

## NOVÉ TRENDY V SYSTÉMU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY - CESTA K DOSAŽENÍ HOLISTICKÉHO VÝVOJE MLADÝCH SPORTOVců

Jiří Kratochvíl, Rudolf Rozsypal

*Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, ČR*

Předloženo v lednu 2010

---

Využití principů (metod a prostředků) zážitkové pedagogiky a dobrodružné výchovy ve sportovním tréninku vyvolává vnitřní napětí, které je totožné s aktivačním stavem ovlivňujícím v příznivé atmosféře tělesné i duševní funkce mladých sportovců ve smyslu euforického naladění k činnosti s následnými motivačními dopady na dlouhodobou sportovní přípravu. Inovační tréninkové projekty mohou vést k růstu vnímavosti, sebedůvěry, rozhodnosti, způsobilosti jednat atd. Zkušenosti z dosud realizovaných pedagogických experimentů indikují k závěrům, že tréninkový proces lze, zejména na výcvikových táborech a soustředěních, aplikací „zatím“ netradičních metod a prostředků ve většině složek sportovní přípravy zefektivnit.

---

**Klíčová slova:** sportovní trénink, etapy sportovního tréninku, sportovní výkon, zážitková pedagogika, osobnostní rozvoj, zkušenost, holistický vývoj jedince, pedagogický experiment, výzva.

### ÚVOD

*The normal and natural position for man is not to be **at rest** but to be „on the move“. It is not activity and movement that need explanation but immobility and rest.*

*The Norwegian climber and philosopher A. Naess was asked by a journalist why he was still climbing 72 years old. Naess looked at him and said: „Why have you stopped? Both of us climbed as children, I have only continued to do what is natural. It is you who need to explain things! Please tell me why you don't climb (...run, canoe, walk, swim etc.) any more"? (Breivik 1991).*

V kontextu současných závažných diskusí na téma modernizace výchovných a vzdělávacích cílů, metod a prostředků ve školství se naskýtá zcela logická otázka, zda by se stejná odborná diskuse neměla vést také v oblasti sportovní přípravy. Je již stále více patrné, že o vzdělávání a výchově panuje mnoho mylných a obtížně vykořenitelných představ. Ve svých důsledcích zbytečně stresuje děti daným systémem hodnocení, nedokáže pozitivně motivovat k učení, nevede je ke schopnosti využívat vědomosti v praktickém životě, nevede je k samostatnému rozhodování a naopak má snahu je vést k poslušnosti, pasivitě, lehké ovladatelnosti, závislosti na autoritách.

Pokud se v těchto souvislostech zaměříme na sport, sport zůstává fenoménem a je, i přes své dílčí a možná až závažné problémy, stále významným výchovným a vzdělávacím prostředkem mládeže, i když zatížený svým protikladným vztahem dvou „E“: ekonomie versus etika.

Naskýtá se však otázka, zda aktuálně stále plní své poslání o všestranném a vyváženém rozvoji všech složek sportovce. Nejsou cíle dosažení harmonického rozvoje osobnosti spíše jen proklamativní? Není honba za výkonností dominantní prioritou u převážné většiny trenérů a to i v nejmladších věkových skupinách? Není naše sportovní prostředí i příliš chudé na podněty? Dosažení vrcholné sportovní výkonnosti je možné jen u jedinců, kteří mají potřebný talent a jen na základě dlouhodobé a cílevědomé sportovní přípravy.

„Dnešní trenéři při práci se svými svěřenci používají převážně technokratické přístupy s akcentem na zátěžový trénink a dovednosti. Každý sportovec je především neopakovatelná individualita, jedinec s vlastní psychikou, vědomím, duševním potenciálem kognitivním, emotivním i konativním. Pozvolna se dochází k názoru, že se současným technokratickým přístupem se nevystačí“ (Jelínek, 2006).

## SPORTOVNÍ TRÉNINK

Rozhodující formou této sportovní přípravy je sportovní trénink, který můžeme definovat jako „*specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě **všestranného rozvoje sportovce***“ (Choutka, Dovalil, 1991). Jak naznačuje definice, ve sportovním tréninku jsou stále více dominantní výkony a výkonnost. Touha dosáhnout nejlepší výkon je obrovskou hybnou silou sportovce. Vytrácí se ovšem původní obsah slova sport – prožitek, radost, hra. A hra zejména děti a mládež baví, hra umožňuje prožívat, hra má smysl. Je zprostředkovate-

lem rolí, umožňuje simulovat (napodobovat), umožňuje poznávat jiné i sebe, prozrazuje charakter...). Pokud se zabýváme sportovní přípravou dětí a mládeže např. Perič ((2008) stanovuje pro tréninkový proces tři základní priority:

1. Nepoškodit děti (jedná se o přiměřené fyzické i psychické zatěžování).
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě (jedná se o plnění původního poslání sportu jako celoživotní zájmu).
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink (jedná se o velice složitý proces kdy každá chyba a opomenutí se projeví negativně v pozdějším věku)

Trénink je dlouhodobý systematický proces rozdělený do několika logicky navazujících etap viz např. (Perič, 2008, Dovalil a kol., 2002). Pro naše šetření jsou předmětné etapa základního tréninku a etapa specializovaného tréninku. Každá z těchto etap má své vlastní cíle a úkoly. Z vlastních zkušeností víme, že v honbě za aktuálními výsledky se porušují elementární zásady sportovní přípravy mládeže. Sport, jak bylo řečeno v úvodu, by však měl přinášet radost a potěšení, potencovat aktivní zdraví, rozvíjet komplexně osobnost sportovce. Položme si otázku: „ Nelze najít v rozsáhlé nabídce alternativních pedagogických přístupů podněty i pro sportovní trénink?“

Domníváme se, že ano. Stále výrazněji se prosazující směr zážitkové pedagogiky (Hanuš, Chytilová, 2009, Jirásek, 2004, Kolb, 1984, Andy, Franc, Zounková, 2004), stejně jako v jiném pojetí přírodní a dobrodružná výchova (Neuman, 1998, 2003, 2004, Stremba, Bisson, 2009), nabízejí z hlediska holistického pojetí sportovního tréninku téměř nekonečný prostor pro uplatňování celé škály netradičních přístupů, metod i prostředků, s cílem ovlivnit nejen aktuální výkonnost jedince ve smyslu rozvoje tělesných schopností a dovedností, ale pomocí různorodých a pestrých aktivit ovlivnit mentální, emocionální ale i např. charakterovou či sociální (osobnostní) úroveň sportovců. Při aplikaci těchto metod a prostředků do sportovního prostředí lze využít dlouholetých zkušeností Prázdninové školy Lipnice a jejich metodických materiálů (Hora a kol, 1984, Holec a kol., 1994, Zounková, 2007, Hanuš, Hrkal, 1998), zkušeností občanského sdružení Hnutí Go!, které podporuje rozvoj moderních metod výchovy a vzdělávání, zejména zážitkové pedagogiky, na školách a dalších institucích a důraz klade na sebepoznání, rozvoj komunikace, týmovou spolupráci a tvořivost (Hanuš, 2004, Hnutí GO, 2010). V neposlední řadě lze zkušenosti čerpat z obsahové náplně odborných předmětů a kurzů pobytu v zimní a letní přírodě Katedry rekreologie FTK UP Olomouc.

Dle našeho názoru působí ve sportovním prostředí stále dostatečné množství zapálených lidí, kteří nevidí smysl sportu a sportovní přípravy pouze v oblasti potencionálních finančních zisků za případná vítězství. Snad cítí, že: „je zjednodušením chtít sportovat pouze pro vítězství, každé vítězství je relativní a pokořitelné v budoucnu, že daleko lepší je sportovat pro prožitky, pro evidentní prožitky, které jsou vždy nepochybným a hlubokým stvrzením vlastní existence v určitém čase, prostoru.“ (Hogenová, 1996). Ti pak hledají nové a ne zcela tradiční cesty (metody, prostředky) jak působit na své svěřence. Nutno zdůraznit, že vztah prožitku a sportovní přípravy se je předmětem zájmu i celé řady sportovních teoretiků a trenérů (Slepička, 2003, Hošek, 2003, Kirchner, 2003, 2009, Kuban, Kirchner, Vomáčko, 2003, Hogenová, 2003, 2008).

Teorii optimálního plynutí M. Csikszentmihalyho, teorie optimálního růstu M.J. Ellise (in Stramba, Bison, 2009) a Gardnerova (1999) teorie rozmanitých inteligencí vytváří pak teoretický základ pro aplikaci netradičních metod a prostředků ve sportovním tréninku.

Sportovní herní činnost dává příležitost k autentickým prožitkům bez závislosti na minulosti a budoucnosti. Hry a zejména sporty v přírodě dají člověku hluboký prožitek, možnost, „být zde, něco nekonvenčního prožít, vyvážou člověka z minulosti i budoucnosti...“ „Prožití rozhraní, hrábnutí na dno svých sil, překonání sama sebe, otvírá nové horizonty, přináší „očistění“, katarzi, uvolnění“ (Jelínek, 2006)

Významným přínosem takovýchto přístupů je ověření, že použití nestandardních tréninkových metod a prostředků dá dosáhnout minimálně srovnatelného tréninkového účinku v rozvoji tělesných schopností. Neoddiskutovatelný je přínos z hlediska osobnostního rozvoje jednotlivců i pozitivních kvalitativních změn v zainteresované skupině (vztah závodník – závodník, hráč – hráč a zejména vztah závodník – trenér).

Jsme přesvědčeni, že pokud v prvních etapách sportovní přípravy se zaměříme na vnitřní stav sportovce a budeme ho orientovat nikoliv dominantně na cíl ale cestu, na průběh dané činnosti (činností), uděláme pro něj a pro jeho budoucnost sportovní i osobní dalek více, než když budeme v ruce neustále držet stopky. Prožitek z dané činnosti je přesně oč tu běží a následně výkon a dobrý výkon může být jeho důsledkem.

Pokusíme se nastínit příklady a zkušenosti z našich experimentálních pedagogických projektů (netradičních tréninkových kempů), kde jsme uplatňovali některé netradiční přístupy, metody i prostředky, zejména z oblasti zážitkové pedagogiky a dobrodružné výchovy s cílem ovlivnit nejen aktuální výkonnost ve smyslu rozvoje tělesných schopností a dovedností ale

pomocí různorodých a pestrých aktivit ovlivnit mentální, emocionální ale i např. charakterovou či sociální úroveň účastníků.

Nedílnou součástí dlouhodobé sportovní přípravy jsou často i výcvikové kempy a soustředění. V průběhu týdenní akce stráví sportovci se svými trenéry přibližně 168 hodin. Ze zkušenosti víme, že sportovní přípravě a speciálnímu sportovnímu tréninku je věnováno maximálně 35 hodin. Lze využít zbývajících 133 hodin (samozřejmě s ponecháním odpovídajícího časového prostoru pro základní potřeby účastníků) k plnění dalších cílů a úkolů sportovní přípravy mládeže?

### **ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU MLÁDEŽE:**

Metody a principy, které uplatňují jednotlivé výchovně vzdělávací systémy, mají za úkol zabezpečovat optimalizaci probíhajících pedagogických procesů. Myšlenkově jsme při koncipování scénářů (programů), dramaturgie a reflexních postupů na předemtných akcích vycházeli ze základních principů využívaných v zážitkové pedagogice, přírodní a dobrodružné výchově.

Jako příklad lze uvést alespoň několik principů uplatňovaných v našich projektech.

- a) Princip cílevědomosti – uplatňován pod označením výchovný záměr. Jedná se o cvičení a rozvoj motoriky (zručnost, speciální dovednosti), duševních schopností (myšlení, vůle), sociálních dovedností (zvyšování sebedůvěry, schopnost spolupráce, rozvoj zodpovědnosti) i tvůrčích schopností. (Vážanský, Smékal, 1995)
- b) Princip aktivity – vyjadřuje obecný požadavek samostatné činnosti jedince, aktivizovat jeho citové, poznávací a volní procesy.... (Jůva, 1995)
- c) Princip přiměřenosti – obsah, formy a metody výchovy jsou v souladu s věkovou vyspělostí a dosavadní úrovní, předpokladem je individuální přístup, vede k toleranci a ohleduplnosti... Jsou navozovány situace, kdy skupina jedinci jsou nuceni převzít realizaci aktivit a je vyžadována jejich vlastní iniciativa a samostatné rozhodování
- d) Princip emocionálnosti – má probouzet adekvátní citové prožitky a udržovat radostnou tvůrčí atmosféru (Jůva, 1995). Dle Holce (1994) zážitková pedagogika jedince rozvíjí, respektuje ho, zušlechťuje co nejvíce jeho rysů. Rozvíjí intelekt, tvořivost, sociální dovednost, vůli i sebepoznání.

Je zřejmé, že lze tyto principy obsahově obohacují a rozvíjí základní principy a zásady sportovního tréninku.

Další dimenze, které nabízí některé směry zážitkové pedagogiky:

Kognitivní rozměr: umění odhadnout vlastní hranice, rozvoj sebedůvěry, umění vydržet, umění překonat strach, rozvoj představivosti a kreativity, výkonová pohotovost ....

Sociálně afektivní rozměr: umění zvládnout konflikty, uplatňovat návrhy, samostatně jednat, spolupracovat, brát ohled na druhé, hodnotit a zvládat stres a výzvy, přijímat a předávat kritiku, umění rozhodovat v kritických situacích ...

Tabulka č. 1 naznačuje různorodost cílů, které je možno si stanovit a plnit při akcích využívajících metody a prostředky zážitkové pedagogiky a přírodní výchovy a jejichž následný transfer do tréninkového procesu může mít vysoce pozitivní přínos pro komplexní (holistické) rozvoj mladých sportovců

**Tab. 1.** Potenciál zážitkové pedagogiky a přírodní (dobrodružné) výchovy a její přínos pro jedince, přírodní prostředí a společnost (upraveno dle Higgins, Nicol 2002)

| <b>Psychologické</b>                  | <b>Sociologické</b>                   | <b>Vzdělávací</b>                           | <b>Fyzické</b>              | <b>Zdravotní</b>           |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Sebepojetí<br/>Sebepředstava</b>   | <b>Empatie<br/>Sounáležitost</b>      | <b>Alternativní<br/>vzdělávací přístupy</b> | <b>Zdatnost obecně</b>      | <b>Redukce stresu</b>      |
| <b>Sebedůvěra</b>                     | <b>Týmová spolupráce</b>              | <b>Vztah k přírodě</b>                      | <b>Vytrvalost</b>           | <b>Zdravý životní styl</b> |
| <b>Výkonnost<br/>Efektivita činn.</b> | <b>Respektování ostatních</b>         | <b>Ochrana přírody</b>                      | <b>Síla</b>                 | <b>Zdraví jako hodnota</b> |
| <b>Vnímavost<br/>prožívání</b>        | <b>Komunikace</b>                     | <b>Kreativní řešení problémů</b>            | <b>Rychlost</b>             |                            |
| <b>Schopnost<br/>reál. názorů</b>     | <b>Sebekontrola<br/>v jednání</b>     | <b>Hodnotová orientace</b>                  | <b>Pohyblivost</b>          |                            |
| <b>Sebeuspokojení</b>                 | <b>Přátelství</b>                     | <b>Oudoor dovednosti</b>                    | <b>Uvolnění, relaxace</b>   |                            |
| <b>Sebeuznání</b>                     | <b>Schopnost<br/>řešení konfliktů</b> | <b>Outdoor sporty<br/>a aktivity</b>        | <b>Prostorová orientace</b> |                            |

|                 |                            |                  |  |  |
|-----------------|----------------------------|------------------|--|--|
| <b>Sebeúcta</b> | <b>Hodnotová orientace</b> | <b>Tvořivost</b> |  |  |
|-----------------|----------------------------|------------------|--|--|

### **Tréninkový kemp jako výzva:**

Realizované projekty lze charakterizovat jako akce s intenzivním programovým a tréninkovým režimem čemuž odpovídalo maximální a hlavně smysluplné využití časového fondu s dynamickými a různorodými programy se snahou o eliminaci hluchých míst. Propojovaly se náročné tělovýchovné aktivity se zájmovými tvůrčími, uměleckými a poznávacími činnostmi. Vždy byla snaha navodit vhodnou motivací působivou, k tvořivosti stimulující atmosféru. Dominantním prostředkem využívaným při tvorbě programů byla **hra** („hra jako vážných věcí předehra“) s konkrétní aplikací her iniciativních, inscenačních, simulačních, strategických, psychodramat, sociodramat, různorodých cvičení a her v přírodě. Z dalších programových prostředků možno vyjmenovat dílny, miniškoly, představení, besedy a diskuze, přednášky, dobrodružné výpravy, lanové aktivity atd (programové zdroje viz např. Neuman 1998, Hanuš, Chytilová 2009, Zouňková 2007, Hrkal, Hanuš 1997)

### **Charakteristika skupiny:**

Účastníky tréninkových kempů byli členové juniorského reprezentačního družstva ve slalomu a sjezdu na divoké vod. Jednalo se i o závodníky na střední i vysoké sportovní úrovni. Je možno konstatovat, že zajímavé a naprosto netradiční metody a prostředky použité na těchto akcích je plně zaujaly.

### **METODIKA REALIZACE AKCÍ**

Realizované akce lze charakterizovat jako určitý **pedagogický projekt**. Základním požadavkem realizace takového projektu je dodržení vyváženosti mezi cílem akce, účastníky akce (instruktoři – trenéři a sportovci) a zvolenými procesy.

Z tohoto pohledu příprava a realizace akcí probíhala v pěti na sebe navazujících fázích.

1. fáze – proč takovou akci chceme realizovat a jakých konkrétních základních cílů chceme dosáhnout v kontextu dlouhodobé sportovní přípravy našich svěřenců (viz Tab. 1)
2. fáze – organizační zabezpečení akce (účastníci akce - realizační tým, sportovci, termín a místo konání akce, jako jedna z klíčových kategorií)
3. fáze - vlastní příprava akce - programové zdroje, dramaturgie akce a tvorba scénáře, materiálně technické zabezpečení akce
4. fáze – vlastní realizace akce
5. fáze – vyhodnocení akce z hlediska dosažení stanovených cílů a úkolů.

Z dalších uplatňovaných metod možno jmenovat již zmíněnou **metodu dramaturgie**. Lze ji definovat jako metodu výběru a následného řazení jednotlivých programů a činností do časového prostoru, který je k dispozici, s cílem dosáhnout co nejvyššího účinku.

Vysoce významnou roli hraje **metoda motivace**. Snahou realizačního týmu je průběžná, neustálá a cílená motivace účastníků k maximální aktivitě při všech činnostech. Jde o nikdy nekončící proces s rozsáhlou škálou různorodých prostředků (viz např. Hanuš, Chytilová 2009). Úkolem motivace je zvýšit emoční bilanci jedince (skupiny) tak, aby se i při výzvoových aktivitách (často hraničního charakteru) dostali do stavu tzv. „plynutí“. Tento model je následně využitelný při vlastní sportovní činnosti zejména z hlediska ovlivňování předstartovních a startovních stavů závodníků.

**Metoda zpětné vazby** aplikovaná převážně formou hitací (jedná se o přiřazování číselných hodnot jednotlivým realizovaným programům nejen z hlediska obliby ale i kvality přípravy a provedení činnosti a přínosu pro osobnostní či sociální rozvoj), dále také anketou a řízeným rozhovorem. Převážně se snažíme o obousměrnou zpětnou vazbu mezi účastníky a realizačním týmem (trenéry).

## DÍLČÍ VÝSLEDKY

Možno konstatovat, že metody (viz výše) a prostředky zážitkové pedagogiky, které jsme realizovali na našich akcích, mohou oslovit (a oslovují) sportující mládež i vrcholné výkonnosti. Bylo možno vysledovat velké posuny v kohezi skupiny, což je pro navození celkové atmosféry v týmu velmi významné i z hlediska dalšího působení trenérů zejména v psychicky náročných situacích.

Významným přínosem je ověření, že použití nestandardních tréninkových metod se dá dosáhnout minimálně srovnatelného tréninkového účinku z hlediska tělesné přípravy a neoddiskutovatelný je přínos z hlediska osobnostního rozvoje jednotlivců i pozitivních kvalitativních změn v kolektivu s konkretizací vztahů závodník – závodník a trenér – závodník.

Akce byly hodnoceny na základě výše zmíněných aktuálních hitací a pothitací a vždy měla zcela ojedinělou kladnou odezvu u účastníků i trenérů.

Efektivita využití časového potenciálu na akcích s „intenzivním tréninkovým režimem“ je zřejmá z Tab. 2. Jedná o komparaci realizovaných tradičních a „moderních“ zimních sportovních kempů, jako součásti přípravy juniorských reprezentantů ve vodním slalomu a sjezdu. Oba kempy byly sedmidenní, probíhaly v horském prostředí s možností běžeckého výcviku a realizovaly se pod stejným trenérským vedením.

**Tab. 2.** Podíl obsahové náplně VT tradičního a moderního zimního sportovního kempu.

| Procentuální podíl hodin                      | Tradiční kemp  | Moderní kemp   |
|---|----------------|----------------|
| <b>Programy převážně kondičního rozvoje</b>   | 28 hod         | 50 hod         |
| <b>Programy převážně osobnostního rozvoje</b> | 4 hod          | 34 hod         |
| Ostatní – pasivní odpočinek, jídlo, spánek    | 136 hod        | 84 hod         |
| <b>Celkový počet hodin (7 dnů)</b>            | <b>168 hod</b> | <b>168 hod</b> |

V našem případě šlo o individuální sport funkčně mobilizačního až rizikového charakteru a dopad byl celkově pozitivní (o výsledkově velmi úspěšných závodních sezónách se dá pouze kalkulovat). Předpokládáme, že dopady, zejména v týmových sportech by mohly být velice přínosné. V některých sportovních odvětvích (florbal, basketbal, hokej, tenis, softbal) se v současné době již projevují tendence aplikovat v rámci jak letních tak zimních sportovních kempů netradiční systém přípravy.

## ZÁVĚR

Je zřejmé, že na tuto problematiku může existovat celá řada možných pohledů, od kterých se odvíjí různé, mnohdy velmi odlišné názory na důvody a výhody (nevýhody) naznačeného spojení dvou zatím hodně vzdálených oblastí (sportovní trénink, zážitková pedagogika) z hlediska jejich výchovného působení na mladého člověka. Práce se pokoušela nazírat na celou problematiku z různých úhlů pohledu s cílem optimalizace tréninkového procesu (režimu) ve zvoleném sportovním odvětví s přihlédnutím k všestrannému (holistickému) rozvoji mladých sportovců. Jde spíše o naznačení potencionálních cest k inovaci některých tradičních přístupů aplikovaných ve sportovní přípravě mládeže.

Pokud se v prvních etapách sportovního tréninku zaměříme na vnitřní stav závodníka a budeme ho orientovat nikoliv na cíl ale na cestu, na průběh dané činnosti, uděláme pro něj a jeho budoucnost sportovní i osobní daleko více, než když budeme v ruce neustále držet stopky.

Domníváme se, že ve sportovní přípravě mládeže je nutno průběžně upravovat zažité stereotypy. Je třeba hledat na jedné straně cesty k zefektivnění tohoto procesu, ale na straně druhé je třeba jej zatraktivnit. Dle našeho názoru se tyto dva požadavky navzájem nevylučují.

Využití metod a prostředků zážitkové pedagogiky a přírodní výchovy může být jednou z možných cest k dosažení těchto cílů.

Jako nejzávažnější problém z hlediska aplikace těchto přístupů vidíme odbornou úroveň trenérů a cvičitelů. Tak jako ve školství je pravděpodobně třeba se zabývat některými úpravami v systému přípravy tělovýchovných a sportovních pracovníků – trenérů a učitelů TV.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Bednář, M. (2003). Sportovní prožitek a temporalita lidské existence. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 22–28). Praha: FTVS UK.
- Breivik, G. (1991). Values and lifestyle in sport, European Sport Conference.
- Canfield, J., & Siccone, F. (1998). *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře* (Z. Dostálová, Trans.). Praha: Portál (Originál vydán 1995).
- Dovalil, J. a kol. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

- Gardner, H. (1999). *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí* (E. Votavová, Trans.). Praha: Portál (Originál vydán 1983).
- Hora, P. a kol. (1984). *Prázdniny se šlehačkou*. Praha: Mladá fronta.
- Hanuš, R. (2000). Vztah výchovy a přírody. In Z. Svozil, *Sborník referátů celostátní studentské vědecké konference v oboru Kinantropologie* (pp. 39–43). Olomouc: FTK UP.
- Hanuš, R. (2004). Probudit se a jít – Hnutí GO!. *Gymnasion*, 1, 55–61.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hnutí GO! (2010)*, Retrieved 20.1. 2010 on World wide webb <http://www.hnuti-go.cz>.
- Hogenová, A. (2003). Prožitek. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 8–16). Praha: FTVS UK.
- Hogenová, A. (2008). Trénink a jeho filosofická interpretace. In J. Dovalil & M. Chaloupecká (Eds.), *Současný sportovní trénink* (pp. 327–329). Praha: Olympia.
- Holec, O. a kol. (1994). *Instruktorský slabikář*. Uherské hradiště: Prázdninová škola Lipnice.
- Hrkal, J., & Hanuš, R. (1998). *Zlatý fond her II*. Praha: Portál.
- Jelínek, M., & Kuchař, J. (2006). *Poznej sám sebe*. Praha: Eminent.
- Jirásek, I. (2004). Vymezení pojmu Zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 1, 6–16.
- Jůva, V. (1995). *Úvod do pedagogiky*. Brno: Paido.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. New Jersey: Prentice – Hall.
- Kirst, W., & Diekmeyer, U. (1998). *Trénink tvořivosti: hry a cvičení pro děti a dospělé* (V. Smékal, Trans.). Praha: Portál. (Originál vydán 1971).
- Kirchner, J. (2003). Dimenze prožitku. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 61–68). Praha: FTVS UK.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer press.
- Kratochvíl, J. (1997). Aplikace některých obecných principů teorie řízení na vedení tréninkového procesu vrcholových sportovců. In *TV a Sport na přelomu století*. Praha: FTVS UK.
- Kratochvíl, J. (2003). Sportovní příprava jako výzva. *Kanoe, raft, kajak*, Vol.5.
- Kuban, J., Kirchner, J., & Vomáčko, S. (2003). Tendence vyhledávání mimořádných prožitků v rizikové sportovní činnosti. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 86–91). Praha: FTVS UK.
- Latess, D. (2002). Outdoor Adventure Education: The potential benefits. *NZ Journal of Health, Physical Education and Recreation*, vol. 25.
- Lebeda, P. (2005). Výzva a bezpečnost. *Gymnasion*, 3, 133–136.

- Macháček, J. (2009). *Aplikace prostředků a metod zážitkové pedagogiky do sportovní přípravy mládeže s důrazem na osobnostním rozvoji sportovce ve sportovní hře florbal*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Martin, A., Franc, D., & Zounková, D. (2004). *Outdoor and experiential learning*. Aldershot: Glower.
- Murár, M. (2006). Prístupy na báze dobrodružstva a zážitku, versus zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 6, 34–40.
- Nekonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman, J. (2003). Výchova, prožitek a dobrodružství. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 77–85). Praha: FTVS UK.
- Neuman, J. (2004). *Education and learning through outdooractivities*. Praha: Duha.
- Pacasová, P. (2006). Hry v dramaturgiích kurzů GO!. *Gymnasion*, 6, 100–101.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
- Slepička, P. (2003). Role prožitku v adherenci ke sportu. In J. Kirchner & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 44–48). Praha: FTVS UK.
- Stremba, B., & Bisson, Ch. A. (2009). *Teaching adventure education theory*. Champaign: Human Kinetics.
- Svoboda, B. (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Tailor, J. (1993). *The mental edge for sports*. Colorado: Minuteman Press.
- Vážanský, M. (1994). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: MU.
- Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training*. Champaign: Human Kinetics.
- Zappe, P. (2009). Reflexe zážitkové pedagogiky v pedagogice a kinantropologii. *Tělesná kultura*, 32(1), 28–42.
- Zounková, D. (2007). *Zlatý fond her III*. Praha: Portál.

RNDr. Jiří Kratochvíl  
Katedra rekreologie  
FTK UP Olomouc  
tř. Míru 115  
771 11 Olomouc  
e-mail: jirkakrata@seznam.cz

## **NEW TRENDS IN THE SYSTEM OF SPORT TRAINING - A WAY TO THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES**

The modern sports movement is going through a process of differentiation. New activities have developed and are still developing. New values and new organizational forms and methods of sports training can replace older ones. Sport is a part of modern lifestyle and various subcultures show the diversity of modern sport.

In this paper we try to introduce some experiences about the new philosophy of changing values in modern society and try to give a description of process of value differentiation in sport. We used the methods, methodological principles and means of experienced learning through the pedagogical experiment (special training camps) that were a part of long time preparation of some groups of young athletes in Wild water slalom. The used programmes (icebreakers, contact games, trust games, initiative and team games, strategic games, social and dramatic games, communication and cooperation games, environmental games, overcoming obstacles, rope courses.....) were firstly opportunities for self-development as well as for learning a great deal about teamwork. There are not exact quantitative results but our experiences show a considerable qualitative development in cohesion of the whole team and positive communication among team and coaches. The success of the Czech team at Junior World and European Championships probably reflects the personal development (self-confidence, self-respect, self-fulfilment, high spirit) of competitors.

**Key words:** *training, personal development, experiential learning, long time sport preparation, pedagogical experiment, game, comfort and learning zones, wild water slalom training.*