

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Postoje studentů specializace výchovy v přírodě na UK FTVS
k adrenalinovým sportům**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radka Bačáková Ph.D.

Vypracovala:

Nikola Štucaurová

Praha, prosinec 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Nikola Štucaurová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat Mgr. Radce Bačákové Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady a připomínky při konzultacích, ochotu, vstřícnost, úžasnou komunikaci a okamžitou zpětnou vazbu. Rovněž děkuji celé své rodině a blízkým přátelům, kteří mi byli tou největší možnou oporou po celou dobu bakalářského studia.

Abstrakt

Název: Postoje studentů specializace výchovy v přírodě na UK FTVS k adrenalinovým sportům.

Cíle: Cílem mé bakalářské práce je analyzovat vztah studentů specializace výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy k adrenalinovým sportům či výzvodným aktivitám a zjistit, zda se jejich postoj po volbě této specializace změnil.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo 83 studentů specializace výchovy v přírodě. Byla použita anonymní metoda anketního šetření. Anketa byla vytvořena v online platformě Survio a následně rozeslána prostřednictvím e-mailu nebo osobního kontaktu. Obsah ankety tvořil 19 otázek, z toho 13 uzavřených, 3 polouzavřené a 3 otevřené otázky. Výsledná data byla zpracována a vyhodnocena v programu Microsoft Excel a následné hodnoty byly vloženy do výšečových a sloupcových grafů a stručně popsána. Všechna data, která byla získána prostřednictvím této ankety, byla použita pro výsledky výzkumu.

Výsledky: Výsledky anketního šetření prokázaly, že celkový postoj respondentů k adrenalinovým sportům je ze 75,9% pozitivní. Vyjma jednoho z respondentů si každý z nich měl možnost alespoň jednou vyzkoušet nějaké adrenalinové sporty a 65,1% se těmto aktivitám pravidelně věnuje. Naprostá většina respondentů (92,80%) by si v budoucnu ještě chtěla některé další adrenalinové sporty vyzkoušet. 78,3% studentů uvedlo, že se jejich postoj pozitivně změnil po volbě této specializace.

Závěry: Celkový vztah studentů specializace výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportů Univerzity Karlovy k adrenalinovým sportům a výzvodným aktivitám je velmi kladný a mnoho studentů uvedlo, že se jejich postoj po volbě této specializace pozitivně změnil.

Klíčová slova: adrenalinové sporty, postoje studentů, osobnostní rozvoj, komfortní zóna, zážitková pedagogika, výchova v přírodě

Abstract

Title: Attitudes of Outdoor Education Specialization Students at Charles University Faculty of Physical Education and Sport towards Adrenaline Sports.

Aims: The aim of my bachelor's thesis is to analyse the relationship of students specializing in outdoor education at the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, towards adrenaline sports or challenging activities and determine whether their attitudes have changed after choosing this specialization.

Methods: 83 students specializing in outdoor education participated in the research. An anonymous survey method was used. The survey was created on the Survio online platform and subsequently distributed via email or personal contact. The survey consisted of 19 questions, including 13 closed-ended, 3 semi-closed, and 3 open-ended questions. The resulting data were processed and evaluated using Microsoft Excel, and the subsequent values were inserted into pie charts and bar graphs and briefly described. All data obtained through this survey were used for the research results.

Results: The results of the survey showed that the overall attitude of respondents towards adrenaline sports is 75.9% positive. Except for one respondent, each of them had the opportunity to try adrenaline sports at least once, and 65.1% regularly engage in these activities. The vast majority of respondents (92.80%) would still like to try some other adrenaline sports in the future. 78.3% of students stated that their attitude positively changed after choosing this specialization.

Conclusions: The overall relationship of students specializing in outdoor education at the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, towards adrenaline sports and challenging activities is very positive. Many students reported a positive change in their attitude after choosing this specialization.

Keywords: adrenaline sports, student attitudes, personal development, comfort zone, experiential pedagogy, outdoor education

OBSAH

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	11
2.1	Postoje.....	11
2.1.1	Složky postojů.....	11
2.1.2	Funkce postojů.....	11
2.2	Osobnostní rozvoj.....	12
2.2.1	Osobnost.....	12
2.2.2	Motivace.....	13
2.2.3	Stres a stresové situace.....	13
2.2.4	Riziko.....	14
2.2.5	Sebedůvěra a sebehodnocení.....	14
2.2.6	Komfortní zóna.....	14
2.3	Výchova v přírodě.....	15
2.3.1	Dobrodružná výchova v přírodě.....	16
2.3.2	Aktivita v přírodě.....	17
2.4	Zážitková pedagogika.....	17
2.4.1	Zážitek.....	18
2.4.2	Prožitek.....	18
2.4.3	Cíle zážitkové pedagogiky.....	18
2.5	Adrenalinové sporty.....	19
2.5.1	Adrenalin.....	19
2.5.2	Historie adrenalinových sportů.....	20
2.5.3	Dělení adrenalinových sportů.....	20
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	29
3.1	Cíle práce.....	29
3.1.1	Úkoly práce.....	29
4	METODIKA PRÁCE.....	30
4.1	Výzkumný soubor.....	30
4.2	Sběr dat.....	30
4.3	Použité metody získávání dat.....	30
4.4	Vyhodnocení výsledků.....	31

5	VÝSLEDKY	32
6	DISKUZE	46
7	ZÁVĚR	49
	SEZNAM LITERATURY	50
	SEZNAM GRAFŮ.....	53
	SEZNAM PŘÍLOH	54
	PŘÍLOHY	55

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČR – Česká republika

FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu

OB – Outward Bound

UK – Univerzita Karlova

1 ÚVOD

Adrenalinové sporty představují rozsáhlý termín zahrnující aktivity od bungee jumpingu až například po extrémní lyžování. Představují speciální odvětví sportovní kultury. Jsou častokrát spojovány s neobyčejným vzrušením a rizikem, které mohou přinášet nejen pro samotné účastníky, ale i pro okolní pozorovatele. Jak velké jsou hranice komfortní zóny, které je člověk schopen pro tento nepopsatelný pocit adrenalinu v žilách překročit? Existuje pro milovníky adrenalinu a výzev vůbec nějaká hranice? Kam až tyto hranice sahají? A co vede mladé lidi k riskování života?

Každý z nás si pod pojmem „adrenalin“ představí něco zdaleka odlišného. Co je pro někoho běžná situace, může být pro druhého stav nekomfortní zóny, která v něm vyvolá strach nebo paniku. Adrenalinové sporty však nejsou pouze zábavnou formou fyzické aktivity, ale mohou také otevírat prostor pro osobnostní růst a rozvoj.

Cílem této bakalářské práce bude prozkoumat a analyzovat postoje studentů specializace výchovy v přírodě na Karlově Univerzitě, Fakultě tělesné výchovy a sportu. Rovněž také porovnat jejich vztah před a po zvolení této specializace.

V následujících kapitolách se budu zabývat teoretickými východisky práce, které čtenářům pomůžou lépe porozumět kontextu osobnostního rozvoje, adrenalinovým sportům, zážitkové pedagogice, výchově v přírodě a postojům v rámci tohoto tématu.

V dnešní době, kdy se vzdělávání neustále vyvíjí a adaptuje k novým výzvám, je stále důležitější porozumět postojům studentů k různým aspektům vzdělávacího procesu. Rovněž zážitková pedagogika ovlivňuje motivaci studentů, jejich schopnost řešit problémy a rozvoj sociálních dovedností. Přináší totiž nový pohled na proces učení a možnost praktických znalostí z praxe. V moderním světě plném technologických pokroků je častokrát příroda vnímána jako stabilní a neposkvrněné místo plné zážitků a dobrodružství.

V druhé a zároveň praktické části práce se budu věnovat výsledkům anketního šetření u studentů této specializace a rozebírat jejich postoj k adrenalinovým sportům a výzvoovým aktivitám a zda se jejich vztah po volbě tohoto studijního směru změnil.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Postoje

Postoj je tzv. psychologická tendence. Projevuje se jako pozitivní nebo negativní hodnocení řízeného chování jednotlivce s vnímaným nejistým výsledkem určitého chování. Lze říci, že postoje odrážejí přesvědčení, pocity a záměry chování jednotlivců (CH, Fen-Hauh, 2015). Dle Nakonečného (2009) postoj vyjadřuje vztah k určité hodnotě či způsob nějakého hodnocení.

Postoje k riziku mohou hrát důležitou roli při vysvětlování chování lidí, jelikož výzvové a extrémní aktivity zahrnují prvky rizika a nejistých výsledků. Avšak postoje k riziku a skutečné dobrodružné chování nebyly dosud objektivně určeny. V budoucích výzkumech by se měl proto vyvinout přístup, který by kombinoval kvantitativní a kvalitativní metody. Například vyvinutí implicitního měření, aby bylo možné provádět nenápadná pozorování chování, a tím přímo objasnit dobrodružné chování lidí (CH, Fen-Hauh, 2015).

Existuje celá řada, jak zjistit přístupy a metody postojů. Jansa (2018) rozlišuje tři oblasti získávání: pozorování, posuzovací postojové škály a dotazování.

2.1.1 Složky postojů

Postoj lze rozdělit na tři složky. Tou první jsou kognitivní komponenty (smýšlení). Ty představují všechny znalosti, postoje a informace, které o objektu máme. Do druhé složky řadíme emotivní komponenty (afektivní). Ty zahrnují emoce, které v nás objekt postoje vyvolává – sympatii, hněv, antipatii). Jako poslední složku můžeme označit konativní komponenty (behaviorální predispozice). Ty znázorňují snahu nebo pohotovost, která se vztahuje k objektu postoje daným způsobem (CH, Fen-Hauh, 2015).

Naopak podle Jansy (2018) lze postoje rozdělit na čtyři složky: kognitivní, hodnotící, emocionální a konativní.

2.1.2 Funkce postojů

Katz (2009) rozlišuje čtyři hlavní funkce postojů dle Nakonečného (2009):

1. Instrumentální (adjustační, užitková) funkce – pozitivní postoje si vytváříme vůči objektům, které přinášejí odměny a negativní postoje si vytváříme ve spojení s tresty.

2. Ego-defenzivní funkce – postoje se uplatňují jako ochrana integrity osobnosti. Mohou redukovat úzkost či kompenzovat negativní složky sebepojetí tak, že podceňují negativní vlastnosti, který subjekt vnímá (nedostatek důvěry či odvahy).
3. Hodnotově expresivní funkce – zde lze najít uspokojení ve vyjádření postojů a jejich následné realizace. Člověk se může přiklánět k postoji, který vyjadřuje jeho sebehodnocení.
4. Kognitivní funkce – tyto poslední funkce postojů slouží k uspořádání určitého řádu o světě i o člověku samotném. Snaží se porozumět smyslům a vztahům mezi nimi.

2.2 Osobnostní rozvoj

Osobnostní rozvoj je nedílná součást rozvoje a jeden z klíčových cílů celoživotního vzdělání. Je velice podstatné, abychom se naučili způsob, jak zpracovávat informace, jelikož tato schopnost napomáhá k vhodnému působení na vlastní osobnostní rozvoj. Velmi důležitá jsou zde cvičení na rozvoj reflexe a sebereflexe (Švamberg, 2018).

2.2.1 Osobnost

Obecná psychologie pojednává o tom, že osobnost a činnost spolu velmi úzce souvisí. Jansa (2018) říká že: „*Osobnost považujeme za jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stále a typickým způsobem se projevují v každé činnosti.*“ Osobnost lze také chápat jako „produkt“, který se neustále vyvíjí.

Mezi vnitřní vlivy a biologickou podstatu člověka lze zařadit strukturu a dynamiku osobnostních vlastností, procesů a rysů. Naopak vnější vlivy (společenská výchova a prostředí) působí na utváření a formování osobnosti. Tyto činitele utváří celkový vývoj osobnosti (Jansa, 2018).

Osobnost se neustále dotváří a může dost dramaticky měnit sebepojetí daného člověka, které se promítá do ostatních osobnostních rysů. Každý, kdo chce proniknout do tajů osobnosti, musí najít záchytné body, aby se zorientoval v proměnlivých projevech, které mají pro výklad osobnosti svůj význam (Slepička, 2009).

Lze říci, že v rámci komplexního celku člověka existují čtyři klíčové aspekty: fyzický pohled, duševní aspekt, emocionální pojetí a vlastnosti. Morální filozofie zvažuje dobré a špatné vlastnosti. Každý z nás je vnímán jako směs obojího. Tyto vlastnosti či rysy bychom

měli jednotlivě demonstrovat v našich činech spolu s motivací, k určení našeho specifického charakteru (Mortlock, 2001).

2.2.2 Motivace

Z fyziologického hlediska je motivace soubor určitých informací, vedoucí k různým typům chování člověka. Jedná se o hladiny hormonů, které velmi ovlivňují a motivují chování jedince (Mourek, 2012).

Naopak z psychologického hlediska je motivace odraz určitého vztahu jedince k aktivitě, která ho čeká a úzce souvisí s psychickými procesy (Jansa, 2018).

Je to rovněž značná součást pro osobnostní rozvoj jedince a pro osobnost samotnou. Zvolený výkon lze dosáhnout hlavně pevnou vůlí a odpovídajícími schopnostmi. Především pevná vůle a koncentrace na vysněný cíl jsou predispozice pro dosažení vysněného cíle (Kirchner, 2009).

Motivace je úzce spjata s mírou sebeuplatnění, ctížádostí, uvážlivostí, smělostí a zodpovědností. Tyto sekundární potřeby podporují co nejlepší výkon pro úspěch v dané činnosti (Jansa a kol., 2018).

2.2.3 Stres a stresové situace

Náš život je velmi úzce spjat se stresem a se zátěžovými situacemi. Jedná se o nespécifickou reakci našeho organismu na různé zátěžové vlivy (Mourek, 2012).

Z psychologického hlediska je stres při extrémních sportech velice klíčový. Jednou ze základních psychologických dovedností potřebných při výkonu je schopnost zvládat strach a stres, a dokonce prospívat navzdory jejich převaze. Efektivní výkon závisí na schopnosti kriticky se rozhodnout v situacích, jež jsou doprovázeny potenciálními závažnými důsledky špatného výkonu. Účastníci těchto aktivit uvádějí, že prožívají strach, který souvisí s vědomím, že nezvládnutá chyba může znamenat i smrt. Tito lidé věnují značný čas a energii tomu, aby zvládli danou aktivitu, porozuměli prostředí, kde ji provozují a rozpoznali své vlastní schopnosti reagovat tak, aby minimalizovali možnost neštěstí.

Efektivní výkon závisí na tom, jak dobře je sportovec na extrémní prostředí psychicky připraven a jak se mu přizpůsobí. Dá se tedy říci, že princip výkonnosti v extrémních sportech je schopnost snášet silnou fyziologickou a psychologickou zátěž a předpokládat rozvoj svých schopností na stres a extrémní prostředí (Monasterio, Brymer, Stewart, 2020).

2.2.4 Riziko

Dle Neumana a kol. (2000) lze říci, že riziko je spojeno se ztrátou něčeho, co je nám cenné. Rizika je možné rozdělit na: duševní, tělesná, sociální a finanční. Podle úrovně mohou být poté: nízké, střední či vysoké. Účastníkům by výzvodé aktivity měly být nabízeny tak, aby silně vnímali jejich riziko, avšak zároveň docílit toho, aby se jich skutečné ohrožení absolutně nedotklo. Je důležitá snaha o to, aby reálné nebezpečí bylo co nejmenší – nejlépe žádné.

2.2.5 Sebedůvěra a sebehodnocení

Dle Toda a kol. (2012) lze říci, že sebedůvěra je víra v to, že má člověk schopnosti a dovednosti uspět sám před sebou. V kladném vztahu je spojena s pozitivní náladou a emocemi, a naopak v tom záporném je spjata s negativní náladou a rovněž s emocemi. Sebedůvěra také pomáhá tlumit vliv úzkosti na výkon. Je velmi křehká a nestálá v důsledku možného rozptýlení od okolních vlivů. Například názory ostatních lidí ji mohou značně narušit. Daná osoba může ztratit iluze o vlastních hodnotách a dochází poté k tzv. komplexům méněcennosti.

Sebehodnocení je jistý názor a soud o sobě samotném v pozadí ideálů na základě srovnání s druhými jedinci (Jansa, 2018). Jedinec při samotném hodnocení sám k sobě bývá občas velice kritický v případě, že nemá možnost naopak toho nekritického pohledu na danou věc. Na druhou stranu jedinec s vysokým sebehodnocením se stává často pokryteckým, sobeckým a názory ostatních si nebere příliš k srdci (Tod a kol. 2012).

Východisko mezi tzv. reálným já (jaký jsem) a ideálním já (jaký bych chtěl být) je pak individuálně na každém. Jedinec se však snaží vynaložit úsilí o to, aby se zlepšil, překonal sám sebe a pracoval na sobě (Jansa, 2018).

Na výkon a činy lidí působí mnoho faktorů. Mezi ně lze zařadit náladu, úzkost, dovednosti, motivace, a právě sebedůvěru a sebehodnocení (Tod a kol., 2012).

2.2.6 Komfortní zóna

Komfortní zóna neboli tzv. „zóna pohodlí“ je pojem, který je úzce spjat s osobnostním rozvojem a zážitkovou pedagogikou. Vychází z přesvědčení, že když se člověk vyskytne ve stresové situaci, zareaguje překonáním svého strachu a následně roste a vyvíjí se. Vzbuzuje

velmi silné emoce a fyzické reakce na nové úkoly před aktivitami s vysoce vnímaným pocitem rizika a výzvy (Brown, 2008).

Lidé jsou někdy povzbuzováni k tomu, aby dělali věci, které jsou pro ně nepohodlné nebo se je snaží přesvědčit o tom, aby vystoupili ze své komfortní zóny. Rozhodnutí, zda udělat něco, co leží mimo komfortní zónu pohodlí, lidé zvažují. Rozhodují se, zda případný způsob chování, které může vyvolat úzkost, stojí za potenciální výhody. Vyvinout vědomé úsilí postavit se mimo svou zónu pohodlí je pro její výstup značně nezbytné.

Když mluvíme o chování, které leží mimo naši komfortní zónu, jedná se většinou o rizikové aktivity (např. většina extrémních sportů), obtížné mezilidské situace (např. projevy na veřejnosti), či sledování ambiciózních cílů, které ne vždy mohou být úspěšné (např. zahájení podnikání). Dá se tedy říci, že lidé uplatňují pojem komfortní zóny pouze tehdy, když chování, které chtějí vykonávat, vyvolává úzkost kvůli potenciálně negativním výsledkům (Kiknadze, 2021).

Kde jsou ale hranice komfortní zóny? Podobně se můžeme ptát asi tak jako „kde je hranice únavy“ nebo „kde začínají a končí hory“. Pro každého člověka je hranice této zóny pohodlí nastavena úplně někde jinde. Komfortní zónu lze rovněž rozdělit do dvou konceptů. Jako první koncept je možné zmínit tzv. „Flow model“. Jedná se o oblast, kde se nachází zóna komfortu a člověk v ní nečelí až tak velkým výzvám nebo jsou tak malé, že se z pohledu ohoto modelu člověk nachází ve stavech nudy, lhostejnosti a uvolnění. „Model obráceného U“, mnohdy také „Yerkes-Dodsonův zákon“, můžeme označit jako druhý koncept, ve kterém lze rovněž najít podobnost s komfortní zónou. Tento koncept představuje, že komfortní zóna je téměř totožná s oblastí, kde se stres už tolik nevyskytuje a není třeba vydat tak velký výkon (Nehyba, 2004).

2.3 Výchova v přírodě

Člověk je už odjakživa vnímán jako nedílná součást přírody. Hlavní cíl pro lidstvo bylo přežít a sehnat si potravu. K boji o přežití bylo nutné využít svou fyzickou i duševní sílu. Lidé proto začali čím dál více cvičit, vyrábět nové nástroje či pomůcky, které jim usnadnili lovit. Mezi vynálezy tehdejší doby patřil například vor, lodě či sněžnice pro snazší chůzi ve sněhu.

Výchova byla pro všechny prakticky stejná. Chlapci i dívky museli prokázat svou fyzickou zdatnost a schopnost zabezpečit všechny potřeby života formou iniciačních slavností. Příprava na tuto zkoušku dospělosti, která probíhala už v ranných počátcích

společnosti, byla velmi krátká. Bylo tomu tak, že již malé děti se musely intenzivně podílet na obživu jejich rodu (Kössl, Štumbauer a Waic, 2018).

Termín „výchova v přírodě“ byl na počátku dvacátého století v odborné literatuře používán zejména ve Velké Británii a v USA. V těchto zemích dosáhla největšího vrcholu.

Rozlišují se dvě fáze výchovy v přírodě, které se neustále prolínají. Jedná se o učení se životem v přírodě a o učení se pro život v přírodě. V první řadě je potřeba získat prožitky, díky kterým lze změnit určité životní postoje. Poté přichází učení se dovednostem, jenž umožňuje život či dokonce přežití v náročných podmínkách divoké přírody (Neuman, 2001).

Výchova v přírodě připravuje na život a pobyt v přírodním prostředí a využívá převážně aktivity, které se snaží přenést výchovné a učební postupy do přírody. U aktivit v přírodě je zásadní i rozvoj a růst osobnosti, kterého lze docílit překonáním vlastních hranic (Neuman a kol., 2000).

2.3.1 Dobrodružná výchova v přírodě

Pod tímto výrazem si lze představit takové aktivity, o kterých jejich účastník dopředu nedokáže říct, jak skončí, anebo do jaké míry se dají považovat za nebezpečné. Hovoří se zde ale však o tzv. bezpečném riziku (např. slaňování či lezení s horním jištěním).

Velice podstatné jsou zde činnosti a aktivity, které jsou zaměřeny na rozvoj vztahů lidí ve skupině (důvěra, komunikace, vůdcovství a kooperace) a vztahů samotného jedince (sebedůvěra a sebepojetí) (Neuman, 2001).

Dobrodružství, do kterého vstupujeme s naší svobodnou volbou, je možné brát jako určitá forma motivace, jak se této výzvě čelem postavit. Je to nejistota, u které nevíme, jak skončí a naším úkolem je opřít se nejen o vlastní síly, ale i o spolupráci s ostatními členy skupiny (Neuman a kol. 2000).

Dobrodružné aktivity lze rozdělit na měkké a tvrdé. Mezi ty tvrdé můžeme zařadit lidi, kteří se rádi účastní aktivit s větším rizikem, výzvou a nejistotou. Naopak měkké dobrodružné aktivity neposkytují dostatečné riziko ani dostatečný adrenalinový zážitek, který by dané jednotlivce vzrušoval či motivoval (CH, Fen-Hauh, 2015).

Úzkým spojením s dobrodružnou výchovou jsou kurzy Outward Bound. Jedná se o mezinárodní organizaci, která začala po 2. světové válce ve všech anglicky mluvících zemích zdokonalovat výchovné metody v přírodě. Jde o přístup, který podporuje učení se ze zkušeností, víru ve vlastní sílu, samostatnou aktivitu a spolupráci (Neuman, 2001). Metodika, která je součástí kurzů OB je závěrečné ohlédnutí a krátká reflexe o tom, co si žáci prožili a

naučili se (Beneš, 2004). Tato organizace založená Kurtem Hahnem se v neposlední řadě zasloužila i o rozvoj a využití překážkových lanových drah. Překážkové dráhy byly zařazeny do programů pro rozvoj osobnostního růstu (Baláš, Vomáčko, Frainšic, Šafránek, 2013).

2.3.2 Aktivity v přírodě

Dle Neumana (2001) byla dřívější výchova „faunou a florou“ pro vývoj dětí velmi důležitá. Také říká, že: *„Nejefektivnější pohybovou aktivitou zakotvenou v našem biologickém dědictví je pohybová aktivita v přírodě.“*

Je zřejmé, že v dnešní době mnoho mladých lidí nedokáže ocenit jen pouhou chůzi v přírodě. Pokud je však jen obyčejná chůze spojena s dobrodružnou činností, nabírá tato aktivita úplně jiný směr. Poznávání nových míst a život v přírodě je tak na místě. Činnosti jako jsou turistika, sporty v přírodě, překonávání přírodních překážek, hry a cvičení v přírodě se pak stanou daleko záživnější. Příroda je totiž místo, kde mohou lidé nalézt v časech dobrý i zlých, v nemoci i ve zdraví něco, co je učiní daleko šťastnější, silnější a spokojenější. Pozitivní vliv v přírodním prostředí se odráží hlavně na mysl člověka a odráží se v našich prožitcích (Neuman, 2001).

Lidstvo svou vynalézavostí a technologiemi objevilo během uplynulých let mnoho nových způsobů, jak se radovat z přírody a využít tak její síly. Příroda je rozlehlé místo a nabízí mnoho lákavých a neobvyklých výzev (Tomlinson, 2000).

2.4 Zážitková pedagogika

Pedagogika zážitková je úzce spjata s pedagogikou sportu (obvykle rekreačního) či s pedagogikou volného času. Blízký vztah těchto souborů pedagogiky vychází ze skutečnosti, že pohybové a sportovní aktivity jsou využívány v programech výchovy prožitkem (Jansa, 2018).

Dle Câmpan (2019) se jedná o pedagogickou vědu, která se zabývá studiem, ale také vysvětluje, strukturuje, systematizuje a posiluje učební zkušenosti jednotlivců za účelem vzdělávání a rozvoje lidské osobnosti ve spojení s výchovným ideálem. Je založena na učení prostřednictvím zkušenosti a její aktivity a programy jsou prováděny mimo školu, zpravidla v přírodě.

Zážitková pedagogika se zabývá teoretickými aspekty výchovy prožitkem (výzvou, dobrodružstvím, zážitkem). Představuje teoretickou i praktickou disciplínu pedagogiky, která

se zabývá metodologickými problémy. Je blízce spojena s holistickým chápáním prožitku celé osobnosti (učení se vlastní praxí), kde už i Jan Amos Komenský (1592–1670) praktikoval rozvíjet „hlavu, srdce a ruce“ jako důraz zapojení kognitivních a emocionálních procesů v harmonii s rozvinutím fyzické stránky člověka.

U zážitkové pedagogiky se nejvíce využívají programy, které jsou spojeny s fyzicky náročnou činností a s rizikem, kvůli tzv. vnímání pocitu jisté míry ohrožení (Jansa, 2018).

2.4.1 Zážitek

Ve skutečnosti je zážitek popisován jako hluboký pocit uvolnění a duševní a emocionální čistoty (Brymer 2010). V pojetí zážitkové pedagogiky prožitek představuje dobu, v níž sám probíhal a zkušenost jako zhodnocení prožitého (Jansa, 2018). Rovněž znázorňuje výchovný prostředek spojený s dobrodružstvím (Neuman, 2000).

Zážitkové programy jsou tou hlavní realizační formou výchovy prožitkem. Poskytují možnost individuálního a skupinového prožívání a současně směřuje k sebereflexi a reflexi vlastních prožitků i s dalšími zúčastněnými (Jansa, 2018).

2.4.2 Prožitek

Čím více vlastního úsilí vložíme k jeho získání, tím je prožitek silnější. Jeho vznik pochází z jistého napětí od začátku aktivity (zadáním aktivity), až po její následné provedení (splnění daného úkolu). Při správně provedené zpětné vazbě můžeme prožitek převést ve zkušenost, která nás pak může provádět celý život (Neuman, 2000).

Dle Jansy (2018) „*Prožitek vymezuje nejen způsob prožívání prováděné aktivity, ale i využití získaných prožitků v budoucnosti.*“ Při optimálním prožitku např. u extrémních sportů dochází k tomu, že se fyziologické i psychické procesy sladí (např. srdeční frekvence a dýchání). Postupem času se teorie prožitku začala objevovat nejen v té sportovní oblasti, ale také v umělecké sféře či technických a řemeslných aktivitách.

Jirásek (2003) uvádí, že pro prožitek je typická dle Jansy (2018): komplexnost, verbální nepřenositelnost, nedefinovatelnost, jedinečnost, intencionální zaměřenost.

2.4.3 Cíle zážitkové pedagogiky

Dle Jansy (2018) lze jako cíl zážitkové pedagogiky považovat zvýšení připravenosti a

odolnosti účastníka těchto programů na stres s kterým se potýkáme v běžném každodenním životě a zvládnout co nejlépe všechny traumatizující životní události, které nám přijdou do cesty.

Jako specifický cíl můžeme určit usnadnění porozumění a optimalizaci procesu učení tím, že se žák aktivně zapojí do procesu.

Zážitková pedagogika má na žáka mnoho výhod – zaměřuje se na aktivní účast, rozvíjí samostatnost, podporuje pozitivní postoj, zvyšuje sebedůvěru a sebevědomí, zvyšuje pocit odpovědnosti, motivaci k učení a touhu po poznání. Závěrem se dá říci, že tato tzv. výchova prožitkem má vzdělávací a výchovné cíle (Câmpan, 2019).

Tyto všechny aspekty lze považovat jako cíle zážitkové pedagogiky.

2.5 Adrenalinové sporty

Adrenalinový či extrémní sport můžeme definovat jako jakýkoliv sport, u něhož je třeba akceptovat možnost vážného zranění nebo smrti a je nutnost to přijmout jako neodmyslitelnou součást této aktivity. Dá se říci, že tyto sporty jsou vysoce rizikové a překračují normy toho, co je obvykle považováno za přiměřené (Cohen, 2018).

Dle slov Tomlinsona z knihy Encyklopedie extrémních sportů lze ale říci, že adrenalinové sporty nám mohou přinést i krásný pocit a neobvyklý zážitek. Lidé, kteří je provozují, nemusejí být nutně zoufalci, kteří chtějí hazardovat se svým životem. Naopak by se dalo říct, že jen chtějí prožít něco neobvyklého, poznat kam až sahají hranice lidských možností a posunout je co možná nejdál. Vzrušení a adrenalin z těchto nevšedních aktivit koluje v žilách nejednomu odvážlivci. Překonání hranic pro někoho již nemožné a vystoupení z komfortní zóny však vyžaduje alespoň optimální fyzickou formu. Každý extrémní sport totiž není napoprvé tak snadný, aby se dal absolvovat bez dohledu a pomoci zkušenějších. Tyto sporty jsou však plné energie, síly ducha a lidi přivádějí do extáze prožitku.

2.5.1 Adrenalin

Adrenalin neboli také epinefrin je první typ hormonu, který vyměšují nadledvinky. Vyplavuje se při stresové odpovědi organismu (Rokyta, 2015). Z biologického hlediska je nazýván jako „hormon poslední záchrany.“ Dá se říci, že adrenalin je tzv. přírodní droga. (Vojtěchovský, 2012). V našem mozku zvyšuje pohotovost a aktivitu nervových buněk a vede k euforii. Značnou část těchto efektů ale obstarávají endorfiny, které vznikají v mozku a ve slinivce. Endorfiny jsou označovány jako nejsilnější povolená droga. Mají dva krátkodobé a

jeden pozdní druh účinku. Jeden z účinků je analgezie, která tlumí bolest a druhým účinkem je ovlivnění psychiky. Oba efekty zajišťují přežití jedince, který se nachází v danou chvíli v kritickém okamžiku (Vojtěchovský, 2010).

2.5.2 Historie adrenalinových sportů

Kořeny adrenalinových sportů sahají tisíce let do dávné minulosti a jejich vývoj pokračuje dodnes (Sagert, 2009). Stále se rozvíjí a lidé přináší nové nápady, jak je obohatit o něco nového (Tomlinson, 2000). Původ těchto aktivit však nebyl zamýšlen jako rekreační, nýbrž jako sportovní. Tyto neobvyklé aktivity sloužily spíše k uspokojování základních lidských potřeb, jako je například získávání potravy. Se získáváním potravy se pojí doprava, která byla velmi potřebná k uspokojení této nezbytně nutné lidské potřebě.

Další extrémní sportovní aktivity se vyvinuly ze starověké dopravy. Mezi ně může zařadit podle Číňanů kanoistiku a kajaky sjíždějící řeku. Některé následující aktivity mohly kombinovat fyzickou aktivitu s rituálem. Patřilo k nim například sjíždění lávy ze sopek, sjíždění písečných dun ve starověkém Egyptě či závody dračích lodí ve starověké Číně. Skalní malby z dob již před 4500 lety jen dokazují, že lidé používali už i lyže k jejich přepravě (Sagert, 2009).

Některé adrenalinové sporty jako např. bungee jumping jsou velice staré. K tomuto sportu, který je plný čistého adrenalinu se váže zajímavá legenda. Její kořeny sahají až do jižního Pacifiku, konkrétně na ostrov Pentecost. Tamní domorodci tradují o krásné a odvážné ženě, která se rozhodla utéct od zlého manžela. Ve snaze mu uniknout vyšplhala na vysoký strom. Nejprve ji přemlouval, ať sleze dolů pod podmínkou, že se polepší. Nestalo se tak a on vylezl za ní. Tato odvážná žena si však uvázala okolo kotníků liánu a skočila střemhlav do hlubin. Její muž skočil ihned za ní. Zatímco ona přežila a zůstala viset ve vzduchu právě díky uvázané liáně, on jen proletěl kolem ní a zabil se.

Další vývoj této legendy má dvě verze. Tou první je, že skrz obdiv k odvaze, kterou tato žena projevila, začali muži skákat také. Dle druhé verze legendy se traduje, že si chtěli muži své ženy pojistit, aby už je nemohly takto znovu oklamat (Tomlinson, 2000).

2.5.3 Dělení adrenalinových sportů

Adrenalinové sporty můžou být rozděleny například podle toho, kde se daný sport provozuje. Dle Tomlinsona (2000) v knize Encyklopedie extrémních sportů je rozdělení sportů do tří skupin následovné – sporty ve vzduchu, sporty na zemi a sporty ve vodě.

V následujících podkapitolách jsou uvedeny vždy tři příklady adrenalinových sportů dle mého výběru a jejich stručný popis.

2.5.3.1 Sporty ve vzduchu

Vzduch – tento živel, který obklopuje naši planetu nabízí nejmenší možný odpor, přesto ale není tak jednoduché najít odpověď na otázku, jak se naplno postavit zemské přitažlivosti.

Lidstvo už v dávných dobách objevilo nespočet způsobů, jak se postavit zemské přitažlivosti a silám vzduchu. Nejdříve jen lidé šplhali vzhůru po živých i neživých přírodních útvarech díky provazům či divokým liánám. Později už však byli schopni vytvořit křídla, balony nebo padáky.

Známý řecký hrdina Ikaros, který se jako první pokusil překonat sílu gravitace Země, nedbal otcova varování a přiblížil se tak velmi blízko ke slunci, které rozpustilo jeho vosk a on se tak zřítíl do moře a zahynul. Také slavný malíř Leonardo Da Vinci byl možná přesvědčen, že lze vzlétnout pomocí speciálně navržených křídel a nakreslil tak mnoho skic obsahující létající stroje.

Neuplynulo ještě ani století od doby, kdy první člověk opustil letící stroj a dnes už lidé dokáží ve vzduchu prakticky cokoliv – surfovat, létat či provádět salta (Tomlinson, 2000).

Mezi extrémní sporty ve vzduchu můžeme zařadit například: B.A.S.E. jumping, balonové létání, bungee jumping, rogalo, provazochodectví, skoky a lety na lyžích, parašutismus, sky surfing, kluzákové létání.

2.5.3.1.1 B.A.S.E. jumping

B.A.S.E. jumping patří mezi jeden z nejriskantnějších sportů. Termín „B.A.S.E. jumping zavedli Američané Smith a Boenish. Jedná se o zkratku složenou ze čtyř anglických výrazů. B – buildings (budovy), A – Antenna Towers (televizní věž), S – Spans (mostní oblouky), E – Earth (země a její útesy či skaliska). Tato zkratka znázorňuje místa, odkud lidé běžně skáčou. Nejedná se totiž o klasický parašutismus. Při tomto jiném druhu seskoku je nutné si předem připravit scénář skoku krok za krokem. Jedná se o proces, který si skokani připravují během cesty nahoru. Velmi úzce se váže k B.A.S.E. jumping, nejen pouze ke skoku. V okamžiku, kdy se řítíte k zemi, už totiž taková možnost nepřípadá v úvahu. Jelikož tyto místa nejsou příliš vysoká, je životně důležité otevřít padák správně a včas. Není zde čas na zaváhání.

Pro vyzkoušení tohoto sportu je značně důležitá znalost práce s parašutistickým vybavením, fyzická kondice a střízlivý úsudek, zda je tento sport opravdu ten, který by měl člověk absolvovat. Většina skokanů používá tzv. padáky typu křídlo. Dají se lépe ovládat a jejich otevření je velmi rychlé. Každý skok je jedinečný (Tomlinson, 2000).

Jedna z nejdůležitějších vlastností pro bezpečné skákání je pokora. Dalším důležitým faktorem je fyzický trénink, který kombinuje vytrvalost, sílu, správnou výživu a hydrataci u parašutistů (Bouchat a Brymer, 2019).

V mnoha státech je B.A.S.E. jumping zakázán. Povolen je ale například v Norsku, Francii či Brazílii. (Tomlinson, 2000).

2.5.3.1.2 Bungee jumping

Jak bylo uvedeno v úvodu této kapitoly, konkrétně tedy v „Historii adrenalinových sportů“, první zmínky o bungee jumpingu se objevily v jižním Pacifiku, kde tento sport provází známá legenda. Vznikl zde rituál u mladých chlapců v kmeni Vanuatu, při němž chlapci skákali z vysokého útesu do moře s liánami přivázanými k nohám, čímž prokazovali svou mužnost.

Bungee jumping – „skok při kterém se zastaví srdce“, je často považován za jeden z nejnebezpečnějších extrémních sportů. Avšak není tomu tak. Jedná se naopak o jeden z těch bezpečnějších. Nedá se ale zapřít, že jde o aktivitu, při které Vás už při přelézání zábradlí polije pot. Platí ale, že pokud se dodrží všechna bezpečnostní opatření, která vychází z pružnosti lana, délky skoku a hmotnosti skokana, nemůže se prakticky nic stát. Tento sport je daleko bezpečnější než například jízda autem. Ti, kteří při něm zahynuli, naneštěstí doplatili na lidské chyby.

Ve světě se začalo skákat buď za pomoci celogumového lana, které je silnější nebo slabší v závislosti na hmotnosti skokana – Nový Zéland. Anebo ve Spojených státech, kde se skáče na gumových lanech v nylonové obalu, k nimž je člověk připoután postrojem a karabinami. Při skoku se používají dva typy postrojů – kolem beder a ramen, anebo klasický kolem kotníků. Nejčastěji se skáče z mostů či jeřábů. Avšak například v roce 1987 jistý Novozélandčan A.J. Hackett skočil z Eiffelovy věže. Ti opravdoví skokani skáčou třeba z helikoptéry či balonů. Lidé během vývoje tohoto sportu začali vymýšlet další a další vychytávky, jak skočit. Je možné tedy skákat pozadu, z různých poloh anebo také v párech (Tomlinson, 2000).

Tento extrémní sport je velmi oblíbený zejména mezi mladými lidmi, kterým jsou blízké činnosti, jenž vyvolávají silné emoční reakce a jejichž výsledkem je zvýšená hladina hormonu adrenalinu. Z fyziologického hlediska dochází během bungee jumpingu v těle skokana k četným reakcím, jako je změna srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku a aktivace stresového hormonu (Moznik, Bakovic, Ajman, 2019).

2.5.3.1.3 Parašutismus

Ten okamžik, kdy stojíte u otevřených dveří letadla, slyšíte hukot čerstvého vzduchu a pod vámi je jen prázdno, do kterého se řítíte, je nepopsatelný pocit. Parašutismus – jeden z nejrozšířenějších extrémních sportů. Byl původně využíván hlavně pro vojenské účely, avšak nyní je tomu jinak. Je to také předchůdce například B.A.S.E. jumpingu či sky surfingu.

Rozlišují se dva druhy padáků – kruhový padák a křídlo. Kruhový padák se sice hůř řídí, má tvrdší dopad, ale let na něm je jednodušší. Křídlo je oproti tomu lépe ovladatelné a nepadá k zemi, ale vznáší se na principu aerodynamického vztlaku.

V tomto sportu existují také závody jako například v přesnosti přistání či v utváření neoriginálnějších formací ve volném pádu. První soutěž v parašutismu proběhla v roce 1930 v Rusku. Hlavním cílem této soutěže byla přesnost přistání do terče, který byl umístěn na zemi. Další zajímavou disciplínou parašutismu je freestyle. Cílem závodníků je během volného pádu předvést co nejvíce gymnastických a akrobatických prvků před tím, než se jim otevře padák.

Avšak jako doplnění tohoto sportu je dnes pro běžné lidi využíván spíše tzv. tandemový seskok padákem. Pro tuto variantu se používá padák typu křídlo. Daleko lépe se ovládá a má přesnější míření na cíl dopadu (Tomlinson, 2000).

2.5.3.2 Sporty na zemi

Země – rovněž velmi divoký živel, na kterém lze zažít mnoho netradičních zážitků. Výtvary přírody, pod které spadají všechny pouště, hory a ledovce pokrývají zemský povrch a nabízí mnoho dobrodružného, co lze vyzkoušet. Mnoho extrémních sportů, které se odehrávají na zemi, nese člověka do míst, která kdysi nebyla ani obyvatelná. I v dnešní době je velice důležité naučit si přežít v těžkých podmínkách přírody a postavit se všem nepříznivým situacím.

Lidské hranice však nabraly velké obrátky a lidé začali překonávat překážky nejen kvůli přežití, ale jak už prohlásil Sir Edmund Hillary: „*Protože ty překážky tam jsou,*“ Tento

legendární horolezec nevystoupil jako první člověk na Mount Everest, protože potřeboval přežít, ale proto, že chtěl vystoupit ze své komfortní zóny a posunout tak své mentální i fyzické hranice. Pohled běžných lidí se mimořádně liší od těch, co nachází radost v extrémních sportech. Například taková procházka v horách. „Obyčejný“ člověk by si pomyslel, jak krásné výhledy toto prostředí nabízí. Naopak horolezec by hledal cestu, jak pokořit všechny hory, které se tyčí kolem něj (Tomlinson, 2000).

Mezi extrémní sporty na zemi můžeme zařadit například: horolezectví, lezení po umělých stěnách, rychlostní lyžování, snowboarding, BMX, extrémní motokros a další.

2.5.3.2.1 Horolezectví

Historie horolezectví spadá již do období renesance. Nejvíce se začalo rozvíjet až na konci 18. a v průběhu 19. století. Bylo vždy úzce spjato s ostatními obory lidské činnosti (Baláš a kol., 2013).

Horolezectví patří mezi další sporty, které byly kdysi nezbytné pro přežití. Dnes už je však mnoho nadšenců provozuje hlavně pro pocit uspokojení a radosti. Rozlišují se dvě kategorie lezení – technické a volné.

U volného lezení není třeba žádné speciální vybavení. Je zapotřebí hlavně obratnost, síla a kvalitní lezecké boty. Naopak u technického lezení je nutné lano, díky kterému se posunujete vzhůru. Rozlišují se dvě kategorie technického lezení – lezení ve skalách (strmé stěny, skaliska, útesy a balvany) a lezení po ledě.

2.5.3.2.2 Lezení po umělých stěnách

Umělé stěny jsou naopak dobrá šance pro začínající lezce. Zde se mají možnost naučit především rovnováhu, techniku a pohyb na stěně, což později využijí i ve venkovním prostředí (Tomlinson, 2000). Začaly se stavět za účelem tréninků lezců a jako výchovné organizace k nácvičce technických disciplín. Na konci 80. let se poté na lezeckých stěnách začaly pořádat i závody, které se staly velmi oblíbenými. Výhoda umělých stěn je také v jejich celoročním provozu, který zajišťuje komfortní zázemí (Baláš a kol., 2013).

Ve sportovní soutěži na umělé stěně se dá hodnotit schopnost závodníka překonat těžké úseky a čas, za který pokoří celou stěnu. Existují kategorie v rychlosti i v technické obtížnosti. V technické obtížnosti zvítězí ten, kdo se během daného časového úseku dostane na nejvyšší bod. Naopak soutěže v rychlosti probíhají vyřazovacím způsobem. Kdo se z dané

dvojice dostane nahoru jako první, vítězí. Je nutné zmínit, že pozorování ostatních soupeřů při výstupu je zakázané. Mezinárodní soutěže se pořádají již od roku 1987.

2.5.3.2.3 Snowboarding

Snowboarding nabízí řadu různorodých sportovních podob a je zajímavý svou rozmanitostí a proměnlivostí. Historie snowboardingu sahá do 60. let 20. století, avšak kresby a texty nalezené ve Skandinávii, ve střední Asii a na Sibiři uvádějí, že náznaky této sportovní činnosti se mohly objevit již před tisíciletími. S myšlenkou vytvořit něco podobného snowboardu přišli Američané. Zejména totiž surfaři potřebovali alternativu jejich sportu přenést i do zimního tréninku a zároveň jako možnost zpestřit si surfing.

Součástí snowboardového světa jsou samozřejmě soutěže. Závodní disciplíny se rozdělují na freestylové a alpské. Mezi alpské disciplíny se řadí paralelní slalom, obří slalom a superobří slalom. Naopak do alpských disciplín patří U-rampa a skoky.

Nejnovějším a poněkud zvláštním olympijským závodem, kterého se účastní freestylisté a slalomáři zároveň, je snowboardcross. Trať je vymezena slalomovými tyčemi a dráha vede přes různé terénní nerovnosti, tunely, skoky a další překážky.

Nejfantastičtější disciplína – tak se označuje extrémní snowboarding, kde závodníci zdolávají extrémní terén. Mistrovství světa se odehrává na Aljašce, kde je velmi těžko dostupný terén, a proto tento závod pozorují rozhodčí z dálky dalekohledem. Soutěž probíhá tři dny a každý den se jede jeden styl (extrémní, balistický a soul) (Binter, 2006).

2.5.3.3 Sporty ve vodě

Voda – živel který dává život a přináší smrt. Nejsme stavěni abychom ve vodě přežili, přesto nás přitahuje neobyčejnými zážitky v podobě extrémních sportů. Není novinkou, že voda pokrývá více než 70% povrchu Země a z 90% ji také obsahuje naše tělo. Ze všech faktorů pro přežití je vlastně nejméně přívětivá, avšak nebýt ji, život by neexistoval. Asi jednou z největších přírodních záhad je oceán, který skrývá mnoho viditelných i skrytých nebezpečí. Voda však láká k nejednomu adrenalinovému sportu. Takové surfování či potápění je pro ni jak stvořené. Pro někoho je samotným adrenalinem už jen představa, že pod její hladinou je daleko více nebezpečí než na jejím povrchu. Agresivní mořští živočichové jsou hrozba pro nejednoho člověka. Avšak nemusí to být jen oni, kdo nás může připravit o život. Mohou to být i různé nehody s dýchacími přístroji či skaliska, na která můžeme narazit v peřejích v divokých vodách.

Mezi extrémní sporty ve vodě můžeme zařadit například: windsurfing, potápění (volné, s dýchací trubicí či s dýchacími přístroji), vodní skútry, rychlostní jachting, surfování a další.

2.5.3.3.1 Potápění

Existuje mnoho způsobů, jak se potápět do nejhlubších a nejzáhadnějších míst oceánů. Rozlišují se tři kategorie potápění.

Jako první lze zmínit volné potápění. Člověk je zde zcela odkázán jen na vzduch, který stihne pojmout ještě když je nad hladinou. Nepoužívají se tedy žádné dýchací přístroje. Potopit se do hloubky zhruba 15 metrů může prakticky kdokoli. Podmínka je však jediná – daný jedinec musí být velmi dobrý plavec. Asi není překvapením, že u volného potápění je nejdůležitější tzv. „umění dýchat“. Je důležité umět ovládat tělo v dlouhé době mezi intervaly nádechu. Mnoho potápěčů využívá například Tai-Chi jógu jako prostředek k naučení se dýchacím technikám.

Druhý způsob potápění je potápění s dýchacími přístroji. Historie spadá do dob starověkých Římanů, kteří se snažili využít jako zařízení k potápění různé spojené hadice s koženými přilbami, aby měli alespoň nějaký přísun vzduchu. Dýchací přístroj patří bezpochyby k jednomu z největších vynálezů v historii potápění. I když tento objev usnadnil potápění všem podmořským lovcům, sportovcům i vědcům, je důležité si uvědomit, že organismus může přijmout kyslík za zcela rozdílných podmínek než na zemi. Špatná rozhodnutí a lidské chyby pak mohou vést k tragédiím. V neposlední řadě to nejsou jen tyto faktory, co mohou ohrozit lidský život. Takové podchlazení či zranění o ostré korály mohou být další příčinou smrti.

Posledním způsobem potápění je potápění s dýchací trubicí. Tento způsob je mnohými lidmi spojován s příjemným povyražením do modrých vod kolem pobřeží, kde jsou vidět korály a hejna ryb. Avšak existuje možnost, jak si tento sport vychutnat s kapkou adrenalinu v krvi. Jedná se o kombinaci freedivingu (volné potápění bez pomoci dýchacího přístroje) a lovecké vášně. Při tomto způsobu se používá harpun (nástroj k lovu ryb) a potápěči se pomalu posouvají níž pod hladinu s obezřetností, aby nevyplašili ryby, které chtějí ulovit. Aby jim z úst neunikaly bubliny a tím tak nevyvolali hlasitý rozruch, naplní si ústa vodou. Ryba se dá nejsnáze nalákat je potápěč v horizontální poloze, jelikož ryba vnímá jeho profil, je zvědavá a přiblíží se. Mezi nejčastější úlovky, které se pohybují v rozmezí mezi 90 a 270 kilogramy

patří modroploutví a žlutoploutví tuňáci, makrely a další velké ryby. Samotný střet a zápas o rychlé zabití ryby se tak stává velmi okouzlujícím a extrémním sportem (Tomlinson, 2000).

2.5.3.3.2 Surfing

Surfing se označuje jako mystický sport, který člověk pochopí pouze tehdy, pokud ho sám zažije. Pocit uvolnění se na vlně a vnímání sebe samotného však není jen tak jednoduchý. Každá vlna je naprosto odlišná od té předchozí. Urazí totiž tisíce mil a během své cesty se střetne s mnoha přírodními silami, které určí její následující bod zlomu. Některé vlny mohou dosáhnout výšky až 15 metrů a taková vlna je už opravdu nebezpečná a surfař v ní může přijít o život. Ve vlně se skrývá mnoho nástrah, jelikož nikdy nevíme, v jaké rychlosti, úhlu a velikosti se přiblíží k pobřeží. Život a surfing má něco velmi společného – správná volba znamená harmonii. Historické kořeny surfingu sahají již do 17. a 18. století konkrétně do ostrovů v Tichém oceánu. Domorodé kmeny brali surfing velmi vážně a byl součástí jejich náboženství, kultury a rituálů. Samotné prkno bylo velmi uctíváno a rituál výroby byl vždy zasvěcen bohům.

Surfaři, kteří tento sport provozují na profesionální úrovni, používají více druhů prken v souvislosti na dané podmínky. Kratší prkna se pohybují v délkách od 1,5 do 2 metrů, dají se dobře ovládat a používají se spíše v malých vlnách. Naopak velké surfboardy jsou od 2,4 do 3,4 metrů dlouhé a jejich délka se hodí spíše do větších vln, kde je potřeba velké rychlosti.

Surfařské prkno s úchyty na nohy a vysoké vlny – spojení, které je bráno jako velká inspirace pro budoucí vodní sporty (Tomlinson, 2000).

2.5.3.3.3 Divoká voda

Divoká voda obsahuje rovněž mocnou dávku adrenalinu. Sjet vodu na raftu, kánoi či kajaku v rozbouřené řece vyžaduje odvalu a kuráž.

Nejjednodušší způsob, jak sjet divokou vodu bez většího rizika je raft. Rafty jsou ve světě velmi dostupnou záležitostí a s partou lidí na palubě se pak stanou neobyčejným zážitkem. Avšak neznamená to, že je tento sport absolutně bezpečný. Je dobré projít danou instruktáží a nejméně jednou využít znalosti kvalifikovaného instruktora.

Kánoe jsou na rozdíl od raftů vratší a vzniká tak větší šance převrátit se. Lze je zařadit na druhý stupeň obtížnosti. Kanoistika je ve světě velice populární a rozšířený sport. Značná nevýhoda tohoto plavidla je, že pokud se člověk převrátí, musí všechnu vodu z kánoe na břehu vylít.

Na třetí stupeň obtížností a nejextrémnější způsob sjezdu divoké řeky se rozhodně řadí kajak. Kajaky vyžadují perfektní zvládnutí techniky. Sedí se v nich a na rozdíl od kanoistického pádla má kajakářské pádlo listy na obou stranách. Oproti dvěma předchozím plavidlům se do kajaku nedostane tolik vody a při pádu do vody existuje způsob, jak se opět vrátit nahoru. Eskymácký obrat, které nese název od Eskymáků, kteří si nemohli dovolit se v mrazu vykoupat, patří mezi základní dovednost nezbytnou pro jízdu na divoké řece. Udělat se – neboli skončit mimo loď na pospas divoké řece, je noční můra snad všech vodáků. Pokud se tohle stane na klidné řece, neděje se nic tak hrozného, avšak na divoké řece může jít o život (Tomlinson, 2000).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je analyzovat vztah studentů specializace výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy k adrenalinovým sportům či výzvoovým aktivitám a zjistit, zda se jejich postoj po volbě této specializace změnil.

3.1.1 Úkoly práce

1. Zpracovat teoretickou část práce za pomoci české a zahraniční literatury
2. Vytvořit anketu zabývající se postoji studentů výchovy v přírodě
3. Rozeslat vytvořenou anketu studentům výchovy v přírodě na UK FTVS
4. Vyhodnotit a zpracovat výsledky anketního šetření
5. Zhodnotit závěry bakalářské práce

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

V praktické části bakalářské práce byl proveden výzkum za pomoci anketního šetření, které probíhalo u studentů UK FTVS, konkrétně tedy u specializace výchovy v přírodě. Studenti byli osloveni prostřednictvím e-mailu nebo osobního kontaktu. Do výzkumu se zapojilo celkem 83 respondentů.

4.2 Sběr dat

Potřebná data byla získána studenty výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Anketa byla určena pro studenty výchovy v přírodě a vytvořena v online platformě Survio. Data získaná z vyplněné ankety byla získána, zpracována a uchována v anonymní podobě. Anketní šetření probíhalo anonymní formou v listopadu roku 2023.

4.3 Použité metody získávání dat

Metoda měření pro potřebný sběr dat byla zvolena formou anonymního anketního šetření. Anketa byla vytvořena tak, aby zabrala minimální možný čas potřebný pro získání hodnotných výsledků. Vysoká míra anonymity a časová nenáročnost je totiž pro nespočet respondentů důležitá.

Otázky, které anketa obsahovala, se zabývaly postoji studentů výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sporty Univerzity Karlovy. Byly zaměřeny na jejich vztah, zájem a celkový postoj k adrenalinovým sportům. Součástí ankety byly i otázky týkající se specializace výchovy v přírodě. Studenti vyjadřovali i spokojenost či hodnotili nabídku aktivit a kurzů v přírodě.

Anketa obsahovala celkem 19 otázek, z toho 13 uzavřených otázek, 3 polouzavřené otázky a 3 otevřené otázky. U otázky 5. a 15. byla respondentům nabídnuta možnost zvolit si více než jednu odpověď.

Všechna data získaná prostřednictvím tohoto anketního šetření byla použita pro výsledky výzkumu.

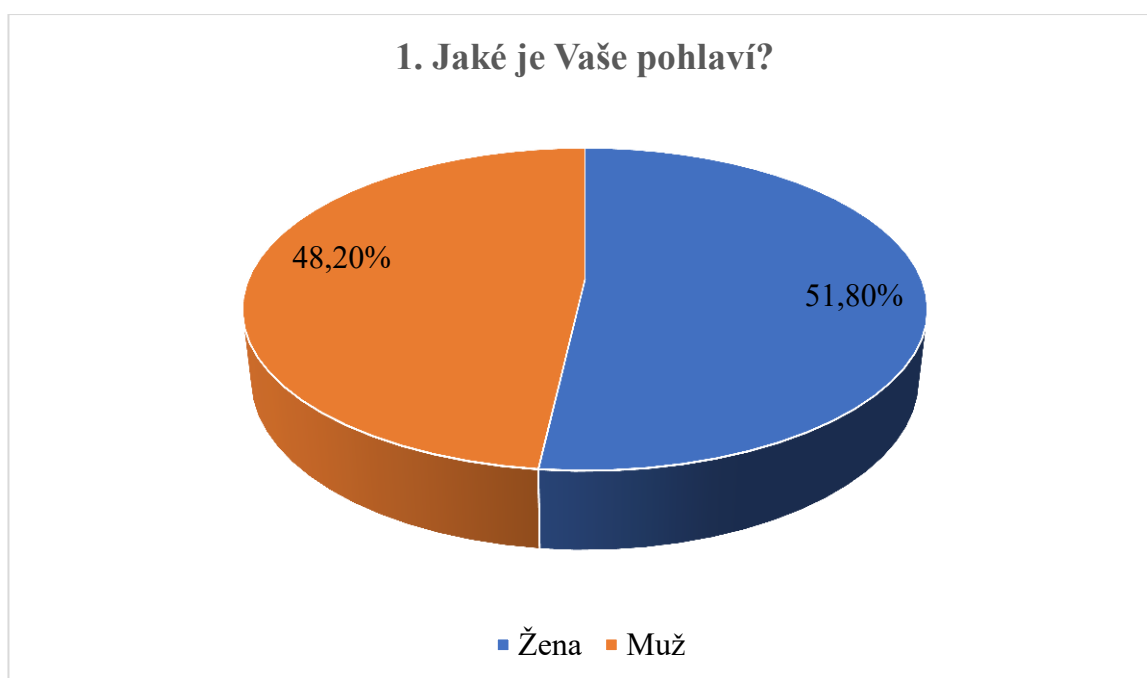
4.4 Vyhodnocení výsledků

Výsledky ankety byly zpracovány a vyhodnoceny v programu Microsoft Excel. Získaná data byla vyhodnocena a vyjádřena četností jednotlivých odpovědí, vložena do grafů v procentech nebo pouze v hodnotách a následně umístěna do Microsoft Word. Výsledky anketního šetření lze nalézt v následující kapitole 5. Výsledky.

5 VÝSLEDKY

Praktická část bakalářské práce je věnována výsledkům, které byly zjištěny na základě anketního šetření u studentů výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Ankety se zúčastnilo 83 respondentů.

V první otázce týkající se pohlaví respondentů bylo zjištěno, že anketního šetření se zúčastnilo 51,8% žen a 48,2% mužů.



Graf 1: Pohlaví respondentů

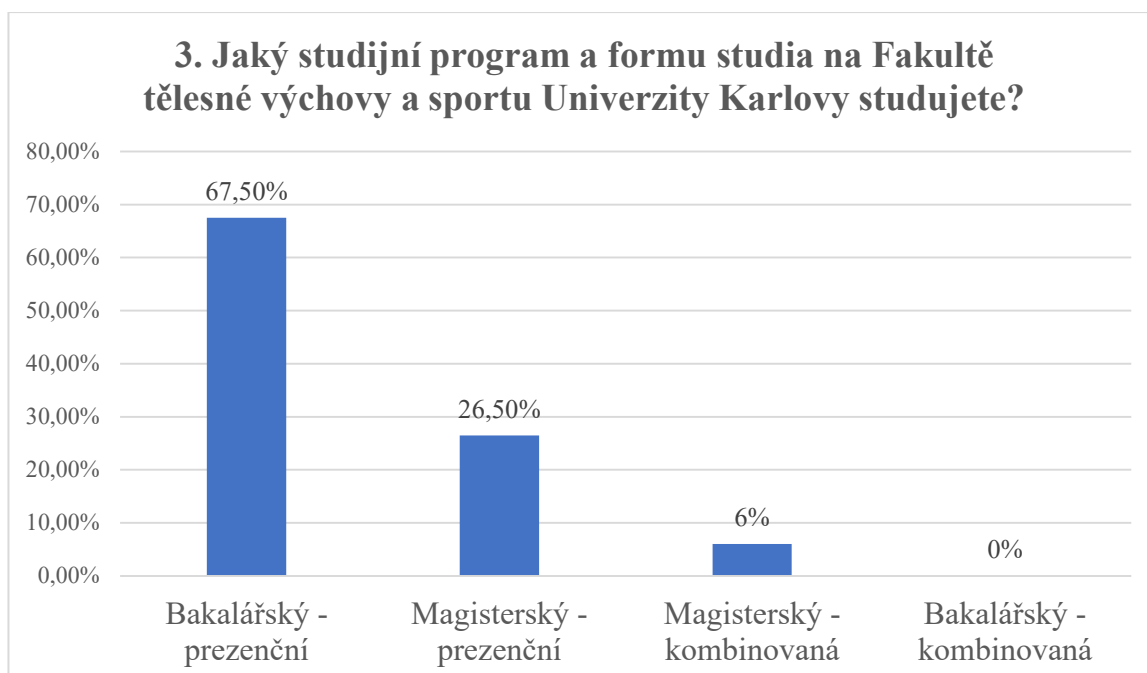
Zdroj: vlastní zpracování

Druhá otázka se týkala věku respondentů. Věkové složení nejvíce zastoupené skupiny bylo 22 let. Následovala skupina 23 let věku a nejméně početný soubor odpovídajících byl ve věku 21 let.



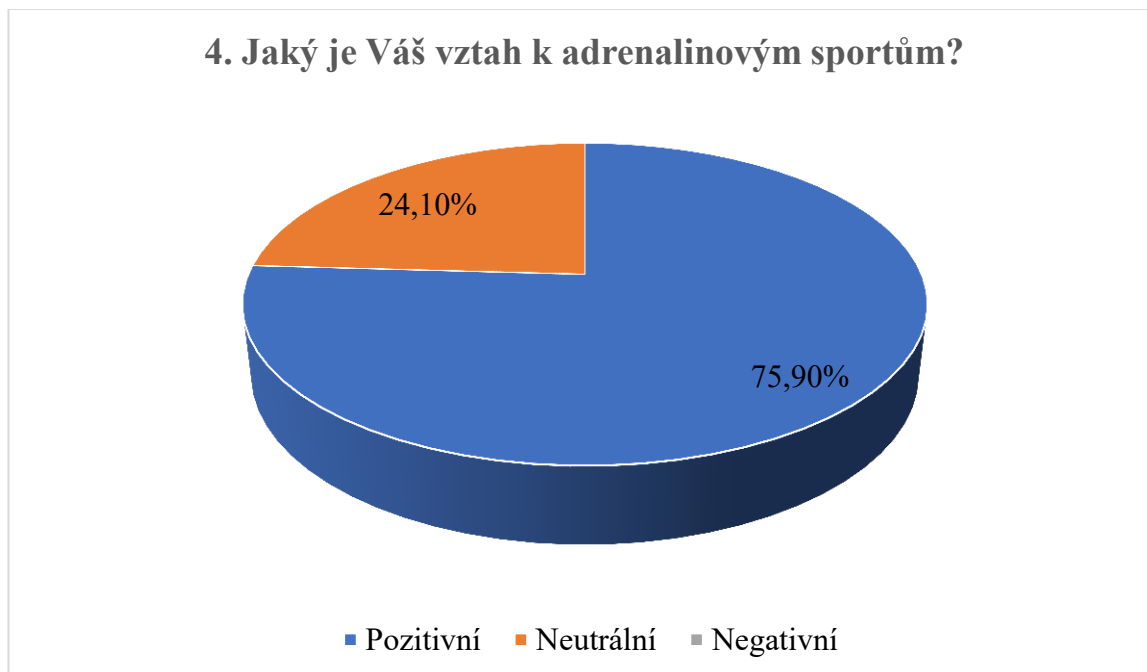
Graf 2: Věk respondentů
Zdroj: vlastní zpracování

Třetí otázka udává, že největší zastoupení, co se týče programu a formy studia na Fakultě tělesné výchovy a sporty, mají studenti prezenčního bakalářského studia. Tento údaj činí 67,5%. Na druhé příčce jsou studenti magisterského prezenčního studia s 26,5%. Následují studenti magisterského studia kombinované formy, kterých je pouze 6%. Nikdo ze studentů bakalářského programu s kombinovanou formou studia anketu nevyplnil.



Graf 3: Studijní program a forma studia
Zdroj: vlastní zpracování

Další čtvrtou otázkou je zjištění vztahu respondentů k adrenalinovým sportům. 75,9% studentů má k adrenalinovým sportům pozitivní vztah. Neutrální vztah má následně jen 24,1% respondentů. Nikdo z respondentů nevěděl, že by měl k adrenalinovým sportům negativní vztah.



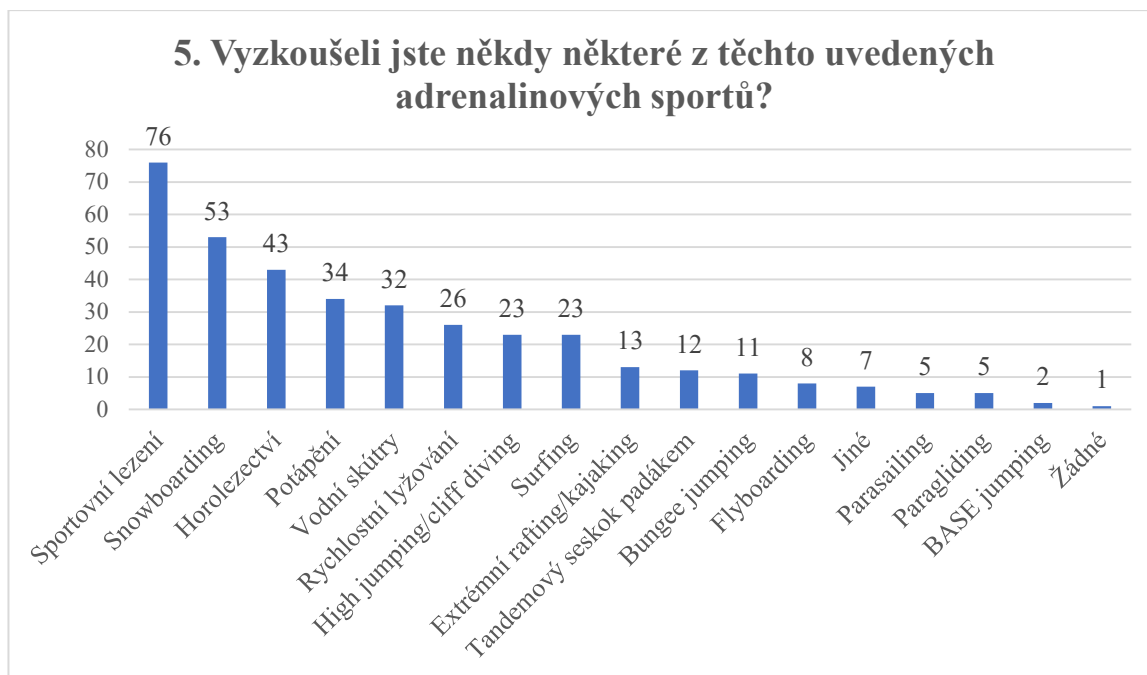
Graf 4: Vztah k adrenalinovým sportům

Zdroj: vlastní zpracování

Pátá otázka se týkala sportů, které si někdy měli možnost respondenti vyzkoušet. U této otázky byla možnost zvolit více než jedna odpověď.

Mezi nejčastější sport, který si někdy vyzkoušelo 76 respondentů, patřilo sportovní lezení (lezení na umělých stěnách, bouldering). Snowboarding někdy zkusilo 53 respondentů. Třetím nejčastějším sportem, který byl zaznamenán, bylo horolezectví (43). Dále následovalo potápění (34), vodní skútry (32), rychlostní lyžování (26), high jumping/cliff diving (23), surfing (23), extrémní rafting/kajaking (13), tandemový seskok padákem (12), bungee jumping (11), flyboarding (8), parasailing (5), paragliding (5), BASE jumping (2) a pouze jeden respondent nevyzkoušel žádný z těchto uvedených či jiných adrenalinových sportů.

Do jiných sportů respondenti uvedli například: windsurfing, samostatný seskok padákem, canyoning, vodní lyžování, downhill MTB, kitesurfing a wing foiling.



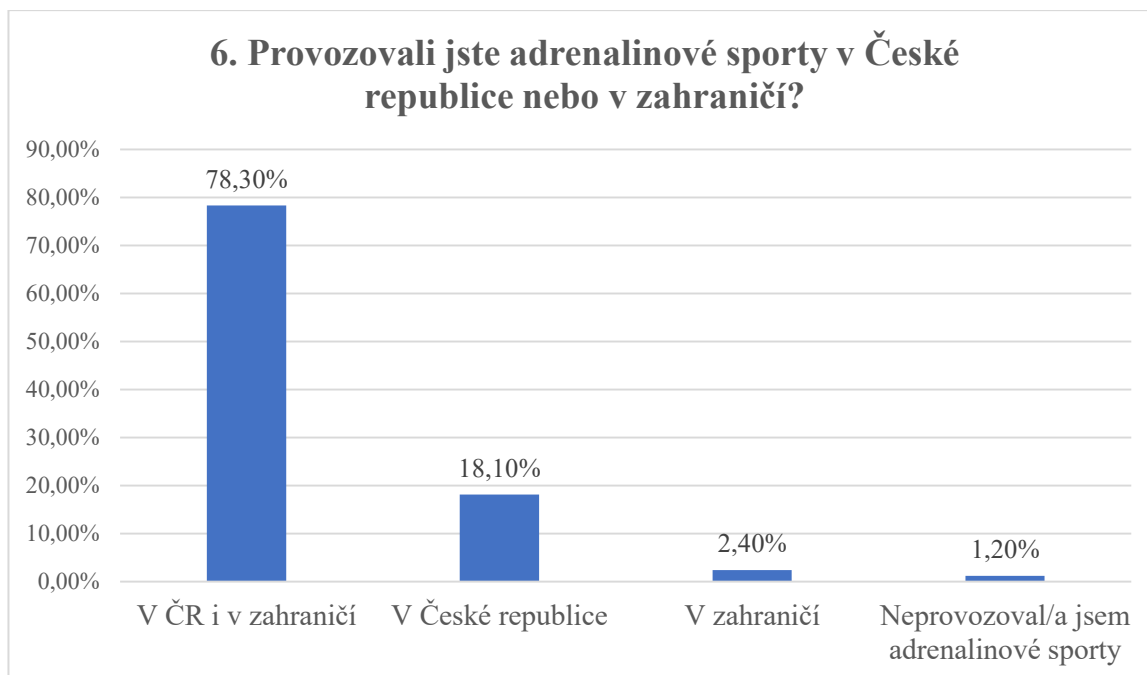
Graf 5: Vyzkoušené adrenalinové sporty

Zdroj: vlastní zpracování

Následující šestá otázka byla zaměřena na to, zda respondenti provozovali adrenalinové sporty v České republice, v zahraničí či v ČR i v zahraničí.

Nejvíce respondentů (78,3%) uvedlo, že adrenalinové sporty provozovali v České republice i v zahraničí zároveň. Je to samozřejmě dané i tím, že mnoho adrenalinových sportů (např. sporty ve vodě) není vždy možné provozovat pouze u nás, jelikož je Česká republika vnitrozemským státem.

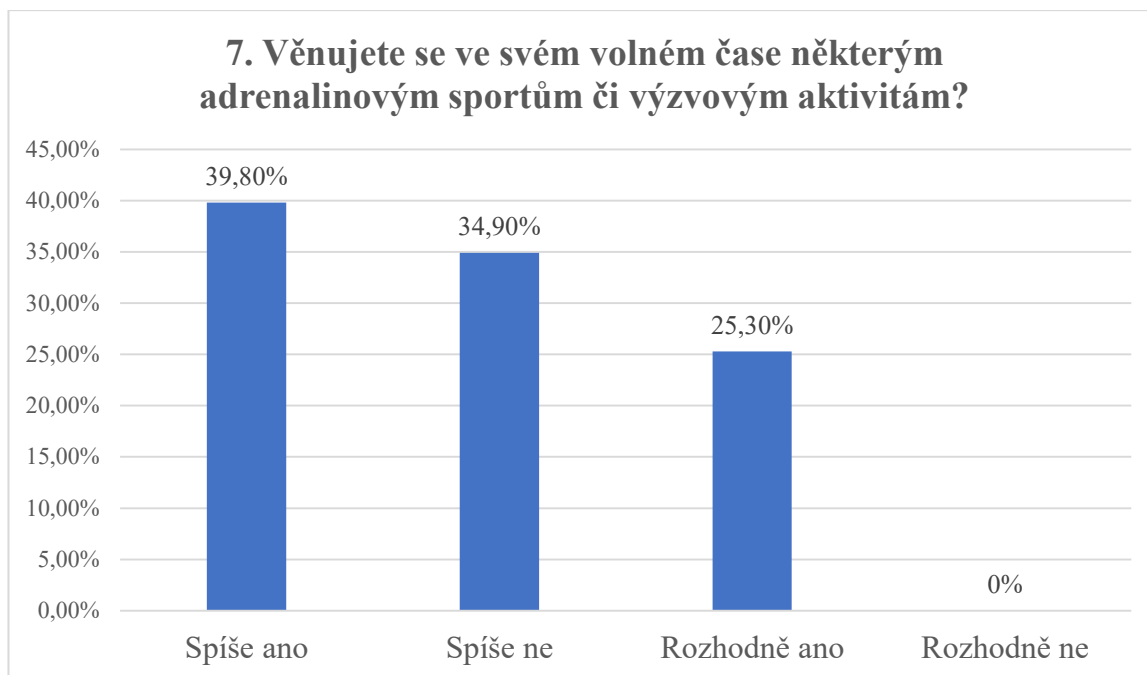
Následoval provoz adrenalinových sportů pouze v ČR (18,1%). Jen 2,4% respondentů uvedlo, že vyzkoušeli adrenalinové sporty pouze v zahraničí. Zbýlé 1,2% respondentů adrenalinové sporty vůbec nevyzkoušeli.



Graf 6: Lokalita provozu adrenalinových sportů

Zdroj: vlastní zpracování

Cílem sedmé otázky bylo zjistit, zda se studenti ve svém volném čase věnují některým adrenalinovým sportům či výzvoovým aktivitám. 39,8% respondentů uvedlo, že se těmto aktivitám občasně věnuje. Následovalo 34,9%, kteří odpověděli, že se těmto aktivitám spíše nevěnuje. Naopak 25,3% respondentů se adrenalinovým sportům či výzvoovým aktivitám věnuje často.



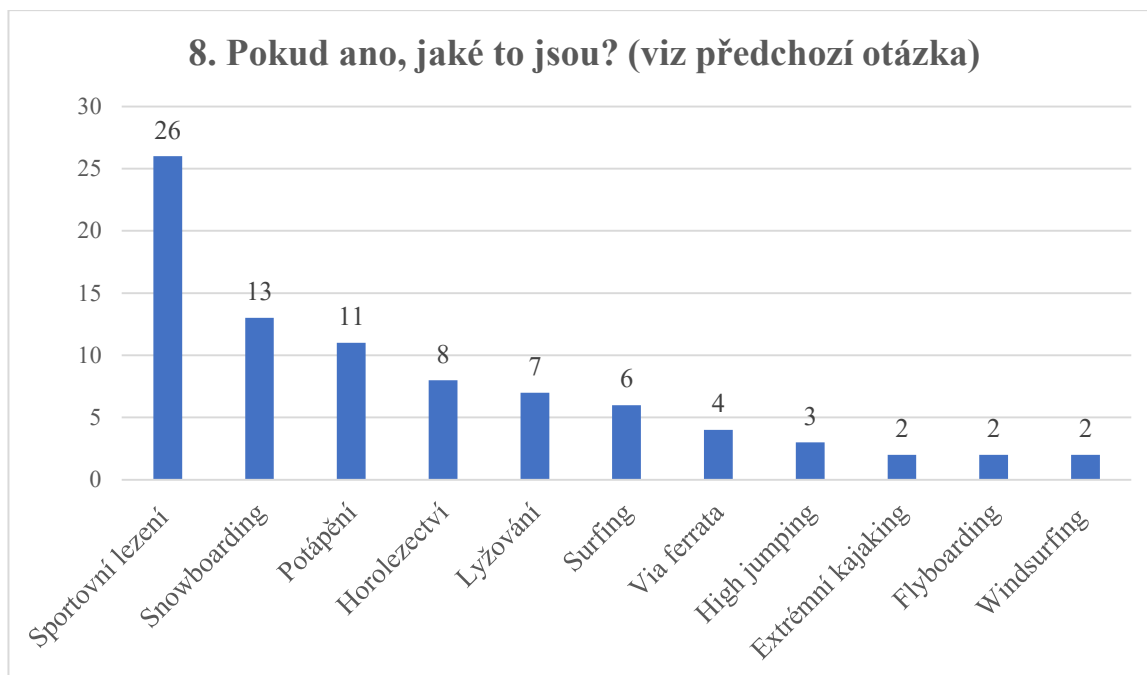
Graf 7: Volný čas a adrenalinové sporty a výzvodné aktivity

Zdroj: vlastní zpracování

Osmá otázka byla návazná na předchozí. Tato otázka nebyla povinná, jelikož její zaměření souviselo pouze s respondenty, kteří v té minulé uvedli, že se ve svém volném čase nějakým adrenalinovým sportům či výzvodným aktivitám věnují. Otázka byla otevřená a respondenti odpovídali následovně.

26 respondentů uvedlo, že se ve volném čase věnují sportovnímu lezení (lezení na umělých stěnách/bouldering). Na druhém místě se dle četnosti odpovědí umístil snowboarding, který pravidelně provozuje 13 respondentů. Následovalo potápění, které provádí 11 respondentů. Dále horolezectví (8), lyžování (7), surfing (6), via ferrata (4), high jumping (3), extrémní kajaking (2), flyboarding (2) a windsurfing (2).

Další sporty, které se vyskytovaly v odpovědích, ale už v menším množství, byly: kitesurfing, skoky na lyžích, parkour, vysokohorská turistika, rychlostní lyžování, enduro, paintball, mountain biking, skialpy, lanové překážky, motocross, grappling, otužování, biking, extrémní překážkové závody a přespávání v přírodě i v extrémním počasí.



Graf 8: Adrenalinové sporty a výzvolivé aktivity studentů ve volném čase

Zdroj: vlastní zpracování

U deváté otázky bylo zjišťováno, zda by respondenti chtěli v budoucnosti vyzkoušet některé adrenalinové sporty.

92,8% respondentů uvedlo, že by ještě chtělo některé z adrenalinových sportů vyzkoušet a naopak 7,2% o to nejeví zájem.



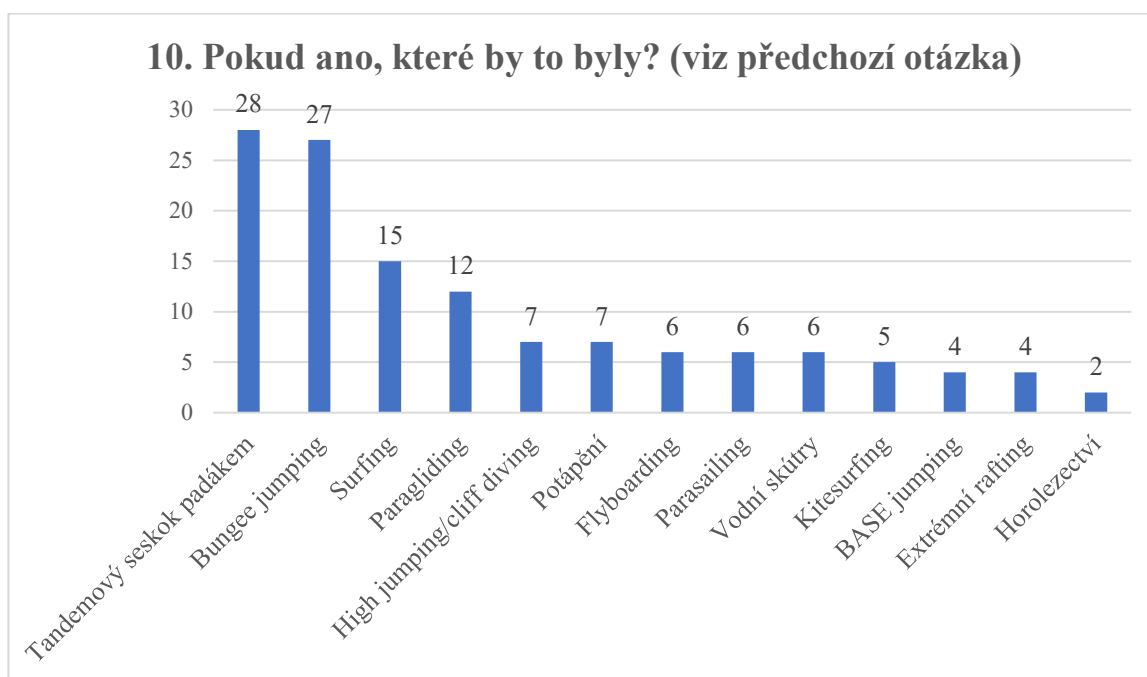
Graf 9: Vyzkoušení nových adrenalinových sportů

Zdroj: vlastní zpracování

Desátá otázka byla opět návazná na předchozí. Nebyla taktéž povinná a odpovídali pouze ti respondenti, kteří v minulé otázce vyjádřili zájem o to si v budoucnu ještě některé adrenalinové sporty vyzkoušet. Otázka byla otevřená a respondenti odpovídali následovně.

Největší zájem uvedlo 28 respondentů o tandemový seskok padákem. Těsně za seskokem se umístil bungee jumping, který si má zájem vyzkoušet 27 respondentů. Surfing si chce zkusit 15 respondentů. Následuje paragliding (12), high jumping/cliff diving (7), potápění (7), flyboarding (7), parasailing (6), vodní skútry (6), kitesurfing (5), BASE jumping (4), extrémní rafting (4), horolezectví (2).

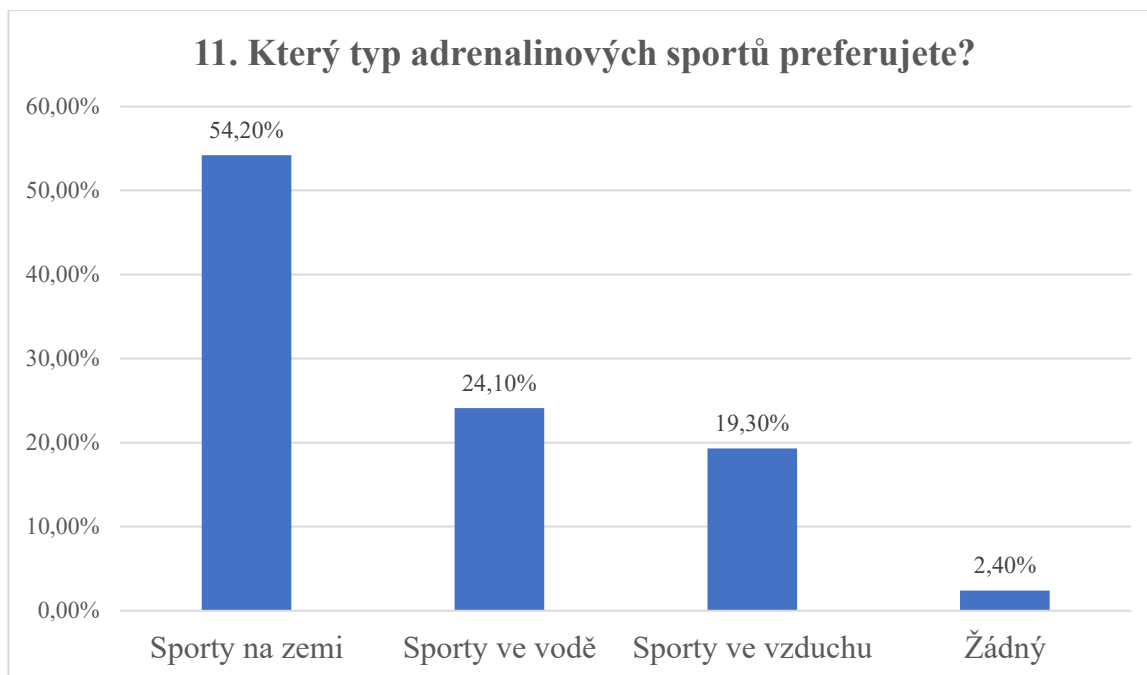
Ostatní sporty či výzvové aktivity, které mají respondenti zájem si vyzkoušet jsou následovně: rychlostní lyžování, wakeboarding, čtyřkolky, snowboarding, racing, jízda ve formuli, samostatný seskok padákem, motokros, volné sólolení, ledolezení a zipline.



Graf 10: Zájem respondentů o nové adrenalinové sporty

Zdroj: vlastní zpracování

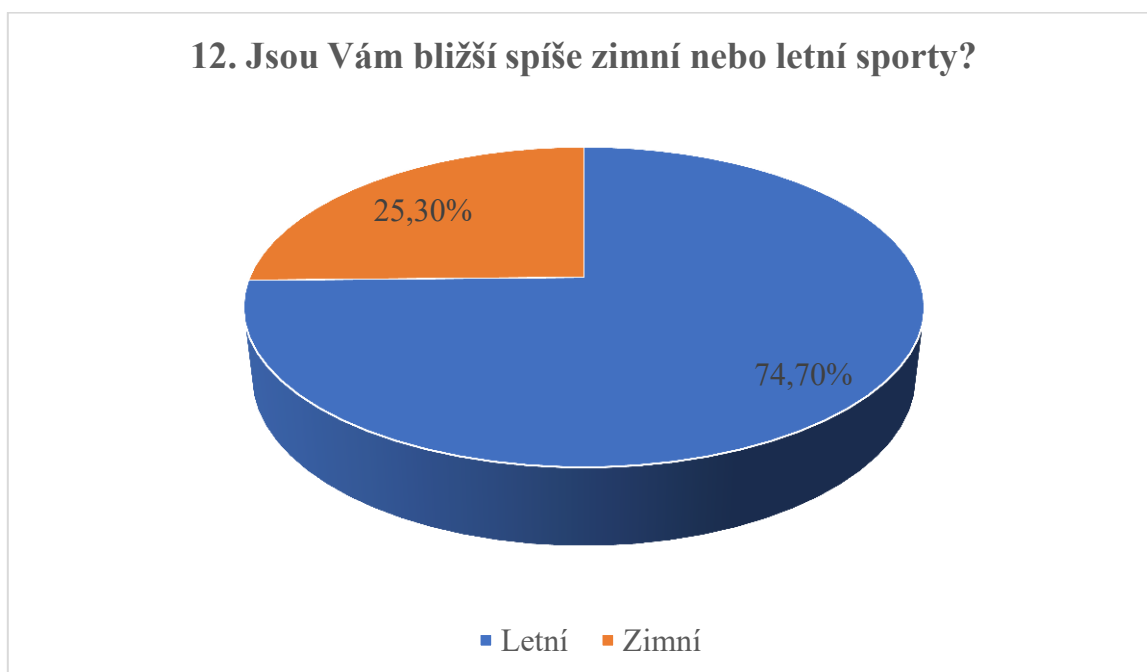
Který typ adrenalinových sportů respondenti preferují, se věnovala jedenáctá otázka. Více než polovina (54,2%) uvedla, že preferují sporty na zemi (lezení na umělých stěnách, bouldering, via ferrata, rychlostní lyžování, snowboarding a další). Dále následovaly sporty ve vodě (potápění, surfování, vodní lyžování, flyboarding, rafting/kajak, windsurfing a další), které preferuje 24,1% respondentů. Sporty ve vzduchu (bungee jumping, tandemový seskok padákem, BASE jumping, paragliding, parasailing a další) označilo jako svou preferenci 19,3% respondentů. 2,4% respondentů si nevybralo ani jeden typ adrenalinových sportů.



Graf 11: Preferované adrenalinové sporty

Zdroj: vlastní zpracování

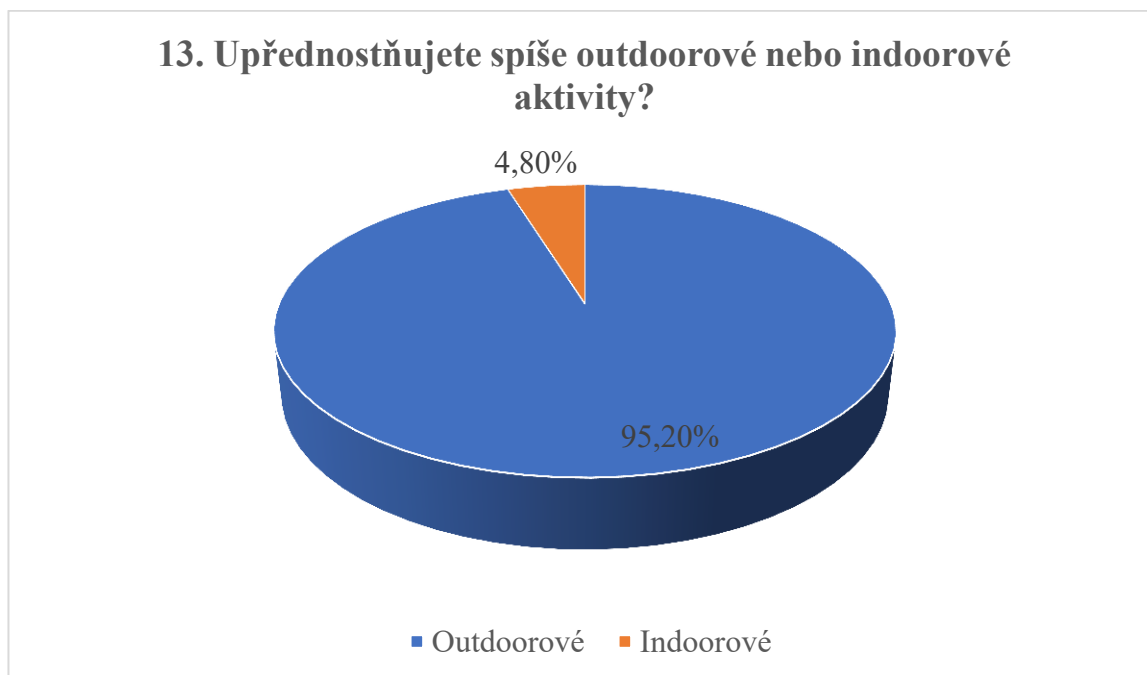
Dvanáctou otázkou byla preference zimních či letních sportů. Téměř tři čtvrtiny respondentů (74,7%) uvedlo, že jsou spíše zastánci letních sportů. Zbýlých 25,3% respondentů preferuje sporty zimní.



Graf 12: Zimní nebo letní sporty

Zdroj: vlastní zpracování

Třináctá otázka byla zaměřena na druhy aktivit, které respondenti upřednostňují. Velká většina dává přednost outdoorovým aktivitám (95,2%). Zbýlých 4,8% respondentů má ve větší oblibě aktivitu indoorové.



Graf 13: Preference outdoorových nebo indoorových aktivit

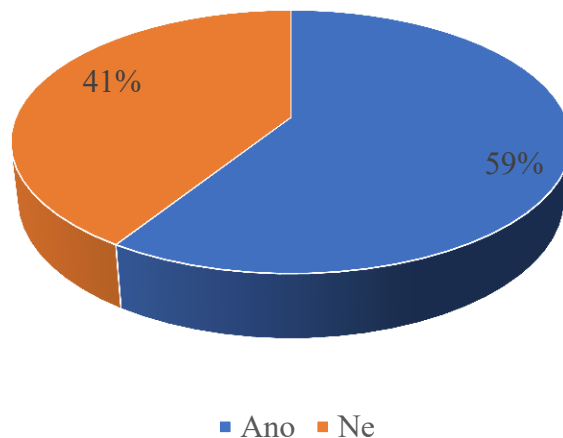
Zdroj: vlastní zpracování

Další čtrnáctou otázkou pro respondenty bylo, zda měli na jejich základní či střední škole možnost absolvovat kurz, kde by si nějaké výzvodové aktivity vyzkoušeli.

Jako příklad byl uveden bouldering, via ferrata, nízké či vysoké lanové překážky, noční bojové hry, sjíždění řeky, kurz na styl „survival“.

59% respondentů na jejich základní či střední škole absolvovalo kurz, kde se těmto či jiným aktivitám mělo možnost věnovat. Naopak 41% respondentů se s tímto kurzem na podobně zaměřený princip nesetkalo a neměli tak možnost si tyto aktivity dříve vyzkoušet.

14. Absolvovali jste na Vaší základní či střední škole kurz, na kterém jste měli možnost si vyzkoušet některé výzvodé aktivity uvedené výše?



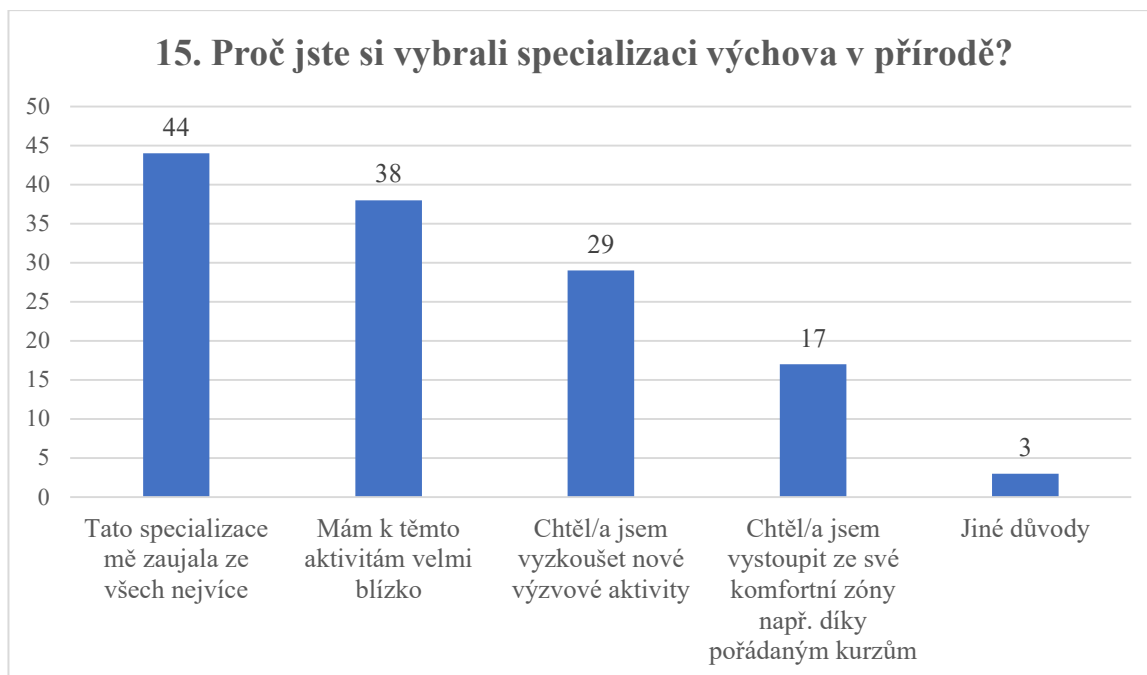
Graf 14: Kurzy na základní či střední škole

Zdroj: vlastní zpracování

Tomu, proč si studenti výchovy v přírodě tuto specializaci vybrali, se věnovala otázka číslo 15. U této otázky byla možnost zvolit více než jedna odpověď.

Nejvíce respondentů (44) jako důvod výběru specializace výchovy v přírodě označilo, že je tato specializace zaujala ze všech nejvíce. Jako druhá odpověď s nejvíce hlasy (38) byla, že mají respondenti k těmto aktivitám velmi blízko. Následně dalších 29 respondentů uvedlo, že chtěli na této specializaci vyzkoušet nové výzvodé aktivity, které zatím neměli možnost zkusit. 17 respondentů chtělo vystoupit ze své komfortní zóny právě díky pořádaným kurzům na této specializaci.

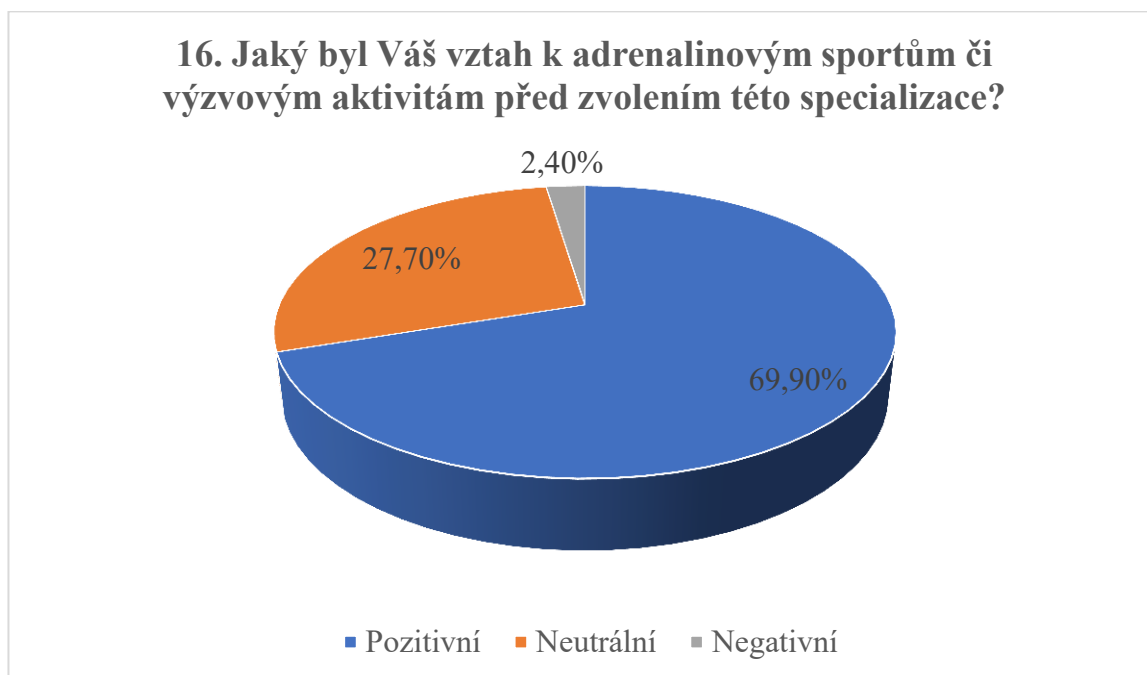
3 respondenti uvedli jako jiný důvod například to, že považují tuto specializaci jako tu lehčí cestu, kterou si mohli zvolit při své volbě. Dalším z důvodů bylo velice kladné doporučení od starších ročníků, kteří už mají s touto specializací zkušenosti. Poslední důvod byl zaměřen na velmi pozitivní vztah k vyučujícím, kteří na této katedře působí.



Graf 15: Volba specializace výchovy v přírodě

Zdroj: vlastní zpracování

Šestnáctá otázka byla zaměřena na vztah respondentů k adrenalinovým sportům před tím, než si zvolili tuto specializaci. 69,9% respondentů uvedlo, že jejich vztah byl před tím pozitivní. Neutrální vztah mělo 27,7% respondentů. Pouze 2,4% respondentů se vyjádřilo, že jejich vztah před nástupem na tuto specializaci byl negativní.

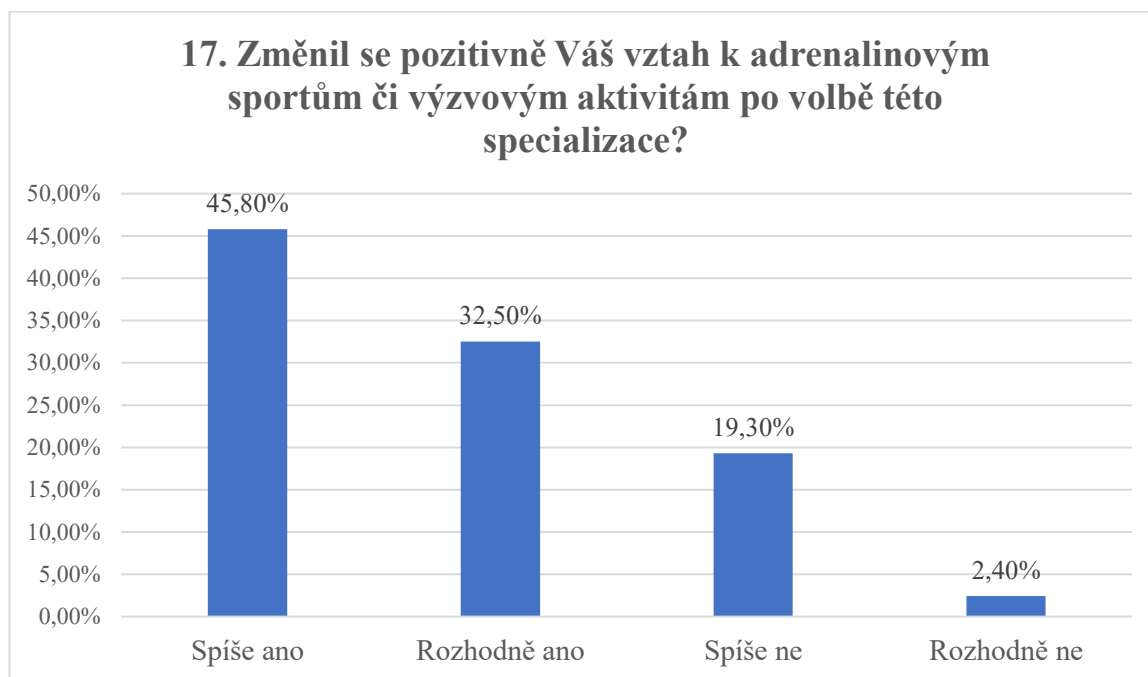


Graf 16: Vztah k adrenalinovým sportům či výzvoným aktivitám před volbou specializace

Zdroj: vlastní zpracování

Zda se pozitivně změnil vztah respondentů k adrenalinovým sportům či výzovým aktivitám po volbě specializace výchovy v přírodě – tomu se věnovala sedmnáctá otázka.

45,8% respondentů uvedlo, že se jejich vztah po této volbě spíše změnil. Následovalo 32,5%, kteří sdělili, že se jejich vztah rozhodně změnil. Žádnou výraznou změnu nepocítilo 19,3% respondentů. Pouze 2,4% odpovědělo, že se jejich vztah rozhodně nezměnil a zůstal stejný jako před volbou.



Graf 17: Vztah k adrenalinovým sportům či výzovým aktivitám po volbě specializace

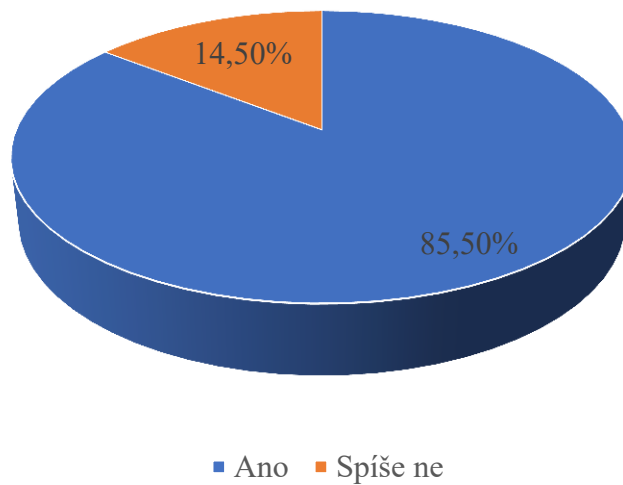
Zdroj: vlastní zpracování

Předposlední osmnáctá otázka byla věnována dostatečné nabídce kurzů a aktivit v přírodě na této specializaci. Převažující většina (85,5%) uvedla, že jim nabídka kurzů aktivit na specializaci výchovy v přírodě přijde dostačující a nemají potřebu uvažovat, že by některé aktivity doplnili. Na druhou stranu 14,5% respondentů doplnilo, že by mělo zájem vyzkoušet ještě další aktivity.

Jelikož tato otázka byla polouzavřená, respondenti měli možnost vyjádřit své připomínky ohledně dostatečnosti nabídky.

Odpovědi respondentů, které se opakovaly, častěji byly například surfing, freeride, snowboarding a kitesurfing. Dále bylo zmíněno i vodní lyžování, jachting, kurz zimního přežití, skialpy, seskoky padákem či více kurzů lyžování.

18. Přijde Vám nabídka kurzů a aktivit v přírodě na této specializaci dostatečná?

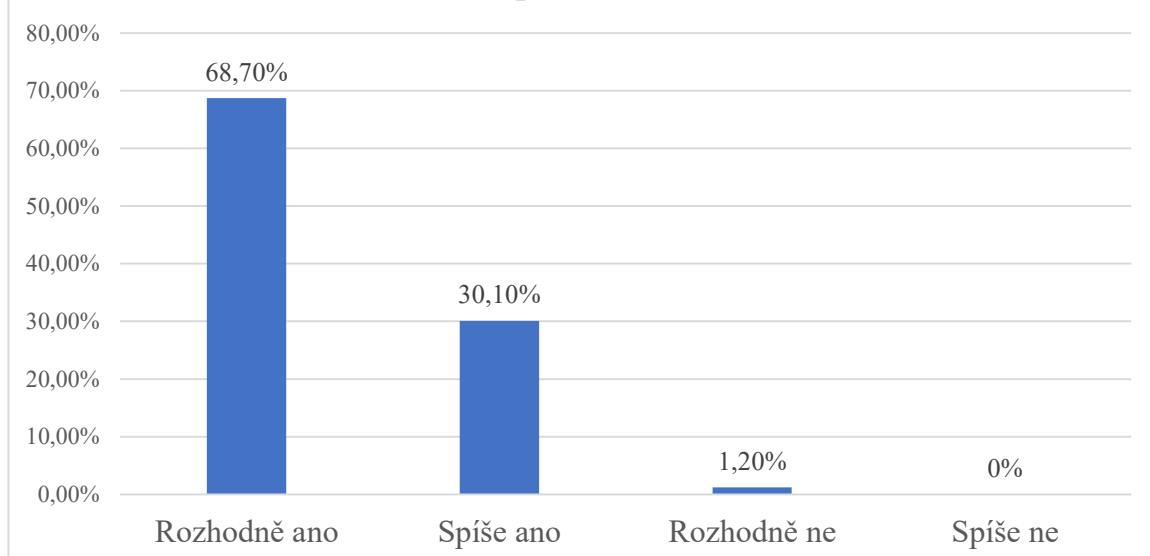


Graf 18: Dostatečnost nabídky kurzů a aktivit v přírodě

Zdroj: vlastní zpracování

Závěrečná devatenáctá otázka se týkala spokojenosti s volbou specializace výchovy v přírodě. 68,7% respondentů je se svou volbou na 100% spokojena. Spíše spokojeno je 30,1% respondentů. Pouze 1,2% by si tuto specializaci už zpětně ne zvolila.

19. Jste spokojeni s volbou specializace výchova v přírodě?



Graf 19: Spokojenost s volbou specializace výchovy v přírodě

Zdroj: vlastní zpracování

6 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat postoje studentů specializace výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy k adrenalinovým sportům. Rovněž také zjistit, zda se jejich vztah změnil či nikoliv na základě jejich volby tohoto směru studia. Anketní šetření mělo za cíl analyzovat jejich postoje a názory na adrenalinové sporty a na jejich vztah před a po zvolení této specializace. Úkolem práce bylo také zpracovat teoretická východiska práce, prostudovat českou a zahraniční literaturu a rozeslat vytvořenou anketu vhodným respondentům, pro které byla určena. Dalším úkolem práce bylo zabývat se problematikou tohoto odvětví a interpretovat pojmy, které souvisí s touto oblastí. Jednalo se tak o postoje, osobnostní rozvoj, výchovu v přírodě, zážitkovou pedagogiku a adrenalinové sporty.

Anketa byla rozeslána prostřednictvím e-mailu nebo osobního kontaktu respondentům, kteří studují tuto specializaci. Osloveno bylo více než 100 respondentů a tohoto výzkumu se jich zúčastnilo 83. Podrobné grafické a procentuální zhodnocení výsledků lze nalézt v kapitole číslo 5.

Hlavní výsledky této studie byly, co se týče vztahu studentů k adrenalinovým sportům a výzvoovým aktivitám, velmi pozitivní a splnily hlavní cíl této práce.

Otázky ankety byly nejdříve zaměřeny na pohlaví, věk, studijní program a formu studia na této univerzitě. Dále se směr otázek přesunul rovnou ke vztahu studentů k adrenalinovým sportům. 75,9% uvedlo, že jejich vztah je pozitivní. Neutrální vztah má pouze 24,1% a nikdo z respondentů neuvedl, že by měl v tomto směru negativní postoj. Následující otázka se týkala konkrétních sportů a také toho, zda je respondenti už někdy v průběhu svého života absolvovali. Nejčastější odpovědí, kterou studenti uvedly, bylo sportovní lezení (lezení na umělých stěnách, bouldering). Následoval snowboarding a hned po něm, v četnosti odpovědí, bylo horolezectví. Dále byly otázky ankety věnovány lokalitě adrenalinových sportů. Je nutné zmínit, že ne všechny tyto sporty a aktivity je možné vykonávat v České republice, jelikož se jedná o vnitrozemský stát a například spousta vodních sportů je zde obtížné provozovat. 78,3% odpovědí tedy spočívalo v tom, že studenti vybrali možnost ČR i zahraničí současně. 39,8% respondentů se adrenalinovým sportům či výzvoovým aktivitám spíše věnuje a 25,3% uvedlo, že se jedná o jejich pravidelnou činnost. Mezi sporty, které respondenti označili, patřilo v první řadě sportovní lezení, snowboarding, potápění, horolezectví a lyžování. Část studentů uvedla i jiné sporty, které nebyly v předchozí nabídce. Jednalo se například o kitesurfing, parkour, skoky na lyžích, extrémní

překážkové závody, windsurfing, flyboarding a další. O vyzkoušení nových adrenalinových sportů má zájem 92,8% respondentů. Vypovídá to tedy o tom, že si studenti vybrali tuto specializaci i se záměrem zkusit nové výzvy a vystoupit ze svého komfortu. Zájem o nové dosud ještě nevyzkoušené sporty a aktivity, byl hlavně o tandemový seskok padákem, o kterém ze své vlastní zkušenosti mohou říci, že se jedná o jeden z nepopsatelných pocitů v životě. Následoval bungee jumping, který je rovněž nezapomenutelným zážitkem ve světě adrenalinu. Také surfing a paragliding byly v četnosti odpovědí na vyšší pozici. 54,2% respondentů preferuje sporty, které se odehrávají na zemi. Přece jen se jedná o přirozenější a komfortnější místo pro všechny jedince, proto výsledky nejsou ani tolik překvapivé. K podobným výsledkům došla také ve své práci Hazuková (2020). Zjistila, že velké procento mužů (89%) a žen (79%) by si také ještě v budoucnu vyzkoušelo některý z adrenalinových sportů. Letní sporty preferuje 74,7% a naopak ty zimní pouze 25,3% respondentů. Téměř většina respondentů (konkrétně 95,2%) upřednostňuje pro provoz aktivit outdoorové prostředí. Výzkum se zaměřil i na dotaz ohledně již (ne)absolvovaných kurzů na základní či střední škole respondentů, kde (ne)měli možnost si aktivity, jako – bouldering, via ferrata, nízko či vysoké lanové překážky, noční bojové hry, sjíždění řeky či kurz na styl „survival“, už někdy v minulosti vyzkoušet. Překvapivě více studentů (59%) mělo možnost si kurzy na toto blízké téma zažít. Toto zjištění bylo pro mě neočekávané. V porovnání s prací Zábojníkové (2023), ve které zjistila, že kurzy vysokohorské turistiky pořádají na gymnáziích v Ústeckém kraji jen 4 vyučující tělesné výchovy z 80 oslovených učitelů celkově. Lze usoudit, že tyto kurzy byly dříve častěji pořádané a vyhledávané, zatímco dnes je četnost pořádání těchto kurzů ovlivněná finančními možnostmi škol i rodičů žáků či nezájmem studentů. Výchovu v přírodě si jako svou specializaci na UK FTVS vybralo mnoho respondentů hlavně proto, že je zaujala ze všech nabízených možností nejvíce. Druhá nejčastější odpověď byla blízký vztah studentů k těmto aktivitám. Na dalších pozicích se dle četnosti umístilo vyzkoušení nových aktivit a výstup ze své komfortní zóny. Mezi jiné odpovědi, které nebyly zařazeny v nabídce, patřil například pozitivní vztah k vyučujícím působících na této katedře či kladná doporučení od starších ročníků. Mezi závěrečné otázky patřilo, jaký byl vztah respondentů před a po zvolení specializace výchovy v přírodě. Před volbou specializace byl vztah 69,9% respondentů pozitivní a 27,7% neutrální. Avšak po volbě se dá určit, že se 78,3% studentům jejich vztah pozitivně změnil. Předposlední otázka se zabývala dostatečností nabídky kurzů a aktivit v přírodě pořádané specializací. 85,5% respondentům přijde nabídka dostatečná a nemají potřebu uvažovat o navýšení či přidání nějakých dalších kurzů či aktivit. Tato otázka byla polouzavřená a respondenti, kteří spíše nejsou spokojeni, měli možnost vyjádřit své

připomínky. Mezi odpovědi, které se opakovaly častěji, lze zařadit surfíng, freeride, snowboarding, kitesurfíng, seskoky padákem či více kurzů lyžování. Závěrečná otázka celé ankety se týkala spokojenosti s volbou specializace. 68,7% respondentů uvedlo, že jsou se svou volbou rozhodně spokojeni. Spíše spokojeni jsou poté 30,1% studentů.

Význam tohoto výzkumu byl pro tuto bakalářskou práci velice přínosný, jelikož jeho výsledky byly použity do praktické části bakalářské práce. Dalším pozitivním poznatkem studie je značně velký zájem o adrenalinové sporty a výzvové aktivity a spokojenost volby specializace výchovy v přírodě.

Z osobní reflexe mohu říci, že mě mile překvapily některé odpovědi studentů, kteří si dali záležet na vyplňování ankety a své názory více rozepsali. Zároveň však tyto typy otázek patřily mezi ty obtížnější ke zpracování. Jednalo se o otázky číslo 8, 10 a 18. U 8. a 10. otázky bylo opravdu nespočet odpovědí a bylo náročnější je všechny jednotlivě spočítat a seřadit. 18. otázka nebyla rovněž lehká na zpracování, avšak výsledné odpovědi byly užitečné.

7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce měla za cíl analyzovat vztah studentů specializace výchovy v přírodě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy k adrenalinovým sportům a zjistit, zda se jejich postoj po volbě této specializace změnil.

V teoretické části práce jsem se zabývala tématy, jako jsou postoje, osobnostní rozvoj, výchova v přírodě, zážitková pedagogika a v neposlední řadě adrenalinové sporty.

V praktické části práce jsem se věnovala vztahu studentů výchovy v přírodě k adrenalinovým sportům pomocí anketního šetření a tvorbě ankety, která byla studentům rozeslána. Výsledky této studie byly, co se týče vztahu studentů k adrenalinovým sportům a výzvoovým aktivitám, velmi pozitivní a splnily hlavní cíl této práce. Celkový postoj studentů k adrenalinovým sportům je ze 75,9% pozitivní. 78,3% z nich uvedlo, že se jejich postoj pozitivně změnil po tom, co si tuto specializaci zvolili.

Tento výzkum může sloužit rovněž jako zpětná vazba studentů výchovy v přírodě k této specializaci. Velmi zajímavé by bylo rozšíření této práce a případný další výzkum zaměřený na tematiku adrenalinových sportů v rámci kterého by se dalo zaměřit na genderové rozdíly vnímání tohoto druhu sportovních aktivit. Zda muži vyhledávají adrenalinové sporty, nebo jsou to naopak ženy, které tyto sporty preferují více.

SEZNAM LITERATURY

- BALÁŠ, Jan; VOMÁČKO, Ladislav; FRAINŠIC, Michal; ŠAFRÁNEK, Jiří. Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě: *Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. Praha: UK FTVS, © 2013. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika>. ISBN 978-80-87647-13-4.
- BENEŠ, Zdeněk. *Za Shackeltonem na Kilimanjaro Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2004. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004-. ISSN 1214-603X. Dostupné z: <https://gymnasion.org/wp-content/uploads/2022/05/G24-web.pdf>
- BINTER, Lukáš. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1474-4.
- BOUCHAT, Pierre a BRYMER, Eric. *BASE Jumping Fatalities Between 2007 and 2017: Main Causes of Fatal Events and Recommendations for Safety*. Online. 2019. Dostupné z: <https://www.wemjournal.org/action/showPdf?pii=S1080-6032%2819%2930149-8>. [cit. 2023-11-09].
- BROWN, Mike. *Comfort Zone: Model or metaphor?* Online. *Journal of Outdoor and Environmental Education*. 2008. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03401019>. [cit. 2023-12-01].
- BRYMER, Eric. *Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective*. Online. *Annals of Leisure Research*. 2010. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/11745398.2010.9686845?needAccess=true>. [cit. 2023-11-12].
- CÂMPAN, Adela-Simina. *Experiential Pedagogy In Axiological Approach*. Online. *Future Academy*. 2019. Dostupné z: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2019.08.03.54>. [cit. 2023-12-04].
- COHEN, Rhonda; BALUCH, Bahman a DUFFY, Linda L. *Defining Extreme Sport: Conceptions and Misconceptions*. Online. *Frontiers*. 2018. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01974/full>. [cit. 2023-11-02].
- HAZUKOVÁ, Barbora. *Adrenalinové sporty jako prostředek k osobnostnímu rozvoji*. Č. Budějovice, 2020. bakalářská práce (Bc.). JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Teologická fakulta. Dostupné z: https://theses.cz/id/2kkpi7/Bakalarska_prace_Hazukova_Barbora.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DADRENALINOVÉ%20SPORTY%20JAKO%20PROSTREDEK%20K%20OSOBNOSTNÍMU%20ROZVOJI%26start%3D1
- CH, Lee a JAN, Fen-Hauh. *Risk-Taking Attitude and Behavior of Adventure Recreationists: A Review*. Online. *Journal of Tourism & Hospitality*. 2015. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/281730913_Risk-Taking_Attitude_and_Behavior_of_Adventure_Recreationists_A_Review. [cit. 2023-11-26].

- JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
- KIKNADZE, Nona C. a LEARY, Mark R. *Comfort zone orientation: Individual differences in the motivation to move beyond one's comfort zone*. Online. Elsevier. 2021. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003998?via=ihub>. [cit. 2023-11-15].
- KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.
- KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan a WAIC, Marek. *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3420-3.
- MONASTERIO, E.; BRYMER, E. a STEWART, I. *Conceptualising Performance Enhancement in Extreme Sports: Combining Physiological and Psychological Perspectives*. Online. Edra. 2020. Dostupné z: <https://www.mltj.online/wp-content/uploads/2020/06/Brymer.pdf>. [cit. 2023-11-27].
- MORTLOCK, Colin. *Beyond Adventure*. 2001. Cicerone Press, 2001. ISBN 1-85284-332-2.
- MOUREK, Jindřich. *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. 2., dopl. vyd. Sestra (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3918-2.
- MOZNIK, Marijo; BAKOVIC, Marijo a AJMAN, Hrvoje. *Changes in Physiological Indicators during the first Bungee Jump*. Online. Sport Mont. 2019. Dostupné z: http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SMJ_June_2019_Moznik_35-39.pdf. [cit. 2023-11-15].
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- NEHYBA, Jan. *Za hranice komfortní zóny. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2004-. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004-. ISSN 1214-603X. Dostupné z: <https://gymnasion.org/wp-content/uploads/2022/05/G24-web.pdf>
- NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.
- NEUMAN, Jan. *Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě*. Projekt Odyssea, 2011. ISBN 978-80-87145-41-8. Dostupné z: <https://adoc.pub/uvodni-kapitoly-pro-teorii-a-metodiku-kurz-vychovy-v-pirod.html>
- ROKYTA, Richard. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4867-2.

- SAGERT, Kelly Boyer. *Encyclopedia of Extreme*. Bloomsbury Academic, 2009. ISBN 978-0-313-34472-5.
- SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu. Z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0.
- VOJTĚCHOVSKÝ, Ondřej. *Adrenalin = hormon poslední záchrany aneb Když se něco velmi nepovede!*. Online. Outdoor Guide. 2010. Dostupné z: <http://outdoorguide.cz/adrenalin--hormon-posledni-zachrany-aneb-kdyz-se-neco-velmi-nepovede-848.html>. [cit. 2023-11-12].
- VOJTĚCHOVSKÝ, Ondřej. *Adrenalinový sport? Těhotná panna!*. Online. Sport Vital. 2012. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/adrenalinovy-sport-tehotna-panna>. [cit. 2023-11-12].
- ZÁBOJNÍKOVÁ, Kateřina. *Aktivita v přírodě na gymnáziích v Ústeckém kraji*. Bakalářská práce, vedoucí Turčová, Ivana. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2023. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/182290/130363897.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	32
Graf 2: Věk respondentů	33
Graf 3: Studijní program a forma studia	33
Graf 4: Vztah k adrenalinovým sportům.....	34
Graf 5: Vyzkoušené adrenalinové sporty	35
Graf 6: Lokalita provozu adrenalinových sportů	36
Graf 7: Volný čas a adrenalinové sporty a výzvodové aktivity	37
Graf 8: Adrenalinové sporty a výzvodové aktivity studentů ve volném čase.....	38
Graf 9: Vyzkoušení nových adrenalinových sportů.....	38
Graf 10: Zájem respondentů o nové adrenalinové sporty	39
Graf 11: Preferované adrenalinové sporty	40
Graf 12: Zimní nebo letní sporty.....	40
Graf 13: Preference outdoorových nebo indoorových aktivit.....	41
Graf 14: Kurzy na základní či střední škole.....	42
Graf 15: Volba specializace výchovy v přírodě.....	43
Graf 16: Vztah k adrenalinovým sportům či výzvodovým aktivitám před volbou specializace .	43
Graf 17: Vztah k adrenalinovým sportům či výzvodovým aktivitám po volbě specializace.....	44
Graf 18: Dostatečnost nabídky kurzů a aktivit v přírodě	45
Graf 19: Spokojenost s volbou specializace výchovy v přírodě	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Anketa pro studenty specializace výchovy v přírodě na UK FTVS	55
---------------------------------------------------------------------------------------	-----------

PŘÍLOHY

Příloha 1: Anketa pro studenty specializace výchovy v přírodě na UK FTVS

Název bakalářské práce: Postoje studentů specializace výchovy v přírodě na UK FTVS
k adrenalinovým sportům

Autor: Nikola Štucaurová

Vážení studenti,

jmenuji se Nikola Štucaurová a jsem studentkou bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy se specializací výchova v přírodě. Součástí mé bakalářské práce je anketa, která se týká postojů studentů specializace výchovy v přírodě na UK FTVS k adrenalinovým sportům.

Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění krátké ankety, která Vám nezabere více než 10 minut. Anketa je zcela anonymní a její výsledky budou použity pouze jako prostředky k této bakalářské práci. Anketa je určena pro studenty výchovy v přírodě na Univerzitě Karlově.

Data získaná z vyplněné ankety budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: nikola.stucaurova@seznam.cz.

Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této studii.

Předem Vám moc děkuji za Váš čas, ochotu a spolupráci.

S pozdravem a přáním hezkého dne

Nikola Štucaurová

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Jaký je Váš věk? Napište číslo:

3. Jaký studijní program a formu studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy studujete?

- Bakalářský studijní program – prezenční forma
- Bakalářský studijní program – kombinovaná forma
- Magisterský studijní program – prezenční forma
- Magisterský studijní program – kombinovaná forma

4. Jaký je Váš vztah k adrenalinovým sportům?

- Pozitivní
- Neutrální
- Negativní

5. Vyzkoušeli jste někdy některé z těchto uvedených adrenalinových sportů?

- Žádné
- Bungee jumping
- Tandemový seskok padákem
- BASE jumping
- Paragliding
- Sportovní lezení (lezení na umělých stěnách, bouldering)
- Horolezectví
- Surfing
- Flyboarding
- Vodní skútry
- Parasailing
- Extrémní rafting/extrémní kajaking
- Potápění
- High jumping/cliff diving
- Rychlostní lyžování
- Snowboarding
- Jiné:

6. Provozovali jste adrenalinové sporty v České republice nebo v zahraničí?

- Neprovozoval/a jsem adrenalinové sporty
- V České republice
- V zahraničí
- V ČR i v zahraničí

7. Věnujete se ve svém volném čase některým adrenalinovým sportům či výzvoovým aktivitám?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

8. Pokud ano, jaké to jsou? Vypište:

9. Chtěli byste v budoucnu některé adrenalinové sporty vyzkoušet?

- Ano
- Ne

10. Pokud ano, které by to byly? Vypište:

11. Který typ adrenalinových sportů preferujete?

- Žádný
- Sporty ve vzduchu (bungee jumping, tandemový seskok padákem, base jumping, paragliding, parasailing,..)
- Sporty na zemi (lezení na umělých stěnách, bouldering, via ferrata, rychlostní lyžování, snowboarding,..)
- Sporty ve vodě (potápění, surfování, vodní lyžování, flyboarding, rafting/kajaking, windsurfing,..)

12. Jsou Vám bližší spíše zimní nebo letní sporty?

- Zimní sporty
- Letní sporty

13. Upřednostňujete spíše outdoorové nebo indoorové aktivity?

- Outdoorové aktivity
- Indoorové aktivity

14. Absolvovali jste na Vaší základní či střední škole kurz, na kterém jste měli možnost si vyzkoušet některé z těchto výzvolých aktivit (např. bouldering, via ferrata, nízké či vysoké lanové překážky, noční bojové hry, sjíždění řeky, kurz na styl „survival“..)?

- Ano
- Ne

15. Proč jste si vybrali specializaci výchova v přírodě?

- Tato specializace mě zaujala ze všech nejvíce
- Chtěl/a jsem vystoupit ze své komfortní zóny např. díky pořádaným kurzům
- Mám k těmto aktivitám velmi blízko
- Chtěl/a jsem vyzkoušet nové výzvolé aktivity
- Jiné důvody:

16. Jaký byl Váš vztah k adrenalinovým sportům či výzvolým aktivitám před zvolením této specializace?

- Pozitivní
- Neutrální
- Negativní

17. Změnil se pozitivně Váš vztah k adrenalinovým sportům či výzvolým aktivitám po volbě této specializace?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

18. Přejde Vám nabídka kurzů a aktivit v přírodě na této specializaci dostatečná?

- Ano
- Spíše ne, vyzkoušel/a bych ještě...:

19. Jste spokojeni s volbou specializace výchova v přírodě?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne