

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulty

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Portfolio profesního rozvoje Venduly Velcové

Portfolio of professional development Vendula Velcová

Vendula Velcová

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Blažková, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Portfolio profesního rozvoje Venduly Velcové vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce a s použitím uvedených zdrojů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s jejím dalším využitím s podmínkou, že veškeré převzaté informace budou řádně citovány.

V Praze dne: 8. 12. 2017

Podpis: Vendula Velcová

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce za pomoc při psaní této práce a za poskytnutí cenných rad a doporučení. Dále bych chtěla poděkovat svým kolegům ze Sportovního klubu ZŠ Jeseniova, z.s. za poskytnutí podkladů pro mou případovou studii, a obzvláště pak děkuji Mgr. Tomáši Korbelovi za poskytnutí odpovědí k rozhovoru do profesiografického rozboru.

ANOTACE

Portfolio profesního rozvoje Venduly Velcové obsahuje deset povinných kapitol, jednou z nich je esej o vychovateli a pedagogovi Přemyslu Pittrovi a jeho výchovatelelských a pedagogických názorech, přístupech a počinech. Další osobností, které je věnována kapitola, je Ferdinand Mazal, známý trenér a pedagog. Portfolio profesního rozvoje mimo jiné obsahuje informace o profesi, pracovišti, studiu na vysoké škole autorky práce a také její osobní informace, zájmy, názory a postoje. Portfolio vzniklo za pomoci odborné literatury, zkušeností a informací získaných při studiu VŠ a profesi.

Klíčová slova: portfolio, profesní rozvoj, Vendula Velcová, Vychovatelství, případová studie sportovního klubu

ANNOTATION

Portfolio of professional development Vendula Velcová contains ten obligatory chapters, one of them is an essay about tutor and educator Přemysl Pitter and his educational and pedagogical opinions, attitudes and achievements. Another chapter is dedicated to Ferdinand Mazal, well-known coach and educator. Besides the portfolio of professional development contains information about the profession, the workplace, the study at the university of the author of thesis, as well as her personal information, interests, opinions and attitudes. The portfolio was created with the help of literature, experience and information acquired during the university studies and the work.

Key words: portfolio, professional development, Vendula Velcová, Education, case study of sports club

OBSAH

1. PŘEDMLUVA.....	6
2. PROFESNÍ STRUKTUROVANÝ ŽIVOTOPIS	8
3. ODBORNÁ ESEJ	11
4. SEZNAM PROSTUDOVANÉ ODBORNÉ LITERATURY VÁŽÍCÍ SE OBSAHOVĚ K PŘEDMĚTŮM STUDIA	18
5. KONSPEKT KNIHY.....	20
6. PROFESIOGRAFICKÝ ROZBOR TRENÉRA	24
7. PŘÍPADOVÁ STUDIE SPORTOVNÍHO KLUBU JESENIOVA PŘI ZŠ JESENIOVA NA PRAZE 3.....	34
8. PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA UCELENOU VOLNOČASOVOU VÝCHOVNou AKTIVITU.....	47
9. ZÁVĚREČNÁ REFLEKTIVNÍ ÚVAHA O VLASTNÍM STUDIU.....	56
10. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	59

1. PŘEDMLUVA

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila vypracování Portfolia profesního rozvoje. Tato varianta mi přišla zajímavá, chtěla jsem reflektovat svou práci vychovatele a to nejen z mého pohledu, ale také se nad touto profesí zamyslet co do mé dosavadní práce, ale hlavně do budoucna. Jelikož jsem stále na začátku své profese, vím, že mě mnoho nových informací, situací, zkušeností a zážitků teprve čeká. Proto bych se také v této práci chtěla zabývat podnětem pro mou vychovatelskou profesi. Impulsem pro mou vychovatelskou činnost, za kterou trenérství považuji, bylo setkání se s osobností, která mě velice zaujala a hlavně mě velice inspirovala. Tou osobností je Přemysl Pitter – pedagog, vychovatel, pacifista a hlavně dobrý člověk s dobrým srdcem a s potřebou a touhou pomáhat nejen dětem, ale všem, kteří pomoc potřebovali. Proto jsem se chtěla panu Pittrovi věnovat. Také si myslím, že o něm dost lidí z řad pedagogů či vychovatelů nemá mnoho informací, přitom je to tak inspirativní člověk, a to nejen pro naši profesi. Denně si na pana Pitttra vzpomenu, jelikož mě samotnou učí trpělivosti a snaze dětem porozumět, chovat se k nim slušně a hlavně individuálně. Takový člověk, jako byl Přemysl Pitter, tu dnes, podle mě, chybí.

Ve své práci bych ráda také shrnula průběh mého studia na vysoké škole, poznatky a zkušenosti, které jsem při něm načerpala. Jsem za toto období velmi ráda, jelikož jsem během studia potkala mnoho odborníků, zajímavých lidí a také spolužáků, dozvěděla se mnoho nových informací, slyšela mnoho zajímavých názorů a načerpala energii do své budoucí profese. Určitě se budu snažit zachycené informace a poznatky předat do své práce a užítkovat je.

Ve školství působím teprve krátce na to, abych mohla něco pořádně hodnotit. Ať pracuji na základní škole, kterou jsem sama navštěvovala, a mnoho mých nynějších kolegů patří mezi mé bývalé učitele. Je to velice zajímavá zkušenost pracovat a spolupracovat s někým, ke komu jsem dříve velice vzhlížela nebo s kým jsem naopak neměla nejlepší zkušenosti. Je ale pravda, že někteří mí bývalí učitelé na škole již nepracují, a to je bohužel škoda, protože právě ti staří učitelé, byli dobří. Jelikož jsem na škole teprve krátce, s některými kolegy se teprve seznamuji a hlavně se snažím všechny kolem sebe pozorovat a brát si z nich pro sebe jen to dobré. Zatím jsou mé pocity a zkušenosti s okolím ve škole dobré.

Také se budu věnovat profesi trenéra, je to profese velice náročná, ale také velice vděčná, jelikož po dobře odvedené práci vidíte pokroky, výsledky, úsměvy a radosti, když se vše podaří tak jak má. Vidíte změnu a vývoj dítěte správným směrem. Je podle mého názoru zajímavé, když můžete svou troškou do mlýna přispět a ovlivnit tak jeho výchovu a vývoj. Právě proto jsem si tuto profesi také vybrala nebo si ta profese vybrala mě? Myslím si, že tato profese není pro každého, žádá si mnoho trpělivosti a pozitivního myšlení. Pro tuto profesi je podle mě člověk tak nějak určen.

S tímto portfoliem profesního rozvoje bych se ráda podělila s mými kolegy z práce, jelikož obsahuje informace o našem pracovišti. Dále bych ho doporučila začínajícím trenérům, jelikož v něm právě tuto profesi popisují a přibližují. Také může být toto portfolio profesního rozvoje určené pro všechny, kteří by se chtěli dozvědět informace o pedagogovi a vychovateli Přemyslu Pittrovi o jeho životě a práci – jelikož jeho život a práce byly propojené nádoby.

2. PROFESNÍ STRUKTUROVANÝ ŽIVOTOPIŠ

Osobní a kontaktní údaje

Jméno: Vendula Velcová

Datum narození: 6. 9. 1990

Adresa: Troilova 441, Praha 10, Česká republika

Tel č.: +420 724 819 669

E-mail: vendula.velcova@gmail.com

Vzdělání

2014 – nyní

Univerzita Karlova v Praze, ČR

Fakulta: Pedagogická

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství

2010 – 2016

Univerzita Karlova v Praze, ČR

Fakulta: Pedagogická

Studijní program: Německý jazyk se zaměřením na vzdělávání – Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

2005 – 2009

OA Vinohradská, Praha

Obor/specializace: ekonomika a cestovní ruch

SŠ ukončená maturitou

Doplňující vzdělání

Absolvování jazykové školy NJ (Zertifikat C1)

Trenér atletiky III. třídy

Pracovní zkušenosti

2008 – současnost

Sportovní klub ZŠ Jeseniova, Praha 3

Pozice: Trenér atletiky

Vedení tréninků dětí od 5 do 12 let. Organizování závodů, akcí pro děti, příměstských táborů, táborů v přírodě, soustředění...

Náplň práce:

Příprava a vedení jednotlivých tréninkových jednotek – tréninků. Reflexe, hodnocení. Komunikace s dalšími trenéry, rodiči, vedením. Plánování, příprava a organizace dalších doprovodných akcí pro děti, závodů, táborů.

2013 – 2016

Společnost Kroužky

Pozice: Lektor sportovních kroužků (MŠ, ZŠ)

2012 – 2013

Společnost Astarea

Pozice: Lektor kreativního kroužku (MŠ)

Jazykové znalosti

Český jazyk – mateřský

Německý jazyk – aktivní

Anglický jazyk – základy

Španělský jazyk – základy

Počítačové znalosti

běžná znalost – MS Office (Word, Excel, PowerPoint)

Řidičský průkaz

skup. B

Vlastnosti a zájmy

Patřím mezi kreativně a pozitivně naladěné lidi. Ráda pracuji s dětmi, ale i s dospělými. Považuji se za pracovitou a spolehlivou. Ráda poznávám nové lidi, nové možnosti, zkušenosti, situace. Mezi mé zájmy patří aktivní i pasivní sport, četba, kultura, příroda, cestování, manuální práce.

3. ODBORNÁ ESEJ

Jako téma práce jsem si vybrala přiblížení a seznámení s osobností vychovatele a pedagoga Přemysla Pittra, jelikož jeho život, jeho práce a hlavně jeho odkaz je pro každého vychovatele a pedagoga velice inspirující a motivující. Ptala jsem se svých kolegů v práci, ale také svých spolužáků při studiu, zda pana Pittra znají nebo o něm slyšeli. Pravdou je, že o něm mnoho lidí z našeho oboru neví, bohužel. Všem vychovatelům a pedagogům bych proto doporučila, aby se o Přemyslu Pittrovi informovali. V této práci bych chtěla o tomto člověku napsat to nejdůležitější z jeho života, ale především z jeho vychovatelské činnosti. Mimo vychovatelskou a pedagogickou činnost působil Pitter také jako kazatel, pořádal různé besedy, přednášky, byl i spisovatelem.

Já osobně jsem se s touto osobností setkala v pedagogickém muzeu Jana Amose Komenského v Praze. Měla jsem možnost navštěvovat archiv Přemysla Pittra a jeho spolupracovnice Olgy Fierzové. Tuto možnost mi pomohla uskutečnit paní Lenka Lajsková z PMJK. V archivu jsem mohla nahlížet do mnoha dokumentů, deníků a spisů Přemysla Pittra nebo také časopisů, na kterých se podílel. Po pročtení velkého množství materiálu o jeho životě, práci a toho, co během svého života dokázal, jsem byla tímto člověkem přímo ohromena. Stejně jako je Přemysl Pitter vzorem pro mě, pro Pittra byl vzorem a inspirací Jan Milíč z Kroměříže, který kázal Slovo Boží poté, co se vzdal svých funkcí a majetku. Záleželo mu na lidech a chtěl všechny obrátit na správnou cestu plnou dobra a víry. Přemysl Pitter se o to pokoušel také. Je to veliký obdiv, který k panu Pittrovi cítím a chovám. Obdiv za to, s jakou láskou, trpělivostí vírou přistupoval k životním situacím svým ale hlavně cizích dětí a lidí. Je neuvěřitelné s jakým nasazením a s jakou péčí se dětem a rodinám věnoval a co vše obětoval a podstoupil, aby pomohl jiným. Co je pro mě přece jiné a odlišné, na rozdíl od Pittra, je přístup k víře a náboženství. Přemysl Pitter byl věřící člověk, studoval teologii na evangelické Husově fakultě v Praze, kde se seznámil s osobností, ve které se poznal – Janem Milíčem. Dalším vzorem pro Pittra byl také Petr z Chelčic, oba následovníci Jana Husa. V jejich stopách se Pitter snažil jít dál. Víra, sociální práce, pomoc potřebným, děti a společnost, to vše se stalo Pittrovým denním chlebem.¹ Myslím si, že víra mu někdy

¹ PITTER A FIERZOVÁ 1996, s. 124, 125

cestu životem usnadňovala, ale někdy také znepríjemňovala. Všechno má, dle mého názoru, nějaký vyšší a hlubší smysl a cíl, když v něco věříte, pomáhá vám to se nevzdat, bojovat, vcítit se do problémů a pocitů druhých. Myslím si, že dnes nám lidem ten hlubší smysl a cit chybí.

Být vychovatelem a pedagogem nebyla pro Přemysla Pittra práce, nýbrž to byla jeho životní cesta a poslání. Pitter už jako dospívající chlapec věděl, že se dětem chce věnovat, jelikož cítil, že to co děti potřebují nejvíc je láska a péče a právě toho se jim mnohdy nedostává, zvláště v těžkých dobách. Už jako mladý si uvědomoval, že všichni dospělí, ať už rodiče, učitelé či vychovatelé formují a ovlivňují dětskou duši. Pro Pittra bylo důležité, aby děti měly správný příklad a vzor a chtěl být tím, kdo bude děti pozitivně ovlivňovat a vést na správnou životní cestu. Věděl, že děti jsou budoucností každé společnosti a chtěl se podílet na vývoji dětí i společnosti, jelikož uvnitř dobrý a krásný člověk tvoří dobrou a krásnou společnost.² Pittrovi se taktéž zamlouvala pedagogika podle principů Marie Montessori, konkrétně výchova k samostatnosti a volnosti, tento přístup se Pitter snažil využívat i ve své činnosti.³ Přemysl Pitter byl jako vychovatel a pedagog velice hodný, mírný, dětem důvěřoval a vedl je vlastním příkladem, ale byl také velmi důsledný.⁴ S dětmi často a rád mluvil a diskutoval, děti rád poslouchal a naslouchal jejich radostem ale i starostem a zajímaly ho dětské pocity a myšlenky. Co hlavně chtěl dětem Pitter předat, byla láska k lidem, k přírodě, ke zvířatům, ke světu a k životu.⁵

Byla to Pittrova neuvěřitelná oddanost dětem a lidem, kteří potřebovali pomoci, a byla to také velmi silná a pevná víra v dobro, která mu v jeho práci pomáhala. Všechno, co Přemysl Pitter pro všechny potřebné udělal, by nedokázal bez svých věrných spolupracovníků. Mezi jeho nejbližší patřila hlavně Olga Fierzová, Ferdinand Krch, Anna Rottová, Josef Rott, Marie Hornofová, Jan Lochman, Pavla Moudrá a Anna Pohorská. Všichni tito lidé byli stejných hodnot a smýšleli stejně jako sám Pitter a stejně jako Přemysl Pitter pracovali s láskou, vírou, tolerancí a často také bez finanční odměny.⁶

² PITTER Posel z M. D. 1948

³ KOSATÍK 2009, s. 146

⁴ KOSATÍK 2009, s. 151

⁵ PITTER – osobní záznamy

⁶ KOSATÍK 2009, s. 151, 152

Mezi Pittrovy odkazy patří Milíčův dům, který se nachází na pražském Žižkově. Šlo o útulek pro chudé a potřebné děti a otevřen byl v roce 1933. Pitter chtěl dům, kde by se děti mohly scházet, hrát si, rozvíjet se, učit se věcem do života a nehrály si na ulici nebo nedělaly nějaké špatnosti. Milíčův dům byl postaven jako dům pro mimoškolní aktivity, takže měl místnosti na hraní, dílny, venkovní hřiště, zahrádku, sprchy, jídelnu a děti se zde učily praktickým věcem. V Milíčově domě se konaly různé akce, přednášky, slavnosti, oslavy svátků, scházeli se zde nejen děti ale i jejich rodiče a Milíčův dům se těšil velké oblibě. Přemysl Pitter psal deníky a záznamy z Milíčova domu z různých akcí, ale i z denního dění, takže je možné se dočíst, co přesně děti mohly v Milíčově domě dělat a jak se Milíčův dům vyvíjel. Postupně byl Milíčův dům upravován potřebám dětí, přistavovali se další místnosti a dodnes slouží tento dům jako Mateřská škola. I dnes se MŠ Milíčův dům snaží pokračovat v odkazu Přemysla Pittra a stále si ho připomíná.⁷

Dalším úctyhodným počinem pana Pittra byla akce zvaná „Zámky“. Jako první byla ale dříve zřízena ozdravovna v Mýtě, kde se uzdravovaly a léčily děti chudé a nemocné a také se ozdravovna využívala o prázdninách na ozdravné pobyty. Po této úspěšné akci se pak úspěchu těšila i akce Zámky. Olešovice, Štířín, Kamenice, Lojovice, Ládví byly zámky nedaleko od Prahy, které si Přemysl Pitter vybral ke své další akci pro potřebné děti. Do zámků byly převáženy děti české ale i německé, z koncentračních a internačních táborů a také děti židovské, což od Pittra vyžadovalo velkou odvalu. Vše se totiž odehrávalo v době těsně po 2. světové válce. V zámcích se děti zotavovaly z různých onemocnění či zranění a zotavovaly se celkově fyzicky i psychicky. K tomu jim pomáhal zdravotní personál, ale také vychovatelky a pedagogický personál. Děti si hrály, učily se normálním dětským aktivitám a chodily na procházky. Pittrovi šlo hlavně o to, aby děti prošly takzvanou nápravou, aby přestaly myslet na hrůzy z táborů a aby se začaly věnovat dětským aktivitám, které jsou pro děti běžné. Pomoc nepřicházela jen dětem, ale i jejich rodinám a byla jak psychická a mravní, tak i materiální.⁸

V čem se s panem Pittrem naprosto shodují a v čem s ním souhlasím, je nesouhlas s válkou. Pitter byl pacifista, odmítal zlo, bojoval proti němu a pomáhal těm,

⁷ PITTER A FIERZOVÁ 1996, s. 136, 137, 138, 139

⁸ PITTER 1945, Posel č. 1, s. 1

které postihlo. Byl členem mírových hnutí, jejichž snahou bylo smíření a dorozumění národů a také náboženská snášenlivost a udržení míru. Účastnil se mnoha mezinárodních konferencí na téma mír a spravedlnost. Se všemi nabytými informacemi a zkušenostmi se chtěl podělit i doma a proto pořádal různá setkání a přednášky. Také v časopise Sbratření psal články vzdělávací, informační a povzbuzující ducha čtenáře. Pitter také v časopise Sbratření podporoval další aktivity, přispívající k povznesení a výchově národa. Bojoval třeba proti alkoholismu a naopak podporoval ochranu zvířat, ochranu přírody, ale také například vegetariánství a hlavně péči o děti.⁹

Příběhy dětí ale i dospělých či celých rodin, které Přemysl Pitter se svými přáteli zachránil, jsou silné, emotivní a nenechají člověka chladným. Děti, dospělých a rodin, které Pitter zachránil, uzdravil a pomohl jim zlepšit život, jsou stovky, to je nádherný počín. Myslím, že by bylo dobré si to občas připomenout, zamyslet se nad tím a chovat se k sobě navzájem tolerantněji a slušněji. Uvědomovat si, že děti jsou naší budoucností a že naše chování je velmi ovlivňuje, dospělí lidé jsou jim příkladem, tak by ten příklad měl být pozitivní, správný a hodný následování.

Z mého pohledu nejde jen o profesní motivaci a inspiraci, kterou ve mně Přemysl Pitter probudil, ale jde i o životní filosofii a cestu, která je mi sympatická. Nejen při své práci, ale i v jiných životních situacích se zamýšlím nad tím, jak by na to nahlížel pan Pitter. Snažím se řešit věci s větším klidem a nadhledem snažím se být trpělivější, zvláště v praxi s dětmi. Myslím si, že je důležité přistupovat ke každému dítěti (a nejen k dětem) jako k individuální bytosti, vcítit se do jeho pocitů a snažit se naslouchat a vnímat. V dnešní uspěchané době říkáme, že na něco není čas, ale není tomu tak, času je stále stejně, jde o náš přístup k věcem, situacím, ale hlavně k lidem. Pittrov přístup ke svému okolí, k lidem, k životu a světu kolem byl čistě humanistický a čistý. Jeho vytrvalost, trpělivost, láska, cit a porozumění, to vše je tak lidské, jednoduché a obdivuhodné. Život a odkaz P. P. je pro mne velice obohacující, inspirující a zamýšlení hodný. Při své profesi se budu nadále snažit využívat Pittrovi myšlenky, názory a postoje.

V roce 1947, kdy skončila akce zámky, se situace v Československu změnila a Přemyslu Pittrovi znemožňovala pokračovat v jeho dlouhodobé práci. Pitter začal

⁹ PITTER A FIERZOVÁ 1996, s. 128, 129, 130

uvažovat o odchodu do ciziny.¹⁰ Za komunistického režimu bylo Pittrovi zakázáno promlouvat na veřejnosti, a jelikož se Pitter nechtěl stát loutkou výboru komunistické strany, byl nyní jejím nepřítelem a byl mu například zakázán vstup do Milíčova domu.¹¹ Zdravotní stav Přemysla Pittra se po všech těchto útrapách začal zhoršovat a útek do ciziny se začal plánovat. V roce 1951 tak Pitter opustil svoji zemi a přijel do Berlína.¹² Přemysl Pitter a Olga Fierzová i nyní pokračovali ve své sociální práci a objížděli Evropu a tábory pro uprchlíky, nejhorší podmínky zažili v táboře Valka, kde vykonávali sociální práci celých 10 let. Lidem přinášeli povzbuzení, pomáhali jim nalézt útěchu a mravní oporu, zřídili zde knihovnu a v kapli pořádal Pitter besedy.¹³ V padesátých letech stále sloužil Pitter uprchlíků, navštěvoval nemocné či vězněné a také díky rozhlasu opět veřejně promlouval a kázal. Jeho snahou bylo i zlepšení vztahů Čechů a Němců.¹⁴ V exilu píše a vydává články v časopisech, Husův lid nebo Hovory s pisateli.¹⁵ Začátkem šedesátých let dostala Olga Fierzová ve Švýcarsku byt a s Přemyslem Pittrem se do Švýcarska přestěhovali, po dlouhé době neklidu a vyčerpání se jim poštěstilo najít klid a domov. Jediné, co Přemyslu Pittrovi chybělo, byl kontakt s dětmi, který byl smyslem jeho života. Celkově se jim ve Švýcarsku žilo lépe než dříve, klid na práci, kulturu, čas na odpočinek, četbu a zamyšlení nad duchovním, na které Pitter neměl doposud tolik času.¹⁶ Další zajímavou nabídkou byla pro Pittra návštěva Izraele, která přišla od jeho někdejších zámeckých dětí. S Olgou Fierzovou se tak po necelých dvaceti letech setkali se zámeckými dětmi a setkání to bylo velmi emotivní a návštěva pro ně byla velice silným zážitkem také kvůli biblické zemi, kterou chtěl Pitter poznat.¹⁷ Přemysl Pitter obdržel izraelské vyznamenání za záchranu Židů ve válce a nebylo to jediné vyznamenání a ocenění, které Pitter získal, mezi další patřil například Záslužný kříž I. třídy SRN. Přemysl Pitter se ve Švýcarsku věnoval veřejným projevům, publikování článků a časopisů, práci v Husově sboru pro Čechy a Slováky, práci v Masarykově fondu, také byl předsedou švýcarské odbočky

¹⁰ KOSATÍK 2009, s. 213

¹¹ PITTEK A FIERZOVÁ 1996, s. 177, 178, 179

¹² PITTEK A FIERZOVÁ 1996, s. 180, 181

¹³ PITTEK A FIERZOVÁ 1996, s. 84, 85, 88

¹⁴ PITTEK A FIERZOVÁ 1996, s. 206

¹⁵ KOSATÍK 2009, s. 270

¹⁶ KOSATÍK 2009, s. 302, 303

¹⁷ KOSATÍK 2009, s. 309

Společnosti pro vědu a umění a pracoval také v curyšském spolku českých exulantů.¹⁸ Vzhledem k přibývajícím rokům Přemysla Pittra, přibývaly i nemoci. Už jako mladý prodělal tyfus a malárii. Celý život Pitter věřil na léčení přírodními prostředky a spojoval léčbu těla s léčbou ducha. S tím souvisí cesta na Filipíny, která nabízela zázračné vyléčení nemocí pomocí víry, a zde Pitter byl svědkem neuvěřitelných situací a setkání s léčiteli. Po návratu do Švýcarska se jeho zdravotní stav opět zhoršil, přesto ještě promluvil k veřejnosti. 15. února roku 1976 Přemysl Pitter zemřel.¹⁹

Je celá řada příběhů a svědectví, které perfektně vystihují práci a působení Přemysla Pittra a je mnoho úctyhodných činů, které pan Pitter vykonal a o kterých je dobré vědět a připomínat si je. Myslím si, že každý pedagog a vychovatel by měl o panu Pittrovi mít povědomí a znát jeho práci a odkaz. Lze jen doufat, že si z něho vezme příklad více lidí a že jeho odkaz bude nadále aktuální, inspirující a motivující.

Ráda bych uvedla dva příběhy, které Pittra ovlivnily a které předznamenaly jeho budoucnost.

„Když vykonával sanitářskou službu ve vojenské nemocnici v Bileci, všiml si malého chlapce, kterého vojáci posádky přijali za vlastního jako nějaký talisman. Malý Gavro pocházel z nedaleké vesnice, která byla zničena během válečných akcí. Rodiče mu umřeli hlady jako mnoho jiných lidí. Udržel se na živu tím, co mu jako žebráčkovi vojáci dávali. Ti mu u posádkového krejčího dokonce dali ušít malou důstojnickou uniformu, žertem mu salutovali a poslouchali jeho rozkazy. Chlapec to však bral vážně a kazilo ho to tak, že z něho rostl malý tyran. Pitter vzal Gavra do vlastní péče a své přátele v Praze požádal, aby pro sirotka našli pěstouny. Po válce, když se natrvalo vrátil domů, stal se jeho poručíkem. Tak byl malý Gavro prvním z mnoha set dětí, které Pitter zachránil před fyzickou i duševní bídou. Jeho výchova však byla jedním z Pittrových nejobtížnějších úkolů. Teprve po letech trpělivé a vytrvalé práce trochu zkrotil divoký jižní temperament mladého Černohorce. Ten musel projít mnohým soužením, než se ve zralém věku vpravil do toho, čemu říkáme normální život. Tato zkušenost zůstala pro Pittra varováním, aby se nepokoušel přesazovat děti (a právě

¹⁸ http://pitter.npmk.cz/sites/pitter.npmk.cz/files/soubory/pitter_zivotopis_a3.pdf

¹⁹ KOSATÍK 2009, s. 346 - 355

tak dospělé) do prostředí, tradic a způsobu života, které byly zcela odlišné od jejich vlastních.“

„Druhá událost se stala po válce na podzim 1918. Pitter si všiml mnoha raněných a nemocných, kteří leží kolem přístaviště bez pomoci. Nabídl se tedy, že zorganizuje zdravotnickou službu. Vybral si vhodné pomocníky, s nimiž shromáždili nemocné, poskytl jim první pomoc a převezl je do nemocnice. Všichni pracovali ve dne v noci, protože stále přistávaly další lodě, které přivázely nemocné vojáky. Díky své obětavé službě zachránili mnoho mužů a město uchránili před epidemiemi. Jejich kamarádi z České legie zase hlídali vojenské sklady a udržovali veřejný pořádek, aby zabránili explozím a jiným nehodám. Byla to nesobecká brigáda vybraných mužů. Po několika týdnech se jejich počet zvýšil. Jednoho dne byl Pitter a všichni Češi pozváni na schůzi do jednoho z prostorných vojenských skladů. Ke svému velkému překvapení Pitter zjistil, že několik bezcharakterních lidí hraje na strunu lidské netrpělivosti a touhy dostat se co nejdřív domů a pomocí lží a pomluv chce vyvolat vzpouru proti velícímu důstojníkovi a jeho štábu. Napětí se zvyšovalo a hrozilo bezprostřední násilí. Pitter byl hluboce otřesen tímto podlým jednáním. Bez dlouhého uvažování, veden velkým vnitřním impulzem, vyskočil na barel a dovolával se rozumu a rozvahy asi tří set mužů. Připomněl jim velké zásluhy velícího důstojníka, který zachránil je i celé město organizováním pořádku. Zdůraznil jejich velkou odpovědnost za blaho mnohých. Když skončil svou ohnivou, muži ztichli a tiše se vykrádali jeden po druhém. Pitter stěží mohl uvěřit zázračnému účinku své řeči – první, kterou kdy pronesl. Věděl, že to nebyl on, třiatvacetiletý mladík, kdo přivedl muže k rozumu; Boží duch mu propůjčil hlas a slova. Později si často, kdykoliv stál tváří v tvář neobvyklému posluchačstvu, připomínal tuto povzbuzující zkušenost.“ (Přemysl Pitter a Olga Fierzová, 1996, s. 122, 123)

Na závěr bych ráda uvedla Pittrovu citaci:

„Bez lásky, bez lidskosti, bez soucítění člověka s člověkem nic neobstojí.“

4. SEZNAM PROSTUDOVANÉ ODBORNÉ LITERATURY VÁŽÍCÍ SE OBSAHOVĚ K PŘEDMĚTŮM STUDIA

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství*. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-4248-9

BURTON, Graeme a JIRÁK Jan, *Úvod do studia médií*, Barrister & Principal, 2001, 392 s. ISBN 80-85947-67-6

HANUŠOVÁ, Jaroslava. *Zásady předlékařské první pomoci*. V Praze: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013, 76 s. ISBN 978-80-7290-644-5

HNÍZDIL, Jan, LOUKA Oto a Jiří Kirchner. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0798-5

MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, 144 s. ISBN 80-7178-747-7

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum 2010, 268s. ISBN 978-80-7184-867-7

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2014, 328 s. ISBN 978-80-262-0628-6

OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016, 224 s. ISBN 978-80-247-5107-8

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6

PELCOVÁ, Naděžda. *Vzorce lidství*. Praha, 2001, 264 s. ISBN 978-80-7290-666-6

PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Amosium Servis, 1995, 234 s. ISBN 80-85498-27-8

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky – Úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000, 269 s. ISBN 978-80-7367-567-7

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007, 160 s. ISBN 9788024717333

VALÍŠOVÁ, Alena. *Autorita ve výchově*. Praha: Karolinum, 1999, 185 s. ISBN 80-7184-857-3

VALIŠOVÁ, Alena. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Praha: Grada, 2008, 144 s. ISBN 978-80-247-6574-7

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, 536 s. ISBN 9788024621531

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 1994, 263 s. ISBN 80-7178-038-3

5. KONSPEKT KNIHY

Název titulu:

MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.

Klíčová slova:

Hra, pohybová hra, pohyb, školní vzdělávací program.

Zdůvodnění výběru uvedeného titulu:

S touto knihou jsem se setkala na jednom trenérském semináři, kterého jsem se účastnila se svými kolegy ze sportovního klubu. Do té doby jsem přečetla mnoho knih pro trenéry, mnoho knih s tipy na sportovní aktivity a hry, ale žádná mě nezaujala tolik jako tato. Zaujala mě i osobnost autora, pan Ferdinand Mazal nám na semináři osobně přednášel a jeho povídání bylo velice inspirující. Hra je totiž základním kamenem sportu, ale i života a její možnosti jsou téměř nekonečné. V knize je naprosto jednoduše vysvětlena a popsána důležitost hry v každodenním životě a je zde uvedeno několik set pohybových her a jejich obměn. Hra je součástí života dítěte ale i dospělého. Zároveň autor v knize poukazuje na školní vzdělávací program a propojení her a hraní s ostatními předměty a činnostmi dětí. Tuto knihu jsem po přečtení doporučila dalším svým kolegům a stále ji mám po ruce, když potřebuji rychlou pomoc a inspiraci. Kniha je určena pro učitele, trenéry, vychovatele, ale i rodiče.

Struktura knihy:

V úvodu knihy a v první kapitole nás autor seznamuje s pojmem „hra“, dozvídáme se základní a historické údaje o hře a také se dozvídáme, co nám hra přináší, jak ji vnímáme, jak by měla hra probíhat, jak nás učí, jak nás ovlivňuje, jak se díky ní vyvíjíme nebo co by hra měla obsahovat. Dále máme možnost dozvědět se, jak hru popisují odborníci z různých úhlů pohledu. Setkáváme se s objasněním pojmů hra, hraní, pohybová hra, sport či soutěž. Hra se během našeho života mění, respektive mění

se náš přístup k ní, jinak vnímáme hru jako malé děti, jinak ji prožíváme jako pubertáči a s jiným přístupem přistupujeme ke hře v dospělosti. Co se u hry také mění, je čas, kdy se hra hraje, místo, kde se hraje, prostředky, které během hry používáme, kolektiv, ve kterém hru hrajeme nebo způsob, jakým se hra hraje. Každá hra má svá pravidla, která by se měla dodržovat, ale také další faktory, bez kterých se hra neobejde. Těmi faktory mám na mysli například vhodný výběr hry, správná realizace hry, již zmiňovaná pravidla nebo hodnocení hry. Jedním z nejdůležitějších faktorů jsou právě pravidla, která musí být jasná, jednoduchá, stručná a srozumitelná. Dále je velice důležitá ukázka, která je, zvláště pro děti, nezbytná. Nezbytná je také bezpečnost, na kterou bychom při hře neměli zapomenout.

V další kapitole se setkáváme s propojením školního vzdělávacího programu a hry. Ferdinand Mazal popisuje, kdy jsou jaké hry vhodné, jak rozfázovat hru tělesné výchovy, trénink nebo jinou aktivitu ve škole. Také se věnuje vlivu hry na člověka, kolektiv a společnost, jelikož hra socializuje, spojuje, nutí k zamyšlení a spolupráci, ale také dává prostor k obcházení pravidel nebo jejich porušování a také vede k pozitivním i negativním emocím. Hra by měla všechny bavit a nikoliv vytvářet negativní pocity či rozpory mezi účastníky. Dále se dočítáme, jaké konkrétní hry a aktivity jsou vhodné či nikoliv, jaké obměny a varianty jednotlivé hry nabízí a jak bychom ke konkrétním hrám měli jako trenéři přistupovat.

Třetí kapitola se věnuje kreativitě a kooperaci v pohybových hrách a aktivitách. Kreativita a kooperace podporuje vývoj člověka a nabádá k variabilitě, tvořivosti a většímu prostoru k přemýšlení nad danou aktivitou. Tato kapitola podporuje přemýšlení nad řešením problémů a situací a hledání správných východisek, dále podporuje fantazii, komunikaci, flexibilitu nebo originalitu nás účastníků her. Když daná aktivita probíhá podle plánu, výsledkem by měla být radost ze hry a z pohybu, nabytý optimismus a pohodová atmosféra. Jedním z velkých problémů současné tělesné výchovy je motivace žáků k daným sportovním a pohybovým aktivitám. Správná hra či aktivita je tak vhodným způsobem, jak děti nadchnout a zapojit je do společné aktivity. Důvěra, motivace, podpora a povzbuzování od učitele jsou jedním z nejdůležitějších prostředků k hladkému průběhu celé aktivity.

Čtvrtá kapitola se podrobněji zabývá ŠVP a RVP a souvisejícím tématy a těmi jsou člověk a zdraví a výchova ke zdraví, která jsou pohybu a sportu velice blízké. Každá škola si své plány určuje a chystá sama, a tudíž si škola sama zakomponuje daná témata do svých předmětů a projektů nenásilnou a zajímavou formou. Tato kapitola se výchově ke zdraví věnuje podrobněji, charakterizuje ji a uvádí konkrétní příklady její realizace v různých stupních školního vzdělání. I v tomto předmětu se využívá různých her a aktivit, které mají svou charakteristiku podobnou hrám pohybovým. To samé se týká i výchovy osobnostní a sociální, výchovy demokratického občana či multikulturní výchovy. V neposlední řadě zde autor uvádí příklady her a aktivit do zmíněných předmětů např. „Názvosloví je snadné“, „Pexeso“, „Domino“, „Chemická štafeta“, „Na vševěda“, a další...

Druhá část knihy je zaměřená převážně na praxi a konkrétní příklady pohybových aktivit. Nejprve se zde uvádí pohybové hry pro děti nejmenší, ale i dospělé až do pokročilého věku. Objevuje se zde tabulka a rozdělení her podle vhodnosti, věku, pomůcek, místa uskutečnění her atd. Dále zde najdeme rejstřík pohybových her, které se následně v knize objevují. Hry, které jsou zde podrobně rozepsány, jsou jednoduché, bez složitých pravidel, bez složité přípravy a jsou zde rozepsány různé varianty a obměny jednotlivých her. U každé hry je napsáno: název hry, kdy má být hra zařazena, jaké jsou potřeba pomůcky, na co je hra zaměřena, místo, kde se dá hra hrát, věk, pro který je hra vhodná, popis hry, pravidla hry, organizace a metodické pokyny a obměny hry. U některých her jsou i ilustrační obrázky. V této praktické části knihy se dále dozvíme co to je úpolové hraní, jakou má historii, jak důležité je pro náš pohyb a jak významné je například pro uvolnění agrese. Úpolové hry jsou vhodné i pro ty nejmenší děti a můžeme je realizovat bez pomůcek ale i s nimi. Další větší kapitolou jsou soutěže družstev. Tyto aktivity rozvíjí jak fyzickou stránku člověka, tak i spolupráci nebo komunikaci. Důležitá je motivace, která má u těchto aktivit větší důležitost, jelikož nesoutěžíme sami za sebe, ale jsme zodpovědní za úspěch celého družstva. U soutěže družstev si vystačíme pouze s během, ale určitě můžeme využít mnoho pomůcek, můžeme využít naší obratnost, šikovnost či spolupráci mezi účastníky.

Mezi pomůcky, které můžeme u různých her použít, nepatří už jen míč, švihadlo či štafetový kolík, ale novými pomůckami se stala například víčka od PET láhví,

kelímky od jogurtů, různé kartonové desky, kužele, molitanové kostky, látkový padák, noviny atd.

Aktivita nemusí být jen pohybové a fyzicky náročné, ale mohou být zaměřeny čistě na spolupráci, přemýšlení, obratnost nebo rovnováhu jak zde také uvádí F. Mazal. Co je také velmi důležité, je zapojení co nejvíce účastníků do hry či aktivity, proto nás autor seznamuje s několika možnostmi a obměnami známých her a jejich lepší využití a zapojení více aktérů. Dále se věnuje důležitosti rozcvičky – která nemusí být statická a nudná jak ji většina učitelů či trenérů zná a realizuje, ale nabízí možnosti, jak rozcvičení udělat zábavné. Ke konci knihy opět uvádí náměty na vlastní tvorbu a úpravu her a nabádá k tvoření nových dalších her. Závěr je krátkým shrnutím o tom, jak je hra pro náš život a vývoj důležitá, a že není jednoduché dobrou hru úspěšně zorganizovat.

6. PROFESIOGRAFICKÝ ROZBOR TRENÉRA

Trenérem atletiky se může stát ten, kdo splní podmínky pro udělení příslušné kvalifikace. Může se tak stát dvojím způsobem:

1) absolvováním příslušného školení trenérů, které vypisuje Metodická komise Českého atletického svazu, nebo

2) uznáním předešlého tělovýchovného vzdělání ze strany Metodické komise Českého atletického svazu.

Každá z trenérských tříd, jichž je v současnosti celkem pět, klade na uchazeče jiné nároky. Relativně nejnižší jsou spojovány s kvalifikacemi Trenér atletických přípravek (TAP) a Trenér žactva (TŽ), které mohou organizovat i samotné oddíly či příslušné Krajské atletické svazy. Po trenérech 3., 2. a 1. třídy, která je nejvyšší, se požaduje vedle stále vzrůstajícího objemu trenérského vzdělání určitý minimální věk. Uchazeči o druhou a první trenérskou třídu musí mít též alespoň dvouletou praxi s nižší trenérskou kvalifikací. Jmenování trenéra do kvalifikační třídy je platné 5 let. Poté se musí trenér zúčastnit tzv. doškolovacího semináře, po jehož absolvování se platnost trenérské kvalifikace prodlužuje vždy o dalších 5 let.²⁰

Podrobně jsou podmínky získání konkrétních trenérských kvalifikací uvedeny ve směrnici ČAS č. 7/2016 ze dne 15. prosince 2016, o trenérech, kde se mimo jiné dozvíme, že trenér je definován jako odborný tělovýchovný pedagog.²¹

Tím se dostáváme k otázce zakotvení institutu trenéra v českém právním řádu. Jeho postavení není příliš jednoznačné, a to z toho důvodu, že zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, stanoví, že pedagogickým pracovníkem, který vykonává přímou pedagogickou činnost, je mimo jiné:

- Trenér (ustanovení § 2 odst. 2 písm. h) a § 21 tohoto zákona)
- Pedagog volného času (ustanovení § 2 odst. 2 písm. f) a § 17 tohoto zákona).

Trenérem však tento zákon rozumí osobu, která získá odbornou kvalifikaci zejména vysokoškolským vzděláním a také získáním 2. třídy trenéra příslušné

²⁰ <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/treneri/jak-se-stat-trenerem/>

²¹ http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/13/12408/smernice-cas-o-trenech-7-2016.pdf

kvalifikace. To v praxi znamená, že trenéři atletiky 3. třídy a nižší (TAP, TŽ) nejsou trenéři podle zákona o pedagogických pracovnících, jsou tak spíše pedagogy volného času, ale spíše jejich postavení není vůbec legislativně v současné době upraveno. To však není v českém právním řádu nic výjimečného, když sport je prakticky na okraji zájmu zákonodárce, pro příklad stačí uvést zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění pozdějších předpisů, který je jediným zákonem z oblasti sportu, a to ještě není ani příliš rozsáhlý.

Směrnice ČAS č. 7/2016 upravuje kvalifikační požadavky na trenéry atletiky následovně:

Trenérem atletických přípravek bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu, absolvoval školení trenérů atletických přípravek (8 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 16 let, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia. Trenér atletických přípravek mladší 18 let působí jako pomocník trenéra.

Trenérem žactva bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu, absolvoval školení trenérů žactva (20 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenérem 3. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu, má kvalifikaci trenér žactva, absolvoval školení trenérů 3. třídy (56 hodin) a splnil zkušební požadavky, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenérem 2. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu, má kvalifikaci trenér 3. třídy, absolvoval školení trenérů 2. třídy (150 hodin) a splnil zkušební požadavky, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenérem 1. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu, má kvalifikaci trenér 2. třídy, absolvoval trenérskou školu a splnil zkušební požadavky, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Přímá trenérská práce zahrnuje zejména:

- přímou výchovně vzdělávací práci s dětmi (vedení cvičení, tréninku)
- organizované činnosti s dětmi v rámci výchovně vzdělávacích aktivit (závody)

Nepřímá trenéřská činnost zahrnuje zejména:

- přípravu na trenéřskou činnost
- vypracovávání plánů trenéřské činnosti a příprav na ni
- vedení dokumentace
- přípravu a zajišťování materiálů na trenéřskou činnost
- péči o svěřený materiál (např. sportovní nářadí, pomůcky)
- účast na provozních poradách, na školeních a seminářích, účast na třídních schůzkách
- vedení administrativy
- styk s rodiči

Pracovní náplň trenéra:

- zajišťovat výchovně vzdělávací práci se svěřenci podle zásad režimu sportovního klubu a činnostmi děti odreagovávat od školních povinností
- dále rozvíjet osobnost dítěte zájmovými aktivitami a zlepšovat fyzickou kondici dětí.
- dodržovat bezpečnostní a hygienické zásady
- vytvářet pestrou, tvořivou a širokou nabídku zájmových činností
- vytvářet a navozovat příjemnou a pohodovou atmosféru a prostředí, povzbuzovat děti v příjemných pocitech a prožitcích z činnosti
- vytvářet pocit bezpečí a pocit důvěry
- upevňovat hygienické návyky se sportem spojené – vhodné sportovní oblečení, hygiena, pitný režim,...
- podporovat a učit dodržování pravidel sportovních disciplín a her
- být na aktivity připraven jak programem, tak i pomůckami
- komunikovat s rodiči a řešit s nimi chování a prospěch svěřenců
- prezentovat výsledky či průběh zájmové činnosti veřejnosti – závody, akce pro rodiče, fotodokumentace, reportáže,...
- zúčastňovat se školení, schůzí, seminářů, porad
- součástí činnosti sportovního klubu bývají závody, soutěže, sportovní výlety, tábory, akce pro rodiče s dětmi nebo návštěvy sportovních akcí

Co se týče přesného procentuálního vyjádření podílu jednotlivých činností práce trenéra, tak není možné s ohledem na individuální přístup, různou pozici v klubu a osobní vlastnosti jednoduše tento podíl vyjádřit. Obecně lze konstatovat, že někteří jsou pečlivější a nepřímou pedagogickou činností stráví více času (více se na tréninky připravují), někteří mají naopak větší podíl nepřímé pedagogické činnosti dán tím, že působí na pozici vedoucích trenérů, se kterou jsou spojeny vyšší nároky na administrativu, komunikaci se zákonnými zástupci a organizování dalších činností a činností podřízených.

Pro úspěšné vykonávání práce trenéra je nutné splnit několik základních předpokladů:

Osobnostní předpoklady:

Nejdůležitějším předpokladem pro úspěšné vykonávání profese trenéra je kladný vztah k dětem. Trenér by měl být empatický a měl by ve skupině umět vytvořit příjemnou atmosféru a pozitivní sociální klima. Trenér by měl mít mravní zásady a měl bych podle nich jednat. Dále by měl být organizačně schopný, měl by umět děti motivovat, podporovat a povzbuzovat. Měl by jít dětem příkladem a měl by vést k samostatnosti a tvořivosti. Měl by mít smysl pro humor a měl by být svěřencům kamarádem. Připravenými aktivitami by měl u dětí vzbuzovat zájem o činnost, podporovat jejich sebevědomí a rozvíjet pozitivní stránky jejich osobnosti. Trenér by měl být fyzicky zdatný a aktivity, které s dětmi realizuje, by měl sám zvládat bez větších obtíží a měl by je dětem hlavně umět popsat a ukázat. U trenéra, stejně jako u jiných povolání, je důležitý vnější vzhled, vytváří první dojem.

Způsob komunikace:

Dobry trenér se krásně uvede a děti ho za to velmi ocení, když si pamatuje jména všech svých svěřenců a mluví k nim čelem a rovnocenně. Není vhodné, když trenér neví, jak se dítě jmenuje a různě na něj pokřikuje, nebo když dítě oslovuje příjmením. Trenér zaujme a zapůsobí znějícím hlasem a mělo by mu být rozumět. Trenér by neměl na děti křičet, když musí, tak zvýší hlas, ale měl by mluvit v klidu. Když chce trenér, aby děti poslouchaly a věnovaly mu pozornost, je vhodná píšťalka!

Když trenér často křičí nebo mluví při zvýšeném hlase, děti si na to zvyknou a samy budou hlasitější, když trenér mluví níže položeným hlasem a udržuje si určitý tón, děti si zvyknou na jeho způsob mluvy a poslouchají. Ideální je, když trenér mluví a střídá u toho intonaci tak, že je jeho povídání poutavé a není monotónní. Důležitá je široká a vhodná slovní zásoba a spisovné vyjadřování. Trenér by se měl vyvarovat sprostých slov, nadávek, ale také slov tzv. parazitních (jakoby, takže, hm). Dále je žádoucí, aby trenér uměl vysvětlit hry, pravidla a danou činnost tak, aby jí děti pochopily. Pravidla a průběh činnosti musí být vysvětleny srozumitelně, jasně a stručně. Je vhodné, když se po vysvětlení trenér zeptá, zda všichni všemu rozuměli a zda všichni chápou vysvětlenou činnost, na konci vysvětlení by měl být prostor pro případné otázky. Všechny aktivity by měly být přiměřeny věku, dovednostem a schopnostem dětí. Náročnost by měla být uzpůsobena minulým zkušenostem dětí. Dále by se trenér měl vyvarovat zesměšňování a ztrapňování dětí. Trenér musí být také nápomocen svým svěřencům a měl by jim naslouchat a být nápomocen v případě potřeby dětí. Trenér by měl se všemi dětmi navazovat oční kontakt a střídát pohled mezi dětmi, nekoukat se jen na jednoho. Mezi trenérem a svěřencem se v průběhu trvání zájmové činnosti vyvíjí určitý vztah. Když je vztah kladný, je prospěšný trenérovi, svěřenci, ale i ostatním dětem a celému kolektivu. Trenér v průběhu své činnosti vidí své působení na svěřence a může pozorovat jejich vývoj. V ideálním případě se svěřenec zlepšuje v dané činnosti jak fyzicky, tak například i svým větším zájmem o činnost, vyvíjí se jeho psychická zralost a odolnost, ale může se zlepšovat i jeho zdravotní stav. Dítě se svými zážitky a pocity z dané činnosti svěří nejen doma rodičům, ale třeba i kamarádům nebo učitelům ve škole, všechny informace, které dítě sesbírá, pak tvoří obraz trenéra na veřejnosti. Komunikace je důležitá nejen se svěřenci, ale také mezi trenéry navzájem nebo mezi trenérem a vedením klubu či školy. Tím mám na mysli například spolupráci a domluvu s ostatními trenéry a také rozdělování povinností a činností.

Dovednosti, vzdělanostní a odborné předpoklady:

Trenér by měl mít širokou paletu volnočasových aktivit spojených nejen se sportem a měl by umět děti svými aktivitami nadchnout a získat. Důležité je aktivity střídát, obměňovat a hledat další nové zajímavé činnosti. Samozřejmostí je motivace a podpora dětí, ale také všestranně rozvíjet jejich schopnosti. Vlastnosti trenéra jsou

důležité, ale stejně důležité jsou i pedagogické znalosti a znalost metodiky, jak děti daným činnostem naučit a jak děti vést. Trenér musí být připraven a vědět jak zvládat a řešit kázeňské problémy a musí umět komunikovat s rodiči. Také by měl umět chválit a podporovat své svěřence při jejich snaze a pokroku. Hlavní dovedností trenéra by mělo být tvoření dobré a příjemné atmosféry, protože poté se v dobrém kolektivu a prostředí pracuje lépe a efektivněji. Děti vnímají atmosféru a také vnímají aktuální rozpoložení a náladu trenéra, ta by měla být (i když to ne vždy jde) dobrá a pozitivní. Co se vzdělanostních předpokladů týče, trenér by měl mít základní všeobecné vzdělání v oboru a také přehled v jiných příbuzných oborech. Důležité je nejen vzdělání trenérské – sportovní aktivity, technika atletických disciplín a jiných sportů, ale důležité je vzdělání z pedagogiky, psychologie a to hlavně psychologie vývojové, speciální pedagogiky a důležitá je i biologie člověka. Neméně potřebné je právní vědomí, zejména ve vztahu k bezpečnosti práce s dětmi. Trenér musí mít dobrou fyzickou kondici, aby aktivity, které chce po dětech, uměl sám zvládnout, ale také by měl být vždy dobrým příkladem. Pohybové aktivity se sice dají dobře vysvětlit, ale praktická ukázka je příkladnější a mnohem lepší. Trenér, stejně jako ostatní vychovatelé by se měli neustále vzdělávat a pracovat na sobě. Odborné předpoklady stanoví trenérům podle jednotlivých trenérských tříd směrnice ČAS č. 7/2016, o trenérech.

Další vzdělávání trenéra:

Výchovná trenérská činnost vyžaduje celoživotní vzdělávání, doplňování vědomostí, rozšiřování dovedností, a to teoreticky i prakticky. Při zvyšování kvalifikace jde o rozšíření nápadů na volnočasové aktivity, a také o to, jak na tyto činnosti děti motivovat a jak je vést. Pokud trenér nedoplňuje své znalosti a dovednosti, vede to k tzv. „vyhoření“ a stereotypu.

Mezi prvky dalšího vzdělávání trenéra patří:

- Obecná metodika vedení trenérské (zájmové) činnosti. Praxe (nejen teorie) ve specializacích zájmové činnosti, včetně nových trendů jednotlivých oblastí.
- Vlastní zájmy, jejich rozšiřování a zdokonalování a osvojování nových zájmů, důvodem je psychohygienu.
- Při dalším vzdělávání jako jsou semináře, školení či přednášky, se trenér setkává s dalšími pracovníky z oboru a už to je možnost, dozvědět se informace z jiných

pracovních kolektivů a prostředí. Dále je to prostor pro socializaci a rozvoj komunikace.

- Organizace zájmových činností, jejich plánování, formy veřejné prezentace, hodnocení výsledků.
- Trenér by měl dále pracovat na své osobnosti, svých vlastnostech, vzdělávat se v oboru, zdokonalovat se a pracovat na sobě.
- Rozvoj tvořivosti.
- Práce s talenty.
- Výchova ve volném čase a výchova k volnému času.
- Zajištění bezpečnosti při zájmových aktivitách.
- Metodika přípravy na vyučování a metodika učení.
- Právní vědomí – vybavení vychovatelů základními znalostmi o důležitých právních dokumentech.
- Psychologické vedení skupinové činnosti.
- Rozvoj komunikačních dovedností.
- Osobnostní rozvoj, posilování odolnosti proti stresu atd.

Rozhovor

Pro svůj profesiografický rozbor jsem si zvolila člověka, který byl jedním z trenérů, když jsem chodila do sportovní třídy a také byl u mých trenérských začátků. Dalo by se říct, že mi pomohl se v tomto oboru orientovat a během prvních let mé praxe se mi snažil mé působení na hřišti a ve sportovním klubu ulehčit cennými radami a svým dobrým příkladem. Velice se mi líbí jeho zapálený přístup ke sportu a k dětem. Je to trenér tělem i duší a svou energií a svým pozitivním přístupem je vzorem nejen pro mě a mou profesi, ale hlavně pro děti, které učí a trénuje. Nyní jsme kolegy ve stejné základní škole a sportovním klubu a tak mohu nadále pozorovat jeho práci a sbírat zkušenosti z jeho práce. Pro rozhovor s Tomášem Korbelem jsem si připravila otázky, které se týkají jeho profese trenéra a učitele tělesné výchovy a jeho začátků v této profesi a také jeho pohledu na tuto práci. Tomáš Korbel souhlasil s rozhovorem a souhlasil s jeho uveřejněním.

Název školy: ZŠ Jeseniova

Jméno a příjmení: Tomáš Korbel

Pracovní zařazení: učitel, trenér

Kvalifikační požadavky: vysokoškolské magisterské vzdělání, 2. atletická trenérská třída

Obor vzdělání: tělovýchova a sport

Délka pedagogické praxe: 11 let učitel, 15 let trenér

Proč jste si zvolil povolání trenéra a učitele tělocviku, byl to Váš sen od dětství? A co Vás na tom bavilo a baví nejvíce?

Můj sen od dětství to rozhodně nebyl, ale poměrně dlouho jsem vydržel aktivně sportovat a zjistil jsem, že mě tato činnost velmi naplňuje, tak proč se s ní nezkusit i živit. Vyzkoušel jsem zpočátku tréninky s malými dětmi, různé tábory a školy v přírodě a postupně jsem došel k přesvědčení, že to je to pravé. Samotné trenérství k uživení jaksi nestačilo, tak jsem se ještě vrhnul na studium tělocviku, které se mi podařilo s trenérstvím, nakonec atletickým, spojit. Obě tyto části mé práce mají něco zajímavého a obě mě baví, jednou více ta, podruhé druhá. Nejhezčí je sledovat zaujetí pro pohyb, jak se kdo zlepšuje, jak se raduje z povedené věci, jak se raduje z úspěchu, za kterým stojí hodně práce svěřence i trenéra.

Jaký by podle Vás měl být dobrý trenér?

Jde o to, kde. U kategorie dětí hlavně lidský, veselý, kamarádský, spravedlivý, motivující, příkladný, samozřejmě také šikovný, aby vše ukázal a vysvětlil.

V médiích se dnes poměrně často zmiňuje, že jsou současné děti více obézní a méně sportují, než děti v dřívějších časech. Jak to vidíte Vy?

Určitě to tak je, ale co vyčítat? Dříve jsme měli dětské hřiště a pár stavebnic. Dnes je zábava v naprosto jiné dimenzi a každý má mnoho možností, jak se zabavit.

Samozřejmě pohyb by měl být přirozenou věcí a každý by se měl chtít hýbat a nějak sportovat (ať už organizovaně či ne), ale pokud chybí příklad a motivace, je to pro děti těžké. Kolik dětí dnes uspokojí, že jsou průměrné? Určitě je jednodušší být virtuálně nadprůměrný. A také řekněme jasně, že naše společnost chce, aby byli nadprůměrní. Bohužel.

Kde všude jste získával, popř. ještě získáváte své trenérské zkušenosti?

Tak nejdřív z vlastního tréninku, který vedli pánové Gála st., Seidl a Halbich (pozn.: bývalí či současní trenéři ve sportovním klubu Jeseniova), všichni pro mě už neznámí trenéři ve všesportovním oddílu Klokánek, který již bohužel zanikl (a je to obrovská škoda) a také trenéři házené, lyžování a frisbee, jejichž jména už také v paměti nemám. Dále pak literatura, kterou jsem se prodíral nejvíce při studiích, ale člověk se v ní prodírá stále, i když už není tolik času. A pak přišlo vlastní sledování ostatních závodníků, ostatních trenérů, v poslední době jsem se byl dívat na tréninky reprezentačních trenérů pan Svobody a paní Jandové, které vás určitě stále posouvají dále.

Měl jste někdy nějaký vzor ve Vaší profesi, někoho kdo Vás ve Vaší práci inspiroval?

Určitě zpočátku nejvíce pan Halbich, který mi byl dlouhou dobu vzorem v atletickém tréninku, ale byli to i trenéři v házené, v lyžování a ve frisbee, se kterými jsem se setkal. Těch jmen je stále hodně a stále se mění, záleží na tom, kde se zrovna pohybujete a čím více jich sledujete, tím více Vás to obohatí.

Jaký význam má podle Vás v životě člověka sport?

Je to aktivní prožití života – víc toho zvládnete, víc toho dokážete, víc toho vydržíte a jste, věřte nevěřte, ze života méně unavení.

Co Vás na Vaší profesi baví, nebo naopak nebaví? Mluví se o tom, že děti jsou stále drzejší, jejich rodiče mají nerealistické nároky a „za všechno může učitel či trenér“, neodrazuje Vás toto?

Nároky stoupají, to je jasné, děti chtějí víc, to je jasné, dovolí si víc, to je jasné, ale to nezměníte, to je náladou ve společnosti a vy se tomu musíte přizpůsobit a naučit se takto pracovat. Baví mě práce s dětmi, rád říkám, že jsem tím pádem stále mlád, mám všechny novinky z první ruky, bezprostřednost jejich jednání je další obrovský náboj a snad můžu napsat i zábava. A ta druhá strana, dnešní doba ale přinesla i větší kontrolu všeho a množství dokladů, třídnic, papírů, dokumentů je obrovské.

Jak hodnotíte současnou práci trenérů ve sportovních klubech a tělesnou výchovu na základní škole?

Ubylo volnosti a přibylo financí, což spolu asi souvisí a asi to tak má být, je pro každého otázkou, jak to chce mít. V malém sportu se můžete realizovat, jak chcete, ve větším už se musíte podřídit systému. A práce učitele tělesné výchovy na základní škole důležitá je, on může být jedním z těch motivátorů, jak přivést dítě ke sportu, ukázat mu, co tím může pro sebe všechno udělat a že to je pozitivní věc do života.

Závěr:

Rozhovor byl pro mě dalším obohacením a utvrzením, že Tomáš svou práci dělá opravdu s láskou a práce ho naplňuje. Je inspirativní vidět, jak práce trenéra přináší stále něco nového a zajímavého a každým dnem člověk sbírá zkušenosti a poznatky ze svého oboru. Tomáš jako trenér splňuje všechny požadavky na tuto profesi více než dobře a je to vidět nejen na jeho práci samotné, ale také na dětech, kterým se Tomáš ve škole a ve sportovním klubu věnuje. Tomáš má před sebou ještě plno let trenérské a učitelské praxe a já mu mohu jen popřát mnoho úspěšných a hodných dětí a atletů a také mnoho příjemných zážitků a zkušeností v této práci. Tomášovi tímto ještě jednou děkuji za poskytnutí rozhovoru.

7. PŘÍPADOVÁ STUDIE SPORTOVNÍHO KLUBU JESENIOVA PŘI ZŠ JESENIOVA NA PRAZE 3

Základní údaje o škole:

Název školy: Základní škola Praha 3, Jeseniova ul. 2400/96

IČ: 638 31 341

Sídlo školy: Jeseniova 2400/96, Praha 3, 130 00

Zřizovatel: Městská část Praha 3

Základní údaje o sportovním klubu:

Název: Sportovní klub ZŠ Jeseniova, z. s. (SK Jeseniova)

IČ: 492 79 932

Sídlo: Jeseniova 2400/96, Praha 3, 130 00

Právní forma: spolek

Úvod

Další částí mého profesního portfolia je deskriptivní případová studie, která se týká sportovního klubu, který působí při Základní škole Praha 3, Jeseniova ul. 2400/96. V tomto sportovním klubu pracuji již 10 let. V této studii se zaměřím jak na obecnou charakteristiku sportovního klubu, tak i na jeho režim, úplatu za službu, jeho cíle, klíčové kompetence i výchovně-vzdělávací oblasti, jakož i na jeho materiální a personální propojení se školou.

A) Charakteristika sportovního klubu

Umístění a vybavení

Sportovní klub Jeseniova je spolek, jehož hlavním cílem je podpora výkonu sportovní činnosti, převážně atletiky, její organizace, řízení, propagace a další s tím související úkoly. Sportovní klub není součástí základní školy, přesto je s ní úzce spjat a bez jejího materiálního a personálního vybavení by jen těžko mohl fungovat. Vzájemné propojení je realizováno nejenom školními prostory, které v době vyučování

využívá škola a odpoledne během cvičení atletiky právě sportovní klub, ale také personálně, kdy mnoho trenérů a funkcionářů spolku je zároveň i zaměstnanci školy, ať už na pozici učitele či např. ekonoma. Propojení funguje také díky sportovním třídám, které tyto dva subjekty pod záštitou Českého atletického svazu zřizují, a to pro žáky od 6. do 9. třídy, vždy jednu třídu v ročníku.

Sportovní klub je určen pro děti, mládež, dospělé, a to od 5 let věku osoby. Pro svou činnost využívá školní hřiště, školní tělocvičny a posilovny, a také skladové a administrativní prostory umístěné ve škole. Školní areál je vybaven několika víceúčelovými hřišti, hracími a posilovacími prvky. Vybavení školního hřiště a tělocvičen je standardní. Všechny prostory pak splňují hygienické požadavky na prostory a provoz, jakož i veškeré technické normy. Sportovní klub využívá kromě školních prostorů také přilehlé okolí školy, které je vzhledem ke svému terénu a blízké dostupnosti často navštěvováno. Materiálové podmínky sportovního klubu jsou nadstandardní, a to především co se týče vybavení atletickými pomůckami, ale i různými dalšími herními pomůckami.

Personální podmínky

Činnost sportovního klubu je řízena a realizována kvalifikovanými odborníky, trenéry, kteří získávají příslušné vzdělání a dále se dozdělávají v rámci systému Českého atletického svazu (Trenér atletické přípravy, Trenér žactva, Trenér 3. třídy, Trenér 2. třídy, Trenér 1. třídy). Trenéři během školení organizovaných Českým atletickým svazem získávají nejen odborné znalosti, ale také znalosti v oblasti pedagogiky a zdravotní vědy. Někteří trenéři pak působí přímo jako učitelé ve škole. Trenéři získávají za svoji práci odměnu, která je spolufinancována jak Českým atletickým svazem, tak Magistrátem hlavního města Prahy skrze grantovou politiku.

Činnost sportovního klubu není koncipována pro žádný maximální počet dětí a osob. Jedinými limity jsou kapacita hřiště, tělocvičen a dalších využívaných prostor, a také omezený počet trenérů. Zájmová činnost se zaměřením na atletiku je nabízena dětem od 5 let věku, dále pak přes mládež až po dospělé. Do jednotlivých tréninkových skupin jsou zařazovány podle věku. Základním prostředkem činnosti jak u dětí, a to hlavně a výlučně, ale i u mládeže a dospělých je hra založená na zážitku účastníků,

která obohacuje jejich sebepoznání, rozšiřuje vědomosti a dovednosti, a to nejen atletické, a navozuje kladné emoce. Postupem času se hra přeměňuje do podoby obecného a následně specializovaného atletického tréninku, který je svým způsobem také hrou - hrou s technikou, hrou s možnostmi vlastního těla.

Spolupráce s rodiči a školou

Pravidelně pořádáme několik vlastních akcí:

- výjezdní tábory a soustředění
- příměstské tábory
- sbírka pro Kuře v rámci akce Pomozte dětem
- závody pro spolupracující školu i pro ostatní školy v okolí (akce Děti dětem, Žižkovský kolík, Aprílový běh)
- závody pořádané pro atletickou veřejnost pod záštitou Pražského atletického svazu
- účast na projektech tzv. Atletiky pro děti (projekt zaměřený na děti organizovaný Českým atletickým svazem)
- mikulášská a vánoční hodina

Podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví

- vhodná struktura cvičení s dostatkem relaxace a s důrazem na všeobecný pohybový rozvoj
- pitný režim v průběhu cvičení
- zdravé prostředí užívaných prostorů – podle platných zákonných, podzákonných i technických norem
- ochrana dětí před úrazy – dopomoc při cvičení
- výrazné označení nebezpečných předmětů a částí užívaných prostorů (provozní řád tělocvičny, hřiště, posilovny), pravidelná kontrola prostor a zařízení z hlediska jejich bezpečnosti
- dostupnost prostředků první pomoci, kontaktů na lékaře, praktická znalost a dovednost trenérů poskytovat první pomoc
- zdravotní posudky

- klidné prostředí a příznivé sociální klima – otevřenost a partnerství v komunikaci, úcta, tolerance, uznání, empatie, podpora, spolupráce a pomoc druhému, sounáležitost s tréninkovou skupinou a klubem
- věková přiměřenost a motivující hodnocení – respekt k individualitě cvičence, jeho hodnocení v souladu s jeho individuálními možnostmi a pokrokem, zpětná vazba
- ochrana cvičenců před násilím, šikanou, vulgaritami a dalšími patologickými jevy
- informovanost dětí a především jejich rodičů o činnosti sportovního klubu, jeho vnitřním životě a pořádaných akcích

Chování dětí ve sportovním klubu

Ve sportovním klubu se děti, mládež i starší řídí pokyny svého trenéra, stanovami sportovního klubu, provozním řádem hřiště a dalších využívaných prostor. Trenér odpovídá za svěřence, kteří jsou přítomni na tréninku, přičemž čas tréninku je u mladších dětí pevně stanoven, u mládeže a starších již je takový čas tréninku závislý na vzájemné domluvě trenéra se svěřencem. Děti opouští cvičení sportovního klubu vždy s vědomím trenéra, a to buď samostatně či za doprovodu rodiče či jiného rodinného příslušníka. Některé děti (1. až 4. třída) na cvičení chodí ze školní družiny, po konci cvičení se pak v doprovodu trenéra do školní družiny vrací. Při nevhodném chování dítěte v průběhu cvičení individuálně řeší situaci přítomný trenér, a to za pomoci vhodných a také motivačních trestů. Při přetrvávajících problémech s chováním dítěte situaci řeší trenér, resp. vedení sportovního klubu s rodiči dítěte. Krajním a dosud nikdy nepoužitým opatřením je vyloučení dítěte ze sportovního klubu, které má v pravomoci Výbor sportovního klubu (u osob starších 18 let pak Valná hromada sportovního klubu).

B) Režim sportovního klubu

Provozní doba

Každý všední den v odpoledních hodinách, dáno tréninkovými časy jednotlivých tréninkových skupin:

- Malá atletika (děti od 5 let věku do 4. třídy základní školy) – úterý a čtvrtek od 14:30 do 17:30 hod.
- Velká atletika (5. až 8. /9. třída základní školy) – pondělí od 15:30 do 17:30 hod., středa od 15:30 do 17 hod., pátek od 14:30 do 16:00 hod.
- mládež a dospělí – pondělí a středa od 17:00 hod., úterý a čtvrtek od 17:30 hod., pátek od 15:30 hod.
- sportovní třídy (6. až 9. třída základní školy ZŠ Jeseniova) – pondělí od 14:00 do 18:30 hod., středa od 13:45 do 15:30 hod. (část tříd plavání) a od 17:00 do 18:30 hod.; dále pak mají sportovní třídy rozšířenou výuku tělesné výchovy, jež je realizována v rámci běžného rozvrhu.

Užívané prostory

Sportovní klub má k dispozici atletické hřiště tartanového typu (270 m), dvě tělocvičny, dvě posilovny, tři víceúčelová hřiště, kurt na plážový volejbal, saunu a nově také krytý tunel s atletickou dráhou o délce 50 m.

Způsob přihlašování a odhlašování

Přijetí dítěte, osoby k činnosti sportovního klubu je realizováno na základě písemné přihlášky, kterou je třeba vyplnit na webových stránkách sportovního klubu a následně vytisknout a podepsanou donést příslušnému trenérovi. Přihlásit se do sportovního klubu je možné prakticky po celý školní rok, v případě kapacitního naplnění některých tréninkových skupin je příjem přihlášek zastaven. Výjimku tvoří přihláška do sportovní třídy, která je limitována z časového hlediska, a to vzhledem k tomu, že k přijetí do nové sportovní třídy (od 6. třídy základní školy) je nutné projít výběrem na základě talentových zkoušek konaných vždy v posledním čtvrtletí školního roku. Součástí přihlášky je zdravotní potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti ke sportovní činnosti. Bez odevzdání tohoto zdravotního potvrzení není dětem umožněno cvičit a trénovat. Odhlašování z činnosti sportovního klubu se děje osobní formou, kdy je následně osoba vymazána ze seznamu členů sportovního klubu, který vede vedení sportovního klubu. Osoby starší 10 let pak klub v souladu s požadavky Českého atletického svazu registruje u tohoto subjektu. Tato registrace pak slouží jednak

k evidenčním účelům, jednak také pro přihlašování osob na závody, ale také pro nárok na dotace.

Činnost jednotlivých tréninkových skupin

Tato činnost je plně v kompetenci příslušného trenéra, který tréninkovou jednotku organizuje s ohledem na věk dětí a jejich pohybové schopnosti. Náplní činnosti je tak především hra a všeobecný rozvoj pohybových dovedností, ovšem s důrazem na atletické dovednosti – hod, skok, běh, běh přes překážky atd. Činnost tréninkových skupin je doplňována i nespportovními aktivitami typu vánoční či mikulášské hodiny.

Doporučené vybavení pro činnost v SK

1. Vhodné oblečení na sport (především pevná sportovní obuv) přizpůsobené klimatickým podmínkám a cvičebním prostorům (vhodná obuv do tělocvičny)
2. Pitný režim – láhev s pitím

Pro převlékání dětí do sportovního oblečení má klub k dispozici školní šatny (pro děti z Malé a Velké atletiky), rozdělené podle tréninkových skupin a pohlaví. Pro starší členy sportovního klubu disponuje klub vlastními šatnovými prostory v omezeném rozsahu v těsné blízkosti atletického hřiště.

C) Úplata za služby ve sportovním klubu

Výše tzv. členských příspěvků sportovního klubu činí 1600,- Kč za školní pololetí bez rozdílu věku. Jedinou výjimku tvoří trenéři, jež mají příspěvky stanovené ve výši 500,- Kč za školní pololetí. Výběr příspěvků je realizován do konce září, resp. února. Způsob úhrady je bezhotovostní na účet sportovního klubu, variabilní symbol má každý člen vygenerovaný na písemné přihlášce. Ve výjimečných případech lze platit hotově, a to ekonomovi sportovního klubu.

Pokud není uhrazena úplata ve stanoveném termínu, tak trenéři a vedení sportovního klubu platbu urgují a po opakovaných urgencích hrozí členovi až vyloučení

ze sportovního klubu realizované na základě stanov. V případě nepřítomnosti dítěte na cvičení se poplatek nevrací. V případě pozdějšího přihlášení do sportovního klubu než se začátkem školního pololetí, rozhoduje ekonom o úhradě poměrné výše členského příspěvku v závislosti na zbývajícím časovém období ze školního pololetí. Žádné osvobození od úplaty není realizováno, s přihlédnutím k finančním možnostem rodičů, je však dána možnost platbu dočasně odložit.

Za činnost sportovního klubu mimo pravidelnou organizovanou činnost spočívající v atletických trénincích v průběhu školního roku, tzn. za tábory, platí přihlášení na tuto činnost úhradu dle podmínek stanovených vždy k dané akci.

D) Cíle sportovního klubu

Podle stanov je účelem a cílem sportovního klubu podpora výkonu sportovní činnosti, převážně atletiky, její organizace, řízení, propagace a s tím související úkoly.

Hlavní činností sportovního klubu, která směřuje k naplnění tohoto účelu, je zejména:

- organizování závodní a tréninkové činnosti,
- vytváření možnosti užívání svých sportovišť veřejností, zejména dětmi a mládeží,
- vedené členů k dodržování základních sportovních, etických, estetických a mravních pravidel,
- hájení zájmů členů a za tím účelem spolupracuje se ZŠ Jeseniova, orgány státní správy a samosprávy a s ostatními sportovními organizacemi a jednotlivci,
- zajišťování vzdělávání členů v oblasti sportu
- napomáhání dalšími formami své činnosti k rozvoji veřejného života, kultury a zdraví.

Mezi základní cíle sportovního klubu tak patří především získávání a rozvoj pohybových dovedností, se zaměřením na atletické dovednosti, doplněné o rozvoj mezilidských vztahů, dodržování pravidel a rozvoj osobnosti nejen po sportovní a fyzické stránce. Skrze nejrůznější tréninkové prostředky a hry tak děti i starší získávají základní návyky, které by si měl osvojit každý fyzicky a duševně zdravý jedinec – tj. respekt k ostatním osobám bez ohledu na barvu jejich pleti, věk, pohlaví nebo

zdravotní omezení či postižení, sounáležitost se skupinou osob, vzájemná empatie a pomoc.

E) Charakteristika jednotlivých tréninkových skupin

Malá atletika

V těchto tréninkových skupinách cvičí děti od mateřské školy (zároveň od 5 let věku) do 4. třídy základní školy. Cvičení je zaměřeno na všestranný rozvoj dětí. Během cvičení se děti seznamují se základy atletických disciplín, míčových her a gymnastiky. Většina náplně cvičení je organizována herní nebo soutěžní formou. Děti jsou rozděleny do tréninkových skupin podle věku a třídy s přihlédnutím k individuálním požadavkům respektujícím třídní kolektiv a společenské vztahy. Již v tomto věku děti začínají závodit, a to především v rámci samotné zájmové činnosti, se snahou ocenit vždy všechny účastníky daného závodu. Pro tyto děti je během letních prázdnin organizován výjezdní tábor a také příměstské tábory.

Velká atletika

V rámci tzv. Velké atletiky cvičí a trénují děti od 11 do 15 let věku (5. až 8. /9. třída základní školy), přičemž jsou opět rozděleny do tréninkových skupin podle věku. V průběhu cvičení se již děti blíže seznamují se všemi atletickými disciplínami – sprinty, běhy na střední a dlouhé tratě, překážkové běhy, štafetové běhy, dálka, výška, skok o tyči, vrh koulí, hod kriketovým míčkem, oštěpem, diskem, kladivem, které dále trénují a pomalu se začínají specializovat na určitou skupinu disciplín. Dále děti v těchto tréninkových skupinách hrají již více méně tradiční sportovní hry a osvojují si jejich základy. V tomto věku také děti absolvují první opravdové atletické závody, přičemž jedním z významných prvků při tvorbě sounáležitosti s tréninkovou skupinou a sportovním klubem jsou závody a soutěže družstev. Kolektiv dále tyto děti utužují v rámci soustředění (jarní a letní).

Sportovní třídy

Ve spolupráci se školou a Českým atletickým svazem jsou jednou ze složek sportovního klubu sportovní třídy. V každém novém školním roku se na ZŠ Jeseniova otevírá od 6. ročníku sportovní třída s atletickým zaměřením. Výuka je vedena k všestrannému rozvoji duševní i fyzické stránky dítěte, přičemž je třída výběrová i po stránce prospěchové (průměr do 2,0). Sportovní třídy kromě soustředění, které mají společně s Velkou atletikou, absolvují také každoročně lyžařský výcvik. Dále mají výuku doplněnou o plavání. Na sportovní třídy pak v rámci hierarchie a možnost osobního a sportovního růstu navazují sportovní gymnázia a tzv. sportovní centra mládeže Českého atletického svazu, kam jsou zařazováni ti nejúspěšnější atleti.

Oddíl

Mládež, muži a ženy dále trénují v jednotlivých specializovaných tréninkových skupinách, kdy se zaměřují na užší rozsah disciplín či pouze na vybranou disciplínu. Tyto kategorie třikrát ročně absolvují atletické soustředění a již pravidelně závodí.

F) Klíčové kompetence

Dlouhodobý proces, souhrn dovedností, schopností a postojů, které děti získávají v průběhu několikaleté docházky do sportovního klubu. Prolínají se prakticky všemi činnostmi zájmového vzdělávání s důrazem na sport.

Kompetence k učení

- nové sportovní dovednosti se učí s chutí
- snaží se dokončit zadané úkoly, dohrát hru až do konce, i když je jisté, že ne zvítězí
- klade si otázky, hledá na ně odpovědi, snaží se najít mezeru v pravidlech, a tím pravidla hry vylepšit
- získané dovednosti aplikuje v různých pohybových aktivitách a následně i ve starším věku i při specializovaném atletickém tréninku

Kompetence k řešení problému

- všímá si dění okolo
- snaží se řešit herní a životní situace
- při řešení situace využívá logické postupy
- chápe, že vyhýbání se řešení problému, resp. učení se nové věci, která mu z počátku nejde, nevede k cíli
- započatou činnost dokončuje

Komunikativní kompetence

- ovládá řeč
- vyjadřuje sdělení, myšlenky, otázky, odpovědi vhodně formuluje větami
- komunikuje bez ostychu s vrstevníky i dospělými kultivovaně

Sociální a interpersonální kompetence

- samostatně rozhoduje o svých činnostech, uvědomuje si, že za ně odpovídá a nese důsledky
- projevuje ohleduplnost a citlivost
- rozpozná nevhodné chování, nespravedlnost, agresivitu
- spolupracuje ve skupině
- dokáže se prosadit i podřídit – přijmout kompromis
- respektuje jiné
- je tolerantní k odlišnostem mezi lidmi

Činnostní a občanské kompetence

- učí se plánovat, organizovat a řídit
- odhaduje rizika svých nápadů
- odpovědně přistupuje k zadaným úkolům
- uvědomuje si svá práva i práva druhých
- chová se ohleduplně ke svému prostředí (cvičební pomůcky, ostatní osoby, životní prostředí)
- dbá na své osobní zdraví i zdraví jiných osob

Kompetence k trávení volného času

- orientuje se v možnostech trávení volného času, často kromě sportovního klubu navštěvuje i jinou zájmovou činnost
- umí si mezi různými zájmovými činnostmi vybrat
- rozvíjí své zájmy v organizovaných skupinách, spolcích
- dokáže odmítnout nevhodnou nabídku trávení volného času

G) Vzdělávací a výchovné oblasti

Tato část studie obsahuje hlavní výchovně-vzdělávací oblasti, o které se opírá činnost sportovního klubu.

Místo, kde žijeme

- poznávání nejbližšího okolí
- organizace sportovního klubu

Lidé kolem nás

- osvojení zásad vhodného společenského chování
- tolerance, empatie, vzájemná úcta
- komunikace slovní i mimoslovní
- dodržování sportovních pravidel

Lidé a čas

- budování a dodržování správného režimu sportovce
- vytváření pravidelných společenských a pohybových návyků
- umět využít správně a účelně svůj volný čas – tzn. sám se zabavit

Člověk a jeho zdraví

- poznávání sebe sama, svých schopností a možností
- poučení o zdraví a nemocech
- poučení o úrazech a jejich předcházení

- dodržování pitného režimu
- nejen trénování, ale také relaxace a odpočinek

H) Mé působení ve sportovním klubu Jeseniova

Sportovní klub Jeseniova jsem poprvé navštívila v 5. třídě ZŠ, kdy jsem začala chodit na tréninky atletiky k Milanu Gálovi ml. Tehdy jsem chodila ještě na tancování, ale brzy mě atletika, respektive tréninky s naším trenérem Milanem nadchly natolik, že jsem tancování zanechala. Milan byl nadšený trenér, který vymýšlel stále něco nového a zábavného a nás děti to všechny velice bavilo a z tréninků jsme chodily nadšení. Další rok jsem dělala talentové zkoušky do tamní sportovní třídy, dostala jsem se do ní a čtyři roky tak navštěvovala sportovní třídu. Během té doby se mi věnovali skvělí trenéři, kteří mě nadchli svým postojem a přístupem ke sportu i k nám dětem. Samozřejmě, že důležité byly i výkony na závodech, ale hlavně se nám trenéři snažili vštípit, že bychom se tím sportem a pohybem měli hlavně bavit a dělat ho pro radost. Tento přístup je mi velice blízký a sympatický a nyní se i já snažím také takto na děti působit, u sportu je udržet a dělat pro ně sport zábavným. Poté, co jsem vyšla sportovní třídu, jsem nadále navštěvovala sportovní klub a dodnes ho navštěvuji stále jako trénující svěřenec svého trenéra. Trénuji téměř denně a snažím se pak v sezóně i závodit. I tím si myslím, že mohu být pro děti inspirací a vzorem, jelikož mě atletika stále baví. S tréninky souvisí i atmosféra, místo kde se trénuje či parta lidí. To si myslím, že je velice důležité, protože lépe se samozřejmě trénuje mezi dobrými kamarády a při hezké atmosféře, a tu nepochybně tvoří trenér. Co je ale podstatnější, je mé působení ve sportovním klubu jako trenérka a učitelka tělesné výchovy. Vedu tréninky malé a velké atletiky, pomáhám při trénincích sportovních tříd, dále organizuji a spoluorganizuji letní tábory a příměstské tábory, na kterých působím jako vedoucí. S organizací pomáhám i u mnoha závodů a akcí, které náš klub pořádá. Co se týče trénování malé a velké atletiky, jde o tréninky dlouhé hodinu až hodinu a půl a jde i o několik tréninkových skupin za sebou. Nejmenším dětem, které trénuji je 5 let, nejstarším je 12 let. V našem klubu jsem pověřena kompletním vedením malé atletiky. Sama působím jako trenérka dětí a tudíž mám na starosti i přípravu na jednotlivé tréninky. Jako vedoucí tohoto našeho oddělení, věnovaného těm nejmenším dětem, mám na starosti veškerou administrativu s tím spojenou, kontrolu tréninků, trenérů, dále také správu našich

internetových stránek, komunikaci s rodiči, s trenéry z jiných oddílů, další vzdělávání trenérů, komunikaci s Českým atletickým svazem nebo také organizaci závodů a různých akcí pro děti. Jako učitelka tělesné výchovy působím ve 3. a 4. třídách. S tím vším souvisí i kontrola našeho vybavení a materiálu, zajišťování vhodných podmínek a pomůcek pro trénování. Také jsem nápomocna učitelům 1. stupně naší ZŠ, a to při různých školních akcích.

8. PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA UCELENOU VOLNOČASOVOU VÝCHOVNOU AKTIVITU

Nejprve bych chtěla obecně popsat, jak by měla a také jak v mém tréninku vypadá hodina, jaké má rozvržení a co by měla obsahovat. Zaměřila jsem se na tréninkové jednotky dětí našich přípravek, tzn. děti 1. stupně základní školy. Samozřejmě 1. stupeň je věkově, vývojově a výkonnostně dost obšírný, zaměřila jsem se na děti z 3. třídy. Tyto konkrétní děti trénuji již třetím rokem, a tudíž vím, jak na tom jsou se svými schopnostmi a dovednostmi a už vím, co umí a co zvládnou. Budu popisovat tréninkové jednotky 1 měsíce, jelikož s dětmi trénujeme 2x týdně – v úterý a ve čtvrtek. Jedna tréninková jednotka trvá 60 minut. Vzhledem k ročním obdobím chodíme buď na naše atletické hřiště, nebo jsme za nepříznivého počasí v tělocvičně. Vzhledem k možnostem a zajímavějšímu programu hodiny jsem zvolila tréninkové jednotky pro venkovní prostor.

Zájmová činnost: atletický trénink

Počet dětí: 24

Věk dětí: 9 let

Časový úsek: 1 měsíc = 8 tréninkových jednotek (8 hodin)

Zaměření tréninků: Hry, základní atletické disciplíny (hod, skok, běh), týmové aktivity

Využití pomůcek: kužely, překážky, míče, míčky, obruče, žíněnky, žebřík, tunel, papíry

Formy organizace: individuální i týmová práce

Motivace: s dětmi se řídíme hesly: „Ve zdravém těle zdravý duch“, „S poctivostí nejdál dojdeš“, „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“, „Každý trénink tě posouvá blíž tvému cíli“

Očekávané výstupy: nácvik atletických disciplín, zlepšení stavu fyzické kondice, zlepšení komunikace a spolupráce mezi dětmi, vzájemný respekt a při aktivitách, fair play, rozvoj sociálních a interpersonálních dovedností – děti se při aktivitách sblíží a poznávají a také mezi sebou soupeří, což vytváří zajímavé situace k řešení

Rozvržení hodiny:

Úvodní část

- doba trvání: cca 15 minut

Obsah úvodní části: *Nástup, zahájení hodiny:* V této části hodiny je nejdůležitější představit dětem to, čemu se budeme v hodině věnovat. Seznamujeme je s cílem a náplní hodiny. Lze také zvolit určitý pozdrav, kterým budeme hodinu začínat a končit. Důležité je děti povzbudit a pozitivně motivovat. *Rušná část:* Zde dochází k postupnému zvyšování tepové frekvence. Důležité pro funkční a metabolickou přípravu organismu. Vhodné zařadit drobnou hru, rozklusání s cviky na celé tělo. Celá tato část již může být zaměřená na to, čemu se budeme věnovat v hlavní části. Můžeme proto zvolit např. rozběhání s míčkem, štafetovým kolíkem, apod. *Průpravná část:* Rozcvičení – dynamické cviky horních a dolních končetin a na oblast trupu. Důležité je rozhýbání těch svalových partií, které budeme zatěžovat. Vhodná také atletická abeceda – prvky na dynamické rozhýbání končetin při běhu.

Hlavní část

- doba trvání: cca 30 minut

Obsah hlavní části: *Nácvik nových pohybových dovedností:* Důležité zařazovat právě v této části. Děti jsou po části úvodní připravené cvičit, nejsou unavené a jsou schopné vnímat to, co je učíme. Důležitá je perfektní ukázka doprovázena slovním výkladem. Nezapomenout upozornit na nejčastější a největší chyby. Po ukázce následuje nácvik. Dáváme pozor na vhodný poměr mezi ukázkou (vysvětlováním) a samotným cvičením. Snažíme se o maximální efektivitu. *Cvičení zaměřená na rychlostně silový rozvoj:* Cvičení krátkého trvání a prováděné maximální intenzitou, zatížení do 20 vteřin. Např. štafetové běhy, cvičení na reakci, rychlost, postřeh. Všechny tyto rychlostní aktivity jsou lepší v soutěživé formě, jelikož děti a ani dospělí nevyvinou maximální požadovanou rychlost jen tak. Děti to hlavně více baví a motivuje. Ideální pro hlavní část hodiny je opičí neboli překážková dráha – kde využijeme nejširší možné spektrum pomůcek – překážky, lavičky, kužele, švédské bedny, obruče, tunel, žíněnky, žebřiny,...

Část závěrečná:

- doba trvání: cca 15 minut

Obsah závěrečné části: Doporučuji drobnou a ne úplně fyzicky náročnou hru a aktivitu. *Následuje zklidnění organismu:* Pozvolný pokles tepové frekvence, provádíme kompenzační cvičení, protažení, vydýchání, vyození. *Nástup, zhodnocení hodiny, organizační věci, pozdrav.* Měli bychom děti pochválit za snahu a předvedené aktivity, případně namotivovat ty děti, kterým to moc nešlo. Měli bychom zhodnotit, co jsme dělali, co jsme se naučily a případně v čem budeme příště pokračovat.

Ukázková hodina:

Cílová skupina: devítileté děti (3. třída ZŠ)

Počet dětí: 20 až 30

Počet trenérů: 2 až 3

Zaměření: nácvik atletických disciplín – hod míčkem, raketkou a skok do výšky, doplňkové aktivity a hry

Prostředí: atletické hřiště (doskočiště pro skok vysoký a travnatá plocha 40x40 metrů)

Pomůcky: míček, raketka z tzv. sady Kids Athletics (vhodně upraveno pro potřeby dětí prvního stupně ZŠ), laťka, kloboučky na vymezení prostoru a rozběhu

Cíle: nácvik základních prvků techniky hodů míčkem a raketkou a základní odrazové techniky při skoku do výšky

Prostředky a jejich časové rozložení: rozklusání formou indiánského běhu (střídání klusu a chůze) – 5 min., atletická abeceda (základní prvky běhu a dynamické cviky na ruce a nohy) – 10 min., skákání – 15 min., házení – 15 min., doplňkové činnosti a hry – 15 min.

Postup: vzhledem k velkému počtu se děti rozdělí do dvou skupin, aby byla lepší kontrola, větší pravděpodobnost dosažení cíle a také pro menší prostoje dětí mezi aktivní činností. Vždy začínáme od jednodušších cvičení a prvků a postupně ztěžujeme a přidáváme potřebné prvky v technice disciplín. Konkrétně u skoku vysokého skáče nejprve na rovině různé vertikální odrazy a poskoky na rovině, pak se přesouváme na

nízké doskočiště, kde děti nacvičují rozběh a různé druhy odrazů a dopadů na doskočiště (odraz do stoje, do sedu, s kotoulem, ze strany „nůžky“). Cvičení provádíme na obě nohy, několikrát. Trenér každý cvik sám předvede a následně je nápomocen při dopadu dětí – bezpečnost. U hodů míčkem začínáme kroužením rukou a základní manipulací s míčkem v ruce. Dále děti házejí z místa, z čelního postavení, z bočního postavení, z překroku a přeskočků, následně proběhne házení druhou rukou jako kompenzační cvičení. Děti se na obou disciplínách vystřídají. Trenér se na disciplíně nestřídá, aby obě skupiny dělaly stejná cvičení a nevznikaly mezi dětmi neodůvodněné rozdíly.

Doplňkové činnosti: hra s názvem „stříhaná“ (ve družstvech naproti sobě vyběhne vždy jeden hráč, kde se potkají, stříhnou si kámen nůžky papír, a kdo vyhraje, pokračuje ve směru k soupeři, ten co prohrál, se vrací do družstva, cílem je doběhnout k soupeřícímu družstvu), která podporuje kognitivní schopnosti dětí tím, že rychle reagují na nastalou situaci. Další doplňkovou činností na závěr hodiny jsou lehké zpevňovací cviky (vteřinové výdrže v různých statických pozicích), což uklidňuje děti na závěr hodiny, ale zároveň posiluje jejich výdrž, vůli v „nepříjemné“ pozici, kdy je zpevněné celé tělo. Děti tak posilují nejen fyzicky, ale i psychicky.

Zhodnocení lekce, dosažení cílů a sebereflexe: hlavní cíl hodiny v podobě nácviku atletických disciplín se povedl, byť je jasné, že během jedné hodiny se nedá žádná disciplína naučit komplexně, a to ostatně ani nebylo cílem hodiny a ani to není vzhledem k věku a schopnostem dětí možné a správné. Osvědčilo se mi, že rozklusání je vhodné volit formou indiánského běhu, protože děti se slabší kondicí mají se souvislým během potíže a takto všichni stačí a nejsou mezi dětmi takové rozdíly. Ukázalo se, že někteří mají touhu se učit nové věci, někteří by naopak jen hráli hry bez potřeby se v nějakých činnostech zlepšit a zdokonalit. Během hodů míčkem děti více zlobily než u skoku do výšky, a to pravděpodobně proto, že to není tak atraktivní disciplína a navíc se skokem do výšky tak často nesetkají. A z toho důvodu budu příště volit pro házení jinou formou, např. herní, kdy shazují různé předměty, popř. hází na cíl. Děti si ani neuvědomují, kolik to vlastně během takové hry nahází, a přitom se tím zároveň nevědomky učí techniku hodů. Děti bylo třeba často opravovat, aby se nenaučily špatným návykům. Vzhledem k počtu dětí ve skupině však nelze všechny „chyby“ podchytit, proto se aktivity často opakují a zaměřují na jednu konkrétní

dovednost, problematiku. Ze hry po disciplínách byly děti nadšené, mohly zde projevít nastřádanou energii do hraní a fandění. Vzhledem k tomu, že většina dětí hodiny navštěvuje kvůli pohybu a kamarádům, tak byl tento obecný cíl splněn.

Následují náměty na další hodiny:

1. hodina

Zaměření – molitanové míče. Jejich výhodou je, že si s nimi děti neublíží, jsou lehčí a menší – do dětské ruky. Rozklusání s míčem, každé dítě má míč a v klusu si ho podáváme, pohazujeme, posíláme, atd. Rozcvičení opět s míčem - házení, chytání, podávání, posílání, přihrávání, skákání s míčem umístěným mezi kolena či kotníky, kopání. Individuálně i ve dvojicích. Házení míčem do dálky a na cíl nebo trefování určitého předmětu. Dále následují štafetové běhy, kdy jsou děti rozděleny do týmů a míč je jejich štafetovým „kolíkem“ – slouží k předávce. S míčem děti po cestě plní různé úkoly – kutálení, posílání, driblování, ... Následuje hra vybíjená, kdy si vybité děti dřepnou na zem, na místě, kde byly vybité a z toho místa rukama chytají ostatní hráče vybíjené. Po hře se s dětmi protáhneme pomocí míčů, kdy se s nimi v sedu či ve stoje různě protahujeme a uvolňujeme, u toho se vydýcháváme a na konec se spolu vychodíme, při čemž si povídáme, komu se co během hodiny líbilo a co mu šlo nejvíce.

2. hodina

Zaměření – atletické disciplíny – překážky a skok do dálky. S dětmi jsme se zahřáli honičkami ve dvojicích, kdy jsme střídali styly držení dvojic – za ruce, za boky, za sebou, zády k sobě, za uši (u toho musí být děti opatrné a běhají pomalu, ale velice je to baví!). Rozcvičení proběhlo formou atletické abecedy – to jsou cviky v chůzi či poklusu, kdy zaměstnáváme ruce a nohy – kroužení rukou různými směry, kankán, chození po špičkách, zvedání kolenou, zakování, cval stranou, poskočný klus, atd. Po abecedě následovala rovinka – rychlejší běh dlouhý zhruba 60m. Pak jsme děti rozdělily do dvou skupin, jedna se věnovala nácviku překážkového běhu a druhá skoku dalekého. Překážkový běh se trénuje přes nízké překážky postavené zhruba deset metrů od sebe, s různými cviky a v různé intenzitě. Skok daleký začínáme skokem z místa do dálky,

skoku přes překážku – nutí k odrazu do výšky a hlavně do dálky nebo také telemark. Skáče z různě dalekého rozběhu. Každé disciplíně se děti věnují zhruba 15 minut, poté se vystřídají. Po disciplínách děti odreagujeme hrou Rybičky, rybičky, rybáři jedou a hrou Cukr, káva, limonáda.

3. hodina

Zaměření – Obruče. Rozklusání a rozcvičení v jednom - klušeme a vždy na trenérovo písknutí cvičíme - obruče držíme jako volant a točíme rukama, jako střechu a ukláníme se, obruč použijeme na přeskokování snožmo či koníčkem, prolézání, kroužíme obručí kolem pasu, posíláme obruč do prostoru, obruč vyhazujeme a chytáme, ... Následuje hra škatulata, škatulata, hýbejte se – každé dítě má svou obruč jako domeček a trenér říká tuto říkanku a na konci si děti domečky vymění, přebíhají do jiné obruče. Po tomto rozcvičení a hře si z obručí postavíme na zemi panáka – obručemi probíháme, proskakujeme (snožmo, střídavě po jedné a druhé noze), probíháme koníčkem, proskakujeme panákem, probíháme dovnitř a ven do stran, ... Následuje hra s obručemi – Námořníci a piráti, kdy námořníci si kolem pasu drží obruč a piráti mají za úkol míčem prohodit obruč námořníka a tím potopí jeho loď. Hrajeme krátce ale několikrát, aby se děti vydýchaly a abychom změnili piráty. Hodinu uzavřeme aktivitou, kdy se děti v malých týmech chytí za ruce, na rukách mezi dětmi je jedna obruč, děti, aniž by se rozpojily, musí obruč přes sebe provléct jedenkrát dokola. Při této klidové aktivitě jde o spolupráci a děti se během ní velice rychle zklidní.

4. hodina

Zaměření: Všestrannost – překážková dráha. Rozklusání (do 5 minut) nyní provádíme bez pomůcek, jelikož jich během hodiny využijeme ještě mnoho. Po rozklusání se rovnou pustíme do stavby překážkové dráhy. Jelikož je potřeba připravit hodně pomůcek – zaměstnáme i děti, protože je to baví a nošením různých pomůcek se rozcvičí a také mají hlavně pocit, že si překážkovou dráhu připravily samy. Překážková dráha obsahuje lavičky (přeskakování, přebíhání, přitahování, ...), překážky (nízké molitanové – přebíhání), tunel (prolézání), žíněnky (lehká gymnastika – sudy, zpevňovací cviky,...), kužele (slalom), obruče (probíhání a proskakování), žebřiny

(přelézání). Děti jdou 1 – 2 kola, poté je pauza. Překážkové dráze předchází důkladné vysvětlení a ukázka cviků. U každého náročnějšího stanoviště je trenér a dbá na bezpečnost dětí! Po různých obměnách cviků na daných překážkách a po několika kolech překážkovou dráhu s dětmi opět uklidíme. Následuje už jen klidné vydýchání a protažení, jelikož překážková dráha patří k náročnějším aktivitám.

5. hodina

Zaměření: Pomůcky papír a víčka od PET lahví. Na začátek hodiny volíme hru s víčky – víčka jsou rozházená ve vyznačeném území a děti mají své domečky na kraji hřiště. Na povel trenéra volně běhají pro víčka různých barev a různými styly běhu. Po krátké době hru přerušíme a děti zaúkolujeme, aby z víček postavily nějaký jednoduchý obrázek, na chvíli se tak děti zklidní a věnují se jiné činnosti. Poté ještě párkrát zopakujeme. Následně dětem rozdáme papír (noviny) a rozcvičíme se s ním různým podáváním, předáváním, pokládáním, do papíru foukáme a chytáme ho, položíme si papír na hrudník, držíme ho rukama a rozeběhneme se, až dosáhneme rychlosti, rukama papír pustíme a běžíme dál s papírem na hrudi, který drží sám. (to děti velice baví!) Následuje aktivita papírový chodník – každé dítě má dva papíry, na jednom stojí a druhý si dává před sebe, přejde na něj a situace se opakuje. Děti musí ujít určitou vzdálenost pouze po papíře. Poté papíry zmuchláme a trefujeme koš. Další aktivita je s víčky od PET lahví. Nyní děti sbírají víčka do týmu a mají za úkol během určitého časového limitu, nasbírat co nejvíce víček – jde o rychlostní cvičení. Ideální po tomto běhání je klidová aktivita s víčky, kdy zkusíme, v jakých polohách nám víčko nespadne z těla (máme víčko na hlavě a jdeme chůzí, na noze a zkusíme nohu zvednout, v pozici raka máme víčko na břiše a pohybujeme se, atd.). Opět na konci hodiny můžeme děti zaúkolovat postavením nějakého obrázku z víček – tím se opět zklidní.

6. hodina

Zaměření: Gymnastika a jóga. Dnešní hodina začíná hrou s názvem „úklidová četa“ (jde o hru, kdy jsou dvě družstva, na zemi jsou postavené kužely a jedno družstvo má za úkol klusat a cestou rukou shazovat kužely, druhé družstvo má za úkol kužely opět stavět, děti se v činnostech několikrát vystřídají). Tato hra děti velmi baví a vůbec

u toho nevnímají, kolik toho naběhají. Po této hře následuje rozcvičení formou jógy – úkolem je vyzkoušet vlastním tělem, jak se pohybují dopravní prostředky – auto, koloběžka, kolo, letadlo, loď, kajak, stíhačka,... Následně děti rozdělíme do dvou skupin, jedna skupina se bude věnovat gymnastickým prvkům na žíněnkách (válení sudů natažených, skrčených, zpevňovacím cvikům, nácvik hvězdy, nácvik kotoulu – kolébka, kotoul vpřed a vzad, hvězda). Druhá skupina se věnuje zpevňovacím cvikům na hrazdě a žebřinách (držení, přitahování, přelézání, lehké posilovací cviky), také jsme zkusili šplh na tyč – technika (nebylo důležité vylézt co nejvýš, ale správně se držet. Obě skupiny se vystřídaly. Po gymnastice jsme se odreagovali u hry s „veverka a kuny“, kdy jedno družstvo probíhá polem, kde na čarách stojí druhé družstvo. Úkolem prvního družstva je, přenést po jednom tenisáku na druhou stranu, úkolem druhého družstva je, chytat ty co přebíhají, kdo je chycen, vrací se na začátek a zkouší to znovu. Po hře nás čekají cvičení z jógy – pozdrav slunci, pozdrav měsíci, relaxační pozice. Děti se u toho zklidní a vydýchají a během cvičení si opět povídáme o tom, co komu šlo a co se komu líbilo.

7. hodina

Zaměření: Herní hodina. Při herní hodině střídáme několik her drobných – na zahřátí, odreagování a maximálně dvě velké týmové hry. Začneme tedy menší hrou „evoluce“, kdy děti postupují ve vývoji zvířátek tak, že si stříhají kámen nůžky se stejným druhem a kdo vyhraje, se vyvine ve větší zvířátko a ten co prohraje, sestupuje o druh níže. Posledním článkem ve vývoje člověk, kdo se jím stane, vyhrál. Hru párkrát opakujeme. Další hrou trénujeme házení, cílem hry je shazování kuželů, které stojí mezi dvěma družstvy na lavičkách. Házíme tenisáky, vždy jen jedním a s tenisáky nechodíme a neběháme. Vyhrává družstvo, které shodilo více kuželů na stranu soupeře. Střídáme styly házení, horem, spodem a také levou rukou, abychom kompenzovali zátěž té dominantní ruky. Hru opět alespoň dvakrát opakujeme. Následuje velká hra „člověče, nezlob se“ (princip je stejný jako u stolní hry, jen figurkami jsme my lidé a kolik hodíme kostkou, tolik běžíme koleček v hracím poli). Hra je to náročná na běhání, střídáme směr běhu a opakujeme maximálně třikrát. Podle únavy dětí můžeme zařadit živější nebo klidnější hru – zvolila jsem hru klidnější „živé pexeso“ (jsou dva hadači,

a zbytek dětí se rozdělí do dvojic, hadači jdou za dveře a děti si ve dvojici domluví cvik – pohyb, který budou dělat oba dva, až budou vyzváni hadačem, hadači si postupně vybírají a odkrývají děti a hádají, kdo s kým je, vyhrává ten, kdo má nejvíce odkrytých dvojic). Na závěr hodiny se lehce vyklučeme.

Závěr:

Jelikož se s dětmi známe třetím rokem, mohu říci, že jsme na sebe zvyklí a už nám to spolu hezky „klape“. Děti ví, co si mohou dovolit či nikoliv a mohu říci, že poslouchají a celkově si na ně nemohu stěžovat, naopak jsem z nich nadšená a z každého tréninku s těmito dětmi odcházím plná pozitivní energie a dobré nálady. Některé děti s námi jezdí i na tábory a chodí na další akce během roku, takže je také vidět, že je to u nás na hřišti a s námi trenéry baví a to je ta největší odměna. Tuto skupinku navštěvují děti pravidelně a jejich docházka je nejvyšší i mezi ostatními tréninkovými skupinkami, za což jsem velice vděčná a moc mě tato práce těší.

9. ZÁVĚREČNÁ REFLEKTIVNÍ ÚVAHA O VLASTNÍM STUDIU

Pro obor Vychovatelství na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze jsem se rozhodla z několika důvodů. Hlavním důvodem bylo, že jsem při studiu jiného oboru zjistila, že to není to, co jsem hledala a co by mi vyhovovalo. Práce s dětmi věku základní školy se mi zamlouvá daleko více, než práce se staršími dětmi. Vzhledem k tomu, že se od útlého věku věnuji sportu velice aktivně a má záliba přerostla do trenérství, chtěla jsem lásku ke sportu probouzet i v dětech. Proto jsem se začala trenérství, konkrétně trenérství atletiky, věnovat více a podrobněji. Trenér potřebuje, jako ostatní vychovatelé, vědět, jak se dětem věnovat nejen po té sportovní stránce, ale také po stránce pedagogické a psychické. Trenér musí být pro děti, stejně jako ostatní pedagogové, vzorem, autoritou ale také kamarádem.

Dalším důvodem bylo vzdělání, respektive vysokoškolský titul, jelikož v dnešní době je vhodná aprobace nutná. Na druhou stranu vysokoškolský titul nezaručuje kvalitu pedagoga, ale to platí pro více povolání, člověk by měl mít nějaký cit, také životní zkušenosti a hlavně zápal a chuť do práce. Doufám, že něco z toho v sobě mám. Zkušenosti, ať už pozitivní nebo negativní, budu nabírat praxí, ale hlavně mě do další práce motivovalo studium na vysoké škole, protože jsem se dozvěděla mnoho důležitých a zajímavých informací a poznatků, ale také mi dalo rozhled a informace z dalších příbuzných oborů.

Na začátku studia jsem se rozkoukávala, co se týče předmětů, pedagogů i spolužáků. Postupem času se vše usnadňovalo, a to hlavně díky nápomoci pedagogů, kteří s námi byli velice trpěliví, za což jim patří velký dík. Co mě velice překvapilo, bylo milé a vstřícné chování pedagogů k nám studentům, často nás oslovovali „kolego“ a „kolegyně“ a mluvili a jednali s námi velice slušně. Některé předměty pro mě byly zcela nové, ale také byly hodně zajímavé a ze všech jsem si odnesla spoustu informací užitečných pro moji budoucí práci s dětmi. Nejen naši pedagogové, ale díky nim i odborná literatura, přinesly do mého povědomí o oboru mnoho nových a užitečných informací.

Také moji spolužáci byli přátelští a navzájem jsme se snažili si pomoci a podpořit se. Jako v každém větším kolektivu se i ten náš rozdělil na několik skupinek a to podle věku nebo podle sympatií a souznění. Věkové složení naší třídy bylo velice

široké, o to zajímavější to byla zkušenost a spolupráce. Se spolužáky jsme si vyměňovali různé zkušenosti z praxe, rady, poznatky a nápady z našich povolání.

Správný pedagog – vychovatel – by měl svou práci milovat, protože když ji prožívá naplno a svou prací žije – dodává tím mnoho energie a chuti i dětem. Dále by měl člověk, který chce tuto práci vykonávat, mít obrovské znalosti ve svém oboru a určitě by měl být informován o všem novém, co se v jeho oboru děje. Proto si myslím, že vzdělávat by se měl člověk neustále, měl by držet krok s dobou, protože ta se stále vyvíjí. Pedagog by měl být autoritou a měl by být svým svěřencům nápomocný. Co se týče trenéra, ten by měl, navíc k tomu všemu, mít ještě dobrou fyzickou kondici, aby byl dětem příkladem a hlavně také aby jim mohl ukázat a předvést různé sportovní aktivity. Logickým výběrem při studiu pro mě tedy byla specializace tělesná výchova a didaktika tělesné výchovy, kde byla nejen teorie, ale i praxe, což jsem velice ocenila. Z tohoto předmětu jsem si odnesla několik nových her a aktivit, které by se s dětmi dali provozovat, některé jsem také ve své praxi brzy vyzkoušela. Souvisí s tím i zdravý životní styl, který je pro sportovce také důležitý a i o tomto tématu jsem se v několika předmětech dozvěděla zajímavé informace. Nyní se na zdravý životní styl snažím více soustředit já osobně a snažím se předávat informace o zdravém životním stylu i svým svěřencům. Nejde jen o zdravou stravu, ale také o kvalitní spánek, správnou relaxaci, odpočinek, ale i vhodně trávený volný čas. Pro mě osobně je nejdůležitější, aby děti sportovaly rády a aby se hýbaly a neseseděly doma u televize či u počítače. Samozřejmě chápu, že sport není vhodný pro všechny a každý může mít jiné zájmy. I během tréninků a různých sportovních akcí, ale například i výletů se dá na děti pozitivně působit, motivovat je a směřovat je správným směrem. Právě nápadů a tipů jak na děti působit a jak s nimi pracovat jsem se během studia dozvěděla mnoho jak od našich učitelů, tak i od svých spolužáků, mezi kterými jsem byla jedna z nejmladších. Právě to, že kolem mě bylo spousta starších kolegů z praxe, mě ohromně posunulo v načerpání velkého množství zkušeností, rad a poučení do mé budoucí praxe a nahlédnutí do profesí ostatních.

Doufám, že to pro mne nebyly poslední studijní zkušenosti, i když s věkem se do dalšího studia bude chtít méně, ale nyní vím, jak jsou informace a znalosti důležité a že je člověk nenajde na chodníku. Právě i kontakt s dalšími lidmi stejného nebo podobného zaměření je důležitý a velice obohacující. Studium, ale právě i spolužáci mě také

naučili, nebát se s dětmi zkoušet nové věci a vymýšlet pro děti další zajímavé a zábavné aktivity. Například jsem během předmětu „Výtvarná výchova“ svoje děti z jedné starší tréninkové skupiny zaúkolovala, aby vytvořily naše atletické hřiště a hlavně místo, které na hřišti mají nejraději. Velice mě překvapilo, jakou práci tomuto úkolu věnovali a kolik volného času jim to muselo zabrat. Spojili jsme tak sport s výtvarným uměním a zároveň jsem se o dětech dozvěděla něco víc, například jak na ně naše hřiště, kde trénují, působí. V čem jsem se dozvěděla asi nejvíce nových informací, byly předměty z Psychologie či Speciální pedagogika, za což jsem ráda. Právě z psychologie jsem se dozvěděla zajímavé věci, které jsem také hned mohla pozorovat u svých svěřenců, ať už předškoláků či dětí desetiletých. Jejich vývoj, myšlenkové pochody, reakce a jednání má mnoho důvodů a psychologie mi je přiblížila a já se nyní snažím s dětmi více mluvit a ptát se na jejich pocity z různých činností a aktivit. Myslím si, že se nyní více snažím mít individuálnější přístup ke každému dítěti, neodbývat je a věnovat se jim, mluvit více s rodiči a zapojovat se v případě, že tuším někde nějaké problém. Také bych neměla zapomenout na předmět „Hudební výchova“, při kterém jsem oprášila hraní na klavír, za což jsem velice vděčná a nyní se tomu snažím věnovat více. Ráda bych ještě uvedla předmět „Autorita ve výchově“, ve kterém jsme se věnovali nejen autoritě pedagoga, ale vlastně všem, kteří nějak vychovávají a tím děti ovlivňují. Uvědomila jsem si, že přirozená autorita a respekt je dar, ale že být autoritou se dá i naučit. Soustředit se, být do své práce zapálený, být ve svých postojích důsledný, mít důvěru, být empatický ale také umět improvizovat, to jsou předpoklady pro správnou autoritu u dětí. Snažím se na sobě v těchto předpokladech pracovat.

Získané poznatky a informace se budu snažit ve své profesi využívat, jak to jen půjde a hlavně mám nyní větší chuť a energii hledat další, pro mě nové nápady, jelikož je stále co zlepšovat a zdokonalovat.

10. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

- FIERZOVÁ, O. *Dětské osudy z doby poválečné*. 1. vyd. Praha: Fokus, 1992. 120 s.
- KOSATÍK, P. *Sám proti zlu*, 1. vyd. Praha: Paseka, 2009. 384 s. ISBN 978-80-7185-971-0
- NF PP a OF. *Hovory 1. Sborník nadace PP a OF Praha*. Praha: Oliva, 1995. 155 s. ISBN 80-901634-9-1.
- PITTER, P., FIERZOVÁ, O. *Nad vřavou nenávisti*. 1. vyd. Praha: Kalich, 1996. 236 s. ISBN 80-7017-972-4.
- Archiv Přemysla Pittra a Olgy Fierzové. In: *Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského* [online]. Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského, © 2013 – 2016 [cit. 11. 11. 2017]. Dostupné z: http://pitter.npmk.cz/sites/pitter.npmk.cz/files/soubory/pitter_zivotopis_a3.pdf
- Jak se stát trenérem. In: *Český atletický svaz* [online]. ČAS a ČTK, © 2017 [cit. 6. 12. 2017]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/treneri/jak-se-stat-trenerem/>
- Směrnice ČAS č. 7/2016 ze dne 15. prosince 2016, o trenérech. In: *Český atletický svaz* [online]. ČAS a ČTK, © 2017 [cit. 6. 12. 2017]. Dostupné z: http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/13/12408/smernice-cas-o-trenerech-7-2016.pdf