**Pedagogika sportu**

S pedagogikou sportu (zejména rekreačního) nebo lépe s pedagogikou volného času velmi úzce souvisí zážitková pedagogika (popř. pedagogika zážitku). Jejich těsný vztah vychází zejména ze skutečnosti, že se v programech výchovy prožitkem bohatě využívají sportovní a pohybové aktivity. Zážitkové programy zároveň velmi často tvoří náplň aktivního trávení volného času především dětí a mládeže, ale stále častěji i dospělých a seniorů.

**Výchova prožitkem**

Prožitek představuje klíčový pojem a základní edukační prostředek zážitkové pedagogiky. „*Prožitek pokládáme za emocionálně zabarvenou evidenci minulého přítomného i očekávaného, je charakteristický svou bezprostředností.“* (Hájek et al., 2008, s. 175). Je stejně jako vlastní prožívání ryze individuální a vychází ze specifik každé osobnosti, která jej prožívá. Současně se kvalitativně liší od standardních zážitků běžného dne. Prožitek je tím silnější, čím více vlastního úsilí vložíme do jeho získání (Neuman et al., 200, s. 14).

Vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivit (cíli a zadáním) a jejich splněním.

Jirásek (2003, s. 14) uvádí, že pro prožitek je typická:

* **komplexnost** (charakteristika lidského způsobu existence, odlišující se od možné redukce pouze racionálním uchopením),
* **verbální nepřenositelnost** (s větším úspěchem u mýtů a umění než u vědy),
* **nedefinovatelnost** (nezbytné vlastnosti jazyka se stálým pojmovým aparátem stírají plnost prožitku v definičním vymezení),
* **jedinečnost** (jedinečná událost v širším prožitkovém proudu),
* **intencionální zaměřenost** (prožitek je neoddělitelný od svého „obsahu“, sounáležitosti používajícího jedince a prožívané události).

Z edukačního hlediska je významný zejména tzv. optimální prožitek (flow effect; flow – plynutí), který vymezuje nejen způsob prožívání prováděné aktivity, ale i využití získaných prožitků v budoucnosti. Teorii optimálního prožívání vymezil maďarský psycholog Csikszentmihalyi (1991), především ke vztahu k extrémním sportům. Při optimálním prožitku dochází k synchronizaci psychických i fyziologických procesů (např. srdeční frekvence a dýchání) k harmonii mezi limbickým a kortikálním systémem. Postupně se teorie optimálního prožitku aplikovala nejen v pohybové a sportovní oblasti, ale i na další např. umělecké nebo technické aktivity.

Optimální prožitek představuje určité duševní hnutí, v němž se lidé dokáží zabrat a ponořit do prožívané aktivity tak intenzivně, že přestávají vnímat čas, zapomínají na každodenní starosti a přirozeně a intuitivně následují svůj zájem a nadšení. „Ve stavu plynutí je člověk natolik zaměřen na vykonávanou činnost (na bezprostřední prožívání), že ji přiřazuje maximální důležitost.“ (Jirásek, 2003, s. 13) Optimální prožitek nemusí provázet pouze náročné fyzické aktivity, ale objevuje se i v dalších oblastech lidských činností, např. při hlubokém setkání s kulturou nebo při rozvoji vlastní umělecké, vědecké, technické či řemeslné kreativity.

Kesner (2005) s odvoláním na Csikszentmihalyie charakterizuje optimální prožitek jako autotelickou aktivitu, tedy „činnost, která sama v sobě zahrnuje vlastní síly a motivaci pro konání“, a vysvětluje pojem proudu či plynutí /flow). „Proud je hluboké zaujetí a nenucené plynutí psychické energie, která vyplňuje celý stav vědomí a vytěsňuje pocity nudy a úzkosti.“ (Kesner, 2005, s. 115) Optimální prožitek je tedy „Cosi více než potěšení, neboť člověku přináší uspokojení, vycházející z jeho vlastní aktivity. Uspokojení provází pocit, že dotyčný má schopnosti a dovednosti adekvátní požadavkům, které na něj daná činnost klade.“ (tamtéž, s. 114)

V koncepci zážitkové pedagogiky se rozlišuje prožitek, který evokuje přítomnost (resp. dobu, v níž prožitek probíhal) zážitek, jako reflektovaný prožitek, a zkušenost, jako výtěžek a zhodnocení prožitého. „V prožitku zvlášť vyniká emocionální, tělesné a smyslová stránka bytí, která se dá jen obtížně zprostředkovat.“ (Slavík, 2007, s36)

Prožitek představuje významný edukační prostředek společnosti dobrodružstvím. Pro dobrodružnou situaci je charakteristická nejistota, jak naše aktivity dopadnou, a dále existenci více řešení *„v nichž se opíráme nejen o vlastní síly, ale i o spolupráci s dalšími členy skupiny*“ (Neuman, 2000 s. 14). Pro výchovu dobrodružstvím jsou typické takové aktivity, které se pociťují jako výzva k překonání určitého rizika nebo nebezpečí. Dobrodružnou situaci vnímá každý jedinec subjektivně a individuálně. Teoretické východisko tvoří tzv. zóna komfortu a pohodlí. „V níž jsme si jisti a kde provádíme různorodé činnosti s pocitem znalosti a bezpečí. Pokud však z této zóny vystoupíme do oblasti nového, dosud nepoznaného (do tzv. zóny učení), pociťujeme a prožíváme dobrodružství, ať se jedná o první slanění v životě nebo třeba první přednášku na veřejnosti.“ (Jirásek, 2003, s. 12)

Výchova prožitkem a dobrodružstvím se nejčastěji uskutečňuje prostřednictvím programů spojených s fyzicky náročnou činností a mnohdy i s určitou mírou subjektivního (zdánlivého) rizika, tzn. s vnímáním pocitu jisté míry vlastního ohrožení. Cílem výchovy prožitkem je zvýšit připravenost a odolnost účastníka těchto programů na každodenní životní stresy a traumatizující životní události (Hartl, Hartlová, 2000, s. 680) „*Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky můžeme uplatnit i v jiných situacích.“* (Jirásek, 2003, s. 14)

 Vlastní výchova prožitkem se nejčastěji realizuje formou zážitkových programů. Jsou koncipovány tak, aby jejich účastníkům poskytly možnost individuálního i skupinového prožívání. Proto tyto programy většinou obsahují nejen sportovní a pohybové aktivity uskutečňované nejčastěji v přírodě (např. ve vysokohorském terénu, na peřejnatých řekách či námořních jachtách), ale současně směřují k reflexi a sebereflexi vlastních prožitků i sociálních vztahů dalšími zúčastněnými aktéry.

Prožitky se objevují nejen v rámci celé řady sportovních aktivit (zejména v souvislosti s turistikou a se sporty v přírodě), ale také v oblasti umělecké nebo technické.

Řadu dalších myšlenkových podnětů, jež inspirují rozvoj současné zážitkové pedagogiky, připomíná Jirásek (2003). Patří k nim představitelé psychoanalýzy (C. G. Jung, A. Adler, E. Fromm), zástupci frankfurtské školy (Th. W. Adorno a H. Marcuse), humanističtí psychologové (A. H. Maslow a C. Rogers) nebo představitelé transpersonální psychologie (S. Grof).

Teorii a praxi zážitkové pedagogiky se u nás podobně věnuje od roku 2004 časopis Gymnasion, který má ve svém podtitulu přímo uvedeno Časopis pro zážitkovou pedagogiku. Česká zážitková pedagogika navazuje a dále rozvíjí vedle výše uvedených myšlenkových podnětů naše i zahraniční tradice zaměřené na výchovu v přírodě, využívání hlubokých zážitků a dobrodružství. K českým moderním tradicím patří zejména aktivity experimentálního střediska pro výchovu v přírodě – Prázdninové školy Lipnice, která vznikla v roce 1977. Svým programem navázala na silné domácí tradice pobytu v přírodě a současně nabídla nové postupy a témata, jež vykrystalizovala v metodě „intenzivního rekreačního režimu“ (podrobněji viz http://www.psl.cz). V současnosti Prázdninová škola Lipnice nabízí kurzy týmové spolupráce pro firmy a další společnosti. Obsah vícedenních kurzů tvoří hry, pohyb, tvořivé dílny, happeningy, diskuze i rozjímání.

Zážitková pedagogika jako teorie výchovy prožitkem a dobrodružstvím těsně souvisí a v celé řadě teoretických i praktických aspektů se úzce prolíná nejen s pedagogikou rekreačního (volnočasového) sportu, ale stále častěji i s pedagogikou školního a soutěžního sportu. Ve vztahu ke školnímu sportu (tzn. školní tělesné výchově a všem dalším sportovním a pohybovým aktivitám prováděným ve škole nebo v organizační vazbě na tuto instituci) jde zejména o zařazování zážitkových a dobrodružných prvků do vyučovacích a zejména mimovyučovacích aktivit (např. v rámci školních výletů, lyžařských výcvikových zájezdů, návštěv lanových center nebo tzn. orientačních týdnů.)

 Aktivity, a to nejen sportovní a pohybové, které vycházejí z koncepce zážitkové pedagogiky, se v současnosti využívají i v oblasti soutěžního sportu. Trenéři mohou její edukační (zejména prosociální) potenciál vhodně využívat např. formou zážitkových programů na tréninkových soustředěních jako vhodný prostředek podporující rozvoj sociální koheze skupiny trénujících sportovců nebo také jako nástroj fyzické i psychické regenerace.

Zvláště těsný vztah má zážitková pedagogika i její programy se sporty v přírodě a s turistikou. Např. v Německu, kde se zážitková pedagogika již dlouho rozvíjí v praktické i teoretické rovině, vznikají její další subdisciplíny, které odkazují právě na ty sporty v přírodě, jež tvoří klíčové edukační prostředky. Např. pedagogika plachtění (Segelpädagogik) se nerozvíjí jen v Německu, ale logicky i v dalších zemích, které mají pro její aktivity přírodní možnosti – velká jezera, moře a oceány. Pedagogika plachtění ve svých programech využívá zážitky spojené především s námořní plavbou na plachetnicích i na menších nafukovacích člunech. Smysl a cíl těchto zážitkových programů nespočívá v dosahování vynikajících sportovních výsledků, nýbrž v pozitivních dopadech na účastníky těchto programů. Edukační efekty vycházejí ze samotného atraktivního prostředí, v němž se programy uskutečňují, a zejména z přímého zapojení do všech aktivit, z plnění nových funkcí a úkolů, které plavba na jachtě na účastníky programů klade, a z reflexe individuálních i skupinových prožitků. Programy pedagogiky plachtění se s relativně značným úspěchem využívají také v rámci primární a sekundární prevence sociálně patologických jevů (tzv. „suché plavby“ – zážitkové programy na jachtách bez možnosti opatřit si na moři alkohol nebo drogy).

 **Zážitkově orientované pohybové a sportovní programy**

 Sportovní a pohybové aktivity nabízejí mimořádně široké možnosti pro prožitky, dobrodružství, výzvy a zážitky. Patří proto ke klíčovým prostředkům zážitkové výchovy, kde zastávají primárně edukační funkci. Pro přípravu a vlastní realizaci zážitkové orientovaných pohybových a sportovních programů je třeba zdůraznit základní východisko zážitkové pedagogiky. Prožitky, dobrodružství, výzvy a následné hluboké zážitky netvoří podstatu, nýbrž pouze prostředek k dosažení vlastních edukačních cílů. Samostatné adrenalinové zážitky, např. při sjíždění divoké vody nebo při odvážném skoku v lanovém centru, pokud nejsou dále využity, netvoří výchovu prožitkem. *„Prožitek je tedy zasazen do kontextu konkrétní akce, kurzu, programu. Nestojí izolovaně, ale je součástí velké promyšlené mozaiky, která se skládá z kamenů, kamínků, propracovaných detailů.“* (Pavlíková, 2008, s. 22)

Zážitkové programy, jež využívají pohybové a sportovní aktivity, probíhají např. na nízkých a vysokých lanových překážkách nebo za využití sportů v přírodě. Nízké lanové překážky nabízejí prostor k překonávání nezvyklých překážek pro jednotlivce, za podpory ostatních i pro celé skupiny. Zdolávání nízkých lanových překážek vyžaduje odvahu, důvtip, spolupráci a rovnováhu a současně tvoří předstupeň pro zvládnutí vysokých lanových překážek (Chytilová, 2005, s 15). Zážitkové programy na vysokých lanových překážkách účastníci prožívají opět individuálně nebo ve skupině s podporou ostatních členů svého týmu. Překážky jsou postaveny ve výšce 8 - 12 metrů a nabízejí osobní výzvu při jejich zdolání. První lanové centrum u nás se otevřelo v roce 2000 pod názvem Lanové centrum Proud. V současné době je držitelem této značky deset lanových center v České a Slovenské republice (podrobněji viz. <http://www.lanovecentrum.cz>).

Velmi pestré možnosti nabízejí zážitkové sportovní programy v přírodě. K nejoblíbenějším patří kanoistika a rafting na řekách, vysokohorská turistika, horolezectví, skalní lezení, alpské a běžecké lyžování, chůze na sněžnicích, orientační běh, potápění, jachting aj. Sportovní zážitkové programy v přírodě probíhají nejčastěji formou kurzů, „které jsou většinou založeny na kombinaci různých typů interaktivních programů s vhodným zastoupením outdoorových aktivit, jejichž náročnost odpovídá cílům kurzu, možnostem skupiny studentů a aktuálním podmínkám“ (Chytilová, 2005, s 15). Na konci kurzu by jeho účastníci měli obdržet zpětnou vazbu od vedoucích a instruktorů a současně hledat paralely ke každodennímu životu.

Pro přípravu zážitkové orientovaných pohybových a sportovních programů je podstatné aplikovat následující požadavky:

* ujasnit si s účastníky cíle akce a způsoby, jakými jich bude dosahováno,
* vybírat cíle a program s ohledem na složení skupiny s uvědomováním si rozdílů práce,
* nabídnout širokou paletu aktivit, které vytvářejí možnosti pro získávání prožitků a zkušeností a obsahují určitý stupeň rizika a dobrodružství,
* propojit pohybové aktivity s činnostmi vyžadujícími rozhodování a přemýšlení,
* zajistit vyvážené šance na úspěch pro všechny zúčastněné,
* pokud se aktivity realizují v přírodě, zařazovat do programu i ekologickou tématiku,
* zprostředkovávat také činnosti, u nichž je možný transfer poznatků (zkušeností) do života,
* zajistit všestrannou bezpečnost účastníků – tělesnou, emoční i sociální,
* zajistit vedení kvalifikovaným vedoucím,
* pracovat se skupinou i po skončení akce a zážitky dále pedagogicky využít (Hájek et al., 2008, s. 175-176).

**Připravila Dana Kejzlarová**

**Použitá literatura:**

**Pedagogika sportu, Petr Jansa a kolektiv, nakladatelství Karolinum, 2015**