

Rekreologie - kategorizace

Motivační činitelé rekreace jsou regenerace fyzických a duševních sil

Rekreace - hrubé rozdělení

- pasivní - odpočinek, četba, poslech hudby, sledování TV, vzdělávání, nejsou limitovány geografickými faktory
- aktivní - turistika, rekreace u vody, zimní rekreace, vlastní pohybová rekreace (rekreace prostřednictvím pohybu)

Rekreační aktivity (detailnější rozdělení)

- aktivity fyzické - procházky, turistika, Tv aktivity, sport, pohyb v přírodě, rybolov
- aktivity kulturně uměleckého typu - literatura, kino, divadlo, koncert, televize
- manuální - zahrádkaření, kutilství, ruční práce
- aktivity kulturně racionální - vzdělávání, studium, četba denního tisku, sledování zpráv v TV
- hry, podívání, sběratelství - sportovní diváctví, společenské hry, sběratelství
- pasivní odpočinek - polehávání, spánek (mimo hlavní) , koukání z okna ☺

Rekreologie podle délky trvání

- krátkodobá do 3 dnů
- střednědobá 3-7 dní
- dlouhodobá 7 a více dní

Rekreologie podle časového rytmu

- každodenní 1-6 hodin
- týdenní víkend
- roční - dovolená, prázdniny

Podle rozložení rekreace

- celoroční
- sezonní

Podle charakteru účasti a způsobu úhrady

- volná - účastníkem se může stát každý, veškeré výlohy si hradí sám, využívá komerčních ubytovacích zařízení nebo dopravních možností
- vázaná - akce je k dispozici pouze vybrané skupině- členové klubu nebo zdravotní stav - lázeňská zařízení
- volná - sféra osobní péče účastníků, vše si zajišťují sami, bydlí ve vlastních či soukromých rekreačních objektech

Podle motivu účastníků

- zotavovací - důraz se klade na fyzickou a duševní rekreaci
- poznávací - základním motivem je rozšiřování vědomostí
- speciální - důraz na nejrůznější skupiny účastníků, jejich zájmy - rybolov, sběr orchidejí

Podle způsobu zajišťování účasti

- organizovaný - zajišťovaná cestovními kanceláři, turistickými organizacemi
- neorganizovaný - účastník si vše potřebné zajistí sám

Členění podle základních aktivit

- pobytová - rekreační pobyt na jednom místě
- pohybová - např. turistika

Podle počtu účastníků

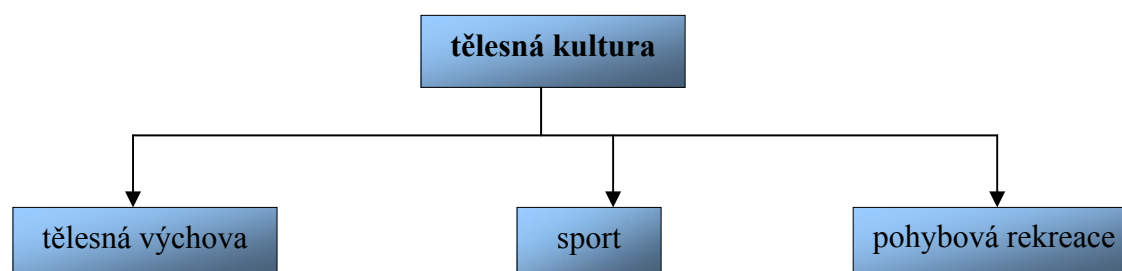
- individuální
- kolektivní

Členění podle socioekonomické situace účastníků

- luxusní
- masová

Pohybová rekreace

K čemu slouží pohybová rekreace?



- různé metody, formy a cíle, různá organizace vlastního procesu, různé cílové skupiny
- společně je tělesné zdokonalování a formování všestranně rozvinuté osobnosti
- čím lepší zaměření Tv , tím masovější pohybová rekreace (př. florbal)
- čím důkladnější osvojení principů Tv ve škole a sportovním klubu, tím vyšší pravděpodobnost vyhledávání pohbové rekreace
- mládež, která se věnuje pohybové rekreaci může přejít k výkonnostnímu sportu

Členění pohybové rekreace podle sociálních skupin

- **kolektivní**
 - formální
 - neformální
 - v rodině

Úkol: jaké jsou výhody kolektivní rekreace?

Materiální odborné vedení, dlouhodobá pravidelná účast, sociální vztahy a nevýhody: časová stabilita, dopravní dostupnost

- **individuální**

Úkol: jaké jsou výhody individuální rekreace

Samostatně si určuje účastník čas a místo konání, obsah a náročnost pohybové rekreace, za předpokladu znalosti Tv aktivity, znalosti sportovní aktivity, schopnosti určit si optimální zátěž, motivaci organizovat si pravidelnou pohybovou rekreaci

Pohybová rekreace podle faktoru času

1. v rámci pracovních dnů

- aktivní odpočinek pofyzické a duševní zátěži většinou v blízkosti domova
- důležitý je každodenní návyk
- zapojování svalových skupin které nejsou v zaměstnání namáhané
- upřednostňovány jsou aerobní formy zátěže
- sledujeme vyrovnanost energetické bilance

2. rekreace v rámci nepracovních dnů

- 104 dní v roce
- možnost odcestovat mimo domov do atraktivních oblastí
- zdravější přírodní prostředí

3. rekreace v období dovolených a o prázdninách

- náročné týdenní pobyty nebo cestování
- směrodatná je hodnotová orientace účastníků
- znehodnocování dovolené
- faktory ovlivňující způsob trávení dovolených
 - a. věk - improvizace mladých skupin, riziko
 - b. socioekonomická skupina a životní úroveň
 - c. vzdělání
 - d. geografické podmínky, roční období
 - e. množství a vybavenost sportovních zařízení, komunikační dostupnost
 - f. motivační zdroj - sportovní úspěchy reprezentace

Společenská funkce pohybové rekreace

- kulturě výchovná funkce - chránit přírodu, kulturní hodnoty lidstva

Principy, které podmiňují účinnost pohybové rekreace

- **dlouhodobost** - celoroční, celoživotní systém
- **pravidelnost a soustavnost** - optimální frekvence
- **optimální intenzita a náročnost** - hlavně vytrvalostní cvičení cyklická mají vliv na zlepšení i ostatních funkcí v těle: vegetativní, termoregulační, kardiovaskulární
- **přiměřenost**

Formy pohybové rekreace

- ***sportovně herní formy***

volejbal, basketbal, házená, fotbal, nohejbal, tenis, stolní tenis, badminton, softbal, squash, hokej, bruslení, kolečkové brusle

- ***turistické formy***

pěší turistika, vysokohorská turistika, lyžařská turistika, vodní turistika, cykloturistika, horolezectví, běh na lyžích, sjezdové lyžování, kanoistika, rychlostní kanoistika, jachting, windsurfing, vodní lyžování, táboření, jízda na koni, sáňkování, silniční cyklistika a MTB

- ***gymnastické formy***

kondiční gymnastika, aerobik, lidový tanec, kulturistika, jóga, sportovní gymnastika

- ***atletické formy***

běhy, skoky, vrhy a hody, přespolní běhy

- ***plavecké formy***

plavání, skoky do vody, potápění, plavání pro otužování, vodní pólo

- ***standardizované hry***

kuželky, bowling, golf, kulečnick

- ***úpolové formy***

judo, karate, zápas, šerm

- ***technické a branné formy***

mototuristika, vodní motorismus, motorové létání, plachtění, parašutismus, biatlon, střelba, lukostřelba, motokáry, autokros, motokros