



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Organizace Adrenalin Campu

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Tomáš Marek**
Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tomáš Marek**
Osobní číslo: **P15000146**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Organizace Adrenalin Campu**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem práce je vytvoření programu pro Adrenalin Camp a jeho ověření v praxi.
Cílovou skupinou jsou děti ve věku 14-16 let.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- EVANGELU, J. E. a FRIDRICH, O., 2011. 133 her pro motivaci a rozvoj týmů. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. Management (Grada). ISBN 978-80-247-3927-4.
NEUMAN, J. a KOL., 1999. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Praha: Portál. ISBN 9788071782926.
NEUMAN, J., 2014. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 7. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.
PELÁNEK, R., 2008. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-353-6.

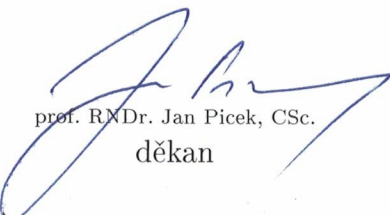
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

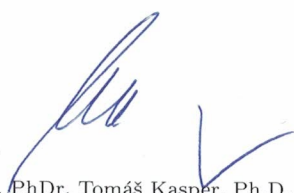
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **18. prosince 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




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

V Liberci dne 10. ledna 2017

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval svému vedoucímu práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za cenné poznatky a odborné vedení této bakalářské práce.

Dále bych rád poděkoval své rodině a blízkým přátelům za podporu při psaní této bakalářské práce i v průběhu celého studia.

Anotace

Hlavním cílem bakalářská práce je vytvoření programu pro Adrenalin Camp a jeho ověření v praxi. Cílovou skupinou jsou děti ve věku 14-16 let. V první části práce jsou vymezeny teoretické termíny (zážitková pedagogika, dramaturgie, atd.). V druhé části je zpracován kompletní program Adrenalin Campu, představení organizace, scénář kempu. Velká část práce je věnována vyhodnocení programu účastníky kurzu. Navazující součástí práce jsou poznatky do budoucna, které byly stanoveny na základě celkového vyhodnocení a osobních poznatků autora práce. Výsledky práce mohou pomoci s realizací podobných kurzů v dalších letech.

Klíčová slova

zážitková pedagogika, dramaturgie, adrenalinové aktivity, adrenalin camp

Annotation

The main goals of the bachelor thesis are creation of a program for Adrenalin Camp and its practical verification. The target group consists of 14-16 years old teenagers. The first part of this thesis contains definitions (experiential learning, dramaturgy, etc.) The second part describes complete program of the Adrenalin Camp, organization structure, and camp schedule. Significant part of this thesis is focused on an analysis of a feedback given by the participants of the Adrenalin Camp. Finally, the complete evaluation of the program is presented. It is extended by personal experience of the author. The results of this thesis can be useful source of information for planning of similar programmes in the future.

Key words

experiential learning, dramaturgy, adrenalin activities, adrenalin camp

Obsah

Obsah	6
Úvod.....	9
1 Cíle práce	10
2 Úvod do problematiky	11
2.1 Zážiteková pedagogika.....	11
2.1.1 Hierarchie potřeb – Maslow	12
2.1.2 Komfortní zóna	14
2.1.3 Flow.....	16
2.1.4 Princip dobrovolnosti	17
2.2 Dramaturgie	18
2.2.1 Hra.....	21
2.2.2 Věkové zvláštnosti – období dospívání.....	22
2.2.3 Motivace.....	23
2.2.4 Bezpečnost	24
2.3 Reflexe.....	25
3 Centrum outdoorových programů.....	29
4 Adrenalin Camp	31
4.1 Obecné informace.....	31
4.2 Cíle Campu.....	33
4.3 Best Camper	34
4.4 Předpokládaný scénář programu	34
4.5 Popis aktivit/her.....	34
4.5.1 Adrenalinové aktivity.....	35
4.5.2 Ostatní hry	42
4.6 Obecný popis	49
4.7 Plán B	54

4.8	Reálný scénář programu	55
4.8.1	Změny ve scénáři	55
4.8.2	Popis jednotlivých dnů	57
5	Vyhodnocení	65
5.1	Charakteristika souboru	65
5.2	Použité metody	65
5.3	Výsledky	67
5.4	Dotazník	70
5.5	Shrnutí výsledků	71
6	Poznátky do budoucna	72
7	Závěry práce	74
8	Seznam použitých zdrojů	75
9	Seznam příloh	77

Seznam tabulek

Tabulka 1:	Přehledný ceník (COP, 2018)	33
Tabulka 2:	Předpokládaný scénář programu	34
Tabulka 3:	Záložní program	54
Tabulka 4:	Reálný scénář programu	55

Seznam grafů

Graf 1:	Hodnocení programu jednotlivými žáky	67
Graf 2:	Hodnocení jednotlivých aktivit	68
Graf 3:	Celkové hodnocení Campu	69
Graf 4:	Jakou známkou bys ohodnotil Adrenalin Camp?	70

Seznam obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (Kubinec, aj. 2010)	13
Obrázek 2: Zónové hranice osobnosti (Vecheta 2009, s. 15)	14
Obrázek 3: Stav flow (Flow, 2018).....	16
Obrázek 4: Tvorba zážitkových programů (Drahanská in Hanuš, aj. 2016, s. 93)	18
Obrázek 5: Vlivy ovlivňující kurz (Hanuš, aj. 2016, s. 217)	20
Obrázek 6: Zpětnovazební aktivita - sluníčko	66

Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na přípravu a realizaci programu pro Adrenalin Camp. Hlavní cílem práce je vytvoření a realizace programu pro účastníky ve věku 14 – 16 let a jeho následné ověření v praxi.

Celý program je sestaven na základě autorových předchozích zkušeností s pořádáním kurzů podobného typu. Program je tvořen s ohledem na fyziologické a psychologické předpoklady cílové skupiny, ale zároveň s ohledy na aktuální poptávku na trhu. Hlavním stavebním kamenem programu jsou adrenalinové aktivity a prvky zážitkové pedagogiky.

Výstupem celé práce je realizace programu dle předpokládaného scénáře a jeho následné porovnání s reálným výstupem. Vyhodnocení je provedeno na základě grafické zpětné vazby od studentů. Tato zpětná vazba je poté převedena do reálných hodnot, výsledné údaje jsou graficky zpracovány.

1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je vytvoření programu pro Adrenalin Camp a jeho ověření v praxi. Cílovou skupinou jsou děti ve věku 14 – 16 let.

2 Úvod do problematiky

2.1 Zážitková pedagogika

Podle France (2007, s. 12) sahá historie zážitkové pedagogiky až do počátků 16. století. Jan Ámos Komenský výrazně přispěl ke vzniku a rozvoji zážitkové pedagogiky svým dílem. Komenský měl snahu prosadit celostní rozvoj osobnosti a tvrdil, že je třeba vzdělávat jazyk, srdce, ducha i ruku. Člověk se nejvíce naučí z vlastních zkušeností a cestování je nedílnou složkou vzdělávání lidí, zejména mladých. Zároveň doporučoval zařadit do výuky hraní her. Komenský napsal: „vzdělávání začíná a končí u opravdové zkušenosti; učení musí být spojeno s pobytem v přírodě; musí připravovat na život.“ Ve Velké didaktice upozorňuje na důležitost:

- Propojení teorie a praxe.
- Propojení jednotlivých vyučovacích předmětů.
- Podpory samostatného vzdělávání a řešení problémů, motivovaného vlastním zájmem.

Dle Činčery (2007, s. 14) bychom mohli kořeny zážitkové pedagogiky hledat již v antice či renesanci. Přesto se za zakladatele prožitkové pedagogiky považuje německý pedagog Kurt Hahn. Kurt Hahn během 2. světové války založil organizaci Outward Bound, která původně sloužila pro výcvik britských námořníků. Později se z této organizace stala jedna z nejvýznamnějších organizací, rozvíjející principy prožitkové pedagogiky. Outward Bound organizoval kurzy, ve kterých byli účastníci postaveni výzvám s ohledem na konfrontaci k přírodě. Počátkem 70. let vznikl Project Adventure, jehož cílem bylo aplikovat prožitkovou pedagogiku do školního prostředí. V České republice ve stejném období vznikala česká škola prožitkové pedagogiky – Prázdninová škola Lipnice.

Lze říci, že Prázdninová škola Lipnice je „Mekkou“ zážitkové pedagogiky v České republice. Intenzivní rozvoj zážitkové pedagogiky v českých zemích přišel po roce 1989. Prázdninová škola Lipnice se začala ubírat směrem k metodice Outward Bound a stala se pobočkou této mezinárodní organizace. Je důležité zmínit, že česká metodika je v zahraničí velice uznávaná a vydobyla si obrovský respekt. Přesto, že metodiky Prázdninové školy Lipnice a Project Adventure jsou velmi podobné, najdeme mezi nimi i rozdíly.

Tyto rozdíly dále ovlivnily činnost mnohých organizací provozujících prožitkovou pedagogiku v českých zemích. Metodika Prázdninové školy Lipnice vychází převážně z pobytových jednorázových akcí. Akce jsou vedené s cílem dovést účastníky k intenzivnímu prožitku, sebepoznání a nalezení vlastních silných stránek a limitů. Naopak Project Adventure staví spíše na práci v dlouhodobém horizontu a postupném rozvoji osobnostních kompetencí klientů (Činčera 2007, s. 14, 15).

Zážitek, prožitek, zkušenost – to jsou nejdůležitější slova, která zdůrazňuje česká zážitková pedagogika. Jako prostředek se nejčastěji používá hra, která nám pomáhá k dosažení stanovených cílů a vyvolání procesů souvisejících s prožitkem, zážitkem a zkušeností. Procesy jsou po celou dobu trvání hry evaluovány a poté se zpracovávají. Snahou evaluace je dosáhnout co možná největšího rozvojového potenciálu. Česká zážitková pedagogika nabízí originální a jedinečný přístup (Hanuš, Chytilová 2009, s 12).

Dle Hájka (Hájek, aj. 2011, s. 177) prožitek pokládáme za emocionálně zabarvený přehled minulého, přítomného i budoucího a je významný svou bezprostředností. Prožitky působí ryze individuálně a bez ohledu na plánování. Nikdy nenalezneme dva jedince prožívající stejný prožitek, i přesto kontext zůstane stejný.

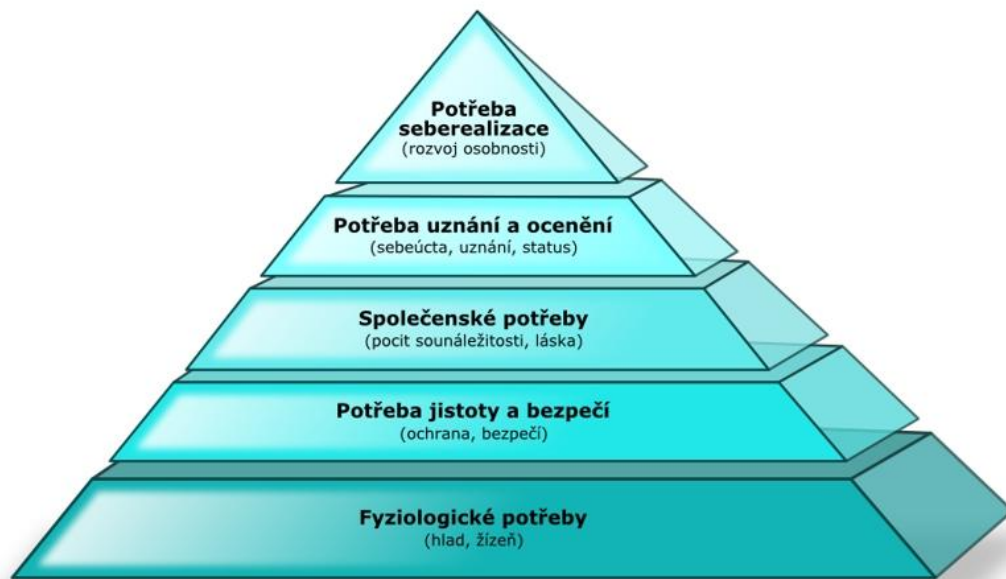
Zážitková výchova je komplexní proces, slučující zážitek, poznání, chování a vnímavost se snahou propojení představitosti, emocí, těla i intelektu (Franc 2007, s. 20). Samotný zážitek nám nepostačí k tomu, aby se jedinec něco naučil, potřebujeme k tomu reflexi. Samozřejmostí je fakt, že prostřednictvím zážitku nelze zpracovávat všechna témata. Nejvhodnější pro učení zážitkem jsou tzv. soft skills, sociální dovednosti, životní postoje a kritické myšlení (Pelánek 2008, s. 21).

2.1.1 Hierarchie potřeb – Maslow

Hierarchii lidských potřeb definoval v roce 1943 americký psycholog Abraham Maslow. Maslowova hierarchie lidských potřeb obsahuje celkem pět úrovní. Potřeby jsou uspořádány v hierarchickém sledu potřeb, kdy jedinec nejdříve musí v dostatečné míře uspokojit potřeby nižší a až poté je možné uspokojit potřeby vyšší.

Nižší potřeby (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí) jsou nezbytnou součástí pro život, zajišťují fyziologické potřeby, bez jejichž dlouhodobého uspokojování by byl jedinec ohrožen na životě. Vyšší potřeby (potřeba náležitosti/lásky a úcty) zajišťují primárně duševní pohodu každého jedince a rozvíjí osobnost. Potřeba sebeaktualizace je vrcholem lidského potenciálu a je brána za potřebu vyšší. Sebeaktualizace je nekončící

proces. Čím více se jedinec rozvíjí a sebeaktualizuje, tím většího štěstí, bohatství a pokoje může dosáhnout ve vnitřním životě (Maslow in Drapela 2011, s. 138, 139).



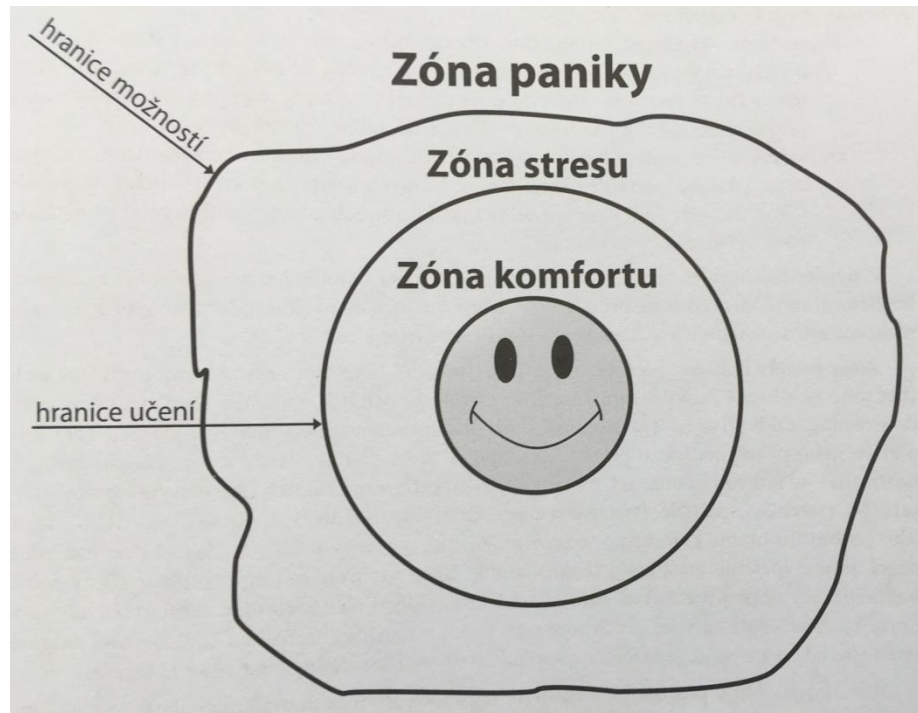
Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (Kubinec, aj. 2010)

Thorová uvádí (2015, s. 294) „Seberealizace je schopnost člověka naplno využít vrozené kapacity, zrealizovat životní ambice a dosáhnout potenciálu, který nám byl dán do vínku.“

K seberealizaci může dojít pouze v případě, že jsou naplněny všechny předchozí potřeby. Maslow se domníval, že do fáze seberealizace se dostane pouhé 1% lidí. Jedinci, kteří směřují do fáze seberealizace, vykazují dle Maslowa specifické osobnostní charakteristiky, např. chovají se k lidem přátelsky, akceptují okolí a jsou vnitřně i emočně vyrovnaní. Přijímají odpovědnost za své chování. Práce je pro ně zábavou, umí zachovat klid i uprostřed nepředpokládaných situací. Žijí spontánně, jsou čestní a spravedliví. Umí být sami, ale přesto nejsou osamělí. Všimají si převážně kladných stránek lidí a nesnaží se zraňovat. Mají vlastní názory a umí si vše převádět do širších kontextů. Uvědomují si své cíle a následují je. Za jednu z podstatných součástí seberealizace považujeme naplnění smyslu života (Maslow in Thorová 2015, s. 295).

2.1.2 Komfortní zóna

Pod pojmem komfortní zóna si můžeme představit prostor, ve kterém se cítíme příjemně. Do tohoto prostoru spadají všechny činnosti, které jsou přirozenou součástí našeho života. Tyto činnosti děláme většinou automaticky, aniž bychom přemýšleli nad jejich průběhem a pociťovali stres.



Obrázek 2: Zónové hranice osobnosti (Vecheta 2009, s. 15)

Komfortní zóna představuje stav, ve kterém se jedinec cítí pohodlně, jistě a bezpečně. Pohybuje se ve známém prostředí mezi známými lidmi a nic mu nenabourává zažité vzorce chování – stereotypy. Pro někoho je stereotypem, tedy komfortem, lezení po skalách, jiný nevyleze ani na rozhlednu. Komfortní zóna je velmi individuální a jedinečná. Komfortní zóna každého z nás má jinou velikost i jiný tvar.

Komfortní zónu obklopuje zóna stresu. Vystoupením z komfortní zóny se jedinec dostává do zóny stresu neboli zóny učení. Pokud je jedinec vystaven situaci, která je pro něj stresující, může si z ní odnést dvojí formativní zkušenost:

- **Pozitivní** – jedinec situaci přijal jako výzvu a překonal její úskalí. Tím se naučil novým dovednostem, které jsou pro něj dále v životě uplatnitelné. Následně jedinec provede reflexi a uloží si do paměti novou, pozitivní a zvládnutelnou situaci a tím si rozšíří komfortní zónu.

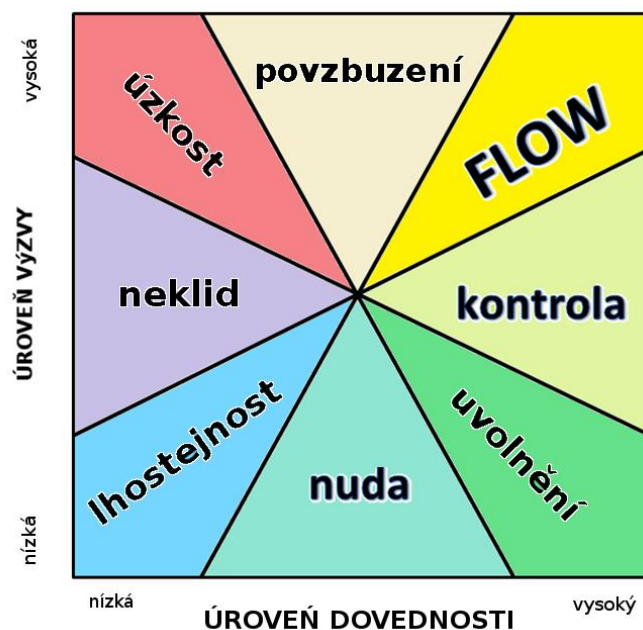
- **Negativní** – výzva jedinci v zóně stresu přichystala situaci, se kterou se neuměl vypořádat, tudíž posílila jedincův obranný komplex. Zatímco při pozitivní zkušenosti se zóna komfortu rozšířila, při negativní zkušenosti se zóna komfortu smršťuje a jedinec se více uzavírá do sebe.

Poslední zónou, která obklopuje zónu stresu, je zóna paniky. Jak již název zóny napovídá, jde o zónu, do které se většinou dostaneme zcela nedobrovolně a našim jediným cílem je co nejrychleji tuto zónu opustit. Jedinci nacházejícímu se v zóně paniky jde většinou o život nebo psychickou újmu. Zóna paniky představuje pro jedince hranice vlastních možností, za kterými se dobrovolně pohybují už sebevrazi či hazardéři s vlastním životem. Pravidelný pobyt v zóně paniky je nebezpečný a může vést k psychické závislosti na extrémních zážitcích, což lze přirovnat drogové závislosti.

Meze, ve kterých dochází k lámání negativní a pozitivní zkušenosti, jsou dány schopností jedince zpracovávat jednotlivé zážitky. Zejména závisí na „vzdálenosti“, do které se jedinec vzdálí od své zóny komfortu. Zóna je striktně individuální a jedinec nesmí být nucen postoupit za její neviditelnou hranici (Vecheta 2009, s. 15,16).

2.1.3 Flow

Dle Činčery (2007, s. 17) flow můžeme označit jako stav, ve kterém jsou účastníci co možná největší měrou vtaženi do hry. Účastníci jsou plně ponořeni do fiktivní situace, při které dochází k subjektivnímu vnímání emoce, času i jednání účastníků. Účastníci se cítí pozornější, aktivnější, soustředěnější, spokojenější, kreativnější a šťastnější, bez ohledu na typ řešeného úkolu. Účastníci nacházející se ve stavu flow jsou vtaženi do „jiného světa“ (Csikszentmihalyi 2015)



Obrázek 3: Stav flow (Flow, 2018)

Pokud výzva a dovednosti balancují nad kritickým prahem na stejné úrovni, vyskytuje se stav flow. V okamžiku, kdy poměr dovedností účastníka převyšuje nároky výzvy, účastník prožívá nudu. V případě, že dovednosti i požadavky na výzvu jsou pod kritickým prahem, přichází apatie. V případě, že je výzva neúměrná dovednostem účastníka, přichází strach (Činčera 2007, s. 17).

Csikszentmihalyi rozlišuje tři hlavní složky stavu flow:

- Koncentrace – stav absolutního pohlcení aktivitou
- Zájem – základní předpoklad pro udržení motivace
- Zábava a s ní související pocit uspokojení (Csikszentmihalyi in Činčera 2007, s. 17)

Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že pro dosažení stavu flow musí účastník opustit svojí komfortní zónu a dostat se do zóny učení. Jedině tehdy je schopen přijmout výzvu a vnitřně se motivovat k jejímu zvládnutí. Účastníci nacházející se ve stavu flow jsou nejvíce uspokojováni samotným procesem.

2.1.4 Princip dobrovolnosti

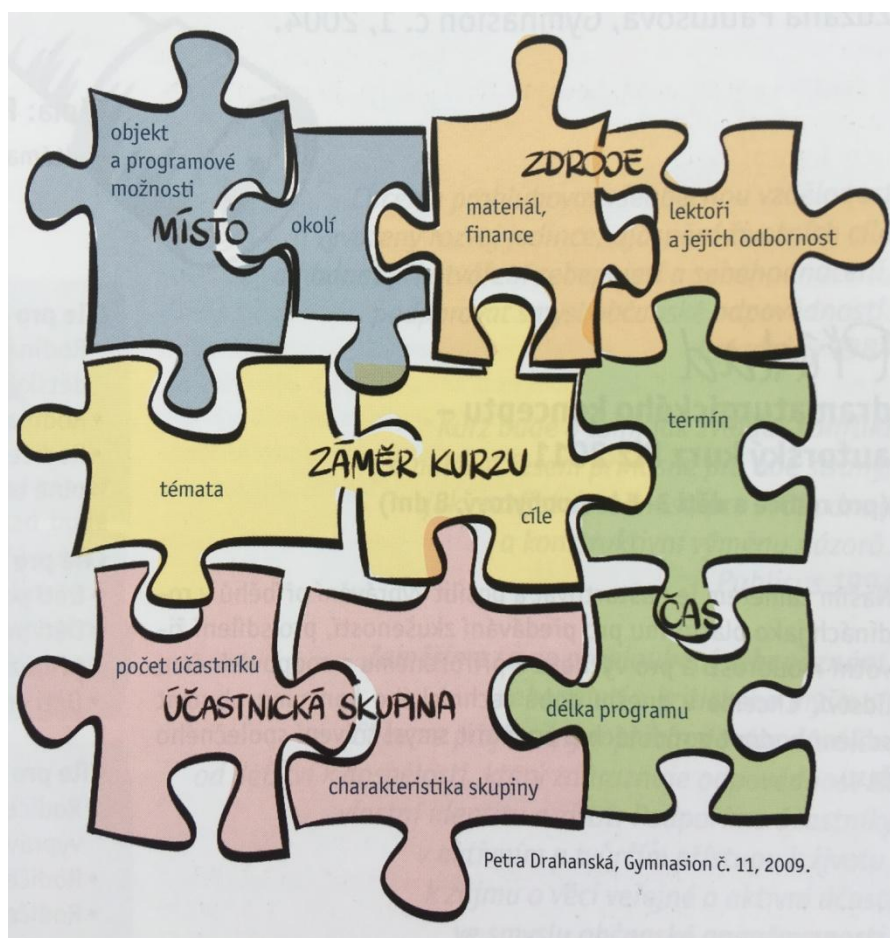
Princip dobrovolnosti je nedílnou součástí pro fungování programu založeném na zážitkové pedagogice. Na každého účastníka kurzu je vyvíjen neustálý tlak v rámci různě obtížných výzev. Tyto výzvy by měli instruktoři postupně stupňovat a přizpůsobovat je schopnostem a dovednostem účastníků. Povinností instruktorů je zajištění bezpečného klimatu, ve kterém nikdo nebude nucen podstoupit výzvu proti své vůli. Účastníci jsou zároveň zodpovědní za přijímání psychicky i fyzicky akceptovatelných výzev a podporu ostatních členů skupiny.

Princip dobrovolnosti je založen na svobodném rozhodování každého jedince. Jedinec má právo z jakéhokoliv důvodu odmítnout přijetí výzvy. Jedině dodržováním principu dobrovolnosti dostanou účastníci příležitost přijmout náročnou či nebezpečně se tvářící výzvu, aniž by se do budoucna připravili o další pokus, pokud by z výzvy odstoupili. K odstoupení musí dát vždy impuls samotný účastník, jakékoliv rozhodnutí za druhé by výrazně ovlivnilo celou skupinu. Účastník, jenž se rozhodl odstoupit od výzvy, by měl zůstat aktivně přítomen – zapojení do technické pomoci, fotografování, ...

Dobrovolné přijetí výzvy může vést i k různým problémům. Ne vždy je výzva přijata na základě dobrovolného rozhodnutí. Jsou případy, kdy může např. jedinec přijmout výzvu z obavy, že ztratí svoji pozici v kolektivu. Účastníci by měli dostat možnost většího výběru v míře zapojení se do výzvy. Je vhodné vyvarovat se možnosti: ano – ne, ale nabídnout účastníkům širokou škálu možných variant pro zapojení (Činčera 2007, s. 20 – 22).

2.2 Dramaturgie

Dramaturgie je cesta, vydlážděná konkrétními aktivitami a hrami, díky nimž kráčíme k naplánovanému cíli. Dramaturgie zhmotňuje veškeré představy, myšlenky, ideály, potřeby a přání organizátorů akce. Dramaturgie je tvůrčí činností, která svým rozsahem zahrnuje veškerou práci, podílí se na stanovení programu, ale také na tvorbě atmosféry. Vše vychází z výchovných cílů, věkových zvláštností, času, finančního rozpočtu a kvality organizátorů (Hanuš, Chytilová 2009, s. 152).



Obrázek 4: Tvorba zážitkových programů (Drahanská in Hanuš, aj. 2016, s. 93)

Podle Paulusové (Paulusová in Činčera 2007, s. 35) je dramaturgie chápána jako „metoda, jak vybírat jednotlivé programy a sestavovat je do vyšších tematických celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase kurzu či akce co největšího účinku a efektu.“

Organizátor projektů v přírodě by měl znát tzv. trojí umění dramaturgické:

- Umění namíchat z různých programových prostředků a zdrojů nápoj, který zachutná všem. Měl by respektovat stanovené cíle a zároveň vyhovovat zájmu i mentalitě účastníků.
- Umění vybrat ze všech programových zdrojů nejvhodnější aktivity, které jsou nejúčinnější pro konkrétní akci a věkovou skupinu.
- Umění předložit připravené programy ve správný čas. To znamená ve správný den, hodinu a také v promyšlené návaznosti a souvislosti (Hanuš, Chytilová 2009, s. 153).

V průběhu kurzu by měl tým neustále sledovat vývoj účastnické skupiny, jejich vzájemné vztahy, komunikaci apod. Důležité je neustále zjišťovat reakce účastníků, jejich motivaci, ale i hodnocení jednotlivých programů. Červené nitě nám provazují zvolený scénář, proto je důležité kontrolovat jejich reálnou provázanost. Nesmíme samozřejmě zapomenout na kontrolu plánovaných vrcholů, dílčích cílů kurzu a psychického a fyzického stavu účastníků i instruktorského týmu (Hanuš, aj. 2016, s. 216).

Pro sledování vývoje kurzu a získání potřebných informací můžeme využít různých prostředků. Ranní servis využíváme pro ohlédnutí se za předchozím dnem. Zjišťujeme celkový stav a naladění skupiny, očekávání i chuť do následujícího programu. Pro zjištění názorů na proběhnutou aktivitu, případně zjištění pocitů, využíváme reflexi. Pro hodnocení jednotlivých aktivit nám poslouží tzv. hitace. Účastníci oznámkují při ranním servisu proběhnuté aktivity známkou 1 – 5 (1 – nehorší, 5 – nejlepší). Dále můžeme vývoj skupiny sledovat pozorováním účastnické skupiny nebo přímým rozhovorem s některým z účastníků (Hanuš, aj. 2016, s. 239 – 241).

Dle Hanuše (Hanuš, aj. 2016, s. 218 – 229) je mnoho vlivů, které ovlivňují náš kurz:

- Účastníci
- Místo a středisko
- Termín kurzu, roční období, počasí
- Tým kurzu
- Čas, časový harmonogram, práce s časem
- Technika a materiál
- Bezpečnost
- Mimořádné okolnosti a události
- Vlastní programové prostředky



Obrázek 5: Vlivy ovlivňující kurz (Hanuš, aj. 2016, s. 217)

Významnou součástí kurzů je práce s dramaturgickými principy. Činčera (2007, s. 38) doporučuje respektovat při plánování dramaturgického procesu několik zásad.

Hanuš (Hanuš, aj. 2016 s. 230 – 238) několik zásad dramaturgických principů doporučuje:

- Vrcholy, gradace a finále kurzu - účastníkům přinášejí intenzivní prožitek a je jen na instruktorském týmu, kdy a jak je předloží účastníkům. Účastníci mají tento prožitek zprostředkovaný formou konkrétních her a aktivit, které jsou vybrány pro dané prožitky. Vrcholy se dělí na emoční, fyzické a sociální
- Intenzita – ukazuje míru využití časového fondu.
- Tempo – stupeň rychlosti kurzu.
- Rytmus – je pravidelné střídání dynamiky kurzu.
- Pestrost – dbáme na všeobecný rozvoj člověka.
- Moment překvapení – nečekaná změna je velice důležitá.
- Návaznost – programy vedoucí k naplnění cílů by na sebe měly logicky navazovat. Od jednoduššího ke složitějšímu.
- Dramaturgické oblouky – zachycují hlavní témata nebo myšlenky kurzu.

2.2.1 Hra

Hru nelze jednoznačně vymezit, protože lze říci, že hrou je vše, co za ni považujeme. Při hře bychom se měli odprostit od běžných každodenních problémů a naplno se ponořit do částečně smyšleného světa hry. Jedině přijmutím herního světa a plného a soustředěného zapojení se do hry, můžeme hru naplno prožít a pochopit její úskalí a důsledky (Hanuš, Hrkal 1998, s. 15 – 17).

Názory odborníků na správnou definici pojmu „hra“ se různí. Dle některých psychologů je hra zobrazováním lidských činností. Podle dalších publikací je hra pouze zábavná činnost (Zapletal 1995, s. 16, 17).

S hrou se setkáváme v každodenním životě a je pro nás nenahraditelným prostředkem pro cvičení sociálních dovedností. Pomocí hry navozujeme situace, role, děje, příběhy, ve kterých se skupina, ale i jedinec vědomostně, dovednostně a zkušenostně rozvíjí a roste. Hra nám dává možnost vyzkoušet si sami sebe v různých situacích, načerpat nové síly a radost. Hra nám pomáhá prověřovat vlastní názory, postoje a hodnoty. Zároveň získáváme poznatky o sobě, o druhých a okolním světě (Hanuš, Chytilová 2009, s. 114).

Podle France (2007, s. 66,67) je hra „život nanečisto“. Hry nám simulují určitý model světa, ve kterém je nám umožněno zkoušet různé role a způsoby chování. Také je možné experimentovat a zkoumat další možné způsoby, kterými lze interagovat s okolím. Hra je pro nás jakýmsi přípravným procesem na život. Lidi vystupují ze svých naučených rolí, odhazují tzv. masky a odhalují své slabiny, ale i silné stránky.

Hru vždy směřujeme k jejímu cíli, který si musíme určit před každou hrou. Hra je nám následně prostředkem pro dosažení námi požadovaného cíle. Často dochází k mýlce a lidé považují prostředky za cíle. Cíl si musíme přesně definovat. Musí být uskutečnitelný, dosažitelný a pochopitelný. Měl by být vyjádřitelný několika jednoduchými výrazy a měl by vést a přispívat k růstu a rozvoji osobnosti jedince. Hru chápeme jako jeden z nejideálnějších prostředků harmonického rozvoje osobnosti (Hanuš, Chytilová 2009, s. 114).

Činčera (2007, s. 7) říká: „Hrát si pro radost je samozřejmě krásné a je to zcela legitimní cíl, jak hry využívat. Správně a promyšleně podaná hra má ale potenciál mnohem rozsáhlejší – může se stát základním prostředkem komunikace mezi učitelem a studenty, základním impulsem pro změnu fungování skupiny, osobnostního potenciálu jednotlivce či míry jeho porozumění určitému problému“.

2.2.2 Věkové zvláštnosti – období dospívání

V období dospívání přicházejí biologické změny – první známky pohlavního zrání a vrcholí dosažením pohlavní zralosti. Zároveň probíhají i změny psychické – emoční labilita, pudové tendence a začínající vyspělé myšlení. Dospívající začínají být k sobě i k ostatním kritičtí (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 142).

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 142) rozdělují období dospívání na:

- **Období pubescence (11 – 15 let)** – první fáze puberty (prepuberta), ve které začínají první znaky pohlavního dospívání. Je u dívek ukončena nástupem menarche a u chlapců první polucí. Druhá fáze puberty (puberta samotná) nastupuje ihned po prepubertě a trvá až do dosáhnutí reprodukčních schopností.
- **Období adolescence (15 – 20 (22) let)** – jedinci dosahují plné reprodukční zralosti a ukončuje se jedincův tělesný růst. Období je vyznačováno prvními erotickými zkušenostmi a změnou sebepojetí.

Helus (2004, s. 209 – 211) označuje vývojové stádium pubescence jako střední školní věk, tedy přechod jedince na druhý stupeň základní školy. Pro pubescenci jsou významné tělesné přeměny, které jsou v některých případech velice nepříjemné a jedinci jsou vystaveni velkému tlaku. Důležitým úkolem pubescence je přijetí vlastního těla se všemi pozitivními i negativními aspekty. Ukazují se základní rozdíly mezi chlapci a dívkami a dochází k sebeuvědomění a ukotvování vztahu k opačnému pohlaví.

Pro období dospívání je dle Eriksonovy teorie „Osmi věků člověka“ význačné stádium identity. Jedinec má touhu být součástí nějaké skupiny, vědět, že někam patří. Jedinec si upevňuje názory a postoje, které se často rozcházejí s převzatými postoji a názory z dětství (Říčan 2010, s. 170, 171).

Adolescenti získávají sociální zkušenosti často pomocí provokativního chování, které na okolí často působí naivně a nezrale. K tomuto provokativnímu chování a zároveň uchopení sociálních dovedností dochází většinou v bezpečném prostředí – rodiče, vrstevnický kolektiv, slabší jedinci (Thorová 2015, s. 414 – 416).

V období adolescence jedinci ukotvují vlastní identitu, hodnoty i postoje. Neustálým vyjasňováním vlastní identity si jedinec zodpovídá důležité otázky – kým je a o co mu jde (Helus 2004, s. 215). Vztahy mezi rodiči a dítětem se v průběhu puberty mění. Z hierarchicky vertikální polohy, přechází do polohy horizontální, čímž se stává demokratickým a symetrickým. Emoční závislost se mění na reciproční vztah

vzájemného respektu, podpory a spolupráce. Přesto, že se vztah stává demokratickým, vyjednání nezávislosti je často doprovázeno konflikty a porušováním dříve stanovených pravidel (Thorová 2015, s. 416).

Pro období dospívání je dle Eriksonovy teorie „Osmi věků člověka“ význačné stádium intimity. Intimita se vyznačuje propojením identit s druhým člověkem beze strachu o ztrátu vlastní identity. Intimita je závazkem, který může být vyjádřen i sexuálně. Proces intimity může pomoci jedinci vyjasnit si vlastní identitu pomocí identifikace s jiným člověkem. Ctností tohoto stádia je láska (Drapela 2008, s. 70).

Thorová (2015, s. 417) uvádí: „Předčasné odpoutání se od rodičů a zcela samostatné fungování v době adolescence má na vývoj dospívajícího spíše negativní vliv. Monitorování aktivit dítěte je důležité, ale musí probíhat v citlivé atmosféře a má své limity.“

2.2.3 Motivace

Hanuš a Chytilová (2009 s. 63) uvádějí: „Slovo motivace je termín odvozený z lat. *Motivus*, což je forma slova *moveo* – „hýbám“ a *movere* – „pohybovat“. Vyjadřuje tak přeneseně hybné síly chování a jednání.“ Pro motivaci neexistuje žádná teorie, ale můžeme tvrdit, že jde o cílené chování a můžeme ji popsat jako:

- Příčina pohybu, důsledek změn stavu organismu.
- Důvod k rozhodování v situacích volby.
- Výklad smysluplných souvislostí.
- Proces zkoumání a usměrňování vnitřních procesů člověka, které řídí, aktivuje a udržuje chování.

Potřeby a motivy usměrňují jednání každého z nás a dávají mu potřebnou energii. Motivaci bychom mohli nazvat jako motor konání. Motivů vždy působí na jedince několik současně, vzájemně se ovlivňují, přesto nakonec hlavní motiv nás vede k výběru vzorce chování a jednání (Hanuš, Chytilová 2009, s. 64).

Motivace je důležitým krokem pro vstup do světa hry. Správná motivace může udělat z jednoduché hry naprostý hit, ale naopak špatná motivace může zapříčinit, že dobrá hra vyzní naprázdno. Hráči musí být dostatečnou měrou vtaženi do děje hry. Čím náročnější hru instruktor uvádí, tím důležitější je její motivační stránka (Pelánek 2008, s. 96).

Formy motivace

Podle Pelánka (2008, s. 96, 97) můžeme pro motivaci využít různých forem.

1. **Navození atmosféry** je standardní forma motivace pomocí příběhu, scénky či přehrání části filmu. Nejčastěji se využívá hraná scénka, která je velice účinná a navíc i pro instruktory velice zábavná.
2. **Odměna** může být významným motivačním prvkem. Tento způsob funguje nejčastěji u dětí. Způsob odměny je různorodý, od materiálních věcí, přes body do hry až po příslib určitého privilegia.
3. **Prestiž** je motivace, která plyne z vítězství. Každý člověk je alespoň trochu soutěživý a je potřebné dávat průchod uvolňování lidské soutěživosti.
4. **Výzva** a zkušenost se mohou stát motivací v momentě, kdy je brána za motivaci již samotná aktivita, či její přesah do reálného života.
5. **Vhození do hry** funguje na principu drsného, skoro až šokového startu. Účastník nedostane čas na přemýšlení, musí rovnou konat.
6. **Aktivita účastníků** funguje jako motivační prvek, jakmile se účastníci sami podílejí na přípravě hry.
7. **Čisté nadšení** nelze naplánovat, proto se využívá pro improvizované hry. Většinou funguje v účastnické skupině, která přijímá i největší ptákoviny s nadšením.

2.2.4 Bezpečnost

Nikdo při kurzu netouží po úrazech. Úraz může potkat kdykoliv a kohokoliv a při sportovních aktivitách je pravděpodobnost úrazu ještě umocněna. Odpovědnou osobou za škodu vzniklou při úrazu je organizátor akce, konkrétně instruktor aktivity, při níž se úraz stal (Vecheta 2009, s. 13).

Vecheta (2009, s. 13, 14) ve své knize uvádí desatero pro zajištění fyzické bezpečnosti účastníků.

1. **Předcházení rizikům** – Prevence je základním předpokladem pro předcházení úrazů. Organizátoři musí při tvorbě programu brát zřetel na stěžejní bezpečnostní prvky jednotlivých aktivit a zároveň musí přihlížet ke schopnostem a věku účastníků, zdravotnímu stavu i duševní a fyzické vyspělosti.
2. **Poučení účastníků** – Účastníky je důležité vždy seznámit s bezpečnostními pravidly jednotlivých aktivit a s možnými souvisejícími riziky i následky.

3. **Instruktorový dozor** – Instruktoři jsou povinni dbát na bezpečnost účastníků a především pokud jsou účastníky nezletilí jedinci.
4. **Povinnosti účastníků** – Účastníci jsou povinni dodržovat předpisy, řády a pokyny organizátorů, s nimiž byli seznámeni. Je důležité, aby instruktoři apelovali na dodržování pokynů.
5. **Zdravotní předpoklady** – Všichni účastníci nebo jejich zákonní zástupci a zodpovědné osoby jsou povinni informovat instruktorský tým o zdravotních problémech.
6. **Osobní ochranné prostředky** – Jsou to prostředky, které vyžaduje daná aktivita pro ochranu života a zdraví. Tyto prostředky vždy poskytnou organizátoři akce a zároveň zodpovídají za jejich stav a bezpečnost.
7. **Zdravotní péče a první pomoc** – Zdravotní péči zajišťuje instruktor, který má potřebné znalosti a kvalifikaci. Kvalifikovaný zdravotník musí být přítomen, účastní-li se akce více než 30 dětí do 15 let. Instruktoři musí vždy zajistit neodkladnou první pomoc a odpovídají za přítomnost a stav lékárničky.
8. **Vhodný oděv a obuv** – Vhodný je pro účastníky sportovní oděv i obuv. Dále se účastníci řídí dle pokynů instruktora. Instruktor nesmí připustit ohrožení účastníkovy zdraví zapříčiněné zachycením ozdobných předmětů (náramky, prstýnky, hodinky, ...).
9. **Pohyb v terénu** – Instruktoři musí volit překážky a terén úměrný vývojovým aspektům účastníků s přihlédnutím na jejich výstroj a klimatické podmínky.
10. **Zásada přiměřenosti** – Všeho s mírou.

2.3 Reflexe

Každý denně prožívá spoustu nových zážitků a zajímavých situací, na které rád vzpomíná. Většinou zůstávají vzpomínky ve formě fotografií nebo skvělých pocitů. Aby bylo možné využít potenciál prožitku, je třeba vyvodit závěr. Prožitek může být kladný i záporný, ale vždy je třeba ho správně uchopit. Nezpracovat prožitek = ztráta nalezeného pokladu. Jakmile prožitek správně uchopíme a zpracujeme, proměníme ho ve zkušenost. Závěr aktivity je pro účastníky klíčovým momentem rozhodujícím o obohacení a nabytí nových zkušeností (Vecheta 2009, s. 154).

Dle Vechety (2009, s. 154) jsou si pojmy jako např. review, feedback, reflexe, zpětná vazba, svým významem a přesahem podobné. Vždy se v podstatě jedná o „znovupromítnutí“, přehrání předchozí aktivity a následné verbalizace získaných zážitků a jejich pojmenování. S konkrétně pojmenovanými prožitky pak můžeme nadále pracovat a účastníci se díky nim mohou poučit. Důležité je na závěr porovnat výsledky s plánovanými cíli. Tímto krokem uzavřeme celý učící cyklus, který běží na pozadí každé aktivity a je cílem veškerých lidských činností.

Reitmayerová a Broumová (2015, s. 11, 12) vymezují pojmy: debriefing, reflexe, review, sparring a zpětná vazba. V zásadě se shodují s Vechetou (2009), že všechny pojmy jsou si vzájemně velice blízké. Přesto v knize uvádějí několik rozdílů. Reflexe je vedena zkušenější osobou a jde o proces, který nám pomáhá pomocí zpětné vazby najít širší souvislosti a významy. Review využívají převážně zážitkové organizace věnující se pořádání outdoorových kurzů. Někdy je za review považována první část zpětnovazebního programu. Zpětná vazba je nejčastěji popisována jako součást supervize. Zpětná vazba je většinou vedena od instruktora ke skupině či jedinci.

Reflexe je cennou zpětnou vazbou, která nám dává prostor pro sdílení zážitků a pocitů mezi účastníky i instruktory. Reflexe by nám měla zviditelnit problémy ve skupině a další možné problémy, které je třeba nepřecházet, ale řešit. Součástí správné reflexe by mělo být ponaučení ze zkušeností a jejich transfer do reálného života (Pelánek 2008, s. 101).

Před samotnou hrou, kterou chceme reflektovat, je důležité stanovit si cíle reflexe. Vedoucí, který má na starosti vedení reflexe, by se měl v průběhu hry soustředit pouze na sledování účastníků a celkový průběh (Pelánek 2008, s. 103). Důležitým kritériem pro reflexi je její načasování a prostředí, ve kterém se bude odehrávat. S reflexí po psychicky náročné aktivitě je klidně lepší počkat i do druhého dne, aby měli účastníci dostatek prostoru pro sebereflexi. Kouzlo prostředí, tzv. genius loci, bude na účastníky významně působit. Příjemně působící prostředí vnese mezi účastníky pohodu a napomůže lepší komunikaci a otevřenosti (Hanuš, aj. 2016, s. 171). Důležitým kritériem je připravenost a zkušenosti instruktorů. Účastníci většinou o svých prožitcích nezačnou hovořit sami od sebe. Proto je třeba účastníky s formou a způsobem hodnocení seznámit. „Vedení review dobrou metodikou a k patřičnému cíli představuje jednu z mistrovských dovedností instruktora“ (Vecheta 2009, s. 156).

Co vlastně máme při reflexi hodnotit? Vecheta (2009, s. 155) rozděluje čtyři základní hodnotící oblasti:

- JÁ – Účastník provádí nejdříve vlastní hodnocení a i za sebe hovoří.
- MY – Pokud účastníci spolupracovali v týmu, mohou hodnotit celou skupinu.
- PROCES – Účastníci hodnotí průběh aktivity.
- VÝSLEDKY – Hodnotí se hodnotové výsledky, prožitky. Aplikace – korespondence prožitků s reálným životem. Transfer – zobecnění prožitků. Sumarizace – zarámování do života i akce.

Pro reflexi využíváme verbální i neverbální metody hodnocení. Nejčastější verbální metodou je moderovaná diskuze (Pelánek 2008, s. 103). Otázky můžeme pokládat otevřené, takové, na něž nelze odpovědět ano či ne nebo uzavřené (kdo, co, kde, kdy, jak, proč...). Otázky jsou směřovány na celou skupinu a postupně zužovány na jednotlivce (Vecheta 2009, s. 155).

Oblíbenou metodou neverbální reflexe je využití grafické metody. Při této metodě se často využívá propojení s metodou výtvarnou. Účastníci mají za úkol do předem připraveného grafu zanechat hodnoty komfortu při jednotlivých fázích programu nebo hry. Takto provedená zpětná vazba je měřitelná a lze z ní vyvodit různé závěry i zhodnotit celý program (Hanuš, aj. 2016, s. 170).

Hanuš (Hanuš, aj. 2016, s. 171) uvádí doporučený průběh reflexe:

- Vést reflexi k naplnění pedagogického cíle!!!
- Sledovat čas.
- Sledovat účastníky, jejich zapojení a atmosféru ve skupině.
- Přizpůsobovat formu reflexe aktuálním potřebám skupiny.
- Iniciovat podpůrnou atmosféru ve skupině.
- Hlídat/eliminovat opakující se témata.
- Vizualizovat výstupy.

Reflexe hraje významný rozdíl mezi výchovným a rekreačním užitím her. Reflexe je proces hodnocení hry nebo aktivity, který je postaven na zhodnocení zpětnovazebních informací pro nalezení širších významů a souvislostí. Reflexe nám pomáhá najít počiny našeho působení prostřednictvím prožitků. Vede nás k přirozenému učení a vytváří příležitost vyměnit si názory s účastníky, kteří získali stejné prožitky a zkušenosti (Neuman, 2000, s. 39).

„Všechny situace, které se na kurzu dějí, mohou být rozvojové, pokud s nimi v reflexi dobře pracujeme a vyvodíme z nich vhodné závěry“ (Hanuš, aj. 2016 s. 162).

3 Centrum outdoorových programů

OUTDOOR CENTER s.r.o.

(CENTRUM OUTDOOROVÝCH PROGRAMŮ – www.cop.cz)

Adresa sídla:

OUTDOOR CENTER s.r.o

Buková 557/5

Jihlava – Horní Kosov

586 01

CENTRUM OUTDOOROVÝCH PROGRAMŮ (dále jen COP) se převážně zaměřuje na školní a studentskou mládež všeho věku v oblasti kvalitního využití volného času, mimoškolního vzdělávání, prevence kriminality a zdravého životního stylu. Dále nabízí ucelené a nejen programové služby v rámci firemních akcí, ať už se jedná o firemní manažerské vzdělávání, prezentační marketingové akce a o akce zábavného charakteru. V neposlední řadě se COP také zaměřuje na širokou veřejnost, provozuje volnočasový areál COP Slovnický Mlýn v Jižních Čechách, pořádá letní dětské tábory, programy pro rodiny s dětmi a dobrodružné programy pro malé skupiny ve slovinských Julských Alpách.

COP se drží jasné vize, poskytovat svým návštěvníkům netradiční a ojedinělé zážitky při programech, jejichž hlavní doménou jsou tzv. outdoorové programy. Mezi hlavní cíle firmy patří:

- poskytování kvalitních služeb v oblasti výchovně vzdělávacích programů, prožitkových, dobrodružných a adrenalinových programů a rozvojových programů pro firemní klientelu
- bezpečnost vždy na prvním místě
- osobní a individuální přístup
- neustálý programový rozvoj
- ochota řešit podněty a připomínky klientů, a to s maximální pečlivostí

COP je na trhu již 22 let a svým klientům nabízí celkem 38 typů programů. Aktuálně se na chodu centra podílí přes 80 instruktorů a několik dalších externistů.

Každým rokem se školních programů zúčastní v průměru 2000 žáků, z nichž 250 se zúčastní programu ve slovinských Julských Alpách. Firemní akce jsou poslední dobou opět v rozmachu a tak jsme v minulém roce měli více než 500 spokojených firemních

klientů. Mnoho návštěvníků k nám dorazí o letních prázdninách do volnočasového areálu ve Slověnickém Mlýně. V loňském roce se počet klientů vyšplhal na 3000.

Za celou existenci COPu jsme měli již více než 150 tisíc spokojených klientů (COP, 2018)

4 Adrenalin Camp

4.1 Obecné informace

Škola: Gymnázium Praha

Kdy: 22. – 26. 5. 2017

Kde: RS DRAK Křižanov

Kolik (žáků + učitelů): 24 + 2

Věk: 16 let

Instruktoři: Tomáš + Magda

Celý kurz je koncipován jako pětidenní sportovní kurz s prvky zážitkové pedagogiky a adrenalinovými aktivitami. Při skladbě tohoto kurzu vycházím ze svých zkušeností, knih, ale také z poptávky na trhu, která je v tuto chvíli vysoká. Tento kurz tedy vychází z aktuální poptávky na trhu. Je koncipován jako sportovní a značný věhlas mu přidávají adrenalinové aktivity, které jsou hodně žádané. To ale stále nestačí proto, aby klienta sám o sobě natolik zaujal, a proto je třeba zvolit pro kurz zajímavý a „sexy“ název, který už v prvopočátku klienta zaujme. Právě z tohoto ohledu jsem pro svůj kurz zvolil název – Adrenalin Camp. V dnešní době globalizace se naše generace dostává k možnostem, o kterých se našim dědečkům a babičkám ani nesnilo. Mladí lidé hovoří plynule anglicky, kdo neumí, je „out“. To je jeden z dalších důvodů, proč je název kurzu v angličtině – marketingový tah, na který slyší naše hlavní cílová skupina.

Celková časová dotace kurzu je zvolena hned z několika důvodů. Prvním důvodem je standard, který se v naší zemi stále drží. Jako malý jsem jezdil na týdenní sportovní kurzy, rozum jsem z toho neměl, ale vždy jsem byl s časovou dotací spokojen a to bylo hlavní. Dnes již vím, že délku kurzů ovlivňuje mnoho dalších faktorů. Jedním je požadavek klienta, v mém případě škola, Gymnázium Praha, které pětidenní Adrenalin Camp naprosto vyhovoval. Dalším a mnohdy i rozhodujícím faktorem je cíl a skladba kurzu. Je důležité si ujasnit, jaké cíle kurzem sledujeme a zda délka a zároveň skladba celého kurzu je pro možnost utvoření závěrů vyhovující. V našem případě je pětidenní Adrenalin Camp naprosto vyhovující.

4.1.1 Ubytování a strava

Adrenalin Camp se odehrává v rekreačním středisku DRAK Křižanov, které se nachází na Vysočině na okraji obce Křižanov cca 8 km od Velkého Meziříčí. Středisko je v provozu celoročně. Jeho výhodou je snadná dostupnost a okolí, které nabízí zajímavou možnost vyžití (rybník, lanové centrum, ...). Pro ubytování jsou k dispozici chatky nebo zděná budova, včetně lůžkovin. Součástí velkých chatek jsou i nově zrekonstruovaná sociální zařízení. Kvalitní strava je zajištěna 5x denně + celodenní pitný režim a možnost využití služeb bufetu přímo v areálu (COP, 2018).

4.1.2 Pětidenní program

Jeden den programu zahrnuje 3 programové bloky (nevztahuje se na první a poslední den). Jednotlivé bloky jsou děleny následovně:

- Dopolodní blok 9:00 – 12:00 hodin
- Odpolední blok 14:00 – 18:00 hodin
- Večerní blok 19:30 – 21:00 hodin

Každé ráno ještě před snídaní je na pořadu dne „ranní servis“. Důvodem jeho zařazení je každodenní informační setkání celé skupiny, které by se mělo v průběhu kurzu stát rituálem a příjemným začátkem dne.

Ukončení dne by mělo být příjemné a vytvořit v každém z účastníků pocit bezpečí a sounáležitosti. Proto v závěru každého dne zařazujeme aktivitu s názvem „večerní briefing“. Večerní briefing můžeme využít jako zpětnou vazbu, ale hlavně nám slouží pro zjištění fyzického a psychického stavu všech účastníků. Dobře mířené otázky nám poodhalí náladu účastníků, jejich trable i zážitky.

Samozřejmostí je osobní volno pro všechny žáky. Krátké osobní volno je každý den po snídani, po večeři a před večerkou (tu nastavují učitelé). V průběhu jednotlivých programových bloků mají žáci vyhrazené přestávky na svačinu, toaletu apod. Tyto přestávky jsou vždy určovány instruktory dle jejich potřeb či potřeb účastníků.

Nezbytnou součástí kurzu je polední klid, který je každý den striktně dodržován a platí po obědě do 14 hodin.

4.1.3 Finanční kalkulace

Tabulka 1: Přehledný ceník (COP, 2018)

DÉLKA PROGRAMU	CENA PROGRAMU	UBYTOVÁNÍ A STRAVA	CELKEM
Jednodenní	440 Kč	50 Kč (poplatek středisku)	490 Kč
Dvoudenní	620 Kč	370 Kč	990 Kč
Třídenní	850 Kč	740 Kč	1590 Kč
Čtyřdenní	990	1035 Kč	2 025 Kč
Pětidenní	1 190 Kč	1 380 Kč	2 570 Kč

4.1.4 Cílová skupina

Skupina byla z Gymnázia v Praze. Celkem se programu účastnilo 24 žáků a 2 učitelé (Lukáš a Martin). Z celkového počtu čtyřadvaceti žáků bylo 13 dívek a 11 chlapců. Žáci končili 1. ročník na víceletém gymnáziu a většině z nich bylo šestnáct let. Žáci se vzájemně velice dobře znali a skupina byla kompaktní a soudržná. Jako v každé skupině se i zde tvořily různé skupinky dle sympatií, zájmů, ale také na základě rozdělení do chatek. Tento jev je v takto velké skupině naprosto normální. Jakmile začal náš program, skupinky se vždy víceméně rozpustily a ukázala se soudržnost celé skupiny a přátelskost mezi jednotlivými žáky. Vzájemná tolerance a podpora mezi žáky pomáhaly vytvářet příjemné a hlavně bezpečné klima ve skupině. Tato pozitivní atmosféra ve skupině doprovázela celý kurz a byla pro nás velkým hnacím motorem.

4.2 Cíle Campu

C1: Žáci se budou všeobecně rozvíjet po fyzické i psychické stránce, hravou a zábavnou formou.

C2: Žáci otuží vztah ve skupině a společně se zamyslí nad způsoby řešení společného problému.

C3: Žáci budou poznávat své chování, limity a hranice v různých situacích.

C3: Žáci získají povědomí o bezpečnosti při různých typech adrenalinových aktivit.


4.3 Best Camper

Celý kurz provází červená dějová linie – soutěžní hra o nejlepšího campera s názvem „BEST CAMPER“. Účastníci mezi sebou soutěží ve vybraných disciplínách (aktivitách) a dle pořadí se jim přičítají body do celkového hodnocení. Je zřejmé, že již v tomto věku jsou mezi chlapci a dívkami znatelné fyziologické rozdíly. Proto je soutěž rozdělena na dvě kategorie. KING OF CAMP (chlapecká kategorie) a QUEN OF CAMP (holčičí kategorie). Výherci vyhraji unikátní kurzové triko.

4.4 Předpokládaný scénář programu

Tabulka 2: Předpokládaný scénář programu

	7:45 - 8:00	8:00 - 8:30	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:30 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:30 - 19:00	19:30 - 21:00	21:00 - 21:15
PO				Příjezd, ubytování, informační briefing s učiteli.		Oběd	Polední klid	Úvodní informace a pravidla	Tenisáky, Dynamics	Důvěrové hry	Nízké lanové překážky	Večeře	Kufr	
ÚT	Ranní servis	Snídaně	Sobolí šlachy	Liščí ocasy	Člověče nezlob se			Vlajkovaná	Airsoft		Večeře	Noční lanový park		Večerní briefing
ST			Knedlík	Vysoká lanová síť				Branball	Obrázky + reflexe		Večeře	Workshop - focení v outdooru		
ČT			Bumperball - fotbalový turnaj		Rafty			Dynamics + stěhování úřadu		Táborák				
			Liščí ocasy, trojnožka											
PÁ			Paintball					Vyhodnocení kurzu, vyhlášení vítězů, ukončení						
	Lukostřelba													

Adrenalinová aktivita 

4.5 Popis aktivit/her




V této kapitole jsou detailněji popsány jednotlivé hry a aktivity. Záměrně jsem rozdělil tuto kapitolu na dvě podkapitoly – Adrenalinové aktivity a ostatní hry, aby hledání bylo jednodušší. Veškeré aktivity objevující se v této bakalářské práci byly autorem již v předchozích kurzech odzkoušeny. Jedinou novinkou byl workshop – focení v outdooru, který měl na starosti externista Pavel Vítek.

Spoustu aktivit a her jsem si osobně vyzkoušel jako účastník na vodáckých táborech, kam jsem jezdil jako dítě. Poté jsem další hry čerpal od kamarádů, kteří se věnovali vedení táborů, kroužků apod. Nakonec jsem spoustu nových her načerpal v COPu. Ve střediscích máme přímo herní kufry, ze kterých si stačí vytáhnout složku a instruktor má hru téměř nachystanou.

Je jasné, že každá aktivita má svého autora. V některých případech je složité dohledat, kdy a kdo danou aktivitu vymyslel a poprvé uvedl na některém z kurzů. Mnoho her typu dynamics čerpám z knihy Outdoor aktivity od Vladimíra Vechety. Pro lanové aktivity jsem se nechal inspirovat knihou Překážkové dráhy, lezecké stěny, a výchova prožitkem od pana Neumana. A samozřejmě nesmím opomenout zlaté fondy her, ve kterých je spousta icebreakrů, ale i větších taktických her jako je například aktivita stěhování úřadu.

Většinu her neuvádím v původní verzi, kterou autor uvedl. Postupem času se hry vyvíjejí a každý instruktor si je upravuje tzv. „do huby“. Je důležité, aby se instruktor s jednotlivými hrami ztotožnil a znal jejich úskalí, hranice, ale i přesah.

U každé aktivity/hry je uvedena fyzická zátěž. Škála má tři stupně fyzické zátěže –

 - nízká,  - střední,  - vysoká.

4.5.1 Adrenalinové aktivity

Nízké lanové překážky

Časová dotace: 60 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Předem navázané lanové překážky

Bezpečnost: Za nízké lanové překážky se považují překážky, které jsou do 100 cm nad zemí (spodní lano). Tyto překážky by měl vyvazovat pouze kompetentní člověk s dostatečnou kvalifikací. Pro jištění není potřeba žádného důmyslného systému, postačí zodpovědní členi ve skupině, kteří si provádějí vzájemnou záchranu tzv. spotting. Spotting je specifické pojmenování pro poskytování záchrany s dopomocí. Cílem je vytvoření tzv. „živé záchranné sítě“, která zabrání lezci spadnout z překážky takovým způsobem, aby došlo k poškození horní poloviny těla či hlavy. Cílem spottingu je za pomoci všech dostupných prostředků kontrolovat a regulovat pád lezce, kterému tímto pomáháme k překonání složité překážky. Při spottingu má kolem sebe lezec vždy minimálně 2 lidi (v našem případě 4), kteří ho neustále sledují a jsou připraveni rychle

reagovat na lezcovu změnu směru. Lezec si musí před nastoupením na lano zkontrolovat své jističe a nevstupovat na překážku do doby, kdy budou jističi plně koncentrování na svůj výkon.

Realizace: Žákům postupně vysvětlíme způsob jištění (spotting) a ukážeme jim překonání jednotlivých překážek. Je třeba žáky upozornit na možná rizika a zdůraznit nebezpečnost těchto překážek – samozřejmě pouze v případě nedbalosti při spottingu. Po těchto informacích mohou začít skupinky samy zdolávat jednotlivé překážky. Instruktoři jsou neustále přítomni, radí žákům se zdoláváním překážek a dohlíží na bezpečnost.

Airsoft

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Airsoftová zbraň, kombinéza se zvýšeným krčním límcem, obličejová maska chránící ústa a tváře, brýle, rukavice

Bezpečnost: Žáky je třeba předem upozornit, že do ruky dostanou střelnou zbraň, která může při špatné manipulaci silně ublížit nebo i zabít. Zbraň se nosí vždy hlavní směrem k zemi. V případě, že by někomu neplánovaně vyletěla kulička z hlavní, půjde rovnou do země a nikomu neublíží. Ve chvíli, kdy hráč opouští hřiště, musí zbraň vždy zajistit. Bez zajištěné zbraně nesmí vkročit za síť oddělující hřiště od chill zóny. Je i v zájmu instruktora, aby tuto skutečnost u hráčů neustále kontrolovat. Při hře je zakázáno střílet na soupeře, který je k vám zády ze vzdálenosti menší než 4 metry. V případě, že je hráč zasažen, zvedá ruku, hlasitě oznamuje ostatním hráčům „zásah“ a odchází ze hřiště. V případě, že hráči došly kuličky nebo má závadu, zvedá ruku, hlasitě oznamuje ostatním hráčům „závada/nemám kuličky“ a odchází ze hřiště. Hráč, který opouští hřiště, se již do stejné hry nemůže vrátit. Je zakázáno sbírat kuličky ze země a opakovaně je vkládat do zásobníku. Je zakázáno sundávat ve hřišti brýle či obličejovou masku.

Realizace: Žáky necháme obléknout do připravených kombinéz, rozdělíme jim rukavice, masky a brýle. Jakmile jsou takto připraveni, dostávají do ruky zbraň s jasným pokynem: „S ničím nemanipuluj a drž zbraň hlavní dolů“. Ještě než se přesuneme k hřišti, vysvětlíme žákům základní manipulaci se zbraní a objasníme pravidla hry. Než začneme samotnou hru, vlezeme společně do hřiště a všichni si zkusí vystřelit kontrolní výstřel – tím se ujistíme, že zbraně fungují a všichni vědí, jak s ní zacházet. Poté již

následuje samotná hra. Dle zájmu žáků hrajeme různé typy her na různé počty životů: team deathmatch, boj o vlajku, o území atp. Na závěr si všichni zahrají deathmatch (všichni proti všem), při kterém nakonec vystřílejí kompletně všechny kuličky.

Lanový park

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Celotělový úvazek (dále jen sedák), jistící systém, helma

Bezpečnost: Lanový park prochází pravidelnou roční revizí veškerého certifikovaného klientského materiálu. Veškerý lezecký materiál splňuje základní bezpečnostní normy a jeho využití pro komerční klientelu je v souladu se zákony. Žáci jsou seznámeni se základním lezeckým vybavením a se základními bezpečnostními předpisy. Lezec nesmí mít nic v kapsách, nesmí mít řetízky, prstýnky, kruhové náušnice. Musí mít pevné boty a dlouhé vlasy stažené do gumičky. Nejprve se všichni společně oblékají do sedáků, poté přidělávají jistící set a nakonec nasazují helmu. Jeden z instruktorů se obléká společně s žáky, aby žáci vizuálně viděli, jak a co mají udělat. V průběhu instruktoři žáky kontrolují a v případě potřeby jim pomáhají s bezpečným dotažením. Jakmile jsou všichni správně oblečeni, přechází se na trenažér. Na trenažéru je žákům vysvětlen způsob jistění: Lezec má dvě smyčky s karabinami. Aby nemohlo dojít k pádu, je důležité, aby vždy minimálně jedna karabina byla zacvaknutá do jistícího lana. Pokud toto lezec dodrží, není možné, aby spadl na zem. Po instruktorovi si každý žák povinně proleze trenažér, bez jeho správného absolvování by nebyl do lanového parku vpuštěn. Následuje pár teoretických zpětnovazebních otázek, kterými se instruktor ujistí, že žáci vše pochopili a poté jsou vpuštěni nahoru.

Realizace: Lanový park je výzvou pro jednotlivce, při které lezec překonává strach, pocity úzkosti a následně euforii ze zvládnutí náročné překážky. Častým problémem u žáků je strach z výšek, ale také podceňování svých schopností. Skupina zde může být pozitivní oporou pro nerozhodného jedince, ale také nežádoucím faktorem vytvářejícím v jedinci pocity strachu a úzkosti. Tyto aspekty může instruktor včasným zakročením regulovat a pomoci tak skupině či jedincům naladit se na vlnu podpory a sounáležitosti.

Nerozhodné jedince je třeba podpořit, ale vědět, kde jsou jejich hranice a za ty už je nesmí nikdo tlačit – hrozil by doživotní psychický blok. Žákům je nejdříve vysvětleno, jak si nasadit sedák a jakým způsobem přidělat jistící systém. Jakmile jsou kompletně oblečeni a vybaveni, instruktor je proškolí v pohybu v lanovém parku. Po proškolení se

mohou postupně vydat nahoru a začít zdolávat překážku po překážce. Instruktoři neustále sledují pohyb lezců, podporují je a dohlíží na bezpečnost. V případě, že již některý z lezců nemůže pokračovat dále, vyčká na jednoho z instruktorů, který mu poskytne záchranu.

Bumperball

Časová dotace: 180 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Bumperball, míč, branky

Bezpečnost: Základem jsou správně nafouknuté bumpery. To si ohlídnou instruktoři při přípravě programu. V průběhu hry se musí neustále kontrolovat a v případě problému dofouknout nebo opravit. Uprostřed bumperu je díra, do které si klient vleze, nasadí popruhy přes ramena (jako batoh) a pokud má vše správně, koukají mu pouze nohy. Může se stát, že si klient vleze do bumperu z opačné strany. V tom případě by při pádu hrozilo poškození hlavy, protože by nebyla dostatečně chráněna. Důležité je, aby měl vždy klient co možná nejvíce utažené popruhy. Předjdeme tím možným zraněním a také poškození bumperu. Při hře je klient povinen držet se madel uvnitř bumperu a hrát dle předem stanovených pravidel: Nevrážím do ležícího nebo zvedajícího se hráče. Nikdy se nerozbiham proti soupeři v plné rychlosti s cílem ublížit. Držím se na předem vymezeném prostoru, nepřibližuji se k překážkám, které by mohly bumperball poškodit. Pokud jsem pouze divákem, nepřibližuji se k hráčům.

Realizace: My máme v našem programu zařazený bumperball formou fotbalového turnaje. Takže po vysvětlení bezpečnostních pravidel začíná turnaj. Hraje se systémem každý s každým ve dvou skupinách po 4 týmech. Jakmile se odehrají skupiny, hraje se pavouk (1A + 4B, ...) až do finálových bojů.

Rafty

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Rafty, pádla, pumpy, záchranné vesty, bójky

Bezpečnost: Nejdůležitějším prvkem je plovací záchranná vesta, kterou dostanou všichni žáci bez výjimky. Vesta musí být správně zapnutá a utažená aby bylo eliminováno riziko utonutí. Dále je důležité vysvětlit způsob pádlování a držení pádla, aby se na raftech žáci vzájemně nepomlátili. Pádlo držíme za hrušku a při záběru

potápíme celý list do vody. Poté ho z vody vytahujeme krouživým pohybem vpřed a provádíme další záběr. Pádluje se vždy podle levého háčka (sedí vlevo vpředu). Pokud na sebe budou žáci „cákat vodu“ musíme zamezit přímému kontaktu. To se vždy nepovede, proto spoléháme na selský rozum žáků – předem jsou samozřejmě upozorněni. Rybník není příliš hluboký a na některých místech je voda maximálně po pás. Žáci nesmí vyskakovat z raftu bez svolení instruktora. Vhodné je nastavení dvojček – žáci se budou ve dvojici vzájemně hlídat, to nám pomůže s kontrolou žáků ve vodě.

Realizace: Žáci si před skladem nafouknou rafty pomocí ručních pump. Pro přenesení raftů k vodě využijeme opět sílu žáků. Ti se minimálně v osmi lidech chytí okolo raftu a přenesou ho k vodě. U vody si řekneme základní bezpečnostní pravidla a zkontrolujeme si, že mají všichni žáci správně nasazené a zapnuté vesty. Poté si ukážeme techniku pádlování a vyrážíme na rybník. Na rybníce hrajeme přetlačovanou, cákáme na sebe, ukazujeme si záchranu tonoucího a trénujeme základní záběry. Nakonec si zahrajeme štafetové závody. Žáky v průběhu programu neustále kontrolujeme a na konci je nesmíme zapomenout přepočítat.

Vysoká lanová síť

Časová dotace: 150 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Navázaná lanová síť, celotělový úvazek, sedák, jisticí pomůcka, dynamické lano, karabiny, helma

Bezpečnost: Základem je správně vyvázané jištění. Jisticí systém nesmí nikdy selhat. Opět používáme pouze certifikované vybavení, abychom byli chráněni při případné závadě na materiálu – kterou samozřejmě nepředpokládáme. Klient je jištěn pomocí lana tzv. top rope, to znamená, že jisticí lano vede od lezce přes horní bod (blokant) k jističi. Jističem je vždy pouze proškolený instruktor. Ten jistí pomocí (kýbl) a musí dodržovat základní bezpečnostní pravidla pro jištění. Než lezec začne lézt, musí s jističem navázat přímý kontakt. Stejně jako u lanového parku i zde platí, že lezec musí mít prázdné kapsy, sundané řetízky, náramky, náušnice a děvčata musejí mít vlasy stažené do culíku.

Realizace: Žákům je nejdříve vysvětleno, jak bude celá aktivita probíhat a základní bezpečnostní pravidla. Žáci se samostatně oblékají do celotělových úvazků. Než je instruktor zajistí, zkontroluje správné nasazení a utážení sedáku a přilby. Poté dojde

k zajištění lezce na připravené lano a navázání kontaktu mezi lezcem a jističem. Jakmile jsou všichni připraveni, lezec řekne „lezu“, jistič mu potvrdí, že dává pozor, slovem „jistím“ a lezec může začít zdolávat lanovou síť. Jeho úkolem je vylézt po síti na horní trámeček, ten přelézt a poté po druhé straně slézt po síti opět dolů. Pokud nás nedonutí nepředpokládaná situace, lezce nespouštíme. Tímto stylem se vystřídá celá skupina.

Bungee runing

Časová dotace: 90 minut

Fyzická zátěž: 😊

Pomůcky: Připravený bungee systém, celotělový úvazek, přilba, jistící lano

Bezpečnost: Bungee systém přivazujeme ke stromu ideálně pomocí lodního uzlu. Správně dotažený uzel zajistíme a pomocí karabiny k němu přichytíme gummy, které se napínají na základě vyvinuté síly běžcem. Musíme odhadnout správnou váhovou kategorii běžce a podle toho napínáme jednu až tři gummy naráz. Běžec má na sobě oblečený celotělový úvazek, ke kterému je přidělané klasické lano, které využívá instruktor pro dojištění běžce. Součástí povinné výbavy je samozřejmě přilba. Běžec může gummy natáhnout dynamicky z rozběhu nebo statickou silou – chůzí. Nikdy nesmí vyskočit do vzduchu, protože pak hrozí okamžité smrštění gumy a nepříjemný pád běžce. Nebezpečným pádům předcházíme pomocí jistícího lana, které drží instruktor neustále napnuté a je připravený běžce zachytit. Běžec musí mít pevné boty.

Realizace: Žákům vysvětlíme způsob realizace a poprosíme je opět o sundání řetízků náramků atp. Nezapomeneme zkontrolovat, že mají všichni žáci pevné boty. Žák si nasadí sedák, který je přes karabinu přidělaný na gummy. Zkontrolujeme utážení a připravíme se s jistícím lanem před běžce. Běžec si vezme do ruky plyšáka a jeho cílem je položit plyšáka co nejdále – nesmí se házet. Poté dojde k navázání přímého kontaktu mezi instruktorem a běžcem a se svolením může běžec započít své snažení. Tímto způsobem se vystřídají všichni žáci a vyhrává ten, kdo má nejdále položeného plyšáka.

Paintball

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 😞

Pomůcky: Paintballový značkovač, kombinéza se zvýšeným krčním límcem, obličejová maska (chrání celý obličej), celoprstové rukavice

Bezpečnost: Žáky je třeba předem upozornit, že do ruky dostanou střelnou zbraň, která může při špatné manipulaci silně ublížit nebo i zabít. Zbraň se nosí vždy hlavní směrem k zemi. V případě, že by někomu neplánovaně vyletěla kulička z hlavně, půjde rovnou do země a nikomu neublíží. Ve chvíli, kdy hráč opouští hřiště, musí zbraň vždy zajistit. Bez zajištěné zbraně nesmí vkročit za síť oddělující hřiště od chill zóny. Je i v zájmu instruktora, aby tuto skutečnost u hráčů neustále kontroloval. Při hře je zakázáno střílet na soupeře, který je k vám zády, ze vzdálenosti menší než 4 metry. V případě, že je hráč zasažen, zvedá ruku, hlasitě oznamuje ostatním hráčům „zásah“ a odchází ze hřiště. V případě, že hráči došly kuličky nebo má závadu, zvedá ruku, hlasitě oznamuje ostatním hráčům „závada/nemám kuličky“ a odchází ze hřiště. Hráč, který opouští hřiště, se již do stejné hry nemůže vrátit. Při paintballu je výslovně zakázáno sbírat kuličky ze země a vkládat je zpět do zásobníku. Kulička již při prvním výstřelu ztratila svoji pevnost, v případě opakovaného vystřelení by se kulička rozprskla již v ústrojí zbraně a došlo by k jejímu poškození. Je zakázáno sundávat ve hřišti obličejovou masku. Také je zakázáno obličejovou masku utírat rukavicemi, hrozí její nevratné poškrábání.

Realizace: Žáky necháme obléknout do připravených kombinéz, rozdělíme jim rukavice a masky. Jakmile jsou takto připraveni, dostávají do ruky zbraň s jasným pokynem: „S ničím nemanipuluj a drž zbraň hlavní dolů“. Ještě než se přesuneme k hřišti, vysvětlíme žákům základní manipulaci se zbraní a objasníme pravidla hry. Než začneme samotnou hru, vlezeme společně do hřiště a všichni si zkusí vystřelit kontrolní výstřel – tím se ujistíme, že zbraně fungují a všichni vědí, jak s ní zacházet. Poté již následuje samotná hra. Dle zájmu žáků hrajeme různé typy her na různé počty životů: team deathmatch, boj o vlajku, o území atp. Na závěr si všichni zahrají deathmatch (všichni proti všem), při kterém nakonec vystřílejí kompletně všechny kuličky.

Lukostřelba

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Terčovnice, luky, šípy, lano

Bezpečnost: Než začneme střílet, je důležité ujasnit si, kde je pall post a natáhnout lano – palebná čára. Z palebné čáry střílí střelci (2 vedle sebe), dokud nevystřelí poslední šípy, nikdo za tuto linii nesmí. Střelec míří šípem neustále jen na terčovnici. Pokud by se otočil, mohl by zranit ostatní lidi kolem.

Realizace: Žáky upozorníme na bezpečnostní pravidla a jeden z instruktorů ukáže techniku střelby. Střelec stojí levým bokem k terčovnici a v levé ruce drží luk za držadlo. Nohy má rozkročené na úroveň ramen. Vloží šíp končíkem do tětivy a položí ho nad držadlem do zobáčku. Poté chytí tětivu za bříška posledních článků prostředníčku a ukazováčku a natáhne šíp. Při natažení směřuje loket zadní ruky směrem vzhůru. Poté uvolní zadní ruku a střelí šíp do terčovnice. Pokud je střelec levák, vymění si ruce a stojí k terčovnici pravým bokem. Ještě než začnou žáci střílet, ukážeme si správné vytažení šípu z terčovnice. V tuto chvíli mohou začít žáci střílet, střídají se a počítají si body.

4.5.2 Ostatní hry

Pravidla

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž:



Pomůcky: Flipchartový papír, papíry, fixy, lepenka

Realizace: Pravidla jsou pro nás odrazovým můstkem pro plynulý a bezproblémový chod celého kurzu. Máme snahu, aby žáci přijali pravidla za svá, a proto je více než vhodné, aby se na tvorbě těchto pravidel přímo podíleli. Ve chvíli, kdy pravidla vzniknou ve spolupráci žáků a instruktorů, lze je považovat i za jakési morální normy. V případě porušení pravidla některým z účastníků, lze jeho chování považovat za nemorální projev vůči ostatním. Co je psáno, to je dáno a platí to i pro instruktory, bez výjimky. Pro instruktory jsou zároveň pravidla velkým trumfem, který mohou využít pro získání skupiny na svou stranu. Naše pravidla jsou:

- Chodíme včas!
- Mluví jen jeden!
- Chováme se slušně a nemluvíme sprostě!
- Nekouřit a nepít alkohol!
- Neopouštíme středisko ani program!

Tenisáky

Časová dotace: 20 minut

Fyzická zátěž:



Pomůcky: 3 druhy míčků (tenisák, softbalový míček, golfový míček, ...)

Realizace: Pro hru potřebujeme různé druhy míčků, dobrý postřeh a schopnost hodit míček na pár metrů. Žáci stojí v kruhu, instruktor vezme první míček, řekne své jméno a hodí míček některému ze žáků. Ten opět řekne své jméno a hodí míček někomu dalšímu. Tímto způsobem můžeme zařadit do hry další míčky, aby byla hra rychlá a měla spád. Jakmile si míček hodí většina skupiny, můžeme ho vyslat v opačném směru, jedinou podmínkou je zachování stejného pořadí.

Dynamics (korýtka, smyčka, klávesnice, lyže)

Časová dotace: 60 minut

Fyzická zátěž: 😊

Pomůcky: Korýtka, smyce, různé druhy míčků, vajíčko, klávesy, lano, lyže, kužely

Realizace: Dynamics jsou menší rychlé dynamické hry, které mají za úkol utužit kolektiv, ale také pobavit a jsou prostředkem pro nastartování zápalu do hry. Dílčích her je nepřeborné množství a neustále se dají vymýšlet i nějaké nové. Pro tuto chvíli si vybíráme jednoduché, snadno splnitelné úkoly a postupně obtížnost i náročnost zvyšujeme.

- Korýtka – Žáci mají za úkol dostat co nejrychleji různé druhy míčků pomocí korýtek z bodu A do bodu B. Když jim míček spadne, vrací se opět na začátek. Míček se v průběhu hry musí neustále posouvat směrem vpřed.
- Smyčka – Žáci se drží v kruhu za ruce. Jejich úkolem je přes sebe co nejrychleji provléci svázanou smyčku aniž by se rozpojili.
- Klávesnice – V kruhu jsou čísla od 1 do 30. Úkolem žáků je v co nejrychlejším čase vzestupně označit čísla v kruhu tak, aby v kruhu byly vždy maximálně 4 končetiny.
- Lyže – Úkolem žáků je co nejrychleji překonat vytyčenou trať na dlouhých lyžích (trámky s lany).

Důvěrové hry

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž: 😊

Pomůcky: ---

Realizace: Důvěrové hry zařazujeme jako ideální přípravu a přípravu pro jištění na nízkých lanových překážkách.

- Jedničky a dvojky – Žáci se drží v kruhu na natažené ruce a jsou rozpočítáni na „prvý, druhý“. Na pokyn se jedničky/dvojky zaklání, vyklání. Poté se naráz jedničky vyklání a dvojky zaklání, na pokyn se vždy plynule vymění. Nakonec se všichni na pokyn zaklání.
- Blembák – Žáci udělají pětice a stoupnou si do tvaru čísla 5 na hrací kostce. Žák uprostřed se zpevní, stojí nohama na jednom místě a nechá se ostatními žáky houpat se strany na stranu.
- Sedánek – Cílem žáků je vytvoření sedánku, všichni budou sedět na kolenou žáka za ním. Realizace je čistě na nich. Ideální postup: Žáci si stoupnou do pravidelného kruhu a otočí se jedním bokem do středu. Poté se na signál všichni naráz posadí.

Kufr

Časová dotace: 60 minut

Fyzická zátěž: 😐

Pomůcky: Papíry, desky, fixy, seznam slov

Realizace: Kufr je běhací outdoorová hra. Žáci jsou rozdělení do 3 – 4 členných týmů a úkolem každého týmu je získat v co nejrychlejším čase určitý počet slov. Slovo získají tak, že jeden z týmu v areálu chytí instruktora, který mu prozradí první slovo v pořadí. Žák běží zpět do depa ke svému týmu a slovo nakreslí na papír – jakmile ostatní uhádnou, vybíhá další člen týmu pro následující slovo, které mu je vydáno na základě vyslovení slova předchozího. Instruktory vždy na začátku sdělí finální počet slov a vytyčí prostor, ve kterém se bude jeden z nich pohybovat – může utíkat, schovávat se, ... Druhý instruktor dohlíží na plynulý chod hry v depu.

Sobolí šlacha

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž: 😞

Pomůcky: Sobolí šlacha (smotaný kus lana)

Realizace: Sobolí šlacha je skvělá zahřívací hra, která slouží zejména pro navození správné atmosféry. Hrají proti sobě dva týmy a hlavním předmětem hry je sobolí šlacha (např. smotaný kus lana). Tým A odhodí sobolí šlachu co nejdále od druhého týmu (tým B). Šlacha nesmí být hozena na strom, do vody, houští apod. Zatímco tým B běží pro sobolí šlachu, tým A udělá co nejmenší kruh a jeden člen z týmu začne tento kruh

obíhat. Jakmile tým B doběhne k sobolí šlaše, musí udělat zástup a podat si sobolí šlachu zepředu dozadu a to tak, že si ji hráči podávají mezi nohami. Jakmile se šlachy zmocní poslední hráč, zakřičí „STOP“, což je pokyn pro tým A, který přeruší obíhání a připočte si počet koleček, který jeden z členů oběhl. Žák, který zakřičel „STOP“, odhazuje šlachy a role se mění – tým B běží pro šlachy a jeden z týmu A obíhá kruh. Počet oběhnutých kruhů si vždy tým připočítá k předchozímu součtu. Vyhrává tým, který dříve dosáhne na předem stanovený počet oběhnutí.

Liščí ocasey

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž: 😐

Pomůcky: Šátky

Realizace: Jedná se o soutěžní hru jednotlivců, při které má každý hráč zastrčený šátek za kalhotami. Šátek představuje pro každého hráče život. Jakmile hráč přijde o svůj šátek (jiný hráč mu ho vytáhne z kalhot), hra pro něj končí. Vítězí hráč, který zůstane ve hře jako poslední. Druhá varianta je, že vítězí hráč, který sebral nejvíce šátků.

Člověče, nezlob se

Časová dotace: 60 minut

Fyzická zátěž: 😐

Pomůcky: Herní plán s figurkami, lžičky, míčky, kužely, papíry, propiska

Realizace: Jedná se o outdoorovou variantu klasické deskové hry člověče nezlob se. Žáci jsou rozděleni do šesti týmů po čtyřech. Kostkou se stávají sami žáci, aby mohli pohnout figurkou o určitý počet políček, musí splnit konkrétní úkol. Hody kostkou:

- 1 – Dej fant
- 2 – Udělej 10 dřepů
- 3 – Napiš báseň minimálně o 2 verších
- 4 – Oběhni vytyčenou trasu s míčkem na lžičce
- 5 – Zazpívej písničku
- 6 – Oběhni jídelnu

Vlajkovaná

Časová dotace: 90 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Vlajky, lana, šátky

Realizace: Žáci jsou rozdělení do čtyř týmů po šesti. Každý tým si vytvoří z lana stanoviště a doprostřed umístí svou vlajku. Cílem hry je uchránit vlastní vlajku a ukrást ji ostatním. Každý hráč má život v podobě liščího ocasu. Jakmile mu někdo sebere život, jde se oživit na mrtvolišť. Na konci se sčítají body za ukradené vlajky a odečítají body za ztrátu životů. Vyhrává tým s nejvyšším počtem bodů.

Knedlík

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: ---

Realizace: Žáci udělají dvojice a v těch dvojicích si stoupnou za sebe a utvoří kruh. První z dvojice je „jednička“, druhý „dvojka“. Uprostřed je jeden samotný žák, na kterého dvojice nezbyla. Kdo stojí uprostřed, je knedlík = nejhorší nadávka. Cílem hry je nezůstat knedlíkem. Knedlík jde uvnitř kruhu a u každé dvojice jednou tleskne. Jakmile tleskne u dvojičky dvakrát, zmocní se knedlík „dvojky“ z té dvojice. Jakmile se toto stane, všechny „dvojky“ zůstanou stát na místě a „jedničky“ si musí rychle chytit jinou dvojku (minimálně ob jednu dvojici). Jakmile „jednička“ chytí „dvojku“, musí ji pevně držet, aby mu ji jiná „jednička“ nevzala. Pro další kolo se stávají „jedničky“ „dvojkami“ a naopak. Kolo končí, jakmile nový knedlík začne tleskat.

Brannball

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Pálka, tenisáky, kužely

Realizace: Hra je velice podobná hře softball, akorát je rychlejší a akčnější. Připravíme hřiště, na kterém kužely vyznačíme místo pro odpal, místo pro brannáře, čtyři mety a výseč pro odpal. Žáci se rozdělí na dvě družstva – pálkaři a polaři. Hrají se 2 poločasy po 12 minutách, takže se každé družstvo dvakrát vystřídá na pálce i v poli. Cílem pálkařů je odpálit tak, aby polaři nechytli míček ze vzduchu a zároveň stihli proběhnout co nejvíce met. Polaři se snaží, co nejrychleji dostat míček k brannerovi (jeden z nich), který má vytyčený prostor na úrovni místa pro odpal. Jakmile branner dostane od spoluhráčů míček, ukončuje aktuální odpal hlasitým výkřikem „brann“.

Pokud aktuální pálkař stihl proběhnout všechny čtyři mety, získává pro svůj tým 6 bodů. Postupné proběhnutí po metách je hodnoceno jedním bodem. Pokud v okamžiku výkřiku není některý z pálkařů na metě, musí se vrátit na první metu (přes ostatní mety). Jakmile jsou všichni hráči na svých metách, může pálit další pálkař. Polaři získávají body za chycení míčku ze vzduchu. Chycení do jedné ruky se počítá za dva body, chycení do obou rukou se počítá za jeden bod. Vyhrává družstvo s vyšším počtem získaných bodů.

Obrázky + reflexe

Časová dotace: 90 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Sada obrázků

Realizace: Každý žák dostane jeden obrázek, pár jedinců bude mít dva. Obrázek nesmí nikomu ukazovat. Úkolem žáků je složit z obrázků logickou řadu a to tak, že obrázek, který bude do logické řady položen, se již nesmí vzít zpět. Obrázky se pokládají vždy lícem dolů, aby až do poslední chvíle nebyly obrázky vidět. Jakmile žáci splní úkol, instruktor postupně odkryje obrázky. Následuje reflexe celé aktivity, kterou směřujeme k jednomu smysluplnému cíli.

Workshop – focení v outdooru

Časová dotace: 90 minut

Fyzická zátěž: 

Pomůcky: Mobilní telefony

Realizace: Tuto aktivitu povede externista Pavel Vítek.

Míč „1““2““3“

Časová dotace: 30 minut

Náročnost: 

Pomůcky: Míč (cokoli jiného)

Realizace: Žáky rozdělíme na dvě skupiny. V těchto skupinách si rozdají čísla a zaujmou pozice na protilehlých stranách hřiště. Doprostřed hřiště je umístěn míč. Instruktor vykřikne číslo a žáci z obou týmů, kteří dostali toto číslo, vybíhají pro míč. Kolo vyhrává hráč, kterému se podaří přinést míč na svou stranu. Pokud se dvojice o míč „pere“ již příliš dlouho, vyřkneme další číslo a boj o míč bude dva na dva.

Trojnožka

Časová dotace: 30 minut

Fyzická zátěž: 😊

Pomůcky: 3 klacky/velká krabice/hobok (cokoli z čeho uděláme trojnožku)

Realizace: Žáci utvoří kruh a chytí se za ruce. Ve středu kruhu je umístěná trojnožka. Kdo trojnožku shodí, vypadává ze hry. Pokud se někde kruh rozpojí, vypadávají oba žáci, kteří se neudrželi.

Dynamics + stěhování úřadu

Časová dotace: 120 minut

Fyzická zátěž: 😞

Pomůcky: Dynamics (smyce, velké kostky, minové pole, pavučina, slepý čtverec), pneumatiky, fotografie prezidenta, papíry A4, uzlovačky, vlajka republiky, kužely na vyznačení tratě, seznam úkolů.

Realizace: Žáky rozlosujeme do čtyř družstev po šesti lidech. Hra začíná tím, že obíhají jednotlivá stanoviště – dynamics. Za splnění jednotlivých stanovišť skupiny získávají pomůcky pro následující hru. Pokud některé ze stanovišť nesplní, jsou pro následující hru lehce penalizovány.

- Smyce – Klubko různých smyček a žáci musí bez dotyku zjistit, na jaké smyčce jsou navázané všechny ostatní.
- Velké kostky – Na gumičce je přivázaných šest provázku. Úkolem skupiny je pomocí tohoto systému postavit z kostek věž o minimálním počtu 10 kostek. Provázky se smí držet pouze na koncích.
- Minové pole – Skrz zaminovanou šachovnici vede pouze jedna cesta. Celá skupina ji musí po jednom projít, aniž by někdo z jejích členů vybuchl. Skupina může mluvit pouze ve chvíli, kdy žádný z členů nestojí v šachovnici. První šlápnutí na minu – odjištěno, druhé – výbuch. Jakmile někdo šlápně na minu, musí stejnou cestou opustit šachovnici a jde další.
- Pavučina – Mezi stromy je natažená svislá síť. Skupina musí síť prolézt takovým způsobem, aby se ji nikdo nedotkl a každý využil jiné oko. Povoleny jsou 2 doteky.
- Slepý čtverec – Skupina má zavázané oči a každý se drží lana. Úkolem skupiny je z lana vytvořit čtverec.

Před zahájením druhé části se na louce vytyčí okruh cca 200 metrů. Vyhrává družstvo, které nejrychleji přesune celé ministerstvo. Úkoly:

- Přesun vozového parku – převalování pneumatiky 2 x 2 lidi
- Archivu – házení vlašťovky 5 x 1 člověk, hodí a sebere, hodí...
- Nábytku – přesun židle 3 x 1 člověk, 10 kroků a sedne si na ní...
- Lidských zdrojů - 2 x 3 lidi mají svázané vnitřní nohy
- Prezidentovy kanceláře – obraz prezidenta 1 x 4 lidi jdou pozadu a drží důstojně vlajku, obraz, tak aby byl zřetelně vidět.
- Ministra, Prezidenta – 1 x celé družstvo nese prezidenta celé kolo.

Tím přesun končí a vyhodnocuje se vítěz. Je třeba tabulka obsazenosti, kde se zapisuje, kdo plní jaký úkol a jestli jsou volné pomůcky k ní. Úkolem instruktorů je zapisovat počty kol a splněné úkoly.

4.6 Obecný popis

Základní koncepce kurzu je popsána již v kapitole Adrenalin Camp. V této kapitole se zaměříme na celkovou skladbu kurzu a jeho přesah.

První den

Skupina přijela do nového, neznámého prostředí a tak je potřeba zajistit pro všechny potřebný komfort. Základem je vytvoření přátelské atmosféry a to zejména na základě lidského přístupu. Proto jakmile je to možné, domlouváme si informační briefing s učiteli. Cílem této schůzky je navození přátelské atmosféry a samozřejmě předání veškerých informací pro obě strany. Po této schůzce by měli učitelé odcházet s veškerými informacemi o následném dění a s pocitem, že o žáky bude dobře postaráno.

14:00 – kurz začíná. Instruktoři se dostávají se žáky do první společné interakce, tvoří se obrazy prvního dojmu, o které se budou žáci, ale i instruktoři v následujících dnech opírat. Dle mého soudu by se měl každý instruktor chovat přirozeně, být pozitivní, optimistický a umět brát věci s nadhledem. Není na místě se již od prvních chvil stavět do určité, vymezené role, nemuselo by to být v tomto případě ku prospěchu věci. První část programu je převážně informativní. Jednou ze zásadních informací, kterou se žáci dovědí, je časový harmonogram. Na kurzu budou teenageři ve věku 16 let, kteří jsou v dnešní době bohužel zvyklí na poměrně volný režim a mnoho osobního volna, které bývá vyplněno „nicneděláním“ – neustálé surfování na internetu, prohlížení

instagramu, sledování videí apod. Můžeme tedy usuzovat, že takto nabitý program pro ně může být velice nekomfortní. Tyto návyky žáků a správné nastínění harmonogramu dávají instruktorům prostor pro lepší adaptaci do skupiny a získání si žáků na svou stranu. Příkladem je, že již od začátku budou instruktoři respektovat osobní volno studentů, kteří budou vědět, v jakých časech nastane. Důležitou součástí každého kurzu jsou pravidla. Ať chceme nebo ne, všichni se v dnešním světě řídíme nepřehledným množstvím pravidel, které nám více či méně svazují život. Pravdou ale je, že mnozí z nás již bez určitých pravidel žít neumí. Bohužel dnešní děti jsou toho pravým příkladem a informační komfort společně s vytvořením kurzovních pravidel jim dodá dostatečný pocit bezpečí, ale i sounáležitosti, která je v tomto případě více než žádaná. Nesmíme opomíjet fakt, že instruktoři jsou také součástí kurzu a v první řadě oni sami musejí pravidla dodržovat. V případě, že dojde k porušení pravidel ze strany instruktorů, kromě toho, že začnou žáci pravidla také porušovat, klesne charakter instruktorů v očích žáků. Instruktoři musí za každou cenu pravidla dodržovat a být pro žáky vzorem, jedině tak mohou ovlivnit zdravý vývoj všech účastníků kurzu. Tento fakt si bohužel mnoho instruktorů neuvědomuje a jasně nám ukazuje rozdíl mezi kvalitním instruktorem a „instruktorem“.

Žáci přijeli na adrenalin camp a dle předpokládaného scénáře je zřejmé, že se jedná o sportovní, fyzicky náročný kurz. Proto již první aktivity musí být vedeny v této režii, aby si žáci udělali rychlý obraz o průběhu kurzu a celkově se naladili na společnou vlnu s instruktory. To je hlavním důvodem, proč v začátku zařazujeme jednoduché a dynamické hry. Abychom dostáli předem zvolenému názvu kurzu, je třeba v každém dni zařadit alespoň jednu aktivitu s adrenalinovými prvky. Naše středisko nám nabízí velké zázemí a s ním spojené neskutečné možnosti, takže zařazení adrenalinových prvků je samozřejmostí většiny kurzů – samozřejmě v případě, že zapadají do konceptu požadovaného kurzu ze strany klienta.

Hned v prvním dni zařazujeme nízké lanové překážky, které nám stejně tak jako ostatní hry rozvíjejí spoustu dovedností, schopností a vlastností, na které není v rámci tohoto kurzu přímo zacíleno. Jednou z vlastností, která je podstatná pro nízké lanové překážky, je důvěra. Jištění na nízkých lanových překážkách se provádí formou spottingu (viz. kapitola popis her/aktivit), kde hraje velkou roli lidský faktor. Pro snížení rizika zranění se před nízkými lanovými překážkami dělají tzv. důvěrové hry. Důvěrové hry jsou pro nás opět prostředkem pro zahájení změny v dynamice skupiny. V tomto případě budeme ustupovat od rychlých dynamických pohybů k rozvázným a

rozmyšleným tahům. Žáci tedy budou před nízkými lany v psychické pohodě a již se budou plně soustředit na jištění svých spolužáků.

V průběhu celého kurzu budeme pracovat s dramaturgií a skupinovou dynamikou. Je důležité, aby měl celý program určitý spád a rychlé akční momenty střídaly poklidnější chvíle na oddechnutí. Za připomínku stojí, že na vytváření dynamiky celého kurzu se ve velké míře podílí účastnická skupina. Jejich zapálení, ostych, či dokonce odpor vůči nějaké aktivitě může velkým způsobem ovlivnit celkový vývoj kurzu.

Druhý den

Úterní den bude začínat rychlou akční týmovou hrou sobolí šlacha, která nám bude sloužit zejména jako zahřívací hra. Dále bychom mohli předpokládat, že hra bude sloužit jako startovní čára pro vytváření nových vazeb mezi spolužáky a nastartuje zdravou touhu po vítězství, kterou uplatníme v průběhu celého dne, potažmo i kurzu. Celý den se budou střídat soutěžní hry se sportovním charakterem, ale přijdou na řadu také adrenalinové aktivity. Jako vyvrcholení úterního dne bude noční lanový park. Lanový park je sám o sobě velice oblíbenou aktivitou, ve které žáci často vystupují ze své komfortní zóny a překonávají sami sebe. Noční atmosféra veškeré pocity žáků ještě umocní, a proto věříme, že prožitek bude mít pozitivní vliv na následující vývoj kurzu. Bezpečnost je samozřejmě i v tomto případě na prvním místě. Instruktoři nesmí podcenit přípravu a operativně se přizpůsobovat vývoji ve skupině, ostatně jako v celém průběhu kurzu. Výstupem z komfortní zóny se žáci otužují ve svých dovednostech, schopnostech a vlastnostech a posunují své hranice. Musíme brát na zřetel, že dopad na lidský organismus může být i negativní, a to zejména na psychiku jedince, kterému není pohyb ve výškách příjemný. V tomto případě je na místě zdravá motivace a podpora ze strany instruktora, která nesmí překročit tenkou hranici na přemlouvání, ba dokonce nucení jedince do aktivity. Pokud jedinec aktivitu z jakéhokoliv důvodu nezvládne (necítí se dobře, trpí závratí, apod.), je třeba ho podpořit a najít pro něj jinou, důležitou roli, která ho udrží v kontaktu se spolužáky. Mně osobně se v tomto případě osvědčila role fotografa, není to nic náročného, fotograf musí s lezci komunikovat a tím je v neustálé interakci s ostatními spolužáky. Vše je většinou snadno zvládnutelné v případě, že jedinec se sám nestrání kolektivu. V takovém případě je více než vhodné pobavit se na toto téma s učiteli a doporučit pro vyčleněného žáka odbornou pomoc.

Třetí den

Jak je všeobecně známo, třetí den bývá označován jako den kritický a je třeba zvolit program s mírnou fyzickou zátěží, aby si účastníci mohli odpočinout a načerpat čerstvé

síly. S ohledem na tuto skutečnost volíme odpočinkový program – zejména v druhé polovině odpolední části a při večerním programu.

Pro dopoledne volíme adrenalinové aktivity, které žákům opět pomohou rozšířit komfortní zónu. Předešlý večer si v lanovém parku žáci navykli na pohyb ve výškách a tak si ve středu tuto zónu opět prohloubí za pomoci vysoké lanové sítě. Jako druhá doplňková aktivita je bungee runing, což je velice silová aktivita a prověří, jakou mají účastníci vůli a odhodlání. Obě aktivity jsou akční, ale zároveň velice individuální záležitosti. Při střídání na jednotlivých aktivitách budou mít žáci dostatek prostoru na vydechnutí, což se nám vzhledem k třetímu „kritickému“ dni hodí.

V odpoledním programu je zařazen brannball, což je skvělá netradiční úpolová hra, postavená na základě softballu. Abychom dodrželi správnou dynamiku kurzu, je vhodné po dopoledních individuálních aktivitách zařadit týmovou aktivitu. Krom dynamiky kurzu se změní i pohybová aktivita účastníků. Dopolední aktivity byly založeny na okamžitém výkonu – silový dynamický pohyb. Kdežto brannball je spíš vytrvalostní a je hodně o běhání. Tuto hru zařazujeme, protože je na přípravu nenáročná a jsou pro ni využity pomůcky, které jsou obsahem základního vybavení každé tělocvičny (případně se dají nahradit). Pokud bude žáky brannball bavit, mohou si ho zahrát například o tělocviku ve škole a rozšíří povědomí o této skvělé hře zase o kus dále. Výhodou brannballu oproti softballu nebo baseballu je jeho dynamika a rychlý spád.

Následující hra – obrázky - řadíme jako úžasnou uklidňující vsuvku. Budeme všichni společně sedět v teplé místnosti, k dispozici budeme mít horký čaj a žáci si budou společně „povídat“. Krom vsuvky na uklidnění má tato hra obrovský přesah i do reálného života, a proto po ni okamžitě následuje zpětná vazba (viz. kapitola Popis her/aktivit – obrázky). Večerní program se nese opět v odpočinkovém módu, přesto soudím, že bude pro žáky velice lákavý a troufám si říct, že i přínosný. Pozvání přijal úspěšný outdoorový fotograf Pavel Vítek, který povede cca dvouhodinový workshop o focení mobilním telefonem. Věřím, že pro teenagery, kteří jsou plně pohlceni technikou 21. století, bude program s využitím moderních technologií velice lákavý a zajímavý. Očekávám, že si žáci z kurzu odnesou nové vědomosti právě z oblasti outdoorového focení a budou vděční za jejich nárůst followers na sociálních sítích.

Čtvrtý den

Předpokládám, že do čtvrtého dne budou žáci vstupovat nabuzení a s velkým očekáváním. Toho je třeba využít již při ranním servisu, trochu zavtipkovat a také zjistit reakce na večerní program z předešlého dne. Troufám si říct, že workshop účastníky

nabije vědomostmi, které by mohly mít na náš kurz i negativní dopad. Tím negativním dopadem mám na mysli, že žáci budou mít potřebu fotografovat na své mobilní telefony a to v ještě větší míře než tomu mohlo být doposud.

Jelikož očekáváme, že žáci budou ve čtvrtek plní energie, máme naplánovaný fotbalový turnaj. S ohledem na zaměření celého kurzu by nebyl klasický fotbalový turnaj ten správný program pro předposlední den. Tudíž je jasné, že fotbalový turnaj bude netradiční – bude se hrát v bumperech. Aby se žáci, kteří aktuálně nehrají svůj zápas, nepoflakovali bezprizorně po areálu, zařadili jsme do programu i drobné, zábavné hříčky.

Pro odpoledne jsme zvolili program na raftech. Raftování je pro mnohé žáky obrovským zpestřením a zážitkem v jednom. Navíc každý si z raftu odnese trochu jiný zážitek, což je smyslem prožitkové pedagogiky. Dalo by se v tomto případě namítat, že na rafting je ke konci května ještě příliš studená voda, ale dovolím si toto rozhodnutí objasnit. V našem případě se nejedná o rafting na divoké řece, ale o raftování na rybníce, což je obrovský rozdíl. Žáci jsou na jednom místě a riziko „cvaknutí“ (překlopení lodi) je téměř nulové. Co se týče bezpečnosti, žáci mají záchranné plovací vesty, takže i kdyby do rybníka spadli, neutopí se. Vypadnutí z raftu samozřejmě zabránit nemůžeme, ale vhodnou instruktáží můžeme toto riziko eliminovat – což ale není v našem plánu, protože se jedná o Adrenalin Camp, takové nehody se jednoduše stávají. V případě, že by se někomu opravdu povedlo vypadnout z raftu nebo se jakkoliv jinak namočit, jsme na to připraveni. Všechny chatky jsou vytápěné + jsou vybavené přímotopy. Žáci mají v doporučeném seznamu vybavení napsané i náhradní oblečení, takže předpokládáme, že seznam četli a neberou ho na lehkou váhu.

Jako programové vyvrcholení volíme velkou odpolední hru, která je složena z menších dílčích her a tak při ní žáci zhodnotí spoustu dovedností, schopností i vědomostí, které v průběhu kurzu získali. I proto jsou některé dílčí části z této hry započítávané do celokurzové hry BEST CAMPER. Program završí večerní táborák, co se u něj bude dít? To záleží zejména na vývoji skupiny a schopnosti se samostatně bavit. Pokud bude mít někdo z účastníků kytaru a budou mít zájem společně hrát a zpívat, rozhodně jim v tom nebudeme bránit a také se rádi přidáme. V případě, že se kytara a zpěv konat nebude, vymyslíme program vlastní. V záloze máme různá divadla, scénky apod. To vše hlavně pro pobavení a užití posledního společného večera.

Pátý den

Poslední den kurzu a to nejlepší na závěr. Ze zkušenosti již vím, že paintball je pro mnohé účastníky velkou třešničkou na dortu a celý kurz se na něj těší. Pokud to tedy jde, zařazuji paintball až na poslední den a využívám ho jako „motivátor“. Bezpečnost musí být při paintballu opět dodržena a v případě, že se někdo z účastníků nechová dle instruktorových představ, má instruktor plné právo tohoto jedince ze hry vyloučit. Stejně tak je čistě v kompetenci instruktora, jaké aktivity do programu zařadí, proto je paintball obrovskou pákou pro instruktora vůči žákům. Aneb „pokud budete neustále chodit pozdě a nerespektovat pravidla, může se stát, že paintball nebude...“. Přibližně takto může vypadat jasné a srozumitelné sdělení k žákům s využitím paintballu jako velké páky a zároveň velkého motivačního prvku.

Podle Maslowovy hierarchie potřeb víme, že jako první musíme zabezpečit základní fyziologické potřeby a jakmile je tato potřeba kompletně naplněna, je jedinec schopen soustředit se na další stupně v hierarchii. Je jasné, že žáci budou mít po dopoledním paintballu a lukostřelbě velký hlad, a proto je nejdříve pustíme na oběd. S nasycenými žaludky se vrátí spokojení a my jim k tomu ještě vykouzlíme úsměv na tváři závěrečným vyhodnocením a kurz společně ukončíme. Spokojení a usměvaví klienti = to je náš cíl!

4.7 Plán B

Tabulka 3: Záložní program

	Charakter	Hra	Časová dotace	Pomůcky	Poznámka
Špatné počasí	Odpočinková	Parlament	15 - 45 minut	Židle, lístečky se jmény	Intelektuální hra, která má zároveň zábavní charakter.
		Flyegg	90 minut	špejle, brčka, lepenka, fixy	Ideálně zařadit do večerního programového bloku. Hra rozvíjí kreativitu a spolupráci.
		Přežití v poušti	45 - 70 minut	Zadání, flipchartový papír, fixy	Intelektuální hra - vypracování projektu, prezentace, diskuze.
		Masáže	45 minut		Masírování přes oblečení. Případné zařazení místo workshopu ve spojení s protahováním/jógou.
	Pohybová	Zadky	15 minut		Rozehřívací hra.
		Komáři	15 minut	Šátek, ručník, kolíčky	Rozehřívací hra.
		Evoluce	15 minut		Rozehřívací hra.
		Protahování/jóga	45 minut	Podložky (karimatky)	Případné zařazení místo workshopu ve spojení s masáží.
		Turnaj	180 - 240 minut	Sportovní náčiní	Případné zařazení místo bumperballového turnaje. Hrát lze v jídelně po přemístění nábytku. Lze hrát: házenou, fresbee, futsal, florbal, ...

4.8 Reálný scénář programu

Tabulka 4: Reálný scénář programu

	7:45 - 8:00	8:00 - 8:30	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:30 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:30 - 19:00	19:30 - 21:00	21:00 - 21:15	
PO			Příjezd, ubytování, informační briefing s učiteli.			Oběd	Polední klid	Úvodní informace pravidla	Tenisáky, Dynamics	Důvěrové hry	Nízké lanové překážky	Večere	Kufr	Večerní briefing	
ÚT	Ranní servis	Snídaně	Sobolí šlacha	Liščí ocasy	Člověče nezlob se			Vlajkovaná	Airsoft		Večere	Noční lanový park			
ST			Bumperball - fotbalový turnaj					Rafty		Obrázky + reflexe		Večere	Workshop - focení v outdooru		
			Atletické disciplíny (učitelé)					Branball		Dynamics + stěhování úřadu			Táborák		
ČT			Knedlík	Vysoká lanová síť				Bungee runing	Sobolí šlacha						
PÁ			Paintball			Lukostřelba			Vyhodnocení kurzu, vyhlášení vítězů, ukončení.						

4.8.1 Změny ve scénáři

Po celou dobu kurzu nám naštěstí přálo počasí, tudíž jsme nemuseli přistoupit na plán B a celý kurz mohl víceméně běžet dle naplánovaného scénáře. I přesto se nám změny nevyhly. Již po informačním briefingu s učiteli, který proběhl v pondělí po příjezdu, jsme věděli, že budeme muset udělat lehkou obměnu v našem programu. Přistoupili jsme na žádost učitelů a do programu jsme žákům zařadili atletické disciplíny. Disciplíny se započítávají do předmětu tělesná výchova a tak učitelé chtěli plnohodnotně využít možnosti střediska a zároveň se nedostat v harmonizačním plánu do skluzu. Tyto disciplíny jsme zařadili do čtvrtého dopoledního programu místo her trojnožka a míč „1“2“3“ a kompletně si je zorganizovali učitelé. Ve výsledku jsme zjistili, že zařazení těchto disciplín k bumperbalovému turnaji ve fotbale, bylo ideálním řešením. Žáci měli prostor na fandění ostatním spolužákům a zároveň měli dostatek pokusů na zlepšení svých výkonů v individuálních disciplínách.

Ve stejném termínu měli v areálu kurzy další skupiny a samozřejmě žádná z nich nechtěla být ochuzena o nějakou z adrenalinových aktivit. Abychom se stihli na veškerých aktivitách bez komplikací vystřídat, neměli jsme jinou možnost než opět lehce zahýbat s naplánovaným programem. Protože jsme měli program naplánovaný již

několik dní dopředu a ostatní instruktoři tuto informaci dostali včas, měli jsme právo přednostního výběru. Museli jsme se rozhodnout, zda přesuneme paintball a lukostřelbu z posledního dne na středu nebo přesuneme fotbalový turnaj v bumperech. Věděli jsme, že paintball je pro žáky největším lákadlem a tím pádem velkým motivačním prvkem. V případě problému byla možnost využít paintball jako páku (vy se nebudete chovat slušně – nebude paintball) a o tento relativní trumf jsme se nechtěli dobrovolně připravit. Zaměnili jsme tedy čtvrteční dopolední program s tím středečním. Takže na středu se přesunul fotbalový turnaj v bumperech a na čtvrtek vysoká lanová síť a bungee runing. Operativně jsme museli vyřešit termín zařazení registrace do turnaje. Ta nakonec proběhla při úterní večeři. Později čas nebyl, protože jsme byli v lanovém parku. Ani jeden z kroků program nijak zásadně neovlivnil a všichni účastníci se se změnami bez jakýchkoliv komplikací ztotožnili.

Na středeční pozdní odpoledne byla naplánována odpočinková hra obrázky, abychom dali účastníkům více prostoru pro regeneraci svalů. Protože jsme po dopoledním programu registrovali viditelnou únavu u účastníků, rozhodli jsme se místo branbalu zařadit rafty. Branbal je poměrně náročný a účastníci při hře musí běhat. Jelikož běhali celé dopoledne, je více než vhodné zařadit aktivitu „odpočinkovou“ a s jiným dynamickým nábojem. Rafty jsou další zpestřující adrenalinovou aktivitou a program na nich lze rychle upravit dle aktuálního stavu účastníků. Do programu jsme zařadili pohodovou vyjížděku po celé ploše rybníka, při které si žáci vyzkoušeli správnou techniku pádlování i kormidlování. Odvážní si měli možnost vyzkoušet i záchranu tonoucího a nutno podotknout, že i přes studenější vodu se našlo poměrně dost odvážlivců.

Čtvrteční den začal adrenalinovými aktivitami, které byly prvoplánově naplánované na středu. Žáci vypadali po odpoledním a večerním programu celkem odpočatí, takže se zdálo, že upravená skladba programu nakonec všem prospěla. Po večerním workshopu byli žáci nabytí dojmy o fotografování v outdooru a dopolední program úplně vybízel ke zhodnocení jejich získaných dovedností. Žákům jsme proto na jejich vlastní prosbu dali prostor na focení. Faktem bylo, že dopolední program byl koncipován takovým způsobem, že focení v outdooru do něho přímo pasovalo. Náš vstřícný krok nebyl studenty zneužit. Fungovali naprosto normálně, zájem o program se nevytrácel, naopak. Před obědem zbyla ještě chvílička času, což jsme v původním plánu nepředpokládali a tak jsme začali narychlo vymýšlet program, kterým bychom studenty zabavili na zbývající půlhodinku. Ještě jsme nestihli ani žákům nic říci a přišla prosba z jejich

vlastní iniciativy, jestli náhodou nebudeme mít ještě někdy čas zahrát si znovu sobolí šlachu. V tu chvíli to pro nás byla skvělá zpráva, ale žáci samozřejmě nemusí vědět, že jsme neměli nic vymyšleného. Hezky jsme to na žáky sehráli: „Měli jsme pro vás připravenou jednu super hru, ale když tak hezky prosíte, tak si tedy tu sobolí šlachu zahrajeme“. A bylo po problému.

Zbytek programu již probíhal podle plánu. Samozřejmě, že se hrál brannball místo raftů, které žáci absolvovali předchozí den. Zhodnotili jsme, že výměna raftu a brannballu prospěla nejen středečnímu, ale i čtvrtečnímu dni. Po raftech byli někteří žáci úplně promočení a tak jim následující klidný program ve vyhřáté místnosti s teplým čajem přišel náramně vhod. Naopak brannball byl ve čtvrtek ideální zahřívací aktivitou pro následující celoodpolední hru.

4.8.2 Popis jednotlivých dnů

Pondělí

Skupina přijela v pondělí kolem desáté hodiny na vlakové nádraží v Křižanově. Odtud je to do našeho areálu ještě necelou hodinku pěšky. Skupině odvezl batožinu z nádraží do areálu pan správce autem a všichni pohromadě se vydali procházkou k nám. Hned po příchodu do areálu se skupiny ujal pan správce, který je ubytoval a v rychlosti jim popsal, kde a co v areálu najdou. Zatímco se žáci zabydlovali a seznamovali se s novým prostředím, odchytili jsme si s Magdou pana učitele. Pro naše překvapení nebyl pouze jeden, ale ve výsledku to bylo spíše ku prospěchu věci. Oba učitelé, Lukáš i Martin, byli poměrně mladí, velice sympatičtí a domluva s nimi byla naprosto bezproblémová. Před obědem jsme zvládli udělat s učiteli ještě rychlý briefing. Předali jsme si s Martinem a Lukášem základní informace o programu, o našem očekávání a ujasnili jsme si kompetence. Upřesnili jsme si celkové počty žáků, dva bohužel nemohli dorazit, takže skupina čítala 24 žáků + 2 učitele. Mimo jiné jsme na jejich prosbu lehce upravili program. Potřebovali zařadit disciplíny, které spadají do předmětu tělesná výchova a vše si zaznamenat, aby mohli výkony žáků náležitě ocenit. Schůzka proběhla velice rychle a efektivně.

Ve 14:00 jsme oficiálně zahájili kurz a řekli si základní informace k programu. Nezapomněli jsme žákům představit celokurzovou hru „BEST CAMPER“, která ještě ani nezačala, ale už sklídila veliký ohlas. Skupina byla koedukovaná, což pro nás bylo ideální. Žáci vypadali napnutě a tak jsme se okamžitě pustili do první aktivity – pravidla. Žáci po jednotlivých skupinkách pracovali na konkrétních pravidlech. Snažili

jsme se je v průběhu lehce usměrňovat, aby byla pravidla smysluplná a nenabourávala základní etické a morální normy. Postupem času se dopracovali k jedné velké skupině a už zbývalo jen vytvořit seznam pěti pravidel. K naší radosti byla výsledná pravidla smysluplná a odpovídající věku žáků. Výsledná pravidla jsme společně lépe formulovali a přidali k nim pár našich. Zde je výčet pravidel, které jsme si společně pro náš kurz nastavili: Nebudeme kouřit a pít alkohol! Budeme se vzájemně respektovat! Mluví jen jeden! Tepláky jsou IN! Telefony jen na focení! Chodíme včas! Neopouštíme středisko ani program!

Po pravidlech následovala hra tenisáky, kterou jsme asi nejvíce ocenili my s Magdou. Hra lze pojmout i jako seznamka, protože jsou při ní důležitá jména. Tato skupina se již velice dobře znala, takže hra měla skvělý a rychlý spád. Několik míčků lítalo sem a tam a v tom přišel povel stop! Otáčíme směr a míček musí projít stejnou cestu, ale v protisměru. To nikdo z žáků nečekal a nastal zmatek. K výsledku jsme se postupně dopracovali a pro velký úspěch jsme si to dali znovu. Nyní už všichni věděli, že někdy zazní signál stop, takže si všichni dávali pozor, od koho míček přijímají. Míčky lítaly, všichni se smáli a my jsme měli příležitost spojit si obličej se jmény – což se v rámci možností podařilo.

Po tenisácích jsme si dali krátkou pauzu, abychom si připravili následující program. Dynamicsy se skládají s několika drobných her a tak se nám náramně hodilo, že nám učitelé nabídli pomocnou ruku. Rozdělili jsme si žáky na 4 skupiny po šesti lidech a každý z nás si vzal na starost jedno stanoviště, která byla také čtyři. Martinovi s Lukášem jsme vysvětlili, co se na jejich stanovišti dělá a jakým způsobem se hodnotí. Poté jsme vše vysvětlili žákům a nechali je rozlosovat pořadí. Na každé stanoviště měl každý tým 10 minut, pokud za tento čas nestihl úkol správně a rychle vyřešit, měl již bohužel smůlu. To se naštěstí žádnému týmu nestalo a tak všichni všechno zdárně absolvovali. Udělali jsme rychlé vyhlášení a zapsali první soutěžní aktivitu do kurzové soutěže BEST CAMPER. Aktuální výsledky jsme připíchli na nástěnku do jídelny, aby žáci věděli, jak si v průběhu kurzu stojí.

Zbytek odpoledního programu patřil důvěrovým hrám a nízkým lanovým překážkám. Ve skupině panovala příjemná atmosféra a všichni se při důvěrových hrách postupně uklidňovali a vyprchávala z nich soutěživá nálada, která je nabíla při předchozím programu. Než jsme žáky rozdělili do skupin a nechali samostatně prolézat nízké lanové překážky, ukázali jsme si správnou techniku jištění a připomněli

bezpečnost. Pak už si žáci po skupinách zkoušeli jednotlivé překážky, což nám zabralo čas až do večere.

Večerní program byl venku. Zahráli jsme si hru kufr, která probíhala podle plánu.

Úterý

Úterní den zahajujeme stejně jako každý jiný ranním servisem. Dozvídáme se, že na chatkách mají strašně tvrdé matrace a prý se na nich nedá spát. Naštěstí je to jediný problém, který žáci řeší, a zdá se, že nebude nijak ovlivňovat připravený program. Program jsme rozjeli v devět hodin a zahajujeme ho rychlou zahřívací hrou, sobolí šlachy. Po poměrně vlažném začátku se žáci dostali do hry, myslím, že až po prvních deseti minutách někteří pochopili, jak se hra hraje. Nic to neměnilo na faktu, že se žákům hra líbila a chtěli ji hrát znovu a znovu. Toho jsme využili a sobolí šlachy jim slíbili na některých z dalších dnů, samozřejmě pouze za předpokladu, že jim nevyprchá zápal do následujícího programu.

Zbytek dopoledne jsme strávili na louce, kde jsme zahráli liščí ocasy a outdoorovou verzi člověče nezlob se. Žáci byli předem informováni, že hra liščí ocasy bude započítána do celokurzové hry BEST CAMPER. Zápal byl opět veliký a tak jsme zahráli několik kol. Před hrou člověče nezlob se, jsme dali ještě lehkou přestávku, aby se žáci mohli dojit osvěžit. Čekala nás další poměrně akční hra. V průběhu hry bylo vidět, že zapálení žáků lehce opadá, protože většina již rozjímal nad obědem. Konec hry byl zajímavý a strhl davové šílenství. Prozatím nejlepší tým to měl pouhých pět políček do domečku s poslední figurkou, ale jednomu z týmu se nedařilo oběhnout vytyčenou trať s míčkem na lžičce. Vzápětí přišlo vyhození figurky jiným týmem, který hru nakonec i vyhrál. Po zaslouženém boji, zasloužená odměna – oběd a polední klid.

Na odpolední program se těšili hlavně kluci, ale v průběhu se ukázalo, že i holky mají pořádnou kuráž a rozhodně se od kluků nehodlají nechat zahanbit. V první polovině programu jsme hráli klasickou táborovou hru – vlajkovanou. Opět jsme využili liščí ocásky jako životy, což sklidilo úspěch, protože někteří byli po dopoledním programu natěšení na odvetu. Dvě holky nechtěly tuto hru hrát a tak jsme si s nimi vyměnili role. Holky dělaly rozhodčí a my s Magdou jsme si šli zahrát s nimi – tento tah sklidil veliký úspěch a dle očekávání jsme byli okamžitou výzvou pro nejsilnější jedince. Ukázali jsme žákům, že jsme také „jenom lidi“, kteří se umí normálně bavit a hrát si. Ze zkušenosti víme, že když se instruktoři zapojí do hry, má to pozitivní vliv na klima ve skupině. Mnohdy se jedním zapojením do hry mohou odbourat veškeré bloky vůči instruktorům ze strany žáků. Přesto se musí instruktor stále kontrolovat, protože

v zápalu boje se může dostat do „nekontrolovatelného“ stavu tzv. stavu flow a jeho počínání by mohlo mít negativní vliv na celkové klima. Zbytek odpoledne patřil airsoftu, který v žácích zanechal opět spoustu dojmů. Příjemným překvapením bylo velké odhodlání holek, které se rozhodly, že v jedné hře vyzvou kluky na souboj o vlajku. Sice prohrály, ale bojovaly se ctí a na konci hry sklidily od kluků obrovský potlesk – projevila se obrovská soudržnost skupiny, která se vzájemně podporovala bez ohledu na výsledek.

Kvůli večernímu programu jsme si domluvili večeri již na 18. hodinu, abychom mohli co nejdříve vyrazit do lanového parku a stihli si vysvětlit základní bezpečnostní pravidla ještě za světla. To se nám v rámci možností povedlo a lanový park jsme již absolvovali za svitu měsíčku, čelovek a okolních světýlek. Proběhla jedna záchrana, což je na takto velkou skupinu naprosto standardní. Holčína překonávala svůj strach z výšek a s ohledem na její nelibost k výškám, byl její výkon obdivuhodný. Noční lanový park byl skvělým zakončením celého dne.

Středa

Středeční dopoledne se neslo v duchu velkého bumperballového turnaje, ale také v plnění školních povinností, které si zabezpečili učitelé. Turnaj hrálo 8 týmů po třech žácích. Týmy musely být koedukované, aby se přibližně zachovala vyrovnanost. Hrálo se nejprve ve dvou skupinách po čtyřech týmech, a to formou každý s každým. Poté se hrál pavouk, do kterého byly zapsány všechny týmy. V průběhu dopoledne si žáci plnili atletické disciplíny do předmětu tělesná výchova. Veškeré dopolední výsledky jsme zapsali do hry BEST CAMPER.

Dopolední program byl i s ohledem na slunečné počasí pro žáky velice náročný. I s ohledem na riziko třetího kritického dne, bylo vhodné zařadit spíše odpočinkový program. Proto jsme do programu zařadili rafty a koupání víceméně v odpočinkové verzi. Společně jsme nafoukli rafty a vzali si k rybníku veškeré potřebné vybavení, samozřejmě byly záchranné plovací vesty. Rozdělili jsme si žáky na dvě poloviny. První polovina raftovala s námi instruktory. Ukázali jsme si základní záběry, což si všichni vyzkoušeli. Někteří si vyzkoušeli i kormidlování a pak jsme hlavně blbli. Skákali jsme z raftu do vody, stříkali na sebe, přetlačovali se a nakonec jsme si ukázali i vytažení člověka do raftu. Vytažení člověka do raftu sklidilo velký úspěch a tak začalo nové kolo skoků do vody a následné záchrany od kamarádů. Druhá skupina se mezitím u břehu koupala, hrála vodní pólo nebo jen v klidu odpočívala.

Po raftech jsme si dali dostatečně dlouhou pauzu na převlečení a poté se sešli ve společenské místnosti. Následovala lehce psychologická hra obrázky. O tom samozřejmě žáci nevěděli a tak dostali strohé zadání: „Každý dostanete do ruky jeden obrázek, někteří dva. Tyto obrázky nesmíte nikomu jinému ukázat. Smíte je pouze slovně popsat. Vaším úkolem je sestavit z obrázků logickou řadu. Obrázek, který chcete do logické řady umístit, musí být položen lícem dolů, aby ho nikdo neviděl. Rozuměli??“ Žáci byli velice chytrí, ale přeci jen stále dost roz dovádění z předchozího programu, takže byl začátek poměrně chladný. Žáci seděli různě rozházení po místnosti a stroze popisovali obrázky. S napětím, tak jako obvykle u této hry, jsme s Magdou čekali na první impulsy, které povedou ke splnění úkolu. Sesedli si k sobě do dvojice Kuba s Káťou a začali si navzájem popisovat obrázky. Oba jsou zástupci třídy a po pár letech na gymnáziu již mají celkem zkušenosti se společnou komunikací a konstruktivním řešením úkolu. Poměrně rychle je trklo, že je hodně lidí, kteří mají podobný obrázek s někým jiným. Bohužel začala jedna velká vřava a všichni na sebe hulákali ve stylu: „kdo má na obrázku letadlo“ a „kdo má na obrázku autobus“. Nebylo to úplně nejvhodnější řešení, ale přinášelo své ovoce. Postupně se vytvářely skupinky, které měly stejné nebo podobné předměty na obrázku. V průběhu jsme již párkrát zaslechli, že někdo vyřknul princip logické řady, bohužel nebyl nikým vyslyšen a nebo si nebyl svým tvrzením natolik jistý, aby si ho prosadil. Asi po půl hodině se konečně z jedné skupiny hlasitěji ozvalo: „Nepřibližuje se to náhodou?“ Byla to právě Káťa, která jako jediná s tímto nápadem promluvila k celé třídě. Nápad se ujal a najednou začaly dávat obrázky smysl. Jen ještě vymyslet, kde ta řada začíná... To se trochu pokazilo, protože nedočkavá Týna (už v předchozích dnech se ukázala jako dost nepozorná, plná adrenalinu a pak se třikrát doptává na informace) položila svůj obrázek, aniž by se na tom skupina domluvila. To bylo velkým impulsem pro celou skupinu a konečně začali jednat společně. Týna několikrát popsala svůj obrázek a Kuba začal řídit a moderovat celou situaci. Postupně stavěl vedle sebe lidi do řady na základě jimi popsaného obrázku. Když už stáli všichni v řadě se svým obrázkem v ruce, postupně ho popisovali, aby zjistili, zda stojí správně. Lehký zmatek byl vždy u jedinců, kteří měli dva obrázky v ruce a ty nenavazovaly na sebe. Nakonec ve skupině proběhlo pár výkřiků do tmy ve stylu: „Tak už to položme, vždyť je to jedno...“ atp. No a jak se řeklo, tak se stalo. Všichni naráz položili své obrázky a bylo hotovo.

V této chvíli přicházel čas na reflexi. Nejprve jsme dali prostor žákům, aby si dopovídali své dojmy a začali jsme postupně otáčet obrázky. Řada byla až na pár detailů

poskládaná správně a tak jsme se mohli pustit do reflexe. Naším cílem reflexe bylo, aby si žáci uvědomili, že pokud společně plní složitý úkol (domlouvají se na něčem), musí každý člen dostat stejný prostor pro vyjádření názoru. Jelikož žáci byli velice otevření, zůstávali jsme převážně pouze v pozici moderátorů a se zaujetím sledovali vývoj ve skupině. Celou hru žáci bez problémů reflektovali a odhalovali slabá i silná místa jejich spolupráce. V průběhu jsme narazili na spoustu důležitých věcí, které by měly být při plnění takto velkého úkolu dodrženy a s tím jsme se dostali i k našemu zamýšlenému cíli. Žáci odcházeli s utvrzením, že komunikace je základním prostředkem pro bezproblémovou spolupráci v týmu a to nás moc těšilo.

Večerní program měl na starosti fotograf Pavel Vítek, který za námi přijel až z Prahy. S Pavlem spolupracujeme v rámci firmy i na jiných projektech, proto byl ochotný tento kurz svojí návštěvou obohatit. Ač jsem se osobně na workshop velice těšil, nakonec jsme se rozhodli s Magdou využít „volný čas“ pro přípravu programu na další dny. Ohlasy po workshopu byly vesměs pozitivní a většina žáků již ten večer začala vkládat své fotky s novými filtry na instagram. Byli nadšení a to nás těšilo.

Čtvrtek

Čtvrtý den začal naprosto standardně. Očekávali jsme, že žáci přijdou s prosbou o focení a také se tak stalo. Žáci byli naprosto v pohodě a tak jsme neměli sebemenší problém jim dovolit mobilní telefony, stejně si v průběhu fotili spoustu fotek, což je myslím mezi dnešními teenagery naprosto normální. Zahájili jsme náš naplánovaný, samozřejmě oproti předpokládanému scénáři již značně pozměněný program. Zahráli jsme si hru – knedlík, která všechny dle očekávání rozproudila a naladila je na hravou a soutěživou vlnu. Zbytek dopoledne opět patřil adrenalinovým aktivitám, konkrétně vysoké lanové síti a bungee runingu. Při těchto aktivitách se žáci vzájemně fotografovali. Fotografování bylo dalším skvělým zpestřujícím prvkem a vznikaly opravdu povedené fotografie. Žáci se na obou aktivitách postupně vystřídali, a jelikož byli opravdu šikovní, zbývalo nám do oběda ještě poměrně dost času.

Narychlo jsme s Magdou vymýšleli nějakou hru. No a přitom si žáci sami vzpomněli na sobolí šlachy, kterou jsme jim slíbili, že si ještě zahrajeme, pokud se budou chovat slušně. Momentálně nám jejich žádost přišla celkem vhod a tak jsme ji využili.

V první části odpoledne jsme s žáky hráli brannball. Po vysvětlení veškerých pravidel jsme dali první hru, při které si všichni žáci upevnili pravidla. Následující hra již byla na ostro a žáky opravdu chytla. Jelikož žáci byli féroví, rozhodli jsme se

s Magdou, že si zahrajeme s nimi. Bylo neskutečné, jakou měli žáci výdrž a chtěli hrát znovu a znovu, neměli dost.

Zbytek odpoledne patřil velké strategické hře, kterou jsme jednotlivcům započítali do celokurzové hry BEST CAMPER. Skupinu jsme rozdělili na čtyři týmy, ve kterých měli za úkol splnit několik menších her – dynamics. Opět jsme využili Martina a Lukáše, aby nám pomohli s hodnocením jednotlivých týmů. Díky jejich pomoci mohla hrát všechna družstva současně na jiných stanovištích, čímž jsme se vyhnuli prostojům a hra měla neskutečný spád. Všem skupinám se dařilo. Nejvíce mě zaujala moje skupina při stavění velkých kostek. První pokusy byly slabé a pak jim věž spadla, když měli na sobě devět kostek. Chyběla jim tedy jedna jediná kostička pro splnění stanoviště. I když měli žáci jen dvě minuty do konce, dokázali se kousnout a desátou kostku položili snad v poslední vteřině, neskutečný výkon.

Následovalo vyzvednutí materiálu pro přestěhování úřadu a započalo samotné stěhování. V týmu bylo vždy 6 lidí a tak si museli rozvrhnout správnou strategii přesunu. Jedno družstvo začalo na začátek s přesunem prezidenta, ostatní začali přenášet archiv (hody vlaštovkou) a do toho přesunovali vozový park (převalování pneumatiky). Ze začátku se těžko odhadovalo, jak si jaké družstvo v poměru k ostatním stojí. Nakonec bych odhadoval, že zásadní rozdíly mezi družstvy vytvořil přesun archivu. Tedy konkrétně složení vlaštovky. Nejrychlejší skupině létala vlaštovka více než 10 metrů a té nejhorší sotva dva metry. Hra se podařila, žádné družstvo extrémně nedominovalo ani nebylo viditelně pozadu a tak si všichni udrželi po celou dobu chuť a zápal do hry.

Na večerní program byl naplánovaný už jen táborák. Ovšem žáci přišli s prosbou, jestli jim půjčíme pátku, tenisáky a kužely, že by si ještě předtím chtěli zahrát brannball. Samozřejmě jsme s tím neměli problém a posunuli jsme tedy táborák až na osmou hodinu, aby si v klidu stihli ještě zahrát. S Magdou jsme před osmou hodinou večerní rozdělali oheň a donesli buřty. Byl to náš poslední společný večer a tak jsme nechali prostor volné zábavě. Jedlo se, zpívalo, povídalo a celkově to byl povedený večer. Byli jsme potěšení, že si žáci kurz chválí už před jeho koncem a těší se na následující den.

Pátek

Na páteční den se všichni těšili, ale zároveň i netěšili, protože věděli, že je to poslední den kurzu. Celé dopoledne jsme strávili u paintballového hřiště. Jedna polovina hrála paintball a druhá střílela z luku. V obou aktivitách byly vyhlášeny dvě

disciplíny, které se započítávaly do hry BEST CAMPER a tak žáci mohli i poslední den vylepšit své umístění.

V úterý žáci hráli airsoft a tak už znali většinu bezpečnostních pravidel, které stačilo pouze oživit. Obě skupiny si při paintballu zahrály několik typů her: boj o vlajku na více životů, team deathmatch na 2 životy, deathmatch, ... Při lukostřelbě se střílelo třikrát 10 šípů na body do hry BEST CAMPER. Když pak skupině vyšel čas, tak si mohli žáci ještě zastřílet.

Bylo potřeba udělat vyhodnocení celého kurzu a odměnit nejlepší CAMPERY. Proto jsme žáky nejdříve poslali na oběd a nechali si dostatek času na přípravu. Chvíli po obědě jsme se všichni společně sešli a vyhlásili vítěze – KING OF CAMP a QUEN OF CAMP. Poté jsme nechali děti slovně zhodnotit kurz a poprosili je o vyplnění závěrečného sluníčka. Aby se při vyplňování necítili pod tlakem, rozloučili jsme se s nimi, poděkovali jim za skvělý kurz a popřáli mnoho studijních i osobních úspěchů do budoucna. Odměnou nám byl obrovský potlesk, který každého instruktora na konci kurzu mile potěší.

5 Vyhodnocení

5.1 Charakteristika souboru

Celkem se kurzu zúčastnilo 24 žáků a 2 učitelé, kteří nám hodně pomohli při zajišťování dohledu při různých aktivitách. Z celkových 24 žáků bylo 13 dívek a 11 chlapců. Kurz trval 5 dní, byl velice intenzivní a hlavním programovým stavebním kamenem byly adrenalinové aktivity. Celkem si žáci v průběhu vyzkoušeli/zahráli 21 aktivit/her, z nichž bylo 9 aktivit adrenalinových.

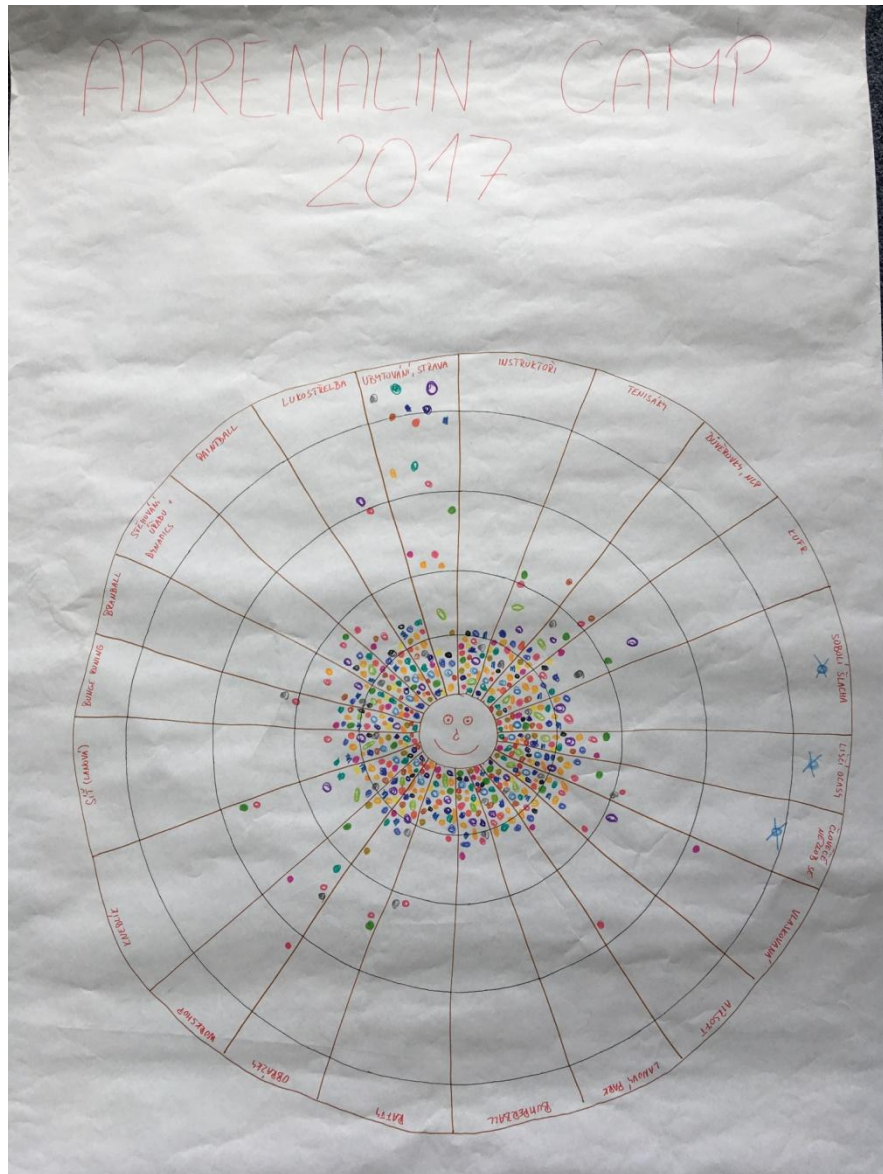
Závěrečné hodnotící sluníčko nám vyplnilo všech 24 žáků. Hodnocení se tedy zúčastnilo 100% žáků. Všichni žáci vyplnili sluníčko dobrovolně a samostatně bez jakéhokoliv nátlaku okolí.

5.2 Použité metody

Vyhodnocení kurzu vychází ze závěrečného hodnocení od žáků tzv. sluníčko. Sluníčko jsme předem nakreslili na flipchartový papír. Sluníčko je rozdělené na 22 částí, z nichž každá část představuje jednu aktivitu, kterou si žáci na kurzu vyzkoušeli. Žáci do každého políčka dělají fixou barevné kolečko – čím blíže ke středu se barevné kolečko nachází, tím více se jim aktivita líbila. Uprostřed se nachází „smajlík“, do kterého je kreslit zakázané, stejně tak jako mimo sluníčko. Aby byly výsledky měřitelné, vytvořil jsem hodnotící škálu jako ve škole = 1 – 5 (1 = nejlepší, 5 = nejhorší). Tato škála je ve sluníčku zakreslena kružítkem (následně obtáhnuta fixem pro lepší viditelnost).

- Prostor mezi středem sluníčka a první kružnicí = známka 1
- Prostor mezi první a druhou kružnicí = známka 2
- Prostor mezi druhou a třetí kružnicí = známka 3
- Prostor mezi třetí a čtvrtou kružnicí = známka 4
- Prostor mezi čtvrtou kružnicí a ohraničením sluníčka = známka 5

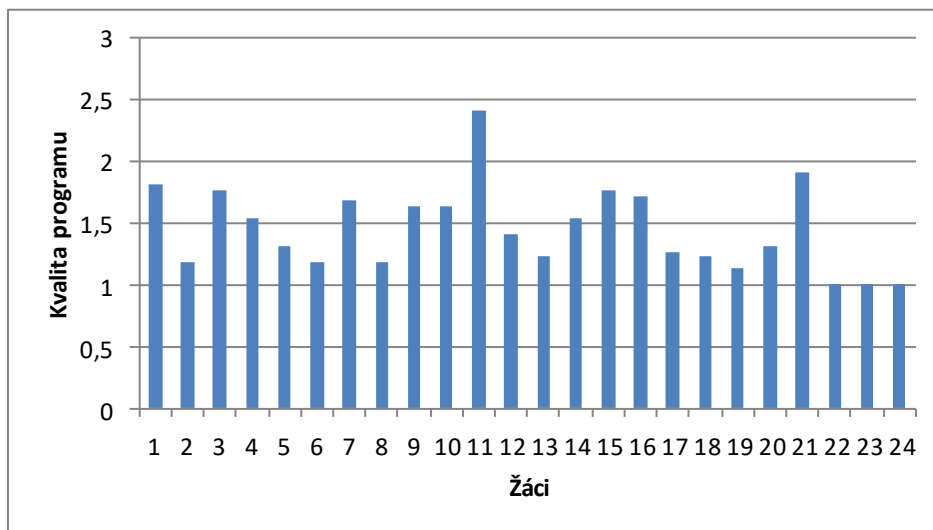
Celé sluníčko jsem si hodnotově převedl do tabulky v excelu. Jelikož si každý žák vybral jinou barvu fixy, bylo rozpoznávání jednotlivých žáků poměrně snadné. V případě, že se některé barvy opakovaly, lišily se od sebe tvarem kolečka. Je pravdou, že tento styl vyhodnocení, není tak přesný jako například dotazníkové šetření. Přesto je pro moji bakalářskou práci tento způsob vyhodnocení naprosto dostatečný.



Obrázek 6: Zpětnovazební aktivita - sluníčko

5.3 Výsledky

Graf 1: Hodnocení programu jednotlivými žáky



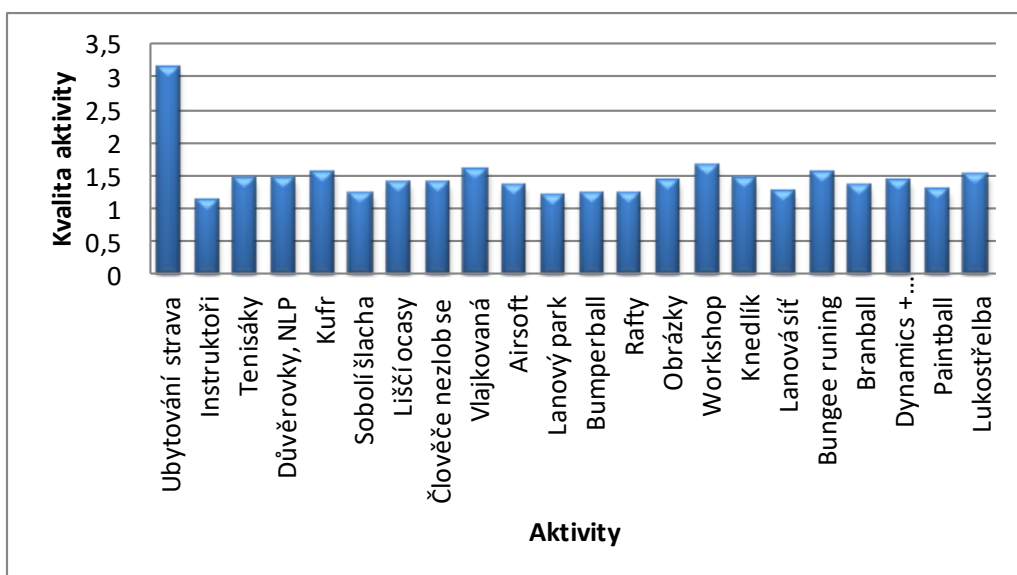
Jak vyplývá z grafu č. 1, graf znázorňuje celkové hodnocení programu jednotlivými žáky. Graf je vytvořen na základě průměru všech hodnocených aktivit jednotlivými žáky. Opět platí známkování jako ve škole, tedy čím nižší číslo, tím je hodnocení lepší.

Z grafu můžeme vyčíst, že více než 50% účastníků Adrenalin Campu hodnotí program do známky 1,5. Tento údaj pro mě není příliš uspokojivý. Na druhou stranu zbytek žáků hodnotí v rozsahu 1,5 – 2. Pokud tedy pomínu jednoho žáka, který zřejmě programem nebyl úplně nadšený a tak hodnotí známkou 2,4.

Když se nyní zaměřím na sluníčko, konkrétně na hodnotící škálu, nelze si nevšimnout, že hranice mezi známkami 1 a 2 není téměř patrná, protože jsou kolečka namačkána těsně vedle sebe. Jelikož sluníčko jsem kreslil ručně a každý díl je jinak široký, je i prostor pro známku 1 u každé aktivity jinak velký. Například u aktivity „rafty“ je prostor pro známku 1 dostatečně veliký a je vidět, že kdo chtěl dát známku „1“, vešel se. Zároveň vycházím i z verbální zpětné vazby žáků, která byla velice pozitivní.

Proto usuzuji, že pokud bych prostor mezi středem sluníčka a první kružnicí udělal větší, výsledek by mohl být mnohem lepší. I z tohoto důvodu jsem se rozhodl poslat dodatečně do školy krátký dotazník, abych si mé tvrzení ověřil.

Graf 2: Hodnocení jednotlivých aktivit



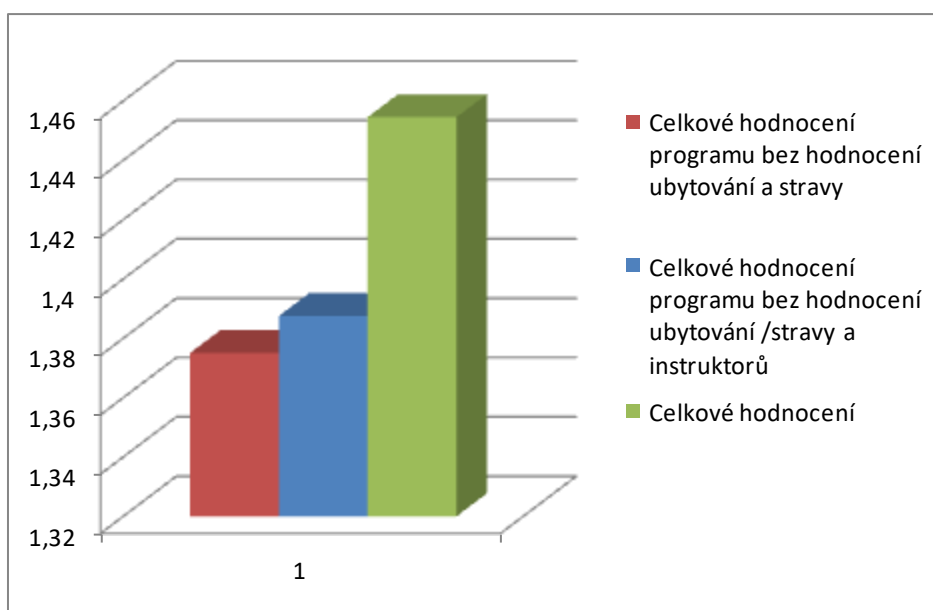
Jak vyplývá z grafu č. 2, graf znázorňuje hodnocení jednotlivých aktivit všemi účastníky Adrenalin Campu. Graf je vytvořen na základě průměru přidělených známek k jednotlivým aktivitám od jednotlivých žáků. Platí, že čím nižší známka, tím je hodnocení lepší.

Předpokladem bylo, že adrenalinové aktivity budou mezi žáky velice oblíbené. Toto tvrzení bylo naplněno. Nejlépe hodnocenou aktivitou byl lanový park s výslednou známkou 1,17. Myslím, že tak dobré hodnocení se dalo očekávat. Lanový park byl vzhledem k světelným podmínkám nový i pro zkušené lezce (pár jich bylo) a i ti, co měli strach, sebrali odvahu a šli si lanový park zkusit. Hned za lanovým parkem byly známkou 1,21 hodnoceny rafty a bumperball. Žáci si oblíbili hru „sobolí šlacha“, kterou jsme na kurzu zahráli několikrát, což pro mě bylo překvapující. Výsledné hodnocení hry už pro mě tak překvapující nebylo – 1,21. Sobolí šlacha se tedy stala nejlépe hodnocenou hrou (neadrenalinovou aktivitou) kurzu.

Nejhůře hodnocenou částí Campu byla strava a ubytování. K této části se podrobněji vyjádřím v následující podkapitole.

Nejhůře hodnocenou aktivitou, která spadala do našeho programu, byl workshop – focení v outdooru s výslednou známkou 1,63. Toto hodnocení není vůbec špatné i s ohledem na důvod zařazení workshopu jako odpočinkové aktivity. Dle hodnocení se zdá, že pro některé byl workshop neatraktivní. Dle verbální zpětné vazby v průběhu kurzu soudím, že workshop výborně zapadl do konceptu celého kurzu a na sto procent splnil svoji úlohu zajímavé a odpočinkové aktivity pro teenagery.

Graf 3: Celkové hodnocení Campu



Jak vyplývá z grafu č. 3, graf znázorňuje celkové hodnocení Adrenalin Campu, které bylo vytvořeno na základě průměrného hodnocení jednotlivých žáků. I pro tento graf platí, že čím nižší známka hodnocení, tím lepší.

Graf obsahuje celkem 3 sloupce. Poslední, zelený sloupec je výsledné hodnocení celého Adrenalin Campu a je hodnocen známkou 1,45. Známkou 1,39 je hodnocený samostatný program bez započítání hodnot z části „ubytování, strava“ a „instruktoři“, ten znázorňuje v grafu modrý sloupec. Červený sloupec s výslednou známkou 1,37 znázorňuje celkové hodnocení samotného programu a instruktorů, do výsledku není započítaná strava a ubytování.

Z grafu je patrné, že nejhorší částí celého Adrenalin Campu je ubytování a strava, což jsme viděli již na předchozím grafu. Takto špatné hodnocení může být způsobené starším a poněkud skromnějším vybavením areálu, kterému by neškodila lehká rekonstrukce. Naopak je třeba zvážit představy dnešní teenagerů o ubytovacích standardech, kterým je těžké v některých ohledech plnohodnotně vyhovět.

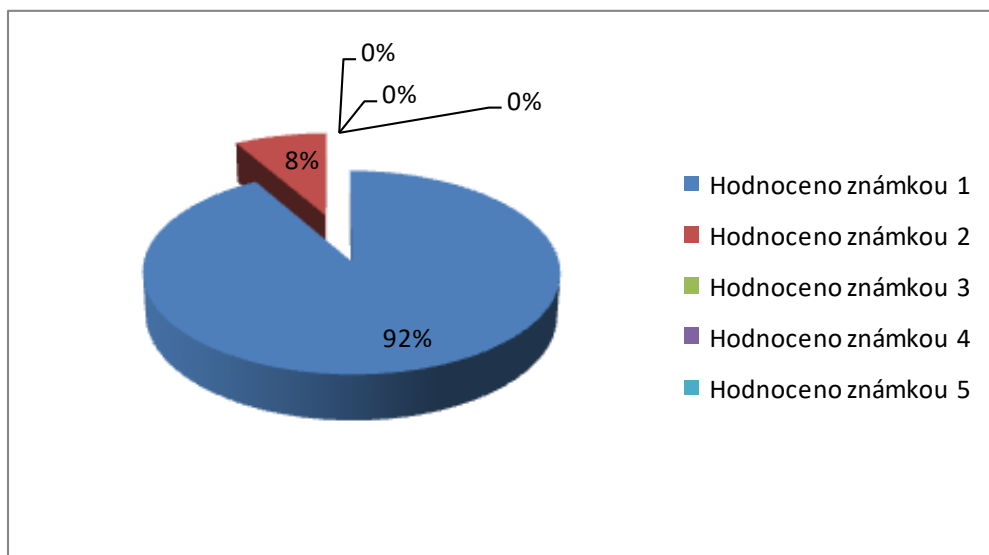
Potěšujícím faktorem je výsledné hodnocení instruktorů, které jak bylo vidět již v grafu č. 2, je velice dobré.

5.4 Dotazník

Do školy jsem poslal dva týdny po skončení kurzu jednoduchý dotazník, protože jsem si byl téměř jistý, že prostor pro hodnocení ve sluníčku známkou 1 nebyl dostatečně široký a někteří žáci se již svým kolečkem do tohoto prostoru nevešli, tudíž museli hodnotit známkou 2.

Zároveň jsem chtěl zjistit hodnocení žáků po vyprchání prvních dojmů, euforie, která po kurzu ve skupině panovala. V tomto dotazníku mě zajímaly pouze 2 údaje. Jakou známkou (jako ve škole) by žáci ohodnotili Adrenalin Camp a zda by doporučili tento Camp svým kamarádům.

Graf 4: Jakou známkou bys ohodnotil Adrenalin Camp?



Graf č. 3, je výsečový a rozdělený na procentuální části. Každá procentuální část představuje počet žáků, kteří hodnotili program danou známkou. Hodnotící škála je opět jako ve škole, tedy známka 1 – 5.

Jak vyplývá z grafu č. 3, potvrdila se má hypotéza a opravdu většina žáků hodnotila kurz známkou 1. Celkem 92% žáků hodnotilo kurz známkou 1. Zbylých 8% žáků, což jsou pouze 2 žáci z 24, hodnotilo kurz známkou 2. Tyto údaje jsou pro mě již mnohem uspokojivější.

Pozitivním překvapením byla odpověď na druhou otázku v dotazníku. Na otázku: „Doporučil bys Adrenalin Camp svým kamarádům?“ Odpovědělo 100% dotazovaných „ANO“.

5.5 Shrnutí výsledků

Hodnocení úspěšně proběhlo na základě předem zvolené zpětnovazební aktivity „sluníčko“. Sluníčko žáci vyplňovali bezprostředně po ukončení kurzu. Při pohledu na obrázek č. 6 je patrné, že kurz dopadl velice dobře, protože barevná kolečka vytvořená žáky jsou situována u středu kruhu, což znamená hodnocení známkou 1.

Pro získání relevantních a zpracovatelných čísel jsem převedl barevná kolečka do číselných hodnot a vše pečlivě zaznamenal do připravené tabulky v programu excel. Díky tomuto převedení jsem mohl úspěšně zpracovat veškeré výsledky do grafické podoby.

Z hodnocení pomocí sluníčka, konkrétně z grafu č. 3 vyplývá, že kurz byl hodnocen průměrnou známkou 1,45. Toto hodnocení lze považovat za úspěch i proto, že je do něho započítaná nejhůře hodnocená část kurzu – ubytování a strava. Jelikož jsem si všiml drobných nedostatků na hodnotícím sluníčku, konkrétně příliš malého prostoru pro hodnocení známkou 1, rozhodl jsem se poslat do školy dodatečný dotazník. Dotazník jsem do školy posílal s cílem ověřit si mé tvrzení, že prostor ve sluníčku pro hodnocení známkou 1 byl nedostatečný, tudíž někteří žáci museli hodnotit určitou aktivitu nedobrovolně známkou 2.

Dotazníky mi vyplnilo všech 24 žáků. Výsledky mi potvrdily předpokládanou hypotézu. Celkem 22 žáků udělilo Adrenalin Campu známku nejlepší, tedy jedničku. Po převedení čísel do grafu jsem zjistil, že známkou 1 hodnotí Adrenalin Camp 92% žáků a zbylých 8% (2 žáci) hodnotí známkou 2. Ve druhé otázce jsem se žáku dotazoval, zda by Adrenalin Camp doporučili svým kamarádům. Z došlých 24 odpovědí mi přišlo 24 krát ano, což je 100% výborná reference na zrealizovaný kurz.

6 Poznatky do budoucna

Již před vyhodnocením celého Adrenalin Campu jsem měl z programu dobré pocity. Výslednému programu a skladbě kurzu bych momentálně moc věcí nevytkl, ale přeci jen se pár poznatků do budoucna najde.

Určitým bodem k zamyšlení je předpokládaný scénář. Program hodnotím jako velice povedený, ale to až po nutném zásahu do předpokládaného scénáře a provedení zásadních změn. Při pěti a vícedenním kurzu bych měl do budoucna více dbát na promyšlení dramaturgie celého kurzu a s ní související tzv. kritické dny. Kritické dny budou vždy součástí kurzu a je nutné s nimi počítat. Klienti se pohybují v neznámém prostředí, působí na ně spousta negativních vlivů a dá se předpokládat, že únava se brzy dostaví. Musíme tedy počítat, že třetí den programu je třeba zařadit aktivity s odpočinkovým charakterem, při kterém dostanou klienti prostor na relaxaci, odpočinek, ale i na vzájemné sdílení zážitků a pocitů.

Předpokládaný scénář je dobré z časového horizontu lehce předimenzovat a naplánovat si více záložních her, aby nevznikaly časové prostoje. Přitom je ale důležité vnímat pocity účastníků a nechat jim dostatek prostoru na vstřebání zážitků. Když to uvedu v konkrétním příkladu: Žáci právě prolezli lanovým parkem a zbývá ještě 15 minut do večere. Většina žáků stojí v jednom hloučku a sdílejí si své zážitky. V ideálním případě dáme žákům do večere již volno a necháme jim prostor pro interakci. Ještě je možnost, že si sedneme všichni společně do kroužku a uděláme si reflexi všichni společně – tento způsob volíme v případě, že potřebuje upozornit, či vyzdvihnout nějaký čin, který se ve skupině odehrál. Nejhorší variantou, kterou můžeme v tomto případě provést – natlačit do zbývajícího času nějakou rychlou absolutně neorámovanou hru, která „rozbije“ veškeré naakumulované zážitky. Proto je vždy důležité pracovat se skupinou s citem a vnímat její dynamiku.

Při vedení kurzů se mi osvědčilo zařazení ranního servisu a večerního briefingu do programu. Osobně si myslím, že při krátkých kurzech není třeba zařazovat ranní servis, ale večerní briefing je vždy velice podstatný, zejména pro zjištění nálady a vztahů ve skupině. Jednoduchou a rychlou večerní reflexí můžeme zjistit zájmy účastníků, jejich rozpoložení a problémy, které je brzdí v osobním růstu. Pokud má instruktor podezření a vnímá špatné klima ve skupině, je na místě, aby provedl primární prevenci a včasným zásahem usměrnil vývoj skupiny. Instruktor si musí uvědomit, že není psycholog a neměl by se pouštět do psychologických rozborů, pokud na to nemá dostatečné

vzdělání. Jeho neadekvátní zásah do skupiny by mohl být startovacím podnětem pro špatný vývoj.

Jako velký problém vnímám dnešní vývoj dětí. Upřednostňují techniku 21. století před pohybem na čerstvém vzduchu, což je problém, který započal nejspíše již při výchově. Tento problém vnímám jako velké riziko, zejména při pořádání fyzicky náročných programů jako je např. Adrenalin Camp. Řekl bych, že na zdravý vývoj dětí má v dnešní době obrovský vliv škola, do které žák dochází a konkrétně jednotliví učitelé, kteří se mohou stát pro děti vzorem a podílet se na jejich zdravém vývoji. Zpozoroval jsem, že žáci škol, které pořádají v průběhu roku mnoho sportovních a vzdělávacích akcí jsou mnohem vyspělejší a samostatnější než žáci jiných škol. Proto si velice vážím kantorů, kteří pořádají pro žáky akce, které jsou nad rámec jejich povinností. Věřím, že jich bude jenom přibývat a trend se bude rozrůstat.

7 Závěry práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření programu pro Adrenalin Camp a jeho následné ověření v praxi. Cílovou skupinou byly děti ve věku 14-16 let. Adrenalin Camp se konal v květnu roku 2017 a zúčastnilo se ho 24 žáků ve věku 16 let z gymnázia v Praze. Camp měl velice intenzivní pětidenní program a byl vystavený zejména na adrenalinových aktivitách a prvcích zážitkové pedagogiky.

Adrenalin Camp byl realizován na základě předpokládaného scénáře, který v průběhu Campu prošel lehkými změnami. Změny, které jsme provedli, byly shledány ze všech stran jako přijatelné kroky, které dle mého soudu vylepšily dramaturgickou skladbu programu. Nejdůležitější změna v programu proběhla ve třetím, tzv. kritickém dnu. Podařilo se nám vycítit únavu účastníků a vhodnou změnou programu zařadit odpočinkovou, přesto zábavnou aktivitu, která podpořila vývoj ve skupině.

Při realizaci kurzu jsem došel k důležitému zjištění. Každá hra je pro nás prostředkem k dosažení námi požadovaného cíle. Jednou hrou můžeme sledovat mnoho cílů. Proto je důležité jako první určit cíl a až poté se soustředit na úpravu hry, aby nás k požadovanému cíli posunula. Nesmíme přitom opomíjet dramaturgii celého kurzu. Při realizaci Adrenalin Campu jsme se v různých fázích dotýkali veškerých dramaturgických vln, které se vyskytují v každém kurzu. Při přípravě dramaturgicky složitějšího kurzu je třeba s těmito vlnami pracovat, aby se jejich vrcholy nepotkávaly a účastníci měli intenzivní zážitek rozložený do celého kurzu.

Po realizaci Adrenalin Campu shledávám jeho program za ověřený a funkční. Troufám si tvrdit, že touto bakalářskou prací je Adrenalin Camp kompletně připraven tzv. na klíč a může sloužit potencionálním realizátorům jako podklad pro jejich práci. S ohledem na specifické prvky vyskytující se v programu, zejména pak adrenalinové aktivity, je zřejmé, že program není aplikovatelný ve většině klasických středisek v České republice. Proto lze hovořit o originálním kurzu, který se neobjevuje ve standardní nabídce na trhu.

Tento kurz bych chtěl zařadit v COPu do standardní nabídky programů a tím lehce rozšířit portfolio firmy.

8 Seznam použitých zdrojů

- COP: *CENTRUM OUTDOOROVÝCH PROGRAMŮ* [online]. [vid. 16. 3. 2018]. Dostupné z: <http://www.cop.cz/cs/o-nas>
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., 2015. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0918-8.
- ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada. ISBN 978-8024719-740.
- DRAPELA, V. J., 2011. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0040-6.
- EVANGELU, J. E., FRIDRICH, O., 2011. *133 her pro motivaci a rozvoj týmů*. 2. rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3927-4.
- Flow. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation. [vid. 3. 4. 2018]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Flow>
- FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A., 2007. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1701-9.
- HANUŠ, Milan, HANUŠ, R., BENEŠ, Z., DRAHANSKÝ, D., HAKOVÁ, J., HANUŠ, Miroslav, POKORNÝ, A., ŠTĚPÁNEK, K., 2016. *Instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. 3. dop. vyd. Praha: Nadační fond Gymnasion. ISBN 978-80-270-0476-8.
- HANUŠ, R., HRKAL, J., 1998. *Zlatý fond her: [výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-153-3.
- HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HELUS, Z., 2004. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-888-0.
- JIRÁSEK, I., 2008. *Zlatý fond her I*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-506-6.
- KUBINEC, J., HATOŇ, J., FEIFER, M., 2010. *Abraham Harold Maslow* [online]. [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: <http://slideplayer.cz/slide/4252815/>
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

- NEUMAN, J., 2000. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-391-9.
- NEUMAN, J., a KOL., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-292-6.
- NEUMAN, J., 2014. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 7. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.
- PELÁNEK, R., 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-353-6.
- REITMAYEROVÁ, E., BROUMOVÁ, V., 2015. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0988-1.
- ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. uprav. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
- SVATOŠ, V., LEBEDA, P., 2005. *Outdoor trénink*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0318-1
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VECHETA, V., 2009. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2650-9.
- ZAPLETAL, M., 1995. *Velká encyklopedie her*. 2. vyd. Praha: Leprez. ISBN 80-901826-6-6.

9 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Fotodokumentace

Příloha č. 1



Obrázek 7: Překonávání nízké lanové překážky



Obrázek 8: Airsoft – plnění zásobníků



Obrázek 9: Bumperball – fotbalový zápas



Obrázek 10: Lezení po lanové síti



Obrázek 11: Noční lanový park



Obrázek 12: Paintball – poslední přeživší