Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY VE SPORTOVNÍM SOUSTŘEDĚNÍ

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Vojtěch Palát
Rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. David Másilka, Ph.D.
Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Bc. Vojtěch Palát
Název diplomové práce:	Využití zážitkové pedagogiky ve sportovním soustředění
Pracoviště:	Katedra rekreologie
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. David Másilka, Ph.D.
Rok obhajoby práce:	2021

Abstrakt:

Diplomová práce mapuje tvorbu a realizaci netradičních soustředění českého juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě, které se pořádají od roku 1996 do současnosti. Výsledky práce jsou postavené na kvalitativní analýze rozhovorů s organizátory soustředění a jsou doplněné o poznatky z odborných zdrojů. Závěry práce obsahují konkrétní doporučení pro instruktorský tým pořádající netradiční soustředění, dále pak doporučení pro zájemce, kteří chtějí využít koncept netradičního soustředění ve své trenérské praxi a podpořit tak sportovce i po stránce osobnostního rozvoje.

Klíčová slova: kanoistika, reprezentační tým, junioři, osobnostní rozvoj, metodika, učení prožitkem, sportovní trénink

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname:	Bc. Vojtěch Palát
Title of the master thesis:	Use of experiential learning in sport training camp
Supervisor:	Mgr. David Másilka, Ph.D.
Department:	Department of Recreation and Leisure Studies
The year of presentation:	2021

Abstract:

This thesis maps creation and implementation of unique non-traditional training camps of the Czech junior national team of canoeists, which are held from 1996 to the present. The results are based on a qualitative analysis of interviews with the training camp organizers and are enriched with knowledge from academic sources. The conclusions of the thesis contain specific recommendations for the team of instructors organizing non-traditional training camps, also recommendations for other sport coaches who want to apply the concept of non-traditional training camp and support athletes also in terms of personal development.

Keywords: canoeing, national team, juniors, personal development, methodology, experiential learning, sport training

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně za pomoci citované literatury a použitých zdrojů pod vedením Mgr. Davida Másilky, Ph.D.

V Olomouci dne 27. 4. 2021 .....

Podpis

Rád bych poděkoval Mgr. Davidu Másilkovi, Ph.D., vedoucímu práce, za věcné rady, připomínky a čas, který mi věnoval při psaní této diplomové práce. Dále pak Monice Paločkové za motivaci k samotnému dokončení práce.

OBSAH

1 ÚVOD 9
2 PŘEHLED POZNATKŮ 10
2.1 Vodní slalom a sjezd na divoké vodě 10
2.2 Všestranný rozvoj sportovce 11
2.3 Netradiční soustředění jako součást sportovního tréninku 12
2.4 Aktuální trendy ve sportovním tréninku 13
2.5 Katedra rekreologie FTK UP v Olomouci 15
2.6 Prázdninová škola Lipnice 16
2.7 Zážitková pedagogika 18
2.8 Shrnutí přehledu poznatků 20
3 CÍLE PRÁCE 21
4 METODIKA 22
4.1 Charakteristika skupiny respondentů 22
4.2 Metoda získávání dat 23
4.3 Metoda analýzy dat 23
4.4 Prezentace dat 24
5 VÝSLEDKY 25
5.1 Asociace se soustředěním 25
5.2 Základní informace o soustředění 25
5.2.1 Historie vzniku 25
5.2.2 Terminologické ukotvení ve sportovním tréninku 28
5.2.3 Místo konání 29
5.2.4 Termín 31
5.2.5 Finance 32
5.2.6 Účastnická skupina 33
5.2.7 Diskuse zjištění 36
5.3 Lidé podílející se na tvorbě a realizaci soustředění 37

5.3.1 Organizační tým ... 37
5.3.2 Vedení týmu ... 40
5.3.3 Hosté ... 41
5.4 Příprava a realizace netradičního soustředění ... 43
5.4.1 Práce s cíli ... 43
5.4.2 Popis konkrétních cílů ... 45
5.4.2.1 Stmelení kolektivu ... 48
5.4.2.2 Osobnostně sociální rozvoj ... 50
5.4.2.3 Tréninkové zatížení ... 52
5.4.2.4 Výzva ... 55
5.4.2.5 Praktický přínos do jízdy na vodě ... 60
5.4.3 Příprava plánovaného scénáře ... 62
5.4.4 Originalita ... 65
5.4.5 Inspirace ... 67
5.4.6 Příklady konkrétních programů ... 67
5.4.7 Diskuse zjištění ... 70
5.5 Reflexe a zpětnovazební procesy ... 72
5.5.1 Diskuse zjištění ... 75
5.6 Po skončení soustředění ... 75
5.6.1 Kritéria úspěchu ... 75
5.6.2 Ohlasy na pořádání netradičního soustředění ... 76
5.6.3 Další dopady a přínosy ... 78
5.6.4 Diskuse zjištění ... 78
6 DISKUZE ... 80
7 ZÁVĚRY ... 81
8 SOUHRN ... 84
9 SUMMARY ... 85

REFERENČNÍ SEZNAM 86
PŘÍLOHY 91

1 ÚVOD

Již od roku 1996, každé dva až tři roky, probíhá zimní netradiční soustředění české juniorské kanoistické reprezentace pro družstvo vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě. Tuto téměř týdenní akci má na starost tým lidí, mezi kterými mají hlavní slovo reprezentační trenéři. Cílem není pouze rozvoj fyziologických parametrů svěřenců, ale také stmelení sportovců s trenéry a péče o jejich osobnostní růst s využitím principů zážitkové pedagogiky.

Nastavených cílů se organizátoři snaží dosáhnout pomocí dopředu promyšlených her a programů, které jsou seskládány do scénáře. Celé soustředění pak zastřešuje téma, které je pro každý ročník jiné. Hlavními programovými prvky jsou hra, výzva a silná motivace. Koncept soustředění se v mnohém podobá tradičním zážitkovým kurzům Prázdninové školy Lipnice. Právě propojení metodiky Prázdninové školy se zkušenostmi z olomoucké Katedry rekreologie stálo u zrodu myšlenky netradičního soustředění.

Jelikož je koncept netradičního soustředění unikátní, junioršti reprezentanti dosahují skvělých výsledků a trenéři tvrdí, že na výsledcích má velký podíl právě tato akce, vznikla snaha netradiční soustředění popsat právě v této diplomové práci. Hlavním cílem práce je zmapovat tvorbu a realizaci netradičního soustředění juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve slalomu a sjezdu na divoké vodě.

Praktickým přínosem práce je vytvoření série doporučení pro organizační tým netradičního soustředění pro práci na dalších ročnících akce. Dále pak detailní popis nevšední tréninkové formy, kterou lze aplikovat i v dalších sportovních odvětvích.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Tato kapitola obsahuje nezbytné informace pro pochopení principů, na kterých staví instruktoři netradičního soustředění. Jsou zde také krátce představeny organizace, jejichž znalostí, zkušeností či metodiky instruktoři využívají při tvorbě a realizaci netradičního soustředění.

2.1 Vodní slalom a sjezd na divoké vodě

> Někdy je to spíš boj, jindy skoro balet. Stále se učím, jak se dostat tam, kam potřebuji, a přitom se hezky svézt, využít všech těch proměnlivých proudů. Nemá smysl snažit se ji přeprat, je vždycky silnější než já. A těžko na ní lze dosáhnout absolutní dokonalosti. I proto je pro mne stále výzvou (Š. Hilgertová).

Vodní slalom je sportem, který má u nás více než stoletou historii. Už v roce 1913 byl založen Svaz kanoistů Království českého a první závody ve slalomu se uskutečnily na Svratce roku 1937 (Přikryl, 2013a). Ačkoli se v roce 1972 poprvé vodní slalom objevil na Letních olympijských hrách, trvalou součástí programu se stal až v roce 1992 (Vodní slalom, 2018).

Slalomové závody se konají na přírodních nebo umělých tratích různých obtížností v délce okolo 200 m. Je na nich řada překážek, které vytvářejí rozličné proudy, protiproudy, vlny a válce. Přírodní tratě můžeme najít často na místech s krásným okolím, a i pro diváky je tedy samotný pobyt v místech závodů příjemný, nemluvě o vizuální přitažlivosti silných peřejí (Přikryl, 2013b).

Cílem závodníka je projet celou trať za co nejkratší čas, a přitom se nedotknout branek. Branku tvoří dvě tyče zavěšené nad vodním terénem, každá má své číslo. Branky musí být projety daným způsobem: zelenobílé branky se jezdí po proudu, červenobílé proti proudu. Za dotek tyčky je penalizace 2 sekundy, za neprojetí či opačné projetí branky 50 sekund. Pro účely vodního slalomu se používají kajaky a kánoe (Bílý, Kračmar, & Novotný, 2001).

Branky jsou zavěšeny na lanku nad řekou a jsou posuvné. Díky tomu lze na stejné trati vytvořit nepřeberné množství kombinací, které může závodník jezdit. Samotné projetí branek nevyžaduje pouze sílu nebo obratnost, ale také zkušenosti. Tu samou branku lze totiž často projet více způsoby. Vzniká tak prostor pro strategii a prostorovou představivost (Přikryl, 2013b).

Na rozdíl od vodního slalomu, ve sjezdu na divoké vodě jsou tratě podstatně delší, od 200 m do několika kilometrů. Ačkoli se většina závodů odehrává na přírodních tratích, může se také závodit na umělém kanále, kde probíhají zejména sprinty. Pravidla jsou poměrně jednoduchá, vyhrává závodník, který zvládne danou trať zajet za nejlepší čas. Pro závodníka to znamená nejen to, že musí být co nejrychlejší, ale také musí správně zvolit stopu mezi kameny, válci, vlnami a dalšími nástrahami řeky (Knebel, 2012). Pro sjezd se používá také kánoí i kajaků, lodě jsou však navrženy pro větší rychlost – jsou delší, mají štíhlejší trup a dno vytvarované do špičky.

Sjezd na divoké vodě nepatří mezi olympijské sporty a nejvyšší soutěží je tak mistrovství světa.

2.2 Všestranný rozvoj sportovce

Sport charakterizuje Dovalil et al. (2004) jako dobrovolnou pohybovou aktivitu, motivovanou snahou o dosažení maximálního výkonu, která je rozvíjena v tréninku a demonstrována v soutěžích. Vzhledem k tomu, že se práce věnuje juniorům, je třeba si uvědomit, že sport mládeže a sport dospělých se ale podstatně liší. Peřič (2012) formuluje tři následující priority pro sportovní přípravu dětí, které aplikujeme i do juniorského věku:

1. nepoškodit děti;
2. vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě;
3. vytvořit základy pro pozdější trénink.

První priorita vystupuje proti možnému fyzickému nebo psychickému poškození mladých sportovců vlivem špatného či příliš intenzivního zatížení nebo vlivem nesprávného trenérského přístupu. Z fyzického hlediska se jedná o únavové zlomeniny, skoliózy, kostní výrůstky nebo například o předčasnou osifikaci kostí. V psychologické rovině se mohou objevit úzkostné stavy, frustrace, podceňování se a v neposlední řadě deprese. Velkým rizikem jsou pro děti také poruchy stravování nebo doping (Peřič, 2012).

Druhá priorita se zasazuje za osvojení pohybových návyků, které mají celoživotní pozitivní přínos po zdravotní i mentální stránce. Je totiž mnoho těch, kteří chtějí sportovat, ale málo těch, kteří sport dělají vrcholově. Gould a Carson (2004) uvádějí, že pouze 1 % dětí, které jsou ve sportovní přípravě úspěšné, dosáhne vrcholové výkonnostní úrovně. Tedy nejhorší, co trenér může udělat, je odradit děti od sportu. Naopak pro zvýšení motivace a radosti dětí z pohybu je možno využít řady her, které

cílí na rozvoj pohybových schopností. Mnoho takových her popisuje například Peřič (2004) ve své knize „Hra ve sportovní přípravě dětí“.

Třetí prioritou je vytvoření pohybových základů, na které mohou děti navazovat o několik let později. Dítě se totiž po výkonnostní stránce nemůže rovnat dospělému a je pro ně tedy vhodnější soustředit se spíše na správnou sportovní techniku, přičemž čas na silový a vytrvalostní trénink přichází později (Peřič, 2012). Například pro kanoistiku je totiž věk vrcholové výkonnosti 24 až 26 let (Dovalil, 2009).

Sportovní příprava je realizována pomocí tréninků, které jsou definovány jako „specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“ (Choutka & Dovalil, 1991). V uvedené definici jsou pro tuto diplomovou práci důležitá právě tři poslední slova, tedy „všestranný rozvoj sportovce“. Nejedná se tedy pouze o snahu dosáhnout co nejlepšího výkonu pomocí stále se zvyšujícího fyzického zatížení či pomocí co nejlepšího zvládnutí dané techniky, ale o celostní rozvoj těla i ducha ku prospěchu jedince. Na tuto myšlenku navazuje Jelínek (2006) a vysvětluje, kolik jednotlivých složek je třeba u sportovce brát v potaz:

> Dnešní trenéři při práci se svými svěřenci používají převážně technokratické přístupy s akcentem na zátěžový trénink a dovednosti. Každý sportovec je především neopakovatelná individualita, jedinec s vlastní psychikou, vědomím, duševním potenciálem kognitivním, emotivním i konativním. Pozvolna se dochází k názoru, že se současným technokratickým přístupem se nevystačí.

Jestliže se ve sportu nevystačí s technokratickým přístupem, který akcentuje zátěžový trénink a dovednosti, což mimo jiné může u dětí a juniorů nabourávat priority popsané Peřičem (2012), je nutné pro sportovce zařadit trénink takový, který stimuluje i jeho ostatní složky.

2.3 Netradiční soustředění jako součást sportovního tréninku

V diplomové práci zavádím nový pojem „netradiční soustředění“ – NS (více v kapitole 5.2.2). Z tohoto hlediska je tedy potřeba objasnit termíny, které souvisí s plánováním tréninku a s tréninkovým působením a do těchto souvislostí pojem zařadit.

Tréninková jednotka (TJ) je „hlavní organizační forma tréninku, základní prvek jeho stavby“ (Dovalil et al., 1992, s. 190). Uspořádané množství TJ tvoří vlastní tréninkový proces.

Pro plánování tréninkového procesu se používají tzv. cykly. Nejkratším a nejdůležitějším cyklem jsou mikrocykly. Ty jsou sledem několika tréninkových jednotek, které na sebe vzájemně navazují. Úkolem mikrocyklů je vyvolání kumulativního tréninkového efektu díky optimálnímu střídání zatěžování a zotavování. Délka mikrocyklů se pohybuje okolo jednoho týdne. Střednědobé mezocykly se skládají z více mikrocyklů. Jejich úkolem je regulovat zatížení vyvolané jednotlivými mikrocykly (Lehnert et al., 2014). Délka mezocyklu se pohybuje okolo jednoho měsíce. Nejdelší – makrocykly trvají od dvou měsíců po jeden rok a požívají se pro dlouhodobé plánování. Náplň každého cyklu závisí na soutěžní úrovni, věku, specifických požadavcích daného sportu, biologické vyzrálosti a období roku. (Zahradník & Korvas, 2012).

Z hlediska opakujícího se ročního makrocyklu pak Peřič (2012) definuje jednotlivé úseky, přičemž každý má jiný obsah, formu a úkol:

- přípravné období;
- předzávodní období;
- hlavní (závodní) období;
- přechodné období.

Cílem přípravného období je rozvoj speciálních i obecných pohybových schopností a dovedností. Většinou má všestranný charakter, a proto se zařazují všeobecně rozvíjející cvičení, přičemž důležité místo má pestrost a různorodost. Nejdůležitějším cílem přípravného období je vytvoření dostatečné zásoby kondice pro hlavní období (Peřič, 2012). Z hlediska intenzity tréninkového působení lze volit jedno či vícefázový trénink (více TJ ve stejný den). Pro možnost téměř nepřetržitého působení na sportovce lze také využít vícedenních sportovních soustředění.

Právě akce NS je příkladem akce zařazené do přípravného období, jejíž velmi důležitou součástí je pestrost a různorodost využívaných prostředků. Samo slovo „netradiční“ odkazuje na unikátní využití nevšedních principů, v tomto případě zážitkové pedagogiky.

2.4 Aktuální trendy ve sportovním tréninku

NS je v Česku unikátní akcí, která spojuje vrcholový trénink, učení prožitkem a pestrou paletu nejen outdoorových nebo dobrodružně výchovných programů. Ačkoli je v mnoha publikacích poměrně dobře popsán dopad výchovy prožitkem či dobrodružné

výchovy na jedince, i ve světě je zkušeností se zařazením těchto programů do elitního sportovního tréninku velmi málo.

Průkopníkem na poli zařazování dobrodružně výchovných programů a učení prožitkem pro australské vrcholové sportovce byl Boyle (2002), který ve své disertační práci potvrdil, že pobyty se zařazením těchto prvků mají velký efekt pro zlepšení týmového ducha, zvýšení sebevědomí jednotlivce i týmového sebevědomí, schopnost udržet pozornost a kontrolovat úzkostné stavy. Svůj výzkum uskutečnil na 36 vrcholových sportovcích do 19 let z celkem třech týmů netballu, kteří se zúčastnili speciálního víkendového pobytu.

Duševní houževnatost (DH) popisuje Middleton et al. (2004) jako „neotřesitelnou vytrvalost a přesvědčení k dosáhnutí cílů navzdory tlaku či nepříznivé situaci“. Z hlediska sportovního tréninku o DH Gucciardi, Gordon a Dimmock (2008) tvrdí, že je důležitou mentální kvalitou sportovce, která se projevuje na jeho výkonu. Právě DH se stala předmětem studie (Shafie et al., 2018), která zkoumala efekt outdoorových programů na 265 sportovců ve věku 17–30 let. Na sedmidenním kempu instruktoři aplikovali následující aktivity: jízda na kajaku, vodní záchrana, pochod džunglí či přežití v přírodě. Výsledkem studie je, že outdoorové programy jsou efektivním prostředkem pro zvyšování DH sportovců.

Zajímavé poznatky přinášejí Johnson a Chin (2015). Ti zkoumali, jakou změnu přinese zařazení pobytu zaměřeného na outdoorové aktivity a dobrodružnou výchovu místo tradičních rituálů přijetí nových členů do sportovního týmu. Víkendového pobytu v přípravném období, který byl zaměřený na spolupráci a budování kolektivu, se zúčastnily týmy kanadského univerzitního hokeje, badmintonu a basketbalu. Výsledkem kvalitativního výzkumu je poznání, že tento víkendový pobyt upevnil vztahy v týmu, podpořil pocit začlenění, vřelého přijetí a sdíleného prostředí. Během výzkumu sportovci také popsali, jak po absolvování tohoto pobytu nebyli dále schopni nutit nové členy podstupovat některé ponižující rituály, protože je již znali jako osoby, a ne pouze jako nováčky.

Čím dál větší role je přisuzována mentálnímu tréninku vrcholových sportovců (Vičar, 2018). Například Birrer a Morgan (2010) pojmenovávají důležité psychické oblasti pro zlepšení výkonu, které se v mnoha ohledech kryjí se záměry NS: sebedůvěra ve vlastní schopnosti, osobnostní rozvoj, překonávání strachu, tlaku, únavy, bolesti či zvládání metod psychické relaxace. Pavel a Pavlová (2019) pak ještě doplňují práci s koncentrací, emoční stabilitu a správnou motivaci. Pokud sportovec disponuje těmito

složkami či s nimi umí dobře pracovat, můžeme hovořit o mentálně silném sportovci, který má větší potenciál pro dosažení vyššího výkonu.

Výchova dobrodružstvím je také čím dál častěji zařazována mezi studijní předměty na sportovních fakultách vysokých škol pro budoucí trenéry nebo učitele TV. Například studie Badau (2017) potvrzuje, že tyto předměty mají pro studenty vysoký přínos. Studenti je hodnotí jako užitečné, atraktivní, efektivní a také jako inovativní. Lze tedy očekávat, že se trend výchovy dobrodružstvím a outdoorovými aktivitami bude dále rozšiřovat i mezi širší trenérskou komunitu.

2.5 Katedra rekreologie FTK UP v Olomouci

V roce 1991 se na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci otevřel nový studijní obor „Rekreologie“ (Dohnal et al., 2009). Cílem oboru je vychovat absolventy, kteří mají následující vědomosti a kvality:

> Bakalářský studijní program Rekreologie připravuje vysokoškolsky vzdělané odborníky v oblasti Tělesná výchova a sport se zaměřením na společenskou praxi komerčního i nekomerčního charakteru spojenou se vzrůstajícím významem volného času, rekreace a aktivního životního stylu ve společnosti. Absolvent se stává specialistou v oblasti rekreačních aktivit a využívání volného času všech věkových a sociálních skupin obyvatelstva (Rekreologie – pedagogika volného času, 2021).

V průběhu let prošla Rekreologie několika akreditačními proměnami. V současnosti se magisterští studenti mohou věnovat dvěma z následujících čtyř specializací: ekonomika a management volného času, životní styl a zdraví, aktivní formy cestovního ruchu, výchova v přírodě (Co získám navíc v magisterském navazujícím studiu?, 2020). Právě poslední jmenovaná specializace se ve velké míře týká toho, aby student uměl organizovat outdoorové, zážitkové, sportovní a jiné volnočasové akce a aktivity.

Součástí rekreologického vzdělání jsou vícedenní kurzy, které se týkají převážně outdoorových aktivit jako je vodní turistika a rafting, vysokohorská turistika nebo například zimní táboření. Na těchto kurzech se student jednak učí provádět dané činnosti, pak se také učí teoretickému základu, metodice výuky, bezpečnosti, vedení skupiny ve specifickém prostředí a dalším věcem, které potřebuje, aby podobné aktivity byl schopen bezpečně provozovat nebo vést sám.

Ve vztahu k této diplomové práci je však nejdůležitější předmět „KPLP1“ – Kurz pobytu v letní přírodě 1, který je zařazen do bakalářského studijního programu hned v prvním ročníku studia. Na tomto kurzu se studenti v praxi setkávají s metodikou zážitkové pedagogiky a mohou prožívat programy, jež jsou pro ně cíleně připravované převážně vysokoškolskými pedagogy. Metodika přípravy a realizace kurzu má úzkou spojitost právě s Prázdninovou školou Lipnice. Během studia se pak v dalších předmětech na kurz navazuje a studenti si tak mohou propojit teoretické vědomosti ohledně metody zážitkové pedagogiky, přípravy a vedení zážitkové akce s tím, co prožili v prvním ročníku. Tematikou a detailním popisem předmětu KPLP1 se zabývá hned několik diplomových bakalářských či magisterských prací studentů (Krátký, 2011; Klímek, 2008; Okrouhlý, 2006; Prášilová, 2020).

2.6 Prázdninová škola Lipnice

> Posláním Prázdninové školy Lipnice je náročnými výzvami motivovat a mobilizovat v člověku odvahu a tvořivost, které jsou nezbytné pro aktivní nabývání zkušeností. Podporujeme takovou zkušenost, která vede k pozitivní změně, nárůstu sebevědomí a odpovědnému přístupu k vlastnímu životu, druhým lidem a světu (Kdo jsme, 2021).

Výchova v přírodě má u nás více než stoletou historii, ze které pramení mnoho znalostí a vědomostí, na kterých staví dnešní zážitková pedagogika. Sledovat kořeny české výchovy v přírodě můžeme podle Hanuše et al. (2016) od počátku 20. století se vznikem následujících organizací a výchovných systémů: Junák – český skaut (Antonín Benjamín Svojsík, 1876-1938), Lesní moudrost (Miloš Seifert, 1887-1941), Tramping, Foglarovy čtenářské kluby (Jaroslav Foglar, 1907-1999), zahraniční Outward Bound (Kurt Hahn, 1886-1974). Každý z vyjmenovaných systémů výchovy je svým způsobem jedinečný a přispěl ke zformování metodiky Prázdninové školy Lipnice (PŠL) a české zážitkové pedagogiky.

Samotné založení Prázdninové školy proběhlo v roce 1977 a předcházelo mu „období směřování“ a „období experimentů“ (Hanuš & Chytilová, 2009), ve kterém se utvářela myšlenka zážitkové pedagogiky. Od roku 1990 mohla začít Prázdninová škola působit svobodně a samostatně. Do svého názvu přijala slovo „Lipnice“, což poukazuje na legendární spojitost počátku zážitkově pedagogických akcí s místem u Lipnice nad Sázavou – Lom na Hřebenech. V roce 1991 se PŠL stává členem Outward Bound.

V současnosti PŠL nabízí veřejnosti každým rokem desítky kurzů pro různé skupiny (rodiny s dětmi, mužsko-ženské skupiny, čistě mužské či ženské skupiny...) různého věku (od dětí po seniory). Kurzy mají odlišná zaměření, od klasických, které se soustředí na rozvoj osobnosti v daném směru, po vzdělávací, kde jde o předání metody zážitkové pedagogiky. Řada kurzů je v organizaci autorských, to znamená, že jsou za nimi originální myšlenky instruktorů PŠL. Základní představu o autorských kurzech nastiňuje Jirásek (2019, s. 21-22):

- trvají nejméně sedm, ale i více dní;
- účastnická skupina čítá okolo 30 členů;
- instruktoři sestavují program cíleně dle pravidel dramaturgie;
- projekty souvisí s osobnostním rozvojem účastníků;
- prostředkem je prožitek, který by měl být silný a osobní, aby v člověku probudil jeho autentické reakce;
- skrze reflexi prožitku člověk přichází k hlubšímu vědomí sebe sama a svých možností, k získání zkušeností přenositelné i do budoucího života;
- účastník na kurzu překračuje svoji zónu komfortu a vykračuje do nového a neznámého.

Detailnější popis principů, na kterých stojí kurzy a samotná zážitková pedagogika se nachází v následující kapitole.

Za dobu své existence si PŠL vytvořila originální pojetí zážitkové pedagogiky. To vystihuje Hanuš a Chytilová (2009, s. 16-17) jako:

> ...důraz na skupinovou a osobnostní dynamiku, emoční bilanci a cílenou dramaturgii projektů, vytváření nejrozmanitějších příběhů a dějů, rolí a postav s důrazem na jednání (aktivní postoj). Dynamika programů, velká intenzita nasazení člověka ve všech jeho dimenzích, střídání činností (sportovních, uměleckých, technických aj.) a různých prostředků vyvolává ojedinělý zážitek, který je ve zpětnovazebním působení usměrňován ve smyslu sebepoznání (sejmutí masky) a seberozvoje (poznání a nastartování potenciálů), které vedou k přehodnocení či přímo změně životního stylu člověka.

Kromě sportovních, tábornických, uměleckých a dalších prostředků k dosažení výše popsaných dějů se hojně používá her. Hry mohou být mnoha charakterů, autoři Zlatého fondu her II (Hrkal & Hanuš, 2002) jednotlivé kategorie popisují dle

výchovných cílů jako hry na rozvoj intelektu, tvořivosti, motoriky a pohybových dovedností, sociálních dovedností, vůle, sebepojetí a speciální hry.

Metodika PŠL inspirovala v mnoha směrech kurzovní i teoretickou výuku na katedře rekreologie. Někteří pedagogové byli nebo dokonce stále jsou jejími instruktory. Je tedy jasné, že organizátoři NS, kteří jsou spjatí s katedrou Rekreologie, byli ovlivněni právě metodikou Prázdninové školy Lipnice.

2.7 Zážitková pedagogika

Ačkoli zážitková pedagogika (ZP) představuje velmi mladou disciplínu, jak bylo naznačeno v předchozí kapitole, řada fungujících principů, na kterých ZP staví, se vyvinula daleko dříve. První české teoretické publikace týkající se ZP sice vznikly teprve na začátku 90. let 20. století, nicméně od té doby si ZP mezi ostatními pedagogickými směry vydobyla své místo a s řadou z nich souvisí. Jako příklad lze uvést pedagogiku volného času, rekreačního sportu, ale i pedagogiku školního či soutěžního sportu (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2018).

Objemnou, ale výstižnou definici české ZP nabízí Jirásek (2003, s. 15). Zážitkovou pedagogiku označuje jako:

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

Ve své pozdější publikaci (Jirásek, 2019, s. 19) pak tuto definici aktualizuje a nově klade důraz na rozlišování dvou následujících pojmů:

- **holistická (celostní) výchova** = záměrné ovlivňování prostřednictvím praktického působení na jedince i skupiny s cílem jejich proměny pomocí dramaturgicky navržených a inscenovaných prožitkových situací, zejména v přírodě, obvykle s jejich reflektivním převedením ve zkušenost;
- **zážitková pedagogika** = teoretická a vědecká reflexe holistické výchovy.

Jak bylo v kapitole 2.2 naznačeno, moderní sportovní příprava nevystačí pouze s dovednostním či výkonnostním tréninkem. Z tohoto hlediska se právě zážitková pedagogika může stát směrem, díky kterému sportovní trénink dosáhne zatím nedostatečně popsaných hloubek. ZP kvalitně a detailně popisuje celá řada publikací (např. Hora et al., 1984; Jirásek, 2007; Dohnal et al., 2009; Hanuš & Chytilová, 2009; Pelánek, 2013; Hanuš et al., 2016), v následujících odstavcích proto popíšu pouze klíčový princip, na kterém ZP staví.

Základním pilířem ZP je vlastní aktivní účast. Pelánek (2013) zdůrazňuje, že čím více energie člověk vynaloží, tím je prožívaný moment intenzivnější, zapamatovatelnější a využitelnější pro následnou reflexi a výuku. Během své aktivní účasti na programu nebo hře tedy účastník situace prožívá – vzniká „prožitek“. Pokud se na něj díváme zpětně (vzpomínáme), mluvíme o „zážitku“. Ze zážitku pak často vzniká autentická „zkušenost“, kterou můžeme v budoucnu uplatnit při další podobné situaci.

Samotný, byť intenzivní zážitek ale neznamená, že se člověk něco naučí, někam se posune, že vnikne opravdu hodnotná zkušenost. Se zážitkem se dále musí pracovat. Proto se za hry, programy či programové bloky zařazují různé formy reflexe. Reflexe slouží k zpětnému rozebrání situací, emocí, činností, skupinových jevů atd., které se při programu odehrály. Při nich si člověk může myšlenky verbalizovat a tím si je urovnat, případně získat jiné náhledy od ostatních. Účastník tedy prochází procesem uvědomování, během něhož se tvoří zkušenost (nová, trvalá, hluboká), která ho ovlivňuje v budoucím životě (Hanuš et al., 2016).

Různorodé programové prostředky, díky kterým na akci zážitky vznikají, jsou zařazené do scénáře na základě konkrétního cíle, který si instruktorský tým při přípravě stanoví. Skládání programů do scénáře se odvíjí od metody dramaturgie. Pro maximální nasazení účastníků se hojně používá motivace, např. legenda, proslov, scénka, úryvek filmu. Prací instruktora je také řízení rizika a skupinové dynamiky (Hanuš et al., 2016).

2.8 Shrnutí přehledu poznatků

Vodní slalom a sjezd na divoké vodě jsou náročné sporty, ve kterých hraje roli kromě fyzických předpokladů a techniky také předvídavost vodního terénu, prostorová představivost či mentální připravenost. Samotný sportovní trénink by i ve vodáckém odvětví měl na sportovce působit celostně (nejen po stránce fyzické a dovednostní složky), což se ne vždy daří. Funkčním nástrojem pro celostní působení na sportovce tak může být právě holistická výchova, jejíž metodika se mnohokrát osvědčila na vícedenních kurzech Prázdninové školy lipnice či katedry rekreologie v Olomouci. Pro její zasazení do sportovního tréninku je možné využít sportovního soustředění v přípravném období, ve kterém je pro tento druh tréninku prostor.

Od roku 1996 pořádá česká juniorská kanoistická reprezentace ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě netradiční soustředění. Organizátoři této téměř týdenní akce kombinují vrcholový trénink a holistickou výchovu pro cílený rozvoj juniorů v oblastech, které se dotýkají jejich sportovního, ale i osobního života. Vzhledem k tomu, že tito reprezentanti dosahují skvělých výkonů, netradiční soustředění představuje zajímavé téma pro výzkum.

3 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl:

Hlavním cílem práce je zmapovat tvorbu a realizaci netradičního soustředění českého juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, zda lze identifikovat soubor principů a zásad, který organizátoři používají pro přípravu a vedení programu netradičního soustředění.
2. Poskytnout konkrétní doporučení instruktorskému týmu netradičního soustředění pro práci na dalších ročnících akce.
3. Vypracovat základ konceptu netradičního soustředění pro informování trenérů z jiných sportovních odvětví.

Výzkumná otázka:

Lze koncept netradičního soustředění přenést i do jiných sportovních odvětví?

4 METODIKA

Výsledky diplomové práce jsou založeny na kvalitativní analýze rozhovorů s organizátory NS.

Ačkoli styl práce vychází z Kompendia psaní a publikování v kinantropologii (Frömel, 2002), v některých ohledech se od něj odklání. Důvodem je přehlednější struktura, která se lépe hodí pro účely kvalitativního výzkumu. Úvodní Přehled poznatků obsahuje základní informace, které čtenář potřebuje, aby se v problematice NS orientoval a aby správně porozuměl záměru práce. Diskuse jednotlivých nálezů je uvedena vždy za každou dílčí kapitolou výsledků. Tyto oddělené kapitoly diskusí doplňují poznatky z rozhovorů o další pohledy. Po kapitole Výsledků je zařazena formální kapitola Diskuse, v níž jsou komentovány limity práce.

V následujících podkapitolách přibližuji výběr respondentů, způsob získávání dat, jejich zpracování a styl, jakým data dále prezentuji.

4.1 Charakteristika skupiny respondentů

Skupinu respondentů tvoří lidé, kteří se alespoň jednou podíleli jako součást hlavního týmu na organizování NS pro české juniorské reprezentační závodníky ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě.

Respondenti byli vybráni metodou, kterou Surynek (2001) popisuje jako Snowball sampling, tedy na základě doporučení, kdy jeden respondent zmíní dalšího v průběhu rozhovoru a skupina respondentů se tak stává větší. Tato metoda byla zvolena kvůli neznalosti všech osob, které se na NS podíleli.

Pro vpracování kvalitativního výzkumu bylo osloveno celkem šest respondentů, přičemž důležité bylo, aby bylo zastoupeno jak stálé jádro týmu (4 respondenti), tak lidé, kteří se na přípravě soustředění podíleli pouze krátkodobě (2 respondenti), tedy jeden až dva ročníky. Důvodem bylo získání co nejširšího náhledu na NS. Všichni respondenti, včetně těch, kteří byli v týmu krátkodobě, mají bohaté zkušenosti s pořádáním zážitkových programů, kurzů a jiných akcí. V následující tabulce lze vyčíst, kolikrát jednotliví respondenti organizovali NS:

Tabulka 1. Účast respondentů na netradičních soustředěních

Respondent	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Počet ročníků	13	13	5	4-5	1	2

Někteří z respondentů jsou zároveň také reprezentačními trenéry, a tedy pracují se sportovci i v průběhu sezony.

Pro splnění podmínek výzkumu z hlediska zachování anonymity byli respondenti označeni zkratkou R1 až R6.

4.2 Metoda získávání dat

Data byla od respondentů získána metodou individuálních hloubkových rozhovorů. Jedná se o metodu, kdy se výzkumník táže respondenta a získává tak data pomocí předem připravených nestandardizovaných otázek (Švaříček & Šeďová, 2014).

Pro účely rozhovoru jsem vypracoval scénář rozhovoru, který jsem diskutoval s vedoucím práce. Scénář obsahuje 18 otázek rozdělených do třech skupin. V průběhu rozhovoru jsem se volně doptával na věci, které obsahově rozvíjely řešené téma. Scénář rozhovoru je v příloze diplomové práce.

Všechny rozhovory jsem nahrával na záznamové zařízení. Pro analýzu dat bylo nutné dostat rozhovor ze zvukové podoby do psané podoby. K tomu účelu mi posloužil program Microsoft Word, do kterého jsem všechny rozhovory doslovně přepsal. Vynechána byla pouze některá výplňová slova (jakoby, jo, jakože...), která neměla vliv na význam tvrzení a snižovala čitelnost. Doslovné přepisy rozhovorů se nachází v přílohách práce na CD.

4.3 Metoda analýzy dat

Po získání všech dat následoval proces kódování. Každý rozhovor jsem důkladně pročítal a vybíral svým obsahem podobná tvrzení, která jsem kopíroval do tabulky Microsoft Excel. Každá citace tak dostala svůj tematický kód (např. „Tým“) a také značku a barvu respondenta. Každou část textu, kterou jsem z Microsoft Word kopíroval, jsem obarvil, abych věděl, že jsem ji již použil. Po završení procesu kódování se počet kódů ustálil na třiceti.

Další prací bylo smysluplné seřazení tvrzení do kapitol dle kódů a vytvoření popisného textu, který jednotlivé citace propojuje. K tomuto kroku posloužil další dokument v Microsoft Word, kde jsem jednotlivá tvrzení třídil, popisoval a hledal mezi nimi logické souvislosti. Každou zkopírovanou citaci jsem v Microsoft Excel ztučnil, abych opět věděl, že jsem ji v textu již použil.

V průběhu vytváření popisného textu byly některé kódy sloučeny a některé vynechány. Zpracovaný popisný text s citacemi byl dále roztříděn do kapitol a podkapitol, které již odpovídají řazení v diplomové práci.

4.4 Prezentace dat

Data jsou prezentována v šesti hlavních kapitolách Výsledků a jejich dalších podkapitol. Ty jsou řazené dle časové osy tvorby a realizace soustředění. V jednotlivých kapitolách výsledků lze nalézt popisný text komentující tvrzení respondentů, který tak provází čtenáře a odhaluje souvislosti mezi citacemi. Samotné citace jsou vždy v uvozovkách, jsou psané kurzívou a vždy u sebe mají značku, ke kterému respondentovi patří. V případě citací v odrážkách jsou některá slova tučně, aby čtenář mohl snáze najít přímou odpověď na dané téma. Pokud se v citacích objevují konkrétní jména respondentů, jsou místo toho opět nahrazena zkratkou R1 až R6.

Ve Výsledcích jsou často zařazeny i nestandardně dlouhé důkazní citace nad čtyřicet slov. Důvodem pro jejich nezkrácení je zachování plné informační hodnoty a předpoklad, že čtenář spolu s popisným textem bude číst i citace, které problematiku často výstižně dokreslují.

Poznatky z rozhovorů doplňují diskusní kapitoly, které jsou zařazené vždy za každou hlavní kapitolou, výjimku tvoří pouze kapitola Asociace se soustředěním. Ke každému tématu jsou tak představeny další pohledy, které problematiku rozvíjejí.

Prezentaci dat ukončuje kapitola závěrů, která pojmenovává konkrétní přesahy diplomové práce do instruktorské a trenérské činnosti.

Důležitou zmínkou je, že sami organizátoři netradičního soustředění nazývají v některých případech akci slovem „kurz“. Proto bude mít název „kurz“ v citacích respondentů ve vztahu k akci stejný význam jako název „netradiční soustředění“. Důvody pro zvolení oficiálního názvu „netradiční soustředění“ jsou uvedeny v kapitole 5.2.2 Terminologické ukotvení ve sportovním tréninku.

5 VÝSLEDKY

V následujících podkapitolách jsou společně s popisným textem prezentovány výsledky výzkumu, které mapují proces tvorby a realizace NS. Každou hlavní kapitolu uzavírá svým interpretačním textem dílčí diskuse.

5.1 Asociace se soustředěním

Když se řekne „netradiční soustředění“ nebo „kurz pro vodáky“, vybaví se respondentům následující slova nebo slovní spojení. Tyto asociace odhalují nejdůležitější či nejintenzivnější prožitky, vzpomínky, prvky a procesy, díky kterým si nezasvěcený čtenář může o soustředění udělat základní představu o soustředění, jeho programu a atmosféře. V dalších kapitolách pak respondenti své asociace dále rozvádějí.

Asociace jsou v pořadí, v jakém je respondenti zmínili, což může naznačovat jejich prioritu pro respondenta:

- R1: *„výzva, spolupráce, atmosféra, odvaha, vůle, překonání sebe sama, hra, výzvové aktivity, kreativita“*;
- R2: *„atmosféra, uvědomění si vlastní hodnoty, sdílení, sounáležitost, energie, lidi“*;
- R3: *„originalita, emoce, silnej zážitek, stmelení kolektivu, výzva, příroda, kreativita, pestrost“*;
- R4: *„změna, příroda, výzva, spolupráce“*;
- R5: *„zimní kurz, pro kanoisty, pohodový kurz, podařený kurz, nenaplněný potenciál, drahý“*;
- R6: *„živelnost, fyzická náročnost, stmelení, rozvoj“*.

5.2 Základní informace o soustředění

Následující podkapitoly jsou souhrnem informací, které soustředění jasně rámují. Čtenář si tak může akci snáze představit a zná základní proměnné, ze kterých se při přípravě a realizaci vychází.

5.2.1 Historie vzniku

Tato kapitola byla zařazena do práce ze dvou důvodů. Prvním je, aby čtenář pochopil jasné souvislosti s dalšími organizacemi, které se věnují zážitkové pedagogice

a výchově v přírodě. Pokud by měla práce inspirovat další trenéry, usoudil jsem, že by bylo vhodné, aby věděli, z jakých pramenů dále vycházet. Druhým důvodem je samotná jedinečnost NS, díky které si akce zaslouží zachytit důležité okamžiky svého vzniku.

První NS pro juniorské reprezentanty se odehrálo již v roce 1996. *„První jsme se dohodli, že byl 96, který se jmenoval Vodácký prvosjezd.“* (R1) Od té doby se celkem odehrálo už 13 zimních a jedno letní NS. „*Ale myslím si, že to bylo… 13 plus jeden letní možná.“* (R2)

Tým má své kořeny na katedře rekreologie Univerzity Palackého v Olomouci. Právě Fakulta tělesné kultury byla první fakultou, kde se začaly dělat zážitkově pedagogické kurzy pro studenty.

> *„Je to samozřejmě spjato díky tomu, že R1 současně působil na katedře rekreologie, současně byl trenérem juniorské reprezentace a vlastně díky tomu se setkával nebo i my jsme se setkávali (...) R2 a tak dále, je absolventkou rekreologie, já jsem potom na rekreologii začal působit.“* (R3)

R1 vznik myšlenky NS popisuje z hlediska dění na fakultě. Na katedře rekreologie byla „hra“ jako dominantní prvek studia, čemuž R1 připisuje rozhodující roli:

> *„...teďka asi se pomalu dostáváme, protože ta hra (...) se zavedla jako dominantní prvek při studiu rekreologie, žejo, to je logický. A řeknu rovnou, tohle všechno vzniklo díky té zkušenosti katedry rekreologie, která (...) na začátku (...) hledala, jak se odlišit od těch tradičních studií tělesné výchovy.“* (R1)

V okamžiku, kdy vodáci propojili své poznatky ohledně hry a volného času s filozofií zážitkových kurzů Prázdninové školy Lipnice, vznikl nápad stejný princip využít i ve sportovním tréninku. „*Pak teda jsme získávali trošku poznatky o alternativních směrech, že, narazili jsme na Lipnici. (...) Ale v tom okamžiku, tam vznikla ta filozofie – tohle je super, ale to jde přenýst přece do toho sportovního tréninku.“* (R1) Příhodná situace pro to nastala, když mladí olomoučtí vodáci nastoupili na studium rekreologie. Vznikli tak úspěšní trenéři, kteří měli k učení prožitkem velmi blízko.

> *„A situace víceméně byla příhodná v tom, že jednak já samozřejmě jsem měl tu možnost, protože už hodně dlouho, už 40 let dělám zodpovědnýho trenéra juniorů a taky tím pádem najednou přišlo – no ale to je třeba dělat i tady jinak, nebo možno dělat. A navíc ta situace byla výhodná v tom, že nastoupili (...) na tu*

rekreologii vodáci, který tím prošli. No a z těch se teda rekrutovali pak teda nejlepší trenéři mládeže v našem hnutí a já si dovolím tvrdit, že jsme proto tak dobří…" (R1)

Z role studenta a později trenéra mluví R2 o svých prvních zkušenostech s netradičními programy a o vazbách na jednotlivé členy týmu. Tým nakonec vznikl na bázi lidí, kteří si rozuměli a byli si velmi blízcí:

„R1 byl můj trenér od mých asi 12 let. Takže se známe velmi dobře. On fungoval v tom akademickým prostředí a já jsem už úplně od malička vymýšlela aktivity a hry a organizovala všude všechno. (...) No a pak samozřejmě rekreologie, kde se to protlo znova, R1 pedagog, já jsem tady studovala. Další tým lidí, těch trenérů kolem, (...) to si utvořil taky R1 jako hlavní trenér. Si vlastně vytvořil svůj realizační tým lidí a reprezentačních trenérů, takže to byli zase naši nejbližší lidi. (...) Takže ono to vzniklo tak nějak úplně přirozeně." (R2)

R1, stejně jako R2, popisuje, že organizátoři měli už v době vzniku myšlenky NS mnoho zkušeností z dalších zážitkově pedagogických kurzů. Stačilo tedy zkušenosti a poznatky převést do tréninku.

„To je docela zajímavý, že právě R2, R4 i R3 už za studií dělali kurzy pro vodáky a podobně, takže tady byla strašně úrodná půda pro ty netradiční přístupy a jenom se to převedlo z té katedry rekreologie do sportovního tréninku." (R1)

Netradiční tréninkové metody se prvně začaly používat na běžných trénincích vodáků. Až později vznikla finální myšlenka uspořádat vícedenní NS.

„Takže jsme říkali, čím to zase obzvláštnit, jak převíst ty prvky, který nás tak baví, jak to udělat zajímavější pro ty lidi. Začli jsme to používat jako trenéři, drobný aktivity v rámci svých tréninků. Normálních rutinních tréninků, který u nás neprobíhaj tak, že se běží kolem Poděbrad a zpátky, což vidíme ty ostatní týmy, že to tam tak dělaj. U nás se běží jinak. S jiným cílem, s jinou motivací… Takže tyhle věci jsme začali pomaličku dávat v rámci těch výcvikovejch táborů do normální činnosti. A pak jsme si říkali, že proč neudělat tu největší bombu. To, že soustavně systematicky můžeš na ty lidi působit a vytrhnout je z té reality úplně." (R2)

Původním záměrem NS, který zůstal stejný dodnes, bylo vytvoření party vodáků, se kterou se trenérům bude lépe pracovat. NS se poté v průběhu času osvědčila a organizátoři mohli vidět osobnostní posun účastníků, což jim pomáhalo v další práci s juniory.

> *„...to bylo určitě zezačátku proto, abysme udělali skupinu. Abysme vytvořili partu. A bude se nám líp pracovat, protože jsme znali to, že to opravdu lidi stmelí. No a pak jsme zjistili, že se tam dá dělat daleko víc a že je to opravdu posouvá výrazně v tom osobnostním rozvoji a že to jde ruku v ruce s tím, že je nastartujeme i do třeba úplně jinak uvědomělé té práce v tréninku a že si uvědomí ty svoje priority a pomůže nám to fakt i zpět ohledně toho tréninku.“* (R2)

Dalšími benefity, které NS přináší reprezentantům a kvůli kterým akce vznikla, podle R3 jsou: zvýšení odolnosti a psychické připravenosti, lepší zvládání krizových situací, předstartovních stavů.

> *„Takže to jsme si říkali, že by bylo dobré přinést i mezi ty naše juniory a viděli jsme vazbu na to jejich závodění nebo na ten jejich tréninkovej proces, že budou odolnější, že budou psychicky nebo mentálně připravenější na nějaké ty krizové situace nebo mezní situace, které samozřejmě jak ten tréninkovej proces, ale potom především předstartovní stavy, vrcholné soutěže, přináší.“* (R3)

5.2.2 Terminologické ukotvení ve sportovním tréninku

Na názvu se organizátoři jednoznačně neshodli a použili pro akci více různých pojmenování. R2 a R1 tvrdí, že nemají přesně definovaný název, který by se pro akci tohoto typu používal.

Pro potřeby diplomové práce jsem zvolil hlavní název *„netradiční soustředění“* (R3), který akci jasně spojuje se sportem a zároveň dává prostor pro nevšední programy s principy zážitkové pedagogiky. Sami organizátoři v průběhu rozhovorů akci nazývají „kurzem“, což ukazuje, že má NS programově blízko k zážitkovým kurzům pořádaným například PŠL nebo Katedrou rekreologie v Olomouci.

Následující názvy organizátoři zmínili ve spojitosti s akcí:

- Netradiční soustředění: *„...když to komunikujeme s těmi svěřenci nebo s ostatními trenéry nebo obecně, říkáme tomu **netradiční soustředění**. Aby to bylo chápáno v kontextu toho ostatního tréninkovýho procesu.“* (R3)

- Kurz zaměřený na osobnostně sociální rozvoj: *„No, tak to je trošku problémová záležitost, protože úplně přesný název není. My to bereme jako součást sportovního tréninku netradičním způsobem a víceméně pokud já někde odůvodňuji, že tedy chceme někde uspořádat takový kurz, tak je to* ***kurz zaměřený na osobnostně sociální rozvoj.****“* (R1)
- Netradiční tréninkový kemp: *„Když se vrátím, my říkáme* ***netradiční tréninkový kemp****, když to odůvodňuji nebo hodnotím jako součást přípravy.“* (R1),
- Prožitkový kurz: *„...my to asi nenazýváme nějakým termínem přesným. Asi tomu říkáme* ***prožitkový kurz****. Ne zážitkový, ale prožitkový.“* (R2)
- Zimní soustředění: *„No já si myslím, že se o tom bavíme mezi sebou jako o kurzu, ale prezentujeme to jako* ***zimní soustředění****. Před trenérama a před těma lidma, kteří nejsou zaangažovaní v tom týmu.“* (R6)

Každé NS má své téma. Podle tématu organizátoři zvolí taky příslušný název, který k němu sedí. S tímto názvem je také NS prezentováno účastníkům.

> *„No a tím, že to děláme už tak strašně dlouho tak většinou už to směřujem k tomu, že už máme představu třeba nějakýho obsahu a pak už tomu říkáme ne rámcově, ale cíleně tak, jak ten kurz směřujem ten rok tematicky.“* (R2)

Příklady použitých názvů vyjmenovává R1: *„...ten první byl* ***Vodácký prvosjezd****, druhý třeba byl* ***Pouta v nás****, kdy oni rozbíjeli vnitřní nějaký omezení a podobně…* ***Probuď svůj sen****… Dokonce* ***Bílý den*** *tady byl,* ***Ostrov vyhnanců****...“* (R1)

5.2.3 Místo konání

NS se od svého vzniku pořádalo na více místech. Místo konání, podle R6, hraje velkou roli v tom, jak bude soustředění vypadat. *„No rozhodně hraje místo roli.“* (R6) Místo ovlivňuje dostupné programové možnosti a dotváří také atmosféru akce.

Organizátoři mají následující požadavky na místo, na kterém soustředění pořádají:

- Inspirativní prostředí, příroda, oddělenost od ostatních lidí, vstřícné podmínky: *„Tak snažíme se vždycky to prostředí, aby bylo co nejvíc* ***inspirativní****. Aby bylo co nejvíc* ***přírodní****, (...) abysme měli* ***objekt, kde jsme sami****, kde není nikdo jiný. To jsou základní požadavky. (...) ...abysme měli možnost regulovat to, jakým způsobem se bude dělat všechny ostatní služby. Abysme měli… klouzavou dobu tady na tyhle věci a nemuseli se řídit nějakým chatovým řádem nebo něco. Aby*

*kolem bylo fakt **velký prostranství** a měli jsme možnost a co největší **rozmanitost** v okolí.“* (R2)

- Dobré vztahy se správcem objektu: *„A pak by to mělo být **friendly ten samotnej objekt**, protože ve chvíli, kdy tam máš prudícího správce, kterej ti nic nedovolí anebo řeší každou blbost, kterou někde posuneš, tak ti to výrazně ovlivní kurz a můžeš to mít sebevymazlenější, tak ti to dokáže dost zkomplikovat život a podělat atmosféru třeba.“* (R6)
- Pestrost prostřední, členitá příroda, běžkařské trasy: *„Myslím si, že na každej kurz by mělo místo splňovat **pestrost**. (...) Tak za a) tam ti dává možnost toho typu těch programů.. (...) To, jak si to tam můžeš udělat tematický a tam je to supr, že tam máš fakt blízko **hory**, máš tam **sníh**, když sněží, máš tam ty **běžkařský trasy**, který jsou důležitý, který jsme využili na obou dvou kurzech, turistický nějaký trasy, **jsou tam louky je tam les, jsou tam roviny, jsou tam kopce...**“* (R6)

V předchozích citacích R6 a R2 popisují nároky na místo pořádání, zatímco R5 říká o místě konání soustředění to, že nesplnilo jejich požadavky ohledně samoty a praktičnosti. To se negativně projevilo v právě již zmíněné komplikovanosti některých řešení a v omezení možností z hlediska vytváření atmosféry.

„Ten kurz je hodně specifický, a ještě i to místo bylo hodně specifické. Tím, že je to na chatě, na kterou chodí i v zimě další lidi kolem a není to úplně na samotě u lesa, že by tam člověk mohl dělat fakt jako nějakou velkou atmosféru. Bylo to takové komplikované fungování, to jsem si teď vybavil. Kuchařky měly někde zamčený svoje věci a my jsme museli obcházet do společenské místnosti přes celou restauraci, abysme se od pokojů dostali tam. Takový úplně praštěný věci a říkal jsem si proč to děláme tam. Jo, ze zvyku, protože tam je vždycky sníh a dobře se tam běžkuje kolem...“ (R5)

Kanoistika je od svého počátku sportem, který má velké propojení s řekou a přírodou obecně. Závodníci se tak pohybují v různorodých přírodních podmínkách, na které musejí umět reagovat a které je nesmějí vyvést z míry. To je jedním z důvodů, proč mají organizátoři velké požadavky na okolní přírodu, ve které s účastníky tráví mnoho času.

„...tím, že jsme přírodní aktivita, přírodní sport, tak se snažíme, pokud to jde, pokud nám to zase počasí dovolí, tak hodně aktivit směřovat do outdooru. Aby je to zase nějakým směrem zocelilo, aby je potom ty vrtochy přírody třeba nepřekvapily při tom sportovním výkonu v tu danou chvíli, kdy jim na té rozhodující akci foukne vítr, zaprší, ochladí se. Aby byli teda i zocelení a v souladu s těmi přírodními živly a s tím přírodním prostředím.“ (R3)

Ačkoli se závodníci pohybují na řekách a v jejich okolí, na volnou přírodu a soužití s ní tolik zvyklí nejsou. I přes to mají programy, kde se s přírodou pracuje a účastníci se v ní pohybují, u juniorů úspěch.

„...co se hodně osvědčilo a co je hodně zajímavý pro ně všechny je, že nejsou zvyklí na to být venku. Byť je to paradoxní, tak tím myslím bejt venku v zimní přírodě. Myslím si, že tohle je topik, kterej kdybysme příští kurz udělali přechod hor, tak si myslím, že by to bylo geniální. Že oni sice jsou furt venku, ale “jinak“.“ (R6)

Navíc všichni organizátoři mají k přírodě silný vztah. Varianta městského soustředění pro ně tedy nepřipadá v úvahu.

„No tak neumim si to představit, že bysme to dělali v Olomouci na hale. My všichni přírodu milujeme. Takže děláme přírodní sporty. Ta kanoistika byla dřív o tom, že se to dělalo jenom v lese někde na přírodních řekách, ale i jako samotnej pobyt v přírodě nás baví. Hory, zima, řeky, to je pro nás to nejvíc.“ (R4)

5.2.4 Termín

NS se pořádá jednou za dva až tři roky. Důvodem je, aby každý, kdo projde juniorskou reprezentací, byl akcí ovlivněn. *„Takže pak jsme si řekli, že pravidelně, co dva až tři roky, aby nám neunikla žádná generace, to tam zkusíme zařadit tady ten kurz.“* (R2)

Pro NS se volí výhradně zimní měsíce, což nevychází ze samotné podstaty akce, ale z harmonogramu roku reprezentačních závodníků a trenérů. V létě na soustředění zkrátka není čas, na čemž se respondenti shodují:

„Zima je jediná doba, kdy jsme je schopní na ten kurz dostat. Teďka ta kanoistická sezona je tak, že posledního ledna odjede většina těch juniorů pryč a jezdí na vodě v kuse, že jsou jeden závod za druhým nebo jedno soustředění za

druhým... jezdí do poloviny října. Takže v létě to v podstatě z technických důvodů není uskutečnitelný.“ (R4)

R2 ještě zmiňuje, že v sezóně by ani nebylo možné, aby závodník nejezdil týden na vodě. V rámci soustředění by se tedy muselo pádlovat, což by pro účastníky nebyla žádná změna oproti jiným programům, které jsou pro ně na zimním NS nachystané.

„Tak u nás hlavní důvod je, že v létě je sezóna a není žádnej prostor pro nás ani časově a ani by nebylo možný, aby týden nejezdili na vodě, aby ty tréninky neprobíhaly. A to už by nebyla žádná moc změna, že kdyby tam jezdili na vodě. Takže pro nás je to jednoznačně tady tohle.“ (R2)

Dalším důvodem, proč se NS pořádá v zimě, je nový začátek sezony. Trenéři si na soustředění závodníky mohou „připravit“, aby s nimi pak mohli snáze pracovat v průběhu celého roku.

„...my to potřebujeme i proto, že my si je tady připravíme a pak jedeme na jarní letní soustředění a už používáme tady ty vztahy a ty prostředky, který se tady naučili. Takže to je pragmaticky i z tohodle pohledu, že si připravujeme další generaci závodníků a celoročně se s nima pracuje.“ (R1)

Respondenti R1 a R2 dále dodávají, že led, sníh a zima sice nejsou pro účely samotného soustředění klíčové, nicméně dovolují využití dalších prostředků a vzbuzují mnoho nevšedních nápadů, které lze v programu využít. *„A s tou zimou a sněhem se taky dá vymýšlet jiný věci, ale klíčový to rozhodně není.“* (R2) Konkrétní benefity pak vyjmenovává R1:

„...ta zimní příroda toho nabízí víc, řeknu rovnou. Že tam máš… to co děláš v létě na suchu, to tam můžeš dělat taky, ale navíc máš tam ty běžky, navíc tam máš to zimní táboření, stavby ze sněhu, prostě je to větší výzva…“ (R1)

5.2.5 Finance

NS spadá pod Český svaz kanoistů. Právě svaz téměř celou akci financuje, účastníci si na ni přispívají zlomkem ceny. *„Protože samozřejmě všechny tyhle akce jsou pro tyhle účastníky zdarma. Nebo víceméně. Přispívají si třeba řádově tisícikorunu. Takže ta finanční stránka jde na bedra toho rozpočtu té juniorské reprezentace...“* (R3)

Akce je po finanční stránce velmi nákladná, R2 její cenu přirovnává ke dvěma klasickým soustředěním. *„Tam jsou pobytový náklady z těch jako by bylo na normálním soustředění, plus samozřejmě pomůcky a přípravy a věci navíc… Je to třeba dvakrát tak dražší než normální soustředění.“* (R2) Důvodem nákladnosti je podle R3 velká atraktivita programů, které se může dosáhnout například zapojením hostů, kteří patří mezi nejlepší ve svém oboru. *„…kdo takové akce pořádá, tak ví, že jsou poměrně finančně náročné, když chceme zajistit atraktivitu toho programu, hosty a tak dál.“* (R3) R5 dodává, že za celou svoji instruktorskou kariéru na mnoha jiných kurzech neměl tak vysoký rozpočet. *„…já jsem asi nikdy neměl tak neomezený rozpočet v životě na nějakém kurzu…“* (R5) Peníze se na NS dají sehnat díky šikovnému šéfovi, který si NS umí uvnitř svazu bez problému obhájit. *„No musí to mít šéfa, kterej na to sežene peníze, žejo.“* (R4)

Fakt, že svaz pokrývá většinu nákladů NS, je pro sportovce obrovský benefit. Kdyby si účastníci měli platit plnou cenu NS, možná by se někteří rozhodli spíše pro tradiční soustředění.

> *„Kdybysme měli shánět účastníky a měli si to platit, tak si nejsem stoprocentně jistý, kdyby měli zvážit, jestli si zaplatí tohle v uvozovkách netradiční soustředění anebo trénink v teple v Emirátech a tohle bylo na miskách vah, že zvolí to netradiční soustředění.“* (R3)

Je velká vzácnost, aby se v nějakém sportovním svazu konal tento typ akce, a ještě větší vzácnost, aby se na ni sehnaly peníze. Pro mnoho trenérů je totiž důležitější to, aby reprezentanti měli více ryze sportovního tréninku.

> *„Protože ve strašně málo sportech, podle mě, kdybyste jim řekl, ať daj takovýhle neskutečný peníze do toho, že bude lítat pětadvacet sportovců s kládou na rameni po Jeseníkách, tak málokdo to sežene. Protože pro spoustu z nich jsou to vyhozený peníze. Za stejný peníze by mohlo jet, já nevim, pět lidí na měsíc do Emirátů pádlovat za teplem, a to je pro většinu trenérů teda absolutně důležitější než tohleto.“* (R4)

5.2.6 Účastnická skupina

NS se účastní juniorští reprezentanti ve slalomu a sjezdu na divoké vodě ve věku 15 až 18 let. R2 toto životní období popisuje jako hledání cesty, kdy je pro trenéry možnost sportovce pozitivně ovlivnit:

„...děláme to pro tu určitou věkovou skupinu, to znamená pro ty puberťáky – v podstatě rozmezí je těch 15 až 18. Takže jsou ty lidi na nějaké cestě hledání a myslím si, že je to chvíle, kdy se dají nejvíc ovlivnit a kdy pochybujou o sobě a kdy hledají cesty..." (R2)

Na každém běhu soustředění je 20 až 25 účastníků, přičemž se organizátoři snaží o vyrovnaný počet dívek a chlapců.

„Ano, snažíme se o skladbu, aby zase byl rovnovážnej ten genderovej poměr. (...) A pak jsem samozřejmě říkal, že někteří to odmítají, tak potom jsou v tom pořadí v tom žebříčku nabídnuta ta místa dalším v pořadí, tak aby ten počet účastníků byl kolem těch pětadvaceti, což je optimum pro tenhle typ akce." (R3)

R5 potvrzuje a doplňuje informace R3 o tom, že NS je výběrové a nedostane se na něj každý. Jedou na něj ti, kdo jsou výkonnostně nejlepší:

„...oni dělají výběr do toho kurzu, protože těch děcek, které by tam mohly být je více. ...kolik tam bylo těch děcek... 20? Asi 24? (...) Tak jsou to ti top sportovci, kteří potom fakt mají ten největší potenciál ty medaile nosit." (R5)

Samotná účast na NS je pro reprezentanty dobrovolná, trenéři jim účast mohou pouze doporučit. Naopak se také občas stává, že někteří trenéři své svěřence od účasti odrazují. Toto téma více je rozepsáno v kapitole 5.6.2 Ohlasy na pořádání netradičního soustředění. *„Je to víceméně dobrovolné, to nemůžeme těm sportovcům dát povinně. Je to dobrovolná akce, ostatně jak všechny ostatní akce."* (R3)

Reprezentanti toto NS navštíví za svoji karieru jednou, maximálně dvakrát, přičemž podruhé jsou spíš využíváni k pomoci s programem.

„Výjimečně dvakrát, protože ten vnitřní pozitivní šok... (...) ...když po druhý jedeš na Lipnici, tak už to není ono, protože máš určitý očekávání a srovnáváš. A něco může být horší a něco může být lepší. Takže zcela výjimečně dvakrát a spíš se snažíme, když tam jede někdo podruhý, tak už ho využívat jako takovýho eléva... Jako už budoucího instruktora nebo něco takovýho." (R1)

Respondenti charakterizovali účastníky NS jako akční lidi s tahem na branku, kteří chtějí být nejlepší. Jsou ve skvělé fyzické kondici a zároveň jsou velmi chytří a přemýšliví. To dokládají následující citace:

- Lidé, kteří dokážou úžasné věci, výkvět národa: *„V tomto mě to přijde úžasný potenciál a zároveň ta cílová skupina je hodně specifická a zajímavá, protože to jsou vrcholoví sportovci, to jsou* ***lidé, kteří dokážou úžasné věci*** *a je to v podstatě (...)* ***výkvět národa****. To jsou děcka, který už v ten rok, co jsme to dělali nebo půl roku na to nosili zlaté medaile z mistrovství světa.“* (R5)
- Akční, s tahem na branku: *„…to souvisí s tím, jací ti lidi jsou, který tam jdou, že jsou hodně* ***akční*** *a hodně* ***s tahem na branku****, protože přecejenom je to repre. A takže aby se tam dostali, tak takoví být musí.“* (R6)
- Mají „drive“, chtějí být nejlepší: *„...ty lidi jsou neskutečně spešl. Že když dáš kurz pro třídu, tak je tam 32 osobností, kde každá je zaměřená nějak jinak, tady tyhle děcka mají za sebou spoustu společnejch věcí, znají se a mají společný* ***drive****, ten směr, prostě* ***chce bejt nejlepší a chce na olympiádu a chce bejt mistr světa****. A máš jich tam přes dvacet takovejch kousků, kteří tohle chtějí.“* (R6)
- Fyzicky na vrcholu: *„A zároveň víš, že jsou to* ***fyzický hovada****, který mají tu hranici úplně jinde.“* (R6)
- Hodně chytří, šikovní lidé: *„…jsou to většinou* ***hodně chytrý a šikovný lidi****...“* (R6)
- Přemýšlivé bytosti: *„Že většinou jsou to i* ***přemýšlivý docela dost bytosti****.“* (R6)
- Jsou cílevědomí, zvyklí tvrdě pracovat: *„Že to jsou lidi, kteří jsou obrovsky* ***cílevědomí****, jsou* ***zvyklí tvrdě pracovat****, jsou zvyklí dvoufázově denně něco tvrdě dělat a my to na to tak musíme i nasadit.“* (R2)

Právě díky tomu, jací účastníci jsou, tak se pro ně NS dělá dobře. *„Zároveň pohoda určitě i kvůli tomu, že tam byla příjemná atmosféra a že ten kurz se dobře dělal pro ty lidi.“* (R5)

Akce je od jiných zážitkových kurzů (např. PŠL) mimo jiné zvláštní tím, že se účastníci již dopředu znají s organizátory. To může práci se sportovci usnadnit. *„My je známe z těch předchozích akcí, takže to je velká výhoda, že nezačínáme se skupinou, s kterou se my nemusíme nějak dlouze seznamovat.“* (R3) Toto vodácké prostředí R5 dokonce označuje jako rodinné: *„To znamená, že ti účastníci tam přicházejí a všichni si tykají, protože oni fungují jako komunita, jako rodina.“* (R5) I přes to se ale všichni se všemi neznají. Soustředění se totiž účastní skupiny závodníků, které se na závodech tolik nepotkávají:

„...ten rozdíl je u toho, že se v podstatě známe a částečně se i oni znají mezi sebou, i když samozřejmě aktivity, které slouží na bližší poznání, na prolomení ledů, jsou tam na úvod určitě zařazovány, protože jsou tam zase skupiny: slalom – sjezd, Čechy – Morava... Někteří se znají více, někteří méně, ale obecně mezi sebou mají před akcí bych řekl víc kontaktu než ty kurzy pro běžnou populaci.“ (R3)

5.2.7 Diskuse zjištění

Z historie vzniku NS vyplývá, že se tým dal dohromady na základě vzájemného přátelství. Nejedná se tedy o pracovní tým, který by měl zadaný úkol. Naopak můžeme vidět, že jednotliví členové týmu mají vnitřní motivaci pro pořádání NS, naplňuje je to a berou ho jako svůj projekt. Tento stav lze přirovnat k autorským kurzům PŠL, které vznikají výhradně z iniciativy jednotlivých členů, což je pozitivním faktorem ovlivňujícím kvalitu práce a zapálenost (Instruktorský sbor PŠL, 2021).

Zajímavé je, že organizátoři nemají shodný názor na název typu akce, která je ve své sféře jedinečná. Na základě rozhovorů vidím jako důvod to, že tým nemá potřebu zabíhat do metodických a popisných detailů, spíše se soustředí na samotnou realizaci akce s názvem dle aktuálního tématu. Název konceptu akce tak nechává na podobnosti s jiným typem akcí jako jsou zážitkově pedagogické kurzy, sportovní kempy či soustředění.

Zatímco se respondenti shodují na vlivu místa na NS a popisují své požadavky, R5 proti jádru týmu vystupuje s tím, že místo těmto požadavkům úplně neodpovídalo. Lze tedy usoudit, že se jedná spíše o kompromis mezi benefity (běžkování) a omezeními (pohyb veřejnosti). Hanuš et al. (2016) zmiňuje, že každá krajina i každý objekt ovlivňuje vnímání programu účastníky. Jestli tedy není místo pro program zcela ideální pro instruktory, účastníci to také pocítí. Z tohoto hlediska by bylo vhodné přehodnotit, zda se momentální místo k pořádání NS opravdu hodí.

Pozitivním faktem je, že Český svaz kanoistů z velké většiny financuje NS a podporuje tak všestranný rozvoj juniorů. Ačkoli má NS dlouhodobou tradici, limitním faktorem pro podporu akce je šikovný šéf, který je ve svazu vysoce postavený a dokáže myšlenku NS prosadit a sehnat ve svazu peníze.

5.3 Lidé podílející se na tvorbě a realizaci soustředění

Tato kapitola umožňuje čtenáři nahlédnout do skladby organizačního týmu, do jeho fungování a vedení. Zároveň je zde také popsán způsob práce s hosty, kteří zabezpečují určité programy soustředění.

5.3.1 Organizační tým

Od roku 1996 do současnosti se uskutečnilo 13 běhů NS, které v průběhu let organizoval víceméně stejný tým pouze s menšími obměnami. *„No, to gro toho týmu je v podstatě pořád stejný. Tam zůstávaj... 3 až 4 lidi jsou tam pořád stejní…“* (R2) Členové týmu si na sebe za tu dobu jak instruktorsky, tak lidsky zvykli. *„...každý má na starosti určitý ten svůj díl té práce a doplňují si to těmi dalšími lidmi.“* (R5)

Od začátku je snaha, aby se v týmu vyskytovaly osoby, které jsou nejen dobrými instruktory, ale také trenéry, se kterými se junioři setkávají v průběhu sezóny. Důvodem je pozitivní efekt vzájemného hlubšího poznání a stmelení sportovců s trenéry.

> *„Zase co se týče třeba složení toho týmu, tam je snaha, aby v tom týmu byli ti trenéři, kteří s nima potom absolvují celou tu sezónu závodní. Aby i tam v té interakci došlo k nějakýmu stmelení toho kolektivu i s těma trenérama nebo vedoucíma.“* (R3)

Přitom je důležité, aby od začátku měli trenéři dobré vztahy se sportovci. *„Kdyby tam byl nějakej nejmenovanej trenér, kterej ten vztah s těma sportovcema nemá dobrej, tak ten kurz by byl tím hodně poznamenanej.“* (R4)

Jak v prvním odstavci R5 naznačil, organizátoři občas zkouší do svého středu přizvat nové lidi, kteří by tým doplnili buď na delší dobu nebo třeba i na jeden běh NS. Využívají k tomu kontakty z katedry rekreologie nebo známostí z volnočasového sektoru.

> *„Tím, že zase máme vazby už na zkušené instruktory v oblasti té zážitkové pedagogiky z kolegů z katedry nebo bývalých studentů, tak se snažíme oslovit třeba i je, takže často tam je někdo z téhle oblasti a z téhle sféry. Že to nejsou ti trenéři sportovní, ale jsou to spíš zaměřením ti zážitkoví pedagogové, kteří mají víc zkušeností z té zážitkově pedagogické oblasti.“* (R3)

Ne vždy ale noví členové týmu zapadnou do zajetých kolejí stálého týmu. R4 naznačuje, že někteří noví členové změnili zajeté postupy, na které byl tým zvyklý. To negativně ovlivnilo vnímání konkrétního ročníku NS respondenta R4:

> *„Teď jsme si to vyzkoušeli, že tam byli lidi i hodně z venku z rekre, se kterejma já jsem se setkal poprvé až při přípravě toho kurzu a už bych takovej kurz nechtěl dělat. Mně to za to nestojí. Věřím tomu, že kdybysme byli pracovní mančaft a dělali ty kurzy pro to, že je to naše obživa, tak asi by to šlo. Ale já pak přímo na tom kurzu nejsem ochoten rozpitvávat každou s dovolením píčovinu a říkat si, co všechno je důležitý, abysme zítra udělali. My jsme byli zvyklí, že si večer sednem, řeknem si úkoly do následujících programů a nemusíme o tom vést sáhodlouhý akademický diskuse. Jo, takže v podstatě je to o té chemii mezi těma lidma.“* (R4)

R6 svým výrokem pomyslně reaguje na R4 a říká, že je naopak dobře, když se instruktorský tým obmění. Právě to brání týmu, aby zajel do stálých kolejí a rozdmýchává oheň inspirace. *„Takže jsem třeba byla ráda za to, že byl obměněnej ten tým. Myslím si, že je to dobře, protože si myslím, že je jednoduchý sklouznout, když děláš furt podobnou věc se stejnýma lidma.“* (R6)

Jsou dvě osoby, které mají v týmu zajímavou roli. Právě z tohoto důvodu jim věnuji pár následujících odstavců. První osoba je důležitá z hlediska programového. Má na svědomí tvorbu spousty her a programů, které se na NS uvádějí. Z tvrzení R4 je vidět, že jde také o osobu, která si v týmu umí prosadit svoje.

> *„V podstatě R2, ta je takovej Zlatej fond. Ta podle mě sama vymyslela tak 200 her minimálně. Takže co se týče těch her, tak to se jí do toho v podstatě nepleteme vůbec. Ona pak jediný, co je, že ona řekne, jak by si to představovala a někdy řekneme, že by to možná mohlo být lepší ještě po nějaký změně.“* (R4)

Druhým zajímavým a pravděpodobně nepostradatelným člověkem v týmu je R1. Ten plní roli mentora, diplomata, rétora a člověka s totálním nadhledem, který umí rozvolnit jakékoliv rozpory mezi lidmi. R1 je také šéftrenérem juniorů a celé NS tak zastřešuje. Svou přítomností na NS propojuje vedení svazu se sportovci a ostatními trenéry.

> *„R1 – bez něj si to těžko umím představit, protože jsme dělali tady tenhle typ kurzu nebo tenhle typ akce (...) vždycky jenom s R1. Takže ta jeho role je tam, bych řekla, skoro nepostradatelná. Takovýho nějakýho mentora, člověka*

s totálním nadhledem, diplomata... (...) Všechny třecí plochy R1 parádně zvládne. Takže on tam má i tu roli (...) vynikajícího rétora. A takový ty motivační proslovy filozofického ladění, kdy jim promluví do duše a oni si z toho něco vezmou, jak se říká, že se to dotkne srdce. (...) Ne, tak myslím si, že by to nešlo bez R1. (...) Ale tak umí být všecko, že ale... Ale tím, že on je tak provázanej a fakt je i šéftrenér všech těch lidí, tak je to takový... (R2)

V průběhu rozhovorů respondenti došli k následujícím doporučením, které by měl správně fungující organizační tým NS splňovat:

- Věřit základní myšlence: *„No, pak teda… no v tom týmu, že teda všichni musí **věřit té základní myšlence**.“* (R1)
- Vzájemný respekt a tolerance: *„**Vzájemný respekt** v instruktorském týmu a **tolerance**.“* (R3)
- Předchozí metodické zkušenosti a vědomosti členů týmu s organizací kurzů: *„Ale podstatný je podle mě, aby to mělo ten účinek, tak to samozřejmě chce **obrovský zkušenosti** a **vědomosti**, to bez toho to nejde. Já si myslím, že člověk by měl jet minimálně předtím na dva kurzy, proto ti rekreologové jsou pro nás tak výhodný, že s tím nemáme problém.“* (R1) To potvrzuje i R3: *„Dobré jsou jisté **zkušenosti** nebo aspoň minimální zkušenosti s takovýmhle typem akcí, ať jsou to akce z vodáckého prostředí, sportovního anebo z toho zážitkového s jiným typem klientů. Je to takový stěžejní.“* (R3)
- Aby šla z lidí energie, aby měli totální nadšení a elán, aby do toho dali všechno: *„To je věc, která je třeba pro mě důležitá, **aby z lidí šla energie**. Aby bylo vidět, že to, co dělaj, že dělaj **s totálním nadšením**, **elánem** a **dávaj do toho všechno**. Já jsem přesvědčená o tom, že i slabší člověk znalostně nebo chybí mu nějaká stránka k dokonalosti v jakékoli oblasti, tak že to vyváží tou energií. (...) A to si myslím, že na těch kurzech nejde jinak, než absolvovat s totálním drajvem a s energií jak z hlediska toho týmu, tak z hlediska těch účastníků.“* (R2)
- Správné složení týmu: *„...pro úspěch toho kurzu by pro mě bylo nejdůležitější **vybrat ty trenéry, se kterejma to já budu dělat**.“* (R4)
- Složení týmu, důvěra, bezproblémová komunikace, věřit si, respektovat se, vážit si rozdílných schopností členů týmu: *„Tým, **složení týmu**. (...) Každej samozřejmě má určitou úroveň. Každej má jiný přednosti, ale musí tam být*

*vzájemná **důvěra**, schopnost naprosto **bezproblémové komunikace**, což už někdy jsme prošli tím, že to pak haprovalo. A **musí si věřit a respektovat se**. Tam musí být totální respekt. Oni nemusí si úplně vyhovovat třeba, ale musí mít **totální respekt** jednoho k druhýmu. A **vážit si toho, že někdo umí to, někdo umí todle** a tak."* (R1)

R4 dodává, že uspořádání NS je pro trenéry velkým hnacím motorem. Ten z toho následně čerpá energii do života a do další práce se sportovci ještě dlouhou dobu. Navíc jednotlivé programy, názorová střetnutí či přístupy účastníků jsou rozvíjející i pro samotné organizátory.

„Pak je to samozřejmě i ta spolupráce nebo zlepšení toho trenérského týmu nebo vůbec té nálady v tom, schopnosti pracovat a motivovat se, protože to děláme taky desítky let, takže to je takovej bych řekl hnací impuls. Každej takovejhle podnik a žijem z toho pak dlouho. I pro mě jako osobu to je rozvíjející, protože vždycky je tam něco, co i mě nějak osloví osobně." (R4)

5.3.2 Vedení týmu

Velmi zajímavým zjištěním je, že NS nemá nikoho, kdo je zcela jasně pasován do role vedoucího. Organizátoři berou za vedoucího NS R2 nebo R1. R2 skrze program, R1 z hlediska organizačních věcí. Tento stav za respondenty shrnuje R3: *„R1 po té stránce organizační, financování, výběr střediska a tak dál. Co se týče té stránky programové, tak bych řekl, že dominantní úlohu má R2."* (R3)

Tým bez pasovaného oficiálního šéfa se tak rozhoduje demokraticky a většinu situací řeší na základě společné domluvy.

„...samozřejmě jsme měli na starosti každý jednotlivé programy, které jsme si měli připravit, ale jinak to tak jako plulo, že jsem neměl pocit, že tam je nějaká... Byla to taková demokratická... bylo nám v tom asi celkem příjemně a fungovalo to." (R5)

Někteří členové týmu, zejména ti, kteří nejsou v týmu dlouhodobě a nejsou *„zaběhnutí"* (R5), ale mají potřebu vědět, kdo je hlavní vedoucí. *„...na obou kurzech, což pro R5 byl velký problém a pro mě částečně taky, že nemám pocit, že to má šéfinstruktora."* (R6) Jako řešení vidí R6 jasné stanovení role šéfinstruktora: *„Jo, myslím si, že je někdy fajn*

si některý věci pojmenovat, ať je to pojmenování, že tohle je šéf, ten má právo veta, což mi přijde docela dobrý vědět...“ (R6)

To, že NS nemá oficiálně hlavního vedoucího, vadí například ve chvílích, kdy se tým nachází v patové situaci, kterou je třeba rozhodnout. *...jak jsme se někdy zasekli, tak jsem někdy cítila tu potřebu tam mít toho šéfa, kterej řekne: hele, bude to takhle nebo pojďme si to odhlasovat nebo kašlem na to, vrátíme se k tomu zpátky. A to tam nebylo.“* (R6) Situace, kdy jde do tuhého tým překonává. R6 ale poukazuje na to, že s jasným šéfem by řešení krizí bylo efektivnější: *„Nějak to jelo, bylo vidět, že oni jsou zaběhnutí. Ale v momentě, kdy by nastal nějaký průser, tak by se ukázalo, jak to vlastně je, kdo je co, jak to funguje a tak.“* (R5)

5.3.3 Hosté

Když instruktoři ví, že chtějí na NS uvést špičkový program, na který nemají znalosti, zkušenosti nebo v té oblasti nejsou dobří, neváhají pozvat profesionály.

> *„...my hodně pracujeme s externistama nebo s hostama říkáme, takže všecko, co si představujem, že by mělo přijít zvenčí a nejsme na to špičky, protože nechceme dělat nic jinýho, než fakt špičkově, tak bereme lidi zvenku. Takže proto jsou ty kurzy dosti náročný, že tam máme fakt top lidi z těch oblastí, co chceme zajistit.“* (R2)

Podle R3 jsou na každém NS průměrně 3 externisté: *„Třeba 3 za tu akci průměrně.“* (R3) Tento počet vnímá R6 i R5 na jedno NS už jako příliš velký. *(kolik je hostů na kurzu?) „Hele na mě hodně. Docela dost.“* (R6)

R5 pak pokračuje tím, že počet špičkových externistů samozřejmě ovlivňuje cenu NS, která se díky tomu vyšplhá vysoko. *„No ale potom druhá věc, co s tím souvisí, jsou ti externisti. Takže tam to bylo drahý, to, co se navymýšlelo do tohoto kurzu.“* (R5) Z druhé strany se na věc dívá R1, který naopak říká, že právě díky těmto hostům se akce dostane na úplně jinou úroveň. *„...když tam vezmeš takový lidi, tak to má daleko vyšší levl, ale to si můžeš dovolit, když to zaplatíš...“* (R1)

Hosté na NS vyplní mnoho času. Organizátoři tak mají méně příprav s vlastními programy. *„...na tom kurzu bylo strašně moc subdodávek a externistů, kteří vyplnili hromadu času, a tudíž jsem ani já neměl tolik věcí na přípravu, protože tam obrovské bloky času byly vykryté těmi externisty“*. (R5) To může způsobit jak negativně (pocit nevyužitého potenciálu instruktorů), tak pozitivně (více času na účastníky).

Významným faktem, který souvisí s hosty je, že se jim často musí přizpůsobit ostatní program. Externisté mají totiž často nabitý diář, a tedy nemohou vždy přijet v požadovaný den a čas. „*A bylo tam relativně dost externistů a hodně to záleží na jejich čase.“* (R4)

Zajímavé také je, že externisté často zabezpečují i samotný vrchol akce:

„Na obou těch kurzech to byl takovej ten peak kurzu, kdy na In Timu to byl ten fire walk a rituál kolem toho a lámání šípů, kdy to vyvrcholilo venku a spali potom v tee-pee ještě venku úplně. Tak to byli externisti, protože nic takovýho neumíme.“ (R6)

Mezi programy, na kterých se podíleli externisté, patří například:

- Taneční workshopy, playfight: *„...měli jsme tam Mariku Hanušovou, což je choreografka a* ***tanečnice*** *a ta měla holky. Byl to půlden, celá dílna, byly oddělený komunity. A pak tam byl Tom Wortner, další kamarád, a ten dělá* ***playfighty*** *(...) Primárně je to setkání mužů a je to mužský kruh, který spolu bojuje.“* (R6)
- Inspirativní diskuse skrze Adventure racing: *„...měli jsme tam Pavla, to je borec, který je v reprezentaci Adventure racingu, dělá takový ty nejšílenější nejdelší závody šestidenní a podobně týmový (...) Takže v lednu přijel v sandálkách a měl přednášku (...) o tom, co dělá a jak to probíhá a ty děcka se ho potom ptaly (...) i hodně třeba na tréninkový věci a snažily se zase o tom bavit jako co oni můžou dělat, (...) jak on se připravuje a tak.“* (R6)
- Bubenická dílna, mediální školení, Wim Hofova metoda: *„...byla tam* ***bubenická dílna****. A v tom druhém byl* ***David s tou kamerou****, byl tam ten Martin Thám, to znamená ten* ***Wim Hof****.“* (R6)

5.3.4 Diskuse zjištění

Organizační tým tvoří jádro tří až čtyř členů. To je v případě potřeby doplněno o další zkušené členy, kteří již mají zkušenosti se zážitkovou pedagogikou a vedením kurzů. Ti mohou vypomoct třeba jen na jednom ročníku. Jestliže je stálý tým doplňován instruktory s velkou praxí, je třeba počítat s tím, že budou mít na organizaci soustředění svůj vlastní názor a budou jím chtít tým obohatit. Z citací je však vidět, že instruktorské jádro má svůj zajetý styl, který nové připomínky nepřijímá snadno. Z role pozorovatele

může hrozit, že se tým zakonzervuje ve svém pojetí NS, které, ač funguje, může mít stále prostor pro zlepšení. Ten ale nebude využit skrz neochotu opustit osvědčené postupy.

Pokud je pro tým důležitá lidská chemie, jak říká R4, pak je na místě, aby se celý tým poznal ještě před přípravou NS, naladil se na sebe a ujasnil si, čeho se společně budou snažit docílit.

Zajímavé je, že tým nemá ujasněno, kdo je hlavní vedoucí. Tým tak funguje na základě společné domluvy a dlouholeté známosti. Jak výpovědi respondentů naznačují, problém nastává ve chvíli, kdy do týmu přichází nový člen. Ten se pak ve vztazích nemusí tolik orientovat a může postrádat vedení v patových situacích. K tématu vedoucího se vyjadřuje Pelánek (2013), který říká, že jasně určený vedoucí pomáhá při řešení krizových situací přímo na akci, kdy je potřeba dospět k rychlému týmovému rozhodnutí. Zvolení hlavního vedoucího by tedy mohlo urychlit týmová rozhodnutí a novým členům dodat jistotu konkrétního vedení.

5.4 Příprava a realizace netradičního soustředění

Tato obsáhlá kapitola mapuje celý proces tvorby NS. Od prvotního popisu cílů po ukázky konkrétních programů.

Důležitou součástí kapitoly je detailní popis hlavních oblastí NS, se kterými organizátoři pracují. Řada z nich je také pojmenována jako asociace v kapitole 5.1 Asociace se soustředěním, což jejich význam umocňuje. Z popisu konkrétních cílů lze vyčíst, jakým způsobem NS probíhá a na co organizátoři kladou důraz.

5.4.1 Práce s cíli

Při přípravě NS organizátoři řeší, na co bude soustředění zacílené. *„Stoprocentně se ty cíle řeší.“* (R6) Respondenti R2 a R3 říkají, že jsou hlavní cíle NS každý rok shodné a je velmi jasné, o jaké cíle jde. *„Jako jasný, že ty obecný cíle jsou vždycky stejný, ten základ.“* (R2) *„Tak myslím ty základní, ty obecný jsou jasný a kvůli nim se to opakuje a kvůli nim se to zařazuje pravidelně do toho programu juniorskýho týmu.“* (R3) Každý rok si podle R2 instruktoři NS hlavní cíle zcela jasně připomenou. I přes to nejsou ohledně hlavních cílů při přímé otázce sjednocení (viz kapitola 5.4.2). *„Ale vyjmenujem si je znova (...) a řeknem si zcela jasně, že chcem stmelit tým na prvním místě, že chcem…“* (R2)

Dílčí cíle se dále aktualizují dle momentálních zkušeností trenérů se skupinou v průběhu sezóny. *„Takže si řekneme, co kdo zažil, jak se ta skupina projevuje, co jsme s nima zažili ten rok a co víme, že se tam objevuje za problémy nebo kde bysme měli zapracovat.“* (R2)

Podle R5 ale nejsou dlouhodobí členové týmu zvyklí probírat konkrétní cíle NS do hloubky a mají spíš odlišný způsob práce. Právě odlišný způsob práce s cíli vyvolal vzájemné nepochopení.

> *„…já jsem tam na té první schůzce (...) – většinou schůzky probíhaly u nás tady v té místnosti, tak jsem to tak jako nastřelil a chtěl jsem hodně jít po těch cílech a tak dál. Cítil jsem, že ne úplně pro všechny je to cesta, kterou chtějí jít, protože jsou zvyklí pracovat jinak.“* (R5)

Stálí členové týmu totiž podle R4 nepotřebují tolik debatovat o cílech, protože vnímají, že za dobu jejich působení jsou cíle stále stejné a jasné. Není nutné si je tedy stále připomínat. *„Tak R1 trénuje 40 roků, já trénuju 20 roků, tak si nemusíme furt říkat, o co nám v podstatě jde, protože to je v podstatě smyslem té naší činnosti.“* (R4) Dále R4 říká, že když tým začínal s přípravou NS, tak se na cíle soustředil. Postupně však organizátoři zjistili, že se pro jejich NS cíle nemění. Tedy se cíle dále neupravovaly nebo se to dělo výrazně méně. V současné fázi to vypadá tak, že: *„...organizátorský jádro si rozhodně nemusí říct, proč to dělá.“* (R4) R4 také tvrdí, že se z přesného zacílení a metodiky často dělá zbytečná věda. *„…já říkám, na tom minulým kurzu jsme byli tlačení do toho, že jsme málem dvě schůzky věnovali tomu, o čem to bude, ale já si myslím, že se z toho dělá zbytečná věda.“* (R4) Díky dlouhodobé spolupráci stálé jádro týmu říká také to, že významu a obsahu těchto „neměnných cílů“ shodně rozumí.

> *„...myslím si, že spolupracujem už dlouho a jak to vnímám, že to máme opravdu stejně. Kdybysme se možná o tom bavili konkrétně a přesně, že tam nějaký nuance nastanou, ale z toho procesu té tvorby těch kurzů a přemýšlení o tom a jak to vzájemně komunikujem, tak já mám pocit, že to vnímáme velice podobně nebo stejně.“* (R3)

Na NS se ale často objevují i další instruktoři jako R5 nebo R6, kteří v týmu působí pro jeden nebo dva běhy. Jestliže si tedy všichni organizátoři cíle pořádně neproberou s myšlenkou, že jim všichni rozumí shodně, může se pak snadno stát, že ne každý pak chápe naprosto stejně to, o co se na soustředění tým snaží. *„...když třeba si*

řekneš... ne, ani to nezmíníš, na té týmovce, že máme nějaký cíle, protože si myslíš, že všichni si myslí to stejný, tak to asi není úplně dobře.“ (R6)

Důležitější, než metodika cílení je pro R4 lidská chemie v týmu. Tým se intuitivně snaží udělat NS tak, aby bylo pro účastníky co nejlepší.

> *„Já, když budu dělat kurz s váma, aniž bysme si cokoli řekli, tak ten kurz bude nějak vypadat. Když to budu dělat s nějakým idiotem, tak i když si pojmenujeme miliony cílů, tak to stejně nebude fungovat, protože nejdůležitější je ta lidská chemie. A jestliže my to děláme tři, čtyři lidi pravidelně, tak jde tam hlavně podle mě o tu lidskou kvalitu těch lidí. A v podstatě se snaží pak ti čtyři lidi udělat ten týden (...) jak kdybyste jel s vlastníma dětma na dovolenou. Na akční dovolenou, chcete jim udělat to, co si myslíte, že je pro ně nejlepší. A když jedete na dovolenou, taky si neříkáte: ježiš tak teď je cílem... já nevim, rozvoj osobnostních vlastností, zaměříme se na vztah rodiče a dítěte...“* (R4)

R3 říká, že při sestavování programu tým stále hledí na stanovené cíle a kontroluje, zda jednotlivé programy naplňují to, na co se tým v soustředění zaměřuje. *„No, vždycky se k tomu člověk zpětně vrací. Má na mysli nebo pořád myslí na ty cíle a uvědomuje si, jestli ta aktivita je opravdu na ně zaměřená.“* (R3) To R5 komentuje tak, že nestačí pouze přiřadit k cíli určitý program, ale instruktor musí mít stále na zřeteli, jak program uvést, aby k naplnění cíle skutečně došlo. *„Ale to je pro mě ten důležitý moment, že my jsme to tady vymysleli, měli jsme ten cíl, vymysleli jsme ten program, tak ten program potom nebyl dotáhnutý tak, aby z toho fakt jako...“* (R5)

Cíle mají také důležitou roli při zpětném zhodnocení NS. Pokud byly naplněny, soustředění je považováno za úspěšné. *„A zase co to znamená: se povede? Ano, že budou naplněny cíle, který jsme si definovali na začátku.“ (R3)*

5.4.2 Popis konkrétních cílů

Při přímé otázce na hlavní cíle NS respondenti odpověděli níže vypsanými způsoby. Je vidět, že ačkoli tým ví, čeho chce pomocí soustředění dosáhnout (viz další podkapitoly), cíle jasně formulované nemá. Právě nejasná definice cílů byla příčinou třecích ploch mezi jádrem týmu a krátkodobými členy. Opět se zde opakují pojmy, které lze nalézt i v asociacích.

- R1: *„fyzická náročnost, komunikace, kreativita, osobnostní rozvoj, spolupráce, vědomostní obohacení“;*

- R2: *„navázání vztahů mezi členy a trenéry, vytvoření party – stmelení kolektivu, vlastní jedinečnost, sebevnímání, sebeuplatnění, sebedůvěra, nabytí sebevědomí“;*

- R3: *„stmelení kolektivu, posouvání těch hranic té osobnosti jako budování sebedůvěry, osobnostně sociální rozvoj, rozvoj tvořivosti, schopnost přijímání výzev“;*

- R4: *„podpořit přátelství, sounáležitost s kolektivem, udělat z nich tým, nastavit jim výzvový aktivity, rozvoj fair play“*;

- R5: *„dát dohromady skupinu lidí, propojení s trenéry, vytvoření silného kolektivu, zimní kondiční příprava, umět zacházet s médii“*;

- R6: *„pevná vazba mezi účastníky, osobnostní rozvoj – sebedůvěra, teď je ten čas – každá cesta začíná prvním krokem, sebeprezentace“*.

V průběhu rozhovorů respondenti cíle NS rozvedli anebo doplnili další cíle k těm, které jmenovali při přímé otázce. To dokládají níže vypsané citace:

*„To si myslím, že je nejdůležitější. Jo, že **vytvoření toho jednolitýho týmu**.“* (R1)

*„Chceme vychovat **osobnosti, které by zvládly jakoukoli zátěžovou situaci v jakémkoli prostředí.**“* (R1)

*„Já myslím, že to jsou pro nás ty hlavní pilíře jako právě to, že ty lidi v rámci těch kurzů **si uvědomí vlastní hodnotu**, to že mají život ve vlastních rukou a že s ním můžou nakládat, jak chtějí.“* (R2)

*„...každýmu vlít do žil fakt ten **pocit, že oni jsou jedineční, můžou cokoli** a pokud si to řeknou, pokud se k tomu rozhodnou, tak **dokážou cokoli**. To je asi největší poselství tady toho.“* (R2)

*„Ještě jediný co, tak vždycky se snažíme, tím, že jsou reprezentanti, tak **budovat to vlastenectví**. To že jsme hrdí na naši vlast a že k tomu se přistupuje seriózně.“* (R2)

*„Bych řekl, že ten nejpřínosnější cíl je práce na té **mentální a psychické připravenosti** těch jedinců. Na tom **posilování té osobnosti**.“* (R3)

*„Jo, v tom osobnostně sociálním rozvoji, tam se samozřejmě pod tím skrývá to **budování sebedůvěry, sebehodnocení, sebepřijetí** a tak dále.“* (R3)

*„...**forma otužování, adaptibility na chlad, na zimní prostředí** a tak dál. Ale v podstatě jsou to zase ty výzvy nějak... To jsou možná už takový dílčí cíle, že nejsou hlavní.“* (R3)

*(o hlavním cíli akce) „...za mě je to **přátelství**.“* (R4)

*„Takže tohle by bylo asi v podstatě takový, když jsme se bavili o těch cílech, tak tady by v podstatě dílčím výstupem toho bylo **zlepšení těch komunikativních dovedností vůči těm médiím**.“* (R4)

Vzhledem k vyjádřením respondentů v dalších podkapitolách, která blíže popisují hlavní prvky NS, byly identifikovány následující hlavní cíle NS:

1. **Z účastníků NS bude vytvořen fungující tým, dojde ke stmelení kolektivu.**
2. **Účastníci NS budou podpořeni v osobnostně sociálním rozvoji, konkrétně v opravdovosti, sebedůvěře a uvědomění si vlastní hodnoty.**
3. **Během NS účastníci splní odpovídající tréninkové zatížení.**
4. **Účastníci NS zdolají náročné výzvy.**
5. **Účastníci na NS prožijí programy, které mají praktický přínos do jízdy na vodě.**

5.4.2.1 Stmelení kolektivu

Rozdíl v atmosféře mezi kanoistikou a ostatními sporty vystihuje R4 jediným slovem: přátelství.

> *„...myslím si, že když přijdete na atletický závody a přijdete na kanoistický závody, že nikdo vám nemusí nic říct, ale že ucítíte rozdíl. A je strašně těžký to pojmenovat. Myslím si, že základem je to přátelství. (...) Přístup jakoby těch trenérů k těm lidem: nezažil jsem v kanoistice, že by sportovec vykal trenérovi. (...) Nezažil jsem, že by trenér v podstatě skončil trénink a padla mu. Že v podstatě je to takovej lidskej přístup, a to samý je na těch kurzech.“* (R4)

Právě stmelení a vytvoření party je tedy nejdůležitějším cílem NS, na kterém se shodlo nejvíce respondentů.

Ačkoli je kanoistika individuální sport, mimo trať jsou si závodníci kamarády a tvoří tým, který se v průběhu sezóny mnohokrát potká na dalších závodech a soustředěních. Junioři se pak mohou navzájem podržet a povzbuzovat se. Z toho důvodu je žádoucí, aby se poznali i z dalších stránek než jen z pohledu pádlování a výkonů na vodě. Respondenti mluví téměř shodně o potřebě týmu a zároveň každý v následujících citacích pojmenovává další benefity, které týmovost přináší:

> *„Přesto, že jsme individuální sport, tak se snažíme, protože ti účastníci spolu potom v sezoně tráví spoustu času na soustředěních a na nějakých pobytech třeba i v zahraničí, tak* ***aby se poznali z nejrůznějších úhlů pohledu a aby teda ten kolektiv se i tímhle způsobem nějak stmelil, poznal se nejen po stránce toho sportovního výkonu, jo ale i poznali ty svoje osobnosti nebo ty svoje přednosti i zápory v jiných situacích než jen na té vodě.****“* (R3)

> *„...****jsou sobě soupeři, ale jsou sobě soupeři v momentu, kdy jsou na tý trati a ve chvíli, kdy dojedou, nebo předtím, než jedou, tak si popřejou hodně štěstí*** *a jsou taková, jakože fakt banda, která spolu žije.“* (R6)

> *„****A tým je trenér-závodník, ale tým je skupina závodníků****... (...) ...máme dokázáno, že* ***úspěch jednoho naladí víceméně úspěchy těch dalších****.“* (R1)

Potřebu týmu pak výstižně shrnuje svými slovy R2:

„My budujeme tým. Jsou to lidi, kteří spolu se budou setkávat v průběhu, pokud budou sportovat, dlouhejch let. Ale v rámci jednoho týmu velmi úzce, v rámci – záleží, kdy tam naskočili, je to od roku do čtyř let. (...) Někomu se tam podaří dostat dřív, někomu později, ale nějakej časovej horizont se setkávají a ty akce jsou pak průběžný. V průběhu celýho roku velmi častý, každej měsíc třeba dva týdny a z toho jsou ještě víkendy… takže ty lidi spolu fungujou, pracujou, takže sounáležitost je věc, které se snažíme věnovat. Aby tam vznikl ten pocit té sounáležitosti jednak mezi něma a jednak i navázání těch vztahů a kontaktů a prostě blízkýho vztahu, na kterým pak budujem a stavíme v průběhu i těch sportovních akcí už na úplně jiné fázi tréninku nebo jiné fázi fungování, ale přenáší se to tam všechno. Takže sounáležitost je věc, kterou tam cíleně – a ona se samozřejmě v rámci těch dalších věcí tam vytváří samovolně.“ (R2)

Na soustředění je také důležité propojit dvě vodácké disciplíny, které se tolik nepotkávají. Těmito disciplínami jsou sjezd a slalom.

„Tak ten náš sport se dělí na dvě disciplíny. Slalom a sjezd. Tak základní je, že tyhle dvě disciplíny se vůbec potkaj, poznaj a vytvoří si tam partu a samozřejmě ročník od ročníku je to jiný, ale většinou se ty lidi buď stýkaj anebo když se někde náhodně potkaj, tak ty jejich vztahy jsou tím poznamenaný bych řekl v tom pozitivním slova smyslu.“ (R4)

Součástí stmelení je i vztah sportovců a trenérů, kteří s reprezentanty stráví celou sezónu. Čím je vztah lepší, tím je větší důvěra, lepší porozumění a vzájemná komunikace. Trenér tak může závodníka snáze ovlivnit. Z toho důvodu je snaha, aby na NS jezdili i další reprezentační trenéři.

„A co je ještě podstatné, tak tam jezdí trenéři a chceme, aby tam jezdili i trenéři. Všichni ne, žejo, ale tím, že je tam spousta aktivit takových těch zaměřených na komunikaci a v některých okamžicích trenéři jsou účastníci i těch aktivit, prostě to sdílí s něma, samozřejmě dominantně to připravují, tak je tam špičková komunikace mezi trenérem a závodníkem. To si myslím, že na tom jsme úplně nejlépe, že díky té výborné komunikaci – protože jestli chce trenér ovlivnit závodníka, závodník mu musí věřit – a víceméně teda tím pádem je to taková

přirozená autorita, že ten závodník ho bere. A tím pádem může ovlivňovat pak ty předstartovní stavy. To se nám strašně moc tam potvrdilo.“ (R1)

Jak už R1 naznačil, aby došlo ke stmelení závodníků s trenéry, musejí se trenéři často zapojovat do programu na stejné úrovni, jako účastníci. To vysoce zvedá jejich prestiž v očích účastníků.

„Všichni teda se zúčastňují těch kreativních programů, ne těch fyzickejch, ty organizujem, ale jestli chceme, aby, já nevim, každej zazpíval, zatančil, no tak já, kterej neumím zpívat, neumím tančit, no tak ze sebe udělám toho debila, žejo. Už motivačně a pak i v rámci toho programu vystoupíme. Ale na druhé straně to obrovsky zvedá tu prestiž těch trenérů. To je takový to sdílení potom vzájemný a super vztahy se všema. Tím pádem je pak můžeš ovlivňovat.“ (R1)

Na soustředění si účastníci vytvoří celoživotní vazby a přátelství. Ty se budují díky těžkým situacím, které spolu překonávají. Týmová soudržnost pak působí tak, že sportovci na společné akce jezdí rádi a těší se, až zase uvidí své přátele.

„A podle mě opravdu důležité je, že teda když vytvořím tým, oni chtějí jezdit na ty akce, jako z vnitřního přesvědčení, protože jednak tam mají ty kamarády, s kterými prošli velice náročné aktivity – ono už teda to je zas taková myšlenka, že jestli chceš poznat člověka, tak musíš projít úplně krizovými extrémními situacemi (...) ...jak vždycky říkáme, jestli chceš dobrou holku, tak ji vytáhni na zimní táboření a poznáš opravdu jaká je, jako v uvozovkách. (...) ...ty vztahy samozřejmě se navozují v těch extrémních podmínkách, kdy mínus 20 a oni spí v noci venku, musí si připravit nějaký to táboření, oheň, sdílí tam tu nepohodu. A to jsou pak ty skoro bych řek celoživotní vazby, nebo bych to zúžil na celosportovní vazby. A na tom se pak velice dá pracovat.“ (R1)

5.4.2.2 Osobnostně sociální rozvoj

Organizátorům nejde jen o to, aby sportovci dosáhli v sezóně co nejlepšího výkonu. Stejně důležitý je i rozvoj jejich osobnosti a osobní život. Tomu se na NS věnují ve velké míře.

„…ten základ týmu pracujem všichni jako trenéři (...). Takže to není tak, že je vidíme na tom kurzu a tím to pro nás končí, ale ty lidi jsou pro nás strašně důležití. Chceme poznat, co je ovlivňuje mimo to, co je na tréninku. Jaký maj

rodinný zázemí, jaký maj další podmínky, jak žijou a snažíme se s nima žít i ten normální život, ne jenom vyloženě vytrženej ten sportovní. Takže i při té přípravě kurzu my víme, kdo nám tam jede. A my víme, jak funguje, jaký má problémy a co třeba se tam opakuje v té skupině, na čem je třeba zapracovat a takhle cíleně to tam dosazujem. Takže pro nás jsou ty lidi fakt strašně důležití." (R2)

Důvodem je zaprvé fakt, že se osobní spokojenost a psychologická stránka obrovským dílem promítá do sportu. Zadruhé je zde také možnost využít NS k tomu, aby si účastníci například ujasnili, jací chtějí být lidé nebo jakou chtějí mít budoucnost. Jak říká R6, zkrátka aby se z účastníků stali lepší lidi.

„Protože ne každej bude do padesáti let dělat ten sport a je to úžasná věc k tomu, aby se ty lidi fakt posunuli jak osobnostně, tak nějakým sociálním způsobem, třeba v tý skupině ale i v přístupu ke svýmu okolí. (...) I kdyby to měl být zážitek, kterej mají jednou za život, že to třeba už nikdy v životě neabsolvujou, tak to může bejt tak silný, že je to může posunout v rozhodování o tom, jakou chtějí mít budoucnost, jak se chtějí chovat v budoucnosti, jak chtějí fungovat ve sportu, může jim to zvýšit motivaci naopak třeba ještě navíc v tom sportu, ale zase podotýkám, že je to samozřejmě soustředění, ale není to jenom jakože sportovní, budeme běhat a kopat mičudu do branky. Je to o tom, aby ty lidi byli lepší lidi. Je to další z prostředků, jak je posunout jako lidi, nejen jako sportovce." (R6)

Samotná sportovní kariéra totiž nestojí jen na sportovních úspěších, ale také na kvalitním zázemí, přátelích a osobním naplnění. Jestliže něco z toho chybí, je velká pravděpodobnost, že sportovec nebude dosahovat výkonů, kterých by mohl, případně s vrcholovým sportem skončí úplně.

„…je to taková ta trojnožka (...). Že musíš být spokojenej v osobním životě, rodinným životě, v práci a potom budeš šťastnej a ta židlička bude stát. A ve chvíli, kdy budou ty lidi parádní makáči na vodě a budou mít supr úspěchy tak pořád jim může chybět ta jedna noha na tý židli. A myslím si, že každej člověk by měl mít možnost se rozvíjet a myslím si, že spousta sportů si jede opravdu jen za tím tvrdým výkonem a pak může přijít taky to, že ten člověk to přestane chtít dělat, protože to bude jenom o tom výkonu, o tom naběhat ty časy nebo nastřílet ty koše nebo cokoli. Ale tím, že ty lidi maj ty lidi kolem sebe, tak je to další obrovská motivace u toho sportu zůstat a makat dál." (R6)

I když má sportovec ideální zázemí a všeobecnou podporu, občas se na NS stane, že si reprezentant dojde k tomu, že vrcholový sport pro něj není. Toto rozhodování může NS urychlit. R4 to vnímá jako pozitivum, protože pak si člověk jde za tím, co v životě opravdu chce a co ho opravdu baví.

> *„A třeba jedna kočka, která tam s náma byla a byla strašně spokojená, tak loni tu kariéru zakončila s tím, že se chce věnovat něčemu jinýmu než sportu. A myslím si, že třeba ten kurz k tomu hodně pomohl. Ale to je za mě další pozitivum, že v podstatě je to opravdu rozvoj té osobnosti toho člověka.“* (R4)

Je spousta těch, kteří mají hodně natrénováno. Ale už je méně těch, kteří dokáží v rozhodující chvíli prodat to, co umí. Tím, co odlišuje vítěze od poražených může být podle R2 právě to, jak to má závodník srovnané v hlavě a jak je na tom psychicky.

> *„Strašně důležitý je právě ten osobnostní rozvoj, protože sport a fyzická výkonnost a vlastně ta výkonnost, která je daná tím, co natrénujou, těma fyziologickejma postupama, tak to je jedna věc, ale to, aby to pak uměli aplikovat, prodat a aby ta hlava zafungovala, aby to zvládli, a tak to právě jim pomáhají tady ty osobnostní předpoklady, a to, aby byli v klidu, to, aby měli zázemí, aby jako všecko další… (...) Takže proto se pracuje strašně moc i s tím. Že na startu je těch lidí, kteří umí v podstatě to stejný, 10 třeba. (...) Těch 10 je jasnejch (...), ale rozhodne, kdo to tam pošle v ten den, v tu chvíli.“* (R2)

Benefitem NS je i poučení sportovců. Sami junioři tak začnou také chápat, že trénink nemusí být vždy jen dřina a že výkony nezáleží jen na jejich fyzické kondici.

> *„Myslím si, že posun je tam i v tom, že sami vidí, že ten pohyb nemusí být jenom o tom, že si změřím, jak daleko doskočím nebo takový... Takže si myslím, že tam víc lidí o tom sportu přemýšlí, což není vždycky pro samotnej ten sport pozitivní, protože někteří lidi do toho jdou bych řekl po hlavě a berou, že to je jakoby všechno. Což i tenhle kurz přispívá k tomu, že není.“* (R4)

5.4.2.3 Tréninkové zatížení

Přestože se jedná o soustředění se zážitkově pedagogickým zaměřením, stále jsou jeho účastníky nejlepší čeští sportovci ve své kategorii. Program tedy musí splnit fyzické požadavky tréninku, aby se reprezentanti udržovali ve formě.

„Protože přece jenom je to braný jako soustředění těch lidí, ty děcka 15–18 let, jsou zvyklí neskutečně makat x dní v týdnu. Takže se musí počítat s tím, že ty aktivity musejí být výrazně náročnější, a i každý den musí být normálně jedna aktivita, která je pohybově fakt jako... neříkám, že úplně orvávací, ale taková, aby to pro ně byl trénink. A tím, že je to v té zimě, tak není náročný to zprostředkovat.“ (R6)

Tyto fyzické požadavky jsou z hlediska intenzity fyzického zatížení během programů výrazně výše než na kurzech pro běžnou populaci.

„...abychom zase třeba se nedostávali do oblasti té nudy, ale pořád to byla oblast rozvojová, takže tady to fyzický zatížení musí být o několik úrovní výš než u běžné populace, aby to pro ně mělo ten efekt té orvávačky, zase té rozvojové zóny i v téhle oblasti...“ (R3)

Instruktoři také ví, že reprezentanti fyzicky náročné aktivity v programu hodnotí velmi dobře, vždy mají úspěch. *„Takže tohle my víme, že to bude vždycky programový úspěch, když tam zařadíme fyzickou aktivitu, orvávačku a samozřejmě netradičního charakteru, ale když to bude zaměřeno na to nějaké fyzično.“* (R3)

Z hlediska fyzického tréninku nejde na NS o techniku, nýbrž o obecné fyzické předpoklady. *„Obecný fyzický předpoklady se tam dají budovat. Ne samozřejmě žádný technický a tak dál, protože jak jsem říkal, tam se s vodou vůbec nesetkají.“* (R3) Důležitý je zejména rozvoj vytrvalosti.

„...z hlediska toho sportovního tam nejde o rychlost, dynamiku, vůbec. Jde o nějaký zvednutí těch obecnejch parametrů výkonnostních, a to zejména rozvoj vytrvalosti. Takže, tam maj třeba že uběhnou... když bych to řekl... odhaduju, že tam mají každej den aktivitu, kdy třeba 40 minut během té aktivity něco fyzicky dělají.“ (R4)

Klíčovými prvky při uvádění programů na NS je hra a silná motivace. To působí na sportovce tak silně, že mají často i vyšší výkony, než kdyby trénovali klasicky.

„A ta hra, ten sportovní trénink, ty aktivity, můžou být samozřejmě tradiční. (...) ...a je pravděpodobně rozdíl, když řekneme: tak teďka tady máte běžky, objedete pět koleček, my vám to změříme. Anebo když to uděláme herním způsobem, kdy to je soutěž dvojic nebo trojic, že, to je obrovskej náboj. Že jsou zase zodpovědní

jeden za druhýho a proložíme to, uděláme z toho takovej netradiční vodáckej biatlon, kdy nejde jenom o ten běh, ale oni zkusí, jestli se strefí lukem, oni se musí strefit ze vzduchovky, ještě něco tam udělají, a to je ta hra, ten herní prvek, že ty vážný věci děláme pomocí herního prvku a teďka je rozdíl v čem – v motivaci.“ (R1)

Zároveň i v netradičním tréninku se dá pracovat s faktory sportovní zátěže jako frekvence, intenzita, typ aktivity a čas, po který je aktivita provozována.

„...pracujeme i s tím tréninkovým zatížením, kdy to může být formou nějaké intervalové metody, může to být fyzická aktivita zaměřená na rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti... Tím, že s tím pracujeme celoročně, tak to bych řekl, že máme zmáklý a to je známka zaručenýho úspěchu.“ (R3)

R2 do detailu popisuje, jak na NS probíhá tvorba fyzicky náročných programů, kde účastníci mají vyvinout cílené množství pohybové aktivity určité intenzity.

„Když vím, že by se běželo 10 koleček po 2 minutách, že bych chtěla odběhnout teda dvouminutovky a chtěla bych tam mít stejnej poměr odpočinku a zatížení, 2 na 2 v podstatě, tak udělám (...) třeba místo toho závod dvojic v biatlonu. A to kolečko bude mít 2 minuty, bude tam mít 3 zastávky. Jednou budou střílet z luku, (...) jednou budou střílet ze vzduchovky v leže a jednou budou foukat foukačkama a oběhnou tohle kolečko s maximálním nasazením, nebo to může být jenom minimální kolečko, kde jenom tyhle 3 splní. Ve chvíli, kdy netrefí, jdou na trestný kolečko a jinak to velký kolo trvá 2 minuty. Když budou mít zatížení přesně 2 minuty, protože tam je ten druhej, (...) tak ten odpočinek bude zase přibližně 2 minuty, když je výkonnostně vyrovnanej. Když je horší, tak to může být malinko jiný. No a dám závod tady v tom na 10 kol, a ještě to obzvláštním tím, že dám třeba dopředu sázení na to, jak která dvojice dopadne, kolik budou mít čas, přihodím tam takovou tu klasickou lipnicovku, že jak sází dopředu a když to odhadnou hůř počítá se horší čas, když líp, x3. A nasadím to celý s velkým úvodem, s motivací, teďka tam sázej, vytváří se dvojice a celý už je to takovej velkej postavenej program.“ (R2)

Hned zpočátku si instruktoři chtěli ověřit, jak vysoké je fyzické zatížení na NS. Zjistili, že zátěž je shodná, ne-li vyšší než na klasickém sportovním soustředění.

„Takže to jsme hnedka na tom prvním kurzu takhle si testovali. No a když jsme zjistili, že fakt je to, že mnohdy ty hodnoty, u těch méně motivovanejch třeba normálně, jsou vyšší než oni dosahujou při... já nevim: pojedem 10 dvouminutovek. Anebo je to v rámci koleček, kdy každý kolečko mají něco získávat, takže ty hodnoty jsou vyšší v rámci té hry, protože ta motivace je největší motor.“ (R2)

R3 ještě připomíná, že samotný fyzický trénink není tím hlavním, proč se NS dělá. Obecné předpoklady totiž lze trénovat i na klasickém soustředění. Dál pak naznačuje, že fyzická námaha také slouží jako prostředek k naplňování dalších cílů.

„Takže obecná fyzická připravenost jde rozvíjet v rámci těchto programů. S tím není problém. No ale zase, nám jde především..., protože fyzické předpoklady obecně my jsme schopní rozvíjet i v tom běžným režimu. To znamená i v rámci těch běžných soustředění. Takže tohle je určitě jedna z forem, kterou tam využíváme, ale není to dominantní, proč tuhle akci děláme.“ (R3)

5.4.2.4 Výzva

Na NS na reprezentanty čeká mnoho výzev. Zdolání výzev je také jedním z hlavních cílů, které si tým na NS klade. R1 dokonce říká, že na výzvách je NS postavené a v intenzitě zachází ještě dál než například tradiční lipnické kurzy.

„Kdybych teď řekl rozdíl mezi tím naším kurzem a klasickým prázdninovkovým. Tam je to postavený na výzvách. Na netradičních aktivitách, jo prostě v noci… Tak já myslím že tady my jsme ještě o level vejš. Neexistuje špatný počasí, neexistují špatný podmínky, za všech okolností plní ty programy. Naopak jak říkám, čím hůře tím lépe, žejo, tak o to víc to má na ně dopad.“ (R1)

Výzvy jsou do programu zařazovány hlavně z toho důvodu, že celá kanoistika se dá brát jako výzva. Sportovci se na NS učí výzvy přijímat a pracovat s nimi.

„Protože celej ten sport je výzva. Buď je to jako že je to vodní terén, některý, zejména holky se bojí na některejch řekách, pak je výzva to, že třeba ten slalom je o tom, že je nějaká trať závodní, která se nedá projet – vy ji nikdy předtím nejedete. Vy na tom kanále trénujete, v rámci té přípravy si tam sami děláte nějaký brankový kombinace, ale pak na té soutěži je ta trať, kterou jedete poprvé až v tom závodě. Což je bych řekl dost výzvová aktivita ve chvíli, kdy ten závodník

zjistí, že je dost těžká. A v podstatě zvládání tohodle je principem toho sportu.“ (R4)

Na soustředění se sportovci během překonávání výzev často dostanou na hranice svých možností. Tím si zažijí podobně těžké okamžiky jako před nebo při reálném výkonu. Tento proces posiluje psychickou i fyzickou odolnost závodníka, což se pozitivně promítá do celé jeho kariéry.

„...když oni se setkají s nějakou tou výzvou, s nějakou mezní situací jako modelově na tom netradičním soustředění, tak že budou schopní lépe zvládat zase ty mezní situace i v té soutěži, před tou soutěží a tak dál. Především teda asi po té mentální stránce, protože třeba po té fyzické stránce my jsme schopni je připravit tou bych řekl tradiční formou během těch klasickejch soustředění. Ale zase v tom našem vodním slalomu ten sportovní výkon je – to už zase se odborníci přou – třeba z 60 % ovlivněn hlavou. Nebo mentální přípravou a psychickou přípravou. Takže když ten dotyčný závodník je zase psychicky připravený, silný, mentálně odolný, tak je schopen to, co má natrénováno v té oblasti fyzické, prodat potom při té nejdůležitější soutěži nebo když o něco jde.“ (R3)

I po skončení akce trenéři pracují s tím, že reprezentanti na NS zvládli těžké okamžiky a v klíčových momentech jim to připomínají. To pak má pozitivní efekt na jejich psychiku například při zvládání předstartovních stavů. R1, R3 a R4 tyto situace výstižně popisují ze své praxe:

„...kdy ty ale řekneš: „No podívej se, tak tehdy (...) rozhodlo se, že teda při mínus deseti lze vlézt do studené vody a 2 minuty tam vydržet. Tam byl ten okamžik rozhodnutí. Obrovskej jako že jo.“ To si nikdo nedokáže představit, že to jde. Ale to je úplně stejná situace: "V klidu, podívej se, všichni jsou nervózní, ale ty, ty už jsi překonala tolik momentů, jo, že teda vlastně, proč by ses bála? Jeď, na co máš, jo, je to pro tebe trošku výzva, ale takovejch výzev jsi absolvovala přece!" (R1)

„Zažít si ten pocit, tak ano, teď mám skočit (...) z 11 metrů a teď to musím v sobě zpracovat, překonat a zvládnut to. Tak podobný je to (...) i v tom tréninkovým procesu. (...) Tady je obrovskej válec a je tam těžká kombinace a je to riziko a mám to šimrání v tom podbřišku. Je to nepříjemný a musím tam najet, musím to vyzkoušet a něco se mnou ta voda udělá tak či tak. A to teďka jsem se bavil o

tréninkovým procesu. Ale stejný to šimrání, ten pocit nejistoty může nastat, když stojím poprvé na startu mistrovství světa, kolem mě se rozjíždí hvězdy, který jsem sledoval jenom na sociálních sítích a už to mě rozhazuje z té pohody, kterou bych měl prokázat na té trati. A samozřejmě my jim to i v nějakých zpětných vazbách tohle zdůrazňujeme, že když se do nějaké situace, teda v tom jejich konkrétním sportovním životě dostanou, tak ať si uvědomí, že už taková těžká zkouška před nimi nastala, že ji zvládli, že jsou silní a že když se postaví stejným způsobem, stejně racionálně k vypořádání se s touhle výzvou, tak že to dopadne dobře v podstatě. Že nijak jinak než dobře to dopadnout nemůže." (R3)

„Ve chvíli, kdy my jsme jim řekli, je tady pán a výstupem toho bude, že vy se všichni na 2 minuty zanoříte do ledové vody, tak nikdo z nich to nebral, že je to možný. Mysleli si, že je to legrace. Měli z toho strašnou obavu, ale pak ten přenos do toho: „jo, já jsem to dal", je zase něco, co je posílí v tom jejich úsilí a zjistí, že jakákoli překážka je hratelná. A podle mýho názoru, čím větším množstvím náročnějších výzev oni projdou, tím snazší se ty výzvy pro ně budou stávat. (...) ...a pak když bylo to mistrovství světa, tak já jsem těm svejm říkal: „chlapi, zvládli jste se tady nořit do toho, zvládli jste pochodovat půl dne v trenkách za mrazu, tohle je brnkačka"." (R4)

Připomenutí okamžiku zvládnutí výzvy nemusí být jen slovní. Trenéři toho mohou docílit i pomocí promítnutí videa z akce.

„S čím třeba pracujem ve vztahu konkrétně zase k té závodní sezóně, abychom zase v nich vyvolali připomenutí třeba těch chvil, které zažili na té akci, tak se samozřejmě z toho pořizuje nějaké krátké videjko, videozáznam, samozřejmě fotografie. Ale krátký videozáznam s nějakou muzikou, tak jak to bývá u těchhle akcí, které člověk neprožívá každý týden a třeba před tou důležitou akcí jim to promítneme. Jednak se tam zase pozitivně odrazí to stmelení toho kolektivu, že na to nejsou sami, že jsou v kolektivu přátel, kteří jim drží palce, kteří jsou schopní jim pomoci, poradit a tak dál. A zase jim to připomene i ty překonané výzvy, před kterýma stáli a ve kterých si třeba předtím nevěřili, nakonec to úspěšně dokázali a podobná situace je může čekat zase za chvilku před tou vrcholnou soutěží a tak dál." (R3)

Trénink zvládání výzev se sportovcům nehodí jen během závodu. Benefity z NS se dají přenést například také do běžného školního života.

> *„Chceme vychovat osobnosti, které by zvládly jakoukoli zátěžovou situaci v jakémkoli prostředí. Je tam podle mě ten sportovní, ale co je důležitý, je tam nádhernej pozitivní transfer do normálního života, protože oni samozřejmě to pak dokážou využít ve školách, protože škola je svým způsobem zátěž. A teďka oni jezdí relativně dost na soustředění, nejsou ve škole, musí to dohánět a tím pádem jsou schopní zvládnout tydle zátěžový situace. Prostě musíme to všechno sladit."* (R1)

Nebo také před televizní kameru:

> *„...myslí se i na to, že jednou budou stát támhle před ICF kamerou a budou muset dávat rozhovor v angličtině. A aby se ani před tím nerozklepali. Je to pro ně výzva. Ale je to stejná výzva, pro mnohé je to větší výzva než stát na startu mistrovství světa. Dát rozhovor v angličtině po své finálové jízdě."* (R3)

Výzvy jsou v programu také jako prostředek, kterým se dosahuje osobnostně sociálního rozvoje v různých dalších oblastech.

> *„Chceme ty naše sportovce, závodníky posouvat v oblasti toho osobnostně sociálního rozvoje, takže pomocí těch výzvových situací, kde jsou nuceni zase překročit tu svoji zónu komfortu a pomocí té výzvy se snažíme nějak posouvat v nejrůznějších oblastech."* (R3)

Zároveň výzvy nemusí být pouze fyzického charakteru. Někdy stačí juniorům zadat nacvičení a předvedení divadla či zazpívání písničky.

> *„Protože to je takový zajímavý poznatek, ale který my máme i na katedře rekreologie u prvních ročníků třeba, kdy třeba máme různý činnosti a máme večerní programy. A už několikrát zaznělo, že když někdo má se naučit nějakou scénku, vystoupit, zazpívat, zatančit, prostě nějaký takový pohybový záležitosti, tak má s tím obrovskej problém. Protože on klasicky si řekne: A nemoh bych to odběhat? Nebo něco takovýho. Chce dělat to, v čem si je jistej. Ale my přesně hledáme ty rezervy, a proto tam máme hodně těch kreativních uměleckých aktivit, který jsme zjistili, že jestli má někdo nastudovat baletní vystoupení – kanoista – no to je pro něho… to je výzva neskutečná!"* (R1)

V klasickém tréninku je totiž pro trenéry problém navodit tak silné stresové situace, které by se podobaly závodům. Reprezentanti si tak na ně nemohou zvykat. Tyto situace však nastávají právě ve chvíli, kdy stojí na pódiu.

> *(o divadlech a podobných programech) „Takže aby oni to pak zvládli ve chvíli, kdy ten stres a všechny ty okolní věci, který na ně působí, jsou jiný, než jsou zvyklí, tak na to jim napomáhá právě tady to. To, protože ten trénink je vlastně opakování stejnejch věcí, ale nejsme schopní jim navodit ty vyšší stresový faktory i když se člověk snaží i v rámci toho tréninku to trošku tam simulovat. Ale tady ty věci si myslím, že jim pomůžou absolutně nejvíc a že je fakt posunou a pak zvládaj daleko líp ty stresový situace…“* (R2)

Hledat pro elitní sportovce hraniční výzvy je poměrně těžké. Je důležité sportovce nepodcenit.

> *„…oni se v rámci toho sportu dostávají na nějakou hranu svých možností, že to je smyslem tréninku, takže najít tady takovýhle aktivity... Že je složitější najít to, co v podstatě pro ně bude ta mezní situace. Protože ten sport, jestliže už jste nějakou dobu v juniorský reprezentaci, máte za sebou obrovský soutěže, mistrovství světa, mistrovství Evropy a je pak složitý říct: teď tady poběžíte ke smrku a ponesete kládu a oni se do toho z ničeho nic položí jako na tom mistrovství světa. Jo, zase na druhou stranu, když je to chytne, tak je to chytne úplně nejvíc.“* (R4)

Na každém běhu NS je pak uvedena extrémní výzva, kterou mohou reprezentanti zdolat. *„Vždycky je tam nějaká extrémní výzva, kterou aspoň my vnímáme jako extrémní výzvu.“* (R2)

Mezi konkrétní extrémní výzvy, které byly uvedeny na NS, patří například přechod střepů a žhavých uhlíků, lámání cihel rukou, přečkání noci v zimní přírodě, zanoření se do ledové vody, lámání šípů krkem.

> *„…na předposledním kurzu, jo to jsme měli, že jsme **přecházeli přes ty střepy** a oheň a **lámali jsme tu cihlu rukou** a celej tady tenhle program „Co dokáže hlava“ a jak hlavou můžeme ovlivnit, že to tělo je opravdu jenom nástroj.“* (R2)

„Jo, tak je to zase výzva. Je mínus 5, spousta sněhu všude a já dokážu ***strávit noc v lese se spacákem a karimatkou****. A dokážou si rozdělat oheň a není to problém.“* (R3)

„To byla taková strukturovaná ***přípravička na ponor****, kdy jsme se každý ráno otužovali, jakože byl budíček a první otužování bylo, že okej, střižba, kdo prohraje, sundává kus oblečení, až všichni skončili ve spodním prádle, tak jdem dovnitř. Druhej den už se bosky procházelo něčím, třetí den už se plavalo ve sněhu, skákalo do sněhu,* ***čtvrtej den už byl ponor****, takže oni si mysleli, že leháro, ale bylo to pak večer.“* (R6)

„Když to bylo něco fakt jako hardcore, já nevim, ***lámání šípů krkem*** *nebo* ***přechod žhavých uhlíků****, tak tam se ty lidi fakt opečovávali.“* (R6)

5.4.2.5 Praktický přínos do jízdy na vodě

V jednotlivých zážitkově-pedagogických programech, které se na NS uvádějí, lze nalézt mnoho prvků, které mají přímou souvislost s jízdou na vodě:

- Optimální rytmus pádlování: *„(o programu s bubny) aplikujeme třeba ten* ***rytmus****. To je podle mě hrozně důležitý. Hodně jsme to teďka diskutovali i s těma veslařema, kde ten rytmus je v podstatě nejdůležitější moment jejich sportovního výkonu, protože oni, jestli nemaj optimální rytmus, nedejbože dvojka až osmička, že jo, čtyři osm, tak to nejde. A u nás je to taky. To je takzvaný souznění, to je teď nová teorie, že* ***ten rytmus je strašně důležitej*** *a že ty musíš navodit rytmus pádlování optimální – to, jak odpovídá tomu vodnímu terénu a podobně...“* (R1)
- Zpevnění, zklidnění, ztišení se, soustředěnost: *„No tak to je třeba ten vodácký biatlon. Co jsem říkal – nestačí běžet, jo, (...) ale tady to musí zastavit najednou a vystřelit z luku. (...) Protože to je nejdůležitější, ty jedeš a teďka samozřejmě makáš a přichází protivodka. Najednou musíš úplně* ***zpevnit****,* ***soustředit se,*** *úplně něco jinýho. Jo, a to je ono. (...) Jo a vzduchovka to samý, foukačka, to samý. Že to obměňujeme, že do toho dáváme teda ten prvek té výzvy, případně toho* ***zklidnění, ztišení****...“* (R1)
- Souhra nohou a rukou, rytmizace: *„Já nevím, když my se pohybujem převážně v zimě, (...) že pro nás jsou super běžky, to je* ***propojení nohou, rukou****. Soupaže jsou ještě lepší, protože jsou to záda ramena. A jsou to svalový skupiny podobný*

jako potom při pádlování. Takže s tímdle vším se kalkuluje v rámci přípravy těch her...“ (R2)

„Ještě bych řekl jedna věc – samozřejmě běžky je pro nás nej… nebo má běžecký lyžování největší přínos pro… dominantně pro sjezd, jo, i pro slalom, protože tam je ta ***rytmizace, práce komplexní, zejména i horních končetin****. Tak tam vidím největší podobnost s tím pádlováním.“* (R1)

- Pocit skluzu: *„…dominantně jsme učili jízdě na snowboardu, na lyžích taky, ale ten snowboard nám připadá přesně jako solidní průpravnej prvek a všichni podle mě vodáci umí na snowboardu. (...) ...je tam* ***ten pocit skluzu****, pocit reakce na měnící se prostředí.“* (R1)
- Uvolněnost, plynulý pohyb: *„Co se týče třeba pohybových aktivit – tanec. (...) ...my se bavíme,* ***jízda na lodi, to je tanec na lodi, balet na lodi****. Jestli tam je nějaká křeč, jestli to není nádherný vláčný* ***pohodový plynulý pohyb****, no tak tady nemáte co dělat! A přesně to je ten tanec, který po nich... a jak kluci, tak holky. (...) A pak mají vystoupení.“* (R1)
- Správné dýchání*: „A pak, když se dělal (...) ponor a ten vejlet nahatej, tak ono se to potom dá používat ta* ***metoda dýchání****, kterou ty se naučíš, která je přípravná před tím ponorem a ta se dá využít a on Martin i veškerou tu přednášku, kterou k tomu měl, tak orientoval tak, že jim to říkal i jak to můžou použít před závodem, jak to můžou použít při tréninku.“* (R6)
- Nacházení netradičních řešení, kreativita: *„To se v nich snažíme vyvolávat.* ***Aby byli tvořiví, aby nacházeli netradiční řešení****. Což zase je využitelné v tom tréninkovým procesu nebo v té jízdě na vodě a tak dál. To, že dokážou nacházet netradiční postupy, netradiční řešení, tak jim to může pomoct zase v tom sportovním výkonu, v tom konkrétním závodě.“* (R3)
- Reakce na různorodost podnětů: *„…a to, co je důležitý, protože ten náš sport není monotónní, on je kreativní.* ***Musíš reagovat na různorodost podnětů****. Jak ve světle na divoké vodě, kdy tam se mění ty vlny a podobně, ve slalomu je to ještě náročnější, že musíš reagovat na vodu, musíš reagovat na vítr, musíš reagovat na slunce, musíš reagovat na brány a podobně. To znamená – veškerý tady ty aktivity se snažíme vždycky obohatit o nějakej prvek, který je nutno řešit nebo kterej tu monotónnost nějak zruší.“* (R1)

5.4.3 Příprava plánovaného scénáře

Tato kapitola popisuje jednotlivé kroky, kterými tým docílí toho, že bude program NS připraven.

Ze všeho nejdříve je důležité si pojmenovat a popsat základní stavební kameny akce. *„Tak první je, že něco děláme, pro někoho to děláme a děláme to z nějakého důvodu. To je asi stavební deska.“* (R6) Poté se volí téma. Právě upřednostnění volby tématu před pro všechny dostatečně srozumitelném zacílení akce bylo zdrojem týmových konfliktů na soustředění, kterého se účastnil R5. *„No a pak je hledání nějakýho toho tématu, kterýho bysme se chtěli chytit. Takže to je takový že se na tom musí shodnout ten tým a nadchnout se ten celý tým ideálně.“* (R6) Volbu tématu často provází bouřlivé diskuse. Jak připomíná R3, s tématem také úzce souvisí název.

> *„Tak jak vzniká spousta akcí tohoto typu, nejžhavější nebo nejproblematičtější, nejdelší diskuse jsou vůbec o tématu, jaké zvolit na úvod. Ta červená nit, která se bude linout celou tou akcí. Jak se bude akce jmenovat, na co bude zaměřená, čím bude inspirovaná, jaká tam bude legenda, v jakém se budem pohybovat prostředí... Jestli to bude divoký západ nebo támhle daleká budoucnost, to už fabuluju.“* (R3)

Následně se vymýšlí, jak program začne a jak skončí. Jak zmiňuje R2, začátek a konec soustředění je pro organizátory nesmírně důležitým bodem programu. *„...že jsou pro nás asi 2 nejdůležitější místa v rámci toho kurzu, a to je začátek a konec. To je absolutně nejdůležitější pro nás. A na to se soustředíme, a to vybrušujem nejdřív.“* (R2) Dalším krokem je zasazování jednotlivých programů do scénáře NS. Tým nemá svůj osvědčený návod, přesný koncept, podle kterého by skládal programy. *„...ale nemyslím si, že existuje nějakej mustr, podle kterýho skládat ty programy.“* (R6) To potvrzuje i R5: *„Ale to, na co se ptáš, jestli jsme konkrétně někde měli napsaný nějaký pravidla, jak skládat ty programy, tak to se úplně neřešilo.“* (R5) Skládání programů tedy probíhá prolnutím zkušeností z katedry Rekreologie a Prázdninové školy Lipnice. *„Převzali jsme strategii lipnickou a v podstatě co jsme se naučili na katedře rekreologie.“* (R3)

Tým má pro dramaturgii následující zásady:

- Začátek NS tvoří atmosféru, na které se pak akce drží. Z toho důvodu je nutné jej pořádně propracovat: *„Tak to je klíčová věc. Na všech těch kurzech. Myslím si, že ta atmosféra, že tu tvoří ty lidi, co tam jsou a ta atmosféra, když se podaří nastolit – a je to otázka hnedka prvních okamžiků mi přijde – že jsou rozhodující*

vždycky v té akci ty první okamžiky, ten první program správně položit a tím vzniká ta atmosféra, která se pak drží…" (R2)

- Osvědčil se úvod, ve kterém reprezentanti akčně naskočí do programu: *„Důležitej je příjezd a intro do akce. Což se snažíme vždycky dělat co nejvíc akčně."* (R4)
- Na úvod je dobré účastníky fyzicky utahat: *„...na úvod je dobré je nějakým způsobem trošku utahat. Jo, i po stránce fyzické, protože tak, jak jsou emocionálně na vrcholu, když vůbec ta akce začíná, když se setkávají s těmi kamarády a tak dál, tak aby ta emocionalita nevyústila v nějakou přílišnou jejich kreativitu, tak víme, že je dobré tam zařadit nějakou aktivitu, která je trošku zaměstná po stránce fyzické..."* (R3)
- Na začátek patří také blok icebreakerů: *„Je tam určitě blok icebreakerů na začátek..."* (R6)
- Každý den musí mít náročnou aktivitu, která pokryje potřebu fyzického tréninku. Tyto programy jsou vždy formou hry: *„A jinak se držíme toho, že víme, že každej den tam potřebujem dostat něco, kdy trénujou, kdy splníme to penzum, aby nám nešli s těma parametrama dolů. Takže víme, že každej den tam musí být nějaká náročná fyzická aktivita."* (R2)
- Typy jednotlivých aktivit, her a programů se střídají. Soustředění musí být programově vyvážené: *„A potom takový to střídání fyzicky náročnějších, psychicky náročnějších aktivit, uměleckých aktivit, to se zase řídí zásadami, které najdeme v každé publikaci o zážitkové pedagogice nebo o tvorbě zážitkově pedagogických programů. (...) ...ale ta vyváženost aktivit v sobě skrývá vyváženost, co se týče tématů, ale také třeba vyváženost sociální. Aby tam ty aktivity byly jednak zaměřený třeba na jednotlivce, ale potom zaměřený i třeba na skupinky a byly tam i třeba kolektivní aktivity, který nám zase dokážou ten kolektiv nějak stmelit."* (R3)
- Instruktoři si také hlídají zatížení ve fyzické, psychické a sociální oblasti. To se dá znázornit třemi křivkami, které se navzájem prolínají: *„...protože určitě zvažujeme, možná ne úplně cíleně, ale ty 3 křivky, to znamená fyzické zatížení, takové to psychické duševní zatížení a sociální zatížení. A jenom když vemeš tyhle tři křivky tak z logiky věci ano, tady máme programy na tu fyzičku, tady na*

nějakej ten osobnostně sociální rozvoj a takhle. (...) ...a toto je klasický prolínání opravdu tady těch křivek...“ (R1)

- Uprostřed NS se nachází důležitý moment, který je velmi náročný po všech stránkách: *„Tam samozřejmě se snažíme uprostřed přibližně, aby bylo něco takovýho úplně co naboural ten už rozjetej vlak, co to všechno naboural a převrátí naruby. Takže to vždycky hledáme tak nějak něco na ten střed.“* (R2)
- Soustředění musí obsahovat nějakou bombu, kterou tým účastníkům představí a se kterou se na NS pracuje (např. Wim Hofova metoda): *„A pak chceme, aby to mělo nějaký přesah. Něco extra, co se tam objeví, a to je věc, kterou hledáme dlouhodobě a většinou fakt se to podaří, že za ty dva roky něco najdem. Nějakou bombu, kterou tam dosadíme a se kterou se pracuje.“* (R2)
- Závěr NS bývá laděn tak, aby se účastníci co nejvíce stmelili dohromady: *„Chceme, aby došlo k tomu stmelení kolektivu, takže většinou ten závěr je hodně o tom, aby odjížděli s pocitem, že někam patří a aby ten závěr vyznával velmi pozitivně. Jo, že není cílem ty lidi rozbořit ve smyslu „a teďka budu přemýšlet o fungování světa“ a tak ale odjíždět s pocitem, že jsme teda jedna parta, a to si myslím, že je dost určující.“* (R4)
- Využívá se schopností členů týmu. Pokud je člen týmu zkušený v nějaké oblasti, dá se z toho udělat program: *„Z mý zkušenosti se v obou těch kurzech vycházelo ze schopností těch členů toho týmu. To znamená, že když tam byla třeba Alenka Ceplová, tak jsme nemohli neudělat nějakou foto dílnu. Pracovat s tím, že ten člověk je fakt supr na něco.“* (R6)
- Ostatní nezmíněné programy jsou voleny a zasazeny do programu dle hlavních a dílčích cílů NS: *„A jinak všechny ty další programy jsou spíš to, že si dopředu řekneme ty cíle a víme, že tam chceme, aby zlepšili komunikaci. Že víme, že chceme, aby uměli komunikovat třeba s médiema. Tak tam máme celou třeba oblast (...) a máme tam experta...“* (R2)

Jak už bylo zmíněno v kapitole 5.2.1, organizátoři NS se nechali inspirovat metodikou Prázdninové školy Lipnice. Ze svých zkušeností pak vystihují rozdílnost NS od kurzu lipnického typu:

- Větší fyzická zátěž: *„To je v podstatě přesně filozofie Lipnickýho kurzu a tady je to to samý. Akorát* ***trošku se to může lišit v tom zatěžování****, protože tam je běžná*

populace a tady máme… měli by být špičkově vytrénovaní jedinci. To znamená ty limity a hranice by měly být jiný, ale nemusí, protože samozřejmě vím, kurzy lipnický, třeba zimní přechod něčeho, ten už je podle mě taky na hranici.“ (R1)

- Vyšší nabitost programů: *„Myslím si, že i ta* ***nabitost toho denního programu je vyšší****. Ale to se domnívám. Myslím si, že třeba na lipnici je to taky nasekaný jedna na druhý, že nedává se těm lidem prostor, ale my jim teda dáváme nula prostoru. Jo, absolutně nula.“* (R2)

Na proces tvorby programu a dramaturgie se dá také podívat z pohledu R5, který ze své pozice krátkodobého člena týmu pojmenovává konkrétní oblasti pro rozvoj týmu z hlediska tvorby scénáře. Program je podle něj intuitivní skládačkou: *„…pro mě to bylo intuitivní skládačka, když to přeženu, a ne úplně dokonale zacílovaná.“* (R5) Jako důvod uvádí nepřesné vydefinování cílů a program, který byl volený spíše podle zajímavosti než podle toho, jak do konceptu sedí nebo jak odpovídá stanoveným cílům. *„Za mě osobně podle mě ani ty cíle nebyly dobře nastavené nebo dostatečně dobré a jasné a potom ten program za mě byl volený podle toho, co přišlo zajímavé...“* (R5) Samotný úspěch NS tedy tkví podle R5 spíše v jednotlivých programech, které účastníky baví než v promyšlené dramaturgii.

„…byť si myslím, že ty děcka odcházeli s velmi velkým obohacením, tak si nemyslím, že to bylo z velké většiny díky té dobře připravené dramaturgii a zaměření, ale tím, že se to naskládalo z programů, které nám přišly zajímavé a že ten program byl dostatečně pestrý a zajímavý.“ (R5)

Tento problém by šel napravit, pokud by se tým více soustředil na propojení her a programů s cíli akce a následně na to, aby samo provedení programu k těmto cílům vedlo. *„A já jsem zvyklý to dělat jiným způsobem a trochu více v tom hledat fakt jako to propojení těch konkrétních cílů k tomu konkrétnímu programu a teprve k tomu provedení toho programu.“* (R5)

5.4.4 Originalita

Do současnosti bylo uskutečněno celkem 13 netradičních soustředění. R5 tvrdí, že NS jsou si pokaždé podobné formou, nicméně obsah je vždy jiný. *„Oni v podstatě každý rok ten kurz dělají podobně, akorát s jiným obsahem.“* (R5) Tým má tedy snahu, aby bylo každé NS jedinečné. R2 i R6 NS nazývají autorskými. Vždy mezi organizátory

vznikla originální myšlenka, podle které se NS uskutečnilo. *„Já myslím, že celkově ty kurzy jsme nikdy žádnej neopsali. (...) ...jsou vždycky jedinečný a jsou vždycky autorský.“* (R2) *„Jo, je to autorskej kurz. Každej z nich. Každej má svý téma a má svý.“* (R6)

Tým se při tvorbě soustředění často inspiruje již popsaným programem, který si ale kreativně upraví a předělá tak, aby vyhovoval pro potřeby jejich NS. *„...všechno už jednou proběhlo a všechno už bylo popsaný. Spíš se tomu dál snažíme dát trošku jiný dimenze a jiný myšlenky.“* (R1) Jako příklad upraveného programu R6 uvádí Kasíno:

> *„...tak jsme měli kasíno, ale to kasíno bylo kombinovaný ze Saloonem, takže to bylo kovbojský a do toho ještě mi strašně přišlo super tam udělat role, takže jsem vymýšlela 30 rolí fakt s popisem, aby z toho celýho byla málo strukturovaná hra, což je zase kombinace X Y programů...“* (R6)

Nebo také Messnerovy vrcholy:

> *„...ve výsledku ten Messner byl taky hodně předělanej. Bylo to na běžkách a bylo to ještě udělaný (...) na ty hodnoty, který se tam dělaly v těch Vlcích... Ale všichni jsme věděli, že to gro jako ten Messner, dobývání vrcholů, výškový tábory.“* (R6)

Velmi úspěšné programy, které se osvědčí na jednom NS, mohou být na dalším ročníku NS opět uvedeny, avšak je modifikována jejich legenda, aby zapadly do aktuálního tématu.

> *„Něco se opakuje. No tak třeba ten náš biatlon, ten je krásnej. Nebo ty manévry různý. To se opakuje, ale vždycky je to navozený nějakou hlavní ústřední myšlenkou a obměníš to… Ale musí to splnit ten svůj účel.“* (R1)

Každopádně na NS není žádný program, který by měl na každém běhu své stálé místo. Spíše se jedná o stálé oblasti, které se dají naplnit více programy.

> *„To si neuvědomuju, že by tam nějakej program stále byl... Samozřejmě to, jak se bavíme o těch obecných definicích těch oblastí, tak bez žádné z těch oblastí by to nemohlo být, bych řekl. Ale abysme řekli: musí tam být vždycky zařazeny Messnerovy vrcholy, tak tak to nevnímám, a tak to určitě není.“* (R3)

5.4.5 Inspirace

Při tvorbě nebo úpravě programů se tým inspiruje na následujících místech:

- Zlaté fondy her a již vyzkoušené, osvědčené hry nebo programy, které instruktoři sami zažili: *„Ale tím, že zase hodně se inspirujeme **zlatými fondy her** a hrami, který třeba už máme **vyzkoušený**, který jsme **zažili**…“* (R3)
- Instruktorské příručky a knihy her: *„No a samozřejmě teda jsme narazili na ty první **knihy**. (...) Mě nejvíce naladila, ovlivnila: **Prázdniny se šlehačkou** aneb čítanka… nějaká čítanka. To je ta první kniha, nebo první byla ještě jiná, **Přines oheň** tuším. Jo, ale tohle bylo super a pak najednou začaly vycházet ty hry, **Zlatý fond her**, no a to bylo to, co nás oslovilo.“* (R1)
- To, co instruktory baví: *„Další inspirace je to, **co nás baví.**“* (R4)
- Co instruktoři viděli, zažili, co bylo zajímavé, co vybočuje z běžného sportovního života*: „Takže spíš takový, co někde člověk **zaslechl, viděl, zažil**, že bylo zajímavý. Že to **vybočovalo z toho běžnýho koloritu sportovního života**.“* (R4)
- Inspirace tématem soustředění a tím co již instruktoři znají z jiných akcí: *„Myslím si, že víc **dáváme dohromady to, co známe,** s tím, že ale jsou tam i věci, který nás třeba napadly, že **jsme chtěli tohle téma a chtěli jsme tenhle cíl** a nějak nás napadlo, že to vytvoříme ten program. Ale je to hodně o tom, že: „Hele, my jsme kdysi dělali třeba tohle, co kdybysme to přetvořili, to bylo takhle a mohli bysme to udělat třeba jinak.“ Ale už **vycházíš z nějaký zkušenosti.**“* (R6)

5.4.6 Příklady konkrétních programů

Organizátoři NS svědomitě plní zásadu pestrosti a snaží se, aby bylo ve scénáři zastoupeno mnoho typů programů. *„V každým (netradičním soustředění) (...) jsou komunikační věci, jsou výtvarný věci, jsou duchovní věci, jsou nějaký věci mimo zónu komfortu rozhodně, takovým tím, že tam je nějaká netradičnost zastoupená, aby to bylo fakt sexy pro všechny.“* (R6)

Následující konkrétní programy nebo hry respondenti zmínili v rozhovorech (vynechané jsou extrémní výzvy z kapitoly 5.4.2.4 Výzva) a mohou sloužit jako inspirace pro trenéry, kteří by se do podobné akce chtěli pustit:

- Vodácký biatlon – Biatlon race: *„…je to v podstatě na dvě sekce velkej závod dvojic, který soutěží v takovým netradičním biatlonu, je to aktivita, která je*

fyzicky náročná, takže splňuje takovou tu tréninkovou složku toho dne a je super, že ty lidi závoděj ve dvojicích a v podstatě jí můžeš dát na jakýkoli téma.“ (R6)

- Rituály u ohně na začátku a na konci soustředění: *„Měli jsme tam rituál na začátku a na konci u ohně, u vatry…“* (R5)
- Skupinové bubnování: *„Tak bylo tam to bubnování, což myslím, že ten kolektiv dost stmelí.“* (R1)
- Komunikace s novinářem před kamerou, mediální školení: *„Takže letos jsme tam měli třeba mediální školení. Protože jsme zjistili, že spousta těch lidí vůbec netuší, že jsou už veřejně činné osoby, že se na ně nepohlíží jako na spolužáka, ale pohlíží se na ně jako na mistry světa a už je to pro určitou skupinu zajímavý, s tím, že určitě z nich budou účastníci olympijských her a tak dále.* (R2)

  „…tam byl celý den, který se jmenuje „Média“ a byla to sebeprezentace, kdy vznikly série nebo takovej řetězec komunikačních dílen, kdy oni potom měli opravdu Davida z Český televize Knebela, který je natáčel a potom ve výsledku ty nejlepší opravdu s nima dělal rozhovor na ostro pro telku. Mohli se učit na tom, viděli se všichni navzájem před sebou, mohli se navzájem ze sebe učit, poučit. A viděli se, samozřejmě každej byl nejtrapnější, nejhorší a tak, ale to museli nějak překousnout. A ten David jim říkal, co třeba pro toho reportéra je fajn, co by ten respondent měl dělat. Takže to je určitě věc, kterou jsme tam chtěli mít.“ (R6)
- Přespání a přežití v zimní přírodě: *„Celej princip toho byl, že si museli ulovit jídlo v přírodě, museli si ho připravit na ohni, bylo to jediný, co měli k jídlu. Museli si postavit tee-pee, ve kterým další noc spali, neměli nic jinýho. Takže to byl pro ně úplně zážitek fakt že to dělaj poprvé v životě něco takovýho. Dostali lavinovej vyhledávač a šli si vyhrabat kuřata ze sněhu.“* (R6)
- Tvorba mandal: *„…na obou těch kurzech proběhly mandaly, které měly být vyloženě zklidňující a měly být takový, jakože návrat... jo to byl jeden ze zpětnovazebních programů...“* (R6)
- Messnerovy vrcholy: *„…tady je třeba napsanej Messner, ale ve výsledku ten Messner byl taky hodně předělanej. Bylo to na běžkách a (...) bylo to udělaný na ty hodnoty, který se tam dělaly v těch Vlcích, takže ten taky nebyl úplně. Ale*

všichni jsme věděli, že to gro jako ten Messner, dobývání vrcholů, výškový tábory.“ (R6)

- Kasíno: *„Nebo jsme měli na Vlcích večírek, tak jsme měli kasíno, ale to kasíno bylo kombinovaný ze Saloonem, takže to bylo kovbojský a do toho ještě mi strašně přišlo super tam udělat role, takže jsem vymýšlela 30 rolí fakt s popisem, aby z toho celýho byla málostrukturovaná hra, což je zase kombinace XY programů, takže tak asi.“* (R6)
- Talent show: *„...program, kterej se opakuje – něco jako supertalent. Něco takovýho, aby každý vystoupil sám za sebe a ukázal svůj talent.* (R6)
- Práce s ženskými a mužskými principy: *„Bylo to pak ještě rozdělený na mužskej a ženskej den. Holky tam měly nějaký líčení, tančení a takový. Pro kluky tam přijel borec, kterej je učil nějaký takový netradiční bojový umění.“* (R4)
- Kvíz historie vodáctví: *„...historie vodáctví – my máme bohatou úspěšnou historii, nikdo to neví. A tak uděláme kvíz a dozví se spoustu zajímavých věcí, že tam je pak ta vnitřní hrdost. Ano, jsme druhý nejúspěšnější historicky sportovní odvětví český republiky, junioři 20 let dalece nejlepší sportovci české… (...) ...s tím se pracuje, ale zase s pokorou.“* (R1)
- Jízda na lodi po sněhu: *„...nehledě na to, že bereme třeba i lodě v zimě a jedou slalom na sněhu...“* (R1)
- Tvorba filmu a společenský večer: *„...třeba tam máme i práce s kamerou, práce s filmem, kdy oni vytváří filmy, natáčí. Nebo fotografie, fotí, pak je vernisáž, oblečeme je... (...) ...uděláme z toho krásnej společenskej večer…“* (R1)
- Úvodní program – vhození do NS: *„...přijeli na nádraží ve Starým městě, tam byla bričko, lana, okamžitě se z nich stali otroci a měli jsme domluvený po celým městě, že ty otroky jsme někam dali a oni tam 8 hodin pracovali. Přičemž čistili jímky a takový. Naprosto tvrďárna. Jo, že teda my jsme je dovedli někam a klasicky proběhla koupě otroků, kdy oni pomyslně za ně platili, pak si je odvedli – to bylo všechno domluvený. (...) Byli asi na osmi místech, tam pracovali ve dvojicích, ve trojicích, museli si zasloužit jídlo...“* (R1)
- Program na projevení fair play: *„Vždycky tam dáváme nějakou aktivitu, která je založená na fair play, o tom, že když v té hře budu podvádět, tak budu jednoznačně nejlepší.“* (R4)

Debatu o konkrétních hrách a programech R2 završuje tím, že v prvé řadě nejde o ty samotné programy, ale o to, jakým způsobem je lidé, ať trenéři nebo sportovci, prožijí.

> *„Program nahradím jiným programem... Ten program, jsme se po nich pídili, ale to není to nejpodstatnější. Jo, výzvu můžu udělat z toho, že poběžím 5x na Praděd. A bude to výzva, protože předtím tam šli jednou třeba. To jako ta výzva, jestli to bude, že budu v jezeře, dokud nebudu mít krustu kolem krku... to je jedno, ale nějakou vždycky vymyslím. Ale to, jak tam přijdu, jak to prožiju, než tam vlezu a když vylezu, jestli tam budu s ostatníma tančit, včetně sedmdesátiletýho R1, jo, a vleze tam i on... tak to jsou ty věci, který si myslím, že ti účastníci vidí a posouvaj si to svoje hodnocení a ty svoje poskládání hodnot... To jsou ty důležitý věci.“* (R2)

5.4.7 Diskuse zjištění

Ačkoli jádro týmu tvrdí, že jsou cíle každý rok stejné, jasné a není je třeba příliš rozebírat a ani dále konkretizovat, při přímé otázce se na hlavních cílech neshodují a jediným hlavním cílem se zastoupením většiny respondentů je tak stmelení kolektivu. Při bližším dotazování pak respondenti popisují klíčové oblasti (kapitoly 5.4.2.1 až 5.4.2.5), ze kterých se dají přehledně sestavit hlavní cíle. Dlouhodobí členové NS tedy podvědomě dobře ví, proč se akce dělá, nicméně cíle nemá přehledně pojmenované a konkretizované tak, aby jim porozuměli i krátkodobí členové. Právě proto členové R5 a R6, kteří do jádra týmu nepatří, říkají, že by cíle rádi rozebrali více. To se však nesetkává s pochopením u jádra týmu (např. R4), pro které jsou hlavní cíle díky dlouhodobé spolupráci stále stejné. Právě nejasnost zadání je zdrojem neporozumění a třecích ploch mezi krátkodobými členy a jádrem týmu. Jasné cíle přitom pomáhají udržovat správné směřování NS, usnadňují skladbu programů a pomáhají s hodnocením toho, zda se akce podařila (Pelánek, 2013). Není totiž důležité, jaké činnosti do programu zařadíme, ale jaké cíle jejich volbou sledujeme (Hora et al., 1984).

O hlavních cílech NS lze říct, že instruktoři vědí, proč jsou důležité, dokážou přínosy jednotlivých programů pojmenovat a prakticky je propojit s jízdou na vodě. Lze tak sledovat množství benefitů, které závodníci i trenéři díky NS získávají.

Nejdůležitějším prvkem a také hlavním cílem akce je stmelení. Pevné vazby mezi závodníky a také trenéry usnadňují vzájemné porozumění, spolupráci a pomáhají překonat těžké chvíle. Díky přátelskému prostředí se sportovci na společné akce těší.

Tuto myšlenku potvrzují Austin et al. (2008) a Boyle (2002), kteří pomocí outdoorových a dobrodružně výchovných programů také dosáhli zvýšené týmové koheze.

Trenéři se nesoustředí jen na zvyšování výkonu, ale také na další faktory (přátelské či rodinné vztahy, zázemí), které do života sportovce promlouvají. NS tak působí na sportovce opravdu celostně a pomáhá jim nejen ve sportovním, ale i běžném životě, který ovšem do sportovního také zasahuje. Například Sheridan, Coffee a Lavallee (2014) říkají, že na výkon mladých sportovců má velký vliv nejen podpora trenérů, ale také rodičů či vrstevníků. Důležitou roli hrají také kvalitní vztahy se všemi uvedenými.

Jelikož jsou účastníci zároveň sportovci reprezentanty, je potřeba, aby měli zachovanou každodenní tréninkovou dávku zatížení. Toho organizátoři docílí pomocí náročných programů s herními prvky. Junioři tak nejen že trénují, ale zároveň si také hrají. Tato tréninková forma se liší od klasické hlavně ve zvýšené motivaci sportovců. Vyšší motivace může mít dokonce ten efekt, že sportovec trénuje ještě intenzivněji než při běžném tréninku. Vičar (2018) motivaci popisuje jako jeden z nejdůležitějších psychologických procesů, který je hnacím motorem k činnosti. Právě motivace ovlivňuje lidskou aktivitu, její intenzitu a kvalitu (Nakonečný, 1997), což je ve sportovním tréninku klíčové.

Pro rozvoj účastníků používají organizátoři mnoha náročných výzev. Překonání výzvy má pozitivní efekt na sebevědomí juniorů. Ti si tak zvykají na stresový stav, který podobně přichází při závodech. Davids et. al (2013) říká, že efektivní mentální trénink je právě ten, který obsahuje úkoly, jež simulují situace, které reálně nastávají při závodě či soutěži.

Řada programů má podle trenérů také přímý přesah do jízdy na vodě. Junioři se tak setkávají s mnoha rozličnými aktivitami, které je baví a zároveň jim pomáhají zlepšovat jejich styl jízdy.

To, na co se tým velmi těší, je volba tématu (příběhového pozadí), o které probíhají bouřlivé diskuse. Vidíme že, volba tématu dokonce předbíhá jasné konkretizování cílů. Důvodem je podvědomá znalost cílů jádra týmu a z toho vyplývající "zbytečnost" cíle znovu řešit.

Respondenti o NS mluví jako o autorské akci, která nemá žádnou šablonu, je každý rok originální, a tedy její osvědčená dramaturgie neexistuje. Z metodického hlediska spíše můžeme říct, že osvědčený scénář akce neexistuje, neboť je každým

rokem jiný a originální. Protože jsou cíle neměnné a sami organizátoři pojmenovávají soubor dramaturgických doporučení, které používají pro přípravu a vedení programu netradičního soustředění, můžeme říct, že osvědčená dramaturgie NS existuje.

V metodice NS můžeme vidět prostor pro zlepšení, na který poukazuje hlavně R5. Ten mluví o zlepšení práce s cíli – jejich lepším konkretizování. Dále pak o promyšlenějším zasazování programů do scénáře akce právě na základě stanovených cílů.

Jednotlivé programy NS jsou kvalitně připravené a instruktoři si s nimi dávají práci. Vzniká velké množství autorských her či modifikací, které mají myšlenku a zároveň tréninkový podtext. Účastníky tyto programy baví a rádi se jich účastní.

5.5 Reflexe a zpětnovazební procesy

Na NS probíhají v různých formách reflexe a zpětné vazby. Ty mají za úkol to, aby si účastník utříbil prožitky z programů a přetavil je ve zkušenosti, které bude dále využívat ať už v běžném nebo sportovním životě. Dále pak poskytují instruktorům informace o tom, jak účastníci prožívají program. Jedná se o klíčový proces z hlediska učení prožitkem. *„Už jsem se zmiňoval, že probíhají zpětný vazby i s účastníkama, nějaký review.“* (R3)

Zpětné vazby bývají zařazovány za intenzivními programy nebo programovými celky.

> *„A potom samozřejmě, když vnímáme, že některé aktivity mohou být problematické nebo náročnější, jsou to třeba nějaké i časově významnější celky, tak potom je zařazena zpětná vazba třeba na konkrétní aktivitu. Co jim to dalo, vzalo, jak vnímali spolupráci, jestli tam došlo k nějaké psychické újmě a tak dál.“* (R3)

Většinou však pravidelně po dvou dnech programu. *„Většinou jsou ty zpětné vazby zařazovány pravidelně po dvou dnech programu, abychom takhle dostávali jasně zpětnou vazbu a měli jsme obraz, jak na tom ti účastníci jsou.“* (R3) Na některých bězích také probíhají pravidelné ranní servisy, během kterých se zaprvé řeší organizační věci, zadruhé zde může proběhnout i zpětné ohlédnutí ke konkrétním programům.

> *„...každý ráno byl ranní servis… (...) ...a plus v rámci toho ranního servisu (...) je to opečování těch lidí, a právě návrat k nějakejm aktivitám, takže tam dost často probíhá i zpětná vazba k tomu, co proběhlo. Takže to bylo podle toho, jak to*

vedeš, že tam můžeš řešit, jestli někomu chybí toaleťák a nechutnal mu oběd, ale zároveň tam můžeš řešit v tom bloku tu zpětnou vazbu na ten program.“ (R6)

Své místo má na soustředění také hitace, jejímž cílem je zjistit, jak jsou na tom účastníci fyzicky, psychicky, sociálně a jaké mají rozpoložení. Podle toho lze pak upravit náročnost dalších programů.

„Samozřejmě s tím pracujeme, zase je to žádoucí v té zážitkově pedagogické teorii, takže to respektujeme a vnímáme to, že je to důležitý abychom vůbec i my měli zpětnou vazbu, jak účastníci vnímají, v jakém rozpoložení se nachází. Ať jsou to nějaké sociální vazby mezi sebou, ať je to fyzická únava, ať je to psychická únava nebo rozpoložení.“ (R3)

Když NS končí, mají účastníci možnost ohodnotit akci. Záměrem je poskytnout organizátorům informaci o tom, jak jejich programy byly vnímány. *„No a jenom na závěr akce, to zase bývá standardem, že v nějakým tom závěrečným review bývají ohodnoceny jednotlivý aktivity, jedlotlivý programy, jak je vnímali.“* (R3)

Po skončení NS nebývá mezi instruktory řízené zhodnocení akce. Trenéři proberou průběh akce neformálním způsobem při nejbližším společném setkání.

„Na úrovni instruktorské bych řekl, že tím, že se setkáváme potom vzápětí na dalších akcích, který jsou už toho tréninkovýho charakteru, tak spíš bych řekl po stránce neformální, že to probereme. Že by to byla nějaká řízená úplně zpětná vazba mezi instruktory a byla z toho nějaká závěrečná zpráva, na to asi nemáme moc kapacitu v té sezoně.“ (R3)

V následujících citacích R5 přidává svůj pohled na reflexe a zpětné vazby na NS. Říká, že na NS, kterého se zúčastnil, zpětné vazby s účastníky moc nebylo a určitě by jí uvítal více. *„...skoro bych řekl, že tam té zpětné vazby moc nebylo. Určitě byla nějaká na konec. Po nějakém silném programu možná, ale... tohle to mi tam asi taky trochu chybělo.“* (R5) K R5 se přidává také R6 a oba dodávají, že kdyby zpětné vazby byly častěji, účastníci by si z NS mohli odnést více.

„...je to takový poskládaný ze zajímavých ale zároveň hodnotných programů, které ty děcka můžou někam posunout, ale zase bez té zpětné vazby a nějakého toho uvědomění si toho, co mi to přineslo, pojmenování si toho, tak si myslím, že

ten efekt by mohl být... ten efekt toho kurzu by mohl být daleko větší, kdyby to cílování bylo lepší a kdyby se tam více pracovalo se zpětnou vazbou.“ (R5)

„No, to je velký téma. Za mě kontroverzní, protože za mě málo a měla jsem s tím problém. Za mě Vlci se dali mnohem víc vytěžit, než se vytěžili. Je to podle mě tím, že je to nadupaný a tý zpětný vazby je tam méně, než by bylo žádoucí za mě.“ (R6)

Podle R5 má stálé instruktorské jádro ze zpětné vazby strach, nemá s ní zkušenosti, a proto ji nechce tolik využívat.

(probíhá reflexe?) „Skoro vůbec. A já jsem se to tam snažil při těch přípravách dostat a docela jsem narazil. Že to je moc duchařský a oni se báli tam vytahovat ty věci... A teď jsem si to až uvědomil zpětně, že je to jeden z těch důvodů, proč pro mě ten kurz neměl takový efekt, protože mě tam chyběly ty zpětnovazební věci. (...) Já jsem tam hodně chtěl mít některé programy se zpětnou vazbou jako zhodnocované a vůbec pracovat s tou zpětnou vazbou s těma děckama a oni měli z toho strašný strach. Že oni to podle mě nedělají, protože to neumí. To je hodně tvrdý názor. Ale myslím si, že to neumí a bojí se toho a nechcou to tam mít.“ (R5)

R6 vnímá jako jeden z dalších důvodů opomíjení zpětné vazby uvádí časové důvody: nepřítomnost zpětné vazby v harmonogramu dne a příliš těsný sled jednotlivých programů. Nakonec téma uzavírá tím, že opomíjení zpětné vazby a reflexe může vést k tomu, že se kurz stane pro účastníky méně bezpečný.

„Každopádně, když pak opomíjíš věci jako je zpětná vazba nebo je nějaké vracení se k programu, ať to pojmenujeme, jak chceme, tak to můžeš... může tě to potom zaslepit ten sled těch programů, že třeba to nebude tak bezpečný pro ty lidi. Že třeba můžeš něco přehlídnout, což neříkám, že se tam stalo, nestalo, ale myslím si, že ve chvíli, kdy se necháš unýst tím, jak je to úžasně seskládaný a jedeme dál a zapomeneš se třeba fakt metodicky vracet a nemáš to předem naplánovaný, protože potom na tom kurzu už nemáš čas to vymýšlet, kdy se k tomu budeš vracet. To musíš mít daný befelem předem. Tak potom tam ten komfort toho bezpečí, který by tam měl být, tak tam třeba nemusí úplně být pro všechny.“ (R6)

5.5.1 Diskuse zjištění

Dlouhodobí organizátoři říkají, že se reflexe v různých formách používá. Naproti tomu můžeme vidět, že krátkodobí členové (R5, R6) aktivně upozorňují tým na to, že je reflexe na soustředění poměrně málo. Toto upozornění se dále nesetká s pochopením a spíše v týmu vyvolává napětí, což prohlubuje propast mezi dvěma instruktorskými styly.

Z textu lze také vyčíst určitou neochotu dát zodpovědnost do rukou instruktorům, kteří jsou ve vedení reflexe zběhlí. Jako důvod vidím strach měnit zajeté pořádky a zkoušet dělat věci jinak. R6 totiž doslova říká, že instruktorské jádro vést rozvojovou zpětnou vazbu neumí. Logickým vyvozením tedy je, že stálí instruktorské neví, o jaké benefity přichází a mají tedy menší motivaci reflexi do programu zařazovat častěji. Přitom reflexe, jak už je naznačeno v přehledu poznatků, je velmi důležitou součástí procesu učení v zážitkové pedagogice (Hanuš et al., 2016; Nehyba et al., 2014; Pelánek, 2013; Hanuš & Chytilová, 2009).

Vzhledem k obrovské fyzické i psychické náročnosti programu se nepřítomnost reflexe může projevit například neodhadnutím momentálního nastavení účastnické skupiny, či přehlédnutím problémů, které v průběhu programu mohou vznikat. Zároveň časová náročnost programů není omluvou pro nezařazení reflexe. Naopak Dewey (1933) tvrdí, že pro to, aby mohla nastat reflexe, se nejprve musí zastavit příjem nových zkušeností.

V samotné definici zážitkového učení je pevně zakotven princip reflexe. Bez ní se efekt učení nedostaví nebo pouze v omezené míře.

5.6 Po skončení soustředění

Tato kapitola se zabývá závěrečným zhodnocením NS, dále pak popisuje ohlasy a dopady, které lze zaznamenat u lidí patřících do Českého svazu kanoistiky.

5.6.1 Kritéria úspěchu

Na úspěch NS má vliv mnoho faktorů. *„...samozřejmě hraje tam roli složení týmu, výběr místa, motivace účastníků...“* (R3) Zároveň je ale velká pravděpodobnost, že se akce povede, když se dodrží osvědčené rady o tom, jak by měl zážitkový kurz vypadat. *„Ale zase bych řekl, když se člověk drží těch osvědčenejch teorií zážitkové pedagogiky nebo toho osobnostně sociálního rozvoje a má nějakou zkušenost z těchhle akcí, tak je velká pravděpodobnost, že se to povede.“* (R3)

Zda bylo soustředění úspěšné nebo ne, jde poznat podle toho, jak účastníci na NS fungují. Trenéři, kteří jsou zároveň organizátory akce, také mohou pozorovat změnu u účastníků v dlouhodobém měřítku po skončení NS.

> *„Asi podle toho, jak jsem viděla ty děcka, jak fungujou na tom. (...) ...a jak se měnili třeba při fungování v rámci tý skupiny a v rámci toho vlasního projevu a tím, že je potom vidíme... Vlastně je potom potkáváš. Mělo to rozhodně smysl, není to žádnej výzkum, žádnej dotazník nebo takhle, ale stoprocentně si ty lidi odnesli strašně moc z toho. Jak skupina, tak i jednotlivci každej za sebe.“* (R6)

Pro R3 je naplnění cílů hlavním kritériem toho, že se NS povedlo. Zatím se cíle podle něj vždy podařilo naplnit. *„Ale řekl bych, že jsem se nesetkal s kurzem, kterej by byl obecně výbuch, bylo to nepovedený a nepodařilo se nám hlavně naplnit ty cíle. Jo, to bych bral jako neúspěch. Že by se nepodařilo docílit těch stanovenejch cílů.“* (R3)

5.6.2 Ohlasy na pořádání netradičního soustředění

R5 vnímá zpětnou vazbu na NS od ostatních oddílů v republice pozitivně. Zároveň dodává, že reprezentanti jsou z akce nadšení. *„Tím, že ty děcka jsou z toho nadšené, tak ta informace jde do těch klubů a ty kluby asi to prostě podporujou.“* (R5) Nadšení sportovců z NS reflektují i ostatní respondenti. *„…myslím si, že ty lidi – ta odezva byla vždycky výborná, ty lidi se dycky vrátili nadšení…“* (R2)

R3 říká, že si účastníci doporučují NS mezi sebou i směrem k mladším generacím. Tím pádem je jasné, že na soustředění převládají pozitivní vzpomínky účastníků. *„U účastníků převládá velice pozitivní přístup i komunikace vůči mladším generacím. Doporučujou si tu účast na těchhle akcích, bych řekl... Vyžadují opakování, vzpomínají na to. Takže mezi účastníky pozitivní ohlasy.“* (R3) R4 dodává, že tento stav trvá už po tři vodácké generace. *„…víceméně 3 vodácký generace se ví, že ten kurz bude probíhat a většina těch lidí, že si myslím, že ho hodnotí pozitivně.“* (R4)

Kromě faktu, že „je na co se těšit“, se také předává, že je soustředění jak psychicky, tak fyzicky velmi náročné. *„Takže za mě: sportovci se na to těší, sportovci většinou tam jdou s obavama, protože mají strach, že to nezvládnou.“* (R4)

Mezi dalšími trenéry, kteří vychovávají reprezentanty, je možné zaznamenat i odlišné názory směrem k soustředění. Někteří trenéři nepovažují NS za tak přínosné

jako ta klasická tréninková a spíše své svěřence od účasti odrazují. Jako nebezpečí vidí také výzvové aktivity, o kterých si myslí, že mohou negativně ovlivnit zdraví sportovce.

> *„Některé negativní ne ohlasy, ale spíš přístupy, s nimiž se můžeme setkávat u trenérů nebo činovníků, kteří v podstatě nemají s takovýmhle typem akcí absolutně žádnou zkušenost a jsou tam obavy z toho, že sportovci nebo účastníci budou nějakým způsobem přetěžováni. Ať je to po stránce fyzické nebo psychické a že to může třeba negativně ovlivnit jejich zdraví v tom přípravném období. Tak i z toho důvodu třeba nedoporučují účast některým svým svěřencům na těchhle akcích."* (R3)

Mezi další důvody, proč někteří trenéři NS reprezentantům nedoporučí, jsou další absence ve škole.

> *„A je to těžký i tam dostat třeba závodníky – ty nejlepší závodníky, kteří jsou v tom věku zařazení v různejch těch centrech – to znamená, že už jsou profesionální sportovci třeba v těch 16 letech a maj nad sebou trenéry, kteří jsou zase placení za to, že maj vrcholovýho závodníka. Tak je těžký tam toho sportovce dostat přes toho trenéra. Ten sportovec řve, že chce, protože už si to předávaj historicky mezi sebou a ten trenér se tomu brání. Že je to další absence ze školy a že je to ne úplně pro něj nutná věc."* (R2)

Respondenti v tomto směru mluví hlavě o starších ortodoxních trenérech, kteří nemají s tímto typem akce zkušenosti. *„Samozřejmě ortodoxní trenéři nejsou úplně tak s tím ztotožnění."* (R4) a také: *„Ale čím ten trenér je starší a důležitější u sportovců tak tím je víc proti tomu."* (R4)

R6 říká, že velmi důležitou roli má R1, který situaci ohledně NS dokáže ve svazu vykomunikovat. *„…a hrozně důležitý je, že tam je R1, který má obrovské slovo a myslím si, že díky tomu to může pořád probíhat."* (R6)

Kopie NS s názvem In Time se uskutečnila i pro veslaře. Ostatní svazy si tedy začínají všímat, že tento nevšední přístup může být pro reprezentanty přínosný.

> *„Každopádně vzhledem ale k tomu, že se dělal třeba tentýž rok nebo jak byli Vlci, tak předtím se dělal pro veslaře podobnej kurz, taková kopie In Timu trochu, tak si myslím, že minimálně jiné svazy po tom začly pokukovat, že to možná není úplně blbě. A měl podle mě úspěch, podle toho, co říkali."* (R4)

5.6.3 Další dopady a přínosy

Mezi další, dosud nepojmenované, pozitivní dopady NS patří ovlivnění domovských oddílů sportovců. Reprezentanti jednotlivé tréninkové prvky, které jsou použity na NS, přenáší do svých oddílů a tím pomáhají rozvíjet i další kanoisty.

> *„No a pak se hrozně těšíme na to, jak oni to přijmou, jak to budou sdílet a jak to mezi sebou třeba ponesou dál a jak ovlivní další lidi. Protože většinou se nám stane, že každej z nich si něco odnese a ovlivní to třeba i další skupinu. Přinesou to do svýho oddílu, přinesou to do své skupiny a může to přesáhnout tímhle způsobem nejenom osobnostním rozvojem toho člověka ale i další lidi kolem."* (R2)

NS také ovlivňuje celý svaz kanoistů. Spousta reprezentantů, kteří se v minulosti účastnili NS, dospěli a nyní působí jako trenéři či funkcionáři. Právě díky známostem a pevným vazbám, které se na NS vytvořily, je komunikace ve svazu snazší.

> *„Takže chceme, aby se to ovlivňovalo celý to hnutí. Osobně si myslím, že to hnutí jsme ovlivnili hodně. Protože si myslím, že už těch závodníků, kteří tím prošli je strašně moc. To je dvacet kolik... už pět let nebo kolik… tak jsou teď z nich trenéři, funkcionáři a ta práce je daleko snazší. Oni ví, proč, oč se jedná, že teda ty přístupy mohou být jiný, ta komunikace může být jiná a takový… A já si myslím, že i když máme rozdílný názory, tak to, co nám nemůže nikdo upřít: v tom českém svazu kanoistů na divoké vodě se dobře komunikuje a v podstatě všichni spolu komunikují a jsou takový jako solidní vztahy."* (R1)

5.6.4 Diskuse zjištění

Organizátoři se neshodují na jednotném nástroji pro hodnocení úspěchu NS, zatím se ale podle nich odvedená NS podařila. Je zajímavé, že ačkoli nejsou cíle naprosto jasně zkonkretizované a přijaté všemi členy týmu, podle R3 slouží jako měřítko úspěchu NS. Další nástroje, kterými mohou instruktoři hodnotit úspěch akce uvádí Zabadal (2009):

- vhodnost zařazených prostředků a jejich dramaturgická skladba vzhledem k cílům akce;
- projevy účastnické skupiny vůči instruktorům, programu a sobě navzájem;
- organizace akce z hlediska předávání informací, vhodnosti objektu, dostatku materiálového vybavení apod.;

- procesní záležitosti z hlediska komunikace s organizátorem, správcem objektu, dodavateli apod.

NS má velký úspěch nejen u sportovců, ale díky své tradici zanechává velkou stopu i v celém svazu kanoistiky. Jelikož se jedná ve sportovní sféře zatím o tolik nevyužívaný přístup, je jasné, že koncept bude mít mezi trenéry i své odpůrce. Právě díky jasně konkretizovaným cílům a dobře popsané metodice by bylo možné prezentovat NS i jim. Pomoct by také mohl navazující výzkum dopadů NS na sportovce.

6 DISKUZE

Účel diskuse plní dílčí kapitoly zařazené ve výsledcích. Tato kapitola má v práci své formální místo a jsou v ní zmíněny limity práce.

Prvním limitem diplomové práce, kterého jsem si vědom, je fakt, že jsem sám instruktorem s praxí v oblasti zážitkové pedagogiky. I přes snahu o neutralitu se tedy mohlo stát, že v rámci tvorby rozhovorů a při jejich zpracovávání se projevily osobní zkušenosti a postoje.

Druhým limitem práce je, že některé respondenty znám osobně, a dokonce jsem s nimi spolupracoval při přípravě projektů. Stejně jako u prvního limitu je tedy možné, že tento fakt narušil snahu o neutrální postoj.

Třetím limitem práce může být určitá neporovnatelnost. NS je unikátní projekt spojující vrcholový sport a ryze české pojetí zážitkové pedagogiky. Porovnání tedy můžeme nalézt buď u ojedinělých zahraničních projektů, u vrcholového sportovního tréninku anebo u různých typů zážitkových kurzů. Publikace, které o NS vydali samotní respondenti, nebyly v práci z objektivních důvodů použity.

7 ZÁVĚRY

V průběhu šesti hlavních kapitol výsledků proběhlo zmapování tvorby a realizace netradičního soustředění českého juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě. Hlavní cíl práce tedy považuji za splněný.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda lze identifikovat soubor principů a zásad, který organizátoři používají pro přípravu a vedení programu netradičního soustředění. Ačkoliv je program NS každým rokem jiný, má originální průběh a jsou na něm uvedeny autorské programy, existují pravidla, kterými se organizátoři NS řídí. Zatímco zásady pro vytvoření scénáře NS respondenti jmenují přímo v kapitole 5.4.3, způsob vedení programu NS vyplývá z popisu cílů (kapitoly 5.4.2.1 až 5.4.2.5).

Pro splnění druhého dílčího cíle vyvozuji z diskusních kapitol celkem 13 doporučení. První skupina doporučení je určena přímo pro celý tým netradičního soustředění:

1. pojmenovat a zvážit přínosy a omezení místa konání;
2. vypracovat metodické materiály, na základě kterých může být netradiční soustředění snáze obhájeno i u ortodoxnějších trenérů;
3. možnost vypracování navazujícího výzkumu dopadů netradičního soustředění;
4. jasně si zvolit hlavního vedoucího;
5. vytvořit seznam hlavních a dílčích cílů, kterým všichni v týmu jasně rozumí a přijímají je za své;
6. v průběhu přípravy kontrolovat, zda jednotlivé programy odpovídají stanoveným cílům;
7. soustředit se na vyústění programů, které by mělo sledovat stanovené cíle;
8. naplánovat si dopředu prostor pro reflexe ve scénáři;
9. dovzdělat se v oblasti vedení reflexe a zpětné vazby;
10. konkrétně si určit, kdy bude netradiční soustředění považováno za úspěšné.

Následující skupina doporučení je pro stálé jádro týmu netradičního soustředění a také pro další instruktorské týmy, které do svého středu přibírají nové členy:

11. seznámit se s novými instruktory a nastínit si cíle projektu a metody práce dříve, než spolu začne tým pracovat;
12. mít důvěru ve zkušené instruktory, kteří jsou do týmu nově pozváni a respektovat jejich připomínky;

13. nebát se svěřovat zodpovědnost zkušeným instruktorům, ač novým v týmu, kteří chtějí využívat reflexí (či jiných tolik nezajetých postupů).

Třetím dílčím cílem bylo vypracovat základ konceptu netradičního soustředění pro informování trenérů z jiných sportovních odvětví. Tento cíl plní následující odstavce:

Netradiční soustředění (NS) je šestidenní akcí v zimním přípravném období českého juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě. NS se odehrává každé dva až tři roky tak, aby jím byl ovlivněn každý reprezentační ročník. Akce se účastní 20 až 25 reprezentantů, kteří jsou v žebříčku výkonnostně nejvýše. Český svaz kanoistů NS finančně zaštiťuje.

Organizační jádro týmu tvoří reprezentační trenéři, kteří vypracovávají originální koncept NS již několik měsíců před samotnou realizací. Hlavními cíli akce jsou: stmelení kolektivu, osobnostně sociální rozvoj (opravdovost, sebedůvěra, vlastní hodnota), splnění tréninkového zatížení, zdolání náročných výzev a praktický přenos do jízdy na vodě.

Nastavených cílů se organizátoři snaží dosáhnout pomocí principů zážitkové pedagogiky. NS obsahuje mnoho dopředu promyšlených pestrých programových prostředků, které jsou do scénáře akce zařazené na základě stanovených cílů. Celé soustředění pak zastřešuje atraktivní téma, které je pro každý ročník jiné. Hlavními programovými prvky jsou hra a silná motivace. Koncept soustředění se v mnohém podobá tradičním zážitkovým kurzům Prázdninové školy Lipnice.

Průběh akce je velmi intenzivní, jednotlivé programy na sebe navazují v rychlém sledu. Organizátoři NS prožívají akci s účastníky, a kromě realizace se také mnoha programů sami účastní. Každý den probíhá program, který pomocí svého herního principu splní tréninkové zatížení sportovců. Dominantní programové bloky často zaštiťují hosté, kteří jsou v dané oblasti profesionály (např. mediální školení, playfight). Do scénáře také patří extrémní výzvy, které junioři v průběhu NS zdolávají (např. ponor do studené vody na 2 minuty, přechod žhavých uhlíků).

Výsledkem je zaprvé kompaktní tým reprezentantů a trenérů, který spolu žije skrz vodácké akce následující sezónu, zadruhé sportovec, který je po psychické a osobnostní stránce lépe vybaven pro zvládání náročných a výzvových situací, jimž během vrcholových soutěží musí čelit. NS má mnoho praktických přesahů do jízdy na vodě:

rytmus pádlování, uvolněnost jízdy, kreativita v nacházení řešení, soustředěnost, reakce na různorodost podnětů, pocit skluzu, správné dýchání. NS ve velkém měřítku ovlivňuje domovské oddíly sportovců a má také pozitivní přínos do osobního života juniorů.

Odpověď na stanovenou výzkumnou otázku:

Lze koncept netradičního soustředění přenést i do jiných sportovních odvětví?
Ačkoli neexistuje přesný koncept, který by mohl být přenesen, práce poskytuje podrobný návod, jak lze pomocí holistické výchovy dosáhnout všestranného rozvoje sportovce. Podobnou akci tedy lze vytvořit pro jakékoliv jiné sportovní odvětví.

8 SOUHRN

Diplomová práce mapuje tvorbu a realizaci netradičního soustředění českého juniorského reprezentačního družstva kanoistů ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě.

V přehledu poznatků je nejprve čtenář uveden do kontextu pojmů, které bezprostředně souvisí s řešenou tematikou. Představeny jsou tak disciplíny sjezd na divoké vodě a vodní slalom. Poté je netradiční soustředění zasazeno do kontextu moderního sportovního tréninku. Dále je popsána rozdílnost sportovního tréninku juniorů a dospělých, přičemž je čtenáři nastíněna potřeba všestranného rozvoje sportovce. Další podkapitoly se věnují organizacím, jejichž metodiky, znalosti a vědomosti přispěly ke zrodu netradičního soustředění. V poslední části přehledu poznatků je popsána metoda zážitkové pedagogiky, kterou organizátoři netradičního soustředění používají pro dosažení vytyčených cílů.

Po formulaci cílů a výzkumné otázky následuje popis metodiky práce. V této kapitole je popsán způsob, jakým byla od celkem šesti respondentů získána data a jaké postupy byly zvoleny k vytvoření výsledků, které tvoří následující a nejobsáhlejší kapitolu.

Kapitola výsledků je hlavní částí práce. Je rozčleněna do šesti podkapitol dle časové osy tvorby netradičního soustředění. Nejprve jsou tedy čtenáři nastíněny historické souvislosti a základní kameny NS, pak také lidé, kteří tuto akci vytvářejí. Následně je popsána příprava NS a práce s cíli NS. Středobod kapitoly tvoří popis hlavních cílů netradičního soustředění, se kterými organizátoři pracují. Kapitolu výsledků ukončuje reflexe a procesy, které probíhají po skončení netradičního soustředění. Všechny výsledky jsou postavené na výpovědích respondentů R1 až R6, pro důvěryhodnost a autentičnost jsou jejich citace uvedené v textu a označené kurzívou. Každá ze šesti hlavních podkapitol je ve svém závěru doplněná diskusní kapitolou, která k problematice přidává další pohledy.

V kapitole Závěry se vyjadřuji k jednotlivým stanoveným cílům, popisuji 13 doporučení pro organizátory a sumarizuji základ konceptu NS.

9 SUMMARY

This diploma thesis maps origin and implementation of non-traditional training camp of Czech junior national team of canoeists in water slalom and riding down a wild river.

In the overview of knowledge the reader is first introduced to the context of terms that are directly connected to the subject matter. For this purpose disciplines of riding wild water and water slalom are described. Then the non-traditional training camp is put into the context of modern sport training. Next, the difference in sport training of juniors and adults is outlined with emphasis put on universal development of an athlete. Following subchapters are devoted to organizations whose methods and knowledge contributed to the origin of the non-traditional training. The last section of the overview of knowledge deals with the method of experiential learning that organizers of the non-traditional training use to reach their set goals.

After formulation of goals and research question follows description of methodology. This chapter is devoted to the way of gaining data from six respondents and approaches that were chosen to gain results which are a part of the following and the most extensive chapter.

The chapter of results creates the main bulk of the thesis. It is divided into six subchapters according to the timeline of creation of the non-traditional training. First, there is a description of the historical background and cornerstones of the non-traditional training and people who organize this event. This is followed by description of preparation of the non-traditional training and work with goals of the training. The chapter centers around main goals of the training that the organizers work with. It is concluded by reflection and processes that are under way after the non-traditional training finishes. All the results are drawn from testimonies of respondents R1-R6. Their quotations are written in italics for added reliability and authenticity. Each of the six chapters is concluded with a discussion that offers additional points of view.

In the results chapter I comment my set goals, describe 13 recommendations for organizers and summarize the basis of the non-traditional training camp concept.

REFERENČNÍ SEZNAM

Austin, M. L., Martin, B., Mittelstaedt, R., Schanning, K., & Ogle, D. (2009). Outdoor Orientation Program Effects: Sense of Place and Social Benefits. *Journal of Experiential Education, 31*(3), 435–439.

Badau, D. (2017). The educational impact of implementation the education through adventure discipline in physical education and sports academic curriculum. *Physical education of students, 21*(3), 108-115.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 78–87.

Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika: technika jízdy, rafting, extrémní terény.* Praha: Grada.

Boyle, I. T. (2002). *The impact of adventure-based training on team cohesion and psychological skills development in elite sporting teams* [Disertační práce]. Wollongong: The University od Wollongong.

Co získám navíc v magisterském navazujícím studiu? (2020). Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, katedra rekreologie. Retrieved 13. 2. 2021 from the World Wide Web: https://rekre.upol.cz/#c48045

Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An Ecological Dynamics Approach to Skill Acquisition: Implications for Development of Talent in Sport. *Talent Development & Excellence, 5*(1), 21-34.

Dewey, J. (1933). *How we think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Education Process*. Lexington: D. C. Heath and Company.

Dohnal, T., Hodaň, B., Hanuš, R., Hobza, V., Jirásek, I., Klimešová, I., ... Šlachta, R. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Dovalil, J., Havlíčková, L., Choutka, M., Rychtecký, A., Seliger, V., & Svoboda, B. (1992). *Sportovní trénink (lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum

Dovalil, J. et al. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.

Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Gould, D., & Carson, S. (2004). Myths surrounding the role of youth sport in developing Olympic champions. *Youth Studies Australia, 23*(1), 19–26.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20,* 261-281.

Hanuš, R., Beneš, Z., Drahanský, D., Haková, J., Hanuš, M., Hanuš, M., Pokorný, A., & Štěpánek, K. (2016). *Instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky* (Vyd. 3). Praha: Nadační fond Gymnasion.

Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení.* Praha: Grada.

Hora, P., Křivohlavý, J., Gintel, A., Holec, O., & Karlachová, L. (1984). *Prázdniny se šlehačkou.* Praha: Mladá fronta.

Hrkal, J., & Hanuš, R. (2002). *Zlatý fond her II* (Vyd. 3). Praha: Portál.

Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.

Instruktorský sbor PŠL (2021). Prázdninová škola Lipnice. Retrieved 23. 4. 2021 from the World Wide Web: http://pslold.psl.cz/index.php?menu=1&submenu=&sekce=2

Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

Jirásek, I. (2003). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion, 1,* 6-16.

Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Jirásek, I. (2019). *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál.

Johnson, J., & Chin, J. W. (2015). Hazing rites/rights: using outdoor- and adventure education-based orientation to effect positive change for first-year athletes. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 16*(1), 16–30.

Kdo jsme (2021). Prázdninová škola Lipnice. Retrieved 17. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.psl.cz/o-nas/

Klímek, O. (2008). *Vnímání rizika obsaženého v programech kurzu KPLP 1 Lipnice účastníky kurzu* [Bakalářská práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Knebel, R. (2012). *O sjezdu na divoké vodě*. Český svaz kanoistů. Retrieved 13. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.kanoe.cz/sjezd/o-sjezdu

Krátký, K. (2011). *Příprava a realizace kurzu pobytu v zimní a letní přírodě na KRL FTK UP Olomouc* [Bakalářská práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., ... Šťastný, O. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého. Retrieved 20. 4. 2021 from the World Wide Web: https://publi.cz/books/148/Cover.html

Middleton, S. C., Marsh, H. M., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Mental Toughness: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport & Exercise Science, 35,* 19-108.

Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.

Nehyba, J., Lazarová, B., Kolb, D. A., Korthagen, F. A. J., Boud, D., Jarvis, P., ... Valenta, J. (2014). *Reflexe v procesu učení: desetkrát stejně a přece jinak.* Brno: Masarykova univerzita.

Okrouhlý, J. (2006). *Edukační proces na Kurzu pobytu v letní přírodě 1 „Ostrov svobody“ (2006) KRL FTK UPOL (Kvalitativní neexperimentální studie)* [Diplomová práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada.

Pelánek, R. (2013). *Příručka instruktora zážitkových akcí.* Praha: Portál.

Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí.* Praha: Grada.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada.

Prášilová, B. (2020). *Zmapování realizace předmětu KPLP1* [Diplomová práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Přikryl, L. (2013a). *Historie vodního slalomu*. Český svaz kanoistů. Retrieved 13. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.kanoe.cz/slalom/historie

Přikryl, L. (2013b). *O vodním slalomu*. Český svaz kanoistů. Retrieved 13. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.kanoe.cz/slalom/co-je-vodni-slalom

Rekreologie – pedagogika volného času (2021). Univerzita Palackého. Retrieved 13. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.studium.upol.cz/Catalog/StudyPrograms?type=Bachelor&faculty=FTK&language=cs#year=2021&globalId=33602&maior=6214

Shafie, M. S., Mat, H. C., Basal, M. H. B., Rahman, M. W. B. A., Hashim, M. B., Amri, H. F. H., Binti Samat, H. A., & Mohd Noorazlan Ab Aziz (2018). Analysing Outdoor Education Program on Athletes Mental Toughness. *Proceedings of the 4th Malaysian International Outdoor Recreation and Education Conference*, 24–32.

Sheridan, D., Coffee, P., & Lavallee, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 198–228.

Surynek, A. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press.

Švaříček, R., & Šeďová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada.

Vodní slalom (2018). Český olympijský výbor. Retrieved 14. 2. 2021 from the World Wide Web: https://www.olympic.cz/sport/73--vodni-slalom

Zabadal, R. (2009). *Využití metod zážitkové pedagogiky ve vzdělávání dospělých* [Diplomová práce]. Praha: Univerzita Karlova.

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova Univerzita. Retrieved 19. 4. 2021 from the World Wide Web: https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Cover.html

PŘÍLOHY

Příloha 1: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka: Podpis osoby pověřené touto studií:

Datum: Datum:

Příloha 2: Diskusní scénář

Úvod

1) Děláte pro kanoistickou reprezentaci zajímavý kurz. Jak ten koncept nazýváte?
2) Co se vám pod tímto názvem vybaví?
3) Proč vás tato slova/věty napadly? (co se za tím skrývá?)
4) Na kolika ročnících jsi byl/a?

Cíle a historie

5) Kvůli čemu to děláte? Jaký to má přínos?
6) Cíle kurzu; Čeho chcete dosáhnout?
7) Historie vzniku, faktický popis kurzu
    a. Pro koho přesně to je? Byl někdy trenér jako účastník?
    b. Jak často se kurz dělá? Kolikrát už proběhnul?
    c. Kdo kurz vede? Proč zrovna tato osoba vede kurz?
    d. Kdo všechno se na tom podílí?
    e. Je k tomu obecně svaz kanoistiky nakloněn?

O kurzu podrobněji

8) Dramaturgie: Jak program kurzu skládáte dohromady? Jsou nějaké osvědčené principy? Nebo zásady, kterých je nutno se držet?
9) Specifika přípravy: V čem je to jiné než klasický zážitkový kurz?
10) Specifika vedení: Je styl vedení sportovního zážitkového kurzu něčím specifický?
11) Skladba týmu; jaké má tým zkušenosti se zážitkovou pedagogikou; co kdo týmu přináší?
12) V jakém prostředí se kurz koná? Má to nějaký specifický vliv?

Programové prostředky

13) Jakým způsobem se dají zapojit vodácké tréninkové prvky do zážitkové pedagogiky?
14) Odkud berete inspiraci? Jaký je poměr originálních autorských aktivit vs. převzatých?
15) Máte nějaké příklady fungujících aktivit?
16) Jsou nějaké programové dominanty, bez kterých by kurz nemohl proběhnout úspěšně?
17) Co je vlastně ten základ úspěchu kurzu? Co je na tom osvědčeného?

Závěr

18) Kdybys měl/a jmenovat 3 nejdůležitější věci při přípravě osvědčené dramaturgie takového kurzu, co by to bylo?

Příloha 3: Ukázka přepisu rozhovoru

Vy děláte pro kanoistickou juniorskou reprezentaci kurz nebo soustředění nebo tak něco. A mě by zajímalo, jak to nazýváte.

Protože se o tom bavíme většinou mezi laickou veřejností i vůči té interpretaci k těm juniorským reprezentantům, což jsou teenageři, tak tomu říkáme netradiční soustředění v podstatě. Jo, protože oni jsou zvyklí na klasický tréninkový soustředění, který probíhají v sezoně, na divoké vodě většinou, ani čas na nějaký kondiční nebo takový, s tou juniorskou reprezentací v podstatě není. Spíš je to zaměřeno dycky na trénink na divoké vodě. A toto je takový specifický, jo, je to většinou v době, kdy nějak nevstupujeme do toho tréninkového cyklu nějak zásadně, takže proto se volí ty měsíce jako podzim nebo zima. I to je ovlivněno tím. A když to komunikujeme s těmi svěřenci nebo s ostatními trenéry nebo obecně, říkáme tomu netradiční soustředění. Aby to bylo chápáno v kontextu toho ostatního tréninkového procesu.

A když by to nebylo s laickou veřejností, tak bys to nazval nějak jinak?

No samozřejmě, tak to už se dostáváme k té terminologii, kterou používáme na katedře. Akce s prvky osobnostně sociálního rozvoje... To už potom i odborníci na zážitkovou pedagogiku se přou a různijou o tom, jak by měly být tyhle akce odborně nazývány.

Když se ti tady to netradiční soustředění vybavíš, jaký se ti vybaví asociace. Slova, který se ti s tím pojí, jaký to třeba je nebo co to v tobě vzbuzuje. Jedním slovem?

Spojí se mi slova originalita, emoce, silnej zážitek, stmelení kolektivu, výzva. Jsou to pojmy, který zase se s tímhle typem akcí slučují a tím se i v těch teoriích v podstatě pracuje. Já nevím, příroda, pestrost, kreativita.

Pojďme se k tomu vrátit a ke každýmu kdybys řekl jednu dvě věty, proč tě zrovna to slovo napadlo. Tak originalita.

Tak je tam snaha, aby každá ta akce byla jedinečná, originální při tvorbě nebo při vymýšlení tématu, při vymýšlení programu, scénáře... se vždycky snažíme, aby ta akce byla něčím jedinečná, specifická. Aby se tam účastníci setkali s novými věcmi. Proto i to slovo netradiční.

Emoce, silný zážitek.

Spousta aktivit, který jsou tam uskutečňovány vyvolávají v účastnících silné zážitky.

Stmelení.

To je jedním z cílů těchto akcí. Přesto, že jsme individuální sport, tak se snažíme, protože ti účastníci spolu potom v sezoně tráví spoustu času na soustředěních a na nějakých pobytech třeba i v zahraničí, tak aby se poznali z nejrůznějších úhlů pohledu a aby teda ten kolektiv se i tímhle způsobem nějak stmelil, poznal se nejen po stránce toho sportovního výkonu, jo ale i poznali ty svoje osobnosti nebo ty svoje přednosti i zápory v jiných situacích než jen na té vodě.

Pak je tam výzva.

Výzva. Je to zase spojeno s dalším cílem. Chceme ty naše sportovce, závodníky posouvat v oblasti toho osobnostně sociálního rozvoje, takže pomocí těch výzvových situací, kde jsou nuceni zase překročit tu svoji zónu komfortu a pomocí té výzvy se snažíme nějak posouvat v nejrůznějších oblastech. A samozřejmě je tam i to fyzično, ale spíš se klade důraz na ty další stránky, s kterýma se nesetkávají v tom běžným tréninkovým procesu. To znamená nějaký komunikativní dovednosti, umělecký aktivity a tak dál. Sociální...

Příroda.

Jo, tak tím, že jsme přírodní aktivita, přírodní sport, tak se snažíme, pokud to jde, pokud nám to zase počasí dovolí, tak hodně aktivit směřovat do outdooru. Aby je to zase nějaký směrem zocelilo, aby je potom ty vrtochy přírody třeba nepřekvapily přitom sportovním výkonu v tu danou chvíli, kdy jim na té rozhodující akci foukne vítr, zaprší, ochladí se. Aby byli teda i zocelení a v souladu s těmi přírodními živly a s tím přírodním prostředím.

Pestrost.

No, možná je to takové trošku synonymum té originality, ale možná spíš je to pestrost těch programů, z kterých se skládá ten scénář, aby se pravidelně střídaly ty mentální aktivity, umělecké aktivity, fyzické aktivity, aby to bylo pestré a rozvíjelo je to zase komplexně.

Kreativita.

To se v nich snažíme vyvolávat. Aby byli tvořiví, aby nacházeli netradiční řešení. Což zase je využitelné v tom tréninkovým procesu nebo v té jízdě na vodě a tak dál. To že dokážou nacházet netradiční postupy, netradiční řešení, tak jim to může pomoct zase v tom sportovním výkonu, v tom konkrétním závodě.

Příloha 4: Přepis rozhovoru R1 (CD)

Příloha 5: Přepis rozhovoru R2 (CD)

Příloha 6: Přepis rozhovoru R3 (CD)

Příloha 7: Přepis rozhovoru R4 (CD)

Příloha 8: Přepis rozhovoru R5 (CD)

Příloha 9: Přepis rozhovoru R6 (CD)