

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Lubomír Krankuš

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta
Katedra Výchova ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tvorba turistického a kulturně vzdělávacího kurzu pro
posluchače VKZ v letním semestru v oblasti Národního parku
Šumava
(téma)

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
Vypracoval: Lubomír Krankuš
Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia České Budějovice

Faculty of Education
Department of Health Education

BACHELOR THESIS

The creation of turistic and cultural-educational course for
audience of Health Education in summer term in the area of
national park Šumava
(Thema)

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.
Autor: Lubomír Krankuš
Department: Health Education

České Budějovice, April 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Tvorba turistického a kulturně vzdělávacího kurzu pro posluchače KVKZ v letním semestru v oblasti Národního parku Šumava

Jméno a příjmení autora: Lubomír Krankuš

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Anotace:

Práce je zaměřena na vytvoření turistického a kulturně vzdělávacího kurzu pro posluchače KVKZ v letním semestru v oblasti Národního parku Šumava. Teoretická část se snaží přiblížit pojmy, které výcvikový kurz vystihují nebo které s ním do jisté míry souvisí. Je zde probírán pohyb, jeho význam a příklady některých pohybových aktivit, především v přírodě. S pohybem související volnočasové aktivity, výchova zážitkem a v neposlední řadě i osobnost instruktora. Kapitoly praktické části obsahují vytvořený turistický a kulturně vzdělávací kurz.

Klíčová slova:

zdraví, pohyb, spolupráce, sblížení, volný čas

Bibliographic identification

Title of the thesis: Creation tourist and educational rate for student`s of Health Education in summer half in region national park of the Bohemian Fores

Name of the autor: Lubomír Krankuš

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Year of the presentation: 2010

Abstract:

The bachelor thesis is focused on creation turistic and cultural-educational course for audience KVKZ in summer term in the area of national park Šumava. Theoretic part tries to bring near concepts, which presents the training course or cohers with it in certain degree. It discuss movement here his meaning and examples some activities of movement first of all in a nature. Movement coherent free time activity education of experience and not least personality of instructor with. Chapters practical part includes created touristic and cultural-educational course.

Keywords:

health, move, cooperation, approximation, free time

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....2010

.....

Lubomír Krankuš

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D., za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST – VYMEZENÍ POJMŮ.....	11
2.1	Výcvikový kurz.....	11
2.2	Zdraví.....	13
2.3	Pohyb.....	15
2.3.1	Pohybové schopnosti a dovednosti.....	18
2.4	Pohybové aktivity.....	19
2.4.1	Pohybové aktivity v přírodě.....	20
2.4.2	Turistika.....	21
2.5	Volnočasová aktivita.....	27
2.6	Výchova v přírodě.....	29
2.7	Výchova zážitkem.....	32
2.7.1	Zážitková pedagogika.....	32
2.7.2	Prožitek v přírodních aktivitách.....	34
2.8	Osobnost instruktora výcvikových kurzů.....	36
2.9	Zpětná vazba - evaluace, reflexe.....	39
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
3.1	Cíle práce.....	42
3.2	Úkoly práce.....	42
3.3	Odborné otázky.....	42
4	METODOLOGIE.....	44
4.1	Použité metody a techniky šetření.....	44
4.2	Charakteristika souboru.....	44
4.3	Organizace experimentálního šetření.....	45
4.4	Rámcový program letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava.....	47
4.4.1	Vlastní program kurzu (jednotlivé dny).....	48
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	74
5.1	Výsledky.....	74
5.2	Diskuse.....	83

6	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	86
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Jako student oboru výchova ke zdraví a budoucí edukátor, tedy člověk vedoucí a vychovávající jiné lidi k lepšímu životnímu stylu a ke zdravému způsobu života celkově, jsem dlouho přemýšlel nad tím, kde a jak začít své poslání a povolání, po té, až dostuduji, vykonávat. Dlouho jsem nevěděl, kterým směrem se vydat a na co se z našeho bohatého záběru studia zaměřit. Nakonec jsem dospěl k názoru, že po vystudování oboru výchova ke zdraví, bych rád pracoval jako pedagog či vychovatel domů mládeže a jako vychovatel či instruktor na letních táborech či školách v přírodě.

Vzhledem k tomu, že sám mám velice blízký vztah ke sportu, rád bych vedl další generace ke zdravému způsobu života právě přes sportovní činnosti. Osobně preferuji na prvním místě cykloturistiku, vysokohorskou turistiku, dále pak plavání, fitness, též kolektivní míčové hry a v zimě pak zimní sporty.

Při mém záměru, stát se pedagogem v oblasti sportu a vést tak mladé lidi ke správnému životnímu stylu, jsem byl seznámen s myšlenkou, která obsahovala vytvoření modelu letního sportovního kurzu. Proto jsem se rozhodl, že se pokusím tento model letního turistického a kulturně poznávacího kurzu vytvořit a zároveň, že jej použiji i jako hlavní náplň mé bakalářské práce.

Práce bude rozdělena do dvou hlavních částí a to na část teoretickou a na část praktickou.

V teoretické části mě čeká prozkoumání mnoha titulů odborné literatury, které se zabývají tématy, jenž souvisí i s mou prací. Na okraj bych se chtěl zaměřit na pojem zdraví a na psychologii zdraví. Dále musím prostudovat literaturu, která se zaměřuje na plánování a sestavování podobných sportovních akcí. Potřebuji nahlédnout do různých instruktorských příruček, abych věděl, jak správný instruktor pracuje a funguje, jak sestavovat správný instruktorský tým apod. V neposlední řadě se musím také zaměřit na výchovu a práci se skupinou v přírodním prostředí.

V praktické části bude mým stěžejním úkolem sestavení modelu celého, několika denního kurzu ve vybrané lokalitě. Jako dílčí úkol jsem si stanovil, ověřit tento model kurzu v praxi.

Plně doufám, že se mi můj záměr povede a že se mi podaří veškerá data a informace zakomponovat do jednoho přehledného celku v podobě této bakalářské práce.

2 TEORETICKÁ ČÁST – VYMEZENÍ POJMŮ

2.1 Výcvikový kurz

Valjent k tématu výcvikových kurzů poukazuje na nepostradatelnou funkci kateder zaměřených na tělesnou výchovu, sport a zdraví podporujících, které se zabývají právě pořádáním takovýchto akcí či kurzů. Celkově je zde kladen důraz na důležitost tělesné výchovy na školách vůbec, jako jedinečného činitele podpory zdravého způsobu života. Letní výcvikové kurzy (dále jen LVK) mohou mít různou organizaci (pobyt, přechod, přejezd, sjíždění) a mohou se lišit i náplní programu (turistika, sportování, sportovní hry, atd.) (VALJENT, 2007).

Podstata LVK spočívá v tom, že se zde prolínají prvky tělovýchovně-sportovní s prvky kulturně-turistickými a to vše ve zdravotně příznivém prostředí, na čerstvém vzduchu (KURANDA, LIŠKOVÁ, HAZUKOVÁ, 1984).

Podle Pelánka jsou takovéto akce důležité ze dvou hlavních principů: pomáhají vytvářet kolektiv, dobré vztahy v něm, rozvíjí komunikaci a umožňují účastníkům poznat sama sebe i ostatní. Na straně druhé pak jde o jakési soustředění, kde probíhá odborný výcvik (cykloturistika, vodní turistika, apod.), který je doplněn zážitkovým programem (PELÁNEK, 2008).

Cíle výcvikových kurzů

Každá hromadná zážitková akce, jakou školní výcvikový kurz pro posluchače VŠ bez pochyby je, má vždy nějaký cíl a důvod. V první řadě jde určitě o to, aby si účastník akce odnesl a osvojil zkušenosti z toho odvětví, na které je kurz zaměřený. Jedná-li se tedy např. o LVK zaměřený na loďkování, měl by posluchač získat základní teoretické a praktické dovednosti ze sjíždění řek. Při zimním výcvikovém kurzu (dále jen ZVK) zaměřeném na sjezdové lyžování, je posluchači dána možnost naučit se bezpečně sjíždět svahy různé obtížnosti a zároveň má též možnost osvojit si některé teoretické znalosti související s tematikou lyžování (metodika, vybavení, údržba materiálu atd.).

Důležitým posláním letních výcvikových kurzů je ukázat jednu z možností aktivního odpočinku, tedy sportovní pobyt v přírodě. Sportovní zaměření LVK působí kladně na nervovou soustavu a rozvíjí srdečně cévní potenciál organismu. Je zajištěn i všestranný tělesný rozvoj, při němž dochází k navýšení úrovně vytrvalosti, síly, obratnosti i rychlosti a k získání určitých pohybových dovedností (dle zaměření kurzu). Vícedenní pobyt na čerstvém vzduchu působí na člověka velice pozitivně, poskytuje přítomným možnost navázat vztahy k přírodě, k lidem místního kraje a samozřejmě také k ostatním účastníkům z daného kolektivu. V neposlední řadě poznávají i sami sebe v nezvyklých situacích. Dny strávené společně v jednom kolektivu umožňují poznat se, postupně se spřátelit, vzájemně si pomáhat, důvěřovat si a najít si i své místo v tomto kolektivu. Dodržování týdenního pohybového režimu a správné výživy má na účastníky kurzu též kladný dopad. Mnozí si zde zkusí, kam až sahají jejich možnosti ve fyzických a morálně-volních aktivitách. Jde především o skutečnost, že často sami netuší, jakých výkonů jsou schopni a proto si ani netroufají tvrdit, že jejich organismus zvládne absolvovat turistický výšlap dlouhý několik desítek kilometrů, ujet na kole 100 kilometrů a nebo třeba sjet řeku (VALJENT, 2007).

Kuranda, Lišková a Hazuková uvádí podstatu LVK především v plnění rekreačně zdravotních cílů, které přispívají k obnově sil a upevnění fyzického a duševního zdraví účastníků. Na LVK se předpokládá rovnoměrné fyzické a duševní zatěžování organismu, proto je nutné do jejich obsahu zařazovat nejen tělovýchovnou činnost, ale i turistiku ve smyslu poznávacím a kompenzačním (KURANDA, LIŠKOVÁ, HAZUKOVÁ, 1984).

2.2 Zdraví

Zdraví, ať již po stránce fyzické, psychické či duševní, velice úzce souvisí s různými druhy sportů, tělovýchovných aktivit i kulturně turistických a sportovních kurzů a to jak ve smyslu prevence, podpory, tak i obnovení sil (viz. kapitola 2.1). Proto jsem se rozhodl do své práce uvést pojem zdraví, jako jednu z nedílných součástí.

Podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) je pojem zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, tedy celkově uspokojivý pocit člověka v tělesné, duševní i společenské oblasti a nejedná se pouze a jen o nepřítomnost nemoci nebo vady (BŘICHÁČEK, HABERMANNOVÁ, 2006).

Pouze nepřítomnost nemoci nebo vady je tzv. negativní pojetí zdraví, od kterého se v posledních letech upouští a přechází se zcela na opačné pojetí tohoto pojmu, tedy na tzv. pozitivní pojetí zdraví. Pozitivní definování můžeme chápat jako proces usilování o zdraví jako určitého kontinua, v rámci něhož můžeme z velké části sami míru svého zdraví zvyšovat nebo snižovat. Jedná se tedy o určitou možnost ovlivnění našeho zdraví (JIRINCOVÁ, HOLEČEK, MIŇHOVÁ, 1996).

Křivohlavý popisuje a chápe zdraví ve čtyřech významech. 1) jako ideální stav jedince v jeho fyzické, psychické, duchovní a sociální dimenzi; 2) ve smyslu optimálního funkčního stavu (Být zdrav = být fit); 3) jako zboží (reklamy, komerční cíle zdravotnického, lékařského, farmaceutického a potravinářského průmyslu a služeb); 4) jako projev osobní síly a potenciality člověka (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

V následující doslovné citaci Seedhouse, jednoho z nejvýznamnějších teoretiků zabývajících se otázkami filozofie zdraví, se dovídáme, že zdraví je důležitý prostředek k dosažení cílů, i když tyto cíle mohou být velice rozdílné. Cituji: „Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb... Zdraví je žádoucí“ (Seedhouse, 1995 in KŘIVOHLAVÝ, 2001).

V 21. století musí být člověk ke zdraví systematicky vychováván. Tato myšlenka vychází z globálního programu WHO „Zdraví 21“. Z uvedeného programu vyplynuly pro Evropský region závěry, že pojem zdraví se stává oborem hluboce

humánním, není tedy již výlučně oborem medicínským (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2001).

2.3 Pohyb

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius“ (ERICK P. ECKHOLM in KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Urychlený způsob života, stálé chvátání, nedostatek volného času a mnoho nároků na práci či studium, stále narůstající počet různých dopravních prostředků a možností dopravy včetně městských hromadných doprav ve větších městech, pohodlné nakupování z domova jen za pomoci několika kliknutí na stránkách internetu a s tím úzce související novodobá éra sítí zásilkových služeb – jedná se jen o okrajový výčet důvodů a ukazatelů, proč a jak lidé zpohodlněli. Pohyb se nevědomky vytrácí z každodenního způsobu života běžného člověka. Nedostatek pohybu má však nemalý podíl na přibývání nejrůznějších typů onemocnění (např. kardiovaskulární a psychické potíže, obezita) a civilizačních chorob (např. rakovina).

Pohyb je Neumanem charakterizován jako určitý prostředek, díky němuž jsme schopni dosahovat nejrůznějších cílů, které s ním na první pohled třeba ani nesouvisejí. Pohyb ovlivňuje morální i sociální hodnoty a je významným prostředkem komunikace a vyjadřování (NEUMAN, 2000).

Pohybem se myslí změna místa, jedná se o veškerou fyzickou aktivitu člověka. Aktivní pohyb organismu je jedním ze znaků života a přesněji je vyjádřen pojmem lokomoce. Pohyb zabezpečuje pohybový aparát (VOKURKA, HUGO, 2004).

Podle Křivohlavého se s pohybem setkáváme neustále. Zaznamenáváme jej při chůzi, běhu, při přemísťování, při práci, rekreaci apod. V oblasti psychologie zdraví se s pohybem setkáváme nejčastěji tam, kde se hovoří o tělesném cvičení (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Jednou z hlavních složek zdravého životního stylu, který ovlivňuje naši fyziologickou, psychickou a sociální stránku, a tím umožňuje příjemné trávení již zmíněného volného času, je právě pohyb. Nejobecněji je chápán jako jakákoliv změna v přírodě a ve společnosti. Prostřednictvím pohybu je zajištěna existence organismů v okolním prostředí. Každý živý organismus instinktivně jedná podle určitého pohybového záměru, který vychází z jeho potřeb a slouží k tvorbě vztahů

mezi vnitřním a vnějším prostředím organismu. Lidský pohyb řízený centrální nervovou soustavou, je závislý na psychické a intelektuální úrovni jedince. Zpětně to znamená, že pohybovou aktivitou můžeme psychické procesy a mentální úroveň jedince do určité míry ovlivňovat. Člověk je fylogeneticky přizpůsoben k lokomoci (schopnosti pohybu), která optimálně zatěžuje jeho organismus statickou a dynamickou prací. V současném světě však mezi populací převládá spíše nedostatek pohybu a nadměrné udržování statických poloh. Tento pohybový deficit již nabyl takových rozměrů, že populace konce 20. a začátku 21. století bývá označována jako „sedící populace“ (BURSOVÁ, RUBÁŠ, 2001).

Pohyb je nejdůležitějším projevem života. Jedná se o projev jedince vůči okolí, ale jde i o přenos informací ve vnitřním prostředí člověka. Procesem ve vnitřním prostředí se však nemyslí jen stav vnitřních orgánů, ale především stav mysli. Za pomoci zkoumání a rozborů pohybového projevu člověka lze odhadnout i úroveň tělesného a duševního zdraví (HÁTLOVÁ, HOŠEK, SLEPIČKA, 2006).

Pohyb v různých podobách je jedním ze základních stavebních prvků téměř všech sportovních akcí a kurzů (PELÁNEK, 2008).

Slepičková shrnuje význam pohybu do těchto oblastí:

- zvyšuje účinnost práce srdce a plic,
- snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění,
- zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost,
- snižuje problémy se zády,
- zlepšuje vzhled,
- napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti,
- zlepšuje psychické funkce,
- snižuje působení stresu,
- oddaluje proces stárnutí,
- způsobuje přirozenou únavu a uklidnění (SLEPIČKOVÁ in VALJENT, 2007).

Valjent v roce 1999 sestavil anketu, která měla zjistit názor vysokoškolských studentů na tělesnou výchovu, sport a pohyb celkově. Otázky byly dvě. První se týkala významu pohybu pro dnešní životní styl, tedy zda jsou si sami studenti vědomi toho, jestli a proč je pohyb pro dnešní životní styl důležitý. Druhá se týkala

dotazu, zda i oni, (studenti), jsou ochotni pravidelně cvičit a sportovat. Anketu vyplnilo 1649 studentů. Další takovou anketu pak sestavil o pět let později, tedy v roce 2004, kterou vyplnila zhruba tisícovka studentů vysokých škol. Dle těchto obou anket zjistil, že valná většina posluchačů vysokých škol si uvědomuje význam pohybu pro současný životní styl, ale ne bohužel všichni ho pravidelně vykonávají (VALJENT, 2007).

Kursová pojednává o pohybu, jako o jedné ze součástí zdravého životního stylu. Význam pohybu a pohybových aktivit je rozdělen na fyziologický (podpora správného růstu a vývoje lidského těla, kondice, relaxace a regenerace), psychický (pozitivní účinky pohybu jsou prokázány na duševní stránce jedince a na psychických funkcích – např. paměť, pozornost, fantazie, myšlení, v neposlední řadě má i emociálně prožitkový charakter) a sociální (umožňuje socializaci jedince a např. i integraci handicapovaných spoluobčanů s běžnou populací). Pohyb nám umožňuje příjemné trávení volného času (KURSOVÁ, 2008).

Schuster ve své publikaci spojuje pojem pohyb se stravováním. Pohyb nám zajišťuje adekvátní příjem potravy a tudíž i celkové energetické krytí. Energetický výdej zajišťuje pohybová aktivita, zvyšuje funkčnost tělních soustav a do určité míry zabezpečuje rozvoj sociálních aspektů. Energetický příjem je zase zabezpečen stravovacím a pitným režimem. Tyto režimy dále zajišťují i příjem potřebných makro a mikrolátek a samozřejmě tekutin. Pakliže je jedna z těchto složek nedostačující nebo zcela chybí, na organismu se to negativně projeví (SCHUSTER, 2008).

Pohyb může sloužit i k regeneraci. Regeneraci pohybem, jinak též nazývanou jako aktivní nebo regenerační trénink, využívají především výkonnostní a vrcholoví sportovci po závodě nebo náročném tréninku. K tomuto účelu se volí především koordinačně jednodušší pohyby (procházka, vyklusání, vyplavání, apod.). Pohybová regenerace má za úkol zatížit spíše ty svaly, které předchozí činností zatěžovány nebyly (KIRCHNER, HNÍZDIL, LOUKA, 2005).

2.3.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

V kapitole pohyb nesmím zapomenout zmínit i dva důležité pojmy. Jsou jimi pohybové schopnosti a pohybové dovednosti.

„Pohybové schopnosti charakterizujeme jako relativně samostatné soubory vnitřních biologických vlastností jedince, které podmiňují vykonání motorické činnosti určitého charakteru“ (BURSOVÁ, RUBÁŠ, 2001, s.23).

Pohybovou dovednost lze charakterizovat podle Choutky takto: Cituji: „Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol“ (CHOUTKA, 1999, s.43).

Pohybová dovednost se vztahuje jen na jeden pohybový úkol (např. dovednost házet) a proto je vždy úkolově specifická (BURSOVÁ, RUBÁŠ, 2001).

Podle Kouby charakterizuje Schmidt pohybovou dovednost slovy: Cituji: „Pohybová dovednost je naučený pohyb, jehož vykonávání závisí na pohybové činnosti a zkušenosti“ (SCHMIDT, 1983 in KOUBA, 1995, s.40).

Pravidelný pohyb v přiměřené míře by měl být součástí života každého jedince v každém věkovém období. Všichni, kteří pravidelně a přiměřeně cvičí, znají určitě nesmírně příjemný pocit únavy a uklidnění, které se po každém cvičení dostavuje a toho, že pro sebe udělali něco prospěšného v rámci zdraví. Izolovat jej však od prostředí, ve kterém člověk cvičí, od kolektivu nebo partnerů, se kterými se při pohybu setkává, i od všech sociálních vztahů samozřejmě nejde a tudíž výsledky po cvičení nejsou vždy stejné a stoprocentní. Vždy se však jedná o rozhodně vhodnější způsob aktivní relaxace než např. odblokování únavy chemickými či jinými preparáty (BARTÁK, TÄUBNER, 1990).

2.4. Pohybové aktivity

V rámci pohybových aktivit v souvislosti se změnami ve společnosti se objevily i nové názory na výchovu a vzdělání, především pak ze strany pedagogické veřejnosti. Proces pohybových aktivit je specificky zaměřený na pozitivní ovlivňování fyzického a duševního zdraví, tělesného, funkčního a pohybového vývoje žáků a na formování psychických, morálních a jiných vlastností osobnosti. Pohybová aktivita je významnou integrální součástí vzdělávání. Daná pohybová činnost přináší jednotlivci radost a uspokojuje jeho potřeby a je nutné ji chápat jako tělovýchovné vzdělávání prostřednictvím různých pohybových aktivit a zážitků (zážitek viz. kapitola 2.7) z něj (BARTÍK 1999 in KURSOVÁ, 2008).

Nedílnou součástí životního stylu by měly být i pohybové aktivity. Každý druh pohybu však není vhodný pro každého jedince. Existují totiž značné populační rozdíly mezi úrovní pohybových schopností a osvojením si některých pohybových dovedností (rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi viz. kapitola 2.3.1). Pokud se jedinec účastní pohybové aktivity, která je pro něj ne příliš vhodná či lákavá, výsledkem je spíše negativní zážitek a v krajních případech i společenská ujma, než očekávané pozitivní pocity a prožitky. Tyto důvody navozují myšlenku, že by si každý jedinec měl vybrat dle svých možností a představ takovou pohybovou aktivitu, která mu nejvíce vyhovuje a přináší mu spíše kladné dojmy. V důsledku toho by ji měl pravidelným opakováním zařadit do svého životního stylu (SCHUSTER, 2008).

Vlivem sociálního prostředí, televize, internetu a počítačových her stále více klesá zájem o pohybové aktivity, zejména pak u dětí. Pro tento druh dětí byl dokonce zaveden zvláštní termín – pohybově indisponovaný žák (KAPLAN, 2001 in KIRCHNER, HNÍZDIL, 2004).

Na otázku, jak problému nedostatku pohybu a nezájmu k pohybovým aktivitám ze strany populace, zejména pak tedy žáků, čelit, se snaží odpovědět Kirchner s Hnízdilem. Dle jejich názoru je jednou z možností právě cílené působení v hodinách školní tělesné výchovy, na různých sportovních kurzech nebo na školách v přírodě na ty schopnosti, které pohybově neúspěšní jedinci zvládají lépe. Jestliže těmto jedincům nabídneme aktivity, ve kterých i oni mohou vynikat, pak budeme mít

větší šanci pozitivně je motivovat a přimět tak k pravidelnému vykonávání pohybových aktivit (KIRCHNER, HNÍZDIL, 2004).

2.4.1 Pohybové aktivity v přírodě

Pojem aktivity v přírodě byl zvolen jako nejobecnější pojmenování pro okruh činností, které v sobě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení. Řadíme k nim především činnosti, které vykonáváme vlastní silou, eventuálně za pomoci speciálního vybavení, a které jsou spjaty se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce i malé skupiny a tudíž nejsou samoúčelné. Pokud se správně aplikují odpovídající metody a přístupy, tak tyto aktivity skrývají i výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti. V současné době jsou aktivity v přírodě nejdynamičtější složkou tělesné výchovy a sportu. Tuto skutečnost dokládá i fakt, že stále vznikají nové druhy sportů a sportovních organizací, které nové aktivity rozvíjejí a využívají, ať již ve výchově nebo ke komerčním účelům. Jde o bohatě strukturovanou oblast, která svými vazbami zasahuje do školní tělesné výchovy, mimoškolní činnosti, do oblasti turistiky, sportu pro všechny, rekreace, aktivit pro volný čas i do programů výchovných institucí (NEUMAN A KOL., 2000).

Do své práce jsem se rozhodl zařadit především turistiku, jakožto složku pohybových aktivit v přírodě. Turistika jednak souvisí s mým tématem bakalářské práce (turistického a kulturně poznávacího kurzu v přírodě) a dalším důvodem, proč jsem si z pohybových aktivit v přírodě vybral právě turistiku je, že se domnívám, že tento druh aktivity je schopen vykonávat každý zdravý jedinec, bez ohledu na věk, pohlaví nebo fyzickou kondici.

Veškerá turistická činnost a pohybové aktivity se celkově postupem času stávaly všeobecnou společenskou potřebou, nezbytným preventivně hygienickým prostředkem a součástí způsobu života ve vyspělé společnosti. Vedou k udržování dobré tělesné a psychické kondice nejširších vrstev obyvatelstva (BARTÁK, TÄUBNER, 1990).

Pohybové aktivity v přírodě jsou aktivity, jejichž převážná část probíhá v přírodním prostředí. V těchto aktivitách nemusí být vždy dán důraz na výkon, ale

spíše se upřednostňuje prožitek zúčastněných z daných činností. Tímto se také odlišují od sportů v přírodě. Od prostého pobytu v přírodě se zase liší tím, že je zde ve většině případů cílené zaměření na rozvoj osobnosti každého jedince (KIRCHNER A KOL., 2007).

2.4.2 Turistika

Turistika je v českém pojetí komplexem činností spojených s aktivním pohybem a cestováním, tedy složkou pohybovou, pobytem v přírodě, který vyžaduje řadu odborných znalostí a dovedností, kdy máme na mysli též složku odborně technickou. Dalším motivem turistiky je poznávání přírody, lidských výtvorů i života lidí. Můžeme tudíž hovořit i o kulturně poznávací složce turistiky (NEUMAN A KOL., 2000).

Souhrn činností, který využívá aktivní pohyb a pobyt v přírodě k poznávání společenských a přírodních poměrů a památek, k rozvoji kondice a k posílení psychického zdraví, by se dal komplexně shrnout pod pojem turistika. Turistika jako taková tedy snoubí nejen pohybovou složku, ale také kulturně poznávací činnost. V současnosti se dělí do několika forem – pěší, cyklo, vodní, atd. (KIRCHNER A KOL., 2007).

Pěší turistika

Jednou z nejznámějších a nejpřirozenějších aktivit vykonávaných v přírodě v rámci školních kurzů či pohybově zaměřených akcí je bezesporu pěší turistika.

Pěší turistika je formou aktivního přesunu v přírodě. Člověk během jejího provádění získá kvalitní prožitky, pokud je dobře připraven fyzicky, s patřičnými odbornými a technickými znalostmi. Dále by měl mít správné vybavení a vědět, za jakým cílem se na cestu vydává. Turistika a pobyty v přírodě mohou být velmi přínosné i tím, že působí relaxačně a regeneračně na psychiku člověka. Tato pohybová aktivita není nikterak věkově omezena. (V současné době ji lze aplikovat i v seniorském věku formou „nordic walking“). Člověk se rozvíjí v každém věku a zlepšuje i svou fyzickou kondici dle svých současných možností, navíc věkem se

výrazně zlepšuje i psychická odolnost, zvětšují se odborné vědomosti i kulturní rozhled tak, jak přibývají zkušenosti z předchozích cest. Nevztahují se na ni povětrnostní ani roční období. Rozdíl je pouze v orientaci – chůze v zimě má jiná specifika než chůze v létě a také aplikace chůze v noci má jiný charakter než ve dne (BOTLÍKOVÁ in VALJENT, 2007).

Turistická činnost pomáhá při kompenzaci jednostranného zatížení organismu např. z pracovního vytížení nebo z různých stresů. Je také důležitým pomocníkem při odstraňování škodlivých vlivů, které ohrožují organismus ve zdravotně závadném prostředí. Výzkumem bylo zjištěno, že intenzivní pohybová aktivita podstatně zvyšuje ozdravný účinek pobytu v přírodě. Pobyt v přírodě má též blahodárné účinky při formování osobnosti jedince. Rozvíjí jeho morální a volní vlastnosti, jako je čestnost, statečnost, houževnatost, vytrvalost apod. Značně může ovlivnit iniciativu a aktivitu klientů (participantů), uvědomělou kázeň, upevnění smyslu pro organizovanost a kolektivnost, naučení překonání obtíží a únavy (KURANDA, LIŠKOVÁ, HAZUKOVÁ, 1984).

Pěší turistika je doposud nejrozšířenějším druhem turistiky. Využívá chůze jako nejpřirozenějšího pohybu převážně v přírodním prostředí, je nenáročná z hlediska speciálních dovedností a vybavení. Všechny formy pěší turistiky jsou vhodné pro rekreaci nejrozličnějších skupin populace. Pěší turistiku lze využít ve školách i jiných dalších organizacích mládeže. Základní formy jsou vycházky, výlety, túry, turistické pochody a vícedenní putování spojené s nošením vybavení pro přenocování a stravování. K výkonnostním formám pěší turistiky patří dálkové pochody a přechody horských hřebenů. Zde je předpokládána dobrá fyzická kondice, znalost odborně technických dovedností a odpovídající vybavení. Výkonnostní i zdravotní aspekt zdůrazňují různé rekreační programy a různě zaměřená intenzita chůze (např. nordic walking) (NEUMAN A KOL., 2000).

Pelánek na turistiku nahlíží z velice praktického hlediska. Turistiku dělí na šest základních částí:

- Orientace, komunikace: umění určování světových stran pomocí kompasu, Slunce, Měsíce, práce s mapou a umění v ní číst, z oblasti komunikace pak hlavně světelné či zvukové signály, Morseova abeceda apod.

- Pohyb a spaní v přírodě: (bivak, přenocování), zmiňuje se hlavně o typech stanů a jejich technice stavby a o stavbě přechodných přístřešků z přírodních zdrojů.
- Oheň, voda, vaření: v této části je zdůrazněn především způsob rozdělání ohně bez sirek či zapalovače jen za pomoci přírodních surovin, typy dřeva a jejich hořlavost a samozřejmě bezpečnost rozdělávání ohně v přírodě. Dále hledání vody v terénu a její následná úprava, i zásady bezpečného vaření na otevřeném ohni při respektování příslušné lokality.
- První pomoc: zásady první pomoci při nejběžnějších úrazech, zlomeninách, otravách, popáleninách, omrzlinách, úpalech a křečích, základní postupy při umělém dýchání, masáži srdce, zastavení krvácení, záchraně tonoucího a v neposlední řadě doporučený obsah lékárničky.
- Pozorování přírody: pozorování zvířet, rozpoznávání dřevin, bylin a hub, základy meteorologie.
- Nástroje a stavby: v tomto tématu se mluví o základních nástrojích určených především pro vícedenní turistiku, jakými jsou např. nůž, sekera, pilka, dále o zpracování dřeva, o stavbách ze dřeva a také o nauce o lanech, lanových překážkách, uzlech a o metodě napínání lan (PELÁNEK, 2008).

Pěší turistika je z hlediska vybavení i speciálních dovedností celkem nenáročná, neboť probíhá základním přirozeným způsobem v přírodním prostředí. K výkonnostním formám pěší turistiky patří dálkové pochody, přechody horských hřebenů a pohoří. Předpokladem pro provozování výkonnostních forem pěší turistiky je dobrá fyzická kondice, znalost speciálních dovedností a materiálního vybavení (KIRCHNER A KOL., 2007).

Pěší turistika výrazným způsobem ovlivňuje charakter našeho psychického i fyzického zdraví. Umožňuje nám aktivně trávit volný čas a její nespornou výhodou je beze všeho fakt, že ji lze vykonávat opravdu za nejrůznějších podmínek. Tedy v každém věku, počasí, denním či ročním období, bez výraznějších dovedností či znalostí i bez sebevětší fyzické kondice a v neposlední řadě i bez ohledu na pohlaví (ZÁHOREC in MEDEKOVÁ, 2006).

Vodní turistika

Vodní turistika je jednou z forem turistiky, která jako prostředek využívá k přesunu z jednoho místa na jiné různé druhy plavidel. Z toho vyplývá, že je nejvíce rozšířena na říčních tocích.

Velmi důležitým faktorem je výběr řeky (vodního toku, trasy) při současném zhodnocení dovedností všech účastníků. Začátečník by si měl vybrat méně obtížnou řeku a optimální stav vody – tzn. ne příliš „divokou“ řeku, kde by měl značně zúročit své zkušenosti, ale ani příliš klidný tok vody, tzv. „olej“, kde je nutno naopak hodně pádlovat, což začínajícího a netrénovaného vodáka velice vysiluje. Zkušený vodák naopak vybírá obtížnější úseky, jarní a zvýšený stav vody (FILANDR in VALJENT, 2007).

Znalost řeky, na kterou se skupina vydává, je jednou z podmínek úspěšné vodácké túry. Podle obtížnosti řeky provádíme výběr účastníků akce, určujeme vybavení a časový rozsah plavby. Není vždy možné, aby každý vodák znal předem obtížnost všech sjížděných toků z vlastní zkušenosti, proto jsou vodní toky ohodnoceny podle obtížnosti. Toto ohodnocení slouží především ke zvýšení bezpečnosti při vodní turistice (PTÁČEK, 2006).

Obtížnost vodního toku určuje řada faktorů, z nichž nejdůležitější jsou spád řeky, který se udává v promilích, průtok vody, což je množství vody, které proteče za jednotku času (m^3/sec) a charakter koryta řeky. Obecně tedy lze říci, že s rostoucím spádem a průtokem stoupá obtížnost vody (ŠTEMPROK A KOL., 1983).

Vodní turistika je v podstatě putováním na lodi či nafukovacím člunu (raftu) po vodě. Obvykle je spojena s tábořením a pobytem v přírodě. Jedná se o kombinaci turistiky a vodáckého sportu (kanoistiky), které se vzájemně prolínají a doplňují. Její vznik se traduje ke druhé polovině 19. století, z touhy lidí po návratu k přírodě. Význam vodní turistiky je především rekreační, výchovný, sportovní a zdravotní. Zlepšuje nejen sílu a rovnováhu, ale i obratnost a pohotovost. Překonáváním nejrůznějších překážek vede ke spolupráci a samostatnosti. Co se oblíbenosti týče, v České republice zaujímá jedno z předních míst (KIRCHNER A KOL., 2007).

Cykloturistika

Cykloturistika je pohybová aktivita s kulturně poznávací činností, kdy vzdálenosti mezi vytyčenými cíli zdoláváme jízdou na kole při zachování rekreačně sportovního principu.

Přestože jízdní kolo bylo patentováno a vyráběno již ve století páry, jeho čas ve smyslu kondičně-rekreačním je převážně realizován až v současné době. Do třetího tisíciletí vstupuje s možnou perspektivou stát se jedním z nástrojů, který může značně přispět ke zlepšení zdravého životního stylu. Cyklistika se stává celoživotní pohybovou aktivitou a přináší stále nové trendy v podobě technického zdokonalování kola a jeho vybavení. Díky tomu si může člověk najít cestu k tomuto sportovnímu či rekreačnímu odvětví v každém věku (ŠAFRÁNEK in VALJENT, 2007).

Pro turistické využití jízdního kola se běžně používá termín cykloturistika. Při ní je významná kulturně poznávací činnost, která ji odlišuje od sportovních forem využívání jízdního kola. V souvislosti s potřebou dnešního člověka vracet se do přírody, zažívá cykloturistika a všechny další způsoby využívání kola, značný rozvoj. Jízdní kolo nabízí aktivní pohyb a oproti chůzi zvyšuje naši mobilitu a zároveň umožňuje poměrně intenzivní vnímání okolního prostředí. Jízda na kole má výrazný pozitivní vliv na zdraví člověka a nenarušuje životní prostředí. Pojmem cyklistika už v dnešní době tedy nemusíme chápat jen sportovně soutěžní činnost, ale můžeme v ní vidět i turistickou, rekreační, ale i čistě dopravní funkci jízdního kola (NEUMAN A KOL., 2000).

Velmi rozšířenou pohybovou aktivitou, která se u nás v poslední době rozvíjí, je jízda na kole. Pro turistické využití kola se běžně používá pojem cykloturistika, při níž je významná právě kulturně poznávací činnost, která odlišuje cykloturistiku od ostatních forem používání jízdního kola, mezi něž patří např. silniční či dráhová cyklistika, cyklokros, cyklotrial, freestyle nebo jen využití kola jako dopravního prostředku. Na cykloturistických stezkách i ve volném terénu můžeme dnes potkat cyklisty všech věkových kategorií, od dětí přes mládež, dospělé až po seniory. Nesporná výhoda cykloturistiky oproti turistice pěší spočívá v tom, že ve stejném čase zdoláme více kilometrů a tudíž poznáme a navštívíme mnohem více památek a zajímavých míst (KIRCHNER A KOL., 2007).

Cykloturistika, jinak též nazývána rekreační cyklistika, patří k jednomu z nejrozšířenějších způsobů aktivního trávení volného času a regenerace tělesného, tak i duševního zdraví. V poslední době se realizuje také s akcentem kondičního charakteru. Nesporná je rostoucí míra tendence k realizaci této pohybové aktivity ve středním a vyšším věku. Důležitým podmiňujícím činitelem pro rozvoj cykloturistiky jsou především vhodné přírodní podmínky, rozmanité typy terénu (silnice, polní či lesní cesty, kombinovaný terén) a jim odpovídající druhy jízdních kol (ZÁHOREC in MEDEKOVÁ A KOL., 2003).

2.5 Volnočasová aktivita

Výcvikové kurzy na vysokých školách se dají zařadit pod pojem volnočasová aktivita. Ne všechny tyto kurzy jsou pouze dobrovolné, některé jsou přímo podmínkou pro splnění zápočtových požadavků a tudíž nutné pro absolvování daného oboru v příslušném semestru, do kterého jsou koncipovány. Mnohdy se však tyto kurzy uskutečňují v době zkouškového období posluchačů, což je často vnímáno samotnými studenty negativně a bohužel je tímto způsobem snížen význam i prospěšnost vlastní akce.

„Smyslem volného času není, abych mohl pracovat déle, ale abych i v pracovní funkci, která mě omezuje na určitý aspekt reality a činí si nárok jen na jeden určitý díl mé duše, přesto zůstal člověkem, to znamená, abych si rozuměl a realizoval se jako bytost, která je zaměřená na celek skutečnosti“ (PIEPER, 1992, s. 15).

Důležitým činitelem pro aktivní trávení volného času, nebo-li volnočasové aktivity, je bezpochyby pohyb (BURSOVÁ, RUBÁŠ, 2001).

Hanuš a Jirásek pojmají volný čas jako dobu odpočinku a relaxace, v níž by měl člověk regenerovat a obnovovat všechny své síly na pozdější opětovné pracovní vypětí. Volný čas se tím tak stává něčím sice důležitým, ale přitom nesamostatným a odvozeným. Teprve v souvislosti s pracovním zaměřením získává odpočinek svou celost a úplnost. Z tohoto důvodu je také většinou definován jako čas zbytkový po odečtení práce, spánku, doby nutné pro výživu, dopravu a hygienu (HANUŠ, JIRÁSEK, 1996).

V době volného času jedince lze považovat za významnou relaxační složku rekreaci, která u všech věkových kategorií ovlivňuje organismus nejen zdravotně, ale i psychicky a sociálně. Při volnočasových aktivitách můžeme také chápat pojem výchova jako jistý způsob pedagogického ovlivňování volného času posluchačů (KURANDA, LIŠKOVÁ, HAZUKOVÁ, 1984).

Spousta chápe volný čas jako zbytkový čas, který nastává po splnění všech povinností: pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb (SPOUSTA A KOL., 1995).

Obecně je pak volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyzilogického či rodinného systému“ (VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK, s.156).

Volnočasové aktivity, které mnozí zmiňují jako způsob aktivního trávení volného času, jsou zároveň jinými autory a odborníky považovány za určitý způsob pohybové rekreace (GYMNASION, 2004).

Neuman pojednává o volnočasových aktivitách jako o aktivním trávení volného času, tedy jako o rekreaci v přírodě, odpočinku a zábavě (NEUMAN A KOL., 2000).

Výchovou ve volném čase, volnočasovými aktivitami, jejich teoretickou přípravou a smysluplným a aktivním trávením volného času celkově, se zabývá obor pedagogika volného času (GYMNASION, 2004).

2.6 Výchova v přírodě

Hanuš a Jirásek se pojmem „příroda“ zabývají velice do hloubky z pohledu filozofického. Podle nich je příroda soubor prožitků, které nelze navodit uměle. Opravdovost přírodního prostředí popisují jako neodmyslitelnou součást procesu výchovy. Realita přírody totiž jedinci představuje řadu možností ze kterých, když se už rozhodne pro jejich výkon, není úniku. Nelze uhnout, vymluvit se nebo někoho něčím oklamat. Jako příklad uvádějí skupinu turistů, která se rozhodne, že přejde pohoří. Nelze si v polovině cesty říct: „mě už to nebaví, už nechci hrát, jdu spát“. Přírodní prostředí klade vysoké nároky nejen na psychickou vyrovnanost, na kolektivní jednání, fyzickou zdatnost, ale i na morální vyspělost členů skupiny. Nenásilně se zde posilují všechny zmíněné vlastnosti bez jakéhokoliv upozorňování na ně. Člověk se vlivem přírody dostává do všemožných situací, které musí vážně řešit, ale které se i v běžném životě objevují velice často (HANUŠ, JIRÁSEK, 1996).

Podle Kratochvíla, který na přírodu pohlíží spíše z filozofického úhlu pohledu, se nám v běžné řeči zdá, že víme, o čem mluvíme, když říkáme slovo „příroda“. Pod pojmem příroda si každý z nás ve většině případů představí to, kam se jezdí na výlet. Příroda je „prostor“ za městem, který je sice často poškozený, ale místy ještě zelený a „nedotčený“. Přírodě škodí vše nepřírozené (technologické činnosti), které mnohdy v rámci pracovního procesu denně vykonáváme. Proto se občas říká, že jsme přírodě odcizeni (KRATOCHVÍL, 2005, on-line).

Výchova v přírodě se dělí na tři základní roviny. První je „Výchova o přírodě“, kde se jedná o předávání znalostí a vědomostí se zdůrazněním zkušenostního a prožitkového přístupu. Druhou rovinou je „Výchova pro přírodu“, která je zaměřená na ekologii a na hledání spolupráce člověka s přírodou. Třetí rovina pojednává o dovednostech a znalostech potřebných pro pobyt a pohyb v přírodním prostředí. Nese název „Výchova v přírodě“ (NEUMAN, 2000 in GYMNASION, 2004).

Japonský architekt Kenzo Tance přišel s myšlenkou, že příroda by neměla být chápána a brána jen jako prostředí k rekreaci lidí, ale i jako místo lidské tvořivosti. Inspirováni touto myšlenkou začínají počátkem sedmdesátých let vznikat hnutí usilující o propojení pobytu v přírodě s tělocvičnými a kulturními aktivitami. Na

jedné straně nabízející aktivní prožitky, na straně druhé pak mobilizující citové, morální a intelektuální schopnosti k maximálnímu uskutečnění. Vše vychází z poznatku, že čím větší jsou kladeny nároky a požadavky na fyzickou kondici a současně na intelekt a samostatnost rozhodování, tedy jakýsi komplexní tlak na osobnost každého jedince, tím lepší je ve finálním součtu celkové uspokojení. Do jisté míry také formují vnitřní duchovní svět a nutí znovu zvážit dosavadní hodnoty, ideály a názory (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Stejní autoři rovněž poukazují na skutečnost, jak se celá oblast výchovy v přírodě v řadě aspektů liší od běžných modelů výchovy. Panuje zde myšlenka, že tento druh výchovy je stejně starý jako lidstvo samo a že pouze došlo k odcizení a zapomenutí tradičně pojaté školní výchovy od jejích původních kořenů. Současná situace vznikla v souvislosti s vědeckotechnickým pokrokem a civilizačním vývojem. Příroda byla, je a bude naší nejlepší, nejskutečnější a nejpravdivější dílnou na utváření kultivace, vedení a výchovy, tedy tzv. „dílnou lidskosti“. Chápeme ji jako výchovu pro budoucí život, jejímž cílem je vychovávat mladého člověka, který má schopnost aktivně spoluvytvářet obraz své vlastní budoucnosti, tedy ne jako člověka, který by podléhal potřebám a módním trendům současné společnosti, současného politicko-ekonomicko-hodnotového myšlení a uspořádání (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Výchova v přírodě je učení se z důsledků vlastního jednání místo postoupení odpovědnosti hierarchickým strukturám. Vede k dopracování se k vlastním společenským a individuálním názorům. Usiluje především o společné překonávání úkolů a zastává spíše demokratickou spolupráci místo autoritativního přístupu (VÁŽANSKÝ, 1992).

To, co si člověk přečte v knize nebo shlédne v televizi, může snadno zapomenout. Pokud však v přírodě uvidí pozoruhodné věci, může o nich vyprávět, ale když sám prozkoumá mnohá tajemství přírody a na vlastní kůži v ní zažije různá dobrodružství, má naději, že pochopí smysl a význam výchovy v přírodě a vůbec přírody samotné (ČERVINKA, 2002).

Na počátku dvacátého století byl pojem „výchova v přírodě“ spojován spíše se školami v přírodě. Program byl nabízen především dětem z velkých měst pro zlepšení jejich zdravotního stavu pobytem na čerstvém, venkovském vzduchu. Vedle

zdravotních hodnot se zde však objevily i významné přínosy při socializaci u mladých osob, které se výchovy v přírodě účastnily. Po druhé světové válce vznikla myšlenka, která pojednávala a zdůrazňovala nové možnosti pobytu v přírodě pro rozvoj osobnosti a kladných charakterových vlastností mladých lidí. Výchovu v přírodě lze tedy charakterizovat jako proces zkušenostního učení (prostřednictvím praktické činnosti), který se odehrává především v přírodním prostředí. Při tomto učení se klade hlavní důraz na vztahy týkající se lidí a přírodních zdrojů. Výchovu v přírodě můžeme považovat i za metodu výchovy, která využívá přírodního prostředí ve všech oblastech vzdělávání. Od klasického vyučování pomocí učebnic se liší tím, že se opírá o bezprostřední zkušenost žáků, což zvyšuje efekt jejího působení. Většině lidí je chápání světa nabízeno zprostředkovaně spíše přes abstraktní pojmy, ne přes přímé prožitky. Zkušenosti, které člověk získá v přímém kontaktu s přírodou, jsou často považovány při rozvoji osobnosti za nejdůležitější (NEUMAN A KOL., 2000).

Výchova v přírodě je oblastí, která využívá všech aktivit v přírodě (turistiky, trampingu, sportů v přírodě, pohybových aktivit, enviromentální problematiky, pobytů v přírodě) jako programových komponentů kurzů a jednorázových akcí. Aktivita v přírodě se využívají k dosažení vytýčených cílů kurzů. Výchova v přírodě je nedílně spojena i s oblastí zážitkové pedagogiky (KIRCHNER A KOL., 2007).

Typickou základní myšlenkou pro provozování výchovy v přírodě a vedení aktivit v přírodě je „výzva“. Příroda postaví před člověka překážku – výzvu, se kterou se musí jedinec poprat a vyrovnat, což vede k jeho osobnostnímu růstu (KIRCHNER, HNÍZDIL, LOUKA, 2005).

Pro celý soubor popisovaných pedagogických disciplín je asi nejužívanějším pojmem výchova v přírodě. Ta souvisí i s celou řadou hnutí a organizací zabývajících se pobytem v přírodě a kladoucí důraz na tábornické dovednosti. Spojena je ale i s jednotlivci či nijak neorganizovaným pobytem v přírodě ve formě pohybových aktivit v přírodě (viz. kapitola 2.4.1) či trampingu (GYMNASION, 2004).

2.7 Výchova zážitkem

Školní výcvikový kurz je ve své podstatě kurzem vedoucím k určitým cílům, mezi které bez pochyby patří určitě i prožitek – jinou terminologií zážitek. Nejde jen o to bezduše někomu vštěpovat své představy v rámci pedagogiky či výchovy, důležitou roli zde hraje právě již zmiňované prožívání jedincem samotným. V případě zážitkové akce v přírodě jde o prožitek z dobře vykonané práce, prožitek ze zvládnutí dlouhé a namáhavé túry nebo prostě jen prožívání krás prostředí přírody a daného okolí.

Výchova prožitkem preferuje vlastní zážitky a zkušenosti, které se většinou vytvářejí v prožitkově bohatém prostředí pomocí netradičních metod. Tento přístup úzce navazuje na učení Jana Amose Komenského a jeho školu hrou (Schola Ludus). Později je uvedený pojem spojován se jmény John Dewey (filozofie pragmatismu; zaměření k praktickému užitku) a Kurt Hahn (rozvoj dobrodružné výchovy ve všech vyspělých zemích). Výchova prožitkem tvoří protipól teoretickým přístupům, teoretické výchově a učení (NEUMAN A KOL., 2000).

Výchova prožitkem je vlastně praktické působení v okamžiku, který vyvolává tělesné i myšlenkové aktivity. Vlastním okamžikem máme na mysli „prožitek“ samotný (viz. kapitola 2.7). Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky lze uplatnit i v jiných situacích (GYMNASION, 2004).

2.7.1 Zážitková pedagogika

V odborné literatuře se lze dočíst, že zážitková pedagogika má několik linií. Jedná se o linii německou, britskou, americkou, severskou a českou. V Česku se tento koncept vyvíjel samostatně, specificky a ve zvláštní době za zvláštních okolností. Česká linie zážitkové pedagogiky vychází z nejlepších tradic české výchovy v přírodě a tudíž je logickým vyústěním všech pedagogických snah a koncepcí, které jí daly základ. Česká zážitková pedagogika klade důraz na slova prožitek, zážitek, zkušenost. Vznikem oboru zážitková pedagogika se ukázal význam

práce s prožitkem v rámci výchovy, vzdělání a pedagogiky (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Zážitková pedagogika, to jsou vlastně výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti. Bývá definována jako výchova zážitkem. Pávková uvádí, že jde o znovuobjevenou metodu výchovy ve volném čase, která zpětně ovlivňuje celou pedagogiku (PÁVKOVÁ A KOL., 2002).

Pod označením »zážitková pedagogika« tedy nadále budeme rozumět teoretické postižení a analýzu takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle takových výchovných procesů mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí (školním i mimoškolním, přírodním i kulturním), v rozmanitých sociálních skupinách (diferencovaných věkem, sociálním statutem, profesním postavením či dalšími demografickými faktory) a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech typů, modelovými situacemi, tvořivostními a dramatickými dílnami, besedami a diskusemi, fyzicky i psychicky náročnými výzvodovými situacemi, sebepoznávácími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami). Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek vždy pouhým prostředkem, nikoliv cílem. Cílem pro ni zůstává starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti (JIRÁSEK, 2004).

Prostřednictvím zážitkové pedagogiky získává vychovávaný člověk zážitky. Jejím základem je vlastní aktivita jedince. Jednoduše řečeno, čím víc vlastní energie musí jedinec vynaložit, tím je zážitek intenzivnější, zapamatovatelnější a užitečnější pro výuku. Větší výdej psychické nebo fyzické energie v aktivitě je sice na první pohled méně lákavý, ale vlastní konečný potenciál je o to větší (PELÁNEK, 2008).

Pro zážitkovou pedagogiku je typické, že se snaží zakotvit prožitek do jeho širších souvislostí. Tedy nejenom, že samotný prožitek vyvolá, ale především, že jej zpracuje a převede do zkušeností, které mohou být opět využity i v praktickém životě (GYMNASION, 2004).

2.7.2 Prožitek v přírodních aktivitách

Prožitkem je duševní jev, který člověk ve svém životě zažívá a který si z jistých důvodů pamatuje delší dobu, avšak sdělit jej ostatním je mnohdy obtížné. Zážitky se hromadí a časem tvoří základ osobních vzpomínek každého jedince. Zážitkem označujeme událost, která často bývá spojena s nějakou emocí (kladnou, zápornou nebo i zcela neutrální) (HARTL, HARTLOVÁ, 2000).

V lidském životě je prožitek nenahraditelný. Je zaměřen na jednotlivou, jedinečnou událost, ohraničenou časově i prostorově. Jeho jedinečnost spočívá v nemožnosti zaměnit jednu zkušenost za druhou. Individuálnost prožitku je charakterizována prožíváním dané situace jedincem jinak, než ji prožívají ostatní a to díky individuálnímu rozvinutí složek osobnosti a na základě dřívějších zkušeností. Prožitek je neoddělitelný od svého obsahu, jde tedy o sounáležitost prožívajícího jedince s prožívanou událostí. Není možné jej přenést z jednoho individua na druhé, protože prožitek je zcela osobní záležitostí a při snaze předat jej dál, dojde k maximálnímu zploštění a ochuzení dojmů. Při snaze přenést zážitek na jinou osobu nedojde k zapojení všech složek osobnosti a tudíž není možné jej nahradit pouze vizuálním či sluchovým vnímáním. Prožívání je průnik jedince a světa (JIRÁSEK, 2001).

Prožitek je systémové pojetí pedagogiky, která se snaží působit na celého člověka, a to včetně jeho emocionální složky (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Usilujeme o hlubokou a intenzivně prožitou skutečnost, tedy o prožitek. Jde o zážitek inspirovaný prostředím a setkáním s lidmi v něm. Celé odvětví pedagogiky volného času a zážitkové pedagogiky využívá zážitku jako základního principu, na němž staví program, o kterém se už předem ví, že zaujme účastníky právě tím, že v nich zanechá velmi silný dojem intenzivního prožití. Autoři zde opět charakterizují prožitek jako nenahraditelnou událost v lidském životě, kdy se v širším slova smyslu jedná o veškerou aktivitu, všechno vnímání a jednání prožíváním. Dále jako něco jedinečného, kdy je prožitá skutečnost něčím jedinečným a neopakovatelným. Důležitým aspektem je také nepřenositelnost a komplexnost, tedy zážitek přenesený na posluchače se nikdy nestane zážitkem posluchačovým. Prožití tedy nemůžeme zúžit na racionální nebo emocionální zaujetí, ale nutnou podmínkou pro získání silné

prožitkovosti je zapojení tělesných i duševních charakteristik (HANUŠ, JIRÁSEK, 1996).

Podle Kubana se prožitek stává pojmem, který v současné době velmi často proniká jak do populárních, tak i do seriózních vědeckých prací. Tento pojem je také velmi frekventovaný mezi laickou veřejností. Sem se dostal především díky komercializaci, ve které bývá prožitek používán především pro zatraktivnění nabídky různých komerčních aktivit, které často zasahují do sféry volného času v oblasti rekreace a sportu (KUBAN in KIRCHNER, 2003, on-line).

Kirchner uvádí, že některé jazyky pojmy „zážitek“ a „prožitek“ vůbec nerozlišují a některé naopak mají pro každý z nich svůj výraz. V pojetí českého jazyka považujeme prožitek za součást zážitku, tedy nadřazujeme zážitek prožitku (krátkodobá skutečnost). Prožitek je dle našeho mínění konkrétnější svým obsahem a je jasněji ohraničený. Lze si říci, že jeden zážitek se může skládat z více prožitků. Například vícedenní kurz může být nádherným zážitkem, jednotlivé momenty z něj jsou pak hlubokými osobními prožitky (KIRCHNER, 2003, on-line).

Prožitek je nenahraditelný, jedinečný a nesdělitelný, nelze jej získat bez osobního zapojení se do aktivity. Zážitek nastává s určitým odstupem času po prožité situaci a za jistých podmínek se přetváří ve zkušenost, kterou lze využít i v dalších životních situacích (GYMNASION, 2005).

Pelánek tvrdí, že samotný zážitek ještě nestačí pro to, aby se člověk něčemu naučil. Uvádí rozdíl mezi „rekreačním“ zážitkem a zážitkem „pedagogickým“. Tento rozdíl tkví v tzv. reflexi (viz. kapitola 2.7). Reflexe je vlastně zpětným poohlédnutím za prožitou akcí, momentem, úkolem. A právě díky zkoumání a zpracování zkušenosti, kterou zážitek vyvolal, dochází k uvědomění si celé situace a zároveň i k učení (PELÁNEK, 2008).

Prožitek je nedílnou součástí našeho života. Jedná se o subjektivní záležitost, jejíž hloubku může ovlivnit sdílení s jinými osobami, výměna pocitů a dojmů ze společně prožívaných situací a vliv přírodního prostředí (NEUMAN, 1998).

2.8 Osobnost instruktora výcvikových kurzů

S tradičním obsahem přípravy instruktorů (učitelů, pedagogů, vedoucích, vychovatelů) si v zážitkově – kulturně - turisticky zaměřené výchově v přírodě nevystačíme. Musíme pečlivě zvažovat, které oblasti se svými poznatky jsou klíčové pro zážitkově působícího pedagoga. Celé jeho vzdělávání stojí na třech oblastech. Za prvé je to oblast znalosti člověka, druhou oblastí je znalost programová a poslední nutné znalosti jsou z oblasti organizování.

Znalosti o člověku:

- pedagogická – znalost zásad, metod, principů a dovedností výchovných a vzdělávacích,
- psychologická – znalost procesů učení, emoční inteligence, motivaci a potřebách, skupinová dynamika,
- medicínská – fyziologické a anatomické znalosti, zdravá výživa, vztah zátěže a věku.

Znalosti programové:

- hra – znalost metod uvádění her a programů, tvorba zásobníku her postihujících rozvoj schopnosti,
- sporty a cvičení – znalost mnoha přírodních sportů, jejich pravidel, metodiky a bezpečnostních norem,
- prostředky – znalost dalších prostředků a pedagogických přístupů.

Znalosti organizační:

- manažerské – znalosti a schopnosti organizační a ekonomické,
- projektová – znalost zásad pro tvorbu dramaturgií k různým cílům,
- public relations – umění komunikace, osvětlování cílů, umění předávání smyslu své práce veřejnosti, klientům, odborníkům (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Každý z pedagogických pracovníků má svůj jedinečný a neopakovatelný styl komunikace a styl řízení. Přístupy výchovy během výcvikového kurzu kladou na svého pedagoga v oblasti řízení vysoké nároky. Model typologie stylu řízení (viz. Příloha č.1, GRAF TYPOLOGIE STYLU ŘÍZENÍ) v závislosti na velikosti prestiže (nízká – vysoká) a autority (malá – velká) ukazuje, že tato typologie je těsně spjata

s typy temperamentů. Styly řízení jsou naučenými rolemi, avšak jejich projevy jsou omezeny právě temperamentem, a to tím jednoznačněji, čím je temperament vyhraněnější. Řídící činnost se rozlišuje dle toho, do jaké míry pedagog usiluje o prestiž (být oblíbený) a o autoritu (mít moc) (HOLEC, HOLEYŠOVSKÝ, SMÉKAL in HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Instruktor na sportovní akci vystupuje v mnoha rolích a jsou na něj a na jeho dovednosti kladeny nemalé nároky. Dostává se do role organizátora, pedagoga, rozhodčího, herce nebo i účastníka. Musí navíc umět mezi těmito rolemi plynule přecházet a působit přirozeně. Důležitým předpokladem instruktora sportovně turistického kurzu jsou pedagogické, programové a organizační dovednosti, schopnost předstoupit před kolektiv a samozřejmě jednat s lidmi. Ideálním jedincem na tomto postu je osoba flexibilní, schopná, tvořivá, nevyčerpatelná, překvapující, neupadající do stereotypu a rutiny. Měla by zde působit osoba, která se ráda a stále učí novému, zejména z proběhlých chyb. Předpokladem je též zdravé sebevědomí, znalost vlastních nedostatků, které se nebojí přiznat a odhalit. Instruktor by měl být člověkem upřímným, znajícím své možnosti i hranice, neboť se velmi často „učí“ se svými klienty (PELÁNEK, 2008).

Instruktor působí na své svěřence promyšleným a záměrným způsobem tím, že u nich vytváří a formuluje aktivní vztah k světu, k přírodě, ke společnosti, ale i k sobě samému. Neměl by se tedy zaměřit pouze na osvojování předepsaných pohybových dovedností, ale jeho zájem by měl spadat i na oblast výchovného působení. Pro výkon povolání instruktora jsou důležité tři základní předpoklady. Za prvé se jedná o odbornou přípravu. Ta zahrnuje tělovýchovné vědomosti, dovednosti, fyzickou zdatnost a jistou mentální vyspělost, která je nezbytná pro výkon pedagogické a instruktorské činnosti. Dále pak vědomosti z oblasti anatomie, fyziologie a základů první pomoci. Druhým předpokladem by měla být pedagogicko – psychologická příprava, která zahrnuje především specificky metodickou přípravu. V podstatě jde o to, aby instruktor či tělovýchovný pedagog byl schopen tvořivě aplikovat teoretické poznatky v rámci každého tělovýchovného procesu na konkrétní skupinu jedinců. Třetí oblastí předpokladů tělovýchovného instruktora je rozvoj jeho osobnosti. Důraz je kladen především na tyto důležité osobnostní vlastnosti: dobrá komunikace, jasná formulace úkolů, dobrá organizace a řízení, ochota pomáhat,

sympatičnost, zajímavost, motivace, spravedlnost, zájem a znalosti v oboru (GYMNASION, 2004).

Aby instruktor uměl dobře organizovat a řídit akci, nespočívá jen v tom, že má mnoho teoretických znalostí, ale aby uměl tyto znalosti vždy správně aplikovat v daném prostředí u příslušných svěřenců. Sám při tom musí umět prožívat nečekané situace a adekvátně na ně reagovat (HRUBEŠOVÁ, ČÁLEK, SEDLÁČEK, 1988).

Instruktor by měl respektovat účastníky akce a podporovat je v jejich snaze překonávat náročné a někdy i riskantní situace, aby se učili a zdokonalovali svou osobnost. Nutná je i vzájemná souhra a tolerance mezi instruktory či vedoucími samotnými. Instruktor by měl poznat žebříček svých hodnot ještě před tím, než začne řídit nějakou akci, tedy dříve než předstoupí před účastníky kurzu. To mu umožní lépe ovlivňovat orientaci účastníků a působit příkladem (NEUMAN A KOL., 2000).

Instruktor by měl před každou akcí či kurzem předem vědět, co bude dělat, měl by odhadnout, co je se skupinou za určitý čas schopen vykonat a stihnout. K tomu by mu měly sloužit různé druhy předem připravených archů, které si koncipuje dopředu, nejlépe sám svépomocí. Jde například o jednoduché plány okolí, kam zakreslí různá stanoviště i s časovým rozvrhem pro každé z těchto stanovišť, kde hodlá se skupinou vykonávat určitou aktivitu, popřípadě návštěvu blízké památky. Nemusí vždy stihnout všechny předem připravené aktivity či výlety, horší situace vzniká, když je těchto aktivit a výletů nedostatek a po jejich vyčerpání si instruktor neví rady, jak pokračovat v programu dne. Proto je lepší, když si jich instruktor připraví více a zařazuje je do denního harmonogramu dle potřeby (KIRCHNER, HNÍZDIL, LOUKA, 2005).

2.9 Zpětná vazba - evaluace, reflexe

Evaluace

O evaluaci mluvíme tehdy, kdy se hodnocení zakládá na důkladném sběru informací a na jejich odborném zpracování s cílem získat spolehlivé podklady pro případná rozhodnutí. Evaluace znamená vyhodnocení nějakého předmětu, projektu, oblasti, umožňuje získání spolehlivých informací o jeho průběhu, případně i zhodnocení, to jest systematické přisouzení hodnoty a stanovení jeho kvality (PRŮCHA, 1996).

Základem pro vznik reflexe byla česká zážitková pedagogika a její prostředí. Zakladatelé prvních projektů, týkajících se zážitkové pedagogiky, byli nuceni jasně dokladovat výsledky svého počínání. Museli tyto poznatky umět předložit a vhodně s nimi argumentovat. Tato dřívější existenciální nutnost, se tedy později stala unikátní předností celé české zážitkové pedagogiky. Evaluace obsahuje na sebe logicky navazujících pět částí, které jsou vzájemně propojené. Pedagog využívá při své práci každý její řád.

- Evaluace prvního řádu: před zahájením projektu; sběr, analýza, vyhodnocení dostupných informací o klientech, cíli, tématu, prostředí, členech týmu. Vzniká výchozí znalostní fáze projektu.
- Evaluace druhého řádu: v projektu samotném, sleduje a vyhodnocuje, jak klienti reagují na program, jeho cíle, pravidla, směřování, vývoj skupiny a její dynamika, ztotožnění jednotlivých osobností. Důležitá pro možné usměrnění a vývoj zážitkově-pedagogického projektu. Zde nejčastěji chybují mladí a nezkušení instruktoři.
- Evaluace třetího řádu: ve vlastní praxi, aktuální hodnocení právě proběhlého projektu, jednotlivců, podskupin a celé skupiny klientů, programu, týmu instruktorů a dalších prvků, které měly svůj vliv a význam v projektu. Na konci projektu ukazuje, jak obstál vytyčený cíl, téma, program, skupina klientů i tým instruktorů.
- Evaluace čtvrtého řádu: zhruba po uplynutí doby dvou měsíců zpětně oslovíme klienty dotazníky nebo otevřenými otázkami, aby se sami vyjádřili

k cíli, náplni kurzu, obsahové skladbě, k nejpovedenějšímu programu, ke skupině, k instruktorům atd. Lze porovnat s výsledky evaluace třetího řádu.

- Evaluace pátého řádu: nejtěžší, ale zároveň nejprínosnější část celého procesu. Sledujeme, nakolik si cíl a téma projektu klienti zvnitřnili, nakolik se vše zde naučené stalo součástí jejich života. Jak moc tyto naučené hodnoty udržují a rozvíjejí sami klienti, a nebo třeba i předávají dál mezi další sociální skupiny. Co vše kurz svým působením rozvinul, na co zapůsobil, co zapříčinil (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Reflexe

Tvorbou prostoru pro sdílení pocitů a zážitků výcvikových kurzů by měla reflexe poskytovat cennou zpětnou vazbu pro účastníky i instruktory. Případné problémy, především co se vztahů ve skupině týče, by měla zviditelnit a poskytovat možnost tyto problémy řešit. Důležitou součástí reflexe by mělo být poučení ze zkušeností a jejich přenos do běžného života. Obecným cílem reflexe je pak možnost dát zážitky do souvislostí a rozvíjet schopnost učit se ze zkušeností a chyb (PELÁNEK, 2008).

Po absolvování určité akce, kurzu či aktivity je dobré se ohlédnout zpět. Především jde o to, abychom hledali a našli souvislosti mezi výsledkem akce a činností jednotlivců i celé skupiny. Jednotliví členové skupiny srovnávají své vlastní osobní prožitky s prožitky ostatních členů i s členy instruktorského týmu. Tímto se zpřesňuje jejich význam. Poté následuje další krok - pohled vpřed. Ten ukazuje, jak lze využít nabyté zkušenosti v dalším jednání či situacích v běžném životě (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

Reflexe, nebo-li zpětné hodnocení je nezbytným předpokladem pro akce s výchovnými ambicemi. Hodnocení každé aktivity je důležité pro úpravu programů tak, aby směřovaly k vytyčeným cílům i k tomu, abychom dosáhli výraznějšího výchovného efektu. Ve využití postupů reflexe spočívá rozdíl mezi rekreačním a výchovným užitím aktivit v přírodě. Reflexe je řízený proces hodnotící aktivity nebo hry, ze kterého využíváme zpětnovazebné informace k hledání širších souvislostí a významů. Učí nás vidět jednání účastníků a možné působení aktivit na ně prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností. Lépe tak zjistíme, jaký význam

pro ně příslušná aktivita měla. Lze lépe posoudit vliv jednotlivých programových bodů na učení a rozvoj účastníků. Reflexí se vyměňují názory mezi lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky ze stejné aktivity. Zpětnovazebné hodnocení je stejně důležité jako aktivita samotná - dobře zvolená metoda reflexe jako by zvyšovala hodnotu získaných prožitků a zkušeností. Odhaluje mnohostrannost vlivu aktivit v přírodě na osobnost člověka. Samotný proces reflexe pak přináší zajímavé zkušenosti pro účastníky i pro samotné vedoucí (NEUMAN A KOL., 2000).

Závěrem lze konstatovat, že zpětná vazba pomáhá účastníkům nejméně v těchto pěti směrech:

- zefektivňuje proces učení,
- obohacuje prožitky a zkušenosti,
- pomáhá formovat smysl prožívané zkušenosti,
- vyhledává a poukazuje na souvislosti,
- rozvíjí dovednost učit se ze zkušeností (HANUŠ, CHYTILOVÁ, 2009).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem mé práce je vytvoření modelu letního pobytového kurzu se zaměřením na pohybové aktivity a poznání lokality Šumava.

Jako dílčí cíl je ověření realizovatelnosti tohoto programu v praxi.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají tyto úkoly:

1. Shromáždění širokého okruhu literatury, pramenného materiálu a obsahová analýza odborných publikačních zdrojů.
2. Objasnění zvolené tematiky v širším kontextu.
3. Vytvoření nabídkového programu letního kurzu pohybových aktivit pro posluchače VKZ včetně zmapování lokality.
4. Ověření realizovatelnosti programu v praxi.
5. Utřídění podkladů a zjištěných dat.
6. Diskuse k nabídkovému programu.
7. Diskuse k odezvě účastníků.
8. Stanovení závěrů a doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

Předpokládá se, že následující stanovená odborná tvrzení budou zodpovězena na základě provedeného experimentálního šetření a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

Odborná tvrzení byla stanovena tato:

1. Vytvořený model letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava bude realizovatelný pro posluchače KVKZ.

2. Předpokládám, že pohybová náplň kurzu bude vyhovující pro všechny účastníky.

3. Předpokládám, že kulturně vzdělávací část kurzu bude mít kladnou a přínosnou odezvu u účastníků.

4 METODOLOGIE

4.1 Použité metody a techniky šetření

Má práce se skládá ze dvou částí - teoretické a praktické. V teoretické části práce jsem použil metodu analýzy a syntézy odborných publikačních materiálů. Šlo především o publikace zaměřené na zdravý životní styl, pohybové aktivity typu turistika a cykloturistika, psychologii zdraví, ale i o publikace, které se zabývají správnou přípravou a vedením podobných sportovních a poznávacích kurzů. V neposlední řadě byly prozkoumány i publikace, které pojednávají o osobnosti instruktora a instruktorských týmech, které takové kurzy připravují a vedou, jejich odborným proškolením a základními znalostmi.

Praktická část mé bakalářské práce má charakter jednoduchého experimentálního šetření (v podstatě se jedná o první fázi experimentálního šetření – ověření realizovatelnosti navrhovaného modelu v praxi). Zabývám se zde vytvořením nabídkového programu letního kurzu, konkrétně jeho finanční rozvahou, časovým rozmezím, zajištěním organizačních záležitostí, vybaveností na kurz, obsahovou náplní kurzu – pohybovou a kulturně vzdělávací, zmapováním tras a terénu apod.

Odezvu na celý kurz jsem hodnotil pomocí metody řízeného rozhovoru.

4.2 Charakteristika souboru

Základním vyšetřovacím souborem by měli být všichni studenti vysokých škol s oborem zaměřeným na výchovu ke zdraví. Neboť tento vzorek by byl příliš obsáhlý a praktické šetření by bylo velmi těžko realizovatelné hlavně z časových i organizačních důvodů, orientoval jsem se na posluchače Katedry výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích (dále jen KVKZ PF JU). A to pouze na posluchače existujících budoucích druhých a třetích ročníků prezenčního i kombinovaného studia. Posluchači prvního ročníku nemohli být do šetření zařazeni, neboť kurz probíhal v letních měsících roku 2009 (tzn. akademického roku 2008/2009). Z celkového počtu 162 studentů KVKZ PF JU evidovaných v podkladech STAG PF JU ke dni 30.6. 2009 jsem pro vytvoření turistického kurzu

musel z kapacitních důvodů vybrat 12 posluchačů (vzhledem ke kapacitě ubytovacího zařízení). Volba proběhla metodou náhodného výběru – losováním. Případné zájemce jsem oslovil formou letáků vyvěšených v dubnu 2009 na nástěnkách v budovách Pedagogické fakulty a to v ulicích Dukelská a Jeronýmova, ve školní menze a na vysokoškolských kolejích. Na letácích jsem zmínil o jaký kurz se jedná, termín, obsah a lokalitu konání kurzu a kontakty na mě, coby vedoucího tohoto kurzu. Uzavírka přihlášek byla ke dni 15.6. 2009. Zpětně mě oslovilo 28 zájemců, ale ubytovací kapacita byla jen 12 lidí. Z vybraných zájemců jsem vylosoval 5 mužů a 7 žen. Nejmladšímu účastníkovi kurzu bylo 21 let, nejstaršímu pak 35 let. Průměrný věk mužů byl 28 let a průměrný věk žen byl 21 let. Celkový průměrný věk všech účastníků byl 24 let.

4.3 Organizace experimentálního šetření

Jak jsem zmínil již v předcházející kapitole, samotný kurz se konal v letních měsících. Konkrétně v termínu od 3.8. 2009 do 8.8. 2009 v oblasti Národního parku Šumava.

Cílem tohoto experimentálního šetření bylo vytvoření modelu letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava a získání zpětné vazby od účastníků kurzu o jeho úspěšnosti v očích jich samotných (probandů) pro jeho případné zařazení do výběrových kurzů Katedry výchovy ke zdraví.

Příprava kurzu začala hned po zadání a schválení práce samotné. Hledala se nejvhodnější lokalita v oblasti Národního parku Šumava. Dále se procházela dostupná naučná literatura i internetové zdroje, které popisovaly zajímavá místa, která by bylo vhodné, v rámci kulturně vzdělávací složky v této lokalitě, navštívit. V neposlední řadě se procházela také finanční rozvaha kurzu, doprava na kurz a otázky stravování. Celá tato příprava k realizování kurzu trvala bezmála tři měsíce a neobešla se bez častých konzultací s vedoucí práce, zároveň co by druhé, zkušenější organizátorky a vedoucí podobných kurzů, ale i jiných odborníků, kteří již mají zkušenosti s plánováním a vedením obdobných akcí. Příprava dále vyžadovala osobní návštěvu a prohlídku míst autorem práce před samotnou akcí, které chtěl

v rámci kurzu s probandy navštívit, včetně osobního projetí a procházení si připravených turistických pěších i cyklo tras, které si autor práce předem vytyčil.

V polovině června byl proveden konečný výběr skupiny probandů. Provedeno bylo i sestavení týmu, které zabezpečilo realizaci daného programu. Vedoucím instruktorem kurzu byl autor práce a dalším členem instruktorského týmu byla vedoucí jeho práce, která má už rozsáhlé zkušenosti z organizace a vedení podobných kurzů a akcí na školách.

Ubytování zajišťovala soukromá chata lesů ČR lesního závodu Boubín u obce Kubova Huť. Chata se nachází cca 500 m od obce vedle sjezdovky pro zimní lyžování (viz příloha č. A1).

Kubova Huť je horským rekreačním střediskem (nadmořská výška 1000 m), v létě nabízí možnost cykloturistiky a pěších výletů do oblasti Boubína a blízkého Národního parku Šumava, v zimním období jsou pak v provozu sjezdovky a udržované běžecké tratě (MARTAN A KOL., 2006).

Stravování bylo individuální. Chata je vybavena plnohodnotně zařízenou kuchyní, kde si bylo možné uvařit. Každý z účastníků si vezl své potravinové zásoby nebo mohl využít nabídky místní restaurace. V blízkosti chaty je též menší obchod s nejzákladnějším smíšeným zbožím, kde bylo možné každé ráno nakoupit čerstvé pečivo i jiné potraviny. V průběhu celodenních výletů se pak dalo spoléhat i na turistická občerstvení, kterých je v dané lokalitě plánovaných turistických tras dostatek.

Již výše zmíněnou dopravu na kurz si každý účastník zajišťoval individuálně. Do místa pobytu existuje dobré vlakové i autobusové spojení, popř. bylo možné využít i vlastní automobily, pro které je kousek od chaty vytyčeno parkoviště. Účastníci měli jen přesně stanovený čas, do kdy se musí na Kubovu Huť k chatě dostavit.

Finanční stránka kurzu byla následující: Chatu je možno si pronajmout za cenu 620,- Kč / den. Cena za lůžko (noc) činí 230,- Kč / den. Další položkou je zde ještě poplatek za lůžkoviny, který je 12,- Kč / den. Pronájem chaty pro náš kurz, který je koncipován na šest dní, tedy činil 3720,- Kč. Když tuto cenu vydělíme počtem účastníků, včetně instruktorů, tedy počtem 14ti lidí, vychází cena chaty pro jednotlivce na šest dní necelých 266,- Kč. Cena za lůžko pro jednotlivce na pět nocí

činí 1150,- Kč, k tomu poplatek z lůžkoviny na pět nocí je 60,- Kč pro jednotlivce. Z toho tedy vyplývá, že cena kurzu pro jednotlivce na pět nocí, při počtu 14ti osob činí 1476,- Kč.

4.4 Rámcový program letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava

Rámcový program kurzu je koncipován pro posluchače KVKZ. Probíhá v lokalitě Národního parku Šumava v letním období a je zaměřen především na turistiku, a to jak pěší, tak cykloturistiku a s ní spojené kulturní poznávání zajímavých míst Šumavy.

Cíl programu spočíval v prohloubení zdravého životního stylu, pomocí pobytu na čerstvém vzduchu spojeným s pohybovými aktivitami. Součástí bylo též prohloubení jejich vědomostí o kulturních památkách této lokality a poznání zajímavých současných i historických míst.

Program byl koncipován na šest dní. V průběhu těchto dní jsem si stanovil, že s účastníky navštívím několik zajímavých míst v širším okolí našeho ubytování, ale i v místě ubytování samotného. Pro vzdálenější místa návštěvy jsem proto volil dopravu formou cykloturistiky. Program byl koncipován na jeden polodenní (odpolední) pěší výlet po okolí obce Kubova Huť, na jeden celodenní pěší výlet, opět v oblasti obce Kubova Huť do nepříliš vzdáleného Boubínského pralesa a na rozhlednu kopce Boubín, dále na polodenní (dopolední) cyklo výlet do obce Lenora s okružní jízdou po cyklostezce zpět do Kubovy Hutě. Čtvrtý den byl celý věnován celodennímu cyklistickému výletu do vzdálenějších míst, které jsem měl dle plánu navštívit a páteční den byl celý v režii samotných účastníků kurzu. Jejich úkol spočíval v naplánování celodenního výletu po skupinách. A to ať už pěší, do okolí, nebo delší, který by absolvovali vlakem či autobusem do některého zajímavého místa, města či k historické památce na Šumavě, kterou si sami dle mapy či jiných zdrojů vyberou a jako důkaz přivezou z daného místa nějaký suvenýr, typický jen pro danou oblast nebo menší fotodokumentaci z daného místa.

Na začátku programu se určí tzv. „služba dne“. Na každý den jiná dvojice z účastníků kurzu. Tato služba má za úkol být po celý den nápomocná k rukou

instruktorům - svolává účastníky před zahájením dne, provádí budíček ostatních účastníků a rovněž svolává účastníky před každovečerním zhodnocením daného dne.

Každý den začíná budíčkem v 7:30 hod. a cca 15ti minutovou rozcvičkou zaměřenou především na protažení celého těla a zlepšení dýchání. Rozcvičku rovněž vede již zmíněná a předem určená „služba dne“. Následuje 45 minut na ranní hygienu, snídani a přípravu na nadcházející turistický výlet (svačinu s sebou, vhodné oblečení, pláštěnky, fotoaparáty, cyklo duše, jiné vybavení apod.). Zahájení programu je vždy v 8:30 hod. nástupem účastníků před chatou. Toto svolávání probandů má rovněž za úkol „služba dne“. Musí zjistit, zda někdo nechybí, popřípadě, jsou-li všichni účastníci řádně připraveni na nadcházející turistický výlet. V průběhu výletu „denní služba“ odpovídá i za to, zda jsou členové skupiny stále v kompletním počtu. Po návratu z výletu má každý účastník povinnost nahlásit se „službě dne“, aby se opět předešlo tomu, že se někdo ztratil. Posléze má každý účastník právo na svůj osobní volný čas. Tento čas je především věnován relaxaci, občerstvení, osobní hygieně, ale i k zabavení se společnými hrami (frisbee, badminton, volejbal, nohejbal, apod.). V 19:00 je služba opět povinna svolat všechny účastníky ke společné schůzce, kde se zhodnotí celý proběhlý den, námitky a připomínky všech zúčastněných a zároveň se plánuje a projednává program na den následující. Po dohodnutí všech plánů a závěrečné reflexe na uběhlý den stávající „služba dne“ předá svou funkci službě nové, která se postará o ukončení schůze a později pak o oznámení večerky a zajištění nočního klidu. Ten je stanoven od 22:00 hod.

4.4.1 Samotný program kurzu na jednotlivé dny

Den první: PONDĚLÍ

Kurz začíná v pondělí v dopoledních hodinách, kdy se sejdou na místě konání všichni účastníci. Dle plánu se mají všichni dostavit na chatu mezi 11:00 hod. až 12:00 hod. Po příjezdu se uskuteční rozdělení a ubytování do pokojů. Po ubytování následuje společné setkání ve společenské místnosti, kde se všichni navzájem seznámí jak mezi sebou, tak i s týmem instruktorů. Účastníkům je zde představen plán celého kurzu na následujících šest dní. Dozvídají se i další informace o

fungování kurzu, o pravidlech kurzu, tedy kdy je budíček, snídane, zahájení dne, řád denních programů a výletů, každovečerní schůze („denní rozkaz“), volný čas, večerka apod. V posledním bodě schůzky je určena první dvojice, která bude pro první den vykonávat „denní službu“. Účastníci si mohou hned mezi sebou rozdělit i dvojice a služby na každý ze šesti dnů dopředu.

Po tomto sezení, které trvá přibližně 1 hodinu (tedy do 13:00), mají účastníci zhruba půl hodiny čas, ve kterém se mohou naobědvat, vybalit věci či připravit svačiny a nápoje na následující odpolední výlet po okolí Kubovy Hutě, ale i po obci samotné (viz příloha č. B1).

Kubova Huť je malebná obec v oblasti Boubínské hornatiny, vznikla jako jedna ze sklářských Šumavských osad. Byla nazvána po zámeckém hejtmanovi Gubovi. Rozkládá se v nadmořské výšce kolem 1000 m, v místech, kudy v minulosti procházela historicky známá Zlatá stezka. Nyní zde vede mezinárodní silnice Vimperk - Strážný - Passau. Dnes je Kubova Huť a celá podboubínská krajina vyhledávaným místem pro letní i zimní rekreaci. Celkový počet stálých obyvatel je 107 občanů. Katastrální výměra obce a přilehlých pozemků činí 141 ha. Poštovní směrovací číslo je Vimperk 38501, kam obec Kubova Huť poštou patří (MARTAN, 2006).

Historie, památky

Obec Kubova Huť vznikla na počátku 18. století jako jedna z četných šumavských sklářských osad. První zmínky o ní jsou již z roku 1728, kdy zde Johann Podschneider založil sklářskou huť. Nově vzniklá osada dostala své jméno po zámeckém hejtmanovi Gubovi. V roce 1899 byla vybudována železniční trať spojující Vimperk a Volary. Na této trati bylo v Kubově Huti zřízeno nádraží, které svou polohou ve výšce 995 m nad mořem je nejvýše položenou železniční stanicí v Čechách. V obci je několik historických budov např. u Kubešů, u Geců, které jsou ukázkou původní Šumavské architektury. Typickou Schwarzenberskou myslivnou z r. 1908 je budova, která je v centru obce (HORPENIAK, REBSTÖCK, 1999).

Současnost

V obci se nacházejí 2 hotely a několik vkusně upravených penzionů, dále je zde jeden obchody s potravinami a provaznictví, jedna šumavská hospoda s domácí kuchyní a dobrým plzeňským a českobudějovickým pivem a sezónní bufet. Převážná část obyvatel, kteří zde žijí, pracuje u Lesů České republiky a ve službách pro turisty. Z důvodů absence školy musí děti dojíždět do školy v Horní Vltavici a mládež do středních škol do Vimperku, Volyně a Strakonice (DOLEŽALOVÁ, 2004).

Naše kroky tedy nejprve vedou k místní železniční stanici (viz příloha č. A2), která, jak už bylo zmíněno, je se svou polohou 995 nad mořem, nejvýše položenou železniční stanicí v Čechách. Dále navštívíme historické budovy u Kubešů a u Geců, které jsou ukázkou původní Šumavské architektury. Poté se přesuneme ke Schwarzenberské myslivně ležící v centru obce, která byla vybudována roku 1908. Prohlídka obce pokračuje k místní kapličky, na malou dřevěnou věž a ke dvou koupalištím, jenž se obě nacházejí v blízkosti místního kempu. V neposlední řadě se jdeme podívat do sídla místní horské služby, které je zároveň i místem první pomoci. Po prohlédnutí obce jdeme navštívit nedaleko rozléhající se přírodní zajímavost – Hornovltavické pastviny. Tuto přírodní rezervaci vyhlásila správa NP a CHKO Šumava v dubnu 2005.

Naučná stezka rezervace začíná těsně pod penzionem Klose. Slavnostně otevřena byla 6.6.2006. Do 18. století bylo toto území součástí rozlehlého pralesního hvozdů, který se táhl přes Boubín směrem k západu ke Kvildě a k východu až ke Zlaté stezce mezi Volary a Libínským Sedlem. V 16. a 17. století zde byli v hojném počtu medvědi, vlci, rysové, divoké kočky, vysoká, srnčí, nižší zvířectvo a ptactvo: tetřev, jeřábek aj. Ke konci 17. století se zde neobyčejně rozmnožili vlci (MARTAN, 2006).

Po shlédnutí všech nejdůležitějších a nejzajímavějších objektů a míst v Kubově Huti i jejím okolí, se vydáme pěšky po turistické stezce směr jih, do 3 km vzdálené sousední obce Horní Vltavice (viz příloha č. B2).

Turisticky atraktivní obec Horní Vltavice leží v romantickém údolí Teplé Vltavy v nadmořské výšce 824 m. K obci patří osady Račí, Žlíbky, Březová Lada, Polka a Slatina. Do katastru obce územně spadá i proslulý Boubínský prales, jedna

z nejobdivovanějších a nejnavštěvovanějších lokalit celé Šumavy. Okolí Horní Vltavice představuje ráj pro cykloturisty, vodáky. V zimě pak slouží lyžařům moderní ski areál i síť upravovaných běžeckých stop (MARTAN, 2006).

Historie, památky

Horní Vltavice bývala součástí vimperského panství, patří k velmi starým sídlům. První zmínka o obci je zaznamenána již v roce 1257. Jméno obce Horní Vltavice se však objevuje v roce 1359. Obec ležela na jedné z větví Zlaté stezky, která vedla od Vimperka k bavorskému Freyungu a odtud dále do Pasova. V 16 - 18. století byla v okolí v provozu řada skláren. Přímo v Horní Vltavici je v roce 1618 doložena existence huti na zrcadlové sklo.

V roce 1858 na podnět vimperského knížecího lesmistra Josefa Johna byla někdejší část královského pomezního hvozdu, přesněji úpatí západního bočního hřebene Boubínské hornatiny zvaného Pažení, vyhlášena za přírodní rezervaci - Boubínský prales. Rozloha rezervace je v současnosti 666 ha a je třetí nejstarší přírodní rezervací v České republice. Po roce 1945 došlo k vysídlení původního obyvatelstva a obec byla dosídlena Čechy, Slováky a emigranty z Maďarska a Rumunska (HORPENIAK, REBSTÖCK, 1999).

V obci jsou tři kulturní a jedna technická památka. Jedná se v první řadě o dominantu obce - barokní kostel Panny Marie, sv. Josefa a sv. Jana Nepomuckého, postavený roku 1724 na místě původní kaple. V interiéru tohoto kostela je možné spatřit dva vzácné obrazy Petra van Roye z let 1724-25. Když vyjdeme z kostela, vidíme faru a hřbitov s hrobkou rodiny Kralíků z Meyrwaldů, kteří vlastnili lenorské sklárny. Další zástavkou v obci je stavebně technická památka - most přes řeku Vltavu. Dříve zde byl pouze brod, u kterého se vybíralo mýtné. Posledním navštíveným místem, je nedaleko mostu stojící kaplička sv. Jana Nepomuckého z 2. poloviny 18. stol. Poblíž ní se nachází původní zemědělská usedlost s polovalbovou sedlovou střechou. V obci byl obnoven památníček padlých občanů z I. světové války.

Po prohlídce obce a jejích zajímavostí se opět vracíme po stejné turistické trase zpět na naši základnu do Kubovy Hutě. Při návratu mají probandi po

turistickém odpoledni nárok na volný čas, tedy na odpočinek, přípravu večere, osobní hygienu, jiné aktivity či jimi zvolené sportovní vyžití.

V 19:00 hlásí „denní služba“, která byla zvolena první den, denní rozkaz – schůzku v závěru dne. Zde si účastníci i instruktoři vymění své zážitky a poznatky z celého odpoledne. Nastává čas reflexí a připomínek, ať již ze strany instruktorů či ze strany probandů. Posléze se probere obsah následujícího dne a začne se chystat předem oznámený večerní program.

Hned v první podvečer si totiž instruktoři připravili pro své svěřence ještě kratší, cyklistický výlet. Jedná se o lehkou projížďku po cyklostezce do zhruba 6 km vzdálené obce Lipka (viz příloha č. B3). Vedoucí kurzu se chce přesvědčit o fyzické zdatnosti všech zúčastněných probandů, zda mají všichni účastníci správně seřazená svá kola (brzdy, nafouknuté pneu, přesmykače apod.) a odpovídající výbavu (odrazky, světla, helmy, náhradní cyklistické duše atd.). Po příjezdu na Lipku je zde možnost rychlého občerstvení, ale i plnohodnotné večere v Penzionu Lipka (viz příloha č. A3).

Cesta zpět z Lipky na Kubovu Huť probíhá opět po stejné cyklistické trase. Po návratu na chatu služba splní své povinnosti a předá svou funkci další dvojici pro následující den. Tato nová „služba dne“ se poté nahlásí u jednoho z instruktorů kurzu, aby i oni, instruktoři, měli přehled, kdo bude ve funkci následující den.

Následuje osobní volno.

Den druhý: ÚTERÝ

V 7:30 hod. začíná den budíčkem, který provádí služba dne. Po nastoupení všech účastníků před chatou, začíná krátké, ranní cvičení. Tuto rozcvičku si má za úkol připravit služba dne a rovněž ji i sama vede.

Po rozcvičce připomene vedoucí kurzu plán dne a popř. jej s probandy ještě detailněji probere. Na úterý je naplánovaný celodenní pěší výlet do Boubínského pralesa. Po naučné stezce dojdeme až k Boubínskému jezírku, na samotný vrchol Boubína a v neposlední řadě také navštívíme rozhlednu na vrcholu Boubína (viz. příloha č. B6).

Následuje zhruba 40 volných minut na ranní hygienu, snídani, přípravu svačiny na celodenní výlet, popř. dalších individuálních potřeb.

V 8:30 hod. se celá skupina sejde před chatou. Služba dne spočítá a zjistí počet prabndů a tento stav opět nahlásí vedoucímu kurzu.

Poté se s celou skupinou vydáme směrem k železniční zastávce Kubova Huť. Zde začíná modře značená turistická trasa. Přejdeme koleje a stoupáme od západu na Boubín. Za nádražím po levé straně stojí opevněný kryt, zbytek předválečného opevnění ze 30. let. Přes Basumské louky dále stoupáme lesní cestičkou vzhůru až k odbočce, která nás vpravo zavede k trojhrannému Johnovu kamenu (viz. příloha č. A4). Ten nese název podle knížecího lesmistra Josefa Johna, který se velkou měrou zasloužil o zřízení Boubínského pralesa. Kámen stojí na rozhraní tří polesí – Zátoň, Kubova Huť a Včelná. Poté se vrátíme zpět k odbočce, odkud za nedlouho prudce stoupáme až na 1362 m vysoký vrchol Boubína, na kterém byla v r. 2005 otevřena 21 m vysoká, dřevěná rozhledna (viz. příloha č. A5). Je odsud vidět do vnitrozemí, na sousední Bobík, na šumavské hřebeny a za dobré viditelnosti i na panorama rakouských Alp (viz. příloha č. A6).

Rozhlednu navštívíme za účelem výhledu do kraje, okolí i do sousedních států. Na vrcholu Boubína můžeme v klidu posvačit a posilnit se před další cestou. Na samotném vrcholu pod rozhlednou nepřehlédneme pamětní kámen věnovaný kardinálu Friedrichu von Schwarzenbergovi, který místní vrchol navštívil už v roce 1867.

Po odpočinku, svačině a vyhlídce se vydáváme opět na túru směrem k Boubínskému pralesu. Úsek mezi horou Boubín a pralesem je asi z celé stezky nejkrásnější. Je zde patrná postupná proměna z hospodářsky využívaného lesa k jeho divokému prapředku. Nejdříve tedy po modré sestoupíte k rozcestí na Křížkách, odkud se k pralesu můžeme vydat hned dvěma cestami. Rozhodneme-li se pokračovat po modré turistické trase, budeme u pralesa dříve, ale mineme chatu loveckého zámku a kapli sv. Huberta (viz. příloha č. A7). V kapli se sloužili mše před zahájením lovu, neboť Sv. Hubert byl patronem všech lovců. Tyto dvě historické památky máme možnost vidět, vydáme-li se podél zeleně značené, turistické trasy. Jedná se sice jen o dobové rekonstrukce, ale je tu pěkná vyhlídka a můžeme si zde opět odpočinout.

Opouštíme Boubín a prudce klesáme až na Lukenskou cestu. Ta sousedí s plotem obory na chov jelení zvěře. Pod rozcestím přijdeme lesem k dalšímu

trojbokému kamenu s názvem Křížová Smrč. Zde se stýkají hranice polesí Včelná, Zátoň a Mlynářovice. Asi 1 km klesáme po asfaltové cestě, odbočíme a po modré turistické značce klesáme prudkou lesní cestou až k Boubínskému pralesu (viz. příloha č. A8). Zhruba po patnácti minutách od odchodu od rozhledny jsme u pralesa samotného.

Boubín je prales ryze český nebo lépe středoevropský a působí skoro neškodně, proto zde nesmíme čekat paviany, liány ani bublající bažiny. Při pozornějším pohledu je však poznat, že místo je nabyté fantazií. Přes potok leží trouchnivějící kmeny porostlé mechem a z pařezů trčí mladé stromky. Na vzdálenějších místech člověk zahlédne palouky pokryté fialovými kytíčkami a jinde neprostupné mlázi. Kořeny některých stromů se vznášejí ve vzduchu, všude je spousta vývrátů a některé stromy trčí vzhůru přelomené v půli. Ta nepřehledná pestrost rozehrává představivost a jestli chce někdo pochopit, kde se v pohádkách vzali hejkalové, bludičky, lesní duchové a skřeti, ať zde zůstane přes noc (ŠÍP, 2006).

Samotné jádro pralesa je však oploceno a tudíž turistům nepřístupno. Některé stromy v pralese jsou starší i více jak 400 let. Traduje se však, že samotný prales je straší než samotný lidský život. Na cestě kolem ohrady je několik zastavení s informačními tabulemi, na kterých se dozvídáme o boubínské historii, jeho složení nebo spousta zajímavostí o místních chráněných druzích. Za zmínku stojí například Král smrků (viz. příloha č. A9) - 440 let starý strom rostoucí v nadmořské výšce 1000 m, který padl v roce 1970. Smrk byl 57 m vysoký, obvod kmene měřil 508 cm a dřevní hmota měla objem 29 kubických metrů. Strom není díky vzrostlému porostu vidět. Další zajímavostí jsou také Chůdové kořeny (viz. příloha č. A10) - typický jev pralesních porostů vzniká tehdy, pokud se mladý stromek uchytne na tlejícím dřevě ležícího stromu. Kořeny mladého stromku obrůstají ležící kmen tak dlouho až se jim podaří zakořenit v zemi. Poté co strom vyrostе a ležící kmen se rozpadne, vznikne pod větvíci se kořeny volný prostor. Zvláště zajímavý je úsek spojující zelenou a modrou trasu, který zůstává často téměř bez povšimnutí. Možná i proto, že vstup do něj je jen na vlastní nebezpečí.

Napojíme se na naučnou stezku a po proudu Kaplického potoka, který protéká pralesem, dorazíme brzy k Boubínskému jezírku (viz. příloha č. A11).

Boubínské jezírko bylo vybudováno v roce 1836 a sloužilo ještě v roce 1957 jako zásobárna vody pro plavební kanál. Leží ve výšce 920 m n. m. Rozloha jezírka je 0,37 ha a jeho největší hloubka je 4 m. Dřevo, naštěstí ne z pralesa, se po něm plavilo do nedaleké lenorské sklárny. Kmeny se rozštípaly na metrové kousky a naházely do vody. Podél kanálu pak čekali bidelníci, kteří dlouhými tyčemi rozstrkávaly ucpávky (ŠÍP, 2006).

U jezírka je několik laviček, dřevěných stolů a přístřešek. Voda v něm je tak čistá, že se zde prohánějí pstruzi.

Od jezírka pozvolna klesáme údolím Kaplického potoka, po cca 1 km odbočíme vpravo a vystoupáme zpět na Lukenskou cestu. Cestou míjíme Soví skálu, kde je vytesán letopočet, který nám značí rok, kdy zde byla vybudována cesta.

Chceme-li pokračovat do Kubovy Hutě pěšky, vydáme se po zelené turistické značce. Čeká nás asi 7 km dlouhá túra lesnickou naučnou stezkou. Pokud se chceme do Kubovy Hutě dopravit vlakem, pokračujeme po modré na 1 km vzdálenou zastávku Zátoň. Vlaky odsud i o víkendech jezdí v pravidelných dvouhodinových intervalech (viz příloha B4, B5).

V případě příznivého počasí se raději přikláníme k první variantě návratu. Tedy pěšky, lesnickou naučnou stezkou. Před sebou máme asi 7 km dlouhou trasu.

Stezka byla otevřena dne 27.10. 2000. Pokud ji chceme projít, pak čistá délka trasy činí 13,2 km. Stezka obsahuje 30 zastavení s více jak třiceti informačními tabulemi. Většina z nich je ve formátu 120 cm x 80 cm a zbytek je 70 cm x 40 cm. Informace jsou podávány trojjazyčně - v češtině, angličtině a němčině. Stezku lze procházet po částech a oběma směry bez ztráty kontinuity (každá informační tabule má uzavřený specifický okruh informací). Začátek naučné stezky je vzdálen cca 4 km od Vimperka (poblíž obce Pravětín), poslední zastavení - konec naučné stezky je vzdáleno cca 1 km od železniční zastávky Kubova Huť. Stezka je zanesena do jednotného značení Klubu českých turistů (je značena zelenou turistickou značkou). Nabízí spolu s informačními středisky LČR v Zátoni, CHKO Šumava na Idině pile a Školou lesa LČR a ISSL ve Vimperku využití jak ke školní výuce tak i turistickému a rekreačnímu vyžití (MARTAN, 2006).

Do Kubovy Hutě přijdeme opět od železniční zastávky. Zde služba dne překontroluje počet účastníků, nahlásí jej vedoucímu kurzu a od této chvíle má každý

člen osobní volno. Záměrně končíme denní program u železniční stanice přímo v obci, aby měl každý z účastníků možnost navštívit místní obchod a nakoupit si případné nezbytnosti. Návrat na chatu je individuální, ale nutný do 19:00 hod., kdy je na programu další denní rozkaz. V osobní volnu má opět každý jedinec možnost využít sportovní vybavení, které jsme s sebou na kurz přivezli, dále má možnost osobní hygieny, občerstvení, jídla, spánku apod.

Jak bylo řečeno výše, v 19:00 je na programu denní rozkaz. Zde se opět proberou vzájemné postřehy samotných účastníků i instruktorů. Opět dojde ke zpětnému ohlédnutí a zhodnocení právě uplynulého dne. Každý z účastníku, který během dne fotografoval a dokumentoval celý výlet, má možnost předstoupit a své fotografie prezentovat ostatním. Tímto okamžikem má možnost každý přejít z pozice pasivního pozorovatele do role aktivního spolutvůrce kurzu.

Ke konci denního rozkazu se opět probere program a plán na další den. Účastní jsou předem seznámeni s výletem, který si pro ně vedoucí přichystali na následující dopoledne. V závěrečném bodu schůzky ještě dostávají všichni od instruktorů úkol. Celá skupina se má do čtvrtěčního denního rozkazu, tedy do čtvrtěční večerní schůzky, rozdělit do tří čtyřčlenných družstev. Tato družstva si pak musí připravit, za pomoci map, realizovatelný výlet po Šumavě. Každé družstvo dostane k dispozici turistickou mapku Šumavy a podle té se bude řídit při plánování svého výletu. Zvolenou trasu mohou absolvovat pěšky či pomocí hromadné dopravy. Užívání vlastních automobilů z bezpečnostních důvodů není dovoleno.

Bude se tedy jednat o polodenní cyklistický výlet do vzdálenějších koutů Šumavy.

Po skončení prezentace a seznámení se s plány dalšího dne, je denní rozkaz u konce. Služby dne si vymění funkci – stará služba dne předává funkci nové a ta tuto skutečnost nahlásí vedoucím. Zbytek skupiny už má po zbytek večera osobní volno. Jako každý večer je i tentokrát striktně stanoven noční klid na 22:00 hod. S tím souvisí i večerka, tedy čas, kdy by už žádný z účastníků neměl rušit ostatní a opouštět svůj pokoj a věnovat tento čas spánku a nabrání sil na další den.

Den třetí: STŘEDA

I třetí den zahajuje služba dne budíčkem a předem připravenou, vlastní rozcvíčkou. Po cvičení zopakuje vedoucí kurzu program následujícího dne.

Protože středa je třetím dnem kurzu a ten bývá zpravidla označován jako kritický, je naplánován jen krátký cyklistický výlet na celé dopoledne po vzdálenějších krásách Šumavy. Předpokládaný návrat je počítán krátce po poledni.

Po obědě je pak na programu herní odpoledne, popř. i osobní volno. Účastníci mají možnost využít několika sportovních náčiní, které jim vedoucí s sebou na kurz přivezli. Jedná se zejména o balony na míčové hry (volejbal, nohejbal), frisbee (létající talíř), dále rakety na badminton a „líný“ tenis a v neposlední řadě i hru petanque (francouzská společenská hra pro dvě 1-3 členná družstva, které se snaží umístit koule co nejbližší k cíli, který tvoří dřevěná kulička, tzv. prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink. Výraznou předností tohoto sportu je to, že ho může hrát prakticky každý - ženy s muži, starci s dětmi, i tělesně postižení se mohou zúčastňovat všech turnajů - a prakticky kdekoliv - terén hřiště je libovolný) (on-line, <http://www.petanque.cz>).

Po probrání programu dne je opět pro probandy vyhraněno osobní volno v délce trvání cca čtyřiceti minut. V této době by se měl každý jedinec věnovat osobní hygieně, snídani a popř. i přípravě nejnnutnějších věcí a svačiny na následující dopolední cyklistický výlet.

V 8:30 hod. hlásí služba nástup účastníků před chatou včetně správně vybavených jízdních kol (odrazky, blikáče, správně sestrojené brzdy a přesmykače) a patřičným vybavením (přilby, náhradní cyklistické duše, pumpičky). Po té už jen služba zjistí, zda jsou přítomni všichni účastníci.

Jak již bylo řečeno, v plánu je absolvování dopoledního cyklistického výletu, dlouhého necelých 30 km. Našimi hlavními cíly budou obec Lenora, její památky a zajímavosti, Soumarský most a hrad Kunžvart. Okruh naší trasy vypadá následovně: Kubova Huť – Horní Vltavice - Zátoň – Lenora – Soumarský most – Lenora – Strážný – Polka – Horní Vltavice – Kubova Huť (viz. přílohy B7, B8).

Z Kubovy Huti se vydáme po cyklistické trase č. 1202 směr Horní Vltavice. Vzhledem k tomu, že jsme zde již byli na pěším výletě hned první den, pouze projíždíme. V Horní Vltavici se dáme na cyklistickou trasu č. 33 a pokračujeme

odtud směr Zátouň. V Zátouni přejedeme na cyklistickou trasu č. 1138, která se nás zavede přímo do obce Lenora (viz. příloha č. A12). Zde nastává první větší přestávka.

Obec se nachází na soutoku Teplé Vltavy a Řasnice. V minulosti byla velmi proslavená výrobky místní sklárny. Leží na hranici Národního parku Šumava, 15 km jižním směrem od Vimperka. Pro milovníky vodáckého sportu je Lenora výchozím místem pro sjíždění Vltavy.

Historie

Lenora byla založena teprve roku 1833 při sklárně, která vznikla jako jedna z posledních na Šumavě. Sklárnou založil a v roce 1834 do provozu uvedl Jan Meyer. Obec i sklárna se původně jmenovaly Eleonorenhain (Eleonořin háj), na počest manželky Jana Adolfa ze Schwarzenberku, tehdejšího majitele panství. Velkého rozkvětu dosáhla tato sklárna koncem 19. století. Produkovala tabulové a křišťálové sklo zdobené barevnou malbou a výbrusem, po 2. světové válce především sklo foukané. Rychlejšímu odbytu napomohlo vybudování železniční tratě ze Strakonic do Volar. Sklárna vyvážela své výrobky do USA, Francie, Belgie, Itálie. Svoji činnost ukončila po roce 1995. Někteří místní skláři pokračují v tradici v malé místní sklárně Barbora (MARTAN, 2006).

Naše první kroky v obci vedou k místní sklářské huti Barbora (viz. příloha A13). Tato malá huť stojí hned na okraji obce a navazuje na slavnou sklářskou historii. V současnosti zde probíhá rukodělná sklářská výroba, tvarování různých výrobků ze skla přímo u pece. Zde máme možnost prohlídky a dokonce i nákupu některých sklářských výrobků.

V budově místního obecního úřadu máme rovněž možnost prohlídky ukázek lenorského a šumavského sklářství.

Další zastávka v Lenoře je u obecní pece (viz. příloha č. A14). Ta se nachází v obci u hlavní silnice.

Pec na pečení chleba pocházející z první poloviny 19. století byla v provozu ještě několik let po 2. světové válce. V nedávné době byla tradice obnovena. Pečení

chleba , housek, koláčů či lenorských placek tady probíhá od dubna do prosince každou poslední sobotu v měsíci (DOLEŽALOVÁ, 2004).

Zajímavostí jsou zde rovněž roubené šumavské domy volarského typu (ukázka lidové architektury), které pochází z dob založení sklárny a patřili sklářským dělníkům.

Dále navštívíme místní Zámek - původní sídlo kněžny Eleonory z poloviny 19. století, později bylo majetkem sklářské rodiny Kralíků. Dnes je zámek využíván jako hotel.

Na návrší nad obcí shlédneme Pomník Andrease Hartauera (viz. příloha č. A15). Jedná se o pomník sklářského mistra a kapelníka, který byl odhalen 25. července 1937. Andreas Hartauer je rovněž autorem písně „Tam v krásné Šumavě“. Žil v letech 1839 - 1915.

Zhruba 1 km za obcí směr Volary je cíl naší poslední zastávky u obce Lenora - Lenorské rechle - dřevěný most přes řeku Vltavu krytý šindelovou střechou (viz. příloha č. A16).

Byl postaven v 19. století a sloužil k zadržování a postupnému vypouštění splavovaného dříví, které putovalo až do papíren ve Větřní. Manipulace s poleny byla možná díky otvorům v podlaze. Provoz lenorských rechlí byl ukončen až po vybudování Lipenské přehrady (MARTAN, 2006).

Z rechlí vyrazíme na prohlídku Soumarského mostu. Vydáme se tedy po cyklistické trase č. 33 směr Volary a zhruba po 2 km jsme na místě. Tento most a zároveň i vodácký kemp je první „štací“ všech vodáků, kteří si chtějí užít sjíždění řeky Vltavy.

Po té se vracíme zpět přes Lenoru a dále z Lenory pak po cyklistické trase č. 1036 směr obec Hliniště, kde máme možnost shlédnout místní kapličku. Z Hliniště pokračujeme po cyklistické trase č. 1025 směr obec Strážný. Strážný je bývalým hraničním přechodem mezi ČR a Německem. Ve Strážném se vydáme po cyklistické trase č. 1037, která nás zhruba po necelém kilometru zavede až ke zřícenině hradu Kunžvart (viz. příloha č. A17). Zde absolvujeme opět delší přestávku, kterou využijeme k prohlídce zříceniny.

Hrad Kunžvart (odvozeno od Königswarte – královská stráž) byl vystavěn k ochraně pobočky staré obchodní cesty z Vimperka do Pasova. Nejstarší písemná

zpráva o hradu pochází z r. 1359, kdy jeho držení potvrdil král Karel IV. Peškovi z Janovic a synům jeho bratra Herbarta spolu s vimperským panstvím. Všichni další majitelé Vimperka, kteří následovali po Janovských (Kaplířové ze Sulevic od r. 1395, Malovcové z Malovic od r. 1494, Jáchym z Hradce od r. 1553, Rožmberkové v l. 1554–1601, novohradští Kolovratové 1601–1630, Eggenberkové 1630–1719 a naposledy Schwarzenberkové), měli pohodlnější ubytování na vimperském zámku. V r. 1547 se hrad Kunžvart uvádí jako pustý. Požár, který na hradě vypukl v r. 1578, jej změnil ve zříceninu. Jádrem stážného hrádku byla hranolová věž, vystavěná z pečlivého řádkového zdiva na žulovém skalním výchozu, který ji ze tří stran svými převýšenými stěnami spolehlivě chránil. Původní ostění v přízemí věže z tesaných žulových kvádrů s okosenou hranou a s půlkruhovým záklenkem bylo později použito jako vchod do statku čp. 5 v blízké osadě Kořenný. Nálezy zlomků tenkostěnné a tuhované keramiky, s hrotem železného hřebu, uložené v expozituře AÚ ČAV v Plzni, je možno zařadit do doby před polovinou 14. století (MARTAN, 2006).

Nedaleko bývalého hradu je i renovovaná hájenka, která již dříve patřila k podhradí a sloužila jako obydlí správci (hajnému) celého kunžvartského polesí.

Po cyklistické trase č. 1037 dále pokračujeme směr obec Polka. Zde se napojíme na cyklistickou trasu č. 33 a vrátíme se zpět směrem Horní Vltavice a odtud po cyklistické trase č. 1202 až do Kubovy Hutě.

Po příjezdu na chatu má služba dne opět povinnost zkontrolovat počet členů a tento stav nahlásí vedoucímu kurzu.

Začíná volné odpoledne. Instruktoři udělují účastníkům osobní volno, volný rozchod po obci i po okolí, popřípadě právo na odpočinek. V tomto čase má každý rovněž možnost hrát různé společenské a sportovní hry, jak už bylo inzerováno na začátku programu pro dnešní den. Další možností, jak využít volný čas, je i příprava výletu na páteční den.

Osobní volno končí v 19:00 hod., kdy služba dne hlásí denní rozkaz. Všichni účastníci i instruktoři se opět sejdou ve společenské místnosti, aby zhodnotili celý, uplynulý den. Opět je zde možnost prezentace jednotlivých dokumentací (fotografií, videí) a postřehů každého probanda. Instruktoři v polovině týdne zhodnotí dosavadní spokojenost se skupinou, (dodržování pravidel, řádu kurzu, plnění funkcí služeb dne

apod.). Všichni členové (účastníci i instruktoři) mají možnost vyřknout své námitky i připomínky, popř. předložit další návrhy na postup plynutí kurzu v jeho druhé polovině. Dále se probere program na čtvrtý den, probandi jsou seznámeni s cíli následujícího výletu. Bude se jednat o celodenní cyklistický výlet do ještě vzdálenějších koutů Šumavy.

Po skončení schůzky se opět rozdělí a předají denní služby a tím je celý program dne završen. Účastníci mají opět osobní volno, které mohou využít dle svého uvážení. Den končí večerkou a zahájením nočního klidu ve 22:00.

Den čtvrtý: ČTVRTEK

Čtvrtý den dle zvyků zahajuje služba dne – budíček, rozcvička. Po rozcvičce následuje nástup a při něm připomenutí a shrnutí celého následujícího dne instruktory. Nastává zhruba čtyřicetiminutový osobní čas všech členů skupiny, který věnují snídani, hygieně a přípravám na následující celodenní program.

V 8:30 služba svolává všechny členy skupiny před chatu. Dochází k posledním kontrolám před cyklistickým celodenním výletem.

Cílem je zvládnutí zhruba 50 km dlouhé trasy, v průběhu níž navštívíme opět několik zajímavých míst Šumavy. Délka trasy se samozřejmě může měnit v závislosti na počasí i jiných podmínkách a vlivech (únava, nehoda, zájem o vidění více zajímavostí apod.).

Zevrubný plán trasy je následovný: Kubova Huť – Horní Vltavice – Polka – Knížecí Pláně – Bučina – Pramen Vltavy – Kvilda – Františkov – Svinná Lada – Chalupská slat' – Borová Lada – Lipka – Kubova Huť.

Opět se tedy vydáváme po cyklistické trase č. 1202 směrem na Horní Vltavice (viz. příloha č. B9). Zde sjedeme na cyklistickou trasu č. 33 a jedeme směr Polka (viz. příloha č. B10). Za Polkou se dostáváme na tzv. Vltavskou cyklostezku s označením č. 1023, která nás zavede na Knížecí Pláně (viz. příloha č. B11). Tady je naše první zastávka.

Knížecí Pláně (německy Fürstenhut) je bývalá obec na Šumavě. Místo se nachází v Národním parku Šumava na holé planině v nadmořské výšce 1021 metrů. Administrativně spadá pod obec Borová Lada.

Historie

Obec v roce 1792 založil kníže Schwarzenberg. Žili zde převážně Němci. Obec měla ve své nejlepší době zhruba 60 stavení a 700 obyvatel. Bývala zde hájovna, pila, hostinec, mlýn, škola a stanoviště pohraniční stráže. V roce 1864 byl v obci postaven kostel Svatého Jana Křtitele, později zde byla i fara. Od roku 1902 zde byl obecní úřad a od roku 1913 měla obec i poštu. Po II. světové válce byli zdejší Němci vysídleni a záhy po roce 1950 obec zanikla. Kostel se hřbitovem vydržel až do konce 60. let, kdy jej nechala odstřelit Československá lidová armáda, zlikvidován byl i s hřbitovem (MARTAN, 2006).

Současnost

V současné době z obce nezbylo nic než hřbitov, který byl v roce 1992 ze zbytků náhrobních kamenů pečlivě obnoven a oplocen bývalými místními německými obyvateli. Na místě kostela byl vztyčen 13m vysoký dřevěný kříž, který byl po vichřici v lednu 2007 nahrazen menším křížem. Nově zde byla postavena farma s chovem ovcí a skotu, v níž je restaurace Hájenka a ubytování v soukromí (MARTAN, 2006).

V místní hájence (viz. příloha č. A18), která slouží zároveň i jako restaurace nebo dokonce ubytovna pro turisty, máme možnost občerstvení před další cestou. Z Knížecích Plání se vydáváme dál, směrem na Bučinu, stále po Vltavské cyklistické stezce č. 1023 (viz. příloha č. B12).

Bučina (viz. příloha č. A19) je zaniklá, nejvýše položená osada na Šumavě (1162 m) při silnici vedoucí z Kvildy do německého Finsterau. Zároveň je i nejdeštivějším místem Šumavy. Ročně tady spadne 1600 mm srážek. Památkou, na dávno zaniklou osadu, je zde roku 1992 znovu postavená kaplička.

Bučina (Buchwald) byla založena v druhé polovině 18. století. V roce 1910 tady stálo 37 domů a žilo zde 347 obyvatel převážně německé národnosti. Po odsunu Němců po 2. světové válce osada zanikla. Dnes zde kromě kapličky z roku 1992 najdeme turistické odpočívadlo s řadou informačních tabulí a překrásným výhledem přes Knížecí Pláně na jižní část Šumavy. Při dobré viditelnosti lze odtud spatřit Alpy. V blízkosti byl zřízen česko-německý hraniční přechod pro pěší a cyklisty. V sezóně

jezdí na Bučinu autobus z Kvildy, jinak je sem vjezd autem zakázán. Na německé straně je v provozu elektrobuses do Finsterau (MARTAN, 2006).

Z Bučiny pokračujeme po Vltavské cyklostezce dále k Prameni Vltavy (viz. příloha č. B13). Pramen Teplé Vltavy a také Černého potoka (viz. příloha č. A20), jež tvoří hlavní pramennou větev naší nejdelší řeky Vltavy, najdeme na východním úpatí Černé hory (1315 m), 5 km jihozápadně od Kvildy a 600 m od státní hranice s Německem, na území Národního parku Šumava. Do jámy pod cestou, vyskládané kameny a obehnané dřevěným chodníkem se zábradlím, je skutečný pramen přiveden dřevěným potrubím uloženým pod zemí. Pod jámkou se k prameni přidává voda z vrchovištního rašeliniště (I. zóna NP Šumava "Pramen Vltavy"), jímž prochází rozvodí Severního a Černého moře. Teplá Vltava pokračuje dále do Kvildy, Borových Lad, Lenory až k rašeliništi Mrtvý luh (nepřístupná I. zóna NP - 5 km jižně od Volar). Pod Mrtvým luhem, soutokem se Studenou Vltavou (pramení u Haidmühle v Bavorsku), vzniká Vltava. V roce 1923 byla u pramene Vltavy postavena chata Klubu českých turistů. Za 2. světové války sloužila chata jako zajatecký pracovní tábor pro sovětské a francouzské vojáky. Ke zboření již zrušeného objektu došlo v 60. letech 20. století. V minulém režimu patřila oblast pramene Vltavy k hraničnímu pásu, kam byl 40 let vstup zakázán. Dnes je toto místo opět turisty hojně navštěvováno (MARTAN, 2006).

Od Pramene Vltavy pokračuje naše cesta dále, podél proudu Vltavy stále po Vltavské cyklostezce, tentokrát však s označením č. 1041. Po této části trasy přijedeme do obce Kvilda (viz. příloha č. B14).

Kvilda je rekreační středisko v centru Národního parku Šumava a patří k nejvýše položeným obcím v Čechách. Leží na soutoku Kvildského potoka a Teplé Vltavy, 16 km jihozápadně od Vimperka. Byl zde natáčen film Král Šumavy.

Historie

Dřevařská osada na horní kašperskohorské větvi Zlaté stezky vznikla v 15. - 16. století. Obchodní cesta zbudovaná Karlem IV. vedla z Pasova do Freyungu, Kvildy a Kašperských Hor. Díky obchodu se solí a rýžování zlata obec bohatla. Dokladem rýžování jsou haldy přetěženého zlatonosného písku tzv. sejpy na Kvildském potoce. Po zániku obchodu se solí na Zlaté stezce koncem 18. se v obci začíná rozvíjet hamernictví, sklářství a řemeslné zpracování dřeva. Byly zde 4

hamry, 3 sklářské hutě, truhlářství, řezbářství, vyráběly se hračky, šindel, dřevěný drát, lyže. V roce 1820 tady založil Petr Strunz světově proslulou pilu na zpracování rezonančního dřeva. Znamé byly i podmalby na skle z dílny rodiny Verderberů (DOLEŽALOVÁ, 2004).

Jako zajímavost stojí jistě za zmínku Kostel sv. Štěpána (viz. příloha č. A21) - pseudogotický kostel z let 1892 – 1894 je výraznou dominantou obce. Byl postaven na místě původní dřevěné svatyně z roku 1765 knížecím stavitelem Janem Štěrbíkem z Vimperka. Vzorem mu byl novogotický kostel na Knížecích Pláních. Čelní stěna kostela je v duchu šumavské lidové architektury chráněna šindelem.

Další zajímavostí jsou jistě i dřevařské domky. Jedná se o místní část Vilémov – soubor dřevařských domků postavených v 19. století.

Z obce Kvilda se vydáváme po cyklistické trase č. 331 směr Františkov (viz. příloha č. B15). Zhruba po 4 km se dostáváme k zajímavé kulturní památce, která stojí nedaleko obce Františkov. Jedná se o pomník (viz. příloha č. A22), věnovaný převaděčům. Tedy lidem, kteří se zejména po únoru 1948 stali nekorunovanými králi šumavského hraničního pásma pomáhající lidem přecházet hranici v obou směrech. Tito lidé se perfektně vyznali v šumavských lesích a rašeliništích a tudíž byli schopni přecházet z jednoho státu do druhého i přes zákazy, které v tu dobu platily a bylo tedy prakticky nemožné, je dopadnout. Dne 19. června 2004, se konalo ve Františkově slavnostní odhalení tohoto pomníku králům Šumavy. Pomník stojí bezprostředně u cesty bývalého kanálu 54, na vyvýšeném místě, pouze několik desítek metrů od dřevěného můstku přes Teplou Vltavu, který byl nejslabším místem celé trasy. Právě z nedalekého Biertopfu (skály nad výrazným meandrem Teplé Vltavy) mohla StB most a utečence velmi dobře sledovat.

Jedním z nejznámějších převaděčů - králů Šumavy byl Franz Nowotny, zvaný Kilián. Pocházel z německé rodiny s pašeráckou tradicí, ze Starých Hutí (Kaltenbachu). V roce 1946 byl, tak jako ostatní šumavští Němci, odsunut do Bavorska, usadil se v městečku Röhrnbachu. Už za první republiky si přivydělával pašováním přes hranici a i po odsunu se do své bývalé vlasti vracel. Podle svědectví Josefa Peka v jeho knize „Kronika šumavských hvozdů“ byla Kiliánova trasa v pozdějších materiálech StB označena jako kanál 54 (PEK, 1998).

Od pomníku pokračujeme dále po cyklistické trase č. 331 směrem na Borovou Ladu. Těsně před Borovou Ladou však v obci Svinná Lada uhneme na cyklistickou trasu č. 1040, která se nás proveze okolo rašeliniště Chalupská slat' (viz. příloha č. B16).

Chalupská slat' je vrchovištní rašeliniště v údolí Vydřího potoka vzdálené necelý 1 km severně od obce Borová Lada. Leží při okraji Národního parku Šumava a může se pochlubit největším (1,3 ha) rašelinným jezírkem v České republice, hlubokým až 1,5 m. Plovoucí ostrůvky jsou porostlé např. blatnicí bahenní, ostricí chudou či masožravou rosnatkou okrouhlostou. Samotné rašeliniště je vedle borovice blatky, klečí a jejich kříženců domovem i pro klikvu bahenní, kyhanku sivolistou, šichu černou, černýš luční a suchopýr pochvatý. Okraj slatě lemují zamokřené rašelinné březiny. V minulosti zde probíhala těžba rašeliny, odhaduje se že ji zde bylo odtěženo 400 000 m³. Vytěžené plochy bez klečového porostu postupně zarůstají břízou pýřitou, smrkem a borovicí lesní (vpravo od chodníku cestou k jezírku). Slat' je spojena mělkou vrstvou rašeliny s menší, severněji položenou Novosvětskou slatí (u osady Nový Svět). Celý komplex zaujímá plochu 137 ha a je na něm uloženo cca 2 340 000 m³ rašeliny. Průměrná hloubka rašeliny je 1,9 m, maximální 7 m (v blízkosti jezírka) (MARTAN, 2006).

U rašeliniště Chalupská slat' se nachází Informační středisko NP Šumava Svinná Lada (viz. příloha č. A23). Bylo zřízeno v jeho těsné blízkosti v roce 1995. Středisko nabízí stálou expozici, věnovanou různým typům rašelinišť na Šumavě a jejich významu v přírodě. V případě nepříznivého počasí by bylo právě toto informační centrum naší, tzv. „mokrou variantou“ pro celodenní výlet. Centrum totiž nabízí, kromě již zmíněné stálé expozice, také přednášky zkušených odborníků, kteří v oblasti žijí a pracují, dále videoprojekce o vzniku, historii i současnosti slatí, přednášky o zvířetě a květeně zde se vyskytující a v neposlední řadě i naučnou stezku s doprovodem a výkladem odborníků. Naučná stezka byla vybudovaná v roce 1974, je dlouhá 260 m. Povalový chodník, umožňující vstup do části Chalupské slatě, je zakončen plošinou s vyhlídkou na jezírko. Vstup mimo dřevěný chodník je zakázán (viz. příloha č. A24, A25).

Cyklotrasa okolo Chalupské slati není značená po celé její hranici. Proto na rozcestí Nové Hutě, Polesí musíme z kol sesednout a převést necelý 1 km po žluté

turistické trase do obce Šindlov, kde zase bez problému nasedneme a pokračujeme zpět po druhé straně Chalupské slati přes obec Nový Svět směr Borová Lada (viz. příloha č. 3P). Tento okruh je dlouhý zhruba 8 km včetně 1 km, který se na jízdách kolech projet nesmí a proto je převádíme. Trasa vede v klidném prostředí po hranici NP Šumava. Na rozcestí u Nového Světa pak najedeme zpět na cyklistickou stezku a máme možnost výběru ze dvou tras, které vedou k návratu domů, do Kubovy Hutě.

První možnost je odbočení na rozcestí u Nového Světa směrem na Lipku, kterou jsme již navštívili první den. Na této trase, do Lipky, máme ještě možnost odbočit u Švajglovy Lady na turistickou stezku doprava a navštívit zde pomník Vlčí kámen (viz. příloha č. B17). Jedná se o místo, kde byl údajně zastřelen poslední šumavský vlk. Poté se vrátíme na cyklostezku a jedeme až na Lipku, kde se stočíme a míříme směr Kubova Huť (viz. příloha č. B18).

Pokud chceme využít druhou možnost, na rozcestí Nového Světa neodbočujeme a pokračujeme stále dál po cyklostezce až do Borové Lady. Odtud pak po cyklostezce č. 33 až do Horní Vltavice a odtud směrem na Kubovu Huť (viz. příloha č. B19).

Po návratu na chatu nahlásí služba dne nástup celé skupiny, přepočítá probandy a předá informace vedoucím. Po té mají všichni osobní volno, které s největší pravděpodobností využijí k osobní hygieně a relaxaci po náročném celodenním výšlapu na kolech, popř. k přípravě večere.

V 19:00 služba opět hlásí denní rozkaz. Všichni účastníci se sejdou spolu s instruktory, aby probrali celý uplynulý den. Dojde k vzájemnému hodnocení a opět se naskytá možnost prezentace dokumentací jednotlivými účastníky. Po té se přejde k tématu následujícího dne. Do dnešní schůze si měli probandi připravit ve třech čtyřčlenných skupinkách výlety po Šumavě. Každá skupinka, pokud možno, do jiných míst než zbylé dvě. Zástupci z každé skupiny představí instruktorům i ostatním skupinkám své náměty pro výlet. Po té s instruktory proberou podrobnější plán výletu (trasy, zajímavosti, dopravu – spoje, apod.). Po prezentaci všech tří výletů je denní rozkaz u konce. Následuje výměna a nahlášení služby a začíná osobní volno. Ve 22:00 je opět večerka a zahájen noční klid.

Den pátý: PÁTEK

Stejně jako předešlé dny, i pátek začíná budíčkem v 7:30 hod., o který se stará služba dne formou, jakou si sama zvolí. Po nástupu všech účastníků před chatou dojde ke krátké rozcvičce. Páteční den je výhradně v režii aktérů samotných, kteří jsou rozděleni do 3 družstev. Po rozcvičce připomenou zástupci všech družstev ostatním skupinkám a instruktorům, kam se v rámci svého výletu chystají. Po té mají všichni probandi osobní čas na snídani, ranní hygienu, popřípadě ještě doladění detailů výletu a nejpozději v 9:00 hod. vyrazí z chaty.

V rámci dělení skupiny do tří menších družstev popisují jednotlivé výlety každého družstva zvlášť. Popis a plán výletů je prezentován takovým způsobem, jak jej předali zástupci jednotlivých družstev.

1. družstvo

První družstvo se rozhodlo pro výlet vlakem k Nové Peci, odkud pak mají v plánu navštívit muzeum Schwarzenberského plavebního kanálu a projít si část samotného plavebního kanálu, kde se dříve plavilo dřevo ze šumavských lesů do Rakouska (viz. příloha č. A26).

Schwarzenberský plavební kanál je vodní kanál na Šumavě spojující jeden z přítoků Studené Vltavy a rakouskou řeku Große Mühl, přítok Dunaje. Propojuje tedy úmoří Severního a Černého moře. V blízkosti osady Jelení vede tunelem dlouhým asi 400 m. Délka kanálu je 44 km. Kanál začíná na severním svahu Třístoličníku v nadmořské výšce 916 metrů. Celkový spád je 255 m. Byl postaven v letech 1789 až 1822 podle projektu inženýra Josefa Rosenauera v části Šumavy která byla v té době majetkem knížete Schwarzenberga. Jeho cílem bylo umožnit dopravu kmenů pokácených stromů z nepřístupných oblastí na severních úbočích Šumavy v povodí Vltavy přes hlavní evropské rozvodí u bývalé osady Růžový Vrchy / Rosenhügel v revíru Svatý Tomáš k řece Große Mühl a po ní k Dunaji, aby bylo palivovým dřívím zásobováno císařské hlavní město Vídeň. Celkem bylo během sta let "zlatých časů" plavení dříví (1793 – 1892) dopraveno ze Šumavy do Vídně téměř 8 milionů prostorových metrů palivového dřeva. Za zásluhy o zásobování Vídně dřevem byl později Josef Rosenauer jmenován čestným občanem města Vídně (MARTAN, 2006).

Výlet skupina započala v Kubově Huti v železniční stanici. Odtud se vydala vlakem v 8:38 hod do Volar (viz. příloha č. B20). Tam probandi dorazili zhruba v 9:15 hod. Ve Volarech museli čekat na další vlak, který jel směr Nová Pec. Tento vlak vyjížděl z Volar v 10:02 hod. Tři čtvrtě hodinovou pauzu, ve které čekali na další spoj, využili účastníci k prohlídce okolí volarského nádraží. V 10:02 hod. pak vyrazili vlakem směr Nová pec (viz. příloha č. B21). Až do Nové Pece však nedorazili, vystoupili o stanici dříve, tedy v zastávce Ovesná, zhruba v 10:30 hod.

Z Ovesné se vydali po žluté turistické trase na 5 km dlouhou cestu, která je dovedla až k muzeu Schwarzenberského plavebního kanálu v Jeleních Vrchách (viz. příloha č. B22). Po prohlídce muzea a občerstvení se v místní restauraci, se skupina vydala opět na túru. Vyrazili dále po žluté turistické trase směr vodní tunel a dále pak až k železniční stanici Černý Kříž (viz. příloha č. B23). Na trase shlédli Medvědí kamen, místo, kde byla zastřelena poslední medvědice. Tato cesta byla dlouhá přibližně 6 km. Po příchodu k zastávce využila skupina ještě zbývajících čas k prohlídce nejbližšího okolí.

Od Černého Kříže vyrazila skupinka vlakem v 15:45 hod. směr Volary (viz. příloha č. B24). Do Volar vlak dorazil v 15:53 hod. a probandi zde opět museli čekat na další spoj, který je odveze až do Kubovy Huti. Navazující vlak z Volar směr Kubova Huť vyjížděl v 16:42 hod. a do železniční stanice Kubova Huť dorazil v 17:17 hod. (viz. příloha č. B20).

Poté se všichni vydali směrem na chatu, kde se nahlásili některému z instruktorů a užívali si zaslouženého osobního volna.

2. družstvo

Druhá skupina se vypravila na podobný výlet, jako jejich kolegové. Cíl výletu se také týkal Schwarzenberského plavebního kanálu. Jejich plán však byl navštívit pomník samotného zakladatele kanálu, Josefa Rosenauera (viz. příloha č. A27).

Josef Rosenauer (26. února 1735 Chvalšiny – 10. března 1804 Český Krumlov) byl český inženýr, který vyprojektoval a postavil Schwarzenberský a Vchynicko-tetovský plavební kanál. Do schwarzenberských služeb vstoupil jako učedník červenodvorského bažantníka v roce 1748. Svou kariéru zahájil v roce 1759 ve funkci lesního adjunkta. Po studiích ve Vídni získal v roce 1771 titul

schwarzenberského knížecího inženýra. V roce 1774 se stal přísežným zemským zeměměřičem. Ředitelem schwarzenberské vodní dopravy byl jmenován v roce 1791, kdy již byla v provozu první část schwarzenberského plavebního kanálu, který se začal stavět podle Rosenauerových plánů v roce 1789 (HORPENIAK, REBSTÖCK, 1999).

Počátek výletu byl podobný jako u první skupiny - v železniční stanici v Kubově Huti, kdy zde všichni její členové nastoupili do vlaku směřujícího do Volar (viz příloha č. B20). Vlak ze stanice v Kubově Huti odjížděl rovněž v 8:38 hod. a do Volar přijel cca. v 9:15. Na navazující spoj však už druhá skupina čekala podstatně kratší dobu. Poté se z Volar vydala vlakem přes Stožec směr železniční stanice Nové Údolí (viz příloha č. B25 a B26), do kterého jim jejich vlak vyjížděl z volarského nádraží v 9:33 hod. Do železniční stanice Nové Údolí dorazili účastníci v 9:57 hod.

Z Nového Údolí se členové druhé skupiny vydali po červeně značené turistické trase. Pomník je vzdálen 3 km od stanice vlaku Nové Údolí (viz. příloha č. B27). Nechala jej vystavět v roce 1928 Schwarzenberská lesní zpráva. Je vytesán z velkého bludného žulového kamene a jsou na něm dvě tabulky s nápisy: „Na památku duchaplného tvůrce Schwarzenberského kanálu JOSEFA ROSENAURA, knížecího schwarzenberského inženýra a ředitele plavby. Na zadní tabulce je pak nápis: "Schwarzenberský kanál - postaven 1789 - 1821". Obě tabulky jsou popsány německy. Pár desítek metrů nad pomníkem se nachází Rosenaurova nádrž. Dnes již vypuštěná nádrž sloužila dříve coby zásobárna vody pro plavení. Dno je zarostlé plevellem, ale i tak je patrné, jak byla nádrž velická.

U pomníku začíná modrá stezka, po které se skupina vydala. Tato stezka vede podél celé trasy kanálu (viz. příloha č. B28). Zhruba po 5 km, které ušli podél kanálu, odbočili doleva na turistickou trasu č. 1029, která vede do obce Stožec (viz. příloha č. B29). Tento úsek trasy měří 4 km.

I druhá skupina nepromarnila čas, který ji zbýval při čekání na příjezd vlaku do Volar a zahájila prohlídku obce Stožec.

Vlak z obce Stožec odjížděl v 16:06 hod. a do nádraží ve Volarech dorazil v 16:23 (viz. příloha č. B24). Zde se pak členové druhé skupiny opět setkali se skupinou první a společně všichni odjížděli vlakem z Volar do Kubovy Hutě v 16:42

hod. (viz. příloha č. B20). Do stanice Kubova Huť dorazil vlak v 17:17 hod. Druhá skupina také zamířila rovnou k chatě, kde svůj příjezd oznámila instruktorům a započala osobní volno.

3. družstvo

Členové třetí skupiny uskutečnili výlet do města Vimperk, které rovněž bývá nazýváno jako Brána Šumavy (viz. příloha č. A28).

Město pod Boubínem, ležící v údolí řeky Volyňky 17 km severozápadním směrem od okresního města Prachatic je známé tiskařskou tradicí a sklářstvím. Je jedním z měst užívajících přívlastku Brána Šumavy. Město se rozprostírá na hranici Chráněné krajinné oblasti, 10 km od Národního parku Šumava. Vimperk leží na významném silničním tahu z vnitrozemí k česko-německému hraničnímu přechodu ve Strážném. Sídlí zde Správa NP a CHKO Šumava. K významným osobnostem současnosti patří absolventka zdejšího sportovního gymnázia, olympijská vítězka Kateřina Neumannová (HAJNÍK, 2007).

Historie města

Původní osadu založili v 11. stol. mniši řádu benediktů z Windberga nad Řeznem, kteří osidlovali tuto oblast za účelem zvýraznění česko-bavorské hranice. Bavorský hrabě Albrecht III. z Luku zde nechal patrně v roce 1195 postavit opevněné strážní místo stejného jména jako osada Windberg. Postupným počesťováním pak vznikl současný název Vimperk. První písemná zpráva vztahující se k založení hradu pochází z roku 1263. Hrad střežil vimperskou větev solné cesty (tzv. Zlaté stezky) z Pasova. V letech 1530 – 60 byl hrad přestavěn na renesanční zámecké sídlo. Za husitských válek, roku 1423, byl Vimperk dobyt a vypálen husity. V roce 1468 byl znovu vypálen Bavyry. Městem se Vimperk stal roku 1479 za vlády Vladislava II. Jagellonského. Byl obdařen mnoha výsadami a byl opevněn hradbami, jejichž zbytky se dochovaly dodnes. Do 15. století spadají počátky tradice vimperského knihtisku. Tiskly se zde modlitební knížky, kalendáře a miniaturní korány ve 30 jazycích. Během třicetileté války město hospodářsky upadalo. V 17. a 19. století postihly město rozsáhlé požáry. Při posledním velkém požáru roku 1904 vyhořelo téměř celé náměstí. V roce 1814 zahájila ve městě provoz sklárna. V

poválečné historii se ve Vimperku rozvinul průmysl textilní, elektrotechnický, nábytkářský, potravinářský a dřevařský. Vimperk je jedním z mála šumavských měst, kde se tradice výroby skla dochovala do dnešních dnů (HAJNÍK, 2007).

K přesunu z Kubovy Hutě tentokráte skupina využila autobusové spojení. Na autobus účastníci nasedli v autobusové zastávce ČSAD Kubova Huť v 9:02 hod. a na nádraží do Vimperka přijeli v 9:20 hod. (viz. příloha č. B30).

Cílem jejich výletu bylo historické centrum města, zámek Vimperk a v něm se nacházející muzeum sklářství a knihtisku.

Muzeum je umístěno v části zámku, který byl postaven na místě hradu ze 13. století. Poslední stavební úpravy zámku byly provedeny po požáru v roce 1857 posledními majiteli rodu Schwarzenberků. Nejstarší dochovanou stavbou je Vlčkova věž z poloviny 14. století, která je od 1.7. do 15.9. přístupná (HORPENIAK, REBSTÖCK, 1999).

Sklářství: první písemné zmínky o šumavském sklářství pocházejí z poloviny 14. století. Koncem 17. století začalo české sklo vytlačovat ze světových trhů benátskou produkci, do té doby nejžádanější a nejkvalitnější. Ke slávě českého skla přispěl i Michal Müller z Helmbašské huti u Vimperka objevem křídového křišťálu. Mohutný rozvoj sklářské výroby na Vimpersku nastal v 19. století zásluhou Josefa Meyera - zakladatele firmy ve Vimperku a v Lenoře. Meyerovská produkce měla vysokou technickou a výtvarnou úroveň a čirá skla byla považována za nejlepší v Čechách.

Knihtisk: Vimperk se může pochlubit tím, že byl po Plzni druhým českým městem, kde se již v 15. století tiskly knihy. V roce 1484 se do Vimperka přistěhoval tiskař Jan Alacraw, vytiskl zde dvě knihy v latinském jazyce Samomluvy sv. Augustina a knihu Alberta Magna Summa de Eucharista Sacramento v krásné kožené vazbě a první česky tištěný kalendář na rok 1485 s názvem Minuci. Na tiskařskou tradici navázal až v roce 1855 Jan Steinbrener. Nejprve začali tisknout motlitební knihy a později kalendáře. Z jeho dílny pocházejí i miniaturní korány o rozměru 18 x 27 mm s 832 stranami (HORPENIAK, REBSTÖCK, 1999).

Další kroky třetího družstva pak směřovaly na prohlídku města samotného, přesněji pak jeho historického centra. Dorazili na zdejší secesní náměstí, které získalo svůj vzhled po velkém požáru roku 1904.

Původní náměstí pocházelo ještě ze středověku. Má protáhlý obdélníkový tvar a leží ve svažitém terénu. Na náměstí najdeme gotický kostel Navštívení Panny Marie z druhé poloviny 14. století, který byl přestavěn roku 1500. V kostele je barokní oltář a zasklená tumba s ostatky sv. Inocence z roku 1768. K vidění jsou zde také cenné nástěnné malby, sochy a obrazy. Před kostelem je možno vidět sochu sv. Jana Nepomuckého z roku 1721, provedenou v lehce nadživotní velikosti. V horní části náměstí se nachází čtvercová kašna z 18. století, která je doplněna sochou sv. Floriána ze století 19.

Další historickou památkou jsou Srubové domy v Inocencově ulici, č.p. 16 a 18. Jsou typickou ukázkou šumavské architektury. Domy datované do 18. století prošly po roce 1958 celkovou rekonstrukcí.

V neposlední řadě stojí za zmínku Černá zámecká brána. Ta je 10 metrů vysoká a má lichoběžníkový průměr. Byla součástí opevnění budovaného roku 1479. Dvoupatrová budova je zakončena dlátovitou střechou. Je to jediná brána ze čtyř, která se dochovala (HAJNÍK, 2007).

Po prohlídce města se skupina vydala opět autobusem v 16:30 hod. z Vimperka zpět do Kubovy Huti (viz. příloha č. B30). K místní autobusové zastávce dorazila v 16:47 hod. a odtud už zbývala jen cesta k chatě.

Zde se skupina nahlásila vedoucímu kurzu a od té chvíle měli všichni její členové osobní volno.

V 19:00 hod. služba dne vyhlásila nástup k dennímu rozkazu. Zde instruktoři kurzu promluvili ke všem probandům, vyjádřili své pocity a názory na chod a průběh celého uplynulého týdne. Stejným způsobem mohli své názory prezentovat i ostatní účastníci, v diskuzi mohly zaznít i případné připomínky či výtky k jakékoliv části kurzu.

Po té už byl denní rozkaz výhradně jen v rukách jednotlivých skupin z dnešního dne. Každá skupina měla představit svůj plán výletu tak, jak jej uskutečnila (tzn. prezentovat ostatním veškeré informace). Připravena byla opět i

případná foto prezentace, kterou využily všechny skupiny, protože všichni její členové se snažili pořídit ty nejzajímavější a nejkrásnější fotografie.

Po prezentacích se slova opět ujali instruktoři. Jejich přednáška se týkala následujícího večerního programu. Byl v plánu závěrečný táborový oheň, kterým se společně zakončil celý kurz. O tom však účastníci kurzu nevěděli, bylo to pro ně tedy malé překvapení na závěr ze strany instruktorů. Vedoucí kurzu rozdál úkoly k přípravě tábořiště a zajištění dříví.

V závěru schůzky se ještě naposledy změnila služba dne pro závěrečný den, tedy den odjezdu. Tato služba má na starosti dohled nad úklidem celé chaty, kuchyňky a nad předáním pokojů.

Konec denního rozkazu signalizoval, aby započaly přípravy závěrečného ohně. Poslední večer byl věnován společnému posezení a konverzaci u ohně.

Den šestý: SOBOTA

Závěrečný a odjezdový den kurzu započal stejně, jako dny předešlé. Tedy budíčkem od služby, která si jeho formu zvolila sama. Proběhlo i krátké ranní cvičení, které opět vedla služba.

Následoval čas na snídani a ranní hygienu. Po snídani všichni společnými silami uklidili chatu (vytření, zametání), její zařízení (kuchyňka, koupelna, společenská místnost) a samozřejmě i okolí chaty. Na sbalení všech osobních věcí, úklid pokojů a jeho vyklizení byl čas stanoven do 11:00.

Sbalené osobní věci mohly být umístěny ve společenské místnosti, kde se též předávaly klíče od pokojů členovi denní služby. Když se ve společenské místnosti sešli všichni účastníci, měla služba za úkol projít a zkontrolovat všechny pokoje. Po té se klíče předaly vedoucím, kteří je pak osobně, při další kontrole pokojů a celého objektu se správcem, odevzdávali jemu osobně.

Odjezd domů měl pak každý jedince opět zajištěn individuálně.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky

Na počátku programu byly stanoveny tyto odborné otázky.

Odborná otázka č. 1

Vytvořený model letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava bude realizovatelný pro posluchače KVKZ.

V praxi bylo ověřeno, že model letního turistického a kulturně vzdělávacího kurzu v lokalitě Šumava je realizovatelný pro posluchače KVKZ a tudíž je možné, jej zařadit mezi výběrové pobytové kurzy.

Odborná otázka č. 2

Domnívám se, že pohybová náplň kurzu bude vyhovující pro všechny účastníky.

Vzhledem k tomu, že tento model pobytové akce by měl být postaven jako výběrový kurz KVKZ, usuzuji, že pohybová náplň bude vyhovující pro všechny účastníky, kteří si jej zvolí. Myslím si, že o jeho výběru budou uvažovat jedinci, kteří preferují podobné aktivity, zaměřují se na sport, turistiku a jsou schopni fungovat v nastolených podmínkách.

Odborná otázka č. 3

Předpokládám, že kulturně vzdělávací část kurzu bude mít kladnou a přínosnou odezvu u účastníků.

Kulturně vzdělávací část kurzu byla účastníky přijata vesměs kladně, ale v jejich rozhodování, při volbě daného kurzu, hrála spíše roli složka pohybová (turistika a cykloturistika) a oblast konání.

Pro zodpovězení odborných otázek č. 2 a 3 jsem použil metodu řízeného rozhovoru.

Řízený (standardizovaný) rozhovor se rozvíjí na základě pevně stanovených otázek, u kterých jsou zpravidla uvedené i varianty odpovědí a otázky mají stanovené

pořadí. Formální podobou se blíží dotazníku. Je určena i řada prvků tazatelova chování v průběhu rozhovoru. Výhodou tohoto rozhovoru je možnost získání údajů v jevech hromadného charakteru, které jsou dobře statisticky zpracovatelné (KOZLOVÁ, 2005).

Na základě realizování daného programu a již zmíněné metody řízeného rozhovoru došlo k zpětné vazbě a získání dat, které jsem mohl následně vyhodnotit.

Vzhledem k nízkému počtu účastníků (jednalo se o pilotní verzi kurzu) a k charakteru akce (spojení letních pohybových aktivit a kulturně vzdělávací činnosti) jsem použil účelově sestavené otázky, které jsem kladl každému probandovi individuálně. Odpovědi jsem zaznamenal, utřídil pro větší přehlednost a následně vyhodnotil.

Položil jsem následujících deset otázek:

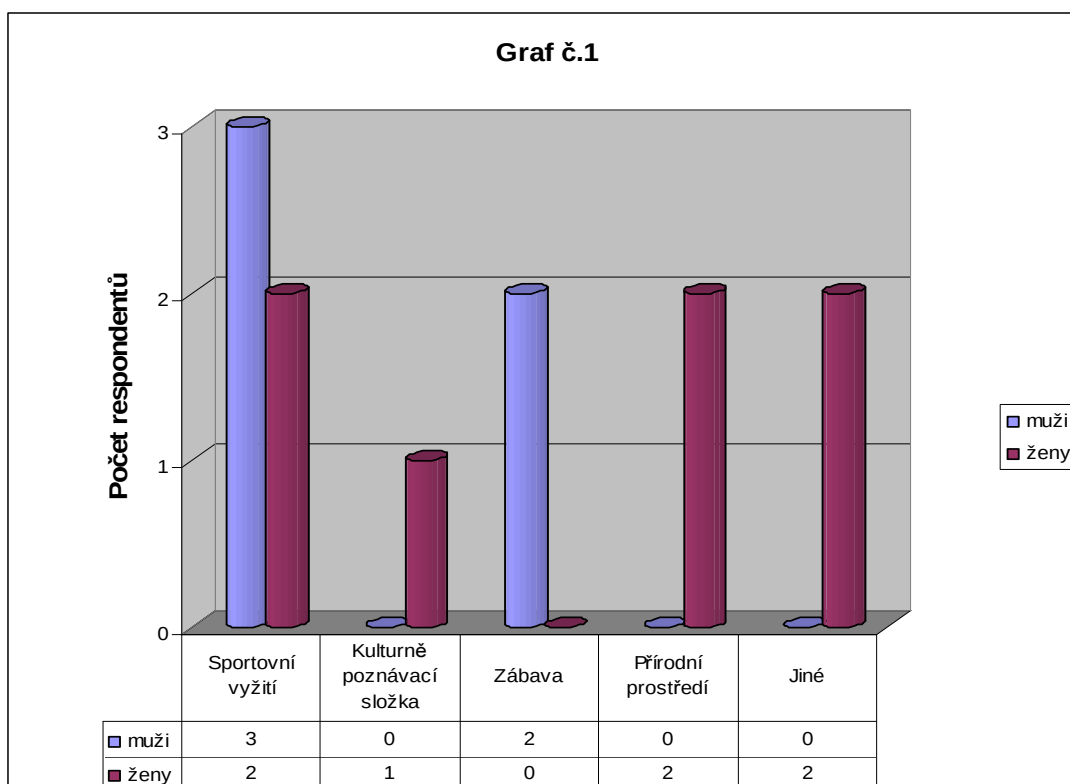
- 1) Jaké bylo vaše očekávání před realizací kurzu (tzn. co jste od kurzu očekávali)?
- 2) Účastnili jste se již někdy podobného pohybového programu?
- 3) Jaké programové akce (typy pobytů apod.) preferujete?
- 4) Ovlivní vaši volbu pořadatel akce?
- 5) Které části programu vás nejvíce zaujaly?
- 6) Splnila akce vaše očekávání?
- 7) Ohodnoťte prosím akci na bodové škále od 1 do 5 (1 = 100%, 2 = 75%, 3 = 50%, 4 = 25%, 5 = nesplnila)
- 8) Co jste v nabídce postrádali? (Jakým způsobem byste akci zlepšili?)
- 9) Absolvovali byste pobytový program znovu? Pokud NE, uveďte, prosím, proč?
- 10) Doporučili byste tuto vícedenní akci svým známým, kolegům či přátelům? (Doporučili byste kurz zařadit mezi výběrové předměty oboru Výchova ke zdraví?)

Výsledky, vyhodnocení a zpracování otázek řízeného rozhovoru

Otázka č. 1: Jaké bylo Vaše očekávání před realizací kurzu (tzn. co jste od kurzu očekávali)?

Vyhodnocení: Otázku jsem položil se záměrem zjistit, za jakým účelem se studenti na kurz hlásili a co od něj očekávali.

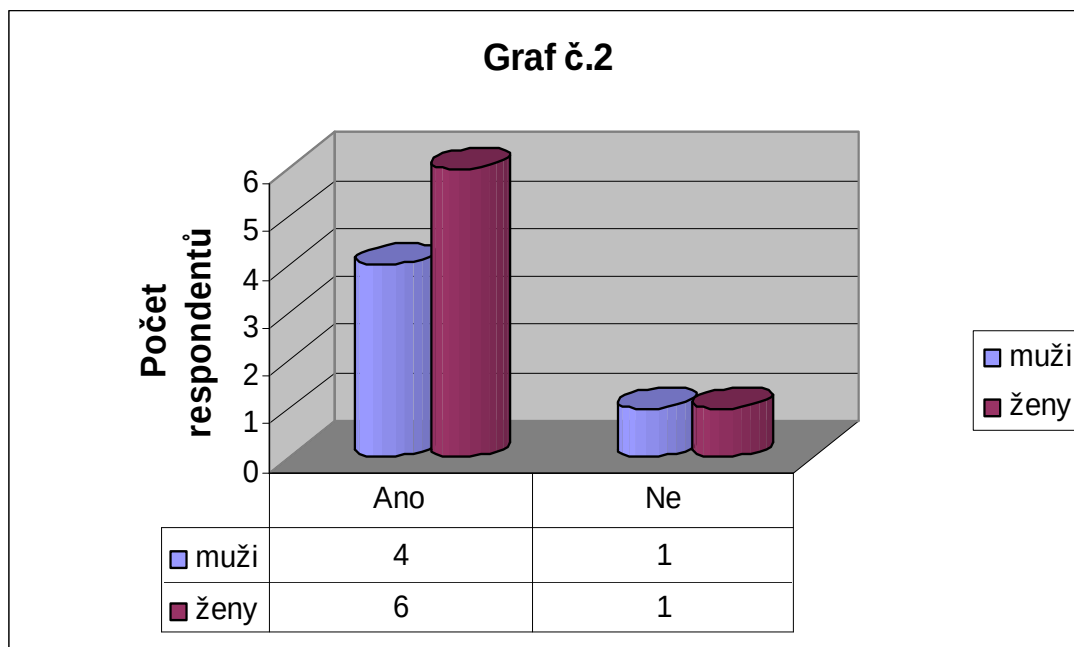
Jak už z grafu č. 1 vyplývá, největší očekávání měli probandi ve sportovním vyžití. To očekávali tři muži a dvě ženy. Kulturně poznávací složku preferovala pouze jedna účastnice – žena. Za účelem pobavení se, se na kurz hlásili spíše probandi mužského pohlaví v celkovém počtu dvou. Přírodní prostředí, ve kterém se kurz odehrával, prioritně zajímalo dvě účastnice, ženy. Jiná očekávání, která od kurzu probandi měli, byla opět pouze na straně žen. Týkala se především poznání nových lidí, psychické relaxace a v neposlední řadě i zažití dobrodružství.



Otázka č. 2: Účastnili jste se již někdy podobného pohybového programu?

Vyhodnocení: Touto otázkou jsem chtěl zjistit, jakou skupinu lidí tímto kurzem získám. Tedy zda pravidelné sportovce a vyznavače turistiky, kteří na podobném kurzu nejsou poprvé nebo naopak nesportovce, kteří se věnují sportu spíše sporadicky nebo kteří se rozhodli, že se sportem začnou.

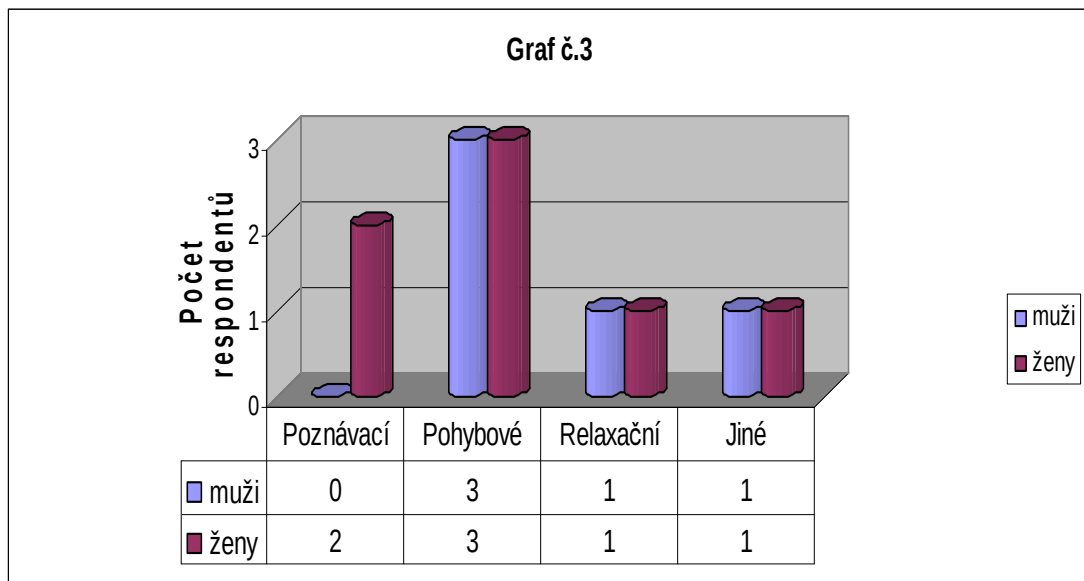
Zjištěné výsledky prezentuje graf č. 2. Deset probandů, z celkového počtu dvanácti účastníků, již podobné kurzy absolvovalo nebo častěji absolvuje. Pouze dva respondenti, z toho jeden muž a jedna žena, byli na takovém kurzu úplně nováčky.



Otázka č.3: Jaké programové akce (typy pobytů apod.) preferujete?

Vyhodnocení: Třetí otázka vedla k tomu, jakou náplň kurzů probandi nejraději preferují. Tedy zda raději relaxují, poznávají nové nebo spíše tráví svůj čas aktivně – sportem, pohybem, turistikou.

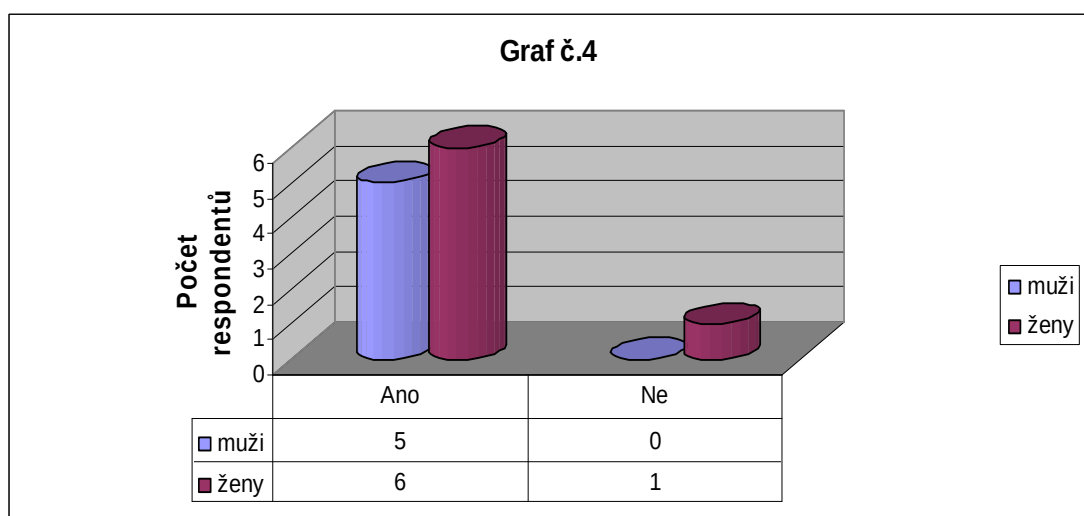
Výsledky grafu č. 3 ukazují na to, že největší preference, dotázaných respondentů, získávají kurzy obsahově zaměřené na pohybovou složkou. V mém případě na ni kladou důraz tři ženy a tři muži, tedy celá polovina účastníků našeho kurzu. Poznávací složku preferují spíše ženy, v našem případě dvě. Na relaxační složku poukázali pouze dva probandi a to jeden muž a jedna žena. Do složky jiné jsem zařadil odpovědi respondentů, které se týkaly spíše celkového programu kurzu. Jinými slovy, takové odpovědi, kde je účastníkům jedno, zda je kurz zaměřen na sport či kulturní poznání, ale důležitost vidí v zajímavosti kurzu.



Otázka č.4: Ovlivní vaši volbu pořadatel akce?

Vyhodnocení: V této otázce jsem se snažil zjistit, zda má na účastníky vliv při jejich rozhodování o případné účasti na kurzu samotný organizátor akce.

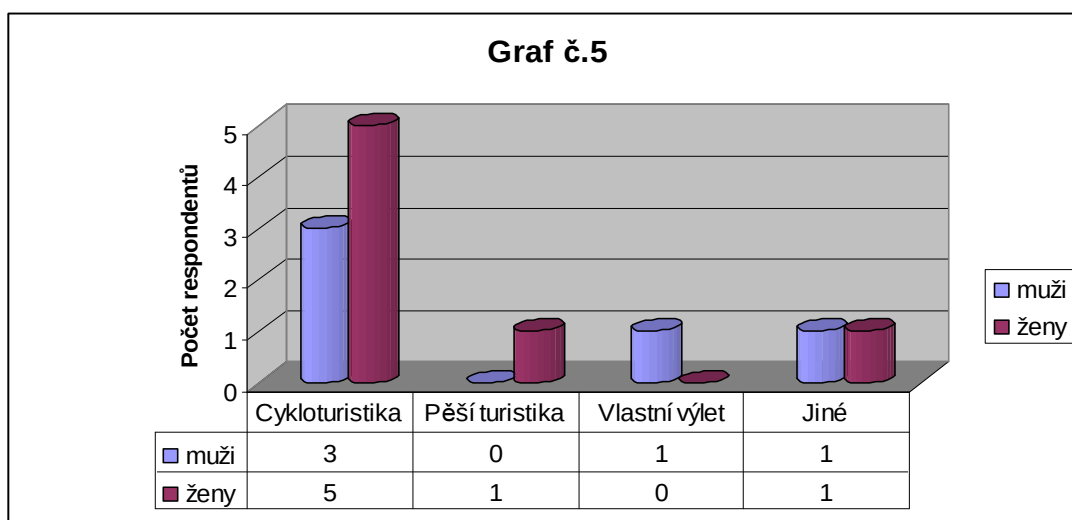
Z odpovědí, které jsou graficky zpracovány v grafu č. 4, jasně vyplývá, že pořadatel akce má na drtivou většinu probandů velký vliv. Své jednoznačné ANO mi na tuto otázku odpovědělo jedenáct z celkových dvanácti studentů. Pouze jedna studentka uvedla, že ji nevádí a tudíž ani neovlivní, kdo danou akci pořádá.



Otázka č.5: Které části programu Vás nejvíce zaujaly?

Vyhodnocení: Pátou otázkou jsem se snažil zjistit, která část kurzu studenty nejvíce zaujala.

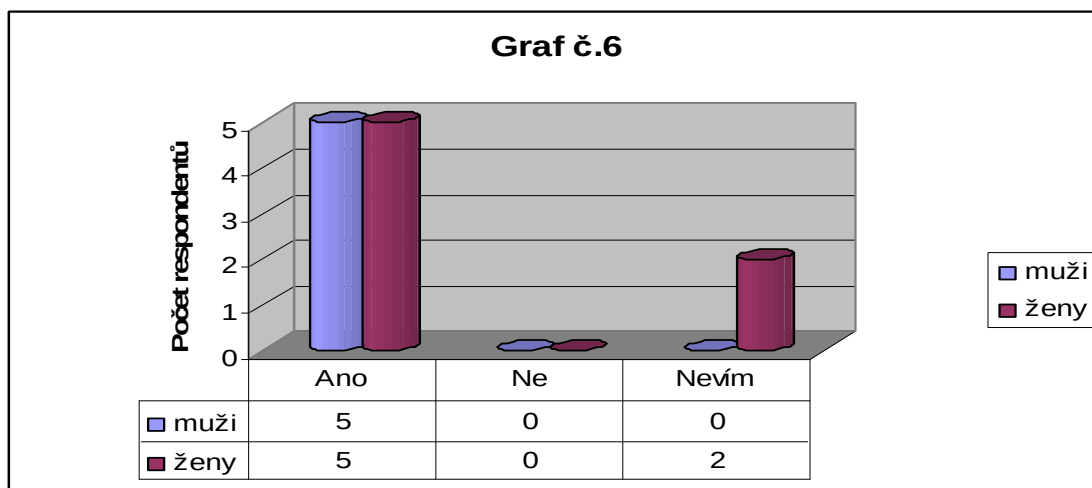
Na grafu č. 5 jasně vidíme, že největší ohlasy na kurzu měly cykloturistické výlety. Zaujaly osm z dvanácti studentů, z toho pět žen a tři muže. Pěší turistiku, jako nejlepší část kurzu, ohodnotila jedna studentka. Osobní výlet, který si studenti, rozdělení do skupinek, museli připravit a naplánovat sami, nejvíce z celého kurzu zaujal jednoho studenta. Mezi složku jiné jsem zařadil např. odpovědi, které se týkaly závěrečného večerního programu u táborového ohně.



Otázka č.6: Splnila akce Vaše očekávání?

Vyhodnocení: Tato otázka směřovala k tomu, jestli byl kurz směřován tak, tak si jej představovali sami respondenti, při vlastním přihlašování.

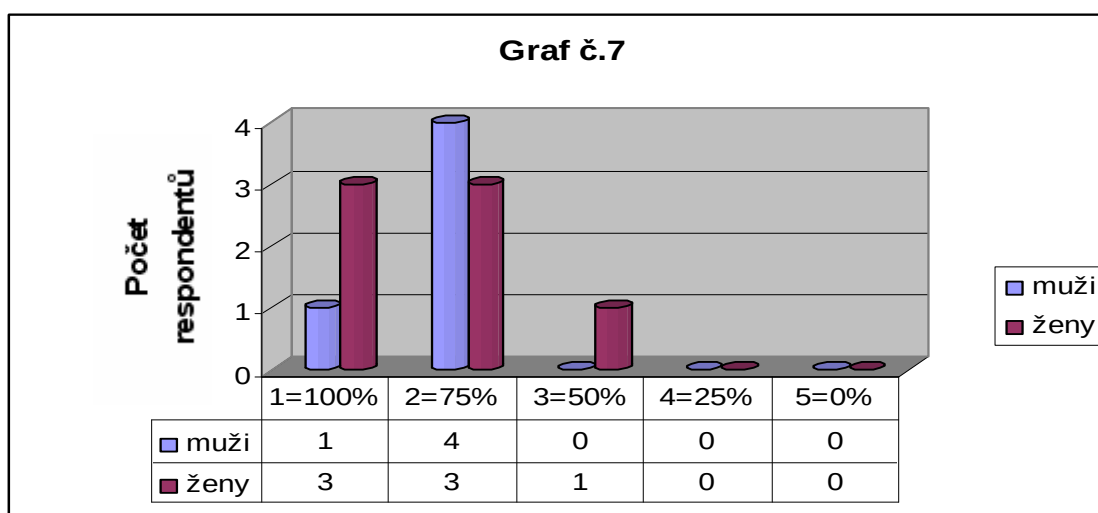
Z grafu č. 6 vyplývá, že deseti účastníkům jejich představy kurz naplnil. Žádný z účastníků neodpověděl, že se mu kurz nelíbil nebo že by jej nezaujal a dvě respondentky se k této otázce vyjádřily slovem nevim.



Otázka č.7: Ohodnoťte prosím akci na bodové škále od 1 do 5 (1 = 100%, 2 = 75%, 3 = 50%, 4 = 25%, 5 = 0%)

Vyhodnocení: Sedmou otázkou jsem chtěl získat ohodnocení a oznámkování kurzu od samotných účastníků.

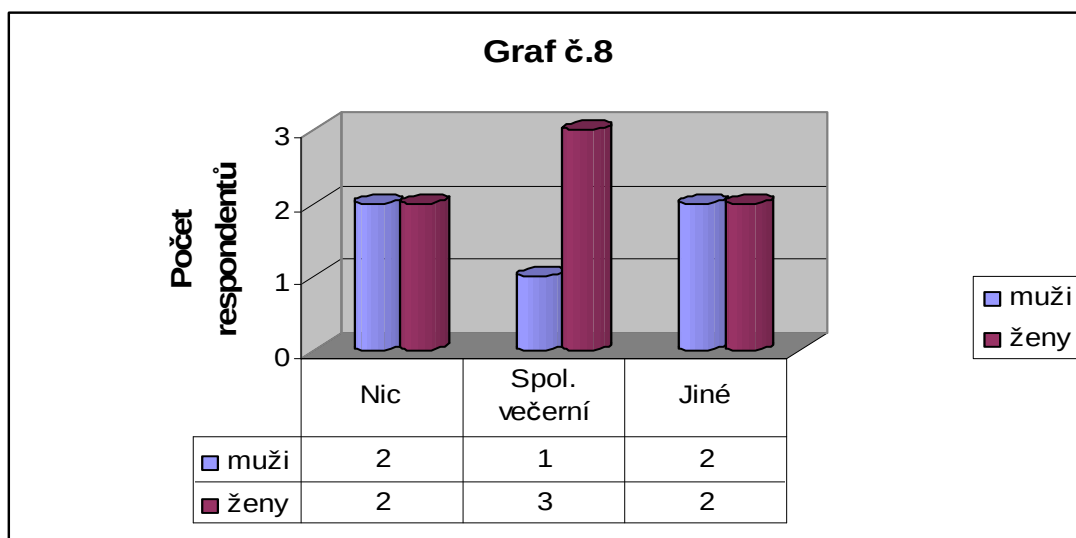
Jak ukazuje graf. č. 7, nejvíce probandů hodnotilo kurz známkou 2, tedy na 75% dle jejich očekávání. Na této známce se shodlo celkově sedm probandů, z toho čtyři muži a tři ženy. Čtyři studenti ohodnotili kurz na 100%, dle kterých kurz naplno splnil jejich očekávání a představy, tedy známkou 1. Pouze jediná studentka oznámkovala kurz známkou 3, tedy na 50%, kterými splnil její představy.



Otázka č.8: Co jste v nabídce postrádali? (Jakým způsobem byste akci zlepšili?)

Vyhodnocení: Osmou otázku jsem položil záměrně, abych zjistil, co studenti sami nejvíce preferují na podobných akcích, popř. co postrádali. Chtěl jsem vědět, čím by mohl být kurz ještě zajímavější a těmito názory se také řídit i do budoucna.

Podle grafu č. 8 nepostrádali čtyři účastníci, z toho dva muži a dvě ženy, na kurzu nic. Stejný počet, tedy čtyři probandi, z toho tři ženy a jeden muž, zmínili ve svých odpovědích, že postrádali více společenských večerních programů a akcí, podobných té poslední, která se konala v předvečer odjezdu domů – táborákový oheň. Ve složce jiné, ve které odpovídal opět stejný počet probandů, tedy čtyři, z toho dva muži a dvě ženy, byly zařazeny různé jiné nápady na změnu a vylepšení kurzu. Stál mezi nimi např. návrh na relaxační odpoledne s masážemi, branná cvičení s přednáškou k zachování se v určitých krizových situacích a v neposlední řadě i návrh ukázky první pomoci.

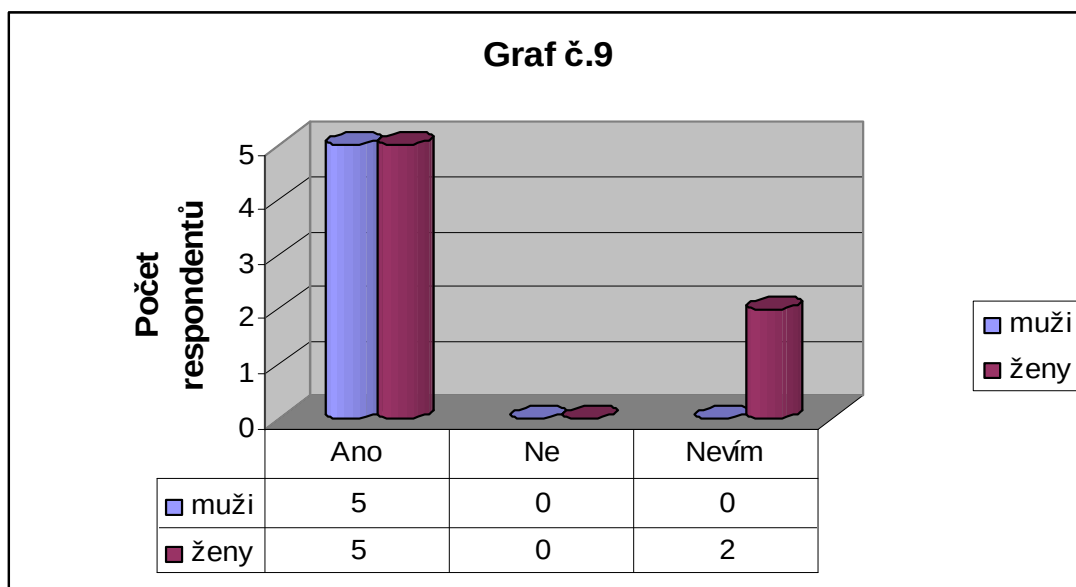


Otázka č.9: Absolvovali byste pobytový program znovu? Pokud NE, uveďte, prosím, proč?

Vyhodnocení: Tuto otázku jsem položil hlavně z důvodu, kdyby někdo z dotázaných odpověděl NE, abych znal příčinu jeho rozhodnutí.

V neposlední řadě jsem se snažil zjistit úspěšnost a oblibu kurzu u účastníků.

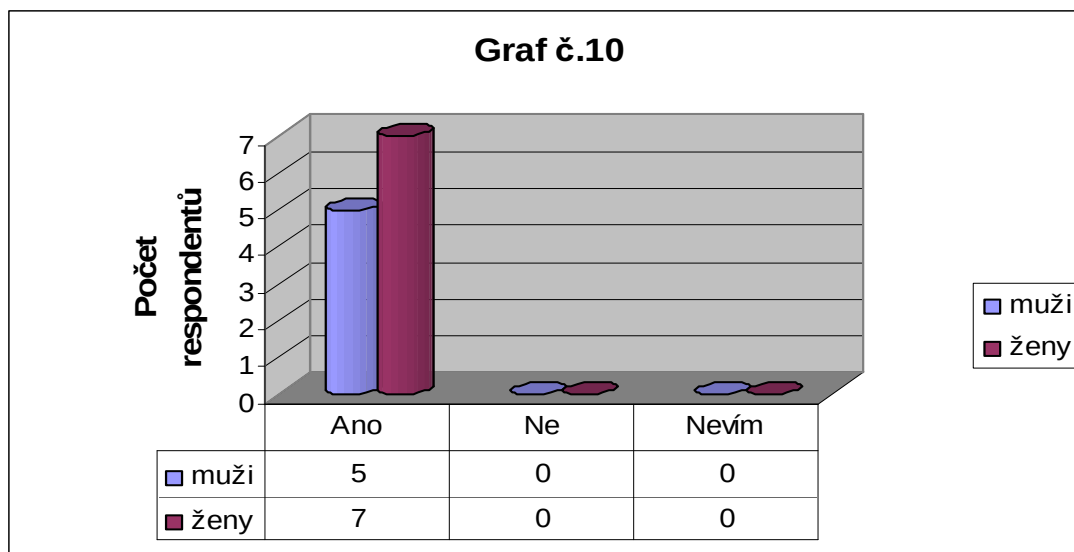
Na grafu č. 9 vidíme, že odpověď NE nepadla a můžeme tedy říct, že kurz byl relativně úspěšný. Všechna dvanáct respondentů by si jej rádo zopakovalo.



Otázka č.10: Doporučili byste tuto vícedenní akci svým známým, kolegům či přátelům? (Doporučili byste kurz zařadit mezi výběrové předměty oboru Výchova ke zdraví?)

Vyhodnocení: I poslední, desátou, otázkou jsem se snažil zjistit oblíbenost a úspěšnost celého kurzu.

Na grafu č. 10 můžeme vidět zpracovány a vyhodnoceny odpovědi všech dvanácti respondentů, kteří jednohlasně, stoprocentně odpovídají, že by tento kurz doporučili i všem svým známým. Z této odpovědi se dá pak usuzovat, že kurz si získal u probandů své místo i popularitu.



5.2 Diskuse

S výsledky odpovědí na mnou kladené otázky jsem byl mile překvapen. Vyplývá z nich, že většina probandů se do kurzu hlásila s očekáváním nemalého sportovního vyžití a sužitím si několika dnů zábavy. Především pak byla preferována ve většině případů cykloturistická část kurzu. Ta zřejmě zaujala nejvíce účastníků, protože nikdo ji ve svých odpovědích neopomněl zmínit a především pak kladně ohodnotit. Tento fakt mě osobně, jako instruktora cykloturistiky, velice těší a vybízí k pokračování v plánování dalších podobných akcí i nadále (osobních, soukromých). Přírodní prostředí Šumavy, ve kterém se celý kurz uskutečnil, bylo rovněž ohodnoceno kladnými ohlasy. Kladně byl hodnocen i vlastní kolektiv účastníků i instruktorský tým.

Potvrdila se i má předem přepokládaná teorie o tom, že skoro žádný z účastníků nebyl na takovéto pobytové akci poprvé. Pouze dva probandi z celkového počtu dvanácti účastníků mi odpověděli, že jsou na podobné akci poprvé. Jednalo se tedy především o lidi sportovně a turisticky založené, mající i cit pro kulturní poznání.

Z výsledků dále vyplývá, že probandi preferují nejvíce relaxačně pohybové programy, ale spíše neorganizované. Tedy takové programy, ve kterých si sami navolí a naplánují to, co, kdy a kde uskuteční. Myslím si, že část těchto požadavků

jsem jim umožnil např. pátečním celodenním výletem, který si měli za úkol sami naplánovat a řídit.

U většiny dotázaných probandů je pořadatel akce důležitou složkou, která ovlivní jejich volbu při výběru podobných akcí.

Celkem mě překvapila reakce účastníků na to, že si museli sami vařit. Očekával jsem vesměs komplexně negativní postoj k této situaci. Z odpovědí však vyplývá, že probandi byli spíše rádi, že si svůj způsob stravování a především pak jeho finanční rozvahu mohou regulovat sami. Též samotný fakt, že se museli spoléhat na sebe než na stravovací zařízení byl hodnocen pozitivně.

Na otázku, čím by akci zlepšili nebo co postrádali, se už jako skupina tolik neshodla. Každý měl spoustu zajímavých nápadů, návrhů a připomínek. Mezi nápady bylo uspořádat např. nějaké branné cvičení (tedy ukázky první pomoci v krizových situacích, chování při živelných pohromách apod.), dále zařazení relaxačních technik do volného odpoledne (masáže, apod.) a v neposlední řadě i více společenských večerních programů, nejen závěrečný táborový oheň.

Od deseti zúčastněných jedinců z celkového počtu dvanácti probandů se mi vrátili i kladné reakce na to, že by kurz absolvovali rádi znovu. Pouze dva probandi odpověděli, že neví, zda by tento kurz chtěli absolvovat znovu. Žádný z jedinců mi neodpověděl, že by kurz už s jistotou neabsolvoval. I přes tuto skutečnost mi všichni účastníci potvrdili, že by tuto akci určitě doporučili svým známým. Především pak těm, kteří se zajímají o sportovní a turistické vyžití v horských oblastech.

Na celé akci se mi líbila soudržnost všech členů skupiny při jakýchkoli situacích. V pořádku proběhla i spolupráce mezi samotnými instruktory i mezi instruktory a jejich svěřenci. Důležitým faktem celé akce byla i skutečnost, že druhá instruktorka a zároveň i vedoucí mé práce má s podobnými akcemi bohaté zkušenosti a tudíž mi v mnoha bodech příprav i vedení kurzu samotného velice pomohla.

Splněny byly i stanovené cíle programu. Prioritním cílem práce bylo vytvoření modelu letního pobytového kurzu se zaměřením na pohybové aktivity a poznání lokality Šumava, což je hlavní obsah praktické části mé práce. Dílčího cíle, tedy ověření realizovatelnosti tohoto programu v praxi, bylo rovněž dosaženo.

Myslím, že do budoucna by měl být brán velký zřetel na tuto zpětnou vazbu od všech členů, především pak na jejich připomínky ohledně toho, co by na kurzu zlepšili.

6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření modelu letního pobytového kurzu se zaměřením na pohybové aktivity a poznání lokality Šumava. Jako dílčí cíl bylo ověření realizovatelnosti tohoto programu v praxi.

Tvorba programu vyžadovala na začátku nejprve rozsáhlé prostudování odborné literatury, která se zabývá problematikou podobných pohybových, pobytových a kulturně vzdělávacích akcí. Dále jsem využil praktických zkušeností instruktorů, kteří na podobné programy jezdí jako vedoucí, či je sami organizují. Především jsem pak čerpal z praktických zkušeností vedoucí mé bakalářské práce. V neposlední řadě jsem se snažil využít i svých dosavadních praktických zkušeností z role instruktora cykloturistiky.

Sestavení samotného realizačního a instruktorského týmu bylo dalším, neméně důležitým bodem, bez kterého by k realizaci modelu pobytového kurzu asi jen těžko došlo.

Při tvorbě programu jsem dále postupoval výběrem vhodné oblasti v lokalitě Národního parku Šumava. Bylo nutné zvážit cenovou rozvahu akce, možnosti dopravního spojení a vyřešit problematiku stravování. Musel se najít vhodný objekt pro ubytování, který by splňoval požadavky na přípravu vlastní kuchyně a zároveň by byl i cenově dostupný pro vysokoškolské studenty na časové rozmezí pěti nocí.

Po zajištění všech výše uvedených záležitostí přišla na řadu příprava programu samotného kurzu. Ta spočívala v nalezení a osobním prozkoumání nejzajímavějších míst v okolí, které jsme byli se skupinou schopni v rámci šestidenního kurzu navštívit. Dále bylo nutné vytvořit důkladnou přípravu turistických tras v okolí lokality, které by byly svou náročností vhodné a přijatelné pro všechny členy skupiny. Tyto trasy musely zároveň splňovat i možnost co možná nejefektivnějšího a nejrozsáhlejšího využití, ať už po stránce turistické a sportovní, tak i po stránce kulturně poznávací.

V závěru mohu konstatovat, že cíle mé bakalářské práce byly splněny. Jak již vyplývá z výsledků, program samotného modelu letního pobytového kurzu se zaměřením na pohybové aktivity a poznání lokality Šumava je vytvořen, ověřen a tudíž v praxi realizovatelný. Doporučuji jeho zařazení mezi výběrové předměty

oboru Výchova ke zdraví, neboť se domnívám, že jsem svou obsahovou náplní a tématickým zaměřením plně patří.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura:

BARTÁK, K., TÄUBNER, V. *Základy fyziologie a psychologie tělesných cvičení*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1990.

BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

BŘICHÁČEK, V., HABERMANNOVÁ, M. *Studie z psychologie zdraví*. Praha: Ermat, 2006. ISBN 978-80-87178-00-3.

ČERVINKA, J. *Výpravy do přírody*. Praha: Portál, 2002. 1. vydání, 168 s. ISBN 80-7178-623-3.

DOLEŽALOVÁ, J. *Kouzelnou Šumavou*. Praha: Regia, 2004. 1. vydání, 208 s. ISBN 80-86367-44-4.

GYMNASION, časopis pro zážitkovou pedagogiku. 2004, č.1, s. 10 – 15. ISSN 1214-603X.

GYMNASION, časopis pro zážitkovou pedagogiku. 2004, č.2, s. 10. ISSN 1214-603X.

GYMNASION, časopis pro zážitkovou pedagogiku. 2005, č.3, s. 10. ISSN 1214-603X.

HAJNÍK, R. *Zmizelé Čechy, Morava a Slezsko – Vimperk*. Praha: Paseka, 2007. 1. vydání, 108 s. ISBN 978-80-7185-864-5.

HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, 2009. 1. vydání, 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.

HANUŠ, R., JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*. Ostrava: PHARE, 1996. ISBN 80-900615-6-7.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-403-X.

HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

HORPENIAK V., REBSTÖCK R. *Kulturní památky Šumavy*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 1999. 1. vydání, 47 s. ISBN 80-85301-67-9.

- HRUBEŠOVÁ, K., ČÁLEK, F., SEDLÁČEK, I. *RADIM - Příručka pro instruktory*. Praha: Mladá fronta, 1988. 2. vydání, 24 str.
- CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. 1. vydání, 70 s. ISBN 80-7082-500-6.
- JIRÁSEK, I. *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 125 s. ISBN 80-244-0256-4.
- JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 2004, č. 1, s. 6 – 16. ISSN 1214-603X.
- JIŘINCOVÁ, B., HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J. A KOL. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9.
- KIRCHNER, J. A KOL. *Aktivita v přírodě – vybrané kapitoly*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7044-864-9.
- KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. 1. vydání, 104 s. ISBN 80-247-0798-5.
- KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. 1. vydání, 108 s. ISBN 80-247-0995-3.
- KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O., A KOL. *Pedagogicko-psychologické aspekty prožitku a zážitku*. Ústí n.L.: KTV PF UJEP, 2005. ISBN 80-7044-656-0.
- KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- KOZLOVÁ, L. *Sociální služby*. Praha: Triton, 2005. 1. vydání. 79 s. ISBN 80-7254-662-7.
- KURANDA, J., LIŠKOVÁ, E., HAZUKOVÁ, H. *Výchova mimo vyučování ve školách v přírodě : (náměty k činnostem)*. Praha: Univerzita Karlova, 1984. 103 s. Skripta
- KURSOVÁ, V. *Krok k výchově, krok ke zdraví II. díl: Edukace formou pohybu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008. 16 s. ISBN 978-80-7394-083-6.
- MARTAN, M. A KOL. *Šumava – turistický průvodce rother*. Praha: Freytag & Berndt a Plzeň: Kletř, 2006. ISBN 80-85822-05-9.

- MEDEKOVÁ, H., ŠELINGEROVÁ, M., RAMACSAI, L., A KOL. Somatický vývin dětí a mládeže z hlediska športovania. In *Sborník Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu*. Brno: FSpS MU, 2003. s.138-141. ISBN 80-210-3099-2.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-405-2.
- NEUMAN, J. A KOL. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál, 2000. 1. vydání, 200 s. ISBN 80-7178-391-9.
- PÁVKOVÁ, J. A KOL. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3 aktualizované vydání. Praha: 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PEK, J. *Kronika šumavských hvozdů: vyprávění o osudech lidí komunistického zla z padesátých let*. Vimperk: Papyrus, 1998. 1. vydání. ISBN 80-85776-82-0.
- PELÁNEK, J. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. 208 s. ISBN 80-7367-353-3.
- PIEPER, J. *Volný čas, vzdělání, moudrost*. Praha: Křesťanská akademie, 1992. ISBN 80-900615-6-7.
- PRŮCHA, J. *Pedagogická evaluace: hodnocení vzdělávacích programů, procesů a výsledků*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. 166 s. ISBN 80-210-1333-8.
- PTÁČEK, P. *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem: Albis International, 2006. 104 s. ISBN:80-86971-14-7.
- SCHUSTER, J. *Krok k výchově, krok ke zdraví III. díl, Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*. České Budějovice: JČU ČB, 2008.
- SPOUSTA, V., FUKAČ, J., ŘEHOŘKOVÁ, M., A KOL. *Metody a formy výchovy ve volném čase. Kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. 1. dotisk 1. vydání 1998. 82 s. ISBN 80-210-1275-7.
- SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE 2001. ZDRAVÍ 21: Osnova programu zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické

organizace. Praha: Regionální úřadovna WHO, 2001. 144s. ISBN 80-85047-19-5.

ŠÍP, M. *Boubínský prales - Národní přírodní rezervace a její dějiny*. Praha: Edition Sagitta, 2006. 1. vydání, 128 s. ISBN 3-9810824-1-9.

ŠTEMPROK, K. A KOL. *Vodní turistika*. Praha: Olympia, 1983. 2. vydání, 221 s.

VALJENT, Z. A KOL. *Pobyt v přírodě*. Praha: ČVUT, 2007. ISBN 978-80-01-03727-0.

VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. BRNO: PedF MU, 1992. ISBN 80-210-0428-2.

VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK. Sv. 1, A-O. Praha: Karolinum, 1996. 1. vydání. 747 s. ISBN 80-7184-164-11.

VOKURKA, M., HUGO, J. *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf, 2004. 4. vydání, 966 s. ISBN / ISSN 80-7345-037-2.

Elektronické zdroje:

KIRCHNER, J. 2003. *Prožitek a tělesnost*. [online]. [cit. 2009 - 11 - 12]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~kirchner/konference/sbornik_prozitek2002.pdf

KRATOCHVÍL, Z. 2005. *Filosofie živé přírody - 1. část* [online]. [cit. 2009 - 12 - 01]. Dostupné z: <http://glosy.info/texty/filosofie-zive-prirody-1-cast/> ISSN 1214-8857.

<http://www.petanque.cz>

8 PŘÍLOHY

Seznam příloh

- Příloha č. 1) Graf typologie stylu řízení
- Příloha č. A1) chata Kubova Hut'
- Příloha č. A2) železniční stanice Kubova Hut'
- Příloha č. A3) penzion Lipka
- Příloha č. A4) rozhledna Boubín
- Příloha č. A5) Johnuv kamen
- Příloha č. A6) pohled z rozhledny Boubín
- Příloha č. A7) kaple sv. Huberta
- Příloha č. A8) Boubínský prales
- Příloha č. A9) Král smrků
- Příloha č. A10) Chůdové kořeny
- Příloha č. A11) jezírko v Boubínském pralese
- Příloha č. A12) Lenora
- Příloha č. A13) sklářská hut' Barbora
- Příloha č. A14) obecní pec v Lenoře
- Příloha č. A15) Pomník Andrease Hartauera
- Příloha č. A16) Lenorské rechle
- Příloha č. A17) zřícenina hradu Kynžvart
- Příloha č. A18) Knížecí pláně
- Příloha č. A19) Bučina
- Příloha č. A20) Pramen Vltavy
- Příloha č. A21) Kvilda – kostel sv. Štěpána
- Příloha č. A22) pomník převaděčů – Králů Šumavy
- Příloha č. A23) informační centrum Svinná Lada
- Příloha č. A24) pohled na jezírko ze stezky
- Příloha č. A25) povalový chodník na Chalupské slati
- Příloha č. A26) Schwarzenberský kanál
- Příloha č. A27) pomník Josefa Rosenauera
- Příloha č. A28) Vimperský zámek

Příloha č. B1) mapa 1. dne: Kubova Huť

Příloha č. B2) mapa 1. dne: Kubova Huť – Horní Vltavice

Příloha č. B3) mapa 1. dne: Kubova Huť – Lipka

Příloha č. B4) mapa 2. dne: Zátoň – Kubova Huť

Příloha č. B5) mapa 2. dne: Zátoň – Kubova Huť (detailní)

Příloha č. B6) mapa 2. dne: Kubova Huť – Boubínský prales

Příloha č. B7) mapa 3. dne: Kubova Huť – Horní Vltavice

Příloha č. B8) mapa 3. dne: H. Vltavice – Lenora – Strážný – H. Vltavice

Příloha č. B9) mapa 4. dne: Kubova Huť – Horní Vltavice

Příloha č. B10) mapa 4. dne: Horní Vltavice – Polka

Příloha č. B11) mapa 4. dne: Polka – Knížecí pláně

Příloha č. B12) mapa 4. dne: Knížecí pláně – Bučina

Příloha č. B13) mapa 4. dne: Bučina – Pramen Vltavy

Příloha č. B14) mapa 4. dne: Pramen Vltavy – Kvilda

Příloha č. B15) mapa 4. dne: Kvilda – Františkov

Příloha č. B16) mapa 4. dne: Kvilda – Borová Lada

Příloha č. B17) mapa 4. dne: Nový Svět – Lipka (varianta 1.)

Příloha č. B18) mapa 4. dne: Lipka – Kubova Huť (pokračování varianty 1.)

Příloha č. B19) mapa 4. dne: Nový Svět – Kubova Huť (varianta 2.)

Příloha č. B20) mapa 5. dne: Kubova Huť – Volary

Příloha č. B21) mapa 5. dne: Volary – Nová Pec

Příloha č. B22) mapa 5. dne: Ovesná – Jelení Vrchy

Příloha č. B23) mapa 5. dne: Jelení Vrchy – Černý Kříž

Příloha č. B24) mapa 5. dne: Černý Kříž – Volary

Příloha č. B25) mapa 5. dne: Volary – Stožec

Příloha č. B26) mapa 5. dne: Stožec – Nové Údolí

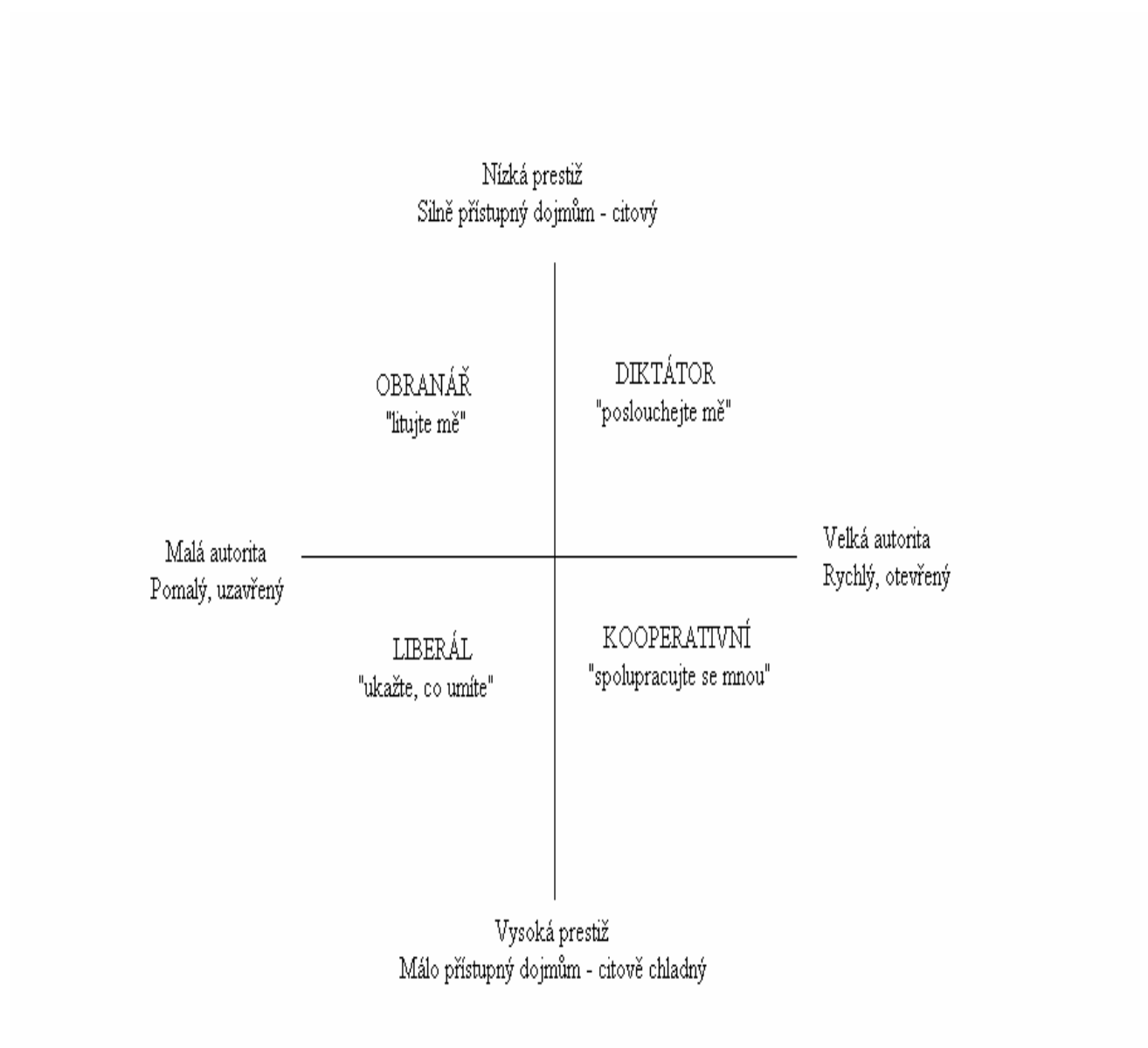
Příloha č. B27) mapa 5. dne: Nové Údolí – Rossenaův pomník

Příloha č. B28) mapa 5. dne: Rossenaův pomník – odbočka na Stožec

Příloha č. B29) mapa 5. dne: odbočka na Stožec – Stožec

Příloha č. B30) mapa 5. dne: Kubova Huť – Vimperk

Příloha č. 1) Graf typologie stylu řízení



Příloha č. A1) chata Kubova Hut'



Zdroj: <http://www.lesycr.cz/lz5/lesni-zavod-boubin/ubytovani/chata-kubova-hut.ep/>

Příloha č. A2) železniční stanice Kubova Hut'



<http://www.votrapa.cz/public/images/art47/photo4504a.jpg>

Příloha č. A3) penzion Lipka



Zdroj: <http://www.lipka-vimperk.penzion-ubytovani.net/>

Příloha č. A4) rozhledna Boubín



Zdroj: http://www.isumava.cz/storage/200907161417_rozhledna%20boubin-800.jpg

Příloha č. A5) Johnuv kamen



Zdroj: <http://www.fotozin.cz/johnuv-kamen.php>

Příloha č. A6) pohled z rozhledny Boubín



Zdroj: <http://data.czechtourism.com/fotografie/2009-07/foto/2009-07-07-125432-priroda-pasohlavky.jpg>

Příloha č. A7) kaple sv. Huberta



Zdroj: <http://www.staralenora.cz/foto/kaplesvhuberta.jpg>

Příloha č. A8) Boubínský prales



Zdroj: (MARTAN, 2006, str. 103)

Příloha č. A9) Král smrků



Zdroj: <http://www.cb.apu.cz/wp-content/uploads/2008/04/p1020112.JPG>

Příloha č. A10) Chůdové kořeny



Zdroj: <http://im.foto.mapy.cz/big/49cf462603b4ebff49160200.jpg>

Příloha č. A11) jezírko v Boubínském pralese



Zdroj:

<http://vcelickakutilka.blogger.cz/obrazky/vcelickakutilka.blogger.cz/vylety/p1010936.jpg>

Příloha č. A12) Lenora



Zdroj: http://www.pampeliska.cz/img/pruvodce/obce/1507_1.jpg

Příloha č. A13) sklářská huť Barbora



Zdroj: http://www.sumavaregion.cz/img/fotoarchiv/81_3.jpg

Příloha č. A14) obecní pec v Lenoře



Zdroj: http://www.isumava.cz/storage/200904201213_pec%20Lenora-800.jpg

Příloha č. A15) Pomník Andrease Hartauera



Zdroj: <http://im.foto.mapy.cz/big/4a37c447823a22fe92240200.jpg>

Příloha č. A16) Lenorské rechle



Zdroj: <http://img.geocaching.com/cache/4745338e-0d88-48ba-aecd-f053e55fd01f.jpg>

Příloha č. A17) zřícenina hradu Kunžvart



Zdroj: <http://sumavskecyklotrasy.euweb.cz/fotogalerie9/kunzvart.jpg>

Příloha č. A18) Knížecí pláň



Zdroj: <http://static.panoramio.com/photos/original/18280923.jpg>

Příloha č. A19) Bučina



Zdroj: <http://sumava.czechian.net/06leto/P7040054.jpg>

Příloha č. A20) Pramen Vltavy



Zdroj: <http://www.cstv.cz/jihlava/has/photogallery/Sumava%202006/Pramen%20Vltavy.jpg>

Příloha č. A21) Kvilda – kostel sv. Štěpána



Zdroj: <http://kostelycz.cz/foto/62kvilda.jpg>

Příloha č. A22) pomník převaděčů – Králů Šumavy



Zdroj: <http://www.sumavanet.cz/user/portal/kvilda/mix/kral-1.jpg>

Příloha č. A23) informační centrum Svinná Lada



Zdroj: http://img.radio.cz/pictures/r/czech/sumava/svinna_lada_info1.jpg

Příloha č. A24) pohled na jezírko ze stezky



Zdroj: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Borov%C3%A1_Lada, Chalupek%C3%A1_sla%C5%A5,_jez%C3%ADrko.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Borov%C3%A1_Lada,_Chalupek%C3%A1_sla%C5%A5,_jez%C3%ADrko.JPG)

Příloha č. A25) povalový chodník na Chalupské slati



Zdroj: http://img.radio.cz/pictures/r/czech/sumava/chalupska_slat7.jpg

Příloha č. A26) Schwarzenberský kanál



Zdroj: http://i.idnes.cz/08/061/gal/TOM238031_schwarz_kanal.jpg

Příloha č. A27) pomník Josefa Rosenauera



Zdroj: <http://sumavskecyklotrasy.euweb.cz/fotogalerie10/kanalpomnik.jpg>

Příloha č. A28) Vimperský zámek



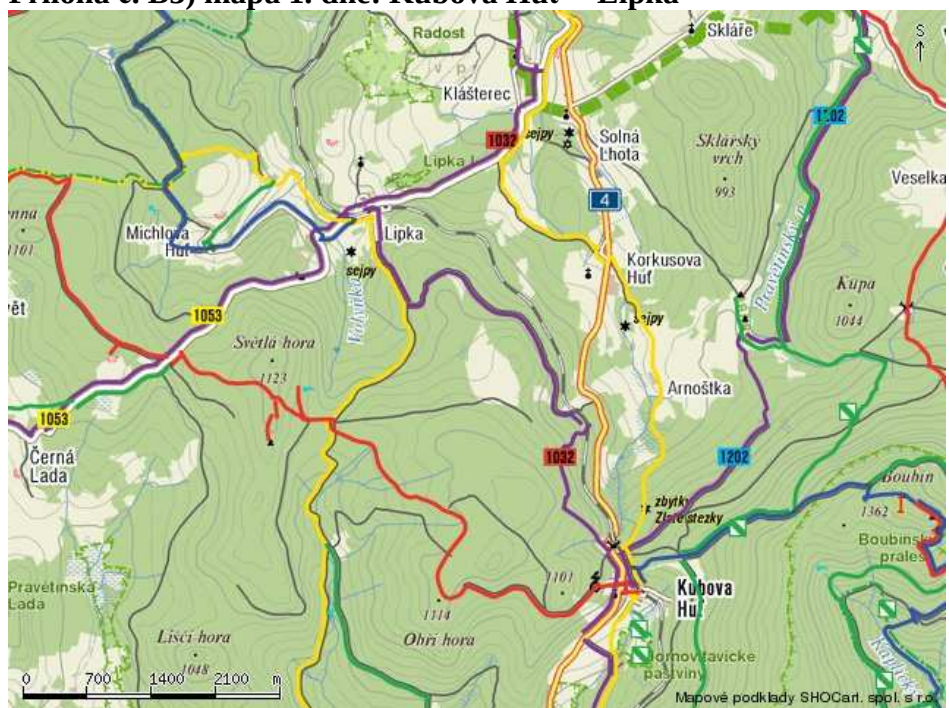
Zdroj:
http://www.discoverczech.com/apictures/z_ceskebudejovice/vimperk/vimperk_v.jpg

Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131517440@y=132049792@z=13>

[illegible]

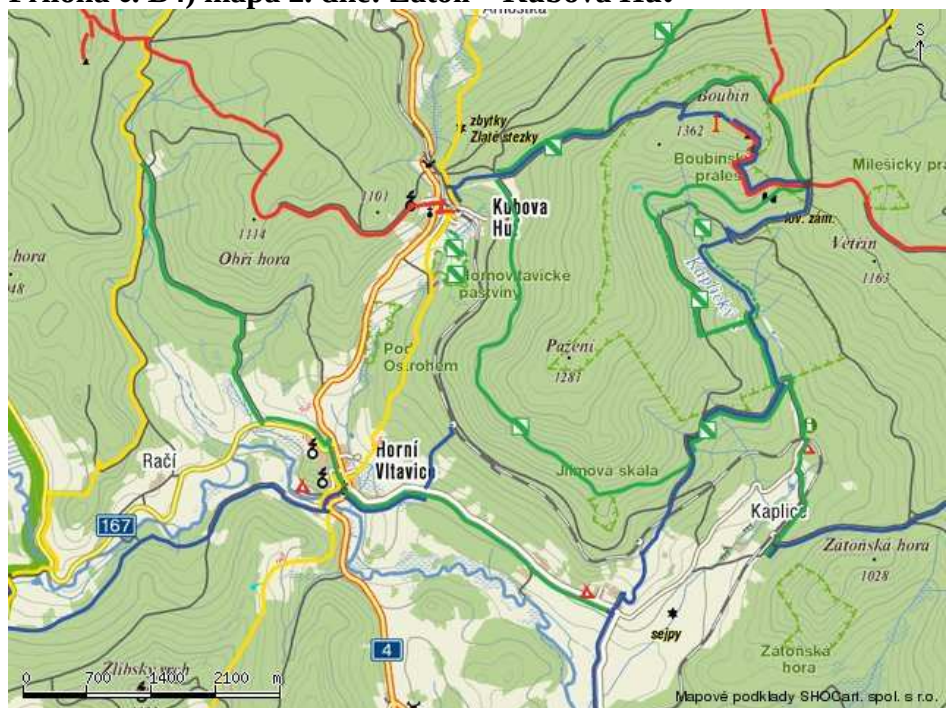
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtP@x=131489536@y=131998208@z=12>

Příloha č. B3) mapa 1. dne: Kubova Huť – Lipka



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131446272@y=132109824@z=11>

Příloha č. B4) mapa 2. dne: Zátouň – Kubova Huť



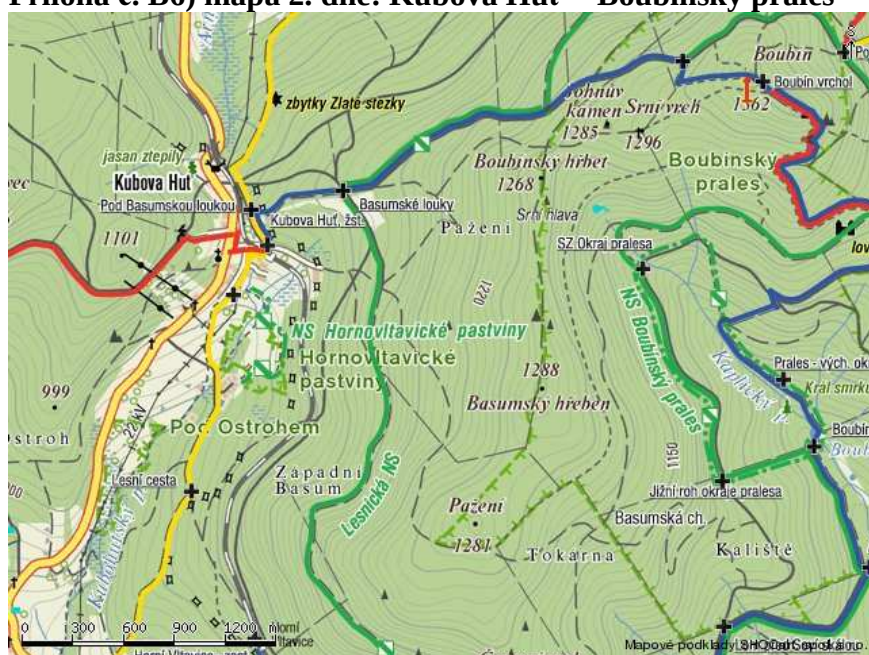
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131500544@y=131968256@z=11>

Příloha č. B5) mapa 2. dne: Zátouň – Kubova Hut' (detailní)



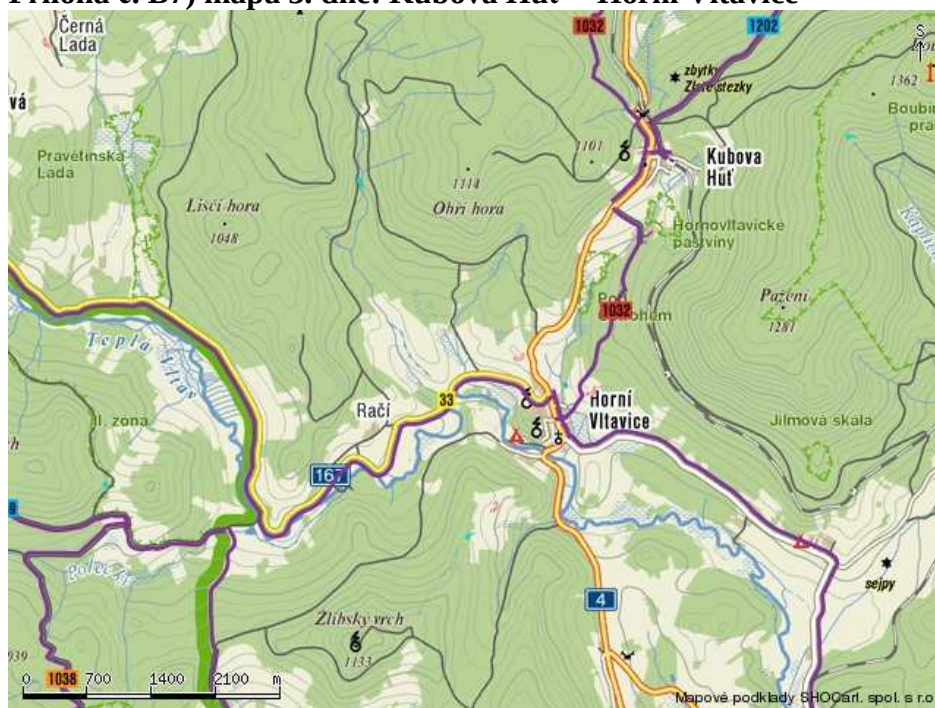
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131506688@y=131951616@z=12>

Příloha č. B6) mapa 2. dne: Kubova Hut' – Boubínský prales



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131524096@y=132025088@z=12>

Příloha č. B7) mapa 3. dne: Kubova Huť – Horní Vltavice



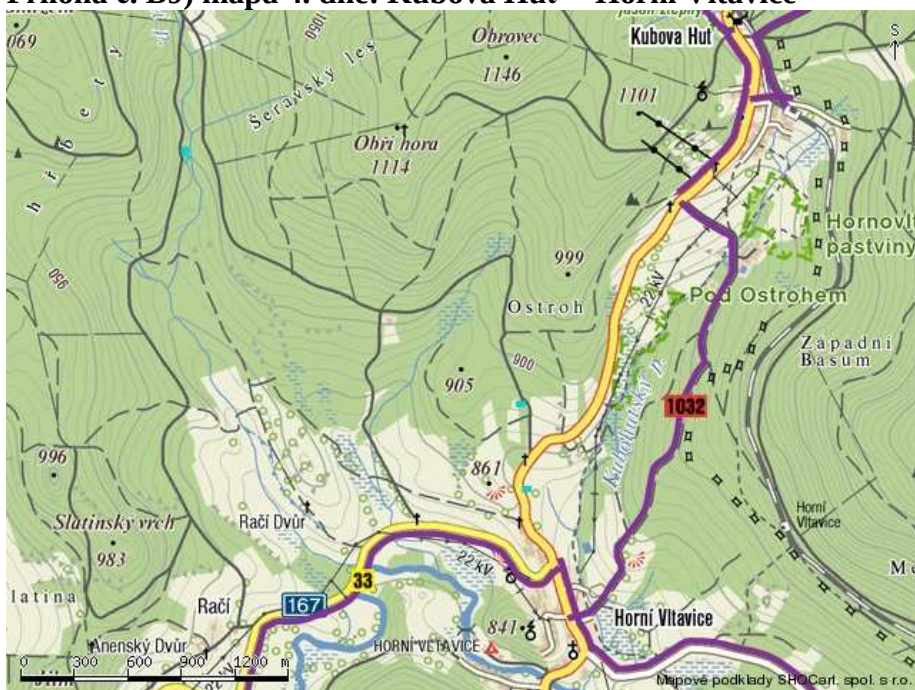
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131488768@y=131984896@z=11>

Příloha č. B8) mapa 3. dne: H. Vltavice – Lenora – Strážný – H. Vltavice



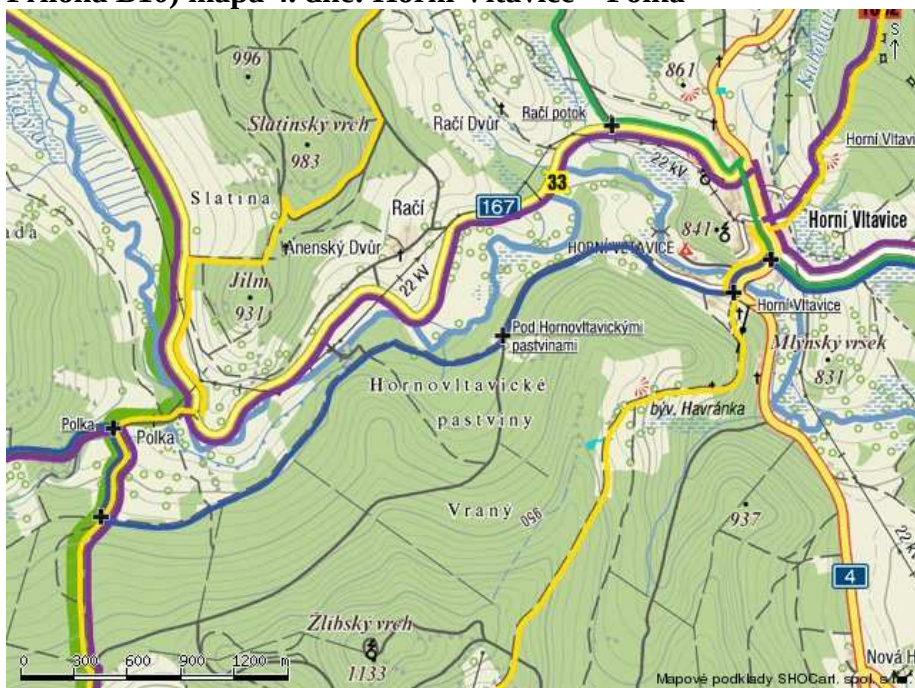
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131431424@y=131853824@z=11>

Příloha č. B9) mapa 4. dne: Kubova Hut' – Horní Vltavice



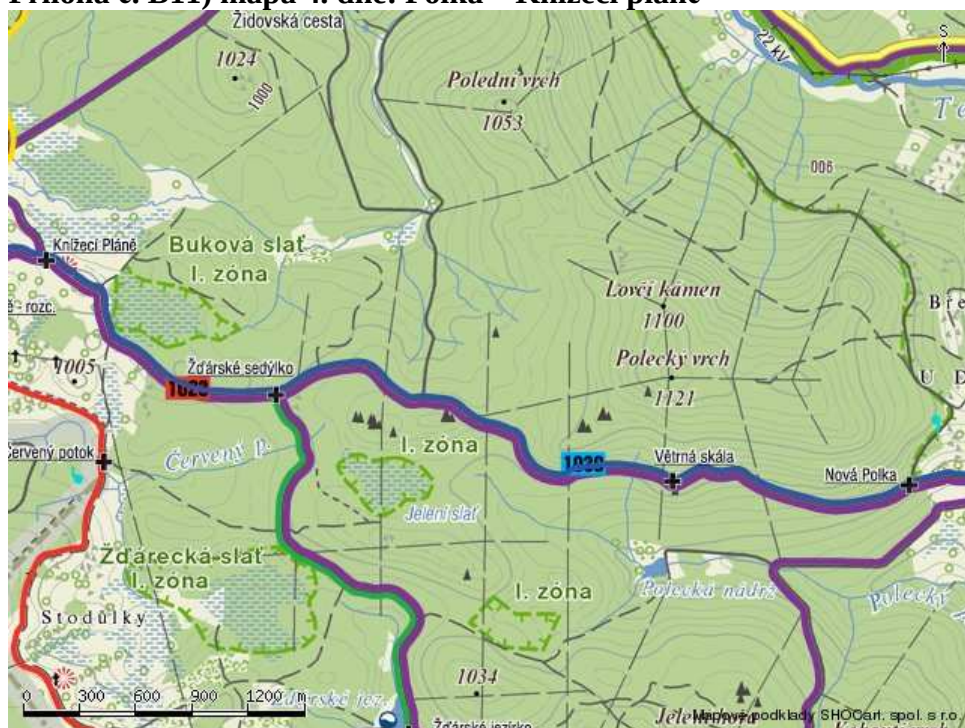
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131476224@y=131996928@z=12>

Příloha B10) mapa 4. dne: Horní Vltavice – Polka



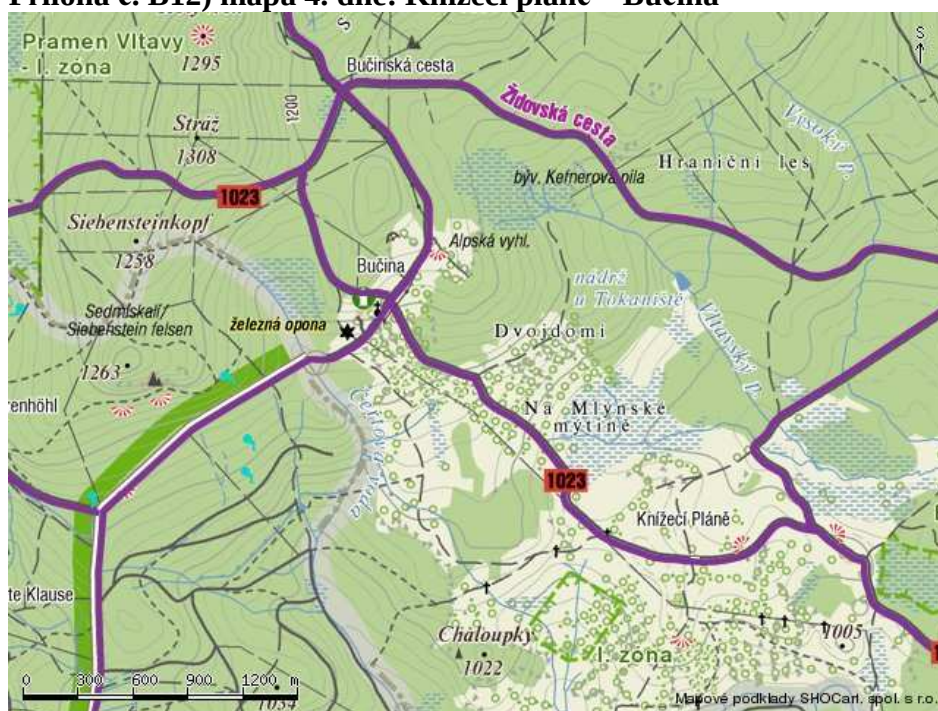
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131428096@y=131930880@z=12>

Příloha č. B11) mapa 4. dne: Polka – Knížecí pláně



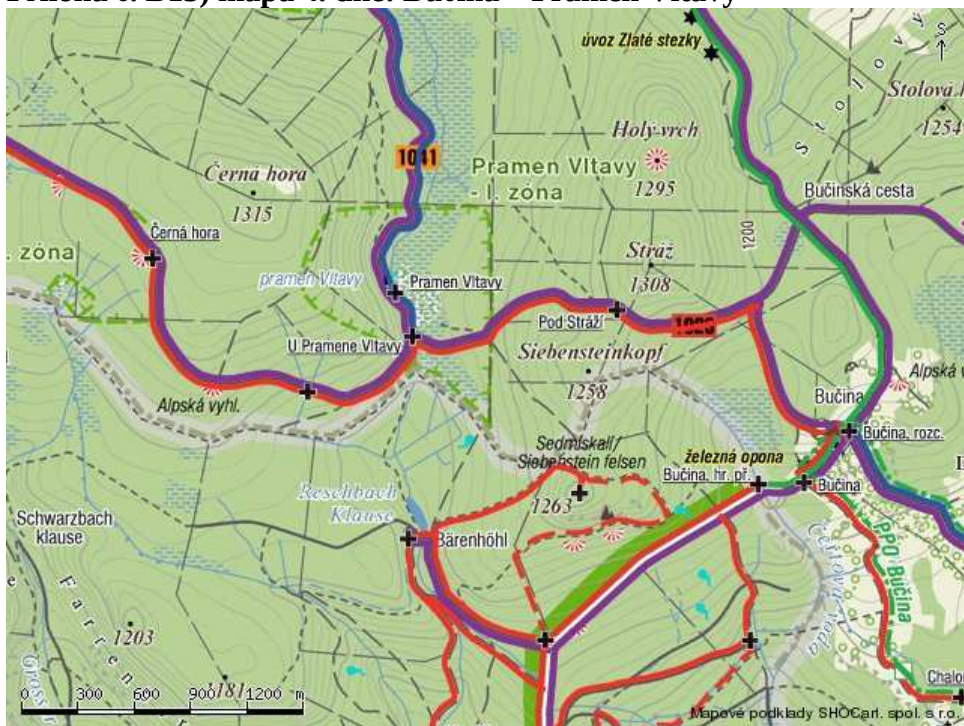
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131219968@y=131946752@z=12>

Příloha č. B12) mapa 4. dne: Knížecí pláně – Bučina



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131117568@y=131972352@z=12>

Příloha č. B13) mapa 4. dne: Bučina – Pramen Vltavy



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131038208@y=132014592@z=12>

Příloha č. B14) mapa 4. dne: Pramen Vltavy – Kvilda



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131003392@y=132081152@z=11>

Příloha č. B15) mapa 4. dne: Kvilda – Františkov



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131089152@y=132145152@z=12>

Příloha č. B16) mapa 4. dne: Kvilda – Borová Lada



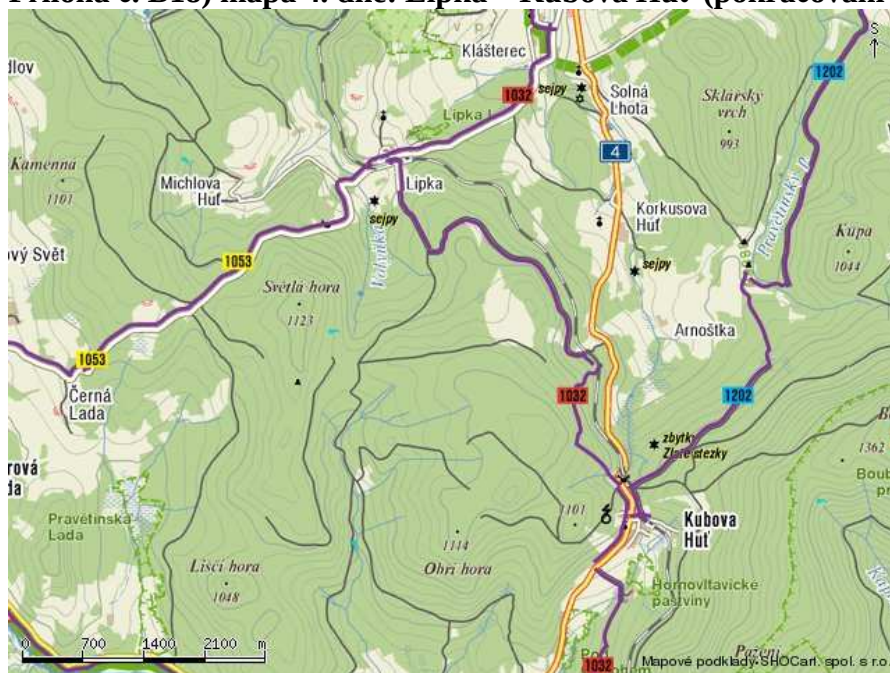
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131089152@y=132145152@z=11>

Příloha č. B17) mapa 4. dne: Nový Svět – Lipka (varianta 1.)



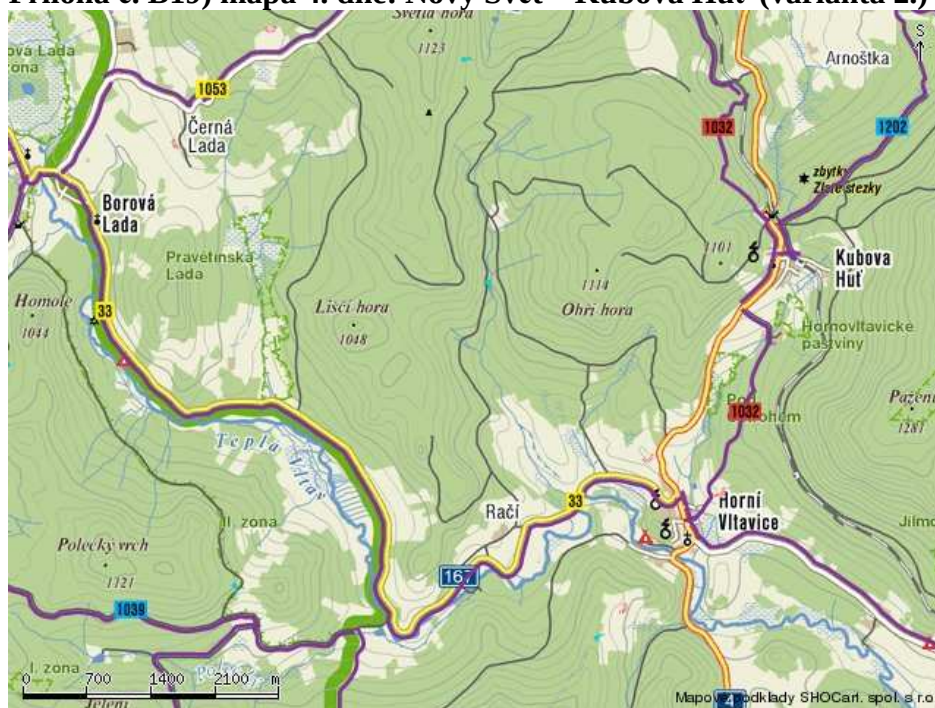
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131318016@y=132144640@z=12>

Příloha č. B18) mapa 4. dne: Lipka – Kubova Huť (pokračování varianty 1.)



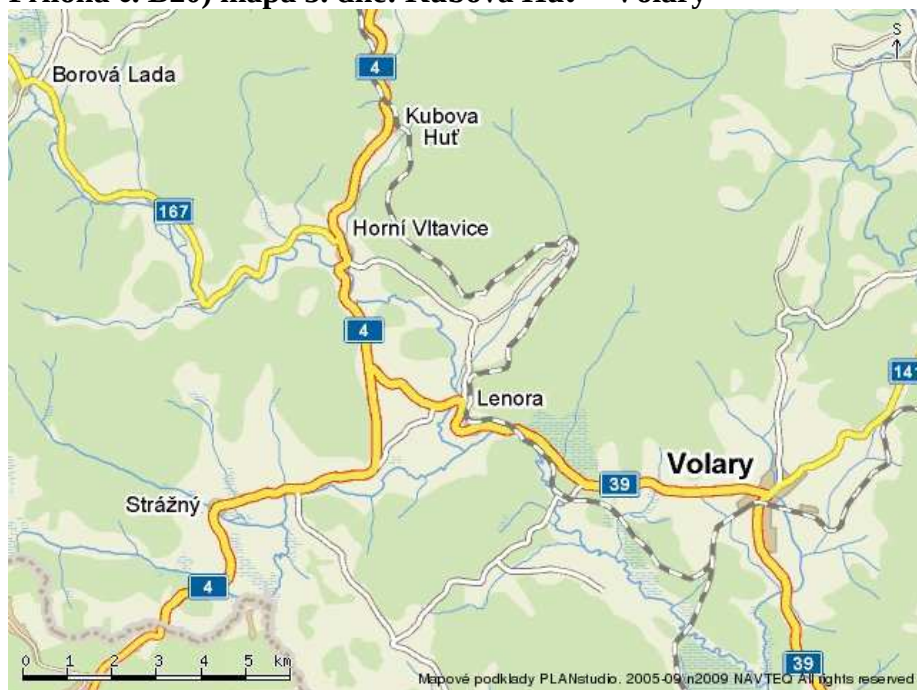
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131424768@y=132121088@z=11>

Příloha č. B19) mapa 4. dne: Nový Svět – Kubova Huť (varianta 2.)



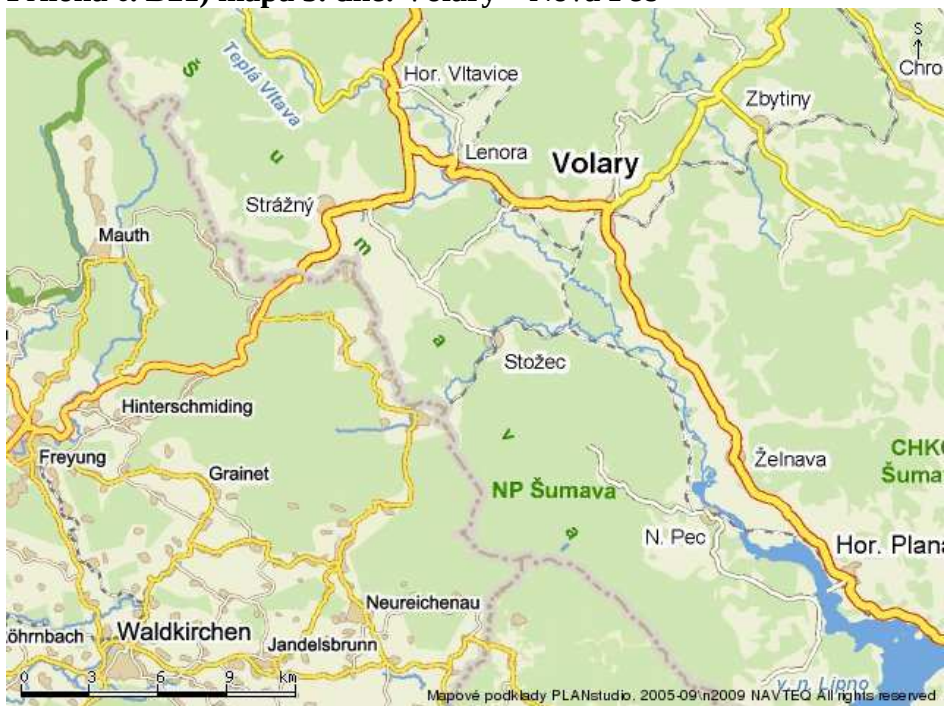
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTcP@x=131342336@y=132007424@z=11>

Příloha č. B20) mapa 5. dne: Kubova Huť – Volary



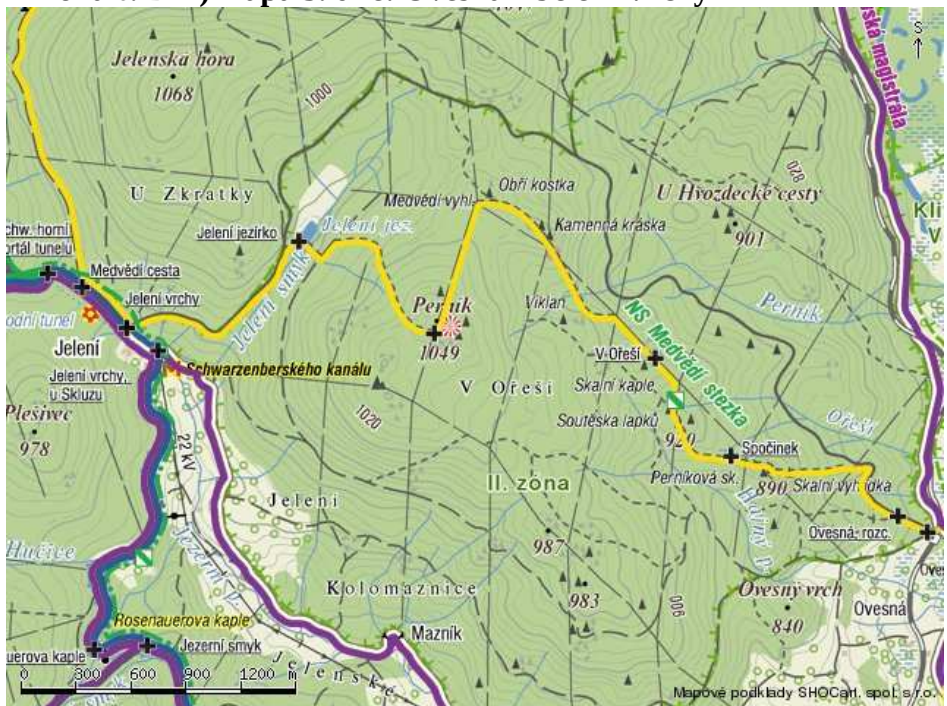
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=ZTrP@x=131458048@y=131888128@z=10>

Příloha č. B21) mapa 5. dne: Volary – Nová Pec



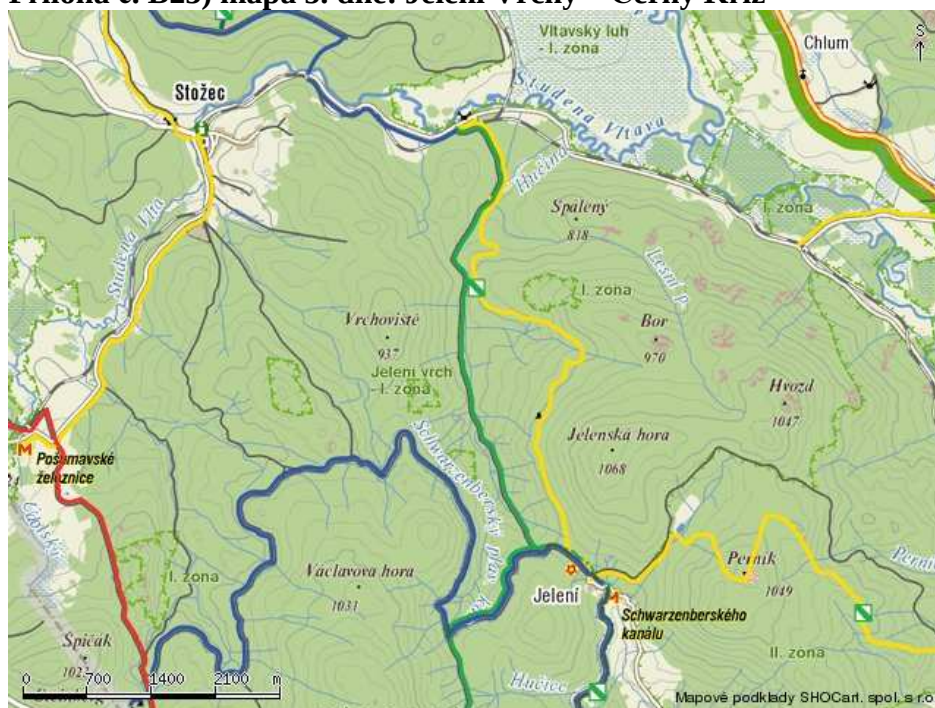
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=ZTrP@x=131729408@y=131467264@z=9>

Příloha č. B22) mapa 5. dne: Ovesná – Jelení Vrchy



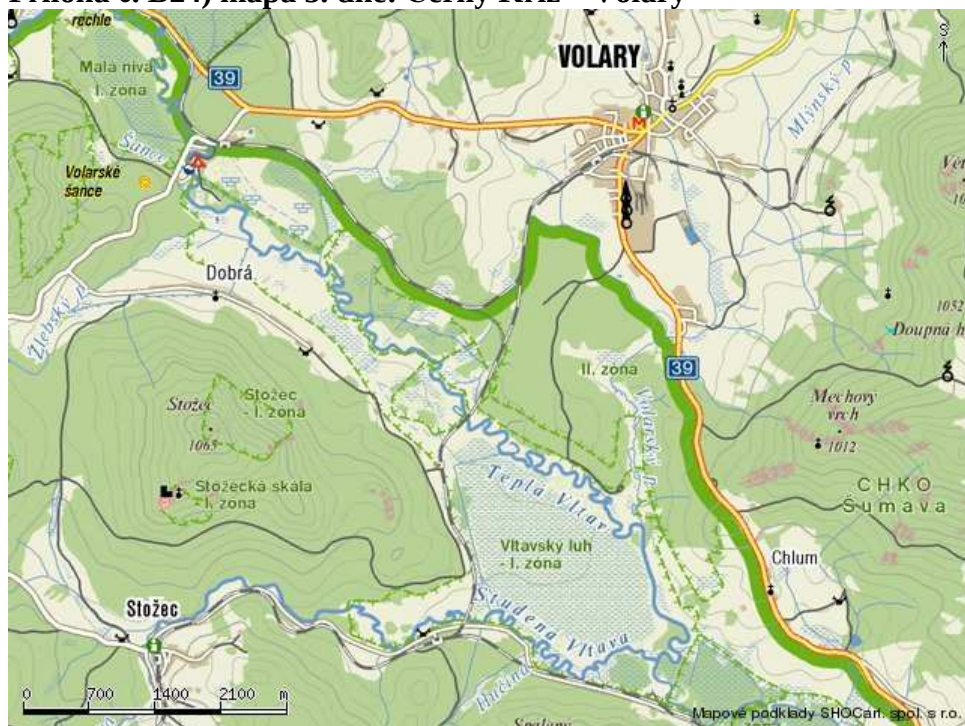
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TrTTtTcP@x=131800832@y=131439360@z=12>

Příloha č. B23) mapa 5. dne: Jelení Vrchy – Černý Kříž



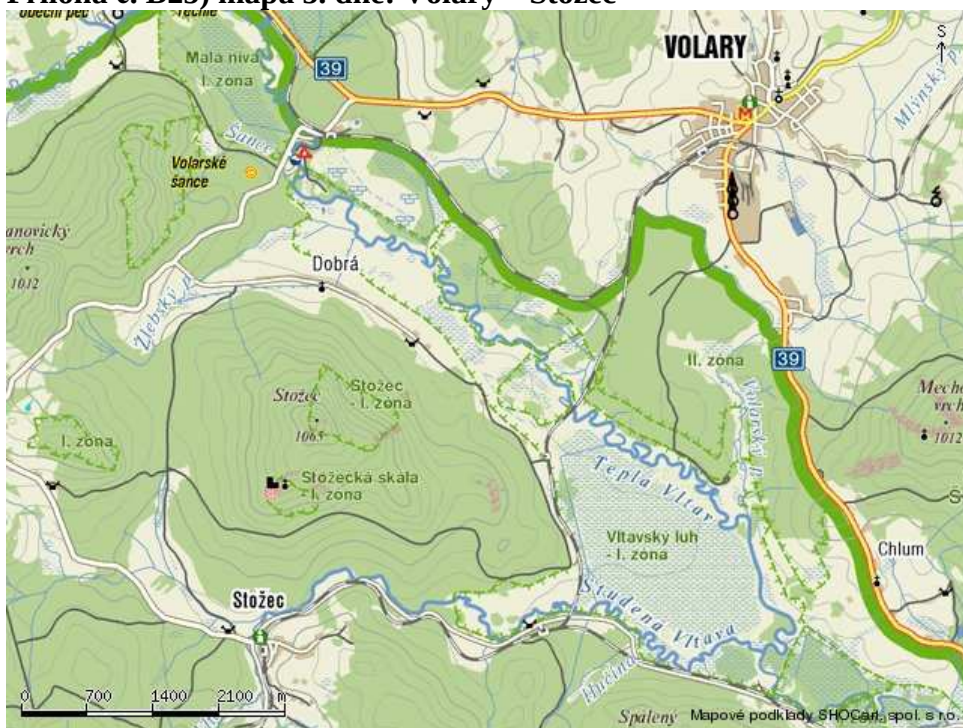
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtP@x=131706368@y=131520000@z=11>

Příloha č. B24) mapa 5. dne: Černý Kříž – Volary



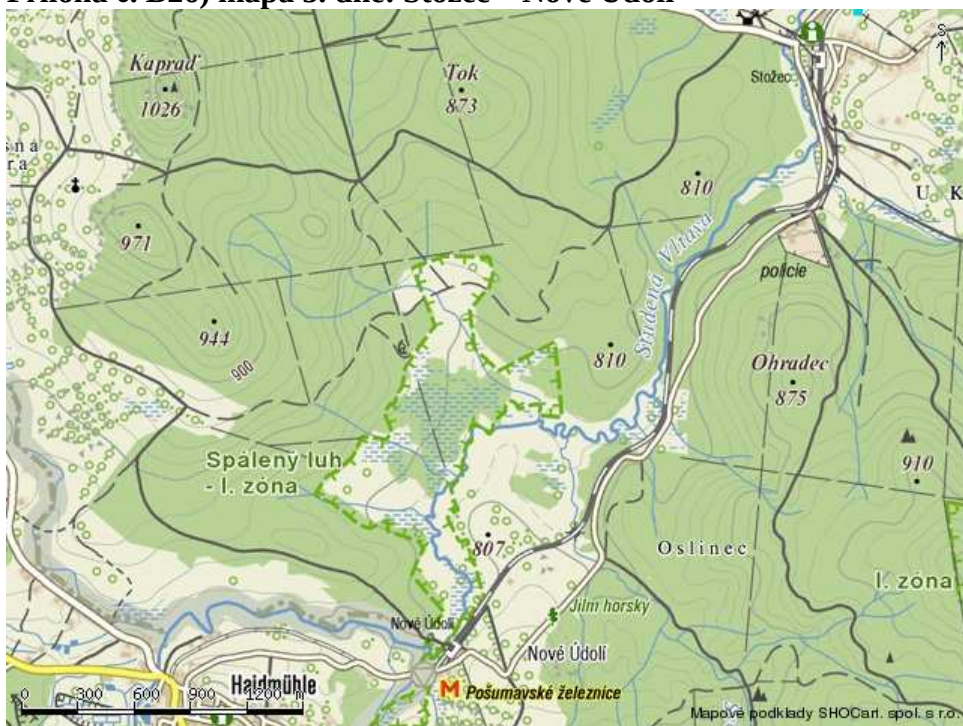
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TrTP@x=131715584@y=131698688@z=11>

Příloha č. B25) mapa 5. dne: Volary – Stožec



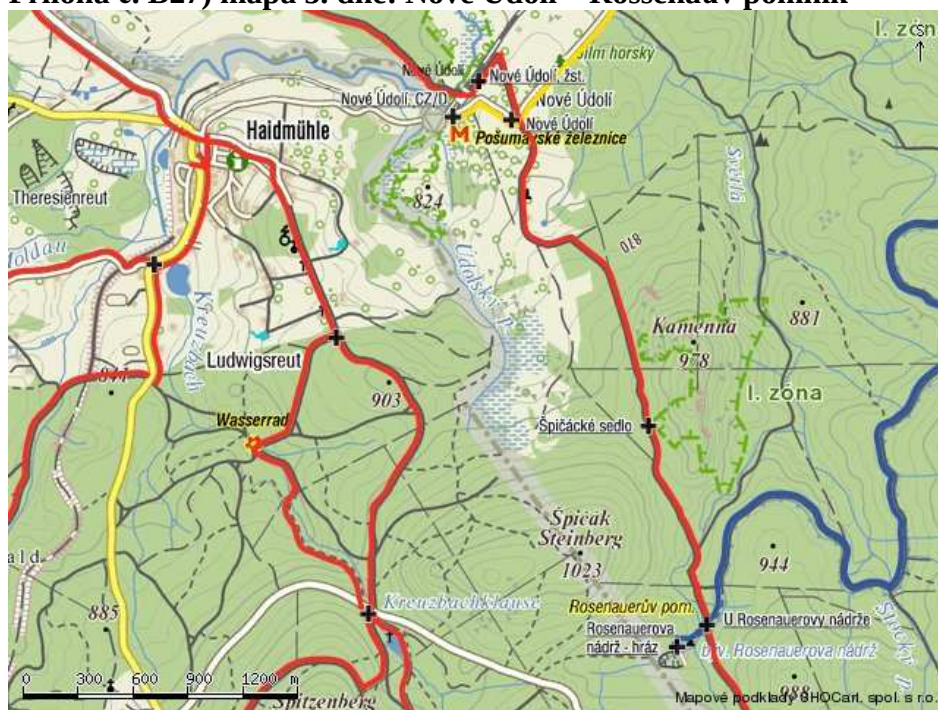
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TrTP@x=131715584@y=131698688@z=11>

Příloha č. B26) mapa 5. dne: Stožec – Nové Údolí



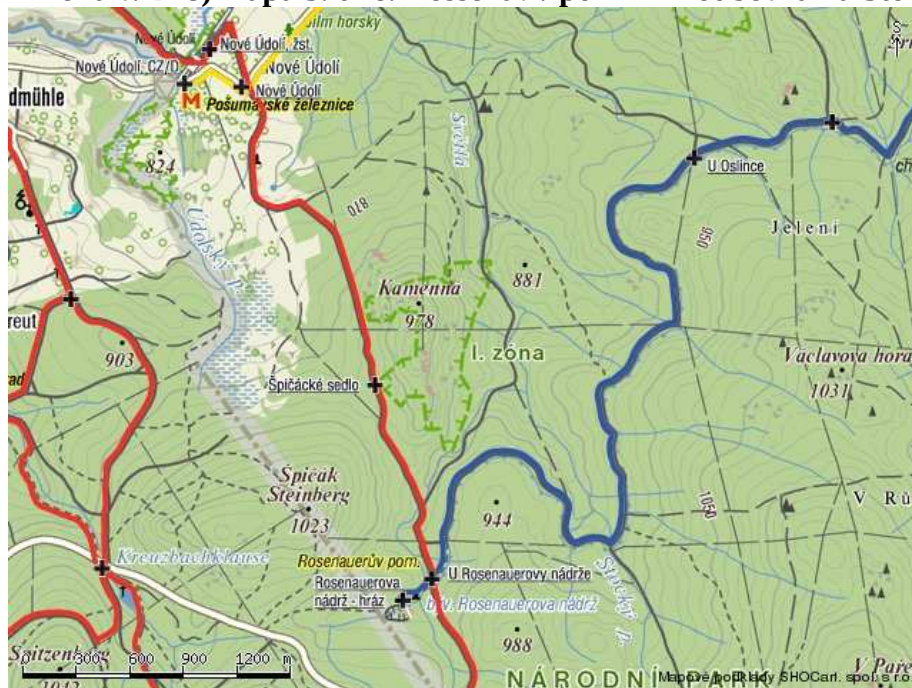
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TP@x=131565568@y=131542784@z=12>

Příloha č. B27) mapa 5. dne: Nové Údolí – Rossenaův pomník



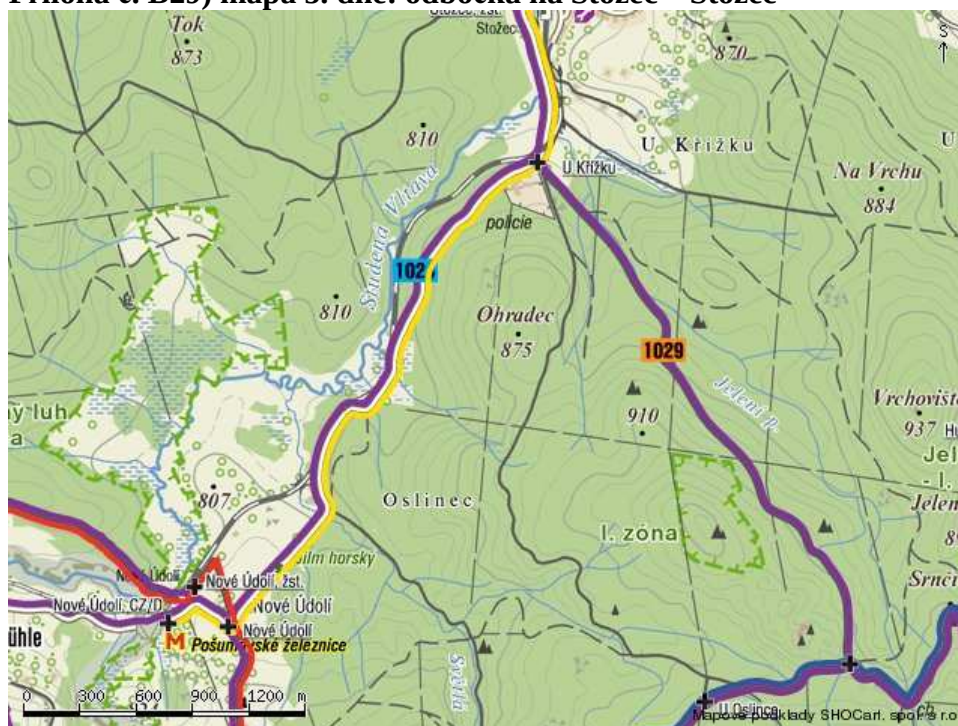
Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtP@x=131567104@y=131441408@z=12>

Příloha č. B28) mapa 5. dne: Rossenaův pomník – odbočka na Stožec



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtP@x=131600896@y=131442688@z=12>

Příloha č. B29) mapa 5. dne: odbočka na Stožec – Stožec



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=TTtTcP@x=131607296@y=131525376@z=12>

Příloha č. B30) mapa 5. dne: Kubova Huť – Vimperk



Zdroj: <http://mapy.cz/#mm=ZP@x=131356672@y=132153344@z=10>