

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**HORSKÉ OUTDOOROVÉ AKTIVITY – ANALÝZA POSTOJE A
MOŽNOSTÍ STUDENTŮ ZÁKLADNÍCH, STŘEDNÍCH A
VYSOKÝCH ŠKOL K VYSOKOHORSKÝM OUTDOOROVÝM
SPORTŮM**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hana Vargová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Zde bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce Mgr. Petru Valachovi, PhD. za odborné vedení, velmi cenné rady a poskytnutí konzultací při zpracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	6
2.1	OUTDOOROVÉ AKTIVITY	6
2.1.1	Vysokohorská turistika	6
2.1.2	Ferraty	7
2.1.3	Cykloturistika	7
2.2	OUTDOOROVÉ SPORTY.....	8
2.2.1	Snowboarding.....	8
2.2.2	Běžecké lyžování	9
2.2.3	Sjezdové lyžování	10
2.2.4	Horolezectví/lezení	10
2.2.5	Cyklistika	12
2.3	POSTOJ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	13
2.3.1	Pozitivní a negativní faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě	14
2.3.2	Motivace	15
2.3.3	Socializace.....	16
2.3.4	Komunikace	18
2.3.5	Význam školy ve vytváření pozitivního postoje dítěte vůči pohybové aktivitě	20
2.4	OUTDOOROVÉ SPORTY A MLÁDEŽ.....	21
2.4.1	Outdoorové sporty ve vzdělávání	21
2.4.2	Outdoorová pohybová aktivita ve třech stupních studia	22
2.4.3	Význam pobytu dítěte na čerstvém vzduchu	24
2.4.4	Rámcový vzdělávací program (RVP).....	24
2.4.5	Sportovní kurzy	25
3	CÍL, HYPOTÉZY, VÝZKUMNÁ OTÁZKA A ÚKOLY PRÁCE.....	29
3.1	CÍL PRÁCE	29
3.2	HYPOTÉZY	29
3.3	VÝZKUMNÍ OTÁZKA	29
3.4	ÚKOLY PRÁCE.....	29
4	METODIKA.....	30
4.1	METODIKA DOTAZNÍKU A VÝBĚR RESPONDENTŮ.....	30
4.2	VĚKOVÉ KATEGORIE.....	30
5	VÝSLEDKY PRŮZKUMU	31
6	DISKUZE	55
7	ZÁVĚR.....	58
8	ABSTRAKT.....	60
9	RESUME.....	61
10	SEZNAM LITERATURY.....	62
11	SEZNAM GRAFŮ	65
	PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Nad tématem bakalářské práce jsem přemýšlela tak, aby bylo svým způsobem přínosné a sama jsem o něm měla nějaké znalosti. Vysokohorské outdoorové sporty jsem si vybrala právě proto, že se jim sama věnuji od raného dětství, tudíž je mi dané téma velmi blízké. Jedná se o početnou skupinu sportů, a proto jsem škálu zúžila a vybrala jen několik z nich, kterým se budu blíže věnovat.

Chtěla bych se zaměřit na žáky a studenty jako cílovou skupinu a jejich vztah k outdoorovým sportům. Dotazovaní budou z různých 2. stupňů základních škol, středních a také škol vysokých v rozmezí 11-26 let.

Sporty tohoto typu, které nemusí být až tak běžné, a na našem území rozhodně ne každodenní záležitostí, na své popularitě dle mého názoru dosti upadají. Jednou z častých příčin se jeví krom dostupnosti také finance. Každá z těchto aktivit potřebuje určité vybavení, příslušenství či pomůcky pro to, aby bylo možné ji provozovat.

Příčinou však nemusí být pouze nedostatek těchto prostředků, ale velmi často je to domácí prostředí, ve kterém jsou děti vychovávány. Formování a směřování dětí se věnují především rodiče, kteří by se měli zajímat o jejich rozvoj. Z velké části záleží na postoji blízké rodiny a zda jedince podporují obecně, nejen co se týče outdoorových sportů.

Ve své práci zmíním také školní prostředí, jenž v době dospívání patří mezi hlavní faktory vlivu na studenty.

Po vyhodnocení výsledků pomocí dotazníkového šetření očekávám určitý rozdíl, který bude zjevný a proměnlivý ve vztahu k těmto sportům v různých věkových kategoriích. Skupinu dotazovaných studentů budou tvořit jedinci, kteří se věnují outdoorovému sportu aktivně, ale také nemusí, a tím nám mohou vzniknout odchylky.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 OUTDOOROVÉ AKTIVITY

Dle Mikošky (2006) má téma outdoorových sportů velmi široký význam. Jinak známé jako „dobrodružství za dveřmi“ jsou pojítkem mezi lidmi, pohybem a přírodou, díky čemuž zaručují mnoho zážitků a dobrodružství. V poslední době jsou v bouřlivém rozvoji outdoorové sporty, v jejichž rámci se vyvíjí i potřebné nářadí a vybavení. Outdoorovým aktivitám velmi pomohla listopadová revoluce roku 1989, která umožnila častější výjezdy do zahraničí, kde se objevovaly nové aktivity, a pak se k nám vracely nápady, rozšiřující sportovní obory a tím i povědomí o nich (Mikoška, 2006).

Většina lidí se těmto aktivitám věnuje s vidinou nového dobrodružství a přínosu adrenalinu, se kterým se dostávají mimo komfortní zónu a v řadě situací překonávají svůj strach. Pohyb mimo město a území všedních dnů také pomáhá člověku snížit hladinu stresu a zvyšuje pocit uvolnění (Stackeová, 2015).

Outdoorové aktivity však nemusí být nutně prováděny pouze venku v přírodě. Existuje již mnoho variant ve vnitřním prostředí, které nám ty vnější svým způsobem nahrazují jako je například lezecká stěna.

2.1.1 VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA

Turistika se řadí mezi formy alpinismu. Často brána jako ideální relaxační pohyb, nehledě na to, že na své si přijdou i milovníci krajiny a horského prostředí. Trasy jsou vedeny jak údolními, cestami podél hřebenů s panoramatickými výhledy, tak mezi ně řadíme strmé přechody sedel a různých vrcholů. Ty se pohybují většinou v rozmezí 800-2500 m n.m., pouze některé překračují 3000 m n.m. (Winter, 2003).

Dostáváme se ale také do vyšších nadmořských výšek, a to například pohoří v Jižní Americe nebo v Himalájích, kde je možné dostat až na hranici 4000 m n.m. Trasy prochází různými pohořími, či horskými oblastmi, které se nenachází pouze na kontinentální pevnině, ale cílem turistů jsou také pochody na ostrovech jako je Mallorca či Kanárské ostrovy. Trekking v pohoří Karákóram nebo v pouštích je zase otázkou jiného podnebí (Winter, 2003).

Horské túry jsou většinou složeny z písčitých či kamenitých zpevněných cest. Občas se ale vytratí, a proto musíme v těchto částech dbát na jistou a opatrnou chůzi. V případě potřeby přenocování lze najít horské chaty, které je možno si i dopředu rezervovat. Ve vytížených

měsících bývají často plně obsazené. Vysokohorská turistika se s ohledem na počasí dá provozovat v průběhu celého roku. V rámci Severní Ameriky jsou turisté nadšeni pro nezávislost, a tak si nosí veškerou výbavu na zádech. Při pohybu ve vyšších nadmořských výškách, je potřeba již vlastního ubytování v podobě stanů. (Winter, 2003).

2.1.2 FERRATY

Zdolávání vysokohorských cest „via ferrata“ vyžaduje znalost základních lezeckých technik, které pro tento druh lezení potřebujeme, včetně pomůcek.

Značené trasy obsahují i části na skalách, které jsou více kolmé, tudíž jsou zde k dispozici umělé chyty, které pomáhají k trakci, přidržování a přilnavosti. Po celou dobu jsme bezpečně jištěni karabinami připnutými z jedné strany na sedák a z druhé na ocelové lano, které lemuje vyznačenou cestu. Setkáváme se i s dalšími železnými stupy, například žebříky, se kterými se dostaneme přes obtížnější místa na skále. Základními pomůckami potřebnými k vykonávání této aktivity patří ferratový set, prsní a sedací úvazek, helma a rukavice, které se vhodné, pokud hodláme využívat i ocelové lano (Winter, 2003).

2.1.3 CYKLOTURISTIKA

Do sportovních aktivit spadá také cykloturistika, což je další pohyb v přírodě, který má jasný účel. Je klasifikována jako outdoorová aktivita, jelikož se stejně jako u ostatních jedná o sport bez soutěžních ambicí, provozovaný jízdou na kole.

Tímto stylem turistiky se nijak nenarušuje životní prostředí a má velmi pozitivní vliv na zdraví člověka. Běžnou pěší turistikou není možné překonat delší vzdálenosti, což zvyšuje popularitu cykloturistiky, při které člověk i tak intenzivně vnímá okolí. Předpokládá se znalost pravidel silničního provozu, možností nebezpečí na silnici, techniky jízdy na kole, základních oprav a zvládnutí poskytnutí první pomoci (Hřebíčková, Ondráček, 2007).

Při cykloturistice se spíše bere ohled na kulturně poznávací činnost před fyzickou připraveností a vybavením kola i cykloturisty.

Dle použití lze rozdělit cykloturistiku a druhy kol:

- silniční kola – jízda po zpevněných silničních komunikacích
- horská kola – kola přizpůsobená pro pohyb na nezpevněných komunikacích a v terénu

- trekingová kola – nehodící se kola do nebezpečného terénu, která jsou kombinací dvou předchozích (Ondráček, Hřebíčková, 2007).

2.2 OUTDOOROVÉ SPORTY

V období porevolučním s příchodem nových outdoorových sportů začaly vznikat různé spolky, kluby a jiné zájmové skupiny a díky nim členové překonávali obtíže společně a navzájem si vypomáhali. Většina outdoorových sportů vznikala na bázi vnitřních potřeb člověka, kdy se nepředpokládalo, že by se v nich někdy dalo soutěžit a dosahovat vysokých výsledků (Mikoška, 2006).

Korvas (2007) uvádí, že rozdíl mezi outdoorovými sporty a aktivitami je v provedení. Pokud se sportovec nesnaží dosáhnout co nejlepšího výkonu v rámci závodu, hovoříme stále o aktivitě. Ve chvíli, kdy má činnost charakter soutěže a výkon hraje svou roli i například jako zdroj financí, mluvíme o outdoorovém sportu.

2.2.1 SNOWBOARDING

Snowboarding patří mezi zimní outdoorové sporty, který spočívá v jízdě na sněhu na speciálním prkně. Pomocí vázání, ke kterému jsou připevněny nohy, jezdec snowboard sám ovládá. Pohybem se aktivita podobá surfování či skateboardingu. Jako každý sport se i snowboarding dá provozovat rekreačně i jako výkonnostní soutěž, kdy se rozděluje do více disciplín. První z nich jsou alpské disciplíny, mezi které patří obří slalom, super G, paralelní slalom a paralelní obří slalom. Jízda ve volném terénu až v extrémních podmínkách se označuje jako freeride a je další disciplínou snowboardingu, kde se soutěží v překonání obtížností sjezdů extrémně náročným terénem. Freestyle je třetí a poslední skupina a zahrnuje do něj disciplíny jako je U-rampa, slopestyle, big air, quarter pipe, jibbing. (Louka, Večerka, 2007)

Snowboardové vybavení zahrnuje především prkno neboli snowboard. Známe několik typů. Jako první freestyle snowboard, který je vhodný pro jízdu ve snowparku, kdy se věnují především skokům a různým trikům. Freeride snowboard je navržen pro jízdu ve volném terénu, a proto je o několik čísel širší a delší než prkno freestylové. Pokud je potřeba prkna pro úplného začátečníka, nejlepší volbou by byl univerzální snowboard allround. Posledním typem je alpine snowboard, vhodný pro jízdu na upravených sjezdových tratích, jelikož je

o trochu užší než ostatní typy a patka i špička jsou znatelně rozdílné. Součástí vybavení je snowboardové vázání, které má dva základní typy. Freestylové vázání vhodné pro měkké boty a jízdu ve volném terénu nebo například ve snowparku. V případě jízdy pouze po upravených sjezdovkách jsou vhodná vázání desková, do kterých se připnou tvrdé boty podobné lyžařským botám. V neposlední řadě do vhodného snowboardového vybavení patří speciální oblečení jako kalhoty, bunda, rukavice a termoprádlo. Vzhledem k tomu, že se jedná o jeden z nebezpečných sportů, se doporučuje používání chrániče páteře a helmy, které do jisté míry zamezí větším úrazům. (Louka, Večerka, 2007)

2.2.2 BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Nejen běh, ale také samotný pohyb na lyžích, se řadí mezi nejstarší sportovní disciplíny, jež byly dříve využívány pro každodenní životní potřeby. Běžecké lyžování v dnešní době představuje nejen výkonnostní, závodní sport, ale čím dál tím více se uplatňuje rekreačně. Lákadlem pro amatéry je právě příroda, ve které sport provádíme, a pak také pohyb na sněhu a možnosti jeho využití. Běh na lyžích náleží mezi aerobní aktivity, díky kterým si člověk kompenzuje způsob života dnešní generace. Vhodný je také pro sportovní přípravu nejen pro lyžaře/běžce, ale také jako trénink pro jiné disciplíny. V první řadě se jedná o prevenci před onemocněním oběhového systému (Bole, Llavský, Soumar, 2008).

I běžecké lyžování má své disciplíny. Pro muže i ženy jsou stejné, liší se pouze délkou tratí. Setkáváme se se dvěma technikami a to klasické lyžování a bruslení. Běžecké lyžování obsahuje dvanáct disciplín, mezi které patří individuální, závody s hromadným startem a štafeta, které se dělí do kategorie sprinterské či vytrvalostní.

V dnešní době běžecké lyžování prochází velkým rozvojem díky zavádění inovací ve vybavení a změnám technologií úprav běžeckých tratí. Lyže a hole, které jsou základními pomůckami k provádění tohoto sportu, prochází neustálým vylepšováním. Odlehčují se, zrychlují a jsou pevnější. Běh na běžkách ale vyžaduje zcela jiný typ oblečení v porovnání se sjezdovým lyžováním. Mělo by být tenčí a vícevrstevné, tak aby bylo možné se v něm pohodlně hýbat, ale zároveň člověka zahřálo. I to prochází různými inovacemi a dbá se především na jeho funkčnost, také na vzhledu a barevnosti (Bolek, Llavský, Soumar, 2008).

K nezbytnému vybavení náleží také speciální obuv a vázání, které je zcela odlišné od sjezdového. Ve vázání bota drží pouze za špičku a pata je volná. Běžky je nutné mazat tak, aby nám neklouzaly nebo naopak nebylo možné jet, proto nelze opomenout mazací vosky, které jsou distribuovány podle sněhových podmínek za rozdílných teplot. (Bolek, Ilavský, Soumar, 2008).

2.2.3 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování, také nazýváno alpské lyžování, se řadí mezi outdoorové sporty. Hlavní činností je jízda ze svahu dolů, kdy za pomoci různých technik kopec jedinec sjede. Přední roli zde plní přenášení váhy a koordinace pohybů (Gnad, 2001).

Existuje několik disciplín sjezdového lyžování, kterými jsou: slalom, obří slalom, super-G slalom a sjezd.

Obří slalom

V této disciplíně závodníci sjíždění méně prudký kopec. Dráha je vyplněna brankami, které jsou od sebe vzdálené alespoň 10m. Přesný počet branek závisí na převýšení sjezdu. Každý má možnost jet dvě kola, po kterých se naměřené časy sčítají.

Sjezd

Svah je velmi prudký a závodníci dosahují rychlosti cca 120 km/h, při které projíždějí brankami. Výškový rozdíl na této trati bývá od 500-1000m.

Slalom

Velký počet branek na svahu vyznačuje, kde musí lyžaři zatáčet, přičemž je s brankami v kontaktu. Jejich celkový počet je od 55-75 kusů. Celý závod je rychlý, proto musí být oblouky prudké. Disciplína je spíše technická a také se jedou dvě kola.

Super obří slalom

Kombinace sjezdu a obřího slalomu. Vzdálenost mezi brankami se zvětšuje na 25m. Trať využívá sjezdové úseky, délka je kratší (Gnad, 2001).

2.2.4 HOROLEZECTVÍ/LEZENÍ

Horolezectví je souhrnným pojmem pro sport, který obsahuje širokou škálu činností. Nelze ho tedy popsat jednou definicí. Mezi jednotlivé disciplíny patří:

Bouldering

Bouldering lze definovat jako lezení po balvanech. Tato horolezecká disciplína ale nevyužívá lana, jelikož se nacházíme v bezpečné výšce. Správným provedením lezeckých pohybů společně s gymnastickými docílíme vrcholu. Důležité je si před lezením cestu dostatečně prohlédnout a zamyslet se nad ní, popřípadě si vytvořit solidní představu o provedení. Sport se provádí jak na skále či částech útesu, tak existují i umělé stěny (Mikoška, 2006).

Umělá stěna

Umělé stěny napomáhají osvojení lezení v bezpečném prostředí. Umožňují věnovat se sportu celoročně a fungují jako dobrá závodní i tréninková pomůcka. V lezení není možné si radit, každý má jiné schopnosti a představu o zdolání cesty, nejedná se tedy pouze o silové schopnosti, ale také o zapojení mysli. Obě tyto dovednosti se dají natrénovat (Mikoška, 2006).

Jak již bylo zmíněno, lezení/horolezectví je možné rozdělit do vícero disciplín, na soutěžní a nesoutěžní. Soutěžní lezení je organizováno právě na umělých stěnách. Lezení na obtížnost je první soutěžní disciplínou, kdy závodníkům cíl je vylézt co nejvýše po neznámé cestě, kterou vidí až před lezeckým kolem poprvé. Při lezení na rychlost se závodník naopak snaží co nejrychleji dostat na vrcholový bod. Zmíněný bouldering na umělé stěně je pak také zahrnutý do soutěžních disciplín. Závod je velmi dynamický, kdy se závodník snaží zvládnout co nejvíce boulderových problémů při nejmenším počtu pokusů. Každá ze zmíněných disciplín má i svou nesoutěžní podobu (Mikoška, 2006).

Volné lezení na skále

Horolezecké/lezecké sporty se dají rozdělit do dalších kategorií podle povrchu a míst, na kterých se pohybujeme. Jako první tzv. pískovcové skalní lezení, které je typické právě pro oblast u nás v Čechách a v německém Sasku. K jištění se v tomto případě používají masivní železné kruhy. Lezení po nepískovcových skalách je vhodné pro klasické sportovní lezení. Do rozdělení také spadá lezení vícedélkových cest, kdy musí mít horolezec zkušenost se svými lezeckými pomůckami a s lezením samotným (Mikoška, 2006).

Mezi další disciplíny, se kterými se lze setkat v rámci horolezectví/lezení, řadíme mixové lezení, prováděné v terénu kombinací skály, ledu a sněhu. Ledové lezení již napovídá pohybu na zamrzlých vodopádech s použitím cepín a speciálních zbraní. Big walls horolezci zdolávají skály ve velkých výškách. Při velehorském horolezectví je důležité být si vědom objektivního nebezpečí a výrazných výškových i teplotních rozdílů. Jako poslední výškové horolezectví, při kterém je srovnání se s výškovým rozdílem nezbytně nutné stejně jako příprava na takový výstup a zvýšené nároky na lezecké pomůcky (Mikoška, 2006).

2.2.5 CYKLISTIKA

Cyklistika spočívá v jízdě na jízdním kole se sportovním či výkonnostním zaměřením. Cyklistiku lze provozovat v našich podmínkách přibližně od dubna do konce října, přičemž nejideálnější je rozmezí květen-září (www.publi.cz).

Cyklistiku lze rozdělit do několika základních rychlostních disciplín. Hlavními ukazateli závodu je dosažený čas, pořadí a počet bodů. Disciplínami jsou:

- Dráhová cyklistika
- Silniční cyklistika
- Terénní cyklistika

Dráhová cyklistika

Dráhová cyklistika se řadí mezi nejstarší odvětví cyklistiky. Závodníci se pohybují po zpevněném uměle vytvořeném klopeném ovále na speciálních kolech s pevným a fixním převodem. Oválná dráha je klopená z důvodu bezpečnosti a zabránění tak možnosti vylétnutí z dráhy. Dráhová cyklistika se dále dělí na další disciplíny, kterými jsou: stíhací závod, pevný kilometr, týmový sprint, bodovací závod, závod dvojic, keirin či šestidenní závod. Speciální dráhová kola se liší od silničních tím, že mají pevný převod. Kolo nemá brzdy a jedinec tak ovládá kolo pouze pohybem nahoru a dolů po strmé ploše anebo noha klade odpor pedálu (www.publi.cz).

Silniční cyklistika

Silniční cyklistika se provozuje na zpevněných silnicích. Závody probíhají individuální formou nebo s hromadným startem v tzv. časovce či jako silniční závod. Organizace, která se zabývá profesionální silniční cyklistikou, se nazývá UCI. Mezi nejznámější jednorázové

závody patří například: Milano – San Remo (296km), Paris – Roubaix (264km), Ronde van Vlaanderen (257km). Mezi etapové závody patří: Tour de France, Giro d'Italia, Vuelta e Espana. Pro silniční kolo je důležitá přesnost šlapání, akcelerace a nízká váha (www.publi.cz).

Terénní cyklistika

Terénní odvětví cyklistiky, které se jezdí na nezpevněných trasách, je složeno z několika rychlostních disciplín: cyklotrail, MTB, bmx, cyklokros, cross country XCM (závod s hromadným startem na okruhu 4-6 km, asfaltové úseky nesmějí překročit 15% délky závodu v rozmezí 1:30-1:45 hodiny), maraton XCM (závod na dlouhou trasu s hromadným startem, určen okruh o délce 100km a více, délka závodu 4-5h doporučena), sprint XCE (trasa 500-1000m s přirozenými a umělými překážkami, závod pořádaný pomocí rozjížděk a vyřazovacích kol), sjezd (časovka, start jednotlivců, 1500-4000m), 4cross (čtyři jezdci na horských kolech na jedné trati, 300-500m, postavena s umělými překážkami) (www.publi.cz).

2.3 POSTOJ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Vztah k věcem a činnostem nacházejících se kolem nás je pak reflektován do chování člověka. Lhostejnost, antipatie a naopak sympatie apod. jsou různé postoje. Pokud má aspekt pro člověka pozitivní význam a je mu nějakým způsobem blízký, hovoříme o postoji s pozitivním významem, který je ve vztahu k fyzickým aktivitám velmi důležitý.

V dnešní době s rozvojem technologií klesají namáhavé práce, které jsou doprovázeny větší fyzickou aktivitou. Z toho důvodu pohyb upadá i v běžném životním stylu moderního člověka a již se nejedná o stejný fenomén, kterým byl sport dříve. „Digitální generace“ si přenáší většinu aktivit do virtuální sféry oproti pohybu, který je nezbytný pro život. Negativní důsledky jsou stále zřetelněji vidět například na obezitě moderní populace, která dle statistik nepřiměřeně roste. Lidem se daří, kvalitní i nekvalitní jídlo je snadno přístupné, a proto se pak stává, že konzumací lidé spotřebovávají mnohem více energie než pak následně vydají v odpovídající pohybové aktivitě, což pak neodpovídá takzvanému kalorickému deficitu, kterého bychom měli dosahovat. Obezita však člověka neovlivňuje jen z vnějšího hlediska, ale také z vnitřních pocitů. Snižují se pohybové dovednosti jako je

obratnost, rychlost a vytrvalost, podporuje se neochota k pohybu, což vede k různým onemocněním, jako je např. cukrovka, hypertenze či kloubní problémy. Nesprávná výživa a hypokineze, které svědčí o nedostatečné pohybové aktivitě, pak mají na svědomí nejen zmíněné problémy a zhoršení kvality života, ale také velký počet tzv. „civilizačních nemocí“ (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

V dnešní době máme potřebu neustálého racionálního zdůvodňování důležitosti aktivit pro člověka. Argumentování rozhodně není nic špatného a má velký vliv na přesvědčování lidí, ale mělo by být objektivní a brát v úvahu vědecké poznatky jak o negativním, tak i o pozitivním vlivu pohybové aktivity. Stále je však velká část lidí přesvědčena o nebezpečí pohybu tzv. „sportem k trvalé invaliditě“ a vyhýbáním se mu šetří svůj organismus a nevystavují se zbytečnému nebezpečí. Negativní důsledky vycházející z vrcholově prováděných sportů se více prohlubují a přechází i k běžné kondiční přípravě člověka, mezi kterými je ale obrovský rozdíl a nelze tyto dva druhy pohybových aktivit vůbec srovnávat (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

2.3.1 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POSTOJ DĚTÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Jak již bylo zmíněno, postoj je chápán jako vztah k pohybovým aktivitám. Po shrnutí subjektivního chování jedince je postoj ke sportům vyhodnocován.

Veškeré tělesné činnosti jsou brány jako sport, pokud směřují ke zlepšení fyzické a psychické kondice, posilují sociální vztahy nebo se v rámci soutěží jedinec snaží dosáhnout výsledků ať již organizovanou formou nebo na rekreační úrovni (Tilinger, 2012).

I postoj je ovlivňován vnějšími a vnitřními faktory stejně jako tomu je u motivace, uvádí ve své publikaci Tilinger, 2012. Mezi vnějšími faktory je například příležitost, sociální image, přístup ke sportovním zařízením, náklady na sport. Jedná se o kontext okolí, který má vliv na naše znalosti a chování lidí. V okamžiku, kdy do sebe zmíněné faktory ideálně zapadají, je větší pravděpodobnost, že se jedinec do pohybové aktivity zapojí, v lepším případě u ní zůstane (Tilinger, 2012).

Pozitivním faktorem, který napomáhá lepšímu postoji a přístupu ke sportu, je především kladný vztah k aktivitě, bez kterého by účast neměla smysl. Pokud se chceme danému sportu věnovat, měli bychom o něm mít dobrou znalost. Ve chvíli, kdy je okolí (rodina, spolužáci, přátelé) našemu zájmu nakloněno, se nám vrací dobrá zpětná vazba v podobě potěšení, dobrého pocitu ne-li úspěchu. Další pozitivní aspekt nám může vytvářet prostředí,

ve kterém se aktivita nachází, a to jak sociální, kdy je pro nás lákadlem být s přáteli, ve sportovním kroužku ve škole, na novém sportovišti, nebo atraktivita ve snadné dostupnosti. Nákladnost vybavení, financování provozu sportu či dopravy je v dnešní době jeden z hlavních rozhodujících činitelů. V průběhu si člověk může vypěstovat pozitivní návyk na činnost a stejně tak podporovat své zdraví (Tilinger, 2012).

Negativní faktor je v podstatě opak pozitivního, kdy lze jako první zmínit neznalost sportu. Postoj ke sportu může být zcela záporný, zpravidla podporovaný a vytvořený okolním prostředím. Předchozí neúspěchy, špatný zdravotní stav jsou dalšími aspekty tvořící negativní vnitřní motivaci. Sporty jsou pro člověka neatraktivní, mohou být hůře dosažitelné nebo není žádná příležitost se mu věnovat. Finanční dostupnost hraje roli v pozitivních, ale i v negativních faktorech. Problém také může nastat v oblasti sociálního prostředí, člověk má jiné zájmy, než má skupina, a neshodují se s nimi nebo nemá takové výsledky jako ostatní, což může být frustrující a nevzniká prostor pro vytvoření návyku pro činnost. V neposlední řadě by jedinec měl hledět především na sebe a na uspokojování svých potřeb (Tilinger, 2012).

2.3.2 MOTIVACE

Chytilová společně s Hanušem (2010) definují motivaci jako silný vnitřní motor, který nás ovlivňuje a žene ke konkrétním akcím, cílům a chování. Jde o proces, který nás vede k tomu, abychom se pohybové aktivitě věnovali a pokračovali v ní i přes to, že nám do cesty mohou vstoupit různé překážky.

Jednotlivé motivy a potřeby, které tvoří složky motivace usměrňují naše jednání a dávají mu energii. Výběr chování a jednání ovlivňuje vždy jeden hlavní motiv, který je podporován řadou dalších nižších motivů, které na sebe navzájem působí (Hanuš, Chytilová, 2010).

Motivace se dá rozdělit do dvou skupin. Jako první je vnitřní motivace, která se odvíjí od našich vlastních zájmů, hodnot a cílů. Druhou skupinou je vnější motivace spojená s faktory, které nás ovlivňují z našeho okolí např. odměny, tresty, sociální nátlak, očekávání ostatních.

Motivace hraje důležitou roli v mnoha oblastech lidského života, jako je škola, práce, sport, zdravá výživa a osobní rozvoj. Zlepšení motivace může pomoci jednotlivcům dosáhnout svých cílů a zlepšit svůj životní styl a pohodu (Hanuš, Chytilová, 2010).

Motivace žáků/studentů

Motivace žáků a studentů je klíčovým faktorem pro dosažení úspěchu v jejich vzdělávacím procesu. Když jsou žáci motivováni, mají větší pravděpodobnost, že se budou lépe učit a plnit úkoly. (www.proquest.com)

Existuje několik prvků, které ovlivňují motivaci žáků. Mezi ně patří například:

- Způsob výuky a učení – žáci jsou zapojeni do aktivního učení, mají větší motivaci a zájem o vzdělání.
- Odměny a uznání – žáci jsou odměňováni za své úspěchy a úsilí, cítí se oceněni a motivováni k dalšímu úsilí
- Sociální faktory – žáci se mohou motivovat ke spolupráci s ostatními přátelstvím, soutěživostí a podporou od svých učitelů, rodičů a vrstevníků.
- Zájmy a cíle – zapojení žáků do vzdělávacích aktivit, které jsou spojeny s jejich zájmy a cíli, mají větší motivaci se učit (Blažej, 2019).

Zlepšení motivace žáků a studentů mohou podpořit například:

- Zapojení žáků do rozhodovacího procesu a umožnění jim výběru témat a aktivit, které se jich týkají.
- Poskytování zpětné vazby, ocenění a uznání za úspěchy a úsilí.
- Vytváření pozitivního a podpůrného prostředí, které podporuje učení a rozvoj.
- Využití technologií a interaktivních metod učení, které zvyšují zapojení (Blažej, 2019).

2.3.3 SOCIALIZACE

Principem socializace je formování člověka, jeho myšlení, chování a interakci v rámci společnosti.

Sekot (2003) ve své publikaci rozděluje socializaci do čtyř oblastí. Normativní konformita zahrnuje první z nich a utváří hodnoty, normy, symboly a techniky, které jsou přenášeny v daném okruhu lidí a člověk se jim učí. Druhou oblastí je sebeidentita jedince, který má schopnost zkombinovat očekávání a požadavky a sociální role s osobností jednotlivce. Autonomní jednání tvoří třetí dimenzi, kdy se člověk dokáže vypořádat se sociálními konflikty.

Také pomocí pohybu se dostává do lidské společnosti již právě v raném věku, kdy napodobuje různé pohyby ostatních kolem sebe. Hovoříme o tzv. identifikaci, ve které se jedná o pozorování, na základě něhož se učí novému pohybu, ale také rozeznání prvků, které je v různých situacích třeba vynechat a neopakovat tak pohyb zcela totožně (Sekot, 2003).

Motivaci k pohybovým aktivitám velmi ovlivňuje tendence k sounáležitosti s lidmi, která se nazývá základní afiliační potřebou. Sounáležitostí s okolím se stejnými cíli v pohybové aktivitě lze zkvalitnit život. Sportovní prostředí je velmi konkurenční. Srovnávání výkonů mezi sebou může někomu působit opakovanou frustraci, která představuje naopak škodlivý faktor ve kvalitě života. Je tedy obtížné najít mezi těmito dvěma póly rovnováhu a uvést v podvědomí seberealizaci ve sportu jako cestu ke kvalitnímu životu. Nechat dítě přirozeně zjistit v čem je šikovné a co mu jde, ale také naopak přijmout fakt, že nemusí být ve všem úspěšné, je ve sportu důležité. Obdobně je to v situaci výhry, která nás nestaví do vyšší pozice, než jsou ostatní, ale uvědomit si, že nás ani prohra nijak nesnižuje. Další podporující aspekt ve vztahu k outdoorovým sportům je pobyt v přírodě, který přispívá ke kondici a otužilosti lidí (Sekot, 2003).

Přátelé, sportovní vzory, rodinní příslušníci, učitelé atd. jsou ti, kteří člověka ke sportu směřují a mají podíl na jeho sportovní socializaci. Dlouhodobý zájem u jedinců většinou nastává ve chvíli, kdy je odchován ve sportovní rodině. Naopak sportovní prostředí může být prostředkem k vytváření nových kamarádství, partnerství, které společně s dobrou atmosférou ve skupině mohou zkvalitňovat život. Ne vždy tomu tak je a působení konfliktních vztahů vede opět k pocitům frustrace. Lidská emotivita je faktor, který v těchto situacích hraje velkou roli. Emoční prožitek je hlavním hnacím motorem v následném jednání, kdy by člověk měl být sebeotevřený a emoce netlumil, jelikož je spíše veden k tomu, aby kontroloval svůj projev. Prožívání pohybových aktivit může především vést k zábavě a procítění mimořádných zážitků, které tvoří protipól situacím v běžném životě. Stav nadšení, euforie, vášně jsou pozitivní stavy skutečných momentů při sportu, kdy společně s vybitím se a projevením sama sebe dochází k výraznému zkvalitnění života (Švamberská Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

S provozováním pohybových a sportovních aktivit úzce souvisí právě sociální vztahy hlavně s blízkým okolím (kamarádi, trenér, rodiče, vrstevníci), které nám dávají svou zpětnou vazbu (Coakley, 2001).

2.3.4 KOMUNIKACE

Komunikace je proces sdílení informací, myšlenek, pocitů a názorů mezi dvěma nebo více lidmi nebo skupinami. Tento proces může být verbální (slovní) nebo neverbální pomocí gest, mimiky, intonace a další prvky tělesného jazyka. Komunikace může být také formální (např. pracovní e-maily) nebo neformální (např. konverzace s přítelem). Cílem komunikace je obvykle sdílet informace, vyjádřit své názory nebo přesvědčit druhé, aby něco udělali nebo přijali určitý postoj. Komunikace je základním prvkem mezilidských vztahů a je klíčovou dovedností v mnoha oblastech života, jako jsou práce, osobní vztahy a mnoho dalších (Svoboda, 2007).

Komunikace rodiče – dítě – trenér/učitel

Jedním z hlavních pilířů v dětské motivaci jsou právě rodiče, kteří jsou pro své potomky prvotním vzorem a inspirací. Důležité je, aby byli tím správným příkladem, který je vede určitým směrem. Pokud dítě vidí, že je rodina pohybově aktivní, může se sport stát důležitou hodnotou a již od raného dětství být součástí jeho života. V rámci sportovní aktivity je naším cílem, aby se k jedinci dostal sport takovým způsobem, aby pro něj byl atraktivní, odnášel si z něj pocit uspokojení, což jsou tzv. hodnoty cílové. Pokud bude dítě ve sportech aktivní jen kvůli získání vnějšího uznání, jedná se o hodnoty instrumentální, které cílem nejsou (Švamberská Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Dalším faktorem důležitým v chování je rodič – dítě je podpora společných prožitků, sebereflexe a reflexe, aby byly děti schopny poskytnout vlastní zpětnou vazbu a vyjádřit své pocity z tréninku nebo pohybové činnosti a dokázali říct, zda je aktivita bavila, jestli více nebo méně a proč (Švamberská Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Je určitě vhodné zmiňovat před dětmi určitá pozitiva, která jim sport může dát, mezi něž patří například setkávání se s vrstevníky, poznávání nových míst nebo vytváření různých sportovních vzorů, kteří mohou v dítěti vzbudit zájem. Další formou lákadel mohou být různé dny otevřených dveří, díky nimž jsou více nalákáni do určitého prostředí, které se jim třeba i zalíbí (Švamberská Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Ve chvíli, kdy se jedinec aktivně zapojí do činnosti, se role rodičů ale nemění a jejich motivační schopnosti dále trvají. Krom obecné podpory a zájmu o sport svého potomka se mohou angažovat, a to v podobě zapojení se do pomoci klubu s různými okolními aktivitami. Každá taková činnost ale musí být přiměřená, aby se jedinec necítil v okruhu ostatních jinak postaven a nevyčnival. Naplňuje to však faktor motivace ze strany rodiny posilující vliv na sport (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Dříve než rodič pošle své dítě vykonávat jakýkoliv sport je důležité, aby zjistil, jaké jsou jeho skutečné cíle. Velmi často se stává, že rodič zamění svou vizi za vizi dítěte, kdy se nadšeně dostanou do organizované skupiny s vidinou účasti ve všech možných aktivitách, ale spíše hovoří o jeho zájmech než o zájmech svého potomka. Tímto způsobem pak motivace ztrácí smysl a na cílovou skupinu vůbec nepůsobí a je třeba znovu připomenout, že naslouchání a sledování zájmů svých dětí je základem pro budování jakékoliv sportovní budoucnosti. Na základě chybné komunikace mezi dítětem a rodiči, kdy se od neshody na cíli odvíjí i dílčí postoje k aktivitě může následně vznikat konflikt, který způsobuje frustraci, demotivaci a nechť se sportu jakkoliv věnovat (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Získat uznání a prestiž v roli rodiče není cílem, ale na prvním místě jejich zájmu by vždy mělo stát dítě, na které má působení největší dopad. Pokud se jedinec nachází na začátku své možné budoucí kariéry, je hlavní vidinou celého zapojení se rozvoj pohybových schopností, odolnosti, všestrannosti, a především chuti sportovat a věnovat se mu pro naplnění sebe samotných a ne okolního prostředí. Ve chvíli, kdy je na dítě vyvíjen tlak pro dosažení „medailových pozic“ navyšováním počtu tréninků, bude aktivitu vnímat negativně. Radost a prožití volného času, který je bude bavit je základ úspěchu (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

V případě komunikace trenér a rodič oproti sobě stojí dvě dospělé osoby, které mají již vytvořený nějaký názor a postoj ke sportu. Jejich společným zájmem je dítě, a proto by se právě jemu měli přizpůsobovat. Existuje několik faktorů, které ovlivňují postoj u obou stran. V první řadě je to osobnost jako taková. Každý z nich má svůj daný temperament, který se mezi nimi navzájem projevuje. Na základě něho pak vzniká komunikace různými prostředky a strategiemi. Cíle tréninkového procesu a očekávané výstupy mohou být zcela odlišné, ale při této spolupráci by měly společně fungovat a při neshodě se snažit dosáhnout jejího zlepšení. Stejně tak v případě představy o úspěšnosti jedince, způsobu vedení tréninků.

Dítě by ve vztahu jak k trenérovi, tak ke svým rodičům mělo chovat stejný pocit autority. Odlišné představy či chování ve zmíněných aspektech mohou být původcem konfliktů a vzniku negativních postojů k sobě navzájem (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

2.3.5 VÝZNAM ŠKOLY VE VYTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE DÍTĚTE VŮČI POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Škola hraje důležitou roli při vytváření pozitivního postoje dětí vůči pohybové aktivitě. Kvalitní školní programy mohou dětem pomoci objevit radost z pohybu a podpořit jejich fyzický a duševní vývoj. Následující body ilustrují, jak může škola pomoci k pozitivnímu postoji dětí k pohybu (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

1. Podpora a povzbuzování: Škola může hrát roli v podpoře a povzbuzování dětí k účasti na sportovních aktivitách a fyzické aktivitě obecně. Děti, které jsou povzbuzovány k pohybu, mají tendenci mít pozitivnější vztah k fyzické aktivitě.
2. Vytvoření prostředí pro pohyb: Školy by měly vytvářet prostředí, které podporuje pohyb a sportovní aktivity. To může zahrnovat kvalitní sportovní vybavení a zařízení pro tělocvik, sportovní soutěže a akce, které podporují zdravý životní styl.
3. Zahrnutí výuky tělesné výchovy: Výuka tělesné výchovy by měla být součástí každého školního programu. Výuka by měla být motivující, zábavná a zaměřená na rozvoj dovedností, které děti mohou používat i mimo školu.
4. Nabídka rozmanitých aktivit: Školy by měly nabízet různé druhy sportovních a pohybových aktivit, aby si děti mohly vybrat podle svých zájmů a schopností. To může pomoci tomu, aby děti viděly pohybovou aktivitu jako zábavu a získaly dovednosti, které mohou použít i mimo školu.
5. Zahrnutí zdravé výživy: Školy by měly také zahrnovat výuku zdravé výživy, aby děti pochopily, jaký význam má výživa pro jejich zdraví a výkon. Zdravá výživa a pohybová aktivita jsou navzájem propojené a mohou dětem pomoci vést zdravý životní styl.

Celkově lze říci, že škola má klíčovou roli při vytváření pozitivního postoje dětí k pohybu a sportovním aktivitám. Vytváří kvalitní programy v tělesné výchově a sportovních aktivitách (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

2.4 OUTDOOROVÉ SPORTY A MLÁDEŽ

Outdoorové sporty dle Neumanna (2000) působí na jedince obecně prospěšně, a to hned z několika důvodů. Přinášejí mnoho zdravotních přínosů. Zahrnují často fyzickou aktivitu jako je běhání, pěší turistika, lezení a další, které pomáhají zlepšovat celkovou kondici, sílu, vytrvalost a koordinaci. Zároveň však snižují stres, zlepšují spánek a celkově zvyšují kvalitu života.

V období dospívání se podílejí na rozvoji osobnostních vlastností jedinců. Mezi tyto vlastnosti patří týmová spolupráce, zlepšení sebedůvěry, schopnosti řešení problémů, rozhodování a v samostatnosti. Tyto vlastnosti jsou velmi důležité pro rozvoj mladých lidí a pomáhají při přechodu do dospělosti (Neumann, 2000).

Mimo to outdoorovými aktivitami podporujeme i zdravý životní styl, mladí lidé se naučí více o přírodě a ochraně životního prostředí, což může vést k udržitelnějšímu a zdravějšímu způsobu života (Neumann, 2000).

V neposlední řadě dokáží být outdoorové sporty velmi zábavné, jak uvádí Neumann. Tyto aktivity jsou často spojeny s dobrodružstvím a výzvami, což může být pro mladé lidi velmi motivující. Zároveň tak mohou být tyto sporty skvělým odpočinkem od každodenních povinností (Neumann, 2000).

2.4.1 OUTDOOROVÉ SPORTY VE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzhledem k vývoji dnešní společnosti a již zmíněnému postoji ke sportům obecně je obtížné mládež u nich nějakým stylem udržet alespoň v rámci školního prostředí.

Několik desítek let obsahuje školní vzdělávací plán povinnou výuku tělesné výchovy, kterou si prochází každý žák a student v průběhu vzdělávání a měl by být nabit vědomostmi o pohybových cvičeních, sportech a jeho zájem podpořen o vhodnou pohybovou přípravu v rámci svého života. Zhruba tisíci hodinami tělocviku si jedinec projde do období maturitní zkoušky. Pokud vedení hodin bylo dostatečně zajímavé a vedené tak, aby studentům bylo schopno něco předat, zůstává otázkou, proč pak v životě studentů sport nezůstává zastoupen ve větší míře a naopak po maturitních studiích aktivita chudne (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Stejně jako jsou ostatní sporty součástí jednotlivých hodin tělesné výchovy i outdoorové mohou být účinným způsobem, jak zapojit žáky do vzdělávacích aktivit. Níže jsou uvedeny

některé příklady, jak lze outdoorové sporty využít pro vzdělávací účely. Jízda na kole může být využita pro výuku dopravní výchovy, zlepšení kondice a rozvoj dovednosti řízení a navigace. Turistiku lze využít pro rozvoj znalostí přírody, ochrany přírody a rozvoje schopností orientace v terénu. Horolezectví podporuje rozvoj sebevědomí, odvahy a motorických schopností. Všechny tyto outdoorové aktivity mohou být využity pro rozvoj nejen fyzických, ale i kognitivních sociálních dovedností.

2.4.2 OUTDOOROVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA VE TŘECH STUPNÍCH STUDIA

Pohybové aktivity jsou důležitou součástí zdravého životního stylu, který by měli zahrnovat i studenti během svého studijního období. Fyzická aktivita má řadu výhod pro studenty, jako je zlepšení zdraví, zvýšení energie a výkonu, zlepšení kognitivních funkcí, duševního stavu a snížení stresu.

2. stupeň na základní škole (ZŠ)

Vilímová (2009) popisuje, že se lze z hlediska pohybových aktivit v této vývojové fázi dětí více věnovat vytrvalostním zatížením. Žáci se nachází v prepubertě a pubertě, také zvané obdobím středního školního věku. Studijní prostředí právě v tomto rozmezí hraje velkou roli ve směřování dítěte a ovlivňování jeho zájmů a myšlení, což škola plní jako primární úkol.

Z pohledu outdoorových aktivit, RVP ve svém obsahu týkajícím se druhých stupňů základních škol uvádí několik z nich, které by měly být náplní výuky v tomto školním období. Tyto aktivity jsou popsány v kapitole „Člověk a zdraví“. Patří sem lyžování a snowboarding, které zahrnuje běh na lyžích, zimní turistiku, sjezdové lyžování, jízdu na snowboardu a jízdu na vleku. V rámci kurzu je zde uvedena i turistika a pobyt v přírodě. Tyto akce pojmají například uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce i cyklisty, chůze se zátěží, plánování turistické akce, táboření, ochranu přírody, přežití v přírodě, orientace apod. Povinné plnění jednotlivých aktivit pak upřesňují školní vzdělávací programy (ŠVP), které si sestavují konkrétní školy samy (www.edu.cz).

Střední škola (SŠ)

Ve své publikaci se Vilímová věnuje i fázi adolescence, kterou popisuje jako věkovou kategorii jedinců, kteří se nachází v tzv. meziobdobí. Studenti již nejsou dětmi, ale zároveň

se nevnímají ani jako dospělí. Prochází určitou stabilizací z hlediska fyzického vývoje, tak se jim formuje i pohled na svět (Vilímová, 2009).

V této etapě života jedinci schopni dosahovat vysokých výsledků v intelektových předmětech, a to v různých sportovních odvětvích. Dokáží si osvojit různé náročné pohybové dovednosti a s nárůstem svalové hmoty dosahují vyšší výkonnosti. Z psychologického hlediska je jejich myšlení velmi ovlivnitelné právě v této fázi, kdy se snaží si budovat svou vlastní identitu, proto je důležité, v jaké společnosti se nachází a kým si nechávají posilovat nebo naopak ubírat na svém sebevědomí (Vilímová, 2009).

Obsah outdoorových sportů na středních školách v rámci tělesné výchovy není tak jednotný, jako tomu bylo v případě druhých stupňů ZŠ. Dle RVP jsou plány rozděleny na jednotlivé skupiny oborů s podobným zaměřením, kde lze pak najít konkrétní vzdělávací oblasti. Tyto aktivity jsou zmíněné v podkapitole „Vzdělávání pro zdraví“ a následně záleží na jednotlivých školách, které z nich zařadí do vlastních ŠVP stejně jako tomu bylo výše u základních škol (www.edu.cz).

Vysoká škola (VŠ)

V této věkové kategorii se setkáváme s již vyspělými plně dospělými jedinci, kteří již více nejsou dětmi a stávají se mužem nebo ženou. Člověk přemýšlí více racionálně a jeho organismus se označuje jako zralý (Vilímová, 2009).

Výskyt outdoorových sportů a obecně pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy a sportu na vysokých školách vychází z usnesení rady vysokých škol (RVŠ). Její usnesení plyne z pohledu na problematiku vztahu k pohybovým aktivitám a fyzickému stavu studentů. Pro podporu dobrého psychického, tělesného a sociálního stavu a rozvoje vznikla snaha o zavedení sportu do vysokoškolských vzdělávacích plánů. I přes to nejsou tato doporučení respektovaná na všech VŠ (www.radavs.cz).

Náplň tělesné výchovy a sportu na VŠ je variabilní a studenti si většinou mohou vybírat z několika možností, jakou formou se pohybové aktivitě budou věnovat a konkrétně které. Outdoorové sporty jsou zde znovu součástí kurzů pořádanými VŠ. Stejně jako i v předešlých stupních studia plní úkol rozvoje psychických, tělesných a sociálních kvalit mládeže a nesou si svá opodstatnění v životech jedinců. (www.radavs.cz).

2.4.3 VÝZNAM POBYTU DÍTĚTE NA ČERSTVÉM VZDUCHU

V dnešní době, kdy pobyt na čerstvém vzduchu lidem obecně chybí je důležité podporovat tuto aktivitu již u dětí a rozvíjet ji tak do budoucna, jelikož je to jeden z faktorů, které přispívají civilizačním nemocem. Okolní prostředí v přírodě na člověka působí pozitivně. Je dokázáno, že například pro děti s ADHD nebo s jakoukoliv jinou poruchou pozornosti je pobyt v přírodě přínosný a na procházce v prostředí zelené barvy se dokáží lépe soustředit. Zároveň se nachází v území, které je dostatečně rozlehlé pro vybití jejich energie.

Outdoorové aktivity jsou právě dobrým prostředkem pro osobní rozvoj, snížení vzniku únavy, zbavují stresu a dostávají z člověka přebytečnou energii (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

2.4.4 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM (RVP)

Tělesná výchova a pobyt v přírodě jsou nedílnou součástí vzdělávacích projektů na školách, které mají určitý význam. Také plní určitou nezastupitelnou funkci v dalším rozvoji fyzické i rozumové stránky mládeže a obohatí je o schopnosti a dovednosti potřebné do života.

Rámcový vzdělávací program vymezuje vzdělávání na etapy dle stupně vzdělávání. Jednotlivé etapy jsou rozděleny do samostatných oborů či k sobě blízkým vzdělávacím oborům. V případě tělesné výchovy spolu úzce souvisí s výchovou ke zdraví a tvoří společně oblast Člověk a zdraví (www.edu.cz).

Cílem vzdělávacího oboru tělesné výchovy je vytvoření a udržení trvalého vztahu k pohybové aktivitě dětí a rozvíjení duševní, sociální i fyzickou zdatnosti. Při tělesné výchově se žáci a studenti setkávají se zcela jinými emočními prožitky a sociálními situacemi než v ostatních oborech. Tuto atmosféru se snaží využít pro motivaci a zájem žáků a dle svých individuálních předpokladů vytvořit vlastní vztah k nějaké z pohybových činností.

Jelikož se jedná o obor z oblasti Člověk a zdraví, jeho nezastupitelnou součástí je hlubší význam pro ovlivnění postoje žáků a studentů k pohybovým aktivitám s ohledem na zdraví. V souladu se zdravotními potřebami jedinců a jejich pohybovými zájmy se snaží tělesná výchova vést k osvojení a pravidelnosti u vhodných pohybových činností (www.edu.cz).

Program tělesné výchovy je tvořen několika oblastmi činností, kterými jsou činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, podporujících pohybové učení a zdraví, přičemž se všechny tyto kategorie prolínají.

Outdoorové aktivity se pak prolínají všemi zmíněnými činnostmi. Například v oblasti ovlivňující úroveň pohybových dovedností hraje roli učivo jako je pobyt v přírodě, turistika, které zahrnují přípravu této aktivity, orientace v neznámém prostředí v přírodě. Výuka lyžování také spadá jako další učivo a obsahuje všechny formy tohoto sportu od lyžování přes běžkařské lyžování po snowboarding. Jednotlivé disciplíny se pak plní s ohledem na počasí, vhodné podmínky pro ně, ale také na materiální podmínky a zájem ze strany žáků a studentů (www.edu.cz).

V další oblasti, ve které se může objevit učivo blízké související a užitečné pro outdoorové sporty a aktivity, je první pomoc a další, týkající se bezpečnosti.

2.4.5 SPORTOVNÍ KURZY

Sportovní kurz je definován v publikaci Průchy jako krátkodobý program, který je součástí vzdělávacího plánu v určitém časovém období v průběhu studia. Outdoorové sporty jsou ve vzdělávání zařazeny asi nejvíce právě v rámci sportovních kurzů, kdy je možnost opuštění školního prostředí a výjezdu do přírody, která je vhodným územím pro tyto aktivity. Outdoorové sporty tak plní účel kurzu, který by měl být dobrodružný. Program je uveden předem a rozepsán do jednotlivých dní a časů (Průcha, 2009).

Pohybová aktivita je hlavní náplní sportovních kurzů, jehož cílem je zvládnutí oné činnosti. Program je tvořen různými hrami, soutěžemi, výlety, vyjíždkami a obsahuje i části teoretické. Na závěr jsou uvedeny závěrečné zkoušky, závody či jiné předvedení dovedností.

Pobyty v přírodě se zařazují do vzdělávacího a výchovného programu, kde se novým činnostem děti učí díky dobrodružství. Spolupráce ve skupinách jim pomáhá vyřešit problémové situace a překonávání jich. Vědomě i nevědomě tak dochází k osobnímu rozvoji a růstu jedince i skupiny. Velkou roli zde hraje vzdělávání prožitkem, které se staví proti teoretickým postupům a učení. Dále pobyt v přírodě přispívá i ekologické výchově.

Všechny tyto způsoby vzdělávání působí na člověka a utváří jeho vztah k přírodě a uvědomování si, v jakém prostředí žije (Neumann, 2000).

Nejčastější pohybovou aktivitou v rámci sportovních kurzů je lyžování, cykloturistika a pěší turistika.

Lyžařský kurz

Pobyt v přírodě a lyžování tvoří oblíbenou pohybovou aktivitu, která závisí na přírodních podmínkách. Důležitou součástí uskutečnění kurzu jsou vhodné sněhové podmínky, lyžařské vybavení, které obsahuje lyže s vázáním, vhodnou lyžařskou obuv a dvě hole. Aktivita se dělí do několika podob: sjezdové lyžování, běžecké lyžování a skialpinismus. Krásy zimní krajiny, které působí na emocionální stránku člověka, jsou obrovským lákadlem pro zimní nadšence.

V rámci vzdělávacího programu na základních a středních školách se žáci a studenti setkávají převážně se sjezdovým lyžováním či snowboardingem. Některé školy do programu zařazují jednodenní výlet na běžeckých lyžích. Na vysokých školách se s podobnými kurzy studenti setkávají také v podobě kurzů jako povinně volitelných či nepovinných předmětů, pokud se nejedná o sportovní obor. I v tomto případě program také končí závěrečným plněním předmětu. Cílem lyžařských kurzů je seznámení žáků a studentů s novými sportovními aktivitami a jejich osvojením. Pobyt na kurzech by měl být pozitivního charakteru a vytvářet tak pozitivní postoj žáků a studentů k novým pohybovým činnostem, kterými jsou jízda v pluhu, oblouk v pluhu, jízda na vleku, zapíchnutí hole, oblouk v přívratu, paralelní oblouk a oblouk carvingový (www.edu.cz).

Cykloturistika a turistika

Jízda na kole je hlavní náplní cykloturistického kurzu. Stejně jako pěší turistika nás spojuje s přírodou pomocí aktivního odpočinku, což je zdraví prospěšné člověku a působí velice pozitivně (Ondráček, Hřebíčková 2007).

Hlavním cílem těchto typů pohybových aktivit je prožití času v přírodě a seznámení s danou lokalitou. Nechybí poučení o bezpečnosti jízdy na kole jako jsou dopravní předpisy a zároveň obeznámení s poskytnutím první pomoci. Dalším neméně důležitým faktorem je

správné zvládnutí techniky jízdy na kole a to nejen v horském terénu na nebezpečných trasách, také pohybu po silničních komunikacích. Měl by být před žáky a studenty kladen důraz na využití kola jako dopravního prostředku (www.edu.cz).

Mimoškolní aktivity

V dnešní době se více setkáváme s nezájmem mládeže o nabídku pohybových aktivit ve volném čase. Činitel, který velmi často ovlivňuje jejich postoj je rodina, která nemá k aktivitám pozitivní vztah a jedinci pak k těmto aktivitám nejsou vedeni. Jedná se ale o základní aspekty vedoucí ke zdravému životnímu stylu, které by měly být naplňovány v rámci každodenního života (Slepičková, 2000).

Slepičková (2000) se ve své publikaci volnému času věnuje a uvádí ho jako časový prostor, který usnadňuje lidem práci. V mnoha případech stále převažuje pocit, že žádný volný čas neexistuje a spíše se lidé potýkají s jeho chronickým nedostatkem. Člověk často podřizuje své chování času, který je pak ovládá, namísto aby oni ovládali jej.

Dále Slepičková (2000) uvádí úzkou spojitost právě sportu a volného času, který je často náplní.

Dle Rychteckého (2006) v průběhu dospívání dochází k diferenciaci postojů mezi jednotlivci, ale i mezi chlapci a dívkami. Dívky se více upínají na postavu a držení těla, tělesnou hmotnost a zdraví. Pokud je kladen důraz na výkon ve velké většině dochází k poklesu zájmu o pohybovou aktivitu. Naopak chlapci akceptují zvýšené nároky a zátěž kladně. Dívky častěji sporty v tomto období opouští.

- Organizovaný sport

Jedná se o provozování sportu na úrovni získávání určitých výsledků. Jedinec je oficiálně hodnocen a zároveň patří do organizační struktury zvoleného sportu. Důležitou náplní je účast na soutěžích, závodech a podobných akcích, kde jsou jeho výsledky porovnávány s jinými účastníky. Tyto akce jsou uskutečňovány díky různým sportovním organizacím, které se starají o plánování a samotnou realizaci. Při vykonávání sportu je jedinec hodnocen s ohledem na konkrétní sportovní pravidla. Díky nim se sportovec v rámci organizovaného sportu může odvolávat

na svá práva. Pravidla jsou vytvořena s cílem zajistit fair play, bezpečnost a regulaci soutěže (www.jirikubicek.cz).

- Neorganizovaný sport

Neorganizované sportování také zvané jako rekreační pohybová aktivita se věnuje jedinci, který provozuje sport „sám pro sebe“. Není součástí žádné organizace, oddílu či klubu a sportuje ze své vlastní vůle pro zdraví a vitalitu. Neúčastní se žádných soutěží a závodů, tudíž se nemusí řídit pravidly. Sporty jsou prováděny spontánně a rekreačně. Většinou zahrnují aktivity jako je cyklistika, běhání, lezení a další, které jsou provozovány na veřejně dostupných místech jako jsou parky, pláže, lesy, hory atd. (www.jirikubicek.cz).

Kladný postoj k organizovanému typu sportování v dnešní době upadá a zájem dospívajících k tradičním cílům sportu klesá, a to zejména u dívek. Přílišným množstvím specializací diferenciací jednotlivých sportovních odvětví a zvyšováním požadavků na výkonnost ztrácí na atraktivnosti. V období adolescence je prokázán pokles v aktivitách o vyšší intenzitě. Snížení pohybové aktivity je až natolik markantní, že je mnohdy bráno jako tzv. rizikový faktor, který často ústí v pohybovou inaktivitu (Rychtecký, 2006).

3 CÍL, HYPOTÉZY, VÝZKUMNÁ OTÁZKA A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je zjistit pomocí dotazníkové analýzy postoje, možnosti a přístupy žáků druhého stupně základních škol a studentů škol středních a vysokých k outdoorovým sportům.

3.2 HYPOTÉZY

H1: Předpokládáme, že nadpoloviční většina žáků a studentů základních, středních a vysokých škol se s outdoorovým sportem setká v rámci lyžařského kurzu.

H2: Nadpoloviční většina respondentů se outdoorovým sportům věnuje neorganizovaně.

3.3 VÝZKUMNÍ OTÁZKA

Jaké mají žáci a studenti možnosti se k outdoorovým sportům v průběhu svého studia dostat?

3.4 ÚKOLY PRÁCE

UP č. 1: Zjištění informací o vybraných outdoorových sportech.

UP č. 2: Zpracování dotazníku o outdoorových sportech.

4 METODIKA

4.1 METODIKA DOTAZNÍKU A VÝBĚR RESPONDENTŮ

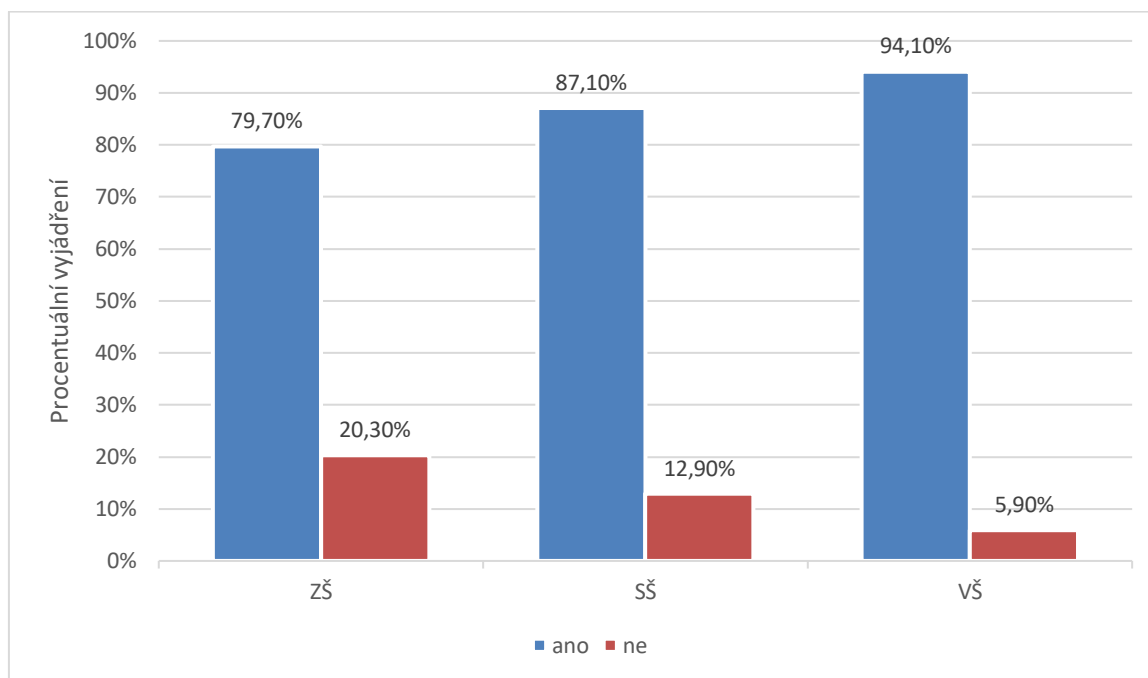
Metodou získávání informací je dotazníkové šetření, které se zabývá respondenty z řad žáků a studentů. Dotazník je sestaven z otázek uzavřených s jednou i více možnostmi odpovědí. Dále pomocí jednoduché osnovy určit potřebné výsledky, které je třeba zjistit, aby výsledky zprostředkovaly právě ty informace, které jsou obsaženy v cíli bakalářské práce.

Dotazník obsahuje 25 otázek, které se zaměřují na obecný postoj vůči těmto sportům a také se obrací ke konkrétnějším otázkám ohledně vztahu a působení školského a domácího prostředí v této problematice. Dotazník byl vytvořen pomocí aplikace Survio (www.survio.com) a distribuován žákům a studentům sociálními sítěmi a emailem.

4.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Respondenty tvoří škála rozsáhlé věkové kategorie žáků a studentů druhých stupňů základní školy, středních škol a škol vysokých, tudíž záviselo především na zjednodušení formy a srozumitelnosti jak pro studenty vysokých škol, tak i pro žáky druhých stupňů škol základních. Velké věkové rozpětí bylo vybráno za účelem zobrazení určitého vývoje postojů a možností jednotlivců. Počet respondentů činil 189 jedinců, z nichž 96 zastupují chlapci, 92 ženy a 1 jiné pohlaví.

5 VÝSLEDKY PRŮZKUMU

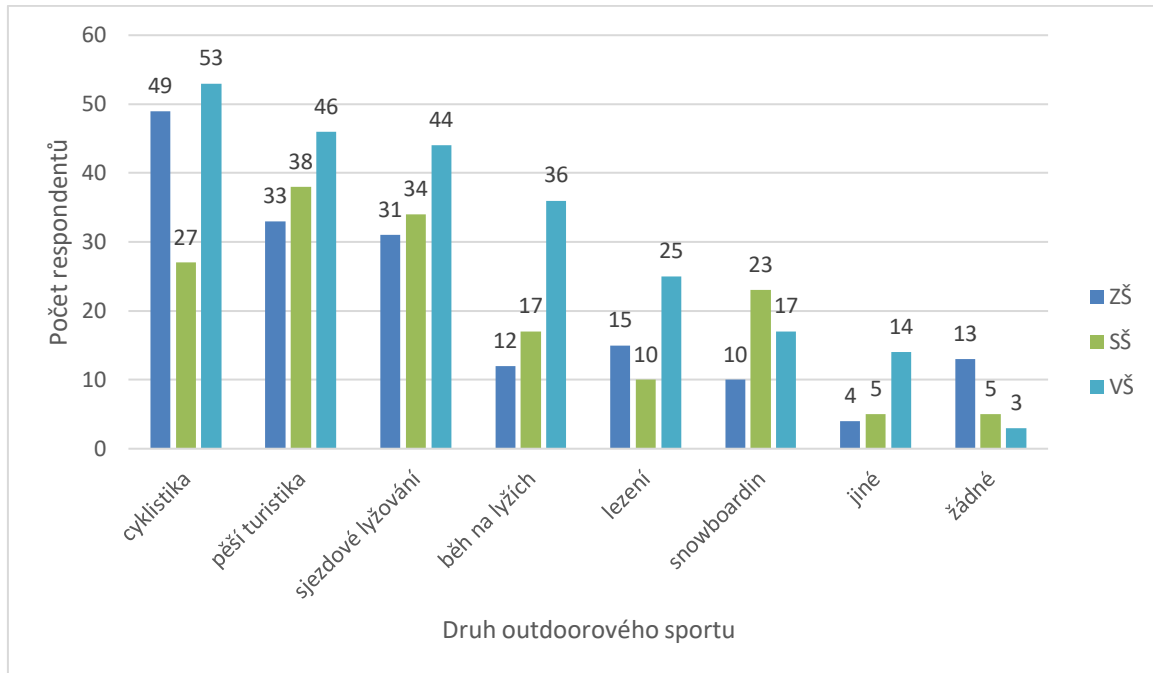


Graf č. 1: Provozování outdoorových sportů

(zdroj vlastní)

1. Věnuješ se, nebo ses dříve věnoval nějakému outdoorovému sportu? (jízda na kole cca 20-30 km, pěší turistika, lyžování, snowboarding, lezení apod.)

První otázka celého dotazníku začíná výzkumným řešením týkající se outdoorových sportů. Věnuje se obecnému postoji probandů vůči těmto sportům a je zde zároveň uvedeno několik příkladů pro upřesnění. Více než $\frac{3}{4}$ dotazovaných se dnes či v dřívější době outdoorovým sportům věnovalo. Zbylou část tvoří respondenti, kteří se těmto sportům nikdy nevěnovali, a i ti jsou důležitou součástí dotazníkového šetření. Lze pozorovat, že ve skupině dotazovaných ze ZŠ se vyskytuje největší počet jedinců, kteří se s outdoorovými sporty nesetkali.

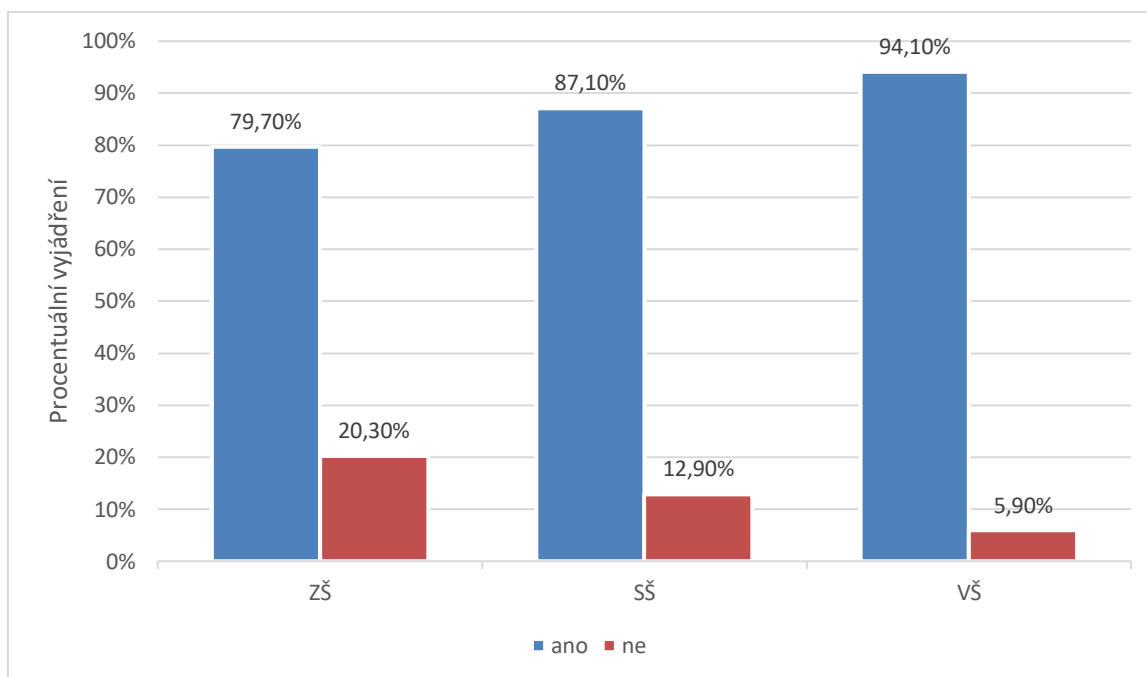


Graf č. 2: Provozování konkrétních outdoorových sportů

(zdroj vlastní)

2. Které outdoorové sporty provozuješ, nebo jsi provozoval/a?

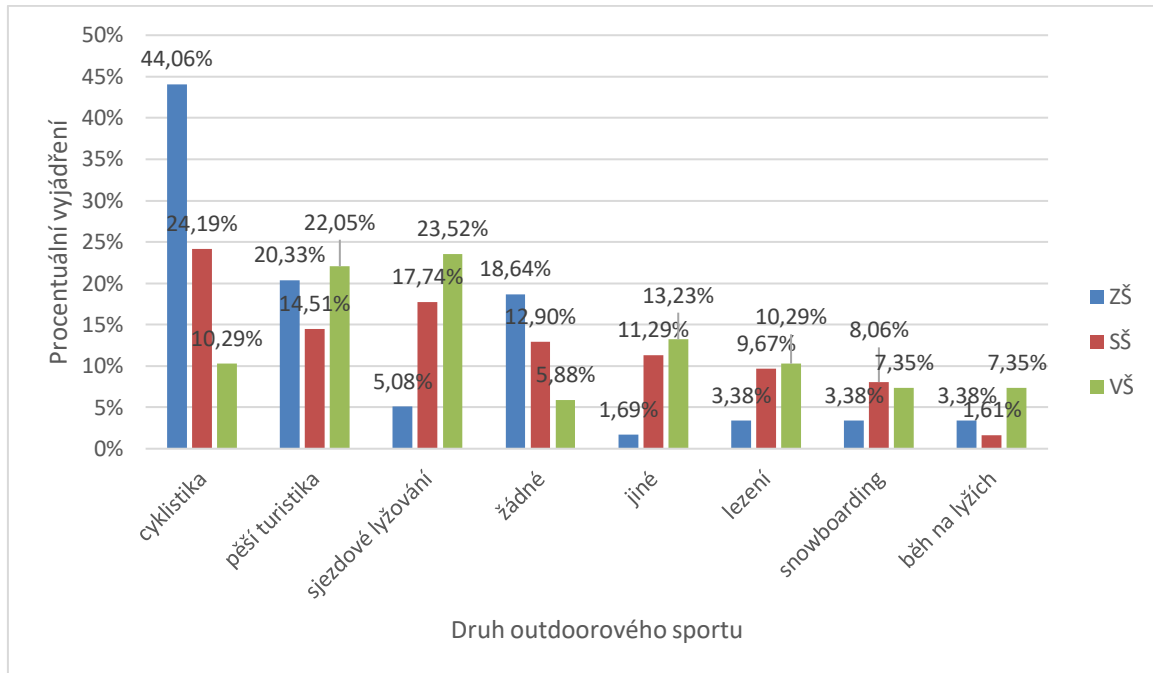
V grafu č. 2 vidíme několik vybraných sportů. Tvořili možnosti pro dotazované, ze kterých si vybírali jednu nebo více odpovědí. Jedná se o aktivity, které je možné provádět ve vysokohorském prostředí. Z grafu vyplývá, že pro studenty ZŠ (49 respondentů) a VŠ (53 respondentů) je nejčastěji provozovaným sportem z nabízených cyklistika, pro studenty SŠ je to pěší turistika (46 respondentů). Jako třetí nejpopulárnější sport je sjezdové lyžování, které pro studenty SŠ (44 respondentů) je druhou nejběžnější aktivitou. S větším propadem u ZŠ (12 respondentů) a SŠ (17 respondentů) pak následuje běh na lyžích, který je naopak pro studenty VŠ (36 respondentů) stále atraktivní. Nejmenší počet mezi dotazovanými tvoří respondenti, kteří provozují/provozovali jiný sport či žádný (celkem 44 respondentů).



Graf č. 3: Provozování outdoorových sportů za posledních 12 měsíců (zdroj vlastní)

3. Věnoval/a ses za posledních 12 měsíců nějakým outdoorovým sportům?

Další otázka grafu č. 3 reflektuje aktuálnost přístupu respondentů k outdoorovým sportům. Z výchozího grafu je na první pohled zjevné, že aktivita v outdoorových sportech je pozitivní a jedinci je i v poslední době stále provozují. V rámci každé z kategorií se jedinci z valné většiny sportům věnují (ZŠ-79,7%, SŠ-87,1%, VŠ-94,1%). Z grafu také vychází, že se žáci ZŠ s outdoorovými sporty nesetkávají natolik, jako studenti VŠ.

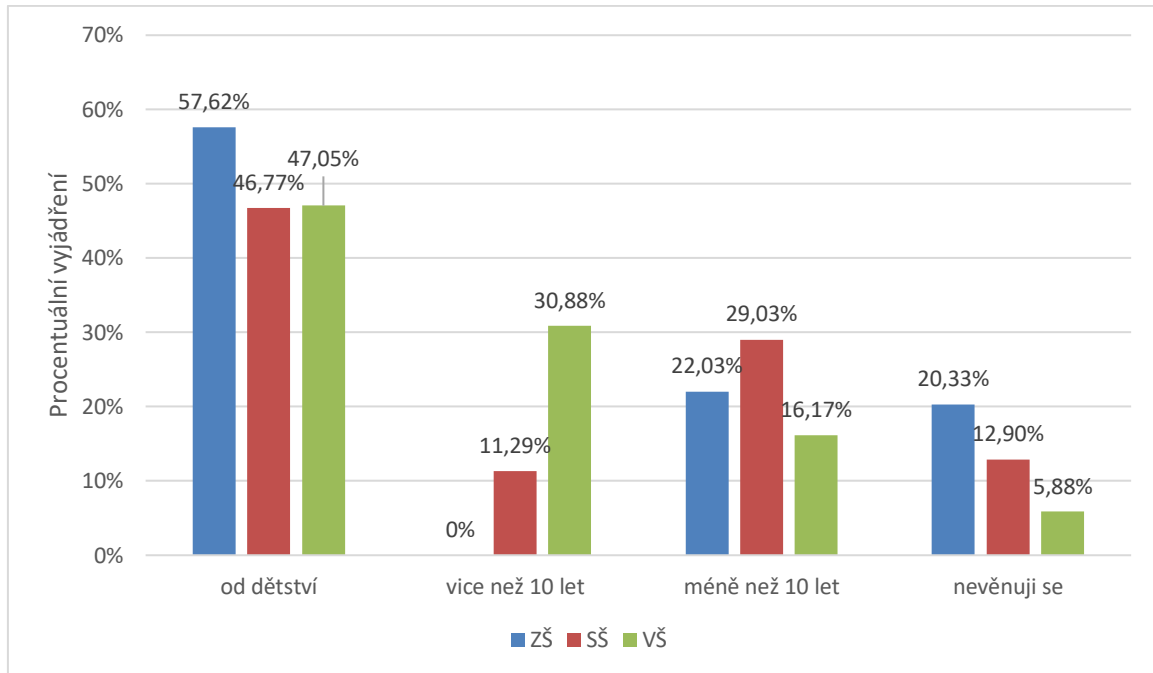


Graf č. 4: Konkrétní outdoorové sporty

(zdroj vlastní)

4. Kterému outdoorovému sportu konkrétně?

Graf č. 4 obsahuje znovu výčet jednotlivých sportů, ze kterých bylo možné vybrat pouze jednu variantu. Otázka navazuje na předešlou a specifikuje, kterým vybraným sportům se jedinec věnoval. Jako první se pro žáky ZŠ (44,06%) stala cyklistika stejně tak pro studenty SŠ (24,19%). Pěší turistika má nejvíce odpovědí z řad studentů VŠ (22,05%). Počet žáků/studentů, kteří se z výčtu žádné aktivity v tomto období nevěnovali narostl, a posunul se tak do středu mezi hodnotami výsledků (ZŠ-18,64%, SŠ-12,19%, VŠ-5,88%). Nejméně se v rámci všech třech stupňů studií jedinci věnují běhu na lyžích (ZŠ-3,38%, SŠ-1,61%, VŠ-7,35%).

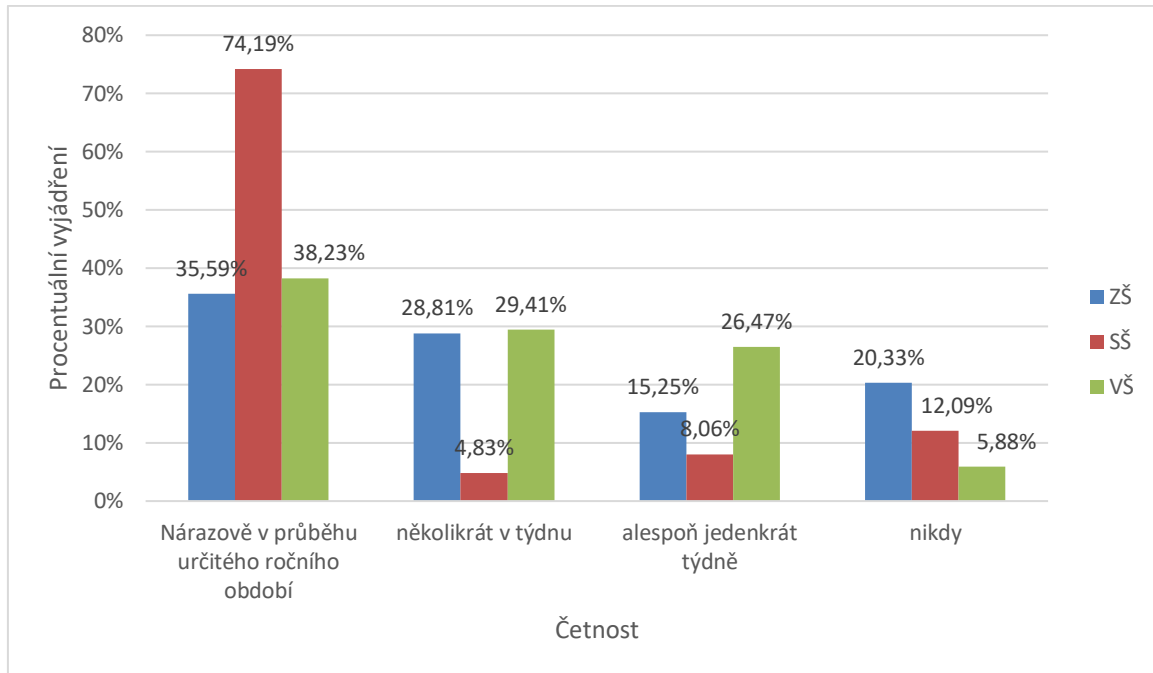


Graf č. 5: Délka provozování outdoorové aktivity

(zdroj vlastní)

5. Jak dlouho se této aktivitě věnuješ?

Graf č. 5 specifikuje délku období, které dotazovaní outdoorovému sportu věnují. V každé kategorii se aktivní jedinci nejvíce věnují outdoorovým sportům již od dětství (ZŠ-57,62%, SŠ-46,77%, VŠ-47,05%). Další početnou část zastupuje skupina těch, kteří se jim věnují méně než deset let.

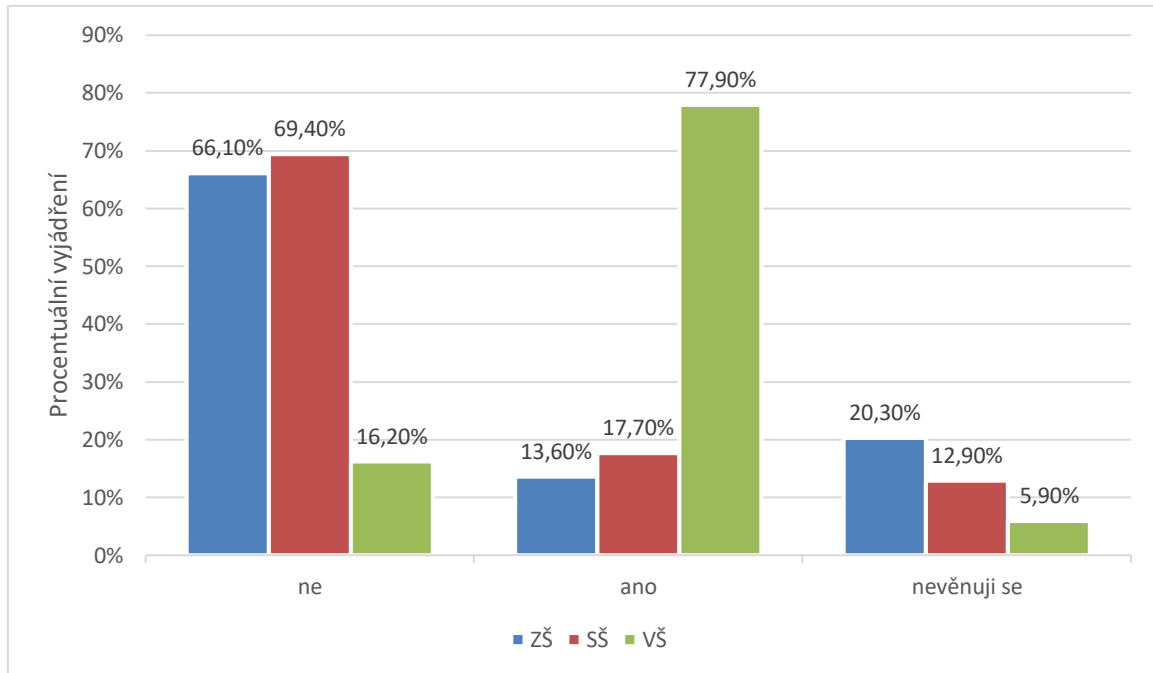


Graf č. 6: Četnost provozování outdoorových aktivit

(zdroj vlastní)

6. Jak často outdoorovou aktivitu provozuješ?

Další část dotazníku se věnuje četnosti provozování outdoorových sportů v průběhu roku a jeho ročních období. S tím již souvisí následující graf č. 6, ve kterém převažuje u všech kategorií odpověď značící, že se většina probandů věnuje outdoorovým sportům spíše nárazově v průběhu určitého ročního období. Mezi touto odpovědí a dalšími početnějšími je velký rozdíl. Několikrát v týdnu a alespoň jedenkrát týdně byly dalšími možnostmi odpovědí a počet respondentů je u nich velice podobný. Skupinou, která aktivity provozuje i několikrát v průběhu pracovního týdne jsou studenti VŠ (29,41%).

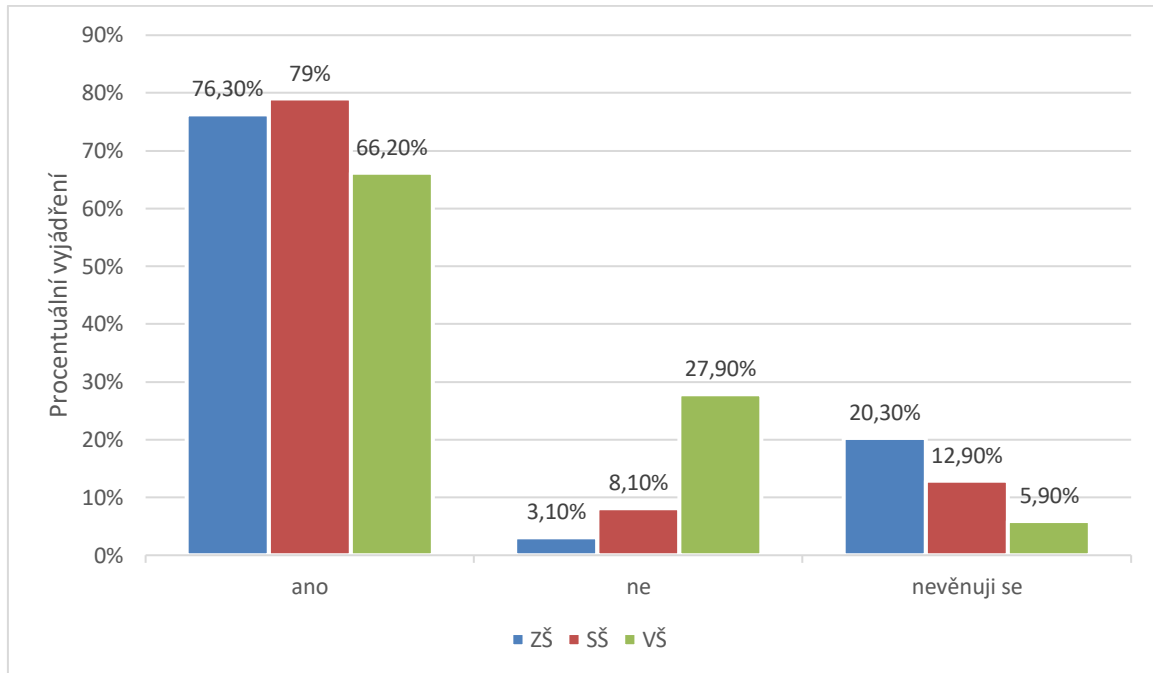


Graf č. 7: Preference školních dnů

(zdroj vlastní)

7. Preferuješ pro provozování outdoorového sportu spíše školní dny?

Nejprve je aktivita v outdoorových sportech specifikována v rámci školních a víkendových dnů. Školní dny vyznačeny grafem č. 7 nezastupují většinou část odpovědí. Studenti VŠ se outdoorovým sportům z velké většiny věnují v průběhu školních dnů (77,9%). Studenti SŠ se z 69,4% nevěnují těmto sportům během školních dnů a stejně tak žáci ZŠ z 66,1%.

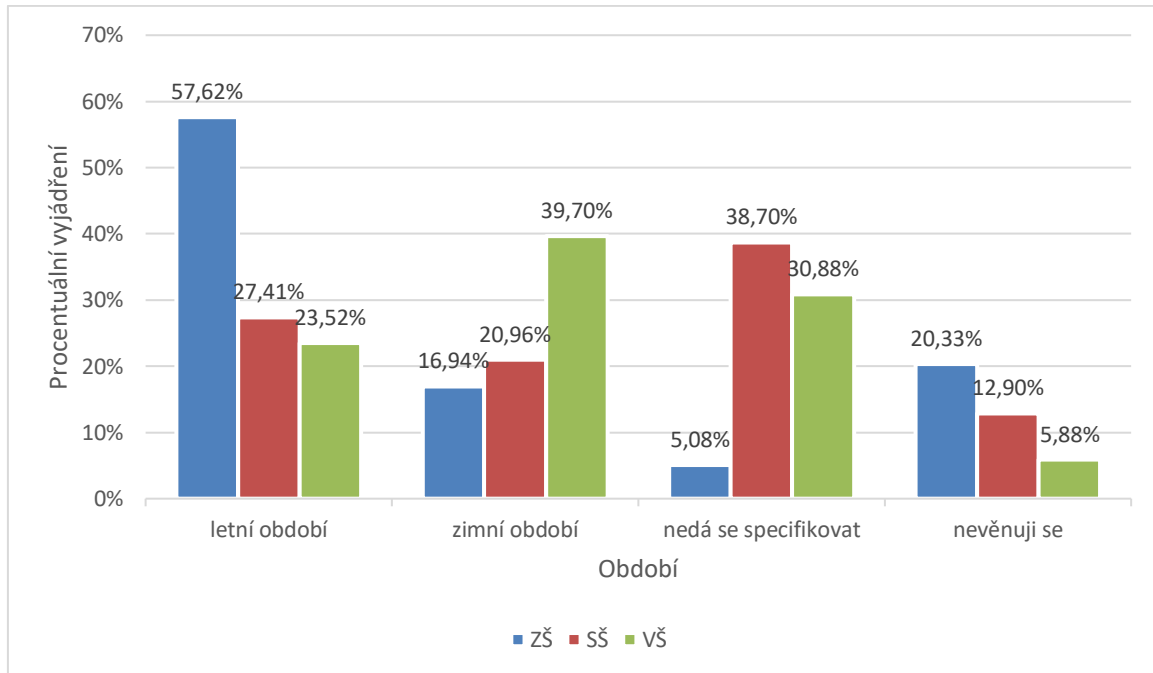


Graf č. 8: Preference víkendových dnů

(zdroj vlastní)

8. Preferuješ pro provozování outdoorového sportu spíše víkendové dny?

Naopak v grafu č. 8 týkající se dnů víkendových je otázka vyhodnocena ze ¾ respondentů kladně u žáků ZŠ ze 76,3%, studenti SŠ 79% a u VŠ studentů ze 66,2%.

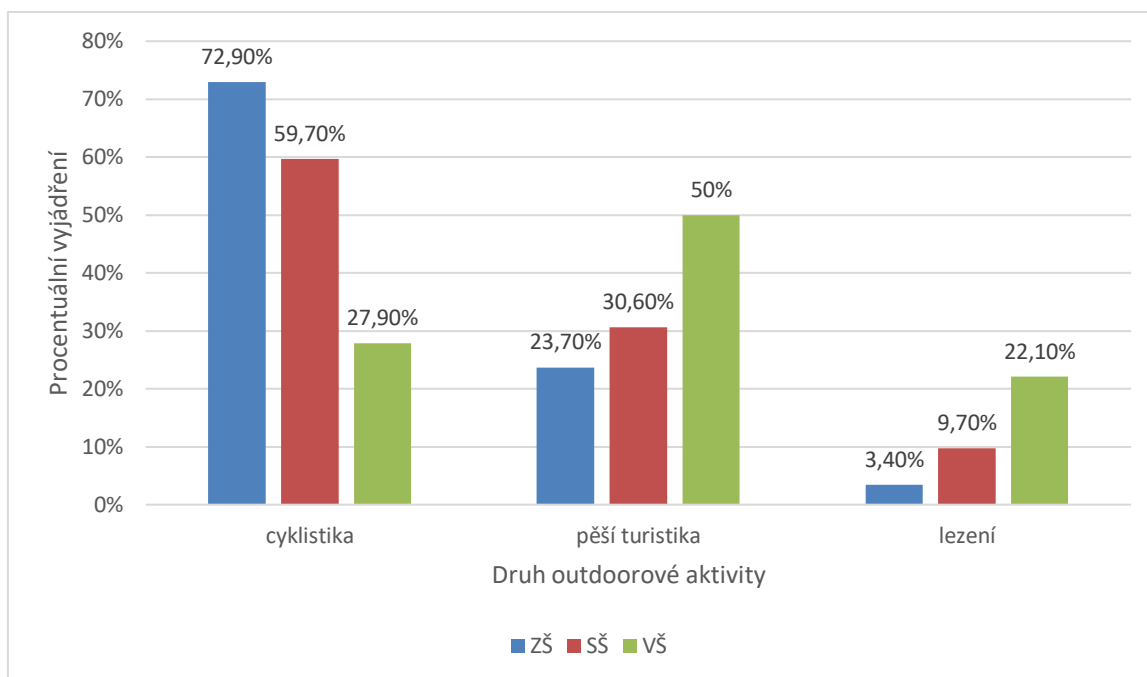


Graf č. 9: Vhodné období pro provozování outdoorových sportů

(zdroj vlastní)

9. Jaké období je pro tvůj outdoorový sport/ sporty nejvhodnější?

Na toto rozdělení pak navazuje specifikace dle ročního období, které je členěno na dvě části, a to letní a zimní (graf č. 9). Znárodně odpovědi jsou velmi vyrovnané a žádná z nich jednoznačně nepřevažuje.

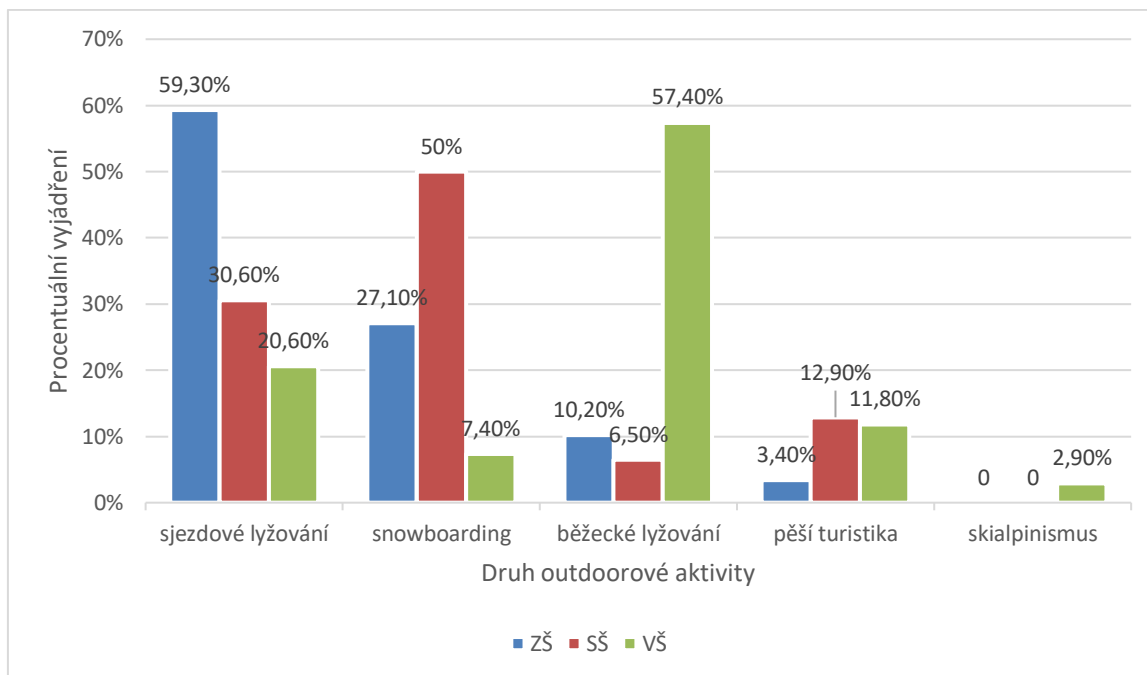


Graf č. 10: Konkretizace preferovaných aktivit v letním období

(zdroj vlastní)

10. Uved' nejčastěji prováděné outdoorové aktivity v letním období.

Desátou (graf č. 10) a jedenáctou (graf č. 11) otázkou konkretizujeme sporty prováděné v příslušném ročním období. V letním období (graf č. 10) se jako nejčtenější odpověď pro žáky ZŠ (72,9%) a studenty SŠ (59,7%) jeví znovu cyklistika. S menším rozdílem za ní se nachází pěší turistika, která však stojí na prvním místě v kategorii studentů VŠ (50%).



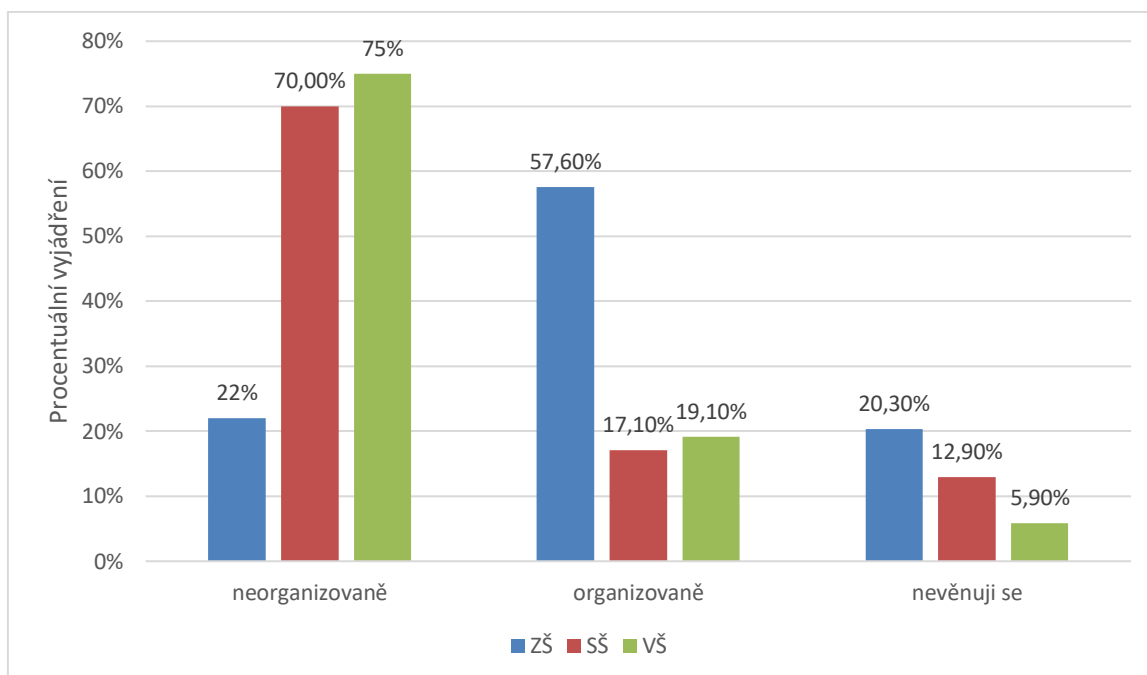
Graf č. 11: Specifikace preferovaných aktivit pro zimní období

(zdroj vlastní)

11. Uved' nejčastěji prováděné aktivity v zimním období.

Naopak v zimním období (graf č. 11) jsou rozdíly zjevné. Pro žáky druhých stupňů

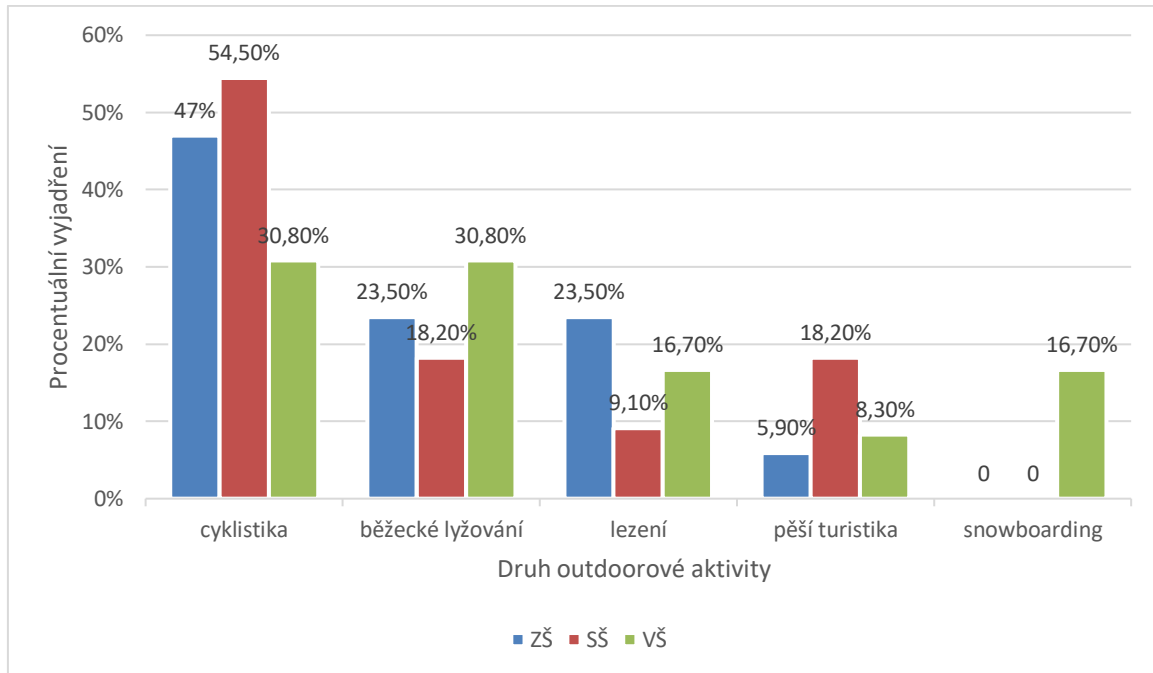
ZŠ (59,3%) sjezdové lyžování, studenti SŠ (50%) zvolili snowboarding a VŠ studenti (57,4%) běh na lyžích.



Graf č. 12: Provozování outdoorových sportů organizovaně/neorganizovaně (zdroj vlastní)

12. V posledních 12 měsících jsem se věnovala outdoorovým sportům

Další část dotazníkového šetření se zabývá formou provozování outdoorových sportů, přístupem a možnostmi žáků a studentů k nim. Z grafu č. 12 lze vyčíst, že organizované sportování je populární spíše v nižším věku (57,60%) a naopak u vysokoškolských studentů jednoznačně převládala aktivita neorganizovaná (75%).

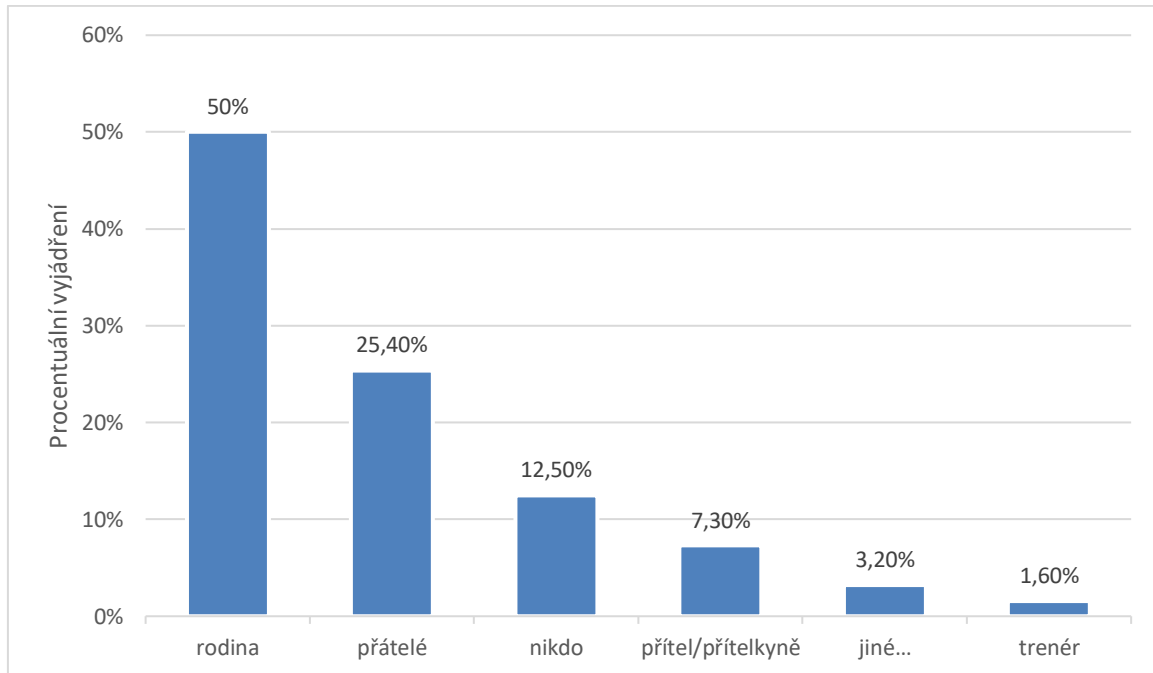


Graf č. 13: Aktivita v konkrétních organizovaných outdoorových sportech

(zdroj vlastní)

13. Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a kladně, napiš kterému sportu. (Pokud ne na otázku neodpovídej.)

Otázka č. 13 je otevřená, navazuje na předchozí a je určena pouze skupině dotazovaných, kteří odpověděli kladně a outdoorovým sportům se věnují organizovaně. Celkový počet probandů, kteří se touto formou věnují outdoorovým sportům se snížil. Nejčastějším sportem, který žáci/studenti provozují organizovaně, je cyklistika, která znovu převládá v odpovědi od jedinců ze ZŠ (47%) a SŠ (54,50%). Právě běžecké lyžování je mezi sporty na druhém místě, kterému se dotazovaní věnují v rámci organizovaných skupin. Lezení je další nejčastější organizovanou aktivitou jedinců, za kterým následuje pěší turistika a snowboarding.

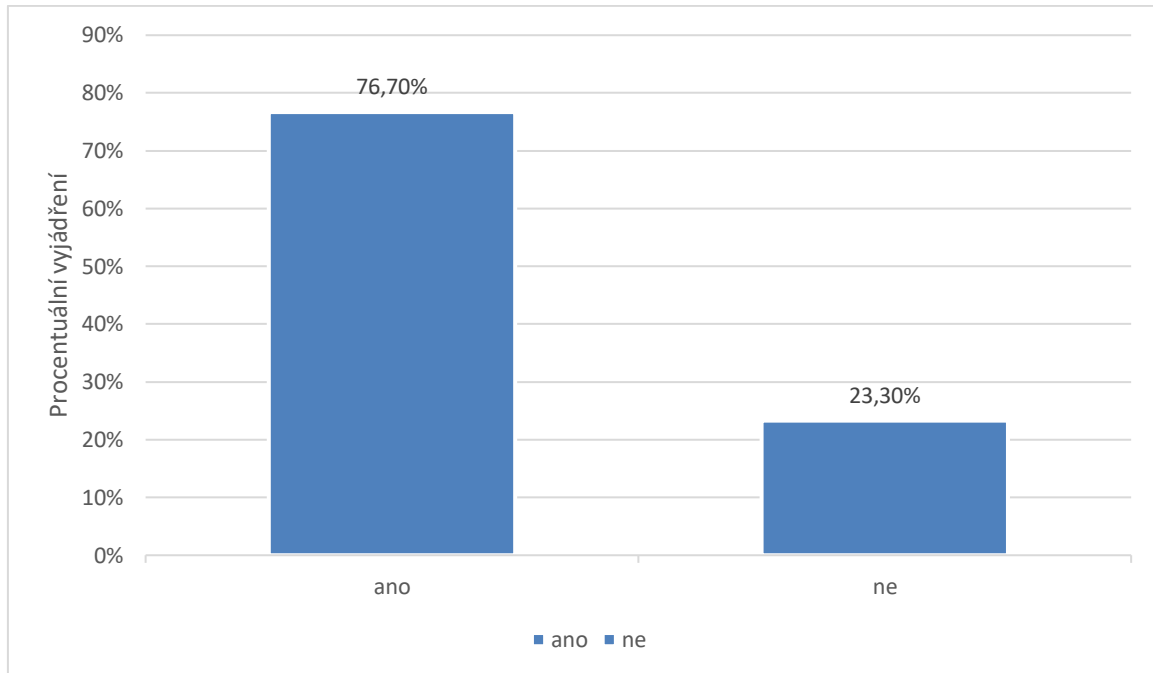


Graf č. 14: Vedení k outdoorovým sportům

(zdroj vlastní)

14. Kdo tě k tomuto sportu přivedl?

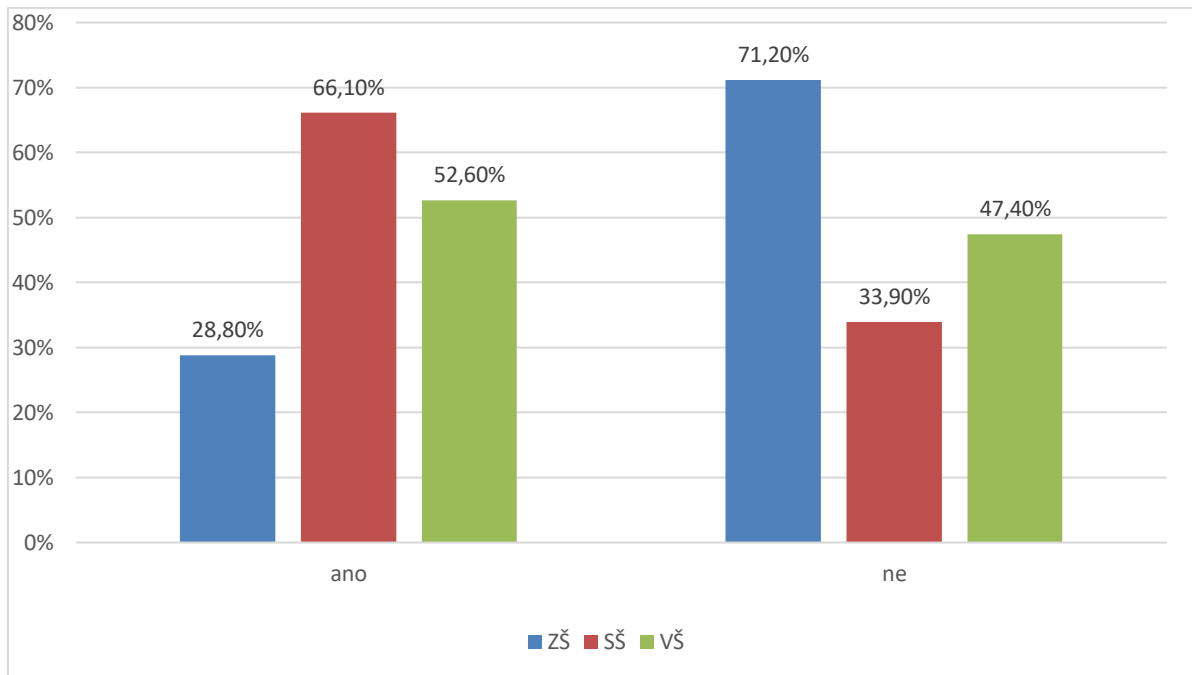
Graf č. 14 a jeho otázka nahlíží na problematiku z jiného pohledu a reflektuje, jak se dotazovaní dostali ke svému outdoorovému sportu do styku. Polovinou odpovědí všech dotazovaných (50%) je rodina, která nejčastěji žáky/studenty ke sportu vede. Tato odpověď je známkou toho, že jsou jedinci stále z větší části vedeni ke sportům i v domácím prostředí. Třetina jsou přátelé (25,4%), kteří z velké části přivedli dotazované k aktivitě v rámci outdoorových sportů. Nejméně zastoupena je možnost odpovědi „trenér“ (1,6%).



Graf č. 15: Outdoorové sporty s rodinou

*(zdroj vlastní)***15. Provozuješ, provozoval/a jsi outdoorový sport aktivně s rodinou?**

Graf č. 15 zobrazuje z většinové části (76,7%) kladnou odpověď ke společné aktivitě v rámci outdoorových sportů s rodinou.

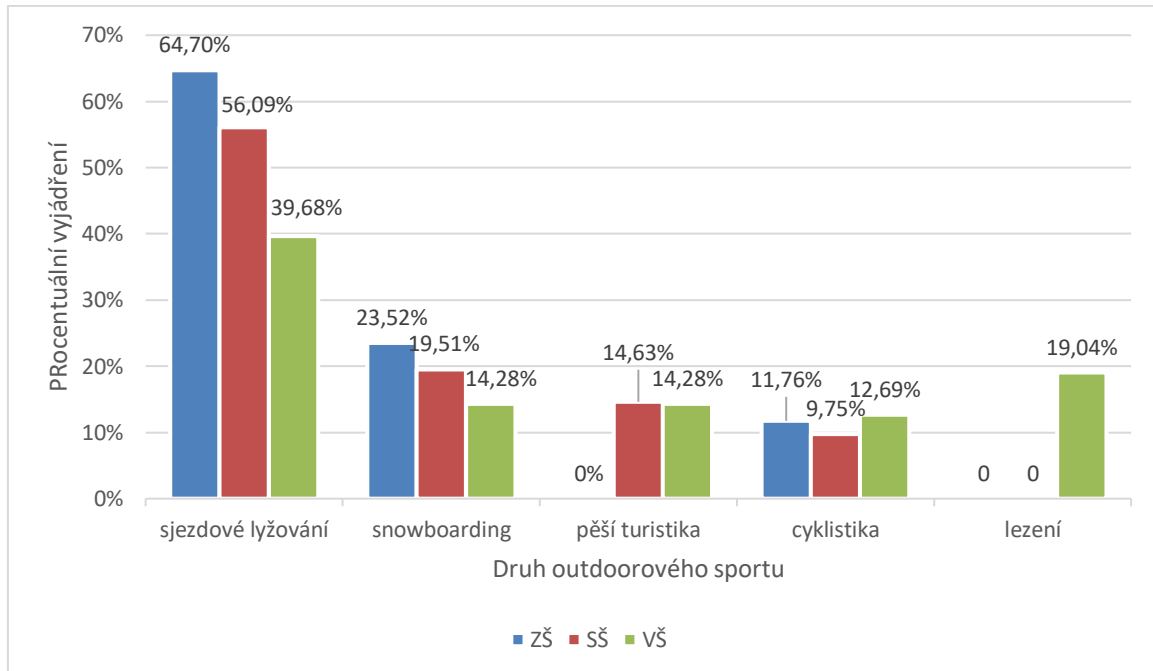


Graf č. 16: Outdoorové sporty ve školním prostředí

(zdroj vlastní)

16. Setkáváš se, setkal/a ses s outdoorovými sporty ve škole?

Poslední částí dotazníkového šetření se věnuje možnostem provozování outdoorových sportů ve školním prostředí. Obecně na toto téma nahlíží otázka č. 16, ve které nadpoloviční většina respondentů (ZŠ-28,8%, SŠ-66,1%, VŠ-52,6%) odpověděla, že se ve škole s outdoorovými sporty setkala. Z grafu je zároveň zřejmé, že se někteří žáci druhého stupně ZŠ (71,2%) zatím neměli možnost s outdoorovými aktivitami v rámci školního prostředí setkat.

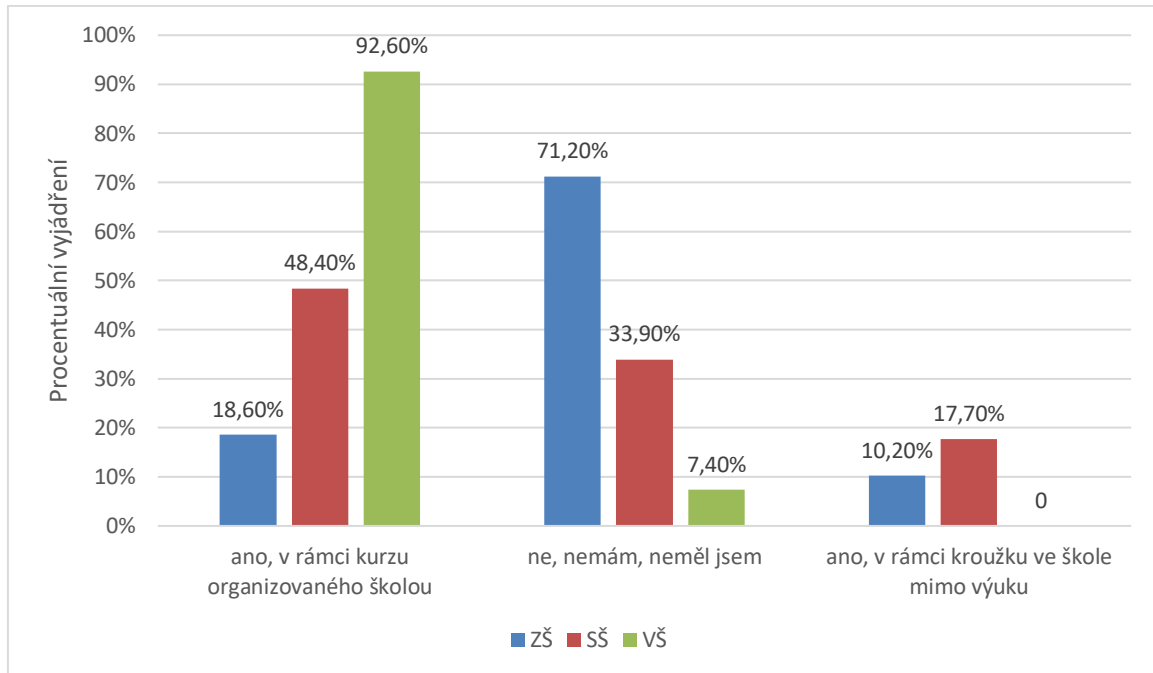


Graf č. 17: Provozování outdoorového sportu v rámci školního prostředí

(zdroj vlastní)

17. Pokud ano, kterému outdoorovému sportu ses v rámci školy věnoval/a, věnuješ se?

Graf č. 17 zobrazuje jednotlivé sporty nejčastěji zvolené dotazovanými v otevřené otázce, kterým se v rámci školy věnovali. Odpovídali pouze ti, kteří se k předchozí otázce stavěli kladně. Nejčastější odpovědí se stalo sjezdové lyžování (ZŠ-64,70%, SŠ-56,09%, ZŠ-39,68%).

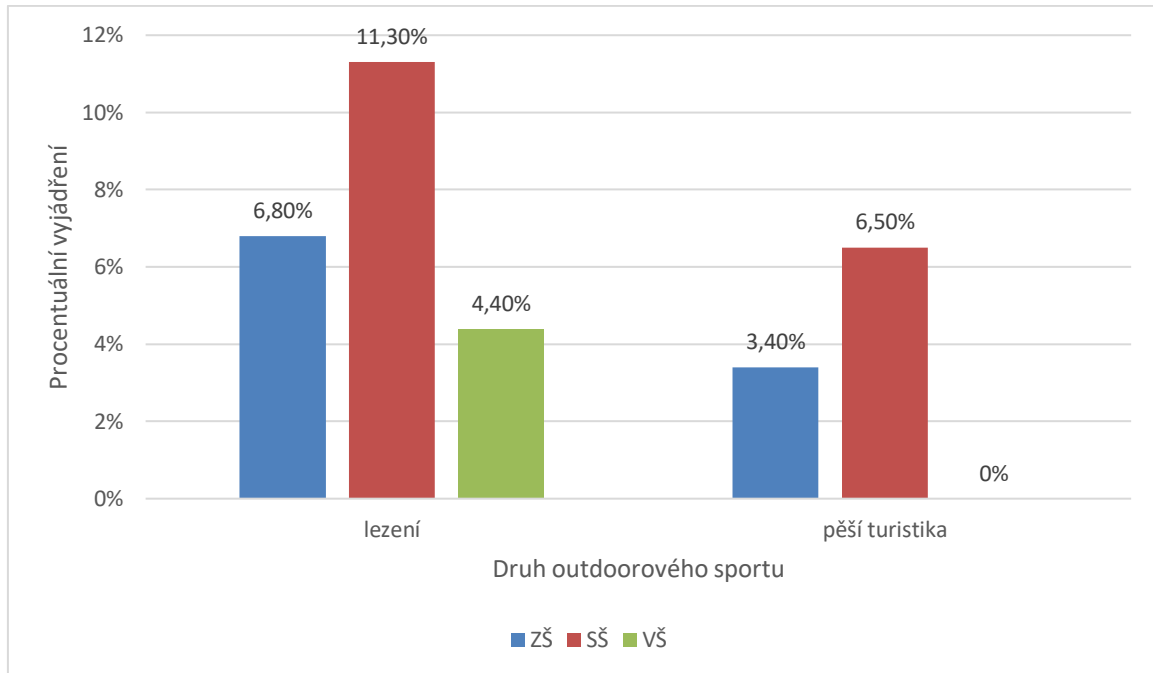


Graf č. 18: Účast na outdoorovém kurzu/kroužku

(zdroj vlastní)

18. Máš, měl/a jsi možnost se zúčastnit outdoorového kroužku/kurzu, který organizuje škola?

Na účast v těchto organizovaných uskupeních reaguje graf č. 18, z něhož plyne nejčtenější odpověď právě v rámci kurzu (SŠ-48,4%, VŠ-92,60%). Ze strany kategorie žáků ZŠ (18,6%) znovu vyplývá, že velká část zatím neměla možnost se s těmito kurzy setkat. K nim se přidává i větší část zbytku dotazovaných, kteří se také nesetkali s žádnou možností (71,2%) a pouze menšina se zúčastnila organizovaných mimoškolních kroužků.

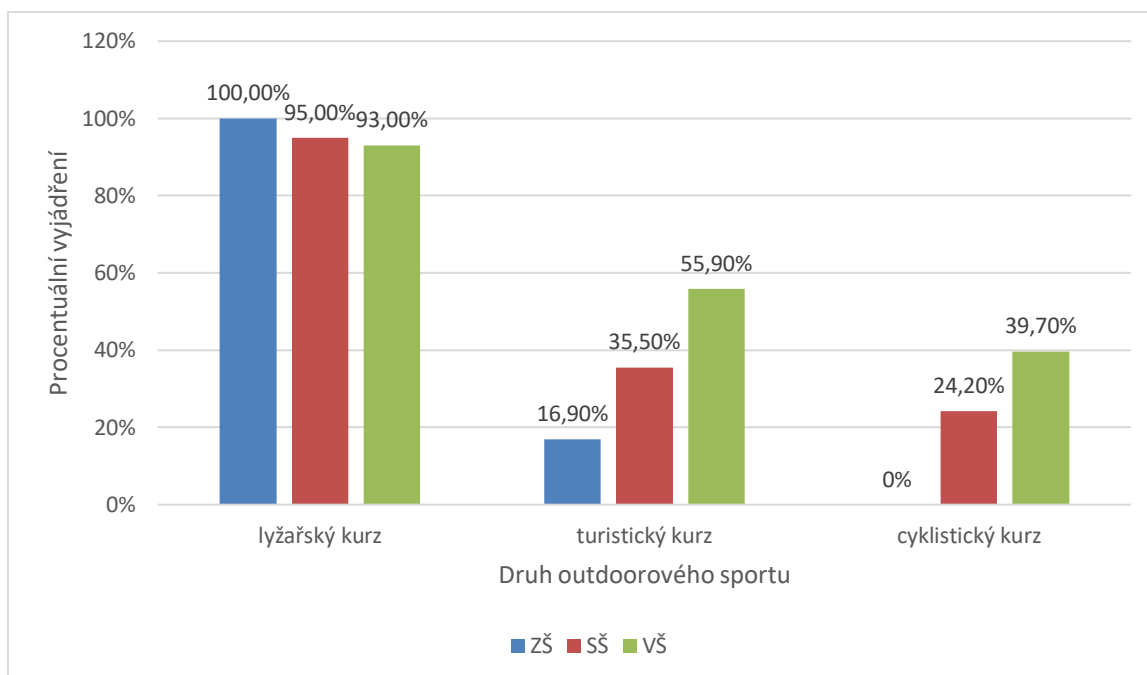


Graf č. 19: Konkrétní outdoorový sport v rámci kroužku

(zdroj vlastní)

19. Pokud ses outdoorovému sportu věnoval/a v rámci kroužku, napište, kterému sportu. (Pokud ne, na otázku neodpovídej.)

Graf č. 19 konkretizuje náplň mimoškolních aktivit. Odpověď tvořily pouze dva typy kroužků - lezení a pěší turistika.

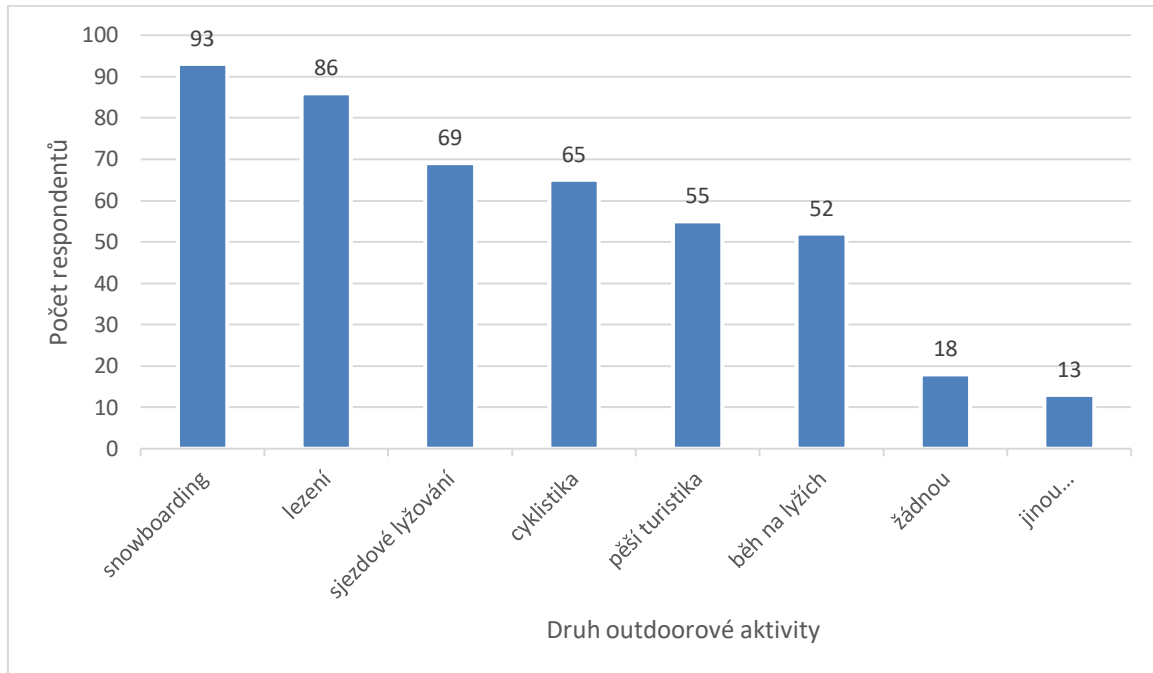


Graf č. 20: Četnost kurzů outdoorových sportů v průběhu studia

(zdroj vlastní)

20. Pokud ses outdoorovému sportu věnoval/a v rámci kurzu, napište v rámci kterého jste se se sporty v průběhu vzdělávání setkali. (Pokud ne, na otázku neodpovídej.)

Graf č. 20 se věnuje konkrétním kurzům, kterých se dotazovaní zúčastnili v průběhu vzdělávání. Odpovídali žáci a studenti, kteří v předchozí otázce reagovali kladně vůči outdoorovým kurzům. Respondenti měli možnost více odpovědí. Nadpoloviční počet odpovědí je lyžařský kurz. (ZŠ-100%, SŠ-95%, VŠ-93%). Nejvíce aktivní v rámci outdoorových kurzů jsou studenti VŠ. Naopak cyklistického kurzu se nikdy nezúčastnil ani jeden respondent z kategorie druhých stupňů ZŠ (0%).

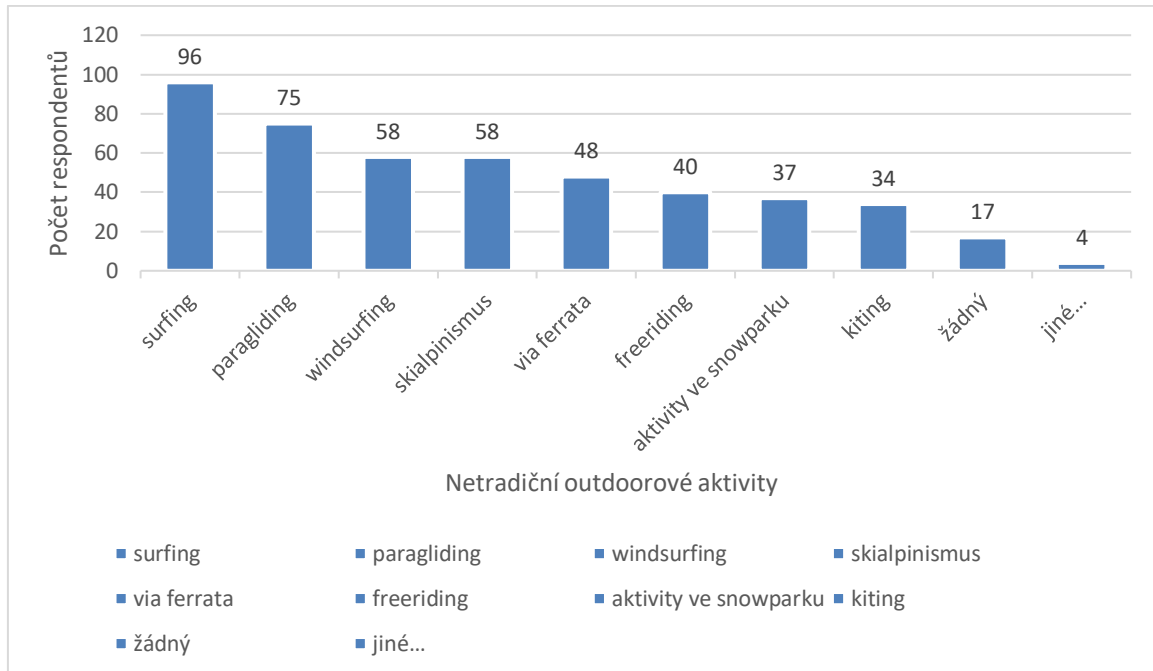


Graf č. 21: Zájem o outdoorové sporty

(zdroj vlastní)

21. Z níže uvedených vyber aktivitu, kterou by sis rád/a vyzkoušel/a, popřípadě u ní zůstal/a.

Graf č. 21 reflektuje, že nejatraktivnější outdoorovou aktivitou, kterou by si probandi rádi vyzkoušeli, popřípadě u ní zůstali, je snowboarding (93). O pouhých pár jedinců méně zvolilo aktivitu lezení (86), která se v dnešní době stává více populární. Mezi dotazovanými jsou ale i ti, kteří nejsou nijak zainteresovaní do žádné z aktivit či by si rádi vyzkoušeli zcela jinou (celkem 31).

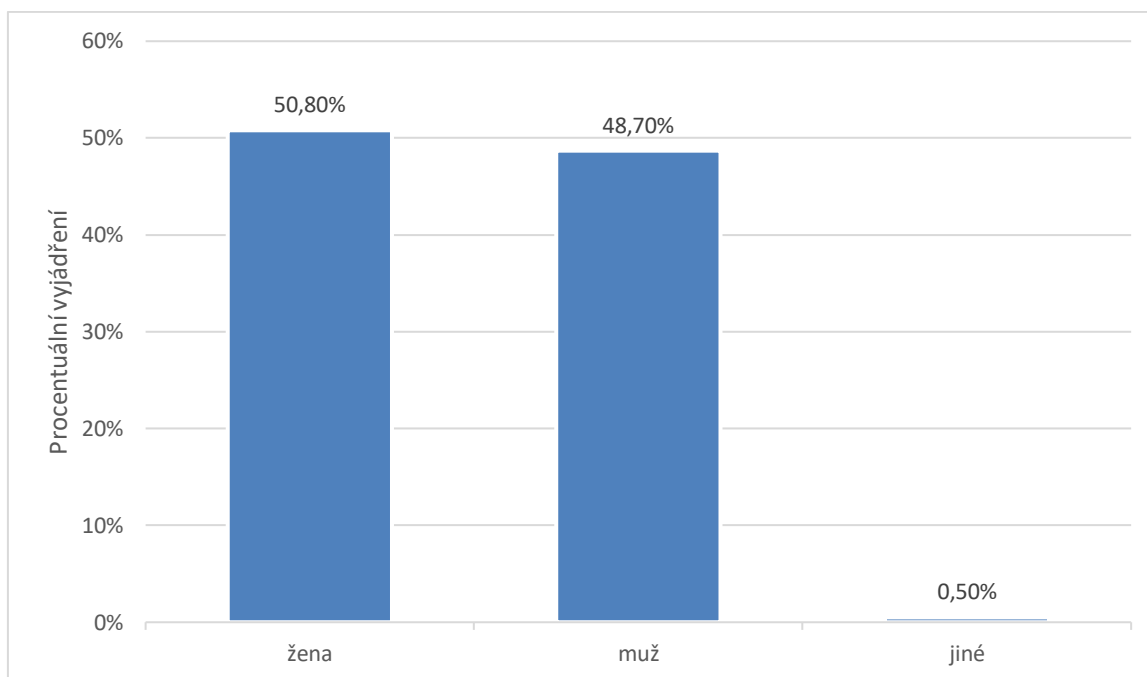


Graf č. 22: Zájem o netradiční outdoorovou aktivitu

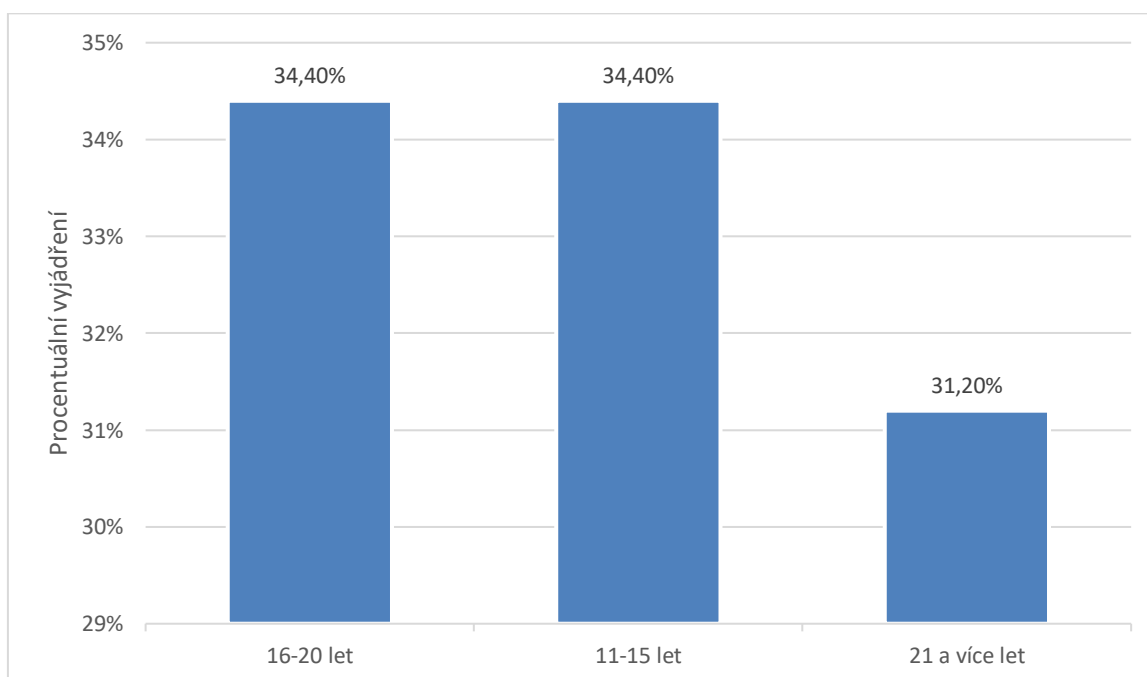
(zdroj vlastní)

22. Kterou z následujících netradičních outdoorových aktivit by sis rád/a zkusil/a?

Graf č. 22 dává prostor vyjádření probandů si z vytvořených možností vybrat několik u nás netradičních outdoorových aktivit, které by si rádi vyzkoušeli. Aktivita, kterou by si rádi vyzkoušeli nejvíce je surfing (96) a nejméně zastoupená je odpověď kiting (34).

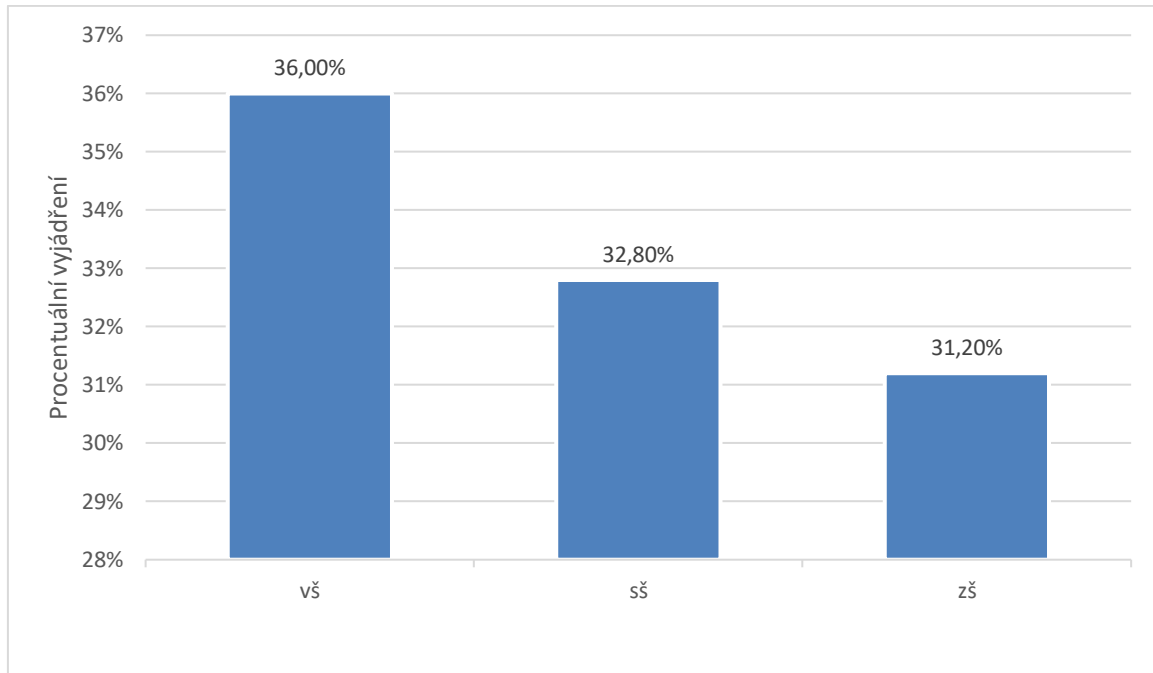


Graf č. 23: Pohlaví

*(zdroj vlastní)***23. Pohlaví**

Graf č. 24: Věk

*(zdroj vlastní)***24. Věk**



Graf č. 25: Studium

(zdroj vlastní)

25. Studium (název školy, studijní program, obor)

Graf č. 23 zobrazuje v neposlední řadě otázku ohledně pohlaví, které bylo velmi početně vyrovnané – ženy 50,8%, muži 48,7%. Graf č. 24. reflektuje zastoupení věku. Kategorie 11-15 let – 34,4%, 16-20 let – 34,4%, 21 a více let – 31,2%. Graf č. 25 rozděluje dotazované žáky a studenty do třech stupňů vzdělávání, kterými jsou 2. stupeň základní školy (31,2%), střední škola (32,8%) a škola vysoká(36,0%).

6 DISKUZE

V bakalářské práci jsem se zaměřila na širokou věkovou kategorii mládeže, kterou jsem si rozdělila do tří skupin dle stupně vzdělávání. První z nich tvořili žáci druhých stupňů základních škol, druhou studenti středních škol a třetí studenti škol vysokých. Nejednalo se pouze o školy sportovně zaměřené, nýbrž jsem chtěla do dotazníkového šetření zahrnout odpovědi sportovců i těch, kterým pohyb nemusí být nijak blízký a tím docílit rozdílnosti názorů a setkáním se s vyjádřením a pohledem nespportovců.

Cílem práce bylo zjistit pomocí dotazníkové analýzy postoje, možnosti a přístupy žáků druhého stupně základních škol a studentů škol středních a vysokých k outdoorovým sportům.

Potvrzení či vyvrácení hypotéz a vyhodnocení výzkumné otázky, které jsem si určila pro svou bakalářskou práci provedu na základě analýzy výsledků mého dotazníkového šetření.

Prvními otázkami (otázky č. 1-5) celého dotazníkového šetření zjišťuji obecný přístup a možnosti dotazovaných jedinců k setkávání s outdoorovými sporty. Skupinu sportů více specifikuji na konkrétní ty, které lze provádět ve vysokohorském prostředí. Mezi ně jsem zahrнула cyklistiku, sjezdové lyžování, lezení, pěší turistiku a běh na lyžích.

Více než 75% dotazovaných v každé kategorii se nyní či v dřívější době outdoorovým sportům věnovalo. Je tedy patrné, že vybrané sporty nejsou dotazovaným cizí a i kdyby jejich vztah k nim nebyl kladný, již se s nimi setkali a mohli na otázky reagovat i z určité zkušenosti. Zbylou část tvoří respondenti, kteří se těmto sportům nikdy nevěnovali, a i ti jsou důležitou součástí dotazníkového šetření. Lze pozorovat, že ve skupině dotazovaných ze základních škol se vyskytuje největší počet jedinců, kteří se s outdoorovými sporty neseťkali, což z grafu také vychází, že se žáci ZŠ (79,7%) s outdoorovými sporty neseťkávají natolik jako studenti VŠ (94,10%).

Výzkumná otázka: Jaké mají žáci a studenti možnosti se k outdoorovým sportům v průběhu svého studia dostat?

Rozmezí otázek č. 16-19 se zaměřily přímo na školní prostředí, kde se probandů dotazují na přítomnost a možnost plnění outdoorových sportů na jejich školách otázkou č. 16. Zde

více než polovina respondentů ze SŠ (66,1%) a VŠ (52,6%) odpověděla kladně. Pouze v případě žáků ZŠ lze pozorovat, že se v tomto období neměli možnost s outdoorovými sporty setkat. Tím jsem se dostala ke dvěma formám plnění aktivit, a to v rámci kroužku či právě sportovního kurzu vedenými školou. Otázkou č. 18 jsem zjišťovala četnost studentů, kteří tuto možnost mají, převažuje nad těmi, kteří odpověděli na otázku negativními odpověďmi. Graf č. 18 reflektuje výsledky pro mou výzkumnou otázku a značí, že u větší části respondentů se v rámci školního prostředí stále nachází možnosti věnování se outdoorovým sportům. 48,4% studentů SŠ mělo možnost se účastnit outdoorového kurzu. V případě studentů VŠ se jednalo o 92,6%. Žáci druhých stupňů ZŠ se zatím neměli šanci kurzů zúčastnit, proto jejich kladná odpověď má pouze 18,6%. Počet dotazovaných v rámci kroužku výrazně klesl. Žáci ZŠ 10,2%, studenti SŠ 17,7% a studenti VŠ dokonce ani jedna kladná odpověď. Graf č. 19 konkretizuje sporty prováděné díky kroužkům.

Hypotéza č. 1 (H1): Předpokládáme, že nadpoloviční většina žáků a studentů základních, středních a vysokých škol se s outdoorovým sportem setká v rámci lyžařského kurzu.

Obdobně otázka č. 20 se obrací na konkrétní sporty obsažené ve výuce v podobě sportovních kurzů. Z grafu č. 20 jasně vyplývá, že se nadpoloviční většina dotazovaných (ZŠ-57,6%, SŠ-88,7%, VŠ-89,7%) s outdoorovým sportem ve škole setkala právě díky lyžařskému kurzu, čímž se potvrzuje i předem stanovená hypotéza (H1), kterou jsem si předem určila.

Ze znění rámcového vzdělávacího programu (RVP) vyplývá, že by i outdoorové sporty měly být součástí předmětu tělesné výchovy, a to v podobě lyžování a turistiky, jako dvou hlavních oblastí. Školní vzdělávací plány si doporučené aktivity zahrnují do svých programů a určují, zda jsou povinnými činnostmi pro splnění studia. (RVP)

Díky výsledkům grafu č. 20 lze vyvodit, že žáci a studenti škol s různým zaměřením se stále sportovních kurzů aktivně účastní a jsou ve většině případů povinnou/nepovinnou součástí školních vzdělávacích plánů.

Hypotéza č. 2 (H2): Nadpoloviční většina respondentů se outdoorovým sportům věnuje neorganizovaně.

Část dotazníkového šetření (otázky č. 6-11) se zaměřila na specifikaci období, ve kterém se probandí sportům věnují nejvíce. Rozdělení bylo v průběhu jednoho týdne na školní a víkendové dny a také v období jednoho roku na letní a zimní část. Navazující otázka (č. 12)

se táže, zda žáci/studenti provozují sport v rámci organizované skupiny či se mu věnují neorganizovaně. Graf č. 12 zobrazuje výsledky šetření a potvrzuje tak již předem určenou hypotézu. Lze z něj vidět, že opravdu nadpoloviční většina respondentů (ZŠ-22%, SŠ-45,2%, VŠ-75%) věnuje outdoorovým sportům spíše neorganizovaně na úrovni rekreačních aktivit bez jakéhokoli vedení.

V porovnání se statistikami diplomové práce věnující se obdobně outdoorovým sportům vyplývá, že se dotazovaní v rámci České republiky tyto aktivity připravují samostatně a věnují se jim spíše na rekreační úrovni než v rámci organizovaných skupin, což je v souladu i s výsledky mého šetření. (DP)

Ve zbylé části dotazníkového šetření se věnuji i druhému nejčastějšímu prostředí, ve kterém se studenti/žáci pohybují, a to prostředí domova. Z výsledků grafu č.14 lze vidět, že právě rodina (50%) své potomky k těmto sportům přivádí.

Poslední tři otázky č. 23-25 specifikují samotné probandy, jejich věk, pohlaví a studium, kterému se věnují. Ze tří grafů č. 23-25 lze vidět, že byly všechny složky počtem zhruba vyrovnané a žádná z nich extrémně nepřevažovala.

Pokud bych se měla zpětně zamyslet nad tím, co bych na své práci změnila a udělala jinak, tak jsem si vědoma, že jsem svou bakalářskou práci zaměřila na široké rozpětí věkových kategorií studentů, čímž jsem se tématu věnovala více komplexně. Pokud bych se věnovala užší skupině studentů, téma bych měla možnost rozebrat podrobněji a více hlouběji.

V rámci dotazníkového šetření nastalo riziko možného nepochopení otázek ohledně daných pohybových aktivit. V několika případech jsem se setkala s jedinci, většinou z mladších kategorií respondentů, kteří netušili, jaké aktivity patří mezi outdoorové sporty, a tím i odpověděli špatně na příslušné otázky. Příště bych otázky více specifikovala pomocí úvodního seznámení.

7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit postoje, možnosti a přístupy žáků druhého stupně základních škol a studentů škol středních a vysokých k outdoorovým sportům. Celé téma se věnovalo několika vybraným outdoorovým sportům, které lze provozovat ve vysokohorském prostředí.

V první části bakalářské práce jsem jednotlivé sporty přiblížila a vysvětlila pojmy, které s tématem souvisí. Pohybové aktivity jsem rozdělila do dvou skupin. První z nich byly outdoorové aktivity, které jsou vymezeny a uvedeny několika příklady. V druhé skupině jsem vypsala outdoorové sporty a porovnávala je s předešlými aktivitami. Znovu jsem zmínila sporty, které do tohoto okruhu spadají a následně je popřípadě rozdělila do specifických disciplín. Další část teoretických východisek jsem věnovala přiblížení problematiky žáků/studentů a postoje obecně vůči pohybu v domácím i školním prostředí. Zmínila jsem určité faktory, které člověka v jednání ovlivňují a více je popsala.

V empirické části této práce jsem si nejdříve zhotovila dotazník, který jsem pak rozeslala žákům druhých stupňů základních škol a studentům škol středních a vysokých. Jednalo se o jedince s různých oborů, tudíž respondenty nebyli pouze sportovci. Poměr věkových kategorií byl srovnatelný. Otázky jsem vyhodnotila a výsledky zobrazila vytvořenými grafy, kde jsou jednotlivé odpovědi respondentů jasně vidět.

Vyhodnocením výzkumné otázky jsem zjistila, že u větší části respondentů se v rámci školního prostředí stále nachází možnosti věnování se outdoorovým sportům. Školní vzdělávací programy (ŠVP) obsahuje tuto pohybovou aktivitu i přes to, že se nejedná o povinný předmět z hlediska rámcového vzdělávacího programu (RVP). Formou plnění těchto sportů bývají kroužky či sportovní kurzy pořádané školou.

Předem zvolené hypotézy se dotazníkovým šetřením obě potvrdily. Nadpoloviční většina žáků a studentů se opravdu během svého studia napříč různými obory setká s lyžařským kurzem vedeným školou, což potvrzuje první hypotézu (H1). Druhá hypotéza (H2) potvrzuje, že se nadpoloviční většina dotazovaných věnuje outdoorovým sportům neorganizovaně bez jakéhokoliv vedení trenéra či jiného učitele. Provozují sporty spíše na rekreační úrovni a neúčastní se žádných soutěží, kde by byli s ostatními srovnáváni.

Bakalářská práce slouží jako ukazatel aktivity vzdělávacích programů v rámci outdoorových sportů napříč všemi stupni studií, které umožňují se jim věnovat a rozšiřují variabilitu přístupných sportů žákům a studentům. Dále z průzkumné části vychází určitý zájem i aktivita ze strany dospívajících v rámci outdoorovým sportům.

Závěrem lze říci, že je problematika outdoorových sportů mezi dospívajícími jedinci stále aktuální, a i přes možnosti dopadu dnešní doby na pohyb jako takový, zůstávají v povědomí i dospívajících jedinců. Myslím si, že i tento druh sportu je pro člověka důležitý v neposlední řadě z důvodu pobytu v přírodě, čímž přispíváme našemu fyzickému i duševnímu zdraví.

8 ABSTRAKT

Bakalářskou práci tvoří dvě části. První teoretická část seznamuje s vybranými outdoorové sporty a aktivitami, které lze provádět ve vysokohorském prostředí. Empirická (výzkumná) část se věnuje analýze dotazníkového šetření. Respondenti byli žáci z druhých stupňů základních škol a studenti ze škol středních a vysokých a jejich celkový počet činil 189 jedinců. Dotazník se věnoval tématu outdoorových sportů, aktivitě, možnostem a přístupu v rámci domácího a školního prostředí.

9 RESUME

The bachelor thesis consists of two parts. The theoretical part introduces selected outdoor sports and activities that can be performed in the alpine environment. The empirical (research) part is devoted to the analysis of the questionnaire survey. The respondents were students from the second grades of primary schools and students from secondary schools and colleges and total number of respondents was 189 individuals. The questionnaire addressed the topics of outdoor sports, activity, opportunities and access within the home and school environment.

10 SEZNAM LITERATURY

Literární zdroje

- 1) BEDNÍKOVÁ, E., DOBAY, B. Physical and sport education as a tool for development of positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European Journal of Contemporary Education*, 2017, 6(1), p.14-21.
- 2) BLAŽEJ, A. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
- 3) COAKLEY, J.J. *Sport in Society*. 7. vydání. McGraw-Hill, 2001. ISBN 9780071181556.
- 4) FLORIÁNOVÁ, D. *Komparační analýza preferencí a postojů vysokoškolských studentů k outdoorovým sportům jako formě volnočasové aktivity v ČR a ve Slovinsku*. Brno, 2016. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Renáta VYCHODILOVÁ.
- 5) GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
- 6) HÁP, P. a kol. *Pobyt v letní přírodě* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2023-04-25]. ISBN 978-80-244-4373-7. Dostupné z: <https://publi.cz/books/174/Hap.html>
- 7) HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-889-1.
- 8) HOŠKOVÁ, B., MATOUŠKOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-621.
- 9) HŘEBÍČKOVÁ, S. a ONDRÁČEK, J. *Cykloturistika*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4443-2.
- 10) CHYTILOVÁ, L. a HANUŠ, R. *Zážitkové pedagogické učení*. České Budějovice: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2816-2.
- 11) KORVAS, J. a kol. *Aktivní formy cestovního ruchu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4361-9.
- 12) LOUKA, O. a VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 80-247-1378-0.
- 13) MIKOŠKA, J. *Outdoorové sporty*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0896-1.

- 14) NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8391-9.
- 15) NOSEK, M., PYŠNÝ, L. a kol. *Pohyb a výchova*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2002. ISBN 80-7044-450-9.
- 16) PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
- 17) RYCHTECKÝ, A. a TILINGER, P. *Životní styl české mládeže*. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3746-4.
- 18) RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS, UK, 2006. ISBN 80-86317-44-7.
- 19) SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- 20) SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- 21) STACKEOVÁ, D. *Physical Self in the context of psychosomatics*. In LOUKOVÁ, T., HÁTLOVÁ, B., ADÁMKOVÁ-SÉGARD, M. (eds.) *Psychomotor therapy*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. 2015. ISBN 978-80-7414-907-8.
- 22) STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Vyd. 1. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN: 80-903350-2-0.
- 23) SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
- 24) SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
- 25) ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M., TILINGER, P., HOŠEK, V. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Palestra, 2017. ISBN 978-80-87723-40-1.
- 26) TILINGER, P. Využití pohybových aktivit jako vhodné náplně volného času a prevence společensky nežádoucích aktivit u intelektově postižených. In: TILINGER, P. a kol. *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2037-4.

- 27) VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
- 28) WINTER, S. *Vysokohorská turistika*. České Budějovice: Kopp nakladatelství, 2003. ISBN 80-7232-201.

Internetové zdroje

- 1) ALLEN, E. a JOHN, B. Encyclopedia Britannica. *Britannica* [online]. 2008, 2008 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/skiing>
- 2) KUBÍČEK, J. *Jiří Kubíček* [online]. Olomouc: Orbinet, 2023, 2010-2023 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: www.jirikubicek.cz
- 3) *Rada vysokých škol* [online]. 2022 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://radavs.cz/RVS-61.html>
- 4) Rámcový vzdělávací plán. *Edu.cz* [online]. Praha: Copyright ©, 2022, 2022 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>
- 5) Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of sports behavior* [online]. United States, Mobile: Journal of Sport Behavior, 2012, 2012, 35(3), 35 [cit. 2023-04-25]. ISSN 01627341. Dostupné z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/student-motivation-physical-education-engagement/docview/1033228337/se-2>
- 6) Survio. *Survio* [online]. Copyright Survio, 2012-2023 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: www.survio.cz

11 SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Provozování outdoorových sportů	31
Graf č. 2: Provozování konkrétních outdoorových sportů	32
Graf č. 3: Provozování outdoorových sportů za posledních 12 měsíců	33
Graf č. 4: Konkrétní outdoorové sporty	34
Graf č. 5: Délka provozování outdoorové aktivity	35
Graf č. 6: Četnost provozování outdoorových aktivit	36
Graf č. 7: Preference školních dnů	37
Graf č. 8: Preference víkendových dnů	38
Graf č. 9: Vhodné období pro provozování outdoorových sportů	39
Graf č. 10: Konkretizace preferovaných aktivit v letním období	40
Graf č. 11: Specifikace preferovaných aktivit pro zimní období	41
Graf č. 12: Provozování outdoorových sportů organizovaně/neorganizovaně	42
Graf č. 13: Aktivita v konkrétních organizovaných outdoorových sportech	43
Graf č. 14: Vedení k outdoorovým sportům	44
Graf č. 15: Outdoorové sporty s rodinou	45
Graf č. 16: Outdoorové sporty ve školním prostředí	46
Graf č. 17: Provozování outdoorového sportu v rámci školního prostředí	47
Graf č. 18: Účast na outdoorovém kurzu/kroužku	48
Graf č. 19: Konkrétní outdoorový sport v rámci kroužku	49
Graf č. 20: Četnost kurzů outdoorových sportů v průběhu studia	50
Graf č. 21: Zájem o outdoorové sporty	51
Graf č. 22: Zájem o netradiční outdoorovou aktivitu	52
Graf č. 23: Pohlaví	53
Graf č. 24: Věk	53
Graf č. 25: Studium	54

PŘÍLOHY

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

Dobrý den,

dovoluji si vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který je distribuován jako analýza postoje a možností studentů k outdoorovým sportům a tvoří tak praktickou část mé bakalářské práce.

Dotazník je zcela anonymní a získaná data budou použita pouze pro mé výzkumné účely. Obsah tvoří 25 otázek, na které prosím odpovídejte dle svého uvážení. Naleznete zde různé typy otázek - uzavřené, s možností více odpovědí i s odpovědí otevřenou, kde se můžete vyjádřit slovně.

Předem děkuji za spolupráci

Hana Vargová

Studentka oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání, FPE ZČU.

1 Věnuješ se, nebo ses dříve věnoval/a nějakému outdoorovému sportu? (jízda na kole cca 20-30km, pěší turistika, lyžování, snowboarding, lezení apod.)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano Ne

2 Které outdoorové sporty provozuješ, nebo jsi provozoval/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Cyklistika Pěší turistika Sjezdové lyžování Běh na lyžích Snowboarding Lezení Žádné
 Jiné...

3 Věnoval/a ses za posledních 12 měsíců nějakým outdoorovým sportům?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano Ne

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

4 Kterému outdoorovému sportu konkrétně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Cyklistika Pěší turistika Sjezdové lyžování Běh na lyžích Snowboarding Lezení Žádné
- Jiné...

5 Jak dlouho se této aktivitě věnuješ?

6 Jak často outdoorovou aktivitu provozuješ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nárázově v průběhu určitého ročního období Alespoň jedenkrát týdně Několikrát v týdnu Nikdy

7 Preferuješ pro provozování sportu spíše školní dny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano Ne Nevěnuji se

8 Preferuješ pro provozování sportu spíše víkendové dny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano Ne Nevěnuji se

9 Jaké období je pro tvůj outdoorový sport/ outdoorové sporty nejvhodnější?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Letní období Zimní období Nedá se specifikovat Nevěnuji se

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

10 Uveď nejčastěji prováděné outdoorové aktivity v letním období.

11 Uveď nejčastěji prováděné outdoorové aktivity v zimním období.

12 V posledních 12 měsících jsem se věnoval/a outdoorovým sportům

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- organizovaně (s trenérem, cvičitelem) neorganizovaně

13 Pokud si v předchozí otázce odpověděl/a kladně, napiš kterému sportu. (Pokud ne, na otázku neodpovídej.)

14 Kdo tě k tomuto sportu přivedl?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Rodina Přátelé Trenér Přítel/přítelkyně Nikdo
 jiná odpověď..

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

15 Provozuješ, provozoval/a si outdoorový sport aktivně s rodinou?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano Ne

16 Setkáváš se, setkal/a ses s outdoorovými sporty ve škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano Ne

17 Pokud ano, kterému outdoorovému sportu ses v rámci školy věnoval/a, věnuješ se?

18 Máš, měl/a jsi možnost se zúčastnit outdoorového kroužku/kurzu, který organizuje škola?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano, v rámci kroužku ve škole mimo výuku Ano, v rámci kurzu organizovaného školou Ne, nemám, neměl/a jsem

19 Pokud ses sportu věnoval/a v rámci kroužku, napište kterému sportu. (Pokud ne, na otázku neodpovídej.)

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

20 Pokud ses sportu věnovali v rámci kurzu, napište kterému sportu. (Pokud ne, na otázku neodpovídej.)

21 Z níže uvedených vyber aktivitu, kterou by sis rád/a vyzkoušel/a, popřípadě u ní zůstal/a.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Pěší turistika Cyklistika Lezení Sjezdové lyžování Běh na lyžích Snowboarding
 Žádnou
 Jinou...

22 Kterou z následujících netradičních outdoorových aktivit by sis rád/a zkusil/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Kiting Skialpinismus Freeriding Aktivity ve snowparku Via ferrata Surfing
 Windsurfing Paragliding Žádný
 Jiné sporty...

23 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena Muž
 Jiná...

24 Věk

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 11-15 let 16-20 let 21 let a více

Analýza postoje a možností studentů základních, středních a vysokých škol k outdoorovým sportům

25 Studium (název školy, studijní program, obor)

--