



Europäische Union. Europäischer  
Fonds für regionale Entwicklung.  
Evropská unie. Evropský fond pro  
regionální rozvoj.



Ahoj sousede. Hallo Nachbar.  
Interreg V A / 2014-2020



# Metodika práce s mladými sportovci

Labská akademie veslování

**Rozvoj osobnosti sportovce**

## Metodické listy



Tato Metodika vznikla na základě realizace projektu Labská akademie veslování

Číslo projektu: 100270029

Název programu: Program spolupráce Česká republika – Svobodný stát Sasko 2014-2020



## Obsah

1. Pravidla.....	3
2. Skupinová diskuse - vedení .....	4
3. Příklad provedení reflexe .....	5
4. Rychlé shrnutí zážitku .....	7
5. Techniky pro rychlé shrnutí obsahu .....	8
6. Další zpětnovazební techniky .....	9
7. Temperament .....	10
8. Kdo jsou mí svěřenci .....	12
9. Zdroje .....	13
10. Slepý sochař.....	15
11. Stromy .....	16
12. Pád důvěry.....	17
13. Kdo je bezchybný, neroste .....	18
14. Marek a Petra .....	20
15. Abigail.....	22
16. Duševní hygiena - diskuse .....	24
17. Struktura motivace .....	25
18. Test trenérských ambicí .....	26
19. Sportovní talent - postoje.....	27
20. Běhání pro sen.....	28
21. Místa si vymění všichni, co.....	29
22. Ruce.....	30
23. Budujeme sebedůvěru .....	31
24. Konflikty .....	32
25. Bomba .....	34
26. ANO-NE .....	35



## 1. Pravidla

**Věková kategorie:** Od 6 let

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** Síla, koordinace

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	40 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2-3	<b>Děti na aktivitě</b>	Celý kolektiv	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, loděnice				
<b>Vybavení</b>	papír A1, fixy				

### Popis aktivity, charakteristika:

1. Posadte se spolu se svěřenci do kruhového uspořádání. Doprostřed kruhu položte velký papír a připravte si fixy.
2. Téma pravidel otevřete některou z následujících otázek:
  - a. Co podle vás potřebuje váš tým k tomu, aby mohlo dobře fungovat?
  - b. Co musí mít každá hra k tomu, aby bylo možné ji hrát?
3. Nechte svěřence přinášet vlastní nápady. Je pravděpodobné, že někdo zmíní pravidla nebo jejich alternativu (např. zákony, úmluvy, dohody). Pokládejte otázky, dokud se tato odpověď neobjeví.
  - a. Rozvíjejte téma s pomocí dalších otázek:
  - b. K čemu pravidla slouží?
  - c. Proč je lidé potřebují?
  - d. Mohou lidé chtít dodržovat pravidla? Slouží k něčemu i jednotlivci?
4. Shrňte, proč jsou pravidla důležitá a co pozitivního přinášejí. Nyní přejděte k samotné formulaci pravidel. Ptejte se:
  - a. Jaká pravidla by podle vás mohla být v našem kolektivu užitečná?
  - b. Co byste si přáli, aby se v týmu dodržovalo?
5. Vyzvěte svěřence, aby přinášeli co nejvíce svých nápadů. O jednotlivých nápadech diskutujte, ptejte se ostatních, zda by si takové pravidlo také přáli a proč, zda je podle nich důležité.
6. Pravidla, na kterých se shodnou všichni, zapisujte společně na velký papír uprostřed. Vhodné je, aby pravidlo zapsal ten, který je vymyslel.
7. U každého pravidla diskutujte o tom, jak se pozná, že je pravidlo dodržováno/porušováno, a domlouvejte se, jak budete postupovat, pokud bude někdo pravidla porušovat.
8. Znění pravidel formulujte dle doporučení v hlavním textu metodiky
9. Na závěr všechna domluvená pravidla přečtěte. Identifikaci svěřenců s pravidly může napomoci, pokud pravidla na závěr všichni podepíší, čímž se zaváží k jejich dodržování.
10. Hned po ustanovení důsledně dbejte na dodržování pravidel a buďte příkladem (např. když zavedete, že mluví jen jeden, neskákejte svěřencům do řeči).

**NA CO DÁT POZOR:** Tuto aktivitu zařaďte na začátku práce s kolektivem, když je přítomna většina členů. Svěřence, který přijde nově, o pravidlech informujte. Formulujte je úměrně věku svěřenců

*Zdroj: Třída v pohodě*



## 2. Skupinová diskuse - vedení

**Věková kategorie:** všechny věkové kategorie, mladší mohou mít problém s udržením pozornosti

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** Reflexe, sebereflexe, důvěra, komunikace, spolupráce a další

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	Dle potřeby, ale ideálně min 15min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2-4	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>					

### Popis aktivity, charakteristika:

Jedná se o nejpoužívanější zpětnovazebnou techniku, která nevyžaduje žádné pomůcky ani náročnou organizaci. Svěřenci si mohou sdělit velké množství informací. Existuje řada forem skupinové diskuse. Z hlediska řízení se rozlišuje tzv. neřízená a tzv. řízená diskuse. Neřízená diskuse je sice spontánní a funguje samovolně, ale má i své nevýhody - nezacílenost, povrchnost a nevyrovnanost v zapojení jednotlivých diskutérů. U cílené diskuse si předchystejte otázky – podle zaměření. U řady metodických listů je uvádíme v popisu aktivity.

**NA CO DÁT POZOR:** Techniky skupinové diskuse se vzhledem k častému používání mohou stát stereotypními a nezáživnými, lze je však modifikovat mnoha způsoby, např. prováděním diskuse v různě velkých a různorodých skupinách, použitím neverbálních prostředků, předem připravenými otázkami atd. Dbejte především na:

1. Mluví jen jeden
2. Žádný názor není špatný
3. Pravidlo 4 stěn: Co se řekne ve skupině, zůstává ve skupině
4. Každý má právo se nevyjádřit a nechat si svůj názor pro sebe
5. Jsme tady a teď – při diskusi se na ni soustředíme a neděláme nic jiného (například hraní na mobilu, apod.)

### Příklady vedení

#### **Mluvicí uzel**

Svěřenci sedí v kruhu, z jehož středu vychází lano s uzlem. Svěřenci si lano posílají v kruhu nebo předávají jinak dle domluvy. Kdo drží uzel, může hovořit. Aktivitu lze rozšířit o druhé lano s uzlem, které opravňuje jeho držitele ke kladení otázek. Lano můžete nahradit čímkoliv jiným – například plyškem – maskotem, či jiným „mluvícím předmětem“.

#### **Akvárium**

Svěřenci sedí na židlích ve dvou kruzích - vnitřním a vnějším. V obou kruzích sedí stejné množství osob. Nejprve hovoří polovina skupiny ve vnitřním kruhu a reflektuje aktivitu, polovina skupiny ve vnějším kruhu mlčí a poslouchá. Poté se poloviny vymění. Vnitřní kruh nejprve komentuje reflexi, kterou vyslechl, a poté sám přidává vlastní postřehy a pocity z aktivity, která je v rámci CZV hodnocena.

Zdroj: [www.asca.cz](http://www.asca.cz)



### 3. Příklad provedení reflexe

**Věková kategorie:** všechny věkové kategorie

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** odpovědnost, komunikace, spolupráce, sebepoznání

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	15-60 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3-5	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>					

#### **Popis aktivity, charakteristika:**

Reflexím věnujeme pozornost, protože tvoří zásadní část učebního procesu u našich svěřenců. Uvádíme jen orientační návod, jak reflexe provádět.

#### **Jak zaměřit reflexi**

Pokud se nechcete spolehnout na to, že si v aktivitě „každý něco najde“, ale sledujete konkrétní cíle, je potřeba se na reflexi dobře připravit. Měli byste si vyjasnit, zda se zaměřujete spíše na procesy ve skupině (spolupráce, komunikace, řešení problémů atp.), anebo na nějaké tematické cíle spojené s tréninkem či závodem. Tomu pak odpovídá znění předchystaných otázek

#### **Jak strukturovat reflexi**

Abyste vytěžili zkušenost, kterou svěřenci získali, měli byste projít několika návaznými kroky. Jejich uvědomění vám pomůže připravit si strukturu reflexe – ta obsahuje čtyři hlavní fáze. Pro každou z nich si připravíte otázky a případně i zařadíte nějaké techniky. Platí přitom, že je potřeba myslet na cíl a formu – je klidně možné některou z částí vypustit, na jinou dát důraz apod.

- **Odvětrání emocí:** Zejména po aktivitách, které vzbuzují emoce a představují pro svěřence silný prožitek, je vhodné začít celou reflexi odvětráním emocí. Je to významné pro to, aby se jednotlivci i skupina dokázali soustředit na přemýšlení o prožité zkušenosti.

*Příklady otázek: Jaké to pro vás bylo? Co ve vás teď nejvíce rezonuje? Když se podíváte zpátky na to, co se v průběhu závodu odehrálo, co tomu říkáte? Jak jste se cítili, když...?*

- **Popis děje:** V druhé fázi se zaměřte na to, aby si svěřenci připomněli, co se v průběhu aktivity odehrálo. Ptáme se otázkami *Co? Kdo? Kdy? Kde? Jak?* Jedná se tedy o popisné ohlédnutí. Umožníte tím všem sjednotit si pozorování, doplnit si jej i o dění, kterého třeba nebyli přítomni všichni. Předchodí a tato fáze umožní, že začnete reflexi ze široka, abyste zachytili to, co je pro svěřence nejživější a nejdůležitější. Záběr zužujete až v následujících fázích.

*Příklady otázek: Co se dělo v průběhu závodu/aktivity/programu? Co jste zažili?*

- **Zobecnění zkušenosti:** Další fáze by měla umožnit zkušenosti svěřence přetavit v nějaké obecnější téma. Zde zužujete z velkého množství motivů, které svěřenci pojmenovávali/y v předchozí fázi, a zaměřujete jejich pozornost k tématům, která jsou relevantní pro cíl vaší reflexe.

*Příklady otázek: Co se osvědčilo, co naopak nefungovalo? Co to znamená, že jste se v daný okamžik zachovali takto? Co jste se v této části o sobě/o skupině dozvěděli?*

- **Ponaučení pro příště:** Reflexi končíme tím, že podpoříme svěřence v tom, aby si pojmenovali, co si z této zkušenosti odnášejí, a vztáhli to k nějaké budoucí aplikaci – ať už ve svém osobním či sportovním životě. Držíme se přitom stále směřování k předem vytyčenému cíli.



Příklady otázek: *Když jste zažili toto, co si z toho můžete odnést? Jak využijete, co jste se naučili? Co se potřebujete naučit, abyste si příště v podobné situaci uspěli? Jaké budou vaše další kroky, které teď uděláte/teré uděláte příště jinak?*

**NA CO DÁT POZOR:** Nenuťte mluvit nikoho, kdo nechce. Ne každou aktivitu, závod je potřeba reflektovat, zvažte kdy reflexe využít a kdy ne.

*Zdroj: [www.lidevpohybu.eu](http://www.lidevpohybu.eu)*



#### 4. Rychlé shrnutí zážitku

**Věková kategorie:** všechny věkové kategorie

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** zpětná vazba, sebereflexe, práce s emocemi

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 min	<b>Čas na aktivitu</b>	10 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>					

**Popis aktivity, charakteristika:**

Soubor technik rychlého shrnutí zážitku obnáší shrnutí zážitku jedním slovem, gestem, případně větou atd. Tyto techniky sice nejdou příliš do hloubky, ale jsou efektivní, neboť během krátkého času se všichni svěřenci mohou jasně vyjádřit. Rychlé shrnutí zážitku většinou slouží pouze k nastartování zpětnovazebného procesu. Využívá se však také v případě nedostatku času anebo u malých dětí, které nedokážou věnovat pozornost dlouhé diskuzi. Lze jej také využít k vyplavení emocí.

**NA CO DÁT POZOR:** Nenuťte k vyjádření svěřence, který nechce. Každý má právo si nechat své pocity pro sebe.

*Zdroj: [www.asca.cz](http://www.asca.cz)*



## 5. Techniky pro rychlé shrnutí obsahu

**Věková kategorie:** všechny věkové kategorie

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** zpětná vazba, reflexe, sebereflexe, práce s emocemi, odpovědnost.

<b>Fyzická zátěž (1)</b>	Různé	<b>Čas na přípravu</b>	5 minut	<b>Čas na aktivitu</b>	1 minuta
<b>Psychická zátěž (1)</b>	různé	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Podle potřeb				

### Popis aktivity, charakteristika:

Mnohdy stačí pro reflexi využít jen rychlou techniku, abychom zjistili, kdo na tom jak je. Vedeme tak také svěřence k rychlému uvědomění, především, pokud aktivitu není potřeba pitvat do hloubky.

#### **Palce**

Svěřenci mají 3 polohy palce (nahoru, dolů, horizontálně), čímž vyjádří spokojenost/nespokojenost.

#### **Číslo na prstech**

Svěřenci ukážou na prstech ruky na kolik jsou spokojeni (1-5/10), či postoj k položené otázce.

#### **Teploměr**

Svěřenci ukážou jak jsou spokojeni tím, jak vysoko dají ruku.

**NA CO DÁT POZOR:** U technik na rychlé shrnutí doporučujeme, aby před hodnocením všichni zavřeli oči a hodnotili všichni naráz. Nedojde tak k vzájemnému ovlivňování.

**Zdroj:** [www.asca.cz](http://www.asca.cz)





## 6. Další zpětnovazební techniky

**Věková kategorie:** všechny věkové kategorie

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** zpětná vazba, reflexe, sebereflexe, práce s emocemi, odpovědnost.

<b>Fyzická zátěž (1)</b>	Různé	<b>Čas na přípravu</b>	5 minut	<b>Čas na aktivitu</b>	2 minuty
<b>Psychická zátěž (1)</b>	různé	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Podle potřeb				

### **Popis aktivity, charakteristika:**

Nabízíme řadu dalších technik reflexe.

#### **Schodiště**

Skupina si nakreslí dvoje schodiště – jedno pozitivní a jedno negativní; na negativním se odspoda seřadí nejnegativnější momenty (dole bude nejnegativnější), které ovlivnily průběh aktivity a na pozitivním schodišti se seřadí odspoda momenty, které aktivitu ovlivnily pozitivně (nahore bude nejpozitivnější).

#### **Zed'**

Svěřenci si nakreslí/postaví/oškrábou Jcihlovou zed', na každou cihlu napíší, co jim brání v dosažení cíle -> poté lze cihly čisti od textu, zed' rozebírat apod...

#### **Komix**

Jedinec nebo skupina kreslí komix, ve kterém popíše významné momenty závodu, aktivity. Následně je prezentují před ostatními.

#### **Příběhy**

Svěřenci v kruhu vypráví o uplynulém závodu (popřípadě aktivitě) formou příběhu. Po krátkých úsecích se ve vyprávění střídají a střídavě jej podávají jako katastrofu a jako skvělý úspěch.

#### **Něco dobrého, něco špatného a něco legračního**

Každý svěřenec popíše něco dobrého, něco špatného a něco legračního, co se přihodilo při dané aktivitě, zív-pdě.

**NA CO DÁT POZOR:** Existuje nepřeberné množství různých zpětnovazebních technik. Uvedli jsme jen několik pro inspiraci. Jejich formu využijte podle vašeho cíle, smyslu aktivity, naladění skupiny apod.

**Zdroj:** [www.brontosaurus.cz](http://www.brontosaurus.cz)



## 7. Temperament

**Věková kategorie:** trenér, minimálně starší žáci

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** Rychlost, koordinace

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	6 min	<b>Čas na aktivitu</b>	10-15 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Tužka, papír.				

### Popis aktivity, charakteristika:

K základnímu posouzení svého či svěřenceva temperamentu můžete využít následující inventář. Každou temperamentovou složku definuje 20 položek. Za každý souhlas získáváte bod. Odpovídejte upřímně (o sobě), svěřence se snažte posoudit co možná nejobjektivněji.

### Sangvinik - S

Jste veselý a optimistický. Jste energický a praktický. Často nedokončíte začatou práci/úkol. Máte sklon se přeceňovat. Jste schopen rychle pochopit novou situaci. Jste nestálý ve svých zájmech a zálibách. Snadno se přenášíte přes nezdary a nepříjemnosti. Snadno se přizpůsobujete různým okolnostem. S potěšením se pouštíte do každé nové práce-úkol. Rychle ztrácíte elán, přestane-li vás práce-úkol zajímat. Rychle vniknete do nové práce-úkol a dovedete snadno přejít z jedné práce-úkol do druhé. Jste družný a společenský, mezi novými lidmi nepociťujete stísněnost. Hodně vydržíte a dovedete dělat. Mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, řeč doprovázíte živými gesty a výraznou mimikou. V nečekané, složité situaci si zachováte sebeovládání. Cítíte se vždy plný síly. Rychle usínáte a rychle se probouzíte. Často býváte nepozorný a rozhodujete se ukvapeně. Máte sklon k povrchnosti a roztržitosti.

### Melnacholik - M

Jste nesmělý a ostýchavý. Jste rozpačitý v novém prostředí. Dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi. Nedůvěřujete si. Lehce snášíte samotu. Neúspěchy vás sklíčuají a deprimují. Uzavíráte se sám do sebe. Rychle vás někdo unaví. Mluvíte nevýrazným a tichým hlasem, někdy až skoro šeptem. Přizpůsobujete se bezděčně povaze člověka, s nímž hovoříte. Vnímáte vnější dojmy tak intenzivně, že vás často pohnou k slzám. Jste mimořádně citlivý na pochvalu nebo výtka. Jste hodně náročný na sebe i na své okolí. Máte sklon k podezíravosti a zveličeným domněnkám. Jste až nezdravě citlivý a snadno zranitelný. Jste přehnaně urážlivý. Jste nesdílný, nikomu se nesvěřujete se svými myšlenkami. Jste málo aktivní a nesmělý. Jste poslušný a bez výhrad a pokorně se podřizujete. Snažíte se vzbudit soucit a spoléháte na pomoc svého okolí.



### **Cholerik - CH**

Nemáte stání, stále spěcháte. Jste neklidný, vznětlivý. Jste rázný a přímý v jednání. Jste netrpělivý. Jste rozhodný a iniciativní. Jste tvrdohlavý. Jste pohotový v hádce. Pracujete nesoustavně, nárazově. Rád riskujete. Myslíte na odplatu. Mluvíte rychle, vzrušeně, s nevyrovnanou intonací. Máte sklon k prchlivosti. Jste agresivní. Dráždí vás nedostatky. Máte výraznou mimiku. Dovedete rychle jednat a rozhodovat. Usilujete neustále o něco nového. Máte ráznou, prudkou gestikulaci. Jdete neústupně za vytčeným cílem. Projevují se u vás náhlé změny nálad.

### **Flegmatik - F**

Jste klidný a chladnokrevný. V práci-plnění úkolů jste důsledný a důkladný. Jste opatrný a uvážlivý. Dovedete čekat. Jste mlčenlivý a nemáte rád prázdné řeči. Mluvíte klidně, plynule a s přestávkami, bez výraznějšího vzrušení, gest a mimiky. Jste zdrženlivý a trpělivý. Začatou práci-úkol dovádíte až do konce. Neplýtváte naprázdno silami. Dodržujete určitý přesný systém ve způsobu života a v práci-plnění úkolu. Snadno ovládáte vzrušení a pohnutí. Nezáleží vám příliš na pochvalách nebo výtkách. Jste dobrosrdečný a shovívavě přezíráte jízlivosti nebo narážky vůči vám. Jste stálý ve svých vztazích a zájmech. Práci-plnění úkolu začínáte zvolna nerad přecházíte od jednoho k druhému. Jste přímý vůči každému. Máte rád ve všem pořádek a přesnost. Nesnadno přistupujete k nové situaci. Jste netečný, těžkopádný, pomalý. Máte vytrvalost.

**Vyhodnocení:** Jestliže vydělíte počet bodů za komponentu součtem všech bodů ve všech komponentách a násobíte stovkou, dostanete pro příslušnou komponentu procentové vyjádření ve struktuře vašeho temperamentu. Tedy:

$$S = BS / B \times 100, M = BM / B \times 100, CH = BCH / B \times 100, F = BF / B \times 100$$

B = celkový počet bodů, které jste získali ve všech kategoriích

BS, BM, BCH, BF = získané počty bodů v jednotlivých komponentách.

Získáte tak procentuální rozložení jednotlivých komponent.

**NA CO SI DÁT POZOR:** Test poskytuje velmi hrubý obraz temperamentu. Není standardní psychodiagnostickou metodou. I proto z výsledků nedělejte na jeho základě větší závěry. Berte jej spíše jako pomůcku k zamýšlení a poznání vaší osobnosti a osobnosti svěřenců, než jako prostředek k hlubším úsudkům.



## 8. Kdo jsou mí svěřenci

**Věková kategorie:** všechny

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** osobnost trenéra

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	-	<b>Čas na aktivitu</b>	-
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	-	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Kdekoliv				
<b>Vybavení</b>	Tužka a papír				

### Popis aktivity, charakteristika:

Zamyslete se nad osobností vašich svěřenců: Položte si např. následující otázky:

- Jaké charakterové vlastnosti je definují?
- Jak se z v různých situacích?
- Proč se tak chovají?
- Jaké je jejich rodinné zázemí?
- Jaké jsou jejich přednosti a nedostatky – silné a slabé stránky?
- Jaké jsou jejich zdroje?
- Jak jednají v zátěžových situacích?

Odpovědi si můžete poznamenat na papír, do bloku. Psaní vám napomůže strukturovat myšlenky. Ujasnění si vlastností svěřenců vám ulehčí a zefektivní práci a komunikaci s nimi. Snáze je pak budete moci ovlivňovat.

**NA CO DÁT POZOR:** Vaše výsledky je dobré zkonfrontovat s názory ostatních trenérů, případně rodičů, protože naše úsudky bývají mnohdy velmi subjektivní.

*Zdroj: Michal Vičar*



## 9. Zdroje

**Věková kategorie:** od starších žáků

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** osobnost trenéra, svěřence

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 až 10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	20 až 30 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Děti na aktivitě</b>	Různé	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Klubovna, třída, či jiné klidnější prostředí				
<b>Vybavení</b>	Tužka, papír				

### Popis aktivity, charakteristika:

Každý člověk má jedinečný set svých zdrojů, ze kterých může čerpat, na kterých může stavět. Využívat svoje zdroje (a přednosti) je mnohem „výnosnější“ a zábavnější, než soustředit se primárně na odstraňování svých nedostatků. Zaměřte se proto na to, abyste využívali svoje nejsilnější zbraně, svoje zdroje - místo abyste neustále něco opravovali. Abyste však mohli svoje zdroje efektivně využívat, musíte o nich vědět, musíte jim rozumět. Položte si následující otázky:

- Jaké zdroje mám k dispozici?
- Jak rozumím jejich charakteristikám (omezené/neomezené, vnitřní/vnější, ...)?
- Jak je mohu co nejužitečněji využít?
- Jak s nimi dnes zacházím?

K identifikaci zdrojů vám může pomoci následující SWOT analýza.



**Silné stránky (zdroje):** Jaké máš zdroje (vnější a vnitřní)? Jak je využíváš a jak o ně pečuješ? Co můžeš udělat proto, abys je mohl lépe využívat?

**Slabé stránky:** Jaké zdroje to máš, že s těmito slabými stránkami můžeš žít?



*Příležitosti:* Co to je za zdroje, které nepoužíváš nebo nevíš o nich a mohl bys je mít? Co způsobuje, že svoje zdroje nevyužíváš?

*Ohrožení:* Kde plýtváš svými zdroji? Kde hrozí, že o nějaké zdroje přijdeš? Na co si musíš dát pozor, abys o ně nepřišel?

**Jak s touto technikou mohu pracovat:**

- Techniku můžete využít jak ve vztahu k sobě samému, tak ve spolupráci s jednotlivými svěřenci pro identifikaci jejich zdrojů (doporučujeme zařadit od starších žáků).
- Pokud budete cvičení dělat v jeden okamžik se skupinou (kde však každý pracuje individuálně jen na svých zdrojích), nebojte se výsledky zsdílet v kolečku – může to být pro svěřence inspirující.

*Zdroj: Plain Management*



## 10. Slepý sochař

**Věková kategorie:** dorostenci a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** Důvěra, spolupráce

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	20 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	6-20	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Jeden šátek na trojici svěřenců				

### Popis aktivity, charakteristika:

#### Postup

1. Rozdělte svěřence do trojic. Jeden z trojice bude představovat sochaře, druhý model a třetí bude ve funkci hlíny, z níž sochař tvoří.
2. Sochař stojí uprostřed trojice, na dosah má oba další veslaře.
3. Sochařům ze všech skupin zavažte oči šátkem.
4. Svěřenci v roli modelu mají nyní za úkol zaujmout nějaký výrazný postoj, jenž bude následně sochař tvořit z hlíny.
6. Když model zaujme postoj, dá signál sochaři, který se k němu přiblíží a hmatem se pokouší zjistit, jaký postoj model zaujal.
7. Následně se sochař přemístí ke svěřenci představujícímu hlínu a beze slov ho vytvaruje tak, aby stál ve stejné pozici (postoji), kterou předtím zaujímal model. Model zůstává v postoji po celou dobu tvorby sochaře.
8. Když je sochař se svým dílem spokojen, upozorní vás. Sundejte mu šátek a společně s ním zkontrolujte, zda svěřenec v roli hlíny stojí ve stejném postoji jako model.
9. Svěřenci ve trojicích se v jednotlivých rolích postupně vystřídají.
10. Po celou dobu techniky je zakázáno mluvit.

#### Otázky k diskuzi

Ve které roli jste se cítili nejlépe?

Co jste prožívali?

Co vám napomáhalo důvěřovat sochaři?

#### NA CO DÁT POZOR:

Technika je velmi kontaktní a klade nároky na důvěru mezi svěřenci. Rozdělení do trojic si proto rozmyslete předem a dle zralosti kolektivu zvažte, zda by trojice měly být smíšené (dívky s chlapci). Je potřeba, abyste svěřence během práce pozorně sledovali a ošetřili případné porušení pravidel nebo vzájemnou neohleduplnost.

*Zdroj: Třída v pohodě*



## 11. Stromy

**Věková kategorie:** od cca 8 let

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** důvěra

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 min	<b>Čas na aktivitu</b>	40 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	Sudý počet	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	místo kde rostou stromy – les, park				
<b>Vybavení</b>	Šátky do dvojice				

### **Popis aktivity, charakteristika:**

Tato aktivita podporuje jak budování důvěry ve skupině, tak pomáhá vyvíjet schopnost vnímání reality. Postup zahrnuje následující kroky:

- vyberte mírně zalesněné místo
- rozdělte svěřence do dvojic
- jedné osobě z dvojice zavažte oči (třeba šátkem, šálou, čelenkou)
- druhá osoba obezřetně vede partnera po lese (v okruhu 100 metrů). Je důležité svěřence poučit,
- jak nejlépe vést člověka se zavázanými očima. Tedy držením za pas či rukou přes jeho rameno.
- průvodce zvolí strom, který by se k němu hodil, a umožní partnerovi, aby se s ním pečlivě seznámil
- pomocí všech smyslů kromě zraku
- následně průvodce odvede partnera na místo startu, sundá mu šátek z očí a požádá ho, aby našelsvůj strom
- dvojice si posléze vymění role

Po ukončení této aktivity vytvořte prostor pro skupinovou reflexi. Vhodné otázky jsou například: *jak vám bylo v jednotlivých rolích? Jaké další smysly kromě zraku jste prožívali?*

**NA CO DÁT POZOR:** Dbejte na dodržování pravidel a bezpečnost.

*Zdroj: [www.terapiedivocinou.cz](http://www.terapiedivocinou.cz)*





## 12. Pád důvěry

**Věková kategorie:** od mladších žáků

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** důvěra, spolupráce

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	2	<b>Čas na přípravu</b>	5 min	<b>Čas na aktivitu</b>	30 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Není potřeba				

### Popis aktivity, charakteristika:

Jeden svěřenec stoupne na vyvýšené místo asi 1 m nad zemí. Ideální pro tuto příležitost může být patník, švédská bedna, stůl či jiná podobná pomůcka. Jedinec se postaví tak, že stojí na kraji stolu zády do otevřeného prostoru. Tam stojí naproti sobě zbytek svěřenců (alespoň tři dvojice). Ti vytvoří spojením rukou (nebo pouze předpažením) dopadovou plochu a řeknou hráči na stole, že jsou připraveni. Svěřenec nahoře pak připaží, zpevní tělo a volným pádem padá do chytajících rukou. Zde se ukáže, nakolik důvěřuje kolektivu. Zda udrží připažené ruce a napnuté tělo po celou dobu pádu.

Pád důvěry si může vyzkoušet i trenér – svěřenci jej chytají.

Nebojte se zařadit “rozehrívací” techniky – například aktivitu *Panák*. Aktivita se odehrává ve trojicích. Ta se postaví do zástupu asi metr od sebe. Krajiní dva se otočí čelem k prostřednímu. Ten se zpevní, položí si ruce křížem na ramena. Začne pomalu padat na jednoho ze dvojice. Dvojice si jej pohazuje jako desku dopředu a dozadu. Nesmí prostředního nechat spadnout na zem.

Vhodné otázky pro reflexi jsou např.:

*Jaké pro vás bylo skočit? Čeho jste se obávali? Co vám dodávalo odvahu? Jaké pro vás bylo, když vás kolektiv chytil?*

**NA CO DÁT POZOR:** Celkově zvýšeně dbejte na bezpečnost. Mějte aktivitu pevně pod kontrolou. Povzbuzujte, ale nikoho nenuťte.

Zdroj: [www.hry.cz](http://www.hry.cz)

**Pozn. Provedení různých aktivit zaměřených na budování důvěry můžete shlédnout ve videu „Důvěra“.**



### 13. Kdo je bezchybný, neroste

Věková kategorie: trenér

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: sebereflexe, sebepoznání

Fyzická zátěž (1-5)	1	Čas na přípravu	-	Čas na aktivitu	40 min
Psychická zátěž (1-5)	3	Děti na aktivitě	-	Roční období	Všechny
Prostředí	Kdekoliv				
Vybavení					

#### Popis aktivity, charakteristika:

Být dobrým trenérem je nesnadný úkol. Definuje jej obrovské množství vlastností. Které z nich máte?

1. Vymezte si s ostatními trenéry prostor pro diskusi
2. Každý sám za sebe si definujte 10 vlastností, které považujete za nejdůležitější pro dobrého trenéra
3. Představte si vzájemně vaše výběry vlastností, vysvětlete, proč je považujete za důležité
4. Shodněte se na 15 nejdůležitějších
5. Uvědomte si, které z vlastností máte, a kde jsou vaše slabiny. Pro objektivnější náhled se můžete ohodnotit vzájemně.
6. Tento seznam můžete zkonfrontovat s následujícím výčtem vlastností, odpovídající názoru autorů metodiky:

- Empatický
- Kompetentní
- Emočně stabilní
- Přirozená autorita
- Pracuje na sobě
- Je vzorem
- Férový
- Spravedlivý
- Zdravě sebevědomý
- Je trochu herec
- Komunikativní
- Nápomocný
- Spolupracující
- Informovaný
- Charismatický
- Je s ním zábava
- Kreativní
- Inovativní
- Má sebereflexi
- Umí motivovat
- Zvládá stres
- Asertivní



Aby trenér měl tolik vlastností ve vysoké kvalitě, musel by být superman. Proto základem toho, abyste se stali dobrým trenérem, je si uvědomit, že nikdo na světě nemá všechny požadované kvality. To vytváří prostor k neustálé práci sám na sobě.

**NA CO DÁT POZOR:** K aktivitě nutně nepotřebujete ostatní trenéry – zvládnete ji sami (přestože výsledek bude značně subjektivní). Současně, pokud v trenérském týmu nepanuje atmosféra důvěry a porozumění, diskusi na toto téma bez přítomnosti externího experta na problematiku nedoporučujeme. A mějte na paměti – nikdo není dokonalý, a ten kdo pocitu dokonalosti propadne, přestane růst. Proč by se totiž zlepšoval, když je přesvědčený (nebo to tak alespoň prezentuje na venek), že nemá chyby – nemá na čem pracovat?

*Zdroj: Michal Vičar*



## 14. Marek a Petra

**Věková kategorie:** minimálně starší žáci

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** empatie, schopnost efektivně řešit konflikty, vytváření kompromisů, předsudky

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	50 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Papíry, tužky				

**Popis aktivity, charakteristika:**

**Zadejte nejprve následující legendu**

*Žili v jednom městě Marek a Petra. Seznámili se na gymnáziu, a protože měli nejen společnou cestu do školy a pár společných přátel, začali spolu chodit. Jak Markův zájem o Petru rostl, začal se obávat, že až skončí společnou školu a Petra třeba odejde do jiného města na vysokou školu, ztratí se i jejich láska. Snažil se proto, aby jejich společné chvíle byly stále intenzivnější, jednoho dne Petře navrhl, že by s ní chtěl spát. Petru, kterou Markův zájem až dosud těšil a ráda jej opětovala, tento návrh ale zaskočil. Neměla ještě dojem, že by spolu byli tak daleko, ale zároveň nechtěla svého ctitele, kterého milovala, urazit nebo ztratit. Chvilí nad jeho návrhem přemýšlela a pak mu řekla, že se rozmyslí. Protože doma s rodiči se o této záležitosti Petra bavit nechtěla a ve škole měla dobrý vztah se svojí třídní učitelkou, zašla o přestávce k ní do kabinetu a požádala ji o radu. Učitelka zvažovala, co Petře říct, a nakonec navrhla, že jí pomůže. Ať Marka neodmítá, ale ať začne hned užívat antikoncepci, a že ji Petře sežene „pod rukou“. Petra se tedy zařídila dle její rady. Po čase se přihodilo, že matka našla u Petry v tašce obal od antikoncepce. Jen co Petra přišla domů, uhodili na ni rodiče, k čemu že jí to je a kde k tomu přišla. Petra nedovedla zapírat a o všem jim pověděla. Rozezlení rodiče hned druhý den navštívili ředitele školy a informovali jej o jednání Petřiny třídní učitelky, které se jim jevilo zcela v rozporu s jejich výchovou, a žádali její propuštění. Ředitel si tedy předvolal třídní učitelku, aby jí sdělil, že se její jednání neshoduje s posláním školy, a na žádost rodičů ji ze školy propustil. Když se Petra dozvěděla o vzniklé aféře, hledala oporu u Marka. Ten ale, když viděl, do jakých problémů zapletla učitelku, se jí začal stranit, až ji opustil. Petra nakonec zůstala sama.*

**Další postup:**

1. Požádejte všechny svěřence o soustředění a přečtěte nebo převyprávějte jim (s případnými scénickými prvky) legendu hry.
2. Po odeznění příběhu dostane každý svěřenec na to, aby si všechny postavy vystupující v příběhu seřadil podle toho, jak přijatelné nebo nepřijatelné bylo podle něj chování postav.
3. Svěřenci následně utvoří dvojice, ve kterých mají za úkol dohodnout se na jednom společném pořadí.



4. Dvojice následně své společné pořadí diskutují s další dvojicí (ve čtveřicích), opět vytvoří jedno společné pořadí, poté vytvoří skupiny po čtyřech (počet flexibilně upravujte).
5. Každá skupina si nakonec zvolí jednoho zástupce, který seznámí zbytek týmu konečným
6. pořadím postav celé skupiny a žebříček přijatelnosti chování za skupinu odůvodní.
7. Společně s týmem dokončete diskusi o zvoleném pořadí postav a techniku reflektujte. Využijte otázek k diskusi.

**Otázky k diskusi:**

*Jakým způsobem probíhalo domlouvání na pořadí postav ve skupinách?*

*Co se vám během techniky zdálo neobtížnější?*

*Jak jste spokojeni s konečným pořadím postav?*

*Co jste se během techniky mohli naučit/naučili?*

**NA CO DÁT POZOR:** Hra svým etickým kontextem vyvolává nezřídka názorové střety. Svěřenci se během techniky učí naslouchat a respektovat i jiné než vlastní názory a vytvářet kompromisy. Univerzálně správné odpovědi neexistují a hra nemá vítěze ani poražené.

*Zdroj: Třída v pohodě*



## 15. Abigail

**Věková kategorie:** minimálně starší žáci

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** empatie, schopnost efektivně řešit konflikty, vytváření kompromisů, předsudky

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	5% min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Papíry, tužky				

**Popis aktivity, charakteristika:**

**Zadejte nejprve následující legendu**

*Abigail je krásná a milá dívka z dolního břehu zamilovaná do svého přítele George, který bydlí na horním břehu. Jednoho dne jí přijde psaní, ve kterém se dozví, že je George nemocný. Ani chvíli neváhá a rozhodne se ho navštívit. Řeka, která je oba od sebe dělí, je velmi nebezpečná, požádá tedy jejich společného přítele Hanse, aby jí pomohl a převezl ji svou lodí na druhý břeh. Hans však pomoci odmítne. Přemýšlí o jiné variantě a vzpomene si, že na jejich břehu žije námořník Sindibád, který také vlastní loď. Zajde za ním, vysvětlí mu svou situaci a poprosí ho o pomoc. Sindibád zprvu neposlouchá, potom chvíli přemýšlí a nakonec souhlasí, ale pouze pod podmínkou, že se s ním Abigail bude milovat. Abigail souhlasí. Jakmile Sindibád převezme Abigail na druhý břeh, ta běží za Georgem. Je šťastný, že ho jeho milá navštívila. Ale Abigail je smutná. George se zeptá, co ji trápí, a ona mu celý svůj příběh o Hansovi a Sindibádovi poví. George se rozčílí a Abigail vyhodí s tím, že ji už nikdy nechce vidět. Uplakaná Abigail bloudí kolem řeky, když potká ošklivého Hrbáče. Ten se jí snaží utěšit a zjistit proč je tak nešťastná. Když vyslechne celý příběh o Hansovi a Sindibádovi a o tom, jak reagoval George poté, co mu Abigail řekla pravdu, rozhodne se za Georgem jít. Hrbáč ho v rozčilení fyzicky napadne.*

**Další postup:**

1. Požádejte všechny svěřence o soustředění a přečtete nebo převyprávíte jim (s případnými scénickými prvky) legendu hry.
2. Po odeznění příběhu dostane každý svěřenec na to, aby si všechny postavy vystupující v příběhu seřadil podle toho, jak přijatelné nebo nepřijatelné bylo podle něj chování postav.
3. Svěřenci následně utvoří dvojice, ve kterých mají za úkol dohodnout se na jednom společném pořadí.
4. Dvojice následně své společné pořadí diskutují s další dvojicí (ve čtveřicích), opět vytvoří jedno společné pořadí, poté vytvoří skupiny po čtyřech (počet flexibilně upravujte).



5. Každá skupina si nakonec zvolí jednoho zástupce, který seznámí zbytek týmu s konečným pořadím postav celé skupiny a žebříček přijatelnosti chování za skupinu odůvodní.
6. Společně s týmem dokončete diskusi o zvoleném pořadí postav a techniku reflektujte. Využijte otázek k diskusi.

**Otázky k diskusi:**

*Jakým způsobem probíhalo domlouvání na pořadí postav ve skupinách?*

*Co se vám během techniky zdálo neobtížnější?*

*Jak jste spokojeni s konečným pořadím postav?*

*Co jste se během techniky mohli naučit/naučili?*

**NA CO DÁT POZOR:** Hra svým etickým kontextem vyvolává nezřídka názorové střety. Svěřenci se během techniky učí naslouchat a respektovat i jiné než vlastní názory a vytvářet kompromisy. Univerzálně správné odpovědi neexistují a hra nemá vítěze ani poražené.

*Zdroj: Třída v pohodě*



## 16. Duševní hygiena - diskuse

**Věková kategorie:** dorostenci a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** odpovědnost, sebereflexe

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5	<b>Čas na aktivitu</b>	20 minut
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště				
<b>Vybavení</b>	Papír, tužka				

### Popis aktivity, charakteristika:

Usaďte si svěřence do kroužku. Položte jim následující otázky, vyzvěte je, ať si odpovědi zapíší na papír:

1. Jak často si umíváte ruce?
2. Jak často se sprchujete?

Zeptejte se několika z nich, co napsali. Pokračujte otázkou:

1. Jak a jak často si umíváte svou duši?

Poté, co si napíší odpovědi, otevřete volnou diskusi téma duševní hygieny - co to je, co to konkrétně obnáší, jaké máme techniky, v čem je důležitá, jak ji využíváme ve sportu. Seznamte svěřence s desaterem pro duševní hygienu.

**NA CO DÁT POZOR:** Pro vedení této aktivity je důležité mít alespoň základní přehled znalostí o duševní hygieně.

*Zdroj: Michal Vičar*





## 17. Struktura motivace

**Věková kategorie:** od mladších žáků

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** poznání osobnosti, motivace

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 minut	<b>Čas na aktivitu</b>	30 minut
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Tužka, papír				

### Popis aktivity, charakteristika:

Zadejte svým svěřencům následující úkol.

1. Napište deset důvodů, proč se věnujete veslování
2. Rozlište tyto důvody na vnitřní a vnější – ty které děláte kvůli sobě, a ty které jsou spojené s něčím/někým z vnějšku.
3. Seřadte důvody podle důležitosti.

Poté co svěřenci vytvoří seznam, můžete nad jednotlivými motivy diskutovat. Zjistíte, co vaše svěřence vede k tomu, aby trénovali. To je dobré východisko pro práci s motivačními. K podobnému uvědomění vedete i své svěřence. Aktivitu lze zadat jak ve skupině, tak individuálně.

**NA CO DÁT POZOR:** Jednotlivé motivy nehodnoťte. Nenadřazujte jeden nad druhý. Pokud chcete jít více do hloubky, dejte svěřencům více času na rozmyšlení. Zadejte aktivitu po jednom tréninku a vraťte se k ní po několika dnech (například po týdnu)

*Zdroj: Michal Vičar*



## 18. Test trenérských ambicí

**Věková kategorie:** trenér

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** sebezpoznání

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	-	<b>Čas na aktivitu</b>	10 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	-	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Kdekoliv				
<b>Vybavení</b>	Test, tužka				

### Popis aktivity, charakteristika:

Vyplňte si následující test

### **Test trenérských ambicí**

Zkuste si odpovědět na následující otázky:

1. Věnujete více pozornosti těm svěřencům, u kterých vnímáte šanci, že se stanou vrcholovými sportovci, na úkor ostatních?
2. Hodnotíte osobnost svěřence i podle jeho výkonů?
3. Křičíte/vyčítáte/ ostře kritizujete své svěřence, pokud se jim něco nepovede?
4. Tlačíte na výkonnost u dětí mladších cca 14-15 let?
5. Je pro vaši životní spokojenost důležité, že vaši svěřenci dosahují velmi dobrých výsledků na závodech?
6. Soustředíte se na tréninku především na drilování specifických dovedností spojených s veslováním – a to už od raného věku?
7. Je pro vás důležitější, aby z vašich svěřenců vyrostli špičkoví sportovci, než aby z nich byli „dobří“ lidé či budoucí činovníci ve vašich oddílech?
8. Pokud se vašim svěřencům nepovede závod, považujete to za své osobní selhání?

Většina odpovědí ano, či spíše ano, naznačuje nezdravě vysoké ambice trenéra. Ty snadno vyústí v poškození svěřenců – a to nejen s ohledem na jejich vnitřní motivaci. Základem pro to, abyste se svými příliš vysokými ambicemi byli schopní pracovat, je si je uvědomit a znát jejich dopady.

*Zdroj: Michal Vičar*



## 19. Sportovní talent - postoje

**Věková kategorie:** dorostenci a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** Rytmický pohyb

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	20 min	<b>Čas na aktivitu</b>	60 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	-				

**Popis aktivity, charakteristika:**

**Aktivita vyplývá z motivačních teorií v metodice.**

Vyberte zajímavý sportovní příběh z veslování úspěšného reprezentanta. Oproti tomu zvolte jeden příběh promarněného talentu z veslování. Představte příběhy svěřencům. Vyzvěte je k diskusi ohledně stěžejních vlastností, co pomohli reprezentantovi uspět a naopak co chybělo tomu neúspěšnému. Diskuse může probíhat v malých skupinách.

Položte si následující otázky:

Co je to sportovní talent?

Co je důležitější – geny, nebo píle? Proč? Jak se projevují do výkonu?

Proč jeden veslař uspěl a druhý ne?

Co by pomohlo neúspěšnému veslaři, aby se také prosadil?

Co vám pomáhá v rozvíjení sportovního výkonu?

Co vás brzdí?

Diskusi zárámujte, ideálně podle motivačních zásad popsaných v metodice.

**NA CO DÁT POZOR:** Výhodnější pro rozvoj sportovního výkonu je nezdůrazňovat geny a limity, ale spíše pracovitost a skutečnost, že nikdy nemůžeme vědět, kde máme své výkonnostní hranice.

*Zdroj: Michal Vičar*



## 20. Běhání pro sen

**Věková kategorie:** minimálně starší žáci

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** motivace, vytrvalost

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	4-5	<b>Čas na přípravu</b>	1 min	<b>Čas na aktivitu</b>	Cca 60 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Venku, ideálně v lese, ale i louka, u řeky.				
<b>Vybavení</b>	Hudba, korálky, budhistické praporky, barvy a štětce, hrníčky, silon				

### Popis aktivity, charakteristika:

1. Vytyčte zajímavou trasu v okolí o délce mezi 300-500 metrů. Připravte štětce a barvy, mísu s velkým množstvím barevných korálků, hrníček pro každého svěřence.
2. Nejprve přečtete či převyprávějte některý z mnoha příběhů o tom, jak si někdo splnil sen. Zdůrazněte důležitost úsilí při jeho plnění.
3. Vyzvěte svěřence k tomu, aby se zamysleli nad tím, jaký je jejich sportovní sen.
4. Rozdejte jim prázdné barevné obdélníkové kusy látek, ala budhistický praporek s modlitbou, připravte štětce a barvy. Vyzvěte je, ať si každý sám svůj sportovní sen na praporek nakreslí.
5. Posléze vysvětlíte, že za každý zdolaný okruh dostanou jeden korálek, jako symbol jednoho kroku a s tím spojeného úsilí, ke splnění svého snu. Korálky si strádají do svého hrníčku umístěného na obrázku snu.
6. Podle věku odhadněte délku běhání (obecně okolo 45 minut), odstartujte „běhání koleček pro sen“.
7. Povzbuzujte svěřence, pusťte motivační hudbu, vymýšlejte různé inovace, varianty, bonusy (například, když kolo poběží pozpátku, dostane svěřenec dva korálky, běhání se zátěží, za ruce ve dvojicích, apod.)
8. Po ukončení závodu je nechte navléknout korálky na silon, ten přiváží ke svému praporku se snem. Praporek si mohou posléze odnést domů jako symbol svého snažení.

### Otázky pro reflexi

*Co je váš sportovní sen?*

*Co jste pro něj byli ochotní udělat?*

*Co vám napomáhá/brání v jeho splnění?*

*Proč je pro člověka důležité si plnit své sny?*

**NA CO DÁT POZOR:** Vhodně odhadněte síly svěřenců. Udělejte pro ně závod náročný, ale splnitelný. Povzbuzujte.

**Pozn. Shlédnutí složitější, zážitkově orientované aktivity zaměřené na budování vnitřní motivace ve spojení s pohybem můžete shlédnout ve videu „Lomáda“. Princip je podobný a provedení každé jednotlivé aktivity znázorněné na videu je možné ohodnotit odlišným počtem korálků. Aktivity je možné přizpůsobit na základě prostředí, ve kterém se nacházíte.**



## 21. Místa si vymění všichni, co..

**Věková kategorie:** přípravka a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** sebereflexe, poznávání

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 min	<b>Čas na aktivitu</b>	20 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2	<b>Děti na aktivitě</b>	10-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Židle pro každého				

### Popis aktivity, charakteristika:

1. Vytvořte kroužek ze židlí tak, aby každý svěřenec seděl na jedné z nich.
2. Postavte se doprostřed kruhu a vysvětlete instrukce.
3. Vždy svěřenec stojící uprostřed kruhu položí otázku: Místa si vymění všichni, co... (a doplní podle toho co koho napadne – např. hrají počítačové hry, mají černé ponožky, někdy zlobí, mají rádi veslování, rádi soutěží, chodí do školy, apod.)
4. Všichni, kdo s výrokem souhlasí si rychle vymění místo. Protože je osob o jednoho víc než je židliček (obvykle se očekává, že trenér, který začíná uprostřed kruhu, hraje také), vždy jedna z nich - ta poslední, zůstane uprostřed. Tento svěřenec pokládá další otázku.
5. Aktivita děti obecně baví, nechte je položit alespoň 20 otázek.
6. Posléze zahajte reflexi

### Otázky k diskuzi:

*Co nového jste se dozvěděli o ostatních svěřencích?*

*Co máme společného?*

*V čem je kdo jedinečný?*

### Praktická doporučení

Pokud hrajete také, nebojte se „plánovaně“ zůstat uprostřed kruhu a položit otázku, jejíž odpovědi vás zajímají. Povzbuzujte každého svěřence, co zůstane uprostřed, aby položil otázku dle svého uvážení. Dopřejte mu prostor.

**NA CO DÁT POZOR:** Svěřenci mnohdy bývají při výměně míst velmi živelní. Dbejte proto na bezpečnost.

*Zdroj: Michal Vičar*

**Pozn. Jedná se o tradiční „icebreakerovou“ aktivitu, vhodnou na úvod práce s týmem. Řadu dalších podobně lazených aktivit můžete vidět na videu „Icebreakery“.**



## 22. Ruce

**Věková kategorie:** elévvové a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** sebereflexe, poznávání

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	5 min	<b>Čas na aktivitu</b>	20 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Papíry, nůžky, fixa pro každého člena kolektivu				

### Popis aktivity, charakteristika:

1. Každý svěřenec si na svůj list papíru obkreslí jednu svou dlaň s prsty. Do každého prstu má nyní za úkol tiskacím písmem napsat jednu svou pozitivní vlastnost nebo charakteristiku.
2. Poté svou ruku z papíru vystřihne a odevzdá vám ji. Všichni se poté posadí do kruhového uspořádání.
3. Vystřihnuté ruce všech svěřenců promíchejte a položte na zem doprostřed kruhu.
4. Postupně si každý svěřenec vylosuje jednu ruku, přečte, co je v prstech napsáno, a má za úkol uhodnout, o čí ruku se jedná. Pokud si není odpovědí jistý, může požádat ostatní o nápovědu. Stejným způsobem pokračují další svěřenci v kruhu.

### Otázky k diskuzi:

*Co nového jste se dozvěděli o ostatních svěřencích?*

*Čí ruku se vám podařilo uhodnout nejsnáze? Čí naopak nejobtížněji? Proč tomu tak podle vás bylo?*

*Našli jste nějakou společnou vlastnost s někým dalším?*

*Která vlastnost se objevovala nejčastěji?*

### Praktická doporučení:

Jedná se o jednoduchou techniku zaměřenou na vzájemné poznání pozitivních vlastností svěřenců v kolektivu. Svěřenci se jejím prostřednictvím učí reflektovat a prezentovat své charakteristiky. Bud'te nápomocní, pokud se jim nedaří vymyslet, které vlastnosti prezentovat, nebo pokud mají obtíže uhodnout, komu vylosovaná ruka patří. Diskuzi můžete vést ke hledání společných charakteristik v týmu.

**NA CO DÁT POZOR:** Svěřenci mnohdy vzájemně negativně komentují vlastnosti ostatních. Techniku zastavte, popište, co vidíte, a podpořte právo každého na vlastní prezentaci svých charakteristik.

*Zdroj: Bezpečné klima ve třídě*



## 23. Budujeme sebedůvěru

**Věková kategorie:** mladší žáci a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** sebedůvěra

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	1 min	<b>Čas na aktivitu</b>	5 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	2-3	<b>Dětí na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Hudba				

### Popis aktivity, charakteristika:

Pro podporu sebedůvěry můžeme využít jednoduché techniky, kterými ještě posílíme dobré, kvalitní a pozitivní momenty z tréninků. Po ukončení tréninku (např. při závěrečném strečinku) si věnujeme krátkou chvíli pro jeho rekapitulaci. Znovu si celý trénink projdeme v paměti.

- Zkusíme si z něho vyzdvihnout, připomenout, jeden až tři momenty, situace, kdy se nám dařilo, měli jsme ze sebe dobrý pocit, byli jsme spokojeni. Znovu si tyto dané situace „prožijeme“ a pokusíme si vybavit i pocit, který je provázel.
- Uzavřeme představy, vnitřně se pochválíme za to, že jsme si věnovali čas a můžeme ukončit trénink. Po příchodu domů si případně tyto pozitivní momenty můžeme ještě zapsat do tréninkového deníku.

Tímto způsobem podporujeme vlastní trénink a posilujeme svoji sebedůvěru.

**NA CO DÁT POZOR:** V případě, že jsme k sobě příliš kritičtí, nebo v obdobích, kde se nám nedaří, máme tendenci vnímat prožívat spíše negativní momenty, čímž naši sebedůvěru spíše narušujeme a devalvujeme úsilí, které jsme do tréninku vložili. Proto se vyhýbejme přehnané kritice.

*Zdroj: Michal Šafář*



## 24. Konflikty

**Věková kategorie:** starší žáci a starší

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** porozumění konfliktům, sebereflexe, empatie

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	1 min	<b>Čas na aktivitu</b>	60 min
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	4	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Tělocvična, louka, hřiště, loděnice				
<b>Vybavení</b>	Flipchart, fixy				

### Popis aktivity, charakteristika:

1. Posadte se se svěřenci do kruhového uspořádání. Vedle sebe umístěte flipchart (nebo položte velký papír doprostřed kruhu).
2. Ptejte se svěřenců, co podle nich znamená slovo konflikt. Využijte techniku brainstormingu, tzn. že svěřenci bez cenzury říkají vše, co je k tématu napadne. Všechny odpovědi zapisujte na flipchart nebo papír uprostřed kruhu.
3. Poté vyzvěte svěřence, aby se z uvedených nápadů pokusili vytvořit definici konfliktu, запиšte definici, na které se všichni svěřenci shodnou. Definice by měla znít „konflikt je...“
4. Nyní se svěřenci diskutujte s pomocí následujících otázek:
  - Kdy konflikty vznikají? Co je vyvolává?  
Popište svěřencům druhy konfliktů (vnitřní – jeden člověk se rozhoduje mezi dvěma možnostmi, mezilidské – mezi dvěma lidmi s odlišným názorem, mezi skupinové – mezi dvěma nebo více skupinami lidí (svěřenců), přičemž jednotlivé skupiny mají odlišný postoj, názor na danou věc).  
Nechte svěřence uvést příklady.
  - Jak může konflikt dopadnout pro zúčastněné? (vítěz – vítěz, poražený – poražený, vítěz – poražený)
  - Který výsledek konfliktu je podle vás nejlepší?
  - Co musí lidé v konfliktu udělat, aby mohl skončit tak, že se oba cítí jako vítězové?Výstupy z diskuze průběžně zapisujte na flipchart a na závěr je zopakujte.
5. Rozdělte svěřence do skupin přibližně po čtyřech. Každá skupina má za úkol vymyslet a nacvičit scénu jednoho příběhu konfliktu a tří různých scénářů, jak příběh může dopadnout (oba poražení; jeden poražený, jeden vítěz; oba vítězové).
6. Skupiny postupně představí své scénky ostatním.

### Otázky do diskuse

- *Který způsob řešení konfliktu se vám vymýšlel nejlépe? Proč myslíte, že tomu tak bylo?*
- *Který způsob byl naopak nejobtížnější a proč?*
- *Co vás zaujalo na scénkách ostatních skupin?*
- *Jak vypadá dobré vyřešení konfliktu?*
- *Co musí lidé, kteří spolu mají konflikt, udělat, aby udělat aby byl konflikt vyřešen dobře?*





### **Doporučení**

Technika učí svěřence lépe porozumět konfliktům a jejich vzniku – v pubertě je to běžné. Je důležité, abyste měli předem znalosti o teorii řešení konfliktu a předem si dobře rozmysleli, co by mělo být výsledkem práce s týmem. Co konkrétně by se svěřenci měli dozvědět a s jakými informacemi odejít. Otázky přizpůsobte těmto výstupům. Výstup pojmenujte sami, pokud na něj svěřenci sami nepřijdou, nebo shrňte, co bylo v diskuzi řečeno, a výstupy na závěr pojmenujte.

Je nezbytné, aby měli všichni svěřenci během techniky prostor vyjádřit svůj názor, aniž by někdo snižoval jeho váhu. Důsledně trvejte na pravidlech, diskuzi jasně strukturujte a moderujte. Oceňte svěřence za aktivní práci a sdílení svých nápadů.

**NA CO DÁT POZOR:** Technika je náročná na schopnost kolektivu vzájemně si naslouchat, respektovat a nesnižovat názory ostatních, tedy efektivně diskutovat. Rozhodněte proto, zda je vhodné ji v tomto formátu použít s celým týmem, nebo po částech.

*Zdroj: Třída v pohodě*



## 25. Bomba

**Věková kategorie:** od dorostu

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** odpovědnost, sebeuvědomění, sebereflexe, identifikace s rolí,

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	25 minut
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	3	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Venku na prostranství				
<b>Vybavení</b>	3 lana, kbelík, voda				

### Popis aktivity, charakteristika:

Z jednoho lana vytvoříme kruh o průměru cca 10 m. Do středu kruhu postavíme kbelík naplněný ze tří čtvrtin vodou. Vymezený prostor lanem je nebezpečné území, do kterého se nesmí vstoupit. K vymezenému prostoru položíme zbývající dvě lana, každé alespoň o délce 15m. Skupina lidí musí „bombu“ dostat z daného území pomocí lana, aniž by do něj vkročili. Svěřenci musí přemýšlet a přijít na to, jak správně lana obvázat kolem kbelíku. Voda v kbelíku se nesmí vylít. Všichni zúčastnění se neustále alespoň jednou rukou musí držet lana.

Úkol není jednoduchý, dopřejte případně týmu tři pokusy. Pokud se jim to stejně nepodaří, poradte jim, jak na to (nejjednodušší je obmotat lana co nejvýše u okraje kbelíku, překřížit jednou na každé straně, roztáhnout lana do tvaru X, napnout je, kbelík zvednout a postupně v součinnosti odnést z kruhu).

Po aktivitě následuje reflexe, položte svěřencům mimo jiné následující otázky:

- *Jak probíhala aktivita?*
- *Jaký byl tvůj přínos pro zvládnutí aktivity?*
- *Jakou jsi měl v týmu roli? Jaká role je ti vlastní? Jakou roli bys chtěl?*
- *Co vám pomáhalo aktivitu zvládnout?*
- *Co vám v tom bránilo?*
- *Co byste příště udělali lépe?*
- *Co si z aktivity můžete přenést do běžného života?*

**NA CO DÁT POZOR:** Pokud jsou v týmu příliš bouřlivé reakce, dopřejte prostor pro vyplavení emocí v rámci reflexe. Využijte jich jako materiálu k rozboru.

Zdroj: [www.pf.ujep.cz](http://www.pf.ujep.cz)

**Pozn. Variantu na aktivitu Bomba můžete shlédnout na videu „Deminování“. Jiná, složitější aktivita zaměřená na upevnění rolí a rozvoj spolupráce je znázorněná na videu „Scrabble“. Tu je možné využít už u starších žáků.**



## 26. ANO-NE

**Věková kategorie:** ideálně pro juniory

**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** sebeuvědomění, sebereflexe, rozhodovací schopnosti, upevnění identity

<b>Fyzická zátěž (1-5)</b>	1	<b>Čas na přípravu</b>	10 min	<b>Čas na aktivitu</b>	90 minut
<b>Psychická zátěž (1-5)</b>	5	<b>Děti na aktivitě</b>	5-15	<b>Roční období</b>	Všechny
<b>Prostředí</b>	Kdekoliv				
<b>Vybavení</b>	Kartička ANO a kartička NE pro každého				

### Popis aktivity, charakteristika:

Cílem hry je sdílet a upevnit postoje ke klíčovým otázkám. Smyslem této aktivity je jednotlivé názory vyslechnout, případně na ně kultivovaně zareagovat.

1. Usadte si svěřence do kruhu
2. Rozdejte každému kartičky s velkým nápisem ano, či ne.
3. Vysvětlete, že budou mít vždy dvacet vteřin po vyslovení otázky na to, aby se rozhodli pro odpověď ano či ne, podle toho, s jakou variantou více souhlasí. Vždy se však musí rozhodnout (není možné nezvednout žádnou kartičku). Kartičky svěřenci zvedají současně na vaše vyzvání, aby se vzájemně neovlivňovali (můžete je případně vést k tomu, aby měli při zvedání zavřené oči)
4. Vyslovte otázku z předchystaného seznamu
5. Vysvětlete důležitou zásadu celé aktivity. Na jednotlivé komentáře svěřenců je zakázáno reagovat jinak, než větou, která je za „Já“. Jde o to sdělit, co si o dané věci myslím já. Tuto zásadu: „Mluvíme za já“ je vhodné někam napsat tak, aby ji všichni viděli. Tedy například: „Myslím si o tom..., Domnívám se..., Vnímám to...“. Pravidla aktivity proto nepřipouští reakce „za Ty“ typu: „To, co řekl Honza, je blbost.“, „Nechápu, jak si někdo může myslet takovou blbost, jakou právě řekla Diana.“ „Každý přece ví, že to tak není.“
6. Poté zaveďte diskusi, proč se svěřenci rozhodli pro jednu z variant.
7. Poté, co budete mít pocit, že se diskuse k dané otázce vyčerpala, shrňte její obsah. Můžete přidat svůj názor, Pokračujte k další otázce.

Připravte si seznam kontroverzních otázek, v pořadí od nejlehčí po nejkomplexnější. Ideálně na začátku položte několik „rozehřívacích“ otázek. Příkladem takových otázek může být např:

- *Jste připravení?*
- *Sedí se vám pohodlně?*
- *Chtěli byste zkusit něco zvláštního / neobvyklého, ale netroufáte si?*
- *Považujete se za silnou osobnost?*



- *Skrýváš někdy to, co umíš, abys příliš nevynikal?*
- *Zažíváš někdy ve svém volném čase nudu?*
- *Podváděl jsi někdy při závodě?*
- *Baví tě trénovat veslování?*
- *Máš někoho jako sportovní vzor?*
- *Jste na něco ve svém životě opravdu hrdí?*
- *Myslíš si, že vrcholový sport je zdravý?*
- *Chtěl by ses veslování věnovat profesionálně?*

Tuto aktivitu je vhodné uzavřít společnou úvahou nad tím, jak ji svěřenci vnímali a co si z ní odnáší. Zde je možné použít některou z následujících otázek:

- *Na co pro vás byla tato aktivita náročná?*
- *Jaké to pro vás bylo, když si někdo o dané věci myslel něco opačného než vy?*
- *Napadá vás, jak je možné dávat kultivovaně najevo svůj nesouhlas, když někdo říká něco, s čím nesouhlasíte a nechcete s ním vyvolat konflikt?*
- *Jak by zněla taková věta, kterou dáváte kultivovaně najevo svůj nesouhlas s názorem někoho jiného?*
- *Co byste si doporučili, kdybyste někde chtěli nekonfliktním způsobem prezentovat svoje názory?*

**NA CO DÁT POZOR:** Aktivita je dosti náročná na kompetence na vedení. Vytvořte důvěrnou, bezpečnou atmosféru. Dbejte na to, aby každý názor byl respektován, nehodnocen, neprosazujte si svá vlastní stanoviska. Vyhýbejte se příliš osobním tématům. Pokud jej některý ze svěřenců přesto otevře, vyslechněte jej, poděkujte za upřímnost, poskytněte bezprostřední pomoc, ale téma nerozebírejte.

Zdroj: [www.pf.ujep.cz](http://www.pf.ujep.cz)