

## DIDACTICS OF BREASTSTROKE FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

### ABSTRACT

Compulsory swimming lessons have been a part of the Framework Educational Program for Basic Education for the fourth year in a row. The reintroduction of this teaching in primary schools was certainly a positive step towards the development of Czech children's swimming literacy. On closer inspection, however, it is possible to see a number of pitfalls that significantly affect its success.

In contrast to other movement skills, in the FEP BE swimming, ie swimming lessons, has defined the expected outcomes that pupils should meet during it. In addition to acquiring basic swimming skills, knowledge of hygiene and elements of self-rescue, students should be able to practice one swimming technique. In the Czech Republic, there is still no uniform concept of swimming instruction, so it is possible to meet with different approaches to the choice of the first method of swimming and its didactics. The aim of this paper is to describe the current breast didactics, with examples of specific exercises that can be helpful not only to instructors in swimming schools, but also to physical education teachers who lead compulsory swimming lessons in primary schools.

**Key words:** Framework educational program for basic education, didactics of breaststroke, elementary school.

Fotografie **archiv autorky**

[hubena@ftvs.cuni.cz]

# Pět způsobů jak pomoci sportovci

Vladimír Janák, UK FTVS, Praha

(dříve psycholog sportu v Dukle Praha, 20 let psychologem ve Středisku vrcholového sportu MŠ MT ČSSR)

## Úvod

V moderní manažerské praxi se klade důraz na podporu lidí, tedy snahu vedoucích podřízeným pomáhat a podporovat je. Jedná se o nezastupitelnou roli a činnost všech vedoucích, zejména těch, kteří pracují s mladšími lidmi, které je třeba rozvíjet. Hlavní způsoby pomáhání lidem lze snadno uplatnit i při pedagogické činnosti trenérů mládeže. Článek má za cíl ukázat možnosti tohoto přístupu v oblasti sportu, kde prakticky všechny níže popsané metody jsou řadou trenérů běžně používány, často však bez hlubšího uvědomění výchozí filozofie a výchovných důsledků. Trenér může přirozeně těžit ze svých větších zkušeností, znalostí a vůbec přirozené autority, která je podstatou, z které jeho pedagogické působení vychází. Proto má být i vzorem a jakýmsi „tátou-mámou“, na které se může mladý člověk kdykoli obrátit, spolehnout. Východiskem Pěti způsobů pomáhání sportovcům je tedy filozofie, která není založená jen na příkazování a řízení, ale také na snaze pomoci lidem tak, jak je popsáno ve školících

materiálech Institut Inspiring Professional, a.s. (dále Institut INPRO) (Janák, 2007). V této souvislosti lze připomenout starší rozlišení mezi řízením a vedením. Řídit je možné jen stroje, lidi je třeba vést a do této činnosti patří i přt způsobů, jak jim pomáhat. Všechny příklady jsou založené nejen na literárních zdrojích, ale i na zkušenosti autora, a přímo souvisí se sportovní činností trenérů.

## 1. Přímá intervence

Tento způsob pomoci je třeba užívat sporadicky, spíše velmi zřídka. Spočívá totiž v **přímém zásahu trenéra** do nějaké činnosti, události nebo řešení situace. Často se používá v kritických situacích. Klasickým příkladem může být vhození ručnicku do ringu, kdy statečný svěřenec se nechce vzdát, úporně bojuje, hrozí mu však nejen zranění či bezvědomí (KO), ale i těžká psychická újma. Trenér to nemusí nechat jen na rozhodcích. To samé platí samozřejmě při situaci vážného zranění: vběhněte na hřiště, vidíte-li, že hráč je v bezvědomí, proveďte masáž srdce, bez ohledu na to, že pán v soudcovském triku nechává utkání běžet. Ochrana života má vždy přednost před hrou či sportovním zápolením, tedy situací v podstatě nevážnou, zábavnou. Poněkud choulostivější je přímá pomoc mladému sportovci (může se samozřejmě jednat i o dospělého závodníka) v tréninkovém procesu. V průmyslu se udávají příklady, kdy manažer udělá práci za svého podřízeného. Kdy je to vhodné? Tehdy, kdy pracovník na práci nestačí, neumí seřadit stroj a brzdí celou linku. Pak může mistr přijít a stroj seřadit. Ještě jednou je třeba zdůraznit, že se nemá přímo zasahovat často, aby si lidé nezvykli spoléhat na vedoucího, že to za ně udělá. Co mne napadá ve sportu? Staré časy, kdy třeba na ledě působil hrající kouč Ike Hildebrand, jsou pryč. Můžete mladíka poslat za nějakým odborníkem, vidíte, že však bude jako elév ve značně ztížené pozici, že mu s dost velkou pravděpodobností nemusí být vyhověno... Pak stačí zvednout telefon a ze své mnohem lepší pozice dotyčnému zavolat, že k němu posíláte svého svěřence, nebo to za něj vyjednat (např. návštěvu u lékaře, kterého dobře znáte). Je to přímá intervence a tedy pomoc v nouzi. Neznačená to však, že budete za hráče sbírat míče! Cílem pedagoga má být druhé něco naučit pomocí vlastního zážitku, nechat je vyzkoušet řešení situace. Do oblasti přímé intervence spadá i úprava výstroje a výzbroje těsně před startem, utkáním, když v časovém stresu hrozí kiks, selhání, zranění. Můžete samozřejmě zasáhnout i do situace, kdy se chlapi perou, někoho šikanují či ponižují. Vyhněte se však exemplárním trestům před celým kolektivem! Vedou vždy k ponižení osoby, která je trestána. Zastrasování druhých většinou užívají diktátoři a osoby, které nechtějí pomáhat, ale vzbuzovat strach. Přímý zásah tak záleží na vnímání problému či situace a na vašem vlastním rozhodnutí. Může zahrnovat širokou škálu činností i situací, třeba při střídání hráče v utkání, vznesení protestu, určení hráče pro penaltu nebo přímé pomoci s opravou výstroje, chytání gymnastů při doskoku atp. Bude to vždy záviset na vašem citu pro situaci.

## ZÁSADY

- **Používat výjimečně!**
- **Nepodporujte návyk spoléhat na druhé, s myšlenkou, že to nakonec někdo jiný vyřeší!**

### 2. Podání informace

Na rozdíl od rady (viz níže) je tento způsob pomáhání lidem daleko méně intenzivní a sugestivní. Dává sportovci široké možnosti vlastního rozhodnutí, resp. reagování na danou situaci. Namísto pobízení: „Hraj mu to občas do forhendu!“ (rada?) můžeme prostě konstatovat: „Dáváš mu stále do bekhendu.“ nebo „Jsi za ním 12 vteřin.“ „Většinou dělá kličku doleva.“ „Je to obranář, bude čekat, až zaútočíš.“ „Tu knihu má kolega Novák.“ „V noci má pršet, terén bude asi hodně měkký.“ Nic více, nic méně. Každá informace má svou hodnotu, někdy je k nezaplacení, jindy je informací příliš a receptor je stěží dekóduje. Mělo by se s nimi zacházet přiměřeně, nezavalit sportovce přemírou faktů. Někdy tak mohou být přehlédnuty opravdu důležité signály. Když v nemocnici uvidíte jmenovku osoby v bílém plášti, je to cenná informace. Dozvíte se, že jde o lékařku ne o sestřičku a také, jak se jmenuje. Informace je ve své podstatě nestranná, má to být reálný obraz skutečnosti, byť je samozřejmě vyjmuta z nepřehledného množství signálů a zprostředkována trenérem. Jakýkoli vjem je nevědomě vybraný a dekódovaný. Existují však studie, že tzv. celostní odhad experta patří mezi důležité a validní metody při výběru talentů (Janák, Tlstá, 1987). Proto má informace podaná vedoucím, nebo trenérem, vždy svou hodnotu. Předpokládá určitou vyspělost adresáta. Umožňuje mu vlastní posouzení situace, včetně výběru reakce. Většina krizových situací a chyb vyplývá z nedostatku, nebo špatného zpracování informací. Kdyby Josif Vissarionovič věděl, že ho Hitler napadne, asi by reagoval jinak. Informaci o pravděpodobném vpádu dostal, ale nevěřil... Pana „Bycha“ nelze dohonit. Nechte někdy rozhodování na svých svěřencích. To oni jsou přímými účastníky sportovního zápolení. Někdy potřebují vlastní zážitek, zkušenost, že měli sdělené více vnímat a reagovat na to. Vlastní zkušenost je nejlepší, často ale dost drahý učitel. Účinná pomoc lidem tedy spočívá někdy jen na podání vhodně vybrané informace: o soupeři, o jeho taktice, o rozhodčím, o počasí, o provádění pohybu a vlastní technice. Jedna zkušenost: jen málo sportovců je schopno na informaci nereagovat, „uklidit ji do nevědomí“. Proto je třeba ze strany trenérů informace třídit a domýšlet důsledky.

## ZÁSADY

- **Používejte s rozvahou, vybírejte důležitější.**
- **Odlišujte informaci (fakta) od komentáře! Mlčeti zlato, mluvití stříbro.**

### 3. Poskytnutí rady

Na rozdíl od podání informace má vyřčená rada daleko sugestivnější náboj, vlastně navrhuje řešení situace, problému. Z pozice zkušenějšího odborníka má na rady trenér „právo“, je to přímo jedna z jeho důležitých rolí: rádce, posuzovatel, motivátor atp. **Dobrá rada má dvě důležité podmínky:**

- a) Má být založena na důkladné analýze situace či nabyté vlastní zkušenosti, která zahrnuje již zmiňovaný celostní pohled kvalifikovaného odborníka.
- b) Má být žádoucí, tedy skutečně poptávána a akceptována subjektem (sportovcem). Jinak půjde o známé házení perel, víte komu.

Jsou-li podmínky naplněny, záleží ještě na formě, jakou dobře míněnou radu podáváme. **Je vhodné si uvědomit, že rada není příkaz.** Proto je vhodné použití asertivního „já jazyka“: „Já bych to zkusil i do forhendu...“ „Uvažoval bych o změně taktiky...“ „Co takhle počkat na jeho útok, obranu umíš...“ „Na tvém místě bych hrál víc na jistotu – on také často dělá chyby...“ (rada + doplňující informace) atp.

Rada má být podána pozitivně, nikoli negativní formou. Tedy: „Braň čistě.“ Nikoli: „Nefauluj.“ „Chod' více na síť.“ Nikoli: „Nezůstávej pořád na základní čáře.“ atd. Negativní formulace totiž podvědomě u hráče vyvolává motivační tendenci vyhnout se chybě, což často vede buď k alibismu (opatrnické strategii), nebo naopak k většímu riskování: chybě se vyhýbáme riskantním chováním s malou pravděpodobností úspěchu.

#### *Nebezpečí komunikačních her*

Někdy se stává, že mladý sportovec sice požádá o radu, ale ve skutečnosti žádnou radu nechce slyšet, ani se podle ní řídit. Začíná slovy: „Trenéře, co mám dělat?“ Odpověď: „Trochu přitlač, dej větší ránu!“ Hráč udeří demonstrativně míč s velkou razancí: „Vidíš, trenéře. Jde to do autu!“ Jiná varianta: „Kontroluj balon, hraj víc na jistotu, nech ho také kazit.“ Hráč dá vysloveně slabý míč, kratší a hluboko do pole. Neříká nic, ale zoufalé rozhození rukou vyjadřuje: „Vidíš, trenéře, takhle mi to snadno zabije!“ Taková demonstrace nepřiznané bezvýchodnosti, vyjadřující pocity „ať dělám, co dělám, stejně to nikam nevede“ je ve skutečnosti „komunikační hrou“. V tomto případě se hráč tenisu podvědomě snaží druhým dokázat, že žádná rada nepomůže a že ani vy s tím nic nesvedete. Variant je mnoho a psycholog E. Berne je podrobně analyzuje s vysvětlením, že často jde o hry s nulovým koncem, kdy nikdo nevyhrává. Nejznámější je právě popsaná hra „**ANO, ALE...**“. Proč? Osoba začíná komunikační hru právě slovy: „Ano trenéře, zkusím to... ale, vidíš, nejde to!“ Co s tím? Přestaňte hru hrát. Na otázku: „Co mám tedy dělat, vyzkoušel jsem to i ono a nepomohlo to?!“, nemá cenu radit. Neposilujte přechod do jiných her, autor jich popisuje několik desítek, a odpovězte: „To je tedy smůla.“ Nebo v jiném kontextu: „To je opravdu těžké.“ (Berne, 2011, s. 126).

## ZÁSADY

- **Podávejte rady jen skutečně žádané a přijímané, nevyhazujte perly do korytka domácího bravu.**
- **Rada má být formulována pozitivně, ne formou příkazu.**
- **Nehrajte nikam nevedoucí komunikační hry.**

### 4. Rozvinutí schopností

Možná nejdůležitější forma pomoci je často považována za samozřejmou. Trenér většinou zcela přirozeně chce rozvíjet schopnosti a dovednosti svých sportovců. Rozvinutí schopností má dva hlavní cíle:

- a) **Naučit něco nového.**
- b) **Rozvíjet vrozený potenciál sportovce.**

Jakými prostředky se rozvíjí schopnost učit se pohybům (docilita), je všeobecně známé. Jde především o **vysvětlování a objasňování**, dále přesvědčování (motivační stránka) a zejména o **trénink** – tedy nacvičování.

#### *Učení nového*

Dnes by mělo být samozřejmostí, že daleko účinnější než výklad je předvedení pohybu a více než ukázka je možnost aktivního vyzkoušení, osobního prožitku a opakovaného tréninku. Uvedená posloupnost procesů je nezbytností. **Výklad (vysvětlení) > ukázka (předvedení) > aktivní vyzkoušení (vlastní prožitek) > opakování (trénink)**. Základy jakéhokoli osvojování, nejen pohybů, spočívají v opakování – tréninku. Dítě musí mnohdy několik tisíckrát zkusit celkem jednoduchý pohyb, než najde a zafixuje si jeho provedení. Náš asi čtyřletý vnuk opakovaně běhal do kopce a pak zase dolů. Z mého pohledu nesmyslně dlouho a vytrvale, protože přirozeně cítil, že je to odlišné od běhu po rovině. Bez výkladu a vysvětlování. Člověk se sám musí naučit, aktivně si vyzkoušet, co je to držet rovnováhu, jak zdvíhat nohu výše, či níže, jak korigovat rychlost, brzdit běh atp. Výklad v tomto věku není nezbytný. Dítě by asi nerozumělo, o čem mluvíte. Učení většinou probíhá na nevědomé úrovni, automaticky, přirozeně. Trenéři by si při rozvíjení schopností měli být vědomi genetických předpokladů svých svěřenců a jejich individuálních zvláštností. Bůh je mocný, ale kráva zajíce nedohoní! Ze Zátopka ani nejlepší trenér nemůže udělat Usain Bolta, a naopak. Oba museli mít obrovský talent, silnou vůli, motivaci, tréninkové podmínky a já nevím co ještě dalšího, oba ale měli předpoklady k něčemu jinému, jeden ke sprintu, druhý k běhu na dlouhé tratě.

**Jsmo tedy u druhého cíle: rozvíjet vrozený potenciál sportovce.** Genetická výbava má své nepřekročitelné limity. Rychlost, síla, docilita (schopnost učit se pohybům) a hráčská inteligence jsou ze 70–80 % vrozené. Rozvíjejte tedy jedinečnou bytost, s jejími zvláštnostmi a zkušenostmi, s biologickými, somatickými

i psychickými předpoklady, s daným sociálním zázemím a s ohledem na společenské možnosti a podmínky (například finanční). Učte se stejně, jako učíte své svěřence. Seznamujte je s osvědčenými postupy, buďte otevření novým myšlenkám a přístupům, i když si nebudete zcela jisti, jestli jsou ty nejlepší. Na nové věci přijdou často sportovci sami. Ne trenér, ale Dick Forsbury přišel na nový styl ve skoku do výšky, zády napřed, dodnes preferovaný flop. Už si představuji, jak by reagovala většina našich trenérů v době, kdy světový rekordman, Valerij Brumel kraloval se svým valivým stylem. „Co blázníš (?) pravidla to nedovolují, já ti ukážu, jak skáče světový rekordman, pojď se na ten film podívat!“ Ani nevím, kdo ho trénoval, ale musel se zamyslet a říci něco ve smyslu: „Když chceš, tak to zkusíme...“ To je také rozvíjení schopností! Dnešní trenéři mají přístup k nepřehlednému množství informací, mohou stavět na svých vlastních zkušenostech a trenérské praxi. Přesto ti nejlepší mají jakýsi dar poznat, vycítit, analyzovat a celostně zhodnotit možnosti jedinců a cestu k úspěchu. Rozvíjet jedince, skládat z nich mužstvo, aby se doplňovalo a mohlo kooperovat, umět je koučovat, motivovat, přesvědčovat, nažhavit, povzbudit, dirigovat a rozhodovat... Jako Natalie Hejková nebo Ronen Ginzburg v basketbalu. Zkuste se s družstvy jako je Ružomberok (skromné podmínky) a USK, několikrát dostat do „Final Four“ v jednom z nejprestižnějších sportů! Nebo vyhrát kvalifikační skupinu na OH, kde jsou silné reprezentace Číny, Řecka a Turecka. Jak dosahují takových výsledků, si možná ani přesně neuvědomují – ale umí to parádně! Rozvíjení schopností druhých tedy v sobě zahrnuje mnoho pedagogických i odborných činností, které určitě nespočívají jen ve výkladu, objasňování a přesvědčování či trénování. Je to spíše pěstování unikátní rostlinky než tesání sochy ke svému obrazu. Vše však musí být také podloženo vysokou odborností a unikátní osobností trenéra.

## ZÁSADY

- **Vysvětlujte, objasňujte, přesvědčujte, motivujte a trénujte s cílem naučit něčemu novému.**
- **Respektujte osobnost a vrozené předpoklady sportovců.**
- **Otevřete se novým ideám a cestám.**

## 5. Rádcovství – důvěrnictví

Tento způsob pomáhání se týká především otcovské či mateřské role trenéra/trenérky, kteří mají v tomto případě zejména **naslouchat, dávat najevo pochopení, povzbuzovat a radit při řešení osobních i sportovních problémů**. Někdy je třeba „přivinout svěřence na hrud“, být důvěrníkem a trochu povědomníkem, který vyslechne bolesti, utěší, povzbudí, resp. poskytne radu, rozehřešení a ukáže světlo na konci tunelu. Psychologové dobře vědí, jakou úlevu sportovci poskytnou samotné naslouchání problémům a projevy pochopení.

Sdílená bolest je poloviční bolest. Buďte tedy občas i tou vrbou. Církev po staletí využívá za tímto účelem zpověď. Poskytuje tím kajícím se hříšníkům vnitřní očistu (přiznání chyb přenáší trochu odpovědnosti na druhého a přináší úlevu) a rozehřešení (princip nápravy) s následným odpuštěním. Minulé nelze změnit, už se stalo. Dale Carnegie nechával na kraji výlevky v učebně stávat láhev s mlékem jenom proto, aby když se rozbila jeho neopatrným pohybem, mohl s prorockým zápalem prohlásit: „Nikdy neplačte nad rozlitym mlékem!“ (Carnegie, 2015). Někdy lze věci napravit, změnit. Ve sportu dost často (např. změnou tréninku, taktiky, výměnou hráče, přerušením hry atd.), ale jindy to nelze – už se stalo. Pak jsou účinné rituály sebezpovědi a pokání. Prostě si upřímně nasypat popel na hlavu. Žádné hraní (!), opravdové projevení emocí, s prožitkem lítosti. Pak je náprava možná a snazší. Trenér zde může naslouchat, pochopit, přivínout k sobě a ukázat, že sportovec není sám, že bolest je sdílená, že existuje cesta ven, že je tady, aby pomohl, že jsou tu i další lidé, kterým na něm záleží. Jde tedy také o nefalšovaný pocit sounáležitosti. Pak můžete teprve radit, pomáhat. Pozor, pochopení není souhlas! Mohu dávat najevo pochopení pro jeho zklamání a chuť sportování zanechat. Nemohu však s tím souhlasit, když vím, že svěřenec má na to, aby překážku překonal. „Rozumím – chápu, je to hrozné – jen si ulev – věřím ti, sám bych brečel ... jsem s tebou ..., ale máš na to, vytrvej... A zítra? Zase slunce vyjde!“

## **ZÁSADY**

- **Naslouchejte, dávejte najevo pochopení, ukažte sounáležitost.**
- **Důvěrník nic nevnáší!**
- **Buďte druhým oporou – takový táta-máma, nikoli škodolibým kritikem (já ti to říkal..., kdybys poslechl...).**

## **Diskuze**

Všech pět prezentovaných způsobů pomáhání sportovcům si zaslouží podrobnou diskuzi. Mnohé nevíme a reakce svěřenců mohou být nečekané. Pro omezený prostor článku zmíníme jen některé aspekty poskytování pomoci druhým.

(1) **PŘÍMÁ INTERVENCE.** Kdy jí použít? Záleží opravdu na vás a vašem zhodnocení situace. Na znalosti osobnosti sportovce, odhadu jeho schopností a možností, na posouzení závažnosti situace (zranění) nebo vaší pedagogické filozofii (však ty si s tím poradíš sám) a empatii. Neexistuje recept, kuchařka, z níž lze vhodnost přímé akce vyčíst. Určitě je třeba vždy preferovat život, zdraví a někdy jen prostě pomoci tím, že to na sebe sám vezmu a udělám, vyřeším problém za někoho jiného, abych mu pomohl. Pro toho, kdo neumí vycítit, kdy je to vhodné, bude lepší řídit stroje, než vést a vychovávat lidi.

(2) **PODÁNÍ INFORMACE.** Velmi diskutovaná je zejména etická stránka výběru informací: co zdůraznit, co zamlčet, nebo kdy přiznat, že něco nevíme. Už vlastní vnímání všech podnětů prochází nevědomým sítím výběru. Mimickým výrazem tváře prý vysíláme asi 60 000 signálů, z nichž si přijímající osoba „nevědomě vybírá“ a je schopna vnímat (nikoli si uvědomit) jen ty subjektivně nejdůležitější! Problematické je zejména používání tzv. falešných informací (jsi za ním jen 5 s., ačkoliv je rozdíl 15 s.), povzbuzování k nekorektnímu chování (není tam kontrola – oni na to neprijdou, je to neškodná pilulka – já to také беру atp.). Někdy je vhodné raději mlčet, ale je to vždy dobré? Mlčení je také někdy vnímáno jako souhlas. Tak bychom mohli pokračovat. Výběr vhodných a objektivních informací se tak stává úhelným kamenem sdělovaného, jinak se pomoc může změnit v ukazatel cesty do pekel.

(3) **POSKYTNUTÍ RADY.** Existují tzv. „machrovské rady“, kdy trenér umí situaci zanalyzovat a na základě zkušenosti a své vysoké odbornosti podat svěřenci ten správný recept. Neocenitelné! Jen si musí být vědom možností sportovce. Rady mohou mít i všeobecný charakter, často podobný motivačnímu povzbuzování. Pamatuji, když jsem jako žáček hrál turnaj v tenise a byl zoufalý. V této situaci na mne někdo z přihlížejících jen zavolal: „Běhej, máš na něj!“ A pomohlo to! Někdy jsou problematické tzv. „knížecí“ rady po boji. Co by, kdyby... Asi je lépe schovat je na později, nabídnout je až po racionální analýze, nebo ještě lépe nechat svěřence najít vlastní cestu k nápravě. O vnitřním přijetí rady jako nezbytného kroku k úspěchu jsme již mluvili.

(4) **ROZVINUTÍ SCHOPNOSTÍ.** Už jsme si řekli jak rozvíjet schopnosti. K tomu ještě dodatek. Všichni mluví o analýze chyb a poučení, které bychom si z nich měli vzít. Co se takhle jednou poučit z dosaženého úspěchu? Analyzovat, proč a díky čemu přišel dobrý výsledek, jak jsme toho dosáhli? Co bylo pro úspěch rozhodující? Stále se jenom poučovat z chyb nestačí. Stežejní otázkou zůstává i základní zaměření našich snah. Máme se soustředit na rozvíjení předností (toho na co má jedinec talent a jde mu to), nebo na odstranění nedostatků? Život sám často odpovídá – je třeba obojí. Přece se však většinou lidé přirozeně soustředí na ty činnosti, které je baví, tedy na to, kde cítí úspěch a jsou vnitřně odměněni. Motivační aspekty jsou zde zásadní. Příliš nízká laťka k pocitu spokojenosti nevede – překonávat něco snadného přestane brzy bavit. Nepřiměřeně vysoký cíl zase může vést k beznaději a rezignaci. Vzpomínám, jak před olympiádou v Moskvě dali jednomu šermíři za úkol: „Soudruhu, budeš mít medaili! Jasně?!“ Nadstandardním úspěchem by přitom pro něj byla vůbec účast ve finále! Neprošel ani do druhého kola! Rozvíjení schopností tedy má obsahovat nejenom něco nového, ale také přiměřeného potenciálu daného jedince. Poukazovat jen na chyby je jednosměrná cesta, často do slzavého údolí.



Víc pomáhá pozitivní motivace, založená na postupném (etapovitém) dosahování cílů přiměřených věku a schopnostem vašich svěřenců. Dosažení každého dílčího cíle přináší právě tu pravou radost, vyplavování endorfinů a pocit hrdoosti (kolik jí vlastně máme?) z překonání překážky, kterou jsme zdolali tím, že jsme opustili zónu komfortu. Bez diskomfortu to prostě nefunguje.

(5) RÁDCOVSTVÍ – DŮVĚRNICTVÍ Diskutabilní je zejména chápání těchto pojmů. Evidentně nejde o poskytování tzv. „machrovských“ rad (třetí způsob pomáhání lidem), ale o nabídnutí opory, o postoj typu „budu ti útlukem, můžeš mi věřit, budu tě podporovat, jsem s tebou“. Naslouchám, tady najdeš bezpečí, cítíš mou ochranu, porozumění?! Je to pravděpodobně jeden z atavistických postojů ochrany, vlastní nejen lidskému druhu. Když Immanuel Kant říká, že člověk člověku by byl dávno vlkem, kdyby se řídil jen vlastní zkušeností a nectil pradávný etický zákon, který nám říká, co se má (kategorický imperativ), netuší, že i vlci mají v sobě zakódovaný stejný princip. Jinak by se nemohli „starat“ o lidské děti (zpodobněné např. v povídkové postavě Mauglího), potoky jiného druhu. Stejně tak se fenky starají o malé kočičky, kachňáčka atp., nebo delfini chrání plavce před žraloky a lidé zachraňují mnohé živočichy před fatálním osudem. Je to kdesi hluboko v nás, sdílené spolu s mnohými živočichy – pomoci a důvěřovat v nejvyšší nouzi i jedincům jiného druhu. Tak proč nepomáhat a neposkytovat oporu potomkům homo sapiens? Pomáhat lidem znamená i být jim důvěrníkem, poskytovat útulek, domov i radu a povzbuzení do příštích dnů. Snad to z nás ještě nevymizelo.

## **Závěr**

Pět způsobů jak pomáhat sportovcům vychází z filozofie vedení lidí, založené nejen na jejich řízení pomocí příkazů, ale také na snaze svěřencům pomáhat. Cílem je ukázat trenérům základní formy a možnosti, jak sportovcům pomoci v jejich rozvoji, rozhodování i při řešení problémových životních situací. Jde vlastně a stručnou systemizaci různých prostředků, které už většina trenérů používá. Dalším účelem je snaha diskutovat některé problémy spojené s realizací těchto forem pomoci. Vždy bude záležet na osobní odpovědnosti a pedagogickém citu trenérů, kteří jsou hlavními tvůrci celkové atmosféry skupin a kolektivů, provozujících sportovní aktivity.

## **Literatura**

- BERNE, E. *Jak si lidé hrají*. Praha: Portál, 2011. 200 s.  
CARNEGIE, D. *Jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Beta-Dobrovský, 2015. 296 s.  
JANÁK, V., TLSTÁ, A. Predikční validita psychologických kritérií výběru vrcholových sportovců. *Sborník „Vrcholový sport“ SVS MŠ ČSR, UK*, Praha 1987, s. 136–140.  
JANÁK, V. *Personalistické minimum pro mistry*. Nepublikovaný studijní materiál, Institut INPRO a.s., Praha, 2007.  
KANT, I. *Základy metafyziky mravů*. Praha: Svoboda, 1990. 128 s.

ABSTRACT

The aim of this paper is to present Five basic ways how to help athletes. Namely, the following means are involved: (1) Direct intervention, (2) Providing information. (3) Provision of advice, (4) Skills development, (5) Mentoring and Confidentiality. The main ways of using these principles in guiding athletes are shown and discussed.

**Key words:** leadership, athletes, providing information, giving advice, help people.

[janak@ftvs.cuni.cz]

# Modifikace tělovýchovných aktivit pro inkluzivní kolektivy (I. část)

## Koordinační žebřík

Karina Šírerová, Klára Daňová, Jitka Vařeková,  
UK FTVS, Praha

### Úvod

Pravidelný pohyb je klíčovým prostředkem pro podporu a upevnění zdraví u všech věkových skupin. Je tedy rovněž nedílnou a významnou součástí života všech dětí, nevyjímaje děti se specifickými vzdělávacími potřebami (SVP), u kterých lze vhodně zvolenou pohybovou aktivitou (PA) značně zlepšit kvalitu jejich života. Inkluzivní vzdělávání v TV nicméně mnohdy vzbuzuje obavy, kdy mezi důvody učitelé uvádějí nedostatek odborné přípravy v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA) a absenci metodické podpory (Kudláček, Ješina, Bláha & Janečka, 2010). V sérii článků chceme nabídnout jednoduché praktické tipy pro modifikace různých druhů cvičení, pokud je ve třídě žák se SVP. Aktivity vznikaly a byly využity ve školní praxi v inkluzivních třídách 14 pražských ZŠ v rámci tříletého projektu Pohyb pro inkluzi. Další tipy na aktivity je možné najít na webových stránkách projektu [pohybproinkluzi.ftvs.cuni.cz](https://pohybproinkluzi.ftvs.cuni.cz) a na stránkách partnerského projektu v Olomouci <https://apa.upol.cz/knihy-a-skripta>.

V sérii budou představeny klasické i méně známé pomůcky, s nimiž lze uspořádat rozmanitý pohybový program.