

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury



DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ PROSTŘEDKŮ A METOD ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY V LETNÍ PŘÍPRAVĚ
HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE S DŮRAZEM NA JEJICH OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Dalibor Pálka,
Rekreologie – Management volného času a rekreace

Vedoucí práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: *Dalibor Pálka*

Název diplomové práce: *Využití prostředků a metod zážitkové pedagogiky v letní přípravě hráčů ledního hokeje s důrazem na jejich osobnostní rozvoj*

Pracoviště: *Katedra rekreologie*

Vedoucí diplomové práce: *RNDr. Jiří Kratochvíl*

Rok obhajoby diplomové práce: *2011*

Abstrakt: *Cílem práce je vyhodnotit dosavadní situaci v letní přípravě hokejistů v dorosteneckém věku(15-18 let) a poukázat na možnosti, jak po psychické, zábavné, výchovné a vzdělávací stránce dnešní situaci zlepšit, neboli jak při tréninku působit účinným způsobem na komplexní rozvoj osobnosti mladého sportovce a nejen na jeho fyzickou kondici. K tomu jsou použity metody a prostředky zážitkové pedagogiky, které jsou zařazeny do scénáře letní přípravy i závěrečného soustředění.*

Klíčová slova: *volný čas, mládež, lední hokej, osobnostní rozvoj, zážitková pedagogika*

Diplomová práce byla zpracována v rámci řešení výzkumného grantu MŠMT No. 2121.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's name and surname: *Dalibor Pálka*

The title of the master thesis: *The use of means and methods of experiential education in a summer preparation of hockey players with an emphasis to their personal development*

Department: *Department of Recreology*

Supervisor: *RNDr. Jiří Kratochvíl*

The year of presentation: *2011*

Abstrakt: The aim of the work is to evaluate the current situation in summer training of ice-hockey players in the junior age (15-18 years old) and to highlight how to improve the present situation from physical, entertaining and educational point of view. Or how to effectively influence complex personal development of a young sportsman during the training, not only his physical condition. For this purpose methods and means of experiential education are used and they are included to the schedule of the summer training as well as final training camp.

Key words: leisure time, young people, ice hockey, personal development, experiential education

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením RNDr. Jiřího Kratochvíla, uvedl všechny použité literární zdroje a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké techniky.

V Olomouci dne.....2011

.....

Dalibor Pálka

Děkuji RNDr. Jiřímu Kratochvílovi, vedoucímu bakalářské práce, za pomoc a cenné rady, za poskytnuté konzultace a odborné vedení, které mi poskytl při zpracování bakalářské písemné práce. Dále za to, že diplomová práce mohla být řešena v rámci výzkumného grantu MŠMT No.2121.

OBSAH:

1. Úvod.....	8
2. Přehled poznatků.....	10
2.1 Volný čas.....	10
2.1.1 Vymezení pojmu volný čas.....	10
2.1.2. Způsob využití volného času dnešní mládeží.....	11
2.1.3 Aktivní využití volného času.....	14
2.2 Zážitková pedagogika.....	16
2.2.1 Vymezení pojmu zážitková pedagogika.....	16
2.2.2 Prožitek.....	17
2.2.3 Využití prostředků a metod zážitkové pedagogiky.....	18
2.2.4 Zóna komfortu.....	20
2.2.5 Využití prostředků a metod zážitkové pedagogiky ve sportu.....	21
2.3 Hra.....	22
2.3.1 Definice hry.....	22
2.3.2 Funkce a význam her.....	23
2.3.3 Typy her.....	25
2.3.4 Sportovní hry.....	27
2.3.5 Fair – play.....	28
2.4 Sport.....	28
2.4.1 Definice sportu.....	29
2.4.2 Tradiční sportovní hodnoty a ideály.....	30
2.4.3 Účel a význam sportu v životě člověka.....	31
2.4.4 Dělení sportů.....	33
2.5 Lední hokej.....	35
2.5.1 Představení sportovní hry lední hokej.....	35
2.5.2 Charakteristika ledního hokeje.....	36
2.5.3 Historie a vznik ledního hokej.....	37
2.5.4 Dnešní situace českého hokeje.....	38
2.5.5 Lední hokej z pohledu fyziologického.....	40
2.6 Motivace a motivy.....	41
2.6.1 Vymezení pojmu motivace.....	41
2.6.2 Motiv.....	43

3. Cíle.....	47
3.1 Hlavní cíl práce	
Projekt netradiční letní přípravy a závěrečného soustředění, s využitím prostředků a metod zážitkové pedagogiky a se snahou zlepšit úroveň osobnostního růstu mladých hokejistů.....	47
3.2. Dílčí cíle práce.....	47
3.2.1 Aktuálního stav letní přípravy mládeže ledního hokeje.....	47
3.2.2 Zdůvodnění potřebných změn v přípravě mládeže ledního hokeje.....	48
3.2.3 Role trenéra při přípravě mladých hokejistů.....	48
4. Metodika.....	49
4.1 Metody.....	49
4.1.1 Analýza literárních a internetových zdrojů.....	49
4.1.2 Metoda dramaturgie.....	50
4.2 Techniky.....	52
4.2.1 Techniky kvalitativní.....	52
4.2.2 Techniky kvantitativní.....	53
5. Výsledky.....	54
5.1 Letní příprava s prvky zážitkové pedagogiky.....	54
5.2 Netradiční letní soustředění.....	57
5.3 Vyhodnocení aktuálního stavu letní přípravy.....	67
5.4 Zdůvodnění potřebných změn.....	69
5.3 Role trenéra působícího u mladých hokejistů.....	70
6. Diskuze.....	72
7. Závěr.....	74
8. Souhrn.....	75
9. Summary.....	75
10. Referenční seznam.....	76
11. Přílohy.....	78

1. ÚVOD

Píše se rok 2011 a příliš mnoho věcí okolo nás poukazuje na to, že směr, kterým se dnešní společnost ubírá, není ten nejlepší. Možná je to způsobeno rychlostí, jakou se svět vyvíjí od poloviny minulého století. Neroste počet ukazatelů, které nám říkají, že bychom měli trochu zpomalit? Ať už prostřednictvím přírodních úkazů, jako je zvětšování ozonové díry, globálním oteplováním či zdevastování Japonska zemětřesením s následnou vlnou tsunami a hrozbou atomového výbuchu, anebo jednání, které vedlo k znečištění Mexického zálivu, kde bylo více ropy, než slané vody, ohromný nepoměr mezi vyspělostí zemí západního světa oproti některým asijským, africkým či jihoamerickým zemím, přelidněností Číny, Indie či celosvětovou finanční krizí...

Každý, kdo se alespoň na chvíli pozastaví a popřemýšlí nad těmito věcmi, které nás obklopují, dojde k názoru, že to není správné. Neměli bychom si však uvědomit, kde je jádro vzniku těchto problémů? Není to v nás? Neupadá křivka osobnostní a morální stránky člověka v dnešní konzumní společnosti stále strměji níž a níž? Lidé si šlapou „cestičku“ bezohledného kariérismu a honbou za penězi. Bohužel je tomu tak i v tradičních sportovních odvětvích. I v nich je dnes postrádán duch a prioritní hodnoty sportu jako je prožitek z pohybu, čestnost, zdravá soupeřivost, úcta k trenéru a další a další. V hlavní roli jsou za to peníze, podvody a intriky, kde se sportovní kluby staví do role jakési „továrny“ na hráče. Je kladen důraz pouze na jejich fyzickou a profesní stránku, zatím co ta nejdůležitější je opomíjena. Morální hodnoty, které v sobě obnáší ducha fair-play, kolegiální, osobnostní růst, ty již zdůrazňovány nejsou. Neměly by být právě tyto složky hlavním smyslem a obsahem sportu a to zejména u dětí, které jsou v nejdůležitějším vývojovém období? Otázkou zůstává, zda je vůbec možné tento zaběhlý systém změnit.

V mé práci se věnuji nynější situaci v ledním hokeji, který je klasickým příkladem zmiňovaného „továrního“ způsobu pojetí sportu. V praxi je brán hokejový hráč pouze jako figurka v rukou manažerů sloužící k vydělávání peněz a dle toho pak vypadá trénink a příprava hokejové mládeže. Jsem přesvědčen, že právě vklínění prostředků zážitkové pedagogiky, do jednostranného a nezáživného tréninku mladých hokejistů, by pomohlo nastavený systém změnit a vrátit zpět hokeji tradiční hodnoty.

Zaměřím-li se na tréninkový a přípravný program hokejistů dorosteneckého věku, docházím k závěru, že je naprosto špatný a chybně strukturálně řešený. Nároky a požadavky na takhle mladé hráče jsou srovnatelné s přípravou dospělých profesionálů. Problémem je nedostatečné, někdy až nulové pedagogické vzdělání trenérů v jejich oboru. Častým obrázkem trenéra je bývalý hokejista, který pochopitelně rozumí hokeji, ví jaký trénink je potřeba

k zlepšení fyzické kondice a hokejového umu, avšak rozvoj složky výchovné a morální zcela chybí.

Mnoho let jsem se věnoval lednímu hokeji. Několik let i na profesionální úrovni v první a druhé lize. Moc dobře tedy vím, jaká situace panuje v dnešním světě hokeje. Nejrychlejší kolektivní sport jsem začal hrát asi v 6 letech. Hned od tohoto raného věku byl trénink brán velmi vážně, ale hlavní zaměření bylo pouze na stránku výkonnostní. Postup do páté třídy znamenal povinný nástup do specializované sportovní třídy se zaměřením na náš sport. Kdo nebyl součástí této třídy, nemohl absolvovat všechny tréninky a utkání, jelikož rozvrh ve škole byl synchronní s rozvrhem hokejovým. Díky naplánování každého našeho „kroku“ bylo zcela nemožné najít čas ještě na jiné koníčky a záliby. Jediné co nám bylo kladeno na srdce je věnovat se hokeji naplno a obětovat tomuto sportu naprosto vše... Ano, to je na jednu stranu nezbytné chcete-li být nejlepší a stát se profesionálem, ale kolik chlapců se profesionálem nakonec stane... a kolik jich vůbec touží po tom se jím stát?

Nezáleží nejen na trenérech a nastoleném špatném systému, důležitý je i vliv a přístup rodičů, kteří jsou často naprosto neobjektivní, chovají se nedospěle a iracionálně. Spousta rodičů žije ve vidině, kde chtějí ze svého syna dalšího Jaromíra Jágra a kompenzují si na něm své vlastní životní neúspěchy. Z toho plyne omezenost a naprostá jednostrannost hochů, kteří se lednímu hokeji věnují. Realita je taková, že se profesionálním hokejistou stane zhruba 5% chlapců. Zbytek pak většinou končí bez vzdělání, jiných koníčků a zálib, bez životního směru a bez jiných přátel než z hokeje. Nikoli kvůli špatným osobnostním rysům, ale díky nemožnosti střetnutí se s jinými chlapci téhož věku. Veškerý volný čas totiž tráví na zimním stadionu, v posilovně, tělocvičně či běžecké dráze.

Z výše uvedených důvodů věnuji své práci plné úsilí na vypracování projektu, který by se zasloužil o jakoukoli změnu k lepšímu v dosavadní situaci a nasměroval by dnešní trend krásného, tvrdého a rychlého sportu, jako je lední hokej, lepším směrem.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

V této kapitole zpracovávám vědomosti a poznatky načerpané z odborné literatury a internetových portálů. Snažím se zde probrat celkovou problematikou volného času, sportu a zážitkové pedagogiky, tak abych mohl dosáhnout co nejlepších výsledků. Kapitolou č.2 jsem strávil velké množství času a její rozsah je ze všech kapitol této práce největší. Domnívám se, že u každého vědeckého bádání či projektu je právě čerpání informací o dané problematice tou nejdélouhavější, avšak velice důležitou a nedílnou součástí.

2.1 Volný čas

Každý z nás má volbu, jak využívat, zneužívat, přežívat, prožívat či zažívat čas, který není určen k práci a povinnostem. Čas, se kterým si každý může naložit dle jeho svobodné vůle. Způsob, jakým jedinec svůj volný čas naplňuje a tráví, se v ohromné míře odráží na jeho sociálním kapitálu, psychické i fyzické stránce a dalších důležitých aspektech odrážejících se na osobnosti člověka. Náplň volného času je tedy velice důležitá, obzvláště při výchově dětí a mládeže, která má zásadní vliv na vývoj celé společnosti, jelikož budoucnost společnosti závisí zejména na mladé generaci, což je naprosto jasná a logická věc.

2.1.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je možné brát a pohlížet na něj z mnoha hledisek(ekonomické, pedagogické, psychologické, fyziologické, sociální a další) a z toho vyplývá jeho důležitost a množství definic. Z nepřehledného počtu charakteristik jsem zvolil pouze několik a to tak, aby co v největší míře korespondovali s obsahem mé práce.

„Za volný čas je považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost.“ (Sak & Saková, 2004, 59)

Hofbauer (2004, 34) uvádí, že „volný čas je doba, která nám zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností, kdy nejednáme pod tlakem závazků, které vyplývají z našich sociálních rolí a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj rod.“

„Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení.“ (Pávková, 1999, s. 31)

Je však nezbytné si uvědomit, že vymezit hranice mezi volným časem a povinnostmi není úplně jednoduché a jednoznačné. Každý z nás je individualitou a tudíž i činnost, která pro někoho znamená nepříjemnou povinnost a nezbytnou nutnost, může být pro druhého

aktivitou, kterou považuje za příjemné, smysluplné a plnohodnotné trávení svého volného času.

Dle Bakaláře (1978, 53) „je volný čas dobou, kdy je jedinec nejvíce sám sebou, kdy jedná dle vlastní svobodné volby.“ S tímto tvrzením však mohu polemizovat. Zajisté jsou lidé, kteří náplň svého volného času volí opravdu dle jejich svobodné vůle, ale domnívám se, že dnešní společnost vytváří na jedince mnoho tlaků, a proto se velmi často stává, že svůj volný čas trávíme způsobem, který se od nás očekává, který nám přísluší (vzhledem k našemu sociálnímu statusu, prestiži, příslušnosti k určité sociální skupině a podobně). Další „překážkou“ pro možnost svobodně se rozhodnout, jak s volným časem naložíme, může být také ekonomická či zdravotní situace nebo místo bydliště. V případě dětí a mládeže má velký vliv na způsob trávení volného času také rodina. Shrnul bych to tvrzením, že svobodná vůle výběru využití volného času není až tak svobodná. Aspektů působících na využití volného času člověka je mnoho, avšak možnost volby a výběru je dnes ohromná a mám-li zájem, mohu svůj čas prožívat, užívat a zažívat, nejen přežívat.

Využití volného času je důležité nejen pro celkový rozvoj jedince a jeho osobnosti, ale neméně důležité je jeho ekonomické hledisko, které se odráží na vývoji celé společnosti. „Hlubší ekonomický pohled, který počítá s efektivitou a produktivitou potenciálu mladé generace získaného volnočasovými aktivitami a s prostředky ušetřené na následné kriminalitě a narkomani mládeže, uznává ekonomický význam kvalitního trávení volného času mladé generace.“ (Sak & Saková, 2004, 59)

Jsem přesvědčen, že kvalitní a plnohodnotné využití volného času je velice podstatnou a nepřehlédnutelnou otázkou problémů dnešní doby, a pokud se tomuto tématu nezačne společnost věnovat v mnohem větší míře, odrazí se v brzké budoucnosti negativně na vývoji celé společnosti.

2.1.2 Způsob využití volného času dnešní mládeží

Možností, jak v dnešní době trávit volný čas, je nepřeberné množství, avšak paradoxem je, že kvalita volnočasové náplně spíše upadá. Jsem přesvědčen, že by se tomuto tématu měli pedagogové, trenéři, instruktoři, ale hlavně rodiče (v případě volného času dětí) věnovat v mnohem větší míře a pojmy jako zážitková pedagogika, rekreologie, osobnostní rozvoj apod. by se měli začít brát mnohem vážněji, než je tomu dnes.

Svět ve kterém žijeme nabízí nejen mnoho dobrých voleb jak s volným časem naložit, ale bohužel i stejné množství těch špatných. Ať už se jedná o dnes a denně diskutované téma drogových závislostí, které je tak rozsáhlé, že bych ho nerad dále rozváděl. Není novinkou, že

velkou hrozbou pro vývoj člověka, zejména po stránce fyzické, je doba počítačů a virtuálního světa. Přece jen i běhání po venku, po lese, na hřišti, lezení po stromech i prolézačkách má zejména pro motoriku a fyzický vývoj dítěte nezanedbatelný vliv. Bohužel v dnešní společnosti mají tyto činnosti stále méně prostoru, mnoho dětí a mladých lidí tráví svůj volný čas vsedě u počítačových her a internetu či vleže sledováním televize. Ani novinka v podobě kinetických snímačů u virtuálních her není zcela uspokojivá, i když je člověk při tomto způsobu hraní donucen alespoň k nějakému pohybu.

Jak již jsem se zmiňoval, možností, jak využívat volný čas, je celá škála. Pro zajímavost přikládám velmi zajímavou *Tabulku č.1*, ve které Sak a Saková poukazují na četnost všemožných aktivit, kterým lze volný čas věnovat a procentuelní častost provádění uvedených aktivit u dnešní mladé generace.

Tab. Volnočasové aktivity 1. - 2001 (v %), věková skupina 15 - 30 let

	vůbec ne	méně než 1x měsíčně	méně než 1x týdně	alespoň 1x týdně	každý den	celkem
Návštěva kina	8,28	61,62	25,84	3,89	0,17	100
Návštěva divadla	32,26	57,09	9,12	1,35	0,17	100
Návštěva výstavy, muzea, galerie	35,7	50,93	11,68	1,18	0,17	100
Hudební a dramatická činnost	59,8	15,54	6,69	12,67	5,41	100
Četba knih	14,19	21,62	13,34	31,08	19,76	100
Četba novin a časopisů	1,35	4,22	11,82	45,95	36,66	100
Sledování televize	0,84	0,84	3,89	22,8	71,62	100
Poslech rozhlasu	2,03	1,69	6,94	22	67,34	100
Poslech magnetofonu, gramofonu, CD	2,54	2,54	6,09	30,8	58,04	100
Návštěva koncertů vážné hudby	63,34	31,93	4,05	0,51	0,17	100
Návštěva koncertů populární hudby	40,54	51,05	6,59	1,69	0,17	100
Návštěva diskoték, tanečních zábav	25,72	41,46	19,63	12,52	0,68	100
Návštěva kaváren, restaurací	5,91	23,65	29,05	36,66	4,73	100
Schůzka s partnerem	27,07	3,38	4,4	26,57	38,58	100
Večírky, mejdany	21,28	38,51	26,18	13,18	0,84	100
Veřejně prospěšná a politická činnost	84,09	11,51	2,54	1,35	0,51	100
Turistika, trampování, výlety do přírody	22,13	44,26	22,97	9,46	1,18	100

Mimoškolní vzdělávání	55,33	15,4	9,98	14,55	4,74	100
Studium a příprava na školu	55,42	2,2	4,07	16,27	22,03	100
Návštěva sportovních utkání	52,54	23,73	13,56	9,49	0,68	100
Aktivní sportování	30,51	11,86	14,58	32,88	10,17	100
Odpočinek, nicedělání, ležení	6,76	6,59	7,6	51,52	27,53	100
Účast na náboženském životě	84,63	11,51	2,54	1,35	0,51	100
Individuální duchovní aktivity, meditace	73,6	8,46	4,06	7,61	6,26	100
Milenecké aktivity	28,72	5,74	8,95	34,12	22,74	100
Sexuální aktivity	22,37	7,12	11,02	49,32	10,17	100
Práce s počítačem	27,53	7,09	7,77	25	32,6	100
Práce na zahradě	43,82	22,84	16,41	15,4	1,52	100
Chov zvířat	59,46	6,25	4,22	10,98	19,09	100
Sledování videa	31,42	16,89	12,84	9,63	3,21	100
Hry (počítače, automaty)	54,39	13,34	12,33	16,05	3,89	100
Kutilství	57,43	16,89	17,74	30,24	3,21	100
Sběratelství	82,6	9,63	4,39	2,53	0,84	100
Vedlejší výdělečná činnost	58,71	11,51	10,66	14,89	4,23	100
Výstavba a údržba domu, bytu, chaty	52,87	16,05	12,5	14,19	4,39	100
Domácí práce	7,26	6,42	11,15	41,05	34,12	100
Oprava a úprava kola, motocyklu, auta	56,95	19,83	11,69	10,17	1,36	100
Ruční práce	55,33	15,4	12,35	12,52	4,4	100
Povídání si s přáteli, známými	0,51	2,2	6,6	41,62	49,07	100
Procházky, toulání se	12,71	16,27	24,07	37,29	9,66	100
Psaní dopisu, deníku	58,14	17,97	10,85	9,83	3,22	100
Chalupaření	84,33	9,37	4,26	1,87	0,17	100

Tabulka č.1 Volnočasové aktivity I. 2001

Zdroj: Sak & Saková. Mládež na křižovatce(2004,61)

Tabulka poukazuje na celou řadu volnočasových aktivit a spoustu zajímavých zjištění. Z tabulky je zřejmé, že nejčastější každodenní volnočasovou aktivitou dnešní mládeže je sledování televize, poslouchání rozhlasu, či hudby vlastní. Naopak sportu se denně věnuje pouze 10,17% mladé generace a celých 30,51% respondentů nesportuje nikdy. Toto číslo je pro mě naprosto nepřijatelné a skandální. Pohyb by měl přirozeně patřit k životu každého

zdravého jedince zvláště v tomto věku. Nechci tím říci, že by všichni museli každodenně mučit svoji tělesnou schránku v posilovně, během či jiným způsobem. Avšak ke zdravému životnímu stylu je pohyb nezbytný a bez něj člověk strádá nejen po stránce fyzické, ale dle mého názoru i po stránce psychické. Prostudujeme-li tabulku z hlediska aktivního a pasivního využití volného času, jasným procentem vítězí způsob pasivní.

Dalším alarmujícím zjištěním je 55% mladých lidí, kteří se nikdy, opakují nikdy, nevěnují mimoškolnímu vzdělávání sebe samého a stejným procentem se mohou „pyšnit“ ti, kteří se nikdy nepřipravují do školy. Na druhou stranu příprava do školy či plnění domácích úkolů nemá s volným časem mnoho společného. Mezi nejméně prováděné aktivity se řadí s 84,33% chalupaření, s 84,63% náboženská činnost a s 84,09% veřejně prospěšná a politická činnost, což není u lidí v této věkové kategorii žádným velkým překvapením.

Na způsob, jakým jedinec volný čas tráví má zásadní vliv výchova, rodina a prostředí v kterém člověk vyrůstá. Proto by měl každý rodič pečlivě zvážit jakým směrem bude své dítě směřovat, jelikož zvláště v dětství má využití volného času velký vliv na osobnost a hodnotový žebříček jedince a tím pádem na kvalitu celého jeho života.

2.1.3 Aktivní využití volného času

Trh vyspělého světa v 21. století je naprosto dostatečně naplněn ve všech oborech i směrech a poptávka i toho nejnáročnějšího zákazníka může být kompletně naplněna. Stejně je tomu s nabídkami využití volného času. Tedy aktivního využití volného času. Každý člověk si může vybrat z široké škály nabídek aktivitu, která ho bude bavit, naplňovat, obohacovat a posouvat jeho tělo i ducha kupředu. Avšak ne každý má zájem. Spousta lidí dává přednost nicnedělání, ztrácení a utrácení tak drahocenné věci, jako je volný čas, u hloupých televizních programů či hraním nesmyslných počítačových her. A je to velká škoda a chyba. Jsem přesvědčen, že naprosto základní vliv v tomto směru má výchova. Pokud je člověk od dětských let veden ke smysluplnosti a aktivitě, je pro něj v dospělosti naprosto přirozené trávit svůj volný čas prospěšně nejen sobě samému, ale i okolí.

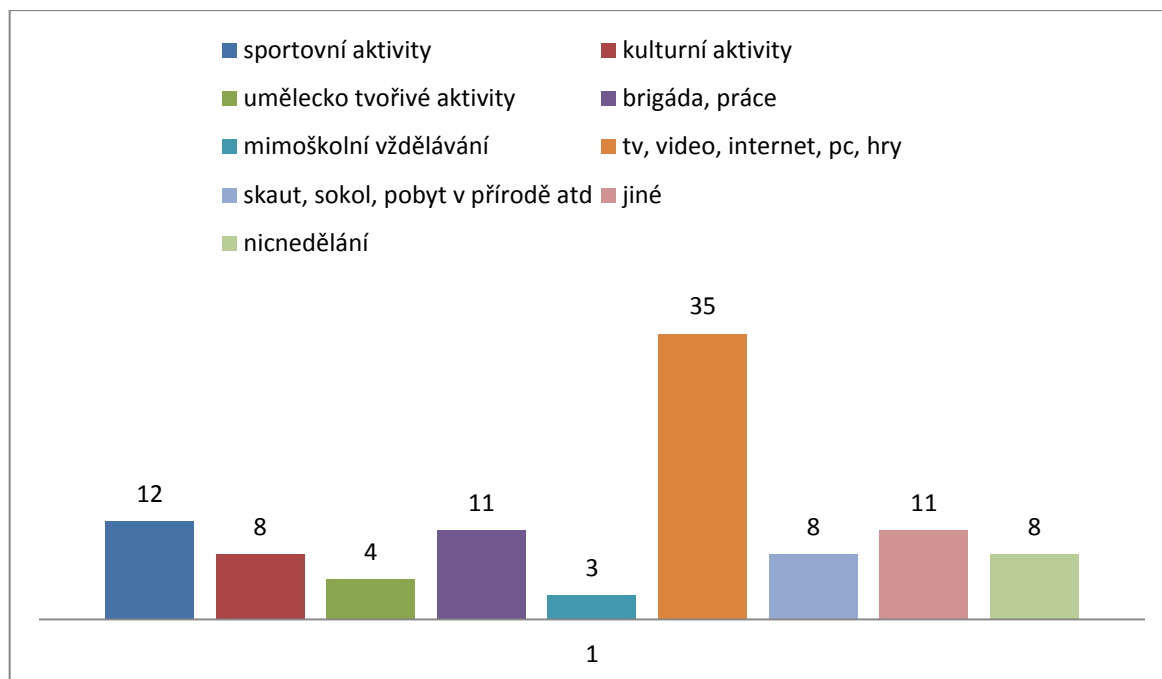
Při pojmu aktivní využití volného času nemám pochopitelně na mysli pouze sportovní činnost, které je dnes v nabídce nepřehledné množství a stále přicházejí nová a nová sportovní odvětví a možnosti. Existují hudební školy, kulturní činnost, zájmové organizace (skaut, sokol...), koncerty, divadla, kina, zážitkové kurzy a aktivity a mnoho dalších. A tak se ptám, proč existuje tak velké procento mladých lidí, kteří svůj čas marní nicneděláním, drogováním, flákáním se atd. Opět narážím na výchovu a její neoddiskutovatelnou roli při mimoškolním rozvoji dítěte. Někdo by mohl oponovat, že všechno dnes stojí peníze a sociálně slabé rodiny

nemají na to, aby jejich potomek navštěvoval různé sportovní a zájmové aktivity. Já však namítám, že pokud má rodič zájem, tak je schopný naplnit požadavky kvalitního naplnění volného času svého dítěte, vždy a bez jakýchkoli okolků.

Je zřejmé, že každý, kdo má zájem a alespoň nějakou možnost svůj volný čas trávit kvalitně, si může vybrat právě takovou aktivitu, která mu bude vyhovovat, naplňovat a bavit ho. Jak již jsem se zmiňoval, volný čas lze využít mnoha způsoby. Kulturou, obohacováním svých znalostí v oboru, který mě zajímá, hraním na hudební nástroj či zpěvem, kreslením a dalšími činnostmi, které rozvíjí talent, ducha a osobnost člověka. A proto mi přijde nepochopitelné, proč existuje tak velké množství narkomanů, lidí bez zájmů, bez smysluplné a kloudné volnočasové náplně.

Pro zajímavost jsme vytvořil dotazník základních oblastí, kterým může jedinec svůj volný čas věnovat a je možno ho porovnat s tabulkou č.1 (Sak a Saková, 2004, viz str. 10-11). Jelikož svůj výzkum věnuji právě mládeži, využil jsem konexe na střední škole, kde proběhl můj sociologický výzkum. Vymezil jsem několik možností volnočasové náplně, kterým se studenti mohou věnovat a sečetl procentuelní oblibu jednotlivých aktivit. Výsledky předkládám níže v podobě grafu č.1.

Graf volnočasových aktivit středoškolských studentů (věk 15 – 18 let)



Graf č.1: Graf volnočasových aktivit středoškolských studentů

Dotazník zodpovědělo 100 studentů ze Střední průmyslové školy stavební v Třebíči. Jejich úkolem bylo pouze zaškrtnout aktivitu, kterou nejčastěji tráví svůj volný čas. Graf opět potvrzuje a poukazuje na ohromné procento mladých lidí, kteří svůj volný čas věnují sledování televize, hraním počítačových her, internetu a sledování videa či DVD. Ovšem není tak jednoznačné, zda-li je tato činnost pouhým ztracením volného času. Sledování televize může být i naučné, sledování kvalitních filmů, naučných pořadů, televizních novin a dokumentů rozvíjí osobnost člověka po kulturní i intelektuální stránce. Na internetu, je dnes možné najít téměř cokoli, a tak záleží na uživateli, jakým webovým stránkám věnuje pozornost a svůj čas. Snad jen na počítačových hrách nelze najít mnoho pozitiv, avšak i zde se objevují, i když ve velmi zanedbatelné míře, hry naučné a vzdělávací, při již zmiňovaných kineticky ovládaných virtuálních hrách lze najít možná i význam pohybový.

Sportu se aktivně věnuje 12% dotazovaných, což není nijak závratně velké číslo, ovšem ani nijak překvapující. 8% respondentů se bezostyšně přiznalo k nicnedělání, což je poněkud zarážející, avšak i přes to pevně doufám, že každý si čas od času najde činnost, kterou sebe, své tělo a osobnost posunuje kupředu, alespoň malými krůčky.

Vzeme-li v úvahu lidi staršího věku, kteří již nestudují, mají zaměstnání a pochopitelně o něco více povinností, než člověk studující, nabízí se otázka, zda-li tito lidé vůbec nějaký ten volný čas mají. Jasně a jednoznačně na tuto otázku odpovídá úvaha: „Mám volný čas a mají jej všichni, kdo chtějí. Záležitosti nikoho nepronásledují. Lidé se jich chápou a myslí si, že zaměstnanost je důvodem pro štěstí.“(Seneca, 1987, 226)

2.2 Zážitková pedagogika

Jelikož se v této práci věnuji zkvalitnění přípravy ledních hokejistů pomocí prostředků a metod zážitkové pedagogiky, je zřejmé, že je nutné tuto problematiku řádně prostudovat a doplnit vědomosti nabrané při studiu rekreologie. Zážitkové vzdělávání má velký vliv zejména na osobnostní rozvoj jedince, tedy na složku, na kterou se při přípravě a tréninku hokejistů zcela zapomíná.

2.2.1 Vymezení pojmu zážitková pedagogika

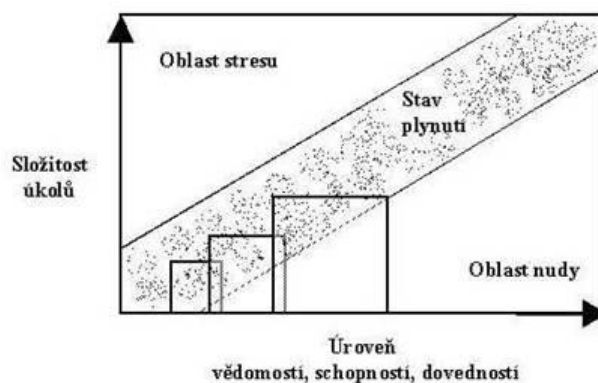
Pojem zážitková pedagogika je stále ne zcela akceptovaný a uznávaný odbornou komunitou a stále tak trochu hledá své místo na akademické půdě. Avšak jsem přesvědčen, že i když je tento vědní obor poměrně mladý, své místo mezi vědami rozhodně má a je pro výchovu, rozvoj člověka po duševní i fyzické stránce velmi důležitý. Základním atributem pro

zážitkovou pedagogiku je zkušenost, jejíž získání je podloženo vlastním prožitkem a jeho širšími souvislostmi. Tedy nejen vyvolání prožitku, ale zejména vytvoření zkušenosti, kterou je možno znovu využít v reálném životě.

Vzdělávání zážitkem má několik základních pravidel, které by měl pedagog, instruktor, či trenér, ovládající základy zážitkové pedagogiky bezpodmínečně dodržovat a zařadit do kurzů, kde jsou prvky zážitkové pedagogiky žádoucí. Jedná se zejména o snahu osobnostního rozvoje člověka, podmíněnou prvky jako jsou dobrodružství, jistá míra nejistoty, přijímání rizik, prvek výzvy a překonání sebe sama, zasazení aktivit do neobvyklého prostředí, přítomnost her, metafor, podobností s reálným světem a velmi důležitý je zpětný rozbor proběhlých aktivit, neboli zpětná vazba. „Pro zážitkovou pedagogiku je typické zakotvení prožitku do jeho širších souvislostí. Tedy nejenom vyvolání prožitku, ale především zralost činů, navozování prožitkových situací, zpracování prožitku a jeho převedení do zkušenosti, jež může být opětovně využita.“ Jirásek (2004, 16)

2.2.2 Prožitek

V předchozím textu se velmi často objevuje slovo „prožitek“. Co vlastně toto slovo znamená? Velice důležitým atributem pro maximální prožitek jedince je stav plynutí (neboli stav flow). Ve stavu plynutí je člověk natolik zaměřen na vykonávanou činnost, že ji přiřazuje maximální pozornost. Hlavními znaky stavu plynutí jsou naprostá odpoutanost od okolních vlivů a naprosté soustředění a věnování se pouze dané činnosti. Tento stav dodává prováděné činnosti naprosto jedinečné a autentické rozměry a působí na člověka, jeho prožitek a jeho osobnostní rozvoj maximálním způsobem. Pojem „flow“ – plynutí, proudění vytvořil americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi, který o tomto stavu uvádí: „Plynutí je stav, při němž dochází k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce v tomto stavu nejsou jen obsaženy a ventilovány, ale jsou současně konstruktivní, plné energie a úzce spojené s činností.“ (Csikszentmihalyi, 1996, 74)



Obrázek č.1, Stav plynutí (Másilka, 2003, upraveno dle Csikszentmihalyi, 1996)

Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek vždy pouhým prostředkem, nikoliv cílem. Cílem pro ni zůstává „starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti.“(Jirásek, 2004,15) Prožitek by měl být vždy do programu volnočasových aktivit zahrnut tak, že víme, z jakého důvodu s ním pracujeme a čeho konkrétně chceme docílit a podle toho zařazen do kontextu dané akce. Základním úkolem prožitku je převedení pomocí jakéhosi ohlédnutí, neboli zpětné vazby, do zkušenosti. Zážitková pedagogika by měla působit na člověka zejména v těchto oblastech (Holec, 1994, 49):

- rozvoj intelektu (*paměť, smyslové vnímání, pozornost, důvtip, logické myšlení, taktika, strategie, kombinační schopnosti*);
- rozvoj tvořivosti (*imaginace, představivost, fantazie, originální, netradiční postupy*);
- rozvoj sociální dovednosti (*komunikace, kooperace, týmová práce, rétorika, argumentace, diskuse, zodpovědnost, asertivita*);
- rozvoj motoriky, pohybových dovedností (*rychlost, síla, vytrvalost, obratnost*);
- rozvoj vůle (*trpělivost, sebeovládání, psychická vytrvalost, odvaha*);
- sebepojetí (*sebepoznání, sebezpřekonání, bourání psychologických bariér, sebedůvěra, psychická síla, samostatnost*).

2.2.3 Využití prostředků a metod zážitkové pedagogiky

Pojem zážitková pedagogika je stále častěji citovaný a s jeho prostředky a metodami pracuje stále větší počet pedagogů, instruktorů, vychovatelů, vedoucích atd. Prostředky zážitkové pedagogiky jsou již mnoho let využívány na dětských táborech, prázdninových školách, ve skautských a trempsých organizacích a podobně. Avšak o aktivity tohoto typu v posledních letech klesá zájem, člověk má v moderní společnosti stále menší styk s přírodou a většina dětí a mladých lidí tráví svůj volný čas jiným způsobem než v přírodě, trempinkem, turistikou a podobně. Faktor dobrodružství zná mnoho mladých lidí pouze z televize a počítačových her.

Metodiku zážitkové pedagogiky ovládá a pracuje s ní dnes řada organizací, které se zabývají výchovou a rozvojem člověka zejména v přírodním prostředí. Zásadní úlohu v zážitkových kurzech mají tedy outdoorové aktivity, kde se pracuje s prvky zážitku, prožitku, neznámého prostředí, dobrodružství a překonání sebe sama. V posledních letech stále více škol využívá služeb, které poskytují a nabízejí různé outdoorové a zážitkové organizace a najímá si je pro školní výlety, adaptační kurzy, letní i zimní sportovní kurzy atd. Myslím si, že tento trend je velice prospěšný a žádoucí a má pro studenta (tedy účastníka kurzu) co se týče faktoru zážitku, prožitku a osobnostního růstu, daleko větší význam, než je tomu v případě

kurzu organizovaných školou pod vedením aktivit školními profesory, kteří mají ke studentům zcela jiný přístup, a se kterými má z pravidla student zcela odlišné vztahy, než s instruktorem a profesionálem v oblasti zážitkové pedagogiky. Nehledě na to, že mnoho učitelů, pedagogů a profesorů nezná základní prostředky zážitkové pedagogiky, a proto kurzy organizované profesionály mají daleko širší a účinnější vliv na osobnostní růst mladého člověka, fyzickou i psychickou stránku studenta a daleko komplexněji splňují požadavky, které by měli kurzy tohoto typu plnit.

„Charakteristikou zážitkového vzdělávání je zapojení celého člověka (fyzicky, intelektuálně a emočně – tedy včetně jeho pocitů a smyslů) i jeho předchozí zkušenosti a následné zpracování zážitkem.“ (Andersen, Goud & Dojen, 1995, 86) Tento ideál by měl ctít každý kurz, tábor, pobyt v přírodě nebo výlet, který má nějakým způsobem kladně působit na nitro, osobnostní i tělesnou schránku člověka. Avšak nejen při programech a akcích pod záštitou školy by těmto atributům měla být přikládána pozornost. Jsem přesvědčen, že základní cíle zážitkové pedagogiky by měla naplňovat jakákoli organizovaná činnost, kterou jedinec tráví svůj volný čas a základy zážitkové pedagogiky by měl ovládat každý vedoucí, instruktor nebo trenér.

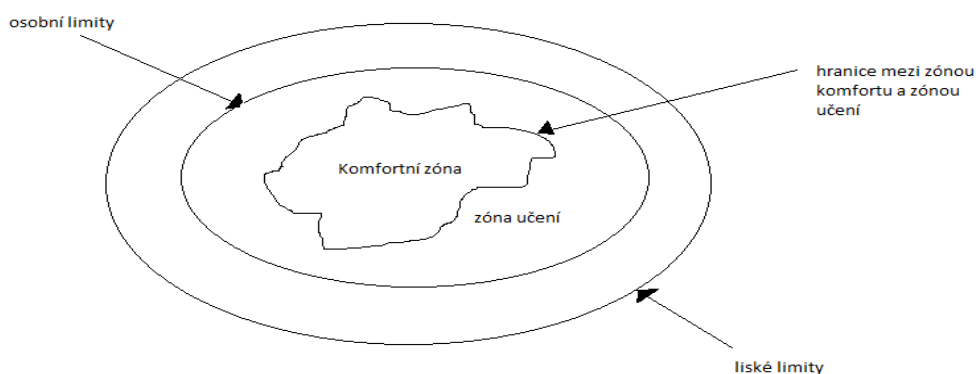
Asociace zážitkového vzdělávání identifikovala tyto principy při procesu správné výchovy zážitkem (Luckman, 1996, str. 7):

- Primární rolí pedagoga je vytvářet vhodné zážitky, stavět žáky před problémy, nastavovat hranice, podporovat žáky, zajišťovat jejich fyzickou i psychickou bezpečnost a usnadňovat jim proces učení
- Pedagog identifikuje a podporuje spontánní příležitosti pro učení
- Pedagog se snaží být si vědom svých předsudků a předpojatých soudů a vlivu, které mohou na žáka mít
- Zkušenostní učení zahrnuje možnost učit se z důsledků vlastních činů, z chyb i úspěchů

Bohužel většina školních i mimoškolních organizací naplňujících volný čas mládeže nemá se základními principy zážitkové pedagogiky a s vzděláváním člověka zážitkem příliš velké zkušenosti a kvalita těchto organizací, zejména po stránce osobnostního růstu jedince, je mizivá a naprosto nedostatečná. Domnívám se, že dosavadní situaci by výrazně pomohlo zařazení profesionálních instruktorů a pedagogů do škol, soukromých spolků, firem, kroužků i sportovních klubů. Neboli základní principy a ideály zážitkové pedagogiky by měla obsahovat každá organizovaná činnost, které se člověk ve volném čase věnuje a měl by zde být kladen důraz na komplexní růst osobnosti, tedy fyzické i intelektuální stránky jedince.

2.2.4 Zóna komfortu

V zážitkové pedagogice se velmi často pracuje s prvkem překonání sebe sama, neboli učeně řečeno překročením své zóny komfortu, což vede zvětšování právě této zóny a tím pádem růstu osobnosti člověka. „Pro každého člověka existuje určitá komfortní zóna, obsahující činnosti bez stresu“ (Činčera, 2007, 19). Pelánek (2008, 22) ji také definuje jako „oblast, kde se cítíme dobře. Je tvořena situacemi, ve kterých se člověk cítí bezpečně, přičemž nejde jen o bezpečnost fyzickou, ale i psychickou“. Plyne z toho tedy, že do zóny komfortu můžeme zařadit každodenní situace, takové, které se opakují a s kterými máme zkušenost, víme, jak se v nich zachovat a jednat. Může se však stát, že se stane něco neočekávaného, situace, ve které nevíme co dělat nebo se v ní necítíme dobře. Když však záměrně postrčíme člověka mimo tuto zónu a poskytneme mu dostatečnou oporu, může nové situace ovládnout a rozšířit si tak komfortní zónu. „Díky tomu se dotyčný bude cítit dobře ve více situacích a jeho život bude bohatší“ (Pelánek, 2008, 22), navíc „dojde-li k pozitivnímu zvládnutí nových situací, jedná se o přenos zkušeností“ (Nehyba, 2007, 22) a dostáváme se tím do zóny učení. Pokud však nekontrolovaně překročíme komfortní zónu, do situací, které nebudeme mít zcela pod kontrolou, hrozí nám fyzické či psychické nebezpečí a můžeme se dostat do zóny ohrožení. „Kritická je hrozba překročení zóny učení do oblastí, které účastník není schopen zvládnout a ve kterých s vysokou pravděpodobností selže. Neúspěch může následně vést ke zmenšení vlastní komfortní zóny a snížení víry ve vlastní dovednosti“ (Činčera, 2007, 19). Je nutné tedy nastavit náročnost situace či úkolů tak, aby byla nejen zvládnutelná pro všechny účastníky, ale také, aby jim přinesla určitý posun v jejich zkušenostech. Pro představu k orientaci jednotlivých zón přikládám následující *obrázek č.2*:



Obrázek č.2: Rozšiřování komfortní zóny

Zdroj: Petrová, Horáková, Mikšíčková & Bláha: *Czech report* (1999)

2.2.5 Využití prostředků a metod zážitkové pedagogiky ve sportovním tréninku

Většina sportovních odvětví je dnes brána velmi profesionálně a je zde kladen důraz zejména na výkonnostní stránku. Pokud chce člověk v daném sportovním odvětví něco dokázat a patřit mezi absolutní špičku, nestačí mu pouhý talent, ale musí tréninku a přípravě obětovat veškerý volný čas a energii, tím pádem nezbývá čas ani energie na ostatní záliby, koníčky, kamarády apod. Nejen proto jsem přesvědčen, že by měl být ve sportovním tréninku kladen důraz i na psychickou, intelektuální stránku jedince a na jeho osobnostní růst a to v daleko větší míře, než je tomu obvykle dnes. Ze sportu se pomalu vytrácejí klasické ideály a na sportovce je kladen důraz pouze po výkonnostní stránce. Nehledě na to, že hlavní úlohu hrají v mnoha sportovních odvětvích peníze a osud či budoucnost mladého sportovce velmi úzce souvisí s finančním obnosem, který jsou jeho rodiče ochotni do sportovní aktivity svého potomka investovat.

Velké množství trenérů nemá žádné pedagogické vzdělání a jsou jimi velmi často lidé, kteří třeba rozumí problematice daného sportu a byli v něm v minulosti třeba i úspěšní. Tito lidé zpravidla prosazují v tréninku metodu fyzického drilu a nemají nejmenší páru o tom, co znamenají pojmy jako je zážitková pedagogika, osobnostní rozvoj, výchova zážitkem, prožitek atd. V individuálních sportech, jako je kupříkladu atletika, nevidím mnoho možností, jak situaci oživit či změnit, jelikož ve sportovních odvětvích tohoto typu, je vždy sportovec sám za sebe, není zvyklý pracovat v kolektivu a na jeho výkonu se podepisuje pouze fyzická připravenost jedince. Na druhou stranu si myslím, že vklínit prostředky zážitkové pedagogiky do tréninku kolektivních sportů je bez problému možné a jsem dokonce přesvědčen, že by pomohlo zlepšit nejen výchovnou stránku tréninku, ale i kvalitu sportovců po stránce výkonnostní. V kolektivních sportech nikdy nemůže sám jedinec zvítězit v utkání a často vítězí technicky méně zdatný tým, který funguje výborně jako kolektiv a táhne za jeden provaz.

Způsobů, jak prostředky a metody zážitkové pedagogiky vklínit do tréninku kolektivních sportů je několik. Sportovní kluby a organizace mohou spolupracovat s organizacemi, které se přímo specializují na zážitkové programy nebo mohou začlenit do realizačního týmu přímo odborníka ovládajícího tuto problematiku. Další možností je vzdělávat trenéry v daném oboru, avšak tato vize je dle mého názoru nereálná, a většina trenérů je a zůstane odborníky pouze po technické a fyzické stránce. Avšak zejména trenéři působící v mládežnických týmech by měli své svěřence obohacovat i po stránce výchovné a osobnostní. Myslím si, že spolupráce trenéra s odborníkem, který ovládá základní principy zážitkové pedagogiky, ví jak působit na osobnost mladého sportovce, jak působit na jeho

psychickou stránku a ví jak posouvat a procvičovat nejen tělo ale i ducha sportovce, je ve většině sportovních odvětvích žádoucí a pomohla by vychovávat ze sportovců komplexní osobnosti a nejen „omezence“ neznající nic jiného než dril, své sportovní náčiní, výstroj a výzbroj.

2.3 Hra

Hra je součástí lidského života od nepaměti a jelikož je se tato práce věnuje přípravě a tréninku ledního hokeje, který je sám o sobě hrou, není možné se této kapitole vyhnout. Věnuji se zde zejména možnostmi využití různých druhů her, které je možno do hokejového tréninku začlenit a pomocí nich působit na celkový rozvoj osobnosti sportovců.

2.3.1 Definice hry

Hra je obvykle chápána jako prostředek pro zabavení a využití volného času dětí. Avšak čas od času si rád hraje každý, ať už je to kojeneček, dítě, pubescent, adolescent, dospělý nebo člověk v důchodovém věku. Hra může sloužit jako prostředek výuky, ale i k relaxaci, odreagování a k odpočinku. Ve hře každý jedinec zaujímá jistou roli, řeší různé situace, problémy, komunikuje s okolím, přemýšlí, vymýšlí, operativně reaguje, zkrátka hraje a právě tato činnost má mnoho společného s reálným životem, ačkoli ve hře je to jen „jako“. Zjednodušeně by se dalo říci, že hra je jakýsi život nanečisto a člověk může zkušenosti získané při hře využít v reálném životě. Nehledě na to, že staré přísloví, které říká: „Kdo si hraje, nezlobí“, platí nejen u dětí, ale i dospělých.

Hra může být také chápána jako „zotavení, jako uvolnění, jako zábavná zahálka do protikladu k vážné a odpovědné životní činnosti.“ (Fink 1992, 9) Hraní patří či by mělo patřit zejména do světa dítěte, „jež chráněno rodinnou péčí nezná vážnost života. Hraní je u malého dítěte zjevně čistým naplňováním jeho způsobu pobývání“. (Fink 1993, 21) Rodiče a vychovatelé by se měli snažit, aby si děti co nejdříve hrály, ať už s hračkami, mezi sebou navzájem a konečně i ve škole, což již v 17. století prosazoval nadčasový člověk známý jako „učitel národů“ Jan Ámos Komenský a jeho heslo „škola hrou“ je známé snad každému gramotnému člověku.

Každá hra je zpravidla předem omezena v prostoru i čase. Tento vymezený prostor a čas je nějak oddělen od ostatního světa oponou nebo čarou, píšťalkou či sirénou. Mezi světem hry a tím ostatním je sice spousta paralel a podobností, ale žádné přímé vazby, řezník může hrát krále a prezident zedníka. Až dohrají, budou zas tím, čím byli. Ve starém Řecku herci

nosili na obličej masky, aby si je nikdo nepletl s lidmi. To až příchod televize, prostřednictvím které má člověk možnost nahlédnout hercům zblízka do obličeje, tento důležitý odstup zrušil, takže televizní herec je pro nás i na ulici detektiv nebo doktor z oblíbeného seriálu či filmu.

Základní rysy hry (dle Franc, Zouneková, Martin, 2007, 67):

- **Výzva:** Hra často účastníky nutí využívat zdroje a postupy, které jsou náročné a které mnozí z nich v běžném životě nepoužívají. Výzva je při hře může potkat v mnoha různých rovinách: sociální, fyzické, kreativní, psychologické, intelektuální, emotivní nebo dokonce spirituální. Prvek výzvy je úzce spjat s intenzitou hry.
- **Přitažlivost:** Hra musí být přitažlivá, „sexy“. Uvedení hry pomocí motivace může přitažlivost hry pro účastníky podstatně zvýšit.
- **Pravidla:** Všechny hry, i ty nestruturované, jsou definovány souborem pravidel.
- **Přiměřená věková skupina:** Mnohé hry mají složitá pravidla, odehrávají se v nepřehledném terénu a podmínkou účasti je řada nejrůznějších dovedností. Komplexita některých her či fakt, že pro účast je třeba jistých životních zkušeností, způsobuje, že se nehodí například pro středoškoláky. Jiné hry naopak nemusejí být dostatečně atraktivní pro starší věkovou generaci.
- **Speciální čas/místo:** Některé hry vyžadují pro uvedení specifickou atmosféru či zvláště upravený prostor. Jiné lze hrát v téměř libovolných podmínkách.
- **Fyzická, psychická a emocionální bezpečnost:** Koncept bezpečnosti při hrách souvisí také s faktem, že hráči jsou při hrách často vyzýváni, aby vystoupili z komfortní zóny a prozkoumali problematické části vlastní osobnosti či chování. Takové okamžiky by měly být přijímány jako možnost rozvoje, nikoli jako důvod k nízkému sebehodnocení.

2.3.2 Funkce a význam hry

Existuje celá řada her, mezi nimiž mohou být naprosto diametrální rozdíly. Avšak každá hra by měla vždy zůstat v nějakém rámci a splňovat určité významy a kritéria pro která je určena. Hra je tedy pro člověka důležitá a měla by rozvíjet jeho ducha i tělo z mnoha různých hledisek.

- **Sociální funkce hry:** Komunikace, důvěra, navazování vztahů s lidmi, vedení lidí, empatie, týmová práce, a mnohé další jsou neoddelitelnou součástí většiny her.

- **Intelektuální význam hry:** Účastníci u mnoha her rozvíjejí své logické myšlení a analytické schopnosti, ale také postřeh a strategicky myslet. Mnoho her je vymyšleno přímo k výuce jedince.
- **Kreativní význam hry:** Kreativita se netýká pouze umělecky zaměřených aktivit (malování, sochání, nebo jiné rukodělné činnosti), jde spíše o rozvoj tvořivého myšlení. Mnohé hry cvičí představivost a vyžadují hledání nestandardních postupů.
- **Rozvoj a ovládnutí emocí:** Všechny hry by měli vyvolávat u účastníků jistou emocionální reakci, ať už v malé či větší intenzitě. Některé hry se zaměřují speciálně na objevování emocionálního světa účastníků, vyjadřování pocitů a objevování vlastních emočních reakcí. Jiné hry jsou založeny na sebehodnocení, zkoumání vlastních pocitů, zpochybňování zažitých stereotypů apod.
- **Fyzický rozvoj člověka:** Fyzicky zaměřené hry nejen zlepšují fyzickou kondici zúčastněných, ale především nabízejí výzvy, které by účastník za jiných okolností jen těžko přijal. „Činnost jako forma pohybu se zde jeví jako hlavní prostředek rozvoje člověka i v předškolním věku. Jejím přirozeným projevem a formou je hra, která má být podporována materiálními i nemateriálními podněty.“ (Uhlířová 1999, 107)
- **Rozšiřování osobních hranic a objevování sebe samého:** Ve speciálním herním světě účastníci často dělají věci, o kterých se doposud domnívali, že je nezvládnou. Reagují na nové podněty a mají možnost objevovat dosud neobjevené stránky sebe samého. Neobsahuje-li hra žádnou novou dovednost či přístup, hráčům obvykle nepřipadá dostatečně náročná, což snižuje jejich motivaci.
- **Relaxace a odpočinek:** Mnoho her slouží k relaxaci, odpočinku a uvolnění se. Hry mohou i nemusejí být fyzicky či psychicky náročné, záleží zejména na tom od čeho si chce jedinec odpočnou a po jaké stránce relaxovat. „Hra má charakter přítomnosti a soběstačného smyslu – podobá se oáze dosaženého štěstí v pustině našeho ostatního pachtění za štěstím a tantalovského hledání. Hra nás unáší. Tím, že si hrajeme, jsme na chvíli propuštěni ze životního shonu, jsme jakoby přesazeni na jinou hvězdu, kde se život zdá být světlejší, odpoutanější a zdařilejší.“ (Fink, 1992, 15)

- **Výchovný význam hry:** Výchovný význam hry je důležitý zejména u her dětských. Výchova dítěte hrou je často mnohem účinnější a pro dítě neoddiskutovatelně příjemnější. „Chválivá se jako dítěti přiměřená taková výchova, kterou se této proměny člověka hrajícího si v člověka pracujícího dosáhne bez tvrdých a příkrých zlomů, když se práce přiblíží dítěti takřka jako hra...“ (Fink, 1992, 11)

2.3.3 Dělení her

Hra může v životě člověka splňovat velké množství úloh (viz předchozí kapitola). Hry můžeme rozdělit podle několika kritérií, jako je například počet hráčů, místo, kde se hra koná, cíl, který má hra splnit a další. Důležitým faktorem zacílení hry je způsob uvedení a styl jakým je hra hrána. Jedna hra může splňovat i různé úlohy nebo více úloh naráz, jednou může být hrou sportovní a podruhé třeba hrou společenskou. Níže rozdělují hry podle určitých kritérií:

A. Podle počtu hráčů

- **Kolektivní hra:** V kolektivní hře se musí na dosažení stejného cíle podílet 2 a více hráčů. U těchto her většinou vítězí kolektivita nad uměním jedince a je zde velmi důležitý faktor spolupráce. Účastník se zde učí jednat v kolektivu, hledá si své místo, svoji úlohu, což se stává zkušeností, kterou lze využít v reálném životě. *Např. lední hokej.*
- **Individuální hra:** Hra, v níž stojí jedinec sám za sebe a výsledek jeho snažení závisí pouze na něm. V těchto hrách velmi často dochází k souboji jeden proti jednomu, ať už jde o stránku fyzickou nebo psychickou. Hlavním atributem pro výhru jedince je jeho um, znalosti a dovednosti, avšak jistou dávkou výsledek ovlivňuje, jako kteroukoli jinou hru, štěstí. *Např. tenis, šachy.*

B. Podle umístění hry:

- **Outdoorové hry:** Hry zacílené do venkovního prostředí, ať už na hřiště, louku, les, vodu nebo hory. *Např. skalní golf.*
- **Indoorové hry:** Hry, které nejsou závislé na prostředí a nejsou zpravidla náročné ani na pohyb hráčů. *Např. Sedací člověče, nezlob se.*

C. Podle pravidel

- **Strukturované hry:** Tyto hry mají jasný a přesný soubor pravidel, kterými se účastníci musejí řídit a musí je dodržovat. *Např. fotbal.*

- **Málo strukturované nebo nestrukturované hry:** Tyto hry mají jasně danou motivaci a obvykle přesně definované prostředí, kde se odehrávají. Účastníci potom za nenápadného přispění instruktorů základní zápletku hry rozvíjejí. Instruktoři pouze udávají atmosféru a rámuji celou hru příběhem. Účastníci ovšem přijímají vlastní rozhodnutí, hledají si ve hře vlastní roli, avšak plánují a hrají si po svém nebo musejí operativně reagovat na vzniklé situace. Hry tohoto typu rozvíjejí schopnost spolupráce, flexibilitu, rychlé rozhodování, týmovou práci, schopnost rychlé adaptace a spontánně reagovat. Jen zřídka se mezi nimi objevují soutěže a tyto hry mají zpravidla velmi blízko k reálnému životu. *Např. Labyrint světa a ráj srdce.*

D. Podle míry pohybu

- **Pohybové hry:** Hry, při kterých je zapotřebí pohybu účastníků. Zpravidla jsou využívána různá náčiní a velkou část tvoří hry sportovní. Tyto hry rozvíjejí zejména fyzickou kondici hráčů. *Např. košíková*
- **Klidové hry:** Hry, při kterých není zapotřebí fyzické námahy a velkého pohybu. Rozvíjejí zejména duševní stránku hráče. Řadí se sem kupříkladu karetní hry, ústní hry, stolní hry atd. *Např. dáma.*

E. Podle naučnosti

- **Hry naučné:** Cílem tohoto typu her je naučit jedince příjemnou cestou novým znalostem a dovednostem. Tyto hry jsou velmi často zacíleny pro malé děti a hrají velkou roli při výchově. *Např. Čáp ztratil čepičku.*
- **Hry zábavné:** Tento typ her plní funkci spíše zábavnou a odpočinkovou, slouží pro radost a relaxaci hráčů, nikoliv k zisku vědomostí a dovedností. *Např. Na schovávanou*

F. Zajímavé je dělení her podle druhů zážitků (Neuman, 1998):

- **Agon:** zápas, závod
hlavní rys: soutěživost
zápor : možnost podpory násilí, lstivosti, touze po moci
- **Alea:** nejistota
hlavní rysy: náhoda, štěstí
zápor: zneužití u gamblerů

- **Illinx (vertigo):** mění vnímání prostřednictvím točení, rychlostí, virtuální realitou
hlavní rysy: krátký okamžik určitého druhu radostné paniky a vzrušení
zápor: může to být i opojení z rekordů, drog i z funkce peněz
- **Mimikry:** umožňují stát se někým jiným pomocí fantazie, předstírání, maskování
hlavní znaky: napodobování, hraní si s hračkami, karnevaly
zápor: odcizování a schizofrenní jednání

V této kapitole jsem se snažil co nejkompexněji vystihnout rozdělení her podle jednotlivých atributů. Je zřejmé, že možností, jak lze hry dělit je celá řada a jistě je možností daleko více, avšak domnívám se, že dělení v mé práci je naprosto dostatečné a adekvátní a člověk věnující se organizací a vedením jakékoli volnočasové aktivity by měl být schopen mixovat druhy her do takové konstelace, aby byly atributy a požadavky na kvalitní náplň volného času maximálně naplněny.

2.3.4 Sportovní hry

Sportovní hry jsou specifickou oblastí v široké škále her. Ve sportovních hrách jde vždy o prvek vítězství nad soupeřem. Ve sportovních hrách může zpravidla zvítězit jen jeden tým nebo jedinec. Sportovní hry by měly rozvíjet zejména fyzickou kondici účastníků, avšak měli by splňovat i další atributy, jako jsou týmové dovednosti, osobnostní růst, tvořivost, schopnost rychlého rozhodování, řešení nových situací, učení se nových dovedností, přijímání výzev, překonání sebe sama a další.

Sportovní hry jsou oblíbené u všech věkových skupin a kategorií. Slouží k vybití energie u dětí i k zlepšování či udržení fyzické kondice u jedinců staršího věku. Avšak sportovní hra nesplňuje jen požadavky fyzické námahy, ale spouští u účastníků zvláštní pocit euforie a radosti ze hry. Zjednodušeně by se dalo říci, že jde o příjemnou volbu fyzické námahy, která by měla patřit k životu každého zdravého jedince.

V dnešní době existuje nepřeberné množství sportovních her, z nichž si každý může vybrat právě tu, která mu bude nejvíce vyhovovat a naplňovat ho. Sportovní hry jsou různého charakteru, různé výkonnostní i technické obtížnosti, mohou být hry venkovní i vnitřní (tělocvičny, kryté sportovní haly), hry kolektivní i individuální.

2.3.5 Fair-play

Důležitou složkou, kterou by neměly nejen sportovní hry postrádat je prvek „fair-play“, neboli férovost a jakýsi smysl pro spravedlnost. Znamená to, že každý hráč by měl i ve vyhoceném sportovním utkání myslet na správnost svých činů a nejednat za hranicemi slušnosti a etiky. Bohužel tato hranice bývá v mnoha případech překročena a někteří hráči jednájí v důsledku přemotivovanosti a afektu neadekvátně a neslušně, což ubírá hře na její čistotě a ztrácí základní sportovní ideály.

Hrát fair-play je základním předpokladem sportovního zápolení, počínaje dodržováním pravidel, přes sportovní chování atd. Fair-play chování překračuje pravidla hry. Když vidíme maratónce, který pomáhá svému soupeři, který upadl na zem a tím dal šanci jiným závodníkům, aby jej předběhli, je to chování, které je takzvaně sportovní. Co jej činí tak obdivuhodným? Fair-play je to, co do sportu vnáší hodnotu lidskosti (humanity). Idea humanity je obecná, ale nejvíc ceněna tam, kde je proti trendu. Sport je projevem „férového egoismu“. Jde přeci o to vyhrát. Idea humanity je postavena proti každému sobectví, neboť je universální, obecně platná. Projev humanity v církvi nebo náboženské společnosti není tolik udivující, protože je zde považován za normální. Projev humanity ve sportu je něco ne zcela očekávatelného a tedy velmi ceněného.

Etika bezpochyby do sportu patří. Takzvané komerční sporty ji poněkud vytlačují (např. bojová umění – když se v nelegálním boxu objeví krev, způsobuje to nadšení mezi obecnstvem. Diváci chtějí vidět skutečný boj a jsou ochotni za to zaplatit. Projevy humanity a fair-play chování zde zcela mizí, jsou zde považovány za projev slabosti).

Má-li sport přinášet kromě požitku a uspokojení ze samotného výkonu také něco více, musí obsahovat morální hodnoty jako porozumění, toleranci, pomoc bližnímu či spravedlnost. Potom je tedy naší povinností etiku a etické chování nejen ve sportu a hrách udržovat, ale také podporovat a rozvíjet.

2.4 Sport

Sport by měl být nedílnou součástí života každého zdravého člověka. Bohužel v dnešní době velké množství lidí, a to i ve velmi mladém věku, tráví svůj volný čas vsedě u internetu, nesmyslných počítačových her nebo u televize, z čehož plyne velký problém celé dnešní společnosti – obezita a civilizační nemoci.

2.4.1 Definice sportu

Základní složkou sportu je pohyb, který by mělo každé sportovní odvětví alespoň v minimální míře obsahovat. Ve sportu jde zejména o zlepšování a udržování fyzické kondice člověka, ale slouží také k duševní hygieně, odreagování, výchově, osobnostnímu růstu, harmonii těla i ducha, čímž napomáhá jedinci k fyzickému i duševnímu zdraví. „Sport jsou všechny činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (ať organizovaný nebo ne).“ (Evropská charta sportu, 1992, 9)

V 21. století, tedy v době, ve které žijeme, existuje nepřehledné množství sportovních odvětví a stále přibývají nové, ať už jde jen o pokusy, které mohou krátkodobě zaujmout a pak zase vyšumět nebo o nově vznikající odvětví, které si najdou své pevné místo mezi sporty, kterých je v dnešní době tolik, že může sportovat doslova každý. Proto jsem přesvědčen, že by měl být na společnost kladen větší důraz a motivovat ji k udržování své fyzické kondice, čímž člověk předchází mnoha nemocem, problémům a udržuje své tělo i ducha ve zdraví a v kondici.

Existují sporty velmi náročné na fyzickou kondici, sportovní výstroj, výzbroj, dovednosti a znalosti (pravidel atd.), ale i sporty s minimální náročností, které je schopen vykonávat zcela každý. Sportovat může jedinec mnoha způsoby. Může navštěvovat sportovní organizace, organizované kurzy, cvičení, akce, soutěže, závody nebo může sportovat sám na vlastní triko či s přáteli, jezdit na kole, chodit na túry, běhat, lyžovat a mohl bych pokračovat. Stačí jen chtít a mít zájem se hýbat a dělat něco pro sebe a své celkové zdraví. „Sport zahrnuje všechny vhodné formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, jejichž cílem je podpořit u lidí starost o jejich zdraví, duševní pohodu, tělesný, funkční, psychický rozvoj a pohybovou výkonnost, uspokojování jejich kulturních potřeb, formovat sociální vztahy nebo dosáhnout lepší výsledky a zvýšit jejich sportovní výkonnost v soutěžích na různé úrovni.“ (Moravec, 2007, 10)

Jsem přesvědčen, že sport, neboli aktivní pohyb, není možné nahradit čímkoli jiným a sport by se neměl z života člověka vytrácet, ba naopak, měl by být kladen mnohem větší důraz na aktivní pohyb celé populace. „Sport je oblastí dobrovolné lidské činnosti, která uspokojuje potřeby sportovců a dalších účastníků. Ti se v ní realizují a nacházejí v ní všestranné a hluboké prožitky. Sportovec je v této činnosti nejen objektem, ale i subjektem

svého zdokonalování, seberozvoje a sebevýchovy. Tím se stává sport a soutěžení neobyčejně účinným prostředkem všestranného rozvoje sportovce.“(Choutka, 1987, 15)

2.4.2 Tradiční sportovní hodnoty a ideály

Jsem přesvědčen, že je zde rozhodně na místě zamyslet se nad skutečností, že velká část sportovních klubů a organizací, prosazuje jakýsi tovární způsob sportu a více než o sport samotný záleží majitelům a manažerům sportovních organizací na jejich vlastním peněžním zisku.

Tyto organizace obvykle fungují jako klasická firma, kde jako zdroje zisku fungují hráči, ať už v podobě mládežnických příspěvků (obvykle nemalá částka), kterou musí každý rodič platit, chce-li, aby se jeho dítě sportu věnovalo, nebo sportovní manažer obchoduje s profesionálními sportovci jako s klasickým zbožím, často bez jeho vůle či vědomí a přestup je mu zpravidla oznámen jako hotová věc. Sportovec tedy v dnešní době nastaveném systému funguje jako zboží sloužící k výdělku sportovního klubu a manažerů a peníze dnes hrají ve valné části sportovních odvětví zásadní roli. Alarmující je situace zejména u mládeže, kdy je pravidlem, že reprezentaci v daném sportu tvoří, ze ziskových důvodů, převážně děti movitých rodičů. Obávám se, že sport, zejména profesionální, pomalu ztrácí klasické sportovní hodnoty a ideály.

Sport provází lidstvo již nespočet let a od počátku ho provázejí některé zásadní hodnoty a ideály, které nesouvisí přímo s pravidly, jde spíše o morální a etickou stránku věci. „Pevněji než názory a postoje jsou spojeny s morálkou. V humanistické psychologii jsou chápány jako nejdůležitější složka v motivační struktuře člověka. Hodnoty existují nezávisle na konkrétní osobnosti. Každý typ kultury, každé hnutí, každá epocha, národnost, skupina má svůj specifický systém hodnot.“ (Rychtecký, Dovalil, Svoboda, a kol. Olympismus, 2004, 4)

Základní olympijské hodnoty (Rychtecký, Dovalil, Svoboda, a kol. Olympismus, 2004, 4)

- **Osobnostní hodnoty:** vyjadřují stavy vnitřní harmonie, prosperity, dosažení žádoucích stavů existence. V olympijské výchově k nim patří: *sebekontrola, radost z úsilí, harmonie těla a ducha, snaha po dokonalosti, optimismus, ale i popularita, bohatství, pracovní kariéra, profesionalismus aj.*

- **Sociální hodnoty:** rovnost, sociální smír, dosažení žádoucích mezi-osobních vztahů. V olympijské výchově k nim patří: *vzájemné uznání, oddanost, snášenlivost, mír, solidarita, spolupráce, kamarádství, rovnost, etnická tolerance, lepší svět, ale i nacionalismus.*
- **Morální hodnoty:** odpouštění, pomoc a láska jsou interpersonálně zaměřeny na dosažení prostředků, které vedou v konceptech olympijské výchovy k žádoucím stavům morální existence: *odmítnutí diskriminace, gentlemanskému chování, skromnosti, čistotě, snášenlivosti, ctnosti, upřímnosti, respektování pravidel, ale i podvodům, vychytralosti, pyšce* aj.
- **Kompetenční hodnoty:** vztahují se k soutěživosti, ambicím, logice, inteligenci a představují prostředky vedoucí k *dosažení co nejlepších osobních výsledků.* Patří k nim dále: *ochota k maximálnímu úsilí, tělesná zdatnost, síla vůle, soutěživost, profesionalismus* aj.

2.4.3 Účel a význam sportu v životě člověka

Sport má a vždy bude mít v životě člověka nenahraditelný a neocenitelný význam a celou řadu důvodů proč by se měl člověk sportu věnovat, ať už v menší či větší míře. Sport tedy ovlivňuje společnost a člověka z mnoha hledisek:

- **Výchovné:** Sport hraje zejména při výchově dětí nenahraditelnou a značnou úlohu. Cílem sportovní výchovy je přispět k všestrannému a harmonickému rozvoji osobnosti jedince. Jde o skloubení podání maximálního možného výkonu jedince s růstem vývoje jeho osobnostní stránky. Cílem sportovní výchovy je nejen utvářet vědomosti o sportu a učit fyzickým dovednostem (technika, taktika, schopnosti, dovednosti), ale také slouží k utváření důležitých návyků jako je životospráva, hygiena (i psychická), kolektivní jednání, práce s emocemi, nervozitou, spolupráce, periferní vidění, schopnost rychle reagovat atd. Sport tedy působí na osobnost jedince velmi komplexním způsobem a jeho kladný vliv na výchovu jedince je naprosto neoddiskutovatelný.
- **Sociální:** Sport má v přínosu pro jedince také sociální rozměr. Napomáhá jeho přirozenému zařazení do kolektivu, hledání svého místa v něm, učí dovednostem jako jsou sebehodnocení, seberealizace, zodpovědnost, spolupráce, sebeovládání, toleranci k druhým, naučí člověka prohrávat atd. Socializace ve sportu působí na člověka v mnoha směrech. Jednak je to uspokojení sebe sama ze zvládnuté dovednosti,

dobrého výkonu či dosažení cíle. Dalšími kritérii působícími na socializaci člověka v důsledku sportu jsou též aspekty, jako jsou jedinečná setkání s jedinečnými lidmi, uvolněná komunikace, činnost v různých rolích, zkušenost s emocemi, kooperace, soudržnost a podobně.

- **Fyzické:** Fyzický význam sportu patří mezi hlavní a nejdůležitější účely, které by měl sport naplňovat a pro které sport vznikl. Dá se říci, že právě fyzický význam sportu je ten hlavní a nejdůležitější a neměl by ho žádný druh sportu postrádat, jelikož potom už zkrátka není sportem. Sport by měl zlepšovat fyzickou kondici jedince, učit ho novým pohybům, dovednostem, zlepšuje jeho celkovou motoriku, zpevňuje svalstvo, natahuje šlachy, okysličuje krev, zvětšuje objem plic a má mnoho dalších blahodárných účinků pro tělesnou stránku jedince, tedy pro jeho zdraví.
- **Psychické:** Psychická stránka sportovce je také jednou z nejdůležitějších, co se dosažení maximálního výkonu týká. Psychologie bývá obvykle zařazena do tréninkové jednotky až u sportovců staršího věku nebo u dětí. Mladším i starším jedincům pomáhá sport bezesporu zlepšovat jejich psychický stav. Sportovec získává sebevědomí při zvládnutí úkolu, či při dosažení cíle, učí se cílevědomosti, houževnatosti, odvaze, odolnosti a koneckonců i zvládnutí neúspěchu má pro psychiku sportovce neoddiskutovatelnou roli. Jedna z nejdůležitějších dovedností trenéra je být dobrým psychologem.
- **Naučné:** Sport učí jedince nejen novým pohybům a návykům, ale učí jej i pravidlům sportu, etice, názvosloví, motorice, ekologii a dalším důležitým věcem souvisejícím se sociologií, psychologií, výchovou atd. Učí jedince také relaxaci, umění odpočívat, regeneraci, životosprávě, zdravému životnímu stylu a podobně.
- **Zdravotní:** Význam sportu pro zdraví člověka je zcela jednoznačný a souvisí se všemi předchozími hledisky. Fyzický pohyb je pro zdravý životní styl naprosto neoddělitelnou součástí a měl na něj by být kladen mnohem větší důraz, než je tomu v dnešní době. Stát a obce by měli umožnit člověku dostatečné prostory a prostředky pro zdravý pohyb. Velkou hrozbou dnešní doby je obezita, se kterou souvisí velké množství nejrůznějších nemocí, chorob a problémů. Obezita je jasným důsledkem nedostatečného pohybu člověka, přičemž je alarmující, že procento obézních lidí stále roste, hlavně mezi dětmi a mladými lidmi. Jsem přesvědčen, že důležitost tohoto problému by se neměla zlehčovat a s nastalou situací by se mělo začít něco dělat. Nevěnuje-li se člověk své fyzické stránce a nechá jí chátrat, dříve či později se to na jeho zdraví a kvalitě života projeví, to je věc naprosto jasná, logická a jednoznačná

věc a každý člověk by si jí měl uvědomovat a podle toho se svým tělem zacházet a starat se o něj.

2.4.4 Dělení sportů

Jak jsem se již výše zmiňoval, existuje v dnešní době nepřeborné množství sportovních odvětví a aktivit spojených s pohybem člověka. Dělit je můžeme z mnoha hledisek:

A. Podle ročního období

Jedním ze zásadních způsobů, jak je možno sporty členit, je podle ročního období, kdy je tyto sporty možno vykonávat. Vychází se zde tedy z dřívějších podmínek, kdy ještě neexistovala umělá kluziště, sportovní haly atd. Podle tohoto schématu jsou logicky rozděleny i olympijské hry na letní (LOH) a zimní (ZOH).

- **Letní sporty:** Řadí se sem sporty, které lze vykonávat v letním období, není zde zapotřebí ani sněhu ani ledu. Naopak se využívá voda v tekutém stavu (plavání, vodní sporty), hřiště (původně louky). Řadí se sem kupříkladu i kopaná, volejbal, košíková, atletika...
- **Zimní sporty:** Zimní sporty využívají podmínek zimní krajiny, tedy zejména ledu a sněhu. Řadí se sem lední hokej, alpské i klasické lyžování, skoky na lyžích, rychlobruslení, boby....

B. Podle pohlaví

I když v dnešní době není rozdíl mezi pohlavími brán tak markantně, jak tomu bylo v historii, stále existují vyhraněné sporty mužské a ženské. Ovšem zejména ženy začínají vstupovat do některých dříve pouze mužských sportovních odvětví, jako je kupříkladu kopaná, lední hokej nebo box.

- **Ženské sporty:** U typických ženských sportů nejde z pravidla v takové míře o prvek vítězství, jak je tomu u sportů mužských. U ženských sportů je zejména důležitý prvek pohybu a zpevnění těla. Důležitá je většinou i estetická stránka. Jsou to sporty jako moderní gymnastika, aerobic, sportovní tanec a podobně.
- **Mužské sporty:** Pro mužské sporty je typický právě prvek soutěživosti, touha vyhrát a tvrdost mužům vlastní. Jedná se zejména o sporty, kde je

třeba velké fyzické síly a jisté dávky drsnosti. Řadí se sem kupříkladu rugby, americký fotbal, bojové sporty, dříve i lední hokej atd.

C. Podle počtu sportovců

- **Kolektivní:** Do této kategorie patří sporty pro jejichž realizaci je třeba 2 a více sportovců, kteří chtějí dosáhnout jednoho cíle. Pro tyto sporty je důležitý prvek spolupráce, každý jedinec zaujímá určitou roli v týmu. Často zde vítězí týmový duch a smysl pro hru nad výkonností jedince a velmi důležitým prvkem je taktika. Řadí se sem sporty jako lední hokej, kopaná, košíková, štafetový běh, volejbal, házená atd.
- **Individuální:** U tohoto typu sportu stojí zpravidla jedinec proti jedinci nebo soutěží více jedinců proti sobě, ale vždy každý sám za sebe. Pro úspěch v této kategorii sportů je důležitá zejména fyzická kondice, technika apod. Řadí se sem sporty jako atletika, gymnastika, tenis, box, cyklistika, lyžování atd.

D. Podle výkonnosti

- **Rekreační:** Rekreační sport slouží pro zdraví a radost jedince. Může ho provozovat kdokoli, není zde důležitý prvek výkonnosti. Důležitý je pohyb a naplnění osobních cílů.
- **Výkonnostní:** Výkonnostní sport je zpravidla vykonáván pod záštitou nějaké organizace či klubu. Sportovci se podrobují pravidelnému tréninku, své síly a natrénované dovednosti poměřují s ostatními.
- **Vrcholový:** Vrcholovému sportu člověk zpravidla věnuje veškerý volný čas a je pro něj více než koníčkem. Stane-li se sportovec profesionálem, je sport i jeho prací a zaměstnáním. Vrcholový sportovec se obvykle věnuje tréninku každodenně a během sezóny má předepsaný počet utkání či závodů, kterých se musí zúčastnit. Chce-li se člověk stát vrcholovým sportovcem, musí mít za sebou již řadu let tvrdého tréninku a musí perfektně ovládat všechny výkonnostní i dovednostní prvky.

E. Podle aktivity:

- **Aktivní:** Aktivní sportovec se sportovní činnosti přímo zúčastňuje.

- **Pasivní:** Jedinec je pouze divákem, nemůže přímo ovlivnit výsledek.

F. Podle dalších kritérií:

- **Sport pro zdraví:** cílem je upevňování aktivního zdraví a dalších pozitivních hodnot lidského života působením rozmanitých sportovních-rekreačních aktivit. Tento typ sportů může vykonávat kdokoli.
- **Adrenalinové sporty:** Sporty při nichž je důležitá jistá dávka adrenalinu a dobrodružství. Tyto sporty jsou obvykle poměrně nebezpečné.
- **Kosmetický sport:** cílem těchto sportů je dosažení co nejlepšího vzhledu a pevné, pěkně tvarované postavy. Např. kulturistika

2.5 Lední hokej

Nejrychlejší a nejtvrďší kolektivní sport na světě. To je krátká charakteristika tohoto bezesporu krásného sportu. Lední hokej je hra oblíbená ve většině zemí po celém světě. Sport, který si získal ohromné množství fanoušků i příznivců nejen mezi muži, ale milují ho i ženy. Sport velmi atraktivní pro oko diváka. Sport, při němž velmi často dochází k situacím, kdy se jen při jeho sledování zastaví člověku dech a běhá mu mráz po zádech.

V historii měl lední hokej nejen sportovní, ale i politický význam. Zvláště v dobách tuhého komunismu a okupace Československé republiky ruskými vojáky, měly zápasy Rusko vs. ČSSR rozměry daleko širšího charakteru, než pouze sportovního.

Říká se, že tradiční český sport je fotbal, avšak jsem přesvědčen, že tomu tak zcela není a že sportem číslo jedna je u nás právě lední hokej. Čeští hráči už dlouhá léta patří mezi absolutní světovou špičku, a proslavují ve světě naši malou republiku často více, než cokoli jiného.

2.5.1 Představení sportovní hry lední hokej

Lední hokej je sport velmi fyzicky, technicky i časově náročný. Chce-li člověk v tomto sportovním odvětví něco dokázat, musí mu odevzdat naprosto vše. Veškerou energii a volný čas věnovat tréninku, fyzické i psychické přípravě již od velmi raného věku. Většina hochů začíná s hokejem kolem 5-6 let. Pokud rodiče přivedou chlapce na zimní stadion o pár let později, bývá pravidlem, že již nikdy nedosáhne takové úrovně a prakticky není možné stát

se profesionálem, i když samozřejmě existují výjimky, a přísloví „výjimka potvrzuje pravidlo“ platí pochopitelně i v tomto případě. Je zřejmé, že toto nepsané pravidlo neplatí jen u ledního hokeje, avšak myslím si, že zde se, z důvodu komplexnosti a široké škály dovedností, které musí hráč ovládat, projevuje velice rapidním způsobem.

Kvalitní a komplexní hokejový hráč musí perfektně ovládat bruslení, práci s hokejkou a pukem, taktiku a strategii, hru tělem, obětavost, rychlé rozhodování, přehled ve hře a další. Zkrátka a dobře, není to sport, který může dělat každý. Chlapci hrající lední hokej nemají čas na jiné koníčky či záliby, jelikož hokejový trénink nebo zápas je jejich každodenním chlebem, zimní stadion se pro ně stává takřka druhým domovem a kolektiv spoluhráčů a trenérů druhou rodinou.

Nejsem zcela přesvědčen, zda je toto nastavení pro všestranný a správný vývoj osobnosti člověka zcela optimální. Mnoho let jsem byl aktivním hráčem ledního hokeje, pár let i jako profesionál a dnes si uvědomuji, že nastavený systém není ideální a jistě by mu pomohlo oživení a provětrání v podobě zařazení nových prvků do přípravy a do jednostranného tréninku. Jsem přesvědčen, že právě prostředky a metody zážitkové pedagogiky by rapidně pomohly zlepšit zejména osobnostně rozvojovou stránku tréninku, byl by tedy kladen mnohem větší důraz na komplexní rozvoj mladého hokejisty a nemuseli by se z hochů, kteří od raného dětství věnují veškerý volný čas lednímu hokeji, stávat omezení znající pouze fyzický dril, puk, hokejku, hokejová pravidla a zákonitosti.

2.5.2 Charakteristika ledního hokeje

Je to celosvětově rozšířená hra. Častý mezinárodní styk vede k vzájemnému přejímání některých nově vytvářených prvků hry, přesto si hokej ponechává určitý národní charakter. Rozdílné pojetí hry a její popularita souvisejí i s kulturní tradicí a vyspělostí národa.

Lední hokej je tedy kolektivní sportovní hra s pevně danými mezinárodními pravidly. Jde o hru, jejímž cílem je dopravit kotouč do branky soupeře, pomocí hokejových holí k tomu určených. Hrají proti sobě vždy dvě družstva, každé s jedním brankářem, dvěma obránci a třemi útočníky. Hráči v cestě za tímto úkolem překonávají mnoho překážek, např. v podobě hry soupeře, pohybu na bruslích, použití hokejové hole, rozdělení ledové plochy a pevné ohrazení hřiště, které ponechává kotouč ve hře jak dlouho je to jen možné. Rychlost hry, možnost uplatnění tvrdého prosazování v osobních soubojích dává hře charakter čestného mužného boje. „Charakteristické je střídání napětí a uvolnění, stejně jako akcí vázaných na

různý bruslařský pohyb i různou techniku ovládní hole a kotouče.“ (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986, 36)

V této hře je zahrnuta široká škála pohybů ovlivňovaných různými prvky bruslení a prací s holí. Hráč musí zvládnout bruslení vpřed, vzad, přešlapování, starty, obraty, zastavení, přeskokování překážek. Ve hře mění hráč často směr pohybu, vyhýbá se protihráčům, sráží se s nimi, najíždí do volných prostorů hřiště, hraje s kotoučem, bojuje o kotouč. To vše vyžaduje dobrou koordinaci, velkou diferenciaci pohybu s kotoučem i bez něj, v neustále se měnících herních podmínkách.

V ledním hokeji je kladen důraz na individuální výkony hráčů a jejich schopnost tyto výkony podřídit a spojit s výkonem a hrou celého mužstva a prodat ve prospěch celého týmu. Jeden hráč, byť sebelepší, který ovšem nehraje pro tým, ještě nikdy nevyhrál zápas. Každý hráč je a musí být součástí kolektivu a který tvoří hru. Lední hokej rozvíjí u hráčů smysl pro kolektiv. Ten v ledním hokeji není tvořen náhodně, je budován pro plnění společného cíle. U mladých hokejistů pomáhá kolektiv při socializaci a k rozvíjení zodpovědnosti.

2.5.3 Historie a vznik ledního hokeje

Kořeny ledního hokeje sahají hluboko do minulosti v různých hrách se zahnutými hokejkami a kulatým míčkem. O rozšíření těchto her svědčí především různá vyobrazení už ve starověku (národní muzeum v Aténách - obraz chlapců hrajících se zahnutými holemi a míčkem - 5000 let před. n. l.); dále obrazy vlámských malířů ze 16. století zachycující muže na ledě, kteří míří holí na míčky, bez soupeře na cíl, tedy jakýsi golf na ledě. Podobná svědectví existují i z dalších míst Evropy, Ruska, Německa, Skotska i Anglie.

K vlastnímu vývoji ledního hokeje, jak jej známe dnes, došlo v severní Americe v průběhu dvěstě let. Když v 16. století pronikli Francouzi do kraje Velkých jezer, hráli tam indiánské kmeny Huronů, Irokézů a Chippewayů na suchu i na ledě hru s holemi a míčkem zvanou „BAGGATAWAY“. Evropští vojáci si sebou přinesli hru „HOGUET“ (založenou na podobném principu), což je prapůvodní název hokeje. Ze vzájemného vlivu těchto her vznikl LACROSSE, který se hraje na ledě i na suchu, ale bez bruslí.

Po válce Francouzů s Angličany (1755-63) se stali pány Kanady Angličané, kteří zavedli hru „HURLING“, kterou se naučili v Indii, a jež silně připomínala pozemní hokej, ale také skotské „SHINNEY“. V roce 1856 se do Kanady přemístil anglický pluk Royal

Canadian Rifles, jehož vojáci se v přístavech Kingston (jistou dobu byl hlavním městem) a Halifax učili ve volném čase bruslit. A poněvadž znali hru „SHINNNEY“, přenesli ji na led. Spolu s Kingstonem a Halifaxem se o poslední krok k lednímu hokeji zasloužil i Montreal, kde na McGillově univerzitě provozovali hru na ledě studenti, kteří poprvé postavili do branky brankaře (soupeř, který ho neměl, mohl používat menší branku). V roce 1878 studenti vypracovali první pravidla, která určovala, že se hokejka může zvedat jen do výše ramen, protivník se nesměl napadat zezadu, nebylo povoleno ho držet za límec, kopat, blokovat podlezením jako v rugby a přihrávat dopředu. A podle historiků této univerzity se zde hrálo také první utkání v ledním hokeji pod střechou, dne 3. března 1875. Skinney se hrálo s gumovým míčkem, ale v tomto prvním utkání v hale už se na ledě objevil předchůdce puku - plochý a kulatý kus dřeva. Gumový puk přišel na svět v roce 1877 a jeho byl tvůrcem student F.W. Robertson (autor prvních pravidel hokeje), který odřízl spodní a dolní část kulatého míče.

V roce 1900, opět podle ústního podání, vystřelil Francis Nelson na branku a puk, který jí proletěl, zranil diváka. Nelson se poté vydal do přístavu, kde koupil starou rybářskou síť, kterou zavěsil do branky. Časem, aby puk stále nelétal mimo hrací plochu, vznikly mantinely neboli hrazení. Postupem doby dostával hokej další a další úpravy až do dnešní podoby.

2.5.4 Dnešní situace českého hokeje

Koncem 20. a počátkem 21. století dosahuje český hokej absolutní špičky a zřejmě i nejlepších výsledků české a československé reprezentace v historii. Zlaté časy začaly na mistrovství světa v roce 1996, kdy reprezentační tým české republiky získal první zlatou medaili v historii samostatného českého státu. Další, zřejmě největší úspěch, přišel v roce 1998, kdy podceňovaný český tým získal zlatou medaili na olympijských hrách v Naganu. Tento turnaj byl označován jako „turnaj století“, jelikož poprvé v historii mohli za národní mužstva nastoupit všechny hvězdy hrající v nejprestižnější soutěži světa Kanadsko-americkou NHL. Ačkoli byl český tým složen převážně z hráčů hrajících tuzemskou nejvyšší soutěž, byl schopen v boji o medaile přejít přes týmy plné hvězd Ameriky, Kanady a ve finále porazit favorizovaný ruský tým výsledkem 1:0. Úspěch českého mužstva byl způsoben zejména kolektivní hrou, výbornou partou, ohromnou dávkou obětavosti a nasazení. Neméně důležité byli výkony brankaře Dominika Haška, který byl v té době ve vrcholné formě, a hvězdy

světového formátu si na něm vylámaly zuby. Avšak tímto úspěchem vše teprve začalo, celá řada hráčů českého týmu dostala po tomto nevídaném úspěchu angažmá v klubech zámořské NHL, kde se ve většině případů stali tahouny mužstev, ve kterých působili a český hokej získával jeden úspěch za druhým.

Medailové úspěchy českého hokejového týmu na MS v letech 1996-2010:

- **Zlato:** 1996, 1999, 2000, 2001, 2005, 2010
- **Stříbro:** 2006
- **Bronz:** 1997, 1998

Dosažené úspěchy českých hokejistů na mezinárodním poli jsou výsledkem úrovně národních soutěží, české vychytralosti, obětavosti a schopnostmi trenérů a funkcionářů mládežnických a seniorských družstev. Popularita ledního hokeje spočívá v obsažených prvcích moderní doby, jako je rychlost, tvrdost, síla, rychlost myšlení a aktivita, rozhodnost a nekompromisnost. „To vše je příčinou neutuchajícího zájmu diváků a mládeže, jež se chce a má potřebu se ztotožňovat s vynikajícími hráči národního týmu, kteří se úspěšně prosazují v zahraničních soutěžích.“(Kostka, Wohl, 1979)

Velká síla českého ledního hokeje spočívá v ochotě, obětavosti a vydaném úsilí při tréninku. V zápasech je to schopnost přijímat tvrdou hru soupeře a hrát svůj chytrý český hokej na vysoké technické úrovni a schopnosti tvořivého myšlení. To vše, v kombinaci s prvky dnešního moderního hokeje, jako je rychlost, tvrdost, kolektivní pojetí hry a herní inteligence, má za následek, že náš národní tým patří dlouhodobě mezi hokejové velmoci.

Navzdory úspěchům dosažených v posledních letech se v české hokejové komunitě začíná mluvit o klesající úrovni, zejména v mládežnických kategoriích. Dorostenecká či juniorská reprezentace nedosáhla delší dobu žádných větších úspěchů na světové úrovni a s elitními celky Kanady, USA nebo Ruska se v posledních letech nemůže rovnat. Z toho vyplývá hrozba, že v budoucích letech nebudou příliš optimistické vyhlídky, ani co se seniorské reprezentace týče, jelikož opory, které dovedli národní tým k mnoha medailím a úspěchům, pomalu dozrávají věku, kdy se již hokej na profesionální úrovni hrát nedá a z mladých hokejistů je jen velmi málo talentů, kteří by je mohli adekvátně nahradit.

V dobách komunismu, tedy před rokem 1989, bylo jen velmi málo věcí, o kterých by se dalo říci, že byli lepší než dnes. Avšak jsem přesvědčen, že u přípravy mládeže tomu tak bylo. Hokejisté táhli vždy za jeden provaz a pro jejich budoucnost a úspěch byl důležitý jejich talent a snažení. Dnes je tomu bohužel trochu jinak. Jako nejdůležitější atribut se pro úspěch

mladých hokejistů jeví tučné konto rodičů, kteří jsou ochotni pro protlačení svého syna do mládežnické reprezentace a špičkových klubů, zaplatit nemalou peněžní částku a korupce zde doslova kvete.

Dalším problémem české hokejové mládeže je odchod mladých hokejistů do zámořských soutěží, kde velmi často zapadnou v davu a nikdo se nevěnuje jejich talentu a jejímu rozvoji, z čehož v mnoha případech plyne situace, kdy se velmi talentovaný jedinec stane pouze dalším průměrným hokejistou. Domnívám se, že špatný systém výchovy mladých hokejistů se v blízké budoucnosti promítne na kvalitě celého českého hokeje a mám strach, že český hokej pomalu, ale jistě opouští zlaté časy a absolutní světovou elitu.

2.5.5 Lední hokej z pohledu fyziologického

Lední hokej je velice fyzicky namáhavý, přerušovaný, intervalový typ aktivity vyžadující vysokou úroveň celkové tělesné zdatnosti a velké silové vytrvalosti.

Díky vývoji ledního hokeje, rozvoji rychlosti, možnosti uplatnit tvrdost v osobních soubojích, se hra stala nesmírně fyzicky náročnou. Došlo tak k vývoji pro hokej typického střídání hráčů, což mělo za následek vznik specifického způsobu intervalového zatížení. Lední hokej lze tedy charakterizovat jako převážně aerobně anaerobní intervalovou činnost, která klade na energetické zabezpečení specifické požadavky, stejně tak na oběhový systém, jehož intenzita zatížení je nepravidelná, díky nepravidelnosti herní činnosti. Poměr herního zatížení a doby odpočinku dosahuje průměru 1:3. Doba zatížení trvá obvykle 40 -60 vteřin, přičemž intenzivní nasazení hráče v herních situacích je převážně v 5 – 30 sekundových intervalech, doba odpočinku cca 140 - 200 vteřin. V průběhu jedné třetiny zápasu každý hráč střídá pětkrát až šestkrát, během celého zápasu pak tedy 15 až 18 krát. Průměrně hráči během utkání „nabruslí“ 5 až 6 kilometrů. Na pokrytí energetických potřeb se různou měrou podílí všechny energetické zdroje. Záleží na stylu hry, intenzitě zatížení, době odpočinku. Konečná spotřeba energie během utkání se blíží k 5000 kJ. „Další hodnotou svědčící o velké namáhavosti utkání může být průměrná tepová frekvence, která v utkání dosahuje 165 – 170 tepů za minutu, přičemž hraniční hodnoty jsou až 190 – 200 tepů za minutu.“ (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

Hráči ledního hokeje se řadí z hlediska somatotypu v pořadí jednotlivých sportů hned za tzv. typicky silové sporty, jako například vzpírání, sportovní gymnastika, vrhačské sporty. Hra klade nároky jak na vytrvalostní a silové schopnosti, tak i na obratnost, koordinaci i vysokou reaktivitu. Silově, a to jak staticky tak i dynamicky, jsou zatěžovány především dolní

končetiny a jejich klouby. Nezanedbatelná je přitom hmotnost chráničů. Rychlá a důrazná hra v poli zatěžuje hráče i po psychické stránce. Klade nároky i na schopnosti vjemové, především pak na schopnost prostorového vnímání a vidění, intelektové, psychomotorické.

Rychlé starty, obraty, změny směru pohybu, vysoké rychlosti, náhlá zastavení i vlastní rychlá a proměnlivá herní činnost s pukem dělají z této hry tu nejrychlejší na světě.

2.6 Motivace

Motivace je základní příčinou způsobu jednání člověka v určitých situacích, i já jsem tedy určitým způsobem motivován k tvorbě této bakalářské práce. Motivace provází člověka po celý jeho život a chce-li někdo pracovat s lidmi, musí tuto problematiku velmi dobře ovládat. Zvláště ve sportu, zážitkové pedagogice a v dalších oblastech, kde se pracuje s prvky překonání sebe sama a dosažení tak maximálního výkonu, kterého je člověk schopen, je motivace zásadní složkou, a proto jí v této práci, která se týká zejména sportu a zážitkové pedagogiky, věnuji následující kapitolu.

2.6.1 Vymezení pojmu motivace

Většina teorií motivace začíná základními **motivy přežití**, s nimiž se rodíme. Ty jsou často nazývány pudy, zahrnují pohnutku vyhledávat potravu při hladu, teplo při pocitu chladu a podobně. V životních podmínkách našeho světa jsou však tyto pudy sloužící pro přežití po uplynutí kojeneckého věku zřídka silnými vlivy v chování (kromě sexu), protože jimi naplňované potřeby jsou dosažitelné velmi lehce. Dokonce i agrese, která se také zdá být přirozeným pudem v boji o přežití, se v civilizované společnosti málokdy uchyluje k fyzickým projevům. Znamená to tedy, že navzdory své důležitosti, mají **pudy přežití** jen velmi malý přímý vliv na motivaci, která pomáhá popsat osobnost dětí i dospělých.

Motivovat znamená pohnout někoho k tomu, aby se začal chovat podle mého přání, aby změnil staré způsoby za nové. Klíčem k motivaci je zjištění, čeho by chtěla druhá osoba dosáhnout. Důležitým rysem dovedností při řízení skupiny je podpoření motivace členů k cíli.

Motivace je v širším slova smyslu označení podmínek, které determinují lidskou psychiku, tj. zahrnujeme do motivace všechny pochody, které vysvětlují nebo dělají srozumitelným chování lidí. Základní otázkou, na něž motivace odpovídá, je proč. Lze ji určitým způsobem konkretizovat: proč je člověk aktivní a proč je aktivní určitým způsobem.

„Pojem motivace se však užívá i v užším slova smyslu jako označení toho souboru pochodů a stavů, který aktuálně ovlivňuje chování v určitých situacích.“ (Trpišovská, 1989, 64)

„Nejčastěji je motivace chápána jako dynamický, aktivizující proces, který určuje směr, intenzitu a dobu trvání aktivity (chování, jednání). Je základem dynamiky osobnosti a lidských činností.“ (Švingalová, 2006, 59)

„Motivace též bývá nazývána „pudovou potřebou“; jakýsi silný podnět vyvolávající odezvu. Tyto odezvy mohou přicházet zevně (např. elektrická rána, rozčilující hlasitá hudba, aj.), jiné jsou vrozené a nazývají se „primární pudové potřeby“ (bolest, hlad, žízeň, mráz, sexuální touha atd.). Chování je proto vždy motivováno přítomnými potřebami, nikoli minulými událostmi. I když ty mohou do určité míry motivaci ovlivnit.“ (Drapela, 1997, 77, 126).

Motivace se může projevovat jako:

- konkrétní pohnutka či bezprostřední příčina určitého jednání
- průběžná aktivace jednání
- směrová determinace jednání
- smysluplná struktura jednání
- důvod pro rozhodnutí k určitému jednání v situaci volby

Pojem motivace zahrnuje všechny faktory, pochody a stavy, které vzbuzují, udržují a řídí chování živé bytosti.

Motivaci je možno rozdělit podle následujících faktorů:

- **Motivace primární** – vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním.
- **Motivace sekundární** - naučené tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i způsobu.
- **Motivace vnější** – vyvolává denní a roční doba, přítomnost či absence lidí a podnětů v okolí.
- **Motivace vnitřní** - přicházejí z organismu, z jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa, tužba.

2.6.2 Motiv

Prvotním impulsem motivace určitého chování je motiv, který můžeme definovat jako každou vnitřní pohnutku podněcující jednání člověka.

Pojem motiv vychází z latinského slova „movere“, což znamená hýbati, pohybovati. „Motiv je vnější nebo vnitřní příčina, pohnutka, popud k činnosti (jednání, chování), která aktivizuje činnost, řídí ji a udržuje.“ (Švingalová, 2006, 60)

Motivy se vyznačují svojí:

- směrovní a cílovostí
- intenzitou
- určitou dobou trvání

Motivy lze interpretovat jako osobní příčiny určitého chování, které mu dávají smysl. „Lidské chování mohou ovlivnit vědomé i nevědomé motivy, eventuálně na něj mohou působit obě složky navzájem.“ (Vágnerová, 2007, 64)

A. Vnitřní motivy

Patří k nim především potřeby. Podle významného teoretika K.B. Madsena znamenají potřeby nutnost organismu něčeho se zbavit. „Tak rozlišujeme v tzv. homeostatickém modelu potřeby z nedostatku a potřebu z nadbytku.“ (Švingalová, 2006, 60)

Teorie A. Maslowa, která vychází z komplexního pojetí potřeb, nabízí systematický přístup. Vychází z představy, že jednotlivé potřeby vytváří strukturu, jakou si pyramidu, kde jedna potřeba staví na druhé v závislosti jejich životně důležitých vlastností. Podle této teorie musíme nejdříve uspokojit základní fyziologické potřeby a pak jsme teprve otevřeni dalším. „Maslow rozlišoval nižší potřeby (fyziologické potřeby, pocit bezpečí), které vycházejí z nějakého nedostatku a zajišťují přežití jedince; vyšší potřeby (lásky, úcty), které zajišťují duševní pohodu a nejvyšší růstové potřeby, které podporují rozvoj osobnosti.“ (Vágnerová, 2007, 62)

Maslowova teorie hierarchie potřeb:

- **Potřeby fyziologické:** potřeba stravy, spánku, aktivity, zachování rodu, odpovídající pracovní podmínky, spravedlivá odměna.
- **Potřeby bezpečí a jistoty:** bezpečné pracovní podmínky, jistota zaměstnání, tendence vyhýbat se neobvyklým, neznámým, ohrožujícím podnětům
- **Potřeby sociální:** potřeba sociálních kontaktů, přátelství, sympatie.

- **Potřeby uznání:** ocenění úspěchu, pověřování významnými aktivitami, odpovědností.
- **Potřeby seberealizace:** prostor pro tvořivost a rozvoj osobnosti, využití osobního potenciálu, práce se stává posláním.

Postoje jsou relativně trvalé připravenosti nechat se aktivovat přednostně v určitém směru, jsou predispozicí jednat, vnímat, cítit vzhledem k něčemu. Vznikají během socializace pod vlivem skupinových norem a usnadňují orientaci v sociálním světě tím, že formují zaměřenost chování vzhledem k určitým situacím. „Postoje vyjadřují specifický přístup každého člověka ke světu, charakter jeho vztahu k okolnímu dění i k sobě, co preferuje, co ho odpuzuje, čemu dává přednost, co volí a hodnotí.“ (Trpišovská, 1989, 68)

„Každý člověk si v průběhu ontogeneze vytváří individuální systém postojů, které mu usnadňují orientaci ve světě. I když jsou postoje relativně stálé, během života se mohou měnit, vyvíjet.“ (Švingalová, 2006, 61)

Zájem chápeme jako tendence věnovat něčemu pozornost. Je spojený s vnitřní zaměřeností, snahou dozvědět se něco o objektu. Projevuje se mobilizací pozornosti, citovým zaujetím, tendencí k aktivitě.

Jedinci se ve svých zájmech liší:

- jejich intenzitou
- šíří
- četností
- diferencovaností
- trvalostí

„Zájmy jsou velmi důležité pro naplňování volného času člověka, ale i pro uspokojování jeho významných potřeb, jako motivy sebevzdělávání a sebevýchovy, jako prostředek formování osobnosti.“ (Trpišovská, 1989, 68)

Hodnoty se vytvářejí postupně v průběhu ontogeneze a diferencují se v procesu socializace. Hodnota něčeho je cena, kterou má určitá věc nebo jev pro jedince nebo společnost (rozlišují se tak hodnoty osobní a společenské). Výběrem hodnot se mohou určité potřeby uspokojovat. Hodnotová orientace je postoj jednotlivců nebo společnosti k preferovaným hodnotám.

„Hierarchie hodnot je preference hodnot podle významu sestupně nebo vzestupně uspořádaná. Vyvíjí se v průběhu života a v rané dospělosti je již poměrně stabilní.“ (Švingalová, 2006, 61)

Zajímavé je, že žebříček hodnot se mění jak se změnou věku člověka, tak se změnou časoprostorového zasazení člověka. Též existují hodnoty, které si po celý život svoji hodnotu drží a na proti nim takové, u kterých důležitost klesá či stoupá.

„**Emoce** lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti či nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a dalšími vnitřními projevy.“ (Vágnerová, 2007, 71). „Změny v průběhu motivačního procesu jsou spjaty s emočními prožitky úspěchu a neúspěchu. Emoce zpětně tlumí, udržují, podněcují nebo jinak mění průběh motivačního procesu. Emoce se mohou stát motivační složkou.“ (Švingalová, 2006, 62)

B. Vnější motivy

Pobídky jsou subjektivně významné vnější podněty nebo události, které vyvolávají vznik potřeby a aktivizují naši činnost. Pobídkami mohou být např. lákavě vystavené zboží, slovní pobídky učitele, dobře upravené vonící jídlo....Pobídka z vnějšku posiluje nebo oslabuje vnitřní motiv. S rostoucí velikostí potřeby klesá vliv pobídky.

Cíle (perspektivy) v sobě zahrnují určitou anticipaci skutečnosti, je symbolem nebo odrazem ještě neexistující situace, je významným motivačním činitelem. „Představa cíle neboli myšlenkově zformulovaný cíl vyvolává napětí, které se projevuje snahou po jeho dosažení. Napětí je tím větší, čím více se cíli přibližujeme. Po dosažení cíle napětí vystřídá uvolnění.“ (Švingalová, 2006, 62)

Cíle můžeme rozlišit na:

- krátkodobé
- střednědobé
- dlouhodobé, které se většinou skládají z mnoha dílčích krátkodobých a střednědobých cílů

Motivační účinnost cílů. Motivy jako podněcovatelé jednání obsahují v sobě cíl, nemusí však s cílem spadat v jedno, ale vzájemně se prostupují. Motivy i cíle činnosti se mohou měnit, cíl může nabýt podněcující sílu a stát se motivem. Dosahování cílů a jejich volby a řešení problémů se účastní celá osobnost, motivy působí během celého procesu. Při volbě jsme determinováni řadou činitelů: danou motivací, osobnostními vlastnostmi, možnými alternativami, překážkami, schémata jednání, informacemi atd.

K prostorově pojaté zaměřenosti přistupuje i zaměřenost časová, která se projevuje především při stanovení **životních cílů**. Při jejich stavbě působí minulé zkušenosti, ale působení může být i nepříznivé, protože se mohou znovu nastolovat ne příliš hodnotné cíle. Cíle bývají někdy nejasné, mlhavé, nejsou podloženy konkrétními představami o budoucnosti.

Životní cíle jsou zaměřenostmi do budoucnosti, prožíváme je jako perspektivu. „Charakterem životní perspektivy se může jedinec zaměřovat spíše do minulosti (nestalo se, co se mělo stát), přítomnosti (jen krátkodobé cíle), budoucnosti (stále se snaží začít, ale nezačíná). Měli bychom vycházet z minulosti a přítomností se připravovat na budoucnost.“ (Trpišovská, 1989, 70)

3. CÍLE

Cílem této práce je zkvalitnit zejména osobnostní stránku hráčů ledního hokeje, se snahou vychovávat z mladých hokejistů komplexní jedince, kteří mají daleko širší rozhled, než pouze v oblasti hokeje. Tohoto cíle se snažím dosáhnout pomocí zážitkové pedagogiky a aplikací jejích prvků, metod, programů a aktivit do jednostranné přípravy dorostenců, která je dnes zaměřena pouze na zlepšení fyzické kondice a při tréninku je kladen důraz pouze na výkon a výsledek, přičemž na radost z tréninku a na rozvoj osobnosti mladých sportovců není brán vůbec žádný ohled.

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je projekt specifické dvouměsíční letní přípravy a závěrečného soustředění s aplikací prvků, metod a prostředků zážitkové pedagogiky, se snahou pozměnit stávající systém a vnést do jednostranného tréninku mladých hokejistů prvky jako jsou prožitky, zážitky, dobrodružství, rozvoj osobnosti apod.

Projekt je zaměřen na hráče dorosteneckého věku (tzn. 15 – 18 let), jelikož zde začíná být celý proces tréninku a fyzické přípravy brán velmi profesionálně, důrazem je kladen pouze na výkon a výsledky, přičemž hoši jsou v tomto věku ve velmi produktivním a citlivém období svého života. Domnívám se, že dosavadní způsob, jakým je letní příprava a soustředění obvykle prováděno, je zcela zaostalý a s možnostmi, které dnešní doba nabízí, by měl být zaměřen mnohem lépe a komplexněji na rozvoj celé osobnosti mladého hochy a ne pouze na jeho svalovou a vytrvalostní stránku, což pochopitelně způsobuje již zmiňovanou omezenost, která se u hráčů ledního hokeje, v důsledku jednostranného tréninku, velmi často projevuje.

3.2 Dílčí cíle

3.2.1 Aktuální stav letní přípravy

Jedním z dílčích cílů této práce je vyhodnocení aktuálního stavu letní přípravy hokejistů v dorosteneckém věku, poukázat na nedostatky, na jednostrannost a na nechvalné důsledky dosavadního stylu tréninkových jednotek.

3.2.2 Zdůvodnění potřebných změn v přípravě mládeže ledního hokeje

Dalším z dílčích cílů je odůvodnění, proč je provětrání stávajícího systému natolik žádoucí a dle mého mínění nezbytné. Atributů je celá řada a jsem přesvědčen, že pokud se nynější přístup k hokejovému tréninku, zejména ze strany trenérů a rodičů nezmění, bude o sportovní doménu naší republiky stále menší zájem a český hokej začne ztrácet na kvalitě, oblibě i popularitě.

3.2.3 Role trenéra při přípravě mladých hokejistů

Velice důležitým atributem pro kvalitní přípravu a pro komplexní rozvoj osobnosti mladého hokejisty je pochopitelně role trenéra, který s mládeží pracuje. Práce tohoto člověka je zásadní složkou a je potřeba se jí věnovat, jelikož právě trenér dává tréninkům rozměr a zejména na něm záleží, zda-li bude příprava pouze fyzický dril, a nebo bude obsahovat i prvky, které mají blahodárné účinky na rozvoj osobnosti mladého člověka i v jiných dimenzích než je výkon, síla a výsledek.

Řeším zde též možnost zařazení specializovaných osob do realizačního týmu hokejového mužstva či spolupráci s profesionálními agenturami, které s prvky zážitkové pedagogiky pracují a specializují se právě na otázky, jako jsou růst osobnosti, dobrodružství, prožitky, zážitky, nové výzvy, překonání sebe sama, neboli vykročení ze zóny komfortu, zpětná vazba a další.

4. METODIKA

Metodika je systém a souhrn metod a technik, kterými se postupuje při řešení vědeckého bádání či jakéhokoli úkolu. Je to jakýsi návod, jak daného úkolu dosáhnout či přesný popis, jak bylo postupováno při vědeckém zkoumání a pomocí jakých kroků bylo dosaženo daných výsledků nebo cíle.

V této kapitole se věnuji metodice, kterou využívám k vyřešení cílů a otázek této bakalářské práce, tedy poukazuji na techniky a metody, pomocí kterých jsem se dostal ke kýženému cíli, jakým způsobem jsem čerpal a zpracovával informace, které jsou alfou a omegou každého vědeckého bádání, projektu či úkolu.

4.1 Metody

Metody velmi úzce souvisejí se samotnou metodikou. Dalo by se jednoduše říci, že metoda je postup, způsob, návod či cesta, pomocí které dojdeme určitým počtem kroků a tahů k určitému cíli. Na rozdíl od technik je to jakýsi obecný a komplexní přístup k dané problematice. Metod jak u společenskovědního bádání a projektů dosáhnout správného cíle existuje samozřejmě celá řada, z níž se v této práci snažím využít ty nejtrefnější a nejužitečnější tak, aby bylo dosaženo takového cíle, jaký si toto téma vyžaduje.

4.1.1 Analýza literárních a internetových zdrojů

Pro získání potřebných informací je u každého vědeckého bádání či připravování projektu nebytné studovat a analyzovat vhodnou literaturu týkající se daného tématu. Využil jsem zejména služeb knihovny FTK Univerzity Palackého v Olomouci a třebíčské knihovny, která je schopna kooperovat s ostatními knihovnami České republiky, tudíž mi byla poskytnuta celá řada odborné literatury. Listoval, pročítal a studoval jsem spoustu knih, diplomových prací, skript, časopisů a článků týkajících se mládeže, sociologie, psychologie, motivace, volného času, sportu, ledního hokeje, rekreologie, zážitkové pedagogiky apod.

Pochopitelně jsem k zisku informací využíval i internetové zdroje a portály, na jejichž stránkách lze v dnešní době objevit celou škálu všelijakých informací a to přímo z pohodlí domova, u počítače, hledáním těch správných portálů.

4.1.2 Metoda dramaturgie

Hlavním úkolem dramaturgie je vytvořit správný mix výchovných, vzdělávacích, fyzicky a psychicky náročných a dalších programů tak, aby se daný projekt co nejvíce přiblížil cíli komplexního osobnostního rozvoje účastníků, splnil co nejlépe požadavky konkrétní akce a dosáhl maximálního účinku na klienty, v tomto konkrétním případě, na mladé hokejisty.

„Dramaturgie je charakteristikou určitého kurzu – vypovídá o jeho časovém režimu a programové koncepci, proporci a zastoupení (preferenci) jednotlivých programových oblastí a v neposlední řadě o výběru konkrétních programů“ (Holec, 1994, 37).

Pro úspěšnou realizaci akce je nezbytné si nejprve vytyčit srozumitelný a jasný cíl, kterého chceme dosáhnout. Podle Holce (1994, 38) klademe při tvorbě cíle, neboli cílování, důraz na:

- Délku projektu
- Denní čas (respektování základních lidských biorytmů)
- Roční období
- Objekt (vybavenost, služby, cena, dostupnost)
- Materiální vybavení
- Prostředí (nejbližší okolí, členitost terénu, vodní plochy, lesní porosty, louky, přístupové komunikace...)
- Charakteristika skupiny (počet, míra koedukace, věkové složení, věková specifika – fyzická a psychická vyspělost, mentalita, intelekt..., další charakteristiky skupiny – studenti, rodiče s dětmi, manželské páry, tělesně či mentálně postižení)
- Bezpečnost programu (příběhy, děje a situace jsou postaveny tak, aby v klientech vyvolávaly subjektivní riziko – fyzické, sociální nebo psychologické, jež v nich navozuje zdravou formu stresu, tzv. Eustres. Ten působí jako velmi silný aktivační faktor. Úkolem týmu instruktorů je vždy objektivně zajistit minimální (nulovou) míru rizika.
- Tým instruktorů (počet instruktorů, potenciál jednotlivých členů)

Při hledání cíle nepracujeme přímo s konkrétními programy, ale hledáme globální strategii, jak daného cíle dosáhnout, která odpovídá na otázky typu: Proč? Čeho chceme dosáhnout?

Poté, co byl stanoven cíl projektu, je zapotřebí najít stěžejní myšlenku akce, neboli jakýsi „leitmotiv“. Ten by měl pro klienta představovat srozumitelnou a uchopitelnou metaforu cíle akce, což zvyšuje vhodný výběr aktivit a programů. „Každý vybraný program i výsledná programová kolekce by měli korespondovat s cílem kurzu“ (Holec, 1994, 41).

Výsledkem cílevědomého a smysluplného snažení, sběru informací, plánování cílů, hledání stěžejní myšlenky a účelu kurzu je scénář kurzu. Tento scénář by měl obsahovat ideální variantu a kombinaci dějů, programů a akcí, podle kterých bude kurz probíhat. (Holec, 1994, 42) definoval dramaturgická pravidla, které je nutno dodržovat a řídit se jimi, chceme-li vytvořit kvalitní scénář:

- Intenzita (míra využití časového fondu, jež stanovuje režim projektu)
- Tempo (spád veškerého dění)
- Pestrost (nabízená programová témata korespondují s novým pojetím inteligence)
- Vyváženost a přiměřenost (správný poměr programů v oblasti duševní i tělesné)
- Fyzická zátěž (dodržování standartu pro udržení zdraví, zamezení přetěžování, řazení prostředků relaxace a odpočinku)
- Emoční bilance - psychická zátěž (citlivé řazení emočně „silných“ programů, dodržení výsledně kladné bilance)
- Rytmus („dirigování“ vnitřní dynamiky jednotlivých programů i celých projektů)
- Kontrast (změna tepla, odlišnosti v charakteru programů, nečekaná setkání s...)
- Stop-time (přestávky, prodlevy na: odpočinek, sebereflexi, uspořádání a úklid myšlenek, zážitků – analýz sebe sama)
- Návaznost (tvorba vazeb mezi programy – dramaturgické oblouky)
- Začátek a konec (seznámení, navození tempa, umění „tečky“)
- Vrcholy (programové dominanty)
- Gradace (vyvrcholení, zarámování)

Do každého průběhu kurzu pochopitelně vstupuje celá řada vnějších faktorů (počasí, stav účastníků, chyby instruktorů, časový skluz, zranění a nemoci, únava, provozní a technické problémy a další nepředvídatelné události), které ovlivňují reálný průběh akce. Proto je ze strany instruktora nutná značná dávka zkušenosti, instinktu, empatie, kreativity a umění improvizace.

Je pochopitelné, že letní příprava a soustředění hráčů ledního hokeje nemůže probíhat zcela dle dramaturgie, scénáře a regulí zážitkových programů, avšak je žádoucí, aby bylo prostředků a metod zážitkové pedagogiky zahrnuto do jednostranné přípravy mnohem více a

pracovalo se s hokejisty jako s lidskými bytostmi, které se mohou vyvíjet daleko komplexněji a smysluplněji a ne jako s nějakými stroji, u kterých je podstatný pouze výkon a výsledek.

4.2 Techniky

Technika je u metodiky a metodického výzkumu chápána jako konkrétní přístup ke sběru informací. Základní dělení technik u sociologického výzkumu je na techniky kvalitativní a kvantitativní. Techniky kvalitativní jsou soustředěny na konkrétní pohled jedince na daný problém či situaci, na subjektivní názor, jdou více do hloubky a do detailů. Kvalitativní techniky využívají indukce, tedy jde od zkoumání jedinečného k obecnému.

Naproti tomu techniky kvantitativní se opírají o dedukci, neboli se zde zpravidla vychází z nějaké hypotézy a dochází se k novému řešení, tvrzení a závěrům. Kvantitativní techniky vycházejí z objektivního názoru a všeobecného pohledu na danou problematiku. Využívá se zde často dotazníků, anket apod.

V každé kvalitní práci, která má dojít ke konkrétnímu a smysluplnému řešení, by měl být správný mix metod kvalitativních a kvantitativních, čehož se v této práci pochopitelně snažím držet.

4.2.1 Techniky kvalitativní

A. Diskuze a řízené rozhovory

Pro lepší orientaci v dané problematice tedy v současné situaci ledního hokeje a způsobu přípravy hokejistů dorosteneckého věku, jsem komunikoval s některými zasvěcenými osobami. Jelikož já sám jsem byl mnoho let a ještě do loňské sezóny aktivním hráčem ledního hokeje, měl jsme díky kontaktům získaných za mé aktivní kariéry možnost komunikovat s lidmi pohybujícími se na všelijakých postech hokejového světa. Diskutoval jsem se sportovním managerem hokejového klubu Horácká Slávie Třebíč, se současnými i bývalými profesionálními hokejisty, s trenéry, rodiči mladých hokejistů i s hochy, kteří jsou právě ve věku cílové skupiny a kteří působí v mládežnických hokejových mančaftech.

B. Participantní pozorován

Jak jsem se již výše zmiňoval, od svých šesti do třidvaceti let jsme se aktivně věnoval lednímu hokeji. Prošel jsem celou žákovskou přípravou, dorostem, juniorkou a poté jsem působil jako profesionální v první či jako polo-profesionální hokejista v druhé lize ledního hokeje. Za těchto dlouhých 17 let jsem si pochopitelně prošel mnoha utkáními, tréninky na

ledě i na suchu v podobě běhání, posilování či jinými způsoby, jak zdokonalit fyzickou kondici, výkon a hokejový um. Pracovalo se mnou mnoho trenérů, vedoucích týmů, poznal jsem mnoho hokejistů, mnoho hokejových rodičů, funkcionářů, kustodů a dalších lidí, kteří se okolo ledního hokeje točí.

V důsledku studia rekreologie a nabraných praktických zkušeností v tomto oboru s ohledem na to, že již nejsem aktivním hráčem, mohu na hokej a jeho přípravu nahlížet s jakýmsi nadhledem a odstupem. Uvědomuji si mnoho špatností a nedostatků, kterých se zejména u mládežnického hokeje objevuje celá řada, jsem schopen na ně reagovat a jako reakci vytvořit projekt, jehož podstatou je přinést do fádni přípravy hokejové mládeže oživení a změnit jednostrannou přípravu na mnohem komplexnější rozvoj osobnosti mladých hokejistů.

Právě díky všem důvodům, které byli v této kapitole zmíněny, jsem byl schopen jedné z nejnáročnějších a nejdokonalejších technik kvalitativního výzkumu takzvaného *participantního pozorování*. U této metody je nezbytné, aby se ten, který se výzkumem zabývá, nějakým způsobem začlenil do zkoumané skupiny tak, aby pochopil její zvyklosti obvyčeje a jednání v tom smyslu, že v jeho přítomnosti skupina pracuje a funguje zcela přirozeně.

4.2.2 Techniky kvantitativní

Jak již jsem zmiňoval výše, kvantitativní techniky vycházejí z jakéhosi všeobecného povědomí. Mezi nejvyužívanější techniky kvantitativního výzkumu patří dotazníky, ankety, sociometrické testy, hromadné rozhovory apod.

Dotazníky

Co se této práce týče, jsem přesvědčen, že pro doplnění kvalitativních technik je zcela dostačující využít dotazníků. Dotazníky jsem zaměřil právě na skupinu mládeže ve věku 15-18 let, tedy věkovou skupinu, které se zde věnují. Využil jsem svých kontaktů a dotazníky předložil jednak stovce respondentů tohoto věku, kteří navštěvují střední školu a kromě tohoto faktu nepatří do žádné konkrétní sociální skupiny. Také jsem vytvořil dotazník speciálně pro třebečské dorostence.

5. VÝSLEDKY

Hlavním cílem práce je vytvořit projekt dvouměsíční letní přípravy a závěrečného týdenního soustředění. Tyto projekty se od klasických tréninků a soustředění liší využitými prostředky a metodami zážitkové pedagogiky, větším využitím přírodních zdrojů a netradičních programů. Pomocí těchto prostředků dochází k zapojení více smyslů, tím se trénink stává komplexnější a dochází k širšímu působení na celkový rozvoj osobnosti mladých hokejistů. Kromě zvýšení jejich fyzické kondice a posílení příčně pruhované svaloviny dochází tedy i k rozvoji intelektu, osobnosti a jejich lidské stránky.

S prvkem překonání sebe sama, neboli vykročení ze zóny komfortu, pracuji nejen při maximální fyzické zátěži při samotné hře ledního hokeje, ale zařazuji do tréninku i neobvyklé programy, které jsou pro mnoho chlapců nové a neznámé, programy, které jsou ve světě outdooru a zážitkové pedagogiky dávno známy a úspěšně využívány.

Dále zde pomocí výzkumných metod a technik vyhodnocuji aktuální stav letní přípravy. Poukazuji co je špatně a z jakých důvodů je inovace tohoto druhu žádoucí.

V poslední řadě se věnuji trenérské práci, která je právě u hochů v tomto věku zásadní. Trenér je člověk, který s hochy pracuje v jejich dominantní volnočasové náplni, a proto jsou jeho schopnosti a dovednosti velmi důležité.

5.1 Letní příprava s prvky zážitkové pedagogiky

Jelikož se letní příprava odehrává v době, kdy mají hokejisté školou povinní ještě školní rok a s tím související povinnou docházku a studijní povinnosti je nutné, aby se tréninkové jednotky odehrávali buď ráno před osmou hodinou nebo v odpoledních hodinách. Proto není zcela možné využít nějaké konkrétní dramaturgie, avšak projekt této letní přípravy je dělán mnohem zajímavěji, využívá ve větší míře přírodních zdrojů, tréninky jsou mnohem častěji orientovány do přírody a jsou zde zařazeny nové a zajímavé programy, které jsou v outdoorových a zážitkových kurzech běžně užívány.

Následující *tabulka č. 2 znázorňuje* týdenní program dvouměsíční letní přípravy s rozpisem časů tréninků a jednotlivých programů tréninkových jednotek. Tréninky jsou rozloženy takovým způsobem, aby byla rovnoměrně zatěžovány všechny svalová partie hráčů, aby nebyl program jednotvárný, nezábavný a jednostranně zaměřený. Program letní přípravy je zkrátka navržen tak, aby byl v co největší možné míře účinný nejen, co se zlepšení fyzické kondice týče, ale jsou v něm též zastoupeny prvky a aktivity, jež mají za následek

zvyšování sociálního kapitálu jednotlivců a tvorbu komplexních sportovně založených osobností s mnohem širším rozhledem než jsou pouze činky, ovál, pot, dřina, led, puk a hokejka. V týdenním programu letní přípravy je rozvrženo 8 tréninkových jednotek tak, aby se rovnoměrně střídali různorodé tréninkové programy a tak, aby se pravidelně střídal trénink aerobní a anaerobní.

Letní příprava dorostu - květen a červen 2011		
Fáze	1. Fáze (čas 6.30 - 7.30)	2. Fáze (čas 16.30 - 18.30)
Pondělí	Volno	Odrazová síla + Indo board + posilovna a posilovací cvičení
Úterý	Plavání	Orientační běh
Středa	Volno	Sportovní hry + Indo board + posilovna a posilovací cvičení
Čtvrtek	Jóga	Cyklistika - volná příroda (polní a lesní cesty)
Pátek	Volno	Kánoe(klidná voda) + lanový park
Sobota	Volno	Volno
Neděle	Volno	Cyklistika - volná příroda (polní a lesní cesty)

Tabulka č.2, Letní příprava dorostu – květen a červen 2011

Specifikace modelu jednoho týdne letní přípravy

V následujícím textu specifikuji jednotlivé dny, aktivity a tréninky týdenního programu letní přípravy. Tento program vychází z tabulky č.2.

- **Neděle:** Týdenní program začíná vždy v neděli odpoledne, kdy je v programu trénink na kole. Do programu letní přípravy a soustředění je cyklistika zařazena velmi často. Důvodů je několik. Jednak je tento sport velmi zdravý pro pohybové ústrojí, zejména ke kloubům je velmi šetrný. Dalším významným důvodem je fakt, že jsou při cyklistice zatěžovány velmi podobné svaly, které jsou zapojeny při bruslení, a proto je tento sport jedním z nejdokonalejších doplňkových prostředků hokejové přípravy. V neposlední řadě je velkou výhodou, že se příchodem horských kol můžeme pohybovat na lesních a polních cestách, tedy v přírodě a trénink lze přizpůsobit podle potřeby. Jednou se může jet dlouhá etapa, podruhé krátké měřené úseky apod.
- **Pondělí:** Do pondělního programu je opět zařazena jedna odpolední fáze. Tato tréninková jednotka je zaměřena na posílení svalové soustavy. Do programu je zařazena posilovna, odrazová síla, to znamená skákání přes překážky a do schodů, a

Indo board (viz příloha, foto č. 3). Indo board je sportovní náčiní určené pro posilování stability, pomáhá velmi účinně vytvořit smysl pro rovnováhu a posílit nohy a celkově tím posílit fyzickou kondici. Cvičení na Indo boardu také zlepšuje motorické schopnosti, což z něj dělá skvělé víceúčelové tréninkové nářadí, které je velmi účinným prostředkem při hokejovém tréninku a zároveň je to něco nového a zábavného.

- **Úterý:** Úterní den je určen zejména aerobnímu tréninku. Tento den se konají dvě fáze. Ta ranní se bude odehrávat na bazéně a je určena zejména k regeneraci svalstva pomocí plavání a saunování v parní sauně. Úterní odpoledne bude věnováno rozvoji nejen fyzické kondice, ale též k orientaci v okolních lesích a polích podle mapy. Tato tréninková jednotka bude ve znamení orientačního běhu, což je velmi komplexní, zajímavá a v hokejové přípravě zcela opomíjená aktivita, která rozvíjí celkovou osobnost člověka a je rozhodně zajímavější než běhání kolem dokola na atletickém oválu.
- **Středa:** Středeční trénink je pro změnu zaměřen, tak jako ten pondělní, na anaerobní kondici. Od pondělní jednotky se liší pouze tím, že místo odrazové síly se krom posilování a Indo boardu budou hrát sportovní hry jako je fotbal, florbal, košíková, lakros apod.
- **Čtvrtek:** Ve čtvrtek budou probíhat dvě fáze. Ta ranní má za úkol zejména protáhnout svaly a šlachy hráčů, které jsou při tvrdém tréninku neustále zkracovány. Strečink bude pochopitelně zařazen na začátek i konec každé tréninkové jednotky, avšak tento trénink, jde o něco hlouběji, co se protažení a zejména duchovní stránky týče a ve čtvrtek ráno bude hodinový trénink **Jógy**, kde bude předcvičovat profesionální jogín. Odpolední fáze je věnována, tak jako ta nedělní, cyklistice v přírodě.
- **Pátek:** Páteční trénink využívá, pro hokejový trénink, velmi netradičních programů. Mladí hokejisté budou rozděleni na poloviny. Jedna využije služeb třebečské loděnice, kde se budou půjčovat kánoe a na klidné vodě nad jedním z třebečských jezů se bude konat trénink na kánoích. Tato aktivita je velmi zajímavá nejen co se inovace a zisku nových dovedností mladých hochů týče. Při pádlování jsou velmi namáhány všechny svaly horní poloviny těla a dochází tedy k jejich zpevnění a posílení. Druhá polovina využije služeb třebečského lanového parku, což je ve světě outdooru velmi často využívaná, oblíbená a účinná volnočasová aktivita, působící též na celkový rozvoj člověka.

5.2 Netradiční letní soustředění

Letní soustředění je závěrečná fáze letní přípravy, na jejímž konci by měli být hokejisté připraveni na následující sezónu v co nejlepší fyzické a psychické kondici. Slouží též jako prostředek ke stmelení týmu a utvoření dobré party, jelikož lední hokej je hra kolektivní a právě týmové dovednosti hrají při utkáních zásadní roli.

Prostředky zážitkové pedagogiky, které v programu soustředění využívám v co nejhojnějším počtu, otevírají mladým hokejistům nové obzory a takovéto soustředění nabývá na rozměrech, které klasická akce tohoto druhu zcela či z velké části postrádá.

Časově soustředění koncipuji tak, aby neprodleně navazovalo na letní přípravu a mohli se ho po skončení školních povinností zúčastnit všichni hráči. Začíná v sobotu 30.června a končí v neděli 8.července 2012.

Místo soustředění jsem poměrně dlouho zvažoval. Mojí představou bylo umístit tuto akci do horských podmínek, jelikož právě horský vzduch je čistý a řidší, což rozhodně působí na lidské dýchací ústrojí mnohem blahodárněji, než městské či příměstské smogem zamořené hřiště a rekreační oblasti. Další nespornou výhodou jsou prudké kopce a převýšení, kterých se dá při tréninkových jednotkách velmi dobře využít. Koneckonců panenská horská příroda je krásná a je zřejmé, že pro hochy, kteří ve většině případů znají pouze městské prostředí a zimní stadion, má splynutí s horami a horskou přírodou nezaměnitelný rozměr. Nejprve jsem polemizoval o využití slovenských Tater, avšak kvůli poměrně velké vzdálenosti a finanční náročnosti jsem se rozhodl využít možností a služeb útulného lyžařského střediska Kohútka, které se nachází na východě Moravy v Javorníkách asi 30km od Vsetína.

V nejvyšším bodě tohoto střediska, tedy v nadmořské výšce 913 m.n.m., stojí nově zrekonstruovaná horská chata Kohútka. Jedná se o horský hotel s restaurací a velkou společenskou místností, ke kterému náleží chatky, které jsou hned v sousedství hotelu a v kterých budou hráči ubytováni. Dále Kohútka nabízí možnost využití posilovny, bazénu, od léta tohoto roku také nově zrealizovaného multifunkčního hřiště a saunu. Je zde také možnost využití autobusu pro 25 osob, který Kohútka nabízí. A nakonec je velkou výhodou možnost pohybu po celém lyžařském areálu Kohútka, jelikož ten má stejného majitele jako horská chata, pana Josefa Kocúrka, jež je velice rozumný a úspěšný podnikatel, se kterým se osobně znám a je s ním velice rozumná domluva.

V následující *tabulce č.3* je rozvržen denní časový harmonogram. *Tabulka č.4* znázorňuje konkrétní scénář soustředění.

Denní časový harmonogram	
čas	program
7.00	Budíček
7.15 - 7.30	Rozcvička
7.30 - 8.00	Osobní hygiena
8.00 - 8.30	Snídaně
9.15 - 11.30	Dopolední program
12.00 - 12.30	Oběd
14.00 - 18.00	Odpolední program
18.30 - 19.00	Večeře
19.30 - 21.00	Večerní program
21.15 - 21.45	Osobní hygiena
22.00	Večerka

Tabulka č.3, Časový harmonogram soustředění

Scénář letního soustředění hokejového dorostu (30.6 - 8.7.2012)				
Fáze	Rozcvička	Dopolední	Odpolední	Večerní
sobota		10.00 Odjezd	Příjezd + výběh + strečink	seznámení s programem
Neděle	Evoluce	Posilovna + Indo Board	Cyklistická etapa + str.	Den Trifidů
Pondělí	Sedánek v kruhu	Hrazdičky + Bungee running	Camel Trophy + str.	Noční obrazy
Úterý	Vzájemná masáž	Posilovna + Arena	Cyklistická etapa + Aquazorbing + str.	Sauna
Středa	Sedánek	Člověče, nezlob se + posilovací cvičení(záda, břicho)	Orientační běh + str.	Host
Čtvrtek	Paluba	Posilovna + odrazová síla	Cyklistická etapa + Lanový park + str.	Poseidon
Pátek	Nexus IV	Nexus IV	Sprinty + Bungee running + hrazdičky, posilovací cvičení(záda, břicho) + str.	Sedací člověče nezlob se + hokejová taktika
Sobota	Maori haka	Kings of Kohútka	Kings of Kohútka	Las Vegas
neděle	Sbalení věcí + úklid	Vyhodnocení hry Kings of Kohútka + zpětná vazba	13.00 Odjezd domů	

Tabulka č.4, Scénář letního soustředění hokejového dorostu(1-9.7.2011)

Specifikace programu letního soustředění

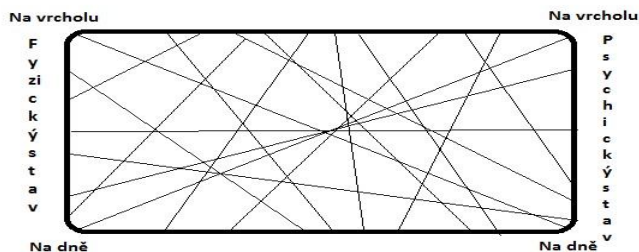
V následujícím textu specifikuji scénář závěrečného soustředění. Popisuji zde podrobný program jednotlivých dní. Věnuji se též popisu specifických her, aktivit a soutěží, které se v programu vyskytují.

A. Sobota

Celé soustředění bude startovat v sobotu 30.6.2012 v 9.30 hodin u zimního stadionu v Třebíči. Asi půl hodiny zabere balení věcí a v 10.00 hod. autobusem a jedním autem (trenéři) vyrazíme směr Kohútka. Po cestě se kolem 12 hod. bude konat oběd s tím, že po 14 hodině bychom měli dorazit na místo. Následuje vybalení věcí a zabydlení se. V 16.00 hod. se bude konat první meeting před horskou chatou Kohútka a bude následovat asi dvouhodinový výběh v lehčím tempu sloužící zejména k poznání nejbližšího okolí lyžařského střediska a k přípravě pohybové soustavy na velkou fyzickou zátěž následujících dní. Na večerním programu budou hráči seznámeni s průběhem, programem, smyslem a zejména cílem samotného soustředění.

Soustředění je situováno do krásného prostředí kopcovitých Javorníků, s čímž pochopitelně úzce souvisí celá dramaturgie, atmosféra, průběh, scénář a cílování této akce. Pomocí této akce, která má mít vliv na týmové dovednosti všech hráčů, stmelení celého mančafu, vytvoření komplexních, vyrovnaných a kvalitních pětetek, posunout osobnostní a fyzickou stránku jednotlivých hráčů o kus dopředu, by měl být mančaf připraven na následující sezonu v tom nejlepší možném rozpoložení a to vše formou hry, zábavy a dobrodružství. Tedy s využitím metod a prostředků zážitkové pedagogiky.

Soustředění je motivováno vytvořením čtyř pětetek, které spolu budou po celou dobu soupeřit. Smysl je v tom, že jaké bude finální pořadí, tak budou pětety řazeny na začátku sezony i na ledě, tedy při trénincích i utkáních. Hráči jsou seznámeni s barvou svojí pětky a centr každé z nich obdrží kolík, který bude na konci každého dne po domluvě s kolegy ze své pětky umisťovat **na pavučinu zpětné vazby** podle fyzického a psychického stavu, ve kterém se pětka jako celek právě nachází, s čímž souvisí hned první úkol, kolík si jakýmkoli způsobem dle svého vkusu zkrášlit a vylepšit.



Obrázek č.3, Pavučina zpětné vazby

Brankáři budou při aktivitách stejnoměrně přiřazováni k jednotlivým pětkám s tím, že jim budou body za aktivity připisovány zvlášť a lepší z nich dostane na začátku sezony přednost a šanci jako první. Jak jsem již nastínil u brankářů, za jednotlivé aktivity budou pětky získávat body. Vyvrcholením bude celodenní cyklisticko-orientační zážitkový závod Kings of Kohútka, vyhlášení nejlepší pětky, a lepšího ze dvou brankářů, neboli Králů Kohútky. Je nutno zmínit, že pětky budou tvořeny na základě předchozí znalosti schopností a dovedností jednotlivých hráčů a jsou tedy poskládány se snahou o co největší sladěnost a vyrovnanost.

Poté, co budou hráčům sděleny veškeré důležité informace, detaily, nejasnosti a zodpovězeny dotazy, se odebereme k nočnímu klidu a ke spánku, abychom byli stoprocentně připraveni na náročný program následujících dní.

B. Neděle

- **Rozcvička:** K první fázi druhého dne, tedy k rozcvičení a probrání všech mladých sportovců k životu, poslouží hra zvaná **Evoluce**. Tato hra je založena na známém „kámen, nůžky, papír“. Hráči si stříhají s ostatními, kdo vyhrává, posouvá se v žebříčku o úrovní výše. Každý si může stříhat pouze s tím, kdo je na stejné úrovni, jako on, tedy kuře s kuřetem, opice s opicí. Kdo prohraje, propadá se zase o jedno místo níže, z nejnižší úrovně pochopitelně nejde jít ještě níže. Hra se jmenuje Evoluce, protože základní žebříček byl zhruba takovýto: sliz - srká a chodí po čtyřech, kuře - pípí a dělá kačáky, tučňák - tůtů a chodí jako tučňák, slon - vytvoří chobot a troubí, opice – dělá, opičí výrazy a chodí shrbený, konec - člověk – vítěz.
- **Dopoledne:** Do dopoledního programu je zařazena posilovna se zacílením zejména na horní polovinu těla a **Indo board**. Celý tým bude rozdělen na poloviny, tedy dvě a dvě pětky. Dvě pětky půjdou na Indo board a dvě do posilovny s tím, že se pochopitelně po hodině vystřídají. Na Indo boardu, známém z letní přípravy, proběhne nejprve trénink a na závěr soutěž, kolik dřepů bude každá pětka schopna celkově udělat.
- **Odpoledne:** Na odpoledne druhého dne je plánována cyklistická etapa, která bude mít za úkol poznat okolí, krásné hřebenovky i jiné cesty křížující pohoří Javorníků a samozřejmě zlepšit fyzickou kondici hokejistů. Do vyjížděky bude zařazen závod, kde bude ke konci etapy asi 30-ti minutový měřený úsek. Nejlepší průměrný čas celé pětky zvítězí a získá do celkového hodnocení největší počet bodů. Na konec každého odpoledního programu je zařazen strečink.

- **Večer:** Večerní program druhého dne má za úkol stmelit jednotlivé pětky, naučit se vzájemné důvěře, rozvíjet neverbální komunikaci a trpělivost. Do programu je zařazena hra **Den trifiků**. Všem hráčům jsou zavázány oči, pouze brankáři a trenéři budou vidět. Každý z jedinců, kteří jsou schopni používat zrak, bude dopředu obeznámen s cestou, která povede z kopce a do kopce, přes les a všelijaké překážky, až všichni dorazí na klidné místo, kde budou svíčky, kde bude hrát příjemná hudba, kde bude velice příjemná a stmelující atmosféra. Každý z vidících povede jednu pětku nevidících tím způsobem, že se za naprosté tichosti, bez jakékoli verbální komunikace, bude všech 6 lidí držet za ruce, budou tvořit hada, který půjde k cíli jako jeden muž. Na konci poutě si všichni sundají šátky a nechají se unášet jedinečnou atmosférou.

C. Pondělí

- **Rozcvička:** Na probrání a začátek nedělního dne je v plánu hra zvaná **Sedánek v kruhu**. Hra spočívá v tom, že hráči utvoří kruh, kde stojí všichni velice blízko sebe, bokem do kruhu, seřazeni jakoby v zástupu, přičemž cílem je, aby se všichni v jednu chvíli posadili na stehna kolegy za ním a využili tak jeden druhého, tedy sílu celku a vydrželi sedět co nejdéle, nebo dokonce jít kolem dokola jako jeden muž. Sedánek zkusíme nejdříve v pětkách a pak celé mužstvo pohromadě.
- **Dopoledne:** Tato část dne je určena zejména k posílení celého těla, tedy k nabrání svalové hmoty. Avšak celý dopolední program se bude odehrávat na čerstvém horském vzduchu. Mančaft bude rozdělen na poloviny. Jedna bude posilovat paže, ramena, záda a břicho pomocí hrazdiček a druhá bude získávat body do celkového hodnocení u aktivity **Bungee running**. Aktivita spočívá v tom, že jsou ke stromu ukotvena 3 pružná bungee lana a hráč připoután na sedacím úvazku na druhé straně těchto tří lan se snaží dostat co nejdále od stromu, jak mu jen lana a jeho fyzické schopnosti dovolí. Opět mezi sebou budou soupeřit jednotlivé pětky i brankáři. Největší vzdálenost, která vyjde ze součtu vzdáleností mezi stromem a dosaženou metou všech pěti hráčů, vyhrává a získává pochopitelně největší bodový podíl.
- **Odpoledne:** Na nedělní odpoledne je naplánována poměrně dost fyzicky náročná soutěž pěttek, která má též velmi silný účinek na týmovou spolupráci. **Camel Trophy** je hra inspirovaná automobilovým závodem. Každá pětka dostane jednu pneumatiku od traktoru a bude mít za úkol v co nejkratším čase dopravit pneumatiku předem určenou, velmi složitou a členitou trasou do cíle. K aktivitě bude využito

téměř celé lyžařské středisko včetně vodní nádrže a vzhledem k tomu, že je soutěž plánována na asi 4 hodiny bude velmi fyzicky i psychicky náročná. Pětka, která dorazí do cíle první a pohromadě i s pneumatikou obdrží opět největší počet bodů, které jim budou započítány do celkového hodnocení.

- **Večer: Noční obrazy** je diskusní hra, kterou budou jednotlivé pětky trávit zvlášť. Pětice si vytvoří příjemné venkovní posezení, kde si všichni sednou do kruhu a budou postupně jeden druhého přirovnávat k různým objektům či věcem. Ten, o kterém je řeč má za úkol pouze sedět, pozorně naslouchat, vnímat názory ostatních a uvědomovat si sám sebe a svoji roli v týmu. Brankáři se budou střídat u všech čtyř pětěk, trenéři a vedení budou obcházet a sledovat dění u všech skupin.

D. Úterý:

- **Rozcvička:** Jelikož byl nedělní program velice fyzicky náročný, u ranní rozcvičky jistě každý uvítá lehkou masáž. Aktivita bude probíhat v tom smyslu, že celé mužstvo utvoří jeden velký kruh a jeden druhého bude navzájem masírovat, tedy zejména jeho krk a ramena. V polovině času k rozcvičce určenému se všichni otočí čelem vzad a tím dojde ke změně masírujících tedy kompenzaci předešlých spoluhráčových služeb.
- **Dopoledne:** Po rozcvičce a vydatné snídani, všichni v dobrém rozpoložení a plní energie, budeme pokračovat v programu. Opět budou hráči rozděleni po dvou pětkách. První polovina bude posilovat své svalstvo v posilovně a druhá bude nabírat kondici a body při závodu zvaném **Aréna**. Na dvoustetmetrovém okruhu budou vytvořeny po sto metrech stáje, kde se budou zdržovat hráči, kteří zrovna nepoběží. Na trati bude vždy dvojice, která se musí po celou dobu běhu držet za ruce a v depu předá štafetu další dvojici. Skupině je počítán bod za každé oběhnutí kola a 2 body za předběhnutí druhé skupiny na trati. Jedno kolo trvá vždy 5 minut, potom následuje 5 minut pauza a de se do dalšího kola. Za hodinu k této hře určenou se tedy stihne 6 kol.
- **Odpoledne:** V pondělí odpoledne se opět posadíme na naše kola. V program tohoto dne je totiž cyklistická etapa s asi devadesáti minutovou pauzou u novohrozenkovské vodní nádrže Balatonu, kde bude probíhat aktivita zvaná **Aquazorbing**. Jde o outdoorovou aktivitu, kdy je člověk uzavřen ve velké průhledné kouli, ve které je možno pohodlně se pohybovat po vodě. Ačkoli se to nezdá aktivita, když je člověk v uzavřené kouli, ve které kyslík rychle dochází, je tato činnost dost fyzicky náročná, ale je také velice zábavná a pohybově zajímavá. Po aquazorbingu bude následovat stíhací cyklistický závod od vodní nádrže Balaton až na Kohútku, což je 9 kilometrů

poměrně slušného stoupání. Převýšení mezi Balatonem a nejvyšším bodem Kohútka dělá rovných 460 metrů (Nový Hrozenkov 453 m.n.m, Kohútka 913 m.n.m). U závodu se opět počítají body do celkového pořadí.

- **Večer:** V tuto chvíli mají hokejisté za sebou tři dny dost fyzicky náročného programu a tak je pravá chvíle k trochu relaxace. Tento večer je určen k saunování a aktivnímu odpočinku svalstva a k celkové relaxaci.

E. Středa

- **Rozcvička:** První úterní aktivitou je takzvaný **Sedánek**. Je to skupinová soutěž, kdy vedle sebe celá pětka sedí v řadě bokem k sobě a pohybuje se ve vytyčené trase tím způsobem, že poslední se vždy v okamžiku, kdy se usadí předešlý hráč, co nejrychleji zvedne a běží na začátek celé skupinky. Je to jakýsi „štafetový sprint“ a v úterý se budou body rozdávat již při rozcvičce.
- **Dopoledne:** Úterý je den, kdy je možno získat velký počet bodů, a tak bude v první polovině dopoledního programu opět možno bodovat. Bude se hrát fyzicko-kreativní hra „**Outdoorové Člověče, nezlob se!**“ Je to hra, kdy je jeden z pětky kapitán, který je u hracího stolu a je jakýmsi manažerem celé skupiny. V praxi to vypadá tak, že je 6 stanovišť, kdy je každé z nich hodnoceno počtem políček, o které může figurka postoupit. Na každém z nich je činnost o náročnosti odpovídající počtu puntíku na hrací kostkou(1-6). Kapitán rozesílá členy svého družstva podle potřeby na jednotlivá stanoviště, a tak se, jako u klasického Člověče, nezlob se!, snaží dostat všechny 4 figurky do domečku jako první. Druhá část dopoledního programu bude věnována posilování zádového a břišního svalstva.
- **Odpoledne:** Odpolední program je věnován Orientačnímu běhu, kdy se bude na jednotlivých orientačních bodech, tedy stanovištích, konat vždy nějaká aktivita nebo úkol a opět budou pětky sbírat body. Bude se závodit v pětkách. Na stanoviště musí dorazit vždy celá pětka pohromadě a do aktivit se musí zapojit vždy každý člen.
- **Večer:** Na úterní večer je speciální program. Je v plánu beseda s velmi vzácným hostem, bývalým hokejovým reprezentantem, sedminásobným mistrem české nebo československé nejvyšší soutěže a bronzovým medailistou z několika mezinárodních akcí, Rostislavem Vlachem. Tato hokejová legenda a nyní trenér extraligového Zlína, má právě ke Kohútce velmi blízko, jelikož je jeho koníčkem lyžování a mnoho let se pohybuje na Valašsku, tedy nedaleko lyžařského střediska, které velmi rád a často navštěvuje.

F. Čtvrtek

- **Rozcvička:** Ve středu ráno si zahrajeme na námořníky, kterým se potápí loď. Rozcvička bude ve znamení hry **Paluba**, kdy je pomocí lana vyhrazen prostor, kam se musí všichni hokejisté vejít a vydržet v něm alespoň 10 vteřin. Prostor se kolo od kola zmenšuje, proto je nutno tvořit, přemýšlet, spolupracovat a pomáhat si navzájem.
- **Dopoledne:** Dopolední program je opět rozdělen na poloviny. V první mezi sebou budou vždy dvě a dvě pětky závodit na překážkách, posilovat odrazové svalstvo a získávat body do celkového pořadí. Druhá část bude určena k posílení svalstva horní poloviny těla a bude se konat v posilovně.
- **Odpoledne:** Středeční odpolední program je velmi podobný jako ten pondělní, s tím rozdílem, že místo Aquazorbingu se budou konat Lanové aktivity, v Lanovém parku u hotelu Horal ve Velkých Karlovicích. A s tím rozdílem, že dnešní měřená etapa je při podobném převýšení dlouhá 24,3 km.
- **Večer:** Večerní program tohoto dne bude naplněn dobrodružnou sociální hrou **Poseidon**. Hra spočívá v tom, že se účastníci stanou pasažéry zaoceánského parníku, který se začne potápět. Další části hry se odehrává v nočním venkovním prostředí, kde hráče čeká náročná cesta za záchranou, při níž musejí překonat mnoho překážek v co nejkratším čase a tím zachránit své „životy“ a zvítězit nad katastrofou a nad ostatními skupinkami. Hokejisté budou opět pracovat v pětčkách a body se budou získávat i večer.

G. Pátek

- **Rozcvička + dopoledne:** Čtvrteční program začne trochu dříve, než bylo zvykem v předchozích dnech. V plánu je inscenační, psychologicko-výkonnostní hra **Nexus IV**. Hra je inspirovaná sci-fi filmem *Blade Runner*. Hokejisté budou probuzeni v 5.00 ráno a budou okamžitě odvedeni do společenské místnosti, kde z nich „stanou roboti“ a budou situováni do prostředí vesmírné lodi, která přistává na Zemi. Hlavním cílem je co nejdříve a po hromadě najít cestu k budově, kde přebývá doktor Tyrell, od něhož musejí získat nesmrtelnost a co nejdříve se vrátit zpět do cíle. Skupinka se nesmí rozdělit a musí co nejrychleji a nejtišeji postupovat, jelikož všude okolo číhá nebezpečí a hrozí hráčům „smrt“ na každém kroku. Opět se bude soutěžit v pětčkách a budou se získávat body. Konec hry je plánován zhruba na 9.00 hod. Po ukončení se

bude podávat snídani a po ní odpočinek, relax a dospání deficitu vzniklém díky brzkému vstávání.

- **Odpoledne:** Odpolední program bude ve znamení kruhového tréninku, kdy se jednotlivé pětky dvakrát protočí na každé ze čtyř stanovišť, při čemž na každém z nich stráví půl hodiny a po prvním kole bude patnáctiminutová pauza. Stanovišti jsou Bungee running, sprinty, hrazdičky, posilování zádových a břišních svalů. Program se bude konat na čerstvém vzduchu a hráči se tentokrát nebudou honit za získáváním bodů. Tato část programu bude zaměřena na kvalitní posilování, uvědomování si sebe sama a práce vlastní svalové soustavy.
- **Večer:** Předposlední večerní program bude věnován hokejové taktice s pomocí videoprojekce. Program bude proložen společenskou hrou **Sedací člověče, nezlob se!** Každý z účastníků sedí na židli a obdrží číslo od 1 do 6. Všichni dohromady tvoří kruh. Instruktor hází velkou kostkou a ti, jejichž číslo padne se posunou o jedno místo doleva. Sedí-li na sousední židli spoluhráč, sedám si na jeho klín. Pokud někdo sedí na mém klíně padne-li mé číslo, jsme zablokovan a nemohu se tedy posouvat. Vyhrává ten, kdo se jako první dostane zase zpět na své místo.

H. Sobota

- **Rozcvička:** Páteční rozcvička je věnována maorskému válečnému tanci **Maori haka**, který používají Novozélandští rugbysté k zastrašení soupeře. Všichni dohromady se tanec s pokřikem naučíme a podle vzoru reprezentantů Nového Zélandu v rugby ho mužstvo bude využívat k zastrašení soupeřů v celé následující sezóně.
- **Dopoledne + odpoledne:** Poslední soutěžní den soustředění bude probíhat závěrečná celodenní hra s názvem **Kings of Kohútka**. V této hře budou využity, všechny možné aktivity, které byli po celou dobu soustředění i letní přípravy trénovány a každý účastník bude mít možno ukázat své nejlepší schopnosti a dovednosti. Kings of Kohútka je cyklo-orientační závod, při němž na každém orientačním bodu, tedy stanovišti, musí skupina vyřešit co nejlépe a nejrychleji daný úkol a pokračovat dál. Hodnotí se nejen rychlost zdolání celé tratě, ale také způsob a kvalita při zdolávání jednotlivých úkolů. Za tuto soutěž bude mít pětka možnost získat velký počet bodů a tím zamíchat celkovým pořadím a stát se vítězi celého soustředění, neboli Králi Kohútky.
- **Večer:** Program posledního večera bude situován jako společenská událost lidí na vysoké sociální a finanční úrovni. Společenská místnost se na páteční večer stane

honosným Casinem, kde se bude hrát poker a ruleta, tedy hra **Las Vegas**. Žetony ke hře hráči získají pomocí podepsání směnky, za kterou nabídnou reálnou službu (budu mít měsíc službu, týden budu nosit a sbírat puky, po dobu měsíce budu nosit všem brusle na nabroušení, týden budu spoluhráčovy zavazovat tkaničky atd.). Po skončení hry hráči vymění vydělané peníze za směnky a noví majitelé směnek pak mohou zakoupenou službu využít kdykoli v průběhu následující sezóny.

I. Neděle

Sobota je závěrečný den určený k balení, úklidu, zpětné vazbě, vyhlášení vítězů a odjezdu domů. Ráno se všichni sbalí a vyklidí chatky. Po snídani dostanou hráči jednoduchý dotazník, pomocí kterého budeme mít zpětnou vazbu k celé akci. Poté dojde k vyhlášení výsledků, neboli ke korunovaci Králů Kohůtky. Po obědě je na 13.00 hodin plánován odjezd, což znamená, že okolo 17.00 bychom měli dorazit zpět k zimnímu stadionu v Třebíči.

5.3 Vyhodnocení aktuálního stavu letní přípravy

V současné době probíhá letní příprava jako fyzická příprava na nadcházející sezónu, která obvykle trvá 8-9 měsíců, a je proto nutné nabrat kondici, ze které potom může hokejista čerpat po dobu celé sezóny. Kvalita letní přípravy, tedy míra fyzické kondice hokejistů, se projeví zejména ke konci sezóny, kdy již hráčům docházejí síly. Tato část sezóny je přitom tou nejdůležitější, jelikož se v play-off rozhoduje o vítězích, na opačné straně v play-out o sestupujících do nižší soutěže. Proto je celý proces letní přípravy, do kterého spadá i letní soustředění, velmi důležitou a podstatnou fází celoroční práce hokejového mančafu.

Je celkem pochopitelné, že letní příprava u profesionálních hokejistů je velice fyzicky a časově náročná a zaměřená zejména na rozvoj fyzické kondice, zlepšení fyzické síly, posílení svalové soustavy, zvětšení objemu plic a na další aspekty související s výkonem hokejistů. Profesionálové, tedy u nás hráči 1.ligy a extraligy, mají každý den dvě až tři fáze a v tomto období jim prakticky nezbyvá čas ani síly na jiné koníčky či aktivity. Není tajemstvím, že je pro valnou většinu hokejistů tato část sezóny velice nepříjemnou povinností.

Je rekreologického a výchovného hlediska je zřejmé, že u mladších hráčů, pro které je lední hokej pouze koníčkem a volnočasovou náplní, by měl být přístup k letní přípravě poněkud odlišný. Ovšem aby tomu tak doopravdy bylo, a letní příprava se stala zábavnou,

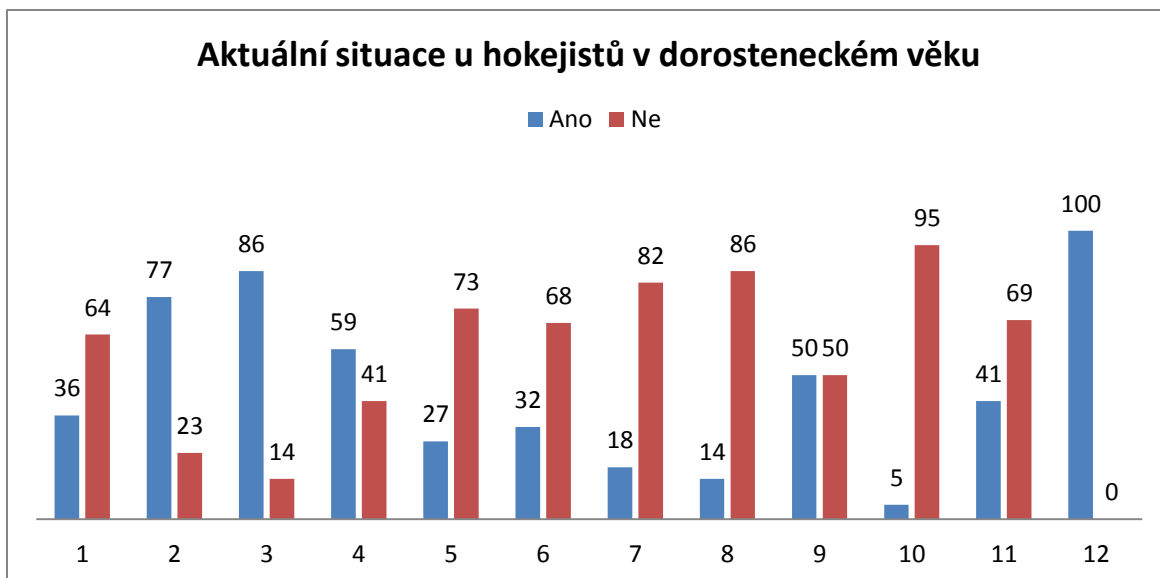
oblíbenou, naučnou a povznášející, je třeba udělat mnoho změn, což je patrné z hlavního cíle této práce.

Klasická letní příprava dorosteneckého týmu probíhá velmi podobným způsobem, jako je tomu u dospělých profesionálních hráčů. Nejde zde v podstatě o nic jiného než zlepšit fyzickou zdatnost jedinců. Na začátku a na konci přípravy jsou zpravidla dělány fyzické testy (3x 200m, 1500m, šestiskok a benchpress), které jsou srovnávány. Jinak řečeno, zlepšení výkonu jednotlivých hráčů u těchto čtyřech výkonnostních aktivit je jediné měřítko a jediná zpětná vazba k letní přípravě. Ve stejném duchu probíhají i tréninkové jednotky, tedy není zde důležité nic jiného než maximální nasazení a fyzický výkon sportovců. První měsíc je zaměřen na získání objemů, tedy spíše na aerobní zdatnost. Do druhé části přípravy jsou zařazeny spíše anaerobní aktivity a je soustředěna na rychlost a výbušnost. Většina tréninkových jednotek se odehrává v posilovně, na atletickém ovále, na hřišti nebo v tělocvičně a tréninky jsou velice jednostranné, fádní a nezábavné. Jak jsem se již výše zmiňoval, jde zde pouze o zlepšení fyzické kondice a nabrání sil, ze kterých bude hokejista schopen čerpat následujících 9 měsíců.

Pro ilustraci současné situace v dorostenecké kabině dokládám *graf č.2*, který jsem vyhodnotil na základě následujícího dotazníku:

Aktuální situace u hokejistů v dorosteneckém věku(15-18 let)		
1. Dělal si závodně i jiný sport?	Ano	Ne
2. Máš krom hokeje nějaké koníčky?	Ano	Ne
3. Máš i jiné kamarády než z hokejového prostředí?	Ano	Ne
4. Navštěvuješ střední školu s maruritou?	Ano	Ne
5. Chceš pokračovat v pomaturitním studiu?	Ano	Ne
6. Chceš se v budoucnu ledním hokejem živit?	Ano	Ne
7. Baví tě letní příprava?	Ano	Ne
8. Věnuješ se mimoškolnímu vzdělávání?	Ano	Ne
9. Navštěvuješ občas nějaké kulturní akce?	Ano	Ne
10. Setkal ses již s pojmy jako jsou rekreologie nebo zážitková pedagogika?	Ano	Ne
11. Byl si účastníkem nějakého outdoorového kurzu či pobytu v přírodě?	Ano	Ne
12. Uvítal by si změny v letní přípravě, více zajímavých nových aktivit, zábavu a dobrodružství?	Ano	Ne

Tabulka č.5, Dotazník pro hokejisty v dorosteneckém věku



Graf č.2, Aktuální stav u hokejistů v dorosteneckém věku

Dotazníky zodpovědělo 22 hráčů působících v třebíčském dorostu a graf je znázorněn v procentech. Z grafu je zřejmé, že by zcela každý, tedy 100% respondentů, uvítal změny v letní přípravě, a že ta dosavadní baví pouze 18% respondentů. Zarážející je fakt, že 23% hokejistů v tomto věku nemá žádné jiné koníčky a 14% z nich nemá dokonce ani jiné kamarády než z hokejové kabiny. 59% hráčů studuje střední školu s maturitou, 27% má zájem pokračovat ve vysokoškolském studiu, avšak pouze 14% se věnuje mimoškolnímu vzdělávání sebe sama. S návštěvou kultury je to 50% na 50% a s pojmy rekreologie či zážitková pedagogika se doposud setkal pouze jeden hráč, tedy 5% respondentů. Outdoorové akce nebo pobytu v přírodě se však v minulosti zúčastnilo 41% hochů.

5.4 Zdůvodnění potřebných změn

Důvodů pro změnu letní přípravy u hokejistů zejména v mládežnických kategoriích se nabízí celá řada. Je smutné, že jsou z hokejistů vychovávány velice jednostranně zaměřené osoby, kterým je do hlavy tlačena pouze důležitost fyzické kondice a zlepšování se výhradně po hokejové stránce. Od dorosteneckého věku, tedy od 15 let, je celý proces brán velice profesionálně a k mladým hokejistům je přistupováno jako ke strojům sloužícím pro vyšší cíle. Tedy pro vyhrávání utkání, ale zejména pro finanční zisk, který z vítězství, postupů, přestupů a z prodeje hokejistů plyne manažerům hokejových klubů. Tento přístup dělá z mladých hokejistů omezence, kteří neznají nic jiného než fyzickou dřinu a hokejové prostředí, přičemž velká většina z nich nezvládá studium, nemá jiné koníčky záliby ani jiné kamarády než ty z hokejové kabiny. A přitom je skutečnost taková, že profesionálem se stane

cca 5% hokejistů. Vyhodnotím-li můj ročník, dnes se hokejem živí (tedy hraje 1.ligu nebo lépe extraligu) 10% mých bývalých spoluhráčů, a to jsme byli pravidelnými účastníky mistrovství ČR (5. třída - 3. místo, 6.třída – 2. místo) a v dorostu jsme postoupili z 1.ligy do extraligy.

Na prvky jako je dobrodružství, zábava, radost z volnočasové náplně, rozvoj osobnosti, získání jiných znalostí a dovedností než užitečných po hokejové stránce, se při letní přípravě zcela zapomíná, a proto jsem tuto práci věnoval projektu ve snaze zaběhlý systém změnit a vklínit do procesu letní přípravy metody a prostředky zážitkové pedagogiky, díky nimž se proces stává zábavným, zajímavý a kladně působícím i v jiných aspektech, než je pouze fyzická kondice, výkon a výsledek. Hráčům se otevřou nové obzory a možnosti, tréninky by je měl začít bavit. Díky využívání přírodních zdrojů je předpoklad, že si vypěstují kladný vztah k přírodě a poznají nové outdoorové aktivity, o kterých doposud možná ani nevěděli, že existují. Zkrátka má tento projekt za cíl působit na rozvoj osobnosti mladého sportovce v co nejširší možné míře a zamezit další „tovární výrobě“ omezených hokejistů.

5.5 Role trenéra působícího u mladých hokejistů

Role trenéra působícího u mládežnického hokejového mančafu je velmi složitá, komplexní a zodpovědná práce, jelikož tento člověk má hlavní vliv na to, jakým způsobem probíhá hlavní a často jediná volnočasová náplň hochů, kteří jsou mu svěřeni, a má tím pádem velký vliv na rozvoj celé osobnostních mladých sportovců. Nejen, že tento člověk musí perfektně ovládat hokejové znalosti, taktiku a vše co se technických složek tréninku týče, ale měl by mít mnohem širší škálu schopností a znalostí:

A. Organizační:

- Manažerská – znalosti a schopnosti organizační a ekonomické
- Projektová – znalost zásad a principů pro tvorbu dramaturgií k různým cílům
- Public relations – umění úspěšně komunikovat, osvětlovat cíle, smysl své činnosti veřejnosti, hráčům a odborníkům

B. O člověku:

- Pedagogická – znalost zásad, metod, principů a dovedností výchovných a vzdělávacích

- Psychologická – znalosti o procesech umění, emoční inteligenci, motivaci a potřebách, skupinové dynamice
- Medicínská – znalosti fyziologické, anatomické, zdravá výživa, vztah zátěže a věku

C. Programové:

- Hra – znalost metod uvádění a utváření her a programů, tvorba zásobníků programů a her postihujících rozvoj schopností
- Sporty a cvičení – znalost širokého spektra klasických i přírodních sportů a cviků, jejich pravidel, metodiky a bezpečnostních norem
- Prostředky – znalost prostředků zážitkové pedagogiky a přírodní výchovy

Pokud trenér ovládá všechny výše zmíněné znalosti a dovednosti, není možné, aby byl trénink a dlouhodobá příprava pouze jednosměrně zaměřený dril a z mladých hokejistů jsou pod vedením takového člověka vychovávány komplexní osobnosti.

Ovšem problém se skrývá v tom, že trenéři působící u mládežnických týmů, jsou velice často bývalí hokejisté a lidé bez jakéhokoli pedagogického vzdělání. Nikdy jsem se nesetkal s trenérem, který by měl nějaké základy zážitkové pedagogiky. Možností, jak docílit obsazení trenérských pozic lidmi, kteří mají výše zmíněné znalosti a dovednosti je několik.

Jednou z nich je vzdělávat trenéry působící u mládeže a tím pádem zkvalitnit přípravu mladých hokejistů. Možnosti, jak tento trend prosadit a vklínit do hokejového tréninku metody a prostředky zážitkové pedagogiky jsou dvě. Buď apelovat na Český svaz ledního hokeje a vzdělávat trenéry globálně nebo začít s touto inovací klub od klubu.

Další možností je spolupráce se společnostmi, které se outdoorem a zážitkovým vzděláváním zabývají, nebo dokonce zařadit do realizačního týmu člověka v daném oboru vzdělaného a tréninkový proces bude probíhat ve spolupráci specialistů zážitkové pedagogiky a hokejových trenérů.

6. DISKUZE

V této práci se zabývám možnostmi a způsoby vklínění metod a prostředků zážitkové pedagogiky do jednostranného procesu letní přípravy mladých hokejistů ve věku 15-18 let, kteří ještě zdaleka nejsou profesionály, avšak k jejich tréninku je přistupováno v podstatě stejným způsobem. Tito hoši mají lední hokej jako koníček, neboli volnočasovou náplň, která je ovšem tak časově a fyzicky náročná, že se stává naprostou dominantou jejich volného času, a proto má hokejové prostředí a průběh tréninku ohromný vliv na vývoj celé osobnosti mladých hokejistů.

Domnívám se, že při dnešním způsobu přípravy se z hochů, kteří se lednímu hokeji aktivně věnují, stávají velmi kvalitní sportovci, avšak co se osobnostní stránky týče, zde již kvalita pokulhává. Od hokejistů je od velmi mladého věku požadován maximální výkon a výsledky a na všestranný rozvoj osobnosti se zcela zapomíná. Nelze vinu házet ovšem pouze na trenéry. Myslím si, že hlavní příčinu na nesprávný vývoj velké spousty hokejistů mají zejména nerozumní a neobjektivní rodiče, kteří ve svém synovi často vidí druhého Jaromíra Jágra, přičemž jeho talent na profesionální kariéru zdaleka nestačí a tak hoča třeba i cpou cestou, která mu není příjemná a už vůbec ne prospěšná. I zde hraje výchova pochopitelně zásadní roli.

Myslím si, že je toto téma velice aktuální a pokud se v dosavadním systému nezačnou dít brzy nějaké změny, o lední hokej přestane být takový zájem a Česká republika možná ztratí svoji sportovní dominantu. Proto jsem se tomuto tématu věnoval a vypracoval jsem projekt netradiční letní přípravy a soustředění, kde se objevují prvky a programy zážitkové pedagogiky. Díky nim může být k mladým hokejistům přistupováno mnohem komplexněji, příprava se stává zajímavější, výchovnější a díky těmto prostředkům trénink působí na celkový rozvoj osobnosti a ne pouze na fyzickou kondici hokejistů.

Je zřejmé, že některá pravidla zážitkově vzdělávacích kurzů nemohla být zcela dodržena. U projektu letní přípravy stále musí zůstat dominantou zisk co nejlepší fyzické kondice, tedy dodržet smysl letní přípravy a soustředění, a tak je do scénáře soustředění zahrnut takový podíl fyzicky náročných aktivit, který by byl málokterý netrénovaný člověk schopen vydržet, natož si ho užít, prožít a nejen přežít. Paradoxem je, že právě toto soustředění a letní příprava obsahuje prvky dobrodružství, poznání nových volnočasových aktivit, nových prostředků k doplnění tréninku (bungee running, indo board), trochu zábavy, soutěžení, her, osobnostního rozvoje z mnoha hledisek a hokejisté si tuto fázi přípravy na nadcházející sezónu mohou užít, prožít a nejen přežít.

Co se ekonomického pohledu týče, je jasné, že do každé inovace či změny je nejprve třeba investovat. Cena specifické letní přípravy a zážitkového soustředění se pohybuje trochu výše, než je tomu u klasických akcí tohoto typu. Já jsem ale přesvědčen, že právě investice, ať už ze strany českého svazu tělovýchovy a sportu, hokejových klubů nebo samotných rodičů, přinese do hokejové přípravy žádoucí změny a celé společnosti se mnohonásobně vrátí v podobě komplexně vychovaných mladých hochů, které krom silných svalů disponují i silným duchem.

7. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zhodnotit dnešní situaci v letní přípravě hokejistů dorosteneckého věku, poukázat na nedostatky a vytvořit projekt letní přípravy a soustředění, jež by pomohl dosavadní situaci zlepšit.

Díky studiu rekreologie a dlouholeté hokejové kariéře do této problematiky poměrně dobře vidím, a proto jsem byl schopen reagovat v podobě dvou projektů. První se zabývá dvouměsíční letní přípravou, která probíhá každoročně v květnu až červnu. Do scénáře jsem zařadil outdoorové programy, které jsou v zážitkové pedagogice již dávno známy. Mojí hlavní snahou je pomocí prostředků a metod zážitkové pedagogiky, působit na rozvoj osobnosti hokejistů po celkové stránce a ne pouze na jejich fyzickou kondici. Tato myšlenka prostupuje pochopitelně i soustředěním, které navazuje na letní přípravu a koná se tedy první týden v červenci. Scénář byl tvořen dle zážitkové pedagogických a dramaturgických pravidel. Do akce jsou nejen zařazeny netradiční programy, hry a aktivity, ale projekt má hlubší smysl a podtext, což je z výsledků patrné. Téměř všechny aktivity jsou součástí soutěže „pětek“, tato soutěž probíhá po celou dobu soustředění a vrcholí poslední den akce. Pětice spolu tedy celé soustředění soupeří a jsou motivovány odměnou v podobě „první pětky na ledě“, tedy pětky nejdůležitější a dostávající největší prostor při utkáních.

Další cíl, kterého jsem se snažil dosáhnout, bylo vyhodnotit dosavadní situaci a poukázat na důležitost změn, které se v obou projektech objevují. Myslím si, že z výsledků je zcela jednoznačné, co je dnes v přípravě hokejové mládeže špatně, a proč by měly být prvky zážitkové pedagogiky do tréninku zařazeny. Jak jsem se v práci mnohokrát zmiňoval, hlavním problémem je kladení důrazu pouze na fyzickou kondici mladých hochů a na celkový růst zdravé a komplexní osobnosti člověka se zcela zapomíná.

Bohužel jsem tento projekt ještě neměl možnost zrealizovat. Mojí snahou je přimět každého, kdo nahlédne do stránek této práce, o pozastavení se nad danou problematikou, o inspiraci a o zařazení prvků zážitkové pedagogiky do jednostranné hokejové přípravy, pokud to tedy bude v jeho pravomocech. Každému, kdo bude mít zájem, budu velmi rád nápomocen a doufám, že budu mít možnost udělat si zpětnou vazbu a zjistit, na kolik mé předpoklady vyšly či nikoli. Možnosti, jak toho docílit, tedy jak působit na zkvalitnění osobnostní stránky mladých hokejistů a tím jim dopřát kvalitnější a lepší život, jistě nějaké existují. Avšak téma jako „Fundraising a lobing pro přípravu dorostenců ledního hokeje na následující sezónu s využitím prostředků a metod zážitkové pedagogiky“ je otázkou pro další práci tohoto druhu.

8. SOUHRN

V této práci se snažím poukázat na ne zcela ideální přístup k letní přípravě hokejových dorostenců. Také upozorňuji na možnost využití prvků a prostředků známých v zážitkové pedagogice, které by situaci mohly zlepšit.

Vrcholem mého snažení je netradiční letní příprava a závěrečné zážitkové soustředění. Obě tyto akce obsahují prvky a programy zážitkové pedagogiky. Zejména scénář soustředění byl dle dramaturgických pravidel naplánován tak, aby mladé hráče připravil na následující sezónu v co nejlepším možném rozpoložení a aby je tato akce pozitivně ovlivnila nejen po fyzické, ale zejména osobnostní stránce. Taktéž se zde snažím vytvořit komplexní a vyrovnané pětičlence, které mají fungovat jako „jeden muž“. Snažím se tedy kladně působit na týmové dovednosti všech zúčastněných a tím vytvořit komplexní mužstvo plné fyzické i psychické síly, které bude po celou sezónu „táhnout za jeden provaz“.

9. SUMMARY

In my thesis I would like to point out that the approach to summer training of young ice-hockey players is not quite ideal to improve the situation in this field. I would also like to draw attention to a possible use of the principles known from experiential education.

Particularly I am trying to underline the importance of the summer training and final experiential camp. Both these projects contain elements and principles of experiential education. Especially the schedule of the camp was planned according to carefully premeditated rules to prepare young players for the next season in the best possible frame of mind and to influence positively their physical and above all personal qualities. I am also trying to form a complex and balanced group of five that are to work together very well and their members are to be much closer to each other at the end of the project. Therefore I want to affect positively the team work skills of all the participants and to form a complex team full of physical and mental strength that will be able "to pull the same rope" all the season.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- ANDERSEN, L., BOUD, D. & COHEN, R., *Understanding adult education and training*, Sydney: Allen & Unwin, 1995
- BAKALÁŘ, E., *Umění odpočívat*, Praha: Práce, 1978
- BLÁHA, J., HORÁKOVÁ, S., MIKŠÍČKOVÁ, J. & PETROVÁ, O., *Czech report*, Canberra: Outward Bound Australia & Outward Bound Czech Republic, 1999
- BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., *Lední hokej (teorie a didaktika)*, Praha: SPN, 1986
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *O štěstí a smyslu života*, Praha: Lidové noviny, 1996
- ČINČERA, J., *Práce s hrou pro profesionály*, Praha: Grada, 2007
- DOVALIL, J., RYCHTECKÝ, A., SVOBODA, B., a kol. *Olympismus, Olympijský výchova*, Praha: Olympia, 2004
- DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, Praha, Portál 1997
- EVROPSKÁ CHARTA SPORTU, 1992
- FINK, E., *Oáza štěstí*, Praha: Mladá fronta, 1992
- FINK, E., *Hra jako symbol světa*, Praha: Český spisovatel, 1993
- FRANC, D., MARTIN, A., ZOUNKOVÁ, D., *Učení zážitkem a hrou*, Brno: Computer press, a.s., 2007
- HOLEC, O. et al., *Instruktorský slabikář*, Praha: Prázdninová škola Lipnice, 1994
- HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál, 2004
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*, Praha: SPN, 1987
- JIRÁSEK, I., *Zážitková pedagogika, Gymnasion I*, Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004
- KOSTKA, V., WOHL, P., a kol., *Trénink mladých hokejistů*, Praha: Olympia, 1979
- LUCKMANN, C., *Defining experiential education*, The Journal of Experiential Education. 1996

- MÁSILKA, D., *Zážitková pedagogika*, Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc, 2003
- NEHYBA, J., *Koncept komfortní zóny a jeho podoba v kurzech osobnostního rozvoje*, Diplomová práce, Masarykova univerzita, FF, Brno, 2007
- NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, Praha: Portál, 1998
- PÁVKOVÁ, J. et al., *Pedagogika volného času*, Praha: Portál, 1999
- PELÁNEK, R., *Příručka instruktora zážitkových akcí*, Praha: Portál, 2008
- SAK, P., SAKOVÁ K., *Mládež na křižovatce*, Praha: Svoboda servis, 2004
- SENECA., *Výbor z listů Luciliovi*, Praha: Svoboda 1987
- ŠVINGALOVÁ, D., *Kapitoly z psychologie-Psychologie osobnosti*, TUL, 2. vydání, 2006
- TRPIŠOVSKÁ, D., *Obecná psychologie*, PF Ústí nad Labem, 1989
- UHLÍROVÁ, J., *Hravé činnosti předškolního věku v pojetí J. A. Komenského*, In *Filosofie, výchova, hodnoty*, Praha: Pedagogická fakulta UK, 1999
- VÁGNEROVÁ, M., *Základy obecné psychologie*, TUL, 1.vydání, 2007

11. PŘÍLOHY

Příloha č.1: Položkový rozpočet na akci: "Soustředění hokejového dorostu na Kohútce"

Položkový rozpočet na akci: "Soustředění hokejového dorostu na Kohútce"				
	jednotková cena	celkové množství	měrná jednotka	cena
1. CESTA				32 820,00 Kč
1.1 Autobus	21	1000	km	21 000,00 Kč
1.2 Auto	5	600	km	3 000,00 Kč
1.3 Přívěs na kola	980	9	den	8 820,00 Kč
2. UBYTOVÁNÍ A STRAVA				86 640,00 Kč
2.2 Ubytování hráčů	400	198	kus	79 200,00 Kč
2.3 Ubytování realizačního týmu	930	8	noc	7 440,00 Kč
3. PROGRAM				58 400,00 Kč
3.1 Zapůjčení bungee runningu	2000	2	kus	4 000,00 Kč
3.2 Lanové aktivity	100	22	osoba	2 200,00 Kč
3.3 Aquazorbing	100	22	osoba	2 200,00 Kč
3.4 Příprava akce	10 000	1	soubor	10 000,00 Kč
3.5 Realizační tým	10 000	4	osoba	40 000,00 Kč
4.CELKEM				
4.1 Celková cena				177 860,00 Kč
4.2 Cena na osobu				8 085,00 Kč

Příloha č.2: Pozvánka na soustředění hokejového dorostu na Kohútce

Soustředění hokejového dorostu na Kohútce

Termín: 30.6. – 8.7.2012

Cena: 8 100 Kč

Místo konání: Skiareál Kohútka (30 km od Vsetína, na slovenských hranicích)

Ubytování: Horský hotel Kohútka s plnou penzí

Odjezd: Sraz 30.6.2012 v 9:30hod u zimního stadionu v Třebíči, odjezd v 10.00

Návrat: V neděli 8.7.2012 v 17:00 hod k zimnímu stadionu v Třebíči

S sebou: Lehká obuv na běhání, pohorky nebo boty do lesa, přezůvky, sandále, oblečení na trénink (kraťasy, trička, mikiny) bunda proti dešti nebo pláštěnka, bunda na večer, kolo a cyklistickou výbavu, karimatku, tepláky, šustáky, převlečení na trénink a aktivity uvnitř, slušné oblečení, plavky, ponožky a spodní prádlo, baterii(nejlépe čelovou),spoustu energie, chuti a dobré nálady.

Kontaktní osoba: Dalibor Pálka

tel: + 420 776 577 952

e-mail: daliborpalka@seznam.cz

Příloha č.3: Závazná přihláška

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

na soustředění hokejového dorostu na Kohútce

Příjmení: **Jméno:**.....

Bydliště:

Datum narození:.....

Podpis hráče:.....

Rodiče: Matka:..... **telefon:**

Otec:..... **telefon:**

Podpis zákonného zástupce:.....

Co od tohoto soustředění očekáváš?

Příloha č.4: Fotografie



Foto č.1: Bungee running



Foto č.2: Aquazorb



Foto č.3: Indo Board



Foto č.4: Skiareál Kohútka



Foto č.5: Mapa