

Studium v zemi fjordů: Erasmus na Norwegian School of Sport Sciences

27.3.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Na jaké univerzitě a v jakém semestru jsi absolvovala studijní pobyt?

Norwegian School of Sport Sciences (NIH), program Performance Management, letní semestr 2023/24.

Proč jsi zvolila právě tuto univerzitu?

Věděla jsem, že chci do Skandinávie, preferovala jsem Norsko, tak nějak to byl můj sen už delší dobu. NIH jsem si vybrala kvůli místo kde se nachází – na okraji Osla. Tedy na pomezí života ve městě a v přírodě.

Měla jsi v průběhu studijního pobytu podporu ze strany českých a zahraničních koordinátorů? V čem ti pomohli?

Rozhodně ano! Zahraniční oddělení FTK mi pomohlo s procesem před odjezdem (vyplňování dokumentů, přihlašování atd.). Vše probíhalo hladce a při jakémkoliv problému jsem se na ně mohla obrátit a rychle mi pomohli nebo poradili. Dávno před odletem jsem komunikovala i se zahraničními koordinátory v Norsku. Řešili se mnou přihlášení na koleje, zapsání předmětů a další technické věci. Cca měsíc před odletem jsem se online potkala s koordinátory a všemi studenty, co jedou na Erasmus do školy taky (bylo nás cca 20). Po příletu do Osla moje první kroky mířily do International Office, kde jsem se dozvěděla pár praktických informací a mohla jsem si zde půjčit vybavení na koleje typu lampička, koš, ramínka, router, atd. Věci, které se hodí mít, ale nechce se vám za ně platit na pár měsíců. V průběhu celého semestru jsem se mohla na moje zahraniční koordinátory obrátit a věděla jsem, že mi pomohou, ať už šlo o závažnější věci, nebo jenom otevírací dobu obchodů během Velikonoc.

Jaká byla náročnost studia (ve srovnání s FTK), průběh předmětů, docházka, plnění úkolů a zkoušek, komunikace s vyučujícími?

Norský vzdělávací systém se od toho, na který jsem byla zvyklá, velmi liší. Je více zaměřený na samostudium a kritické myšlení. Podle toho také vypadaly moje předměty. Měla jsem 3 předměty, každý za 10 kreditů. Což může znít děsivě, ale v praxi bych to přirovnala k většině našich předmětů za 5 kreditů. Z těchto mých 3 předmětů 2 byly online a jeden prezenčně, všechny probíhaly kompletně v angličtině.

Prezenční předmět nesl název Performance Management a kromě dalších mezinárodních studentů ho měli povinně i norští studenti. Všichni jsme museli komunikovat v angličtině, takže jazyková bariéra byla smazána. Předmět probíhal každý pátek cca 3 hodiny. Někdy přednášel garant předmětu, jindy hodinu vedl host z praxe v daném sportu např. trenér norského triatlonového týmu (téma hodiny - vícefázový trénink) nebo bývalý trenér fotbalového týmu Celtic (téma hodiny - trénink profesionálních sportovců).

Pod online předměty si asi představíte to, čím jsme si prošli během covidu - to má ale poměrně daleko od formy online, kterou jsem zažila na NIH já. Zjednodušeně bych to popsala tak, že předmět byl bez přednášek a měla jsem pouze úkoly, které jsem musela pro připuštění ke zkoušce zvládnout. Výukové materiály byly převážně ve formě videí a studií. Samotné úkoly, které jsem musela splnit se velmi často točily okolo mého názoru na věc nebo mého vnímání dané problematiky. To mi popravdě

dalo minimálně ze začátku semestru velmi zabrat. Nebyla jsem zvyklá o vědeckých článcích přemýšlet kriticky a už vůbec si na ně dělat svůj názor. Postupem času jsem si na to však zvykla a poslední úkoly mi trvaly pouze zlomek času co ty první.

Zkouška ze všech předmětů probíhala formou eseje, což pro mě byla také novinka. Měla jsem 10 dní (na každý předmět jiných 10 dní) na to napsat cca 5000 slov esej na určité téma. Co se týče zkoušky z prezenčního předmětu Performance Management, k eseji doma jsem ještě psala esej ve škole z témat probíraných v hodinách. Z této zkoušky jsem měla celkem nahnáno, nebudu lhát. Průběh byl jednoduchý. Dostali jsme zadány 3 otázky, ze kterých jsme si každý vybral 2, a na ty měl za 2 hodiny napsat 2 eseje. Mně osobně eseje jako výstup předmětu hodně sedly. Nebylo třeba se memorovat fakta nebo přesně vědět všechny informace. Šlo o to ukázat přehled v dané problematice a přihodit vlastní pohled na věc. Přistihla jsem se, že jsem o věcech mnohem více přemýšlela, a do jisté míry se o ně i více zajímala, jelikož jsem věděla, že si na věc musím vytvořit svůj názor. Dá se říci, že žádná odpověď nebyla špatná, pokud byla dostatečně odůvodněná - nebo alespoň takový jsem z toho měla dojem.

Jaký byl na zahraniční univerzitě studijní jazyk? Měla jsi kvůli cizímu jazyku problém s výukou?

Celé moje studium probíhalo v angličtině. Část předmětů na NIH je povinná pro všechny studenty v angličtině, a proto jsem chodila na předměty v AJ jak s dalšími international studenty, tak s Nory. Problém s výukou v angličtině jsem neměla, protože jsme všichni museli mluvit anglicky a nebyl to téměř nikoho mateřský jazyk, byli jsme na tom stejně.

Můžeš popsat své zkušenosti s ubytováním a stravováním? Mohla jsi využít studentské koleje? Kde konkrétně jsi bydlela? Jak velká část tvého stipendia padla na ubytování?

Jak už jsem psala v úvodu, měla jsem jako mezinárodní student přednostní právo (po zaplacení 1000NOK), přihlásit se na kolej, a to jsem přesně udělala. Koleje v Oslu spravuje společnost SIO a informace o tom, jak to vše udělat, mi předali moji zahraniční koordinátoři dostatečně dopředu před příjezdem. Bydlela jsem na kampusu Kringsjå vedle školy v nejlevnější variantě pokoje. Což znamenalo, že jsem měla pokoj sama pro sebe, koupelnu sdílela s jednou osobou a kuchyň jsme měli dohromady v 6 lidech. Tahle varianta mě stála cca 4300NOK/ měsíc, což je asi 9000Kč. No, málo to nebylo, co si budeme.

Jídlo jsem si řešila sama. Naše škola totiž neměla Menzu, ale spíše kantýnu. Ta byla skvělá, ale taky hodně drahá. Snažila jsem se tedy vařit si sama nebo ve skupině s ostatními, to nás vyšlo mnohem levněji.

Jak jsi trávila volný čas? Měla jsi možnost cestovat?

Když se začnete do části rozhovoru o průběhu mého studia a předmětech, tak zjistíte, že školu jsem měla pouze v pátek. Tudíž volného času jsem měla na rozdávání. Převážně v zimě/na začátku semestru jsme trávili hodně času v knihovně ve škole, bylo to místo setkávání. Dopoledne jsme dělali věci do školy (online předměty, přípravy na hodiny...) a po obědě byl čas na cokoli jiného. NIH je obrovská škola s velmi málo učebnami, ale o to více sportovišti a místnostmi přizpůsobenými pro všelijaké sporty a tohle všechno nám bylo volně a zdarma přístupné, pokud tam zrovna neprobíhala výuka.

V Norsku je možnost si zdarma půjčit sportovní vybavení v půjčovnách BUA, takže jsem v zimě skoro každý den bruslila, lyžovala nebo jezdila na běžkách. V létě naopak hodně výletovala v okolí Osla, koupala se v jezerech nebo moři. Během mých 6 měsíců v Norsku jsem si udělala i pár vícedenních výletů (Bergen, Stavanger, Trolltunga, Pulpit Rock...). Je ale potřeba říct, že vlaky a obecně doprava je v Norsku hodně drahá.

Jak jsi vyšla se stipendiem? Musela jsi mít našetřeno?

No, stipendium rozhodně nepokrylo vše. Abych to uvedla na pravou míru, stipendium pokrylo zhruba ubytování a část jídla, ostatní šlo z mojí kapsy. Podle mých hrubých výpočtů jsem každý měsíc přidala v průměru tak 8-10 tisíc Kč. Převážně na dopravu (MHD v Oslu stojí cca 1100Kč/měsíc), jídlo, kafička, sekáče a jiné postradatelné věci. Všichni ale ví, že Norsko je drahá země, takže jsem na to byla předem připravená a měla našetřeno. S částí mých výdajů mi pomohli i rodiče, za což jsem jim vděčná.

Hodně záleží na tom, jak si to člověk udělá. Rozhodně jsem mohla cestovat více a dál, což by znamenalo taky klidně 2x tolik utracených peněz. Umím si ale i představit, že když člověk cestuje převážně v okolí Osla a nepije třeba každý den kafe nebo odolá předraženému pivu v hospodě, tak vystačí s menším rozpočtem než já a nebude se mít vůbec špatně.

Cítila ses v zemi bezpečně? Dostala ses někdy do problémů kvůli odlišné kultuře nebo náboženství?

Ano, cítila jsem se naprosto v bezpečí. Naopak jsem se po návratu cítila méně bezpečně v ČR.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?

Nic markantního mě popravdě nenapadá. Spíše jenom detaily. Možná, že Norové jsou do jisté míry velmi specifictí. Hodně ctí svoje soukromí i soukromí ostatních lidí, takže je potřeba být s nimi trpělivý při seznamování. Na druhou stranu jsou nesmírně nápomocní a laskaví, všichni mluví dobře anglicky a rádi se vším pomohou.

Dál mě napadá snad už jenom to, že obchody jsou v neděli zavřené, stejně tak i o svátcích, klidně i 4 dny v kuse, na to pozor. Jo a jejich alkoholové restrikce byly pro mě jako holku z Česka hodně překvapující, ale to si asi vygooglete, to do rozhovoru úplně nepatří.

Jo, a ještě pár praktických varování. Koleje fungují na karty, ne na klíče, pokud tuhle kartu ztratíte, můžete si nechat udělat novou, na centrále kolejí během pracovního týdne, za pár korun. Pokud ji však ztratíte jako já v pátek večer, akutní otevření pokoje údržbářem stojí snad 4000 Kč, takže nejspíš skončíte u svých kamarádů na gauči do pondělí, kdy kancelář zase otevírá, jako já. Dávejte si na ní větší pozor. Jo a pokud chcete jezdit MHD v Oslu a bolí vás platit za lístek, stejně to udělejte. Při kontrole lístků naběhne do metra 8 revizorů najednou a pokuta je něco přes 100 € - a to se nevyplatí.

Liší se nějak zobrazení země, které známe z médií, od reality? Co tě nejvíce překvapilo?

Asi moc neliší. Nevím, co se vám vybaví, když se řekne Norsko. Pro mě je to krásná příroda, fjordy, lesy, klid a draho. To všechno se mi potvrdilo. Zima v Norsku je dlouhá a tmavá, na to jsem byla připravená. To, o čem se za mě málo mluví je, jak krásné je léto v Norsku. Slunce skoro nezapadá ani v Oslu a koupat se dá jak v jezerech, tak v moři. Lidi najednou ožijí a tráví mnohem více času venku. To, že budu chodit v létě do klubu za světla a odcházet zase za světla (kluby zavírají ve 3 hodiny ráno), na to jsem připravená opravdu nebyla.

Jak sis vyřešila studium na FTK, když jsi kvůli semestrálnímu pobytu v zahraničí nebyla fyzicky v Olomouci a nemohla si tedy plnit své studijní povinnosti? Jaké řešení doporučuješ studentům, kteří se na zahraniční mobilitu teprve chystají?

Tohle je lehce složitější. V mém případě totiž nešlo až tolik o semestr na FTK, který probíhal v době mého Erasmu - odchodila jsem si nějaké předměty už v prváku a nebo v zimním semestru a tak nějak předběžně počítala s prodloužením. Šlo více o zimní semestr předcházející mému výjezdu. V Norsku se začíná dřív a já jsem odletěla 4. ledna a školu začínala 8. ledna. Tudíž na začátku zkouškového na

FTK. Naštěstí jsem si s většinou vyučujících domluvila předtermíny již v prosinci, pár online zkoušek jsem dělala i během zkouškového z Osla a jeden předmět na mě čekal po návratu do ČR před začátkem nového akademického roku. Po návratu se mi povedlo jeden předmět z Erasmu uznat za A předmět na FTK, ale nesázela bych na to. Vše je o domluvě s vyučujícím individuálně.

Co považuješ za největší přínos svého studijního pobytu?

Ani nevím kde začít. Rozhodně jsem získala plno nových mezinárodních kamarádů, to je pecka, zažila jsem s nimi intenzivní půlrok plný dobrodružství a zábavy, a to už nám nikdo nevezme. Myslím, že na rozdíl od jiných studentů na Erasmus jsem trávila hodně času s místními studenty, jak ve škole, tak poté i mimo školu. Tudíž jsem si prožila Erasmus více "norsky" a ne jenom v bublině mezinárodních lidí, za to jsem hodně ráda. Byla jsem na Erasmu sama z ČR, takže jsem byla plně odkázaná na angličtinu, ta se rozhodně zlepšila a dostala jsem se i do fáze, kdy moje hlava už myslela jenom v angličtině, to bylo pro mě něco fascinujícího a překvapujícího. Teď mě mrzí, že jsem zase zpátky v češtině. Naučila jsem se plno věcí o sobě a o tom, jak funguju, to by se rozhodně nikdy nestalo, kdybych na Erasmus nevyjela.

Doporučila bys studium na této univerzitě i ostatním studentům (z tvého či jiných oborů)? Pokud ano proč?

Doporučila! Možná dokonce více studentům z jiných oborů, než je Rekre. Specificky program Performance Management se více hodí pro studenty trenérství nebo tělocviku. Pro obor Rekreatologie je nyní otevřený program Outdoor studies, který bohužel v semestru kdy já jsem vyjížděla otevřený ještě nebyl. Studium na Norwegian School of Sport Sciences bych ale doporučila všem, kteří mají rádi sport a lidi působící v něm.

Je ještě něco, co bys chtěla dodat a zdůraznit?

Nebojte se vyrazit na Erasmus. Je to zkušenost do života, na kterou už jen tak nenarazíte. A je jedno jestli vás láká zasněžená Skandinávie, sluníčkové pobřeží nebo něco mezi tím.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/studium-v-zemi-fjordu-erasmus-na-norwegian-school-of-sport-sciences>