

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy



**KRASOBRUSLAŘSKÉ SOUSTŘEDĚNÍ PRO DĚTI
VE VĚKU 8 AŽ 10 LET**

Bakalářský projekt

Autor: Pavla Prokopová
Vedoucí práce: Mgr. Alice Košárková, PhD.

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Prokopová Pavla

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Alici Košárkové, Ph.D., za odborné vedení mého bakalářského projektu, za cenné rady a ochotu.

Obsah

Úvod	1
1 Volný čas	2
1.1 Sport.....	2
1.2 Krasobruslení	2
2 Oddíl krasobruslení Tělovýchovná jednota Auto Škoda Mladá Boleslav.....	3
2.1 Historie oddílu	3
2.2 Ekonomická situace	3
2.3 Mladá Boleslav	4
3 Charakteristika cílové skupiny	5
4 Charakteristika projektu	7
4.1 SWOT analýza.....	7
5 Popis projektu.....	10
5.1 Charakteristika současného stavu	10
5.2 Charakteristika plánovaného stavu	11
5.3 Udržitelnost projektu	11
6 Řešení projektu.....	12
6.1 Harmonogram projektu.....	12
6.2 Organizační a personální zajištění projektu.....	12
6.3 Materiální zajištění projektu	13
6.4 Rozpočet projektu	13
7 Průběh soustředění.....	15
7.1 Den první – neděle	15
7.1.1 Seznámení s pravidly.....	15
7.1.2 Evoluce	15
7.1.3 Jmenovky.....	16
7.1.4 Já jsem silná Slávka	16
7.1.5 Co máme společného?	16
7.1.6 Rozhovor s instruktorem	17
7.1.7 Přátelský rozhovor.....	17
7.1.8 Děkuji za příjemný den.....	18
7.2 Den druhý – pondělí	18
7.2.1 Kámen, nůžky, papír.....	19
7.2.2 Znamení hada	19
7.2.3 Ano/ne	19
7.2.4 Výroba vlastní složky	20

7.2.5	Jsi opravdu jedinečná/ý!	20
7.2.6	Zlatý ořech.....	21
7.2.7	STOP	22
7.2.8	Tři pravdy, jedna lež.....	22
7.2.9	Cítit se dobře ve svém těle.....	22
7.2.10	Dobré pocity	23
7.2.11	Reflexe.....	23
7.3	Den třetí – úterý	24
7.3.1	Podbíhání lana	24
7.3.2	Superžena a supermuž	25
7.3.3	Seřad'te se podle	25
7.3.4	Komplimenty a kritika.....	25
7.3.5	Zem je láva	26
7.3.6	Brännball	27
7.3.7	Sebevědomé chování hraje důležitou roli.....	27
7.3.8	Sklenice vděčnosti	27
7.3.9	Pavučina	28
7.3.10	Slunéčko sedmitečné	28
7.4	Den čtvrtý – středa.....	29
7.4.1	Slyším, vidím, myslím si a říkám	29
7.4.2	Silné příběhy.....	30
7.4.3	Trosečníci	30
7.4.4	Ulička čmeláků.....	31
7.4.5	Umění říct „ne“.....	31
7.4.6	„Já jsem“.....	31
7.4.7	Aktivity.....	32
7.4.8	Sebevědomý deník.....	32
7.4.9	Milé vzkazy	33
7.5	Den pátý – čtvrtek.....	34
7.5.1	Měření pocitů.....	34
7.5.2	Dvacet otázek	34
7.5.3	Třikrát denně: „Věřím si.“	35
7.5.4	Jiný pohled na věc	35
7.5.5	Rychle, ale pečlivě.....	36
7.5.6	Projevy nervozity.....	36
7.5.7	Umím – neumím.....	37
7.5.8	Procházka.....	37

7.5.9	Kufr získaných dovedností	37
7.5.10	Jóga pro děti	38
7.6	Den šestý – pátek	38
	Závěr	39
	Seznam použité literatury	41
	Knižní zdroje	41
	Internetové zdroje	41
	Ostatní zdroje.....	43
	Seznam tabulek.....	44
	Seznam příloh.....	45
	Přílohy	1

Úvod

Tento bakalářský projekt je zaměřen na krasobruslařské soustředění. Toto téma jsem si zvolila, protože jsem se krasobruslení několik let věnovala a s odstupem času jsem si uvědomila, že prostředí tohoto sportu dokáže člověka psychicky poznamenat a některé přístupy právě na různých soustředěních, ale i při trénincích, tomu úplně nepomáhaly. Tudiž jsem se chtěla mimo jiné zaměřit i na to, aby se dětem, které se krasobruslení věnují, dostávala i psychická péče nejen v klasické podobě terapeutických sezení, ale například i v rámci určité prevence pomocí aktivit rozvíjejících sebedůvěru a poznání vlastní hodnoty apod. Jelikož je to individuální sport, na závodech jsou děti vystaveny stresu, se kterým se musí vypořádat samy a mimo jiné na ně dopadají i všechny chyby, které při závodě udělají. Bohužel mnozí trenéři nebo někdy i rodiče dětem nepomáhají, a ještě jim vynadají, proč ty chyby udělaly. Když vezmeme v potaz, že se s takovým přístupem setkávají krasobruslaři a krasobruslařky již od 4 let věku, kdy mohou poprvé začít soutěžit, je to pro mě osobně alarmující.

Proto je cílem tohoto bakalářského projektu pokusit se navrhnout takové soustředění, které nebude zaměřené jen na zlepšení výkonu, ale i na zlepšení psychické odolnosti dětí. Jde nám o to, aby děti věděly, že jejich výsledky neurčují jejich hodnotu, a aby byly schopné pracovat s kritikou. Také chceme, aby mezi sebou uměly spolupracovat, což se může zdát zcestné, ale je důležité umět komunikovat v kolektivu a vytvořit si v oddílu, ale i mezi ostatními závodníky, příjemnou atmosféru, při níž se všem bude lépe pracovat.

V první části projektu se budeme věnovat volnému času především pak sportu a krasobruslení. Charakterizujeme danou věkovou skupinu a organizaci, pod kterou se projekt bude konat, tedy Oddíl krasobruslení Tělovýchovná jednota Auto Škoda Mladá Boleslav. Částečně si i představíme město, kde by se kurz případně uskutečnil.

Ve druhé části projektu se zaměříme na samostatný projekt a jeho realizaci. Podíváme se, jaké jsou cíle projektu. Charakterizujeme současný a plánovaný stav a jeho udržitelnost do budoucnosti. Následně budeme řešit organizační, personální a materiální zajištění společně s rozpočtem projektu. V neposlední řadě rozplánujeme jednotlivé dny soustředění jako takového.

1 Volný čas

Volným časem je myšlena doba mimo práci či školu, která je určena k odpočinku, regeneraci a ve které děláme aktivity dobrovolně a rádi. Nepočítáme sem dobu potřebnou k zabezpečení základních fyziologických potřeb a starost o domácnost. (Pávková a kol., 2008, s.13)

1.1 Sport

Sport je jednou z mnoha možností, jak lze trávit volný čas. V posledních letech ale stále více lidí tráví svůj volný čas pasivní zábavou, kde není potřeba vyvinout jakoukoliv aktivitu ať už fyzickou nebo psychickou. Proto je stále těžší přimět dospělé ale i děti a mládež právě třeba ke sportu. Nicméně kdo chce cestu a čas si vždy najde. Sportem v širším slova smyslu označujeme jakýkoliv pohyb, který nám pomáhá ke zlepšení fyzické i psychické kondice. Také může napomáhat ke zlepšení kvality života, ale je zapotřebí nezapomínat i na další důležité faktory ovlivňující kvalitu života jako je například strava či spánek. (Slepičková, 2005)

1.2 Krasobruslení

Klouzání po ledě je zde od nepaměti, ale o bruslení, které by se dalo přirovnat k tomu, co známe dnes, se můžeme začít bavit přibližně od 4. století př.n.l., kdy se dříve kostěné brusle nahrazovaly bruslemi železnými. Postupem času nabývalo bruslení na oblíbenosti, a to ve všech společenských kruzích. Krasobruslení jako takové vzniká v 60. letech 19. století a v letech 90. je poté založena Mezinárodní bruslařská unie (ISU), která funguje dodnes. Největší pokrok byl zaznamenán na začátku 20. století, kdy byly zhotoveny první brusle se zoubky. (Hrázská, 2006)

Krasobruslení je všestranný sport, kdy je potřeba být zároveň fyzicky zdatný, ale také být schopný interpretovat hudbu. Trénink by se měl sestávat z kondiční, technické, taktické a psychologické složky a mimo ledovou plochu je potřeba všestranné přípravy v podobě baletního a tanečního tréninku, ale také gymnastiky, protažení a v neposlední řadě regenerace. Důležitou součástí je i přístup trenéra, který by měl respektovat vývojové fáze jedince a zároveň brát ohled i na jeho charakter. Měl by tedy dbát na přiměřenost tréninku vzhledem k věku a výkonnosti svěřence. (Hrázská, 2006)

2 Oddíl krasobruslení Tělovýchovná jednota Auto Škoda Mladá Boleslav

Oddíl krasobruslení Tělovýchovná jednota Auto Škoda Mladá Boleslav spadá pod spolek Tělovýchovná jednota Auto Škoda Mladá Boleslav, kam patří i některé další sporty v Mladé Boleslavi (například basketbal, judo, karate a další) (TJ Auto Škoda Mladá Boleslav, 2018).

Oddíl se věnuje především tréninkům krasobruslení jak na ledě, tak i v létě venku. Mezi jejich aktivity patří mimo jiné i pořádání závodů nebo testů výkonnosti, které zaštiťuje Český krasobruslařský svaz. Během roku jsou pořádány i pravidelné náборы nových dětí. V létě, když není možnost tréninků na ledě, se jejich aktivita přesouvá tzv. na sucho a probíhá příprava na zlepšení fyzické výkonnosti nebo například probíhají lekce gymnastiky a baletu. Během letních prázdnin má oddíl možnost jet se svými dětmi na celorepubliková soustředění, jež pořádají kluby na Moravě nebo v Praze. Cílovou skupinou jsou chlapci i děvčata ve věku od 3 do zpravidla 16 let. Ale záleží na svěřencích, jak dlouho se sportu chtějí věnovat, tudíž zde najdeme i děvčata ve vyšším věku, tedy 17 a více let (Oddíl krasobruslení TJ Auto Škoda Mladá Boleslav).

2.1 Historie oddílu

Historie krasobruslení v Mladé Boleslavi sahá až do roku 1880, kdy společně s rychlobruslením a ledním hokejem spadalo pod klub BK Mladá Boleslav. V roce 1953 se krasobruslařský oddíl zcela osamostatnil díky výběru svého vlastního výboru. První závody klub uspořádal na konci 60.let. Nejvíce rozmachu krasobruslení, ale pomohlo zastřešení zimního stadionu v roce 1975, což znamenalo, že se mohlo trénovat za jakéhokoliv počasí. Během několika let klub odchoval několik úspěšných krasobruslařů a dal tak o sobě vědět „krasobruslařskému světu“. (Oddíl krasobruslení TJ Auto Škoda Mladá Boleslav)

2.2 Ekonomická situace

Oddíl krasobruslení spadá pod TJ AŠ Mladá Boleslav, odkud čerpají příspěvky například na pronájem ledové plochy nebo uhrazení asistentů trenéra. Jednota získává dotace od MŠMT a dále od sponzorů jako je Škoda Auto nebo město Mladá Boleslav. Tyto peníze se musí rozdělit mezi všechny oddíly a kluby, které pod Jednotu spadají, tudíž konečná částka není tak vysoká. Klub má tedy i možnost si zažádat o příspěvek přímo u města Mladá Boleslav, kdy jsou jasně daná pravidla, kdy je dotace či grant poskytnut a kdy ne. Trenéry platí rodiče

svěrenců. Jejich cena je stanovena na hodinu a rozpočítána mezi jednotlivé děti, kteří se tréninku účastnily. Rodiče ještě měsíčně přispívají na chod klubu (Prokopová, 2023).

2.3 Mladá Boleslav

Mladá Boleslav je okresní město ve Středočeském kraji se zhruba 41 000 obyvateli a je známé především tím, že se zde vyrábí automobily značky Škoda (ČSÚ, 2022). Nachází se zde několik mateřských, základních škol, středních ale i vyšších odborných škol a jedna soukromá škola vysoká. V Mladé Boleslavi naleznete plavecký bazén, zimní, fotbalový i atletický stadion, ale také tělocvičny a haly, kde se trénuje například basketbal, florbal nebo i házená. V okolí zimního stadionu se nachází lesopark Štěpánka, kde mimo jiné lze využít i venkovní posilovnu nebo navštívit dětské hřiště. V Mladé Boleslavi působí několik sportovních klubů, ale zastoupení zde mají i volnočasová zařízení jako je například Dům dětí a mládeže nebo TJ Sokol.

3 Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinou tohoto projektu jsou krasobruslaři a krasobruslařky ve věku 8 až 10 let, takže podle Langmeiera a Krejčířové (2006) spadají do období mladšího školního věku a podle Vágnerové (2005) do věku středního školního. Dle Vágnerové (2005, s.237/238) „*lze střední školní věk považovat za období přípravy na další, vývojově dynamičtější období dospívání.*“

Dětem se v tomto věku zlepšuje hrubá i jemná motorika, to znamená, že například fyzická výkonnost je vzestupného rázu. Děti mají větší zájem o pohybové a sportovní aktivity a díky tomu se jim zlepšuje koordinace těla, jsou rychlejší ale také mají větší sílu. Záleží ale samozřejmě na postoji okolí zejména rodičů vůči dítěti, tedy zda ho v pohybu podporují či nikoliv. Důležitá je tedy jak vnější, tak i vnitřní motivace dítěte. Jelikož výsledky dětí mohou být diametrálně odlišné, dítě, které má „horší“ výsledky než jeho vrstevníci, ztrácí motivaci k danému pohybu. Toto dítě bychom od této aktivity neměli odrazovat, naopak bychom ho měli povzbuzovat a dále motivovat. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Dítěti se v tomto období začíná zlepšovat schopnost seberegulace mimo jiné i díky tomu, že si je vědomo svých pocitů ale zároveň vnímá i očekávání nebo postoje okolí v dané situaci. Děti školního věku jsou si vědomy toho, že pocity a emoce lze skrývat před svým okolím a také rozumí ambivalentnosti prožitků, tedy že člověk může cítit dvě naprosto odlišné emoce najednou. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Dalším významným procesem, který v mladším školním věku probíhá je uvědomování si vlastní v čase neměnné psychické charakteristiky. Díky tomu se začínají srovnávat s ostatními a vytvářejí si tak stabilnější úroveň sebehodnocení. Jejich sebehodnocení je tedy založeno na srovnání se s druhými, což například ve škole je závislé na tom, jakou dostanou známku. Podle Langmaiera a Krejčířové (2006, s.139): „*je kladné sebehodnocení pro duševní zdraví velmi významné. Psychoterapeuticky zaměřeni badatelé poukázali na to, že kořen mnoha psychických obtíží je právě v nejistotě o hodnotě vlastního „já“.*“ Sebehodnocení dítěte je také ovlivňováno tím, jak se pohlíží na jeho úspěch ale i neúspěch. Tedy když je úspěch, který je závislý na jeho schopnostech a dovednostech, považován za štěstí a neúspěch za neschopnost. Dítě na sebe bude pohlížet negativně a jeho sebevědomí klesne. Naopak když se neúspěch bude brát jako ponaučení pro příště a vysvětlíme dítěti, že chyby se stávají, ale je to právě možnost pro náš růst. Dětské

sebehodnocení bude kladné. Zároveň je jejich sebehodnocení závislé i na vrstevnické skupině, se kterou se stýkají ve škole nebo mimo ni. Můžou si totiž připisovat vlastnosti na základě svého relativního postavení v dané skupině. (Langmaier a Krejčířová, 2006)

Děti v tomto věku si uvědomují, že jsou jedineční a jejich vlastnosti jsou stálé. Uvědomují si, že existuje ideální chování, které jim nastavují dospělí a ony se ho snaží dosáhnout. To má samozřejmě také vliv na jejich sebedůvěru a sebeúctu, když se jim nedaří dosáhnout onoho ideálu, jejich sebedůvěra se zhoršuje. (Vágnerová, 2005)

4 Charakteristika projektu

Předmětem projektu je naplánovat a vytvořit soustředění pro děti, které se věnují krasobruslení, tak, aby jim vybrané aktivity napomohly k lepšímu sebepoznání, podpořily je v kladném sebehodnocení a naučily spolupráci v týmu, ale také aby se zlepšily ve svém sportu.

Hlavním cílem projektu je, aby děti dokázaly přijímat kritiku i komplimenty, aby věděly, jak někoho odmítnout a uměly to aplikovat do svého života. Poté chceme docílit toho, aby děti znaly svou vlastní hodnotu a aby dokázaly stát za svými názory. Dalším cílem je rozvinout spolupráci a komunikaci ve skupině a zlepšit výkonnost v krasobruslení. Všechny aktivity budou těmto cílům přizpůsobeny.

4.1 SWOT analýza

<u>Silné stránky</u> Trenéři Historie Výsledky Všestrannost pohybu	<u>Slabé stránky</u> Propagace Trenéři Psychická podpora
<u>Příležitosti</u> Propagace Psychická podpora Trenéři Spojení klubů	<u>Hrozby</u> Úbytek dětí Druhý klub
<u>Vize na 1 rok dopředu</u> Propagace Psychická podpora	

Tabulka 1 – SWOT analýza organizace

Mezi silné stránky oddílu krasobruslení řadíme trenéry, kteří jsou vzdělaní a mají potřebné licence k trénování, jsou zde dva trenéři s nejvyšší licencí A, dva trenéři s licencí B a poté asistenti trenérů, což jsou většinou bývalí závodníci, někteří z nich mají i nejnižší licenci C. Dále sem můžeme zařadit i historii, kdy oddílem prošlo nespočet úspěšných krasobruslařů, mezi které patří mimo jiné i současní trenéři. Na tomto klubu z části zakládá svou dobrou pověst. Další, co klubu slouží k budování pověsti, jsou zajisté viditelné výsledky závodníků. Valná většina jezdí na závody v nejvyšší soutěži České republiky a někteří z nich jsou natolik dobří, že se mohou účastnit i Mistrovství České republiky, kam se dostane jen

omezený počet závodnic. K těmto výsledkům závodníkům zajisté pomáhá i všestranná příprava, kdy jim oddíl poskytuje hodiny baletu i gymnastiky a během letní přípravy se závodníci účastní kondičních i silových tréninků nebo mají možnost jet na soustředění, kde získají nové dovednosti od trenérů nejen z celé České republiky, ale mnohdy i ze světa.

Mezi slabé stránky naopak patří propagace. O náboru nových dětí se lidé mohou dozvědět pouze na webových stránkách nebo na Facebooku oddílu. Případně od známých, kteří již vědí, že se náborů pořádají. Dříve se roznášely propagační letáky po školách a dávala se reklama do místního zpravodaje. To se ale se změnou výboru ukončilo. Trenéři jsou sice silnou stránkou, ale zároveň je můžeme vnímat jako stránku slabou, sice mají trenérské licence a průběžně své znalosti obnovují s postupnou inovací sportu, ale zároveň je jejich přístup v určitých směrech zastaralý. Což navazuje na další bod, kterým je psychická podpora nebo celkově zájem o psychické zdraví závodníka/svěřence. Trenéři a závodníci se sice stýkají každý den v týdnu na trénincích, popř. na závodech, ale trenér nemá většinou zájem o život závodníka na tolik, aby chápal jeho chování. Většinou trenéři ani nezjišťují aktuální náladu svěřenců před tréninkem, tudíž ho nepřizpůsobí a daný trénink nemusí být tak efektivní jako kdyby se připravil s ohledem na aktuální rozpoložení dětí. Trenéři jsou především zaměřeni na výkon a chyby. Většinou hledají příčiny špatného výkonu pouze v tom, že dítě dostatečně netrénovalo a podobně. V reakci na to potom zvyšují nároky na trénincích místo toho, aby se dívali na to, jestli dané chyby nepramení z aktuální situace v závodnickově životě.

Příležitosti můžeme vidět právě ve slabých stránkách, protože vše to jsou věci, které se dají změnit. Propagace by mohla probíhat skrze letáky o náboru nových dětí nebo reklamou v boleslavském zpravodaji. Zároveň by se mohlo psát více článků o výkonech závodníků na webové stránky Mladé Boleslavi, ale i na stránky oddílu. Právě webové stránky klubu jsou sice relativně nové, ale moc informací zde člověk nenajde. Dále je příležitostí jiný přístup trenérů ke svým svěřencům, kdy se určitě mohou více zajímat o jejich problémy, od kterých se následně mohou odvíjet i jejich výkony. Určitě by jim trenéři mohli dát doporučení na nějakého sportovního psychoterapeuta nebo na relaxační techniky před závodem. Také s tím souvisí celková atmosféra v oddílu, kdy by se ke všem závodníkům mohlo přistupovat více rovnoměrně bez potřeby vyzdvihovat lepší krasobruslaře/krasobruslařky. V neposlední řadě můžeme vidět příležitost i v nových trenérech, kdy klub může podporovat své odchovance, aby si udělali trenérskou licenci a následně v tomto klubu trénovali. Tím, že jsou to mladí lidé, by mohli vnést do trénování

nové přístupy i techniky, což by pomohlo ke zlepšování výkonnosti a možná by to přineslo i více nových dětí. Příležitost můžeme vidět i ve spojení klubů, které jsou v Mladé Boleslavi dva. V obou je vcelku málo dětí a jejich spolupráce by přinesla mnohé benefity. Například by měly dvakrát tolik možností tréninků, tedy více času na ledové ploše. Zároveň by se propojily znalosti všech trenérů, a to by přineslo nový pohled oběma stranám.

Za asi největší hrozbu můžeme považovat úbytek dětí, kdy se sice každý rok koná nábor nových dětí, ale ze zhruba 30 účastníků se vyberou pouze dvě až tři děti, které mají určité předpoklady pro tento sport. To ale ještě neznamená, že u tohoto sportu dané dítě zůstane. Někdy mohou být překážkou rodiče, kterým nevyhovují tréninky každý den v týdnu, jindy to může být nedostatek financí nebo prostě jen to, že si samo dítě uvědomí, že to není sport pro něj a že se chce ve svém volném čase věnovat něčemu jinému. Úbytek dětí může být i skrze různá zranění, která mohou nastat, nebo skrze právě psychické zdraví dětí. S nedostatkem dětí souvisí i další hrozba, kterou z určité části je druhý klub, jež se v Mladé Boleslavi nachází. Mezi oddíly panuje určitá rivalita, která se s nimi nese již dlouhé roky. Obecně málo dětí a rodičů je ochotno podstoupit některé kroky k tomu, aby mohly dělat krasobruslení, a ještě jsou tu dva kluby, které se o děti „přetahují“.

Do vize na jeden rok dopředu můžeme určitě zařadit propagaci, která na náborů dětí přinese více dětí, a tedy i více potenciálních závodníků, čímž se dá předcházet jejich nedostatku. Během jednoho roku by mohl klub podniknout první kroky, aby zajistil lepší péči o psychické zdraví svých svěřenců. Alespoň v podobě různých aktivit a metod například ke snížení stresu.

5 Popis projektu

Tato kapitola bude pojednávat o tom, jaký je současný stav v oddíle, jak probíhá den krasobruslařů a jaký na ně může být vyvinut tlak. Také se zaměříme na to, jak by mohlo vypadat fungování klubu po kurzu a jak si tyto nové principy udržet do budoucnosti.

5.1 Charakteristika současného stavu

Současný stav v oddíle je takový, že se závodníci a trenéři stýkají pouze na trénincích každý den v týdnu kromě neděle a případně společně jezdí o víkendech na závody. Těch se ale děti neúčastní pravidelně každý víkend. Vybírají si, kam pojedou zpravidla podle vzdálenosti od Mladé Boleslavi. Krasobruslení je sport náročný v mnoha ohledech, ať už se jedná o fyzickou nebo psychickou stránku (sportvokoli.cz, 2018). Závodníci jsou většinou školou povinní, takže mimo tréninky chodí do školy, kde musí plnit dané povinnosti. Běžný den tedy může vypadat následovně. Ráno jdou do školy, kde jsou zhruba do 14:00, poté jdou hned na trénink nebo jdou domů, kde si odloží tašku do školy a vezmou věci na trénink. Hodně dětí ale dojíždí, tudíž zůstávají ve městě a čekají, než začne trénink. Na zimní stadion musí přijít alespoň o půl hodiny dřív, aby se rozcvičily, zahřály si svaly a připravily se na trénink. Poté je čeká hodinový trénink, po kterém se musí lehce vyběhat, aby svaly správně regenerovaly, a pak už přesun domů. Ten může trvat deset minut, ale pro dojíždějící i půl hodiny. Doma je čeká příprava na další den školy, a protože je už večer jdou spát a takhle se to víceméně opakuje každý den. Tudíž nejen že nemají tolik volného času na jiné aktivity, ale jsou vystaveny tlaku, aby zvládaly jak školu, tak aby byly dobré ve sportu, kterému se věnují. Na základě dlouholetých zkušeností autorky víme následující. Na závodech jsou děti vystaveny stresu z toho, aby předvedly co nejlepší výkon a neudělaly žádnou chybu. Po nepovedených závodech čeká na dítě v mnohých případech naštvaný rodič, který v danou chvíli nechápe, proč jel takovou dálku, kvůli tomu, aby jeho dítě závod zkazilo, a zároveň na něj čeká i lehce zklamaný trenér, který nechápe, kde se stala chyba v přípravě. Je na jednotlivých rodičích, jak se k tomu postaví. Zpravidla to závisí na tom, jak moc jsou sportu oddaní. Trenéři se ke každému staví jinak, ale výsledek je většinou stejný. Zklamání, někdy i lehké naštvání na závodníka a nepochopení, proč se to zrovna dneska nepovedlo. Nesmíme zapomínat na to, že závodník sám vnímá tyto reakce okolí, i když nemusí být přímo vyřčeny. A zároveň on sám ví, že se to nepovedlo a tyto reakce se mohou podepsat na jeho sebehodnocení a celkovém sebevědomí.

5.2 Charakteristika plánovaného stavu

V plánovaném fungování klubu by se trenéři, v lepším případě i rodiče, měli začít zajímat o psychiku svých svěřenců, protože trenér je pedagogem a zároveň i psychologem, pokud „nerespektuje biologicko-psychologické charakteristiky, může tím vážně poškodit organismus sportovce“ (Hrázská, 2006, s.93). Do přípravy by se měly zařadit aktivity na podporu sebedůvěry a závodníci by se měli naučit pracovat s nervozitou. Metody pro práci se stresem by se pak měly praktikovat před závody. Mimo tréninky na ledě, gymnastiky a baletu by se tedy měla zařadit i psychická příprava. Ta se může zařadit, jak průběžně během roku v na čas nenáročných aktivitách, tak i o letních prázdninách v podobě například týdenního kurzu zaměřeného na psychické zdraví a rozvoj sebedůvěry.

5.3 Udržitelnost projektu

Projekt soustředění je jenom prvotní krok a ukázka toho, jak by psychická příprava svěřenců mohla fungovat. Poté závisí vše hlavně na přístupu závodníků, trenérů i rodičů k dané problematice. Jakmile budou všichni spolupracovat a budou mít stejný cíl, bude se projekt lépe udržovat. Proto je důležité pečlivě všechny zúčastněné seznámit s projektem a jeho cílem. Vysvětlit jim, proč je důležitý. Po skončení soustředění bychom měli předat trenérům soubor jednotlivých aktivit, které mohou postupně zařazovat do přípravy a domluvit se na případné spolupráci v rámci nějakého dalšího kurzu. Pokračování po kurzu v dalším rozvoji je stěžejní proto, aby se dostavily výsledky v podobě většího sebevědomí nebo lepšího zvládnání stresových situací.

6 Řešení projektu

Soustředění se bude konat na zimním stadionu v Mladé Boleslavi, jehož součástí je i hotel, kde budou účastníci ubytováni. Projekt je určen pro všechny krasobruslaře a krasobruslařky ve věku od 8 do 10let. Kapacita je omezena na 20 dětí.

6.1 Harmonogram projektu

Příjezdový den bude neděle, závodníci se dopraví na hotel sami mezi 14:00 a 16:00 a ubytují se. Program bude končit v pátek dopoledne. V tyto dva dny bude program zkrácený. Ostatní dny budou se stejným harmonogramem viz tabulka 2.

7:30 – 8:00	Budíček a hygiena
8:00	Snídaně
8:30 – 10:00	Rozcvička a trénink
10:00 – 10:15	Svačina
10:15 – 12:00	Dopolední program
12:00	Oběd a polední klid
14:00 – 16:30	Odpolední program
16:30 – 16:45	Svačina
16:45 – 18:15	Rozcvička a trénink
18:15	Večeře
19:00 – 20:00	Večerní program
20:00 – 21:00	Večerní hygiena a příprava na spánek
21:00	Večerka

Tabulka 2 – Denní harmonogram

6.2 Organizační a personální zajištění projektu

Propagace bude zajištěna rozesláním hromadného emailu všem krasobruslařským klubům na území České republiky a k tomu bude i na webových stránkách Českého krasobruslařského svazu zveřejněna pozvánka na soustředění. Přihlášky (příloha 1) budou zasílány emailem pořadateli akce do naplnění kapacity. Přednost budou mít děti z oddílu v Mladé Boleslavi.

Celý kurz povede instruktor, který má vystudovaný obor sociální pedagogika. V jeho kompetencích bude organizace kurzu tak, aby to odpovídalo požadavkům a možnostem cílové skupiny. Bude zde aplikovat všechny své znalosti z oblasti sociální pedagogiky. Dále zde budou přítomni dva trenéři krasobruslení a zdravotník. Trenéři budou přítomni u většiny aktivit, aby věděli, co mohou po skončení projektu zapojit do přípravy. Jejich hlavní naplní

při tomto projektu budou tréninky krasobruslení. Trenéři budou obeznámeni s průběhem celého kurzu ještě před jeho začátkem, aby věděli, čeho budou součástí a jakou budou mít úlohu. Zdravotník zde bude přítomen pro případ jakéhokoliv zdravotního problému, ale zároveň bude i pomocník při organizačních záležitostech.

6.3 Materiální zajištění projektu

Pomůcky k realizaci aktivit jako je lano, výtvarné potřeby, klubko vlny a věci na brännball zajistí instruktor. Děti si poté dovezou potřebné věci ke krasobruslení a podložky na jógu, jelikož je to běžná součást vybavení, kterou potřebují. Zdravotník s sebou bude mít základní lékárničku.

6.4 Rozpočet projektu

Cena za jednu noc na hotelu je 540,-/noc a osobu (Central Bohemia hotels). Všechna jídla budou zajištěna v restauraci na zimním stadionu, což vyjde zhruba na 400,- na den a na osobu. Pronájem ledové plochy na jednu hodinu činí 3200,- a pronájem tělocvičny pak 500,- na hodinu (sara.mb, 2023), tyto dvě položky by na naši žádost mělo hradit město. Všechny pomůcky na aktivity vyjdou zhruba na 500,- s tím, že některé věci (kuželky, brännball) jsou součástí vybavení tělocvičny a po domluvě si je můžeme půjčit. Trenéři si za hodinu tréninku účtují 600,-. Tato částka se následně dělí počtem dětí, které se tréninku účastní. K tomu bude trenérům hrazena i celodenní strava. Ubytování budou mít vlastní, jelikož pochází z města konání. Instruktor a zdravotník dostanou 1600,-/den a jim bude hrazena strava a ubytování. Celkové výdaje jsou zaznamenány v tabulce 3, celkové příjmy pak v tabulce 4.

Výdaje	
Ubytování	59400,-
Stravování	48000,-
Trenéři (2)	9600,-
Instruktor	8000,-
Zdravotník	8000,-
Výtvarné potřeby	350,-
Klubko vlny	50,-
Lano	100,-
Ledová plocha	25600,-
Administrativa	500,-
(Tělocvična)	1500,-

Celkové výdaje	= 161100,-
----------------	------------

Tabulka 3 – Výdaje

Příjmy	
Dotace města (ledová plocha + tělocvična)	27100,-
Úhrada kurzu	134000,-
Celkové příjmy	= 161100

Tabulka 4 – Příjmy

7 Průběh soustředění

V této kapitole rozplánujeme jednotlivé dny soustředění. Každou aktivitu v několika bodech popíšeme a ty známější zmíníme pouze ve zkrácené verzi.

7.1 Den první – neděle

V neděli dorazí účastníci soustředění na místo tak, aby se stihli ubytovat od 14:00 do 16:00 ubytovat. V 16:00 bude sraz na recepci hotelu a společně s organizátory se všichni přesunou v případě dobrého počasí do lesoparku nebo za nepříznivého počasí do tělocvičny, kde budou účastníci seznámení s pravidly kurzu a bude jim představen i cíl a celý koncept soustředění. Aktivity tento den budou spíš seznamovací, aby se na sebe účastníci naladili a zároveň se poznali i s vedoucím kurzu a zorientovali se v prostředí, ve kterém se budou následující dny pohybovat.

7.1.1 Seznámení s pravidly

Časová dotace: 30 minut (16:00 – 16:30)

Proběhne seznámení účastníků s cílem a pravidly kurzu, kterými se budou všichni během celého kurzu řídit. Zároveň jim bude ukázán celý areál hotelu a zimního stadionu, aby všichni věděli, kde se budou sházet, kde budou probíhat tréninky apod.

7.1.2 Evoluce

Časová dotace: 10 minut (16:30 – 16:40)

Cíl: Prolomit ledy a uvolnit atmosféru.

Pomůcky: žádné

Prostředí: volný prostor venku nebo uvnitř

Průběh aktivity: Jsou čtyři úrovně, přes které se musí člověk dostat. První úroveň je vejce, poté kuře, poté následuje dinosaurus, poté opice a nakonec člověk. Na začátku určíme, čím se jednotlivé úrovně vyznačují např. kuře znamená, že budeme chodit po dvou a pípat. Každý začne na pozici vejce, najde si někoho dalšího také na pozici vejce a společně si zahrají kámen, nůžky, papír. Ten, kdo vyhraje, posouvá se na další úroveň. Ten, kdo prohraje, se posouvá o úroveň níž (pokud není na nejnižší pozici) a musí najít někoho, kdo je na stejné úrovni a s ním si zase zahrát kámen, nůžky, papír. Každý, kdo se dostane na poslední úroveň „člověk“, tak vyhrává.

Závěr: Aktivitu můžeme ukončit dřív, pokud se nikomu nedaří dostat na poslední úroveň. Popřípadě můžeme hru opakovat víckrát. Na konci se zeptáme, jak moc je aktivita bavila.

7.1.3 Jmenovky

Časová dotace: 20 minut (16:40 – 17:00)

Cíl: Poznat každého účastníka jménem.

Pomůcky: lepenky, fixy

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Každý dostane lepenku, na kterou se dá psát, a fixu. Lepenku si dá kamkoliv, kde mu bude vyhovovat, když tam budou ostatní psát. Vždy se setkají dva účastníci, navzájem se jeden druhému představí a poprosí ho o to, aby mu napsal další písmenko z jeho jména s tím, že každé písmenko musí napsat někdo jiný. Pokud má někdo krátké jméno (čtyři písmenka a méně), může místo dalšího písmenka mít například obrázek nebo první písmenko příjmení. Až budou všichni své jméno napsané, posadíme se do kolečka a postupně si projdeme všechna jména společně. Každý se tedy představí a odpoví na otázku, kterou položí instruktor, jež zahájí představování a zároveň na ní také odpoví. Lepenky si na sobě můžeme klidně nechat na další aktivity.

Závěr: Proběhne krátká reflexe, zeptáme se dětí, jak jim bylo příjemné, když jim ostatní psali jejich jméno a zda si místo lepenky vybraly správně, popřípadě jaké místo by zvolily příště.

7.1.4 Já jsem silná Slávka

Časová dotace: 20 minut

Cíl: Zopakovat si jména, najít na sobě silnou/dobrou vlastnost.

Pomůcky: žádné

Průběh aktivity: Sedneme si do kruhu a postupně všichni řeknou jednu svojí silnou vlastnost a svoje jméno. Například přátelská Lenka, vlastnost nemusí začínat na stejné písmeno jako jméno. Kolečko můžeme zopakovat a následně hru ztížit tím, že každý bude muset říct jména i s vlastnostmi všech těch, kteří jsou před ním. Opakujeme, dokud to všichni neřeknou bez chyby, můžeme různě měnit směr apod.

Závěr: Pomocí obou rukou poprosíme děti, aby nám ukázaly, jak moc jim aktivita přišla náročná.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.1.5 Co máme společného?

Časová dotace: 20 minut (17:20 – 17:40)

Cíl: Zjistit, v čem jsme si podobní a jaké jsou naše společné zájmy.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Uděláme kruh a instruktor vždy řekne nějaký větu: „Do kruhu půjdou všichni, kteří např. mají doma psa.“ Místo instruktora se pak mohou střídát i jednotlivé děti a ptát se na otázky, které je zajímají.

Závěr: Poprosíme děti, aby nám na prstech ukázaly, kolik ví nových věcí a jak moc je aktivita bavila.

18:00 – 18:45 – večere

7.1.6 Rozhovor s instruktorem

Časová dotace: 30 minut (18:45 – 19:15)

Cíl: Díky vlastním otázkám poznat blíže lidi, kteří s nimi budou trávit následující dny.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Děti udělají půlkruh a instruktor bude naproti němu. Mohou se zapojit i trenéři. Děti budou mít deset minut na to, aby se zeptaly na otázky, které je zajímají ohledně života daného dospělého. Vždy se zvedne jedno dítě, dojde k dospělému, položí mu otázku a až se posadí zpátky, instruktor odpoví. Jedno dítě má možnost nepoložit žádnou otázku nebo jich naopak položit více. Po deseti minutách se dospělí vymění a proces zopakujeme.

Vyhodnocení: Zeptáme se, zda jsme odpověděli na všechno, jestli nemá ještě nějakou otázku. Děti doplní otázky jako: „Ptát se na otázky mi/mě“ nebo „Nejzajímavější, co jsem se dozvěděl/a bylo“.

Zdroj aktivity: Vopel, 2007

7.1.7 Přátelský rozhovor

Časová dotace: 30 minut (19:15 – 19:45)

Cíl: Díky otázkám od ostatních si uvědomit, v čem je dítě dobré, což může podpořit jeho sebevědomí. Zároveň se dozvědět nové informace o ostatních účastnících.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Všichni sedí na židlích v kruhu a vždy dvě děti jdou doprostřed i se svými židlemi a tam se na ně posadí. Každé může položit 5 otázek a zároveň jich i pět zodpovědět. Otázky by se měly silných stránek dítěte (např. Jaký předmět ve škole ti jde nejlépe? Co se ti povedlo? Jakou aktivitu děláš nejradši? apod.). Pro lehčí průběh aktivity si otázky můžeme na začátku sepsat na dobře viditelné místo a děti si z nich pak už jen budou vybírat. Jakmile skončí první rozhovor, přijde další dvojice a takhle pokračujeme až do posledních dvou dětí.

Závěr: Reflexe v podobě otázek: Bylo jednoduché odpovídat na otázky, které ti kladl kamarád? Bylo jednodušší se ptát nebo odpovídat? Jak jste se cítili, když jste byli uprostřed kruhu, a jak, když jste jen poslouchali? Přišli vám nějaké informace zajímavé, příp. máte nějaké doplňující otázky?

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.1.8 Děkuji za příjemný den

Časová dotace: 5 minut (19:45 – 19:50)

Cíl: Připomenout si, jak je důležité umět poděkovat i za věci, které se můžou zdát jako nedůležité. Říct si, že všichni, kteří jsou na kurzu, jsou jeho součástí a utváří ho, tudíž je na místě si mezi sebou za toto poděkovat.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Postavíme se do kruhu a vyzveme jedno dítě, aby si stouplo doprostřed. K němu přijde jiné dítě, stiskne mu ruku a řekne: „Děkuji za příjemný den.“. Ruce si nepouští. Přijde třetí dítě, chytne jednoho z nich za volnou ruku a zopakuje tu stejnou větu. Takhle to pokračuje dál, až se všichni drží za ruce. Instruktor se může také zúčastnit. Nakonec si všichni ještě třikrát všichni stisknou ruce beze slov.

Závěr: Necháme doznít atmosféru po této aktivitě a pak již jen dáme s instrukcemi na další den rozchod do pokojů k večerní hygieně a přípravě na spaní.

Zdroj aktivity: Skupinové hry pro život 1, 2007

20:00 – 21:00 – večerní hygiena a příprava na spánek

21:00 – večerka

7.2 Den druhý – pondělí

7:30 – 8:00 – budíček a hygiena

8:00 – 8:30 – snídane

8:30 – 10:00 – rozcvicka a trénink

10:00 – 10:15 – svačina

7.2.1 Kámen, nůžky, papír

Časová dotace: 10 minut (10:15 – 10:25)

Cíl: Zopakovat si jména všech dětí.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Začíná se ve dvojicích, kdy si mezi sebou zahrají kámen, nůžky, papír. Poražený se stává fanouškem vítěze, pokračuje s ním za dalším soupeřem a nahlas mu fandí, tedy pokřikuje jeho jméno a podobně. Vítězem se stává ten, kdo ani jednou neprohraje.

Závěr: Každý nám na pomyslné škále, od země až kam dosáhne jejich ruka, ukáže, jak se mu aktivita líbila. (zem=vůbec se mi nelíbila, pas=taková normální hra, nad hlavou=moc se mi líbila)

7.2.2 Znamení hada

Časová dotace: 20 minut (10:25 – 10:45)

Cíl: Společně najít řešení úkolu.

Pomůcky: lano

Prostředí: větší místnost, tělocvična, louka (větší prostor venku)

Průběh aktivity: Rozdělíme děti do skupinek po pěti a do každé dáme lano. Určíme nějaké písmenko nebo číslo, které musí děti z lana vytvořit a následně ho musí zakrýt svými těly, tedy lehnout si na něj tak, aby nikde nebyl prázdný kus lana. Instruktor určuje, zda je úkol splněn či nikoliv. Můžou se počítat body, ale není to nutné.

Závěr: Krátké zhodnocení. Jak se jim pracovalo? Jaký znak byl nejtěžší na vytvoření? Jaká byla domluva mezi jednotlivými členy týmu? Byl někdo v pozici velitele nebo se shodli všichni stejně?

Zdroj aktivity: Neuman, 2001

7.2.3 Ano/ne

Časová dotace: 30 minut (10:45 – 11:15)

Cíl: Uvolnit napětí, které v sobě můžou děti mít.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv, kde je možné křičet

Průběh aktivity: Rozdělíme se do dvojic, ve kterých si děti zvolí, zda chtějí říkat ano nebo ne. Postaví se naproti sobě a dítě, které si zvolilo „ano“, ho řekne nahlas. To druhé mu odpoví „ne“. Děti se střídají a dávají svému slovu různé tóny a hlasitost podle toho, jak to zrovna cítí. Každý se musí držet svého slova a nesmí použít žádné jiné. Dvojice můžeme po určité době vyměnit. Nejlépe změní i své slovo s dalším partnerem. Děti samy si mohou zvolit, s kým chtějí tuto aktivitu zažít. Účastníci se mají takhle možnost „pohádat“, aniž by byl někdo raněn.

Závěr: Zeptáme se jich, jak se cítí po této aktivitě. Ulevilo se ti? Bylo ti lépe v pozici „ano“ nebo v pozici „ne“? Proč?

Zdroj aktivity: Vopel, 2007

7.2.4 Výroba vlastní složky

Časová dotace: 45 minut (11:15 – 12:00)

Cíl: Uvolnit se. Kreativně se realizovat.

Pomůcky: čtvrtky, barevné papíry, pastelky, fixy, nůžky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Společně si vyrobíme složku na všechny výkresy a výrobky, které za celý týden nasbíráme. Ze čtvrtky složíme desky na výkresy a následně si je děti ozdobí tak, aby je to vystihovalo. Zkusí si najít nějaký symbol, který je pro ně symbolem síly a je jim určitým způsobem blízký. Můžou to být například nějaká zvířata, ale i hory, květina a podobně.

Závěr: Navzájem si ukážeme, co jsme vyrobili. Můžeme přidat vysvětlení, ale nemusíme.

Zdroj aktivity: Hry pro posílení psychické odolnosti, 1999

12:00 – 14:00 – oběd a polední klid

7.2.5 Jsi opravdu jedinečná/ý!

Časová dotace: 15 minut (14:00 – 14:15)

Cíl: Dokázat říct, v čem jsem jedinečný/á.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Posadíme se do kruhu a vysvětlíme si, o co půjde. Každý musí najít důvod, proč si myslí, že je jedinečný. Tento důvod může být nějaká věc, činnost, dovednost nebo vlastnost, o které si myslí, že ji nikdo jiný ve skupině nemá, neumí to nebo to nikdy nedělal a podobně. Každý začne větou: „Myslím si, že jsem jedinečná/ý tím, že“ Pokud se ve skupině najde někdo, kdo tuto dovednost má taky, přihlásí se a ten, kdo je na řadě, musí vymyslet něco nového. Když se nikdo nepřihlásí, celá skupina sborově řekne: „Hm, (jméno dítěte), ty jsi opravdu jedinečná/ý!“ Musíme dávat pozor na to, aby se daná věc týkala opravdu dítěte samotného. Kdyby někdo řekl, že je jedinečný například tím, že má rozvedené rodiče, netýká se to jeho samotného, tudíž by měl vymyslet něco jiného. Tyto „pravidla“ na začátku zdůrazníme.

Závěr: Zeptáme se dětí, v jaké roli jim bylo lépe, v roli oceněného nebo v roli toho, kdo oceňoval? Každý je v něčem jedinečný. I když je občas těžké najít důvod proč, stačí se zamyslet a vždy se něco najde. Nezapomínejte na to.

7.2.6 Zlatý ořech

Časová dotace: 30 minut (14:15 – 14:45)

Cíl: Zvládnout přetvořit nadávku v náš prospěch.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Aktivitu uvedeme otázkou, zda se jim stalo, že je už někdo odmítl, a že jim teď ukážeme, jak ani v této chvíli neztratit sebevědomí. Vyzveme děti, aby se pohodlně usadily a zavřely si oči. Začneme jim vyprávět, ať si představí situaci, kdy je někdo odmítl se slovy: „Jdi pryč ty natvrdlý ořechu!“ Navedeme děti, aby si představily, že se vážně staly obrovským zlatým ořechem, kterého budou všechny ostatní děti obdivovat, protože takový ořech nikdy neviděly a teď si s ním chtějí hrát. Chvilku necháme doznít pocity a vrátíme děti zpátky do místnosti s tím, aby si zlatý ořech uchovaly v paměti, až to budou někdy v budoucnu potřebovat a aby si užily pocit uspokojení, který mají a řeknou si: „Jsem důležitý!“.

Závěr: Zeptáme se dětí, jak se cítí, když je ostatní obdivují. Proč je důležité o sobě smýšlet pozitivně? Co to znamená, když se někdo vychloubá? Co znamená o sobě smýšlet pozitivně?

Zdroj aktivity: Vopel, 2007

7.2.7 STOP

Časová dotace: 30 minut (14:45 – 15:15)

Cíl: Vědět, jak mohu zamezit pochybnostem o sobě, díky tomu, že dokážu říct „STOP“.

Pomůcky: fixy, papír, nůžky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Aktivitu nejprve uvedeme tím, že se děti zeptáme, zda o sobě někdy pochybovali, jestli si někdy mysleli, že něco nezvládnou a podobně. Vždycky když začneme mít podobné myšlenky o sobě, musíme jim umět vědomě zamezit. Toho docílíme tak, že si řekneme: „Stop! Zvládnou to. Věřím si. Jsem v tom dobrá/ý. (cokoliv pozitivního hodícího se na danou situaci). O všem, co bych si měl promyslet, budu přemýšlet dnes večer.“ Tento povel se naučíme a použijeme vždy, když budeme potřebovat. Pomocí „Stop!“ můžeme upozornit i své kamarády, když u nich uvidíme, že o sobě pochybují. S dětmi si vysvětlíme a ukážeme si modelové situace, kdy se nám tento povel může hodit.

Závěr: Poté všechny vyzveme, aby si vyrobili vlastní značku STOP. Ta jim pak bude připomínat, že pochybnosti u nich nemají místo.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.2.8 Tři pravdy, jedna lež

Časová dotace: 45 minut (15:15 – 16:00)

Cíl: Zjistit další informace o ostatních.

Pomůcky: papír, fixy a pastelky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Každý dostane papír, který si rozdělí na čtyři části. Do třech nakreslí nebo napíše pravdivá fakta o sobě a do jednoho nepravdivý fakt. Poté si sedneme do kruhu a každý nám svůj výtvar představí. Ostatní musí uhodnout, co je lživý výrok. Pokud nás nějaký výrok zvlášť zaujme, můžeme se doptat na otázky.

Závěr: Dozvěděli jste se něco nového? Co vás nejvíce překvapilo?

7.2.9 Cítit se dobře ve svém těle

Časová dotace: 30 minut (16:00 – 16:30)

Cíl: Provést děti po celém jejich těle a díky tomu přemýšlet o tom, jak se cítí nejlépe, v čem jim je dobře a jaká část těla je jejich neoblíbenější.

Pomůcky: papír a pastelky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Posadíme se do kruhy a poprosíme děti, aby si zavřely oči. Začneme jim vyprávět, co si mají začít představovat. Týká se to toho, že stojí před zrcadlem a vidí sebe. My je postupně pomocí otázek provedeme po celém jejich těle. Vyprávění ukončíme větou, že jsou všechny děti jedinečné a silné. Pomalu otevřeme oči a vrátíme se zpátky.

Závěr: Děti dostanou papír, na který namalují různě barevnou čáru podle toho, jak vnímaly hru nebo jak se cítily od začátku do konce. Následně necháme prostor, aby se všichni, kdo chtějí, vyjádřili k tomu, jaká tato cesta po těle byla.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

16:30 – 16:45 – svačina

16:45 – 18:15 – rozcvička a trénink

18:15 – 19:00 – večeře

7.2.10 Dobré pocity

Časová dotace: 45 minut (19:00 – 19:45)

Cíl: Umět definovat, co mi dělá radost, co naopak ne a proč.

Pomůcky: papíry, tužky, fixy, pastelky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Rozdělíme děti do menších skupin a každá dostane dva papíry. Na jeden napíšu, při čem se cítí sebevědomé, a na druhý napíšu vše, při čem se cítí méněcenní. Poté si navzájem ukážeme, co jsme vymysleli, a diskutujeme o tom, proč se tak cítíme a jestli to jde změnit. Po diskuzi každý dostane svůj vlastní papír, na který napíše alespoň tři věci, při kterých se cítil dobře nebo sebevědomě a podobně.

Závěr: Doporučíme dětem, aby si každý den sepsaly alespoň tři věci, které jim ten den udělaly radost nebo co se jim ten den povedlo. Pomocí palce nahoru, dolů nebo vodorovně nám ukážou, jak se po této aktivitě cítí.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.2.11 Reflexe

Časová náročnost: 10 minut (19:45 – 19:55)

Zhasneme, zapálíme si svíčky a sedneme si do kruhu. Pošleme klubíčko vlny nebo míček. Kdo drží klubko, mluví. Každý má možnost vyjádřit se k celému dni, co se mu líbilo/nelíbilo, za co je vděčný a podobně. Pokud někdo nechce nemusí říkat vůbec nic.

20:00 – 21:00 – večerní hygiena a příprava na spánek

21:00 – večerka

7.3 Den třetí – úterý

7:30 – 8:00 – budíček a hygiena

8:00 – 8:30 – snídane

8:30 – 10:00 – rozcvička a trénink

10:00 – 10:15 – svačina

7.3.1 Podbíhání lana

Časová dotace: 10 minut (10:15 – 10:25)

Cíl: Spolupracovat v týmu díky společnému cíli a uvědomit si, že když pracujeme jako tým, chyba jednotlivce se týká všech.

Pomůcky: lano

Prostředí: venku v prostoru, tělocvična

Průběh aktivity: Dva lidé drží lano a roztočí ho. Skupina musí pod lanem proběhnout. Nejprve si všichni zkusí lano podběhnout bez jakýchkoliv pravidel, aby zjistili, jak to funguje. Poté podbíhají jednotlivci tak, aby se všichni dostali na druhou stranu lana bez dotyku (přerušeni otočení). Poté navyšujeme na dvojice, trojice atd. až se dostaneme na polovinu skupiny. Pokud vyhodnotíme, že skupina proběhne celá, můžeme to zkusit. Další variací je to, že děti poběží jako jednotlivci, ale každé otočení musí proběhnout jeden člověk. Jakmile někdo přeruší otáčení nebo nechá jedno otočení bez proběhnutí, začínáme znovu. Cílem je, aby celá skupina doběhla alespoň jedno kolo. V případě šikvné skupiny můžeme počet kol navyšovat. Během podbíhání si samozřejmě mohou slovně pomáhat například říkat „Ted!“ , když se má podbíhat apod. Necháváme to na skupině, zda je to napadne. Když se jim hodně nedaří, poradíme jim to.

Závěr: Zeptáme se, jak se srovnávali s tím, když někdo sérii podbíhání pokazil. Bylo pro ně těžké se přes to přenést? Byl dobrý nápad si začít slovně pomáhat?

7.3.2 Superžena a supermuž

Časová dotace: 45 minut (10:25 – 11:10)

Cíl: Díky vyprávěnému příběhu si na sebe vzít podobu svého oblíbeného hrdiny a dokázat v sobě najít jemu podobné vlastnosti.

Pomůcky: fixy/pastelky a papír

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Společně s dětmi uvažujeme, jaké známe „silné“ hrdiny, kterým by se rády podobaly. Jména pohádkových nebo filmových hrdinů napíšeme na viditelné místo a poté se ve fantazii každý vydá na cestu za svým hrdinou. Děti si zavřou oči a instruktor vypráví „příběh“, ve kterém se děti setkají se svým hrdinou a získají od něj jeho silné vlastnosti. Když skončíme s vyprávěním a všichni se vrátí zpátky do místnosti, poprosíme děti, aby nakreslily samy sebe v podobě svého hrdiny.

Závěr: Obrázky si navzájem ukážeme a můžeme si je vystavit na dobře viditelné místo, kde budou po zbytek kurzu. Pokud má někdo potřebu svůj obrázek vysvětlit nebo popsat ostatním, může tak učinit, ale rozhodně se nemusí účastnit všichni. Záleží na každém.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.3.3 Seřad'te se podle

Časová dotace: 20 minut (11:10 – 11:30)

Cíl: Dokázat spolupracovat na tom, aby se správně seřadili.

Pomůcky: lano nebo židle

Prostředí: s lanem kdekoliv, se židlemi v místnosti

Průběh aktivity: Všechny děti stojí na laně, a aniž by stouply na zem, se musí přesunout dle pokynů instruktora. Mohou se seřadit podle jména, výšky, věku atd. Dětem také můžeme dát i časový limit nebo například pravidlo, že se musí domluvit, aniž by mluvily nebo vydávaly jakékoliv zvuky a podobně.

Závěr: Děti řeknou jedno jakékoliv slovo, které vystihuje průběh aktivity.

7.3.4 Komplimenty a kritika

Časová dotace: 30 minut (11:30– 12:00)

Cíl: Dokázat vyjádřit kritiku a komplimenty ostatním účastníkům kurzu a stejně tak ji umět i přijmout.

Pomůcky: lístečky, tužka

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Všichni napíší své jméno na lístečky, které zamícháme a každý si jeden vybere. Pokud si vytáhne svoje jméno, vrátí ho a vezme si jiný lísteček. Sedneme si do kruhu. Vždy se zvedne jedno dítě a řekne jeden kompliment a jednu kritiku člověku, kterého si vytáhlo. Dítě, kterému je kompliment určen, se snaží reagovat větami jako je například „To je od tebe milé.“, „Vážím si toho.“; „Mám z toho radost.“ Na kritiku zase například větami „Máš pravdu, je mi opravdu líto.“, „Děkuji, že si mi o tom řekl.“; „Nechtěl jsem se nikoho dotknout.“. Pokud se někdo nezmůže na slovo, stačí reagovat úsměvem nebo pokývnutím.

Závěr: Výroky můžeme společně sepsat, aby si je děti zapamatovaly a příště věděly, jak reagovat. Diskutujeme o tom, jak se cítily během aktivity. Jak se cítí teď? Bylo těžké říct někomu kritiku/kompliment? Jaké bylo přijímat komplimenty/kritiku? Co bylo víc nepříjemné?

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

12:00 – 14:00 – oběd a polední klid

7.3.5 Zem je láva

Časová dotace: 30 minut (14:00 -14:30)

Cíl: Dostat všechny členy týmu do cíle. Trénink spolupráce a komunikace.

Pomůcky: provazy na vymezení startu a cíle, kousky koberce nebo bedýnky

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Vymezíme start a cíl naproti sobě v dostatečné vzdálenosti. Děti buď rozdělíme na dvě skupiny nebo může spolupracovat celá skupina spolu. Každý hráč dostane svůj kus koberce/bedýnku, aby se mohl dostat na druhou stranu. Na jednom kusu koberce může stát více lidí, ale jakmile tam nikdo není, láva koberec spálí a skupina o něj přichází. Koberce se nesmí házet, ale můžeme si je podávat. Jakmile se někdo dotkne země (lávy), celá skupina se vrací zpátky na start. Postupně skupině koberce ubíráme. Skupina si potom sama určí s kolika kusy koberce je schopna přejít na druhou stranu.

Závěr: Co bylo pro skupinu nejtěžší? Jak se zvládli domluvit? Probíhala domluva hladce?

Zdroj aktivity: Neumann, 2001

7.3.6 Brännball

Časová dotace: 45 minut (14:30 – 15:15)

Cíl: Získat víc bodů, než soupeř.

Pomůcky: pálka na brännball, tenisový míček, kuželky/kloboučky

Prostředí: louka, velká tělocvična

Závěr: Gratulace vítězům. Byly spokojené s rozdělením rolí v týmu? Co by příště udělaly jinak?

7.3.7 Sebevědomé chování hraje důležitou roli

Časová dotace: 45 minut (15:15 – 16:00)

Cíl: Vyzkoušet si, jak se chovat sebevědomě v běžných denních situacích.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Vytvoříme skupinky nejlépe po třech, kdy dva budou předvádět danou situaci a třetí bude hodnotit, zda se jim podařilo vystupovat sebevědomě. Situaci zadá vždy instruktor a všechny skupinky předvádí totéž. Zadáváme běžné situace, kdy s námi například chce někdo jednat nespravedlivě a my si stojíme za svým nebo kdy po nás někdo něco chce, ale my mu to nemůžeme/nechceme poskytnout. Například když nás chce někdo předběhnout ve frontě nebo když od nás chce kamarád půjčit něco, ale my mu to dát nechceme a podobně. Postupně se všichni ve skupince prostřídají.

Závěr: Dáme dohromady seznam věcí, které podporují sebevědomé chování nebo které definují sebevědomé chování. Seznam poté nakopírujeme a dětem předáme, aby se k němu mohly vracet. Podle čeho hodnotily, že jejich kamarádi jednali sebevědomě?

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.3.8 Sklenice vděčnosti

Časová dotace: 30 minut (16:00 – 16:30)

Cíl: Vytvořit si sklenici vděčnosti.

Pomůcky: zavařovací sklenice, fixy a barvy na sklo, papír, tužka

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Každý dostane sklenici, kterou si podle sebe ozdobí. Na lístek papíru si napíše vždy jeden důvod, proč je vděčný, a ten následně vhodí do sklenici. V den aktivity můžeme napsat alespoň tři lístečky, následující dny stačí jeden.

Závěr: Sklenice dětem zůstane. Každý večer do ní mohou vhodit jeden důvod, proč jsou vděční, a když budou například našťavané, mohou si ze sklenice vytáhnout papírek a zaměřit se na něco pozitivního.

Zdroj aktivity: Wilkinson, 2021

16:30 – 16:45 – svačina

16:45 – 18:15 – rozcvička a trénink

18:15 – 19:00 – večere

7.3.9 Pavučina

Časová dotace: 30 minut (19:00 – 19:30)

Cíl: Vyjádřit své pocity a ocenit ostatní účastníky i za zdánlivou maličkost/samozřejmost.

Pomůcky: klubko vlny

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Začne instruktor tím, že si omotá kousek vlny na zápěstí a klubko pošle prvnímu dítěti s větou: „Mám tě rád/a (jméno dítěte), protože (např. si mi pomohl/a přinést pomůcky na aktivitu).“ Dítě si omotá zase kousek příze okolo zápěstí a se stejnou větou posílá klubko někomu dalšímu. Věta také může začínat takto: „To je dobře, že“, pokud má někdo problém s větou první. Když dojdeme nakonec, začneme klubko motat nazpátek. Vždy zopakujeme, kdo a co nám řekl a pošleme klubko dál.

Závěr: Zeptáme se na pár otázek. Bylo jednoduché říct něco milého? Řekl ti dnes už někdo něco hezkého (před touto aktivitou)? Proč si každý (každé dítě) zaslouží lásku? Překvapilo tě něco v této aktivitě?

Zdroj aktivity: Vopel, 2007

7.3.10 Slunéčko sedmítečné

Časová dotace: 15 minut (19:30 – 19:45)

Cíl: Uvolnit napětí, uvědomit si celé své tělo.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost, tělocvična

Průběh aktivity: Všichni si najdou nějaké místo, kde si pohodlně lehnou nebo sednou a zavřou si oči. V místnosti můžeme udělat přítmí, ale není to nutnost. Jakmile jsou všechny děti v klidu, začneme jim říkat, že na jejich těle je slunéčko sedmítečné. Postupně popisujeme kudy všude po jejich těle beruška jde. Když dojdeme na konec, poprosíme děti, aby oči otevřely a vstaly. Když dojdeme na konec, poprosíme děti, aby pomalu začaly otevírat oči.

Závěr: Děti nám mohou sdělit své pocity, zda si odpočinuly, zda po nich vážně beruška chodila a podobně.

Zdroj aktivity: Stehlíková, 2014

19:45 – 19:55 – reflexe celého dne (viz den druhý)

20:00 – 21:00 – večerní hygiena a příprava na spánek

21:00 – večerka

7.4 Den čtvrtý – středa

7:30 – 8:00 – budíček a hygiena

8:00 – 8:30 – snídane

8:30 – 10:00 – rozcvička a trénink

10:00 – 10:15 – svačina

7.4.1 Slyším, vidím, myslím si a říkám

Časová dotace: 15 minut (10:15 – 10:30)

Cíl: Díky rozhovoru ve dvojicích rozlišit rozdíly mezi verbální a neverbální komunikací.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Rozdělíme se do dvojic. Každá dvojice si najde klidné místo na konverzaci, která ale nebude probíhat standartně. Každý musí říct čtyři věty začínající slovy: slyším, vidím, myslím a říkám. Rozhovor však můžeme začít jednoduchou otázkou například „Jak se máš?“ Dotázaný odpovídá: „Slyším: Jak se máš? Vidím, že se směješ. Myslím si, že si šťastná. Říkám: Těšíš se na dnešní den?“ Takhle v rozhovoru pokračujeme dál.

Závěr: Diskutujeme o tom, jak souvisí neverbální komunikace s tou slovní a zda je možné, aby se slova neshodovala s řečí těla. Proč a kdy se tak může stát?

Zdroj aktivity: Šimanovský a Šimanovská, 2005

7.4.2 Silné příběhy

Časová dotace: 45 minut (10:30 – 11:15)

Cíl: Dokázat o sobě mluvit v dobrém světle díky psanému příběhu.

Pomůcky: papír a tužka

Prostředí: klidná uzavřená místnost

Průběh aktivity: Všichni dohromady udělají seznam silných vlastností nebo činností, následně si každý vybere pět z těchto slov a napíše příběh v 1. osobě jednotného čísla, tedy o sobě, kde musí obsáhnout všech pět slov.

Závěr: Po napsání každý přečte svůj příběh ostatním. Jaký příběh byl nejsilnější? Jak moc bylo těžké příběh napsat mohou děti vyjádřit na prstů na ruce (5=hodně těžké; 1=hodně lehké).

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.4.3 Trosečníci

Časová dotace: 15 minut

Cíl: Dohodnout se na deseti věcech, které by si vzali na pustý ostrov.

Pomůcky: seznam 30 věcí, papír, tužka

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Všem dáme seznam 30 věcí, které by si teoreticky mohly vzít na pustý ostrov. Nejprve si každý sám napíše deset věcí, které by si vzal. Potom rozdělíme děti do skupinek, kde se musí dohromady shodnout na konečném seznamu deseti věcí.

Závěr: Bylo jednoduché se dohodnout? Chopil se někdo vedení nebo jste se domlouvali všichni na stejné úrovni? Diskutovali jste o tom, proč je předmět důležitý? Vyjadřovali jste k rozhodnutí všichni? Zeptáme se, zda kdyby mohly mít ve skupině ještě jednoho člena, jaká by byla jeho funkce a jak by skupině pomohl.

Zdroj aktivity: Neuman a Hermochová, 2014

12:00 – 14:00 – oběd a polední klid

7.4.4 Ulička čmeláků

Časová dotace: 20 minut (14:00 – 14:20)

Cíl: Za pomoci kamarádů zvládnout po slepu proběhnout uličkou.

Pomůcky: papír a pastelky

Prostředí: louka, tělocvična

Průběh aktivity: Všichni si stoupnou naproti sobě do dostatečné vzdálenosti (cca 5 metrů). Jedno dítě si stoupne na začátek uličky, zavře oči a musí uličkou proběhnout. Ostatní ho navigují bzučením, případně ho usměrní rukama a předposlední dvojice zakřičí „Stop!“, aby se dítě zastavilo. Úkolem je proběhnout co nejrychleji.

Závěr: Děti dostanou na papíře silueta panáčka, kterého vybarví podle toho, jak se při aktivitě cítily.

Zdroj aktivity: Neuman, 2001

7.4.5 Umění říct „ne“

Časová dotace: 45 minut (14:20 – 15:05)

Cíl: Dokázat vyslovit důrazné „ne“.

Pomůcky: žádné

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Stoupneme si do kruhu a postupně každý vystoupí a zřetelně řekne „Ne.“ Záleží na každém dítěti, jaký dá na své „Ne.“ důraz a jak ho podpoří postojem těla. Aby se dětem „Ne.“ lépe říkalo, můžeme jim klást otázky, u kterých si jsme jistí, že odpoví ne. Po prvním kole diskutujeme o tom, jaké „Ne.“ bylo nejvíce rozhodné a jaké nás naopak nepřesvědčilo. Na čem záleží, aby „ne“ bylo přesvědčivé? Při druhém kole se všichni snažíme, aby naše „ne“ bylo co nejvíce přesvědčivé a důrazné. Podle potřeby přidáme i další kola. Snažíme se strefit do toho, aby „ne“ u všech znělo přesvědčivě.

Závěr: Na závěr aktivity si pustíme video (<https://edu.ceskatelevize.cz/video/4743-o-umeni-odmitnout>), ve kterém nám poradí, jak říkat „ne“ v běžném životě.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.4.6 „Já jsem“

Časová dotace: 45 minut (15:05 – 15:50)

Cíl: Slovy vyjádřit, kdo jsem a jaké jsou moje dobré vlastnosti.

Pomůcky: papír, fixy, pastelky, popř. fotky účastníků

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Každý dostane svůj papír. Doprostřed nakreslí svůj autoportrét, znak, který už má na deskách, nebo si tam nalepí svou fotku. Okolo obrázku napíše všechny role, které zastává (dcera, sestra, spolužačka atd.). Dál od obrázku napíše všechny pozitivní vlastnosti a rysy, které ho vystihují.

Závěr: V menších skupinkách si obrázky ukážeme a popíšeme. Ostatní nám tam můžou napsat nějaké další pozitivní vlastnosti, na které jsme zapomněli.

Zdroj aktivity: Cullins

7.4.7 Aktivita

Časová dotace: 40 minut (15:50 – 16:30)

Cíl: Domluvit se a spolupracovat na tom, aby vyhráli nad ostatními.

Pomůcky: desková hra Activity

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Rozdělíme děti do čtyř skupin po pěti. Hrajeme dle určených pravidel a ve skupince se děti postupně střídají.

Závěr: Vyhlášení výsledků, gratulace vítězům. Zhodnocení toho, jak se jim spolupracovalo.

16:30 – 16:45 – svačina

16:45 – 18:15 – rozcvička a trénink

18:15 – 19:00 večeře

7.4.8 Sebevědomý deník

Časová dotace: 30 minut (19:00 – 19:30)

Cíl: Vytvořit si deník.

Pomůcky: sešit, pastelky, fixy, vodovky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Každému dáme sešit, ve kterém bude napsaných na několika stránkách pár vět na doplnění. Děti si deník vyzdobí, jak budou chtít, a některé z těchto vět doplní. Věty v deníku mohou být následující:

„Pět věcí, díky kterým jsem se dnes cítil dobře:

Nejvíce jsem na sebe hrdý, když:

Nejlepší moment dnešního dne:

Moje nejlepší vlastnost je:

Pět malých věcí, které se mi dnes povedly:

Dnes jsem si užila:

Moje rodina mě má ráda, protože:

Jeden cíl, kterého chci tento rok dosáhnout je:

Tři věci, díky kterým jsem jedinečný/á:

Pět důvodů, proč je můj život úžasný:

Nejlépe se cítím, když:

Můj největší úspěch byl tento týden:“ (Williamson)

Závěr: Deník dětem necháme, aby si do něj mohly doplňovat věty každý večer.

Zdroj aktivity: Williamson

7.4.9 Milé vzkazy

Časová dotace: 15 minut (19:30 – 19:45)

Cíl: Díky anonymním vzkazům vyjádřit své pocity vůči ostatním účastníkům a dozvědět se, čeho si na mě ostatní váží.

Pomůcky: tužka a papír

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Každému dáme papír, na který se do pravého dolního rohu podepíše. Papír následně pošle svému sousedovi po levé straně. Každý napíše, čeho si váží na osobě, jejíž papír má zrovna před sebou, nebo napíše jeho nejlepší vlastnost. Zkrátka mu zanechá pozitivní zprávu. Papír následně přehne a pošle dál. Když se k nám dostane zpátky náš papír, rozložíme si ho a v klidu si přečteme, čeho si na nás ostatní váží. Díky těmto vzkazům budeme vědět, jaké jsou naše přední vlastnosti a proč nás mají ostatní rádi.

Závěr: Vzkazy si každý založí do svých desek, aby se k nim mohl kdykoliv vrátit.

19:45 – 19:50 – reflexe celého dne (viz den druhý)

20:00 – 21:00 – večerní hygiena a příprava na spánek

21:00 – večerka

7.5 Den pátý – čtvrtek

7:30 – 8:00 – budíček a hygiena

8:00 – 8:30 – snídaně

8:30 – 10:00 – rozcvička a trénink

10:00 – 10:15 – svačina

7.5.1 Měření pocitů

Časová dotace: 15 minut (10:15 – 10:30)

Cíl: Zjistit, jak je skupina naladěná.

Pomůcky: papír

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Na papír nakreslíme tři obličeje s různou náladou. Poprosíme každé dítě, aby se podepsalo pod obličej, který nejvíce vystihuje jeho dnešní náladu.

Závěr: Zeptáme se, proč se cítí tak, jak se dnes cítí. Co by jim pomohlo, aby se cítili lépe?

Pokud nechtějí, nemusí sdílet důvody svých pocitů.

Zdroj aktivity: Neuman a Hochmanová, 2014

7.5.2 Dvacet otázek

Časová dotace: 45 minut (10:30 – 11:00)

Cíl: Směřovat pozornost na každé dítě zvlášť.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Posadíme se do kruhu. Instruktor myslí na jedno dítě. Děti mají k dispozici dvacet otázek, díky kterým uhodnou, na koho instruktor myslí. Hádají, až když položí všech dvacet otázek.

Závěr: Poznali jste rychle, o koho se jedná? Jsou ve skupině děti, které si jsou hodně podobné? Jsi ty někomu ve skupině podobný? Jsou tu dvě děti, které jsou zcela odlišné?

Zdroj aktivity: Vopel, 2007

7.5.3 Třikrát denně: „Věřím si.“

Časová dotace: 30 minut (11:00 – 11:30)

Cíl: Ukázat dětem cestu k tomu, aby si více věřily.

Pomůcky: papír, tužka

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Vysvětlíme dětem, že když si budou myslet, že něco nezvládnou, opravdu to nezvládnou. Proto je důležité myslet většinu času pozitivně. Vymyslíme společně pár vět, které nám pomohou k tomu, abychom si více věřili. Ty si zapíšeme. Následující věty si děti mohou třikrát denně opakovat. „*Mám skryté možnosti. Mám v sobě mnoho sil. Proto věřím sobě a svým schopnostem.*“ (Hry na posílení psychické odolnosti, 1999, s.78). Společně si je nacvičíme a až z kurzu odjedeme, budeme si je sami říkat polohlasem nebo jenom v hlavě.

Závěr: Pomocí palce děti ukážou, jak se po aktivitě cítí. Pokud má někdo zkušenosti s tím, že si občas pro sebe říká takové pozitivní věci, může se podělit se skupinou a dát jí doporučení.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.5.4 Jiný pohled na věc

Časová dotace: 30 minut (11:30 – 12:00)

Cíl: Přetvořit věty, které často zavrhují naše schopnosti, na věty, které nás podpoří v hledání jiného řešení.

Pomůcky: papír, tužka

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Děti dostanou papír s větami, které si občas říkáme a které většinou potlačují náš potenciál. Tyto věty se budeme snažit nahradit tak, abychom mohli růst. Na papíře tedy bude jeden sloupeček s názvem „Místo tohoto“ a druhý s názvem „Zkus toto“. Může to vypadat následovně:

„*Nejsem v tom dobrý.* → *Co mi chybí?*

„*Vzdávám to.* → *Vymyslím nové řešení.*

„*Udělal jsem chybu.* → *Chybami se člověk učí.*

„*Můj kamarád to dokáže.* → *Naučím se to od něj.*“ (S. Andrea, 2022)

Závěr: Nahlas si přečteme všechny výroky a děti si pak papírek uschovají, aby se k němu mohly vracet a připomínat si to.

Zdroj aktivity: S. Andrea, 2022

12:00 – 14:00 – oběd a polední klid

7.5.5 Rychle, ale pečlivě

Časová dotace: 20 minut (14:00 – 14:20)

Cíl: Najít společné řešení a být co nejrychlejší.

Pomůcky: lano, kartičky s čísly, kartičky s rolemi

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Z lana uděláme kruh a položíme do něj kartičky s čísly (1-25). Některá čísla zde mohou být dvakrát či třikrát. Úkolem skupiny je dotknout se popořadě všech čísel v co nejrychleším čase s tím, že v kruhu mohou být vždy jen čtyři končetiny. Toto pravidlo můžeme obměňovat. Záleží na skupině, jakou zvolí taktiku. Za každou chybu (vynechají číslo, v kruhu je více končetin a podobně) se jim přičítá pět sekund k celkovému času. Hrajeme tolik kol, dokud skupina i instruktor nebudou s časem spokojeni a dokud uvidíme, že se skupina baví.

Závěr: Pomocí kartiček, kde jsou napsané různé role ve skupině, děti společně zhodnotí, kdo jakou roli měl a zda se vůbec všichni do aktivity zapojily.

7.5.6 Projevy nervozity

Časová dotace: 30 minut (14:20 – 14:50)

Cíl: Porozumět (každé dítě svým) tělesným projevům, které se u dětí objevují, když jsou nervózní.

Pomůcky: papír, tužka

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Vysvětlíme si, jak souvisí tělesné projevy s našimi pocity. Co se děje s naším tělem, když nás někdo naštvě, když máme radost a podobně. Poté každý dostane papír, kde budou napsané tělesné projevy, které můžeme mít, když jsme nervózní. Například máme sevřený žaludek, nemáme chuť k jídlu, je nám zima, klepeme se, potřebujeme na záchod a tak dále. Každý si zaškrtně to, co pro něj platí.

Závěr: Diskutujeme o tom, zda děti poznají, kdy jsou nervózní a jak s tím pracují? (Dýchají zhluboka, poskakují, ...) V jakých situacích se u nich nervozita objevuje?

Zdroj aktivity: Neuman a Hochmanová, 2014

7.5.7 Umím – neumím

Časová dotace: 15 minut (14:50 – 15:05)

Cíl: Dokázat říct, které věci umím a které mi naopak moc nejdu.

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoliv

Průběh aktivity: Posadíme se do kruhu a každý vždy řekne, co umí a co naopak neumí.

Závěr: Bylo jednodušší najít věc, kterou umím nebo věc, kterou neumím? Proč?

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.5.8 Procházka

Časová dotace: 75 minut (15:05 – 16:20)

Cíl: Odreagovat se a načerpat energii v přírodě.

Pomůcky: žádné

Prostředí: lesopark Štěpánka

Průběh aktivity: Půjdeme s dětmi na procházku do lesoparku Štěpánka, kde vede stezka s různými úkoly a „atrakcemi“. Zakončíme to krmením veverek, které se zde vyskytují. Děti se uvolní a zároveň načerpají energii.

16:20 – 16:45 – svačina

16:45 – 18:15 – rozcvička a trénink

18:15 – 19:00 - večeře

7.5.9 Kufr získaných dovedností

Časová dotace: 30 minut (19:00 – 19:30)

Cíl: Společně se zamyslet nad tím, co nám tento kurz přinesl a zapsat si to, abychom věděli, proč jsme tu byli.

Pomůcky: papír, tužka, fixy, pastelky

Prostředí: místnost

Průběh aktivity: Děti rozdělíme do menších skupinek a každému dáme papír. Na papír si nakreslí kufr, do kterého napíší všechny věci, které si z tohoto kurzu odváží a které tu společně získali. Přemýšlí o tom společně ve skupinkách, ale každý si to píše na svůj papír, aby si ho mohl potom nechat.

Závěr: Pak si všichni sesedneme do kruhu a každá skupinka odprezentuje svoje věci. Pokud nás inspiruje jiná skupinka svými věcmi, můžeme si je klidně dopsat do svého kufru.

Zdroj aktivity: Portmannová, 1999

7.5.10 Jóga pro děti

Časová dotace: 20 minut (19:30 – 19:50)

Cíl: Zklidnit tělo a mysl.

Pomůcky: podložky

Prostředí: kdekoliv

19:50 – 20:00 – reflexe celého dne (viz den druhý)

20:00 – 21:00 – večerní hygiena a příprava na spaní

21:00 – večerka

7.6 Den šestý – pátek

7:30 – 8:00 – budíček

8:00 – 8:30 – snídane

V 8:30 se sejdeme na domluveném místě, kde proběhne krátké zhodnocení celého kurzu, děti nám poskytnou zpětnou vazbu. Poté bude krátký ceremoniál, kdy dětem předáme certifikát (příloha 2) o jeho absolvování. Poděkujeme dětem za účast a řekneme jim, jak s aktivitami pokračovat dál. To samé proběhne i s trenéry, kterým dáme seznam aktivit a možnost se s námi domluvit na další spolupráci. Od 9:30 budou mít všichni čas si uklidit, zabalit si a do 11:00 opustit hotel. Odvoz si každý zajišťuje sám stejně jako tomu bylo při příjezdu.

Závěr

Tento bakalářský projekt se věnoval návržení krasobruslařského soustředění pro krasobruslaře a krasobruslařky z celé České republiky ve věku 8 až 10 let. Cílem bylo navrhnout kurz, který se zaměří na sebevědomí sportovců a trenérům bude ukázáno, jaké aktivity mohou zařadit do přípravy. Zároveň mělo dětem a trenérům ukázat, jak se dá pracovat na jejich sebevědomí, jak si stát za svými názory a znát svou vlastní hodnotu, což vhodnými aktivitami bylo naplněno. Kurz posloužil jako ukázka toho, jak se sebou mohou děti pracovat. Toto soustředění nebylo zaměřené jen na sport, jako to bývá obvykle, ale byly zde ve velké míře zastoupeny i aktivity právě na seberozvoj a spolupráci či komunikaci v týmu.

Tento projekt upozorňuje na důležitost psychické přípravy i na nižších úrovních krasobruslení. Závodníci, kteří nedělají tento sport na vrcholové úrovni ve smyslu, že se neúčastní mezinárodních soutěží jako jsou například Grand Prix nebo olympijské hry, se v přípravě většinou nevěnují svému psychickému zdraví, alespoň ne v takové míře, v jaké by bylo potřeba.

Projekt přinese všem zúčastněným nový pohled na to, jak lze v přípravě hledět i na psychické zdraví závodníků. Jeho udržitelnost závisí hlavně na dětech a trenérech. Mnoho aktivit si děti musí osvojit a aplikovat je i ve svém běžném životě, protože kurz slouží pouze jako ukázka toho, jak lze pracovat na seberozvoji. Pokud tedy děti budou určité aktivity opakovat i po konci soustředění, bude to mít mnohem větší efekt.

Problém, který by mohl nastat, je hlavně v chování dětí a jejich náladě spolupracovat s instruktorem. Mohlo by se stát, že účastníci nebudou naladěni na to, aby se do aktivit zapojili tak, jak je potřeba, a nevytvoří se tím pádem atmosféra, která bude bezpečná a příjemná pro všechny. Řešením by určitě mohla být lepší motivace dětí před aktivitami nebo lehká obměna aktivit, aby pro ně nebyly tolik nekomfortní. V této oblasti bude důležitá pohotovost instruktora jakožto sociálního pedagoga.

Po projektu budou děti i trenéři aplikovat ukázané aktivity do přípravy. Je důležité, aby všichni zúčastnění věděli, jak pracovat se svou psychikou a jak dále pečovat o své psychické zdraví. Trenéři tedy mohou před závody zařadit aktivity zaměřené na zklidnění mysli a během tréninků pak aktivity cílené na vlastní hodnotu a sebevědomí nebo právě i hry na rozvoj komunikace a spolupráce v týmu. To je důležité zejména, aby panovala dobrá atmosféra mezi všemi členy oddílu.

Projekt je užitečný hlavně v tom, že pokud trenéři nebudou ochotni v aktivitách pokračovat nebo je po chvíli přestanou aplikovat, dětem zůstane dost materiálu na to, aby v aktivitách mohly pokračovat samy doma a rozvíjely se i přes to, že to nebude v podobě vedené aktivity od trenérů. Tudíž se mohou zlepšovat i bez jejich pomoci.

Seznam použité literatury

Knižní zdroje

HRÁZSKÁ, Gabriela, 2006. *Krasobruslení*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0984-8

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-1284-0

NEUMAN, Jan, 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7178-555-5

NEUMAN, Jan a HERMOCHOVÁ, Soňa, 2014. *Nejlepší hry do kapsy*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-262-0468-8

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-7367-432-6

PORTMANNOVÁ, Rosemarie, 1999. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7178-331-5

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 80-246-1039-6

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a ŠIMANOVSKÁ, Barbara, 2005. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7367-024-0

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 80-246-0956-8

VOPEL, Klaus W., 2007. *Skupinové hry pro život I*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-7367-286-7

Internetové zdroje

Central Bohemia hotels. *Central Bohemia hotels* [online]. [cit.2023-04-11]. Dostupné z: <http://www.central-bohemia-hotels.com/mlada-boleslav-hotels->

[56270/search/?sort=Rating&order=DESC&part=1&fhid=512852&desid=56270&Stars%5B%5D=4&Stars%5B%5D=3&Name=](https://www.biglifejournal.com/search/?sort=Rating&order=DESC&part=1&fhid=512852&desid=56270&Stars%5B%5D=4&Stars%5B%5D=3&Name=)

CULLINS, Ashley. 9 Self-Confidence Building Activities for Students. *Big Life Journal* [online]. [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/self-confidence-building-activities>

Oddíl krasobruslení TJ AŠ Mladá Boleslav. *Oddíl krasobruslení TJ Auto Škoda Mladá Boleslav* [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.krasobruslenimb.cz/>

Počet obyvatel v obcích Středočeského kraje k 1.1.2021, 2021. *Český statistický úřad* [online]. 30.4. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xs/pocet-obyvatel-v-obcich-stredoceskeho-kraje-k-1-1-2021>

S., Andrea, 2022. 15 Self-esteem Activities, 2022. *Lightly Sketched* [online]. 21.7. [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <https://lightlysketched.com/2022/07/21/15-self-esteem-activities/>

STEHLÍKOVÁ, Monika, 2014. Meditační cvičení pro děti a dospělé. *Psychologie.cz* [online]. 18.12. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/meditacni-cviceni-pro-deti-dospivajici/>

ŠEDIVÝ, Pavel, 2018. Elegance s dřinou se snoubí v krasobruslení. *Sportvokoli.cz* [online]. 1.3. [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/elegance-s-drinou-se-snoubi-v-krasobrusleni>

TJ Auto Škoda Mladá Boleslav, z.s. *TJ Auto Škoda Mladá Boleslav, z.s* [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.tjasmb.cz/>

WILLIAMSON, Tina. 20 Self Esteem Activities for Kids Guaranteed to Build Confidence. *Mindfulmazing* [online]. [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://www.mindfulmazing.com/20-self-esteem-activities-for-kids/>

WILKINSON, Luke. 11 Home Activities to Boost Kids Mental Health. In: *Citywise* [online]. [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://citywise.org/11-home-activities-to-boost-kids-mental-health/>

Zimní stadion. *Sportovní a městské areály v Mladé Boleslavi – Městská společnost* [online]. [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <https://www.saramb.cz/zimni-stadion/#cenik>

Ostatní zdroje

PROKOPOVÁ, Marcela, 2023. Interview se členkou výboru oddílu krasobruslení, kde působila od roku 2007 do roku 2017. Mladá Boleslav 14.1.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – SWOT analýza organizace	7
Tabulka 2 – Denní harmonogram	12
Tabulka 3 – Výdaje.....	14
Tabulka 4 – Příjmy	14

Seznam příloh

Příloha 1 – Přihláška na soustředění	1
Příloha 2 – Certifikát o absolvování soustředění	2

Přílohy

Příloha 1 – přihláška na soustředění

Přihláška na krasobruslařské soustředění

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození:

Trvalé bydliště:

Zákonný zástupce (1): Telefon:

Zákonný zástupce (2): Telefon:

Zdravotní stav účastníka

Alergie:

.....

.....

Léky, které jsou dítěti podávány pravidelně:

.....

.....

Stravovací omezení:

.....

.....

Dne V

Podpis zákonného zástupce

Certifikát

Tento certifikát je udělen

Julii Novákové

za úspěšné absolvování krasobruslařského soustředění.

- ✓ Poznává, kdy je nervózní a dokáže s tím pracovat
- ✓ Dokáže říct důrazné „NE“
- ✓ Dokáže spolupracovat na společných cílech
- ✓ Dokáže o sobě mluvit hezky
- ✓ Dokáže přijímat kritiku i komplimenty
- ✓ Získal/a nové dovednosti v krasobruslení



V Mladé Boleslavi dne

.....
Vedoucí soustředění