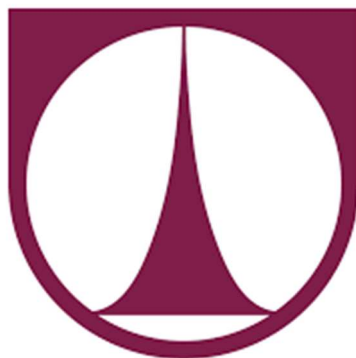


TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Bakalářská práce

Animační program pro členy spolku Sokol

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

PharmDr. Denisa Vilémová

Vedoucí práce:

Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2022



Zadání bakalářské práce

Animační program pro členy spolku Sokol

Jméno a příjmení:

PharmDr. Denisa Vilémová

Osobní číslo:

P19000706

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Zadávací katedra:

Katedra pedagogiky a psychologie

Akademický rok:

2020/2021

Zásady pro vypracování:

Cíl práce: navrhnout, zrealizovat a zhodnotit animační program pro členy spolku Sokol Liberec 1

Zásady: pravidelné konzultace s vedoucí práce; práce s odbornou literaturou; zpracování teoretické, realizační a hodnotící části práce; práce se skupinou dospělých

Metody: rozhovor, pozorování

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

BENEŠ, Milan, 2014. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4824-5.

DVOŘÁKOVÁ, Zora, 1991. *T.G. Masaryk, Sokol a dnešek*. Praha: J. Hříbal. ISBN 80-900132-3-6.

HODAŇ, Bohuslav, 2003. *Sokolství a současnost*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0716-7.

JIRÁSEK, Ivo, 2019. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál. Gymnasion. ISBN 978-80-262-1485-4.

NOVOTNÝ, Jan, 1990. *Sokol v životě národa*. Praha: Melantrich. Slovo k historii. ISSN 0862-6057.

ŠVAŘÍČEK, & KOLEKTIV, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*.

Nakladatelství Portál, 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie*. II., Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí práce:

Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

30. dubna 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

28. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Píček, CSc.
děkan

L.S.

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

V Liberci dne 6. dubna 2020

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D., za odborné vedení, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování závěrečné práce.

Velké díky patří všem účastníkům animačních programů, členům spolku T.J. Sokol Liberec 1 a členům ostatních jednot Sokolské župy Ještědské za aktivní účast a spolupráci při animačních činnostech. Děkuji rovněž panu Miroslavu Brožkovi, Mgr. Zdeňku Rakušanovi, Ph.D., Bc. Marcele Cechlové a své rodině za její podporu a trpělivost.

Animační program pro členy spolku Sokol

Anotace

Teoretická část práce vymezuje základní pojmy z oblasti historie a tradic Sokola, charakterizuje specifika skupiny dospělých jedinců, vysvětluje základní pojmy potřebné při animaci v neformální výchově a pojednává o didaktických kategoriích a metodách pro vyhodnocení průběhu programu.

Praktická část se zabývá obohacením členů spolku o nové informace, rozvojem vztahů ve skupině, osobnostním růstem účastníků programu při pohybově nenáročných aktivitě. Posouvá spolek kulturně-naučným směrem v sokolském duchu, sleduje a prostřednictvím metody zúčastněného pozorování a hloubkového rozhovoru monitoruje zájem jednotlivých členů tohoto spolku ve věkové kategorii 35–60 let o další vzdělávání a naplňování afektivních cílů mimo pole tělocvičny.

Klíčová slova

Česká obec sokolská, Tělocvičná jednota Sokol, edukace dospělých, neformální edukace, animace, animační program

Animation program for members of the Sokol association

Annotation

The theoretical part of the thesis defines the basic terms from the history and traditions of Sokol, a Czech physical education association, characterizes the specifics of a group of adults, explains the basic terms needed in informal education, specifically in animation, and discusses didactic categories and methods for evaluation of the program. The practical part deals with enriching the members of the association with new information, developing group relationships, personal growth of the program participants during less demanding outdoor physical activities. Sokol association is moved forward in a cultural-educational direction, in the Sokol spirit, and through the method of participant observation and in-depth interview the program results are monitored, concerning the growth of interest of individual members of this association in the age category of 35-60 years in further education and the fulfillment of affective goals outside the gymnasium.

Key words

Sokol community, Sokol physical education unity, adult education, informal education, animation, animation program

Obsah

1.	Úvod	12
2.	Teoretická část	13
2.1	Česká obec sokolská a T.J. Sokol Liberec 1	13
2.1.1	Historie a význam Sokola	13
2.1.2	Historie a význam spolku T.J. Sokol Liberec 1	15
2.1.3	Struktura a věkové rozložení členů spolku T.J. Sokol Liberec 1	17
2.2	Animace v neformální výchově	19
2.2.1	Animace	19
2.2.2	Animátor	21
2.2.3	Struktura animačního programu	22
2.3	Didaktické kategorie (cíle, podmínky, prostředky)	24
2.3.1	Výchova, edukační proces	24
2.3.2	Cíle	26
2.3.3	Podmínky	27
2.3.4	Prostředky	28
2.4	Charakteristika skupiny dospělých jedinců	28
2.4.1	Období střední dospělosti (35–50 let)	28
2.4.2	Období starší dospělosti (50–60 let)	32
2.5	Metodika vhodná pro andragogický výzkum	37
2.5.1	Pozorování	38
2.5.2	Rozhovor	40
3.	Praktická část	43
3.1	Obecný úvod k praktické části	43
3.2	Cíle práce a metody použité k jejich splnění	44
3.3	Fáze plánování, realizace a hodnocení programu	44
3.3.1	Plánování	44
3.3.2	Realizace včetně popisu jednotlivých výletů	45
3.3.3	Hodnocení	89
3.4	Diskuse	99
4.	Závěr	102
5.	Zdroje	104
6.	Seznam příloh	107

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Logo organizace Česká obec sokolská; zdroj: www.sokol.eu	13
Obrázek 2 - Sokolský výlet v roce 1864; zdroj: int. článek (Štráfěldová, b.r.)	15
Obrázek 3 - Úvodní strana Stanov T.J. Sokol Liberec 1; zdroj: archiv spolku	17
Obrázek 4 - Účastníci II. sletu z liberecké jednoty Sokol; zdroj: vlastní archiv.....	18
Obrázek 5 - Mapa výletu č. 4; zdroj: www.mapy.cz	70

Seznam fotografií

Fotografie 1 - Účastníci výletu č. 2 před skalním masivem Sokol; zdroj: vlastní archiv	60
Fotografie 2 - Snaha o rozmotání Gordického uzlu; zdroj: vlastní archiv	64
Fotografie 3 - Skupinové foto na Světlém vrchu; zdroj: vlastní archiv	68

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Členská základna T.J. Sokol Liberec 1; zdroj: vedení spolku.....	17
Tabulka 2 - Krathwohlova taxonomie afektivních cílů; zdroj: publikace Pedagogika (Šafránková, 2019, s. 57)	27
Tabulka 3 - Plánované aktivity během výletů; zdroj: vlastní zpracování	47
Tabulka 4 - Popis hry Kroky vpřed; zdroj: vlastní zpracování	49
Tabulka 5 - Popis hry Shakespearova polévka; zdroj: vlastní zpracování.....	50
Tabulka 6 - Popis hry Skok po jedné noze; zdroj: vlastní zpracování.....	50
Tabulka 7 - Popis hry Multisocio; zdroj: vlastní zpracování	51
Tabulka 8 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování	52
Tabulka 9 - Popis hry Hra s citáty; zdroj: vlastní zpracování.....	54
Tabulka 10 - Popis hry Skupinové básnění; zdroj: vlastní zpracování	55
Tabulka 11 - Popis hry Mravenci, zdroj: vlastní zpracování	57
Tabulka 12 - Popis hry Po(s)lední telefonát; zdroj: vlastní zpracování.....	58
Tabulka 13 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování	59
Tabulka 14 - Popis hry Homo eruditus; zdroj: vlastní zpracování	62
Tabulka 15 - Popis hry Gordický uzel; zdroj: vlastní zpracování.....	63
Tabulka 16 - Popis hry Koulení; zdroj: vlastní zpracování	64
Tabulka 17 - Popis hry Braunův Kuks; zdroj: vlastní zpracování	65

Tabulka 18 - Popis hry 101 věcí; zdroj: vlastní zpracování	66
Tabulka 19 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování.....	68
Tabulka 20 - Popis hry Slepý u kůlu; zdroj: vlastní zpracování.....	71
Tabulka 21 - Popis hry Rodenův závod; zdroj: vlastní zpracování.....	72
Tabulka 22 - Popis hry Silácký víceboj; zdroj: vlastní zpracování	74
Tabulka 23 - Popis hry Retro kvíz – kultura našeho mládí; zdroj: vlastní zpracování.....	75
Tabulka 24 - Popis zakončení výletu - posezení u ohně; zdroj: vlastní zpracování.....	76
Tabulka 25 - Popis hry Literatura, aneb co si ještě pamatují z mládí; zdroj: vlastní zpracování.....	79
Tabulka 26 - Popis hry Příběhy fotografa; zdroj: vlastní zpracování.....	80
Tabulka 27 - Popis hry Orientační bh s mapou; zdroj: vlastní zpracování.....	81
Tabulka 28 - Popis hry Závod; zdroj: vlastní zpracování.....	84
Tabulka 29 - Popis hry Tlumočník; zdroj: vlastní zpracování	84
Tabulka 30 - Popis hry Přetahování lanem; zdroj: vlastní zpracování	85
Tabulka 31 - Popis hry Eskymácká honička; zdroj: vlastní zpracování.....	86
Tabulka 32 - Popis hry Taška; zdroj: vlastní zpracování	87
Tabulka 33 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování.....	88

1. Úvod

Organizace Sokol je pravděpodobně nejstarší a největší český neziskový spolek. Tato silně vlastenecky zaměřená organizace považuje pohyb za součást životního stylu. Vizí této organizace je rozvoj tělesné zdatnosti nejen svých členů. Sokol přináší sport pro každého, bez rozdílu věku a příjmu. Tělesná cvičení – dovednosti a výkony, nejsou na rozdíl od současného vrcholového sportu prostředkem, ale cílem lidského snažení. Právě zde spatřuji možnost využití sokolství jako velmi prožitkově silného, především na pohybu založeného výchovného systému, který je schopen vzdalovat populaci od negativních vlivů dnešního silně konzumně zaměřeného života. Program Sokola je vzájemně provázaný soubor sportovních, pohybových, kulturních a společenských aktivit, které usilují o celkový rozvoj osobnosti člověka. Tato organizace vede své členy k čestnému a spravedlivému jednání a nabádá tyto členy k samostatnosti a schopnosti pomáhat ostatním.

V této bakalářské práci jsem se zabývala sběrem dat a sestavením takového animačního programu pro členy spolku T.J. Sokol Liberec 1, kdy by záměrnou, neformální a dobrovolnou formou došlo k posílení sociálních vazeb ve skupině, zlepšení komunikace mezi členy různých jednot navštěvujících pravidelně tuto organizaci, a především k prohloubení pozitivního postoje k samotné organizaci Sokol. Zajímalo mne, zda lze k cílům sokolské organizace dospět prostřednictvím animace a sestavením vhodného animačního programu pro tyto aktivní cvičence. Při použití metody animace jako výchovné metody využívané v andragogických vědách jsem vybírala takové aktivity, jejichž cílem by mělo být právě posílení a budování vztahu k poslání a cílům této organizace. Mou snahou také bylo to, aby účastníci, členové T.J. Sokol Liberec 1 ve věkovém rozmezí 35–60 let, prostřednictvím aktivní účasti na šesti výletech ještě lépe porozuměli myšlenkám sokolského hnutí a více je zvnitřnili.

Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních částí a dále členěna na podkapitoly. Teoretická část vymezuje základní pojmy z oblasti historie a tradic Sokola, charakterizuje specifika skupiny dospělých jedinců, vysvětluje pojem animace a animační program v neformální výchově, vymezuje didaktické kategorie a popisuje princip metod použitých k vyhodnocení programu.

Praktická část práce se zabývá fází plánování, realizací a hodnocením programu souvisejícího se sběrem dat v prostředí turistických výletů prostřednictvím animačního programu. V této části sleduji pomocí metody pozorování a hloubkového rozhovoru zájem jednotlivých členů spolku o další vzdělávání a naplňování afektivních cílů mimo pole tělocvičny, míru vzájemné komunikace mezi jednotlivci i v rámci celé skupiny a vztah k organizaci Sokol. Ověřuji také posun spolku kulturně-naučným směrem v sokolském duchu.

2. Teoretická část

2.1 Česká obec sokolská a T.J. Sokol Liberec 1

2.1.1 Historie a význam Sokola

Počátky sokolského hnutí a sokolství jsou spojeny s obrozeneckým hnutím. Sokolství je považováno za typicky český fenomén, ačkoliv jeho vznik významně ovlivnilo rozvoj tělesné kultury i společenský vývoj v mnoha částech světa (Hodaň, 2003, s. 33).

Zakladateli vlasteneckého spolku Sokol byli Dr. Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Oba zakladatelé měli snahu navázat na dříve vzniklý Malypetrův ústav a Schmidtův léčebný ústav, kde se cvičilo podle německé turnerské soustavy rozpracované F. L. Jahnem a A. Eiselenem. Cvičenci a cvičitelé byli pražští Češi a Němci, mladí měšťané a studenti, kteří během cvičení mluvili jazykem českým a německým. Propagátoři tělesné výchovy v čele s M. Tyršem a J. Fügnerem ale chtěli něco více než soukromý tělocvičný ústav. Dne 16. února 1862 ustavili společně s dalšími 73 budoucími členy a přáteli první sokolskou jednotu s názvem „Tělocvičná jednota pražská“. Stále častěji se však mluvilo o názvu „Sokol“. V novinovém článku v deníku Národní listy z počátku ledna 1862 bylo uvedené, že český tělocvičný spolek – Tělocvičná jednota pražská bude kromě pravidelných cvičení pořádat také výlety a společenské zábavy. Znakem spolku bude sokol v letu a tento symbol ponese také spolkový prapor (Novotný, 1990, s. 7-8). Na první cvičební lekci se sešlo asi 60 cvičenců a 10 cvičitelů. Velmi rychle rostl zájem o členství v této jednotě a o cvičení. Nosnými prvky prvních tělocvičných lekcí byly prostná, cvičení na nářadí, skok a zápas. Především díky Tyršovi, jenž měl bohaté tělocvičné zkušenosti, začalo vznikat české tělocvičné názvosloví. Jeho sestava cviků kladla důraz na odolnost, pravidelnost a disciplínu, což mělo upevňovat morálně volní vlastnosti cvičenců. Sokolské myšlenky se pomalu začaly dostávat na český venkov. Postupně začaly vznikat i jiné tělocvičné jednoty. Od roku 1866 začal vycházet Sborník sokolský, jehož obsahem bylo statistický přehled o stavu sokolského hnutí, odborná tělocvičná pojednání a metodické pokyny.

Hlavním cílem Sokola byla již od počátku snaha o sjednocení a zvýšení úrovně českého národa včetně jeho branné připravenosti, národní uvědomování a vlastenectví. Prostředkem k tomu byla právě tělesná cvičení spojená se vzdělávací a uměleckou činností i občanskou angažovaností. Účelem tohoto ryze českého tělocvičného spolku bylo povznést člověka i celý



Obrázek 1 - Logo organizace Česká obec sokolská; zdroj: www.sokol.eu

národ po stránce fyzické i mravní. Jeho myšlenkou bylo využít tělesnou výchovu nejen k celkovému fyzickému a duševnímu zotavení národa, ale i k probuzení národního ducha v širokých vrstvách obyvatelstva

Posláním spolku Sokol bylo spojovat všechny pokrokově orientované složky české společnosti a usilovat o společný cíl: národní rovnoprávnost a svébytnost. Mezi členy tohoto spolku panovala rovněž rovnost a vzájemná tolerance, o čemž svědčí i tykání a přátelské oslovení se „bratře“. Demokratický charakter a poslání tohoto spolku značí hesla jako „Láska k vlasti“, „Bratrství“, „Neohroženost“, „Pravdivost“, „Svoboda“, „Svornost“, „Vytrvalost“, „Lidskost“, „Ráznost“, „Střídmost“ či „Čest a sláva“ (Novotný, 1990, s. 16). Podle Tyrše byly základní sokolské principy: vytrvalost, disciplína, mravnost, láska k vlasti a svobodě, statečnost a síla. Všestranné cvičení, výchova ke svobodě, kázni a vlastenectví měly vést k harmonickému rozvoji osobnosti.

Při šíření sokolských myšlenek měly velký význam i sokolské výlety. První sokolský výlet se konal 27. 4. 1862. Na horu Říp jelo tehdy téměř sto členů Sokola vlakem z Prahy do Veltrus a odsud pěšky na zmíněnou horu. Okolní obce, jimiž Sokolové putovali, byly slavnostně vyzdobeny. Přímo na hoře Říp se poté konaly slavnostní projevy. Svou důležitou roli měly i pěvecké sbory. Dalšího výletu se zúčastnilo až dvě sta, v červených garibaldijských košilích oblečených, Sokolů. Po 6 hodinách putování Prahou dorazili do cíle, kde uspořádali ukázkou tělovýchovných cvičení. Smyslem těchto pochodů, které organizovalo vedení Sokola, bylo poznávání kulturních a historických památek. Výlety se poté konaly nejméně 10krát v roce. Výletní řád sestavoval náčelník jednoty M. Tyrš. Sokolské výlety vyjadřovaly oslavu vlastenectví spíše než počet zdoláných kilometrů.

Základem sokolské myšlenky je tedy výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní. B. Hodaň (2003, s. 17) ve své knize nabádá k tomu, aby si společnost uvědomila, že je postavena na filosofii konzumní společnosti. Zatímco konzumní společnost znamená stále narůstající potřebu materiálních statků jako dominantní kulturní hodnoty a měřítko sociálního úspěchu, sokolství se všemi hodnotami se zaměřuje na všestranného člověka bez touhy „vlastnit“. Z tohoto vyplývá možnost využití sokolství jako velmi prožitkově silného (především na pohybu) založeného výchovného systému, který je schopen zejména mladou populaci od negativních vlivů tohoto „konzumního“ života vzdalovat (Hodaň, 2003, s. 19). Ve své knize autor uvádí rozdíl mezi aktivitami v rámci Sokola a aktivitami souvisejícími s vrcholovým sportem. Dle jeho slov jsou tělesná cvičení (dovednosti a výkony) v sokolském pojetí prostředkem k dosažení úspěchu, zatímco ve vrcholovém sportu jsou tyto aktivity samotným cílem lidského snažení (Hodaň, 2003, s. 24).

V současné době patří Česká obec sokolská (dále také ČOS) stále mezi největší tělovýchovné organizace v zemi. Vychází z řeckého přesvědčení, že krása a ctnost spolu souvisí. Sokol přináší sport pro každého bez rozdílu věku a příjmu. Sokolská vize je rozvíjet tělesnou zdatnost nejen svých členů. Pohyb je považován za součást zdravého životního stylu. Sokol je silně vlastenecky zaměřený spolek a své členy vede k lásce k rodné zemi i k úctě k duchovnímu dědictví našeho národa. ČOS a její členové jsou hrdi na svou vlastní tradici, kterou drží v úctě. Sokolský program zahrnuje výchovu těla i ducha již od útlého dětství a pokračuje v tom po celý život.



Obrázek 2 - Sokolský výlet v roce 1864; zdroj: int. článek (Štráfěldová, b.r.)

2.1.2 Historie a význam spolku T.J. Sokol Liberec 1

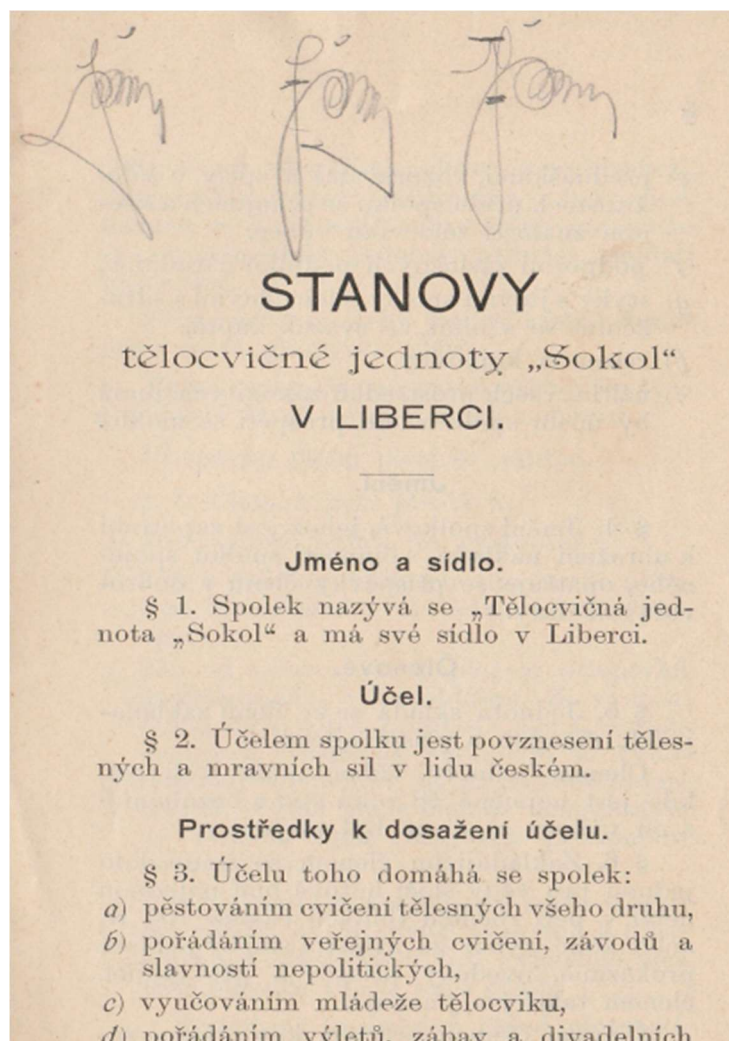
Tělocvičná jednota Sokol Liberec 1 (dále také T.J.) je subjektem vzniklým v roce 1886, konkrétně byl Ustavující valnou hromadou oficiálně schválen vznik jednoty včetně schválení stanov dne 20. 12. 1886. Po několika přerušení činnosti této zprvu silně vlastenecky zaměřené organizace se činnost spolku znovu obnovila po pádu komunistické diktatury v roce 1989. Hlavní činností liberecké jednoty je základní cvičení na náradí a cvičení s různým náčiním. T.J. je pobočný spolek České obce sokolské. ČOS je dobrovolný, demokratický, nezávislý, nepolitický spolek, sdružující své členy a členky bez rozdílu národnosti, náboženského vyznání, politického přesvědčení, rasy nebo jiných rozdílů (Poradna České rady dětí a mládeže,

2021). Každý člen je povinen platit roční příspěvek. Podle stanov z roku 1886 je účelem tohoto spolku povznesení tělesných a mravních sil v lidu českém. Stejně jako ostatní sokolské jednoty i Tělocvičná jednota Sokol Liberec 1 se drží motto: „Ve zdravém těle zdravý duch!“ a svou činnost opírá o myšlenku všestranného rozvoje osobnosti.

Vlastní činnost jednoty je organizována v jednotlivých oddílech. Obsahem činnosti oddílů tělocvičných sokolských jednot jsou bohaté sportovní a kulturní aktivity jejích členů v celém věkovém spektru. T.J. má čtyři orgány: valnou hromadu (nejvyšší orgán), výbor (výkonný orgán), předsedu (statutární orgán) a kontrolní komisi (orgán kontrolní) a skládá se z pěti oddílů: Předškolní děti, Rodiče a děti, Ženy, Mladší ženy – kondiční cvičení a Muži. Tyto sportovní oddíly nemají právní subjektivitu, pracují jako organizační jednotky T.J. Svůj tělovýchovný a sportovní proces si organizují samostatně dle daného sportovního odvětví při dodržování schváleného rozpočtu a materiálně-technických podmínek T.J. (Památník ke 110. výročí založení Sokola Liberec 1, b.r.). T.J. jako celek se zaměřuje především na tělesnou výchovu dětí, dospělých i seniorů. Další oblastí působnosti je pořádání společných akcí, závodů, přednášek pro veřejnost a jiná vzdělávací činnost.

Hlavní činnosti T.J. Sokol Liberec 1 (Kde je sokolovna, b.r.) + (Poradna České rady dětí a mládeže, 2021) jsou:

- organizovat sportovní činnost pro oddíl: Předškolní děti, Rodiče a děti, Ženy, Mladší ženy – kondiční cvičení a Muži
- v rámci soutěže tzv. sokolské všestrannosti seznámit členy se základy gymnastiky, atletiky, plavání a šplhu
- na podkladu myšlenky M. Tyrše a J. Fügnera vést své členy ke spravedlivému a čestnému jednání, k samostatnosti, k aktivitě a schopnosti pomáhat
- vést členy k dodržování základních etických, estetických a mravních pravidel a poskytnout jim možnost vzdělávání se v oblasti sportu
- hájit zájmy svých členů a na základě toho spolupracovat s orgány obce či ostatními organizacemi a jednotlivci
- pořádat pravidelná setkání a jednání Valné hromady jednoty, Výboru jednoty a Kontrolní komise jednoty, kde dochází k projednávání a usnesením schvalování plánu činnosti a návrhu rozpočtu jednoty.



Obrázek 3 - Úvodní strana Stanov T.J. Sokol Liberec 1; zdroj: archiv spolku

2.1.3 Struktura a věkové rozložení členů spolku T.J. Sokol Liberec 1

Níže uvedená tabulka, čerpající informace od současného vedení, uvádí počty cvičenců v letech 1990, 1995 a 2022 v jednotlivých oddílech T.J. Členskou základnu T.J. Sokol Liberec 1 tvořilo/tvoří:

Rok	Žactvo	Dorostenky	Muži	Ženy	Celkem členů
1990	57	19	36	84	196
1995	123	5	78	192	398
2022	77	-	21	38 + 13	149

Tabulka 1 - Členská základna T.J. Sokol Liberec 1; zdroj: vedení spolku

Existuje větší počet dělení vývojových etap dospělého člověka. Podle Vágnerové jsou z hlediska pohledu vývojové psychologie ve spolku T.J. Sokol Liberec 1 zastoupeni mladí dospělí (věk cvičenců 20–40 let), střední dospělí (věk 40–50 let) a starší dospělí (50–60 let). V dospělosti nejsou výrazné mezníky rozdělující jednotlivé vývojové etapy jako v dětství a dospívání, ale přesto je patrný určitý rozdíl v myšlení, citění, fyzické zdatnosti a v sociálním chování mladého dospělého, padesátiletého jedince a starého člověka (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 167).

V současné době je v oddílu Ženy (tj. ženy ve věku 63–69 let) 38 cvičenců. Oddíl Mladší ženy - kondiční cvičení (tj. ženy ve věkovém rozmezí 15–57 let) má celkem 13 cvičících žen. Oddíl Muži (tj. muži ve věku 25–60 let) má celkem 21 cvičenců.

Kromě již uvedených oddílů je daleko více cvičenců v oddíle Rodiče a děti (42 dětí předškolního věku od 2 do 4 let v doprovodu rodičů či jiných zákonných zástupců). V oddíle nazvaném Předškolní děti pravidelně cvičí 32 dětí ve věku 4–6 let.

V roce 1994 se po 46 letech konal v Praze na Strahově XII. Všesokolský slet. Celé akce se zúčastnilo asi 23 000 cvičenců, z toho 1 800 bylo ze zahraničí. Po roce 1995 je patrný pokles členů tělocvičného spolku T.J. Sokol Liberec 1.



Obrázek 4 - Účastníci II. sletu z liberecké jednoty Sokol; zdroj: vlastní archiv

Aktuálně (listopad 2022) vzhledem k absenci potenciálních členů statutárního orgánu jednoty (pozice starosti a místostarosty) a dvou členů kontrolní komise jednoty dokonce Tělocvičné jednotě Sokol Liberec 1 **hrozí zánik**. V rámci této bakalářské práce je tedy mou snahou prostřednictvím dalšího vzdělávání a naplňování afektivních cílů mimo budovu tělocvičny navrhnout, zrealizovat a zhodnotit takový animační program pro členy spolku T.J. Sokol Liberec 1, který by pomohl prohloubit vztah jednotlivých členů tohoto spolku k jednotě a ideálně také získat nové členy.

2.2 Animace v neformální výchově

2.2.1 Animace

Slovo „animace“ je převzato z románských jazyků. Význam tohoto slova se dá odvodit z původně latinského výrazu „anima“, což by ve volném překladu znamenalo „duše“. Sloveso „animovat“ je možno přeložit jako „oduševňovat“ a podstatné jméno dle volného překladu přeložíme výrazem „oduševnění“ (Handlířová et al., 2015, s. 6). Výraz animace lze vysvětlit také jako „oživení“, „naplnění životem“ nebo „probuzení nadšení“ (Helešic, 2019, s. 15).

Pedagogický slovník vysvětluje, že animace je výchovná metoda užívaná zejména při práci s dospívajícími a v pedagogice volného času. Je založená hlavně na nedirektivních metodách povzbuzování mladých lidí k hledání vlastní cesty životem a schopnosti realizovat svou svobodu a autonomii, přičemž se jim zároveň předkládá velké množství přiměřených, zajímavě strukturovaných pozitivních možností seberealizace (sport a akce s intenzivním rekreačním režimem, kultura (zejména aktivně provozovaná), společensky prospěšná činnost aj.). Důraz je kladen na otevřenost výchovné situace, tj. dobrovolnost, možnost volby, prostor pro iniciativu vychovávaných, vznik odolnosti vůči negativním sociálním vlivům atd. (Průcha, Mareš a Walterová, 1998, s. 21).

Prapočátek animace je zřejmý z prvních „domů kultury“ z r. 1930 ve Francii, o jejichž vznik se zasloužilo hnutí lidové výchovy. Kulturní akce v těchto zařízeních byly bezplatné a určené široké veřejnosti. Hlavním cílem tohoto kroku ze strany státu byla snaha o vytvoření pozitivního vztahu lidových vrstev ke kulturnímu dění. Šlo o jakousi výchovu širokých vrstev obyvatelstva v rámci státu. Myšlenka lidového vzdělávání – „povznesení“ sociální a kulturní úrovně širokých vrstev obyvatelstva se objevila i v českých zemích a skryla se pod pojem „lidovýchova“. Instituce, která měla tuto činnost na starosti, dostala v r. 1925 název Masarykův lidovýchovný ústav, jehož posláním bylo dle stanov tohoto ústavu vychovávat lid československý za účelem mravní a kulturní úrovně v duchu zakladatele ústavu prezidenta T. G. Masaryka. Ve Francii směřovala činnost k podpoře svobodného rozvoje a kreativity obyvatelstva, zatímco v Československu se jednalo o ideologický prostředek nově vzniklého státu, který měl pomoci rozvíjet demokratickou kulturu obyvatelstva (Kaplánek, 2013, s. 22). O výchovné animaci, tedy animaci v prostředí pedagogiky, se začalo hovořit v šedesátých letech 20. století v době, kdy se dostala formální edukace do určité krize. Pedagogové tak objevili výchovný vliv, který není vázán na školní instituci ani na rodinu. Od konce 80. let 20. století lze hovořit o fázi profesionalizace v animačních činnostech. Práce animátorů se stala profesí v oblasti služeb.

V současné době ustoupil do pozadí původní záměr ovlivňování lidí a mezilidských vztahů a do popředí tvorby animačních programů se dostává jejich ekonomické zhodnocení a komerce v oblasti cestovního ruchu, rekreace a volného času. S pojmy animace a animátor se v Čechách v současné době setkáme právě především v turismu, kde je cílem animačních programů poskytnout komplexní zážitek z nějaké zajímavé činnosti určité skupině lidí. Vzhledem k tomu, že v současné době není mnoho lidí schopno připravit si během dovolené vlastní aktivní program, začíná se rapidně zvyšovat počet těch jedinců, kteří se raději spolehnou na organizační vlastnosti animátora a nechají se unášet aktivním trávením volného času s cílem prožitku v neobvyklých aktivitách či událostech během trávení své dovolené (Helešic, 2019, s. 7). Základní a nosné pilíře animace jsou dobrovolnost, podněcování komunikace mezi účastníky, otevřenost, možnost volby, prostor pro iniciativu účastníků a především důraz na celkový prožitek. V rámci animačního programu je velmi důležité aktivní zapojení účastníků akce. Nyní se během pobytového zájezdu můžeme setkat především s animačními programy pro děti, přičemž animační činnost pro děti a mládež je jednou z nejtěžších oblastí animace. Není lehké vytvořit takový animační program, který by děti zaujal a při němž by s animátorem aktivně spolupracovaly.

Stále častěji se však setkáváme i s animacemi pro skupiny dospělých nebo dokonce seniorů. Animace se stala součástí pedagogiky volného času a jako proces oduševňování ji lze využít v andragogických vědách. Při animaci dochází k objevování a uvolňování skrytého potenciálu, který se skrývá v jednotlivci i v celé skupině (Kaplánek, 2013, s. 16). Podle Vetešky (2016, s. 164) vede animace seniorů k získávání a rozvíjení kulturních kompetencí, získávání a rozvíjení sociálních kompetencí a v neposlední řadě i k edukaci, tedy záměrnému a cílevědomému formování člověka a jeho vzdělávání. Stejně jako v rekreační oblasti, i v andragogice je animace založena na obsahu sportovních, společenských a kulturních aktivit.

V pedagogice volného času se pojem „animace“ objevil počátkem sedmdesátých let v Německu díky německému pedagogovi Horstu Wernerovi Opaschowskému. Podle H. W. Opaschowského je animace nedirektivní motivací, podněcováním a podporou, která umožňuje aktivitu, uvolňuje kreativitu, podporuje vytvoření skupiny a usnadňuje účast na kulturním životě. Základní myšlenkou jeho výchovné animace je koncepce francouzské sociálně-kulturní animace. Toto slovní spojení vychází z pojmu společenská kultura (la socio-culture), který označuje společenské a kulturní struktury podporované státem (Pedagogická orientace, 2011, s. 286).

Tato koncepce byla dle Kapláňka (2013, s. 31) poté Opaschowským obohacena ještě o dalších **devět principů**: dostupnost (zvládnutelná organizace a možnost účasti), otevřenost (svobodná volba účasti), přitažlivost (atraktivní okolí), samostatné rozvržení času,

dobrovolnost, nenucenost (jedinec se cítí jako „ryba ve vodě“), možnost výběru (možnost vlastního úsudku a rozhodnutí), možnost svobodného rozhodnutí a možnost být iniciativní (rozvoj zkušenosti účastníků s vlastní iniciativou).

Animace je společně s formací a edukací součástí edukačního procesu. Edukační proces lze chápat z hlediska vývoje osobnosti jako „edukaci“, z hlediska komplexu dosažených kompetencí jako „formaci“ a z hlediska dynamiky procesu jako „animaci“ (Kaplánek, 2013, s. 11).

Pokud okolní prostředí poskytuje jedinci dostatek záměrných a cílevědomých podnětů, hovoříme o procesu edukace (tj. proces výchovy a vzdělávání). Vlivem vychovávajícího (edukátora) dochází k rozvoji vychovávaného (edukanta). Tento rozvoj probíhá v závislosti na psychickém stavu jedince.

Formace v sobě zahrnuje představu o jasných cílech (kompetencích), kterých má edukant dosáhnout, aby vyhověl představě o tom, čím má být, a mohl se tak zapojit do společnosti. Myšlenka formace vychází z předpokladu, že je předem dáno, které kompetence jedinec potřebuje, aby se zapojil do společnosti.

Animace neboli „naplnění životem“ je další nástroj pro výchovu a vzdělávání. Podle Kapláneka pod pojmem oživení rozumíme objevení a uvolnění těch projevů člověka, které svědčí o jeho vitalitě, kreativitě a vůli sledovat určité cíle a hodnoty. Důležité je si tedy uvědomit, že při cestě životem je třeba vést mladé lidi k poznání, formovat jejich osobnost, ale nesmíme opomenout dodávat jim také životní sílu (Kaplánek, 2013, s. 11).

Volně řečeno je animace jakési probuzení a znovu objevení života ukrytého v jedinci či ve skupině jedinců.

2.2.2 Animátor

S pojmem „animátor“ je možné se setkat v různých souvislostech a s rozdílným významem podle toho, ve kterém prostředí se pohybujeme. Animátor je osoba, která se snaží o rozvoj osobnosti a svobody členů skupiny. V 60. a počátkem 70. let 20. století to byl nadšenec, který při realizaci animačního programu pracoval s jedinci a skupinou. Od 80. let se animace stala sociální profesí v rámci komunitní práce. Z původního důrazu na sjednocování lidí a pomoc při vytváření mezilidských vazeb se akcent přesunul na výsledek, tj. na úspěšnou realizaci projektu, což znamená, že místo na to, aby se řešila záchrana či výchova klientů, je úsilí vyvinuto na řešení problémů, s nimiž se klienti obracejí na sociální pracovníky a vychovatele. Proto dnes už není v pozici animátora nezávislý nadšenec, ale profesionál, jehož činnost je závislá na financování, tedy na struktuře, která službu organizuje či objednává (Kaplánek, 2013, s. 43-44).

Práce animátora na pobytové dovolené je důležitá. Jeho hlavním úkolem je ulehčit komunikaci a participaci na kulturním a společenském dění. V cestovním ruchu je cílem animátora zprostředkovat ve společnosti příjemných lidí silný zážitek ze zajímavé činnosti (Handlířová et al., 2015, s. 16). Díky silnému nevšednímu zážitku prožitému na této dovolené, bude host na pobytový zájezd v této destinaci jistě rád vzpomínat, popřípadě se na místa, která splnila jeho požadavky a očekávání, jistě rád vrátí.

Animace se stala součástí pedagogiky volného času. Vycházíme-li z francouzské sociálně-kulturní animace, jak ji do pedagogiky volného času převádí Opaschowski, má animátor tři základní funkce: concepteur (tj. ten kdo přemýšlí, vytváří koncepci a organizuje), mediateur (tj. prostředník mezi jednotlivými členy skupiny i mezi zájmy skupiny a společnosti) a animateur (tj. člověk, který podněcuje a motivuje k aktivitě a kreativitě). Rozhodující je postavení animátora ve skupině. Tento člověk stojí v popředí celé akce, ale není vedoucí, nýbrž člen skupiny, který vystupuje v roli toho, kdo přichází s novými nápady a účastníky akce silně motivuje. Dá se říci, že svou autoritu uplatňuje nepřímo svou nabídkou činností, ve kterých mohou ostatní členové skupiny vyjádřit své názory a rozvinout mnohdy skrytý potenciál (Kaplánek, 2013, s. 42).

Kaplánek (2013, s. 16) definoval v souvislosti s pedagogikou volného času animátora jako osobu, která pomáhá v jedinci i ve skupině objevovat, rozvíjet, podporovat a také do jisté míry usměrňovat skrytý potenciál, a to na třech různých dimenzích lidského života: osobní, mezilidské a ve vztahu k vnějšímu prostředí. Jako sociální aktivita obsahuje animace činnosti, které působí na postoje a cíle. Díky tomu, že působí na postojové a hodnotové cíle, může ovlivnit jedince samotného, vztahy jedinců ve skupině a posléze také vývoj společnosti. Animace povzbuzuje účastníky, aby sami jednali a svobodně se rozhodovali.

2.2.3 Struktura animačního programu

Animační program má svou předem určenou cílovou skupinu, svou choreografii i definované prostředí, v němž se program odehrává (Helešic, 2019, s. 7). Důkladná znalost okolního prostředí, skladby respondentů, společně s předpokládaným materiálním a personálním zajištěním, je pro kvalitní animační program velmi důležitá. Animační program vychází z toho, že i neformální aktivní využití volného času by mělo mít určité znaky vzdělávání, tedy učení se. Principem tohoto typu učení ale není učení se vědomostem, ale učení se kooperaci, komunikaci a sociální komunikaci. Aby byl animační program dostatečně efektivní a splňoval svůj účel, měl by reflektovat potřeby těch, jimž je určen a měl by tedy vycházet z návrhu, přání a očekávání samotných účastníků (Veteška, 2016, s. 164).

Animační program lze podle Helešice (2019, s. 40) rozdělit na 3 související fáze: fáze přípravy, fáze vlastní realizace a fáze vyhodnocení.

2.2.3.1 Fáze přípravy

Fáze přípravy animačního programu je stěžejní částí animačního programu. V této fázi je důležité správně definovat několik skutečností. Animátor by se měl před sestavením animačního programu zamyslet nad tím, kdo je cílová skupina, co je cílem animačního programu, jak bude animační program probíhat, v jakém prostředí se program uskuteční a v neposlední řadě jaký volit postup při vyhodnocování tohoto programu.

Hlavním cílem animátora při sestavování animačního programu by mělo být úsilí o zprostředkování silného zážitku z vykonávané aktivity a kvalitní obohacení volného času respondentů o nevšední prožitky. Dílčí programy mohou mít cíle vzdělávací (vědomosti o nejbližším okolí, jeho fauně a flóře), poznávací (kultura a zvyky, lidé a jejich chování), zdravotní (regenerace, rekondice, rehabilitace), pohybově orientované na sportovní a turistické aktivity (rozvoj obecné zdatnosti). Doprovodným cílem animačního programu pak může být prezentace destinace místa konání animačního programu.

2.2.3.2 Fáze vlastní realizace

Tato fáze je charakteristická dějem. Podle věku jedince lze volit různé typy her. Hru lze chápat jako formu aktivního odpočinku. Ač je zaměřena na děti nebo dospělé, vždy by měla jednotlivci i skupině přinášet radost a pocit úspěchu. Hra může napomáhat rozvoji osobnosti a seberealizace. Mnohdy se prostřednictvím her snažíme podporovat v jedinci sebevědomí a upevňovat pozici sociálního začlenění. Hra vybízí jedince ke vzájemné komunikaci jedinců mezi sebou i ke komunikaci jedince a skupiny. Existují různé typy a rozličné dělení her.

V průběhu animačního programu je velmi důležitá skupinová atmosféra. Je důležité, zda jsou vztahy ve skupině mezi jednotlivými členy dobré či nikoliv. Je významné, zda si jednotlivci tykají nebo vykají, zda je atmosféra uvolněná či spíše napjatá... Při probíhající sociálně-kulturní animaci by se měl animátor snažit, aby ve skupině panovala atmosféra důvěry. Pokud je atmosféra ve skupině dobrá, dochází k vnitřnímu uvolnění jedinců a s tím související aktivní komunikaci s ostatními účastníky animačního programu.

2.2.3.3 Fáze vyhodnocení (reflexe)

V této fázi dochází ke zhodnocení aktivit po její realizaci. V případě animačních programů je možnost jejich opakování. Pokud tedy chceme animační program realizovat dlouhodobě a úspěšně, je nutné průběžně si zaznamenávat informace z přípravy, ale i při jeho

realizaci. Vyvarujeme se tím opakování stejných chyb v průběhu animačního programu. Po proběhlém animačním programu by si měl animátor umět odpovědět na to, zda byl naplněn záměr programu, jaká byla reakce účastníků na jednotlivé aktivity i zda byl dostatečný počet účastníků. V neposlední řadě by si měl tvůrce animačního programu uvědomit, zda svou roli animátora úspěšně zvládl. V této konečné fázi animačního programu nastupuje proces kvalitativní či kvantitativní analýzy. Animátor se snaží zaznamenat chování účastníků v průběhu programu se snahou získat zpětnou vazbu. Během probíhajících aktivit se zaměřuje na dění v celé skupině – sleduje celkovou atmosféru, emoce účastníků, dynamiku meziosobních vztahů v rámci skupiny, důvěru a chování respondentů, a vše co je zajímavé, zaznamenává.

2.3 Didaktické kategorie (cíle, podmínky, prostředky)

2.3.1 Výchova, edukační proces

Pedagogický slovník vysvětluje výraz edukace jako celkové a celoživotní rozvíjení osobnosti člověka působením formálních výchovných institucí (škola), neformálních prostředí (rodina) a okolního prostředí. Takový proces, při kterém se subjekt učí, obvykle za přímého nebo zprostředkovaného působení jiného subjektu, se nazývá **edukační proces**. Edukační procesy mají různý charakter, podle toho jaký stupeň intencionality (záměrnosti) je při nich uplatňován (Průcha, Mareš a Walterová, 1998, s. 60).

V pedagogice se setkáváme s problémem nejednotnosti názorů v terminologii základních pedagogických pojmů. Problémy s terminologií však existují i v jiných zemích. Pro fungování a efektivitu výchovy je nezbytný vztah výchovy a vzdělávání. V odborné zahraniční literatuře se pojmy „výchova“ a „vzdělávání“ překrývají (např. v angličtině pojem *education* zahrnuje výchovu i vzdělávání). V českém pedagogickém prostředí však stále převažuje snaha vysvětlovat pojmy „výchova“ a „vzdělávání“ odlišně, ačkoliv tyto dvě činnosti nelze od sebe jednoznačně oddělit a lépe je pohlížet na výchovu jako na součást vzdělávání či na vzdělávání jako na součást výchovy (Šafránková, 2019, s. 38-39). Jednotný termín pro výchovu a vzdělávání v Čechách zavádí v moderní pedagogice J. Průcha (2013, s. 18) pod názvem **edukace**. Právě v jeho odborných publikacích lze najít vysvětlení pojmu edukační procesy, edukační prostředí, edukant a edukátor.

Výchova je celoživotní proces, při němž dochází k záměrnému a cílevědomému formování jedince, jehož smyslem je dosažení pozitivních změn v jeho osobnosti (Musil, 2014, s. 13). Všeobecně lze pod pojmem výchova chápat předávání vědomostí, dovedností a zvyků dalším generacím za účelem socializace. V širším smyslu chápeme výchovu jako působení veškerého okolí na jedince a právě díky těmto vlivům se utváří a formuje osobnost jedince.

V užším slova smyslu je výchova záměrné působení na jedince, a to v aktivní interakci vychovatele (edukátora) a vychovávaného (edukanta či edukovaného). V tomto případě se jedná o pečlivě a dopředu promyšlené postupy, kterým dosáhneme změn v chování a ve vzdělanosti jedince (Průcha, 2013, s. 16-17).

V této bakalářské práci se zabývám edukací dospělých jedinců. Dospělý je základní andragogický pojem, který nelze dobře charakterizovat. Vymezit jednoznačně pojem „dospělý“ je velmi složité. Dospělost znamená sociální zralost a z toho vyplývající ekonomickou nezávislost, citovou zralost (tedy nezávislost na rodičích), biologickou zralost (schopnost rodičovství), sociologickou zralost (schopnost identifikace a uspokojování individuálních sociálních potřeb) a zralost mentální (tj. přijímání odpovědnosti za výkon základních životních rolí). Dle tohoto výkladu je dospělý ten, kdo je „zralý“ citově, biologicky, sociologicky a absolvoval minimálně základní vzdělání (Palán, 2003, s. 9).

Výchova dospělých vychází ze základních principů výchovy. Existuje mnoho rozdílných názorů na výchovu dospělých. Někteří autoři se přiklánějí názoru Hannah Arendtové, která tvrdí, že výchova je násilný zásah do integrity osobnosti a vychovatel je jednoznačně nadřazen vychovávanému. Jiní autoři mají úplně opačný názor (Palán, 1997). Blížkovský tvrdí, že výchova dospělých má stejné možnosti jako jejich vzdělatelnost. Je stálým a celoživotním procesem, i když s věkem se přesouvá z cílevědomého působení vychovatelů do sféry nezáměrného působení sociálního prostředí a sociálního učení. U dospělých tedy převažuje výchova funkcionální nad výchovou intencionální (Palán, 1997, s. 125).

Edukační proces lze podle Průchy definovat jako takovou činnost lidí, při které jeden subjekt předává přímo nebo zprostředkovaně určitý druh informace jinému subjektu – dítě učící se mateřský jazyk od rodičů, trénink sportovce pod vedením trenéra, učitel vyučující určitý předmět, dítě učící se vázat tkaničku na botě (2013, s. 84). Vždy zde najdeme učící se subjekt (jednotlivec nebo skupina), vyučující subjekt (jedinec či více edukátorů), učení (získávání zkušeností, znalostí a dovedností). V lidské společnosti se setkáváme s edukačním procesem neustále. V běžném životě se jedinec učí nebo učení někomu jinému zprostředkovává od narození až do pozdního stáří.

Jedním z klasifikací procesů učení je dle Průchy (2013, s. 67) rozdělení na učení senzomotorické (osvojení pohybových činností), učení verbálně-kognitivní (osvojování poznatků prostřednictvím jazyka), sociální učení (osvojování systému hodnot, norem, postojů a dovedností komunikovat a jednat v pracovních, rodinných a jiných skupinách a prostředích). Termín „edukant“ vysvětluje autor jako kterýkoliv subjekt učení a termín „edukátor“ pak znamená kterýkoliv aktér vyučování či jiné intencionální edukační aktivity.

Kromě výchovy a vzdělávání patří mezi základní pedagogické kategorie ještě cíle, podmínky, prostředky, aktéři a výsledky výchovy a vzdělávání (Šafránková, 2019, s. 39). Mezi všemi těmito prvky existuje úzký vztah a vzájemná provázanost.

2.3.2 Cíle

Cíle vzdělávání dospělých vypovídají o tom, čeho chce vzdělavatel či animátor u skupiny respondentů dosáhnout. V prostředí animace je cílem získání nových dovedností, vědomostí, prohloubení sociálních vazeb či posílení sebedůvěry (Veteška, 2016, s. 90). Podle míry ztotožnění se s cíli je lze rozdělit na cíle autonomní (vnitřní) a cíle heteronomní (vnější). Vnitřní cíle vycházejí z přesvědčení účastníka, determinuje je jeho osobní potřeba, motivace a přijetí itineráře animačního programu. Vnější cíle jsou dle Vetešky (2016, s. 90) dány posláním animační akce a jsou určeny vnějším objektem (firma, stát, spolek, společnost, vychovatel, animátor, sociální okolí...). Podle míry obecnosti cíle dělíme na celkové, etapové, dílčí a konkrétní a podle délky plánovaného realizačního období je možné je rozčlenit na cíle blízké, cíle střední a cíle dlouhodobé. Vycházíme-li z obsahového zaměření vzdělávacího procesu, můžeme cíle klasifikovat na kognitivní (vzdělávací, poznávací), afektivní (postojové, hodnotové), psychomotorické a psychosociální (Veteška, 2016, s. 90-91). **Kognitivní cíle** se zaměřují na osvojování vědomostí a intelektuálních dovedností, **afektivní cíle** se vztahují k emocionální oblasti a jedná se o osvojování postojů a vytváření hodnotové orientace a **psychomotorické cíle** k osvojování psychomotorických dovedností jako jsou dovednosti při tělesném pohybu, řeči, psaní, kreslení a při manipulaci s předměty a nástroji (Zormanová, 2014, s. 57).

Výukové cíle lze podle jejich náročnosti uspořádat. B. S. Bloom utřídil v roce 1956 kognitivní cíle do šesti kategorií uspořádaných podle stoupající náročnosti myšlenkových operací. Velmi přehledně je uvedena Bloomova taxonomie kognitivních cílů v knize autorky J. Skalkové (2007, s. 122). Jedná se o metodologickou zásadu jejíž zastáncem byl už J. A. Komenský a jejímž principem je učit se: od jednoduššího ke složitějšímu, od snadného k obtížnému, od konkrétního k abstraktnímu. Pro dosažení vyšší cílové kategorie je tedy vždy nutné zvládnout učivo z nižší cílové kategorie.

Pro práci v oblasti animace jsou kromě kognitivních cílů velmi důležité cíle afektivní. D. B. Krathwohl sestavil taxonomii afektivních cílů podle zvnitřnění hodnot takto:

1. Přijímání (vnímavost)	Ochota vnímat a přijímat nové podněty
2. Reagování	Vyšší vnímavost, zájem a uspokojení z činnosti
3. Oceňování hodnoty	Jedinec se ztotožňuje s hodnotami a tato hodnota již ovlivňuje a kontroluje jeho chování; je přesvědčen o správnosti této hodnoty a má potřebu jednat v jejím souladu
4. Integrovaní hodnoty (organizace)	Uspořádání hodnot do souvislého celku u jedince
5. Integrace hodnot v charakteru	Hodnotový systém je pevně ukotven v charakteru jedince

Tabulka 2 - Krathwohllova taxonomie afektivních cílů; zdroj: publikace Pedagogika (Šafránková, 2019, s. 57)

Tato tabulka taxonomie afektivních cílů vysvětluje postupnou tvorbu hodnotové orientace u konkrétního jedince od pouhé vnímavosti k určitému podnětu. Jedinec nejprve vnímá určitý podnět a postupně reaguje, oceňuje a nakonec dochází k integraci této hodnoty v jeho charakteru. Dle Palána (2003, s. 115) cíle tedy představují konkrétně zformulovanou představu o stavu po skončení určité akce. Právě cíle určují, co bude účastník znát, co bude schopen dělat a jak se změní jeho postoje (k sobě samému, k rodině, k životu, ke společnosti, k organizaci).

2.3.3 Podmínky

Podmínky výchovy zahrnují to, co již existuje a s čím je nutno počítat při výchově. Podmínky lze členit podle různých kritérií, např. na podmínky objektivní (vnější), které vyplývají ze sociálního, kulturního a přírodního prostředí (vztahy mezi lidmi, kultura společnosti, vztahy k přírodě) a na podmínky vnitřní (subjektivní), jež závisí na kvalitě osobnosti vychovávaného a vychovatele (Šafránková, 2019, s. 59). Kohout (2010, s. 27) využívá pojem „vliv“. K vnějším (exogenním) vlivům patří přírodní a sociální prostředí (např. příroda obklopující člověka, rodinné prostředí, okolní společnost, vztahy mezi lidmi, pracovní a studijní instituce) a také výchova (tj. cílevědomá činnost edukátorů, kteří se snaží o to, aby si člověk osvojil vše potřebné k naplnění života). Pod pojmem vnitřní (endogenní) vlivy lze dle Kohouta (2010, s. 31) chápat biologické a psychické jedinečnosti člověka (intelekt, charakter, emocionálnost, temperament, hodnotová orientace). V případě vnějších podmínek procesu edukace se jedná souhrnně o dosaženou životní úroveň ve společnosti a o specifických v rámci

mikroprostředí (rodina, malá skupiny), makroprostředí (společnost, stát) a globálního prostředí (prostředí lidstva).

Edukační prostředí je souhrn vnějších podmínek, který obklopuje konkrétní skupinu subjektů (např. rodinné prostředí, kde v roli edukanta stojí dítě a role edukátora náleží rodiči, sourozencům, příbuzným). Existuje nepřehledné množství edukačních prostředí, kdy při edukačním procesu někdo někoho vyučuje, poučuje, instruuje a někdo jiný se něčemu záměrně či bezděčně učí. Jednotlivé typy edukačních prostředí se od sebe liší svým obsahem, formou a intenzitou edukačních procesů. Mnohdy si přítomnost edukačního procesu jednotlivé subjekty ani neuvědomují (Průcha, 2013, s. 71).

2.3.4 Prostředky

Prostředky výchovy jsou všechny předměty, vztahy i procesy, které jsou využívány v edukačním procesu za účelem plnohodnotného naplnění výchovného cíle.

Mezi prostředky výchovy můžeme zařadit výchovné programy, výchovné metody a formy (např. metoda příkladu, vysvětlování, přesvědčování, spolupráce, hra, didaktická hra, hodnotící metody – pochvala, trest, ocenění), organizační formy a v neposlední řadě i komunikační a multimediální zařízení (Šafránková, 2019, s. 61).

Animace je tedy jeden z prostředků výchovy a podle Vetešky (2016, s. 30) je to nekončící proces humanizace člověka. Metodu animace dospělého člověka lze rozdělit na nezáměrnou (vliv okolního prostředí) a záměrnou. Animace vede k oduševňování, humanizaci a kultivaci jedince (Veteška, 2016, s. 164). Principem této výchovné metody je použití nedirektivních metod, dobrovolnost, možnost volby a otevřenost výchovné situace.

2.4 Charakteristika skupiny dospělých jedinců

2.4.1 Období střední dospělosti (35–50 let)

Střed průměrného lidského života je lokalizován do doby mezi 35. a 50. rokem. Toto období je velmi významný mezník ve vývoji jedince, ale nelze ho jasně vymezit a oddělit od období mladší dospělosti a od starší dospělosti.

Hlavním úkolem v tomto období je dosažení a udržení profesní pozice a udržování pozitivních vztahů v rodině (s partnerem, s dětmi, s rodiči). Dá se hovořit o období vrcholu zralosti a také období vzrůstu zodpovědnosti (Vágnerová, 2007, s. 178). Lidé v tomto věku jsou si vědomi zodpovědnosti ke vztahu ke svým dětem, ke stárnoucím rodičům a také ke společnosti. Společnost od nich očekává zvládnutí všech povinností. Podle Thorové (2015, s. 445) je jedinec vnímán společností jako vysoce produktivní, zralý a zkušený člověk, který žije

životem naplánovaným v předcházejícím vývojovém období. Jedinec je v tomto životním období na vrcholu svých sil, ale zároveň cítí blížící se období stáří. Na jedné straně se nacházejí lidé úspěšní, finančně zajištění, sebevědomí a se svým životem spokojení, a na straně druhé lidé, kteří pocítují životní prohru, rozpadlé manželství, problém s porozuměním vlastním dětem či mají neshody v zaměstnání. Čtyřicátník má tendenci zabývat se především sám sebou, zamýšlí se nad sebou samým a hledá skutečný smysl života. Posuzuje svou profesní pozici, rodinu, partnera, děti, své zdraví i zevnějšek s dřívějšími ideály a zjišťuje míru jejich naplnění. Dochází k myšlence, že je třeba se již vzdát všech iluzí a přijmout realitu. Toto období vede k poznání, že nyní je poslední možnost něco v životě změnit. Velmi často se proto objevují pocity deprese, nedostatku energie, tísně a vlastní osamělosti. V této souvislosti nelze nezmínit pojem **krize středního věku**. Podle Hrdličky (2006, s. 12) je to určitý bod obratu – bod, za nímž nebude možné učinit žádnou významnou životní změnu, protože už je na ni příliš starý a nemá na ni dostatek fyzických sil. Především v tomto vývojovém období člověka doprovází otázky typu: „Žiju tak, jak jsem žít chtěl?“, „Je mé manželství šťastné?“, „Dokážu prožít s partnerem stáří, nebo mám začít znovu?“, „Mohu vůbec ještě něco změnit?“ Ne vše ale souvisí s krizí středního věku. V užším smyslu se dá hovořit o krizi pouze, pokud člověka trápí deprese, pochybnosti a jiné negativní pocity a myšlenky související s procesem stárnutí (Thorová, 2015, s. 447).

Velmi důležitou roli má v tomto věku **stereotyp**. Dochází k opakování stále stejných situací s minimem nových podnětů. Jedinci přijde jeho dosavadní soukromý i pracovní život monotónní až nudný. Pochopí, že se svým životem není spokojen, a začne uvažovat o změně. Motivace ke změně životního stereotypu může být různě silná a závisí na vzájemném poměru potřeby změny a potřeby jistoty. Potřeba změny ale mnohdy zůstane jen v pocitu nespokojenosti, kdy člověk nenajde dost odvahy k uskutečnění změn a raději se s tímto stavem smíří. Zachování stavu tak, jak je, mu připadne snadnější a přijatelnější. Čtyřicátník dosáhl větší nezávislosti na partnerovi, dětech, rodičích, což vede ke zklidnění, mnohdy až pocitu vnitřní izolace. Stává se introvertnější, hledá jistotu spíš v sobě než v jiných lidech. Mění se vztah k rodičům, neboť obě generace se posouvají do další vývojové fáze. Čtyřicátníci získali podstatné zkušenosti a dostávají se do role svých rodičů, zatímco rodiče své kompetence ztrácejí a stávají se stále více závislými na podpoře svých dětí. Mění se také vztah k partnerovi. Vzájemné porozumění je významnější než milostný vztah. Ve svém rozhodování není člověk tolik závislý na názoru a podpoře ostatních. Jedinec by rád vytvořil a zanechal po sobě něco, co by mělo uznávanou hodnotu, a klade důraz na získané zkušenosti s možností jejich předání další generaci. Snaží se vyvarovat stejných chyb a vnutit tak svým dětem vlastní zkušenosti. Takto je podle něho chrání před zklamáním a zbytečnými problémy.

Jedinec v tomto věku se sice naučí plnit své povinnosti, ale mnohdy přestane umět odpočívat, bavit se a umět využít svůj volný čas. Musí si ujasnit, co je právě pro něj nejdůležitější. Je to důležité, neboť už nelze nic odložit na později. Uvědomuje si, že už žádné další budoucnost nebude. Vše musí rozhodnout co nejdříve.

Muži ztrácejí dominantní přístup a rozvíjí se u nich větší schopnost naslouchat a své partner(k)y lépe chápat. To je také důvod, proč hledají partner(k)y vyhovující jejich aktuálním potřebám. U žen to je pak pokles feminity – nárůst sebejistoty, asertivity, rozhodnosti a tendence k sebezpracování v rodině i v profesi. Mnohé ženy, jimž odrostly děti, hledají v tomto období smysl dalšího životního směřování a musí se vyrovnat s koncem období, které bylo naplněno péčí o své potomky. Najdeme ženy, které jsou naplněny (kariérou, dětmi, rodinou), ale také ženy, jimž se rozpadlo manželství, děti odešly, a profesního uspokojení také nedosáhly. Pro takové ženy je velmi těžké v tomto věku začínat znovu. Jejich situace pak velmi často vede k alkoholismu, nadužívání léku, úniku do nemoci apod.

Tělesné změny

Jedinec kolem 40 let věku se snaží všemi možnými způsoby zůstat mladý a výkonný, ačkoliv si velmi dobře uvědomuje, že mládí odchází a dosavadní fyzická výkonnost ubývá. Ke slovu se dostává životospráva a péče o tělesnou schránku. Člověk si uvědomí, že pro to musí něco udělat: přestat kouřit, jíst zdravě, více cvičit... Najdou se i takoví jedinci, kteří se domnívají, že se jejich výkon měnit nebude, ale nakonec i ti jsou nuceni tento fakt přijmout. V souvislosti se zdravím lze zmínit i narůstající strach z blížící se smrti. Právě stále častější konfrontace se smrtí je podstatným rysem období střední dospělosti (Thorová, 2015, s. 447). Odborným výrazem pro strach z těžké nemoci je *nosofobie*. Podle psychiatrů je podnětem k tomuto strachu drobná zdravotní porucha nebo nějaká jiná bezvýznamná změna, kterou nemocný na svém těle pozoruje (Říčan, 2004, s. 293).

Nejčastějším důsledkem stárnutí u žen je pokles tělesné atraktivity. Především ženy bez životních partnerů jsou tímto nejvíce zatíženy. Tyto ženy si také uvědomují rozdíl mezi tělem vlastním a tělem jejich dospívající dcery. Ne vždy je žena-matka schopna srovnat se s myšlenkou atraktivnějšího vzhledu vlastní dcery. Další velmi významnou změnou u žen ve věku v rozmezí 35–50 let je úbytek a posléze ztráta tělesné plodnosti. Ženy by si měly již v mladších letech uvědomit, že pokud mateřství dlouho odkládají a věnují se pracovním činnostem, může v tomto vývojovém období nastat velký problém s početím vlastního potomka. Navíc právě díky ztrátě fyzické aktivity mohou mít tyto čtyřicátnice problém zvládat fyzicky a psychicky velmi náročnou roli „matky“.

Psychické změny

Nahromadění značného množství různorodých zkušeností vede k přehodnocování významu mnoha životních situací i ke způsobu jejich řešení. Dochází ke ztrátě schopnosti zpracovávat nové informace a užívat nových způsobů myšlení. Tempo rozhodování a rychlost interpretace i řešení problémů se sice může zpomalovat, ale ve výsledku je kvalita úsudku vyšší, protože je podpořena zkušenostmi. Jedincem získané zkušenosti usnadňují řešení situací a pomáhají v řešení situací nestandardních.

V oblasti intelektových schopností jsou též patrné určité změny. Jedinec odmítá nové poznatky a nová řešení běžných situací, více se spoléhá na vlastní zkušenosti a znalosti. Typická je také rozvážnost a absence unáhlených řešení vzniklých situací. Člověk v této vývojové fázi velmi dobře zvládá každodenní situace a nevádí mu, že tyto situace nemají jednoznačná řešení. Z hlediska typů problému jsou to nejčastěji problémy spojené s komunikací s dospívajícími dětmi, problémy s finančním zázemím a velmi často mezilidské vztahy na pracovišti. Narůstá schopnost kompromisu a akceptace argumentů jiných lidí.

Emoční změny

Čtyřicátník dokáže prožívat všechny druhy emocí, ačkoliv jejich intenzita je střední úrovně. Neobjevují se extrémní citových prožitků, které lze najít u jedinců v rané dospělosti. Zároveň klesá pohotovost k impulsivnímu jednání, jako jsou např. zamilovanost, sebeprosazování či touha po moci. V partnerských vztazích si cení především hloubky a stability vztahu. Celkově má člověk v tomto období větší kontrolu nad rozumem a svými emocemi. Nedovede se však dobře vyrovnávat s traumaty tak rychle, jako mladí dospělí. Své pocity dovede velmi dobře ovládat a potlačovat. Nárůst introverze je spojen s tendencí nedávat svoje prožitky najevo a vlastně se radši nikomu nesvěřovat (Vágnerová, 2007, s. 195).

Nedochází již k tak častému navazování nových přátelských kontaktů. Lidem středního věku stačí udržet si vztahy stávající. Nejde jim o množství vztahů, ale o jejich kvalitu. S těmito nejbližšími přáteli se pak snaží být ve svém volném času co nejvíce.

Profesní role

Podle Vágnerové může být střední věk obdobím zvýšené koncentrace na profesi a dosahování vysokých pracovních výkonů (Vágnerová, 2007, s. 198). Vysoké pracovní nasazení, přesčas a nemožnost relaxace můžou vést až k syndromu vyhoření, jehož hlavními znaky jsou pocity nepohody, nechut' k práci a nezájem o komunikaci mezi kolegy. Na druhou stranu je období středního věku poslední možnost, kdy lze v profesi něčeho dosáhnout. To lze vidět u těch jedinců, u nichž došlo k rozpadu manželství, ztrátě partnera či odchodu dětí

z domova. Pro tohoto jedince se práce stává jediným smyslem života. Velmi často si však lidé v tomto věku uvědomí, že profesní kariéra nenaplnila jejich očekávání a raději se zaměří na nějaké volnočasové aktivity, vztah k partnerovi, rodině a rodičům atd. Často si kladou otázku užitečnosti a smyslu práce, kterou vykonávají. V zaměstnání se již nesnaží o úspěch a o získání dobrého postavení. Upřednostňují jistotu své pracovní pozice a volí finanční jistotu nad rizikem něčeho nového a nepoznaného.

Mnozí z čtyřicátníků se již nechtějí vzdělávat. S výjimkou poklesu síly a rychlosti reakcí při řešení problému dokážou lidé středního věku díky získaným zkušenostem řešit profesní úkol více komplexně než mladí dospělí. Jsou také flexibilnější a schopnější reagovat na nové úkoly. Problém však může být moderní doba a s ní přicházející nové technologické procesy. Mnozí z čtyřicátníků se najednou nezvládnou se svými léty prověřenými zkušenostmi přizpůsobovat moderním technologiím (Říčan, 2004, s. 297).

Střední věk je období, které má zejména pro ženy-matky z hlediska profesní činnosti velký význam. Mají větší šanci se v pracovní pozici zaměřit více na sebe a své vlastní cíle, protože už nemají tolik práce s dětmi. Nyní se mohou naplno věnovat pracovnímu nasazení a plnění pracovních cílů.

2.4.2 Období starší dospělosti (50–60 let)

Věk 50 let je podle Vágnerové (2007, s. 229) považován za mezník, který definitivně potvrzuje počátek stárnutí. Jedinec si uvědomuje, že už je před ním jen poslední čtvrtina jeho života a podle toho se musí i začít chovat k sobě samému i k ostatním. Někteří jedinci mohou prožívat toto období velmi negativně (menopauza, krize manželství, odchod dětí z domova, finanční obavy, strach ze ztráty zaměstnání, nemoci, péče o staré rodiče, přetížení z péče o vnoučata atd.). Dle Říčana (2004, s. 452-453) může ale pro jiné jít naopak o velmi klidné a psychicky pohodové období (cestování, radost z vnoučat, dostatek volného času, méně starostí). Pro mnoho lidí znamená právě toto období dobrou příležitost intenzivněji se věnovat práci, zájmům, koníčkům, rozšiřovat přátelské vztahy a možná i znovu pracovat na svém rozpadajícím se manželském vztahu (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 192).

Obecně jde o uvědomění si, že už nelze založit rodinu a že brzo dojde ke změně zdravotního stavu, zhoršování psychické kondice, sociálního postavení či následkem úbytku pracovních sil ke ztrátě pracovní výkonnosti. Hlavním úkolem starší dospělosti je tedy zvládnout první signály biologického stárnutí a přizpůsobit tomu své životní tempo s případnou redukcí vlastních cílů (Vágnerová, 2007, s. 230). Padesátník si je již plně vědom toho, že nastal čas, kdy je poslední možnost uspořádat vlastní budoucnost. Na druhou stranu si již uvědomil, že na

většinu změn je již pozdě a že životní stereotyp provázející ho každým dnem mu vlastně vyhovuje.

U jedinců v tomto vývojovém období se často setkáváme s úbytkem přizpůsobivosti a častým problémem při seznamování se s novými lidmi. Navazování nových kontaktů již není pro padesátníky tak jednoduché jako v mladší dospělosti. Podle Vágnerové (2007, s. 233) je potřeba získávání nových sociálních kontaktů již nasycena.

Stárnoucí jedinci nejsou příliš flexibilní a nejsou ochotni měnit časem zafixované způsoby uvažování, své léty prověřené zásady či hodnoty. Starší dospělý nestojí o změny, jde mu hlavně o to uchovat si to, co je dobré nebo alespoň přijatelné. Uvědomuje si, že změny ne vždy přinášejí něco nového a pozitivního. Dochází k prohloubení tendence k introverzi, která má počátek již ve středním věku (Vágnerová, 2007, s. 229).

Pro člověka v tomto období je velmi důležité předat své získané poznatky a osobní zkušenosti další generaci, a to nejen v profesní roli, ale i vlastním dětem. Obecně je rodina na prvním místě. S přibývajícím věkem jedinec pocítuje v blízkosti členů své rodiny stále větší pocit bezpečí. Jedinec se však nachází mezi dvěma generacemi. První generaci tvoří stárnoucí rodiče a druhá generace jsou potomci zakládající vlastní rodiny. Střední generace v době počínajícího úbytku sil musí poskytovat oporu pro obě generace – pomáhá svým dětem v přechodu do samostatného nezávislého života a současně poskytuje péči svým vlastním rodičům (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 192). Na jedné straně by se měl postarat o stárnoucí rodiče a na straně druhé se od nich očekává pomoc při hlídání vnoučat. Tato „sendvičová“ pozice se může někdy jevit jako fyzicky i psychicky těžce zvladatelná (např. při péči o nemohoucí rodiče) a člověka může uvrhnout až do stresové situace. Ve vztahu ke starým a často nemocným rodičům zaujímají stárnoucí jedinci dominantní postavení. Tohoto postavení se snaží využít i ve vztahu k rodinám svých dětí, i když tuto pozici, využívající životních zkušeností, si však není schopen udržet dlouho. O úspěšném zvládnutí rodičovské role tedy svědčí to, že jeho vlastní nyní již dospělé a samostatné děti, mají své rodiny a potomky. Role prarodiče stárnoucího jedince uspokojuje a zcela naplňuje. Citový vztah k vnoučatům je často velmi hluboký. Podle Langmeiera (2007, s. 200) mohou prarodiče vhodně doplňovat citové a intelektuální podněty nezbytné pro zdravý a plný vývoj dítěte.

Stárnoucí jedinec splnil všechna společenská očekávání – zvládl roli rodiče a vychoval děti, a rovněž dosáhl určitého profesního postavení. Jeho další směřování má více soukromý charakter, kterým je péče o širší rodinu, obrat k péči o svou osobu a zaměření se na sebe a své prožitky. Podle Vágnerové (2007, s. 230) se padesátiletý člověk obrací do svého soukromí, které se stává téměř výlučným zdrojem jeho jistoty a bezpečí, a také si ho nyní i více váží.

Co se týče partnerských vztahů, je na prvním místě dlouhodobý, trvalý a stabilní vztah, ve kterém jedinec nalezne toleranci, jistotu, oporu a psychickou souhru. Sexuální výkonnost ztrácí ve stabilním partnerském vztahu na důležitosti. Dlouholeté manželství se však i v tomto období může ocitnout v hluboké krizi. Hlavním spouštěčem je odchod dětí z domova (syndrom prázdného hnízda) nebo únava ze stereotypu dlouhého vztahu (Thorová, 2015, s. 453). Období stárnutí je také typické tím, že dochází k vyrovnávání mužské a ženské role. Muži se stávají klidnějšími, citově vřelejšími, empatičtějšími se sklonem k pečovatelským projevům. Vzhledem k tomu, že se snižuje produkce některých mužských hormonů, jsou také méně soutěživí a agresivní. Ženy se zase stávají více nezávislé a sebevědomější, s tendencí rozhodovat samostatně o svém životě (Vágnerová, 2007, s. 236).

Tělesné změny

Viditelnými tělesnými změnami u stárnoucích jedinců jsou šedivění, úbytek vlasů, ztráta pružnosti pokožky, změna pigmentace kůže a přibývání vrásek. U člověka po padesátce se setkáváme s postupným úpadkem všech tělesných funkcí. Velmi zřetelně dochází k poklesu tělesné výkonnosti a s tím souvisejícímu poklesu koordinace pohybu a tělesné síly. Subjektivně člověk pociťuje únavu a především zhoršování smyslových funkcí, zejména zraku a sluchu. Vzhledem ke zhoršování akomodační schopnosti oka vidí stále člověk docela dobře na dálku, ale má problém s viděním na blízko. Co se týče sluchu, objevuje se problém s vnímáním vysokých tónů.

Všeobecné zpomalení metabolismu u těchto jedinců vede k velmi snadnému nárůstu tělesné hmotnosti, což je především u žen velmi citlivé téma. Dochází ke snížení schopnosti termoregulace, takže se starší člověk obtížněji přizpůsobuje teplotním výkyvům a změnám klimatu. Rovněž svaly, kosti a pojivové tkáně podléhají díky stárnutí degenerativním změnám. Dochází k úbytku svalových vláken a jejich nahrazování tukovou tkání. Slábne síla a pružnost svalů, zhoršuje se pohybová koordinace, rychlost a pohotovost reakcí. Opotřebovanost a snížená pohyblivost kloubů vede ke kloubnímu onemocnění – artróze (Thorová, 2015, s. 456). Z fyziologického hlediska je výrazný také úbytek výkonnosti některých orgánů.

Významná změna je i v hormonálním a endokrinním systému jedince. V důsledku hormonální dysbalance roste riziko onemocnění prostaty u mužů a prsů u žen, hypertenze, osteoporózy a poruchy funkce pohlavních orgánů.

U mužů dochází v důsledku hormonálních změn k tzv. andropauze. Jedná se o pokles produkce mužského pohlavního hormonu testosteronu. Tento má pomalý a pozvolný charakter a díky změně hladiny testosteronu muži pociťují především snížení fyzické síly, výkonnosti a mírnému poklesu sexuální aktivity.

U žen se v důsledku hormonální dysfunkce objevuje menopauza. Jedná se o úbytek ženského pohlavního hormonu estrogenu, jenž je odpovědný za dozrávání ženských vajíček a pravidelnost menstruačního cyklu. Proces ztráty estrogenu a dalšího důležitého ženského hormonu progesteronu trvá 3–5 let a je označován termínem *perimenopauza*, po které nastává úplné ukončení menstruace spojené s konečnou ztrátou plodného období ženy. Období přechodu (klimaktérium) je také spojeno s pro ženu často nepříjemnými tělesnými změnami, mezi něž patří pocit únavy, nervozita, podrážděnost, návaly horka, noční pocení, nespavost, bolesti hlavy, problémy s pozorností, osteoporóza a již zmíněný nárůst tělesné hmotnosti. U mnohých žen v menopauzálním období se objeví díky těmto změnám pocit méněcennosti, který se snaží kompenzovat v roli prarodiče nebo v pracovním nasazení.

Ve vyšším věku se snižuje obranyschopnost organismu a zvyšuje se také výskyt zdravotních obtíží. Mnozí jedinci jsou v tomto věku postiženi chronickou chorobou jako např. hypertenze, cukrovka, artritida, osteoporóza atd. Strach ze smrti je u těchto jedinců více hmatatelnější. Smrt akceptuje padesátník jako nevyhnutelnou událost, která se ho již začíná týkat.

Lidé v pozdní dospělosti by nadále měli pečovat o své zdraví. Jejich cílem by však neměla být kopie dvacetiletého člověka, nýbrž radost z pěkného vzhledu v souladu s uměním stárnout (Thorová, 2015, s. 454).

Psychické změny

Pozdní dospělost je charakteristická menší pružností v myšlení a celkově sníženou ochotou přizpůsobovat se změnám (Thorová, 2015, s. 461). Kromě celkové ztráty paměti dochází také ke zhoršení postřehu. V souvislosti s tím je třeba se zmínit, že dochází také ke ztrátě pružnosti řešení nových a neznámých situací. Nových situací je poměrně málo a když už neznámá situace nastane, jedinec tíhne k tendenci i k řešení takovýchto situací využívat strategie již zafixované. Vystačí si s naučeným řešením dosavadních situací a využívá zkušeností, které během života získal.

Riziko zhoršení kognitivních funkcí závisí na celkovém zdravotním stavu jedince, dosaženém vzdělání, typu pracovní činnosti, životním stylu, rodinném zázemí, partnerském soužití a také na osobní spokojenosti a vyrovnanosti stárnoucího jedince (Vágnerová, 2007, s. 247-248). Dochází také ke změně postoje k učení. Mnozí lidé tohoto věku již nemají potřebu získávat nové informace a spokojí se s tím, co už umí. Pro toto období jsou typické i výkyvy pozornosti, častější poruchy krátkodobé paměti a zhoršená efektivnost mechanického učení. Navíc je pro ně získávání dalších znalostí obtížnější, protože se rychleji unaví a i vybavení naučených vědomostí je obtížnější.

Podle Thorové (2015, s. 459) si právě v tomto období člověk rekapituluje svůj život a skrze retrospektivu se snaží o dosažení integrity vlastní identity. O smyslu života uvažuje podle ní jedinec v kontextu většího celku, než je pouze osobní život.

Emoční změny

Padesátník dovede své emoce řídit a jejich případné negativní výkyvy dobře ovládat (Vágnerová, 2007, s. 255-256). Neobjevují se extrémní citových prožitků, které se objevovaly v rané dospělosti. Oproti dospívajícím prožívají své pocity méně impulsivně a dokážou si uvědomit, že impulsivní chování není správná cesta k řešení problému. Uvědomují si, že se nyní nacházejí v pozici autority pro staré rodiče a pro dospělé děti, a že mají určitou zodpovědnost negativní emoce otevřeně neprojevat. A tak se mnohdy na úkor jejich vnitřní pohody od nich očekává emoční vyrovnanost a nadhled. Závažné ztráty jedinců staršího věku (úmrtí člena rodiny, rozvod) nelze žádným způsobem rovnocenně nahradit. Někteří jedinci jsou citově zranitelnější než dříve (Říčan, 2004, s. 322). Stejně jako v každodenním životě, i v emoční oblasti preferují stereotyp – klid a pohodu s tendencí vyvarovat se intenzivnějšímu prožívání emocí. Z toho vyplývá, že ve volném čase netouží po extrémních zážitcích, ale daleko raději si vybírají aktivity a situace s minimální emoční zátěží. Bouřlivé projevy a výkyvy citových vztahů typické pro mladého dospělého nahrazují u jedinců hlubší a klidné citové vztahy.

Profesní role

Podle Vágnerové (2007, s. 259) dochází v tomto období k uzavírání profesní kariéry. Většina lidí je v tomto věku již smířena se svou profesí a neuvažuje o jakékoliv změně. Na jedné straně jsou jedinci, pro které je udržení zaměstnání pouze nutnost k finančnímu zajištění chodu rodiny a kteří toužebně očekávají odchod do důchodu a zasloužený klid. Na straně druhé jsou pak ti, jimž zaměstnání přináší osobní uspokojení. Všeobecně si lidé v tomto věku neradi zvykají na nové věci a o nové podněty vůbec nestojí. Dávají také přednost klidné a jisté pracovní činnosti bez hrozby ztráty zaměstnání. Právě v tomto období je patrná výrazná potřeba předávat dosud nabyté zkušenosti mladším kolegům (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 190). Zvýšená únava, stres, napětí, úbytek fyzických sil a vyčerpanost může vést ke ztrátě zájmu o profesní činnost. Po letech intenzivního pracovního napětí se může objevit lhostejnost až odpor k další práci.

Vzhledem ke ztrátě výkonnosti, obratnosti, přizpůsobivosti a nízké flexibilitě jsou pro zaměstnavatele tyto jedinci neperspektivními pracovníky. Nutno však uvědomit si, že tyto lidé (ač s nižší fyzickou výkonností) umí velmi dobře jednat s lidmi a jsou pečliví. Často se na ně

dá spolehnout lépe než na mladé kolegy. Ztráta zaměstnání před odchodem do důchodu však vyvolá v jedinci kromě hněvu a zlosti také pocit méněcennosti, zbytečnosti a úbytek sebedůvěry.

2.5 Metodika vhodná pro andragogický výzkum

Pro potřeby andragogického výzkumu bylo sestaveno několik příruček o metodách výzkumu, které mají vysokou kvalitu a jsou souměřitelné s obdobnými pracemi v zahraničí. V současné době se rozlišují dvě základní metody výzkumu: **kvalitativní výzkum** a **kvantitativní výzkum**. Tyto metody se liší svým cílem, způsobem realizace výzkumu, vztahem výzkumníka a zkoumaných osob a výsledky (Gavora, 2010, s. 35).

Kvantitativní výzkum slouží k prokázání platnosti existující teorie, zatímco cílem kvalitativního výzkumu je vytvořit teorii o zkoumaném předmětu (Průcha, 2014, s. 106). Již z tohoto tvrzení vyplývá, že obě uvedené metody jsou velmi odlišné. Radikální výzkumníci zastávají názor, že není možné použít obě metody v jednom výzkumu společně. Najdou se ale i tací, kteří tvrdí, že je nejen možné obě metody použít souběžně, ale dokonce je to i lepší (Gavora, 2010, s. 36).

Při kvantitativním výzkumu se pracuje především s číselnými daty a zjišťuje se množství, rozsah nebo frekvence výskytu jevů. Tato data lze poté matematicky zpracovat. Pro výzkumníka je typický odstup při zkoumání určitého jevu a nezájem o vzhled jednotlivců či zkoumané skupiny. Jedná se o metodu s přesně vymezeným předmětem zkoumání. Pro metodu kvalitativního výzkumu jsou charakteristická získaná data a minimum subjektivního zabarvení.

Metoda kvalitativního výzkumu pracuje s informacemi ve slovním vyjádření. Výzkumník má snahu sblížit se fyzicky se zkoumanými osobami a proniknout do situací, v nichž se zkoumané osoby nacházejí. Podle Gavory (2010, s. 35) pouze pokud dojde k tomuto sblížení, může výzkumník těmto osobám a situacím porozumět a poté je popsat. Na rozdíl od kvantitativní metody je v této metodě každý jednotlivý „případ“ velmi podrobně prozkoumán. Dochází ke sledování, následnému porozumění a posléze i objasnění subjektivních stavů, okolností a prožitků aktérů, zúčastněných ve sledovaném procesu.

Obě metody se liší i výběrem vzorku pro sběr dat. Zatímco výzkum kvalitativní vybírá zkoumané osoby tak, aby co nejlépe reprezentovaly zkoumanou populaci, kvalitativní výzkum se zaměřuje na konkrétní skupinu. Významný rozdíl mezi oběma metodami spočívá v jejich funkci. Každá metoda má totiž určité výhody a nevýhody. Zastánci kvalitativního výzkumu zastávají názor, že komunikace výzkumníka a respondenta je cennější než pouhé číselné údaje vycházející z kvantitativního výzkumu založeného na práci s čísly.

Kvalitativně orientovaný sběr dat je tedy takový sběr dat, při kterém lze předpokládat jedinečnost každé skupiny a jedince. Ke sběru dat dochází v terénu a výzkumník je v úzkém kontaktu se skupinou lidí či jednotlivců. Jak již bylo zmíněno, snahou výzkumníka je všítat si rozdíly mezi účastníky, snažit se vnímat a poté i zaznamenat odlišný postoj při konkrétní situaci. Během sběru dat si výzkumník dělá zápisky a zaznamenává terénní poznámky.

Typickými metodami kvalitativního výzkumu jsou nestrukturované pozorování, interview, narativní metoda a analýza produktů člověka (Gavora, 2010, s. 181).

Metoda pozorování se dá použít v kvantitativním i kvalitativním výzkumu, ale reálná aplikovatelnost této metody v českém andragogickém výzkumu je minimální. Metody rozhovoru lze rovněž použít u obou typů výzkumu, ale ani zde není její použití příliš obvyklé (Průcha, 2014, s. 111-112).

Při každém výzkumu či sběru dat je nutné mít na paměti etické zásady výzkumu. Vždy je potřeba získat od respondenta informovaný souhlas, tj. souhlas dané osoby, že se sběru dat zúčastní. Důležitá je také svoboda odmítnutí, tj. účastníkům sběru dat musí být řečeno, že mohou svou účast v projektu kdykoliv ukončit.

2.5.1 Pozorování

Pozorování je nejtypičtější a podle Švaříčka (2007, s. 142) pravděpodobně jednou z nejtěžších metod sběru dat v kvalitativním výzkumu. Tuto metodu lze uplatnit v kvalitativním i kvantitativním výzkumu. V kvantitativním výzkumu je výběr osob a lokalit náhodný, zatímco při kvalitativním výzkumu dochází vždy k záměrnému výběru. Další rozdíl lze spatřit v zásahu do průběhu sledovaných procesů. Zatímco v kvantitativním výzkumu výzkumník nezasahuje do průběhu pozorovaných jevů a k pozorování používá předem připravený seznam kategorií, v kvalitativním výzkumu výzkumník nezaznamenává jevy podle dopředu vytvořeného systému pozorovacích kategorií, nýbrž zapisuje jejich průběh právě tak, jak probíhají. Cílem pozorování je zachytit situaci tak, jak se skutečně odehrává. Výzkumníkovi jde o to poznat, popsat a pochopit lidi a prostředí, ve kterém působí (Gavora, 2010, s. 188). Popis situace, prostředí a činnosti jednotlivců i skupiny by měl být přesný. Každý, kdo nebyl situace bezprostředně účasten, by si měl umět na základě výzkumníkovy popisu průběhu tuto situaci představit. Pozorování lze charakterizovat jako plánovanou (výzkumník přesně ví co, kdy, kde a jak chce pozorovat), systematickou (výzkumník se zaměřuje jen na vybrané jevy, osobnosti, činnosti, které sleduje ve stanovených intervalech, po stanovenou dobu atd.) a objektivní (výzkumník nezasahuje do přirozeného průběhu činností, ale objektivně je zaznamenává) činnost (Průcha, 2014, s. 112).

Základní dělení pozorování je dělení na **zúčastněné** a **nezúčastněné**. Při zúčastněném pozorování sleduje výzkumník jevy v prostředí, ve kterém se odehrávají a on sám se průběhu pozorování účastní. Při nezúčastněném pozorování jde o to, sledovat respondenty či probíhající zkoumané jevy, aniž by nás tito pozorovaní jedinci viděli. Pozorování lze dále rozdělit na pozorování **přímé** a **nepřímé**. O přímém pozorování lze hovořit, pokud se výzkumník setkává přímo s předmětem pozorování a účastní se průběhu událostí ve zkoumaném prostředí. Nepřímé (neboli zprostředkované) pozorování je jakýsi záznam proběhlé činnosti pořízený za účelem výzkumu. Otevřené pozorování je takové, kdy se pozorovatel neskryvá a zkoumaný vzorek ví o jeho funkci pozorovatele. Při skrytém pozorování výzkumník svoji identitu před zkoumaným vzorkem tají. Pozorování můžeme také dělit na **strukturované** a **nestrukturované**. Při strukturovaném pozorování chce výzkumník najít odpověď na předem určené a vymezené jevy, při nestrukturovaném pozorování je jeho snahou získat popis jednání, které nemá dopředu stanovené (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 144-146).

V kvalitativním výzkumu se patrně nejčastěji setkáme s metodou zúčastněného nestrukturovaného pozorování. Při tomto typu pozorování výzkumník neboli pozorovatel sleduje a zapisuje průběh situací tak, jak probíhají, bez předběžného strukturování sledovaných jevů a procesů. Sám se může začlenit do činností pozorovaných osob, tj. participuje na průběhu událostí. Podle Hendla (2005, s. 197) se tento typ pozorování používá v případě zkoumání takového jevu, který je zatím málo prozkoumaný nebo pokud existují velké rozdíly mezi pohledy členů a nečlenů sledované skupiny.

Zúčastněné pozorování můžeme definovat jako dlouhodobé, systematické a reflektivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu s cílem objevit a reprezentovat sociální život a proces (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 143). Pozorovatel se tedy přímo účastní dění v situaci, v níž se předmět sběru dat projevuje. Je v osobním vztahu s pozorovanými, sbírá data zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících životních situací a je tedy v těsném kontaktu se zkoumaným předmětem, situací, jedincem nebo skupinou. Velký problém je u tohoto typu pozorování skutečnost, že většinu toho, co se děje, výzkumník nepostřehne. To se stává hlavně tehdy, pokud najednou probíhá více zajímavých procesů (Hendl, 2005, s. 196-197).

Velmi důležitou součástí této metody sběru dat jsou vlastní poznámky a zpětná reflexe. Hlavním prostředkem záznamu při zúčastněném pozorování jsou pečlivé a úplné poznámky přímo z místa, kde se pozorování uskutečnilo. Terénní poznámky jsou vlastně veškeré poznámky toho, co pozorovatel viděl, slyšel, prožil, nad čím uvažoval (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 155). Mezi poznámky z terénu patří poznámky psané pozorovatelem v dané chvíli pozorování, přepis rozhovoru pozorovaného jedince, přepis pozorované situace a také výzkumníkův diář. V tom by měly být informace, kde zachytil přípravu pozorování, vstup do

terénu, zkušenosti a problémy s kontakty. Pokud však toto není možné vzhledem k tomu, že pozorovatel je zároveň účastník, je nutné tyto poznámky zaznamenat co nejdříve po ukončení pozorování. Na podkladu rozboru těchto poznámek pak může pozorovatel vyslovit určité tvrzení, které ho může navést k dalšímu pozorování.

2.5.2 Rozhovor

Rozhovor je podle Hendla (2005, s. 209) důležitým prostředkem pro získávání dat v kvalitativním výzkumu. Dále se Hendl (2005, s. 170) ve své knize zmiňuje, že vedení rozhovoru je vlastně umění a vyžaduje určitou dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu. Švaříček (2007, s. 159) uvádí metodu rozhovoru jako nejčastěji používanou metodu sběru dat v kvalitativním pedagogickém výzkumu. Průcha (2014, s. 120) však uvádí, že jako nástroj dotazování je metoda rozhovoru v českém andragogickém výzkumu používána jen velmi zřídka.

O tématu rozhovoru a získávaných informacích rozhoduje výzkumník, jenž je tím, kdo vede rozhovor, vybírá otázky a v podstatě na něm je, kdy bude rozhovor ukončen. Rozhovory lze dělit podle několika hledisek. Z hlediska míry formalizace lze rozhovor dělit na **formální** a **neformální**. Z hlediska cíle je možné definovat rozhovor **poznávací** a rozhovor **formativní**. Poznávací rozhovor slouží k získávání informací. Při formativním rozhovoru se snaží jedinec formovat svým projevem jiného člověka. Rozhovor lze dále dělit na rozhovor **strukturovaný**, **nestrukturovaný** a **polostrukturovaný**. Strukturovaný rozhovor probíhá podle otázek, jejichž znění a pořadí jsou přesně určeny a předem připraveny. Tazatel v tomto případě pouze klade otázky a zapisuje si jejich odpovědi. Do rozhovoru nevkládá žádný další vlastní komentář. Tohoto typu rozhovoru se nejčastěji využívá, mají-li se zjistit určité tendence zkoumaných jevů. Nestrukturovaný (narativní) rozhovor neboli interview nemá dopředu vytvořený systém otázek a tazatel se pouze drží hlavního tématu. V tomto případě tazatel pouze položí jednu předem připravenou otázku a nechává respondenta vyprávět. Interview velmi často probíhá formou přátelského rozhovoru a dotazovaná osoba mnohdy ani neví, že uvedený sběr dat probíhá. Doporučuje se dělat interview v prostředí, které člověku není cizí. Tazatel by měl používat výrazy k označení jevů, postojů a situací tak, aby dotazovaný tazateli rozuměl (Gavora, 2010, s. 201). Tento typ rozhovoru se používá, má-li být odhalena situace jednotlivého respondenta a také tam, kde se poprvé seznamuje badatel s problémem. V praxi se nejčastěji používá tzv. polostrukturovaný rozhovor, kdy tazatel má předem připravený seznam otázek, ale způsob a forma odpovědi na tyto otázky jsou ve velké míře na respondentovi. Lze říci, že tazatel má v tomto případě k dispozici rámcové otázky, ale nedrží se jich tak pevně, jako při rozhovoru strukturovaném (Gavora, 2010, s. 202).

Hlubkový rozhovor lze rozdělit do několika etap – příprava rozhovoru, vlastní dotazování, přepis rozhovoru, analýza dat, psaní a prezentace výzkumné zprávy (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 160). Každá z etap rozhovoru musí být důkladně promyšlena. V přípravné fázi je potřeba, aby si tazatel uvědomil na co, koho, proč a jak se někoho dotazovat. Pro průběh rozhovoru je dobré, pokud má tazatel o osobě, se kterou chce vést hlubkový rozhovor, nějaké informace. V této etapě rozhovoru si tazatel také musí uvědomit za jakých podmínek a v jaké časové dotaci bude rozhovor probíhat.

V následné etapě vlastního dotazování se musí tazatel nejprve představit a vysvětlit záměr a cíl hlubkového rozhovoru. Tazatel musí dále ujistit dotazovaného o anonymitě tohoto rozhovoru a požádat jej o souhlas k participaci při tomto sběru dat a případně požádat o souhlas celý rozhovor nahrávat. Délka hlubkového rozhovoru bývá zpravidla hodinu, hodinu a půl. Úvodní fáze trvá 10–20 minut, hlavní fáze 30–40 minut a fáze ukončovací 5–10 minut (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 163). Při pokládání otázek tazatel vychází ze základní výzkumné otázky, ale měl by mít částečně připravené i navazující otázky. Existují různé typy otázek – úvodní otázky, hlavní otázky, navazující otázky, nepřímé otázky, dynamické otázky a ukončovací otázky (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 163-168). Při dotazování je velmi důležitá konstrukce otázek. Na volbě, znění a pořadí otázek závisí kvalita a množství získaných informací. Pokládané otázky musí být rozhodně formulovány tak, aby byli respondentům srozumitelné, emocionálně přijatelné a nevedly k odpovědím, které se ze sociálního hlediska po respondentovi očekávají. Tazatel si rozhodně musí uvědomit, že odpovědi respondenta závisí na prostředí, v němž rozhovor probíhá, ale také ve velké míře na aktuální motivaci, otevřenosti a ochotě dotazovaného. Tím může vzniknout určité zkreslení při této výzkumné metodě. Kromě verbálních odpovědí by se měl tazatel zajímat i o neverbální složku rozhovoru, tj. sledovat hlasitost hlasu, rychlost řeči, svalové pohyby hlavy, rukou a tváře či oční kontakt mezi tazatelem a dotazovaným.

Neméně důležitá součást rozhovoru je jeho záznam. K tomu je potřeba souhlas respondenta, ujištění o anonymitě jeho odpovědí, požádání o souhlas k participaci na výzkumu a v případě záznamu na diktafon také požádání této osoby o souhlas tento záznam nahrávat. Konečným zdrojem dat pro analýzu a interpretaci je přepis rozhovoru. Při přepisu rozhovorů se doporučuje zaznamenat i neverbální části rozhovoru jako pomlky, smích účastníka či zdůraznění odpovědi zvýšením hlasu (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 181-183).

Hlavními přednostmi této metody výzkumu je přímý kontakt výzkumníka s přesně identifikovaným respondentem a možnost výzkumníka řídit průběh dotazování do té míry, aby došlo k odkrytí názorů a postojů jím zkoumané osoby. Hlavní nevýhodou metody hlubkového rozhovoru je to, že přináší poznatky jen o malé skupině vyšetřovaných respondentů zapojených

do sběru dat. Navíc je tento typ získávání dat vzhledem k nutnosti přepisu rozhovoru pracný a časově velmi náročný.

Z uvedeného vyplývá, že je vhodné a doporučované spojit při kvalitativním sběru dat metodu hloubkového rozhovoru s metodou pozorování. Pozorování slouží k popisu jednání respondentů, zatímco rozhovor zachytí to, co si účastníci říkají a myslí a pomůže badateli na základě jejich výkladu pochopit jejich zkušenosti (Švaříček a kolektiv, 2007, s. 144). Rovněž Hendl (2005, s. 195) uvádí, že rozhovor je směs toho, co je, a toho, co si o tom pozorovaný myslí. Pozorování je snaha skutečně zjistit, co se děje.

3. Praktická část

3.1 Obecný úvod k praktické části

Pro svůj animační program jsem si vybrala skupinu dospělých nacházejících se ve vývojovém období střední dospělosti a starší dospělí. Jedinci ve vývojové fázi střední dospělosti jsou dle teorie uvedené v této BP na vrcholu svých fyzických sil a mají dostatek praktických zkušeností získaných během celého života. Většina z nich má doma dospívající, pomalu se osamostatňující děti. Dospělí jedinci mají právě nyní možnost vrátet se ke svým koníčkům, zájmům a přemýšlet zda se jejich život odvíjí tak, jak si to představují. Někteří z nich mohou pociťovat krizi středního věku. Pro některé jedince je to období hledání. Dle Helešice (2019, s. 46) se hledání projevuje i v zájmu o animační programy poznávacího charakteru, adrenalinových akcí pro muže, nové formy vzdělávání od vaření, přes pohybové programy pro zdraví až po jazyky.

Starší dospělí jsou na vrcholu své pracovní kariéry. Začínají se u nich však již objevovat určité zdravotní problémy. Nastupující zdravotní obtíže tohoto jedince omezují při pohybové aktivitě i v prožívání určitých situací. Většinou mají tito jedinci již dospělé děti a je právě na nich, aby se nyní starali o stárnoucí rodiče a jejich vlastním dospělým dětem pomáhali s vnoučaty. Někteří z nich se mohou dostat až do stresové situace, kdy je toho na jejich psychickou i fyzickou stránku příliš. Navíc se pozvolna blíží konec profesní kariéry a je potřeba začít se zabývat tím, co bude tento jedinec dělat v důchodovém věku. Podle Helešice (2019, s. 46) jsou pro starší dospělé typické animační programy s omezenými nároky na pohybovou aktivitu, ale značnou pestrostí aktivit.

Základem sokolské myšlenky je výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní. Při tvorbě animačního programu jsem se držela sokolské myšlenky „Ve zdravém těle zdravý duch!“ Animační program jsem koncipovala tak, aby při prohlubování vztahů mezi jedinci a spolkem Sokol bylo využito dostatek fyzických aktivit. Mou snahou dále bylo, aby se každý jedinec v této skupině osvobodil od myšlenek konzumní společnosti a začal přemýšlet o sobě a o vlastním životě. Pro tento animační program jsem zvolila skupinu respondentů z Tělovýchovné jednoty Sokol Liberec 1 pravidelně docházejících do této jednoty.

Při tvorbě animačního programu jsem vycházela z toho, jak prezentoval animaci H. W. Opaschowski, tj. že animátor není vedoucí skupiny, ale člověk, který vystupuje v úloze toho, kdo přichází s novými nápady. Jako primární faktor jsem řešila vztah jednotlivých členů v rámci skupiny, ale sekundárně mě zajímal i vztah jednotlivců k animátorovi. V roli animátora jsem se snažila prostřednictvím animačního programu uspokojit potřeby všech účastníků zvolené cílové skupiny. Šlo mi o to vybrat takové aktivity, které by v jednotlivcích probudily

fantazii, inspiraci k tvořivosti a možnost zažít úspěch. Při všech animačních aktivitách jsem se vyvarovala role „vedoucího výletu“. Mou snahou bylo být tím, kdo přináší nápady a třeba i podává pomocnou ruku při navazování kontaktů mezi jednotlivci.

3.2 Cíle práce a metody použité k jejich splnění

Hlavním cílem této práce bylo prohloubení vztahu účastníků animačního programu k organizaci Sokol. Vedlejšími cíli bylo posílení vztahů mezi jednotlivci v rámci T.J. Sokol Liberec 1 a získání nových členů pro tuto jednotu, tak aby nehrozil rozpad organizace z důvodu nedostatku členů a zájmu o předávání sokolských myšlenek.

V této práci tedy cíle určují, jaké nové poznatky jedinec získá a jak změní jeho postoje (k sobě samému, k rodině, k životu, ke společnosti a především k organizaci T.J. Sokol Liberec 1). Bylo nutné brát v potaz, že každý člověk je jiný a vnější a vnitřní vlivy mohou chování jedince také velmi zřetelně ovlivňovat. Zvolila jsem edukační proces ve skupinovém prostředí formálního charakteru, kdy v roli edukátora stojí animátor a v roli edukantů účastníci animačního programu. Edukační proces a intenzita edukačních aktivit v této práci nepodléhají vysoké regulaci. Velmi záleží na samostatné aktivitě edukátora a především zúčastněných edukantů.

Při sběru dat a hodnocení animačního programu jsem použila metody, které se používají v pedagogickém a andragogickém výzkumu. Jako metodu sběru dat jsem využila metodu kvalitativní analýzy – **zúčastněné nestrukturované pozorování a polostrukturovaný rozhovor**. V případě sběru dat jsem přijala roli „účastníka jako pozorovatele“, kdy jsem se stala rovnoprávným členem skupiny, ale zároveň jsem předkládala možnost účasti na uvedených aktivitách. Všichni účastníci vždy věděli o mé funkci pozorovatele. Jen „tváří v tvář“ účastníkům animačního programu jsem mohla být schopna alespoň trochu pochopit a porozumět jejich jednání. Můj sběr dat se netýkal zevšeobecnění údajů, nýbrž proniknutí do konkrétní situace a objevení nových souvislostí, které by při použití kvantitativní metody (dotazník, testy...) sběru dat nebylo možné odhalit.

3.3 Fáze plánování, realizace a hodnocení programu

3.3.1 Plánování

V této fázi animačního programu jsem si musela odpovědět na několik základních otázek: „Jaká bude cílová skupina?“, „V jakém období a v jakých časových intervalech se animační program uskuteční?“, „Jak časově náročné budou jednotlivé aktivity?“, „Kde se bude program

odehrávat?“, „Jaký materiál můžeme k aktivitám potřebovat?“, „Jakou metodu pro sběr dat použiji?“

Jako vzorek pro sběr dat vhodný pro provedení praktické části jsem po pečlivém zvážení zvolila skupinu 13 účastníků z T.J. Sokol Liberec 1. Záměrně jsem vymezila skupinu osob v rozmezí 35–50 let. Společně s charakteristikami jedinců dle vývojové teorie (dostatečné životní zkušenosti, období hledání, fyzické změny, stereotypní styl života...) jsem v této skupině účastníků očekávala také určité společné vlastnosti (kladný vztah k přírodě a vlasti, společné zájmy v rámci organizace Sokol, kladný vztah k pohybové aktivitě).

Plánovala jsem každý měsíc uspořádat výlet do trochu jiného prostředí, tedy s pozměněnými vnějšími podmínkami. Po zvolení skupiny jsem musela důkladně promyslet, zda bude mít zvolený vzorek účastníků zájem o tento typ animace a na co konkrétního se především zaměřit. Bylo nutné nejprve si nastudovat periodizaci vývoje, vymezit střední a starší dospělost a při tvorbě animačního programu vycházet z hlavních charakteristik těchto vývojových období člověka.

3.3.2 Realizace včetně popisu jednotlivých výletů

Pro komunikaci s účastníky animačního programu pro naši T.J. jsem (vyjma prvního výletu) před každým výletem zvolila běžně dostupnou bezplatnou aplikaci WhatsApp Messenger. Jedná se o aplikaci umožňující výměnu zpráv a multimediálních souborů mezi vlastníky chytrých telefonů pomocí internetu. Výhodou této aplikace je, že jsme si mohli kromě písemných zpráv vzájemně posílat i obrázky, audio soubory a snímky obrazovky s mapou, kde se konkrétní výlet uskuteční.

Vytvořila jsem si tabulku aktivit na jednotlivé výlety. Pokud jsem danou lokalitu neznala, před každým společným výletem jsem si sama prošla prostředí, v němž jsem plánovala výlet uskutečnit.

V mém sběru dat při práci se členy spolku T.J. jsem se zaměřila na konstantní komparaci, kdy jsem během každého výletu údaje sbírala a třídila. Během výletů jsem především hledala souvislosti mezi teorií o vývojovém období jedince a skutečným verbálním a neverbálním projevem těchto účastníků. Snažila jsem se vytvořit takový animační program, který by byl těmto jednotlivcům tzv. „ušitý na míru“, aby jednotliví účastníci byli spokojeni a během každého výletu se cítili jako „ryba ve vodě“.

Hned na prvním výletě jsem podrobně (a na každém dalším výletě ve zkrácené formě) vysvětlila důvody svého pobytu ve zkoumaném prostředí, cíle mého sběru dat, trvání tohoto sběru dat i jaké bych ráda použila kvalitativní metody pro zhodnocení celé akce. Sdělila jsem

účastníkům, že mám tzv. funkci účastníka – pozorovatele, tedy že se považuji za rovnoprávného člena skupiny, ale zároveň je budu aktivně sledovat.

Během celého období realizace animačního programu jsem vycházela z faktu, že animátor není vedoucí, ale ten, kdo přichází s novými nápady. Pro realizaci každého výletu jsem se snažila začlenit do programu hru rozehrívací (seznamovací), hru související s prohloubením komunikace mezi lidmi, hru zaměřenou na pohyb, hru vzdělávací a hru související se změnou postoje a sebepoznání. Při výběru her jsem čerpala ve velké míře z her a programů připravených pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, jejíž lektori mají bohaté zkušenosti s vedením zážitkových programů pro dospělé.

Při realizaci edukačního procesu jsem vycházela z předpokladu, že při aktivním zapojení účastníků do probíhajících aktivit lze předpokládat pozitivní vliv na rozvoj zájmů, určitých schopností jedince či utváření životního stylu a hodnotové orientace jedince.

Přehledná tabulka plánovaných aktivit

2022	Výlet č. 1	Výlet č. 2	Výlet č. 3	Výlet č. 4	Výlet č. 5	Výlet č. 6
Termín	13. 3.	16. 4.	28. 5.	26. 6.	25. 9.	19. 11.
Místo	Cvikov a okolí	Jítrava a okolí	Desná a okolí	Horní Hany- chov, Machnín, okolí Ješ- tědu	Malinový vrch v Bedři- chovském sedle a okolí	Oldřichov v Hájích a okolí
Aktivita/hra 1 - seznamovací/ rozehrívací	Kroky vpřed	Hra s ci- táty	Homo eruditus Gordický uzel	Slepý u kůlu	Litera- tura, aneb co si ještě pamatuji z mládí	Závod
Aktivita/hra 2 - komunikace mezi lidmi	Sha- kespea- rova po- lévka	Skupi- nové bás- nění	Braunův Kuks	Rodenův závod	Příběhy fotografa	Tlumoč- ník

2022	Výlet č. 1	Výlet č. 2	Výlet č. 3	Výlet č. 4	Výlet č. 5	Výlet č. 6
Aktivita/hra 3 - sportovní	Skok po jedné noze	Mravenci	Koulení	Silácký víceboj	Orientační běh	Přetahování lanem a Eskymácká honička
Aktivita/hra 4 - změna postoje, jednání, cílů	Multisoci o	Po(s)lední telefonát	101 věcí	-	-	Taška
Aktivita/hra 5 - vzdělávací	Referát o městě Cvikov, Lužických horách, básníku Friedrichu Schillerovi atd.	Referát o Bílých kamelech, Peckařovu kříži, historii Sokola ad.	Referát o Mariánskohorských svatých schodech, Vodopádech Bílá Desná a rozhledně Světlý vrch	Retro kvíz - kultura našeho mládí	Povídání o Jizerských horách	Referát o Jizersko-horských bučinách
Aktivita/hra 6 - odpočinková	-	-	-	Posezení u ohně	-	

Tabulka 3 - Plánované aktivity během výletů; zdroj: vlastní zpracování

3.3.2.1 Výlet č. 1

Výlet se uskutečnil v neděli 13. 3. 2022. Skupina 8 lidí se sešla na autobusovém nádraží v Liberci a dopravila se meziměstským autobusem do cílové zastávky Cvikov. Skupina byla obeznámena s tím, že během výletu je čekají různé aktivity – aktivita seznamovací neboli zahřívací, aktivita vzdělávací, aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi a aktivita zaměřená na sebezpoznání.

Trasa výletu

Trasu výletu jsem znala, takže jsem si již před realizací animačního programu stanovila, na kterém místě je vhodné určitou aktivitu uskutečnit.

- První zastávka: Cvikov – náměstí Osvobození (vzdělávací aktivita – historie města Cvikov, osobnost Friedrich Schiller)
- Druhá zastávka: Turistický přístřešek Pod lesním divadlem (seznamovací hra Kroky vpřed)
- Třetí zastávka: Lesní divadlo (hra na prohloubení komunikace mezi lidmi Shakespearova polévka)
- Čtvrtá zastávka: U Švýcarské boudy (pohybová aktivita Skákaná)
- Pátá zastávka: Skalní město Kunratické Švýcarsko – Karlův odpočinek (možnost posezení, svačina, krátké volno)
- Šestá zastávka: Skalní kaple – aktivita na sebereflexi, změna postoje, sebepoznání (hra Multisocio).

Hry použité v průběhu výletu

1. Kroky vpřed (Bakalář, 2000, s. 17)	
Cíl hry	Rozpohybování, seznámení jednotlivých účastníků mezi sebou navzájem a zábava. Aktivní účast při této hře pomůže účastníkům poznat se mezi sebou navzájem a navodí dobrou atmosféru pro příznivou komunikaci během další části výletu. V této aktivitě šlo o prohloubení sociálních vazeb mezi jednotlivci.
Charakter a struktura hry	Tato hra je podle Bakaláře určená pro menší skupinu lidí (do cca 10 lidí), je vhodná do jakéhokoliv prostředí, na rovný terén. Pro uskutečnění této hry nebylo potřeba žádných pomůcek a čas potřebný k realizaci by se měl pohybovat kolem 20 minut. Před touto aktivitou je potřeba dopředu si připravit soubor otázek, které bude animátor účastníkům při hře klást.
Realizace hry	Hráči se rozestavili do půlkruhu tak, že na sebe navzájem dobře viděli. Po vyřčení otázky (16 otázek) vystoupili vždy ti, jichž se daná otázka týkala. Po otázce jsem často ještě položila podotázku, při které došlo ke komunikaci v rámci celé skupiny. Zvolila jsem otázky např.: „Kdo aktivně sportuje?“, „Jaký sport provozujete?“, „Kdo hraje na nějaký hudební nástroj?“, „Kdo rád pracuje na zahradě?“, „Kdo měl nějaký vskutku neobvyklý zážitek?“, „Jsme zvědaví, co se vám přihodilo, ale je na vás, kolik nám toho řeknete.“, „Komu hra Kroky vpřed pomohla poznat ostatní?“

Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Trochu rušivé prostředí.“ <i>Vysvětlení: bagr v blízkosti hry</i> • „Hra se mi líbila. Byla srozumitelná a zábavná.“ • „Možná by bylo dobré pravidla lépe vysvětlit.“ • „Super hra pro poznání se navzájem.“
Reflexe hry	Hráči se dle otázek dozvěděli o některých zájmech, zkušenostech či hodnotách ostatních hrajících účastníků. Tuto hru jsem záměrně zvolila jako úplně první hru pro realizaci celého animačního programu. Očekávala jsem, že budou rádi a že se mezi sebou trochu poznají.

Tabulka 4 - Popis hry Kroky vpřed; zdroj: vlastní zpracování

2. Shakespearova polévka (Www.hranostaj.cz, 2013)	
Cíl hry	Prohloubení sociálních vazeb mezi jednotlivci.
Charakter a struktura hry	Hra je určená do volného prostoru a doba jejího trvání je zhruba 30 minut. Pro realizaci je potřeba mít animátorem dopředu připravená slova na papíru.
Realizace hry	Nejprve jsem uvedla hru krátkým sdělením o významném anglickém básníku a dramatikovi Williamu Shakespearovi, abych účastníky trochu uvedla do hry. Poté jsem hru začala slovy: „Pojďme si spolu vyzkoušet, jaké to je být spoluautory jedné divadelní scény“. Pomocí pexesa byli rozděleni hráči na dvojice. Každá dvojice si vytáhla z látkového sáčku 4 papírky (2x podstatné jméno, 1x sloveso, 1x přídavné jméno). Poté měla každá dvojice 10 minut na to, aby z těchto 4 slov sestavila smysluplný příběh, který bude schopna dramaticky ztvárnit do krátké scénky.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Měla jsem hroznou trému při té dramatizaci. Není to jednoduché předvést něco před jinými lidmi.“ • „Tuto bych raději hrál později, když se lépe poznáme.“ • „Měla jsem trému předvádět se před jinými lidmi.“ • „Potřeboval bych nějaké kulisy...“ • „Pro zvládnutí komunikace by podle mě hra musela být delší.“ • „Perfektní volba okolního prostředí pro realizaci této hry. <i>Vysvětlení: realizace hry u lesního divadla</i> • „Nebyla mi úplně jasná pravidla při realizaci té hry.“ • „Je to náročné hrát bez dramatického nadání.“

Reflexe hry	Hra byla dle účastníků zvolena v dobrém prostředí. Zpočátku byl patrný ostych mezi jednotlivci ve většině dvojic. Nikdo z dvojic nechtěl začínat s dramaturgií. Nakonec vyjma jedné dvojice všichni zvládli předvést ztvárnění vytvořeného příběhu.
--------------------	---

Tabulka 5 - Popis hry Shakespearova polévka; zdroj: vlastní zpracování

3. Skok po jedné noze (autorka práce)	
Cíl hry	Procvičení hbitosti, mrštnosti, stability a zlepšení psychomotorických vlastností.
Charakter a struktura hry	Tato hra je vhodná pro realizaci do volného prostoru nebo na louku a přibližná doba trvání by měla být 45 minut. Pro hru je potřeba 10 kamínků o velikosti tenisového míče a metr.
Realizace hry	Nejprve jsem rozmístila na volném plácku do řady deset menších dobře viditelných kamenů. Mezera mezi prvními dvěma kameny byla zhruba 45 cm. Mezi dalšími kameny byla tato mezera o 3 cm delší. Třetí mezera byla opět delší než druhá a tak dále až k desátému kameni. Hráči se postavili libovolně do řady a po jednom přeskakovali kameny po jedné noze. Poslední kámen museli odkopnout odrazovou nohou co nejdál a doskákat stále po stejné noze až k němu. Kámen poté účastník zvedl a vrátil se na původní místo tak, aby mohl ve hře pokračovat další účastník. Po celou dobu aktivity se pohyboval hráč pouze na této jedné noze. Pokud přišel znovu na řadu, celá aktivita se opakovala – skok na jedné noze po druhé noze.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Aktivita je příliš jednoduchá a mohla by trvat i déle.“ • „Zdá se to jednoduché, ale zase taková sranda skok po jedné noze tedy není.“ • „Měl jsem obavu, zda se neztrapním a zvládnu skákat takto před ostatními.“ • „Jsme Sokolové, očekávala jsem vyšší fyzickou zátěž.“
Reflexe hry	Záměrně jsem zvolila aktivitu s nižším fyzickým zatížením, neboť jsem nevěděla, jak budou jednotlivci reagovat na charakter a míru fyzické zátěže.

Tabulka 6 - Popis hry Skok po jedné noze; zdroj: vlastní zpracování

4. Multisocio (Zounková, 2007, s. 83)	
Cíl hry	Zamyšlení se nad analýzou vlastních hodnot a postojů, dále rozvoj sociálních vazeb ve skupině.
Charakter a struktura hry	Tato hra je vhodná pro hru venku, na louku či do jiného volného prostoru. Podle Zounkové by měla hra trvat 120 minut. Jako pomůcky jsem potřebovala předem připravené kartičky se slovy ANO a NE pro každého hráče a rovněž již předem připravený soupis otázek pro účastníky.
Realizace hry	Hráči se posadili na lavičku a do prostoru okolí lavičky zhruba do kruhu, aby na sebe dobře viděli. V roli animátora jsem poté kladla otázky, na které bylo možné odpovědět pouze ANO a NE. Ve hře bylo použito 17 otázek typu: „Patří sport mezi aktivity, bez kterých si život nedokážete představit?“, „Máte rádi svojí práci?“, „Myslíte si, že manželství je závazek na celý život?“ Po přečtení každé otázky měli hráči asi 30 vteřin na rozmyšlenou, poté měli odpovědět zvednutím ruky s kartičkou ANO nebo kartičkou NE. Po otázce by se měla rozběhnout diskuse mezi animátorem a účastníky, kdy by mělo jít o vysvětlení postoje, stanoviska či k případnému sdílení příběhu a vysvětlení ze strany účastníka.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Nepotřebuji zvyšovat sebevědomí.“ • „Pokud jde o sebedůvěru, nikam jsem se neposunul.“ • „Aktivita byla zvolena nevhodně.“ • „Pokud jsem nechtěl, nemusel jsem odpovídat.“ • „Škoda, že na takovýto typ hry máme tak málo času. Chtělo by to více rozebrat, aby měla tato hra smysl.“ <i>Vysvětlení: odjezd vlaku</i>
Reflexe hry	U každé otázky měla být dle autorky hry jasná a jednoznačná odpověď. Ne vždy byli účastníci schopni jasně odpovědět. Prostředí pro realizaci hry bylo dle účastníků dobré. Tato hra se uskutečnila jako úplně poslední a už nebylo moc času ji zrealizovat tak, jak měla být skutečně prožita. Na hry tohoto typu je potřeba mít více času.

Tabulka 7 - Popis hry Multisocio; zdroj: vlastní zpracování

5. Vzdělávací aktivity (různé zdroje, např. internetové stránky, informační tabule, brožury)	
Cíl hry	Osvojení vědomostí, znalostí.
Charakter a struktura hry	Na určitých místech jsem stručně mluvila např. o historii města Cvikov (v centru města na náměstí); zmínka o Lužických horách (při vstupu do lesa, kde byla cedule Lužické hory); zmínka o německém básníku Fridrichu Schillerovi (v místě Schillerova vyhlídka), historie básně Óda na radost, přírodní památka Dutý kámen a reliéf Theodora Körnera na katastrálním území Drnovec u Cvikova (výstup přímo na přírodní památku).
Realizace hry	Účastníkům výletu jsem z předem připraveného materiálu stručně řekla o historii konkrétního místa.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Rád bych se dozvěděl více o Cvikovu a jeho okolí.“ • „Moc rád jsem poznal nová místa.“ • „Děkuji za prima výklad o básni.“
Reflexe hry	V roli vzdělavatele jsem se necítila dobře. Překvapilo mne, že se účastníci zajímali o nové znalosti a vědomosti. Při této aktivitě účastníci pokládali i různorodé otázky. Mnohdy jsem neuměla odpovědět. Odpověď jsme našli na informační tabuli a také prostřednictvím elektronického zařízení.

Tabulka 8 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování

Celkové hodnocení výletu dle slov účastníků (terénní poznámky)

- „Bylo by dobré mít připraven telefon, např. na puštění hudby.“ – (Óda na radost)
- „Ocenila bych více se zaměřit na hry pro dospělé. Hry by mohly být trochu těžší a složitější.“
- „Rád bych více informací o místě, kde se nacházíme, např. historie města Cvikov nebo o F. Schillerovi.“
- „Klidně více her...“
- „Prosila bych více a podrobnější informace před výletem, abych se mohla připravit.“
- „Rád hledám. Uvítal bych hru, kde je něco schovaného.“
- „Uvítala bych hudební aktivity.“ *Vysvětlení: hymna evropské unie v souvislosti s básní*
- „Fajn bylo dozvědět se ještě více o každém účastníkovi něco nového a zajímavého.“
- „Výlet pro mě byl dokonalé naplnění sokolské myšlenky tužení mysli a těla.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Vzhledem k tomu, že jsem nejdříve nevěděla, jak dát vědět ostatním a jak dlouho dopředu by měli být účastníci obeznámeni o výletu, tak se akce zúčastnilo jen velmi málo lidí. Bylo potřeba vymyslet něco, jak dát vědět většině lidí najednou – nakonec se řešením ukázala být aplikace WhatsApp.

Hra Shakespearova polévka na prohloubení sociálních vazeb mezi jednotlivci, jež staví na podkladu dramatizace a komunikace, byla zvolena příliš brzy. Bylo vidět, že to účastníky baví, ale někteří se nechtějí příliš odhalovat ostatním. To platí i pro hru Multisocio, která se do výletu nehodila. Na tuto hru by bylo potřeba daleko více času a vzhledem k tomu, že jsme už spěchali, hra již pozbývala hlavní smysl. Účastníci se zajímali o vzdělávací aktivity a vždy bedlivě poslouchali jakýkoliv výklad. Fyzická aktivita byla zvolena příliš lehká. Vzhledem k tomu, že jsou účastníci lidé, kteří docházejí do Sokola, jehož hlavní činností v dnešní době je fyzická aktivita, v následujících výletech je potřeba zvýšit fyzickou aktivitu her v těchto výletech. Celkově byli účastníci výletu spokojeni i se zvolenou trasou a délkou výletu.

3.3.2.2 Výlet č. 2

Výlet se uskutečnil v sobotu 16. 4. 2022. Skupina 21 lidí (12 dospělých účastníků z jednoty T.J. Sokol Liberec 1, 2 dospělí nepatřící do jednoty, 5 mladých účastníků v rozmezí 14–16 let, 2 dospělí účastníci v důchodovém věku) se sešla na autobusovém nádraží v Liberci. Dopravili jsme se meziměstským autobusem do cílové zastávky Jítrava, hl. silnice. Zvolila jsem trasu: Jítrava, hl. silnice – Sloní kameny – Lvová. Skupina účastníků byla po výstupu z autobusu obeznámena s tím, jaká trasa je čeká a také s tím, že během výletu mohou opět očekávat aktivitu zaměřenou na posílení komunikace mezi lidmi, aktivitu zaměřenou na sebepoznání, aktivitu vzdělávací a rovněž sportovní aktivitu.

Trasu výletu jsem znala, takže jsem si již před realizací animačního programu stanovila, na kterém místě je vhodné určitou aktivitu uskutečnit.

Trasa výletu

- První zastávka: Přírodní památka Bílé kameny (rozehřívací hra – Hra s citáty + vzdělávací aktivita Pověst o Sloních kamenech)
- Druhá zastávka: turistický vrchol Vysoká (vzdělávací aktivita Lužické hory)
- Třetí zastávka: Horní Sedlo (pohybová aktivita – rozcvička + hra Mravenci)
- Čtvrtá zastávka: Pod Vraními skalami (aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi – hra Skupinové básnění)
- Pátá zastávka: Pekařův kříž (aktivita zaměřená na změnu postoje – hra Po(s)lední telefonát)

Hry použité v průběhu výletu

1. Hra s citáty (Bakalář, 2000, s. 22)	
Cíl hry	Navození přátelské atmosféry a při aktivní účasti vzájemné poznávání se účastníků mezi sebou.
Charakter a struktura hry	Podle autora by měla být tato hra pro skupinu do 20 lidí a doba jejího trvání by neměla překročit 30 minut. Jako herní pomůcky bylo potřeba mít s sebou již předem připravený rozmnožený arch s citáty a tužku pro každého účastníka.
Realizace hry	V místě realizace hry jsem rozdala každému hráči jeden arch s citáty. Hráče jsem poté vyzvala, aby si pozorně přečetli a zakroužkovali čísla těch 3 citátů, které se jim nejvíce líbí, nebo které jsou jim svým obsahem nejbližší. Ve hře byly použity např. tyto citáty A. Lustiga a J. Vocáska: „Svět je jen jeden. Není kam utéci.“ nebo „Upřímnost je proto tak vzácná, že lidem přijde hodně draho.“
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none">• „Moc jsme se s ostatními nepoznali.“• „Hra dobře zvolena na začátek výletu, ale ten vítr je velmi rušivý.“• „Dobré, ale je moc zima a bláto. Je tu také dost větrno.“• „K lepšímu poznání nám to moc nepomohlo. Lépe volit tuto aktivitu do závětrí.“
Reflexe hry	Hru jsem vzhledem k počasí zvolila o něco dále než jsem chtěla. Nebyla to dobrá volba. V kombinaci se vzdělávací aktivitou toho bylo na účastníky najednou příliš. Ke konci této hry se již příliš nesoustředili. Bezva bylo, že jsem si již dopředu vytvořila tabulku, do které jsem mohla zapisovat a poté odpovědi rychle vyhodnotit. Sčítáním hlasů jsme zjistili, že odhad výsledků se shodoval s realitou. Pozn.: Největší počet hlasů získaly citáty „Svět je jen jeden. Není kam utéci.“; „Upřímnost je proto tak vzácná, že lidem přijde hodně draho.“ Na otázku, proč si myslí, že zrovna tyto dva citáty vyhrály, jsem po diskuzi dostala odpověď: „Tak nějak to cítím...“

Tabulka 9 - Popis hry Hra s citáty; zdroj: vlastní zpracování

2. Skupinové básnění (Šikulová a Rytířová, 2006, s. 47)	
Cíl hry	Zlepšení komunikace ve skupině.
Charakter a struktura hry	Podle autorek by měla být tato hra pro skupinu do 20 lidí a doba jejího trvání by neměla překročit 20 minut. Jako herní pomůcky bylo potřeba mít s sebou pouze papíry a psací potřeby pro dvojici.
Realizace hry	Skupinu účastníků jsem pomocí pexesa rozdělila na dvojice a každé dvojici rozdala 3 prázdné menší papíry a tužku. Každá dvojice měla za úkol vymyslet spolu během několika minut tři dvojverší a toto dvojverší zaznamenat na papír. Poté jsem tato dvojverší od každé dvojice vybrala, zamíchala a opět každé dvojici náhodně rozdala. Dalším úkolem bylo z těchto 3 lístečků s dvojverším, jejichž autory byla jiná dvojice, sestavit krátkou báseň či příběh, přičemž původní dvojverší muselo zůstat zachováno. Na sestavení básní měli účastníci čas asi 15 minut. Pokud se dvojice chtěla pochlubit, přečetla i před ostatními. Potleskem jsme vždy odměnili každou odvážnou dvojici za přednes jejich básnického díla.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Kolektivní skládání básní bylo velmi zábavné.“ • „Super hra. Neumím sestavit báseň a dramatizace mi moc nejde. S pomocí ostatních jsem to zvládl!“ • „Druhá část nebyla moc dobře vysvětlena. Nevěděl jsem přesně, jak mám sestavit dvojverší do básně.“ • „Perfektně zvolené místo pro tuto hru.“
Reflexe hry	Vzhledem k předešlým aktivitám spojeným s dramatizací jsem si nebyla úplně jistá, zda budou chtít účastníci tuto hru hrát. Zajímalo mě, kolik z nich bude ochotno se o své básně podělit před ostatními. Překvapilo mě, když po příchodu na otevřenou paseku začali sami účastníci mluvit o tom, že to je místo jako stvořené pro takovýto typ aktivity. Věta „Rozhodně jdeme hrát!“ pronesená několika účastníky, mne velmi potěšila. Bylo vidět, že již není téma tak patrná jako v minulých hrách a že toto je aktivita, která je velmi baví.

Tabulka 10 - Popis hry Skupinové básnění; zdroj: vlastní zpracování

3. Mravenci (Vecheta, 2009, s. 42)	
Cíl hry	Trénink fyzické zdatnosti, procvičení strategických dovedností, zlepšování komunikace a spolupráce ve skupině.
Charakter a struktura hry	<p>Pro tuto hru je nutné zvolit dostatečně velký volný prostor ve venkovním prostředí. Principem této hry je ubránit své vymezené teritorium před ostatními z druhého družstva. Snahou každého kmene je sebrat konkurentům jejich vlajku a donést ji do svého ústředí. Každý kmen tedy hájí svoji vlajku a území proti vpádu sousedního kmene. Obrana území proti vetřelcům je možná pouze sebráním nepřátelského šátku, bez fyzického kontaktu. Pokud se podaří jednomu kmeni donést soupeřovu vlajku do svého ústředí, aniž by přišel o svou vlastní vlajku, hra končí.</p> <p>Na místě realizace je podle autora vhodné mít křoví, či nějakou viditelnou hranici (potok, cesta), která bude sloužit jako pomyslná dělicí čára mezi dvěma územími. Hra by měla trvat zhruba 60 minut a počet hráčů by neměl být více než deset. Při této hře je nutné mít tyto pomůcky: 2 vlajky, 2 lana o délce cca 15 m, krepový papír k vyznačení území, šátky podle počtu účastníků, píšťalka.</p>
Realizace hry	<p>Účastníkům jsem nejprve přečetla úvod do hry týkající se struktury a organizace mraveniště.</p> <p>Na ploše o velikosti cca 100 x 100 m jsem na větve stromů uvázala krepové pruhy papíru. Tím jsem vymežila vnější hrací plochu. Teritoria byla rozdělena přirozenou překážkou (tj. cestou) na přibližně stejné hrací plochy. Hráči se shromáždili u dělicí linie a pomocí počítání byli rozděleni na dvě stejně velké skupiny. Každá skupina tedy představovala jeden kmen mravenců. Každý kmen měl svou část hrací plochy. Na svém hracím území si každý kmen na libovolném místě pomocí klacíku vyznačil ústředí, ve kterém na viditelném místě zapíchl do země vlajku. Na jiném, členy družstva zvoleném místě, se nacházelo pomocí lana stočeného do kruhu vězení. Každý mravenec měl za pasem volně zastrčený šátek tak, aby šel snadno vytáhnout. Pro vetřelce, který pozbyl šátek, se hra zastavila. Dostal svůj šátek zpět, ale musel jít do nepřátelského vězení. Z vězení ho mohl osvobodit pouze mravenec stejného kmene dotykem ruky. Osvobozený mravenec – opět se šátkem za pasem – se mohl znovu zapojit do hry. Takto hra pokračovala, dokud nedošlo k odcizení vlajky jednoho družstva soupeři.</p>

Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Podle mě nevhodné prostředí pro realizaci této hry.“ <i>Vysvětlení: klacíky na zemi, bláto, blízkost potoka</i> • „Na tuto hru je moc mokro. Na naší straně bylo hodně klacků na zemi.“ • „Měla by být jasná pravidla, nemuselo dojít k dohadování pravidel až během hry.“ • „Hra byla krátká, ale zapotil jsem se řádně.“ • „Bezva hra. Rád si ji zase zahraji. Bude to lepší, když nebude venku mokro.“
Reflexe hry	<p>Hra je velmi rychlá a dynamická. Neměla jsem moc času sledovat verbální a neverbální komunikaci jednotlivých hráčů pozorně. Hráči se všichni do hry a bojovali s nadšením. Během hry hráčům moc nevyhovovaly hrací podmínky – místo s vlajkou bylo podle nich na příliš otevřeném a viditelném místě. Zřejmě vzhledem těmto podmínkám byl boj o vlajku rychle ukončen.</p>

Tabulka 11 - Popis hry Mravenci, zdroj: vlastní zpracování

4. Po(s)lední telefonát (Zounková, 2007, s. 106)	
Cíl hry	Uvědomění si zodpovědnosti za svůj život a vliv na kvalitu mezilidských vztahů či zamyšlení se nad tím, co znamená mít rodinu, přátele, rodiče...
Charakter a struktura hry	Tato hra byla použita na kurzu Tramtárie v roce 2003 v rámci Prázdninové školy Lipnice. Podle autorky Martiny Kamenské je potřeba na tuto hru zhruba 45 minut a je určena pro 5–20 hráčů. Jako pomůcky k této hře postačí pouze osobní mobilní telefony jednotlivých účastníků.
Realizace hry	Na volném prostranství v blízkosti lesa jsem využila toho, že jsou hráči pohromadě a položila jim tři následující důležité otázky: „Kdyby vám zbývalo posledních pár minut života a mohli byste si naposledy zavolat, komu byste zavolali?“ Několik hráčů zbystrilo, tak jsem toho využila a ptala se dál: „A co byste volajícímu chtěli říci?“ Hráči se po sobě začali poohlížet a nevěděli co dělat. Po mé poslední vyřčené větě: „Tak na co čekáte?“ pochopili, že uvedená slova myslím vážně a že mají vytáhnout z kapes své mobilní telefony a dotyčné osobě zavolat. Hráčům jsem nechala 20 minut, aby se vzdálili, kam chtějí a poté se sešli opět na tomto místě. Po návratu jsem vyzvala hráče, zda se chtějí podělit o své zážitky s telefonováním.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Aktivita se na tento výlet naprosto nehodila, nebo možná během doby výletu by to šlo.“ • „Trochu mi to trvalo, než jsem přišla na to, jak mám zavolat a kontaktovat manžela i děti zároveň.“ • „Nevěděla jsem komu volat, volila jsem mezi rodiči, dětmi a manželem.“ • „Raději neřeknu, komu jsem volal.“
Reflexe hry	Účastníci vůbec nebyli připraveni na takovýto typ hloubavé aktivity. Jen 5 lidí opravdu pochopilo, že mají vzít svůj mobilní telefon, zamyslet se a dotyčné osobě skutečně volat. Ostatní hráči se přidali, až když jim to bylo řečeno. I já jsem se hry účastnila. Je to opravdu těžké zamyslet se a volit mezi těmi, které máme rádi. Pouze 2 lidé se svěřili nahlas před ostatními, kterou osobu telefonicky kontaktovali. Ostatní se ostýchali a o svém hovoru se svěřili pouze mě. Měli pocit, že bych to měla vědět, neboť pro ně organizuji aktivity.

Tabulka 12 - Popis hry Po(s)lední telefonát; zdroj: vlastní zpracování

5. Vzdělávací aktivity (různé zdroje, např. int. stránky a brožury o okolí Lužických hor)	
Cíl hry	Seznámit účastníky s charakterem Lužických hor a získat nové znalosti o místech, která jsme navštívili.
Charakter a struktura hry	Na určitých místech jsem měla připravený krátký referát: přírodní památka Bílé Kameny, Lužické hory, Pekařův kříž, vojenské opevnění, historie a současnost Tělovýchovné jednoty Sokol.
Realizace hry	Účastníkům výletu jsem z předem připraveného materiálu stručně řekla o historii konkrétního místa.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Prohlídka Sloních kamenů byla zajímavá. To byl hezký výklad o tomto místě.“ • „Zaujal mne příběh o muži zabitém u kříže i historie o válečných bunkrech na cestě.“ • „Dozvěděl jsem se něco nového.“ • „Vše bylo poučné, zajímavé. Z dnešního výletu si odnáším hodně nových informací.“ • „Výklad o neznámých místech byl zajímavý a poutavý. Vše bylo pro mě nové.“
Reflexe hry	Většina účastníků byla ráda za nové informace o prostředí, v němž se tento výlet realizoval. Historie a struktura vojenského opevnění v pohraničních oblastech je nezaujala tolik, co ostatní vzdělávací aktivity týkající se historie míst.

Tabulka 13 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování

Celkové hodnocení výletu dle slov účastníků (terénní poznámky)

- „Výlet byl dobrý.“
- „Celkově se mi výlet líbil, ráda si ho zopakuji.“
- „Poznala jsem místa, která jsem ještě nikdy neviděla.“
- „Jen počasí nás zprvu potrápilo, ale pak se zlepšilo, takže super.“
- „Výlet byl super, zpestření úkoly se mi líbilo.“
- „I přes počáteční nepěkné počasí s větrem se výlet povedl a byl prima.“
- „Výlet se mi moc líbil, jen bych změnila rozvržení aktivit na začátku výletu.“ *Vysvětlení: kombinace zahřívací hry a vzdělávací aktivity na jednom místě*
- „Škoda, že jsme nestihli probrat spolu tu poslední hru telefonát a museli spěchat na vlak.“
- „Ráda bych obdržela fotografie z výletu jako památku na tuto akci. Prosím aktualizaci informací z pozvánky těsně před akcí.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Účastníci dostali informace o výletu dostatečně dopředu. Zřejmě díky tomu byla účast vysoká, ačkoliv bylo zprvu deštivé počasí. Celkem byla délka turistického výletu 12,3 km. Výlet byl celodenní i s pauzou na oddech a občerstvení u Vraních skal. S deštivým počasím jsem nepočítala, a tak se aktivita na začátek (Hra s citáty) kvůli větru a nepříznivému počasí musela uskutečnit o 1 km dále v blízkosti skal. Zde bylo najednou příliš mnoho aktivit. Se vzdělávacími aktivitami mi pomohl vzdělavatel spolku T.J. Sokol Liberec 1. Největší úspěch mezi aktivitami získala hra Skupinové básnění a také na zvýšení fyzické kondice zaměřená hra Mravenci. Ve hře Mravenci jsem musela upravit pravidla hry. Na typ hry Po(s)lední telefonát nebyl dostatek času. Celkově byli účastníci výletu spokojeni se zvolenou trasou i s délkou výletu.



Fotografie 1 - Účastníci výletu č. 2 před skalním masivem Sokol; zdroj: vlastní archiv

3.3.2.3 Výlet č. 3

Výlet č. 3 se uskutečnil v sobotu 28. 5. 2022. Skupina 12 středních a starších dospělých účastníků se sešla v Liberci na vlakovém nádraží, 3 účastníci nastoupili na další vlakové zastávce. Tentokrát jsem zvolila trasu: Desná, vlakové nádraží – Mariánské schody – vodopády Bílé Desné – rozhledna Světlý vrch – Desná, vlakové nádraží. Po výstupu z vlaku jsem obeznámila skupinu s trasou výletu. Účastníci již očekávali aktivity zaměřené na posílení komunikace mezi lidmi, sportovní aktivity a aktivity zaměřené na sebepoznání. Trasu výletu jsem znala, takže jsem si již před realizací animačního programu v domácí prostředí rozvrhla, na kterém místě je vhodné konkrétní typ aktivity uskutečnit.

Trasa výletu

- První zastávka: vlak Liberec – Desná (zábavná hra – hra Homo eruditus)
- Druhá zastávka: Mariánská hora (rozehřívací hra – hra Gordický uzel)
- Třetí zastávka: zastavení v lese (pohybová aktivita – hra Koulení)
- Čtvrtá zastávka: zastavení na pasece v lese (aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi – hra Braunův Kuks)
- Pátá zastávka: zastřešené odpočívadlo v otevřené krajině v blízkosti lesa (aktivita zaměřená na změnu postoje – hra 101 věcí)
- Šestá zastávka: rozhledna Světlý vrch (vědomostní aktivita rozhledna, Mariánské schody, Vodopády Bílé Desné)

Hry použité v průběhu výletu

1. Hra Homo eruditus (Bakalář, 2000, s. 80)	
Cíl hry	Povzbuzení soutěživosti získáním co největšího počtu bodů při správném přiřazení latinského výrazu odpovídajícímu výrazu českému.
Charakter a struktura hry	Podle autora je tato hra určena pro 4–25 hráčů a lze ji hrát kdykoliv a kdekoliv. Hra by neměla trvat více než 30 minut. Pro realizaci hry je potřeba mít již předem připravený záznamový arch pro každého hráče a tužku na zapisování.
Realizace hry	Každému hráči jsem rozdala předem připravený záznamový arch, kde byla tabulka k zaznamenávání odpovědí. Hráčům jsem poté vysvětlila, že ke každému českému výrazu musí přiřadit odpovídající latinský či řecký název z horní části záznamového archu. Hráči měli pracovat samostatně a bez použití nápovědy. Měli se zároveň pokusit přiřadit výraz, i pokud jim je jeho obsah zcela neznámý.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none">• „Musela jsem hodně přemýšlet.“• „Musím to brát sportovně.“• „To je fajn, že máme aktivitu i během cesty. Možná lepší než venku.“• „Je vidět, že se zase budu muset začít něco učit.“• „Přišlo mi to dost těžké.“
Reflexe hry	Vzhledem k nepříznivému počasí jsme aktivitu hráli už ve vlaku cestou z Liberce do Desné. Ačkoliv jsem myslela, že většina účastníků nebude brát tuto hru moc vážně, všichni se snažili a bez vzájemné komunikace a použití mobilních telefonů přemýšleli nad správnou odpovědí. Většinou pouze tipovali správnou odpověď. Byli si často jisti jen 1–2 správnými odpověďmi. Aktivita trvala asi 45 minut. Nejvíce správných odpovědí měla žena, která je povoláním středoškolská učitelka, a také nejmladší muž, který měl latinu na střední škole.

Tabulka 14 - Popis hry Homo eruditus; zdroj: vlastní zpracování

2. Hra Gordický uzel (Vecheta, 2009, s. 32)	
Cíl hry	Rozpohybování účastníků a nastolení pohodové atmosféry na začátku výletu.
Charakter a struktura hry	Tato stará dětská hra by měla být krátká a její trvání by nemuselo překročit 10 minut. Hra vyžaduje rovný terén a pro její realizaci není potřeba žádné pomůcky.
Realizace hry	Tuto hru jsme hráli po výstupu na Mariánské schody na menším volném prostranství. Účastníci se na můj pokyn shromáždili do hloučku velmi těsně k sobě. Zavřeli oči a na můj povel natáhli pravou ruku a poslepu nad hlavou chytili nějakou jinou ruku. Účastníci se všichni navzájem chytili pravou rukou. Totéž pak provedli účastníci i s levou rukou. Posláním stisku rukou si ověřili, že jsou skutečně všichni navzájem pochyťáni. Poté otevřeli oči a zjistili, že jsou opravdu zapleteni a tento z rukou vzniklý uzel musí rozplést, aniž by se rozpojily ruce. Výsledkem rozpletení by mělo být původní kolečko, i když v trochu jiném pořadí, nebo několik oddělených kroužků.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „To je bezva hra. S touto hrou jsem se nikdy nesetkal.“ • „Hra byla krátká a zábavná. Prima volba.“ • „Zahrajme si ji ještě jednou...“ • „Super. Jednoduchá a nenáročná hra, ani déšť mi nevadí.“ • „Super hra. Dá se použít na jakékoliv akci.“ • „Pracuji s dětmi a nikdy jsem tuto hru nehrála. Děkuji za tip. Určitě si ji zahrajeme.“
Reflexe hry	Tato hra byla zvolena velmi dobře. Hráči byli trochu smutní, že je zamračené a deštivé počasí, a tato hra je všeobecně velmi rozveselila. Dle hráčů byla hra i dobře vysvětlena a rádi si ji zahrají v jiný čas a v jiném kolektivu.

Tabulka 15 - Popis hry Gordický uzel; zdroj: vlastní zpracování



Fotografie 2 - Snaha o rozmotání Gordického uzlu; zdroj: vlastní

3. Hra Koulení (Gato, 2012, s. 22)	
Cíl hry	Podpora soutěživosti jednotlivce, prohloubení komunikace mezi lidmi, ale i kontrola fyzické zdatnosti jedince.
Charakter a struktura hry	Podle autora je tato hra určena pro 6–16 hráčů a lze ji hrát v prostředí členitého lesního terénu v denní dobu. Hra by neměla trvat více než 45 minut. Pro realizaci hry je potřeba mít s sebou 2 ks těžkého menšího míčku.
Realizace hry	Hráči byli rychlým rozpočítáním rozlosováni do dvou družstev o sudém počtu hráčů. Cílem hry bylo proběhnout danou trať plnou překážek – klestí, kamenů, kořenů a menších srázků, a přitom nohama před sebou posouvat či kopat těžký míček. Podle doběhu posledního účastníka skupiny vyhrála jedna nebo druhá skupina. Trať by měla být dostatečně obtížná, aby hráči nemohli kopat míč daleko před sebe.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „To je škoda, ale v tomto počasí se opravdu tato hra hrát nedá.“ • „Tak si to zahrajeme příště...“ • „Sklouzlo se mi to, raději už nehrajme. Je to trochu nebezpečné, ne?“
Reflexe hry	Pro tuto hru jsem vezla s sebou 2 koule na pétanque. Vzhledem k tomu, že zrovna honě přšelo, nebylo možné aktivitu uskutečnit tak, jak jsem měla v plánu. Hráči párkrát koplí do těžkých pétanque míčků v terénu mezi mokřými větvemi a listím a nechtěli dále hrát.

Tabulka 16 - Popis hry Koulení; zdroj: vlastní zpracování

4. Hra Braunův Kuks (Zlatý fond her I, 2002, s. 36)	
Cíl hry	Cvičení neverbální komunikace, zábava a zvládnutí pantomimického ztvárnění lidské vlastnosti.
Charakter a struktura hry	Autor hry J. Holeyšovský v rámci her určených pro Prázdninovou školu Lipnice uvádí, že tato hra je určena vždy pro sudý počet hráčů a lze ji hrát v jakémkoliv prostředí. Hra by (podle počtu hráčů) měla trvat 45–60 minut. V průběhu hry je možné použít jakékoliv pomůcky jako rekvizity.
Realizace hry	Hráčům jsem nejprve přečetla libreto, které je mělo uvést do hry. Hráči byli rozděleni na dvě skupiny a pomocí pexesa poté rozděleni na několik dvojic. Na menší papírky jsem napsala vybrané vlastnosti (např. důvěra, zmatek, úcta, nenávisť apod.) a tyto papírky vložila do bavlněného pytlíčku. Z každé sestavené dvojice hráčů přistoupil jeden hráč a vytáhl si z pytlíku jeden lísteček s konkrétní vlastností. Dvojice měla určitý čas rozmyslet si, jak dramaticky ztvární tuto vlastnost. Po 5 minutách domluvy mezi sebou měla pantomimicky bez mluvení předvést tuto vlastnost ostatním dvojicím hráčů. Tito měli uhodnout předváděnou vlastnost.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Chválím výběr hry.“ • „Ty jo, to seš frajer, že mi věříš!“ <i>Vysvětlení: účastníci si důvěřovali v tom, že jeden chytl druhého při pádu vzad</i> • „No teda, to se vám opravdu moc povedlo. Předvést zmatek bylo velmi těžké.“
Reflexe hry	Tuto hru lze zařadit do pantomimických her, kdy jde především o dramatické ztvárnění určitého jevu či vlastnosti. Většina dvojic vzniklých po rozlosování nepotřebovala ani 5 minut na to, aby se mezi sebou domluvila, jakým způsobem budou danou vlastnost pantomimicky ztvárňovat. Hra měla ještě pokračovat zapisováním do tabulky a porovnáním, která dvojice uhodla nejvíce ztvárnění = vítězové. Vzhledem k deštivému počasí bylo nutno tuto hru zkrátit. Mým úkolem bylo zhodnotit, jak se jednotliví hráči dovedou vcítit do lidských povah a prožitků a jak umějí sdělit své pocity ostatním. Překvapilo mne, když dva jedinci, předvádějící důvěru, ukázali pád vzad jednoho do náručí druhého. Mrzí mě, že jsem si kvůli dešti nenahrála alespoň jednu situaci. Ráda bych tuto hru znovu použila jako aktivitu do dalšího animačního programu.

Tabulka 17 - Popis hry Braunův Kuks; zdroj: vlastní zpracování

5. Hra 101 věcí (Zounková, 2007, s. 33)	
Cíl hry	Úvaha nad životními cíli a životními prioritami. Tato hra vybízí hráče, aby se zamysleli, zda není čas uskutečnit to, co by ještě rádi ve svém životě prožili.
Charakter a struktura hry	Hra byla poprvé uvedena v roce 2006 na kurzech Prázdninové školy Lipnice v rámci semináře Intertouch. Autoři hry D. Zounková a P. Kubala uvádí, že tato hra je určena vždy pro sudý počet hráčů a lze ji hrát v jakémkoliv prostředí. Hra by (podle počtu hráčů) měla trvat max 120 minut. Pro realizaci hry je potřeba mít s sebou výtvarné potřeby (pastelky, papíry, nůžky, čtvrtky, výstřižky, lepidlo, fixy).
Realizace hry	Hráčům jsem přednesla úvod ke hře, který měl navodit patřičnou atmosféru. Každý hráč měl 10 minut na to, aby sestavil seznam 10 věcí, které by chtěl před smrtí ještě udělat nebo zažít. Tyto věci měl každý z hráčů zapsat na papír. Poté se hráči měli opět zamyslet a z těchto 10 věcí vybrat 3 nejdůležitější. Jedno z uvedených přání měli poté výtvarně ztvárnit pomocí nůžek, lepidla či výstřižků z novin, jež měli k dispozici.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „No, to tady nemůžu říci, co bych si přála. Přece se nemohu takto všem otevřít.“ • „Já bych se vám chtěla svěřit, že si přeji dovolenou snů.“ • „Já mám tolik přání, je těžké vybrat jen to jedno nejdůležitější.“ • „To nezvládnou teď to zpracovat výtvarně, můžu to dodělat doma?“
Reflexe hry	Mezi účastníky byly různé názory na to, zda se chtějí nebo nechtějí ostatním svěřit, co ještě by rádi ve svém životě zažili. Pro mnohé bylo velmi těžké zvolit jedno jediné nejdůležitější přání, které mají výtvarně ztvárnit. Výtvarné ztvárnění hry v našich podmínkách nebylo možné. Pro většinu hráčů to byla tedy jen výzva, aby se zamysleli nad tím, co by se dalo udělat pro to, aby se jim toto jejich přání splnilo. Hru stálo za to hrát, i pokud se účastníci pouze zamyslí nad svými nesplněnými přáními a nad svým životem. Někteří účastníci se nabídli, že výtvarné ztvárnění zpracují doma. Domluvili jsme se také, že na příštím výletě můžeme probrat, proč právě toto přání je jejich cílem a zda chtějí, a mohou udělat něco pro to, aby se jejich sen splnil.

Tabulka 18 - Popis hry 101 věcí; zdroj: vlastní zpracování

6. Vzdělávací aktivity (různé zdroje, např. int. stránky a brožury o okolí)	
Cíl hry	Seznámení účastníků s charakterem okolí a získání nových znalostí o místech, která jsme navštívili – viz informace níže.
Charakter a struktura hry	Na určitých místech jsem měla připravený krátký referát. Účastníkům výletu jsem z předem připraveného materiálu stručně řekla o historii konkrétního místa.
Realizace hry	<p>Mariánskohorské svaté schody</p> <p>Na konci druhého desetiletí 19. století zřídil Franz Linke podél poutní cesty z údolí Desné ke kapličce se soškou Panny Marie v Mariánské Hoře jednoduchou křížovou cestu. Do prkenných kaslíků na dřevěných sloupcích umístil kolorované rytiny s tradičními výjevy z Kristova ukřižování. Na konci byla primitivní kaplička z kamene a dřeva, snad Boží hrob.</p> <p>Každou neděli odpoledne byla cílem lidí z blízkého okolí. Poutníci z Desné chodili ke kapličce po kamenných schodech, které spojují osadu Mariánská hora s Desnou, a proto se jim říkalo „svaté“ schody. Říká se, že žulových schodů bylo stejně jako dní v roce, tedy 365. Pověst praví, že čert položil každý den v roce jeden kámen. Ve skutečnosti schody stavěli původní osadníci, kteří si takto zkracovali cestu do oblasti Bílé Desné, kde byly brusírny a pily. Ve strmé zalesněné stráni se jich dochovalo přibližně 350. Později po nich chodili lidé už jen za prací, také vandrovníci a obchodníci, dnes po nich chodí turisté. Křížovou cestu nikdo neudržoval, a tak její zastavení zchátrala.</p> <p>Vodopády Bílé Desné</p> <p>Bílá Desná je horská říčka, na které se roku 1916 stala tragická událost, kdy se protrhla přehrada známá nyní jako Protržená. Na Bílé Desné se ovšem nacházejí také krásné vodopády. Jsou sice menší než známé a nedaleké vodopády na Černé Desné, ale v rámci České republiky naprosto výjimečné svým průtokem až 500 litrů za sekundu. Vodopády se nachází 300 metrů za poslední budovou městečka Desná. Řeka překonává pod jezem 50 metrů dlouhý úsek na pevné skále. Nejprve na řece najdete menší kaskády, následně 2 metry vysoký vodopád, dále 2,5 metru vysoký vodopád a nakonec 3,5 metru vysokou kaskádu.</p>

Pozoruhodná kaskáda se nachází pod jezem u hotelu "Onen svět" na konci městečka Desná. Její výška je přibližně 3,5 metru, sklon má okolo 20°.

Rozhledna Světlý vrch – Albrechtice v Jizerských horách

K výročí 350 let založení Albrechtic nechala obec vybudovat na Světlém vrchu (729 m) dřevěnou rozhlednu, vysokou 21 metrů. Rozhledna je přístupná celoročně a bezplatně. Je to dřevostavba s půdorysem pravidelného osmiúhelníku a točným ocelovým schodištěm se 105 stupínky uvnitř rozhledny. Na vyhlídkovou plošinu vede točité ocelové schodiště. Průměr vyhlídkové plošiny je 6,5 m a připomíná ptačí hnízdo. Nabízí dokonalý kruhový rozhled – od Olivetské hory v Jizerských horách přes Jakušice a vrcholky Krkonoš, Kumburk, Tábor, Tanvaldský Špičák, Terezínku, Muchov, Černou studnici a Javorník zpět k Jizerkám – např. Královce.

Tabulka 19 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování



Fotografie 3 - Skupinové foto na Světlém vrchu; zdroj: vlastní archiv

Celkové hodnocení výletu dle slov účastníků (terénní poznámky)

- „Počasí nemůžeme ovlivnit. Jinak super.“
- „Příště by se hodilo vzít s sebou něco teplého na zahřátí. Bezva parta na výlet.“
- „Bez připomínek – nádherné prostředí, bezva hry a skvělá parta.“
- „Kvůli dešti nebylo tolik prostoru pro hry. Je to velká škoda. Výběr her byl dobrý.“
- „Super kolektiv pro realizaci těchto her. Škoda, že prší a je bahno. S pláštěnkami to není ono.“
- „Procházka poučná, trochu náročná.“
- „Cestou byly zajímavé přírodní úkazy, trochu historie i krásné výhledy.“
- „I přes nepřízeň počasí jsem viděla nová krásná místa a zase více poznala bratry a sestry ze Sokola.“
- „Mně přišla velmi zajímavá ta poslední hra, jak se máme zamyslet nad tím, co bychom ještě chtěli v životě dokázat.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Za účelem dostatečné informovanosti jsem vytvořila pomocí informačních technologií stránku, kam mají přístup všichni účastníci výletů. Takto jsem tedy mohla poslat dostatečně dopředu pozvánku na výlet a po realizaci výletu také fotografie, o které mě účastníci stále žádali. Již před odjezdem vlaku bylo velmi deštivo. Nečekala jsem velkou účast ze strany účastníků. Překvapilo mě tedy, že celodenního výletu č. 3 se účastnilo celkem 15 středních a starších dospělých z T.J. Sokol Liberec 1 a T.J. Sokol Františkov. Turistický výlet včetně realizace uvedených her nám trval 5,5 hodiny a celkem jsme ušli 14 km. Neustálé větrné počasí a časté přeháňky nám bránily v delšímu věnování se her po cestě. Velmi dobrá volba byla hra Gordický uzel, která nastolila příjemnou a uvolněnou atmosféru.

Při hře Braunův Kuks si byli účastníci jisti bez důkladné domluvy, jak tuto aktivitu zvládnout. Domnívám se, že je to i díky tomu, že v předešlých výletech jsme se dramatizaci hodně věnovali. Dle slov většiny respondentů to je to, co je na těchto výletech velmi baví a na co se moc těší. Z poslední hry nazvané 101 věcí, týkající se sebereflexe jsem se setkala s lidmi, kteří se rádi svěří ostatním, ale také s úplným opakem, kdy se účastníci nechtěli svěřovat se svými přáními.

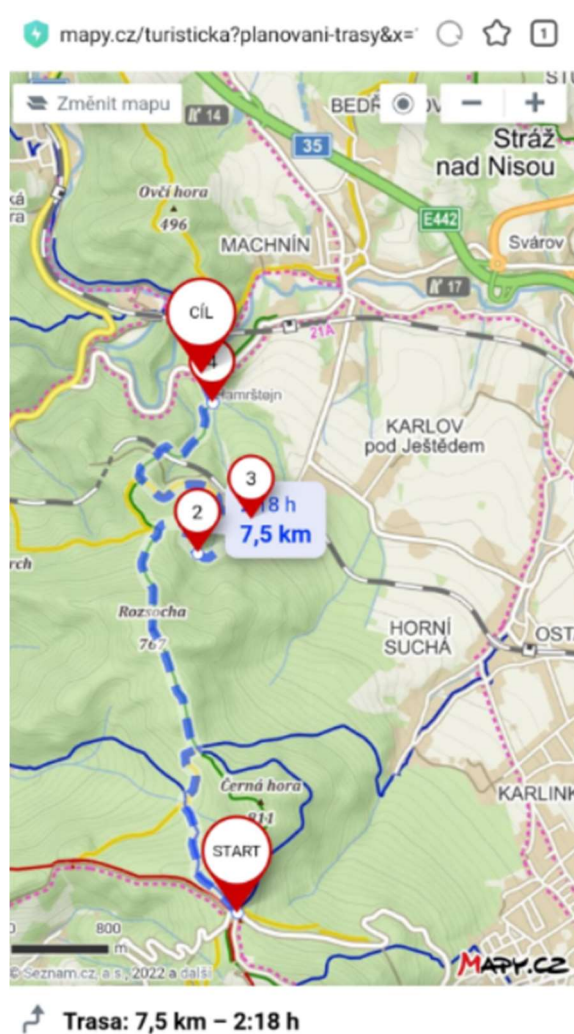
3.3.2.4 Výlet č. 4

Výlet č. 4 se uskutečnil v neděli 26. 6. 2022. Skupina 10 dospělých účastníků a 2 jedinců důchodového věku se sešla v Liberci na autobusovém nádraží. Tentokrát jsem zvolila destinaci všem účastníkům velmi dobře známou – okolí Ještědu. Trasa výletu byla zvolena poměrně

krátká: Horní Hanychov – Machnín, vlakové nádraží. Účastníci s radostí očekávali aktivitu, jež je na tomto výletě čekají. Byla připravena aktivita zaměřená na posílení komunikace mezi lidmi, zábavně-vzdělávací aktivita a aktivita sportovní. Po zkušenosti z minulých výletů a na podkladu 3 rozhovorů s účastníky výletu jsem do tohoto výletu nezařadila aktivitu zaměřenou na sebepoznání. Trasu výletu jsem znala, takže jsem si již před realizací animačního programu zvolila, na kterém místě je vhodné určitý typ aktivity uskutečnit.

Trasa výletu

- První zastávka: Horní Hanychov – lesní cesta (rozehřívací hra Slepý u kůlu)
- Druhá zastávka: Horní Hanychov – plošina podél lesní cesty (zábavně-vzdělávací hra Retro kvíz)
- Třetí zastávka: zastavení v lese (aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi – hra Rodenův závod)
- Čtvrtá zastávka: zastavení v lese (pohybová aktivita – hra Silácký víceboj)
- Pátá zastávka: posezení u ohně spojené s opékáním vuřtů.



Obrázek 5 - Mapa výletu č. 4; zdroj: www.mapy.cz

Hry použité v průběhu výletu

1. Hra Slepý u kůlu (Gato, 2012, s. 38)	
Cíl hry	Zábava a procvičení orientace v prostoru.
Charakter a struktura hry	Podle autora je tato hra určena pro 16 hráčů a lze ji hrát venku. Hra by neměla trvat více než 20 minut. Pro realizaci hry je třeba vědět, kde je někde v zemi zaražený kůl, nebo poražený strom a jako pomůcku pro hru je nutné mít šátek na zavázání očí pro každého hráče.
Realizace hry	Hráči byli pomocí pexesa rozlosováni do dvojic. Všichni hráči se sešli u torza stromu. Poté si vždy jedna osoba ze dvojice zavázala oči tak, aby vůbec neviděla. Vidící osoba měla za úkol nevidícího odvést asi 20 kroků od tohoto stanoviště. Po 20 krocích otočil vidící hráč hráče nevidícího dokola jedním a druhým směrem. Úkolem nevidícího bylo zorientovat se a poslepu se dostat zpět na stanoviště u kůlu. Po 25 krocích si nevidící sundal šátek z očí a mohl se podívat, jak přesný byl jeho odhad vzdálenosti.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Tato hra je super na procvičení orientace v prostoru.“ • „Ten lesní terén mi přišel na tuto aktivitu trochu nebezpečný. Ještě, že jsem měla vidícího Standu.“ • „Asi bych se někde vysekal, nemít s sebou partáka.“ • „Nebylo to úplně jednoduché, najít cestu zpět.“ • „Za mě super, až mě to i překvapilo, jak jsem sama zvládla přes to roští zpět k tomu stromu.“
Reflexe hry	Hra ukázala účastníkům, jak těžké je nemít možnost spolehnout se na vlastní oči. Dva hráči se zprvu zdráhali tuto hru hrát. Měli strach, že zakopnou a spadnou na cestě. Ujistila jsem je, že se právě proto vytvořily dvojice, aby ten vidící pomohl nevidícímu s překonáním větších překážek na trase (větší kořeny, větve, strom). Z hlediska časové tísně jsem nechala jít několik dvojic téměř ve stejný čas. Lepší by bylo, kdyby šla vždy jen jedna dvojice a ostatní čekali až se tato dvojice vrátí zpět na stanoviště. Většina hráčů se trefila asi 6–10 kroků od stanoviště. Jeden účastník se ocitl úplně mimo trasu.

Tabulka 20 - Popis hry Slepý u kůlu; zdroj: vlastní zpracování

2. Hra Rodenův závod (Zlatý fond her I, 2002, s. 112)	
Cíl hry	Procvičení pozornosti, paměti, orientace v prostoru a týmové spolupráce.
Charakter a struktura hry	Podle autora Allana Gintela je tato hra určena pro 12 hráčů a lze ji hrát venku v lese se členitým terénem. Hra by neměla trvat více než 30 minut. Pro realizaci hry je třeba vědět, kde je někde v zemi zaražený kůl, nebo poražený strom a jako pomůcku pro hru je nutné mít šátek na zavázání očí pro každého hráče, stopky či hodinky k měření času.
Realizace hry	Účastníkům byl ukázán předem připravený a do země zapíchnutý kůl (nebo pařez) na volném prostranství při okraji lesa. Od tohoto místa jsem dovedla všechny hráče cca 500 m. Při cestě jsem zdůrazňovala, aby si všímali, kudy jdou, a tuto trasu se snažili zapamatovat. Losováním pomocí pexesa byl zvolen jeden hráč, který byl v pozici vidícího. Všichni ostatní členové si museli zavázat oči. Teprve nyní jsem jim vysvětlila podrobná pravidla hry. Hráči měli šátkem zavázané oči, drželi se vždy jeden za druhého na rameni. Takto se museli poslepu v co možná nejkratším čase společně vrátit na určené místo – kůl v zemi. Vidící osoba šla souběžně se skupinou. Slovem „stop“ upozornila skupinu hráčů se zavázanýma očima na hrozící nebezpečí (pařez, velké klacky, jiná překážka). Po uplynutí 20 minut jsem vyzvala skupinu hráčů k ukončení hry a sejmutí šátků z očí.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Jsem vůbec nevěděla, kam jdeme...“ • „Teda to bylo hrozné nevidět a někam jít.“ • „No, o té velké větvi na zemi nám mohl Mirek říci.“ <i>Vysvětlení: Mirek – vidící</i> • „Ještě, že jsme spolu mohli alespoň mluvit, když už jsme měli černo před očima.“ • „Tak po této hře vím, že je fajn mít oči, které vidí.“
Reflexe hry	Tato hra měla ukázat účastníkům to, jak je těžké žít bez možnosti spolehnout se na vlastní oči. Skupina účastníků musela řešit mezi sebou a pouze slovně, kam spolu jít. Skupina lidí byla nucena důvěřovat a spoléhat jedinému vidícímu. Ten vlastně rozhodoval o osudu celé skupiny lidí. V průběhu hry se ukázaly rozdílné názory jednotlivých hráčů na to, kterým směrem se má celá skupina vydat, aby dosáhla stanoveného cíle.

Tabulka 21 - Popis hry Rodenův závod; zdroj: vlastní zpracování

3. Hra Silácký víceboj (autorka práce)	
Cíl hry	Zjištění fyzické kondice jednotlivců formou zábavné soutěže. Hráči si měli uvědomit, že sport je součástí života a fyzická aktivita se dá provozovat nejen v tělocvičně, ale kdekoliv venku s možným využitím přírodních materiálů.
Charakter a struktura hry	Aktivita by měla probíhat v prostředí lesa s členitým terénem, kde se účastníci mohou na jednom místě věnovat několika různým sportovním disciplínám – hod polenem, člunkový běh, skok po kládách. Jako pomůcky pro realizaci této aktivity jsem použila: stopky, poleno, větev (tj. startovní čára), menší kameny, metr, zápisové lístky a tužky.
Realizace hry	<p>Nejprve jsem losováním čísel určila pořadí soutěžících. Toto pořadí hráčům zůstalo na všechny uvedené disciplíny. Vždy po posledním hráči v jedné disciplíně se všichni hráči přesunuli na další stanoviště, kde je čekala další disciplína.</p> <p>Skoky po kládách</p> <p>Úkolem soutěžícího bylo přeběhnout co nejrychleji 6 klád ze strany jedné na stranu druhou a vrátit se zpět. Čas běhu po kládách jsem měřila pomocí stopek. Po doběhu jsem každému nahlas hlásila výsledný čas a ten zaznamenala do předem připravené tabulky. Každý soutěžící, který zvládl tento běh, si mohl zapsat do předem připravené tabulky 1 bod.</p> <p>Hod polenem</p> <p>Pomocí větve jsem na zemi vytvořila čáru, tedy místo, odkud se bude házet. K hodu jsme využili větší poleno, které se v okolí nacházelo. Způsob hodu jsme zvolili libovolný (bez rozběhu i s rozběhem). Hráč jen musel dát pozor na přešlap. Každý soutěžící měl tři hody za sebou a každý hod jsem měřila metrem. Do tabulky si hráči sami zaznamenávali délku každého hodu. Pokud došlo k přešlapu, za uvedený hod nezískal hráč ani jeden bod. Za nejdelší hod obdržel hráč 3 body, za kratší body 2 a za nejkratší hod pouze 1 bod. Do konečného výsledku se poté započítal jen nejdelší hod.</p>

	<p>Člunkový běh</p> <p>Pomocí větve jsem vytvořila startovací čáru, tedy místo, odkud se bude vybíhat. Po každých 2 m od startovací čáry byl položen kámen. Úkolem soutěžícího bylo kličkovat mezi kameny tam a zase zpět v co nejkratším čase. Čas běhu hráče jsem měřila pomocí stopek. Po doběhu jsem nahlas oznámila každému soutěžícímu výsledný čas, který si hráč zapsal do tabulky. Zvolila jsem limit, abych účastníky motivovala k rychlejšímu běhu. Podle výsledného času získal soutěžící jeden nebo dva body, které si zapsal do tabulky.</p>
<p>Hodnocení účastníků na místě</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Rád bych si vyzkoušel i delší běh.“ • „Možná více disciplín v této aktivitě. Např. skok by se sem mohl zařadit.“ • „Míra by z nás měl radost.“ <i>Vysvětlení: myšleno M. Tyrš – zakladatel Sokola</i> • „No, jen ty skoky na kládě nebyly úplně bezpečné...“
<p>Reflexe hry</p>	<p>Při všech disciplínách jsem názorně předvedla, jakým způsobem mají hráči soutěžit. Při první disciplíně jsem podcenila bezpečnost. Jedna z klád se začala kymáčet – jedna ze soutěžících se mohla při pádu zranit. Během druhé disciplíny nastaly trochu neshody při měření délky hodu. Neuvědomila jsem si, že je potřeba se dohodnout s hráči, jakým způsobem se bude měřit dopad polena od startovní čáry. Poslední disciplína pro mě byla náročná na zapisování časů a zároveň zapisování ostatních terénních poznámek. Bylo by lepší mít ještě někoho na pomoc se zapisováním a vyhodnocováním výsledků. Hra se účastníkům moc líbila, rádi by ještě zkusili nějaký delší běh, člunkový běh jim připadal krátký.</p>

Tabulka 22 - Popis hry Silácký víceboj; zdroj: vlastní zpracování

4. Hra Retro kvíz – kultura našeho mládí (Handlířová et al., 2015, s. 126)	
Cíl hry	Navození příjemné atmosféry, pobavení hráčů.
Charakter a struktura hry	Podle autorky se hra může hrát v jakémkoliv prostředí a neměla by trvat déle než 30 minut. Otázky z kvízu je dobré mít zformulované a sepsané dopředu.
Realizace hry	Hráči se pohodlně usadili ve stínu na paloučku v blízkosti cesty. Všem hráčům (každý hráč hrál sám za sebe) jsem rozdala již dopředu připravenou tabulku pro zaznamenávání odpovědí (10 otázek k tématu) a počtu bodů. Poté jsem zřetelně a nahlas četla jednotlivé otázky. Hráči měli 1 minutu na zaznamenání odpovědi do tabulky. Po zaznění gongu (úder PET lahvi do stromu) jsem přečetla správnou odpověď. Za každou správnou odpověď si hráč mohl zapsat do tabulky jeden bod. Po přečtení všech otázek si každý hráč sečetl body.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Dobrý, klidně i jiné téma.“ • „Hra mě vrátila zpět do mých dětských let.“ <i>Vysvětlení: téma = literatura dětského věku</i> • „Hrozně mě baví tento typ hry – pohoda, relax, zábava.“ • „Určitě nám zase příště připrav takovýto kvíz, klidně i něco náročnějšího.“
Reflexe hry	Nebyla jsem si jistá, jaké zvolit téma kvízu, aby to pro účastníky výletu nebylo moc náročné. Chtěla jsem, aby brali tuto hru spíše jako aktivitu pro pobavení než vzdělávací aktivitu. Je vidět, že se chtějí něco dozvědět a radši by kvíz s otázkami, které by se vztahovaly k určitému náročnějšímu tématu. Tato hra je poměrně časově náročná na přípravu (sestavení kvízových otázek).

Tabulka 23 - Popis hry Retro kvíz – kultura našeho mládí; zdroj: vlastní zpracování

5. Posezení u ohně	
Cíl	Aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi, volná zábava
Realizace	Posezení u ohně krátce před zakončením výletu bylo pro všechny účastníky překvapení. Rozdělali jsme si malý ohýnek, opekli přinesené vuřty a krom zážitků z právě absolvovaných aktivit si také povídali.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Tak tomu říkám parádní zakončení výletu!!“ • „To byl dobrý nápad.“ • „Super, že můžeme mluvit o tom, co se nám dnes líbilo.“
Reflexe	Velmi mne potěšilo, že byli účastníci rádi, že si mohou odpočinout a v klidu probrat, co se jim během aktivit líbilo a s čím naopak nesouhlasí. V mé pozici animátora jsem ocenila, že během rozhovorů a diskuse u ohně mohu čerpat informace pro realizace dalších výletů.

Tabulka 24 - Popis zakončení výletu - posezení u ohně; zdroj: vlastní zpracování

Celkové hodnocení výletu dle slov účastníků (terénní poznámky)

- „Sokolský výlet jako podle mistra Tyrše.“ *Vysvětlení: M. Tyrš byl organizátorem sokolských výletů*
- „Dnes nám přálo i počasí. Vše naprosto super.“
- „Okolí Ještědu znám velmi dobře. Díky hrám během výletu budu mít na tato místa ještě hezčí vzpomínky.“
- „Dnešní výlet a aktivity s ním spojené odpovídají základní sokolské myšlence.“ *Vysvětlení: základem sokolské myšlenky podle M. Tyrše je výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní*
- „Tedy dnešní výlet se mi obzvlášť líbil – hezké počasí, zajímavé aktivity, bezva parta lidí.“
- „Výborný výběr aktivit – zcela v duchu sokolství.“
- „Nejvíce se mi líbila první hra, to bylo fakt něco jít a nevidět.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Účastníci si zvykli komunikovat sami ve vytvořené skupině, kam mají všichni přístup. Neustále přibývá počet členů i z jiných jednot, jež mají zájem se našich výletů účastnit. Výletu do okolí Ještědu se vydalo celkem 10 účastníků z T.J. Sokol Liberec 1, T.J. Sokol Františkov a T.J. Sokol Růžodol. Trasa nebyla dlouhá, a tak bylo více času věnovat se aktivitám naplánovaným během tohoto výletu. Turistický výlet včetně realizace uvedených her trval 5 hodin a celkem jsme ušli 7,5 km. Počasí bylo mimořádně hezké – teplo a slunečno. Úvodní hra Slepý u kůlu byla zvolena dobře, jen jsem měla vybrat vhodnější místo. Jako téma

zábavně-vzdělávacího kvízu by se dalo zvolit vážnější téma, které by účastníkům přineslo určité vědomosti a znalosti. Hra Silácký víceboj mohla mít v tomto pojetí více disciplín. Účastníci byli nadšeni posezením u ohníčku v konečné fázi výletu. Nadšeně probírali zážitky z proběhlých aktivit, život v sokolském duchu i soukromé záležitosti. Účastníci zhodnotili tento výlet jako mimořádně vyhovující základní sokolské myšlence.

3.3.2.5 Výlet č. 5

Výlet č. 5 se uskutečnil v neděli 25. 9. 2022. Skupina 18 dospělých účastníků a 1 důchodce se sešla na autobusové stanici v Bedřichovském sedle nedaleko Malinového vrchu v Jizerských horách. Okolí Jizerských hor i trasu tohoto výletu znají jistě všichni velmi dobře. Stejně jako v předchozích výletech, čekalo na účastníky několik aktivit. Vzhledem k tomu, že zvolenou trasu znám velmi dobře a tuto trasu jsem již absolvovala sama několikrát, nevěnovala jsem domácí přípravě tolik času, jako při předchozích výletech. Věděla jsem přesně, kde se bude konat aktivita zaměřená na posílení komunikace mezi jedinci, na kterém místě je vhodná fyzická aktivita a kde zastavit účastníky za účelem zábavně-naučné aktivity.

Trasa výletu

- První zastávka: Malinový vrch – Přístřešek pod Webrovkou (zábavně-naučná aktivita Literatura, aneb co si ještě pamatuji z mládí)
- Druhá zastávka: Na Vysokém hřebeni – bývalá Hašlerova chata (hra Příběhy fotografa)
- Třetí zastávka: zastavení v lese (sportovní aktivita – Orientační běh)
- Čtvrtá zastávka: zastavení v lese (aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi – hra Duše a plášť)
- Pátá zastávka: zakončení výletu společným posezením u ohně spojené s opékáním vuřtů.

Hry použité v průběhu výletu

1. Hra Literatura, aneb co si ještě pamatuji z mládí (autorka práce)	
Cíl hry	Pobavení a zopakování vědomostí, které účastníci před lety získali. Tuto hru lze také pojmout, jako připomenutí toho, co je v mozku pevně fixováno.
Charakter a struktura hry	Podle autorky se hra může hrát v jakémkoliv prostředí a neměla by trvat déle než 30 minut. Otázky a ukázky je potřeba mít připravené před aktivitou. Pomůcky pro realizaci hry jsou záznamový arch, tužka pro účastníka a zvonek určující konec času na rozmyšlenou.
Realizace hry	<p>Hráči byli pexesem rozlosováni do dvojic. Každá dvojice obdržela již předem připravený záznamový arch tj. tabulku k zaznamenávání odpovědí a počtu bodů. Hráči měli odpovídat na 10 otázek k uvedenému tématu.</p> <p>Příklad otázky</p> <p>- Jak se jmenuje román, vysmívající se a protestující proti válce, jež napsal Jaroslav Hašek v letech 1912–1917? (2 body) Správná odpověď: Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války</p> <p>- Kolik dílů románu tento autor dokončil? (1 bod) Správná odpověď: 3</p> <p>Hráčům jsem vysvětlila, že po přečtení otázky se mají potichu poradit s druhým hráčem. Pokud znají odpověď, měli by co nejrychleji zdvihnout ruku a přihlásit se o slovo. Po 1 minutě jsem potřesením zvonku oznámila konec tipování. Vždy první dvojice, jež měla ruku nahoře, směla odpovědět. Pokud byla odpověď správná, dvojice získala dva body a mohla ještě odpovídat na podotázku ohodnocenou 1 bodem. Pokud dvou bodová odpověď nebyla správně uhodnuta, slovo dostala následně se hlásící dvojice. Pokud byla správně zodpovězena jen hlavní otázka a podotázka nebyla zodpovězena či odpověď na ní nebyla správná, dostalo možnost získat správnou odpověď alespoň 1 bod pro svůj tým další přihlášené družstvo. Pokud ani druhé a třetí družstvo neodpovědělo správně hlavní otázku, body propadly a přečetla jsem správnou odpověď.</p>

<p>Hodnocení účastníků na místě</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Všechno jsem zapomněl...“ • „No, je potřeba mozek stále trénovat, aby nás nenechal na holičkách.“ • „Dříve jsem to všechno věděla. Jak stárneme, stárne i mozek, ale budu ho trochu trápit.“ <i>Vysvětlení: účastník se rozhodl, že si v knihovně půjčí knihu a chce se dozvědět něco nového</i> • „Já už to asi nezachráním...“ <i>Vysvětlení: účastník se nechce už vzdělávat, vystačí si s tím, co ví</i> • „Výběr hry bezva, jen jsem zprvu špatně pochopila pravidla. Při hlášení vždy nebylo dobře rozhodnuto, která ze dvojic zdvihla ruku dříve.“ • „Během hry zpočátku neshoda, kdo se první přihlásil.“
<p>Reflexe hry</p>	<p>Téma kvízu jsem záměrně zvolila trochu těžší tak, jak si hráči přáli v minulých výletech. Opět jsem nevěděla, jaký námět kvízu zvolit, aby se mohli účastnit všichni. Každý z přítomných Sokolů je české národnosti a během školní docházky jsme museli zvládnout povinnou školní četbu. Všichni účastníci se snažili odpovídat v co nejkratším čase. Každý se zabral do hry tak, že chvilka se hráči navzájem překřikovali. Vznikla dokonce malá nesrovnalost, kdy nebylo jisté, která dvojice uhodla odpověď jako první. Pořadí, v jakém se dvojice hlásí, si měla zapamatovat. Musela jsem však trochu pozměnit pravidla hry, abych byla schopna vnímat, která dvojice se první hlásí se správnou odpovědí.</p>

Tabulka 25 - Popis hry Literatura, aneb co si ještě pamatuji z mládí; zdroj: vlastní zpracování

2. Hra Příběhy fotografa (Zounková, 2007, s. 110)	
Cíl hry	Prohloubení komunikace mezi lidmi, rozvoj vztahu k přírodě a kontaktu s přírodou.
Charakter a struktura hry	Hru je vhodné hrát v rozmanitém prostředí volné přírody a je určena maximálně pro 16 hráčů. Podle autorky Jany Dusbábové z Prázdňinové školy Lipnice by měla tato hra trvat 30 minut. Jako pomůcky je potřeba mít šátek na zavázání očí.
Realizace hry	Hráči byli losováním rozděleni do dvojic. Vždy jeden ze dvojice se stal fotografem a druhý hráč jeho fotoaparátem. Hráč „fotoaparát“ měl zavázané oči. Oba hráči spolu nemohli verbálně komunikovat. Hráč v roli fotografa vodil svého hráče v roli fotoaparátu po okolí a hledal v přírodě zajímavá místa, krajinu, objekty, cokoliv co by rád zachytil do příběhu. Pokud našel místo, které chtěl vyfotografovat, nastavil hráče v roli fotoaparátu tak, aby „snímek“ co nejlépe viděl. Toto místo pak hráč „vyfotografoval“ tak, že hráči v roli fotoaparátu na 2–5 vteřin sundal šátek z očí. Fotograf měl možnost svůj příběh zachytit v pěti snímcích a na to získal přibližně 10 minut. Po tomto časovém limitu, nebo pokud již měla dvojice pět snímků „vyfotografováno“, si hráči vyměnili své role. Po dalších 10 minutách jsem dala každé dvojici papír a tužku a účastník „fotoaparát“ se pokusil napsat příběh, který podle něj chtěl jeho fotograf vyjádřit. Příběhy dvojic jsme si poté vzájemně přečetli.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Výborně zvolená hra.“ • „Měla jsem pocit, že se pravidla měnila v průběhu hry a nebyl dostatek času na sepsání příběhu.“ <i>Vysvětlení: bylo nutno nechat napsat nejprve příběh a poté výměna rolí</i> • „Hru již jsem hrála. Vše srozumitelně vysvětleno.“
Reflexe hry	Hra byla zvolena na dobrém místě v prostoru s dostatečným množstvím podnětů vhodných k fotografování. Během hry jsem musela změnit trochu pravidla. Místo 10 fotografií jsem v důsledku časové tísně musela zvolit pouze 5 fotografií pro jednoho fotografa. Většina hráčů v roli fotoaparátu se bála, že svoje snímky zapomene, tak šla nejprve sepsat příběh, a až poté si ve dvojici vyměnili role. Na základě vyfocených snímků všichni sepsali konkrétní příběh a přečetli jej před ostatními. Nikdo se před nikým nestyděl.

Tabulka 26 - Popis hry Příběhy fotografa; zdroj: vlastní zpracování

3. Hra Orientační běh s mapou (Orientační sporty, 2022), autorka práce	
Cíl hry	Seznámení se se základními charakteristikami orientačního běhu (dále také OB), rozehrání, kombinace fyzického výkonu a koncentrace na mapu, zábava.
Charakter a struktura hry	Orientační běh je typ sportu, který lze provozovat v jakémkoliv prostoru na mapově jednoduchém terénu s již vytvořenou mapou pro orientační běh. Trvání této aktivity by nemělo přesáhnout 120 minut. Pomůcky na označení trati (lampionky a kleštičky) je potřeba připravit na trať pro běžce v předstihu. Pro realizaci této sportovní aktivity jsou potřeba tyto pomůcky: 7 ks lampionků, 7 ks kleštiček, buzoly, popisky, mapy. Pro účely této aktivity byla použita Mapa Maliník – Bručoun v upraveném měřítku 1: 5000. Vydavatelem mapy je TJN-OOB TJ Tatran Jablonec n/N.
Realizace hry	Účastníci vytvořili kruh a byla jim vysvětlena hlavní myšlenka orientačního běhu. Seznámili se s tím, jak mapa pro OB vypadá a co jsou to mapové značky. Bylo jim ukázáno, jak mapu pomocí buzoly zorientovat. Dozvěděli se také, jak trénovat na OB a jak se dá přihlásit na skutečné závody. Účastníci se rozdělili do dvojic a každá dvojice dostala do ruky mapu s popisky a buzolu. Pro běžce byla připravena trať se sedmi kontrolami.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Skvělý výběr sportovní aktivity.“ • „Příště bych uvítala jít po jednom a mapu pro každého z nás.“ <i>Vysvětlení: účastníci běželi ve dvojicích</i> • „Bezvadná byla ukázka práce s mapou a pomůcek potřebných k OB.“ • „Jsem rád, že jsem se dozvěděl něco o tomto sportu. Chtěl bych se přihlásit na závody s trasou pro začátečníky.“
Reflexe hry	Účastníci se zaujetím poslouchali veškeré teoretické znalosti ohledně tohoto sportu. Pouze dva účastníci se již s OB v minulosti okrajově setkali. Původně měl běžet každý sám, ale většina se bála, že to nezvládnou a ztratí se v terénu mimo mapu. Raději tedy sami zvolili, že poběží ve dvojicích a tím si mohou navzájem radit. Trasa nebyla těžká, ale bylo nutno hledat v mapě 7 kontrol a zároveň běžet. Tři dvojice nemohly najít určitou kontrolu, ale hledaly, dokud ji nenašly (patrně vůle nevzdávat žádnou překážku, plynoucí ze sokolských principů). Po doběhu všichni nadšeně hleděli do mapy a s ostatními diskutovali nad samotnými kontrolami.

Tabulka 27 - Popis hry Orientační běh s mapou; zdroj: vlastní zpracování

Výlet jako celek dle slov účastníků výletu

- „Nechceme hry zaměřené na změny postoje a sebepoznání.“
- „Dnešní akce byla na dobrém místě a i dobře připravená. Aktivita byla zajímavá a otevřely obzory všem účastníkům.“
- „Líbil se mi kvíz a orientační běh. Počasí bylo pěkné. Vše bylo v pohodě.“
- „Moc se mi líbil orientační běh a vysvětlení práce s mapou.“
- „Uvítala bych více samostatnosti.“
- „Paráda!!“
- „Výlet byl jako vždy prima. Poprvé jsem se setkala s orientačním během. Je to prima zažít něco nového.“
- „Výlet byl super, všechny aktivity se mi moc líbily. Díky tomuto výletu jsem se zlepšila v orientačním běhu. Již dvakrát jsem se zúčastnila závodů, ale nikdo mi pořádně nevysvětlil práci s buzolou a zorientování mapy v terénu. Velká škoda, že jsme již nestihli poslední aktivitu.“ *Vysvětlení: nestihli jsme již hru na rozvoj sebepojetí*
- „Výlet jako vždy perfektní, počasí vyšlo a aktivity vzorně připraveny.“
- „Výlet byl bezva. Dnes jsem se zúčastnila výletu poprvé a velmi ráda se opět zúčastním. Hezky strávený den mezi ostatními členy z jiné jednoty.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Na společné internetové stránce sami účastníci nabízejí, kam bychom se mohli podívat a jaké hry bychom si mohli zahrát. Získali jsme další dvě nové účastnice z T.J. Sokol Františkov. Výletu po harcovském hřebeni v Jizerských horách se účastnilo celkem 18 účastníků z různých jednot. Trasa nebyla dlouhá ani těžká – cesta po hřebeni a pak dolů do harcovského údolí. Turistický výlet včetně realizace uvedených her trval 6 hodin a celkem jsme ušli 8 km. Počasí bylo mimořádně hezké – teplo a slunečno. Úvodní hra se líbila, téma i místo bylo zvoleno dobře. Účastníci zavzpomínali na své mládí ve škole, zároveň jsem v nich probudila chuť znovu si zopakovat zapomenuté znalosti. Hra Příběhy fotografa byla pro účastníky zábava i oddech. Po několika výletech jsem se utvrdila, že v této skupině již není stud před ostatními. Sportovní aktivita orientační běh je v podstatě individuální sport. Záměrně jsem volila tento typ sportu, abych zjistila, zda lidé setkávající se většinou ve větším počtu budou rádi i za sport tohoto typu (pozn.: Sokol je velká organizace a aktivity jsou většinou zaměřené kolektivně.) Velmi mě překvapil evidentní zájem většiny účastníků o tento sport. Po této aktivitě jsme se sešli u ohně a společně diskutovali nad nevšedními zážitky. Na tomto místě jsem měla v plánu ještě krátkou a jednoduchou hru zaměřenou na rozvoj sebepoznání a změnu postoje. Nikdo se ale této hře již nechtěl účastnit. Hru jsem zřejmě měla

zvolit před sportovní aktivitou. Celkově se výlet líbil. Účastníci ale byli nadšeni posezením u ohničku koncem výletu. I tento výlet dle účastníků vyhovuje základním myšlenkám ČOS.

3.3.2.6 Výlet č. 6

Výlet se uskutečnil v sobotu 19. 11. 2022. Skupina 10 lidí se sešla na vlakovém nádraží v Liberci a dopravila se vlakem do cílové zastávky Oldřichov v Hájích. Všichni účastníci byli obeznámeni s tím, že během výletu je čekají různé aktivity – aktivita seznamovací neboli zahřívací, aktivita vzdělávací, aktivita na prohloubení komunikace mezi lidmi a aktivita zaměřená na sebezpoznání.

Trasa výletu

- První zastávka: Oldřichovské sedlo (rozehřívací aktivita – hra Závod)
- Druhá zastávka: Stará poutní cesta (pohybová aktivita – hra Přetahování lanem)
- Třetí zastávka: okolí cesty (hra na prohloubení komunikace mezi lidmi – hra Tlumočník)
- Čtvrtá aktivita: volné prostranství blízko Viničné cesty (pohybová aktivita – hra Eskymácká honička)
- Pátá zastávka: Emauzský obrázek (aktivita na sebereflexi, změnu postoje, sebezpoznání – hra Taška).

Hry použité v průběhu výletu

1. Hra Závod (Hickson, 2000, s. 46)	
Cíl hry	Rozpohybování účastníků, zábava a zlepšení pohybových dovedností. Aktivní účast při této hře navodila dobrou atmosféru pro příznivou komunikaci během další části výletu. V této aktivitě šlo o prohloubení sociálních vazeb mezi jednotlivci.
Charakter a struktura hry	Tato hra je podle A. Hickson pro neomezený počet hráčů. Je vhodná do jakéhokoliv prostředí a rovný terén. Pro uskutečnění této hry nebylo potřeba žádných pomůcek a čas potřebný k realizaci by se měl pohybovat kolem 10 minut.
Realizace hry	Všichni účastníci byli na jedné straně asi 1 m od sebe. Jejich úkolem bylo dostat se směrem dopředu cca 10 m tak, že se pohybovali ohnutí v pase jako housenky. Po celou dobu se museli dotýkat země chodidly nebo dlaněmi.

Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Vtipné.“ • “Ještě že se takto nemusíme pohybovat v běžném životě.“ • „No, to by pan Tyrš koukal, jak se tužíme...“ • „Ta země byla už hrozně studená.“
Reflexe hry	Tato hra se účastníkům líbila, ačkoliv bylo dost zima a tato aktivita se konala jako první. Nedošlo mi, že už může být zima. Hodila by se jako zábavná hra mezi jinými aktivitami.

Tabulka 28 - Popis hry Závod; zdroj: vlastní zpracování

2. Hra Tlumočník (Hickson, 2000, s. 81)	
Cíl hry	Prohloubení komunikace mezi lidmi, objevení sebe samého, prohloubení důvěry a naslouchání.
Charakter a struktura hry	Hra je určena do volného prostoru s neomezeným počtem hráčů a doba jejího trvání je minimálně 60 minut. Hru lze hrát kdekoli a k její realizaci není potřeba žádné rekvizity.
Realizace hry	Pomocí pexesa jsem hráče rozdělila na dvojice. Každá dvojice se rozmístila libovolně v prostoru tak, aby se s ostatními nerušila navzájem. Ve dvojicích se hráči rozdělili na hráče A a hráče B. Hráč A svému partnerovi vyprávěl příhodu minimálně v obsahu 10 vět, která se mu stala. Partner ve dvojici naslouchal tomuto příběhu a hráči A mohl během vyprávění položit jakoukoliv otázku související s příběhem. Hráč A (vypravěč) se mohl sám rozhodnout, zda na položenou otázku odpovědět či ne. Po cca 10 minutách se všichni zúčastnění hráči sešli. Tlumočníci (tedy hráči B) se postupně po jednom otočili tváří k celé skupině a jejich úkolem bylo převyprávět příběh, který slyšeli od hráče A. Jejich úlohou bylo převyprávět příběh tak, jako by se stal jim samotným.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „To byla bezvadná hra.“ • „Nebylo jednoduché vyličit situaci tak, jak ji Mirek zažil.“ • „Snad se mi to povedlo.“
Reflexe hry	Hra byla zvolena na špatném místě. Venku byla stále ještě zima a účastníkům byla zima na místě. Několik příběhů jsme si museli vyslechnout cestou. Tito účastníci byli v nevýhodě, nemohli se při chůzi na příběh soustředit.

Tabulka 29 - Popis hry Tlumočník; zdroj: vlastní zpracování

3. Hra Přetahování lanem (autorka práce)	
Cíl hry	Rozpohybování účastníků, podpora soutěživosti, zábava a zlepšení pohybových dovedností.
Charakter a struktura hry	Tato hra je určena do venkovního prostředí a je potřeba dostatek volného prostoru. Počet hráčů není omezen. Pro hru je potřeba provaz, šátek, papír na vytvoření značky na laně a píšťalka.
Realizace hry	Účastníci byli slovně rozpočítáni a rozděleni do dvou skupin. Botou jsme vyznačili na zemi čáru, jež měla rozdělovat prostor na dvě území. Doprostřed provazu jsme navázali červený šátek. Dva muži byli vybráni jako kapitáni. Ostatní se mezi sebou rozpočítali. Kapitáni poté volili čísla a tím vznikly dva týmy. Principem této hry bylo soutěživým způsobem vyhrát nad druhou skupinou soutěživých. Na písknutí píšťalky začaly hrát oba týmy. Tahem provazu na jednu stranu se tým snažil překonat druhý tým, který táhl provaz opačným směrem. Jakmile se dostal šátek na laně na soupeřovu stranu, hra byla ukončena. Zvítězil tým, jež přetáhl červený šátek na svou stranu.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „To lano bylo příliš krátké!“ • „No, ale byla to sranda.“ • „Příště by to chtělo delší lano.“
Reflexe hry	Tato hra měla velký úspěch mezi účastníky. Původně jsem měla hru zařazenu mezi fyzickými aktivitami, ale byla to spíš zábava pro všechny. Lano bylo příliš krátké. Všichni se zapojili do hry s chutí.

Tabulka 30 - Popis hry Přetahování lanem; zdroj: vlastní zpracování

4. Hra Eskymácká honička (Vecheta, 2009, s. 66)	
Cíl hry	Rozpohybování a zahřátí účastníků a rovněž zábava.
Charakter a struktura hry	Tuto prastarou dětskou hru našich předků uvedl David Vykydal na akci Příchovice – 1990 v rámci aktivit pro školení i zábavu. Hra se dá využít jako zahřívací typ hry před další sportovní aktivitou. Hra je vhodná do venkovního prostředí (rovný terén) pro 5–10 hráčů. Čas vymezený pro hru by neměl překročit 15 minut. Jako pomůcky je potřeba mít s sebou provázek na vytvoření labyrintu, nebo využít k tomuto účelu cokoliv přírodního z lesního prostředí.
Realizace hry	Krátce před realizací samotné aktivity jsem poprosila všechny účastníky, zda by nenasbírali jakýkoliv přírodní materiál, který v prostoru lesa najdou (větvičky, šišky, kůru...). Když přinesli uvedený materiál, poprosila jsem je, zda by nemohli 5 minut počkat, abych z těchto materiálů mohla vytvořit labyrint. K vytvoření labyrintu jsem využila i lano, které jsem měla s sebou v batohu. Vytvořený labyrint měl pouze jeden vchod i jeden východ a množství různě se křížících a proplétajících se cestiček. Jeden z účastníků (dobrovolník) byl vybrán jako honič. Ostatní účastníci se rozmístili po celém území labyrintu. Na můj povel honič vběhl do labyrintu a snažil se chytit někoho z ostatních hráčů. Pokud byl některý z hráčů honičem chycen, stal se také honícím hráčem. Všichni hráči se mohli pohybovat pouze po vymezených cestičkách. Při porušení pravidel byl hráč ze hry vyloučen.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Alespoň jsme se pěkně zahřáli.“ • “Na tuto hru bych zvolil jiné prostředí.“ • „Vytvořený labyrint by mohl být trochu větší.“
Reflexe hry	Vzhledem k mrazivému počasí byla účastníkům zima, tak se jim nechtělo sbírat přírodní materiál. Využili jsme tedy hlavně šátek a lano. Vzniklý labyrint byl dost malý, aby se v něm dalo hrát na honičku. Trochu jsme změnila pravidla a využili jsme cestu na proběhnutí na čas. To se všem líbilo, protože se při té hře zároveň i trochu zahřáli.

Tabulka 31 - Popis hry Eskymácká honička; zdroj: vlastní zpracování

5. Hra Taška (Hickson, 2000, s. 153)	
Cíl hry	Prohloubení spolupráce mezi jednotlivci, posílení vnitřní kreativity a snaha o vyjádření sebe samého.
Charakter a struktura hry	Podle autorky A. Hickson lze tuto hru hrát kdekoliv. Hra je určena pro 5–10 hráčů a čas potřebný na aktivitu by neměl překročit 40 minut. Pro realizaci hry je potřeba mít s sebou tašku plnou rozmanitých předmětů (různé barvy, tvary, materiály, funkce...).
Realizace hry	Účastníci se pohodlně usadili na louce. S sebou jsem měla v tašce několik různých předmětů (např. mechanické razítko, gumový panáček, klíč, lezecká spona, ořech, hrací kostka, dřevěný kolíček, ocelový šperk, silueta kočky z železného dráhu, malá dřevěná soška...). Každému hráči jsem dala z tašky náhodně zvolený předmět. Hráči si měli chvíli prohlížet předmět a zkoumat jeho tvar, barvu, mechanismus apod. Po 5 minutách jsem vyzvala hráče, aby si našli nějakého druhého hráče. Vzniklo tedy několik dvojic. Každá dvojice pak měla 5 minut na to, aby vytvořila krátkou scénku s využitím těchto předmětů. Svou scénku pak předvedla dvojice ostatním hráčům.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Měla jsem toho nejlepšího parťáka pro tuto hru.“ • „Vymýšlení příběhu se mi moc nelíbilo.“ • „Zvolila jsi dobré předměty.“ <i>Vysvětlení: poznámka pro edukátora</i> • „Ještě, že si to se mnou Míša vyměnila.“
Reflexe hry	Hráči si předměty prohlíželi a zkoumali je ze všech stran. Proběhla i jedna výměna předmětu za předmět jiný. Nikdo z nich neviděl v předmětu něco jiného, než to, co tento předmět představoval sám o sobě. Každá dvojice předvedla bez známy studu scénku, tedy příběh týkající se dvou předmětů. Scénky vytvořené dvojicemi byli pěkné, vtipné a všem jsme zatleskali za odvalu vystoupit před ostatními.

Tabulka 32 - Popis hry Taška; zdroj: vlastní zpracování

6. Vzdělávací aktivity (různé zdroje, např. internetové stránky, informační tabule, brožury)	
Cíl hry	Osvojení znalostí o oblasti Jizersko-horské bučiny.
Charakter a struktura hry	Na některých místech jsme se na chvíli zastavili a povídali si o Jizerských horách (charakter hor, historie místních pomníků, lesní hospodářství...).
Realizace hry	Účastníkům výletu jsem z předem připraveného materiálu o Jizerských horách řekla něco o charakteru Jizerských hor.
Hodnocení účastníků na místě	<ul style="list-style-type: none"> • „Na těchto místech jsem nikdy nebyla. Jsem ráda, že se zase něco nového dozvím.“ • „O příbězích z těchto hor by se dalo psát...“
Reflexe hry	Téměř všichni přítomní jsme původem z Liberce. Překvapilo mě tedy, že i místo vzdálené takový kousek od města Liberce většina z účastníků neznala a že je zajímala historie zdejších pomníků.

Tabulka 33 - Popis hry Vzdělávací aktivity; zdroj: vlastní zpracování

Celkové hodnocení výletu dle slov účastníků (terénní poznámky)

- „Výlet se vydařil.“
- „Dobře zvolené trasa.“
- „Aktivity byly příjemným zpestřením výletu a jednoznačně opět pomohly utužit kolektiv.“
- „Velmi rád se zúčastním dalšího výletu.“
- „Výlet byl super. Trasa byla většinou v lese, kde bylo hodně pomníků.“
- „Opět jsme se dozvěděli hodně zajímavostí.“

Celkové zhodnocení výletu z hlediska pozorovatele

Účastníci věděli o výletu téměř měsíc dopředu. Na výlet se původně přihlásilo téměř 15 lidí. Po omluvě několika lidí se nakonec sešlo 10 účastníků a edukátor. Celkem byla délka turistického výletu 10,6 km. Zrána bylo mrazivé počasí, což nás trochu limitovalo hrát některé hry. První zahřívací hru jsme tedy posunuli na později. Se vzdělávacími aktivitami mi pomohl jeden z účastníků, který se historii pomníků v Jizerských horách věnuje. Největší úspěch mezi aktivitami tohoto výletu získala hra Přetahování lanem, která znamenala především zábavu pro účastníky. Fyzické aktivitě jsme se v tomto výletu (hlavně kvůli mrazivému počasí) příliš nevěnovali. Hru Taška na prohloubení spolupráce mezi jednotlivci označili také jako výbornou volbu. Celkově byli účastníci výletu spokojeni s volbou trasy, délkou i se samotnými aktivitami během výletu.

3.3.3 Hodnocení

I přes skutečnost, že je velmi těžké osvojit si metodologii kvantitativní a kvalitativní analýzy, rozhodla jsem se ve své bakalářské práci použít při sběru a následném hodnocení základní princip kvalitativní metody, jejíž metodologii jsem si nastudovala v několika příručkách o metodologickém výzkumu – viz obsah literatury na konci této práce. Na základě studia teorie jsem formulovala na začátku sběru dat výzkumnou otázku a poté se soustředila na zkoumaný jev metodou kvalitativní analýzy. Tato otázka zněla: „Je možné zvýšit zájem o aktivity Sokolské organizace využitím metody animace outdoorového programu pro členy spolku?“ Můj sběr dat pro hodnocení animačního programu je založen na nestrukturovaném participacním přímém pozorování skupiny dospělých jedinců v rozmezí věku 35–60 let (jedná se tedy o záměrný výběr respondentů) a dále na polostrukturovaném rozhovoru se třemi účastníky výletů vždy po třech proběhlých výletech.

Záměrně jsem si vybrala mezi členy spolku skupinu osob v určitém věkovém rozmezí. Od této skupiny respondentů jsem vzhledem k dlouholetému členství v sokolském kruhu očekávala určité vědomosti, zkušenosti a podobné zájmy. Podle Hendla (2005, s. 199) obecně v procesu zúčastněného pozorování musíme vykonat čtyři základní kroky – navázání kontaktu, samotné pozorování, záznam dat, závěr pozorování.

Navázání kontaktu s účastníky pro mne nebyl v tomto typu pozorování závažný problém vzhledem k tomu, že většinu zúčastněných znám již delší dobu. Jednalo se převážně o skupinu jednotlivců, s nimiž udržuji kontakt v rámci pravidelných cvičebních lekcí v tělocvičně.

Nejprve bylo na prvním výletě málo účastníků. V roli pozorovatele jsem vlastně ani nevěděla co mě čeká a jak se realizace celého programu bude vyvíjet. Zřejmě díky tomu, že jsem s pozorovanými v soustavném kontaktu, vstup do zkoumaného prostředí pro mě nebyl tak těžký. Hned zkraje mého programu jsem velmi ocenila důvěru a vstřícnost mezi mnou, ve funkci pozorovatele, a ostatními členy tělovýchovného spolku Sokol Liberec 1 coby pozorovanou skupinou. Již od počátku se mnou účastníci výletu komunikovali a na mém sběru dat se aktivně podíleli.

Mou snahou bylo oživit jednotlivé, převážně turisticky zaměřené, akce včleněním her do jednotlivých výletů. Během každého výletu jsem sledovala samotné účastníky a jejich reakce na jednotlivé akce sportovního, edukačního či sociálního charakteru. Při pozorování účastníků jsem se kromě sledování verbální komunikace soustředila i na neformální podobu komunikace mezi jednotlivými jedinci i v rámci celé skupiny. Zajímali mne situace vyplývající z vzájemné komunikace mezi jednotlivými jedinci, ale také stavy, kdy si jedinec musí uvědomit svou vlastní osobnost. Během pohybu v terénu jsem se také snažila všimnout si stereotypního jednání,

konání či rozhodování. Samotní účastníci nedokázali odpovědět a nebyli schopni vysvětlit, proč se chovají tak, jak se chovají. Vzhledem k mým krátkým zkušenostem při sběru dat v roli výzkumníka jsem si ani já mnohdy neuměla odpovědět na otázku: „Proč se tak chovají?“, ačkoliv vím, že právě výzkumník je ten, kdo by měl znát na tuto otázku odpověď.

Během každého výletu jsem se snažila zaznamenávat přímo v terénu detailní poznámky. Zapisování terénních poznámek se ukázalo jako velmi důležitá část mého pozorování, neboť právě na podkladu těchto terénních poznámek z jednotlivých výletů jsem ještě týž den vytvořila v domácím prostředí pomocí elektronického zařízení zápis. Vzniklo jakési shrnutí celého výletu v elektronické podobě. Mezi terénní poznámky jsem zařadila: zápisy trvání jednotlivých her, časy trvání těchto her, biografické údaje o pozorovaných jedincích a jiné zápisky týkající se realizace hry či výletu. S přibývajícím počtem výletů vzrůstal i počet účastníků těchto společných výletů. Tuto skupinu účastníků tvořili členové jiných jednot, ale i nečlenové (přátelé, kamarádi, rodinní příslušníci). V počtu 18 jedinců již bylo velmi obtížné zvládnout roli účastníka jako pozorovatele a zároveň zapisovat terénní poznámky do deníku. Vzhledem k obtížnosti objektivnímu zaznamenávání terénních poznámek jsem proto zvolila jako druhou metodu polostrukturovaný rozhovor s cílem získat další informace od účastníků.

Mezi mé terénní poznámky ze zúčastněného pozorování jsem tak mohla zařadit i hloubkový rozhovor se třemi účastníky vždy po třech absolvovaných výletech. Musela jsem porovnat získaná data z pozorování s výsledky těchto rozhovorů a podle toho poté sestavit program pro další tři výlety.

3.3.3.1 Rozhovory po absolvování výletů č. 1–3

Rozhovor č. 1

Typ: Hloubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 14:37 min

Respondent: 37 let, muž, pozitivní postoj k poslání a cílům T.J. Sokol

Rozhovor s respondentem proběhl v klidném prostředí klubovny T.J. Sokol Liberec 1 v městské části Staré Město. Po úvodním pozdravu jsem se ujistila, že účastník (muž, 37 let, svobodný, bezdětný) souhlasí s nahráváním rozhovoru a zda data zjištěná tímto rozhovorem mohou být použita v rámci mé bakalářské práce. Účastník souhlasil, že tyto důvěrné informace je možné využít i pro další práci v rámci organizace T.J. Sokol Liberec 1.

V úvodní části rozhovoru účastník uvedl, že pracuje jako zahradník – údržbář na technickém úseku v Zoologické zahradě v Liberci a jeho práce je tedy fyzicky náročná. Členem spolku T.J. Sokol Liberec 1 je od dvou let díky tomu, že jeho maminka a babička jsou

mnohaleté cvičitelky této jednoty. Na otázku, proč je podle něho důležité setrvávat v tomto spolku odpověděl, že v jednotě se kloubí posílení fyzického stavu těla, pravidelné setkávání s přáteli a jakési zpestření dne. Kromě práce věnuje nejvíce času právě sokolským aktivitám, rekreační turistice a pobytu venku v přírodě. Pokud by měl srovnat tělesnou výkonnost před deseti lety a nyní ve vztahu k členství v T.J. Sokol Liberec 1, jednoznačně cítí, že je na tom fyzicky mnohem lépe. To, že se „vypracoval“ mu určitě pomáhá v řešení pracovních záležitostí. Tento účastník nemá problém komunikovat s lidmi v malém i velkém kolektivu. Ze základních sokolských principů mu je nejbližší pojem disciplína. Dle účastníka by mělo mít „všechno svůj řád“. Hlavním přínosem této organizace je sdružování jedinců a rozvoj pohybových dovedností díky všestrannému zaměření této organizace. Z andragogického hlediska je podle něho hlavním přínosem organizace Sokol setkávání vrstevníků v rámci pohybových aktivit a přátelská setkání. Účastník uvedl, že animační program by podle něho měl probudit zájem a nadšení a zároveň by mohl člověku pomoci k prohloubení znalostí. Při proběhlých aktivitách podle něho panovala dobrá nálada. Jako aktivitu, která ve velké míře pomohla prohloubení přátelských vztahů mezi lidmi uvedl hru Shakespearova polévka (Výlet č. 1). V této aktivitě se účastníci mohli lépe poznat a zároveň to byla hra zábavná. Dle účastníka aktivity ze třech uskutečněných výletů určitě pomohly ke zlepšení komunikace mezi jednotlivými členy spolku. Přítomnost členů z jiných jednot na našich výletech by mohla pomoci spolku T.J. Sokol Liberec 1 v řízení organizace a možnosti vyvarovat se chyb při řízení tohoto sdružení. Dobré je podle něho zjistit, jak to funguje v jiných jednotách, a dle těchto faktů se lze vyvarovat chyb v řízení našeho spolku. Během výletů preferuje tento muž fyzické a sportovní aktivity nad aktivitami zaměřenými na psychickou stránku člověka. Respondentovo trávení volného času dle sokolského principu je jednoznačně turistika s přáteli, cestování a poznávání krás naší republiky s partou známých. Výlety a aktivity do této chvíle přinesli tomuto účastníkovi nové kamarády, poznatky o nových lokalitách a různé zajímavosti. Do dalších programů by ocenil zařadit více sportovních aktivit, např. hody nebo přetahování lanem. Co se týče ostatních účastníků, podle tohoto jedince si mohl každý v programu najít něco, co ho baví. Repertoár aktivit byl rozmanitý. Jako nejméně zajímavou a těžkou uvedl tento respondent hru Homo eruditus (Výlet č. 3). Ze sportovních aktivit byla nejnáročnější hra Mravenci (Výlet č. 3), kde se hodně běhalo a bylo nutné zapojit koordinaci. Žádný výlet však nebyl fyzicky příliš náročný. Fyzická náročnost výletů by měla zůstat zachována.

V závěrečné části rozhovoru jsem znovu ujistila účastníka, že jeho odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec 1. Nakonec jsem poděkovala za účast na mých výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách.

Rozhovor č. 2

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 20:59 min

Respondent: 47 let, žena, neutrální postoj k poslání a cílům T.J. Sokol

Rozhovor s respondentkou proběhl v zahradní části činžovního domu v městské čtvrti Staré Město. Po úvodním přivítání a pozdravu jsme se ujistila, že respondentka (žena, 47 let, vdaná, 2 děti) souhlasí, že je tento rozhovor nahráván. Žena zároveň souhlasila, že data zjištěná tímto rozhovorem mohou být použita v rámci mé bakalářské práce a mohou být dále použita v rámci T.J. Sokol Liberec 1. V této části rozhovoru účastnice uvedla, že pracuje jako ekonomicky administrativní manažerka ve firmě, která se zabývá čištěním koupacích vod, povrchových vod a sanací.

Aktivní členkou spolku T.J. Sokol Liberec 1 je od roku 1999 (tj. 23 let) a hlavním důvodem návštěvy této organizace již od počátku bylo a stále je udržení fyzické kondice v dobrém stavu. V rámci volného času se věnuje dětem, turistice, čtení, jízdě na kole a v zimě sjezdovému lyžování.

Ve srovnání fyzické kondice nyní a před deseti lety nepocítuje účastnice velký rozdíl. Při styku s lidmi dává přednost kontaktu s méně lidmi a více do hloubky. Ze sokolských principů preferuje disciplínu, vytrvalost a lásku ke svobodě a vlasti. Respondentka je přesvědčena, že obecně lidé o existenci organizace Sokol příliš nevědí a Sokol je vlastně „otázkou záležitosti starší generace“, ačkoliv lze v této organizaci najít nadšení, odpočinek a dobrý kolektiv. Pod pojmem animační program si představuje propojení lidí ve skupině a jejich nadšení pro sdílenou činnost. Jeho cílem by mělo být nějakým způsobem nadchnout jedince pro určitou společnou aktivitu např. tak, že zkrátka nějakou skupinu lidí propojí a nadchne pro danou aktivitu a je asi úplně jedno jakou. Při proběhlých aktivitách dle respondentky panovala bezpochyby dobrá nálada a všichni se bavili. Jako aktivitu vedoucí nejvíce k prohloubení přátelských vztahů uvedla hru Gordický uzel (Výlet č. 3) a Kroky vpřed (Výlet č. 1).

Přítomnost členů z jiných jednot na našich výletech přinesla příležitost a možnost poznání se s jinými lidmi. Intelektuální aktivity s možností přemýšlení a tvoření v kooperaci s jinými jedinci vnímala účastnice jako pro ni úspěšnější. Trávení volného času dle sokolského principu považuje respondentka jako tělesná cvičení, turistiku, ale i určitou formu charity – např. v zařízeních pečujících o tělesně či duševně postižené jedince. Výlety a aktivity doposud přinesly této ženě nové kontakty, poznatky o nových místech a také vzpomínky na dětství díky možnosti participace při hře.

Do dalších programů by zařadila více sportovních a soutěživých aktivit např. běh. Jako nápad navrhla místo turistiky zvolit cyklistiku nebo variantu na běžeckých lyžích v zimním období. Ženě středního věku přišlo vše zajímavé a nevšední. Nedokázala jmenovat nezajímavou aktivitu. Žádný z výletů nebyl fyzicky příliš náročný. Fyzická náročnost výletů by mohla být větší. Hry zaměřené na sebepoznání a sebereflexi ohodnotila jako časově náročné a složité hry, které by potřebovaly k realizaci více času, a proto by je do programu ani nezařazovala. Celkově hodnotila výlety kladně s plynulým průběhem.

V závěrečné části rozhovoru jsem znovu ujistila účastníci, že odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec. V úplném závěru jsem poděkovala za účast na výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách.

Rozhovor č. 3

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 14:37 min

Respondent: 44 let, muž, negativní postoj k posláním a cílům T.J. Sokol

Rozhovor s respondentem proběhl v restauraci v městské čtvrti Staré Město. Po úvodním přivítání a pozdravu jsme se ujistila, že respondent (muž, 44 let, svobodný, bezdětný) souhlasí s nahráváním rozhovoru. Tento muž zároveň souhlasil, že data zjištěná tímto rozhovorem mohou být použita v rámci mé bakalářské práce a mohou být dále použita v rámci jednoty T.J. Sokol Liberec 1. V této části rozhovoru účastník uvedl, že pracuje jako středoškolský učitel na Gymnáziu Jeronýmova a v rámci vedlejšího pracovního poměru vede výuku českého jazyka pro cizince.

Aktivním členem spolku T.J. Sokol Liberec 1 je od r. 1991 (6. třída ZŠ). Otec byl aktivní cvičitel a z toho tedy vyplynula i synova aktivní účast v této organizaci. Jako hlavní důvod návštěvy této organizace uvedl pohyb, pobyt ve společnosti a družbu s lidmi, kteří mají podobné zájmy a životní hodnoty. Respondent uvedl, že má velmi málo volného času, ale když už si ten čas najde, věnuje se pobytu v přírodě a zpěvu v pěveckých sborech.

Ve srovnání fyzické kondice nyní a před deseti lety nepocítuje účastník velký rozdíl. Uvádí zároveň, že pokud by se nehýbal, pocítil by úpadek fyzické kondice. Díky organizaci Sokol zůstává jeho fyzická kondice konstantní. Při styku s lidmi dává rozhodně přednost kontaktu s méně lidmi a více do hloubky, což dle něho sokolská jednota umožňuje. Ze sokolských principů preferuje lidskost a s tím související bratrství: „Člověk není nikdy osamělý

jedinec, ale je bratrem ostatním“. Jako další sokolský princip jej oslovuje svoboda a právě tu sokolská organizace hájí.

Pod pojmem animační program si představuje radost a nenucenost do aktivit, dobrovolnost, pospolitost, odpočinek, relaxaci a zábavu. Při proběhlých aktivitách dle respondenta panovala vynikající nálada. Část účastníků se spolu znala, a ti co se mezi sebou neznali, se spolu bez potíží seznámili. Jako aktivita vedoucí nejvíce k prohloubení přátelských vztahů je podle něho každá hra, při které docházelo ke vzájemné komunikaci a spolupráci. Extrémně zaměřená na komunikaci byla podle respondenta hra Shakespearova polévka (Výlet č. 1). Díky těmto všem aktivitám se seznámil i s těmi účastníky, které předtím neznal. Tento program má podle něho obrovský potenciál k prohloubení vztahu k organizaci T.J. Sokol Liberec 1. Tento potenciál vidí muž v tom, že pokud jednota pořádá takovéto akce, a účastníci se členové jsou spokojeni a tuto akci si náležitě užijí, dojde k významnému prohloubení vztahu k této organizaci.

Fyzické aktivity vnímal respondent jako celkově méně oblíbené. Podle něho je výlet a samotná turistika dostatečná fyzická aktivita a při fyzických aktivitách nedochází ke vzájemnému kontaktu mezi jednotlivci. Poznávací, psychologické a komunikativní hry vedly dle respondenta více k odpočinku a pospolitosti. Jako jiný způsob trávení volného času tak, aby to bylo v souladu s již uvedenými sokolskými principy, uvedl sborový zpěv nebo ochotnické divadlo, ale u účastníků by se v tomto případě již vyžadovaly určité specifické předpoklady.

Účastníkovi účast na těchto třech výletech přinesla příjemné zážitky, nové poznatky o neznámých místech, strávení příjemného času se známými lidmi a seznámení s lidmi neznámými. Z pohledu aktivit se občas nad sebou zamyslel, občas se něco zajímavého dozvěděl či zjistil, jak je na tom po fyzické stránce. Do dalších výletů nemá žádné speciální požadavky a pokračoval by v tomto duchu. Byl by jen rád, aby se aktivity neopakovaly. Celkově nebyly výlety náročné na fyzickou aktivitu a tuto nenáročnost by si respondent přál ponechat. Před lety byl jako student na několika kurzech týkajících se orientačního běhu, ale tento sport jako takový nikdy nezkusil. Jako sportovní aktivitu by si tedy v rámci našich společných výletů rád zkusil orientační běh. Velmi by ho zajímala práce s mapou.

V závěrečné části rozhovoru jsem znovu ujistila účastníka, že odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec 1. V úplném závěru jsem poděkovala za účast na výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách.

3.3.3.2 Rozhovory po absolvování výletů č. 4–6

Rozhovor č. 4

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 16:03 min

Respondent: 37 let, muž, pozitivní postoj k poslání a cílům T.J. Sokol

Rozhovor s respondentem proběhl v rušném prostředí vlaku při zpáteční cestě z výletu. Po úvodním pozdravu jsem se ujistila, zda účastník (muž, 37 let, svobodný, bezdětný) souhlasí, že je tento rozhovor nahráván a zda data zjištěná tímto rozhovorem mohou být použita v rámci mé bakalářské práce. Účastník souhlasil, že tyto důvěrné informace je možné využít pro další práci v rámci organizace jako studijní materiál pro ostatní členy jednoty.

Tento účastník se již účastnil jednoho polostrukturovaného rozhovoru, takže tušil, jaký rozhovor ho čeká. Již z minulého rozhovoru vím, že je tento muž dlouholetým členem spolku T.J. Sokol Liberec 1. Po úvodních a rozehrívacích otázkách mě zajímalo především postoj k Sokolu. Výrok „Základem sokolské myšlenky je výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní,“ pro něho znamená nejen cvičit, ale také se potkávat, povídat si a celkově trénovat psychickou stránku člověka. Výlety pořádané Miroslavem Tyršem ve srovnání s našimi výlety jsou si náplní výletu podobné, jen dříve znamenal výlet slavnostní událost a lidé se na to patřičně oblékli. Trasy dnešních výletů jsou více náročné a výlet jako takový spíš turisticky a sportovně laděný, leč myšlenka zakladatele Sokola se shoduje s naší myšlenkou o organizaci výletu. Došlo pouze ke změně prostředků. Dotazovaný by doporučil navštěvovat organizaci Sokol všem bez rozdílu věku. Poslání této organizace je stále platný princip kalokagathie, tj. ideálem je člověk tělesně zdatný, duševně a morálně vyspělý, připravený pracovat a bránit svůj národ. Realizace sportovních činností ve vrcholovém sportu je jednoznačně finančně i fyzicky náročnější a jednostranně zaměřená v porovnání s realizací sportovních aktivit v Sokole, pro něž je typická všestrannost. Jako deset slov vystihujících charakter organizace uvedl: bratrství, Všesokolský slet, kamarádství, historie, vlastenectví, sokolský kroj, disciplína, výlety, tradice, národní hrdost.

Rozdíl mezi prvními třemi výlety a dalšími třemi výlety vidí účastník především v tom, že jsme se ještě více poznali mezi sebou a zároveň jsme viděli další zajímavá místa. Toto vše vnímá jako velké pozitivum. Tento muž uvedl, že „již přichází na chuť i hrám na přemýšlení.“ K prohloubení přátelských vztahů mezi členy spolku si vzpomíná na hru, kde jsme se drželi za ruce a nad hlavou si je mačkali a tvořili jeden celek (Výlet č. 3 – hra Gordický uzel). Nálada panovala na výletech vždy dobrá. Ostatní členy spolku po proběhlých výletech nazývá jako kamarády či bratry a sestry ze Sokola.

Uvítal by takovou akci, kde by se těchto výletů účastnilo pravidelně více členů i z jiných jednot, a souhlasí, aby se akcí organizovaných pro T.J. Sokol Liberec účastnili i lidé, kteří nepatří mezi členy organizace. V tomto spatřuje potenciální zájemce o členství v organizaci.

Po prvních třech výletech chtěl více náročné aktivity zaměřené na fyzickou aktivitu, ale vůbec mu nyní nevádí, že na posledních výletech byla náročnost fyzických aktivit zhruba stejná jako v prvních třech výletech. Po absolvování výletu jsou mu bližší hry zaměřené na jednotlivce. Dle jeho názoru by žebříček aktivit vypadal takto: sportovní aktivita, vzdělávací aktivita, komunikační aktivita a jako poslední aktivita vztahující se ke změně postojů. Pokud by dělal animační program pro takovou skupinu, zvolil by všechny právě tyto uvedené aktivity, jen by je přizpůsobil novému kolektivu. Dotazovaný uvedl, že by byl velmi rád kdybychom tyto výlety takto zachovali a s organizací výletů pokračovali. Dále nabídl, že kdyby bylo potřeba, velmi rád by pomohl se samotnou organizací těchto akcí.

V závěrečné části rozhovoru jsem znovu ujistila účastníka, že jeho odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec 1. Nakonec jsem poděkovala za aktivní účast na výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách i za to, že mi věnoval svůj čas pro tento rozhovor.

Rozhovor č. 5

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 18:06 min

Respondent: 44 let, muž, negativní postoj k poslání a cílům T.J. Sokol

Rozhovor s respondentem proběhl v klidném prostředí sokolské klubovny. Po úvodním pozdravu jsem se ujistila, zda účastník (muž, 44 let, svobodný, bezdětný) souhlasí s tím, že je tento rozhovor nahráván a zda data zjištěná tímto rozhovorem mohou být použita v rámci mé bakalářské práce. Účastník souhlasil, že tyto důvěrné informace je možné využít pro další práci v rámci organizace jako studijní materiál pro ostatní členy jednoty.

Tento účastník se již účastnil jednoho polostrukturovaného rozhovoru, mohl tedy předpokládat, jakým způsobem bude rozhovor veden. Již z minulého rozhovoru vím, že je tento muž dlouholetým členem spolku T.J. Sokol Liberec 1. Po úvodních a rozehrívacích otázkách mě zajímal především postoj k organizaci Sokol.

Výrok „Základem sokolské myšlenky je výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní,“ pro něho znamená potřeba rozvoje těla a duše členů a nabízet jim sportovní vyžití, ale také vzdělávání vlastivědu. Organizace výletů před více než 150 lety splňovaly

všechny tyto uvedené aspekty, tedy fyzickou aktivitu v kombinaci s určitou kulturní vložkou. Je dobré, že zakladatelé Sokola „neuzavřeli“ své členy pouze do tělocvičen, ale podněcovali tyto členy i k venkovním aktivitám. Vycházky pořádané Miroslavem Tyršem ve srovnání s našimi výlety jsou si obsahovou náplní dost podobné. Nejsou tak honosné, je nás menší počet, trasa nevede po historických místech. Dnešní výlety jsou podobné běžnému civilnímu výletu. Dotazovaný by doporučil navštěvovat organizaci Sokol všem od malých dětí schopných chodit po seniory. Tento člověk vidí naprosto zásadní rozdíl mezi sportem realizovaným v Sokole a sportem vrcholovým. Sport v Sokole je sport aktivní, zatímco vrcholový sport je něco co obdivujeme, ale jsme schopni ho konzumovat pouze pasivně. Jako deset slov vystihujících charakter organizace uvedl: pohyb, tělo, zdraví, výlety, hry, přátelství, historie, vlast, ideály a morálka.

Dotazovaný nevidí žádný větší rozdíl mezi prvními třemi a následnými třemi výlety, ale tento stav mu vyhovuje. Podle něho došlo i k tomu, že se známe už všichni dobře, kdežto na prvních výletech se znali jen někteří členové. Jako hru, která je jednou z těch, které vedly k prohloubení přátelských vztahů mezi členy spolku, uvádí hru Přetahování lanem (Výlet č. 6)

Nálada na výletech byla perfektní. Ostatní členy spolku po proběhlých výletech nazývá jako kamarády. Uvítal by i akci, kdy by se těchto výletů účastnilo pravidelně více členů i z jiných jednot, a souhlasí také, aby se akcí organizovaných pro T.J. Sokol Liberec 1 účastnili i lidé, kteří zatím členové organizace nejsou. Podle něho je jednodušší získat nové členy právě tímto způsobem, tedy ukázat jim tuto stránku Sokola, ne pouze prostředí tělocvičny. Dle jeho vlastních slov: „Právě toto je dobrá cesta k získání nových členů.“

Podle jeho názoru by žebříček aktivit vypadal takto: vzdělávací aktivita spolu s fyzickou aktivitou na prvním místě, ostatní aktivity by příliš neřešil. Pokud by dělal animační program pro skupinu lidí, nechal by se inspirovat právě absolvovanou organizací výletů.

Dotazovaný s určitostí potvrdil, že tento program, tedy šest absolvovaných výletů, mu pomohl k prohloubení vztahu k této organizaci. Pravidelné setkávání se členy tohoto spolku ho baví a v budoucnosti by v této činnosti rád pokračoval.

V závěrečné části rozhovoru jsem znovu ujistila účastníka, že jeho odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec. Nakonec jsem poděkovala za aktivní účast na výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách i za to, že mi věnoval svůj čas pro tento rozhovor.

Rozhovor č. 6

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 15:58 min

Respondent: 47 let, žena, neutrální postoj k poslání a cílům T.J. Sokol

Tento rozhovor proběhl v klidném prostředí sokolské klubovny bezprostředně po skončení lekce kondičního cvičení. Po úvodním pozdravu jsme se ujistila, že dotazovaná žena (47 let, vdaná, 2 děti) souhlasí s tím, že je rozhovor nahráván na diktafon. Souhlasila rovněž s tím, že data zjištěná tímto rozhovorem mohou být dále použita v rámci této bakalářské práce i jako studijní materiál pro další účely organizace Sokol.

Tato žena se již jednoho polostrukturovaného rozhovoru zúčastnila, tušila tedy, jakým způsobem bude tento rozhovor probíhat. Již z minulého rozhovoru vím, že je dotazovaná dlouholetou členkou spolku T.J. Sokol Liberec 1. Po dvou úvodních a rozehrívacích otázkách mne zajímal především její postoj k samotné organizaci Sokol.

Výrok „Základem sokolské myšlenky je výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní,“ pro ni znamená to, aby členové Sokola byli zdraví a spokojení po všech stránkách. Za prvotní cíl tohoto spolku považuje povznesení člověka i celého národa po stránce fyzické, duševní i mravní. Organizace výletů před více než 150 lety jsou s našimi výlety srovnatelné – důraz byl a stále je kladen na sdružování lidí a tělesný výkon. Dotazovaná by doporučila navštěvovat organizaci Sokol komukoliv, kdo má zájem o tělesnou a skupinovou aktivitu. Poslání a vize jsou podle ní identické jako v době vzniku tohoto sdružení, tj. dosažení tělesné zdatnosti a duševní vyrovnanosti. Tato žena spatřuje velký rozdíl mezi sportem realizovaným v rámci organizace Sokol a sportem vrcholovým. Sportovní činnosti v Sokole jsou prostředkem k udržení tělesné zdatnosti, zatímco sportovní aktivity provozované v rámci vrcholového sportu jsou cílem. U vrcholového sportu hraje velkou roli konečný výkon, výsledný čas a finanční podpora sportovce. Dochází k závěru, že vrcholový sport vlastně není pro člověka vůbec zdravý. Jako deset slov vystihujících charakter organizace uvedla: jednota, bratrství, láska, svoboda, rovnost, kamarádství, národ, vztahy, fyzická aktivita, disciplína a kroje.

Podle dotazované postupně s narůstajícím počtem výletů ubývalo aktivit. Tato skutečnost podle ní souvisí s tím, že se edukátor snažil vytvořit takový program, který by byl účastníkům tzv. šitý na míru. Pravidelné setkávání stále stejných účastníků při výletech a skupinové aktivity vedly k prohloubení vztahů mezi členy jednoty. Jako hru, která je jednou z těch, které vedly k prohloubení přátelských vztahů mezi členy spolku, uvedla hru Gordický uzel (Výlet č. 3). Dramatické hry a hry pro dvojice znamenaly spolupráci a velký vliv na budování vztahů

mezi jednotlivci. Nálada na výletech byla stále dobrá a veselá. Ostatní členy spolku po proběhlých výletech nazývá jako kamarády, které dohromady spojuje určitá činnost – výlet.

Podle jejího názoru by žebříček aktivit při organizaci animačního programu vypadal takto: fyzická aktivita, vzdělávací aktivity a aktivity zaměřené na komunikaci. Do aktivit zaměřených na sebereflexi a změnu postoje by se v rámci těchto výletů vůbec nepouštěla. Pokud by ona sama organizovala animační program pro skupinu lidí, pravděpodobně by tam také zařadila fyzickou aktivitu a nějaký vzdělávací kvíz.

Dotazovaná s určitostí potvrdila, že tento program, tedy šest absolvovaných výletů, jí pomohlo k prohloubení vztahu k této organizaci. Díky nadšení některých členů se dozvěděla něco nového a ledacos si uvědomila.

V závěrečné části rozhovoru jsem dotazovanou ženu znovu ujistila, že její odpovědi jsou důvěrné, určené pro potřeby sepsání bakalářské práce a ke zpracování dalších podnětů pro animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec 1. Nakonec jsem poděkovala za aktivní účast na výletech a spolupráci při proběhlých aktivitách i za to, že mi věnovala svůj čas pro tento rozhovor.

3.4 Diskuse

V rámci této bakalářské práce jsem při tvorbě animačního programu a při sběru dat pracovala se skupinou jedinců, která dle vývojové teorie spadá do skupiny střední a starší dospělosti. Každá skupina má své konkrétní vývojové charakteristiky. Sounáležitost k jednotě Sokol je v tomto případě také velmi důležitá. Při hodnocení animačního programu tedy vycházím z vývojové teorie a zároveň z principu sokolské myšlenky, jež spojuje členy sledované skupiny jedinců. Na podkladu zúčastněného pozorování a hloubkového rozhovoru jsem dospěla k názoru, že jedinci v tomto období si cení hloubku a stabilitu vzniklých mezilidských vztahů a upřednostňují pobyt v menších skupinách s lidmi, se kterými se již trochu znají. Právě s těmito přáteli se snaží trávit nejvíce času. Na základě uskutečněných výletů se přikláním k tomu, že lidé tohoto věku jsou při svém rozhodování nezávislí na názoru ostatních a pevně si stojí za svým konečným rozhodnutím. Své emoce a pocity však dovedou velmi dobře ovládat i potlačovat, což se prokázalo při realizaci určitých her. Stejně jako v každodenním životě, i v citové oblasti preferují stereotyp – klid a pohodu s tendencí vyvarovat se intenzivnějšímu prožívání emocí. Z toho vyplývá že ve volném čase netouží po extrémních zážitcích, ale daleko raději si vybírají aktivity a situace s minimální emoční zátěží. Již z vývojové teorie je patrný nezáměr o hry zaměřené na sebepoznání a změnu postojů, což se v průběhu realizace všech výletů potvrdilo. Účastníci neměli zájem otevírat a odhalovat svou mysl před ostatními. Z teorie vývoje rovněž vyplývá, že mnozí lidé tohoto věku již nemají

potřebu získávat nové informace a spokojí se s tím, co už umí. Vzhledem k tomuto faktu mne velmi udivil zájem většiny účastníků o vzdělávací aktivity a tedy o osvojování nových poznatků v průběhu výletů. Při hrách panoval přátelský duch a touha dozvědět se něco zajímavého. Typická je také rozvážnost a absence unáhlených jednání a impulsivního chování v průběhu řešení jednotlivých aktivit, které byly součástí animačního programu. Účastníci řešili vzniklé situace tak, že využili zkušenosti, které již během svého života získali. Pro jedince tohoto období je typické, že ačkoliv zvládají mnoho věcí a bravurně plní své povinnosti, zapomínají odpočívat, bavit se a dobře využít svůj volný čas. A to i přes skutečnost, že pro mnoho jedinců je právě toto období příležitostí, kdy se zase mohou intenzivněji věnovat svým zájmům a zálibám, protože většina z nich se již nemusí tolik starat o potomky. Mou snahou bylo tedy poskytnout těmto jedincům aktivity edukativního rázu, ale zároveň jsem se snažila volit takové hry, které jsou i odpočinkové. Zahřívací a komunikativní hry, které nastolí příjemnou a uvolněnou atmosféru, byly dle slov většiny respondentů to, co je na výletech velmi baví a na co se moc těší.

Zcela v souladu bylo zvolení fyzických aktivit v rámci animačního programu. Především u lidí na prahu 40–50 let se setkáváme s neobyčejným zájmem o zdravou životosprávu a péči o fyzickou a duševní stránku. Jedinci si velmi dobře uvědomují, že pro stav fyzického i duševního blaha musí něco udělat. Ze získaných terénních poznatků vyplývá, že mnou zvolená skupina jedinců má neobyčejně velký zájem o fyzické aktivity v harmonogramu animačního programu. Zde hraje velkou roli pozice spolku Sokol, jehož hlavní myšlenkou je využití všestranného cvičení a tím harmonický rozvoj osobnosti po stránce fyzické i duševní. Sokol je seskupení lidí v kolektivu, proto mě udivil i evidentní zájem o sport typu orientační běh, jež patří spíše mezi individuální sporty. V minulosti měla pro šíření sokolských myšlenek velký význam i organizace sokolských výletů, které vyjadřovaly oslavu vlastenectví, přátelství, lásku k národu více než počet zdoláných kilometrů. Zvolená skupina jedinců se shodla na tom, že je velmi důležité podporovat pořádání sokolských výletů. Potvrdili tím, že je potřeba prolomit stereotyp návštěvy tělocvičny a kromě upevňování fyzické kondice prostřednictvím tělesných aktivit, prohlubovat sociálně-kulturní stránku osobnosti. Neméně důležité podle nich je posilování vztahu k organizaci Sokol mezi členy a především snaha o budování kladného vztahu nečlenů k tomuto sdružení.

Vnitřní cíle vycházející z přesvědčení účastníka, tj. jeho samotná vnitřní motivace a přijetí animačního programu, je téměř nemožné ovlivnit. Proto bylo mou snahou posílení cílů vnějších, tedy zvolení vhodného edukačního a sociálního prostředí pro tento animační program. Při volbě edukačního prostředí pro tuto skupinu jedinců jsem vycházela z vývojové teorie a především z poslání a myšlenek sokolské organizace. Již v době vzniku v roce 1862 Sokol

organizoval turistické výlety do okolí a setkal se s velkým úspěchem jednotlivých členů. Myšlenka pokračování v tomto duchu a volba edukačního prostředí v prostředí přírody se ukázala jako zvolená vhodně. Jednalo se o typický příklad edukačního procesu, kdy se účastníci výletu ocitli v roli „edukovaných“ a já v pozici „edukátora“. Účastníci si svou roli a přítomnost „edukačního procesu“ ani neuvědomovali. V rámci edukačního procesu dospělých jsem se zaměřila na posílení psychomotorických dovedností a především na prohloubení sociálních vazeb a vztahu k jednotě samotné.

Jako prostředek výchovy ve zvoleném edukačním procesu a pro naplnění zvolených cílů jsem zvolila metodu záměrné animace, které vede k oduševňování a kultivaci účastníka výletu. Samozřejmostí bylo vycházet z dobrovolnosti a možnosti volby v rámci každé aktivity i celého animačního programu. Animační program pro skupinu účastníků znamenal svobodnou volbu při účasti na hrách, možnost aktivního zapojení se do aktivit, dostatečný prostor pro vzájemnou komunikaci mezi samotnými účastníky a mezi účastníky a edukátorem. Pasovala jsem se do role animátora, tedy nadšence, který se snaží svými aktivitami předsouvanými nenásilnou a dobrovolnou formou účastníkům v animačním programu pomoci s prohloubením vztahů mezi nimi samotnými. Šlo mi o probuzení a znovuobjevení života ukrytého v jedinci, jehož životní styl je ve velké míře protkán stereotypem. A šlo mi také především o to zaujmout členy a prohloubit vztah k této pro mnohé „nezáživné“ organizaci.

4. Závěr

V rámci vytvoření animačního programu zorganizovaného pro členy T.J. Sokol Liberec 1 mě zajímalo, zda díky organizaci tohoto programu může dojít k prohloubení vztahu a pozitivního postoje ke sdružení Sokol a budování kladného vztahu k poslání a cílům této organizace. Mou snahou dále bylo to, aby účastníci animačního programu prostřednictvím turistických výletů a s tím souvisejících všestranně zaměřených aktivit porozuměli myšlenkám sokolského hnutí, jehož vznik je úzce spjat s českým národním obrozením v 19. století. S odkazem na Krathwohlovu taxonomii afektivních cílů šlo, kromě prohloubení vztahu k této organizaci, také o vnímání nových podnětů, zlepšení komunikace a posílení sociálních vazeb mezi jednotlivými členy jednoty a rovněž ke zdokonalení výměny informací mezi členy různých jednot navštěvujících pravidelně toto sdružení.

Prostředkem k tomu mi byly aktivity v animačních programech na šesti různých výletech. Pro zjištění těchto uvedených skutečností jsem využila hry a aktivity zaměřené na prohloubení komunikace mezi lidmi, aktivity podporující seznámení se samotných účastníků a také aktivity související s možností změny postoje a sebepoznání. V rámci této bakalářské práce mě také zajímalo, zda sportovní aktivitu volí účastníci výletu jako nejvíce vyhovující pro zachování či zlepšení jejich fyzické kondice. Pro zjištění této skutečnosti jsem využila sportovní aktivity různého charakteru. Díky pozorování a rozhovoru s účastníky vedly výlety samotné i aktivity spojené s výlety k odreagování, odstranění psychické únavy, zachování fyzické kondice, získání nových poznatků, prohloubení vztahů mezi jednotlivými členy spolku a prohloubení vztahu k této organizaci. O úspěšnosti animačního programu hovoří i narůstající počet účastníků na výletech. S odvoláním na zúčastněné pozorování a hloubkový rozhovor se třemi účastníky považuji návrh a realizaci animačního programu pro členy T.J. k prohloubení jejich vztahu k myšlenkám sokolské jednoty jako úspěšný. Z reakcí účastníků a jejich rozhovorů vyplývá, že vytvoření tohoto animačního programu mělo smysl.

V důsledku absolvování animačního programu a s tím spojeného prohloubení vztahu ke spolku se podařilo získat nového člena do tříčlenného statutárního orgánu jednoty a rovněž jednoho nového člena do tříčlenného nezávislého orgánu nazývaného kontrolní komise jednoty. Uskutečněný animační program pomohl odvrátit rozpad pobočného spolku T.J. Sokol Liberec 1. Hlavní cíl této bakalářské práce byl beze zbytku naplněn. Vedlejší cíle, související s posílením vztahů mezi jednotlivými členy jednoty, byly prostřednictvím uskutečněných aktivit také splněny. Všechny teoretické poznatky, připomínky a aktivity uvedené v této bakalářské práci lze využít v trochu pozměněné podobě a samozřejmě s ohledem na rozdíly jedinců i celé skupiny v dalších jednotách či při práci s odlišnou skupinou účastníků.

V budoucnosti se budu věnovat zachování sokolských turistických výletů v tomto duchu, neboť se mi tento typ realizace animačního programu osvědčil a splnil cíle, které jsem od něj očekávala.

5. Zdroje

- BAKALÁŘ, Eduard, 2000. *Předposlední psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-447-8.
- GATO, 2012. *Nejlepší hry venku: pro malé i velké : (na tábory i chalupy, na hřiště i do lesů)*. Olomouc: Rubico. Hrátky. ISBN 978-80-7346-138-6.
- GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HANDLÍŘOVÁ, Petra et al., 2015. *Úvod do animace v cestovním ruchu*. Vydání: první. Jablonec nad Nisou: Educa - vzdělávací centrum, s.r.o. Animace v cestovním ruchu. ISBN 978-80-260-7623-0.
- HANDLÍŘOVÁ, Petra et al., 2015. *Databanka aktivit*. Vydání: první. Jablonec nad Nisou: Educa - vzdělávací centrum, s.r.o. Animace v cestovním ruchu. ISBN 978-80-260-7628-5.
- HELEŠIC, Jiří, 2019. *Animáční programy v cestovním ruchu: distanční studijní text*. 1. Karviná: Slezská univerzita, Obchodně podnikatelská fakulta v Karviné, 158 s. ISBN 978-80-7510-377-2.
- HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- HICKSON, Andy, 2000. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-387-0.
- HODAŇ, Bohuslav, 2003. *Sokolství a současnost*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0716-7.
- HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ, 2006. *Krize středního věku - úskalí a šance*. Vyd. 1. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 80-7367-168-9.
- KAPLÁNEK, Michal, 2013. *Animace: studijní text pro přípravu animátorů mládeže*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0565-4.
- Kde je sokolovna, b.r. In: *Www.sokol.eu* [online]. [cit. 2021-12-16]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/sokolovna/tj-sokol-liberec-1>
- KOHOUT, Karel, 2010. *Základy obecné pedagogiky*. Vyd. 2., dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-009-9.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2007. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Vyd. 2. Příbram: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1284-9.
- MUSIL, Roman, 2014. *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Vyd. 1. Praha: Informatorium. ISBN 978-80-7333-107-8.
- NOVOTNÝ, Jan, 1990. *Sokol v životě národa*. Praha: Melantrich. Slovo k historii. ISSN 0862-6057.
- Orientační sporty: Mapový portál* [online], 2022. ČSOS - Český svaz orientačních sportů [cit. 2022-11-20]. Dostupné z: <https://mapy.orientacnisporty.cz/>

- PALÁN, Zdeněk, 1997. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Olomouc: DAHA. Promos. ISBN isbn80-902232-1-4.
- PALÁN, Zdeněk, 2003. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J.A. Komenského. ISBN isbn80-86723-03-8.
- Památník ke 110. výročí založení Sokola Liberec 1: 1886 - 1996*, b.r. Materiály spolku TJ SOKOL Liberec 1. Liberec. Autor neznámý.
- Pedagogická orientace: Mnohotvarý fenomén animace*, 2011. A. Dudová, M. Kaplánek, R. Macků. Brno: Masarykova univerzita, 21(3). ISSN 1211-4669.
- Poradna České rady dětí a mládeže: Co potřebuji k vedení kroužku, 2021. In: ČRDM [online]. [cit. 2021-12-16]. Dostupné z: <http://poradna.crdm.cz/spolek/co-potrebuji-k-provozu-krouzku-1064>
- PRŮCHA, Jan, 2013. *Moderní pedagogika*. 5., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0456-5.
- PRŮCHA, Jan, 2014. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 1998. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.
- ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta života: Přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, s. r. o., 392 s. ISBN 80-7178-829-5.
- SKALKOVÁ, Jarmila, 2007. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-247-1821-7.
- ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar, 2019. *Pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Grada, 368 s. ISBN 978-80-247-5511-3 (brožováno).
- ŠIKULOVÁ, Renata a Vlasta RYTÍŘOVÁ, 2006. *Pohádkové příběhy k zábavě i k učení*. Vyd. 1. Praha: Grada. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-1361-6.
- ŠTRÁFELDOVÁ, Milena, b.r. Sokol slaví 150 let. Nezničily ho ani totalitní režimy 20. století. In: *Www.cesky.radio.cz* [online]. [cit. 2022-11-23]. Dostupné z: <https://cesky.radio.cz/sokol-slavi-150-let-neznicily-ho-ani-totalitni-rezimy-20-stoleti-8555984>
- ŠVAŘÍČEK a KOLEKTIV, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Nakladatelství Portál, 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
- THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VECHETA, Vladimír, 2009. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-2650-9.

VETEŠKA, Jaroslav, 2016. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Vydání první. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1026-9.

Www.hranostaj.cz: Shakespearova polévka, 2013. In: *Www.hranostaj.cz* [online]. [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra3676>

Zlatý fond her I: Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, 2002. Vyd. 1. Praha: Portál, s. r. o., 160 s. ISBN 80-7178-636-5.

ZORMANOVÁ, Lucie, 2014. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

ZOUNKOVÁ, Daniel, 2007. *Zlatý fond her III: Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. 1. Praha: Portál.

6. Seznam příloh

Příloha 1 - Přepis 2. rozhovoru po 3 výletech a absolvování aktivit.....	108
Příloha 2 - Mapa k Výletu č. 1 s osobními popisky trasy.....	115
Příloha 3 - Poznámky k hodnocení výletu.....	115
Příloha 4 - Vzor instrukcí ke hře Homo eruditus.....	116
Příloha 5 - Vzor záznamu výsledků ke sportovní soutěži	116
Příloha 6 - Mapka k orientačnímu běhu	117
Příloha 7 - Vzor odpovědního archu k retro kvízu	117
Příloha 8 - Výsledek zápisu příběhu fotografa ze stejnojmenné hry	118
Příloha 9 - Vzor pamětního listu za účast na výletech	119

Typ: Hlubkový rozhovor

Doba trvání rozhovoru: 20:59 min

Respondent: 47 let, žena, neutrální postoj k poslání organizace Sokol

Doba zpracování doslovného přepisu: 2 min rozhovoru odpovídají 16 minutám přepisu

Vysvětlení zkratk: T = tazatel; R = respondent

T: Ahoj Míšo.

R: Ahoj.

T: Jsem moc ráda, že jsme se tady dneska sešly. Tak jenom bych chtěla tak jako uvést, že spolek Sokol je celosvětově stále velmi rozšířený tělocvičný spolek a že vlastně základní vizí Sokola je rozvíjet tělesnou zdatnost nejen svých členů. Sokol vlastně považuje pohyb za součást zdravého životního stylu. Je to vlastenecký spolek, který vede své členy k pospolitosti a k lásce k rodné zemi. V mém projektu nazvaným Animační program pro členy spolku T.J. Sokol Liberec 1 je mou snahou obohatit členy spolku v sokolském duchu o nové zážitky a nové zkušenosti. Jako hlavní metodu při mém projektu jsem zvolila pozorování skupiny respondentů a právě strukturovaný rozhovor po třech uskutečněných výletech. Proto jsme se tady dneska sešly. Součástí tohoto projektu je výzkum pro zjištění zpětné vazby a dalších podnětů přímo od členů Sokola a účastníků programu. Účast vlastně na tomto projektu spočívá i v nahrávaném rozhovoru, který potrvá zhruba nějakých 15–20 minut. Tvý odpovědi jsou samozřejmě důvěrné. Rozhovor teda nahrávám na počítač, na můj notebook. Kteroukoliv otázku, která se ti nebude líbit, tak můžeš odmítnout odpovědět a samozřejmě kdykoliv v průběhu tohoto rozhovoru my můžeme na tvůj pokyn ten rozhovor ukončit. Pokud máš jakýkoliv jiný dotaz ohledně tohoto projektu, ráda ti zodpovím, co bude v mých silách. Ještě bych se dovolila se tě zeptat, zda opravdu souhlasíš, že data uvedená v tomto rozhovoru potom mohou být použita k výzkumným účelům v rámci té mé bakalářské práce a vlastně ráda bych je potom použila pro další zpracování při té metodě toho kvalitativního výzkumu. Jo, ráda bych prostě ty data použila pro další činnost v rámci té činnosti T.J. Sokol Liberec 1, jestli ti to teda nevádí, jestli to může bejt.

R: Jo, ano souhlasím.

Smích

T: Tak pojďme rovnou dál. Je v pohodě nebo líbí se ti prostředí, kde jsme se dneska sešly?

R: Ano, líbí.

Smích

T: Je tady klid tak schválně jsem vybrala takové klidné prostředí. Jak ses měla dneska? Jaký byl tvůj den?

R: No tak tento týden je trošku náročný pracovně, takže 9 až 11 hodin denně v práci. Tohle je takový peklo, ale dobrý jinak jako.

T: Takže není moc času?

R: Takže jsem přiběhla a rovnou rozhovor.

Smích

T: Můžu se tě zeptat, kde pracuješ?

R: Pracuju ve společnosti Fotomoto Technology, což je vlastně firma, která se zabývá čištěním koupacích vod, povrchových vod, sanace, remediace, vrty, studny, když někdo potřebuje.

T: Jakou tam máš funkci?

R: Já jsem vlastně jako ekonomicky administrativní manažer přes všechno a papíry.

Smích

T: Jsi aktivní člen Spolku T.J. Sokol Liberec 1?

R: Dá se říci, že asi jsem, protože tam chodím cvičit.

Smích

T: A dokázala by sis třeba vzpomenout jak dlouho už jsi členem?

R: No, to vím docela přesně. Členem jsem od roku 1999 no nebo tak nějak 1999.

T: Tak pojďme rovnou k tomu – co tě k tomu vedlo?

R: Co mě k tomu vedlo?

T: Co tě k tomu vedlo, že vlastně takových let jsi už člen?

R: Asi to nebyla taková touha být teda člen spolku Sokol, ale v době kdy jsem přestala aktivně hrát basketbal jsem se pak vlastně porozhlížela, co vlastně dělat dál, aby prostě se člověk udržoval v kondici. Takže vlastně jsem tehdy objevila tím, že to je i nedaleko. Už tehdy vlastně se cvičilo tady v tělocvičně Obchodní akademie, takže to jsem tam vlastně objevila cvičení. Od té doby je to tady kousek, takže tam teda s přestávkama při mateřský dovolené tam jako chodím pořád.

T: Když teda si vzpomeneš a nejseš právě v Sokole, necvičíš a nejseš ani v práci, tak kde teda trávíš svůj volný čas?

R: No tak hodně to je s dětma a různýma jejich aktivitama. Ted už to je teda takový to doprovázení na různý jejich kroužky. Ale jinak ve volném čase si ráda čtu, jdu na procházku, všeobecně turistika, kniha, kolo, v zimě lyže...

T: Máš dvě děti, že jo?

R: Děti mám dvě.

T: A k tomu manžela? Klasická rodina.

Smích

T: Pokud se zamyslíš, jak jsi na tom byla z hlediska tvé tělesné výkonnosti před deseti lety a nyní. Pociťuješ třeba nějaký rozdíl po té fyzický stránce?

R: Myslím, že ne. Minimálně je to stejný, možná třeba lepší i momentálně. Takže je asi víc času a možností třeba i sportovat.

T: Víme, že Sokol je velká organizace, že sdružuje spoustu členů, spoustu lidí je tam. Preferuješ ty sama větší skupinu lidí, nebo ti vyhovuje spíš kontakt s méně lidmi a více do hloubky?

R: Já asi méně a do hloubky. Méně lidí a do hloubky, než teda více lidí.

T: Pojďme teď k Miroslavu Tyršovi. Podle něj základní sokolské principy jsou vytrvalost, disciplína, lidskost, bratrství a láska ke svobodě a vlasti. Které z těchto principů ty považuješ za nejdůležitější a snažila by ses ho držet i ve tvém osobním nebo pracovním životě?

R: No, tak asi jich bude více. Ony mi vlastně vesměs všechny mě dávají smysl. Asi bych vystihla asi tu disciplínu. Takový nějaký ten režim i vytrvalost, ta je důležitá. Na a určitě asi i láska ke svobodě a vlasti. No to jsou takový asi pro mě...

T: Tak ta disciplína tu můžeme vlastně i v té rodině tam to je taky.

R: No, no.

T: Jaký je dle tvého názoru v dnešní době přínos této organizace?

R: No, já si myslím, že obecně dnes třeba mladí lidé o Sokolu v podstatě příliš nevědí. Takže ani možná neznají ty možnosti, že vůbec by se mohli stát členy a takže možná by ten přínos organizace byl větší, kdyby třeba možná bylo nějaký větší takový jako PR nebo větší jakoby znalost mezi lidmi, že spíš si myslím, že to je otázka záležitosti starší generace pořád. Ale jako přínos určitě, protože se tam setkávají slušní lidé si myslím. A takže i ta forma toho stmelení lidí a nadchnutí lidí pro nějaký aktivity a kór u těch mladých by to bylo vůbec lepší, odpoutat od mobilů, tabletů a rychlého světa, jako by si dát tu chvilku někde jít si zacvičit nebo cokoliv.

T: Tak pojďme k našemu animačnímu programu. Jaký si myslíš nebo jak by měl dle tvého názoru vypadat animační program pro členy spolku T.J. Sokol Liberec 1? Můžeš se rozmluvit.

R: Můžu se rozmluvit. No animační program... Asi pod pojmem animační program si teda představuju, že má za cíl lidi nějakým způsobem nadchnout pro nějakou společnou aktivitu, věc. Takže asi by měl vypadat tak že zkrátka nějakou skupinu lidí propojí a nadchne pro danou aktivitu a je asi úplně jedno jakou. Takže to může být to sportovní aktivita nebo je úplně jiná – hraní karet nebo já nevím. Takže vlastně cokoliv, co ti lidé v tu chvíli budou dělat společně a tím se propojí poznají a tak.

T: Jaké jsou podle tebe sociální vazby mezi členy tohoto spolku?

Porucha přenosu.

T: Panovala podle tvého názoru při uvedených proběhlých aktivitách dobrá nálada?

R: Ano. Myslím že bezpochyby. Všichni se bavili.

T: A která aktivita třeba podle tebe vedla právě k prohloubení těch přátelských vztahů mezi členy toho spolku?

R: No, mně osobně se líbil asi ten Gordický uzel a potom asi to byly i ty první aktivity na prvním výletě. To byly takový ty seznamovací otázky ta...

T: Jak jsme byli v tom kruhu vlastně, ty Kroky vpřed, jak jsme se jako poznávali vlastně?

R: No, ty Kroky vpřed to bylo dobrý. A pak i vlastně nějaký v podstatě i to kdy se museli ty většinou když se spojujou nějaký ty dvojice lidí. Ať už vymýšlejí nějaký předvádění, pantomimu, básničky, takže vlastně všechny tyhle ty.

T: Takže si myslíš, že ti třeba pomohly tyhle aktivity během těchto tří výletů ke zlepšení komunikace mezi jednotlivými členy ?

R: Určitě. Hm. K poznání ehm.

T: Tak kdybysme to jako shrnuly. Do jaký míry, díky čemu má tento program potenciál k prohloubení vztahu k organizaci T.J. Sokol Liberec 1?

R: No, to už vyplývá z toho, že se tady setkávají stále stejný lidi nebo podobný okruh lidí, kteří se teda potkávají pravidelně, poznávají se. I jsou si pak asi více vědomi, že jsou členy té jednoty toho Sokola a vlastně spolu prožívají a dělají nějaké aktivity. No takže si myslím, že se prohlubují nějaké vztahy. Jak mezi těmi lidmi, tak ale k té samotné organizaci.

T: No, na našich výletech byli i členové z jiných jednot. Co si myslíš nebo co přinesla přítomnost těch členů z těch jiných jednot na přímo členům té naší jednoty?

R: No zase příležitost se asi seznámení se, poznání jiných lidí. No.

T: Když porovnáš ty výlety jako takové jo, když takhle si to shrneš, tak které aktivity si ty vnímala během těch tří výletů jako úspěšnější a které třeba pro tebe byly ty méně úspěšné?

R: Já jsem vnímala jako úspěšnější aktivity intelektuální, které donutily jakoby se zamyslet, něco vymyslet, něco ještě ideálně v kooperaci s někým druhým vymyslet a dát dohromady, takže takový aktivity...

T: Takže spíše to zamyšlení?

R: Zamyšlení. No, no.

T: Napadá tě nějaký jiný způsob trávení volného času tak, aby to vlastně bylo v souladu se sokolskými principy? Zase jsme u té lidskosti, bratrství, lásky ke svobodě a vlasti.

R: No, tak asi kromě toho, co se běžně v Sokole odehrává, že se konají nějaká společná cvičení případně asi i ta turistika je zcela běžná, tak možná pak určitá forma charity nebo trávení volného času tím, že bychom třeba pomohli druhým lidem. Ať už to je úplně jedno komu nebo návštěvou v zařízeních s postiženými osobami. Takže to určitě podporuje tyhle sokolské principy.

T: Jak by sis to jako představovala, když teda ta práce s těmi postiženými?

R: No tak asi opravdu někam zajít a bezdomovcům nalívat polívku nebo já nevím vyvenčit, když to řeknu takto divně, vyvenčit, třeba já nevím, postižené lidi z ústavu, kteří se nedostanou třeba někam ven. No. Nebo i třeba vlastně já nevím pomoc pro domovy důchodů, kde jsou opuštěný třeba lidi..

T: ...kteří třeba by byli asi i rádi, že bysme s nimi i cvičili...

R: Takže to je bratrství, láska, lidskost. A tak.

T: Tak jdeme přímo teda i k programu jako takovému. Co tobě, konkrétně tobě ten program zatím přinesl?

R: Tak mě určitě nové kontakty, poznání nových lidí, nových míst, prostřednictvím těch výletů a nových her. To zcela určitě, protože hry už nehraju od malička, takže..

T: Baví tě to a bavilo tě to?

R: Jo, nakonec jo. Člověk se asi vrací do těch dětských let, no.

T: Něco zajímavého ti to přineslo, nebo něco zajímavého si se dozvěděla?

R: Ano, určitě, myslím, že tam byla spousta intelektuálních her a kvízů a různých poznávacích věcí, které určitě přinesly nové informace, viz třeba ten Homo eruditus, ta edukační hra, ten kvíz z minula, kde opravdu člověk vůbec nevěděl...

Smích

T: Škoda, že jsme museli v tom vlaku, teda že jsem vlastně si to představovala, ale tím, že bylo ošklivé počasí tak jsme vlastně...

R: No tak naopak zase byl v tom vlaku na to čas. Zase jsme to tam jako sdíleli hodně dohromady.

T: Je fakt, že bylo hezké to sdílení, no že byla sranda.

R: To bylo takový veselý, to bylo dobrý, že byla sranda pak když jsme to vyhodnocovali.

T: No, co bys ocenila na těch dalších programech nebo výletech nebo vlastně jakými dalšími aktivitami bys byla ráda abych to jako obohatila ten projekt? Co by tam mohlo ještě být? Po čem tvá duše prahne?

R: Po čem duše prahne? No tak, bývají tam hodně fyzické aktivity, ty by měli být možná trochu více. Jako soutěže asi, já nevím, běhací teda. No, ne že bychom jako někde pobíhali teda, ono to je zase dost složitý. Někdy v těch terénech, počasí a s batohama. Jediné co mě asi napadá je třeba to úplně obměnit a místo turistiky třeba říci, tak tenhle výlet bude třeba cyklistický nebo v zimě třeba podniknout lyže, běžky nebo třeba i ty sjezdovky anebo úplně jiný sporty. Dá se i jako třeba badminton například, nebo já nevím. ...Nebo se může uspořádat jinej typ toho setkání při fyzické činnosti.

T: A byla bys byla ráda, aby tam byly včleněný vlastně dál ty komunikativní nebo ty intelektový jako hry. Mohlo by to být zase takhle pojatý?

R: Taky by to šlo. Asi i u těch kol i u těch lyží. No, jo.

T: Co ty si myslíš, že bylo nejméně zajímavé a proč?

R: Nejméně zajímavé? No to si snad nevzpomenu. No, všechno svým způsobem bylo zajímavý, už jenom proto, že to je jako asi nevšední a člověk to běžně nedělá. No, nejméně zajímavé? No, opravdu si nevzpomenu.

T: Byl program pro tebe náročný na fyzickou kondici?

R: Ne. Fyzicky určitě ne. Maximálně ta samotná jakoby turistika. Samozřejmě ale jakoby program nebo ty aktivity jednotlivé ne.

T: Takže tu fyzickou aktivitu bychom měli zvýšit, nechat, nebo snížit?

R: Může se i přidat. Ale ono zase se úplně všechno také nestíhá takže to je asi ...

T: Kdyby ses jako zamyslela jak ta skupina jak jsme šli, jak ty si vnímala názory těch ostatních výletníků?

R: Myslím, že veskrze byly pozitivní ohlasy ostatních výletníků. Myslím si že nikdo nic proti neřekl, nefrlal, nebrblal. Takže vlastně všechno nějak samo od sebe, že to jako bylo příjemný. Vlastně to jako nikde nedřelo, nedrhlo si myslím. I to že se setkal člověk vlastně s úplně cizími lidmi...Všecko nakonec proběhlo dobře.

T: Napadá tě ještě nějaká důležitá myšlenka, nebo podnět k programu, o kterém jsi ještě nehovořila?

R: K programu? No, možná napadá. Byl tam typ aktivit a her, který se týkal takového sebepoznání, sebereflexe a tam to vlastně byli dost časově náročné asi hry, takže tam by asi možná stálo za to v podstatě si pomalu udělat setkání a věnovat se jedny hře a s tou by člověk strávil i půlku dne. Takže to byly tyhle hry, kde vlastně bylo i těžký, byla tam spousta i otázek, nad kterými se vlastně člověk musel zamyslet a zodpovědět, což vlastně bylo někdy těžký. Jednak protože se musel o docela třeba nějakých i intimnějších věcech otevřít před druhými a jednak to byly i otázky, kde třeba vlastně jsem i zjistila, že nevím jak odpovědět, protože vlastně jsme o tom nikdy nepřemýšlela. Takže dost složitý a asi by to bylo na nějakou hlubší debatu s ostatníma lidma. Pak to sdílení názorů, myšlenek... Nejsou to špatné hry, ale potřebují svůj čas asi.

T: Napadlo tě třeba doma se pak nad tím zamyslet? My jsme neměli tolik času vlastně se tomu věnovat.

R: No u toho mobilu zrovna teda to volání – ten Poslední telefonát, to už jsem o tom radši ani nepřemýšlela, protože to je pro mě něco tak nepředstavitelného, komu bych teda jako zavolala. Tam teda spousta lidí by volala dětem, já bych asi ve finále, děti jsou dvě, jak to podělit. Já bych asi volala toho manžela teda... Já jsem volala myslím manželovi, nebo někdo volal. To bylo tak složitý tohle vyřešit a ani člověk neví, jak by reálně vůbec reagoval. Asi bych volala

toho manžela, aby to všechno předal a vyřídil. Protože budeš se rozhodovat, kterému zavoláš dítěti, aby to pak tomu druhému dítěti nebylo líto. Je to vlastně strašně těžké rozhodování a absolutně nepředstavitelné třeba tohle. Ale jinak jako super.

T: Takže já ti strašně moc, Míšo, děkuju za to, že jsme se mohly tady sejít na krásné zahradě v tichém prostředí mimo té sekačky teda, co nás trošku rušila. Jsem hrozně ráda, že chodíš na ty výlety, že se aktivně podílíš všech těch výletů, všech těch aktivit, které se teda já snažím připravit, aby vás to všechny bavilo, aby to něco přineslo těm ostatním. Samozřejmě ti chci ještě jednou říci, že tvé odpovědi jsou důvěrné, jsou určené teda pro potřeby sepsání té mé bakalářské práce a ke zpracování těch dalších podnětů právě pro ty animační aktivity v rámci spolku T.J. Sokol Liberec 1. Takže, Míšo, já ti moc děkuju.

R: Taky moc děkuju. A doufám, že budou výlety i nadále i po skončení bakalářské práce.

T: Budu se moc snažit. Moc děkuju.

R: A díky.

T: Ahoj.

R: Ahoj.

Příloha 2 - Mapa k Výletu č. 1 s osobními popisky trasy



AUTEM 2 CESTA LIBEREC 33km / 25min

VÝLET: 7,34km / 2:08 hod

Příloha 3 - Poznámky k hodnocení výletu

Pohlaví: muž / žena

Věk: 35 – 39 let / 40 – 50 let / 51 – 60 let

členem TJ Sokol Liberec 1 nejsem / jsem – jak dlouho? 12 let

Prostor pro názory a připomínky k výletu jako celku:

ZÁDA BYCH DĚLA LA VÍCE INFORMACÍ JIŽ PŘED VÝLETEM (PŘÍJMU), ABYCH VĚDELA JAK SE NA NEJ PŘIPRAVIT, CO ČEKAT A JAK TO ČERTE DĚLAT ZORGANIZOVAT (ODJEZD, PŘÍJEZD, ZDA BUDE ČESTOČ MOŽNOST ZAKOUPIT OBČERSTVENÍ, NEBO JE KUTNÁ SVAČINA). FAKN BY BYL TŘEBA MALÝ LETÁČEK (PŘEDA, JEN MAJLEM V PDF), KDE BY VŠE BYLO NAPSÁNO A TOŽE BYCH HO MOHLA PŘEPOSLAT JINÝM ZAJEMCŮM.

HOČ FAKN BYLA PRVNÍ AKTIVITA (KROKY), PROTOŽE JSEM MOHLA FORNAT TY VĚSTNÍKY, KŽE PRO MNE BYLI NOVI!

OVĚŘILI, POVIDALI O ŠHILEZOU NA JETHO VYHLÍDKĚ.

MAJ ZÁDA I HRY, KDE SE UVOLY HLEDANÍ KĚDE ZAPOŠCHOVÁVANE!

Instrukce ke hře Homo eruditus: Ke každému českému výrazu přiřaď latinský či řecký název:

	Člověk - česky	Homo - latinsky	body	četnost
1	cestující, poutník	U	1	
2	divoký, též zaostalý, zanedbaný	E D	0	
3	předstírající někoho jiného, herec	H E	0	
4	hrající si, hravý	C G	0	
5	peněžní (ve smyslu degradace)	G H	0	
6	požírající své životní prostředí	B	1	
7	výrobce, strůjce, kovář, řemeslník	D C	0	
8	snící, zasněný, nerealistický	I	1	
9	učící se	A	1	
10	člověk zahradník, pravý zahrádkář	F	1	5

Homo docens

Homo ecophagus

Homo faber

Homo ferus

Homo historio

Homo hort edulis

Homo ludens

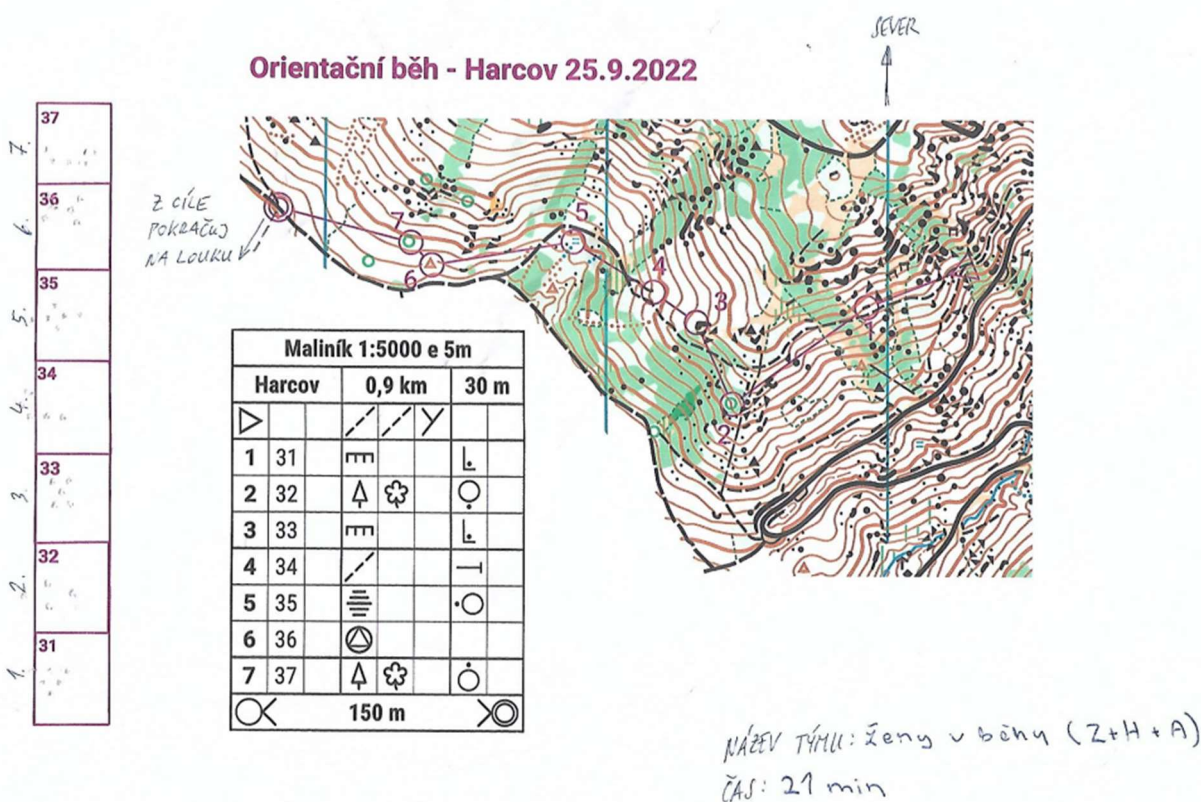
Homo pecuniarius

Homo somniens

Homo viator

Silácký víceboj

DISCIPLÍNA	POČET BODŮ
HOD POLENEM	1. hod: 6,70 2. hod: 5,40 3. hod: 8,30
ČLUNKOVÝ BĚH	Čas výkonu: 0:16:11 0:16:11
BĚH PO KLÁDĚ	Čas výkonu: 0:6:74



Příloha 7 - Vzor odpovědního archu k retro kvízu

číslo otázek	ODPOVĚD	číslo otázek	ODPOVĚD	POČET BODŮ	
1	A TAK DÁLĚ (B)	11	STĚNA ŠWIŤNA PŘI NČEŽNA	1	1
2	ASTERIX; TINTIN	12	/	1	0
3	FALCON	13	(B)	1	1
4	/	14	ALOIS JIRÁSEK	0	1
5	PINOCIO	15	/	0	0
6	(C)	16	1001	1	1
7	TARZAN	17	(B)	1	1
8	KOLO BEŽKA	18	(B)	1	0
9	ARABICA	19	(B)	1	0
10	(A)	20	KALFOLC	1	1

CHATA, ~~SESTRA~~, PARKOVIŠTĚ.

CESTA

ROZCESTNÍK

AUTO

LES

BYLI JSME UBYTOVANI NA CHATĚ, KDE BYLO I VELEKÉ PARKOVIŠTĚ.
VYŠELI JSME ~~SESTRA~~ Z CHATY KAMENITOU CESTOU, ZA PÁR
KILOMETRŮ JSME KONEČNĚ NAŠLI NA ROZCESTNÍK
PROTOŽE JSME NEHĚLI MOBIL ANI MAPY, BYLI JSME ŠTĚPANI.
WILI JSME HRDĚ KILOMETRŮ, BŮHUŽEL JSME MĚLI
HRDĚ KUT. TO NÁS ZNEKLUKLO A VĚDĚLI JSME, ŽE TA TO
JE Z NAŠEHO PARKOVIŠTĚ U CHATY. NA KONEC JSME ZAŠLI
DO LESA, TO NÁS NABÍLO, VLEKÉ JE KRÁSKÉ.



T.J. SOKOL LIBEREC 1

UDĚLUJE

PAMĚTNÍ LIST

ZDENĚKU RAKUŠANOVÍ

ZA ÚČAST NA SÉRII VÝLETŮ POŘÁDANÝCH T.J. SOKOL LIBEREC 1



ZA T.J. SOKOL LIBEREC 1

Miroslav Brožek
Vzdělavatel jednoty/Sokolská stráž



Denisa Vilémová
Cvičitelka/Členka jednoty

