní cena pro 102. pzpr 27. 150,- Kč

Šířka 160 cm

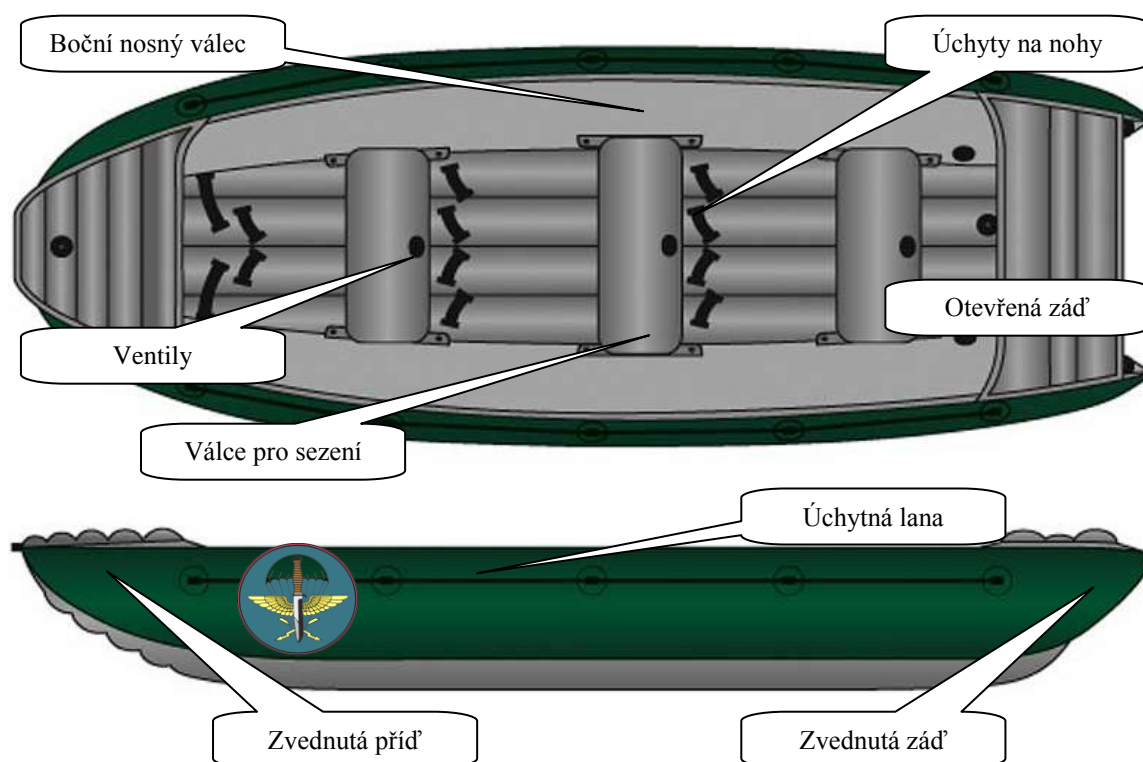
Hmotnost 37,5 kg

Max. nosnost 600 kg

Materiál Nitrilon

Počet vzduchových komor 5 + 5

č. 1a



Příloha č. 2



nafukovací člun Pálava kanoe 1 fd222 600

účetní cena pro 102. pzpr 12. 495,- Kč

Šířka 90cm

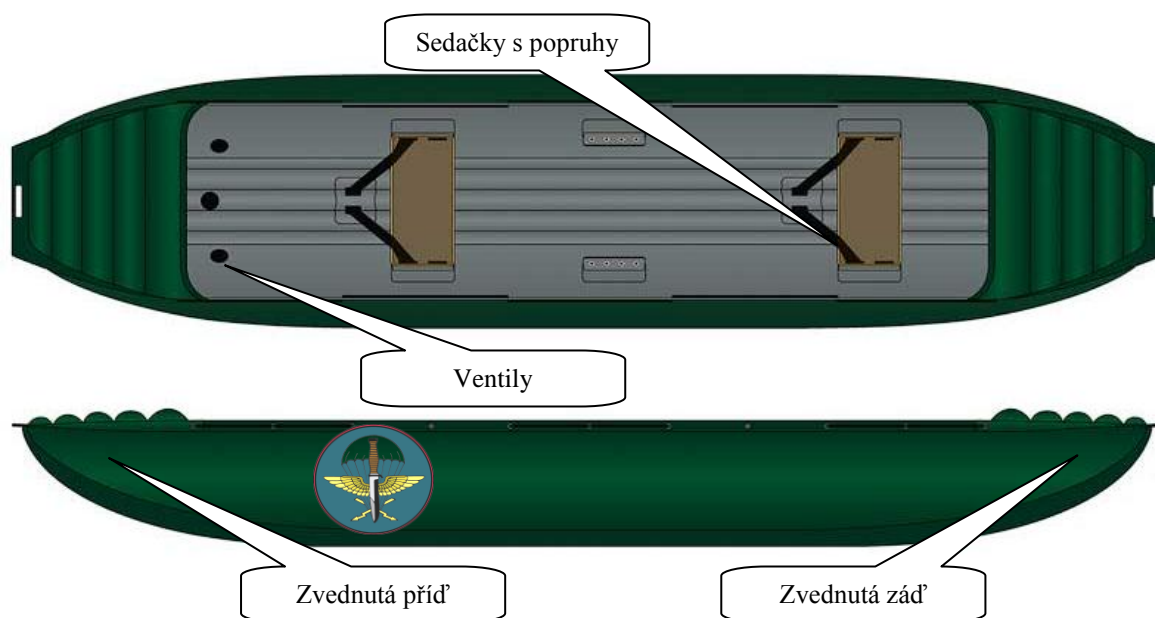
Hmotnost 21 kg

Max. nosnost 240 kg

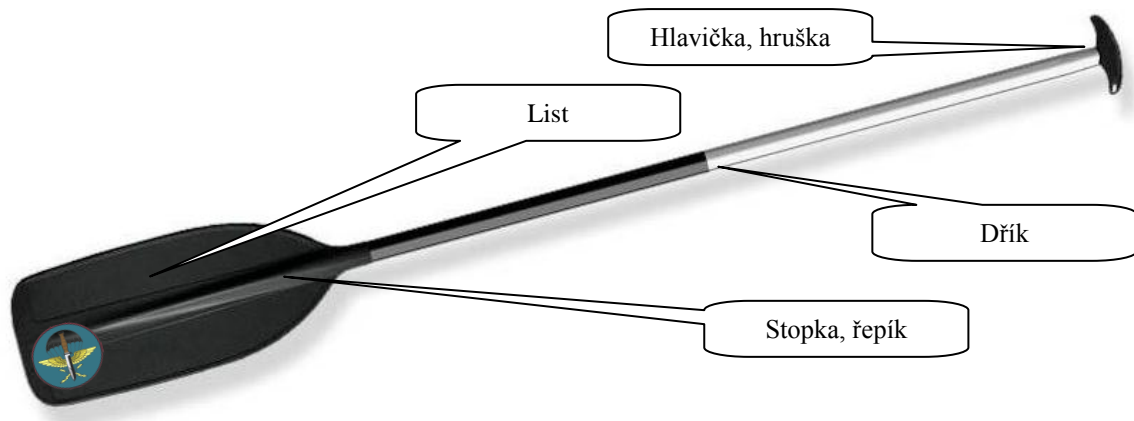
Materiál Nitrilon

Počet vzduchových komor 3 + 2

č. 2a



Příloha č. 3



pádlo na rafting FK812 600

účetní cena pro 102. pzpr 546,- Kč

Příloha č. 4

č. 4a



č. 4b



č. 4c



Kompresní pásy

Bezpečnostní popruh

č. 4d



č. 4e



č. 4f



č. 4g



č. 4h

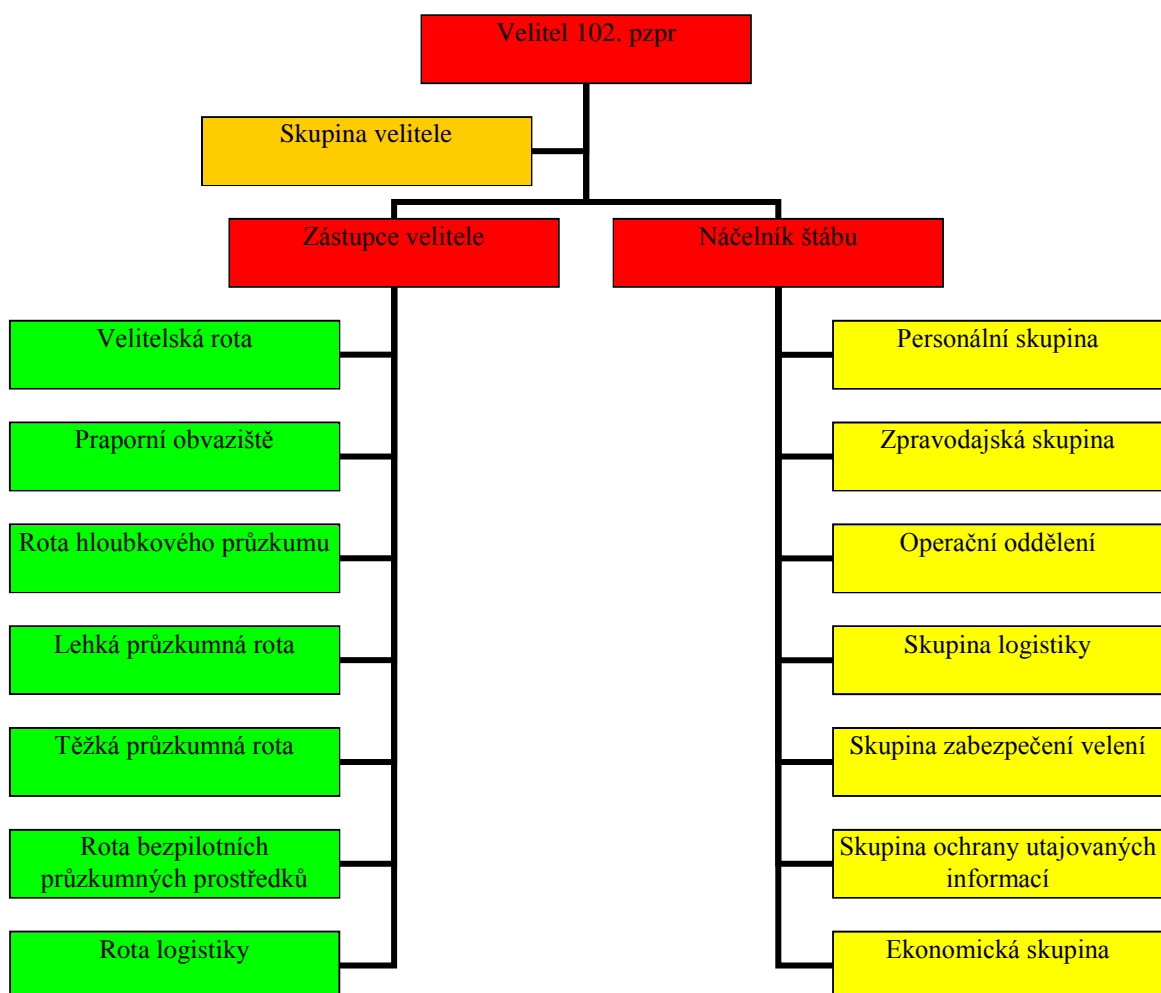


č. 4i



Příloha č. 5

Organizační struktura 102. průzkumného praporu v Prostějově



Tabulka kategorizace obtížnosti vodních toků

Stupeň	Charakter toku	Nároky na vodáka	Technické vybavení	Zajištění	Příklad úseku
ZW A	klidný, mírně proudící, bez překážek a přejeří (jezera)	bez nároků	otevřené lodě všech typů	plavci, děti plovací vesty	Rožmberk
ZW B	slabě proudící (2-3m/s)	bez nároků	otevřené lodě všech typů	plavci, děti plovací vesty	Labe (klidný úsek)
ZW C	mírně proudící (3-5m/s)	základní záběr	otevřené lodě všech typů	plavci, děti plovací vesty	Berounka (Plzeň)
WW I	pravidelná proudnice, lehké přejeře a meandry	základní záběr i vzad	otevřené lodě všech typů	+ lodě jištěné proti potopení	Vltava (Dívčí kámen)
WW II	nepřavidelná proudnice, střední přejeř, hranice pro otevřenou loď	znalost všech záběrů a řízení lodi	obratné lodě, vhodnější kryté	+ děti povinně plovací vesty	Svratka (Doubravník-Borač)
WW III	těžké přejeře, malé válce, víry, karfioly	+ čtení vody, trénink	kryté lodě, ochranný oděv	+ přilba, házeací pytlík	Otava (Čeňkova pila)
WW IV	+ velmi těžké přejeře, vlny s hřebeny (zabaláky), úsek nutno předem projít	+ zavřené lodě, sešraná posádka	+ nutný ochranný oděv	+ jízda ve skupinách, lékárníčka	horní tok Vltavy (mezi Lipnem I a II)
WW V	extrémní přejeře, spodní proudy, omezené možnosti sebezáchrany, detailní znalost průjezdu	+ velké rafty, u kajaku znalost „eskymáka“	+ bezvadné vybavení, neopren	+ ustálené týmu, špičkoví jezdci	Labe (kaskáda u Vrchlabí)
WW VI	hranice sjízdnosti	+ výborná psychický a fyzický stav	+ speciální konstrukce	jízdu nelze doporučit	vodopády na Mumlavě

Charakteristika úseku pedagogického experimentu

šířka koryta: od 15 do 60 cm, vhodné pro otevřené lodě

































průměrná rychlost: 4-5 km/h,

překonané jezy: Vyšší Brod (317,9 km), Herbertov (314,9 km), Rožmberk (308,5 km), Větrní (288,5 km), Spolí (286,4 km), Na Rechlich (284,9 km), U Liry (284,0 km), Mrázkův Mlýn (283,0 km), Jelení Lávka (282,5 km), Zlatá Koruna (269,0 km), typologie obtížnosti WW1 (viz. Příloha č. 6).



Kilometráž sjížděného úseku při pedagogickém experimentu

318,7 **II**s Vyšší Brod vp **II**p 317,9 **II**p Bílý mlýn vp v 1,2 N vp propust prohlédnout !!, peřej 317,4 **II**ž [195] 314,9 **II** v 1,5 N vp Horní mlýn – Herbertov, cvičná peřej 200 m 314,4 → náhon a Větší Vltavice 312,6 **II**U tři veverka **II** vl ohyb Vltavy + 50 m ← Rybnický p. 308,9 **II**vp začátek Rožmberka 308,7 **II**s [160] kamenný, Rožmberk vp vl **II**vp vl **II**vp 308,5 **II** v 1,4 N vl prohlédnout propust !! 307,2 **II**c + 200 m **II**U Nojdy vp stp ≈ 298,0 **II** Pod Čefínem vp + 100 m ≈ → Braná, Branná vl **II** vl U Fíka 200 m vl 295,9 **II**s Zátoň vp, vodočet vp **II** vp 294,3 **II**s Všeměry 2,5 km vp 292,7 **II**Na Pískárně vl **II** vl 289,5 **II**s + 100 m **II**p papírna Větrní vl 288,3 **II**

† v 1,8 Pečkovský mlýn (u papírny Větrní) 288,1 II_p Větrní vl      vl 287,9 II
 potrubí + 100 m II_p potrubí + 100 m II_s 286,4  † v 1,5 jez Konopa 285,5 ▲Nové
 Spolí vp 284,9  † v 1,1 II_p krytá býv. rechle, Na rechlich, Český Krumlov vl vp 284,2
 II_s [160] Český Krumlov vp vl     vp vl 284,0  † v 1,0 !! U Liry 283,6 II_s
 Linecký most 283,1 → vp „Myší díra“, možno pronést 80 m vp soutěskou pod hradem
 a zkrátit si trasu o 1,1 km přenesením 2 jezů 283,0 †  v 1,5 N vp Mrázkův mlýn,
 propust prohlédnout 282,8 II_s Český Krumlov centrum vp     vp vl  vp 282,5 †
 v 1,5 N vp U Jelení lávky ≈ propustí !! + 100 m II_p Jelení lávka  vp 282,2 II_s
 Lazebnický most Latrán vl, centrum vp 282,0 kam. práh ≈ „Myší díra“ vp 281,6 II_p +
 150 m  v 0,4 ≈ U jatek → vl 281,4 II_s + 100 m → Polečnice 281,2 II_s [157] [160]
 kam. peřej 280,6 II_s U trojice + 800 m II_s ČOV 275,8 Sedm špicí vl skály 272,6 ostrov
 lépe ≈ vl → Jílecký p. 271,9 ▲Hacienda vl  vl 270,4 II_s [39] Rájov vp   vp začátek
 CHKO Blanský les + 100 m práh ≈ 269,0  † v 1,6 N vl !! → 268,6 II_s Zlatá
 Koruna vp vl    vl 268,5 ▲Zlatá Koruna vp  vp (2 tábořiště na 100 m)

Příloha č. 8

Plán zápůjček raftů Colorado a Pálava

Plán zápůjček raftů Colorado a Pálava					
Typ raftu	5/2010	6/2010	7/2010	8/2010	9/2010
COLORADO 1 (zelený starý)					
COLORADO 2 (zelený starý)					
COLORADO 3 (modrý)					
COLORADO 4 (zelený nový)					
COLORADO 5 (zelený nový)					
PÁLAVA 1 (zelená stará)					
PÁLAVA 2 (zelená stará)					
PÁLAVA 3 (modrá stará)					
PÁLAVA 4 (zelená nová)					
PÁLAVA 5 (zelená nová)					

Rozpočet hlavního projektu

Náklady a příjmy 1 kurzu			1 osoba	22 osob = kurz
Propagace, tiskoviny	Tisk letáků	nerealizováno		
	Tisk přihlášek	v režii AČR		
	Tisk faktur, smluv	v režii AČR		
	Tisk Org. nařízení	v režii AČR		
	Telefony	v režii AČR		
	Webstránka	ne realizováno		
	Reklama v A-rep.	v režii AČR		
	Platby	Plat instruktorům	Plat zaměstnance + dobrovolná činnost	
	Smluvní dopravce	23.562,- Kč		
Příjmy od účastníků	Nelze specifikovat			
Příjmy od donátorů	Věcné dary	2.000,- Kč		
		3.000,- Kč		
		5.000,- Kč		
Výdaje	Ubytování	4 x 90,- Kč/osoba	4 dny x 90,- Kč	22 x 360,- Kč
		360,- Kč/chatka	= 360,- Kč	= 7.920,- Kč
	Pronájem sport. materiálu	v režii AČR		
	Strava	155,- Kč/osoba	5 dnů x 155,- Kč = 775,- Kč	22 x 775,- Kč = 17.050,- Kč
	Nájem obci	15,- Kč/osoba		22 x 15,- Kč = 330,- Kč
Celkové příjmy	Nelze specifikovat			
Celkové výdaje	1.135,- Kč /osoba x 22 = 24.970,- Kč + 23.562,- Kč/doprava = 48.532,- Kč			

Fotodokumentace pedagogického experimentu



sjíždění Moravy 22.4.2008 - oblast Postřelmov za „vysoké vody“



sjíždění Vltavy 12.8.2008 - oblast Papouščí skála



sjíždění Vltavy 12.8.2008 - oblast Papouščí skála a Český Krumlov (Linecký most)



sjíždění Moravy 29.4.2009 - oblast Hanušovice



sjíždění Vltavy 1. - 3.9.2009 - Herbertov, propust Větrní (návik vypadnutí z lodi)



sjíždění Vltavy 1. - 3.9.2009 - kemp Pískárna (teoretická příprava, bezpečnostní opatření)
Český Krumlov (oblast Mrázkův Mlýn)



sjíždění Vltavy 1. - 3.9.2009 - Český Krumlov (oblast Jelení lávka, tzv. „Královák“)



sjíždění Vltavy 1. - 3.9.2009 - Český Krumlov (nechtěný „návčik“ krizové situace, opuštění lodi a záchrana materiálu)



sjíždění Vltavy 1. - 3.9.2009 - Český Krumlov (relax a kulturně poznávací činnost)



sjíždění Moravy 22.4.2010 - oblast Hanušovice (teorie a základní záběry)



sjíždění Sázavy 30. - 31.8.2010 (doprava do místa akce a příprava materiálu, sjezd)



sjíždění Sázavy 30. - 31.8.2010 - úsek Týnec nad Sázavou - Kamenný Přívod
(záchrana materiálu po převržení lodi)

DOTAZNÍK

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

S úctou Vás žádám o korektní vyplnění tohoto dotazníku. Výzkum je anonymní, osobní údaje v hlavičce Vašeho lístku slouží výhradně pro statistickou kolekci výsledků. Předmětem mého zájmu jsou názory příslušníků 102. pzpr týkající se výcviku ve speciální tělesné přípravě - raftingu u našeho organizačního celku.

Výsledky projektu budou použity pro vypracování bakalářské práce „Vliv raftingu na osobnostní rozvoj příslušníků 102. průzkumného praporu v Prostějově“.

Děkuji za Vaši důvěru a loajálnost.

1) Jak vnímáte výroční přezkoušení z tělesné přípravy?

- pozitivně, je to pro moje dobro
- spíše pozitivně
- nevadí mi
- spíše negativně
- negativně, obtěžuje mě to

Zdůvodněte Vámi preferovaný postoj, proč si myslíte, že to tak je.

.....
.....

2) Na jaké pohybové schopnosti je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?

- vytrvalost
- rychlost
- síla
- obratnost
- koordinace

3) Jaká forma služební tělesné přípravy převládá u Vašeho útvaru?

- základní (TV v pracovní době)
- speciální (rafting, lezení, skialp, musado)
- výběrová (sportovní dny)
- mimoslužební tělesná výchova (TV ve volném čase, bowling apod.)

4) Na jaké pohybové dovednosti je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?

- běh
- lyžování
- posilování
- sportovní hry
- cyklistika
- žádné

Které z těchto dovedností preferujete, uveďte volnou formou.

.....
.....

5) Na jaké speciální pohybové dovednosti je zaměřen výcvik u Vašeho útvaru?

- dálkové pochody (splnění limitu 100 km štáb, 200 km bojové jednotky)
- přesuny na sněžnicích a lyžích
- přesuny na plavidlech - rafting, kanoistika
- sebeobrana a boj zblízka - musado
- speciální tělesná cvičení pro házení
- cvičení pro překonávání překážek
- vojenskopraktické lezení
- vojenskopraktické plavání
- survival
- trénink tělesných a psychických zátěží
- speciální tělesná cvičení pro vojenské víceboje
- teoretický základ z oblasti psychologie zátěže a psychické odolnosti
- necvičí se

6) Jaké podoby sportovních aktivit preferujete?

- skupinové aktivity
- individuální aktivity
- obojí:

Uveďte volnou formou důvody preference.

.....

.....

7) Jak trávíte volný čas?

- pasivní odpočinek (četba, hudba, TV)
- aktivní odpočinek (sport, hry, posilovna, kultura)
- jinak:

Uveďte volnou formou.

.....

.....

8) Jaký je Váš postoj ke sportu obecně?

- pozitivní
- spíše pozitivní
- neutrální
- spíše negativní
- negativní

9) Rafting je týmovou aktivitou. Měli jste vždy na raftu dobrý tým? Co bylo pozitivní a negativní charakteristikou tohoto týmu?

- ano
- spíše ano
- částečně
- spíše ne
- ne

Uveďte volnou formou konkrétní charakteristiku.

.....

.....

10) Jaké charakteristiky by podle Vás měl mít tento tým a proč?

Uveďte volnou formou.

.....

.....

11) Kdo řídí jednotlivá zaměstnání tělesné přípravy štábu u Vašeho útvaru?

- náčelník tělesné přípravy (vysokoškolské vzdělání v oboru)
- instruktor tělesné přípravy (adekvátní licence)
- pověřená osoba

12) Kterého z výše uvedených řídicích preferujete a proč? Jaké charakteristiky by měl mít řídicí a které ne?

Uveďte volnou formou.

.....

.....

13) Jaký je postoj velitelů ke speciální tělesné přípravě - raftingu u Vašeho útvaru?

- pozitivní
- spíše pozitivní
- neutrální
- spíše negativní
- negativní

14) Zažili jste náročnou (krizovou) situaci během raftingu? Jakou? Jak jste ji řešili?

Uved'te volnou formou.

.....

.....

15) Jakou zkušenost jste řešením této situace získali do budoucna?

Uved'te volnou formou.

.....

.....

16) O jaký druh služební tělesné přípravy je největší zájem u Vašeho útvaru?

- základní
- speciální
- výběrová
- mimoslužební tělesná výchova

Uved'te volnou formou proč si to myslíte, a kterou aktivitu preferujete Vy osobně.

.....

.....

17) O jaké speciální pohybové dovednosti je převažující zájem u Vašeho útvaru?

- dálkové pochody (splnění limitu 100 km štáb, 200 km bojové jednotky)
- přesuny na sněžnicích a lyžích
- přesuny na plavidlech - rafting, kanoistika
- sebeobrana a boj zblízka - musado
- speciální tělesná cvičení pro házení
- cvičení pro překonávání překážek
- vojenskopraktické lezení
- vojenskopraktické plavání
- survival
- trénink tělesných a psychických zátěží
- speciální tělesná cvičení pro vojenské víceboje
- teoretický základ z oblasti psychologie zátěže a psychické odolnosti

Uved'te volnou formou proč si to myslíte, a kterou aktivitu preferujete Vy osobně.

.....

.....

18) Zanechala ve Vás služební sportovní aktivita takovou zkušenost, že jste se jí rozhodli věnovat i ve svém volném čase?

- ano
- ne

popř. Jaká a co pro vás znamená?

.....

.....

19) Domníváte se, že má speciální tělesná příprava - rafting vliv na komplexní osobnostní rozvoj vojáků?

- ano
- spíše ano
- částečně
- spíše ne
- ne

Uveďte proč.

.....
.....

20) Existuje událost, kterou si vždy vybavíte při vzpomínce na kurzy raftingu?

Uveďte volnou formou.

.....
.....

Vaše pohlaví

- muž
- žena

Věk dosažený v tomto roce

- do 25
- 26 - 30
- 31 - 35
- 36 - 40
- 40 a více

Rodinný stav

- svobodná /svobodný
- vdaná / ženatý
- rozvedená / rozvedený

Nejvyšší dosažené vzdělání

- střední odborné
- střední s maturitou
- vysokoškolské

Hodnostní sbor

- rotmistři
- praporčíci
- nižší důstojníci
- vyšší důstojníci

Délka služebního poměru

- do 5 let
- 5 - 10 let
- 10 - 15 let
- 15 a více

Děkuji Vám za spolupráci a důvěru.