

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Letní tábory a pohyb v přírodě jako prostředek zvyšování fyzické kondice mládeže

Summer camps and movement in a countryside as a methods of improving youth fitness

Marta Widlová

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Letní tábory a pohyb v přírodě jako prostředek zvyšování fyzické kondice mládeže vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha,

.....

podpis

Chtěla bych tímto poděkovat PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D., za jeho odborné vedení této bakalářské práce.

Chtěla bych poděkovat svým rodičům Martě a Ladislavu Měšťanovým za to, že jsem v dětství mohla získat kladný vztah k aktivnímu způsobu života, protože měl v naší rodině dostatek prostoru sport, tramping, turistika a další zájmové aktivity.

Název práce: Letní tábory a pohyb v přírodě jako prostředek zvyšování fyzické kondice mládeže.

Title: Summer camps and movement in a countryside as a methods of improving youth fitness.

Klíčová slova: letní tábor, příroda, pohyb, kondice, ochrana přírody, ochrana zdraví, hra.

Keywords: summer camp, nature, movement, fitness, environment, protection of health, game.

Anotace: Shromáždit hypotézy o nedostatku pohybových aktivit mládeže, ubývání přirozeného pohybu z jejího běžného života, zároveň netečnosti k přírodě a životnímu prostředí a vlivu těchto skutečností na snižování fyzické kondice populace.

Ověřit tyto hypotézy dotazníkovým výzkumem.

Shromáždit informace o možnostech řešení tohoto nepříznivého stavu pomocí aktivit a organizací zabývajících se pohybem v přírodě.

Vytvořit metodiku podporující zapojení běžných i netradičních pohybových aktivit do programu letních táborů, škol v přírodě, víkendových pobytů a podobných akcí.

Abstract: To gather hypotheses about the lack of physical activities of youth, decline of natural movement of its daily life, simultaneously indifference to nature and environment and the influence of these factors on the reduction of physical fitness of the population. To verify these hypotheses by questionnaire research. To gather information about how to resolve this unfavorable condition by using activities and organizations involved in the movement in the countryside. To develop methodology supporting the involvement of conventional and non-traditional physical activities in the program of summer camps, school trips, weekend trips and similar events.

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Cíle práce	9
3	Teoretická část	10
3.1	Společné příčiny úpadku fyzické kondice populace a životního prostředí	10
3.2	Východiska pro zlepšování stavu fyzické kondice a životního prostředí ..	13
3.3	Historie a současnost pohybových aktivit v přírodě	15
3.4	Rozvoj nabídky pohybových aktivit.....	21
3.5	Motivace na letním táboře	23
4	Výzkumná část.....	24
4.1	Hypotézy	24
4.2	Metody	24
4.3	Výsledky šetření	26
4.3.1	Hmotnostně výškový poměr.....	26
4.3.2	Pravidelná pohybová aktivita	27
4.3.3	Využití mimoškolních organizací	28
4.3.4	Využití letních táborů.....	29
4.3.5	Doprava do školy	30
4.3.6	Hodnocení rodičů	31
5	Metodika podporující zapojení běžných i netradičních pohybových aktivit do programů letních táborů a podobných akcí	32
5.1	Testování fyzické aktivity.....	32
5.2	Pohybové aktivity v rámci letního tábora.....	32
5.2.1	Zkoušky fyzické zdatnosti.....	32
5.2.2	Chůze a běh v terénu	33
5.2.3	Pohybové aktivity na malém prostoru.....	36
5.2.4	Překážkové dráhy, lanové aktivity, lezecké stěny	37
5.3	Celotáborová hra.....	38
6	Diskuse	43
7	Závěry	44
8	Seznam použitých informačních zdrojů	46
9	Seznam příloh	47

1 Úvod

K práci na tomto tématu mě přivedlo několik konkrétních důvodů, které mě přivádějí ke vzteku a smutku zároveň. Prvním je mnohaleté pozorování celkového úpadku kondice dětí na letním táboře, kdy prostředí a podmínky zůstávají stejné, ale prodlužuje se čas potřebný pro přesun na konkrétní místo, fyzicky náročnější aktivity se musejí postupně zjednodušovat, či úplně z programu vypustit, protože je již děti neovládají. Druhým jsou auty trvale ucpané ulice měst, kde lidé tráví hodiny planým sezením, nadáváním a dýcháním výfukových zplodin. Třetí příklad je velmi konkrétní. Otec dívky dávno odrostlé první třídě každý den před osmou hodinou sedne do auta, z práce se vrátí domů, dcerušku odveze ke škole vzdálené necelý kilometr a vrátí se zpět ke své práci. A takových aut se u školy vystřídá celá řada. Poslední příklad je až hrůzostrašný, protože zobrazuje výsledek těch předchozích. Ples v jednom malém českém městě. Odhadem tři čtvrtiny tančících na parketu jsou obézní postavy, o většině mladých dívek se nedá říci „krev a mlíko“, ale „čisté sádlo“.

Civilizace tvoří produkty, které mají usnadňovat lidem život. Tyto produkty však většinou nepříznivě (ať už při jejich výrobě či provozu) ovlivňují přirozené životní prostředí a současně lidské zdraví. Pro zachování svého pohodlného života se většina lidí tváří, že nevidí, jak se jejich blahobyt podílí na devastaci okolní i vzdálené přírody. Nevidí, že jejich auto při zbytečné jízdě do obchodu chrlí zplodiny, že v obrovském supermarketu, který zabral další zemědělskou půdu, nakupují ovoce dovezené z druhé strany světa, protože u nás na zemědělské půdě stojí supermarkety a dálnice, a lidé prodávají v supermarketech a vozí kouřícími kamiony ovoce z druhé strany světa, místo aby pěstovali třeba jablka.

Ubývají obnovitelné i neobnovitelné zdroje, v ovzduší přibývá popílek a oxid uhličitý. Ustálenou zvyklostí se stala záměna potřeby za plýtvání, využívání vymožeností civilizace za zneužívání. Ale jako všechno živé jsou i lidé stále součástí přírody. Přírodě se lidská rozmařilost nelíbí a v rámci svého práva veta vrací nepřiměřené zacházení v krajině ozónovou dírou a povodněmi, na lidských tělesných schránkách obezitou, anorexií, jo-jo efektem, cukrovkou či hypertenzí.

Je potřeba sobě i přírodě ulevit návratem k zajišťování výživy pokud možno v místě spotřeby, větší soběstačností využíváním fyzické práce, regeneraci přírody obnovou lesů, zemědělstvím, recyklací surovin a zmírněním individuální dopravy podporou veřejné dopravy a pohybem vlastní silou – pěšky a na kole.

Zároveň tím, jak si lidé usnadňují práci a činnosti v běžném životě, přicházejí o přirozený pohyb a tím o svou fyzickou kondici. Když si to uvědomí, případně začnou svou špatnou kondici pociťovat na zdraví, ve smyslu civilizace přijedou autem ze zaměstnání, dojedou autem do fitcentra a v klimatizované místnosti si vylepšují stav tělesné schránky na posilovacích a odtučňovacích strojích. Mnohem efektivnější by bylo, obout botasky, nechat auto v garáži a z práce vyrazit pěšky oklikou přes park – ve stejném čase jako je ten strávený v autě a posilovně, minimálně stejnou prospěšností pro organismus, bonusem je pohyb na čerstvém vzduchu a finance ušetřené na benzín a vstupném do fitcentra. Ty se pak dají využít na sobotní výlet

s dětmi do přírody s dalším pohybem na čerstvém vzduchu a pro děti lákavém – např. v lanovém centru.

Většinou, pokud už si lidé uvědomí špatný stav své tělesné schránky, začnou řešit svou výživu, vymýšlet diety, změnu stravování. Zásadní problém přitom bývá v nedostatku pohybu, ale pohodlnější než pravidelný dostatečný pohyb je pro ně odměřování potravin podle váhy do škatulek, u toho se dá pohodlně sedět.

Přitom pokud se člověk vzpomene dřív, než jeho hmotnost překročí vykřičník obezity a zdravotních komplikací, není nutné přepočítávat každé sousto na gramy a jouly, stačí jíst vyváženě všechny druhy potravin, vyhnout se cukrovým a tučným bombám a nepřejídat se.

Pohyb v přírodě je potřebný i pro jedince, kteří mají optimální životosprávu a nehrozí jim boj s nadváhou. Každý potřebuje trénovat psychickou odolnost v hraničních situacích, umět vyhrávat i prohrávat, aby se v reálném životě nehroutil při každém neúspěchu. Kolektivní aktivity v přírodě zvyšují motorickou a duševní výkonnost, získáváním zkušeností a seberealizací pomáhají osobnostnímu růstu, učí využívat vlastní schopnosti, spolupráci a komunikaci.

Rychlá chůze je pro člověka nejpřirozenější a nejzdravější pohyb. Finančně zajištěné rodiče se zaběhnutým pohodlným stylem života bývá těžké o tom přesvědčit. Je třeba náměty na vhodnější životní styl a vztah k přírodě předkládat dětem od předškolního a mladšího školního věku. Ideálně přímo v přírodě, např. na letních táborech. Ne všichni mají možnost poslat dítě na skautský či zálesácký tábor. Komerční tábory lákají své dětské klienty a jejich rodiče na atraktivní zaměření programu od prázdnin u koní, což je úžasné, ale ne pro každého finančně uskutečnitelné, stejně jako u alergiků na zvířecí srst, až po přecivilizované počítačové tábory. I tak je možné malé gamblery přiblížit k přírodě, ale pak by měl i na takových táborech v programu převažovat pohyb. O to více je potřeba přítomným dětem nabízet další alternativy přírody a zábavy v pohybu. Nenechat se odradit jejich zpočátku kyselými obličejí, že je to nebaví, ale stále se pokoušet je nakazit naším nadšením a zatáhnout je do aktivního programu.

Vyzkoušela jsem různé druhy letních táborů od tábora pro pár dětí postaveného „na zelené louce“ bez elektřiny i příjezdové cesty, s pitnou vodou dováženou na káře v barelu a vodou na mytí v potoce, až po velký komerční tábor s chatkami, veškerým zázemím a stravováním all inclusive. Jako ideální se osvědčil letní tábor v údolí potoka pro cca 50 dětí v nejméně pěti oddílech, aby neměl 1 vedoucí na starost více než 10 dětí. Ubytování dětí i vedoucích řeší stany s podsadou, kuchyní, klubovnou, ošetrovnou a umývárnu dřevěné sruby, jídelnu velký vojenský stan. Nezbytností pro dětský tábor je pitná voda v místě, dostupné vyhovující koupání, ohniště, hřiště nebo louka v bezprostřední blízkosti a dostatek lesů v okolí. Ideálními vedoucími oddílů jsou mladí pedagogové, či šikovní a zodpovědní jedinci, kteří nám na táboře „vyrostli pod rukama“ od útlého dětství až do plnoletosti.

Nejdůležitější atributy programu letního tábora jsou pohyb, příroda, zábava, přátelství, dobrodružství, nové nápady a zážitky. Program je třeba skládat

z osvědčených her a aktivit z předchozích let a nových činností, dostatečně přizpůsobených věkovým kategoriím zúčastněných dětí a hlavně v přiměřeném sledu, aby starší děti měly prostor na volnou kontrolovanou zábavu, zatímco mladší děti nesmějí mít čas na stýskání a vlastní kratochvíle typu šerm klackem, samostatné máčení v potoce a podobné.

Součástí programů mého tábora jsou i aktivity spojené s přírodou, ochranou přírody a praktickým životem v přírodě tak, aby si děti uvědomovaly potřebu přírodu zachovávat v co nejpůvodnějším stavu. Důležitou součástí táborových programů je motivace k dané činnosti, proto jsou zastřešeny tématem celotáborové hry, aby se děti mohly vcítit do rolí zlatokopů, námořníků, záchranářů, horolezců a dalších kladných postav, které si v přírodě umí poradit.

2 Cíle práce

Hlavní cíl:

Vytvořit metodiku podporující zapojení běžných i netradičních pohybových aktivit do programů letních táborů, škol v přírodě, víkendových pobytů a podobných akcí a tím iniciovat pohybové aktivity v běžném životě dětí.

Dílčí cíle a úkoly:

Shromáždit informace o vlivech životního prostředí a stavu fyzické kondice mládeže.

Shromáždit hypotézy o nedostatku pohybových aktivit mládeže, ubývání přirozeného pohybu z jejich běžného života.

Shromáždit informace o pohybových aktivitách v přírodě a organizacích zabývajících se jimi.

Vytvořit dotazník a provést šetření o pohybových aktivitách dětí ve 3. – 9. třídě ZŠ.

Vytvořit metodiku pro využívání pohybu v přírodě a možnosti zvyšování fyzické kondice mládeže, zejména na letních táborech a dalších pobytových akcích v přírodě.

3 Teoretická část

3.1 Společné příčiny úpadku fyzické kondice populace a životního prostředí

1) Vývoj civilizace

Lidská civilizace za 150000 let svého vývoje prošla třemi význačnými vývojovými fázemi. V první fázi lovecko-sběračské byli naši předkové díky každodennímu boji o sucho, teplo, potravu a ochranu všestranně zdatní tvorové. Tělesná zdatnost byla základní podmínkou přežití. Stejně jako ve druhé fázi vývoje za společnosti zemědělské.

Aktivní život pastevců a zemědělců navíc zvyšoval nároky na fyzickou přípravu a koordinaci pohybů při technickém zdokonalování náradí. Zároveň však začal člověk poprvé, zatím nepatrně, měnit přírodu zmenšováním ploch lesů kvůli jejich přeměně na pastviny a pole a využíváním dřeva na stavbu obydlí.

Později změny a zásahy do přírodního prostředí pokračovaly například zavodňováním pozemků a tím znehodnocování úrodné půdy hromaděním solí z odpařované vody, erozí půdy po kácení lesů na stavbu obydlí a lodí. Tak při prvních poruchách životního prostředí kvůli nerozumnému hospodaření postupoval vývoj lidstva k průmyslové revoluci.

Dřeva začalo ubývat rychleji kvůli palivu při výrobě železa, skla a dalších materiálů, větší potřebě staveb a podobně. Lidé začali spotřebovávat i další obnovitelné a neobnovitelné zdroje. Uhlí pro převádění tepelné energie na mechanickou, vodu na výrobu páry a energie. Průmyslová revoluce rostoucí průmyslovou výrobou, vyšší spotřebou energií a materiálů, rozšiřováním měst a dopravní sítě znamenala rychlý hospodářský růst, který je ale založen na čerpání přírodních zdrojů rychleji, než se stačily obnovovat a zároveň jejich přeměnu na odpadní produkty znečišťující životní prostředí. Rozvoj techniky a vzdělání znamenal nárůst volného času a životní úrovně, ale zároveň i snižování pohybové aktivity lidí a tím i jejich fyzické zdatnosti. (Moldan, 1997).

2) Současný stav

Lidé si začali uvědomovat, že ničení přírody ohrožuje jejich vlastní existenci. Komise Organizace spojených národů ve zprávě z roku 1987 podala návrh na změnu typu hospodářského vývoje na rozvoj trvale udržitelný, tj. takový, který zajistí potřeby současných generací, aniž by bylo ohroženo splnění potřeb příštích generací či jiných národů. Podle světové konference Spojených národů o životním prostředí a rozvoji z roku 1992 v brazilském Rio de Janeiru je nutno otázky životního prostředí řešit v souladu s celkovým civilizačním rozvojem a rozvojem občanské společnosti a lidské osobnosti. (Moldan, 1997)

Dobře míněné teorie ale v praxi narážejí na zájmy průmyslových gigantů, krátkozraké politiky, lidskou lhostejnost a „společnost blahobytu“, která nehodlá slevit ze svých vymožeností. „Blahobyť je hnacím prvkem ekonomiky trhu ...a je synonymem konzumního stylu života.“ (Keller, 2005)

„V dnešní době je naše závislost na přírodě zdánlivě menší...ve skutečnosti dokonce větší, než tomu bylo v dávné minulosti...V současné době lidé ke svému užívání přímo spotřebují nebo různě ovlivňují 40% veškeré biomasy vyprodukované všemi rostlinami na celé Zemi...“

„Rostoucí počet lidí, jejichž materiální nároky stoupají, vytlačuje přírodní druhy z míst jejich přirozeného výskytu. Přibývá ploch zemědělských polí, ale i mnoha dalších lidských zařízení. Přehrady pro výrobu elektřiny zaplavují ohromné plochy, rostou města, stavějí se dálnice, rozšiřují se doly a továrny. Turisté chtějí navštěvovat nejvzdálenější místa a všude jim slouží hotely, pohodlné cesty a různá sportovní zařízení. Nejvážnější přímou příčinou ohrožení biologické rozmanitosti je neustálé ubývání přírodních ekosystémů...Výsledkem tohoto civilizačního tlaku je skutečně hrozné tempo vymírání rostlinných a živočišných druhů, které se navíc velmi zrychluje. Mezi léty 1600 – 1810 byl zaznamenán zánik 38 druhů ptáků a savců, zatímco od té doby ubylo už 112 druhů“ (pozn.: do roku 1997).

„Materiální nároky moderních lidí a vzorce jejich spotřeby jsou velmi rozvinuté a neustále se rozšiřují. Už nám nestačí jednoduchá potrava, máme stále větší požadavky na její pestrost, biologickou hodnotu, nezávadnost. Přejeme si důstojné bydlení v příjemném prostředí a v komfortně zařízených bytech,... Život ve městech s sebou přináší specifické problémy životního prostředí, které někdy souhrnně označujeme jako městský stres. Patří k nim znečištěné ovzduší, vysoká úroveň hluku a řada dalších méně snadno měřitelných skutečností – dopravní zácpy, tlačence, špatně fungující služby, špína a nepořádek na ulicích a v neposlední řadě také zločinnost.“ (Moldan, 1997).

„Krise ekologická a krize sociální postupují souběžně. Lidé jsou otupělí vůči problémům sociálním i ekologickým a volí různé formy úniku z reality, které jim média velice ochotně dvacet čtyři hodin denně poskytují. ...Lidé i když vědí, že jim bezprostředně hrozí velké nebezpečí, činí tak neuvěřitelně málo pro to, aby nebezpečí odvrátili.“ (Keller, 2005)

Konzumní závislost populace na zbytečných výrobcích masové spotřeby probíhá za obrovského mrhání přírodními zdroji. Jan Keller píše o společnosti blahobytu jako důvodu devastace přírody a životního prostředí. Podle přísloví „bližší košile než kabát“ by stačilo, aby si každý uvědomil, jak budováním a užíváním blahobytu devastuje vlastní tělesnou schránku a její zdravotní stav.

Výrazným původcem této devastace je osobní automobil jako prostředek rychlého a pohodlného přemísťování, což je však sporné při posunu ucpanými městy a dálnicemi. Faktor pohodlnosti, který zvítězí při nastartování auta kvůli projetí vzdálenosti několika stovek metrů, je trestuhodný.

Stejný účinek mají i ostatní vymoženosti civilizace a jejich nadužívání. Ovládá nás pasivita a jednostrannost. „Televize dokáže kombinací sluchových a zrakových vjemů vyvolávat iluzi spoluúčasti a přitom zároveň zvyšovat faktickou izolovanost a pasivitu diváků. Televize vyvolává pocit svrchované dramatičnosti zároveň s tím, jak diváka sociálně umrtvuje.“ (Keller, 2005)

Špatné sociální vztahy, nedostatečný pohyb a nadměrný příjem potravy zhoršují kvalitu našeho života. Podle studie Sten Mark Životní styl a obezita 2005 má 52% dospělé české populace nadměrnou hmotnost a z toho 17% trpí obezitou. Životní styl dospělých přebírají jejich děti a zároveň životní styl v dospělosti je zásadně ovlivněn vývojem v dětství, což je velmi znepokojující koloběh. Podle ředitelky Kanceláře WHO v ČR, MUDr. Aleny Šteflové, Ph.D. „Chronická neinfekční onemocnění, která jsou hlavní příčinou úmrtí na světě a jednoznačně souvisí s životním stylem, si celosvětově ročně vyžádají více než 9 milionů obětí pod hranicí 60 let věku.“

3) Fyzická kondice dětí

Děti mají oči jen pro obrazovky a monitory, uši ucpané sluchátky, nevnímají okolí v přímém přenosu, zábavu a poučení jim přináší výhradně mobily, tablety a počítače. Aktivita, pohyb a přímá komunikace s okolím je obtěžují. Důsledkem je špatná fyzická kondice, neobratnost a malá psychická odolnost vůči obtížným, ale často i běžným situacím současného života, následně stres, nadváha a obezita, zdravotní obtíže, nemoci, úrazy.

Podle studie HBSC o životním stylu dětí a školáků, kterou provedla Světová zdravotnická organizace v roce 2010, trpí v ČR nadváhou nebo obezitou přibližně pětina chlapců a desetina dívek. Přibližně třetina jedenáctiletých dětí uvedla, že se u nich vyskytují dva nebo více symptomů zdravotních obtíží alespoň dvakrát týdně, s věkem se tento počet zvyšuje. Úrazy jsou v ČR nejčastější příčinou úmrtí u dětí a mladých dospělých, za rok přibližně 50% dětí utrpí úraz, který musí být ošetřen lékařem.

Většina dětí tráví před televizní obrazovkou více než 2 hodiny denně, zároveň přibližně sedm z deseti dětí tráví více než dvě hodiny denně u počítače, s rostoucím věkem tento čas vzrůstá. Sledování televize navíc pozitivně koreluje s bulimií, konzumací slazených nápojů a tučných jídel.

Pohybová aktivita je definována jako jakákoli činnost, při níž dochází ke zrychlení srdeční činnosti a člověk se zadýchá, a podle doporučení Světové zdravotnické organizace by měla být provozována 60 minut každý den v týdnu. Tohoto limitu u nás nedosahují tři čtvrtiny dětí. Nadváha a obezita pozitivně korelují s tímto pohybovým nedostatkem.

3.2 Východiska pro zlepšování stavu fyzické kondice a životního prostředí

1) Základní vztahy

„Účinná ochrana musí být založena nejen na znalosti přírodního a životního prostředí a jeho složek, ale především na pochopení vztahů a vazeb mezi prostředím a společnostmi, mezi lidmi a přírodou. Tyto vztahy a vazby se v průběhu civilizačního vývoje mění. Na počátku civilizace byli lidé součástí přírodních ekosystémů, později se z přírody vydělili a v jistém smyslu postavili proti ní. Dnes se příroda stala součástí lidského světa a její existence je více a více závislá na lidech a jejich činnosti. Na druhé straně se naše závislost na přírodě nezmenšuje, jen dostává jinou podobu než dříve.“ (Moldan, 1997)

K trvalé udržitelnosti společenského rozvoje a zdraví je nutná zásadní změna hodnot a přístupu k životnímu stylu. Je potřeba uvést do souladu základní materiální hodnoty (potrava, bydlení, finanční příjem, bezpečí) a duchovní hodnoty (úcta k životu, zdraví, přírodě), které musí být chápány neoddělitelně. Člověk každou svou činností ovlivňuje sebe i okolní prostředí. To si každý musí uvědomovat a být plně zodpovědný za své konání ve všech společenských rolích.

„Jakákoli změna k lepšímu je možná pouze tehdy, když ji začne žít nejdříve každý sám.“ „Cílem je skromná společnost, která by dokázala žít nikoli místo, ale vedle přírody.“ (Keller, 2005)

2) Doprava

Celá automobilová doprava je problémem ekologickým, zdravotním i sociálním. Je zdrojem hluku, spotřebovává energetické zdroje i životní prostor, produkuje obrovské množství škodlivin. Individuální osobní doprava přímo útočí i na lidské zdraví, kondici a vztahy. Její naduživatelé choulstiví, alergizují, tloustnou, komunikují posunky.

„Jiné způsoby dopravy jsou ve srovnání s automobily z ekologického hlediska méně škodlivé. Zejména relativně málo zatěžuje prostředí doprava železniční. Ta ovšem není v moderních státech příliš populární a četné pokusy opět ji oživit zatím většinou nejsou příliš úspěšné.“ (Moldan, 1997) Je potřeba, aby stát reguloval dopravu svými nástroji a výrazně podporoval zdravější způsoby dopravy. Nákladní dopravu je třeba vrátit na koleje, v osobní dopravě by mělo být mnohem ekonomičtější cestovat hromadnou dopravou než individuální. Potupné označování hromadné dopravy názvem „socka“ by mělo být nahrazeno potupou být dovezen například až ke škole autem, má-li člověk zdravé nohy.

S dopravou úzce souvisí i cyklistika a turistika, jejíž rozmach přispívá k hospodářskému rozvoji zajímavých oblastí a obohacení života a zdraví lidí, ale i při těchto aktivitách je třeba brát v úvahu ohleduplnost k životnímu prostředí. „Nadějnou

cestou je pokusit se sladit turistiku s ochranou životního prostředí, cenných přírodních území a biologické rozmanitosti prostřednictvím rozumné regulace...“ (Moldan, 1997)

V posledních letech se konečně podporuje cyklistika budováním cyklostezek. Je ale potřeba se soustředit nejen na turistické využití, ale zejména jako na vhodný způsob dopravy v běžném životě.

3) Volný čas a zdravý životní styl

Moderní společnost nabízí obrovské možnosti ve využívání volného času. Naskytuje se mnoho smysluplných, účelných a zdravích prospěšných aktivit dne s již pro všechny věkové kategorie, ale zejména pro děti a mládež. V jejich využití jsou však značné rezervy. Někdy jsou na vině sociální a finanční důvody, někdy si mohou rodiče i děti stěžovat na nedostatečnou nabídku aktivit. Nejčastější překážkou je ale pouhá pohodlnost, lenost, protože kdo má opravdový zájem žít aktivně a zdravě, příležitost si najde. Proto je velmi důležitá výchova k volnému času, která „umožňuje utvářet, rozvíjet a kultivovat dovednosti a schopnosti, motivace a kompetence potřebné pro jeho hodnotnou realizaci.“

Výchovné cíle v oblasti výchovy ve volném čase jsou vymezovány i ve vztahu k ovlivňování životního stylu: vést děti a mládež k rozumnému hospodaření s materiálními prostředky, které jsou pro volnočasové aktivity k dispozici; učit reálně hodnotit vlastní potřeby a možnosti; nenásilně ovlivňovat výběr jednotlivců a skupin, ve kterých děti tráví volný čas; podporovat snahu po prožitcích oproti konzumnímu přístupu k volnému času; podporovat rozvoj celoživotních zájmů; vést k reálnému hodnocení volného času, naučit jedince účinně relaxovat; podporovat aktivity v oblasti volného času, zejména aktivně provozované; vychovávat k odpovědnosti za svou osobu, za své zdraví; posilovat citové vazby; posilovat komunikační dovednosti jako základ sociálních dovedností; komunikovat a uplatňovat osobnost ve skupině; posilovat zodpovědnost participací na vytváření programu; objektivně hodnotit své jednání a přijímat důsledky svého chování; osvojit si pravidla společenského styku a užívat je v denním životě; hledat vlastní místo ve skupině a ve společnosti, hledat a vytvářet vlastní bezpečnou skupinu, posilovat její důvěryhodnost a stabilitu; vytvářet společensky žádoucí hodnotovou orientaci, porozumění a toleranci; vytvářet vlastní sebevědomí. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003)

Vzhledem ke všem popsaným důvodům zanedbávání jakékoli fyzické činnosti a vztahu k životnímu prostředí je potřeba při výchově věnovat pozornost právě těmto aspektům, předkládat dětem možnosti pohybu v přírodě a motivovat je k jejich využívání.

3.3 Historie a současnost pohybových aktivit v přírodě

1) Skauting

Pokles tělesné a duševní zdatnosti lidí v civilizaci byl patrný již na počátku 20. století. Potřebu návratu k přírodě začal řešit v Americe Ernst Thompson Seton, který se v pěti letech s rodiči přestěhoval z Anglie doprostřed kanadské přírody. Poznával přírodu zblízka i při studiích v Torontu. V roce 1902 založil v Americe hnutí mládeže Woodcraft Indians, které mělo již před 1. světovou válkou půl milionu členů.

Od roku 1904 se Seton snažil šířit ideály svého hnutí v Anglii, což se začalo dařit až po dvou letech, kdy generál Robert Baden-Powell „myšlenku přizpůsobil anglickému prostředí. Po dvouleté praxi zavrhl základní indiánskou myšlenku, zavedl do svého sdružení vojenské značení, větší disciplínu a pojmenoval jej scoutingem, který již za necelé čtyři roky uchvátil celý svět!“

Po roce 1911, kdy odjel poznávat skauting do Anglie, jej do českých podmínek přenesl prof. Antonín Benjamin Svojsík, středoškolský profesor a náčelník sokolské župy. „Neochota a šikanování ze strany rakouských úřadů nemohla odradit tohoto silného jedince, ani mládež, hrnoucí se s nadšením pod skautský praporec a tak počet nadšenců pro přírodu a její krásy vzrůstal... byl zabrzděn až světovou válkou“ (Bob Hurikán, 1940) K zákazu skautingu došlo pak ještě v letech 1950 a 1970, vždy však pokračoval inkognito a při každém záchvěvu volnosti byl původní název vzkříšen – v roce 1945, 1968 a 1989. (Skauting, 1995)

Český skauting se zaměřuje na pohyb v přírodě, táboření a táborské dovednosti, poznávání přírody, samostatnost, zručnost, sport, hry a společné zážitky. V současnosti organizace Junák – svaz skautů a skautek ČR pracuje v pěti věkových kategoriích pod heslem Najít kamarády – zažít dobrodružství, má přes 50000 členů.

2) Tramping

Tramping je svou podstatou v pobytu v přírodě, táboření a pohybu velmi podobný skautingu, jde však o hnutí volné, neorganizované, nemá směrnice ani stejnokroj, vojenský dril ani náboženský podtext, neseparuje dívčí a chlapecké oddíly, což může mít půvab v touze mládeže po volnosti a hledání vlastní identity.

Základní myšlenky trampingu vystihl ve svých Dějinách trampingu Bob Hurikán, vlastním jménem Josef Peterka (1907 – 1965), jedna z nejznámějších postav tohoto hnutí: „Proč trampujeme? Abychom unavené tělo i mysl po celotýdenní práci osvěžili jinými myšlenkami, nemajícimi nic společného s všednostmi života; abychom odchodem do přírody unikly jedům velkoměsta; abychom přirozeným a nenuceným pohybem, ve zdravém ovzduší se opět připravili ke svým životním úkolům.“ „Tím, že trampové převzali některé zvyky lidí primitivně žijících, neznamená, že by jsoucnost dnešní doby zavrhovali, nýbrž že dovedli překlenout rozdíl mezi dobou minulou a dobou dnešní – moderní.“ „Výchovnou stránku nejen sama o sobě zaručila ušlechtilost

indiánského plemene, v němž tramping našel vzor, nýbrž i láska k přírodě a hlavně vlastní konání, vychované samotou, sebekázní a soběstačností.“

Na počátku se vyvíjelo pojmenování lidí pobývajících v přírodě od divokých skautů, přes cowboye až po trampy, názvu z románu Jacka Londona, který se ujal od roku 1927, a tramské hnutí se šířilo. Také původní divoké táboření se vyvíjelo přes stanění až po osadnictví.

Z Prahy trampování začalo nejdříve do Prokopského údolí a postupně se šířilo podél Vltavy, trampy přejmenované na Velkou řeku, proti proudu a do jejích přítoků Berounky (Staré řeky), Sázavy (Zlaté řeky), Kocáby (Hadí řeky) a říčky Loděnice (Kačáku). Zřejmě první tramskou osadou byl od roku 1914 Tábor řvavých (Roaring camp), později Ztracená naděje u Štěchovic. Další rozmach trampingu nastal po 1. světové válce s příchodem amerických filmů z Divokého západu. Trampové začali vyrážet i z dalších měst do dalších přírodních koutů – na Brdy, do údolí Blanice, Lužnice, na Strakonicko, Plzeňsko, Podkrkonoší, Beskydy, Jeseníky, jižní Moravu a mnoha dalších míst.

Stejně jako skauting, i tramping byl vládnoucí mocí často potírán. První těžkou ránu mu uštědřil tzv. Kubátův výnos roku 1931, kterým se zakazovalo společné táboření osob různého pohlaví, následovala 2. světová válka a socialistická totalita. Přesto vznikaly stále nové tramské osady, které žily čilým nejen tramským, ale i sportovním a společenským životem.

Sport zakořenil ve většině osad. Prvním a jedním z nejrozšířenějších je volejbal, který byl u nás zaveden právě v dobách zakládání prvních osad. Kromě sportovní hodnoty je jeho výhodou pro osady malé hřiště. Dalšími oblíbenými sporty již od počátku trampingu byly lehká atletika, kanoistika, lukostřelba, fotbal, box, lyžování, hokej, tenis, plavání, přespolní běh, kuželky, ping-pong, cyklistika, zápas, vodní pólo i taneční sport. (Bob Hurikán, 1940)

Na osadách začínaly úspěchy mnoha našich významných sportovců. Například z Údolí ticha na Zlaté řece pocházel atlet Oskar Hekš, který doběhl na 8. místě v maratónském závodě na olympijských hrách v Los Angeles v roce 1932, od stejné řeky z T.O. Kansas vicemistr světa v boxu Vilda Jakš, který jako první Čech v roce 1935 bojoval v ringu o titul mistra světa. Z T.O. Albatros od řeky Opavice vzešli bratři Měšťanové, mistři světa ve vodním slalomu z roku 1965 a mnoho dalších.

Tramský internetový časopis Stopař v současnosti eviduje téměř 5000 minulých i současných českých a slovenských osad. Mnoho osad zaznamenává ve svých kronikách trvání od dvacátých či třicátých let 20. století až do současnosti.

3) Turistika

Historie pěšího putování začala náboženskými poutěmi, pěšky na velké vzdálenosti chodili také studenti a řemeslní tovaryši. Označení turistika (z francouzského tour – okružní cesta, putování) se používá od počátku 19. století a souvisí s objevováním přírodních krás. Jedním z našich prvních slavných turistů byl spisovatel Karel Hynek Mácha, který v letech 1832 – 1835 došel pěšky z Prahy na

Bezděz, do Krkonoš, Litoměřic a další cesty zejména po českých hradech, chodil až 60 km za den. V létě 1934 uskutečnil s přítelem šestitýdenní túru do severní Itálie. (Památník K. H. Máchy, Doksy)

Turistika se u nás nejvíce začala rozvíjet v době národního obrození nejdříve jako součást tělovýchovné organizace Sokol. Časem vyvstala potřeba založení samostatné organizace, proto byl Vilémem Kurzem, Františkem Čížkem a Vratislavem Pasovským v roce 1888 v Praze založen Klub českých turistů, jehož prvním předsedou se na krátkou dobu stal slavný cestovatel Vojta Náprstek. První velkou akcí krátce po založení klubu bylo organizování velké výpravy českých turistů na Světovou výstavu do Paříže, v prvních třech letech činnosti také proběhla výstavba lanovky a rozhledny na Petříně. V turisticky zajímavých oblastech se začaly budovat turistické ubytovny.

První výpravy KČT směřovaly do Krakova, Tater, na jadranské pobřeží, na Island, Saharu, do Skandinávie, střední a západní Evropy. Na českém území to byl například zájezd 260 osob do Adršpašských skal.

Odbory KČT se šířily po Čechách i Moravě. Před 1. světovou válkou měl 5000 členů, v meziválečném rozmachu se rozrostl do roku 1927 na 60000 členů a vznikaly i další organizace zabývající se turistikou. Významným předsedou byl dr. Guth-Jarkovský. Pro šíření turistiky mezi dospívající mládeží vznikl v roce 1919 Akademický odbor KČST v Praze.

Turisté se přesunovali pěšky a po železnici, zasloužili se o rozvoj lyžování, ve 20. letech 20. století se začala rozšiřovat vodní turistika. Za 2. světové války KČST přišel o majetek i velké území pro výletovou činnost, nebyl však organizačně zrušen, proto se mohl stát útočištěm i členům rozpuštěných organizací jako Sokol a Junák.

Jednou z nejdůležitějších aktivit členů KČT je údržba značených tras. Značení pěších tras se věnují již od roku 1889, od roku 1997 také značení tras lyžařských a cyklistických. První byla červeně značená trasa Štěchovice – Svatojánské proudy, další na Karlštejn, Skalku a Rač. V roce 1912 bylo dokončeno značení první dálkové trasy z Prahy přes Brdy na Šumavu. V ČR je v současné době značeno přes 40000 km pěších tras, přes 32000 km cyklotras, téměř 4000 lyžařských tras, od roku 2005 vznikají i hipotrazy. Síť značených pěších tras je svou hustotou a kvalitou hodnocena jako nejlepší v Evropě. (www.kct.cz/cms/historie-kct)

4) Sokol a další organizace pro všestranný sport

Národní obrození v oblasti tělesné výchovy vyvrcholilo založením tělovýchovné organizace Sokol v roce 1862. Úmyslem bylo posílení tělesné i duševní zdatnosti členů. První valné hromady uskutečněné z iniciativy doktora filozofie Miroslava Tyrše se zúčastnilo 75 členů, starostou spolku byl zvolen obchodník Jindřich Fügner. K všestrannému programu cvičení patřily prostná, nářadová cvičení, skoky, zápas, veslování, plavání, jízda na koni, střelba, šerm, pořádali společenské zábavy a výlety, z nichž první byl na horu Říp.

První sokolovna byla vybudována v letech 1863 – 64 v Sokolské ulici v Praze. Rozšíření Sokola na venkov bylo umožněno až roku 1867. Po deseti letech od vzniku

Sokola bylo evidováno 10000 cvičenců. Od roku 1882 začal Sokol organizovat v Praze všesokolské slety, kterých se konalo 6 do začátku 1. světové války, v roce 1915 byla úřady Česká obec sokolská zakázána.

V letech 1918 – 20 fungovala sokolská jednota mimo své činnosti také jako polovojenský sbor při vzniku Československé republiky a branná výchova probíhala i od roku 1935. V meziválečném období se uskutečnily čtyři všesokolské slety. Sokolové se výborně prezentovali na mezinárodních soutěžích včetně mistrovství světa a olympijských her. Zlaté medaile z olympijských her si přivezli Alois Hudec za gymnastiku 1936 a Bedřich Šupčík za šplh na laně 1924 a další.

V roce 1941 byl Sokol opět zakázán, majetek nacisty zabaven a mnoho členů pozatýkáno a popraveno. V roce 1946 byla Československá obec sokolská obnovena, ale od počátku Komunistickou stranou systematicky potlačována, až v roce 1952 došlo opět k jejímu zrušení. V roce 1956 se založením Československého svazu tělesné výchovy a sportu byl Sokol definitivně zakázán. Další krátký pokus o obnovení proběhl v letech 1967 – 68. Skutečně znovuobnoven byl až v roce 1990, včetně tradice všesokolských sletů a podpory všestranné sportovní aktivity.

Dnes Česká obec sokolská sdružuje 190000 členů, organizuje nejen sportovní oddíly, ale i oddíly všestranné a pohybové aktivity pro veřejnost. Na rok 2018 připravuje XVI. Všesokolský slet. (www.sokol.eu).

Všestranným pohybovým aktivitám se věnují také další organizace: ČASPV – Česká asociace sport pro všechny, ČSRS – Český svaz rekreačního sportu a další. ČSTV – Český svaz tělesné výchovy, který se od roku 2013 transformoval na ČUS – Českou unii sportu sdružuje sportovní svazy s celostátní působností (celkem 1297898 členů) výkonnostní i rekreační úrovně, další organizace přibližující tělesnou výchovu a sport široké veřejnosti, podporující přiměřený pohybový režim a aktivitu k udržení dobré kondice, odreagování od denních starostí. (www.cusc.cz, www.csrs.cz, www.caspv.cz)

5) Dětské organizace, ČRDM

„Posláním ČRDM (České rady dětí a mládeže) je podporovat podmínky pro kvalitní život a všestranný rozvoj dětí a mladých lidí.“ Byla založena v roce 1998 osmi sdruženími dětí a mládeže, dnes sdružuje 99 organizací, představujících kolem 20000 členů. Vydává časopis Archa.

A-TOM – asociace turistických oddílů mládeže ČR pracuje od roku 1991, spolupracuje s Klubem českých turistů, zaměřuje se na turistiku a tábornictví, má přes 9000 členů.

AZIMUT – sdružení pro netradiční formy pobytu v přírodě pracuje v pravidelné činnosti i akcích pro organizované i neorganizované jednotlivce i skupiny.

ČTU – Česká tábornická unie vychází z myšlenek lesní moudrosti a trampského hnutí, zaměřuje se na pobyt v přírodě, poznávání a ochranu přírody. Byla

založena v roce 1968, ale již v roce 1970 byla nucena svou činnost ukončit, obnovena je od roku 1990, pracuje ve 12 územních oblastech.

ČSOP – Český svaz ochránců přírody byl založen v roce 1979, kdy byla hlavní aktivitou péče o chráněná území, schovávaly se pod její záštitou i skautské a woodcrafterské oddíly. Od roku 1991 se změnila struktura svazku, zaměřuje se na ochranu přírody a biodiverzity, handicapované živočichy a ekologickou výchovu, má přes 6000 členů.

DUHA – sdružení mládeže pro volný čas, přírodu a recesi, na principech zážitkové pedagogiky, má 4500 členů, založena byla v roce 1989 na základě myšlenky Prázdninové školy na Lipnici.

Hnutí Brontosaurus propojuje smysluplnou práci pro přírodu a památky i lidi s netradičními zážitky a zábavou. Sdružuje více než 1000 členů, dobrovolníky a příznivce. Vzniklo z původně jednorochní kampaně v roce 1974, v dnešní podobě existuje od roku 1990.

Liga lesní moudrosti je sdružení lidí pečujících o své zdraví a tělesnou zdatnost soužitím s přírodou a v přírodě podle ideálů E. T. Setona. Organizace vznikla a prolínala se se skautským hnutím, osamostatnila se v roce 1923. Činnost byla přerušena na 1 rok na konci 2. světové války, rozpuštěna byla v roce 1951, v letech 1965 – 68 proběhly snahy o znovuoobnovení, ale zůstalo u utajené činnosti až do roku 1990. Má okolo 1000 členů.

Pionýr je spolek, který se věnuje výchovné práci s dětmi a mládeží ve volném čase na více než 600 místech po celé republice. Věnují se turistice, táboření, kultuře, sportu, přírodovědě i technice. Na současných principech funguje od roku 1990, v současnosti má více než 14000 členů.

SH ČSM – Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska organizuje ve všestranné činnosti téměř 48000 dětí do 18 let, což je největší počet v jedné organizaci. Kromě odborné a preventivní činnosti v požární ochraně se věnují sportovní, výtvarné a další zájmové činnosti dětí ve volném čase, včetně pořádání letních táborů. (www.crdm.cz)

6) Další aktivity

Možnosti nabídky využití volného času jsou velmi široké. Pro aktivní činnost dětí a rodin s dětmi je možné vybírat z organizovaných i neorganizovaných forem.

Nordic Walking je chůze v přírodě s holemi, která při správné technice a tempu zapojuje většinu svalů lidského těla, může být až o 46% efektivnější než klasická chůze. Pomáhá ke zvýšení tělesné i duševní kondice, snížení váhy, proti bolestem zad a podobně. Aktivita byla původně letní přípravou běžkařů, na přelomu let 1992 a 1993 byl poprvé zkoumán její vliv na lidský organismus a v roce 1997 byly poprvé představeny speciální hole. Provozuje se na úrovni zdravotní, fitness a výkonnostní. (www.nordic-walking.cz)

Orientační běh je založený na orientaci v terénu pomocí buzoly a podrobné mapy s vyznačenými kontrolami. Je potřeba najít kontroly v co nejkratším čase nebo

určeném pořadí. Kontroly mohou mít různou bodovou hodnotu podle obtížnosti či vzdálenosti. Kromě klasického orientačního běhu ve volném terénu se běhají i sprint závody v parcích a městech a další formy orientačních sportů na běžkách (LOB), na horských kolech (MTBO) a radiový orientační běh (ROB). V Čechách se první závody orientačního běhu pořádaly roku 1950 v Chříbech nejdříve v turistické formě pro tříčlenné hlídky, od 1960 individuálně, v roce 1968 vznikl první samostatný svaz, dnes Český svaz orientačních sportů. Soutěží se na různě dlouhých tratích a v několika věkových kategoriích. (www.orientacnisporty.cz)

Geocaching je také spojený s orientací v terénu, ale hledanými kontrolami jsou různě velké schránky, k jejich hledání se používají zařízení GPS. Hledání skrýší má různou obtížnost podle dosažitelnosti v terénu a náročnosti indicií. K získání GPS souřadnic a aktivnímu zapojení do hry je potřeba registrace na webových stránkách www.geocaching.com. Hra vznikla v roce 2000 po zpřístupnění signálu GPS pro civilní účely. První keš na našem území byla umístěna v roce 2001, v současnosti jsou jich desetitisíce. Toto spojení moderních informačních technologií s pohybem v přírodě je jedinečnou příležitostí motivovat k turistice malé a velké děti i dospělé.

Přírodou se můžeme pohybovat nejen po souši, ale i po vodě. Jako první vodáky uvádí Bob Hurikán v Dějinách trampingu Petra Voka z Rožmberka, který údajně podle vyšebrodských záznamů projel koncem 16. století s lehkou lodí z Českého Krumlova do Prahy, a rytíře Zachaře z Pašiněvsi, který měl zhotovit lovecký kajak po návratu z Laponska. Dva angličtí obchodníci roku 1875 podnikli první vodní cestu přes celé Čechy na kanadské kánoe. Kanoistika se ale začala rozvíjet až od počátku 20. století, kdy se začaly kánoe vyrábět v Čechách zásluhou člena českého Yacht klubu Šturziga a zakladatele 1. oddílu vodních skautů Josefa Rösslera-Ořovského. Pak se vodácký sport šířil mezi skauty, trampy a Sokoly po všech českých a moravských řekách. V současné době se vodáci – turisté pohybují po řekách většinou v plastových i laminátových kánoích a nafukovacích raftech. Výkonnostní formě tohoto sportu se věnují oddíly vodního slalomu a sjezdu, či rychlostní kanoistiky. 1. mistrovství Evropy se konalo v roce 1933 v Praze, kde v jednotlivcích (singlu) zvítězil český závodník Silný, mistry ve dvojicích (deblu) se stali Cígener – Šanda. V roce 1936 v Berlíně se stali vítězi na 10 km Mottl – Škrdlant, na 1 km Rus – Felix. Od té doby máme v tomto sportovním odvětví mnoho mistrů světa, Evropy a olympijských vítězů. Nabídka vodáckých půjčoven a kempů je široká podél všech řek vhodných pro vodní turistiku.

V přírodě se můžeme pohybovat ale také v různé výšce nad zemským povrchem – na lanových překážkách, slack line, lezeckých stěnách, lanových centrech i horolezeckých terénech. Vždy ale bezpečně s náležitou výbavou (přilba, lana a další vybavení).

Na pevnou zem se můžeme vrátit za sporty, které se výborně hodí pro pohyb v přírodě, a není na ně potřeba příliš nákladného vybavení: ringo, frisbee, badminton, lacrosse, korfbal a další.

7) Letní tábory

Historie táborových pobytů v přírodě pro posílení fyzické kondice sahá do počátku 20. století, kdy v roce 1902 E. T. Seton uspořádal 1. woodcraftový tábor v dobách vzniku hnutí Woodcraft Indians. V Evropě na počátcích skautingu Baden-Powel uspořádal v roce 1907 s dvaceti chlapci tábor na ostrově Brownsea na jihu Anglie.

V Čechách je počátek mládežnického táboření v přírodě zřejmě v roce 1912, kdy A. B. Svojsík s třinácti chlapci tábořil u hradu Lipnice (Skauting, 1995) Ve stejném roce uspořádal měsíční tábor u Rokycan středoškolský profesor Jan Hořejší, v roce 1913 u Lochovic tábořil náš první woodcrafterský kmen pod vedením Miloše Seiferta, profesora berounského gymnázia.

A ještě dlouho bylo dvou až čtyřtýdenní letní táboření doménou zejména skautských oddílů. Některé pokračovaly v této činnosti i v dobách socialismu, ale schované pod maskováním oddílů turistických či pionýrských. Pionýrská organizace SSM byla až do roku 1989 jednou z mála možností pro pořádání letních táborů. Další tábory provozovaly některé společenské organizace a dále zejména průmyslové podniky pod hlavičkou ROH ve svých rekreačních zařízeních.

V současnosti se v Čechách uskutečňují tisíce letních táborů, které pořádají základní školy, domy dětí a mládeže, téměř všechny členské organizace ČRD, další nestátní neziskové organizace a komerční firmy. Zaměření táborů je různorodé od tradičních stanových skautských a zálesáckých, přes tábory výtvarné, taneční, jazykové, airsoftové a paintballové, sportovní, počítačové, tábory u koní, až po specializované pro děti již od 4 let, či naopak teenagerovské, all inclusive či rodiče s dětmi.

Při výběru tábora by rodiče měli zejména zvážit, zda chtějí, aby se dítě na táboře všestranně rozvíjelo a utužovalo, nebo rozmazlovalo a pohodlně, jestli jde pořadatelům tábora více o rozvoj a zábavu dětí nebo pouze o zisk. Ale v podstatě jakýkoli tábor je lepší než celé prázdniny u počítače a máminy sukně nebo naopak „na ulici“.

3.4 Rozvoj nabídky pohybových aktivit

Když dítě po prvním roce života začíná chodit, je to pro něj největší radost a zábava. Je potřeba, aby to tak u všech dětí zůstalo. Rodičovská podpora nesmí polevit po zjištění, že již potomek dobře chodí, musí tuto schopnost a zároveň nadšení podporovat další chůzí a dalším rozvojem pohybu. S přibývajícím věkem musí nabízet další aktivity a formy pohybu, aniž by se ale chůze dostávala na vedlejší kolej. Samozřejmě musí zůstat chůze, ne nasednutí do auta. Od školního věku vše, co je do vzdálenosti 3 km se zvládne pěšky, víkendy se věnují výletům se zajímavým cílem, cestování vlakem, geocachingu a podobně. Rodiče by se neměli zaměřit na jeden druh sportu a nutit potomka do vrcholových výkonů, ale podporovat pestrost pohybových aktivit, s čímž dále pomáhá škola a další organizace. Již od předškolního věku je potřeba se rozhlížet co nabízí mateřská centra a mateřská škola, cvičení pro nejmenší

organizuje Sokol i další organizace. Později se nabídka rozšiřuje o školní kluby, DDM, sportovní kluby, dětské zájmové organizace.

V posledních letech probíhá několik projektů zaměřených na motivaci a výběr vhodných aktivit pro každé dítě v různých oblastech i s celorepublikovou působností. V roce 2010 se olympijští vítězové v desetiboji Robert Změlík (Barcelona 1992) a Roman Šebrle (Atény 2004) rozhodli připravit pro děti ZŠ (nyní i SŠ) atraktivní pohybový program **Odznak všestrannosti olympijských vítězů (OVOV)**, kterým chtějí přispět ke zvýšení aktivity dětí pomocí sportovních zážitků. Pod heslem „Všestrannost je cesta k vítězství“ tvoří „motivaci k tomu, aby mládež chtěla sportovat“. „OVOV se pod záštitou MŠMT a MZ snaží zastavit nárůst počtu dětí s obezitou.“

Zájemci od 7 do 100 let mohou soutěžit v deseti disciplínách. Výkony v jednotlivých disciplínách jsou bodované, body se sčítají a součet je ukazatelem stupně odznaku (bronzový, stříbrný, zlatý, diamantový). Pořádají se postupové soutěže od školních kol až po republikové finále. Disciplíny byly vybrány tak, aby rozvíjely bezproblémovou koordinaci rychlých pohybů, orientaci v prostoru, bleskovou startovní reakci, výbušnou sílu dolních končetin, dynamickou sílu svalů ruky, běžeckou rychlost a houževnatost.

Soutěží se ve sprintu na 60 m, skoku do dálky z rozběhu, hodů 2 kg medicinalem obouřech přes hlavu vzad, shybech na šikmé lavičce po dobu 2 minut, skákání přes švihadlo po dobu 2 minut, trojskoku snožmo z místa, klikách po dobu 2 minut, leh-sedeč po dobu 2 minut, hodů míčkem 150 g. Desátou disciplínou si cvičenec volí mezi během na 1000 m, driblingem s basketbalovým míčem kolem 2 metrů po dobu 2 minut nebo plaváním po dobu 2 minut. (www.ovov.cz)

Další příležitostí, jak děti motivovat k výběru pohybové aktivity je **Sport'áček** – festival sportu pro děti, při kterém ve velkých městech konkrétní sportovní oddíly představují veřejnosti na jednom místě všechny dostupné sportovní disciplíny, více než 80 různých sportů a aktivit. Děti si mohou aktivity vyzkoušet, rodiče se seznámí s trenéry a načerpat všechny potřebné informace.

Podobnou aktivní festivalovou formou nabízí každoročně ČRD M prezentaci občanských sdružení dětí a mládeže a středisek volného času pod názvem **Bambiriáda**. Trvá 2 – 4 dny ve všech větších městech, navštíví ji každoročně okolo 150000 lidí, kteří mají možnost vybrat si pro sebe nejlepší volnočasovou aktivitu. „Bambiriáda má formu přehlídky pod širým nebem, kde mají jednotlivá sdružení své stánky nebo důmyslné prezentace a součástí městečka je vždy pódium.“ (www.bambiriada.cz)

3.5 Motivace na letním táboře

1) Přístup vedoucích

Stará pravda říká, že tábor dělají oddíloví vedoucí. I ten nejlepší program děti nezaujme, pokud nebude bavit vedoucí. Oddílový vedoucí musí být nejen zodpovědný, protože má na starost svěřené děti po celou dobu tábora 24 hodin denně, ale musí mít i pozitivní přístup a nadšení ke každé hře, aby byl dětem příkladem, uměl předávat své nadšení a zkušenosti. Musí umět citlivě vyhodnotit každou situaci, vést děti k vlastní iniciativě, vhodným způsobem poradit, nastartovat tak, aby podpořil činnost dětí, ale nedělal ji za ně.

Zároveň má oddílový vedoucí možnost motivovat děti při provádění různých činností k jejich převedení do běžného života. Například když vidí, že se aktivita dítěti líbí, měl by mu poradit, v jaké organizaci by mohlo něco podobného dělat celoročně, ptát se dětí, jestli vědí o možnosti dané činnosti ve svém okolí, pomoci najít vhodnou aktivitu apod. Na konci tábora o tom promluvit s rodiči, doporučit možnosti.

2) Celotáborová hra láká na kladné hrdiny, oblíbené postavy, knížky či filmy, soutěžení, hraní, fantazii, emoce a humor.

3) Přátelství, pozitivní vrstevnická skupina, dobrodružství, různorodost aktivit.

4 Výzkumná část

4.1 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že přibližně čtvrtina dětí trpí nadváhou či obezitou.
- 2) Předpokládám, že přibližně třetina dětí nemá jinou fyzickou aktivitu než povinnou školní tělesnou výchovu a i z ní se často omlouvají, třetina má malou aktivitu a třetina dostatečnou.
- 3) Předpokládám, že pouze přibližně čtvrtina dětí pravidelně navštěvuje některou mimoškolní organizaci prospěšnou pro fyzickou kondici a všestranný rozvoj.
- 4) Předpokládám, že méně než polovina dětí jezdí na letní tábory.
- 5) Předpokládám, že žádné dítě nechodí do školy pěšky více než půl hodiny a přibližně čtvrtina se vozí autem.

4.2 Metody

1) Pozorování

Cílem mého pozorování bylo dlouhodobé sledování stavu fyzické kondice dětí, měnící se v průběhu předchozích dvaceti let. Pozorovanými jevy byly hbitost, síla a plavání, které děti na táboře plnily každoročně, společně s dalšími zkouškami v našem táborovém programu nazvaném Třináct brdských kamenů. Další příležitostí pozorování byly výkony při hrách, které se opakovaly během let několikrát s různými obměnami a náměty.

Podmínky plnění zkoušek byly postupně upravovány, aby na jejich splnění měly šanci stále $\frac{3}{4}$ dětí. Pokud by zůstalo hodnocení stejné, k jejich splnění by v současnosti dospěla již pouze čtvrtina dětí. Například zkouškou síly byl v první verzi pro každou věkovou skupinu určitý počet shybů. Museli jsme je nahradit hodem polenem, protože alespoň jednou či dvakrát se přitáhne k tyči jen několik dětí, vícekrát dvě děti. Limity pro splnění zkoušky hbitosti se prodlužují, vzdálenosti pro splnění plavání zkracují. Obdobným způsobem musíme zjednodušovat a přizpůsobovat pravidla her.

2) Dotazník

Dotazník je písemný záznam otázek a odpovědí, který umožňuje získat v krátkém časovém úseku větší množství informací od většího počtu respondentů než například při rozhovoru nebo pozorování.

Vytvořila jsem dotazník, který obsahuje několik částí. V části A uvádějí respondenti údaje o věku a proporcích dítěte, obci a dostupnosti školy, část B a C je věnována nabízeným pohybovým aktivitám a jejich využívání dítětem, část D pro doplnění dalším vykonávaným aktivitám. Poslední odstavec E má sloužit k zamyšlení rodičů nad případným vylepšením týdenního i celoročního pohybu vlastního dítěte.

Několik respondentů jsem v testovacím průzkumu požádala o vyplnění dotazníku s vyjádřením o jeho srozumitelnosti a času potřebném pro jeho vyplnění. Všichni dotázaní potvrdili dostatečnou srozumitelnost dotazníku, doba jeho vyplnění se pohybovala většinou mezi 10 – 15 minutami.

O distribuci dotazníků jsem požádala, osobně nebo prostřednictvím svých známých, ředitele několika škol a také své přátele a jejich známé v rámci celé České republiky. Dotazníky vyplňovali rodiče žáků 3. – 9. ročníku ZŠ na počátku školního roku. Původně předpokládanou čtrnáctidenní lhůtu pro vyplnění jsem musela prodloužit na více než 1 měsíc.

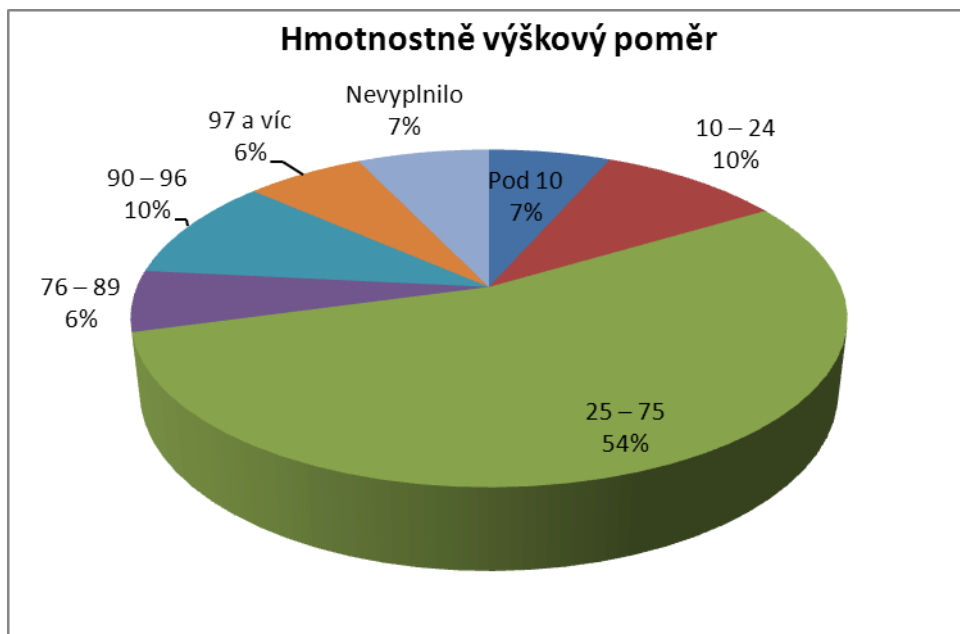
Získala jsem 547 vyplněných dotazníků, které jsem zařadila do vyhodnocení. 8 dotazníků jsem vyřadila pro jejich nedostatečné vyplnění, někteří respondenti nevyplnili druhou stranu.

4.3 Výsledky šetření

4.3.1 Hmotnostně výškový poměr

K posouzení proporcionality dětí jsem použila percentilový graf hmotnostně výškového poměru uváděný ve Zdravotním a očkovacím průkazu dítěte a mladistvého, vydaného Státním zdravotním ústavem v Praze, roku 1996. Podkladem dat byly výsledky V. celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže ČR v roce 1991. Tento graf umožňuje rychlé a přesné zhodnocení hmotnostně výškového poměru dítěte (dále HVP). Pásmo 25 – 75 P. (percentil) je posuzováno jako pásmo středních hodnot, nad 75 P. jsou jedinci s vysokou hodnotou, nad 90 P. velmi vysokou (nadváha), nad 97 P. obezita, hodnota pod 25 P. je nízká, pod 10 P. velmi nízká.

Hodnota	Počet	Poměr
Pod 10	36	6,58%
10 – 24	54	9,87%
25 – 75	297	54,29%
76 – 89	32	5,85%
90 – 96	54	9,87%
97 a víc	35	6,40%
Nevyplnilo	39	7,13%

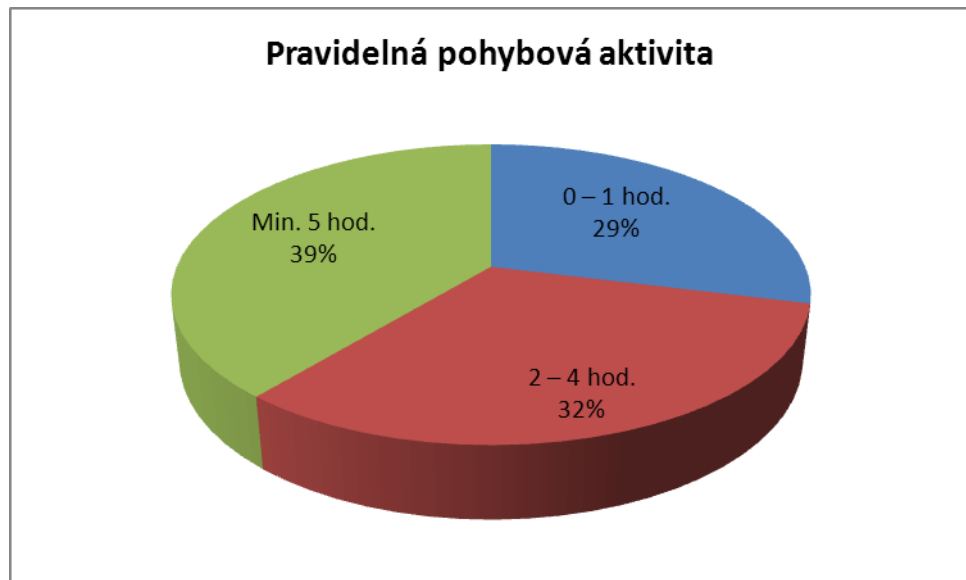


Více než 22% dětí z mého výzkumu má vysokou hmotnost, z toho téměř 6,5% trpí obezitou.

4.3.2 Pravidelná pohybová aktivita

Při hodnocení pravidelných pohybových aktivit dětí jsem vycházela z doporučení Světové zdravotnické organizace o provozování pohybové aktivity nejméně 1 hodinu denně. Povinná školní tělesná výchova je 2 hodiny týdně, přirozený pohyb ani v podobě svižné chůze děti nemají, tudíž za minimum považují 5 hodin pohybových aktivit týdně.

Hodnota	Počet	Poměr
0 – 1 hod.	158	28,9%
2 – 4 hod.	176	32,2%
Min. 5 hod.	213	38,9%



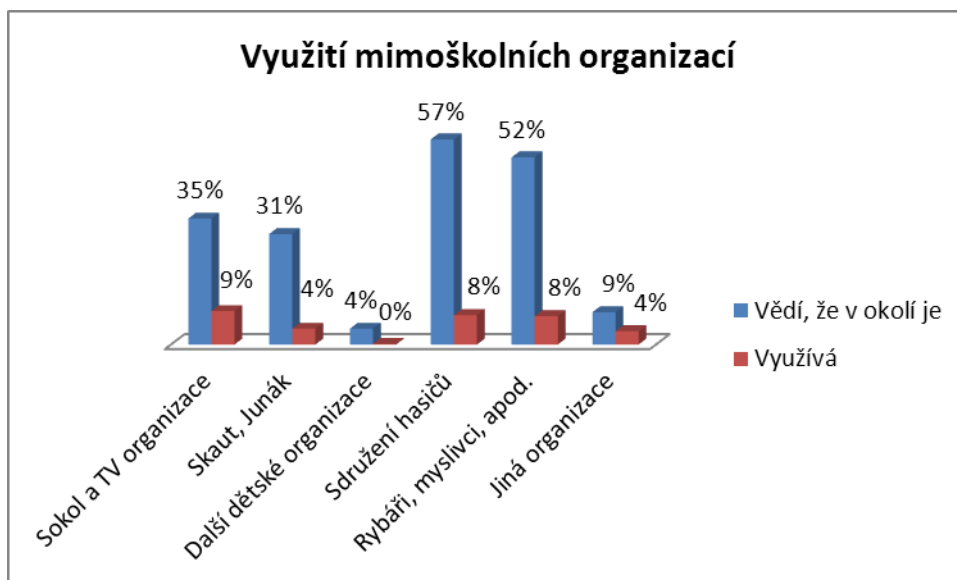
Pouze necelých 39% dětí má alespoň minimum potřebného pohybu.

21 respondentů, tj. 3,8% uvedlo, že se dítě omlouvá často ze školní tělesné výchovy (častěji než 1x za měsíc). 38 respondentů, tj. 7% tento údaj neuvedlo.

4.3.3 Využití mimoškolních organizací

Znalost nabídky a využití organizací poskytujících možnost všestranného pohybu a pobytu v přírodě.

Organizace	Vědí, že v okolí je		Využívá	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
Sokol a TV organizace	189	34,5%	51	9,3%
Skaut, Junák	168	30,7%	24	4,4%
Další dětské organizace	24	4,4%	1	0,2%
Sdružení hasičů	312	57%	45	8,2%
Rybáři, myslivci, apod.	284	52%	43	7,9%
Jiná organizace	49	9%	20	3,7%

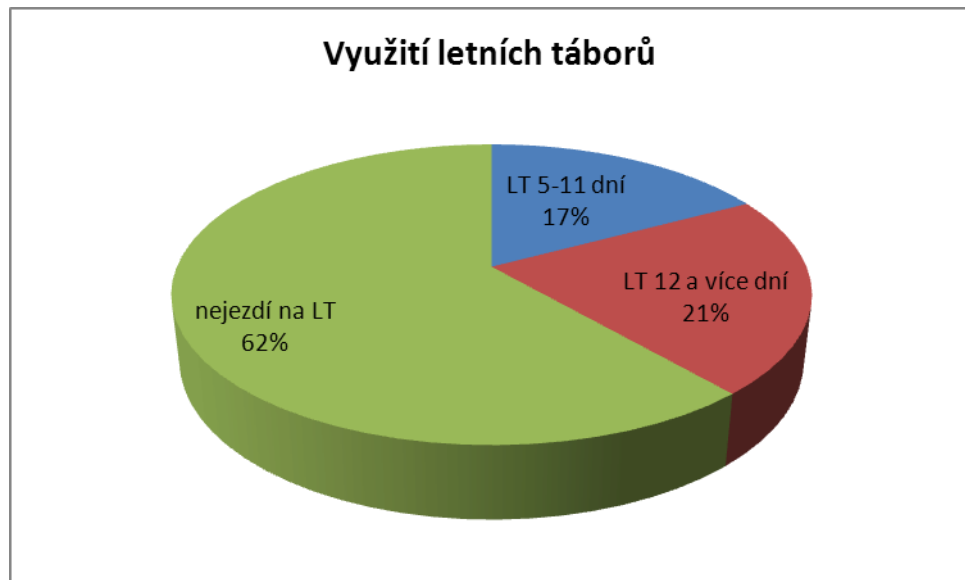


Většina rodičů ani nezná možnosti nabídky trávení volného času svých dětí pohybem, poznáváním a pobyt v přírodě. I tam, kde o těchto aktivitách v blízkém okolí vědí, využívají je jen minimálně. Nejhorší stav nabídky i využití je u mimoškolních nestátních neziskových organizací, které se na využití volného času a všestranný rozvoj specializují. V povědomí veřejnosti je pouze Junák a hasičské mládežnické oddíly. Pouze 33% dětí pravidelně navštěvuje takovou organizaci. Nejpočetnější skupina pracuje v tělovýchovných organizacích – 9,3% a ve sdružení hasičů 8,2%.

4.3.4 Využití letních táborů

Letní tábory jsou prospěšné pro rozvoj dětí nejen z hlediska fyzické kondice, ale také všestrannosti, poznávání, samostatnosti, spolupráce, komunikace i přiměřeného rozvoje v citové oblasti. Myslím, že každé dítě od třetí či čtvrté třídy by mělo o prázdninách prožít nejméně 2 týdny pohybem v přírodě mimo své bydliště a vliv rodiny.

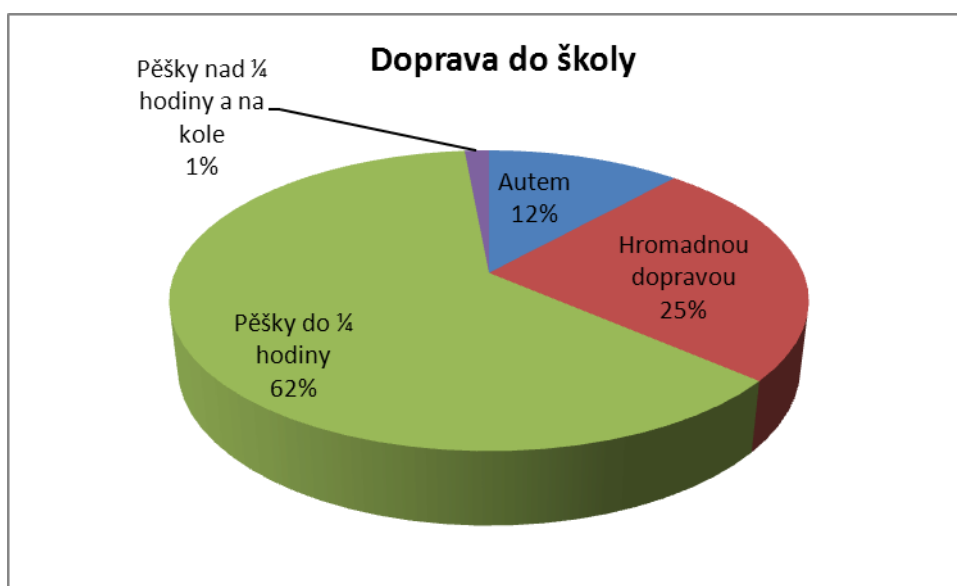
Délka LT	Počet	Procento
LT 5-11 dní	94	17,2%
LT 12 a více dní	117	21,4%
nejezdí na LT	336	61,4%



Méně než 40% dětí jezdí na letní tábor, z toho pouze 21% na tábor minimálně čtrnáctidenní.

4.3.5 Doprava do školy

Způsob dopravy	Počet	Procento
Autem	64	11,7%
Hromadnou dopravou	135	24,7%
Pěšky do ¼ hodiny	340	62,2%
Pěšky nad ¼ hodiny a na kole	8	1,4%



62,2% dětí bydlí v takové vzdálenosti od školy, že ji překonají pěšky do 15 minut. 11,7% dětí vozí rodiče autem a 24,7% jezdí veřejnou dopravou, přestože třetině z nich by pěšky cesta trvala do ½ hodiny. Pouze 1,4% dětí koná cestou do školy znatelnou pohybovou aktivitu formou chůze nebo jízdy na kole. Déle než ½ hodiny pěšky nikdo do školy nechodí.

4.3.6 Hodnocení rodičů

314 respondentů, tj. 57,4%, si myslí, že dítě má dostatek pohybu a přidávat nebudou; 99 respondentů, tj. 18,1%, si myslí, že má dostatek pohybu, ale ještě přidají; 57 respondentů, tj. 10,4% si myslí, že nemá dítě dostatek pohybu a přidají; 50 respondentů, tj. 9,2%, si myslí, že nemá dost pohybu, ale nepřidají. 27 respondentů, tj. 4,9% odpověď nevedlo.

75,5% rodičů považuje pohybovou aktivitu dítěte za dostatečnou; 66,5% rodičů nepovažuje za potřebné přidávat pohyb do programu dítěte.

Někteří respondenti nebyli při hodnocení pohybu dětí příliš objektivní. V tabulce příležitostných pohybových aktivit v řádku „příroda, turistika“ jsou nejméně ve 25 případech uvedeny údaje od 300 do 365 dní i více, přičemž polovina z nich uvádí HVP od 70 P. výše. V jednom dotazníku v řádku „zimní sporty“ je údaj 90 dní. Dotazník však nepochází z Krkonoš, ale z města, kde za poslední 3 roky nebyl sníh ani led po dobu delší než týden a na 3 měsíce do hor tato sedmačka zřejmě neodjíždí, neboť uvádí pouze 40 zameškaných hodin za rok.

Další dotazník uvádí 50 hodin pravidelných týdenních aktivit a nachozených 50 km za týden – je obdivuhodné, jak to dívka ze 6. třídy stihne a při tom její HVP je 80 P.? U rodin z venkova jsou často připsány poznámky typu: „Po příchodu ze školi, napíše úkol, a jde ven, domů přichází okolo 7 hod., venku jezdí na kole, hrajou fotbal... Pohybu má dost.“ HVP 9letého chlapce je 90 P. „Venku toho naběhá až dost. Jsme na vsi.“ HVP 9leté dívky je 90 P. „Bydlí v lese v přírodě a je tam neustále.“ HVP 11leté dívky je vyšší než 97 P. Další je poznámka k nabídce kroužků na venkovské škole: „Bohužel tady se moc vybírat nedá.“ Jakékoli organizované aktivity v dotazníku nejsou, HVP 8leté dívky je vysoko přes 97 P. Přitom dotazníky ze stejné školy uvádí florbal, gymnastiku, taekwondo, fotbal, plavání, tanec, atletiku, hasičský a přírodovědný oddíl, Sokol i literárně-dramatické, výtvarné a hudební aktivity. Často si ale respondenti nevyberou ani z bohaté nabídky ve velkých městech. Celá problematika závisí na přístupu rodiny. Děti rodičů, kteří mají pozitivní vztah k pohybu, si aktivity vždy najdou.

5 Metodika podporující zapojení běžných i netradičních pohybových aktivit do programů letních táborů a podobných akcí

5.1 Testování fyzické aktivity

Vzhledem k tomu, že výzkum prokázal značnou zkreslenost hodnocení správné fyzické aktivity respondentů, uvádí zde možnosti, jak se může každý sám snadno přesvědčit o optimální zátěži při fyzické aktivitě. Objektivně lze správnou míru zátěže při fyzické aktivitě jednoduše zjistit sledováním tepové frekvence. Optimální zatížení vychází z maximální tepové frekvence zjištěné například podle vzorce $220 - \text{věk} = \text{max. TF}$. Z této hodnoty je pak 50 – 60% zóna nízké intenzity vhodná pro starší osoby a osoby se zdravotními potížemi, 60 – 70% zóna střední intenzity vhodná pro vysokou kalorickou spotřebu a snižování váhy, 70 – 80% zóna vyšší intenzity vhodná pro rozvoj vytrvalosti a kondice, 80 – 90% zóna vysoké intenzity vhodná pouze pro trénované jedince.

Je důležité zvolit správnou intenzitu pohybu, protože nízká intenzita ke zlepšení kondice nepomáhá a příliš vysoká může uškodit. Sledováním klidové tepové frekvence ráno v klidu po probuzení lze zjistit případné odchylky vlastního zdravotního stavu. (www.nordic-walking.cz)

Dalším objektivně a jednoduše sledovatelným faktorem fyzické aktivity může být počet nachozených kilometrů. Krokomeř je malé nenápadné zařízení, které zaznamenává každý náš krok, započítá ho do nachozených kilometrů, případně ještě orientačně zhodnotí spotřebovanou energii. Dá se nosit na opasku, v kapse, nebo může být zabudovaný ve sportovních náramkových hodinkách.

5.2 Pohybové aktivity v rámci letního tábora

Existuje velké množství publikací, v kterých se dají hledat vhodné hry a aktivity pro zvolené téma, podmínky, věk a zdatnost účastníků. Proto v této kapitole uvádím jen úzký výběr těch, které mám mnohokrát vyzkoušené, jsou velmi variabilní a mají významný přínos pro fyzickou kondici dětí, protože se při nich vyvíjí po delší dobu souvislá fyzická aktivita, která zvýší tepovou frekvenci a zároveň je potřeba překonat pěšky mnohem větší vzdálenost, než jsou děti v běžném životě zvyklé.

5.2.1 Zkoušky fyzické zdatnosti

1) **Pohybový test.** Test začíná v lehu na zádech (lopatky a paty musí být v kontaktu s podložkou), pokračuje vzpřímeným postojem (paty u sebe, kolena napnutá), následuje leh na břicho (hrudník na zemi) a končí opět ve stoje. Všechny 4 fáze jsou 1 cvik, sleduje se počet jeho zopakování za 2 minuty.

2) **Fit trojboj.** 1. cvik: Skok daleký z místa, měří se od místa odrazu (špičky na čáře) po poslední stopu. Hodnotí se nejlepší ze tří pokusů. 2. cvik: Počet kliků (chlapecké, dívčí, rovná záda, do napnutých paží). 3. cvik: Hluboký předklon ze stoje spatného na zvýšené podložce (například lavička), plynulý předklon bez pokrčení

nohou, špičky prstů na rukách dosáhnou co nejnižší pod úroveň podložky. Na hraně podložky je připnutý karton se stupnicí, nula je na hraně, minusové hodnoty nad úrovní, plusové hodnoty pod úrovní stejné plochy. Výsledky všech tří cviků se hodnotí podle bodovací tabulky. (Skauting, 1995)

3) **Překážkové (opičí) dráhy.** Pomocí přírodních i umělých překážek sestavíme překážkový okruh, kde děti kromě běhu musí přelézat, podlézat, přeskakovat, šplhat, plížit, házet, ručkovat a podobně. Každá překážka musí být překonána správně, jinak ji musí cvičenec opakovat. Každý si poprvé proběhne dráhu cvičně, podruhé měříme čas.

4) **X boj.** Může obsahovat různé sportovní disciplíny, například motivované Odznakem všestrannosti olympijských vítězů a jeho hodnocením, nebo upravené do přírodních a tábornických podmínek (hod polenem, skok s batohem, běh do stráně, apod.).

Všechny tyto zkoušky zdatnosti se dají hodnotit podle uvedených příkladů či podle vlastních tabulek. Další možností je provést zkoušku na začátku tábora a znova na konci, během tábora dát dětem možnost tréninku a zhodnotit o kolik se kdo zlepšil. V ideálním případě motivovat k tréninku během roku do příštího tábora.

5.2.2 Chůze a běh v terénu

Již tím, že možnost nasednutí do auta či jiného dopravního prostředku se na táboře nepředpokládá, všechny činnosti se dějí za spolupráce vrstevníků, kamarádů a na konci každé cesty je nějaké překvapení, dobrodružství či zábava, děti si obyčejně neuvědomí, kolik toho každý den nachodí. Další kilometry se nachodí a naběhají při oblíbených hrách. Ty nejnáročnější je nejlépe zařazovat v prvních dvou dnech, kdy děti jsou ještě čerstvé a hýří energií i dvě hodiny po večeři, nebo ve druhé polovině tábora, kdy jsou již roztrénované táborovým životem a přírodou.

1) **Lavina** (Zásoby, Řetěz, apod.). Na různých místech v okolí tábora jsou rozmístěné stanoviště s předměty nebo obrázkovými kartičkami podle potřeby hry. Děti pak shromažďují lodní zásoby, výbavu na expedici, kostky na stavbu věže, indicie pro vyluštění tajenky, nebo ingredience pro vaření večeře atd. Každý oddíl má na každém stanovišti jen 1 předmět, příště musí najít jiné stanoviště. V 1. kole vybíhá pouze 1 člen oddílu, po přinesení předmětu bere za ruku druhého a společně běží pro druhý předmět. V dalším kole druhý chytá za ruku třetího hráče, atd. Vždy přinesou jen jeden předmět. Pro poslední běží celý oddíl spojený za ruce. Vzdálenosti stanovišť volíme podle zdatnosti hráčů tak, aby byla dostatečně obtížná.

2) **Zatoulané zápalky.** Ať už děti mají uvařit večeři, kouzelný lektvar, přepálit provázek natažený ½ metru nad ohništěm, či jiný ohnivý úkol, dostanou místo zápalek pouze informaci (nejlépe zašifrovanou), kam se zápalky zatoulaly. Na dané místo dostatečně vzdálené od tábora musejí nejdříve společně pro škrátka (nejlépe za

splněný úkol) a potom pro každou potřebnou zápalku (vždy jen jednu) běhají jednotlivci či dvojice, zatímco ostatní se snaží splnit úkol u ohniště.

3) **Hnízda.** Další hra, které se dá vymyslet libreto snad na jakékoli téma a náročnost upravit různou vzdáleností hnízd a terénem. Principem je přenášet mnoho kartiček (kuliček, peříček, táborových peněz) po 1 kusu z centrálního skladu do vlastního hnízda. V donesení kartičky ale brání škodiči (démoni, rangers, indiáni) z řad oddíláků, praktikantů či nejstarších dětí (1 škodič na 5 a více hráčů), kteří když hráče chytí, musí jim kartičku odevzdat a vrátit se pro další. Škodiči nesmí do označených území (krepákem, sypanými pilinami) v bezprostřední blízkosti skladu a hnízd.

4) **Ponožková válka.** Vylepšená varianta předchozí hry. Nejlépe je tentokrát přenášet papírové žetony s barvou nebo symbolem oddílu, kterých je potřeba opět nanosit co nejvíce. Hráči i škodiči ale mají v rukách munici v podobě vždy dvou do sebe stočených ponožek. Ne ponožky z kufrů táborníků. Munice se musí nastřádat ze starých dřevných, ale vypraných ponožek. Pokud tento pokyn mají v seznamu i děti, doporučuji vybrat hned po příjezdu na tábor. Škodiči municí trefují hráče, kteří po zásahu musejí odevzdat žeton. Hráči se brání stejným způsobem, a když zasáhnou škodiče, ten je na 10 sekund vyřazen, v dřepu nahlas počítá a neúčastní se boje. Pro spád hry je potřeba pro každého hráče i škodiče na začátku hry 2 kusy munice, pro zdatnější hráče za teplého počasí mohou být ponožky namočené. Pak je lépe na travnatém terénu hrát v plavkách a tričku, ale bezpečná obuv na běhání musí zůstat.

5) **Zvěd.** Každý oddíl vyšle schopného zvěda (dvojici zvědů) do jiného oddílu, který před tím (v jiné hře) ukořistil jejich vlajku. Každý oddíl se vydává s cizím zvědem na cestu jiným směrem (vylosovaným). V této části hry je povolena jen chůze, nesmí se běžet. Oddíl má mapu a během daného časového limitu (např. 90 minut) dojde do místa, kde bezpečně a podle předem dohodnutých pravidel schová soupeřovu vlajku. Zvěd má papíry, tužku a pastelky a cestou kreslí co nejpresnější plán pro svůj oddíl. Nesmí psát slova, jen jednotlivá písmena, číslice, symboly, topografické značky apod. Po návratu do tábora oddíl hlídá zvěda, aby se nemohl domlouvat se svým oddílem, kterému pak těsně před odpoledním startem předají zvědův plán. Vítězí oddíl, který nejdříve přinese do tábora vlastní vlajku.

6) **Studna.** Hlavní motiv osvědčené hry ze Zlatého fondu her mnohokrát modifikovaný, protože například pro menší děti je dostatečně zapeklitým problémem donést zázračnou vodu (obarvenou potravinářskou barvou, jiná voda nesmí být použita) v mikrotenových sáčcích do kilometru vzdáleného místa a ze sáčku ji nalít do úzkého otvoru studny (PET lahev zakopaná v zemi) tak, aby vyplavala indicie vyrobená např. z korku. Na rozdíl od původní varianty na pití mají vodu v lahvích.

7) **Dračí (raráščí) vejce,** Kyklopovo oko, Golemův šém apod. Předmět typu pingpongový míček (hopík, plastový obal z kinder vajíčka) je umístěný na vzdáleném a špatně dostupném místě (hnízdo vyrobené ze sena, drátěnky apod. na větvi). „Vejce“ je potřeba dopravit do tábora k dalšímu účelu. Je velmi pevné, ale nesnese kontakt

s lidským tělem. Jediný možný způsob transportu je cvrnkání krátkými doteky prstem po zemi, přičemž se celý oddíl musí střídat stále ve stejném pořadí, každý smí vždy cvrnknout jen jednou. Jiný způsob není možný ani při vyndávání z hnízda, zapadnutí do kopřiv, louže, apod. Přestože rychlost tohoto přesunu oddílů není nijak závratná, hra je fyzicky náročná. Vzdálenost a terén musí opět určovat věk a zdatnost hráčů.

8) **Křížovanky.** Na každém rozcestí je umístěn úkol s tolika odpověďmi, kolik je z křížovanky odchozích cest. Každá odpověď je označena jinou barvou a každá cesta je ofáborkovaná některou z těchto barev. Jen 1 odpověď a 1 cesta je správná, na ostatních fáborky cca po ½ km končí. Podmínkou je, že oddíl musí být stále pohromadě.

9) **Honičky.** Hra, která může mít desítky obměn a umožňuje udržet zábavu a děti delší dobu v pohybu. Dá se provozovat kdekoli a kdykoli.

10) **Záchranáři.** Ztratit se mohou nechat nejmladší děti z oddílů za doprovodu dospělého nebo praktikanti, ve dne i v noci, na různě dlouhé vzdálenosti. Oddíly je musí vypátrat, najít, případně vysvobodit či odněkud vytáhnout, ošetřit a dopravit bezpečně zpět do tábora. K dispozici mohou mít nosítka či improvizované prostředky. Kromě fyzické zdatnosti se uplatní spolupráce, orientace v terénu i znalosti z první pomoci.

11) **Úřednická.** K postavení domu (stanu) je potřeba získat mnoho povolení a razítek od různých institucí s různými nároky a samozřejmě na různých místech v okolí. Stavební odbor vydá formulář stavebního povolení, do kterého soutěžící rodinky (2 – 4 členné týmy) musí posbírat razítka od vodohospodářů (vodníka, žáby na prameni), hasičů (čerta, kominíka), lesní správy (Rumcajse, hajného, jelena), starosty (krále, šerifa), hygienické stanice (doktora, mravenců) a dalších. Všichni mají nějaký požadavek nebo podmiňují své povolení nějakým předchozím a žadatele vracejí.

12) **Čtverce.** Do každého políčka šachovnice (např. 1 – 8 a A – H) je vepsáno postupně 1 písmenko zprávy. Šachovnice je rozstřížena na 4 stejně velké části (1 – 4, A – D), (5 – 8, A – D), (1 – 4, E – H), (5 – 8, E – H) a každá část s 1 vedoucím umístěna do různého směru a vzdálenosti od centra. Každý oddíl dostane celou šachovnici a tužku, jiné psací potřeby nejsou povoleny. Musejí zjistit, kde seženou které písmenko, pamatovat si souřadnice prázdného políčka a cestou zpět i správné písmenko. Dobré je nechat na místě jednoho myslitele, který celou akci oddílu řídí. Zpestřit je možno tím, že ke každé čtvrtině zprávy se musí hráči dostávat jiným způsobem (běh, chůdy, plavání, loď, nafukovací matrace, kolo, koloběžka, kárka, přes lanovou překážku, apod. – včetně případných povinných pomůcek jako přilba apod.). Vyluštěnou zprávou je nějaký úkol, který musí oddíl splnit.

13) Různé variace **orientačního běhu** a geocachingu.

14) **Výlety.** V programu tábora jsou významné jednodenní i vícedenní výlety „do civilizace“ i „na přežití“, s baťůžkem na svačinu a pláštěnkou nebo krosnou s plnou výbavou. Vždy je třeba nachozené kilometry a poznávání přírodních a kulturních památek doplnit vhodnou motivací a hrou, které mohou mít pro děti ještě další přínos. Když budou cestou sbírat razítka nebo informace o místních pamětihodnostech, učí se komunikovat, když budou cestou psát společně deník nebo příběh na dané písmenko ve stylu Werichových pohádek, významně si rozšiřují slovní zásobu, když budou kreslit mapu, učí se orientovat v terénu.

5.2.3 Pohybové aktivity na malém prostoru

1) Tradiční míčové hry všem dobře známé – fotbal, vybíjená, volejbal, přehazovaná, házená, košíková a jejich různé modifikace.

2) Netradiční sporty. **Frisbee:** a) Ultimate frisbee je sport pro 2 týmy (ideálně po 7 lidech, průměr disku 27 cm a velikost hřiště 100 x 37 m, s vymezeními 18 m koncovými zónami na obou stranách). Cílem je dosáhnout co nejvíce bodů, které získává ten, kdo chytí disk v koncové zóně soupeře. Hraje se do časového nebo bodového limitu. Disk se pohybuje pouze přihrávkami s odhodem do 10 sekund, k jeho ztrátě dochází, když je zachycen nebo sražen protihráčem, dotkne se země nebo je hráčem chycen v autu. Není dovolen fyzický kontakt mezi hráči ani dotek disku, který někdo drží. Hraje se bez rozhodčího. b) Diskgolf hraný na speciálních hřištích, kde se hráči diskem trefují do speciálních košů, lze nahradit i přírodní dráhou, kde dvojice (trojice) hráčů v daném pořadí hází diskem vytyčeným směrem, vždy z místa předchozího dopadu. Cílem je trefit v daném pořadí např. všechny stromy označené fáborkem na co nejmenší počet hodů. c) Týmová hra podle vlastních pravidel například na běžném fotbalovém hřišti, kdy je cílem gól diskem do branky.

Ringo. Hra s dutým gumovým kroužkem (nebo dvěma kroužky) na běžném volejbalovém hřišti, síť se dá nahradit provázkem (případně s fáborky). Bod se získává pádem kroužku na zem v soupeřově poli či jinou chybou soupeře, ztráty neexistují, zápas se hraje do 15 bodů. Kroužek musí být odhozen do 5 sekund stejnou rukou, kterou byl chycen. Nejsou dovoleny s kroužkem kroky vpřed, naznačování hodu, přihrávky spoluhráčů v poli, svislý nebo kmitavý let kroužku, jeho chycení navlečením na ruku nebo dotyk jinou částí těla, přesáhnutí středové čáry.

Lacrosse (lakros). Původně indiánská hra, při které se malý míček (velikosti tenisového, ale těžší) má dostat do soupeřovy branky pomocí hole se síťovanou kapsou na konci. Hra má několik variant od boxlakrosu až po bezkontaktní interkros. Český lakros má branky 50 m od sebe a středovou čáru 30 m dlouhou, která se musí při pohybu na druhou stranu hřiště vždy přeběhnout. Autové čáry toto hřiště nemá. Lakroska měří 60 – 100 cm a drží se na rozdíl od ostatních lakrosů jen jednou rukou.

Korfbal. Bezkontaktní hra, při které se hráči snaží dát bod prohozením míče (velikost 5 – menší než fotbalový) košem (obroučkou) soupeře. Koš je ve výšce 2,5 – 3,5 m (podle věku hráčů). S míčem se neběhá ani nedribluje, pouze přihrává. Bránit

smí pouze jeden na jednoho. Tým by měl mít 4 chlapce a 4 dívky, vždy po 2 v obraně a 2 v útoku, hraje jen dívka proti dívce, chlapec proti chlapci, po 2 získaných bodech se mění strany a v týmech obrana s útokem. Dá se hrát i na jeden koš uprostřed hrací plochy.

3) Další pohybové hry. **Ocásky:** Honička, při které každý hráč má za pasem zastrčený šátek jako ocásek. Každý se snaží ukořistit šátky ostatních, čímž je vyřadí z boje a sám získává body. Nebo se stejně početná družstva chytí každý předchozího v pase a poslední má opět za pasem šátek, čímž vytvoří draky a hlava každého draka se snaží sebrat jinému ocásek.

Hu-tu-tu: Hrají 2 družstva, každé na své polovině hřiště. Družstva střídavě vysílají svého zástupce na soupeřovo území. Tam musí po celou dobu nájezdu vydávat zvuk hu-tu-tu-tu... na jeden nádech a snažit se dotknout co největšího počtu soupeřů. Když mu dojde dech a přestane tutat, o což se protihráči snaží tím, že ho na svém území zadržují, je nájezdník vyřazen ze hry (nebo se přidává k soupeři). Když se ale stihne během tutání vrátit alespoň částí těla na své území, jsou vyřazeni (nebo přecházejí k soupeřům) všichni, kteří ho drželi, nebo se jich dotkl.

Bandiera: Hrají 2 družstva, každé na své základní čáře cca 20 m od středové čáry, na které stojí vedoucí se šátkem. Hráči v družstvech jsou očíslovaní, vedoucí zavolá číslo, z každého družstva vyběhne hráč s tímto číslem, snaží se ukořistit šátek a vrátit se s ním na svou základní čáru, aby získal bod. Mezi středovou a základními čarami jsou pomocné čáry, kterou než hráč překročí, může být soupeřem dostižen a pak bod získává soupeř. Místo šátku se může hrát například o míč.

4) Štafety z jedné čáry dávají možnost pohybu na mnoho způsobů pro libovolný počet oddílů současně. Od tradičních běhů popředu, pozadu, po čtyřech, v páru, s míčem kopat, driblovat, nosit na pálce a podobně, až po karnevalové provedení, kdy si členové družstva jako štafetu předávají kompletní převlek (např. sukně, halena, vesta, šála, čepice, rukavice) nebo gumovky (kanady apod.) velké velikosti. Štafety se dají provozovat na každém rovnějším plácku, čáry a mety se i v trávě dobře a bezpečně vyrobí vysypáním pilinami.

5.2.4 Překážkové dráhy, lanové aktivity, lezecké stěny

Málokterý tábor má k dispozici vlastní lanové centrum nebo lezeckou stěnu. Je možné využít některé z komerčních zařízení nebo zvolit vlastní variantu s překážkami do 2 m výšky, kde není nutné složité a nákladné jištění. Za podmínky zajištění bezpečnosti účastníků a ochrany přírody lze použít přírodních i umělých materiálů a lan k vytvoření různých překážkových aktivit pro lezení, přelézání, šplhání, podlézání, skoky, zhupy, ručkování a přechody, při kterých děti cvičí sílu, obratnost, spolupráci, komunikaci a sebedůvěru.

K tomu, aby se z dětí staly horolezci, není potřeba skalní stěna, skoby a postroje. Stačí obyčejný příkrý svah, na který by všichni vylezli i bez pomůcek. Když

se ale naváží dračí smyčkou na lano nahoře na stromě provlečené karabinou, další dva lano dobírají a jistí, je horolezecká iluze dokonalá. Mohou se při tom naučit základní uzly, zacházet s lanem a karabinou a podobně.

Jednoduchá, ale efektní je lanová lávka přes potok. Stačí napnout spodní lano pro nohy, horní pro ruce a průběžně napínat. Jedno lano, po kterém je potřeba přeručkovat nebo přelézt ruce + nohy, nosné lano s navázanými smyčkami jako stupy nebo žebřík uvázaný v přiměřené výšce na ručkování, potřebují dost síly. Úzká kláda uvázaná volně na lanech ½ metru nad zemí při přecházení potrénuje rovnováhu, stejně jako lano uvázané do trojúhelníku mezi stromy, který se přechází pouze s dopomocí konce lana spuštěného z horní větve nebo od kmene jednoho ze stromů. Překážka nad úrovní hlav účastníků nebo pavučina s různě velkými oky v různé výšce uvázaná z lan mezi stromy, které má celý tým překonat (u pavučiny každý člen jiným okem), vyžadují dobrou spolupráci.

Stále populárnější aktivitou, která je zábavná i napínavá a vyžaduje trpělivost a rovnováhu, je slackline. Jde o pevný plochý popruh napnutý např. mezi dva vzrostlé stromy pomocí karabin nebo rychloupínání. Chůze po slackline aktivuje různé svalové skupiny, zejména hluboký stabilizační systém, může působit i jako rehabilitační prostředek při vadném držení těla, bolesti zad a dalších civilizačních neduzích.

5.3 Celotáborová hra

Celotáborová hra je sjednocujícím prvkem a výbornou motivací táborového programu. Dává dětem možnost hrát si na hrdiny ze známé pohádky či filmu, statečné mořeplavce, zlatokopy, bojovníky. Kostýmy a rekvizity pomohou utvořit atmosféru. Osvědčená hra s lehkou obměnou a novým libretem je pokaždé jiná. Děti získávají nové poznatky a informace o historických událostech, přírodě, zeměpisu apod.

Jako příklad předkládám svou celotáborovou hru *Po stopách Yettiho*, která se z velké části zaměřuje na turistiku, seznamuje děti se zeměpisem nejvyšších pohoří jednotlivých světadílů a je motivována odvahou a sportovními výkony horolezců. V okolí tábora jsem zvolila 6 výrazných vrchů v různé vzdálenosti od tábořiště a vytvořila mapu, na které jsem tyto vrchy přejmenovala podle nejvyšších vrcholů všech světadílů.

Hlavním cílem hry bylo pátrání po sněžném muži, který někdy zanechal stopu v blátě, někde ohlodané kosti či prokletěnou cestu roštím, jindy prchal v dálce nebo ho děti slyšely chrápat v jeskyni. Yeti nechával různé zprávy, zmínky o něm jsou v pokynech k hrám apod. Na každý z vrchů děti dovedla některá hra motivovaná příběhy z knih Jana Suchla: *Akce HS* a *Vteřiny mezi životem a smrtí*, a Maurice Herzoga: *Velké Himalájské dobrodružství*.

Každá hra je nazvána podle nejvyšší hory jednotlivých světadílů, je u ní uvedena její výška, pohoří a stát, na jehož území se nachází.

Mount McKinley 6194 m, nejvyšší hora Severní Ameriky (Skalisté hory; USA, Aljaška). Libreto: „*Chystám expedici.*“ „*Na Aljašku, Mount Mc Kinley – neměl bys zájem?*“ *Za 14 dní následovala návštěva na americkém velvyslanectví, informativní rozhovor s kulturním atašé, ano, horolezecké výpravy na Aljašku, pokud ví, se povolují, je třeba ovšem vyřídit řadu formalit ... odnášíme si hrst tiskopisů a velkou mapu Spojených států.... Za dva měsíce, do konce ledna 1970, jsou všechny komerční záležitosti úspěšně vyřešeny, obchodní závazky expedice upřesněny, dohodnuty, podepsány. Rozpočet nepřekročil šest set tisíc korun. Začátkem února chybělo Václavu Urbanovi, hospodáři expedice, už jenom 50000 Kčs. „Pojedeme, i kdybychom si je měli půjčit ve spořitelně,“ znělo jednomyslné rozhodnutí. (Vteřiny mezi životem a smrtí, s. 151, 154)*

Po přečtení libreta oddíly dostanou hrací kartu s názvem Povolení expedice a kolonkami – americké velvyslanectví, ministerstvo zahraničních věcí, státní zdravotní ústav, krajská hygienická stanice, celní správa, policejní ředitelství, odbor ochrany přírody. Tu je nutno nechat vyplnit (po splnění úkolů) na uvedených institucích (v táboře a blízkém okolí, úradují praktikanti, zdravotnice, hospodář). Po předložení kompletního povolení na velvyslanectví obdrží mapu s vyznačeným cílem Mount Mc Kinley a mezipřistáními. Na každém mezipřistání je nutné ještě splnit úkol k zajištění financování expedice: správně spárovat kartičky stát – měna (Austrálie-dolar, Kanada-dolar, Dánsko-koruna, Británie-libra, Chorvatsko-kuna, Maďarsko-forint, Švýcarsko-frank, Japonsko-jen, Norsko-koruna, Polsko-zlotý, Rusko-rubl, Švédsko-koruna, USA-dolar); po slepu poznávat naše současné mince; na papíře (bez kalkulačky) sečíst sloupec čísel; vymyslet co nejvtipnější sponzory expedice (napsat). První tři úkoly dokud oddíl nesplní, nemůže pokračovat v cestě. Čtvrtý úkol je zadán již na prvním stanovišti a vymýšlejí průběžně cestou. Po dosažení vrcholu, pod naší výškovou značkou s názvem hory, oddíl zapíchne svou vlajku a vezme si připravený žeton (kámen apod.) s co nejnižším číslem, protože ten dokazuje jeho pořadí ve hře.

Aconcaqua 6959 m, nejvyšší hora Jižní Ameriky (Andy; Argentina). Libreto: „*Gaston a Lionel ve spěchu zlezli ledovou stěnu toboganu a byli už venku a Louis bez bot a s holýma rukama začal rychle lézt za nimi. Usilovně hledal na hladké stěně záchytné body, až se mu podařilo vytáhnout se na povrch ledovce. Najednou mi blesklo hlavou, že Louis i já jsme bez bot nenávratně ztraceni. Zmobilizoval jsem zbývající síly a zuřivě začal holýma rukama prohledávat sněh na dně jeskyně. Každá nalezená bota slibovala život pro mne a mého kamaráda. Nakonec byly všechny boty nalezeny, třebaže byly hluboko pod sněhem.* (Velké Himalájské dobrodružství, s. 29)

Aconcaqua je některý z nejbližších vrcholů v okolí tábora s přístupem bez náročného terénu a ostrých kamenů, hraje se za teplého počasí. Máme-li otrlejší partu dětí, vedoucí v noci posbírají a schovají všechny boty. Pokud ne, vymyslí záminku (třeba v předchozím programu přechod potůčku a pak povinné sušení bot), aby děti odevzdaly všechny boty dobrovolně (kromě pantoflí, v kterých nesmí mimo tábor). Ráno místo bot děti dostanou libreto a po snídani popis cesty (podle možností šifry, azimutové směry apod.). Basy se vydají na Aconcaqu. Případné vylepšení je ještě

v rukavicích a šále. Vedoucí se samozřejmě s výbavou přidají. Od každého jeden pár bot si již před budíčkem praktikanti nandají do batohů a čekají s nimi blízko u cíle cesty. Nejlépe tam, kde se boty dají ještě zahrabat do hromady listí nebo sena (pozor na alergiky, těm najdou boty kamarádi nebo vedoucí). Na vrcholu kopce již obutí opět zanechají vlajku a zajistí si pořadí.

Mont Blanc 4810 m, nejvyšší hora Evropy (Alpy; Francie a Itálie). Libreto: *Diretissimy vedou cestou největšího odporu ve stěně. Snahou každého lezce je ověřit si v nich, jak je na tom fyzicky a jak mu to jde po lezecké stránce. Direktissimu severní stěny přešel první Pochylý, říká se mu Pavouk, ještě s třemi mládenci rok před tím. S Pavoukem jsem se dobře znal, přenechal mi svůj popis a plánec direktissimy – do té doby to byla cesta naprosto neznámá – o to jsme to měli lehčí.* (Akce HS, s. 16)

Na direktissimu je potřeba takový kopec v okolí, který má příkřejší, náročnější svah, kde nahoře uvážeme ke stromu na pevně lano, které dětem pomůže v cestě vzhůru. K návratu raději použijeme mírnější cestu na jiné straně kopce. Napřed musí oddíly získat mapu, aby zjistily cestu k Mont Blancu a potom ještě od Pavouka plánec direktissimy. V plánu je označeno i místo na nejtěžším místě výstupu, kde si každý sebere důkaz, že cestu zdolal. Na vrcholu kromě obvyklého postupu čeká úkol na zpáteční cestu – složit básničku, která bude obsahovat předepsaná slova (např. Yetti, hory, odvaha, vítěz) v libovolném pořadí.

Kilimažáro 5895 m, nejvyšší hora Afriky (Východoafrický příkop; Tanzanie). Libreto: *Šel jsem pomalu po hřebeni a díval se víc na druhou stranu, jestli náhodou nespoadli do doliny. Najednou jsem před sebou uviděl lano, červené silonové lano. Šel jsem k němu ... Po dvou dnech a jedné noci nouzového bivaku, na který nejsou připraveni, upadnou lidé do určité letargie, proto jsme museli ty čtyři, fyzicky i psychicky vyčerpané lidi dostat do pohybu. A v tomhle případě to bylo o to důležitější, protože jsme tam byli jen čtyři. Na čtyři zachránce, čtyři postižení, takže ti lidé musí jít po svých, to jinak nejde, další noc tam zůstat nemohou, to by byl konec. Začali jsme je vytahovat ze sněhové díry. Davaj hore! Pojd'me, tumáš čaj, napij se, rychle, pohyb! Co, nemůžeš? Pomůžu ti, rychle, dokud je světlo! Všechno šlo ráz na ráz, žádné vysvětlování, nic.* (Akce HS, s. 46)

Mladší polovinu každého oddílu (horolezce) odvedeme ze všech oddílů pohromadě na vrchol dalšího konce zakresleného na mapě jako Kilimanžáro, ukryjí se dál od cesty a trasu k nim označíme červeným provazem. Starší poloviny oddílů (horská služba, ideálně v červeném oblečení) musejí skupinu podle mapy a stop najít a bezpečně dovést zpět do tábora. Každá skupina horské služby ale vede zpět skupinu horolezců z jiného oddílu, čímž zajistíme, že horolezci budou podle předchozích pokynů opravdu apatičtí, bude jim jedno, za jak dlouho se vrátí. Horská služba je musí přesvědčovat a nutit, ale chovat se při tom jako praví záchranáři, nesmí použít hrubé násilí nebo je nést.

Mont Everest 8848 m, nejvyšší hora Asie, nejvyšší hora Světa (Himálaj; Nepál a Čína). Libreto: *Celková váha výzbroje, výstroje, potravin, zařízení a léků,*

keré bylo nutno předem odeslat, dosáhla bezmála 4000 kg, k jejich zabalení bylo zapotřebí 65 beden. Soupisy tohoto materiálu obsahují tisíce položek ... od gázy až po sadu zubolékařských kleští, od lívanců v prášku až po kondenzované maso. (Vteřina mezi životem a smrtí, s. 156) ... den o to vzácnější, že je zaslouženou náhradou za metrů nákladů vynesných na zádech na chatu. Po tvrdém nosičském tréninku připadají jim batohy s kompletní horolezeckou výstrojí lehké jako brašna svátečního turisty; soumarská dřina není ve svých důsledcích jen prostředkem k zajištění bezplatného pobytu na horách. Míří vzhůru k západní stěně. (Akce HS, s. 64)

Motivace na celodenní nebo vícedenní výlet na nejvzdálenější a nejvyšší ze zvolených vrchů. Předcházet může (předchozí den) soutěž, kdy postupně každý oddíl má za úkol přestěhovat na určené místo sbalený táborový inventář a další přiměřeně těžká zavazadla. Pokud se chystáte na vícedenní vandr, je vhodné mezi zavazadla přidat vlastní krosny dětí sbalené jako na cestu. Předejde se tím nepříjemným překvapením v den výletu, když má někdo například spacák větší než krosnu, nemá celtu apod. V našem případě se jednalo o dvoudenní výlet do Českého krasu a Koněpruských jeskyní (stačila tajná krátká domluva s ochotnou průvodkyní a děti po návratu přísahaly, že Yetti je zrovna v té jeskyni, protože ho tam slyšely chrápat). Nocleh jsem domluvila s místním mysliveckým sdružením u jejich chaty, s možností úkrytu při případné nepřízni počasí. Stoupání ze Srbska přes Kodu s krosnou na zádech je pro většinu dnešních dětí výkonem skutečně hodným osmitisícovky.

Mt. Kosciusko 2228 m, nejvyšší hora Austrálie (Velké předělové pohoří; Austrálie). Libreto: *... horečně jsem se začal přehrabovat v kletráku, ano, je tu: baterka. Zvykl jsem si ji nosit sebou jako součást výzbroje. Křečovitě jsem ji stiskl a zamířil ji k chatě. Po každém signálu jsem visel očima na světlech dole. Copak nikdo nepřistoupí k oknu, nevyhlédne k horám? Což nikdo nevyjde před chatu podívat se na nebe, jak bude zítra? Stačí jediný pohled proti stěně a musí zachytit pohybující se světelný bod. Ruka mi začala umdlévat, přendal jsem baterku do druhé – a v té chvíli se to stalo. Od pravého krajního čtverce se odloupla žlutá tečka a zakroužila. Udělal jsem rukou pohyb a žlutá tečka tam dole ho opsala. Opakoval jsem signál a ten zdola ho vrátil.... Za tmy jsme šťastně dokončili sestup a dole nás čekalo nové nebezpečí. Je to opravdu velká dolina s obtížnou orientací, hlavně v noci, za tmy a vichřice. Byli jsme na obrovské pláni, nikde jediná stopa, jen vítr, sníh, tma, chodili jsme dokola, vysílali jsme chlapce po dvou, po třech, jestli není chata v dohledu, nikde nic, to byla zlá situace. Byli jsme už na tom všichni fyzicky velmi špatně, ale ani na okamžik jsme se nevzdávali naděje, že chatu najdeme, v takových situacích je třeba vůle, maximálně bojovat. Nakonec jsme chatu našli a přivedli ty lidi do bezpečí. (Akce HS, s. 164, 49)*

Noční hra. Potřebujeme v terénu najít 2 místa, která jsou dostatečně vzdálená, ale na dohled. Každý oddíl se rozdělí na 2 skupiny (turisty a záchranáře), které si navzájem domluví signály baterkami. Každá skupina používá jednu baterku, v batohu má záložní. Skupiny turistů odvedeme na místo bivaku a každou skupinu usadíme na jiném místě např. stráně. Ti si pak se svými záchranáři signalizují baterkami tak, aby je našli. Záchranářům mezi tím dáme informaci, kam se se zachráněnými mají dostat.

Na zpáteční cestě se celý oddíl musí pohybovat společně. V určeném prostoru postavíme stan, který pak oddíl musí najít a všichni jeho členové se do něj naskládat.

Cestou ke každému vrcholu směrem od tábora umístíme nejdříve tabule s názvem příslušného kontinentu, blíže k vrcholu název pohoří (třeba na začátku stoupání). Děti tak mají možnost se přesvědčit o správnosti cesty a zapamatovat si zeměpisné pojmy.

Někdy je vhodnější, když děti netuší, co je čeká, a dáme jim libreto až těsně před hrou. Někdy můžeme libreto předat (nechat najít) s předstihem, aby se pokoušely odhadnout, co bude následovat.

Horolezci v této celotáborové hře motivují nejen velké hry, které jsou na dvoutýdenním táboře zařazeny zhruba každý druhý den, ale i další části programu a nejen sportovní.

6 Diskuse

Po obsahové stránce výzkum vcelku splnil moje očekávání, ač bych byla raději, kdyby respondenti prokázali, že pohybová aktivita dětí je lepší.

V průběhu provádění průzkumu jsem se setkávala s neochotou jednak ředitelů některých škol, kteří nedali souhlas k provádění tohoto výzkumu na jejich škole, většinou údajně kvůli velkému množství různých dotazníků, které již rodiče vyplňují pro jiné účely, jednak respondentů na školách, kde se výzkum uskutečnil. Proto bych chtěla poděkovat školám, které se výzkumu zúčastnily a zejména těm, kde se podařilo shromáždit alespoň 50% dotazníků. Nejúspěšnější škola shromáždila dotazníky od 70% dětí.

Přestože všichni testovací respondenti mi potvrdili srozumitelnost dotazníku, výsledný průzkum ukázal v některých případech drobné nejasnosti. Pokud bych v budoucnu podobný průzkum opakovala, některé otázky bych ještě upřesnila. Například v bodě C1) Jaké má dítě příležitostné pohybové aktivity a kolik dní v roce?, bych doplnila: Jaké má dítě příležitostné souvislé vícedenní pohybové aktivity mimo domov a kolik dní v roce. V bodě D1) Další pravidelné aktivity dítěte, bych větu doplnila: Další pravidelné aktivity dítěte mimo školní vyučování.

V bodě A1) bych vynechala údaj o počtu zameškaných hodin, neboť zůstával často nevyplněný a stejně průzkum neovlivnil. Také v bodě A3) údaj Další pěší přesuny dítěte tvoří cca ... km za týden, je přebytný, velmi neobjektivně respondenty hodnocený a pro výzkum nepřínosný.

Instrukce pro vyplnění dotazníku bych zjednodušila tak, aby ve všech případech bylo možno použít pokyn: Vhodnou odpověď zakroužkujte, čas doplňte.

Celkové vyhodnocení výzkumu mi zabralo více času, než jsem předpokládala.

7 Závěry

Dotazníkový průzkum o pohybových aktivitách dětí převážně potvrdil mé předpoklady o nedostatku těchto aktivit u dětí, které pro účast v mimoškolních činnostech již nejsou plně závislé na času svých rodičů.

1) Potvrdil se předpoklad přibližně $\frac{1}{4}$ dětí s nadváhou či obezitou – 22% dětí má vysokou hmotnost, z toho 6,5% trpí obezitou.

2) Potvrdil se předpoklad o slabé účasti v mimoškolní pohybové aktivitě – téměř 29% dětí nemá žádnou nebo téměř žádnou, více než 32% velmi malou. Nepotvrdil se můj předpoklad o častém omlouvání z povinné tělesné výchovy – pouze 3,8% dětí, kde zejména na 2. stupni jsem předpokládala výsledek vyšší.

3) Mimoškolní organizace prospěšné pro fyzickou kondici a všestranný rozvoj navštěvuje více dětí, než jsem předpokládala – přibližně $\frac{1}{3}$.

4) Méně dětí, než jsem předpokládala, jezdí na letní tábory – pouze 40%, z toho pouze 21% na tábor minimálně čtrnáctidenní.

5) Plně se potvrdil předpoklad, že nikdo nechodí do školy pěšky déle než $\frac{1}{2}$ hodiny. Méně dětí, než jsem předpokládala, vozí rodiče autem – méně než 12%. Více jich ale jezdí veřejnou hromadnou dopravou, přestože pěšky by jim cesta netrvala déle než $\frac{1}{2}$ hodiny.

Řešením nedostatků ve fyzické kondici dětí by mohlo být navýšení hodinové dotace formou povinně volitelných předmětů s pohybovým zaměřením na základních školách. Kromě dvou povinných hodin běžné tělesné výchovy by například měly školy nabízet několik sportovních a pohybových předmětů, včetně například netradičních sportů, z kterých by si žáci volili další 3 hodiny tak, aby každé dítě mělo ve škole nejméně jednu tělovýchovnou hodinu denně. Při více než 20% omluvených hodin TV by měl žák předkládat potvrzení od lékaře.

Měla by existovat větší podpora a propagace dětských zájmových organizací a aktivit podporujících všestranný fyzický a duševní rozvoj dětí. Školy by měly více spolupracovat s takovými organizacemi, podporovat tyto převážně dobrovolnické aktivity a vyvíjet v tomto směru osvětu pro rodiče. Značná část rodičů zřejmě nemá objektivní pohled na úroveň fyzické kondice svých dětí a o smysluplné a zdraví prospěšné využití jejich času se dostatečně nezajímá.

Velký nedostatek vidím v malém zájmu o prázdninové táborové pobyty, které mají velký význam pro fyzickou kondici a zdravotní stav dětí zejména odstraněním škodlivých civilizačních vlivů včetně médií (televizí, počítačů, mobilních telefonů, apod.) nejméně na dva týdny z jejich života. Druhým nenahraditelným faktorem je

vždy samostatnost, ale někdy i dočasné vymanění z podnětově chudého prostředí nebo naopak z rozmazlující přepěče.

Myslím si, že každé dítě od 3. – 4. třídy základní školy by mělo v létě strávit 14 dní na kvalitním dětském táboře a to i v případě, že má babičku na venkově. Letní tábor se může stát impulzem k aktivnějšímu způsobu života, neměl by rozhodně být jen opatrovnou kompenzující rozdíl v délce dovolené rodičů a prázdnin dětí.

Výmluvou pro malou aktivitu dětí v mnoha běžných rodinách jsou stížnosti na finanční náročnost sportů a kroužků. Proto jsem se zaměřila na aktivity, které poskytují hodně pohybu za málo peněz. Vstup do lesa a na turistické stezky je zadarmo, náradí na různé rekreační sporty v řádech desetikorun či stokorun, stejně jako členství v mnoha dětských dotovaných organizacích, čímž je zároveň možné levně pořídit pobyt na letním táboře. Více letních táborů by také mohly pro své žáky organizovat základní školy a měly by jim k tomu být poskytnuty finanční prostředky.

Účelem této práce bylo soustředit informace motivující k rozvoji základních a člověku nejpřirozenějších pohybových aktivit souvisejících s pěší chůzí a pohybem v přírodě. Je souhrnem důvodů proč člověk má žít aktivně a návodů jak žít aktivně, přičemž letní tábor má být pro děti koncentrovanou a názornou formou této nabídky.

8 Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura:

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: UK Praha – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1

HERZOG, Maurice. *Velké Himalájské dobrodružství*. Praha: Panorama, 1988.

HURIKÁN, Bob. *Dějiny trampingu*. Praha: Nakladatel Jaroslav Tožička, 1940.

CHOUR, Jiří. *Receptář her*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9.

KALMAN, Michal a kolektiv. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2986-1.

KELLER, Jan. *Až na dno blahobytu*. Praha: Earth Save CZ, 2005. ISBN 80-903085-7-0.

MOLDAN, Bedřich. *Příroda a civilizace*. Praha: SPN, 1997. ISBN 80-04-26434-4.

NEUMAN, Jan a kolektiv. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-405-2.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

ŘEHÁK, Bohuslav. *Vycházky do přírody*. Praha: SPN, 1973. 36-19-20, 14-119-73.

Skauting. Liberec: Nakladatelství Skauting, 1995. ISBN 80-85421-16-X.

SUCHL, Jan. *Akce HS*. Praha: Olympia, 1981.

SUCHL, Jan. *Vteřiny mezi životem a smrtí*. Liberec: Severočeské nakladatelství, 1987.

ZAPLETAL, Miloš a kolektiv. *Zlatý fond her*. Praha: Mladá fronta, 1990. ISBN 80-204-0120-2.

Další zdroje:

Památník K. H. Máchy, Doksy

www.bambiriada.cz, 22. 1. 2015

www.caspv.cz, 5. 11. 2014

www.crdm.cz, 7. 11. 2014

www.csrs.cz, 5. 11. 2014

www.cuscz.cz, 5. 11. 2014

www.geocaching.com, 7. 11. 2014

www.kct.cz, 24. 10. 2014

www.nordic-walking.cz, 7. 11. 2014

www.orientacnisporty.cz, 7. 11. 2014

www.ovov.cz, 22. 1. 2015

www.sokol.eu, 5. 11. 2014

Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého. Praha, Státní zdravotní ústav, 1996.

9 Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník: POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ.....	48
Příloha 2 – Hmotnostně výškový poměr	50
Příloha 3 – Bodování fit trojboj.....	51
Příloha 4 – Pohybový test.....	52

Příloha 1 - Dotazník: POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ

Vážení rodiče,

Žádám Vás o laskavé vyplnění údajů týkajících se pohybové aktivity Vašeho dítěte. Zjištěné informace budou sloužit pro výzkum, který je součástí bakalářské práce studentky Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. V tomto dotazníku není třeba uvádět žádné citlivé osobní údaje podléhající zákonu o ochraně osobních údajů. Vyplněním tohoto dotazníku přispějete ke zpracování problematiky velmi potřebného zvyšování fyzické kondice a utváření vztahu k přírodě u dětí, proto Vám děkuji za čas a objektivitu, které následujícím otázkám věnujete.

Vyplněný dotazník, prosím, předejte co nejdříve zpět kontaktní osobě.

Instrukce pro vyplnění: do zakřížkujte vhodnou odpověď

ano – ne – nevím podtrhněte vhodnou odpověď

..... doplňte údaj

Datum vyplnění:

A1) Údaje se týkají dítěte: chlapec - dívka , věklet, školní ročník
výškacm, hmotnostkg
počet zameškaných hodin ve škole za poslední školní rok (1. + 2. pololetí):

A2) Údaje se týkají bydliště: název obce
Je: vesnice – městys, středisková obec – město – okresní, krajské město
V obci je – není městská hromadná doprava
V obci není základní škola – je 1 až 2 ZŠ – je více než 2 ZŠ

A3) Školu navštěvuje v místě bydliště – v jiné části města – v jiné obci
Při cestě do a ze školy využívá: pěšky – auto – kolo – MHD – vlak –
linkový autobus – jiné
Cesta do školy trvá celkemminut.
Pouze pěšky by trvala (svižnou chůzí)minut.
Další pěší přesuny dítěte tvoří ccakm za týden.

B1) Během vyučování absolvuje...hodin tělesné výchovy, sportovních her, apod.za týden.
Ze školní TV se omlouvá často – pouze výjimečně (max.1x za měsíc)

B2) Jaké pohybové aktivity jsou ve škole a obci organizovány pro věkovou kategorii dítěte?
Které a kolik hodin týdně dítě využívá?

Aktivita:	Ve škole či obci je:	Využívá:
Fotbal	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Florbal	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Volejbal	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Softbal, baseball	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Jiné sportovní hry.....	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Atletika	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Gymnastika	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Tenis	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Karate, judo	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Jiný bojový sport	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Plavání	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Kanoistika, veslování	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně

Jiný vodní sport	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Hokej	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Bruslení, krasobruslení	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Zdravotní tělocvik	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Cyklistika	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Turistika	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Tanec, balet	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Jiný	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně

B3) Jaké organizace nabízející pohyb a pobyt v přírodě ve vašem okolí pracují?

V které a kolik hodin týdně je dítě zapojeno?

Organizace:	Pracuje u nás:	Využívá:
Sokol, ASPV, ZRTV, apod.	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Skaut, Junák	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Pionýr, TOM, Tábornická unie apod.	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Sdružení hasičů ČMS	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Rybářský, myslivecký či chovatelský s.	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně
Jiná organizace	Ano – ne – nevím	Ne – ano,hodin týdně

C1) Jaké má dítě příležitostné pohybové aktivity a kolik dní v roce?

Aktivita:	S rodinou:	Se školou či organizací:
Letní tábor	dní
Škola v přírodě	dní
Soustředění	dní
Zimní tábor	dní
Zimní sportydnídní
Příroda, turistikadnídní
Vodní turistikadnídní
U mořednídní
Jinédnídní

D1) Další pravidelné aktivity dítěte:

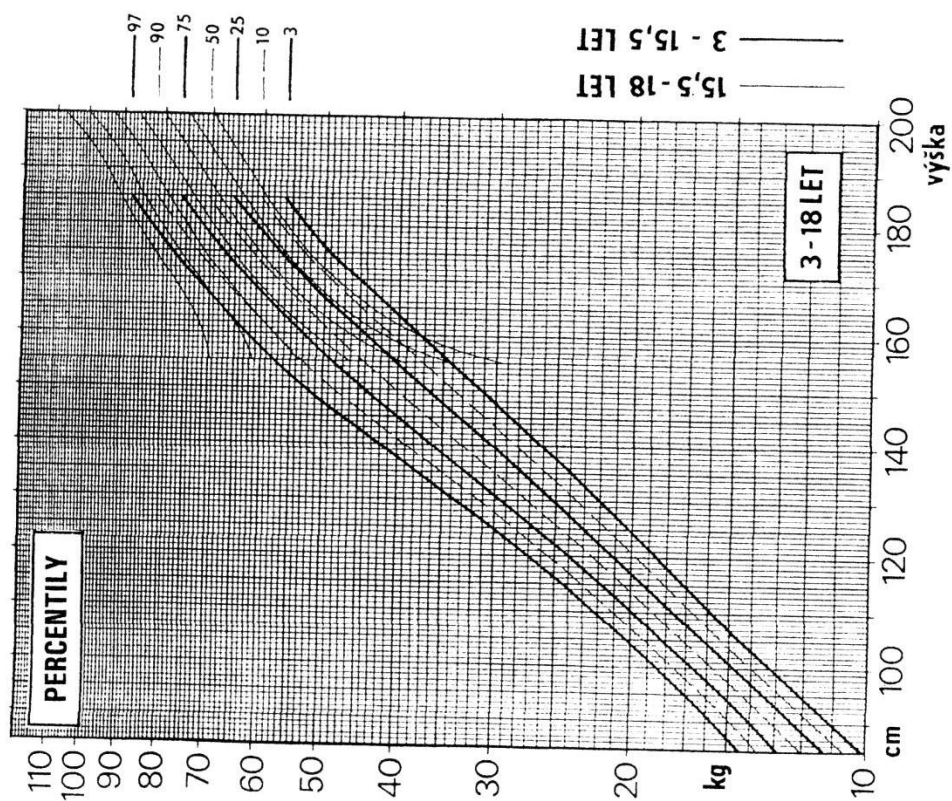
Druh aktivity:	Využívá:
Výtvarné	Ne – ano,hodin týdně
Hudební	Ne – ano,hodin týdně
Literárně-dramatické	Ne – ano,hodin týdně
Počítačové	Ne – ano,hodin týdně
Přírodovědné	Ne – ano,hodin týdně
Technické	Ne – ano,hodin týdně
Jazykové	Ne – ano,hodin týdně
Sběratelské	Ne – ano,hodin týdně
Jiné	Ne – ano,hodin týdně

E1) Myslíte si, že má Vaše dítě dostatek pohybu a pobytu v přírodě? Ano – ne

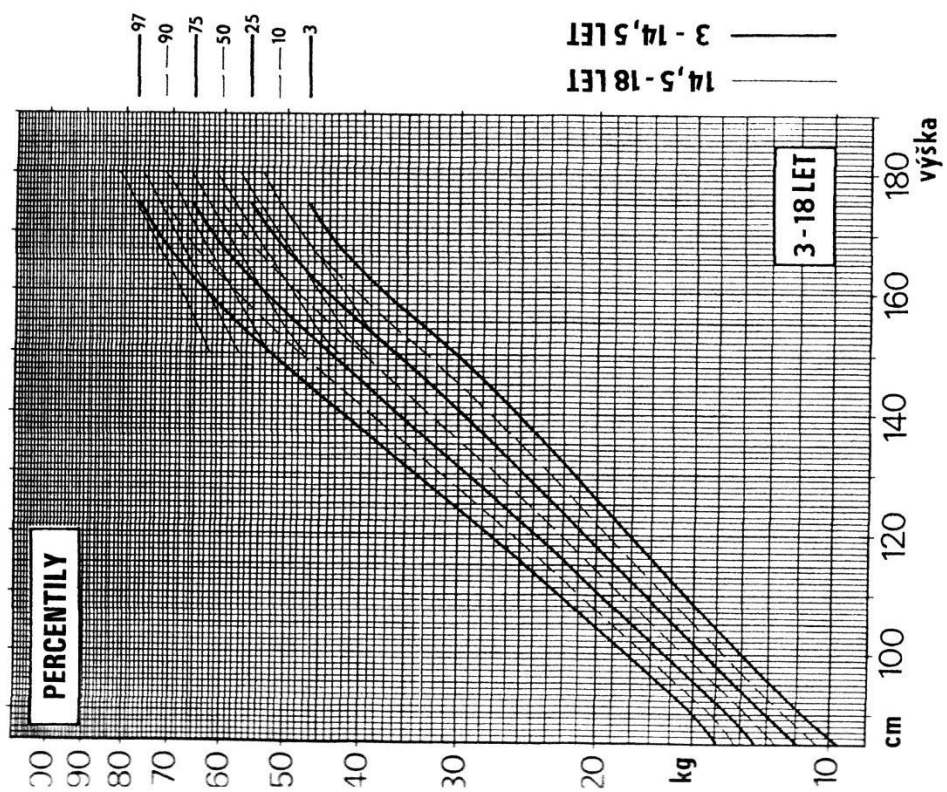
Uvažujete společně s Vaším dítětem o rozšíření těchto aktivit v následujícím školním roce? Ne – ano, jaké?

Příloha 2 – Hmotnostně výškový poměr

**HMOTNOSTNĚ - VÝŠKOVÝ POMĚR
CHLAPCI 3 - 18 LET**



**HMOTNOSTNĚ - VÝŠKOVÝ POMĚR
DÍVKY 3 - 18 LET**



Příloha 3 – Bodování fit trojboj

Dívky

Věk	10-11			12-14			15-17		
	Disc.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.
1	120	6	-1	125	8	-3	130	8	-2
2	123	7	0	130	9	-2	135	9	-1
3	126	8		135	10	-1	140	10	0
4	129	9	1	140	11		145	11	
5	132	10		145	12	0	150	12	1
6	135	11	2	150	13	1	155	13	2
7	140	12	3	155	14		160	14	3
8	145	14	4	160	15	2	165	15	4
9	150	15	5	165	17	3	170	16	5
10	155	16	6	170	18	4	175	17	7
11	160	18	8	175	20	6	180	19	9
12	165	20	9	180	22	7	185	21	11
13	170	21	10	185	23	9	190	22	12
14	175	23	11	190	25	10	195	24	13
15	180	25	12	195	27	11	200	26	14
16	184	26	13	198	28		205	27	16
17	188	27	14	201	30	12	210	29	18
18	192	28	15	205	32		216	31	19
19	196	29	16	210	33	13	223	32	20
20	200	30	17	215	35	14	230	34	21

Chlapci

Věk	10-11			12-14			15-17		
	Disc.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.
1	130	4	-3	145	5	-3	170	6	-2
2	133	5		148	6	-2	175	7	-1
3	136	6	-2	152	7	-1	180	8	0
4	139	7		155	8		185	9	
5	142	8	-1	160	9	0	190	10	1
6	145	9	0	165	10	1	195	12	2
7	148	10		170	12		200	14	3
8	152	11	1	175	14	2	205	16	4
9	155	12		180	16	3	210	18	5
10	160	13	2	185	18	4	215	20	7
11	165	15	3	190	20	6	221	23	9
12	170	17	5	195	22	7	227	26	11
13	175	19	7	200	24	9	233	29	12
14	180	21	9	205	26	10	240	31	13
15	185	23	10	210	28	11	246	33	14
16	191	25		216	30		252	35	16
17	197	26	11	222	32	12	256	37	18
18	203	27		228	34		265	39	19
19	209	28	12	234	36	13	272	41	20
20	215	29	13	240	38	14	280	43	21

Příloha 4 – Pohybový test

Body	chlapci			dívký		
	Věk			Věk		
	10-11	12-14	15-17	10-11	12-14	15-17
1	50	52	58	48	48	50
2	53	55	61	50	50	52
3	56	57	64	53	53	55
4	59	60	67	55	56	57
5	61	63	70	57	58	60
6	64	66	73	60	61	62
7	66	68	75	62	63	64
8	68	71	78	64	65	66
9	71	73	80	66	67	68
10	73	76	82	68	69	70
11	75	78	84	70	71	72
12	77	81	86	72	73	74
13	80	83	88	74	75	76
14	82	86	91	76	77	78
15	84	88	93	78	80	80
16	87	91	96	80	82	82
17	89	93	98	82	84	84
18	91	96	100	84	86	86
19	93	98	103	86	88	88
20	95	100	105	88	90	90