



Bakalářská práce

Letní tábor s využitím prožitkové pedagogiky

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Adam Lochman

Vedoucí práce:

PhDr. Radka Harazinová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Letní tábor s využitím prožitkové pedagogiky

<i>Jméno a příjmení:</i>	Adam Lochman
<i>Osobní číslo:</i>	P20000407
<i>Studijní program:</i>	B7505 Vychovatelství
<i>Studijní obor:</i>	Pedagogika volného času
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl: Příprava, realizace a reflexe tábora s využitím prožitkové pedagogiky

Metody: praktické činnosti, rozhovor s trenérkou

Požadavky: studium odborné literatury, pravidelné konzultace s vedoucí práce, realizace programu táborové akce a její následné hodnocení

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

Čeština

Seznam odborné literatury:

ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024728162.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024712840.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997. Psychologie (ISV). ISBN 808586620x.

Vedoucí práce:

PhDr. Radka Harazinová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

29. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání:

26. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Chtěl bych poděkovat rodičům a přátelům, kteří mě během celého studia podporovali a věřili, že všechno zvládnou.

Další poděkování patří plaveckému oddílu z Nymburka, který mi umožnil zrealizovat letní tábor s využitím prožitkové pedagogiky.

Na závěr patří velké díky vedoucí mé práce PhDr. Radce Harazinové Ph.D. za její odborné rady, konzultace a milý přístup po celou dobu vedení práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá přípravou, realizací a vyhodnocením letního pobytového tábora s prvky prožitkové pedagogiky. Práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části najdeme pojmenování a popis základních pojmů týkajících se volného času, zážitkové pedagogiky a období adolescence. Poznatky této části mi pomohly připravit program, který podporuje účastníky v osobním rozvoji, kolektivní práci a naučit je využít smysluplně čas po dopoledním soustředění.

V praktické části je popsána příprava, realizace s popisem aktivit a vyhodnocení výzkumných otázek. V závěru této části uveden rozhovor s trenérkou před realizací tábora a po něm.

Letní pobytový tábor byl zrealizován v srpnu 2022.

Klíčová slova

volný čas, zážitková pedagogika, adolescence, letní tábor, Project Adventure, Prázdninová škola Lipnice

Abstract

The bachelor thesis with the preparation, implementation and evaluation of a summer residential camp with elements of experiential pedagogy. The thesis is divided into two parts, the theoretical and practical part.

In the theoretical part we can find the description of basic concepts related to leisure time, experiential pedagogy and the period of adolescence. The findings in the practical have helped me to prepare a program, which supports the participants in their personal development, group work and to teach them to use their time meaningfully after an afternoon practice.

The practical part describes the preparation, implementation with a description of the activities and evaluation of the research questions. This section is concluded with an interview with a trainer before and after the camp.

The summer residential camp was implemented in August 2022.

Keywords

leisure time, experiential education, adolescence, summer camp, Project Adventure, holiday school Lipnice

Obsah

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	9
Úvod.....	10
1 Volný čas a volnočasová pedagogika.....	12
1.1 Letní tábor.....	13
2 Zážitková pedagogika.....	15
2.1 Aspekty zážitkové pedagogiky.....	16
2.2 Kolbův cyklus.....	16
2.3 Flow (plynutí).....	17
2.4 Komfortní zóny.....	18
2.5 Princip dobrovolnosti.....	19
2.6 Project Adventure.....	20
2.7 Prázdninová škola Lipnice.....	21
3 Adolescence.....	23
3.1 Tělesný vývoj.....	23
3.2 Emotivně-sociální vývoj.....	23
Praktická část.....	25
4 Cíl bakalářské práce.....	26
4.1 Výzkumné otázky.....	26
4.2 Využité metody.....	26
4.3 Využité prvky zážitkové pedagogiky.....	26
5 Charakteristika plaveckého oddílu Nymburk.....	27
5.1 Popis prostředí.....	27
5.2 Tým instruktorů.....	27
5.3 Harmonogram letního pobytového tábora.....	28
5.4 Realizace letního pobytového tábora.....	29
5.4.1 Sobota 20. 8. 2022 – příjezd.....	29

5.4.2	Neděle 21. 8. 2022.....	35
5.4.3	Pondělí 22. 8. 2022.....	41
5.4.4	Úterý 23. 8. 2022.....	44
5.4.5	Středa 24. 8. 2022.....	48
5.4.6	Čtvrtek 25. 8. 2022.....	51
5.4.7	Pátek 26. 8. 2022.....	55
5.4.8	Sobota 27. 8. 2022 – odjezd.....	58
6	Diskuze.....	61
7	Závěr.....	65
8	Zdroje.....	67
9	Seznam příloh.....	69

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázky		
Obrázek 1	Kolbův cyklus	s. 17
Obrázek 2	Stav plynutí	s. 18
Obrázek 3	Komfortní zóny	s. 18
Tabulky		
Tabulka 1	Harmonogram dne	s. 28

Úvod

Vzhledem k mé dlouholeté praxi instruktora na táborech a adaptačních kurzech jsem se dlouho nerozmýšlel s tématem bakalářské práce, která se nazývá „*Letní tábor s využitím prožitkové pedagogiky*“. Pravděpodobně se touto činností budu zabývat i v budoucnu, tím pádem je to skvělá příležitost jak získat nové zkušenosti v této oblasti. Jako malý chlapec jsem na tábory nejezdil, spíše na několikadenní fotbalová soustředění, kde se věnovala pozornost tréninku, sportovním soutěžím a výletům. Upřímně si myslím, že jde o skvělé příležitosti něčemu se o sobě naučit, pobavit se, být na chvíli v odloučení od rodičů a poznat nové kamarády. To považuji za významnou a pozitivní stránku letních táborů, které mohou mít i kladný vliv na partnerské vztahy, kdy si rodiče mohou na chvíli od dítěte oddechnout a věnovat se sami sobě, trávit společný čas doma, trochu se odreagovat s přáteli nebo odjet na romantický výlet.

Ve druhém ročníku studia na vysoké škole jsme měli předmět Prožitková pedagogika, který upoutal moji pozornost, a tak mě napadlo, že bych mohl na tábore vyzkoušet jiný typ činností, než jsem doposud realizoval. Na hotel Semerink jsem jel už po čtvrté za sebou s plaveckým oddílem Nymburk. Byla to vhodná příležitost vyzkoušet si něco nového s účastníky, které delší dobu znám. Osobnostní rozvoj mě též zajímá, takže spojení her a rozvoje osobnosti mě přesvědčil vzít si toto téma, vyzkoušet si zrealizování letního tábora s využitím zážitkové pedagogiky a nabýt další zkušenosti.

Cílem bakalářské práce je vytvořit a uskutečnit letní tábor s využitím prvků prožitkové pedagogiky pro adolescenty.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Nejdříve je popsána pedagogika volného času, vysvětleny pojmy volný čas a letní tábor, kde rozdělují druhy táborů, které se odlišují zaměřením. Dále se věnuji zážitkové pedagogice, která tvoří důležitou část pro sestavení programu s jejími prvky, a popsání některých jejích principů jako je například pojem flow, princip dobrovolnosti, Kolbův cyklus učení a komfortní zóna. Následně se zaměřuji na Project Adventure a Prázdninovou školu Lipnici, které organizují zážitkové kurzy a workshopy i pro mnou zvolenou věkovou skupinu. Poté popisují cílovou skupinu, pro kterou byl program vytvořen, tedy pro adolescenty.

V praktické části se zabývám popisem cílů bakalářské práce, na které navazují výzkumnými otázkami a metodami, popisem prostředí, charakteristikou cílové skupiny,

harmonogramem denního programu, týmem instruktorů a následnou realizací letního tábora. Samotný program je popsán s aktivitami, reflexemi od účastníků a hodnoceními dne z pohledu vedoucího instruktora. V každém dni se můžeme dozvědět, jaké téma se k danému dni vztahuje. Diskuzi tvoří vyhodnocení programu, odpovědi na výzkumné otázky, zamyšlení nad získanými výsledky a rozhovorem s trenérkou.

Vzhledem k zaměření bakalářské práce bych se rád na začátku věnoval základním termínům jako je volný čas, volnočasová pedagogika a letní tábor. Popíšu zde elementární charakteristiku těchto pojmů.

V současné době se setkáváme s problémy využití volného času. Každý by potřeboval, aby měl den více hodin. Když se však podíváme na problém z jiné perspektivy, zjistíme, že někteří lidé mají dostatek času, jen ho špatně využívají. Zjistíte, že sledují dvě hodiny televizi nebo prohlížejí sociální sítě. Volný čas také znamená nudit se, to je pro mozek důležité, aby začal zpracovávat informace. Spousta dětí má totiž po škole samé kroužky, dostávají úkoly a o víkendu mají zápasy. Někdy je důležité se zastavit, jen být v tichu a nic nedělat. Dnešní doba na nás vyvíjí tlak, který nám říká, že pokud nic neděláme, budeme neúspěšní.

1 Volný čas a volnočasová pedagogika

„Je stejně potřebné přemýšlet o tom, jak užívat svůj volný čas, nejen o tom, jak dobývat bohatství.“

— Tomáš Garrigue Masaryk

Protože pedagogika volného času je relativně mladý obor, rozcházejí se i jednotliví autoři působící v této oblasti v jejím pojetí. Pávková ve své publikaci uvádí, že volný čas je opak práce a školních povinností (Pávková, 1999). Bendl tuto definici rozšiřuje na dobu, ve které si svobodně volíme, jak se svým časem naložíme (Bendl, 2015). Průcha chápe volný čas jako dobu, která zůstane po odečtení práce, spánku, hygieny, jídla, nutných pracovních úkolů a domácích povinností. (Průcha et al 2008)

Kdybychom hledali to, co mají tyto definice společného, definovali bychom volný čas jako dobu, kterou si řídíme sami podle sebe. V tomto ohledu se jedná o zcela neřízený volný čas. Na druhou stranu existuje mnoho institucí, které nabízejí tzv. řízený volný čas. Tedy ten, ve kterém svoji svobodnou vůli jedinci dobrovolně předávají do ruky vedoucích či volnočasových pedagogů. Nicméně stále platí, že volný čas vyhledáváme pro uspokojení svých sekundárních potřeb, tedy potřebu odpočinku, edukace, kompenzace, komunikace a participace.

K smysluplnému a užitečnému využívání volného času napomáhá pedagogická disciplína pedagogika volného času, která je zaměřená na výchovné a vzdělávací prostředky, k pomáhajícímu autonomnímu využívání volného času. To je důležité zejména u trávení volného času mladších věkových kategorií, za které do značné míry rozhodují jejich zákonní zástupci. Ti vybírají, jaké zájmové kroužky budou jejich děti navštěvovat, avšak jejich působení se s věkem dětí zmenšuje. (Pávková, 1999)

Pedagogika volného času je dle literatury brána za mladý vědní obor, který se stále rozšiřuje a zaujímá čím dál větší prostor v pedagogických diskuzích. Z důvodu dynamické změny společnosti zejména s nástupem nových technologií je nezbytné, aby neustále vycházela z aktuálních výsledků vědních výzkumů a opírala se o aktuální data. Právě zde platí pravidlo, že co bylo včera, nemusí nutně platit dnes.

Pedagogika volného času je nejčastěji prováděna v domovech dětí a mládeže, střediscích volného času a dalších neziskových organizacích. V samotné škole může být pedagogika volného času realizovaná pod termínem mimoškolní výchova, tedy působení učitelů a vychovatelů mimo samotné vyučování, nad rámec předepsané školní

výuky, a to ve školních družinách, klubech či zájmovém vzdělávání, jež škola nabízí. (Kratochvílová, 2004)

Ale ať už je realizovaná kdekoliv, důležité je, s jakým cílem. Obecný cíl by mohl být chápán jako naučit jedince rozumně hospodařit se svým časem a vnímat ho jako životní hodnotu. Tím se rozumí umět objevit své zájmy, rozvíjet je a vést k celoživotnímu vzdělávání neboť i to, co se naučíme mimo vzdělávací instituce je pro nás v životě důležité. (Bendl, 2015)

Kromě kroužků se pořádají i různé pobytové a příměstské tábory, kurzy a soustředění. Pro účely této práce je nutné ještě rozvinout samotný pojem letního tábora.

1.1 Letní tábor

Jak již bylo výše naznačeno, letní tábor je řízený způsob trávení volného času. Řídí se podle zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví.

Rodiče by měli rozlišovat zaměření tábora a podívat se na jeho program, aby se dítě cítilo komfortně. Harmach a kolektiv (2004) rozlišují různé typy táborů jako například:

- stálé tábory – pobyt, který se koná na jednom místě od začátku do konce
- putovní tábory – jde například o cykloturistické tábory, které nemají určené stálé místo, ale v průběhu se účastníci přemísťují na jiné místo a spí i v přírodě
- příměstské tábory – program se odehrává přes den a končí v odpoledních hodinách, děti spí doma
- hvězdicové tábory - prozkoumávání okolí, účastníci mají dané tábořiště, ze kterého vycházejí i na několikadenní cesty po okolí
- Dále tábory můžeme rozdělit na:
 - běžné – které jsou pořádány pro „běžné“ děti
 - integrované – část tábora tvoří děti ze specifických skupin, například z dětských domovů
 - ozdravné – slouží pro děti se zdravotním postižením

Za pozitivní stránku letních pobytových táborů lze považovat souvislý čas, který účastníci během pobytu stráví. Tím se mohou dostávat do flow (viz s. 11) díky aktivitám, které jsou pro ně přichystány. Zároveň tráví noci mimo domov, což je pro

některé velkou výzvou a dalo by se říci, že vystupují ze své komfortní zóny. Dále se účastníci musejí vypořádat s novými lidmi kolem sebe, zařadit se do skupiny a přijmout roli ve skupině. Je zde také možnost hlubšího ponoření do aktivit, při kterých jsou realizovány prvky zážitkové pedagogiky, kterou si vysvětlíme v další kapitole.

2 Zážitková pedagogika

Různí autoři na tento obor pohlíží jiným úhlem pohledu, avšak jejich definice mají mnoho společného. Hanuš a Haková ve své publikaci Praktické učebnice zážitkové pedagogiky kladou důraz především na výchovu a proces učení, ve kterém je důležitý růst a rozvoj osobnosti. Prožitek je zde vyvoláván prostředím, prostředky a situacemi, které na sebe v celém procesu vzájemně působí a vytvářejí autentický vnitřní otisk emocionálního charakteru. Ten ovlivňuje hodnoty, postoje a chování jedince či skupiny, ale i lektorů (Hanuš, Haková, 2021). Na rozvoj osobnosti skrze zážitek apeluje ve svých knihách i Jan Neumann, který ve svém pojetí zážitkové pedagogiky odkazuje na německého pedagoga Kurta Hahna, otce tzv. prožitkové pedagogiky. Ten založil ve 40. letech 20. století ve Velké Británii organizaci Outward Bound, která se později stala nejvýznamnější mezinárodní institucí rozvíjející principy prožitkové pedagogiky. Očekává se totiž, že prožití a zpracování takto získaných podnětů může mít vliv na změnu chování a jednání (Neumann, 2011). Naproti tomu Bendl uvádí tuto definici „*Výchova zážitkem klade důraz na bezprostřední zkušenosti, smyslové poznání. Ne slovy, ale zajímavou činností s dobrodružnými znaky se lidé učí. Činnosti přinášejí určité napětí, nutnost zdolávat překážky, někdy i značnou zátěž, kdy si člověk musí sáhnout až na úplné dno svých sil*“ (Bendl 2015, s. 151). Klade důraz na zdolávání vlastních výzev se značnou zátěží a silným prožitkem. První dva autoři definic uváděli prožitek jako takový, Bendl zdůrazňuje nutnost emocionálního a fyzického zatížení.

I když jsou v definici autoři nejednotní, často se shodují na tom, že zážitková pedagogika se snaží skrze prožitek působit na jedince a tím vyvolat výchovné změny jeho samotného a docílit požadovaného pedagogického záměru. Určitou nejednotnost bychom hledali i v samotném názvu, ta vzniká již z překladu. V anglickém nebo německém jazyce existuje pouze jeden výraz *Experiential education* nebo *Erlebnispädagogik*. V bohatém českém jazyce se objevují hned dva. Někteří autoři uvádějí pojem zážitková pedagogika jiní prožitková pedagogika. Ačkoliv jejich definice jsou značně podobné, je nutné chápat rozdíl mezi zážitkem a prožitkem.

Prožitek je to, co si odnáším ze samotné činnosti. Skrývá v sobě obsahy zakoušení, zažívání či poznávání. Hartl a Hartlová ve své publikaci rozdělují prožitek na autentický, který je „*jeden ze základních obsahů psychiky*“ (Hartl, Hartlová 2010, s. 452). Rozlišují ho dvěma způsoby. První říká, že je to emocionální uvědomění si

současného, často dramatického, okamžiku života. Ve druhé definici vzniká aha-zážitek. Jde tedy o „náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti“. (Hartl, Hartlová 2010, s. 452)

Zážitek je vzpomínka na prožité události, kterou si pamatujeme a ze které pak následně vyvozujeme samotnou zkušenost. Lze tedy uplatit pedagogickou rovnici prožitek-zážitek-zkušenost. (Hanuš, Chytilová, 2009)

2.1 Aspekty zážitkové pedagogiky

Předchozí kapitola definovala obecně pojem zážitková pedagogika a její hlavní cíl. Nyní by bylo dobré se zaměřit na to, pomocí čeho lze dojít k naplnění tohoto cíle. Činčera (2007) uvádí výčet několika základních prvků prožitkové pedagogiky, díky kterým lze vytvořit jedincům a skupině kvalitní zážitek a reflektovat ho, aby došlo k jeho maximálnímu pedagogickému využití. Těmito složkami jsou Kolbův cyklus, flow, komfortní zóna a princip dobrovolnosti.

2.2 Kolbův cyklus

Kolbův cyklus neboli učení se prožitkem vychází do značné míry z již zmíněné pedagogické rovnice prožitek-zážitek-zkušenost, kdy jedinec pomocí reflexe získává nové zkušenosti a s těmi spirálovitě nadále pracuje. Dokáže se poučit/naučit tedy z toho, co již jednou prožil, reflektoval a využívá tento transfer i v běžném životě. Velmi výstižně to definoval ve své závěrečné práci Vít Dočkal, který využil parafráze známého pedagoga a zakladatele pragmatické filosofie Johna Dewey: „*Jde ve své podstatě o učení se ze zkušenosti, schopnost uchovat z jednotlivé zkušenosti něco, co bude prospěšné, až bude jedinec čelit potížím v některé z pozdějších situací. To znamená schopnost modifikovat jednání na základě dřívější zkušenosti a schopnost rozvíjet dispozice, protože bez nich není možné si osvojovat návyky.*“ (Dewey 1916 in Dočkal 2011, s. 52–53)

Kolbův cyklus vychází ze čtyř fází, které se neustále spirálovitě opakují – zkušenost, reflexe, zobecnění a transfer. Jedinec nebo skupina pomocí vybrané aktivity získají určitou zkušenost, kterou reflektují (proč to nastalo a co k tomu vedlo). Tyto poznatky si zobecní a následně přenesou do svého dalšího budoucího jednání. Graf (viz s. 11) a holý popis budí možná dojem složitosti, ale opak je pravdou. Tento cyklus používáme denně. Můžeme si ho modelovat na jednoduchém příkladu dítěte a kamen. Dítě jde kolem kamen a vidí, že jsou červené. Sáhne na ně a spálí se, tím získá zkušenost. Jeho reflexe bude, že se spálilo a bolelo to. Následně celou zkušenost

zobecní, že pokud jsou kamna červená, pálí, a transfer do svého života si vezme, že na červená kamna se nesahá, protože se může člověk spálit a příště až půjde kolem, neudělá to.

Takovýto model učení má i své nedostatky, které popsal ve své knize Jan Činčera. Upozorňuje na velmi zjednodušený proces učení, který nebere v potaz, že empiristická zkušenost může vést ke špatným závěrům. Může tedy docházet k mylným zobecněním, či chybným transferům. Proto je při tomto cyklu velmi důležitá role vedoucího, který by se měl snažit eliminovat tyto nedostatky a kontrolovat, zdali nedochází k chybným závěrům celého učení se prožitkem. (Činčera, 2007)



Obrázek 1: Kolbův cyklus zkušenostního učení (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 43)

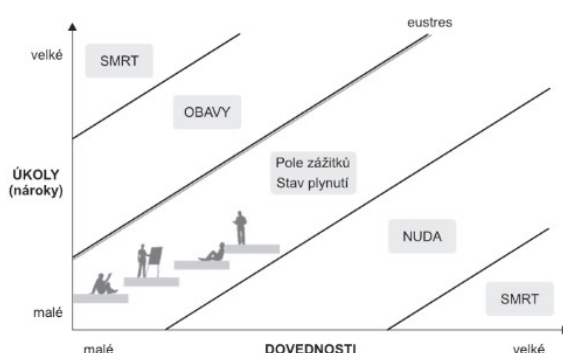
2.3 Flow (plynutí)

Podle Činčery je flow stav neboli proces, při kterém se jedinec dostává do činnosti všemi smysly, nevnímá čas kolem sebe, ani emoce při vzájemném působení účastníků. Díky tomuto procesu se jedinec cítí šťastnější, je plně soustředěný a kreativnější (Činčera, 2007). Jirásek ve své publikaci popisuje flow takto: „*Plynutí je charakteristické zejména plným ponořením do prožívané aktivity, jejíž realizace přináší radost sama o sobě a je vnitřně uspokojující či odměňující. Je tedy autotelická, nejsou zapotřebí žádné vnější či externí odměny. Koncentrace se stává natolik důležitou, že se vytrácí vědomí o čase, prožívající zapomíná na své problémy a vlastní oddělenou identitu, získává plnou kontrolu nad akcí, nevnímá cokoli dalšího kromě aktivity samotné.*“ (Jirásek, 2019, s. 211–212)

Je tedy zřejmé, že oba autoři se shodují na tom, že plynutí nastává tehdy, když je jedinec ponořen do aktivit a ztrácí pojem o čase díky prožitku, který zažívá a zapomíná na vše kolem.

Hlavními složkami stavu plynutí jsou koncentrace, kdy je člověk zcela pohlcen aktivitou. Dále je to zájem, který je hlavní podmínkou pro udržení motivace. Poslední složkou je zábava s pocitem uspokojení. (Činčera, 2007)

Společným jmenovatelem aktivit určených k vyvolání flow je pocit, že něco objevujeme, přičemž tento nový pocit nás přenáší do nové reality. „Vedou nás k vyšším úrovním výkonu a ke stavům vědomí, o kterých se nám předtím ani nesnilo. Zkrátka transformují naše já tím, že ho činí komplexnějším - propracovanějším a ucelenějším. Klíč k takovým aktivitám spočívá právě v tomto růstu našeho já.“ (Csikszentmihalyi 1996 in Hanuš, Chytilová 2009, s. 57)



Obrázek 2: Stav plynutí (Hanus a Chytilová, 2009, s. 43)

2.4 Komfortní zóny

Každý člověk má svoji individuální zónu, která mu umožňuje přijímat a překonávat výzvy, jež ho v životě potkávají. Jsou v ní zahrnuty činnosti, které v člověku nevyvolávají stres. Když se člověk setká s výzvou, kdy musí vystoupit ze své oblasti komfortu, a úspěšně ji zvládne, díky pozitivní zkušenosti se tato komfortní zóna rozšíří. Problematické může být vkročení jedince do oblasti ohrožení, což může způsobit selhání účastníka programu a následný pokles důvěry ve vlastní schopnosti. (Činčera, 2007)



Obrázek 3: Komfortní zóny (Pelánek, 2008, s. 23)

2.5 Princip dobrovolnosti

Challenge by Choice neboli princip dobrovolnosti je třetí podmínkou pro vykonávání cyklu prožitkového učení. Účastníci si mohou svobodně vybrat úroveň výzvy, kterou chtějí splnit, a lektor jim musí vyhovět a nejít proti jejich přáním. Účastníci jsou zodpovědní pouze za to, že přijímají výzvy, které zvládnou fyzicky i psychicky. Dalším úkolem je předcházet tlaku na ostatní členy týmu a podporovat je ve výzvách. (Činčera, 2007)

Činčera uvádí tři hlavní zásady, ze kterých princip dobrovolnosti vychází:

- Účastníci si stanoví vlastní cíle, které vychází ze vztahu k nabízené výzvě.
- Účastníci musí mít možnost výběru, co si budou chtít z celé aktivity vyzkoušet.
- Principem informované volby se rozumí to, že účastník potřebuje znát informace o aktivitě, podle kterých se rozhodne, zda chce úkol plnit. (Činčera 2007, s. 21)

Činčera uvádí, že užívání principu dobrovolnosti dává účastníkům možnost přijmout potencionálně náročnou nebo nebezpečně vyhlížející výzvu, a to v duchu podpory a porozumění s tím, že si to kdykoliv může rozmyslet, aniž by při tom ztratil šanci na další pokus v budoucnu.

Karl Rohnke uvádí, že pokud účastník nebo skupina nepodstoupí aktivitu dobrovolně, výrazně se tím zmenšuje efekt učení prožitkem. „*Kdykoli uděláte rozhodnutí za skupinu, odebíráte jí podstatný kus její síly.*“ (Rohnke 1989 in Činčera 2007)

Princip dobrovolnosti však neznamená to, že jedinec začne dělat jinou aktivitu a skupinu tím pádem opustí. Jedinec by měl být při aktivitě přítomný, jelikož se může zapojit např. do podporování ostatních účastníků, jistění apod. Rohnke dále poukazuje na důležitost podpory principu dobrovolnosti stanovením individuálních cílů, vytvářením důvěry ve skupině, individuálním přístupem a také humorem a fantazií.

Podle Činčery mohou dobrovolné výzvy v praxi směřovat k určitým problémům, souvisejícím např. s věkem účastníků, zařazením do kulturní či etnické skupiny nebo také s postavením studenta ve skupině. Problém může nastat také s handicapovaným účastníkem, který nedokáže odhadnout své možnosti a instruktor tak může mít dilema s respektováním principu dobrovolnosti u těchto účastníků. Laurie Franková přichází s alternativou dobrovolného zapojení, kdy si student vybere, jakým způsobem se bude

aktivity účastnit, aby byl v aktivitě zapojený, stejně jako všichni ostatní členové skupiny. (Frank 2001 in Činčera 2007)

Mezi principem dobrovolnosti a teorií komfortní zóny vzniká jisté napětí, jelikož někteří pedagogové zabývající se prožitkovou pedagogikou prosazují spíše direktivnější přístup, kdy jsou účastníci „nuceni“ vyjít ze své komfortní zóny, a to buď tlakem skupiny, nebo heslem, že neúčastnit se je sice možné, ale není to normální. Při takovém přístupu však mohou nastat rizika, na které upozorňuje Berman. Komfortní zóna každého jedince je jiná, takže instruktor nemusí vždy správně odhadnout optimální míru zátěže daného účastníka. (Berman 2002 in Činčera 2007)

Pokud je překročena zóna pozitivního stresu, může to na jedinci zanechat ničující stopy. Berman navrhuje chápat prožitkový kurz jako bezpečné a pečující prostředí, které jedince motivuje ke změně a osobnostnímu růstu. Z toho bychom mohli odvodit, že metodika Prázdninové školy Lipnice klade větší důraz na překonávání své komfortní zóny, tedy zastávají direktivní přístup organizátorů, zatímco metodika Project Adventure si zakládá na postupném budování dohody s účastníky a klade tak větší důraz na princip dobrovolnosti. (Činčera, 2007)

Principy uvedené výše realizují u nás různá uskupení např. Outward Bound, Project Adventure nebo Prázdninová škola Lipnice.

2.6 Project Adventure

Přední organizace Project Adventure, která se zabývá zážitkovou pedagogikou, poskytuje vzdělávání od roku 1971. Zaměřuje se na dobrodružné aktivity, které vedou ke zkušenosti a používají nástroje na podporu osobního rozvoje osobnosti. Mimo jiné organizuje workshopy pro školy nebo komunity, které se zabývají zdravím. V náplni práce je kurikulum, jenž je zaměřené například na profesní vývoj učitelů. Lanové nebo lezecké kurzy patří do výzvoových kurzů, které organizace nabízí a využívá zde dobrodružné učení zážitkem. (Project Adventure nedat.)

Důraz je kladen hlavně na delší časový rámec a flexibilitu pořádaných akcí. Díky tomu může instruktor připravit program, kde bude mít větší prostor pozorovat situaci a přizpůsobit potřeby účastníků v dané skupině. Základem úspěchu dobře fungující skupiny je metodika, díky které lze docílit, aby skupina pracovala na vysoké úrovni a členové se navzájem podporovali. Metodika slouží nejen k přiblížení látky, ale má také klíčovou úlohu vztahující se k naplňování kurikulárních cílů. (Činčera, 2007)

Princip tvorby programu Project Adventure má charakteristický střih a daný scénář zde není. Laurie Franková uvádí, že by aktivity měly mít tuto ideální sekvenci:

Spolupráce – začátek této fáze je zaměřen na seznámení skupiny a sestavení základních pravidel, kterými se bude skupina řídit. Zároveň zde dochází k postupnému zbavování se zábran a ostychu díky seznamovacím aktivitám, které se též nazývají tzv. icebreakry. Poté je vysvětlen princip dobrovolnosti a vznik Dohody o vzájemném respektu. V této fázi je učitel brán jako vedoucí skupiny.

Důvěra – aby skupina mohla postoupit do další úrovně, kterou je fáze bouření, musí vzniknout mezi členy důvěra. Používají se aktivity na rozvoj důvěry, při kterých je potřeba empatie nebo přijetí rizika. Nejčastější aktivitou této fáze jsou nízká lana. Učitel se dostává do role průvodce.

Řešení problému – fáze normování vzniká po fázi bouření a nastává čas pro aktivity spojené s řešením problému. Díky této fázi vznikají skupinové cíle, skupina řeší mnohem složitější výzvy a snaží se mezi sebou spolupracovat. Vytvářejí se normy chování ve skupině, jako například rozdělení rolí či oslav úspěchu, a učitel se dostává do role rádce

Výzva – v poslední fázi se účastníci střetávají jak s výzvami pro jednotlivce, tak i pro celou skupinu. Skupina si řídí průběh sama a učitel se stává konzultantem při aktivitách, které vyvolávají při nichž je potřebná podpora všech členů skupiny. Aktivity jsou typu vysoká lana, expedice či složitější projekty. (Frank 2001 in Činčera 2007)

2.7 Prázdninová škola Lipnice

Záměr, téma a cíl, tak by se mohlo popsat motto Prázdninové školy Lipnice, která je neziskovou organizací už od roku 1977. Allan Gintel byl v čele organizace a vedl školu do roku 1987. Do sametové revoluce bylo uspořádáno přes 96 kurzů pro středoškolské, vysokoškolské studenty i dospělé. V únoru 1990 vzniklo občanské sdružení s názvem Prázdninová škola Lipnice. V červnu 1991 byla přijata do mezinárodní pedagogické organizace Outward Bound. V dalším období v roce 1993 byla v rámci této organizace založena společnost s ručením omezeným s názvem Outward Bound Česká cesta. Hlavní náplní bylo nabízet zážitkové kurzy především pro firmy a jejich zaměstnance. (Hanuš, Haková, 2021)

Cílem je všestranný rozvoj jedince. Pořádané kurzy jsou pro skupiny všech věkových kategorií, můžeme zde najít i skupiny smíšeného pohlaví, rodiny s dětmi, pořádání mezinárodních kurzů, a dokonce rozvojových kurzů pro osoby s postižením.

Každým rokem vysílá Prázdninová škola několik svých instruktorů do hlavních středisek Outward Bound, které je školí. (Hrkal, Hanuš, 2007)

Prázdninová škola Lipnice rozvíjí prostřednictvím zážitkové pedagogiky zaměřené na překonávání vnějších a vnitřních překážek, vytvářením neobvyklých, často náročných a problémových situací následující oblasti:

„rozvoj fantazie a tvořivosti,
skupinové prožívání,
rozvoj sebedůvěry, zlepšení sebepojetí,
rozvoj sociální obratnosti,
udržování psychické rovnováhy,
uspokojování nejrůznějších potřeb,
změna hodnotové orientace
posilování sociální kompetence“ (Hanuš, Chytilová 2009, s. 20)

V další kapitole se budeme věnovat věkové skupině adolescentů, jelikož je naší cílovou skupinou v části praktické.

3 Adolescence

Toto období můžeme nazvat změnou nebo přechodnou fází mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se o etapu, kdy se adolescent necítí být dítětem, ale zároveň ještě není dospělým. Zařadit sem můžeme jedince, kteří jsou v dekadě svého života od 10 do 20 let. Dochází zde k souhrnné přeměně člověka, a to ve všech oblastech života, v biologické, psychické a sociální rovině. Podle Vágnerové (2012, s. 367) jsou „*mnohé změny primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím*“.

3.1 Tělesný vývoj

Z biologického hlediska nastává v období adolescence mnoho tělesných změn, jako například první známky pohlavního zrání, růst kostí, svalů, u dívek první menstruace, větší zájem o vlastní tělo. Tělo dorůstá nerovnoměrně. Nejvýznamnější změnou procházejí končetiny, které rostou rychleji než zbytek těla, a proto pohyby jedince na začátku dospívání mohou působit neohrabaným dojmem. Za některé tělesné změny se dospívající stydí a snaží se je před ostatními vrstevníky skrýt. Největší problém může činit akné, pocení či mutace. Toto vyrovnání je pro tuto fázi tím pádem důležité, neboť názor ostatních má velkou hodnotu. To se dá potrvnout při navazování partnerských vztahů, kdy jim záleží na názoru druhých. (Langmeier, 2006)

3.2 Emotivně-sociální vývoj

Adolescence tvoří určitý životní úsek, který má své charakteristické znaky ve sféře celoživotní etapy a má subjektivní a objektivní význam. Pro toto období je typické hledání se a přehodnocování vlastních hodnot. Jedinec se snaží vydobýt svá práva, svobodu a postavení, ale zároveň velmi obtížně přijímá povinnosti a starosti dospělého života. Největší střet nastává v oblasti financí, neboť adolescenti jsou odkázáni na své zákonné zástupce a jejich svoboda je v tomto ohledu malá. Měli by zvládnout také vlastní fyzickou proměnu a získat uspokojivý sociální status. (Vágnerová, 2012; Thorová, 2015)

Pozitivní zpětnou vazbu dospívající potřebují více než negativní, která může vést ke zvýšenému výskytu afektivních poruch, deprese. Období adolescence je důležité

hlavně v tom, že se zde utváří vztah k jiným lidem, a to zejména s vrstevníky. Proto je prospěšné trávit čas se svými kamarády, díky kterým jsou jedinci ovlivněni buď pozitivně, anebo negativně. Během neurokognitivního vývoje v dospívání dochází v oblastech mozku k zapojení do reflexe sebe sama. Po stádiu dospívání se jedinci stávají sebevědomější, více si uvědomují a zajímají se o názory ostatních. (Vágnerová, 2012)

Své postavení ve skupině vrstevníků zakládá jedinec na značných subjektivních hodnotách, které závisí na jeho osobnostních kvalitách. Mezi subjektivní hodnoty adolescent nejčastěji řadí oblíbenost, která je dána dobrou schopností komunikace, smyslem pro humor, tolerancí, otevřeností a ochotou pomáhat. Vliv a moc, která jim je přiznávaná na základě sebejistoty, vyrovnanosti, sociální inteligence a dominance. Poslední subjektivní hodnotou je vytvoření si vlastních pravidel, která vyplývají z tendence vymanit se ze světa dospělých a potvrdit tak svoji nezávislost (Vágnerová, 2012). Langmeier uvádí, že tím, *„jak se dospívající emancipuje od rodiny, navazuje zpravidla nové a diferencovanější vztahy k druhým jedincům přibližně stejného věku. Nové vztahy mu nyní dávají jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodiny, ale připravují ho také pro nové trvalé emoční vztahy v dospělosti.“* (Langmeier 2006, s. 154). Thorová (2015) doplňuje, že v tomto období je potřeba různorodých zážitků a zkušeností pro formování identity skrze sebepoznání a sebereflexi.

Se světem dospělých probíhá v tomto vývojovém období nejvíc střetů, protože dospívající odmítá formální nadřazenost autorit jako jsou rodiče či učitelé, ke kterým je kritický a je jim ochoten přiznat pouze přirozenou autoritu. Na základě subjektivních dojmů.

„Čtyři úkoly dospívání:

Vytvořit si spolehlivou a pozitivní identitu.

Získat nezávislost na dospělých opatrovnících a rodičích.

Najít milované osoby mimo okruh rodiny.

Najít směr profesní kariéry, zajistit si ekonomickou nezávislost a najít si místo ve světě.“ (Gregg, Shale, 2010, str. 69)

Praktická část

V praktické části popisuji harmonogram týdenního tábora, skupinu adolescentů, kteří se zúčastnili zážitkového programu, místo, kde se tábor konal, tým instruktorů a samotný program s reflexemi, hodnotícími archy a hodnocením z pohledu instruktora.

Většinu her čerpám z vlastních zkušeností, které jsem za posledních 5 let nasbíral v institucích, jež pořádají adaptační kurzy, školy v přírodě a příměstské nebo pobytové tábory.

4 Cíl bakalářské práce

Obsahem práce, který jsem vytvořil, bych chtěl změnit zaměření tábora, než jsem dělal doposud a adolescentům předat zkušenosti v podobě her, které jsou provázány s tématem tábora a dát jim prožít nezapomenutelný týden, na který budou dlouho vzpomínat. Proto jsem si stanovil tyto 3 cíle:

- 1) Navrhnout volnočasový program s využitím prožitkové pedagogiky
- 2) Realizovat volnočasový program s využitím prožitkové pedagogiky
- 3) Reflexe volnočasového programu s využitím prožitkové pedagogiky

4.1 Výzkumné otázky

Jaký je přínos tábora pro plavecký klub?

Co z realizovaných aktivit přispělo k rozvoji spolupráce, komunikace a fair play?

4.2 Využité metody

V bakalářské práci jsem použil polostrukturovaný rozhovor, kdy jsem měl připravené otázky, na které jsem se ptal trenérky oddílu před táborem a po táboru, ale byl jsem připraven klást i doplňující otázky, pokud by něco ve sdělení nebylo jasné nebo pokud by se ukázala některá část odpovědi jako obsahově nosná. Další metodou, kterou jsem využil, je analýza výstupů praktických činností, které jsem získával jako zpětnou vazbu od účastníků tábora. (Chráška, 2016; Skutil a kol., 2011)

4.3 Využité prvky zážitkové pedagogiky

Při práci s účastníky využívám teoretické poznatky o Kolbově cyklu, který propojuje jednotlivé aktivity a dny. Jako další byl princip dobrovolnosti, kdy účastníci měli možnost se aktivity účastnit nebo dále pracovat na své fyzické přípravě. Celý tábor zaštitovalo téma olympijských her. Součástí každého dne byly otázky k zamyšlení, které pomáhaly adolescentům v osobním rozvoji. Díky vystupování z komfortní zóny se dostávali účastníci přes své limity do stavu plynutí neboli flow (viz teoretická část).

5 Charakteristika plaveckého oddílu Nymburk

Plavecký oddíl je rozdělený na mladší a starší kategorii. Trenéři mají za úkol připravovat plavce na závody. Každá kategorie je vedena 2 trenéry, z nichž jeden má na starosti hlavně tréninky a druhý administrativu. Během roku mají děti letní soustředění spojené s doprovodným programem a na začátku jara přípravu, kdy jde pouze o fyzický výcvik. Na letní soustředění nejezdí všechny děti, ale pouze ten, kdo chce. V průměru jede každý rok kolem 50 dětí z oddílu. Do oddílu se mohou přihlásit jak děvčata, tak chlapci. Plavci se většinou znají i ze školy a scházejí se i ve volném čase. Každým rokem někdo přichází a někdo odchází, často se stává, že ti nejstarší se stanou trenéry mladších. Komunikace s trenéry probíhá v neformálním duchu. Děti trenérům tykají.

5.1 Popis prostředí

Penzion Semerink se nachází v Janově nad Nisou v Jizerských horách, který je vzdálen asi 15 minut od Liberce. Je součástí chráněné oblasti v nadmořské výšce asi 650 m.n.m. Středisko je v provozu hlavně v letních měsících, kdy sem přijíždí různé organizace na teambuildingy, na letní tábory nebo adaptační kurzy. Okolí nabízí turistické trasy, které vedou na nejkrásnější místa v Jizerských horách.

Penzion nabízí 162 lůžek, všechny pokoje jsou vybaveny sociálním zařízením. K dispozici je restaurace, bar, taneční sály, učebny, salónek se stolním tenisem nebo pro taneční zábavu a mnoho dalšího. Ve venkovní části je volejbalového hřiště, ohniště, pískoviště, prolézačky, lanových aktivit, střelnice a herní terasy. Pokud nestačí prostor, je možno dojít na obecní fotbalové hřiště, které se nachází 10 minut od penzionu.

5.2 Tým instruktorů

Tým vedoucích zajišťuje hotel Semerink. Je složen ze čtyř instruktorů, dva vedoucí mají na starost mladší a dva starší skupinu. V každém týmu je jeden muž a jedna žena.

Na tábor jedu po čtvrté jako vedoucí instruktor, dříve jsem si nepřipravoval program dopředu a často jsem improvizoval s pomůckami, které byly zrovna po ruce. Většinu her čerpám ze svých zkušeností, které jsem za posledních 5 let nasbíral v institucích, které pořádají adaptační kurzy, školy v přírodě a tábory.

Vedoucí instruktor je zodpovědný za program a řízení celého tábora. Komunikuje s trenéry, kontroluje realizaci tábora a organizuje aktivity. Se svým

asistentem se podílí na sestavování programu a jeho přípravě. Vedoucí musí být starší 18 let a mít praxi s dětmi, stejně jako jeho asistent. Dále sleduje vztahy mezi mladistvými a konzultuje případné problémy s trenéry.

V prožitkové pedagogice je důležitý přístup vedoucího ke skupině účastníků. Měla by převládat vlnost, schopnost poskytnout oporu každému stejnou měrou a být spolehlivý. Vidět by měl být zájem o danou akci, v mém případě je to pobytový tábor. Vedoucí by měl akceptovat každého účastníka, vytvářet atmosféru jistoty, bezpečí a pochopit daného jedince, co skutečně prožívá, jak uvažuje o sobě a svém okolí, jak je empatický nebo jak reaguje na různé situace.

5.3 Harmonogram letního pobytového tábora

V následující kapitole rozepisují program celého pobytového tábora. V tabulce níže uvádím denní plán tábora a poté popis programu samotného. Program má v sobě zahrnuta témata, která se oddíl starších plavců dozví hned první den během večerního putování po noční stezce. Na témata jsou navázány aktivity, které s nimi souvisí.

Tabulka 1: Harmonogram dne

Harmonogram dne	
7:30	Budíček
7:45 – 8:00	Rozcvička
8:00 – 8:30	Snídaně
Dopolední program	
8:30 – 12:30	Trénink v plaveckém bazénu v Liberci
12:30 – 13:00	Oběd
13:00 – 14:30	Polední klid
Odpolední program	
14:30 – 16:00	Odpolední program 1. část
16:00 – 16:15	Svačina
16:15 – 18:00	Odpolední program 2. část
18:00 – 19:00	Večeře + odpočinek
Večerní program	
19:00 – 20:30	Večerní program
22:00	Večerka

Aktivity pro adolescenty jsou pečlivě vybírány tak, aby se dospívající bavili. Téma tábora jsou olympijské hry, protože je skupina sportovně zaměřena. První příjezdový den byl ze začátku náročný kvůli rozdělení pokojů, následnému vybalení

věcí a uspořádání pokojů. V harmonogramu máme obecný popis toho, kdy a co bude na programu. Starší skupina má táborovou část až v odpoledních hodinách, protože dopoledne jezdí trénovat do bazénu v Liberci. Skupina program a téma dopředu neví. Reflexe aktivit a hodnocení z pohledu vedoucího je prováděna buď na konci dne, nebo před začátkem první odpolední části.

5.4 Realizace letního pobytového tábora

Po vytvoření sedmidenního programu tábora s prvky prožitkové pedagogiky došlo i k jeho realizaci. Část této práce v sobě obsahuje podrobný popis každého dne, a to i s popisem jednotlivých aktivit v daném dni, seznamem pomůcek, hodnocením dne účastníky tábora a reflexí dne z pohledu vedoucího instruktora. Řešení situací probíhá přirozeným způsobem, tedy učením nových dovedností. Adolescenti se mají možnost učit a výrazně posílit spolupráci a prohloubit vztahy mezi členy plaveckého klubu. Otevřená a uvolněná atmosféra vede ke sdílení zážitků a k uvědomění, jestli skupina uspěla nebo ne. Vnímáme možné počátky konfliktů a problémů, které se posléze mohou případně řešit se skupinou nebo individuální domluvou.

5.4.1 Sobota 20. 8. 2022 – příjezd

První den jsme s instruktory přijeli už v dopoledních hodinách, abychom si stihli vybalit, připravit pomůcky, nachystali v jídelně prostředí olympijských her s vlajkami a převlékli se do připravených kostýmů. Po obědě následovalo přivítání Césarem a představení tématu tábora, které bylo díky vlajce olympijských her celkem jasné. Poté stručný úvod a upozornění na zajímavosti o olympijských hrách, které byly vyvěšeny u harmonogramu dne na nástěnce.

Úvodní motivace (César promlouvá ke sportovcům)

„Ocitli jste se v Řecku v hlavním městě Athénách. Ve středu vás čekají olympijské aktivity. Byli jste vybráni jako nejlepší sportovci ze čtyř zemí. Abyste podali patřičné výkony, bylo by dobré se dostatečně seznámit s kolegy z jiných měst a vytvořit pozitivní vazby mezi sebou v týmu i s ostatními členy dalších národů, protože hlavním záměrem je nejen soutěžit mezi sebou, ale vytvářet mír mezi národy a povzbuzovat se navzájem. Ave já.“

Po úvodu následovalo rozdělení do čtyř týmů podle vylosovaného čísla. Skupina se skládala z dvaceti účastníků, takže týmy byly po pěti. Nikdo nevěděl, jak budou rozdělené, každý měl svoje číslo. Rozdělení do týmů se účastníci dozvěděli až druhý den, do nějž byly zařazeny aktivity na budování důvěry.

Prvním tématem jsou **vztahy**.

- **14:30 – odpolední program č. 1**

Aktivita: **ASOCIACE**

Cíl: seznámení, paměť, komunikace, pozornost

Prostředí: vnitřní nebo venkovní prostředí

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: židle

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Účastníci sedí v kruhu. Instruktor řekne své jméno např. Adam a na první písmeno svého jména řekne jakoukoliv asociaci. Příklad Adam – Ananas. Poté se určí směr a každý musí povědět jména před ním a pak to své se svojí asociací. Poslední v kruhu musí říci úplně všechna jména s asociacemi.

Aktivita: **SEŘAZOVÁNÍ PODLE...**

Cíl: seznámení, paměť, komunikace,

Prostředí: kdekoliv

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Účastníci se musejí seřadit podle velikosti, abecedy, věku.

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Aktivita: **TEN, KDO MÁ RÁD...**

Cíl: seznámení, komunikace, pozornost

Prostředí: kdekoliv

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: židle

Zdroj: vlastní zkušenost

Popis aktivity: Účastníci sedí v kruhu. Jeden je uprostřed a říká: „Vymění si místa ti, kdo mají rádi (například) pizzu.“ Zvednou se ti, kteří mají rádi pizzu a hledají jiné místo, než na kterém seděli. Kdo nenajde místo, je uprostřed a říká další věc, kterou má pravděpodobně rádo více lidí.

Aktivita: **PRAVDA NEBO LEŽ**

Cíl: seznámení, komunikace

Prostředí: kdekoliv

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: papíry, tužky

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Účastníci dostanou papír a tužku. Na papír napíší dvě pravdy a jednu lež o sobě. Poté každý obejde lísteček každého a udělá čárku k informaci, o které si myslí, že je nepravdivá.

- **16:00 – 16:15 – svačina**
- **16:15 – odpolední část č. 2**

Aktivita: **GORDICKÝ UZEL**

Cíl: komunikace, spolupráce

Prostředí: hřiště, rovný povrch

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: žádné

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Účastníci se postaví čelem k sobě a jsou v kolečku. Poté zavřou oči, předpaží levou ruku a chytí se s někým jiným, to samé zopakují s pravou rukou. Pak otevřou oči a jejich úkolem je rozmotat se z uzlu, aniž by se rozpojili. Výsledkem je buď kolečko, oddělené kroužky nebo se z uzlu opravdu nedá vymotat.

Aktivita: **MONSTRUM**

Cíl: komunikace, spolupráce, řešení problému, kreativita

Prostředí: rovný povrch

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: žádné

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Úkolem je vytvořit společné monstrum. Monstrum se dotýká země pouze určitým počtem končetin a tvoří jeden celek. Jakmile instruktor zadá počet končetin, musí skupina vymyslet řešení a zároveň v pozici vydržet 5 vteřin.

Aktivita: **SEDÁNÍ BEZ ŽIDLE**

Cíl: tělesný kontakt, pohyb, spolupráce

Prostředí: rovný povrch

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: žádné

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Účastníci utvoří kruh a otočí se ve směru pravé ruky. Poté si pomalu sednou na klín tomu, kdo je za ním a snaží se udělat pět kroků směrem k instruktorům.

Aktivita: **PYRAMIDA**

Cíl: tělesný kontakt, řešení problému, spolupráce

Prostředí: měkký, rovný povrch

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: žádné

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: „Představte si, že vaše důvěra by měla stát na pevných základech. Nyní se snažte vytvořit takovou pyramidu, která symbolizuje vaši současnou důvěru mezi vámi.“

- **18:00 – 19:00 večere + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: **NAVAZOVÁNÍ KONTAKTU**

Cíl: komunikace, improvizace, tvořivost, taktika

Prostředí: společenská místnost

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: notebook, židle, stoly

Popis aktivity: Diskuze o tom, jestli znají nějaké “balící hlášky“, které třeba už použili, jakou slyšeli nejvíc originální hlášku. Pokud byli na rande, jestli se jim stalo něco trapného před člověkem, o kterého se snažili. Poté jsme jim pustili scénku z filmu Asterix a Obelix – Olympijské aktivity, kdy se Brutus snažil okouzlit řeckou královnou na poezii, kterou složil.

Aktivita: **BOJOVKA**

Cíl: rozvoj odvahy, čelit strachu, dostat se z komfortní zóny

Prostředí: venku (večer)

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: papíry, elektrické svíčky, svítící náramky

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Asi 1,5kilometrové cesty v okolí penzionu. na které je 5 stanovišť po 200 metrech. Na každém stanovišti je napsané téma specifické otázky k tomu tématu. Během cesty k dalšímu stanovišti se jedinec zamýšlí nad otázkami a snaží se na ně odpovědět. Témata symbolizují, co se bude dít v dalších dnech. Na každé téma budou navazovat aktivity, které s ním souvisí.

Témata a otázky během bojovky:

- ***Vztahy***

1. Co pro tebe znamená důvěra?
2. Jaké vlastnosti má člověk, kterému můžeš věřit?
3. Seznamuješ se radši přes sociální sítě nebo osobně?
4. Podle jakých kritérií si volíš kamarády?

- ***Tým***

1. Jsi týmový hráč nebo vlk samotář?
2. Proč?
3. Co tě motivuje k lepším výkonům?

- ***Fair-play***

1. Podváděl/a jsi někdy ve sportu nebo ve škole?
2. Pokud ano, jak ses potom cítil?
3. Co pro tebe byla velká výzva?

- **Já**

1. V čem si myslíš, že jsi dobrý?
2. Jaké jsou tvoje silné stránky?

- **Zábava**

1. Co pro tebe znamená zábava?
2. Jaké druhy zábavy tě dělají šťastným?

Hodnocení sobotního dne:

První den jsme měli na programu seznamovací aktivity. Vzhledem k tomu, že se všichni znají a nepřišel nikdo nový, pro účastníky to nebylo nic zajímavého. Aktivita byla přínosná spíše pro nás instruktory, kteří jsme je neznali. Občas se ale stalo, že se plavci dozvěděli o někom něco nového, co nečekali. Scénka s příchodem Césara odstartovala program. Večerní aktivita Navazování kontaktu byla zajímavá spíše pro starší jedince 15+, mladší byli stydliví nebo jim to bylo nepříjemné, proto jsem zvolil princip dobrovolnosti. U gordického uzlu se už objevovaly vůdcovské role. Vůdčí roli zde přebrali hlavně starší jedinci a ostatní jen dělali, co řekli. Byly zde náznaky spolupráce a komunikace probíhala v klidném režimu. Účastníci nečekali bojovku hned první den a vůbec nevěděli, co se děje. Vyšel nám tedy moment překvapení. Během večera začalo i pršet, takže všichni došli v mokřém oblečení, což se některým nelíbilo. Zpětnou vazbu jsme udělali až druhý den, abychom jim nechali čas na vstřebání dnešních aktivit. Nás instruktory překvapilo, že se sportovcům nechce nic moc dělat, některé děti dokonce nebaví ani plavání a odráží se to i v aktivitách, které máme pro ně připravené. Bojovka se povedla v tom, že byla nečekaná. Druhý den jsme byli zvědaví na zpětnou vazbu.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků (autentický záznam odpovědí bez jazykové úpravy u všech archů):

Na stole byl jeden velký čistý papír se symboly (+, -). Účastníkům bylo vysvětleno, co značí (+) a co (-), a pak chodili po jednom a každý doplnil své hodnocení. Další dny probíhalo stejně.

- + noční stezka
- + seznamovací hry byly super a bojovka
- + balící scénky

+ bojovka byla fajnová, otázky na cestě byly zajímavé a bylo hezký se nad nimi zamyslet

+ poznala jsem nové originální hry

+ dobré zamyšlení večer

+ výběr originálního tématu – nic podobného tady předtím nebylo

+ nové hry, co jsme hráli a hezké otázky k zamyšlení

– nebylo vidět, mokré boty

– seznamovací hry, protože se všichni známe, ale zase jsme se dozvěděli nové informace o ostatních

– bojovka byla pozdě, protože jsem chtěla spinkat

5.4.2 Neděle 21. 8. 2022

Nedělní den se nesl stále v tématu VZTAHY, ale tentokrát místo seznamovacích aktivit byly na programu činnosti, které byly zaměřeny na důvěru.

• 14:30 – odpolední program č. 1

Aktivita: **DISKUZE/REFLEXE PO VEČERNÍ STEZCE**

Cíl: zhodnocení aktivity, nové poznání

Délka reflexe: 30 minut

Popis reflexe: Nejdříve účastníci dostali papíry a tužky. Nechali jsme jim čas na odpovědi a poté jsme sdíleli názory ve skupině.

Doplňující kladené otázky a odpovědi k aktivitě BOJOVKA:

- Co vás první napadlo, když jsem pro Vás přišel?
 - že to bude bojovka
 - budeme zhodnocovat odpolední program
 - že bude stezka odvahy
 - že asi něco potřebuješ a že možná bude nějaká aktivita, ale nečekala jsem stezku odvahy hned první den
- Jak jste se cítili během stezky?
 - čekala jsem to horší, nebála jsem se tolik, jak jsem očekávala, ale bylo fajn se procházet v noci v dešti a zamyslet se nad otázkami

- do 2. otázky v pohodě, pak jsem se trochu bál
- byla mi zima, přšelo, ale vůbec jsem neměla strach
- trochu jsem se bál, protože jsem nic neviděl
- nemám rád strašení, takže jsem se soustředila na otázky, bylo fajn nad nimi přemýšlet
- Bylo pro vás těžké odpovědět si na otázky? Pokud ano, na jaké?
 - určitě téma JÁ a co mě motivuje, protože stále nevím odpověď
 - ne
 - ano, na téma vztahy
 - ne, nebylo
 - jak na jaké, třeba co pro mě znamená důvěra, v čem jsem dobrá, co mám na sobě ráda nebo taková podobná otázka

Průběh diskuze:

V kolečku jsme řešili hlavně téma **vztahy** a **tým**. U tématu vztahy se řešila důvěra a jaké vlastnosti by měl mít člověk, kterému můžeme důvěřovat. U druhého tématu neuměli někteří odpovědět, co je vůbec motivuje k plavání nebo k dalším koníčkům. Debata ze začátku nebyla tolik aktivní, ale nakonec se posunula k zajímavým názorům. Každý respektoval mínění toho druhého. Když někdo řekl svůj názor, ostatní se snažili doptávat, aby porozuměli jeho pohledu a poté mu řekli i další názor na daný problém.

Motivace dne (César promlouvá ke sportovcům)

„Včerejším dnem jste se mezi sebou sblížili a více se poznali. Dnešní den budeme věnovat prohloubení vztahů, spolupráci na základě důvěry a překonání vlastního strachu za pomoci nízkých lanových překážek.“

Aktivita: PADÁNÍ VE DVOJICI

Cíl: budování důvěry, tělesný kontakt, obratnost, spolehlivost

Prostředí: vnitřní prostředí, hřiště, louka

Délka aktivity: 15 minut

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Vytvoření podobně vysokých dvojic. Jeden z dvojice bude stát za zády toho druhého, aby ho mohl chytit. Padající se vždy ptá, jestli je ten druhý připraven a poté zavře oči a padá dozadu. Nejdříve se padá na velmi krátkou vzdálenost a pak se zvyšuje vzdálenost mezi členy dvojice. Po dokončení se dvojice vymění. Možné je přidat dalšího člověka, který bude čelem, kdo bude padat ten pak padá i dopředu. Tím vzniká kyvadlo.

Aktivita: **PADÁNÍ V KRUHU**

Cíl: budování důvěry, tělesný kontakt, obratnost, spolehlivost

Prostředí: tělocvična, hřiště, louka

Délka aktivity: 15 minut

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Skupina udělá kruh, tak aby se účastníci dotýkali rameny, a jeden ze skupiny se postaví doprostřed kruhu. Zpevní celé tělo a začne padat do připravených rukou ostatních. Jemně po obvodu posouvá skupina jedince tak, aby nespádl. Po minutě se vystřídá s dalším z kruhu.

Aktivita: **PÁD DŮVĚRY**

Cíl: rozvoj důvěry, odpovědnosti a odvahy, tělesný kontakt

Prostředí: vnitřní prostředí, les, hřiště

Pomůcky: židle, pařez, vyvýšená plocha cca 130 cm nad zemí

Délka aktivity: 15 minut

Zdroj: inspirace z (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Skupina vyhledá vyvýšené místo, ze kterého se bude padat. Skupina pod místem vytvoří dvě řady vzdálené od sebe na délku paží. Paže uspořádají zipovitým způsobem. Přistávací plocha musí být delší než osoba, která padá. Jedinec zpevní tělo, zavře oči a padá do prázdna za sebe, kde jsou připraveni ostatní, aby ho chytili.

Aktivita: **ULIČKA DŮVĚRY**

Cíl: rozvoj důvěry, odvahy, odhad situace

Prostředí: vnitřní prostředí, hřiště, rovná plocha

Délka aktivity: 15 minut

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Skupina vytvoří dvě řady, které stojí naproti sobě tak, aby vznikla ulička. První dobrovolník se postaví asi 10–15 metrů před dvojice a poté se rozeběhne k uličce. Před tím, než se jedinec rozeběhne, všichni v řadě předpaží, a tím uzavřou průchod. Běžec musí věřit, že ostatní zvednou paže těsně před ním, aby nenarazil do rukou.

- **16:00 – 16:15 – svačina**
- **16:15 – odpolední část č. 2**

Aktivita: **CESTA TMOU**

Cíl: rozvoj důvěry, komunikace, spolupráce

Prostředí: les, prostředí s překážkami

Pomůcky: šátky na oči

Délka aktivity: 20 minut

Zdroj: inspirace z knihy (Neumann, 2011)

Popis aktivity: Rozdělíme oddíl na 4 týmy, které budou společně soutěžit v olympijských hrách. Kapitán týmu povede svoji skupinu, v níž mají všichni zavázané oči. Instruktor vybírá komplikovanější trasu plnou překážek, kudy má skupina jít. Kapitán komunikuje se skupinou, snaží se jim podat co nejlepší popis trasy, aby si nic neudělali a došli do cíle.

Aktivita: **LANOVÁ DRÁHA**

Cíl: rozvoj důvěry, komunikace, spolupráce, odvahy

Prostředí: lanová dráha v areálu CK Semerink

Délka aktivity: 85 minut

Popis aktivity: Díky hře Cesta tmou se týmy dostaly k lanové dráze, kde už získávaly body pro svůj tým. Splnit musely určitý počet stanovišť. Za každého, kdo splnil překážku, dostal tým určitý počet bodů.

- **18:00 – 19:00 večeře + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: **VEČERNÍ KVÍZ**

Cíl: rozšíření vědomostí

Prostředí: vnitřní prostor se stoly

Délka aktivity: 30 minut

Popis aktivity: Každý si vezme tužku a papír, na něj zapisuje odpovědi z kvízu. Po všech otázkách zkontrolujeme správné odpovědi a vítězům jsou předány ceny.

Aktivita: **OTÁZKY**

Popis reflexe: Ještě před filmem na druhou stranu papíru, jsou zadány dvě otázky, na které všichni odpovídali písemně podle sebe.

- Kdo je pro vás v životě hrdinou a jaké má vlastnosti?
- Jaké vlastnosti si na sobě cením a proč?

Aktivita: **FILM ASTERIX A OLYMPIJSKÉ AKTIVITY**

Cíl: zábava, odpočinek

Prostředí: společenská místnost

Pomůcky: notebook, dataprojektor, reproduktor

Hodnocení nedělního dne:

Tento den nás čekaly aktivity zaměřené na budování důvěry. Ještě před programem jsme si sedli do kroužku, aby proběhla reflexe po včerejší bojovce. Mladší jedince (chlapce) to vůbec nebavilo, protože se chtěli spíše hýbat, než sedět na židli a rozebírat témata, ale ti starší se dali do řeči a začali si vyměňovat názory na otázky, u kterých se více zamysleli nebo jim dělaly největší problém. Témata VZTAHY a TÝM se probíraly nejdéle. Neskákali jsme účastníkům do řeči, spíše jsme poslouchali, jak se debata rozšiřuje.

Aktivita na důvěru všechny celkem bavily. I ti, kteří je nechtěli plnit, nakonec skupina pohltila a dokončili je všichni. Ve druhé části po svačině se účastníci rozdělili do týmů, určili si kapitána a šli na nízké lanové překážky. Na nich mohli nasbírat bonusové body do olympiády, která se bude konat ve středu. Večerní program probíhal v jídelně, kde byl připravený kvíz na znalosti olympijských her. Informace byly vyvěšeny u nástěnky hned první den. Po kvízu byly zadány otázky pro reflexi. V reflexích se nejvíce objevovali rodiče jako vzor. V druhé otázce už skupina nebyla tak jednotná, protože každý má různé silné stránky. Pak se pustil film Asterix a olympijské aktivity. U filmu byl zvolen princip dobrovolnosti. Kdo chtěl, mohl se

dívat, kdo chtěl být s kamarády na pokoji a trávit s nimi čas, tak mohl. Z hodnocení vyplynulo, že se adolescentům nejvíce líbily aktivity na důvěru a lanová dráha.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + všechny aktivity dneška, ale nejvíc aktivity na téma důvěra
- + nejvíc se mi líbily hry v tělocvičně, byly kreativní a zábavné
- + líbila se mi hra s týmy důvěra i prolézačky
- + všechny hry na téma důvěra, začali jsme si navzájem více důvěřovat
- + dnes mě nejvíce bavilo sbírání bodů na prolézačkách, hodně jsme se nasmáli
- rozcvička byla moc brzo
- všechno
- všechny kladené otázky

Odpovědi na večerní otázky – nejzajímavější odpovědi:

- Kdo je pro Vás hrdina a jaké má vlastnosti?
 - můj otec – protože je cílevědomý a jde za tím, co chce, dokázal toho hodně a za to ho obdivuji
 - Harry Styles – je inspirativní, hodný, milý, gentleman, respektující, talentovaný
 - mamka – je motivovaná a vytrvalá a jde si za svým cílem
 - babička – jak může vše stíhat, je milá a zároveň ostrá, vždy najde kompromis
 - nemám hrdinu, ale kdybych měla popsat jeho vlastnosti, tak vtipný, loajální, upřímný
 - nevím, asi nemám
- Jaké vlastnosti si na sobě cením a proč?
 - moc neřeším věci kolem, a pokud mi na někom něco vadí, tak to moc nedávám najevo a tak je se mnou docela jednoduchý vycházet, jsem hodná, ráda pomůžu ostatním a jsem prostě skvělá
 - zodpovědnost, protože je na mě spoleh
 - umím naslouchat lidem a snažím se jim pomoc vyřešit jejich problémy
 - trpělivost

- přizpůsobím se, díky tomu nemám problém si hledat kamarády, jsem nekonfliktní a dělám kompromisy
- lehce se s někým cizím bavím, nedělá mi problém se přizpůsobit

5.4.3 Pondělí 22. 8. 2022

Pondělním tématem byl **tým** a na programu byly činnosti, které byly zaměřené na týmovou spolupráci.

Motivace dne (César promlouvá ke sportovcům)

„V rámci olympijských her se sportovci před zahájením soutěží seznámí s olympijskou vesnicí a s jejím okolím, abyste věděli, kde případně hledat inspiraci k lepším výkonům.“

Aktivita: **LANOVÉ CENTRUM BEDŘICHOV**

Cíl: rozvoj spolupráce, odvahy, komunikace

Prostředí: lanové centrum Bedřichov

Délka aktivity: celodenní výlet (samostatná aktivita 90 minut)

Popis aktivity: Každý tým měl za úkol získat 5 olympijských kruhů. Za každou splněnou disciplínu dostali členové jeden kruh. Disciplíny byly různého charakteru a úrovně obtížnosti (lezení na stěnu, běh, hledání v lese, lanová dráha malá a velká trasa). Po získání všech kruhů musely týmy sestavit správně barvy olympijských her a říct, co každá barva znamená.

Před večerí každý tým přišel do zasedací místnosti, kde je čekala reflexe na otázky:

- Co se dělo?
- Jakým způsobem jste postupovali k cíli?
- Co jste udělali dobře?
- Co se nedařilo?
- Proč to tak dopadlo?
- Jak budete postupovat v další podobné aktivitě?

- **18:00 – 19:00 večeře + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: **DRAVCI A PTÁČATA**

Cíl: spolupráce, odvaha, komunikace

Prostředí: vnitřní prostor – tělocvična, místnost s pevnou plochou

Délka aktivity: 30 minut

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Ptačí hnízdo je označeno červeným čtvercem. Okolo hnízda je zrní (víčka). Dva dravci jsou každý v jednom koutě místnosti. Loví ptáčky, pokud jsou oběma nohama venku z hnízda, jsou uloveni a dravci je sčítají. Ptáčci mohou vtáhnout dravce do hnízda. Tím se stane ptáčkem. Nesmí se tahat za oblečení. Dravci i ptáčata si mohou vzájemně pomáhat. Hra končí, když dravci chytí všechny ptáčky nebo ptáčci vtáhnou oba dravce do hnízda. Pak se spočítá počet zrní (víček).

Aktivita: **ÚCHYL V METRU**

Cíl: odvaha, tělesný kontakt, orientace v prostoru, taktika, pohybová strategie

Prostředí: vnitřní prostor se stoly

Délka aktivity: 30 minut

Zdroj: <https://www.hranostaj.cz/hra10>

Popis aktivity: Jeden hráč dostane šátek, který si zaváže přes oči. Jeho úkolem je dotknout se všech ostatních hráčů, kteří normálně vidí. Podmínkou je, že se hráči musí neustále jakýmkoliv způsobem a jakoukoliv částí těla nebo botou dotýkat stolu. Když se někdo pustí nebo je chycen, vypadává.

Hodnocení pondělního dne:

V pondělí nás čekal celodenní výlet na Bedřichov na lanové centrum. Měli jsme zde připravenou aktivitu zaměřenou na spolupráci v týmu a komunikaci. Účastníci měli 5 stanovišť a každý si musel vybrat jednu, aby získal olympijský kruh za danou výzvu. Motivací byly bonusové body do olympiády. Po získání kruhů je museli členové týmu spojit podle barev a říct nám, co barvy znázorňují. Někteří zapomněli, že úkol musí dokončit, protože se už těšili na lanové překážky. Při rozdělování rolí neměl prakticky nikdo žádný problém, ale při spojení kruhů se 2 týmy nedohodly a nakonec to musel

udělat jeden, který nemohl najít kruhy ostatních. Během rozebírání aktivity před večeří jsme se věnovali pocitům jedinců při aktivitě, jestli došlo k aha momentu. Byl prostor i pro interakci a výměnu názorů mezi členy týmu, jak vnímali celou situaci, došlo i ke zpětné vazbě k instruktorům. Týmy hledaly společný důvod, proč se daná aktivita dělala. Následně jsme aktivitu spojili s reálným životem účastníků a na závěr položena otázka, co je pro ně v životě důležité. Stejný postup budu provádět i v následujícím dni, kdy si účastníci budou rozdělovat role a práci při aktivitách. Večerní aktivity byly spíše oddechové a pro pobavení, protože po výletě byli všichni unavení. Program narušili dva jedinci, které nic nebavilo a hodně nám to dávali najevo. Z reflexe dne jsme se dozvěděli, že je nejvíce bavilo večerní program, akorát se mohly aktivity zopakovat jen dvakrát místo 4 kol a lanové centrum bylo pro některé velkou výzvou. Dalším bodem, který účastníci ocenili, byl čas strávený s vrstevníky během pauzy před večeří, kdy se navštěvovali na pokojích, a zábavné aktivity po celodenním programu.

V reflexi (lanové centrum) na otázky se objevovaly odpovědi jako:

- lanová dráha byla velká výzva
- každý řekl, co chce udělat
- udělali jsme kompromis a rozdělili jsme role podle toho, kdo se na co cítil
- silná stránka v komunikaci
- nesoustředěnost při zadání úkolu, každý se těšil na lanovou dráhu
- selhání při hledání ostatních kruhů
- poznání vlastností v týmu
- příště větší týmová práce a řešit problém všichni společně

Hodnotící arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + hra úchyl v metru
- + velký okruh v lanovém centru
- + líbily se mi večerní hry a výlet do lanového centra, lezecká stěna byla docela výzva
- + spoustu nových her
- + výlet do Bedřichova a zpátky, bylo příjemný počasí
- + líbilo se mi, že jsme měli dostatek času pro sebe odpoledne

- večerní hry byly moc agresivní
- večerní hry byly fajn, jen by stačila 2. kola místo čtyř kol, jelikož mě to potom nebavilo
- večerní hry, moc mě to nebavilo
- dlouhé čekání u lanové dráhy, určitá nelogičnost, mohla se vymyslet originálnější trasa i aktivita

Odpovědi na otázku k zamyšlení – nejzajímavější odpovědi:

- Co je pro mě v životě důležité?
 - zdraví, vztahy, láska, rodina, kamarádi
 - štěstí, kamarádi, rodina, láska
 - peníze, vzdělání
 - zdraví, domácí mazlíčci, vzdělání, duševní zdraví
 - být šťastný, podpora rodiny/přátel, pomáhat ostatním, nelitovat věci v minulosti, být prospěšný pro okolí
 - být dobrým člověkem, vlastní štěstí, respekt k ostatním lidem, zvířatům a planetě, vlastní svoboda, možnosti seberealizace

5.4.4 Úterý 23. 8. 2022

Úterní den pokračoval tématem **tým**. Na programu byly činnosti zaměřené na týmovou spolupráci a komunikaci.

Motivace dne (César promlouvá ke sportovcům)

„Zítřejší vás čekají olympijské aktivity a to znamená, že dnešní den strávíte převážně kreativními činnostmi, protože každý tým, který jede na olympiádu, se musí nějak prezentovat. Proto je vaším úkolem vytvořit vlastní vlajku, abychom rozeznali, z které jste země. Dále si zvolte název svého týmu, kostým a motivační pokřik s tancem, který je typický pro váš národ.“

- **14:30 – odpolední program č. 1**

Aktivita: **TVORBA VLAJKY, TRIČKA, HYMNY**

Cíl: kreativita, tvořivost, komunikace, spolupráce

Prostředí: místnost se stoly

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: barvy na textil, bílá trička, tempery, štětce, nůžky, krepáky, prostěradlo, papíry, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý tým si vyrábí vlastní design triček, vlajky a vytvoří pokřik, který jim dodává odvahu při plnění disciplín.

- **16:00 – 16:15 – svačina**
- **16:15 – odpolední část č. 2**

Aktivita: **TVORBA SPARTAN RACE**

Cíl: kreativita, tvořivost, komunikace, spolupráce

Prostředí: les

Délka aktivity: 105 minut

Pomůcky: provázek, nůžky, sekyra, izolepa, lano

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý tým vytváří co nejtěžší překážky pro ostatní týmy, ale tak aby byly splnitelné.

- **18:00 – 19:00 večeře + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: **CEREMONIÁL OLYMPIJSKÝCH HER**

Cíl: zábava, komunikace, spolupráce

Prostředí: prostor kolem ohniště

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: vlajky, trička, pochodeň

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý tým představí vlastní design triček, svůj pokřik a na závěr ukáže svou vlajku.

Aktivita: TÁBORÁK

Cíl: zábava, odpočinek

Prostředí: prostor kolem ohniště

Délka aktivity: 60 minut

Pomůcky: kytara, reproduktor

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Před zpíváním kolem ohně na kytaru je zadaný úkol, aby účastníci rozdělali oheň bez pomoci papíru.

Aktivita: OLYMPIJSKÝ OHEŇ

Cíl: komunikace, spolupráce

Prostředí: ohniště

Délka aktivity: do zahájení první disciplíny

Pomůcky: dřevo

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý tým si určí, kdo a kdy bude přes noc hlídat olympijský oheň s členy ostatních týmů, tak aby nezhasnul a vydržel do první středeční odpolední aktivity.

Hodnocení úterního dne:

Protože jsme měli večer naplánované zahájení olympijských her u táboráku, nechali jsme účastníky připravit si týmové vlajky, trička a pokřiky. Bylo zřejmé, že tato aktivita bude spíše pro děvčata než pro chlapce, kteří to chtěli mít co nejdříve za sebou, víc je bavilo vytváření překážek v lese za pomoci několika pomůcek na následující den.

Je zřejmé, že kreativní činnosti jsou spíš pro holky, kluky bavilo víc vytváření překážek. Při tvorbě Spart'an race využíváme Kolbův cyklus na předchozí aktivitu v lanovém centru. Ze skupinové komunikace bylo znát, že mají před sebou další rozdělení rolí, které museli využít předchozí den. Proto už komunikace probíhala klidněji a rychleji. Z hodnocení účastníků se v plusovém okénku objevovala tvorba triček, vlajek a pokřiku, stavění překážek v lese a netypická aktivita s udržením ohně přes noc. V mínusovém okénku byl naopak táborák, který byl po ceremoniálu, a některým se nelíbilo, že se kvůli udržování ohně nevyspali a druhý den trpěli při tréninku.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + malování vlajek a triček + vymýšlení pokřiku
- + stavění překážek
- + nejvíce se mi líbilo kreativní vyrábění
- + představení týmu Černoušků, u táboráku zpívání písniček
- + připravování překážek byla nej část dne
- + fajn bylo připravování překážek v týmu, bylo to zábavné
- + líbil se mi nápad, že si sami vymyslíme překážky
- stavění stanovišť + táborák
- táborák bez zábavy
- táborák se mi nelíbil, ceremoniál byl trapný a u táboráku byla nuda
- celkově málo pohybu

Odpovědi na kladené otázky k zamyšlení – nejzajímavější odpovědi:

- Co dělám, abych byl zdravý?
 - hýbu se pravidelně, otužování, pravidelnost v jídelníčku, kvalitní potraviny
 - sport, zdravé jídlo
 - snažím se jíst zdravě a občas se pohybovat, dělám si radost každý den nějakou maličkostí
 - snažím se přidávat zeleninu do jídelníčku, pohybovat se a pečovat o svou psychiku
 - aktivně sportuji, snažím se jíst vyváženě, být v psychicky v pořádku, a pokud ne, vyhledám pomoc
 - sama se sebou komunikuji, jím vitamíny v ovoci a zelenině + v tabletkách, žiju aktivně, nekouřím a neberu drogy
- Co pro mě znamená být zdravý?
 - klid a pohoda, nemusím nad ničím přemýšlet a stresovat se
 - cítit se dobře fyzicky i psychicky
 - cítit se dobře ve vlastním těle a sama sebou
 - mohu se pohnout, neležet s rýmou v posteli a jinými nemocemi, volně přemýšlet
 - dělat věci, co mě baví bez omezení

- cítit se ve svém těle i ve své mysli dobře

5.4.5 Středa 24. 8. 2022

Středeční den byl cílený na téma **fair-play**. Na programu byly aktivity, které byly zaměřené na spravedlivé sčítání bodů do olympijských her a důvěru v ostatní týmy, že nepodvádějí.

Motivace dne (César promlouvá ke sportovcům)

„Začátek olympijských her je tu! Nyní se rozdělte do svých týmů a můžeme začít soutěžit. Vyberte si z vašeho týmu kapitána, který bude zodpovědný za komunikaci s rozhodčími a bude zapisovat výsledky. Okay, let's go.“

- **14:30 – odpolední program č. 1**

Před aktivitou je sděleno, že každý tým **musí nakonec projít i vlastní překážkovou dráhu** a vysvětlit pravidla daných překážek.

Aktivita: **SPARTAN RACE – 1. ČÁST**

Cíl: podpora, odvaha, komunikace, fair-play, tělesná zdatnost

Prostředí: les

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Tým vysvětlí pravidla a ukáže, jaké překážky vytvořili jeho členové ostatním týmům. Poté má každý z týmu jeden pokus na zdolání každé překážky a získá bodů pro tým.

- **16:00 – 16:15 – svačina**
- **16:15 – odpolední část č. 2**

Aktivita: **SPARTAN RACE – 2. ČÁST**

Cíl: podpora, odvaha, komunikace, fair-play, tělesná zdatnost

Prostředí: les

Délka aktivity: 90 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Tým vysvětlí pravidla a ukáže, jaké překážky vytvořili jeho členové ostatním týmům. Poté má každý z týmu jeden pokus na zdolání každé překážky a získá bodů pro tým.

- **18:00 – 19:00 večeře + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: BRÄNNBALL

Cíl: podpora, komunikace, fair-play, taktika, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha – louka, hřiště

Délka aktivity: 105 minut

Pomůcky: papír, tužka, pálka, kužely, tenisové míčky

Zdroj: <https://www.pionyr.cz/inspirace/aktivity-a-aktivity/?print=951>

Popis aktivity: Hra podobná softballu a baseballu. Hráči mohou bodovat i v poli. Hraje se na louce nebo travnatém hřišti. Proti sobě hrají 2 družstva, která se střídají po 12 minutách, jednou na pálce a podruhé v poli. Pálkař si nadhazuje míček sám a utíká jako v baseballu přes mety.

Hodnocení středečního dne:

Středeční den byl sportovní. Týmy musely splnit všechny olympijské dráhy ostatních týmů a jako překvapení jsme jim oznámili, že musejí splnit i tu, kterou sami postavili. Nebyli moc nadšení, ale to byl záměr. Měli za úkol udělat překážky co nejtěžší, ale zároveň splnitelné. Během her se mezi týmy objevila soutěživost a členové to dávali ostatním týmům najevo. V samotných týmech byla cítit soudržnost a podpora, aby vše zvládli. Nechali jsme kapitánům v zapisování a posouzení výkonů svých členů volnou ruku, aby se projevil duch fair-play. Večerní program jsme změnili na turnaj v brännballu, protože jsme cítili, že chtějí soutěžit a hýbat se i po večeři.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + Spart'an race
- + Brännball
- + překážky

– plnění olympijských překážek

Odpovědi na kladené otázky k zamyšlení – nejzajímavější odpovědi:

- Co pro tebe znamená úspěch/neúspěch a jak s ním pracuješ?
 - Úspěch pro mě hodně znamená, raduju se z něj a moc mě podporuje.
 - Nedávám to moc najevo, ale je to super pocit.
 - Když zvládnou něco a mám z toho radost nebo je na mě někdo pyšný.
 - Jsem na sebe pyšná, že jsem splnila úkol, mám z toho dobrou náladu a ráda se chlubím ostatním.
 - neúspěch
 - Poučím se z něj, řeknu si, co bylo špatně a snažím se to příště zlepšit.
 - Znamená pro mě taky dost, sice je to horší pocit, ale je to celkem důležitý.
 - Když mi něco nejde a okolí je z toho zklamané, mám z toho špatný pocit, někdy jsem až smutný z toho, kolikrát nevím, jak s tím pracovat, ale snažím se z toho nic nedělat a zlepšit to, anebo toho nechat.
- Jak se cítím, když dokončím obtížný úkol?
 - Cítím se velmi pozitivně, mám obrovskou radost ze sebe, že jsem to dokázala a pochválím se.
 - Mám z toho radost, i když to někdy není vidět. Kolikrát jsem i unavená, ale vnitřně mám energii.
 - Jako Bůh. Mám velkou radost, jsem v tu chvíli pyšná na sebe. Pro další výzvy nebo úkoly mám větší motivaci a nezapomenu se za to odměnit.
 - Cítím se, jako když mi spadne velké břemeno z ramen. Snažím se za to vždycky nějak odměnit.

- Která zkušenost mě ovlivnila a posunula v životě dál?
 - Největší chyba byla, když jsem měla možnost jet na dětskou olympiádu a vykašlala jsem se na tréninky a nakonec jsem se tam díky tomu nedostala.
 - Dobrá zkušenost byla, když jsem jel v 11 letech se skautem do jiné země a musel jsem se tam o sebe postarat.
 - Když ti člověk na začátku nesedí, nevěř mu.
 - Dospívání, postupem času co jsem starší, tak si uvědomuji mnohem víc věcí, než dřív. O některých věcech přemýšlím jinak, ujasňuji si priority, zjišťuji, co je v životě důležité a co naopak ne a poslední věc je, že přemýšlím o sobě jinak.
 - Že se nemůžu svěřit s věcmi každému, ne každý totiž to tajemství udrží a může ho použít proti mně. Snažím se spíš svěřovat těm lidem, kterým opravdu důvěřuju a věřím.

5.4.6 Čtvrtek 25. 8. 2022

Čtvrteční den přechází z tématu **fair-play** na **já**. V první části byly stále aktivity, které byly zaměřeny na spravedlivé sčítání bodů do olympijských her, důvěru v ostatní týmy, že nepodvádějí a v druhé části na sebereflexi.

- **14:30 – odpolední program č. 1**

Z důvodu větší vzdálenosti stanovišť (delší časové přesuny) a nedokončení všech Spartán race drah v předchozím dni se musel tento závod konat i ve čtvrtek v první části.

Aktivita: **SPARTÁN RACE – 3. ČÁST**

Cíl: podpora, odvaha, komunikace, fair-play, tělesná zdatnost

Prostředí: les

Délka aktivity: 60 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Tým vysvětlí pravidla a ukáže, jaké překážky vytvořili jeho členové ostatním týmům. Poté má každý z týmu jeden pokus na zdolání každé překážky a získá bodů pro tým.

Aktivita: **RUCE, NOHY**

Cíl: tělesná zdatnost, koordinace, rychlé rozhodování

Prostředí: rovná plocha (tělocvična)

Délka aktivity: 60 minut

Pomůcky: izolepa, vytisknuté ruce a nohy na papíru A4

Zdroj: <http://e-skola.zolta.cz/skace-kdo-ma-ruce-nohy/>

Popis aktivity: Na zem přiděláme řady obrázků rukou a nohou. Řádek má pouze tři obrázky. Jedinec skáče po řádcích. Poté, co doskočí správně na obrázky, může na další řádek. Vždy jedna končetina zůstává ve vzduchu. Po dokončení běží na začátek a předává štafetu. Vyhrává skupina, která má nejnižší čas.

- **16:30 – 16:45 – svačina**
- **16:45 – odpolední část č. 2**

..

Aktivita: **DESATERO FAIR-PLAY**

Cíl: komunikace, spolupráce, kreativita

Prostředí: vnitřní prostory se stoly

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý tým vytvoří podle sebe vlastní desatero fair-play, kterým se během olympijských her řídí.

Aktivita: **SEBEREFLEXE**

Cíl: zamyšlení, sebereflexe, kreativita

Prostředí: vnitřní prostory se stoly

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Jedinec si nakreslí olympijské kruhy, ve kterých jsou napsaná všechna témata tábora a vytváří vlastní myšlenkovou mapu.

- **18:00 – 19:00 večere + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Večerním programem přecházíme na poslední téma **zábava**.

Aktivita: **CIBULE**

Cíl: komunikace, rychlost, taktika, fair-play, spolupráce

Prostředí: společenská místnost

Délka aktivity: 45 minut

Pomůcky: oblečení

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Jednoho hráče z týmu určí jako cibuli. Ostatní nesou vždy po jednom kusu oblečení a navlékají ho na cibuli. Vyhrává tým, který oblékl cibuli nejvíce oblečení.

Aktivita: **DOMINO**

Cíl: komunikace, spolupráce

Prostředí: chodba

Délka aktivity: 30 minut

Pomůcky: matrace

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Všichni dohromady si vezmou vlastní matraci a postaví se 1 metr za sebe. První padá dozadu až k poslednímu, tím se vytvoří lidské domino.

Aktivita: **OREO**

Cíl: rychlost, taktika, fair-play

Prostředí: společenská místnost

Délka aktivity: 15 minut

Pomůcky: oreo sušenka

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý hráč dostane oreo sušenku. Zakloní hlavu, dá si sušenku na čelo a snaží se dostat oreo do pusy. První 3 nejrychlejší získávají body pro své družstvo.

Hodnocení čtvrtého dne:

Ve čtvrtek jsme dokončovali poslední dvě dráhy, které byly postavené za hotelem. Ve druhé části jsme měli sebereflektivní část, při které jsem měl konflikt s chlapcem, který mi dal najevo, že na takové stupidní otázky odpovídat nebude. Po individuálním rozhovoru nakonec pochopil, o co jde a pak už to bylo dobré. Večerní program už navazoval na téma **zábava**. Z reakcí účastníků a obličejů bylo vidět, že je aktivity bavily. Bylo zřejmé zapálení a motivace, protože dvě aktivity se počítaly do olympijských disciplín. Je vidět, že účastníci dobře pracují v týmu a podporují se navzájem, proto tento den považují za povedený i přes malý konflikt během reflexí. Ptám se také průběžně, na co jsou aktivity zaměřené, jestli si pamatují návaznost mezi tématy a celkem se jim daří si to vybavit.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + obličáčka
- + Brännball
- + orea
- + cibule, bylo to zábavné
- + jeden z nejzábavnějších večerních programů – cibule
- + překážky, domino
- nebaví mě odpovídat na otázky
- plnění olympijských překážek

Desatero FAIR-PLAY – vybráno 10 nejzajímavějších odpovědí všech týmů z mého pohledu:

- Spolupráce v týmu
- Podpora ostatních týmů
- Uznání výhry ostatních a přijmutí prohry
- Chování podle pravidel
- Pomáhám slabším
- Ocenit trenéra, mentora, učitele
- Všichni mají stejné podmínky
- Jsme si rovni
- Poslední slovo má rozhodčí
- Nemáme radost z chyb ostatních

Vlastní olympijský kruh – nejčastější slova

- **Téma vztahy**
 - důvěra, opora, láska, přátelé, sebeláska, rodina, věrnost, bolest, upřímnost
- **Téma tým**
 - spolupráce, důvěra, povzbuzování, komunikace, snaha, pomoc, fair-play, obtíž

- **Téma fair-play**
 - pravidla, svědomí, důvěra, respekt, nepodvádět, žádný doping, poctivost, spravedlnost
- **Téma já**
 - sportovec, student, přátelský, vtipný, vychytralý, introvert, overthinker, sebeláska, poznávání sebe sama, spolehlivá
- **Téma zábava**
 - volný čas, relax, přátelé, dobrá nálada, odreagování se, hry, sport, mobil, radost, pohybové hry

5.4.7 Pátek 26. 8. 2022

Páteční den pokračovalo téma **zábava**. Aktivity jsou stále provázány s tématem fair-play, protože se soutěží o body do konečné tabulky. Zároveň jsou aktivity cíleny tak, aby se u nich účastníci pobavili.

- **14:30 – odpolední program č. 1**

Dva týmy hrají brännball a ostatní dva týmy plní aktivitu házení vajíčkem.

Aktivita: **BRÄNNBALL**

Cíl: podpora, komunikace, fair-play, taktika, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha – louka, hřiště

Délka aktivity: 45 minut

Pomůcky: papír, tužka, páłka, kužely, tenisové míčky

Zdroj: <https://www.pionyr.cz/inspirace/aktivity-a-aktivity/?print=951>

Popis aktivity: Hra podobná softballu a baseballu. Hráči mohou bodovat i v poli. Hraje se na louce nebo travnatém hřišti. Proti sobě hrají 2 družstva, která se střídají po 12 minutách, jednou na pálce a podruhé v poli. Pálkař si nadhazuje míček sám a utíká jako v baseballu přes mety.

Aktivita: **HÁZENÍ VAJÍČKEM**

Cíl: podpora, komunikace, taktika, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha – louka, hřiště

Délka aktivity: 15 minut

Pomůcky: vajíčko

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Tým udělá kruh co nejbliže k sobě. Kapitán dostane vajíčko a posílá ho po kruhu. Jakmile dojde k němu, všichni udělají krok vzad a předávají si vajíčko znovu. V určitou chvíli si ho hráči musejí házet. Vajíčko může jednou spadnout na zem, pokud se rozbije, hra končí. Pořadí se určuje podle udělaných kroků vzad.

Aktivita: **ŠLAPÁNÍ VAJÍČEK**

Cíl: spolupráce, taktika, tělesná zdatnost, fyzický kontakt

Prostředí: rovná plocha – louka, hřiště

Délka aktivity: 15 minut

Pomůcky: vajíčka, izolepa

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý z týmu si nalepí na nárt vajíčko. V určeném hřišti se snaží šlápnout druhou nohou na nohu, kde je vajíčko někoho z ostatních týmů. Body získávají pro své družstvo poslední tři s nerozbitým vajíčkem.

- **16:00 – 16:15 – svačina**
- **16:15 – odpolední část č. 2**

Aktivita: **BĚH S BALÓNKY**

Cíl: podpora, fair-play, rychlost, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha – hřiště

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: balónky, kužele

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Dva nafouklé balónky si hráč dá do podpaží a jeden mezi stehna. Běží slalom a na konci se obrací a předá štafetu dalšímu. Vyhrává družstvo, které doběhne jako první.

Aktivita: **FOFR KLACKY**

Cíl: podpora, fair-play, rychlost, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha - hřiště

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: berle, kužele

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Hráč vyběhne s berlemi slalom, na konci se obrací a předá štafetu dalšímu. Vyhrává družstvo, které doběhne jako první.

Aktivita: **ŽLÁBKY**

Cíl: podpora, fair-play, rychlost, tělesná zdatnost

Prostředí: rovná plocha – hřiště

Délka aktivity: 20 minut

Pomůcky: plastové žlábký, kužele, míček

Zdroj: vlastní

Popis aktivity: Každý hráč dostane plastový žlábek. První má v žlábku míček, snaží se vytvořit konstrukci, aby se míček kutálel směrem k cíli. Míček však nesmí spadnout ze žlábku na zem. Vyhrává tým, který bude mít nejrychlejší čas.

Aktivita: **DONUTY**

Cíl: fair-play, rychlost, tělesná zdatnost, taktika

Prostředí: u lesa

Délka aktivity: 45 minut

Pomůcky: lano, provázky, čokoládové donuty

Zdroj: inspirace z <https://cz.pinterest.com/pin/59461657565759484/>

Popis aktivity: Natáhneme lano mezi stromy. Navěsíme na provázky donuty a pověsíme na lano do libovolné výšky. Hráč doběhne k donutu a bez pomoci rukou se snaží co nejrychleji sníst donut. Poté běží zpět a předává štafetu dalšímu. Vyhrává družstvo, které sní všechny donuty a doběhne první do cíle.

- **18:00 – 19:00 večeře + odpočinek**
- **19:00 – večerní program**

Aktivita: **VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ**

Prostředí: společenská místnost

Délka aktivity: 30 minut

Popis aktivity: Každý tým si ze své tabulky sečte body a přinese rozhodčím výsledné číslo.

Aktivita: **DISKOTÉKA**

Prostředí: společenská místnost

Hodnocení pátečního dne:

Poslední den vyšlo nádherné počasí a mohli jsme být venku. Čekalo nás poslední téma **zábava**, které následovalo po tématu **já**, kde jsme se zabývali sebereflexí. Tento den však byl připraven na zábavu a aktivity proto tomu byly přizpůsobeny. Po večeri následovalo vyhlášení výsledů olympiády, kdy mně museli kapitáni ze všech týmů donést tabulku se součtem bodů. Protože jsme měli téma **fair play**, nekontrolovali jsme správnost výsledků a důvěřovali kapitanům. Po vyhlášení jsem účastníkům ukázal souhrnné video za celý týden, které jsem stříhal průběžně v týdnu. Moc se jim líbilo, byla to pro ně hezká rekapitulace všech aktivit a témat, které jsme během toho týdne stihli. Po videu mohla začít závěrečná diskotéka, která trvala až do pozdních hodin. Bylo to krásné ukončení olympiády.

Hodnoticí arch dne pro instruktora z pohledu účastníků:

- + všechny hry
- + Brännball
- + aktivity po svačině, byly kreativní a zábavné + jezení donutů
- + všechny dnešní aktivity, až na Brännball po olympijských týmech
- vajíčka – smrad
- jezení donutů
- Adam říká jen polovinu úkolu
- otázky
- uklízení po vajíčkách
- nejhorší hra – dupání na vajíčka

5.4.8 Sobota 27. 8. 2022 – odjezd

- **9:00 – dopolední program**

Aktivita: **SEBEREFLEXE**

Prostředí: společenská místnost

Délka aktivity: 45 minut

Pomůcky: papír, tužka

Popis aktivity: Účastníci tábora odpovídají na otázky.

Nejvíce zajímavé/přínosné/důležité odpovědi ze sebereflexe v pořadí otázek (zhodnocení po celém pobytu):

- Co jsem se o sobě nového dozvěděl?

„Jsem netrpělivý. Nevadí mi se bát, jsem odvážná (stezka odvahy). Málo se směju. I když už nemůžu, stejně do toho dávám všechno. Před plaváním se nemusím tolik stresovat. Ráda pracuji v týmu, když se v něm cítím dobře a není tam toxic atmosféra. Mám nervy na nějaké lidi a nemůžu se přes to dostat. Prožívám závody o body. Ráda se hrnu do vedoucí pozice, když nikdo nechce. Jsem více soutěživá, než jsem si myslela. Týmový hráč.“

- Největší zážitek z celého tábora?

„Brännball. Spoustu nových originálních her. Úchyl v metru. Lanové centrum, protože jsem překonal strach z výšek. Šlapání vajec, protože jsme hráli jako tým. Zamyšlení během stezky odvahy. Téma tábora, protože jsme sportovně založeni a mohli jsme se dozvědět i sobě, což jsem nečekal.“

- Jaká aktivita mě nejvíce bavila a proč?

„Brännball – protože jsme mohli hrát něco společně a přitom soutěžit – bylo to zábavné a kolektivní, dobrá práce s mým týmem. Jezení donutu, nečekal jsem takovou srandu. Něco se o sobě díky aktivitám dozvědět o sobě, smát se při tom s ostatními a prožít to s nimi jako další skvělou vzpomínku.“

- V čem vidíte posun ve vašem kolektivu?

„Dozvěděli jsme se nové informace o sobě, začali si více důvěřovat a podporovali jsme se navzájem. Otevřeli jsme se víc, říkali jsme si zážitky, problémy při reflexích. Více jsme se sblížili s těmi staršími. Důvěra, podpora. Skamarádil jsem se s více lidma. Myslím si, že jsme si to užili a trochu více se stmelili. Komunikace, fandíme si navzájem. Více jsme se poznali, tím jak trávíme celý týden pohromadě, někteří jedinci se neumí chovat a ostatním to občas vadí. Asi komunikace. Více se začali bavit všichni spolu. Nic. Spojení. Komunikace.“

- Všimli jste si v průběhu tábora nějakých drobných změn? Jakých?

„Ano, přístup ostatních. Matouš se zlepšil v odpalech v Brännballu. Myslel jsem si, že Patrik je více týmový hráč. Více jsme se sblížili v týmu. Nepohádala jsem se s Kátou. Úpadek energie díky plavání. Felix se neumí chovat a je vulgární, nerespektuje

ostatní, pubertáci se během týdne trochu zklidnili. Matouš je více bojovný. Pubertáci se vyklidnili, Felix je agresivní, vulgární, netýmový, mohl by na sobě zapracovat. Někteří jsou víc soutěživý, než jsem si myslela. Felix se občas i usmál. Nebáli jsme se mezi sebou projevit při diskuzích. Nebylo nic trapného. Nikomu jsme se nesmáli. Podpora, lepší komunikace, důvěra.“

- Překvapil Vás někdo z oddílu během tábora? Jak?

„Většina mě překvapila svou aktivitou, spoluprací a zapáleností do her. Zuzka že nás podporovala a nestyděli jsme se za chyby. Gabča že je soutěživá a jde do všeho naplno. S Viki a Kiki jsem se více seznámila a jsem ráda, že jsem je měla v týmu. Matouš je šikovnej, nevzdával se, i když měl slabý tým oproti ostatním. Martin a jeho soutěživost. Překvapila mě Verča, předtím jsem s ním moc nemluvila, ale když jsme pokecali, bylo to fajn. Jinak mě překvapil celý tým, panovala přátelská atmosféra a cítila jsem se v něm velice dobře. Esterka se ve všem snažila na 100%. Šlo jí to nad moje očekávání. Více jsem se sblížila s mladšíma holkama, více jsem poznala Verču, Gabča se snažila nejvíce z celého týmu, Viki obhájila post mé vrstevnice, vzájemně jsme se podporovaly a zároveň jsme více dávaly prostor mladším. Náš tým, si myslím, že spolupracoval velice dobře, i když se nám většinou nedařilo. Béd'a nepodváděl při zapisování našich výsledků.“

Hodnocení sobotního dne:

Odjezdový den byl naplánovaný tak, že místo rozcvičky byl úklid pokojů a následná snídaně. Po snídani jsme zařadili závěrečnou reflexi. Závěrečná fotka s olympijskými kruhy nemohla chybět a rozloučení s plavci bylo příjemné proto, že nám děkovali za netypický program, který je překvapil. Některé to obohatilo více a některé ne, ale věřím, že si každý něco odnesl.

6 Diskuze

Čas byl v rámci soustředění rozdělen tak, že v dopoledních hodinách probíhal plavecký trénink, který byl zaměřen na výkon a zlepšení fyzické zdatnosti. Odpolední část se zabývala využitím volného času, který byl obohacen o hry, na podporu spolupráce, důvěry, fair-play a osobního rozvoje jedinců. Pro odpolední část jsme volili aktivity tak, aby nebyly moc fyzicky náročné, protože po dopoledním tréninku byla vidět u účastníků únava a potřeba odpočinku. Snažili jsme se je proto nabudit a motivovat k aktivitám, což se většinou dařilo. Během celého tábora byl používán princip dobrovolnosti. Nejdříve byla aktivita představena a až poté se mohli adolescenti rozhodnout, zda do ní půjdou nebo ne. Většinou šli s davem, protože chtěli nasbírat co nejvíce bodů.

Prázdninová škola Lipnice nás inspirovala k tvorbě příběhu, tématu a struktuře našeho tábora, kterým byly olympijské hry. V den příjezdu jsme jim přichystali scénku, jak přichází César a promlouvá k nejlepším sportovcům, kteří přijeli na hotel Semerink. Díky stezce odvahy si vytvořili osnovu témat, která je provázela celým táborem, a často sami nebo na dotaz instruktora upozorňovali v průběhu aktivit v dalších dnech na to, že určené aktivity patří k danému tématu.

V programu jsme začlenili fáze z Project Adventure. Začínali jsme spoluprací, při které jsme sestavili základní pravidla jako mluvit slušně, respektovat se, řídit se instrukcemi, chodit včas... Poté jsme prohlubovali důvěru jednotlivců v ostatní členy týmu, kdy se museli zcela spolehnout na vedení druhým člověkem, přijmout ztrátu osobní kontroly nad situací, sehrát se s ostatními a nechat je vstoupit do osobní zóny.

V této fázi lze očekávat projevy diskomfortu na straně účastníků, což ale nebylo pozorováno a svědčí to, o tom že účastníci už byli zvyklí z dřívějších vstupovat si do osobní zóny. Sám si to vysvětluji tak, že v rámci plavání není jejich tělo kryto z větší části dresem, čímž se snižuje vzájemný ostych, tudíž jim méně vadí tělesný kontakt s druhými.

Další fází bylo řešení problému, který skupina dostala a musela se domluvit na společném postupu. Účastníkům byla předložena sada úkolů, které obsahovaly různé typy výzev, ty byly také spojené s určitými obavami, jež bylo třeba překonat. Bylo vždy na každém týmu, jakým způsobem si jednotlivci dané úkoly rozdělí. Díky reflexi jsme zjistili, že v prvním týmu si každý řekl, co chtěl udělat v rámci svého odhodlání. Dělal

jim problém počasí, které bylo deštivé a byla členům zima na ruce při zdolávání lanové dráhy a horolezecké stěny. Dařilo se jim, protože v týmu nebyl nikdo konfliktní a dokázali se mezi sebou domluvit. Získali větší sebevědomí díky 1. místu a poznali, kdo má jaké přednosti. Dalo by se říct, že v prvním týmu byli vybráni jedinci, kteří si sedli a neměli mezi sebou žádný problém. Druhý tým měl problémy, překážky byly pro ně velkou výzvou, selhala komunikace při hledání ostatních olympijských kruhů, byli nepozorní při vysvětlování pravidel aktivity. Naopak se jim povedlo rychle se shodnout, kdo co bude plnit. Bylo to však štěstí, protože se každý strefil do toho, co chtěl.

Třetí tým se dohodnul v přátelské atmosféře, v klidu si rozdělili role nebo udělali kompromis. Chybovali jako druhá skupina v nepozornosti a nezapamatování si pravidel, protože každý už to chtěl mít rychle za sebou. Poučením pro ně bylo více se soustředit na zadání. Při reflexi však došlo k neshodě, protože nechali jednoho člena týmu, aby našel olympijské kruhy, které ostatní někam položili, a on nevěděl kam. Závěrem se shodli na tom, že týmová práce musí být na prvním místě a příště úkol dokončí všichni dohromady.

Poslední tým postupoval rozdělením výzev podle toho, kdo si v čem věřil a co mu šlo. Dařilo se jim překonat strach z výšek a dohodnout se v poklidu. Co naopak mohli zlepšit, bylo být více aktivní a přebít strach úplně. Závěrem konstatovali, že si díky těmto výzvám více věří do dalších aktivit.

Následující den si všichni mohli vyzkoušet, zda se poučili, nebo ne a to hned ve dvou aktivitách. Tvoření triček, vlajky, pokřiku a vytváření překážek pro Sparťan race byly ideálními aktivitami pro rozvoj spolupráce a pro zjištění, co si odnesli z předchozího dne. Při pozorování jsem zjistil, že například ve druhém týmu se rozdělili na jednotlivce a každý udělal jednu disciplínu. Když ji někdo měl hotovou s předstihem, pomohl dalšímu s dokončením. Poté skupina chodila k jednotlivým disciplínám a diskutovali o tom, jestli to takhle nechat nebo úkol ještě vylepšit. Další skupina například jednotlivé disciplíny dělala společně a každý se zapojil. Přišlo mi, že hlavně ti starší pochopili, že se opakuje nějaká známá situace, kterou lze vyřešit lépe než předchozí den. Ostatní dvě skupiny na tom byly hůř, bylo to možná tím, že v týmu byl jeden chlapec se čtyřmi dívkami. Poslední skupina se spíše nepoučila, protože se tým skládal z těch mladších. Vzhledem k tomu, že hodnocení nebylo závislé na jednotlivci, ale celém týmu, začaly se v této fázi a u těchto dvou týmů objevovat různé typy konfliktů v rámci skupiny. Tato fáze se jmenuje bouření a obvykle nastává při

prohlubování důvěry. Ukázalo se, že velkou výzvou pro účastníky je spolupracovat ve výkonové aktivitě s ostatními, které sami považují za slabší články týmu.

Posledním krokem byla výzva. Zvolili jsme místo velké výzvy zábavu, která vyvrcholila diskotékou a puštěním videa z celého tábora, jež jsem sestříhal během přestávky na večeri. Účastníci si mohli zrekapitulovat, co všechno společně zažili a zároveň se tím připravit na závěrečnou reflexi, která je čekala v následujícím dni. Video mělo skvělou odezvu jak u účastníků, tak i u vedení. Druhý den zveřejnili video na své webové stránky, aby se mohli podívat i jejich rodiče a kamarádi. Vznikla jim tak krásná vzpomínka, za kterou mi po táboře děkovali.

Vzhledem k tomu, že se nejednalo o typický letní tábor, počítal jsem již dopředu, že budu muset reagovat na dílčí změny v harmonogramu činností v rámci dne, což se také stalo. Ve dvou dnech chtěli chlapci více trénovat, a tak využili posilovnu, která byla k dispozici na hotelu. V některých dnech jsme také pozorovali, že chtějí trávit více času na pokojích se svými kamarády, takže jsme zkrátali některé večery.

Z hlediska zážitkové pedagogiky považuji za nejvíce efektivní část tábora její druhou polovinu, protože v první části byly zařazeny seznamovací hry a icebreakry. Hlavní záměr první poloviny tábora byl, aby se instruktoři naučili jména a trochu adolescenty poznali. Přestože se všichni účastníci mezi sebou znali, nakonec se ale o sobě stejně dozvěděli něco nového, co ještě nevěděli.

Nejvydařenější aktivity byly brännball, který byl pro ně akční a mohli poměřit síly mezi sebou. Spartan race je stmelil a bylo vidět, jak chtějí ostatním týmům udělat co nejtěžší dráhu, aby nenasbírali tolik bodů, nakonec byli dost překvapeni, že ji musejí splnit také. Tato aktivita bavila spíše chlapce než dívky. Ty si našly zábavu v kreativních činnostech, jako bylo malování triček, vlajky a vymýšlení pokřiku a chlapci jen dělali, co jim dívky nařídily. Donuty se jim líbily, protože to bylo zábavné a hlavně dostali sladkou odměnu, která jim chutnala. Domino byla aktivita, kterou adolescenti znali z internetu, což jsme nevěděli, a byli natěšení si ji vyzkoušet a samozřejmě si natočit padání dozadu. Když se hrála cibule, cítili jsme touhu vyhrát a byla vidět podpora mezi členy týmů. Ve zpětné vazbě zaznělo, že to byl jeden z nejzábavnějších večerů, který na táboře zažili.

Naopak mezi aktivity, které se moc nepovedly, řadíme lanové centrum v Bedřichově, které mohlo být více propracované. Mohli jsme například určit, jak půjdou úkoly za sebou. Kdo byl první oblečen na lanovou dráhu, toho už nikdo nemohl předběhnout a bylo jasné, kdo vyhraje. Občas se nám stalo, že jsme u aktivit řekli pouze

půlku pravidel a postupem času jsme je doplňovali, což bylo pro některé týmy výhodou, pro jiné nevýhodou. Pro příště už však víme, že si musíme napsat pravidla hry předem, abychom na něco nezapomněli. Další aktivitou, která měla nezamýšlený negativní efekt, bylo udržení ohně přes noc. Jako negativní vidím, že někteří nemohli další den podávat dobré výkony v bazénu kvůli únavě a nevyspání. Tuto aktivitu je vhodnější spíše zařadit na poslední noc, po které následuje odjezdový den.

Když jsem se zamýšlel, co z realizovaných aktivit přispělo k rozvoji spolupráce, komunikace a fair play, uvědomil jsem si, že spolupráci a fair-play nemohla zapříčinit jedna aktivita. Mnohem větší přínos vidím ve využití Kolbova cyklu, kdy reflexe z jednoho odpoledne navázala na další aktivitu v následujícím odpoledni. Lanové centrum bylo první zkouškou pro skupinu, pak následovalo tvoření triček, vlajky, pokřiku a vytváření překážek na Spart'an race. Fair-play bylo součástí celého letního tábora, účastníci měli na výběr buď podvádět, anebo hrát v souladu s pravidly. Nikdo nekontroloval, jestli podvádějí nebo ne, bylo to na jejich svědomí. To samé platilo pro kapitány mužstva, kteří měli za úkol psát výsledky do archů.

Ohledně přínosu tábora pro plavecký klub samotná trenérka necítí velký posun. To si vysvětluji tak, že díky pravidelnému kontaktu s plavci nemusí být schopna zaznamenat dílčí změny, které se ani nemusí projevit v rámci tréninku. Sám za přínos považuji fázi bouření, která se stala během tábora. Díky tomu si skupina vyjasnila hranice a dozvěděla se něco nového o sobě a svých kamarádech.

7 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření programu pro letní tábor s využitím prožitkové pedagogiky, který vyžadoval přípravu, poté jeho zrealizování a zhodnocení. Program byl vytvořen pro skupinu adolescentů, kteří jsou z plaveckého oddílu Nymburk. V programu byly využity prvky prožitkové pedagogiky. Letní tábor proběhl v létě roku 2022 v Janově nad Nisou v hotelu Semerink.

Hlavním účelem tohoto tábora bylo využít volný čas po náročném plaveckém tréninku k seberozvoji jedinců, zvýšení důvěry a spolupráce mezi účastníky, a zábavě. Vzhledem k tomu, že polovinu času trávili účastníci plaveckým tréninkem, počítal jsem s tím, že mohou být dílčím způsobem limitované efekty zážitkové pedagogiky, jednak vzhledem k celkovému času věnovanému aktivitám, jednak kvůli fyzické únavě. Zatímco na únavu účastníků jsme byli schopni průběžně reagovat a uzpůsobovat tomu zařazené aktivity, množství celkového času jsme nemohli ovlivnit. Za zcela klíčové pro posílení efektu zážitkové pedagogiky považuji zařazení pravidelných reflexí, které pomáhaly každý další den lépe zúročit zařazené hry. To jsem mohl sledovat jako instruktor pozorováním členů při práci během aktivit a zároveň při reflexích.

Díky tomu, že byla část tábora výkonově zaměřená, ukázalo se jako důležité pro samotné účastníky, že vedle řízených aktivit měli i čas pro sebe, do kterého jim nikdo nezasahoval. To jim umožnilo vrstevnické sdílení zkušeností a prohloubení různých aspektů vztahů mezi sebou.

Musím říci, že letní tábor mě obohatil v mnoha směrech. Zjistil jsem, že zážitková pedagogika není vůbec jednoduchá a musí se dávat pozor na spoustu věcí. Největší výzvou pro mě bylo vytvoření programu a využití Kolbova cyklu v praxi, protože to byla moje první zkušenost s tímto typem tábora a s prvky prožitkové pedagogiky.

Jako pozitivní přínos pro sebe vidím, že v dalších projektech mohu díky této práci využít spoustu her. V budoucnu bych si chtěl vyzkoušet tento program s dospělými a zjistit, zda v porovnání se skupinou tohoto tábora bude s dospělými větší legrace, anebo jestli to bude stejně či více náročné. Nejnáročnější věcí během tábora byl střet s autoritou a malá motivace vůbec něco dělat po náročném dopoledním tréninku. Překvapením pro mě bylo také to, že někteří plavci už nemají rádi plavání a jsou zde jen proto, že to rodiče chtějí. Zjistil jsem také, že skvělým nápadem bylo točení průběhu

všech aktivit. Při závěrečném večeru udělalo video radost všem účastníkům. V odjezdovém dni jsem za něj dostal spoustu pozitivních zpětných vazeb a poděkování za netypický program, který obohatil hlavně starší jedince, kteří o osobnostním rozvoji začínají přemýšlet.

8 Zdroje

1. BENDL, Stanislav, 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.
2. Bränball. In: *Pionýr* [online]. © 2023 [vid. 10. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.pionyr.cz/...951>
3. CARR-GREGG, Michael, SHALE, Erin, 2010. *Puberťáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-662-9.
4. ČINČERA, Jan, 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.
5. DOČEKAL, Vít, 2011. *Modality andragogiky optikou zkušenostní vědy (Disertační práce)*. Dostupné z https://theses.cz/id/pog8yz/downloadPraceContentForThesesCZ_adipIdno_170437
6. HAKOVÁ, Jana, HANUŠ, Radek, 2021. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Praha: Nadace Pangea. ISBN 978-802-709-208-6
7. HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 9788024728162.
8. HARMACH, Jaromír, 2004. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-86033-93-7.
9. HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
10. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
11. JIRÁSEK, Ivo, 2019. *Zážitková pedagogika: Teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha
12. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 80-223-1930-9.

13. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
14. NEUMAN, Jan, 2011. *Dobrodružné aktivity a cvičení v přírodě*. Vyd. 6. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-910-1.
15. NEUMAN, Jan., HANUŠ, Radek, 2007. *Kristova léta školy prázdninového času*. Gymnasion, roč. 7, č. 1, s. 17 - 55. ISSN 1214-603X
16. OKOUN, 2006. Na jelena / Slepý u stolu. In: *Hranostaj.cz* [online]. 28. 4. 2006 [vid. 10. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra10>
17. PÁVKOVÁ, Jiřina, 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.
18. PELÁNEK, Radek, 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-353-6.
19. PROJECT ADVENTURE, nedat. Who We Are. In: Project Adventure [online]. [vid. 24. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.pa.org/who-we-are>
20. SKUTIL, Martin, a kol., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
21. THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0714-6.
22. TRENDHUNTER.COM, nedat. Stringed Donut Games. In: *Pinterest* [online]. [vid. 10. 1. 2023]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/59461657565759484/>
23. Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. In: *Zákony pro lidi* [online]. 1. 1. 2023 [vid. 7. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>
24. ŽOLTÁ, Lucie, 2023. Skáče kdo má ruce, nohy. In: *Škola hrou* [online]. ©2023 [vid. 10. 1. 2023]. Dostupné z: <http://e-skola.zolta.cz/skace-kdo-ma-ruce-nohy/>

9 Seznam příloh

Příloha č. 1	Rozhovor s trenérkou
Příloha č. 2	Společná fotka
Příloha č. 3	Tvoření triček a vlajky
Příloha č. 4	Lanové centrum Bedřichov
Příloha č. 5	Cibule
Příloha č. 6	Spart'an race
Příloha č. 7	Zpětná vazba pro instruktora od účastníků
Příloha č. 8	Donuty
Příloha č. 9	Žlábky
Příloha č. 10	Ceremoniál

Příloha č. 1 – Rozhovor s trenérkou

Rozhovor s trenérkou před:

Jak dlouho s plaveckým oddílem pracujete?

„To je dobrá otázka. Já si myslím, že tak 10 let až 12 let určitě.“

Co považujete za důležité při práci s oddílem?

„U nás třeba klademe velkej důraz na to, aby ty děti k sobě měly dobrý vztahy. Můžu jako říct, že opravdu za ty celý ty roky, co tam jsem, tak jsme nemuseli řešit žádnou extrémní šikanu nebo tak. Nekoukat nejen na sportovní výsledky, ale hodně dbáme na to, aby ty děti měly dobrý vztahy mezi sebou no. Vzhledem k tomu, že ty děti plavou v různých družstev, tak oni se prakticky za celý rok nepotkají, když nejsou spolu v družstvu nebo nejezdí společně na ty závody, někteří se potkají jen na tom letním táboře. Ty velký s těma malýma se vůbec nepotkají. Jinak se snažíme zapojovat ty nejstarší, aby svým způsobem pomáhali jak s tréinkama, tak se účastnili na závodech s podporou těch trochu mladších. To se jako snažíme hodně podporovat, aby cejtili i nějakou zodpovědnost za ten oddíl, a co se týče cílů našeho oddílu, tak jsou samozřejmě ty sportovní výsledky, protože nás to v uvozovkách živí a podle výsledů dostáváme dotace a podobně, takže na to samozřejmě kladem velký důraz a jak jsem říkala v nějakých těch mezilidských vztazích, aby se ty děti k sobě chovali slušně, hezky a i když jsou o 5 let starší nebo mladší, tak se prostě berou jako kámoši a né nějaké já jsem tady dýl, tak mě budeš poslouchat. Naše hodnoty jsou hlavně fair-play, výsledky a dobrý mezilidský vztahy.“

Jaká očekávání jste k odpolednímu programu tábora měla? V jakých oblastech jste chtěla oddíl podpořit?

„No tak chtěla bych samozřejmě zvýšit jejich fyzickou výkonnost a podpořit právě ty mezilidský vztahy, aby ty děti spolu trávil více času, než normálně, poznali se taky i z té jiné stránky, než jenom z té sportovní plavecký a potom, aby poznali taky svoje osobnosti, kdo jakej je a tak podobně. Chtěla bych taky podpořit hru fair-play a spolupráci neboli podporu mezi sebou, aby se cítili tak, že mají podporu i od svých plaveckých kamarádů. Záměrem toho tábora v létě je hlavně, aby byli všichni spolu, takový to stmelovací a velký se poznali s těma malýma, aby se mezi sebou trochu oťukali a potrénovali před sezónou.“

Rozhovor s trenérkou po:

Jaké zpětné vazby jste se dozvěděla po táboru a jak se na ně díváte?

„Vzhledem k tomu, že to bylo něco trošku novějšího pro náš oddíl, tak někteří jako byli, nechci říct zklamaný, ale spíše očekávali, že celý ten program bude v rámci jenom fyzický přípravy, takže spíš byli překvapený, že tam něco museli tvořit. Ale jinak ohlasy byly kladný, těm starším se to líbilo. Líbilo se jim právě, že se poznali i úplně jinak, i přesto, že se znají už někteří fakt dlouho, tak si myslím osobně, že se navzájem o sobě dozvěděli něco zase nového, co o sobě nevěděli a podobně.“

Sledujete nějaký posun v chování (přístupu) mezi členy týmu?

„Obávám se, že asi ne a to i v rámci toho, že ty děti měly dobrý vztahy i předtím, tak to nedokážu úplně posoudit, jestli se někdo s někým začal více kamarádit nebo tak. Je to dost těžký, když jdou do šatny, pak 2 hodiny plavat a jdou domů nebo jdou spolu možná někam ven, to ale my už nevíme. Ale fungujou normálně, některý spolu i choděj do třídy ještě. Větší podpora tam asi bude, třeba když tam máme tu Adrianu a všichni ji jako podporují a mají radost z jejího úspěchu, který udělala pro oddíl jako mistryně republiky. Takže tam vlastně je cítit nějaká ta větší podpora na těch závodech, více si fandí a tak.“

Příloha č. 2 – Společná fotka



Příloha č. 3 – Tvoření triček a vlajky



Příloha č. 4 – Lanové centrum Bedřichov



Příloha č. 5 – Cibule



Příloha č. 6 – Spartán race



ÚTE RÝ

(+)

malování vlajek
LIBILO SE TO MALOVÁNÍ VLAJEK A TRÍČEK + VYMIŠLENÍ POKŘIKU.
Zábavné malování triček a vlajky a stavění překašek
Nejmilejší se mi líbilo kreativní vyrábění
Líbilo se mi představa černoušů
u táboráku jsme si pěli pěkné písničky
připravování překašek byla nej část dne
Fajn bylo připravování překašek v
týmu, bylo to zábavné
líbil se mi nápad, že si sami vymyslíme olympiádu

(-)

stavění stanoviště na SPARTAN race + táborák
NELÍBIL SE MI TÁBORÁK, PROTOŽE TO NEBYL TÁBORÁK.
Táborák bez zábavy = (
Nastavění stanoviště byla potřeba společně týmová práce a to se
mi líbilo
Tentéž rok se mi nelíbil táborák.
Táborák se absolutně nepovedl.
Táborák se mi nelíbil, ceremonie byl
trápivý a u táboráku byla uroda
celkově málo pohybu

Příloha č. 8 – Donuty



Příloha č. 9 – Žlabky



Příloha č. 10 – Ceremoniál OH

