

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy
KOOPERACE A KOMPETICE

**Lekce
9.4**

OVLÁDÁME UMĚNÍ SOUTĚŽIT

Barbora Nováková




**PROJEKT
ODYSSEA**
www.odyssea.cz



Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.

Bc. Barbora Nováková

OVLÁDÁME UMĚNÍ SOUTĚŽIT

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Kooperace a kompetice

Lekce 9.4

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 65

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-17-3

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	10
2.1	TÉMA A - K čemu je dobré umět soutěžit	10
2.1.1	Cíle	10
2.1.2	Praktická teorie	10
2.1.3	Doporučený postup	11
2.1.4	Evaluační	12
2.1.5	Seznam aktivit.....	12
2.2	TÉMA B - Jak vyhrávat a jak prohrávat	13
2.2.1	Cíle	13
2.2.2	Praktická teorie	13
2.2.3	Doporučený postup	15
2.2.4	Evaluační	16
2.2.5	Seznam aktivit.....	17
2.3	TÉMA C - Jak mít během soutěže sám sebe pod kontrolou a jednat fair play	19
2.3.1	Cíle	19
2.3.2	Praktická teorie	19
2.3.3	Doporučený postup	21
2.3.4	Evaluační	23
2.3.5	Seznam aktivit.....	23
2.4	TÉMA D - Jak propojovat soutěž a spolupráci.....	25
2.4.1	Cíle	25
2.4.2	Praktická teorie	25

2.4.3	Doporučený postup	27
2.4.4	Evaluace	27
2.4.5	Seznam aktivit	28
3	Použitá a doporučená literatura, zdroje	29
4	Podrobný popis vybraných aktivit	31
	A1 Obři, skřítki a čarodějnice	32
	A2 Pexeso	33
	A3 Seven up	35
	B1 Příprava těla na podávání výkonu - postoj	36
	B2 Příprava těla na podávání výkonu - dech	38
	B3 Vizualizace	39
	B4 Na kopírku	40
	B5 Na strážce	40
	B6 Zapni mozek	42
	B7 Klávesnice	42
	B8 Tyčka	44
	B9 Miniscénky	45
	C1 Pexeso 2	46
	C2 Co není splněno?	47
	C3 Telefonát	48
	C4 Empatie	49
	C5 Fair play	52
	D1 Prožití rozdílů mezi plněním úkolu v situaci soutěže, spolupráce, individuálního plnění	52
	D2 Natáčení reklamy	54
5	Textová příloha I.	56

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,
tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolní diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolním prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole *1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky*, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole *1.4 Očekávaný výstup lekce* naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola *1.5 Témata a cíle lekce* obsahuje seznam dílčích dosažitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole *2 Jak realizovat tuto lekci* naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce. Každé téma obsahuje podkapitoly:

- Cíle
- Praktická teorie
- Doporučený postup
- Evaluace
- Seznam aktivit

V kapitole *3 Použitá a doporučená literatura* naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola *4 Podrobný popis vybraných aktivit* obsahuje podrobnější popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2 (v kapitole 2 naleznete pouze stručnou charakteristiku aktivit).

UPOZORNĚNÍ 1: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro danou skupinu a věk žáků je vždy v rukou učitele. Doporučujeme pracovat s lekcí tvořivě.

UPOZORNĚNÍ 2: Důležitým předpokladem pro práci učitele s lekcí OSV je osobní účastnická zkušenost učitele s prožitkovými metodami vzdělávání a postupné ovládnutí těchto metod (plánování cílů, výběr a úprava aktivit, uvádění aktivit, provádění reflexe se žáky, řešení nestandardních situací, sebereflexe učitele...). Vře proto doporučujeme průběžné vzdělávání a výcvik v této oblasti.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- Uvědomte si nějakou svou výhru v libovolné soutěži. Jak jste se cítili jako vítězové?
- Co vám pomohlo vyhrát? Jaká byla příprava na soutěž?
- Co vám celá soutěž, tj. nejen výhra, dala, co jste si z ní odnesli?
- Uvědomte si nějakou svou situaci prohry v libovolné soutěži. Jak jste se cítili jako ti, kteří prohráli?
- I přesto, že jste prohráli, daly by se najít nějaké klady, které jste tím získali, přinesla vám něco i tato soutěž?
- Co je to „nesoutěžní chování“?
- A co je potom „soutěžní chování“?

Učitel: „K čemu se vám v životě
hodí umět soutěžit?“

Žák: „Abych v životě uměl
zabojovat.“

Žák: „Abych věděl, jak mít ze
soutěže radost, ať už vyhraju
nebo prohraju.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák zvládá situaci soutěže a konkurence.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – K čemu je dobré umět soutěžit

- ✦ Žák uvede alespoň tři odpovědi na otázku co mu soutěž dává, co z ní může čerpat.
- ✦ Žák rozliší materiální a nemateriální zisk ze soutěže.

TÉMA B - Jak vyhrávat a jak prohrávat

- ✦ Žák si vyzkouší několik technik přípravy na podávání výkonu.
- ✦ Žák zhodnotí, která z vyzkoušených technik je pro něj vhodná.
- ✦ Žák tuto techniku opakovaně využívá.
- ✦ Žák z osobního hlediska zhodnotí rozdíl mezi podáváním co nejlepšího výkonu a výkonu, se kterým bude sám spokojen.
- ✦ Žák zažije modelovou situaci výhry a prohry: pocity vítězů, pocity poražených.
- ✦ Žák si vyzkouší několik technik určených k neagresivní ventilaci emocí.
- ✦ Žák předvede alespoň jednu techniku k neagresivní ventilaci emocí, která je pro něj vhodná.
- ✦ Žák vytvoří modelovou podobu emočně zvládnuté a nezvládnuté situace prohry a výhry.

TÉMA C - Jak mít během soutěže sám sebe pod kontrolou a jednat fair play

- ✦ Žák uvede alespoň tři rizika, která plynou ze soutěže, vyskytují se v soutěživém chování.
- ✦ Žák uvede ty z nich, ke kterým má sklony.
- ✦ Žák si procvičí některé dovednosti potřebné pro umění nedestruktivní soutěže (empatie, zvládání své agresivity a projevů své agrese, uvědomění si hranic soutěže – abychom nepoškozovali a sami se nenechali poškozovat) a natrénuje se v přemýšlení nad zásadami nedestruktivní soutěže.

TÉMA D – Jak propojovat soutěž a spolupráci

- ✦ Žák prožije situaci, v níž je vítězství v soutěži využito ve prospěch celé skupiny.
- ✦ Žák sdílí příklad ze života, kdy se kooperace i kompetice prolínají (např. zisků ze soutěže je využito pro dobro větší skupiny, celá skupina musela spolupracovat, aby dosáhla vítězství, ...).

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - K ČEMU JE DOBRÉ UMĚT SOUTĚŽIT

2.1.1 Cíle

- ◆ Žák uvede alespoň tři odpovědi na otázku co mu soutěž dává, co z ní může čerpat.
- ◆ Žák rozliší materiální a nemateriální zisk ze soutěže.

2.1.2 Praktická teorie

Zisk ze soutěže versus výhra

Ukazuje se, že zisk a výhra ze soutěže nejsou slova se synonymním významem. Vyhrát v soutěži může jen jeden, případně několik osob, ale zisky ze soutěže mohou mít všichni, kdo se jí zúčastní.

Můžeme k nim řadit například:

- Prožitky radosti, legrace, napětí ze hry.
- Sebepoznání – mých silných stránek a nadání.
- Sebepoznání – mého chování ve vypjatých situacích.
- Motivace k rozvíjení svých silných stránek, nadání a talentů (chci dál rozvíjet to, v čem jsem dobrý).
- Uspokojení potřeby vyniknout. Vyniknutí mých silných stránek a jejich ocenění.
- (Pokud bojujeme proti společnému nepříteli, také uspokojení potřeby identifikovat se s „mou“ skupinou).
- Aktivizace a „rozhýbání se“ (nastavením nějakých omezení (př. čas) v situacích, kdy se činnost „nehýbe z místa“), „dokážu zabojovat“.
- Trénink odhodlání, vytrvalosti a vůle k překonání se.
- Věcná výhra je samozřejmě také ziskem (koho by nepotěšil zájezd do Paříže?).

2.1.3 Doporučený postup

- ◆ Celou lekci uvedeme jakoukoli soutěžní hrou, abychom navodili autentické a aktuální pocity, jaké žáci při soutěži zažívají (A1, A2).
- ◆ Pro další zcitlivění na téma můžeme použít některé otázky uvedené výše:
 - Uvědomte si nějakou svou výhru v libovolné soutěži.
 - Co vám celá soutěž, tj. nejen výhra, dala, co jste si z ní odnesli?
 - Uvědomte si nějakou svou situaci prohry v libovolné soutěži.
 - I přes to, že jste prohráli, daly by se najít nějaké klady, které jste tím získali, přinesla vám něco i tato soutěž?
- ◆ Vyzveme žáky, aby si vzpomněli na nějakou soutěživou situaci, kterou společně zažili – např. turnaj v tělocviku, přírodovědeckou olympiádu, nějakou soutěživou situaci z programu adaptačního kurzu/školy v přírodě/školního výletu, ... Projděte společně momenty soutěže, na které si žáci vzpomínají (tmelení skupinky, nějaké pokřiky, hymny, napětí v průběhu, ...).
- ◆ Následuje úkol pro skupiny žáků: společně запиšte, co vám tato soutěž dala, každému zvlášť, všem dohromady. Zamyslete se pak nad dalšími soutěžemi (tou z úvodu lekce, tou popsanou v ukázce literárního textu, ...) a запиšte, co vám obecně soutěž může dát, co se z ní můžete naučit, co z ní můžete čerpat.
- ◆ Pokud žáci neuvedou něco ve smyslu „trénink výdrže a vytrvalosti“ nebo „motivace vydat ze sebe to nejlepší, překonat se“, připravte pro ně aktivitu A3, na níž si mohou uvědomit tyto přínosy soutěže. Jako součást reflexe je nechte doplnit předchozí seznam. Druhá část reflexe se zaměřuje také na hymny, pokřiky, povzbuzování – jejich význam atd. Aktivitu A3 můžete zařadit také pokud žáci zmíněný přínos soutěže uvedou, jako jeho praktickou demonstraci. Pro stejný účel lze také zařadit četbu povídky Salto nazad z knihy Cena Vítězství Oty Pavla (str. 169 – 173; text je zde uveden v textové příloze).
- ◆ Četba či poslech ukázky vede k dalšímu zcitlivění na toto téma a umožňuje pomocí estetického zážitku vnímání nejrůznějších procesů, které se během soutěže odehrávají. Použijeme úryvek (str. 199 – 202; text je zde uveden v textové příloze) z povídky Jak to tenkrát běžel Zátopek (Ota Pavel: Cena vítězství, str. 182 - 207). Následuje otázka vyplývající z textu: Proč se Emil Zátopek zhrozil? Jaký je význam soupeřů v soutěži? Myslíte, že by člověk bez soupeřů dokázal víc /míň /stejně? Možné je určitě propojení s literární výchovou či výukou slohu ve smyslu další práce s daným textem podle aktuálního učiva. Možné je také zastavit se více u osobnosti Emila Zátopky, ...

- ◆ Seznam vzniklý v předchozích aktivitách rozdělte na zisky materiální a nemateriální, případně doplňte další, které vás napadnou.
- ◆ Nechte skupinky prezentovat svůj seznam, případně ho nechte vystavený.

2.1.4 Evaluace

- ◆ Žák uvede alespoň tři odpovědi na otázku co mu soutěž dává, co z ní může čerpat.
- ◆ Žák rozliší materiální a nemateriální zisk ze soutěže.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1, A2 Úvodní hra - soutěž	Cílem této hry je navození autentických a aktuálních pocitů při prožitku soutěživé situace. Účel splní libovolně citlivě vybrané (nedestruktivní) soutěživé hry. Možností je například zařadit dvě hry+ jednu, která má cíl jedině v užívání si radosti ze hry (např. Obři, skřítki a čarodějnice), a jednu, která může mít i nějaký didaktický účel (např. Pexeso).	
Zdroj: Obři, skřítki a čarodějnice – autor neznámý Pexeso – o. s. Projekt Odyssea		
A3 Seven up	Celoskupinová soutěž s úkolem, soutěž trénující vytrvalost a sílu překonat se. Reflexe se zaměřuje také na význam povzbuzování.	
Zdroj: Autor neznámý		

2.2 TÉMA B - JAK VYHRÁVAT A JAK PROHRÁVAT

2.2.1 Cíle

- ◆ Žák si vyzkouší několik technik přípravy na podávání výkonu.
- ◆ Žák zhodnotí, která z vyzkoušených technik je pro něj vhodná.
- ◆ Žák tuto techniku opakovaně využívá.
- ◆ Žák z osobního hlediska zhodnotí rozdíl mezi podáváním co nejlepšího výkonu a výkonu, se kterým bude sám spokojen.
- ◆ Žák zažije modelovou situaci výhry a prohry: pocity vítězů, pocity poražených.
- ◆ Žák si vyzkouší několik technik určených k neagresivní ventilaci emocí.
- ◆ Žák předvede alespoň jednu techniku k neagresivní ventilaci emocí, která je pro něj vhodná.
- ◆ Žák vytvoří modelovou podobu emočně zvládnuté a nezvládnuté situace prohry a výhry.

2.2.2 Praktická teorie

Několik námětů k přípravě na podávání výkonů

Existuje mnoho strategií a postupů, každý žák i učitel může mít jinou „sadu“ svých oblíbených. Nabízíme několik námětů:

◆ *Uvědomění si cíle*

Uvědomit si (nebo lépe verbalizovat si) cíl (vědět co a proč) je prvním předpokladem k úspěchu. O stanovování cílů bylo napsáno již mnoho, vyberme jen několik poznámek z knihy Ivana Kupky K sebedůvěře krok za krokem (ze str. 53 – 60):

- k opravdovému pokroku je dobré rozloučit se se všemi "ale", "kdyby", a "když" (mnoho nemotivují, spíše odkazují na zadní úniková vrátka) a zaměřit se na "kvůli čemu", "kterým směrem" a "jak";
- cíle, které si stanovujeme, by měly být pod naší kontrolou a v našich možnostech. Tj. neformulujeme si je jako: seženu si úžasnou práci, vyhraju nad ostatními, atd. To není pod naší kontrolou, nezáleží na nás, jestli nás někdo bude chtít zaměstnat. Formulujeme je: absolvuji kurz němčiny, budu se tomu tématu věnovat sedm hodin týdně, poběžím, jak rychle dokážu, obvolám tři zaměstnavatele denně atd.

- cíle také musí být měřitelné. Tj. pokud chce někdo vylepšit známku, nemá si cíl formulovat: musím se víc učit – to je neměřitelné, stane se obvykle jen prázdným heslem. Budu se to učit hodinu denně - je cíl měřitelný, pod naši kontrolou i realizovatelný;

- je dobré se také zamyslet, jak by mohlo být dosažení cíle škodlivé, v jakých oblastech (tj. co „zaplatíme“ za dosažení cíle): možná, když budete pracovat 12 hodin denně, za pět let skutečně budete generálním ředitelem, ale v prázdném bytě, neboť rodina už s vámi nebude chtít bydlet.

◆ *Tělesné stavy vhodné k podávání různých výkonů*

Jsou popsány v lekci 4.2 v kapitole 2.2.2: Jaký tělesný stav je ideální pro učení, pro sport, atd.? Pro řešení složitějších úloh nebo učení se novým věcem je ideálním stavem klidná svěžest. Jednoduché, automatizované úlohy vyžadující rychlou a pohotovou reakci lze dobře vykonávat ve stavu silné nabuzenosti (tzv. zostřené pozornosti nebo ve stavu mírného až středního stresu). Je také užitečné osvojit si několik jednoduchých cvičení na rovný postoj a hluboké dýchání – obojí fyziologicky výrazně přispěje k podání dobrého výkonu.

◆ *Zviditelnění úspěchu*

Před jakoukoli činností, před jakýmkoli úkolem si můžeme uvědomit, že i když nám připadá těžký, nezačínáme od nuly. Můžeme si shrnout, jakých předchozích dílčích cílů jsme již v této oblasti dosáhli, uvědomit si, co již umíme, můžeme si tzv. „přečíst své diplomy a prohlédnout trofeje“.

◆ *Vizualizace pokroku*

V následujícím výzkumu bylo potvrzeno, že vizualizace se dá s velkým úspěchem využít při přípravě na podávání výkonu. K výzkumu byla přizvána dvě družstva, která měla trénovat basketbal. První skupina dopoledne trénovala techniku a střelbu míčem a po obědě v tréninku pokračovala. Druhá skupina měla dopolední blok shodný s první skupinou, trénovala techniku a střelbu míčem, a odpoledne se věnovala vizualizacím. Její členové si měli představovat, jak se během hry soustředí, přesně míří na koš, střílí a míčem se přesně trefují. Měli si vizualizovat přesně a opakovaně každý detail pohybu, který by vedl k perfektní hře. V závěrečném srovnání se ukázalo, že druhá skupina měla při střelbě na koš prokazatelně vyšší úspěšnost.

◆ *Aktivizace*

Zvyšování aktivity člověka ve chvíli, kdy je to potřeba, souvisí také s přípravou těla i mysli na podávání výkonu.

◆ *Trénink soustředěnosti*

Soustředěnost patří mezi základní podmínky podávání výkonu.

2.2.3 Doporučený postup

- ✦ Pro vstup do tohoto tématu můžete opět využít otázku: Opět si uvědomte svou výhru v libovolné soutěži. Co vám pomohlo vyhrát? Jaká byla vaše příprava na tuto soutěž? Zaznamenávejte odpovědi.
- ✦ Žáci mohou sami vyhledat (např. za domácí úkol – na internetu, v časopisech), čím se kdo aktivizuje k výkonu – různé sportovní hvězdy, atd. V následném brainstormingu jsou metody zaznamenávány.
- ✦ Připravte žákům aktivity spojené s technikami přípravy na podávání výkonu popsané v praktické teorii (případně i dalšími). Začněte například přípravu na výkon do běžného vyučování a před každým zadáním úkolu žáky proveďte jednou ze šesti (či více vlastních) technik. Následné zadání úkolu může být jakékoliv, ať už soutěživé, vyžadující spolupráci nebo individuální výkon. Příprava na výkon je obdobná ve všech případech. Uvědomění si cíle – nechte žáky verbalizovat si cíl např. naučení se stránky nových slovíček – proč to dělají (př. domluvit se v jiné zemi, moci cestovat a poznávat), nechte žáky diskutovat (hledisko motivace, splnitelnosti, měřitelnosti, zaplacené „ceny“) nad výroky: Kdybych uměl anglicky, mohl bych mít více z návštěvy cizí země o prázdninách. Budu umět anglicky nejlépe z celé školy! Budu se učit anglicky dvanáct hodin denně a potom si prázdniny v Londýně opravdu užiju! Nechte žáky zformulovat si svůj vlastní cíl, který je motivuje a je reálné ho splnit. Příprava těla na podání výkonu – B1, B2. Zviditelnění úspěchu – před danou aktivitou nechte žáky ujistit se, že nezačínají z nuly, projděte s nimi, co už umí. Vizualizace pokroku – B3. Aktivizace – několik aktivizačních cvičení je popsáno v lekci 4.2 (B4, B5 a B6 v lekci 4.2). Trénink soustředěnosti – B4, B5, B6 (případně další, např. v knize Z. Šimanovského Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu, je na str. 69 – 92 oddíl věnovaný hrám na soustředění a zklidnění).
- ✦ Nechte každého žáka zhodnotit, která technika (které techniky) je pro něj samotného vhodná. Vyzvěte žáky, ať popíší, jak mohou zvolenou techniku používat v běžné praxi, a po nějaký časový úsek (např. týden, čtrnáct dní) před podáváním výkonu vyzvěte žáky k aplikaci této techniky – před písemnými pracemi, sportovními výkony atd. Bylo by dobré, kdyby bylo žákům umožněno i v následujícím čase se na své výkony připravit.
- ✦ Je-li ve vašich podmínkách možné aplikovat průřezové téma osobnostní a sociální výchovy do ostatních předmětů, nabízí se možnost propojit ho s hodinou českého jazyka: zadání slohové práce, úvahy: Je nějaký / Jaký je rozdíl mezi podáváním co nejlepšího výkonu a výkonu, se kterým budu sám spokojen?
- ✦ Techniky k přípravě na podání výkonu (ze všech předchozích aktivit) zapište do tabulky a nechte žáky určit, které z nich jsou použitelné pro

přípravu na nejlepší výkon a které pro přípravu na výkon, se kterým budu sám spokojen, případně nechte v malých skupinkách (starší) žáky diskutovat o rozdílných podobách prováděných technik v obou případech.

- ◆ Nechte žáky prožít pocity, jaké spojují s výhrou, jaké s prohrou – aktivita B7 a B8. Odkážme také na vzpomínky z jiných výher a proher. Výstupem reflexe bude zaznamenaná škála možných pocitů všech žáků od opojení po naštvaní.
- ◆ S ohledem na extrémní pól škály, různé zlosti, agrese atd. zařaďte nácvik nebo opakování několika technik ke zvládnutí vlastní agrese, její ventilace nedestruktivním způsobem (je předmětem lekce 3.3 – vhodné aktivity B1, B2, B3 z lekce 3.3), případně několik technik práce s vlastními emocemi.
- ◆ Každý žák předvede alespoň jednu techniku zvládnutí vlastní agrese nedestruktivním způsobem: Všichni si mají představit pocit z „prohry“ v předchozí aktivitě, pokud byl spojený s napětím, naštvaním, nervozitou, agresivitou atd. Žákům, kterým předchozí aktivita takového pocity nevyvolala, nabídněte možnost vzpomenout si, jaká událost je naposledy vytočila, naštvala, vyvedla z rovnováhy. Úkolem všech je tyto pocity „vylít“ spolu s předvedením techniky k ventilaci, kterou si vybrali. V místnosti poté vyvětrejte, případně zapalte svíčku, abyste mohli navodit zase klidnou a příjemnou atmosféru. Řekněte, že toto je jeden z možných způsobů, jak se s napětím vypořádat. Důležitou součástí je také nechovat zášť k některému z aktérů, je důležité nesvalovat na nikoho vinu za vzniklou situaci.
- ◆ Naveďte žáky k diskuzi o zvládnutých a nezvládnutých emocích v situaci výhry a prohry. Zeptejte se, jestli měl někdo pocit nedostatečného zvládnutí emocí (kohokoliv) při aktivitě B7 a B8. Projděte tyto okamžiky a nechte žáky vytvořit „scénář ideálního průběhu“, veďte diskuzi citlivě, aby nikdo neměl pocit útoku na svou osobu. Nechte žáky vytvořit v dramatických miniscénkách modelové situace zvládnuté a nezvládnuté výhry a prohry – aktivita B9.

2.2.4 Evaluační

- ◆ Pokud je možné nachystat nějaký školní turnaj (házená, ...), nechte žáky naplánovat celou přípravu na tento turnaj – trénink k podávání výkonu, hecování, příprava na situaci prohry, příprava na situaci výhry, ... Samotný turnaj můžeme zařadit až po následujícím tématu, tématu C, kde se objasní další otázky, které mohou být aplikovány, a současně se tak připraví plynulý přechod k tématu D. Po samotném turnaji se žáky projděte významné okamžiky, co z toho, co se naučili, jim pomohlo, co by je ještě zajímalo, atd.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1, B2 Příprava fyzického těla na podávání výkonu	Krátká cvičení držení těla a prohloubení dechu.	1, 2, 3
Zdroj: Autor neznámý. Text pokusu s kapsáři a učiteli je převzat z knihy: BUZAN, T. 2004. Chytře na své tělo. Praha: Columbus. Str. 141.		
B3 Vizualizace	Cílem aktivity je naučit se vizualizovat si svůj pokrok v nějakém tématu či disciplíně.	1, 2, 3
Zdroj: O.s. Projekt Odyssea		
B4 Na kopírku	Krátká aktivita trénující soustředěnost.	Od 2. třídy
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Z. 2002. <i>Hry pro zvládání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál. Str. 76.		
B5 Na strážce	Krátká hra trénující soustředěnost.	1, 2, 3
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Z. 2002. <i>Hry pro zvládání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál. Str. 79.		
B6 Zapni mozek	Drobná aktivita, která může být kdykoliv během vyučování zařazena pro odreagování se od předchozích činností a pro zvýšení pozornosti.	1, 2, 3
Zdroj: Autor neznámý		
B7 Klávesnice	Cílem je zažít pocit výhry. Tato aktivita je nastavena jako soutěž s časem, který si žáci volí sami, je tedy velmi pravděpodobné, že vyhrají.	1, 2, 3
Zdroj: Upraveno dle NEUMAN, J. (1998). <i>Dobrodružné hry a cvičení v přírodě</i> . Praha, Portál. str. 206		

B8 Tyčka	Cílem aktivity je umožnit prožít prohru. Aktivita obsahuje jeden „záludný“ moment; pokud ho někdo nezná, je velmi pravděpodobné, že účastníci „prohrají“.	1, 2, 3
Zdroj: Autor neznámý		
B9 Miniscénky	Umožní žákům uvědomit si, jak vypadají, a předvést situace emočně ne/zvládnuté výhry a prohry.	1, 2, 3
Zdroj: Široce užívaný herní princip		

2.3 TÉMA C - JAK MÍT BĚHEM SOUTĚŽE SÁM SEBE POD KONTROLOU A JEDNAT FAIR PLAY

2.3.1 Cíle

- ◆ Žák uvede alespoň tři rizika, která plynou ze soutěže, vyskytují se v soutěživém chování.
- ◆ Žák uvede ty z nich, ke kterým má sklony.
- ◆ Žák si procvičí některé dovednosti potřebné pro umění nedestruktivní soutěže (empatie, zvládání své agresivity a projevů své agrese, uvědomění si hranic soutěže – abychom nepoškozovali a sami se nenechali poškozovat) a natrénuje se v přemýšlení nad zásadami nedestruktivní soutěže.

2.3.2 Praktická teorie

Rizika plynoucí ze soutěživých situací

Tak jako jsme se v tématu A věnovali možným ziskům a přínosům soutěže, je třeba se věnovat také rizikům, která s sebou soutěž nese. Mezi ně můžeme zařadit například:

- nerovné podmínky a nerovné osobní dispozice mohou vést k řadě problémů, např. demotivace v dalším snažení, budování a prohlubování pocitů méněcennosti;
- přeceňování vítězství může vést k budování některých negativních charakterových vlastností, jako např. k podvádění, bezohlednosti, agresí, ztrátě hodnoty přátelství;
- další rizika plynou ze stresu, pokud je soutěže zneužíváno (např. jako donucovacího prostředku k co nejrychlejšímu podávání výkonů). Stres pak v dlouhodobém působení vede k psychickým i somatickým obtížím;
- nadhodnocování zisku oproti samotné aktivitě může vést k závislosti na vnější motivaci, tzn. že jedinec není posléze ochoten do aktivity vstupovat, pokud z ní neplyne žádný materiální prospěch;
- nadhodnocování výsledku nad samotnou aktivitou může vést ke snaze o pouze formální splnění náležitostí, bez prožívání radosti ze hry apod.

Lze předejít některým rizikům?

Zdá se, že snad ano. Hana Kasíková (na základě studií jiných autorů) ve své knize Kooperativní učení a vyučování (str. 76 - 77) uvádí rozlišení na kompetici tzv. destruktivní a konstruktivní. Byla-li by dodržena všechna pravidla pro kompetici konstruktivní, včetně toho, že účastníci kompetice by ovládali a používali dovednosti potřebné pro konstruktivní soutěž, rizika uvedená výše by byla podstatně snížena.

■ Destruktivní kompetice je charakterizována:

- nevhodnými úkoly,
- nedostatkem výkonové motivace (není tu motivace vyhrát nad druhými),
- vysokou úrovní úzkosti způsobenou strachem z prohry,
- víceznačností pravidel hry, nejasností při určování vítěze, nejasností hranic hry,
- kladením velké důležitosti na výhru, což může vést k podvádění a přehnanému zdůrazňování výsledků,
- nedostatkem kompetitivních dovedností.

■ Konstruktivní kompetice je charakterizována:

- jasným začátkem a koncem soutěže,
- jasnými pravidly,
- kontrolou dodržování pravidel,
- jasnými kritérii pro výběr vítěze,
- existencí jasné škály řadící pořadí účastníků dle jejich výsledků a tím možností sledovat pokrok soutěžících,
- vhodnými úkoly (např. ve škole – cvičení dobře naučených dovedností, usoustavnění nebo zopakování dobře zvládnuté látky, atd.),
- reálnou možností vyhrát, existující šanci na výhru pro každého soutěžícího,
- relativní nedůležitostí toho, zda někdo vyhraje nebo prohraje,
- ovládáním dovedností soutěžit.

Dovednostmi potřebnými pro umění konstruktivní soutěže jsou:

- hrát čestně (fair play),
- užívat si soutěž, výhru i prohru,

- monitorovat pokrok soutěžících,
- nepřeceňovat výsledky, výhru či prohru (oddělit výsledky od pohledu na sebe i ostatní),
- být dobrým vítězem a dobrým poraženým,
- (ještě dodáváme:) být dobrým soutěžícím: nepoškozovat nic a nikoho a nenechat se poškozovat soutěživou situací, být odpovědný za své jednání v situaci soutěže, zvládat projevy své agrese, umět se vcítit do soupeře (být empatický).

Empatie – 1. vcítivost; schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby, je považována za součást emoční inteligence, kterou lze cíleně rozvíjet nácvikem (Hartl 2004, str. 59).

2. šířeji umění dovedně zacházet s emocemi, vcítovat se do situace druhé osoby, emocionální ztotožnění se s jejím viděním, cítěním, chápáním, schopnost číst i neslovní projevy druhého, ... (Hartl 2000, str. 139).

3. jak uvádí Nakonečný (1998, str. 441), jde v podstatě o druh komunikace – vnímání cizích pocitů a reakce na ně (spoluúčast, lítost, ...).

Fair play – zásady slušnosti, morálky a vzájemné úcty vůči soupeřům. Porušováním zásad fair play se zejména rozumí: ublížení na cti, urážka, posměch, úmyslné uvedení chybných nebo neúplných údajů, vyhrožování, nepravdivé obvinění a jiné nemorální chování. (Volně dle Sdružení korespondenčního šachu v ČR – www.skscr.cz; Disciplinární řád Skš v ČR, Článek 5).

2.3.3 Doporučený postup

- ◆ Zcitlivění na téma otázkou: Co je to „nesoutěžní, nesportovní“ chování? Znáte nějaký příklad? A co je potom „soutěžní, sportovní“ chování? Znáte nějaký příklad?
- ◆ Pomocí aktivit C1 a C2 se žáci seznámí se zásadami nepoškozující soutěže.
- ◆ Připravte žákům aktivity pro nácvik dovedností potřebných pro soutěž:
- ◆ Hlídaní vlastních hranic – asertivní projev svých názorů, potřeb a práv. Toto téma je předmětem lekce 8.3 – je možné zařadit či zopakovat několik technik z ní, nebo zařadte aktivitu C3 - Telefonát.
- ◆ Empatie – C4.
- ◆ Fair play – C5.

- ◆ Zvládání projevů své agrese (doporučujeme zařadit či zopakovat, několik technik z lekce 3.3 (B1, B2, B3), pokud to nebylo součástí aktivit u předchozího tématu – tj. tématu B z této lekce. Náměty na jiné aktivity najdeme např. v knize R. Portmannové *Jak zacházet s agresivitou* nebo Z. Šimanovského *Hry pro zvládání agresivity a neklidu* nebo A. Erkert *Hry pro usměrňování agresivity*).
- ◆ Všechny seznamy používané v C1 a C2 jsou sundány z viditelných míst. Účelem nebylo naučit se tyto seznamy nazpaměť, ale nastartovat mozek na přemýšlení tímto směrem. Nyní mají žáci projevit své schopnosti syntézy a z informací, které se jim v předchozích aktivitách dostaly, a z toho, co z běžného života vědí, sestavit seznam rizik, která ze soutěže vyplývají. Každý má napsat tři až sedm rizik či nevýhod, které v sobě soutěž skrývá. Systémem řeka (jednotlivci se poté spojí do skupin (např.) po 4, dvě skupiny se spojí, všichni se spojí) se seznamy obohacují, připisují se nové položky, které na seznamu ještě nejsou obsaženy, až vznikne jeden se všemi riziky, které žáky napadly. Tato aktivita by měla být velmi rychlá, měla by vzniknout přehledná hesla.
- ◆ Tento seznam se nyní vyvěsí a žáci si mají každý samostatně zapsat do svých poznámek, ke kterým rizikům mají sklony. Ke každému zapsanému riziku má každý nyní stručně doplnit, co s tím on sám může dělat, aby se riziko snížilo nebo odstranilo.
- ◆ Na závěr tématu o rizicích a nevýhodách soutěživých situací předložte žákům povídku *Jak to člověk prohrál a potom vyhrál* (Ota Pavel: *Pohár od Pánaboha*, str. 113 – 118). Je uveden v textové příloze této lekce.
- ◆ Je-li výukový program použit pro starší žáky či pro vzdělávání pedagogických pracovníků, položte otázku, zdali si myslí, že existují ještě další způsoby, jak využít výhod soutěže (člověk může být motivován dynamikou, nábojem soutěže...) a vyhnout se alespoň většině rizik?

Možností jsou takové druhy soutěží, které ze své podstaty některá rizika neobsahují, zejména se ve skupině účastníci nedělí na vítěze a poražené např.:

- soutěž s časem – soupeřem je čas – viz aktivita *Klávesnice*;
- soutěž s úkolem – výzva k zvládnutí úkolu – viz *Tyčka*;
- soutěž, v níž zvítězí všichni – viz *Obři, skřítki a čarodějnice* ;
- soutěž úzce propojená se spoluprací – což je předmětem následujícího bloku (D).

2.3.4 Evaluace

- ✦ Žák uvede alespoň tři rizika, která plynou ze soutěže, vyskytují se v soutěživém chování. Splnění tohoto cíle bylo prokázáno splněním předposlední uvedené aktivity z doporučeného postupu (řeka).
- ✦ Žák uvede ta z nich, ke kterým má sklony.
- ✦ Na závěr tohoto tématu je možné zařadit turnaj, jenž žáci připravili na konci tématu B. Mohou tak být aplikovány některé poznatky z tohoto tématu (C), a zároveň je připraven plynulý přechod k tématu D. Po samotném turnaji v reflexi se žáky projděte významné okamžiky, dále co z toho, co se naučili, jim pomohlo, co by je ještě zajímalo, ...

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Pexeso	Libovolná aktivita, jejímž účelem je projít (a pasivně si zapamatovat) seznam bodů patřících k určité problematice a následně se zamyslet nad jedním z nich jako nad exemplárním příkladem.	1, 2, 3
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
C2 Co není splněno?	Jsou vyvěšeny zásady nepoškozující soutěže, které si se žáky projděte. Následně jsou předčítány krátké příklady soutěží, žáci mají určit, která pravidla nedestruktivní soutěže z vyvěšeného seznamu nejsou dodržována (př. osmák vyzve čtvrtáka, aby si zahráli páku – neexistuje šance na výhru...).	2, 3
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
C3 Telefonát	Simulace situace, v níž je potřeba asertivně sdělit své rozhodnutí vycházející z vlastních potřeb.	2, 3
Zdroj: O.s. Projekt Odyssea		

C4 Empatie	Empatie je podle výše uvedené definice součástí emoční inteligence, kterou lze cíleně rozvíjet. V této aktivitě si účastníci vyzkouší, jak je pro ně snadné či těžké vcítit se do ostatních a reagovat „empaticky“.	2, 3
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
C5 Fair play	Jsou použity texty z ankety o vyhlášení ceny za sportovní fair play počín roku. Žáci se tak seznámí s reálným obsahem slov „fair play“. Z textů mohou zvolit svoje pořadí, mohou po seznámení se s texty sestavit svou definici „fair play“, mohou do školního nebo místního časopisu napsat podobný článek o činu fair play u nich ve škole, ...	1, 2, 3
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		

2.4 TÉMA D - JAK PROPOJOVAT SOUTĚŽ A SPOLUPRÁCI

2.4.1 Cíle

- ◆ Žák prožije situaci, v níž je vítězství v soutěži využito ve prospěch celé skupiny.
- ◆ Žák sdílí příklad ze života, kdy se kooperace i kompetice prolínají (např. zisků ze soutěže je využito pro dobro větší skupiny, celá skupina musela spolupracovat, aby dosáhla vítězství...).

2.4.2 Praktická teorie

Soutěž nebo spolupráce? Soutěž a spolupráce!

Jak uvádí Doc. PhDr. Hana Kasíková, CSc. ve svých knihách, člověk je pudově vybaven k oběma základním principům, kooperaci i kompetici. Jako česká průkopnice tématu spolupráce se zasazuje, aby se právě spolupráce, spolupracující jednání, dovednosti pro efektivní spolupráci potřebné atd. dostaly do našich škol jako vyrovnávací prvek soutěživosti a také individuálního přístupu, které bohužel v interakcích v západní společnosti převládají. Dodejme jen, že další možnost, jak se se soutěží vypořádat, je kultivovat ji a umět s ní pracovat. A k tomu by tato lekce měla sloužit především.

Jak výše jmenovaná autorka uvádí, rozdíl mezi oběma přístupy je ve způsobu vazby - závislosti - lidí v dané situaci při dosahování cíle. K situaci soutěže a spolupráce přistupuje ještě třetí způsob uspořádání při plnění úkolů, a tím je individualistické, které schéma logicky doplňuje (podle Kasíková, 2005, str. 25 – 27):

■ *Soutěživé uspořádání: Já a ne Ty*

Pokud já dosáhnu svého cíle, ty svého nemůžeš dosáhnout. Já vyhraji, když ty prohraješ. Můj úspěch závisí na tom, že pracuji lépe než ty. Srovnává se mezi jedinci. Hodnocení je založeno na srovnávání výsledků. (Př. známky jsou odvozeny od nejlepšího výsledku ve třídě, tj. podle křivky normálního rozložení, tj. jen někteří mohou dostat jedničku.)

■ *Individualistické uspořádání: Já Sám*

Dosahování mého cíle se nevztahuje k dosahování tvého. Můj úspěch není závislý na úspěchu nebo neúspěchu druhých. Skládám účty jen sám sobě. Hodnocení je založeno na předem daném kritériu.

(Př. předem je známo, že splnění úkolu z 90 – 100% bude ohodnoceno jedničkou, 80 - 89 % dvojku, atd. Tj. děti ve svém úspěchu či neúspěchu nejsou vázány jeden na druhého.)

■ *Kooperativní uspořádání: My i Já*

Svého cíle dosáhnou tehdy, pokud dosáhnou svého cíle i členové mé skupiny. Můj úspěch je spojen s úspěchem ostatních. Budu úspěšný, když ty budeš úspěšný. Skládám účty z mé práce jak sám sobě, tak celé skupině. Hodnocení je založeno na předem daném kritériu. (Př. pokud na odpovědním archu celé skupiny bude úkol splněn z 90 – 100%, dostanou všichni členové skupiny jedničku, pokud z 80 - 89 % dvojku, atd.)

Dále Hana Kasíková zmiňuje, že častým modelem v naší civilizaci je propojení obou dvou dialekticky spojených přístupů, kompetice se často koná v kontextu kooperace (soutěž družstev: k dosažení výhry musí členové družstva spolupracovat; hospodářská soutěž: zaměstnanci celé firmy spolu musí spolupracovat pro prosazení se na trhu, pro výhru nad konkurencí, atd.). V přírodě je toto spojení obou principů také přirozené, zákon přírody velí postarat se v první řadě o sebe, je však vyvažován soudržností a podřizováním se potřebám celku (společné zajišťování potravy, ochrana mláďat a samic, ...). A stejně tak jako silní a schopní živočichové, kteří přežili boj v duchu zákona „silnější vyhrává“, jsou připraveni zasahovat ve prospěch společenství, stejně tak by se měla lidská soutěž spojit se spoluprací; např. v konkurzu na vedoucí místa by měli zvítězit opravdu ti nejschopnější, aby pak mohli spolupracovat pro zdar celé společnosti. Otázkou tedy není, jestli má člověk soutěžit, jestli je soupeřivý – k tomu jsme jako lidé pudově vybaveni. Otázkou je spíše vyváženost obou principů, čas soutěže se přirozeně střídá s časem spolupráce. Takto se mohou oba principy doplňovat.

Uvedme ještě jednu souvislost mezi kooperací a kompeticí. V rámci popisu konstruktivní soutěže u tématu C (kapitola 2.3.2) byla uvedena dovednost *užívání si soutěže, výhry nebo prohry*. Hana Kasíková (2001, str. 77) k tomuto uvádí zajímavou poznámku: užít si soutěže, tj. prožívání kompetice „s nadhledem“, je umožněno tím, že v básově vrstvě soutěže je spolupráce. Čím silnější je kooperativní základ, tím konstruktivnější je kompetice. Příklad: tenis s přítelem, kde nezáleží na výsledku. Kooperativní cíl: užít si vzájemnosti a spolu se pocvičit v určitých motorických dovednostech. Tento cíl převažuje. Forma: kompetitivní – utkání. Tím, že převažuje kooperativní cíl, forma konstruktivní kompetice tak přináší zábavu a vzrušující změnu rytmu životních činností.

2.4.3 Doporučený postup

- ◆ Pokud chcete lekci obohatit o prožití rozdílu mezi soutěživostí, spoluprací a individuální prací, můžete použít námět Hany Kasíkové – viz aktivita D1. Žáci si tak mohou uvědomit, že všechny postupy mohou využívat, že každý přináší své výhody i nevýhody, že každý může být využitý v jiné situaci, že každému může více vyhovovat něco jiného.
- ◆ Pokud se chcete zaměřit rovnou na téma propojení soutěživosti a spolupráce, předchozí aktivitu vynechejte a začněte otázkou: Znáte nějaký příklad, kde spolupráce i soutěživost jdou ruku v ruce? (Např. uvnitř každého soutěžního družstva musí docházet ke spolupráci.) Můžete hodně pracovat s prožitky z turnaje navrženého jako pomoc k evaluaci lekce B a C.
- ◆ Vrcholem lekce může být aktivita D2, hra složená z několika malých soutěží, v nichž vyhraje ten nejlepší v dané disciplíně. Otázka pak zní, co může tento nejlepší přinést celé skupině.

2.4.4 Evaluace

- ◆ Žák v reflexi předchozí hry sdílí příklad ze života, kdy se kooperace i kompetice prolínají (např. zisků ze soutěže je využito pro dobro větší skupiny, celá skupina musela spolupracovat, aby dosáhla vítězství ...).

2.4.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
D1 Prožití rozdílu mezi plněním úkolu v situaci soutěže, spolupráce, individuálního plnění	Ve třech dílčích aktivitách prožijí žáci rozdílné situace práce na úkolu. Po každé následují otázky směřující k uvědomění si prožitků, výhod, nevýhod, využitelnosti všech tří situací. Úkol je možné zadat také podle předmětu vaší aprobace a využít jej tak podle aktuálního učiva.	1, 2, 3
Zdroj: KASÍKOVÁ, H. <i>Učíme (se) spolupráci spoluprací</i> . Kladno: Aisis, 2005 Str. 27 – 28.		
D2 Natáčení reklamy	Cílem této hry by mělo být jednak uvědomění, že každý je dobrý v jiných disciplínách a také poznání, že vítězství jednoho (tj. nejlepšího v dané disciplíně) se může zúročit pro celou skupinu.	2, 3
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA, ZDROJE

BUZAN, Tony. *Chytře na své tělo*. Praha: Columbus, 2004. 203 s.
ISBN: 80-7249-159-8

ERKERT, Andrea. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2004.
95 s.
ISBN: 80-7178-938-0

JIRÁSEK, Ivo. *Filozofická kinantropologie: setkání filozofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 355 s.
ISBN: 80-244-1176-8

HARTL, Pavel. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
ISBN: 80-7178-803-1

HARTL, Pavel, Hartlová, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál,
2000. 311 s.
ISBN: 80-7178-303-X

KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Praha:
Portál, 1997. 147 s.
ISBN: 80-7178-167-3

KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení a vyučování. Teoretické a
praktické problémy*. Praha: Karolinum, 2001. 179 s.
ISBN: 80-246-0192-3

KASÍKOVÁ, Hana. *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. Kladno: Aisis,
2005. 141 s.
ISBN: 80-239-4668-4

KUPKA, Ivan. *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada, 2006. 147 s.
ISBN: 80-247-1676-3

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. 590 s.
ISBN: 80-200-0689-3

NOVÁKOVÁ, Barbora. 2007. *Fenomén soutěže v současné české škole*.
[Diplomová práce v přípravě.] Brno: Masarykova univerzita.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. 325 s.
ISBN: 80-7178-345-5

PAVEL, Ota. Salto nazad (str. 169 – 173) a Jak to tenkrát běžel Zátopek (str. 182 - 207) In: *Cena vítězství*. Praha: Naše vojsko, 1968. 211 s.

PAVEL, Ota. 1978. Jak to člověk prohrál a potom vyhrál (str. 113 - 118). In: *Pohár od Pánaboha*. Praha: Olympia. 146 s.

PORTMANNOVÁ, Rosemarie. *Jak zacházet s agresivitou. 150 her pro zvládnutí zlosti a agresivity*. Praha: Portál, 1996. 102 s.
ISBN: 80-7178-094-4

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. 175 s.
ISBN: 80-7178-689-6

Sdružení korespondenčního šachu v ČR – www.skscr.cz
www.idnes.cz, <http://sport.idnes.cz/hledej.asp?klic=35010&o=0>

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Obři, skřítki a čarodějnice

Čas: 15 - 25 min

Věk: Libovolný

Cíl

Žáci spolu prožijí soutěživou situaci. Jde v ní pouze o prožití pocitu radosti ze hry. Zajímavé na této hře je, že pokud se ji podaří dohrát až do konce, všichni se stávají vítězi, vznikne jen jedno vítězné družstvo.

Postup

Třída se rozdělí na poloviny. Všichni se naučí základní gesta obra, skřítky a čarodějnice. Buď je učitel vymyslí a předvádí všem sám, nebo je se žáky vymýšlí na místě společně. Gesto se hraje celým tělem (např. možná podoba čarodějnice: vypnutá na špičky, ruce nad hlavou s pokrčenými lokty a dlaněmi obrácenými proti soupeři, zuřivý výraz a syčivý zvuk; možná podoba obra: rozpažené ruce, vyvalené břicho, vykulené oči a hučivý tón; možná podoba trpaslíka: přikrčený postoj, ruce pokrčené v loktích, před hrudí, s kmitajícími prsty, vydává zvuk s výdechem skrze kmitající rty).

Před každým kolem hry se družstvo sejde za svou čárou (v „domečku“) a domluví se, jakou bytost budou teď předvádět. Potom si obě družstva stoupnou do řady naproti sobě, řady jsou od sebe vzdálené asi 1,5 - 3 metry.

Hra má podobná pravidla jako kámen-nůžky-papír. Na učitelovo zvolání tři-dva-jedna-ten začnou obě družstva stojící v liniích (za čarami) naproti sobě předvádět jednu z bytostí, na které se před tím domluvili. Je potřeba co nejrychleji zaregistrovat, jakou bytost předvádí druhé družstvo a reagovat na to, tj. buď utíkat za svou čáru, nebo honit soupeře. Hierarchie je takováto: obři honí skřítky, skřítky se snaží dostihnout čarodějnice, a čarodějnice mají spadeno na obry.

Kdo je chycen honící bytostí (dotknutí dlaní), stává se součástí druhého družstva. To znamená, že se hráči stále přelévají z jednoho družstva do druhého, a pokud se podaří hru dokončit, skončí všichni společně v jednom družstvu.

Reflexe

Je-li do výuky vložena tato hra opravdu jen za účelem prožití pocitu radosti a navození prožitku soutěživé herní situace, nemusí zde reflexe následovat. Bude totiž součástí jednoho z následujících bodů výuky, v němž budou žáci přemýšlet nad tím, co jim obecně soutěž dává.

Zdroj: Autor neznámý, variace viz: ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. str. 31.

A2 Pexeso

Čas: 15 - 25 min (podle počtu hráčů, počtu kartiček a vzdálenosti kruhů)

Věk: Libovolný

Cíl

Cíl zařazení této aktivity v lekci: zažít soutěživou situaci.

Cíl samotné aktivity: procvičit si libovolné učivo, např. vyjmenovaná slova, protáhnout se.

Postup

Připraveny jsou dvojice kartiček se správnými a chybnými výrazy (v případě procvičování např. vyjmenovaných slov: přemýšlet – přemíšlet, víla – výla, ...). Kartiček musí být vytvořeno větší množství, alespoň 2 – 3x více dvojic, než je počet účastníků hry. V prostoru jsou provazem vyznačeny dva kruhy, v každém z nich je umístěna jedna ze dvojice kartiček tak, že slovo je viditelné. Doporučená vzdálenost kruhů od sebe je (podle věku dětí, prostorových možností, atd.) 4 – 25 m.

Žáci se rozdělí na dvě poloviny (pokud je ve třídě mnoho žáků, můžeme vytvořit čtyři družstva a nechat probíhat dvě stejné hry současně). Každý kruh „náleží“ jednomu družstvu, které se za ním shromáždí a má cca 5 minut na domluvu strategie. Po odstartování hry pak začnou žáci, každý s obyčejnou tužkou, běhat mezi kruhy a přenášet kartičky: žák běží k druhému kruhu, vezme jednu kartičku a běží zpět ke svému kruhu. Pokud v něm je druhá z kartiček, vezme ji a tužkou podtrhne výraz, o kterém si myslí, že je ten správný. Dvojici pak odloží stranou za kruh. Pokud se však stane, že druhou kartičku ve vlastním kruhu nenajde, tj. o získání stejné dvojice se právě pokouší někdo se soupeřního družstva, odloží ji žák do svého kruhu a běží pro jinou. Hra je buď ohraničena časovým limitem, nebo končí v okamžiku, kdy v každém kruhu nezůstala žádná kartička, tj. žáci by jen přenášeli sem tam kartičky, které mají v ruce a nemohli by je zařadit. Po ukončení hry následují další 3 minuty, v němž mají žáci možnost zkontrolovat podtržení slov. Poté se sečtou body.

Bodování kartiček: za každou získanou dvojici jeden bod, pokud je správně označen bezchybný výraz, navíc další bod. Družstvo má možnost určit si zvláštní funkci jednoho z hráčů, který neběhá, ale stojí u kruhu svého družstva a pomáhá přibíhajícím dětem hledat druhou z dvojice kartiček, případně koordinuje výběhy družstva, jak je potřeba. Žáci se mohou v této funkci libovolně střídát.

Reflexe

Hlubší zamyšlení může být až součástí následné aktivity směřující k uvědomění si, co mi soutěž přináší, co z ní mohu čerpat.

Můžeme však bezprostředně po této hře zařadit otázky směřující ke sdílení právě prožitých okamžiků a předcházející vyhlášení bodového skóre obou družstev (Jak odhadujete, že jste dopadli? Proč?

Kdo se cítil jistější v běhání a přinášení kartiček, ať zvedne pravou ruku, a kdo v určování správného výrazu, ať zvedne levou ruku, kdo to shledává stejně snadným/obtížným, obě ruce.).

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

A3 Seven up

Čas: 20 min

Věk: Libovolný

Cíl

Umožnit uvědomit si některé přínosy soutěživých situací, zejména např. trénink vytrvalosti a síly k sebepřekonání, dále např. stmelení skupiny a její odhodlání k společnému překonání výzvy dané soutěží, atd.

Postup

Úkol zní: všichni členové skupiny musí mít po dobu 7 minut ruce nahoře, nejlépe ve výšce ramen (nesmí klesnout např. pod hranici pupku). Mohou se jakkoli hecovat, povzbuzovat, podpírat (ale pouze rukama k lokti, tj. nelze si opřít ruku o spolužákovo rameno). Úkol sám o sobě je velmi těžký, učitel se pokud možno zapojí do hry a sám bude povzbuzovat nebo žádat pomoc.

Pozn. 1: chcete-li úkol zdynamizovat, jako věcnou výhru nabídněte láhev stejnojmenného nápoje (7 up) – pro celou skupinu. Úkol může být obohacen o povinnost držet tuto láhev celou dobu zvednutýma rukama ve vzduchu, žáci si ji mohou libovolně předávat.

Pozn. 2: je dobré dobu hry podkreslit hudbou, nejlépe skladbou trvající 7 minut. O přípravu takovéto hudby můžete předem požádat nějakého žáka.

Reflexe

(Během proklepávání a uvolňování rukou) Chtěl to někdo vzdát? Co mu pomohlo, aby to dokázal? (Vzdal to někdo? Mohlo by mu něco pomoci, aby pokračoval?) Můžete si teď uvědomit nějaké další přínosy, které plynou ze soutěživé situace? Zapište je do vytvořeného seznamu (z předchozích aktivit tématu A).

Druhá část reflexe: Co vám pomáhalo ve výdrži? Pomáhá také povzbuzování a hecování? Jaký je význam týmových pokřiků? Jaké hecování dokáže koho nastartovat, kdo má raději klid... . Proč myslíte, že se na konci významných soutěží hraje hymna státu vítězného družstva?

Zdroj: Autor neznámý

B1 Příprava těla na podávání výkonu - postoj

Čas: 20 min

Věk: Libovolný

Cíl

Jednoduchým cvičením umožnit procítění volného rovného postoje.

Postup

Vysvětlíte žákům, že vnější postoj odpovídá vnitřnímu, ztělesňuje jej, a naopak, správným držením těla pomáháme naladit i své nitro.

Dále že pro procítění volného rovného postoje je potřeba vnímat dvě osy:

Tělová vertikála znamená vzpřímenost. Osa je opačná ose zvířat, proto ji cítíme jako duchovní, lidskou. V těle musí zůstat jak pocit vzrůstnosti (propojení s nebem), tak pocit zakořenění (propojení se zemí).

Tělová horizontála oslovuje srdce, které tlučte pro pozemský život - naše cíle, společnost.

Pro zajímavost a větší motivaci můžete přidat popis pokusu Michaela J. Gelba (učitele v oblasti držení těla): *Odsouzení kapsáři a učitelé držení těla a tance byli požádáni, aby shlédli filmy s lidmi jdoucími po ulici New Yorku a přiřadili jim body od 0 do 10. Pro kapsáře byla škála takováto: Nulou hodnotili toho, kdo je natolik okradnutelný, že i kdyby se předtím kapsář zapřísáhnul, že už krást nebude, tohoto člověka okrade. Je pro něj velkým pokušením. Desítkou naopak hodnotili toho, na koho by nesáhli i kdyby měla jejich rodina umřít hladem. Tito lidé pro ně byli příliš velké riziko. Učitelé měli zadání takové: Nulou ohodnotili osobu zcela "rozhozenou", s naprosto špatným držením těla. Desítkou pak osobu s dokonalým držením těla. Po porovnání obou souborů se zjistilo, že mezi lidmi s velkou šancí na okradení a těmi, co postrádali držení těla a vyváženost, je více než 80% souvislost.*

Cvičení:

- 1. Hledání kořenů.** Postupně klesejte rukama k zemi. Proživejte tíži svého těla, tlačí chodidla do podlahy. Vkořenění si uchovejte jako trvalý prožitek: umožňuje stát pevně nohama na zemi.
- 2. Oblaka.** Postupně se vztahují ruce nad hlavu. Pohled směřuje za nimi. Vztahujte se za rukama, až vás to vytáhne na špičky. Proživejte pocit letu, vznesení se.
- 3. Procítění celé tělové vertikály.** Při pohybu dolů máme stále pocit vzrůstnosti. Při pohybu nahoru stále cítíme zakořenění. Ukotvit v ose se lze i pomocí přitisknutí dlaní na pas. V těle musí zůstat jak pocit vzrůstnosti, tak pocit zakořenění.
- 4. Procítění horizontály.** Podívejme se na horizont. Je to svět našich pozemských cílů. Dejme ruce před hrudník a vynesme své srdce před tělo. Nabídněme je životu.

- 5. Spojení obou os - procítění diagonály.** Spojuje vše, co k nám patří. Zakořenění, vzornosť, i rozhled po zemi. Protáhneme se v pozici připomínající písmeno X.

Cvičení rovného postoje: Postavte se ke stěně, abyste se jí dotýkali zejména rameny a lopatkami, přitlačte k ní i dolní část zad. Pravidelně dýchejte.

Zdroj: Autora se nepodařilo dohledat. Text pokusu s kapsáři a učiteli je převzat z knihy: BUZAN, T. 2004. *Chytře na své tělo*. Praha: Columbus. Str. 141.

B2 Příprava těla na podávání výkonu - dech

Čas: 15 min

Věk: Libovolný

Cíl

Objasnit důležitost správného hlubokého dýchání a umožnit jeho nácvik.

Postup

Objasněte žákům 3 základní typy dýchání: břišní (brániční), dolní žeberní a horní žeberní (podklíčkové). Ve stoji postupně všechny vyzkoušejte. Vysvětlete, že při hlubokém dýchání procházíme postupně všemi fázemi. Nádech do břicha, postupně i do hrudníku a následně i pod klíční kosti. Výdech pak postupuje od klíčních kostí dolů.

Nechte žáky cvičit tento typ hlubokého dýchání (aby se zautomatizoval, potřebuje nácvik) a mezitím jim můžete objasnit, proč je umění hlubokého dýchání důležité:

Dech byl odedávna spojován s duchem.

- dech má úzký vztah k psychice a ovlivňuje řadu somatických funkcí
 1. Dýchání je zdrojem určitých pocitů a naopak emocionální vlivy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Při různých stavech mysli se dech zkracuje nebo prodlužuje.
 2. Při mělkém dýchání podléháme lehčeji stresu. Svaly jsou strnulé, zásobování krví se snižuje a tvorba nebezpečných toxinů naopak stoupá.
 3. Nelze např. dýchat do břicha a přitom se hrbit.
- dech je základem jakéhokoliv konání
 1. Každému gestu totiž v nějaké míře předchází nadechnutí - nastartování. Samotné provedení gesta má potom ráz vydechnutí.
 2. Při plném dechu můžeme využít plně náš hlas.

Nesouvisí-li dech s našimi gesty a pohybem, je impuls, který vysíláme, slabý. Vychází totiž pouze z hlavy. Tělo je nezapojené. To naši posluchači vnímají.

O Bráhmovi se tvrdí: Když vydechne, vytvoří svět.

Může následovat učební aktivita, v níž je výkon spojený s výdechem. Nejvíce se důležitost projeví např. při hlasité četbě, vyprávění, hlasitých odpovědích, atd.

Zdroj: Autora se nepodařilo dohledat

B3 Vizualizace

Čas: 15 min

Věk: Libovolný

Cíl

Vizualizovat si svůj osobní pokrok v nějakém tématu či disciplíně.

Postup

Stručně žáky seznámíme s výzkumem uvedeným výše v praktické teorii. Lépe bude pro nácvik zvolit ze začátku nějaký sportovní výkon (př. skok do dálky) než mentální výkon, mohl by být pro představy žáků příliš abstraktní. Učitel pak žáky se zavřenýma očima provází vizualizací (představuji si, jak jsem před rozběhem koncentrovaný, rozbíhám se, výborně se odrážím přesně na místě, kde potřebuji, letím vysoko ve vzduchu a dopadám daleko za místo svého obvyklého doskoku ...). Celou vizualizaci formulujte v pozitivních větách (tj. např. při míčových hrách: vyhýbám se soupeřům = pozitivní formulace; nenarážím do soupeřů = negativní formulace, té se vyhněte, mozek si neumí představit ne!)

Reflexe

Jak vám šlo představovat si svůj pokrok? Kde všude vám vizualizace může pomoci?

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

B4 Na kopírku

Čas: 20 min

Věk: Od 8 let

Cíl

Procvičit soustředěnost, koncentraci, vizuální paměť.

Postup

Učitel nechá žáky prohlížet si nějakou věc, poté ji schová a žáci mají během jedné minuty (či několika minut) věc co nejpřesněji nakreslit. Vedoucí postupně zkracuje dobu, po kterou předvádí další věci. Předměty mohou být různě „složitě“ na nakreslení – telefonní karty, mobilní telefony; mezi jednotlivými předměty se můžete pozastavit nad tím, čeho si kdo všímá (celek/details), ...

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Z.. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. Str. 76.

B5 Na strážce

Čas: 15 min

Věk: Od 8 let

Cíl

Nacvičit zvýšení soustředěnosti, koncentrace, trénink obratnosti.

Postup

Na židlích postavených do kruhu sedí polovina hráčů. Za každým stojí jeho strážce. Úkolem strážce je sedícího před sebou hlídat, a když se zvedá, aby unikl, dotknout se ho rukou – hlídaný se pak musí vrátit. Strážce má povinně ruce za zády, nesmí z místa a smí se dívat jen na zátylek sedícího před sebou. Jedna židle v kruhu je prázdná. Hráč za ní (volný strážce) se dívá po sedících a některého zamrkáním vyzve, aby si k němu přesednul. Mrknutím oslovený hráč zkusí nečekaně vstát, přeběhnout a sednout si na židli před volným strážcem. Když se mu to podaří, má zase jeho bývalý strážce před sebou volnou židli. Rozhlédne se a mrká na někoho ze sedících atd.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Z.. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. Str. 79.

B6 Zapni mozek

Zdroj: Autor neznámý

Čas: 10 min

Věk: Od 6 let

Cíl

Procvičit soustředěnost, aktivizovat mozek.

Postup

Žáci si zvolí 12 příjemných slov, která jsou zapisována na tabuli, vždy tři vedle sebe, tj. do čtyř sloupců. Nad každé slovo je napsáno libovolné písmeno z těchto: L (= levá), P (= pravá), O (= obě). Poté si všichni stoupnou čelem k tabuli, slova čtou a zvedají u každého slova pravou, levou nebo obě ruce, podle nadepsaného písmene. Při druhém kole se u slov zvedají pravá nebo levá noha, na „obě“ se vyskočí. Ve třetím kole se u čtení zapojí jak ruce, tak nohy. Lze zapojit i čtvrté kolo (zejména jsou-li žáci na toto cvičení zvyklí), při němž zvedající se ruce odpovídají nadepsanému písmenu a nohy se současně zvedají naopak (tj. např. P = pravá ruka, levá noha).

Zdroj: Autor neznámý

B7 Klávesnice

Čas: 30 min

Věk: Od 10 let

Cíl

Umožnit prožít výhru, zjistit, jaké pocity ve mně vyvolává.

Postup

Je vyznačen kruh (lanem, křídou) v němž jsou rozházeny kartičky z tvrdého papíru s čísly 1 – 30. Žáci po odstartování doběhnou z místa startu (vzdáleného tak, že vidí kruh, ale nevidí, kde jsou jaká čísla) ke kruhu a v co nejkratším čase se snaží dotknout se všech kartiček postupně podle hodnoty čísla 1 – 30. V kruhu smí být v daný okamžik pouze jeden člověk, nikdy více. Za každé porušení tohoto pravidla se přičítá 10 sekund. Před odstartováním má skupina 5 min. na domluvu svého „nabíjecího“ pokřiku, domluvu strategie a oznámení času, za který si myslí, že to zvládnou. Po doběhu zpět za startovní čáru jim učitel oznámí výsledný čas. Zeptá se, jestli si myslí, že by to zvládli rychleji. Pokud ano, poskytne další 3 minuty na změnu strategie a oznámení času, za který by to chtěli stihnout nyní. To se může ještě jednou opakovat. Před každým odstartováním nechte proběhnout nabíjecí pokřik, pokud do něj mají žáci chuť. Celá aktivita by měla být velmi dynamická.

Lépe je mít skupinu max. po 12 účastnících, můžete paralelně nechat hrát dvě skupiny na dvou stanovištích; každé určete rozhodčího (např. žáka, který je osvobozen z běhu), který bude dohlížet na dodržování pravidel.

Reflexe

Nakreslete na arch papíru přímkou, bude to „škála“ pocitů. Uprostřed je nula, na pravém konci pocity rostou do kladných, extrémem je absolutní radost. Nechte každého napsat na tuto škálu jeden pocit vyvolaný výhrou v této aktivitě a jeden, na který si vzpomenou, jaký prožívali při své největší životní výhře. Pocity mohou vyjádřit slovem, malým obrázkem, zapsaným výkřikem, atd.

Upraveno dle: NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha, Portál, 1998. Str.206

B8 Tyčka

Čas: 15 - 20 min

Věk: Od 10 let

Cíl

Umožnit prožít pocit prohry.

Postup

Žáci jsou ve skupinkách po max. 10 lidech. Každá skupinka má jednu velmi lehkou tyčku 1 – 1,5 m dlouhou. Všichni se jí musí po celou dobu hry dotýkat, a to ukazovákem jedné ruky - tak, že tyčka na těchto prstech leží. Žáci si to vyzkouší a učitel zatím tyčku přidržuje naopak shora a udržuje ji tak v rovině. Říká, že až ji pustí, bude úkolem všech tyčku položit do půl minuty na zem; tak, aby nespadla a tak, aby se jí všichni stále dotýkali. Nejedná se o soutěž skupinek mezi sebou, ale soutěž každé skupinky s úkolem.

V okamžiku, kdy učitel tyčku pustí, obvykle se stane to, že tyčka stoupá, místo aby klesala. Všichni se totiž snaží se jí dotýkat zespodu, a tím ji postrkují vzhůru. Do půl minuty obvykle nelze stihnout ji položit zpět na zem, vyžaduje to totiž delší domluvu a soustředěnost všech.

Reflexe

Obdobně jako u předchozí aktivity, ale nyní zaznamenávejte pocity prohry (smutek, vztek, chuť do něčeho praštit....) - jeden vyvolaný nezvládnutím tohoto úkolu a jeden ze vzpomínky na prohru, jakou zažili, která je mrzela.

Řekněte, že na každý pocit má člověk právo, nic není špatné. Špatné by jen bylo někomu kvůli svým pocitům ubližovat (být na někoho agresivní, zlý), není také úplně dobré setrvávat např. dlouho ve smutku, „hýčkat“ si ho. Zeptejte se, co mohou děti dělat aby se se smutkem rychle vypořádaly, atd. Další aktivita by měla být zacílená na nácvik ventilace agrese.

Zdroj: Autor neznámý

B9 Miniscénky

Čas: 30 - 45 min

Věk: Od 10 let

Cíl

Umožnit žákům uvědomit si jak vypadá situace emočně zvládnuté a nezvládnuté výhry a prohry.

Postup

Žáci vytvoří alespoň 4 skupinky. První má za úkol velmi rychle se domluvit a předvést miniscénku, v níž výherci soutěže nezvládají svou výhru (např. se posmívají soupeři, začínají s projevy namyšlenosti, zblázní se z několikamilionové výhry Pozor, předem si promyslete, jak byste reagovali, kdyby někdo předváděl opilost - sama o sobě není projevem nezvládnutí, vždyť oslava k vítězství patří (samozřejmě, všeho s mírou), nezvládnutím mohou být důsledky opilosti, jako například slovní agresivita atd.). Druhá skupinka předvádí nezvládnutou prohru (deprese, agrese, slovní agrese, hanobení soupeře, ...). Třetí skupinka rozehraje stejnou scénku jako první, ale má za úkol otočit klíčovou událost tak, aby výsledkem bylo zvládnutí situace, obdobně čtvrtá skupinka rozehraje znovu scénku druhé skupinky tak, aby ztvárnila zvládnutou situaci.

Reflexe

Co dalšího, kromě toho, co jsme viděli, může být projevem nezvládnuté situace výhry a prohry? Co byli ony klíčové momenty (co se muselo změnit) rozhodující o zvládnutí / nezvládnutí situace v jednotlivých případech? Jakou roli má v tomto případě radost ze hry? Byla přítomna v reakcích na výhru i prohru?

Zdroj: Široce užívaný herní princip

C1 Pexeso 2

Čas: 20 - 30 min

Věk: Libovolný

Cíl

Projít si (a pasivně zapamatovat) seznam dovedností potřebných k nedestruktivní soutěži a následně se zamyslet nad jednou z nich jako nad exemplárním příkladem.

Postup

Každá dvojice žáků spolu hraje speciálně vyrobené pexeso. Každá sada obsahuje kartičky po dvou s názvy dovedností potřebných pro nedestruktivní soutěž:

- hrát čestně (fair play),
- užívat si soutěž, výhru i prohru,
- sledovat pokrok soutěžících,
- nepřeceňovat výsledky (oddělit výsledky od pohledu na sebe i ostatní),
- být dobrým vítězem a dobrým poraženým,
- být dobrým soutěžícím: nepoškozovat nic a nikoho a nenechat se poškozovat soutěživou situací, být odpovědný za své jednání v situaci soutěže, zvládat projevy své agrese, umět se vcítit do soupeře (být empatický).

Poté si každý žák vybere jednu dovednost z těch, které jsou uvedeny na kartičkách, které on získal. Původní dvojice se rozpadnou a utvoří se skupinky žáků, kteří si vybrali stejnou dovednost. Žáci mají diskutovat, jak vypadá soutěž, kde tato dovednost schází, a soutěž, kde se tato dovednost používá. Je vyvěšen seznam dovedností potřebných pro nedestruktivní soutěž a zástupci skupinek ke každé dovednosti stručně shrnou závěr z diskuze své skupinky.

Reflexe

Pokud zůstane nějaká dovednost žáky nevybrána, vymyslete příklad toho, jak vypadá soutěž, kde tato dovednost schází, a soutěž, kde se tato dovednost používá, všichni společně.

Zkuste si s celou třídou ověřit, jestli žákům tato aktivita pomohla k zapamatování všech bodů seznamu dovedností potřebných pro soutěž.

Modifikace

Tuto aktivitu určenou jen k pasivnímu zapamatování si bodů daného seznamu můžeme pro starší žáky připravit ne jako hru, ale zadat úkol, ve kterém by dané body strukturovaly, hledali mezi nimi vztahy, nalézali příklady, překládali do cizího jazyka, ... tj. úkol, v němž si dané body budou několikrát opakovat, což usnadní jejich zapamatování. Druhá část, práce s exemplárními příklady, by měla zůstat součástí této aktivity.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

C2 Co není splněno?

Čas: 15 - 20 min

Věk: Od 10 let

Cíl

Nacvičit si rychlé vyhodnocování okolností soutěživých situací z hlediska splněných či nesplněných podmínek nedestruktivní soutěže.

Postup

Jsou vyvěšeny zásady nepoškozující soutěže:

- ✦ Víím, jak se pozná začátek a jak se pozná konec soutěže.
- ✦ Všechna pravidla mi jsou jasná.
- ✦ Víím, kdo dohlíží na spravedlivé dodržování pravidel, tj. existuje odvolání proti nespravedlivostem.
- ✦ Víím přesně, podle čeho bude zvolen vítěz.
- ✦ Úkol je pro mne vhodný, je pro mě reálný, nepřipadá mi „divný“.
- ✦ Soutěž mi poskytuje dobrou informaci - můžu sledovat, jak se v dané disciplíně zlepšuji.
- ✦ Všichni soutěžící máme šanci na výhru, není od začátku jasné, že ten a ten musí z nějakých důvodů prohrát.
- ✦ Není moc důležité, kdo vyhraje, důležité je, že si celou soutěž můžeme užít.
- ✦ Já i všichni ostatní zúčastnění ovládáme dovednosti potřebné pro soutěžení.

Jsou předcítány krátké příklady soutěží, žáci mají určit, která pravidla nedestruktivní soutěže z vyvěšeného seznamu nejsou dodržována.

- ✦ Osmák vyzve čtvrtáka, aby si zahráli páku – *neexistuje šance na výhru.*
- ✦ Trenér vyžaduje po svém svěřenci Jirkovi, aby nastoupil do závodu přesto, že je Jirka nemocný, ze závodu se omlouval a nejraději by si šel lehnout. Trenér argumentuje, že je to přeci důležitý závod, rok na něj trénovali a vítězství je teď pro družstvo důležité – *přeceňování důležitosti výhry nad radostí i potřebami soutěžících.*
- ✦ Na Mistrovství Evropy v krasobruslení sedí v komisi jeden člen, jenž má v kapse tlustou obálku plnou peněz. Dostal je za příslib co nejvyššího počtu bodů pro jistou reprezentantku. Další peníze má slíbené, pokud se mu podaří přesvědčit i další rozhodčí k vysokému bodovému ohodnocení – *tento rozhodčí a ten, kdo peníze předal a nabízí, neovládají základní dovednost pro soutěž - nehrají fěr.*

- Na olympiádě škol celého města soutěžíte ve skoku dalekém. Přípravovali jste se na to celý měsíc. Při samotném skoku jste cítili, že vám to jde dnes opravdu dobře. Nebylo vám sděleno, kolik jste doskočili, čekáte tedy na celkové výsledky. Dočkáte se však jen vyhlášení tří prvních, ostatním nebylo vůbec sděleno, kolik skočili. Z olympiády odcházíte s pocitem rozladěnosti – *soutěž mi neposkytla informaci, jak pokračuji v dané disciplíně.*

Závěrem je prezentována situace, po níž by měla následovat diskuze žáků:

Hvizdem učitelovy píšťalky je odstartován závod ve vytrvalostním běhu, jehož se účastní pět reprezentantů z každé ze čtyř tříd stejného ročníku školy. Bylo vyhlášeno, že běhat se bude 15 minut. Na konci 15. minuty byla na trati tato situace: vytvořila se vedoucí dvojice, která už několik minut běží spolu. Jsou v ní David a Ondra, David je však první, „táhne“ Ondru. Náhle však začal David zastavovat, už jen vyklusával, Ondra ho předběhl. Když učitel o půl minuty později odpískal konec závodu, byl Ondra první a byl vyhlášen vítězem závodu. David však protestoval, tvrdil, že když uběhlo 15 minut, byl on první. Co se stalo? David si totiž nařídil stopky, které při odstartování spustil. Když jeho hodinky oznámily konec závodu, už jen vyklusával. Co byste na místě rozhodčího udělali vy? Bylo jasné, že kdyby David běžel dál, závod by vyhrál. Učitel čas měřil jen odhadem na hodinkách bez sekundové ručičky, je tedy opravdu možné, že limit vypršel dříve, než zapískal. Tím, že byl určen čas a nikoli délka trati, je nutné s tím počítat, ačkoli je běžné, že závod ukončuje až hvizd píšťalky.

Nechte žáky vymýšlet a prezentovat řešení situace, vycházející ze zásad konstruktivní soutěže. Nabízím jedno z možných řešení: oběma závodníkům náleží uznání, byly vyrovnání. Pokud nebylo výslovně řečeno, že závod ukončuje hvizd píšťalky, je třeba uznat Davidovu strategii. I učitel je jen člověk a měl by se omluvit, že nebylo jednoznačné, co určí konec závodu. Budeme-li postupovat podle pravidla, že důležitější než výhra je radost ze hry, neměl by turnaj skončit hořkostí jednoho ze soutěžících, mohou být výjimečně vyhlášeni dva vítězové.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

C3 Telefonát

Čas: 20 - 30 min

Věk: Od 10 let (i mladší?)

Cíl

Nacvičit si asertivní jednání při vyjadřování vlastních potřeb, vlastního stanoviska.

Postup

Jako východisko je použita situace z cvičení C2: Trenér vyžaduje po svém svěřenci Jirkovi, aby nastoupil do závodu přesto, že je Jirka nemocný, ze závodu se omlouval a nejraději by si šel lehnout. Trenér argumentuje, že je to přeci důležitý závod, rok na něj trénovali a vítězství je teď pro družstvo důležité.

Nechte přihlásit se dva dobrovolníky, kteří budou představovat Jirku a trenéra, sednou si zády k sobě a sehrají společný telefonát.

S celou třídou pak proveďte reflexi: Jaké byly reakce Jirky? „Ustál“ své rozhodnutí, obhájil svou potřebu? Jaká byla komunikace trenéra? Jak oba reagovali – agresivně, únikem, nebo snahou o kompromis? Jak by mohl vypadat kompromis respektující potřeby Jirky? Jaká byla neverbální komunikace Jirky/trenéra? Podporovala jejich argumenty? Co z ní mohl ten druhý vyčíst?

Zeptejte se zvlášť žáka hrajícího Jirku: Jaké měl pocity? Co k nim vedlo? Kdyby si to teď mohl v klidu rozmyslet, změnil by některou reakci, odpověděl by na nějakou trenérovu větu jinak?

Zeptejte se zvlášť žáka hrajícího trenéra: Jaké měl pocity? Co k nim vedlo? Jaký měl vnitřní postoj, jak se naladil, aby dosáhl svého výsledku?

Můžete žákům říct, že právě vnitřní postoj je velmi důležitý, je to pomůcka při komunikaci, v níž potřebuj někoho o něčem přesvědčit.

Následuje ještě jedno kolo obdobného telefonátu. Jirkovým úkolem je na základě myšlenek z předchozí reflexe vést rozhovor tak, aby byl spokojen s jeho průběhem a výsledkem. Trenérem bude tentokrát jiný nebo stejný žák spojený s dalšími třemi spolužáky (nebo učitel). Jirkou bude buď stejný nebo jiný žák spojený se zbytkem třídy. Rozhovor se nyní může po každé replice zastavit, skupina „Jirka“ i „trenér“ se mohou domluvit na nejideálnější odpovědi a až poté ji sdělit druhému „do telefonu“.

Reflexe

Jste nyní spokojeni s průběhem i výsledkem telefonátu? Dalo by se ještě něco změnit? Dařilo se vám naladění do určitého postoje? Co přineslo toto naladění?

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

C4 Empatie

Čas: 20 min

Věk: Od 10 let (i mladší?)

Cíl

Prožít situaci, díky níž se žáci mohou vžít do pocitů druhé osoby. Zamyslet se nad řešením situace tak, abychom jednali vstřícně k pocitům druhé osoby.

Postup

Na začátku aktivity učitel dětem krátce vysvětlí, co je to empatie.

Poté čte pomalu přiložený text. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny: na „Vítky“ a „Bergmanny“, snaží se vžít do pocitů této osoby a rozehrávají scénu, jaká se v daném závodě odehrávala. Učitel čte až do okamžiku, kdy oba závodníci sedí na zemi proti sobě. Zastaví tuto situaci a vyzve žáky, aby si uvědomili, jak se teď postava v jejich roli cítí, co právě po pádu prožívá. Poté jde učitel k žákům a jakoby dál v roli reportéra s mikrofonom v ruce se ptá několika Vítků, co si myslí, jak se teď asi cítí Bergmann. Poté obráceně, jde k několika Bergmannům a ptá se, co si myslí, jak se teď cítí Vítek. Pak se zeptá několika Bergmannů, jak se teď tedy cítí Bergmann. Jde také k několika Vítům a ptá se na pocity jejich postavy, Vítka.

Následuje četba odstavce „Co následovalo?“ Poté se učitel žáků zeptá, co by teď jako daná postava dělali, kdyby se chtěli zachovat empaticky, tj. vstřícně k pocitům druhé osoby.

Poté je dočten do konce příběh obou závodníků, žáci ho opět hrají spolu s učitelovou četbou.

Text

Svémi smolnými závody už je pověstný. Jejich seznam je dlouhý. Jako poslední v něm figuruje stíhací závod v Ruhpoldingu. Zdeněk Vítek na trat' vyrazil jako dvacátý. Finišoval na 41. pozici - po nečekané kolizi. "To jsem celý já," směje se bronzový medailista z MS v Chanty Mansijsku 2003.

Stíhací závod v Ruhpoldingu se vám moc nevyvedl...

No jo, nebyl to všední závod.

Důvodem byla kolize se Švédem Bergmannem. Jak vzpomínáte na ten moment?

Jel pomalu, tak jsme ho pořád předjížděli. Když jsem to zkoušel podruhé, bylo to trochu nešikovné. Chtěl jsem ho podjet, na což jsem ze své pozice neměl nárok. On o mně, bohužel, nevěděl, nevím, jestli nosí špunty, asi mě prostě neviděl ani neslyšel. Malinko mi zkřížil cestu, a pak mě v tom zmatku hezky praštil laufem malorážky. Oba jsme spadli. Najednou jsme tam seděli naproti sobě a koukali.

Vyzvěte nyní žáky, aby se zamysleli, jak se cítí jejich postava v této situaci.

Následuje otázka pro Vítky: Jak se asi cítí Bergmann? Otázka pro Bergmanny: Jak se asi cítí Vítek? Otázka pro Bergmanny: Jak se tedy cítí Bergmann? Otázka pro Vítky: Jak se tedy cítí Vítek?

Co následovalo?

Ne že by to bolelo, ale bylo to nečekané. Docela se mi rozsvítilo. Člověk nečeká, že jej v závodě někdo bude třískat laufem. Bergmann vstal rychleji a odjížděl. Zjistil jsem, že já jsem celý, ale Bergmannovi se zlomila hůlka.

Následuje otázka, co by žáci (jejich postava) dělali, kdyby se teď měli zachovat empaticky, tj. vstřícně k pocitům druhé osoby. Po několika příkladech řešení je dočten text.

Viděl jsem, že přišel o hůl. Tak jsem mu dal svoji. Dal jsem mu prostě svoji, protože to byla moje blbost, a jel jsem půl kilometru s jednou.

Reflexe

Jaké jsou pocity té i druhé strany při takovémto „dobrém skutku“? Jaké by mohly být pocity obou stran, kdyby si Vítek nevšiml, že soupeři chybí hůlka a odjel by?

Použitý text je složen ze dvou rozhovorů dostupných v archivu sportu na www.idnes.cz, v článcích vztahujících se k anketě o příběh fair play roku 2006.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

C5 Fair play

Čas: Dle zvolené aktivity

Věk: Libovolný

Cíl

Seznámit se na příkladech s reálným obsahem slov fair play. Zvýšit svou citlivost na tento jev.

Postup

Jsou použity texty z ankety o vyhlášení ceny za sportovní fair play počín roku 2006 (všechny nebo učitelem vybrané). Z textů mohou žáci zvolit ten, o kterém si myslí, že by měl být oceněn, mohou po seznámení se s texty sestavit svou definici „fair play“, mohou do školního nebo místního časopisu napsat podobný článek o činu fair play, o kterém vědí, který se stal u nich ve škole, ...

Texty

V plném znění na www.idnes.cz, v záložce sport, archiv, na ploše odkaz:

Nepřehlédněte, ROK FAIR PLAY (adresa:

<http://sport.idnes.cz/hledej.asp?klic=35010&o=0>). Tyto texty upravené pro aktivitu najdete v textových přílohách této lekce.

Reflexe

Jak chápete fair play? Pokuste se zapsat každý svou vlastní „definici“.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

D1 Prožití rozdílu mezi plněním úkolu v situaci soutěže, spolupráce, individuálního plnění

Čas: 20 - 30 min

Věk: Libovolný

Cíl

Prožít rozdílné situace při práci na úkolu – soutěživou, spolupracující, individuální plnění. Uvědomit si, že každá z nich má svá specifika, každá může být přínosná v jiné situaci, každý člověk může preferovat jinou z nich.

Úkoly je možné zadat také podle předmětu vaší aprobace a využít je tak podle aktuálního učiva.

Postup

- 1) Zorganizujte pro žáky kompetitivní zkušenost. Dejte jim instrukci, aby např. *sami napsali deset předmětů, které jsou modré a měkké*. Řekněte jim, že kdo bude první, je vítěz. Poté se ptejte, čeho si při aktivitě všimli (u sebe, u druhých), jak se cítili.
- 2) Zorganizujte individualistickou zkušenost. Instrukce může znít např. *Napište alespoň šest slov, které lze utvořit z písmen ve slově kopretina, písmena lze v jednom slově využít i víckrát*. Čas je zadán tak, aby nemuseli žáci příliš spěchat. Je zaznamenán každý, kdo dokončil úkol. Následuje stejná reflexe, jako v předchozí části.
- 3) Pro kooperativní zkušenost utvořte malé skupinky, které dostanou např. tento úkol: *Občas není špatné se opozdit. Vyjmenujte deset příležitostí, kdy zpozdit se je dobré*. Připomeňte nutnost účasti každého při práci na úkolu a na konci úkolu je nechte zhodnotit, zda se to dařilo a co by bylo možné příště zlepšit. Následuje obdobná reflexe jako v předchozích kolech.

Odpovědi žáků po jednotlivých kolech zapisujte do třídičné tabulky, která slouží jako podklad ke shrnující diskuzi:

Reflexe

Kdy je soutěžení motivující? Kdy je prospěšné pracovat po svém? V čem je výhodná kooperativní práce? Jak se liší „tlak“ v soutěživé situaci od „tlaku“ v situaci kooperace? Co je těžké na práci ve skupině?

Modifikace

Úkoly mohou být zadány také jako didaktické podle aktuálního učiva - od vyjmenovaných slov (*Napište sedm vyjmenovaných slov – zvířat*) až po evaluativní otázky vztahující se k tématu celé lekce (*Ve skupině napište 3 odpovědi na otázku, co vám soutěž dává, co z ní můžete čerpat a 3 rizika plynoucí z destruktivní soutěže nebo Nejčastější motivy (výmluvy), proč lidé nehrají fair play*), atd.

Zdroj: KASÍKOVÁ, H. *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. Kladno: Aisis, 2005. str. 27 – 28.

D2 Natáčení reklamy

Čas: 90 – 120 min

Věk: Od 10 let

Cíl

Cílem této hry by mělo být jednak uvědomění si, že každý je dobrý v jiných disciplínách a také poznání, že vítězství jednoho (tj. nejlepšího v dané disciplíně) se může zúročit pro celou skupinu.

Postup

Žáci se losem rozdělí do skupin po max. deseti členech. Učitel uvítá tyto tvůrčí skupiny na konkurzu, z něž by měla být zvolena jedna jako budoucí exkluzivní tvůrčí tým pro natáčení televizních reklam v příštím roce. Vysvětlí princip, jakým budou pokračovat: nejprve se v samotných skupinách utkají o místo režiséra, dramaturga a hudebníků. Poté celá skupina domyslí a secvičí reklamu, skupiny ji předvedou a porota zvolí vítěze. Kritériem bude nápaditost reklamy a to, jestli je schopná opravdu někoho nalákat. Závěrečnou porotu tvoří všichni (součástí poroty mohou být například paní kuchařky (potom může být zadání zúženo: „reklama na kuchyňskou potřebu“), pan školník, ...).

První vnitřní soutěž bude o místo dramaturga. Děti mají každý sám během pěti minut vymyslet, na co (ze zadaného okruhu?) by měla být natočena reklama jejich skupiny, mohou už přidat i několik nápadů, dialogů, ... Poté si prezentují návrhy ve své skupině, jeden je vybrán a zároveň je autor tohoto nejzajímavějšího návrhu zvolen dramaturgem.

Ve druhé vnitřní soutěži půjde o místo režiséra. K výběru použijeme aktivitu zvanou „Slepý čtverec“. Každé ze skupinek dáme jeden provaz asi 10 metrů dlouhý, všichni mají zavázané oči a úkolem je z provazu vyrobit co nejpresnější čtverec. Aktivitu provádějí všechny skupiny současně a na každou dohlíží její „dramaturg“. Má úkol (o němž ví jen on) pečlivě sledovat dění ve skupině a vytipovat člověka, jenž se ujme řízení skupiny. Ve společné diskusi po rozvázání očí je určen „režisér“, člen skupiny, který ji dokázal zorganizovat, aby úkol splnila.

Třetí aktivita určí hudební složku každé ze skupin. Všichni kromě režiséra a dramaturga (ti v tomto čase vymýšlejí společně podobu reklamy, jež se bude točit) se v rámci své skupiny rozdělí do dvojic či trojic a jejich úkolem bude za 10 minut předvést zadanou (nebo libovolnou) píseň co nejzajímavěji. Fantazii se meze nekladou. Výběr z hudebníků může uspořádat každá skupina interně (porotou jsou režisér s dramaturgem) nebo mohou být hudebníci vybráni v celotřídním „festivalu“ klipů. Potom jsou porotou všichni dramaturgové a režiséři, vybírá se z každé skupiny ta dvojice nebo trojice, jejíž ztvárnění písně bylo označeno jako nejzajímavější. Vítězná dvojice či trojice bude pověřena zpracováním hudební složky reklamy.

Ostatní členové skupiny jsou realizačním týmem.

Řekněte jim, že podobným principem mohou mezi sebou vybrat herce, choreografa, rekvizitáře, atd. Tj. může být do úlohy, která se během realizace vyskytne, nominován ten, kdo si řekne: ano, jsem v tomto dobrý a můžu tím skupině něco přinést.

Nyní má skupina určitý čas (10 – 30 minut) na realizaci. Následuje přehlídka reklam (máte-li k dispozici kameru, můžete reklamy natočit doopravdy) a vyhlášení vítězné tvůrčí skupiny. Výsledek nepřeceňujte, opět by důležitější měla být radost ze hry.

Reflexe

Kdy převažovala soutěž, kdy spolupráce? Co získávala skupina z malých výher? Znáte nějaký příklad, co takhle ve společnosti funguje – kdy se prolíná soutěživost a spolupráce? Jaké to přináší zisky navíc (oproti samotné soutěži, oproti samotné spolupráci?) Funguje takhle něco, co se týká bezprostředně vás samotných, zažíváte vy sami situace spojení soutěže a spolupráce? Kde můžete ve svém životě využít zjištění, že „tohle mi jde“ pro obohacení nějakého společenství?

Modifikace

Hru lze motivovat jakkoliv, herní princip může zůstat stejný. Tj. v první části se interní soutěží uvnitř družstva vyberou „nejlepší“ z této skupiny v dané disciplíně, ve druhé části se tito vybraní utkají mezi sebou. Může jít např. o „Olympijské hry“ (1. část kvalifikace, 2. část reprezentace) s nejrůznějšími disciplínami (ke sportovním můžeme přidat i další, např. estetické, logické, strategické, dovednostní, vědomostní...).

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

5 TEXTOVÁ PŘÍLOHA I.

ZVOLTE NEJLEPŠÍ PŘÍBĚH FAIR PLAY ROKU 2006

22.12.2006 04:00 - P r a h a - Český sport není jen blátivá louže plná fotbalových "kapříků". I mezi českými sportovci jsou rytíři, kteří při honbě za co nejlepšími výsledky nezapomínají na obyčejnou slušnost a dodržují pravidla fair play. Důkazem je několik příběhů, které vyhledali reportéři MF DNES během tohoto roku.

Letošek totiž vyhlásila MF DNES ve spolupráci s Klubem fair play při Českém olympijském výboru Rokem fair play.

Na veřejnost se tak dostaly příběhy, v nichž sportovci prokázali především rytířského ducha. A šlo nejen o známé hvězdy, ale také o malé hokejisty či třeba patnáctiletou golfistku.

Který příběh vás nejvíce oslovil?

1. Biatlonista Zdeněk Vitek

ZA RÁNU LAUFEM DĚLA VÍTEK DOBRÉ SKUTKY

17.01.2006 10:48 - P r a h a - Svými smolnými závody už je pověstný. Jejich seznam je dlouhý. Jako poslední v něm figuruje stíhací závod v Ruhpoldingu. Zdeněk Vitek na trať vyrážel jako dvacátý. Finišoval na 41. pozici - po dvou nečekaných "kolizích". "To jsem celý já," směje se bronzový medailista z MS v Chanty Mansijsku 2003.

Stíhací závod v Ruhpoldingu se vám moc nevyvedl...

No jo, nebyl to všední závod.

Důvodem byla kolize se Švédem Bergmannem. Jak k ní došlo?

Jel pomalu, tak jsme ho pořád předjížděli. Když jsem to zkoušel podruhé, bylo to trochu nešikovné. Chtěl jsem ho podjet, jenže mi do toho vjel. Nevím, jestli nosí špunty, ale prostě mě neviděl ani neslyšel.

Pravděpodobně nečekal, že se někdo bude snažit jej podjet. Není to obvyklé...

Nedělá se to, ale když tam byl prostor!

Tak jste do něj najel a s Bergmannem se srazil.

No, hezky mě praštil laufem malorážky. Najednou jsme tam

seděli naproti sobě a koukali. Ne že by bolelo, ale bylo to nečekané. Docela se mi rozsvítlo. Člověk nečeká, že jej v závodě někdo bude třískat laufem.

Kdy jste všiml, že Švéd při pádu zlomil hůlku?

On vstal rychleji a odjížděl. Ale vidím, že přišel o hůl. Tak jsem mu dal svojí.

Hezké gesto, třeba byste mohl dostat cenu fair-play.

To snad ne! Proč?

Protože to byl dobrý skutek. I Wolfgang Pichler, německý trenér švédského týmu a bývalý kouč Magdaleny Forsbergové, vás prý všude chválil.

No jo, ale cena? To jste mě překvapila. Vůbec mě to nenapadlo. Bergmann prostě potřeboval hůlku.

Vy ne?

To jo, ale stejně jsme zrovna jeli z kopečku na střelnici. To jí člověk tolik nepotřebuje... (smích)

Jak dlouhý úsek jste absolvoval bez ní?

Kousek. Ke střelnici to bylo asi pět set metrů, kousek jel bez hole on, kousek já.

Vaše ztráta po první střelbě však byla příliš velká na to, že jste "jen" upadl.

No právě! To nebylo všechno. Furt

jsem přemýšlel, jestli budu mít po pádu čistý mířidlo nebo jestli jsem "nenacvakal". Ale všechno bylo v pohodě. Tak si říkám: Skvělý, budem střílet. Jenže nebyly náboje...

Cože?

Při pádu jsem ztratil zásobníky.

Všechny?

Vlastně ne, zbyly mi dva rezervní náboje. Jenže to je na pět terčů málo.

Takže jste musel žádat o nové. Přesně. Stojíš tam na střelnici a máváš na rozhodčí, jak prvního máje. Někdo přijde, zeptá se, co chceš, ty řekneš, že něco chceš a oni doběhnou pro rezervní.

Celá ta procedura chvíli trvá. Kolik vteřin jste ztratil?

To já nevím, příliš mě to nebralo. Přišlo mi to dost dlouhý, furt se ještě dalo v závodě bodovat... Ale co.

Potkal jste pak po závodě s Bergmannem?

Jasně, vždyť mi musel vrátit hůlku!

Probírali jste tu kolizi?

Já s ním mluvil ještě na trati. Když jsem ho zase někde předjížděl, říkal jsem mu: Sorry. Co jsem měl říct?

2. Hokejisté 3. třídy Sparty Praha

ROZHODČÍ GÓL NEVIDĚL, NA CHYBU HO UPOZORNILI

21.01.2006 01:00 - Praha - Představte si, že hrajete hokej a dostanete gól, který rozhodčí nevidí. Vy ho upozorníte na omyl a zápas kvůli tomu prohrájete. Ne, není to vtip. I takové věci se dějí v českém sportu. Na Spartě roste generace poctivých hokejistů. Posuďte sami: ve středu se v Praze hrálo utkání miniligy žáků třetích tříd.

První Sparta proti druhé Třemošné. Šlo o hodně. Malí spartáři vedli ve druhé třetině 2:1, když hráč soupeře prudce vystřelil. Puk se odrazil od břevna do branky a zpět do hřiště. Hosté zvedali ruce, ale rozhodčí rozpažil na znamení, že kotouč neviděl za brankovou čarou.

Vtom se ozval trenér Sparty Jan Zlatohlávek: sudiho na chybu upozornil. "Neváhal jsem ani chvíli," ujišťoval Zlatohlávek. "Viděl jsem tu situaci lépe než rozhodčí, který na to místo neviděl přes našeho brankáře. Byl to jasný gól, tak jsem poslal kapitána, ať to řekne rozhodčímu."

V tu chvíli všichni přítomní diváci začali tleskat. Byli udivení. Na něco podobného totiž nejsou z českých sportovišť zvyklí. "Trenéru Zlatohlávkovi moc děkuji a smekám před ním. S tímhle jsem se ještě na

hokeji nesetkal," řekl Petr Jonák, kouč Třemošné.

Ta se díky tomuto momentu vzchopila. Do té doby byla horším mužstvem. Jenže po vyrovnání jeho svěřenci ožili a utkání jasně vyhráli 7:3. Třemošná díky výhře stáhla náskok soupeře v čele tabulky na dva body. "Byl to určitě zlomový gól. O to víc si toho činu cením," uvedl trenér soupeřů Jonák. Nikdo z mladých spartánů proti zásahu trenéra neprotestoval.

"Kluci jsou takhle vychovávaní. Jsme spartáři, tak přece nebudeme lhát," vysvětluje Zlatohlávek a dodává: "Myslím, že to vlastně není ani nic mimořádného. Vyhrát díky tomu, že by rozhodčí soupeři neuznal regulérní gól, to by nás netěšilo. Tohle jsme museli přiznat, jinak by to nebylo fér. A my fér hrajeme."

A co kdyby se podobná situace stala na druhé straně? "Myslím, že při zápasech ve vypjatých chvílích takhle málokdo reaguje, ale já bych to udělal taky. Pro Spartu stoprocentně," ujišťuje Jonák. "Doufám, že takhle smýšlí víc lidí. Že by totéž udělal i soupeř," věří Zlatohlávek. "Jde přece jen o sport, a navíc jsou to malé děti. Nemůžeme je přece učit lhát a podvádět."

3. Motokrosař Tomáš Budzel

NECHAL ZÁVOD ZÁVODEM A POMOHL BRATRANCI

27.01.2006 05:00 - Ostrava - Nejznámější český freestylista Petr Kuchař nebyl jediný, kdo po víkendových halových závodech v motokrosu v Ostravě skončil v nemocnici. V sobotu devět tisíc lidí v ČEZ Aréně se zatajeným dechem sledovalo, jak patnáctiletý motokrosař Jan Budzel neustál největší skok závodního okruhu, osklivě upadl a zůstal v šoku na trati.

Než k němu doběhli zdravotníci s nosítky, několik závodníků kolem něj projelo. Jen o tři roky starší bratranec Tomáš Budzel zastavil a začal Janovi i zdravotníkům pomáhat. "Měl jsem o něj strach. Nejdřív mě napadlo, že si poranil páteř nebo krk," líčil mladý motokrosař z Olbramic na Novojičínsku. "Naštěstí mi Honza řekl, že mu nic není."

Když zdravotníci Jana Budzela odnášeli z trati, upoutali jej k nosítkům, jako by měl vážná zranění. Po krátké prohlídce však konstatovali, že je v pořádku. "Říkali nám to. Jenže on doma nemohl vůbec zvednout ruce a jenom ležel. Chodila jsem ho v noci kontrolovat, jestli žije," řekla

maminka 15letého závodníka, Jindřiška Budzelová.

"V neděli ráno s ním jel manžel do nemocnice. Tam přišli na to, že má odtržené svalstvo od žeber. Až do pátku zůstane v nemocnici." Janův bratranec Tomáš Budzel se svou obětavou pomocí připravil o možnost kvalifikovat se do dalších rozjížděk. Zbytku závodu už jen přihlížel. "To nevadí. Hlavně že se nestalo nic vážného. Udělal bych to znovu, i v případě, že by Honza nebyl z rodiny," prohlásil. "Kdyby se to stalo mně, byl bych rád, že mi někdo pomohl. A že jsem se zachoval podle pravidel fair play? Vždyť by to mělo být normální," dodal.

4. Stolní tenista Karel Zmrzlý

MÍČEK SE DOTKL STOLU, PŘIZNAL SE. A PROHRÁL

03.03.2006 09:05 - B r n o - Dotkl se míček hrany stolu, nebo ne? Věčný spor mezi stolními tenisty, který rozpoutává vášně od extraligy až po okresní přebor, rozsekl neobvyklým způsobem Karel Zmrzlý při čtyřhře v brněnském přeboru. Jak? Přiznal, že se míček dotkl hrany stolu, i když si ostatní mysleli opak. Bod si tak připsal soupeř.

"Míček z mé pácky opticky skončil za hranou stolu. Naše dvojice už smutně měnila strany. Najednou jsme si všimli, že Karel zůstává na místě a ukazuje, že se míček dotkl stolu," popisuje protihráč Miloslav Šiške. Jenže to není vše. Už kdybyste Zmrzlého při hře jen spatřili, určitě byste se zarazili. Je vozičkář, přitom hraje běžnou soutěž s "chodícími" hráči. "Takových je nás víc," připomíná Zmrzlý.

V lednovém zápase však ve prospěch soupeře přiznal míček ve vypjaté koncovce: při vlastním setbolu. Místo vyhraného setu a vedení 2:1 se tak hrálo dál. Později se ukázalo, že míček, který přiznal, rozhodl o porážce v setu i v celém utkání. Pro Zmrzlého tým, který bojuje v soutěži o záchranu, nedopadlo dobře ani celé klání, které prohrál 6:12. "Ale spoluhráči mi nic nevytýkali," tvrdí Zmrzlý.

Sám původně házenkář se musel

vyrovnat se svým postižením po úrazu na motorce před třidvaceti lety. "Nejsem taková povaha, aby tím pro mě skončil život," vzpomíná šestačtyřicetiletý Zmrzlý. "Před úrazem jsem hrál pinec minimálně, pořádně jsem s tím začal až na vozíku." Od té doby se však Zmrzlý probojoval mezi tělesně postiženými i na reprezentační akce. S nadějí vyhlíží i paralympiádu v Pekingu. Musí se na ni však nejprve nominovat.

Už nyní však Zmrzlý není pro ostatní pouze motivací k činům fair play, ale i příkladem, že i tělesně postižený člověk může hrát se zdravými lidmi. "Někteří spoluhráči mi dokonce říkají, že když se jim nechce na trénink, tak si řeknou: Když vím, že přijdeš ty, Karle, já musím taky," popisuje Zmrzlý. "Už podle stisku jeho ruky a pohledu do očí poznáte férového a silného člověka," tvrdí Šiške. Zmrzlý se ve svém úsilí nenechá zaskočit ani negativní reakcí. "Někteří těžko snáší, že prohrají s někým na vozíku," přiznává Zmrzlý. "Jednou nám to dávali najevo i sprostě. Ale my se na ně usmáli a nakonec se šlo na pivo."

5. Golfistka Kateřina Růžičková

GOLFISTKA PŘIZNALA RÁNU NAVÍC A PŘIŠLA O UMÍSTĚNÍ

17.07.2006 01:00 - O s t r a v a - Mohla se radovat z výborného čtvrtého místa, ale sama, přiznáním horšího výsledku, rozhodla o své diskvalifikaci. Juniorská golfová reprezentantka Kateřina Růžičková z Ostravy po amatérském mistrovství Rakouska upozornila pořadatele, že omylem měla ve výsledkové kartě zaznamenánu o jednu ránu méně, než byl její skutečný výsledek.

"Škoda, že se mi to stalo zrovna na takovém turnaji," povzdechla si patnáctiletá Kateřina Růžičková, která letos skončila druhá na mistrovství republiky ve hře na jamky.

A neuvažovala, že chybu přejde mlčením? "To ne, každý slušnější hráč by se určitě přiznal." "Nebylo co řešit, Katka musela se svou chybou ven," přidal se otec golfistky Michal Růžička. Katčino přiznání ho neudivilo: "Golf má být čestným sportem." Hráči golfu si vyplňují výsledkové karty navzájem. Kateřině rány zaznamenávala jedna z rakouských protihráček. "Byla to moje chyba, že jsem si neověřila, co mi soupeřka do karty napsala, a tu jsem hned podepsala. To už nikdy

neudělám," vyprávěla Kateřina Růžičková. "A tím to vzniklo. K něčemu to však dobré bylo, je to pro mě poučení."

Golfisté mají ctít pravidla fair play. "Ale i v golfu jsou lidé, kteří lžou a upravují si výsledky ve svůj prospěch," upozornil Michal Růžička. "Kdyby se Katka nepřiznala, mohlo by jí to v budoucnu jen uškodit. Nehledě na to, že všem říkala, že hrála 80 ran, a přitom se na výsledkové tabuli objevilo 79. Tak předešla všem pochybnostem." Pokud by Kateřina Růžičková odevzdala kartu s původním výsledkem, skončila by čtvrtá. Jenže takhle byla podle pravidel diskvalifikována.

6. Kanoista Cyril Leblond

ZACHRÁNIL PÁDLO SOUPEŘI. TO JE NORMÁLNÍ

24.07.2006 04:00 - Prostějov - Klidně mohl předstírat, že si pádla, které těsně před startem uplavalo největším soupeřům, nevšiml. Francouzský kanoista Cyril Leblond však duchapřítomně hrábl do vody, podal ho pořadateli na molu a ten je zároveň se startovním výstřelem stačil předat zadákovi české posádky Davidu Lisickému.

"Pět vteřin před startem druhého kola jsem byl najednou bez pádla," popsal situaci hrozící krachem nadějí olomoucký závodník, který jezdí na deblkánoi s prostějovským háčkem Janem Vlčkem. "Ještě že jsme předtím nevyhráli první kolo, protože to už by na startu za námi nikdo nebyl." Na letošním mistrovství světa ve sjezdu na divoké vodě v Karlových Varech se totiž do druhé jízdy startovalo v obráceném pořadí z prvního kola, kde olomoucko-prostějovská dvojice Lisický, Vlček skončila druhá, právě za Francouzi.

"Vůbec jsem o tom nepřemýšlel, je to přece normální věc. Nechápu, proč mluvíš o nějaké Ceně fair play," říkal Leblond po závodě Lisickému.

"Seběhlo se to neuvěřitelně rychle. Stačil jsem jen zavolat, že mi plave pádlo. Už jsem si říkal, že budu

Honzovi pomáhat rukama," usmál se Lisický. Kdyby pádlo nedostal, sen o druhé světové medaili z kanoistiky by se úspěšnému raftaři rozplynul. A Francouzům by ubyl největší soupeř. Ti se však ukázali i jako výborní sportovci v závodě si přesto dojeli pro titul. Lisický s Vlčkem brali stříbro.

"Něco podobného se mi ještě nestalo. Ale vztahy mezi sportovci od vody jsou trochu jiné. Radíme si a pomáháme si, i když jsme soupeři," poznamenal Lisický, který pracuje jako fyzioterapeut.

Po závodě Lisický navrhl Francouze na Cenu fair play, kterou při vyhlašování výsledků také dostali. "Pak jsem za nimi ještě zašel a přinesl jim láhev balantinky," dodal Lisický.

7. Plochodrážník Adrian Rymel

PLOCHODRÁŽNÍK ZACHRÁNIL SOKA, PŮJČIL MU STROJ

02.08.2006 01:00 - Kopřivnice - Zkuste se zeptat nějakého motorkáře, jestli vám půjčí svůj stroj. V lepším případě se dočkáte výsměchu, v horším nadávek. A co teprve závodník, který motorku potřebuje k obživě! Jenže jsou i výjimky. Vyprávět by o tom mohl plochodrážník Miroslav Fencel. Při semifinálovém závodě mistrovství republiky v Liberci se mu porouchala motorka. A soupeř mu půjčil svou.

"Mirek Fencel na to finále jezdecky má. Jen ho letos trápí problémy, dělá si všechno sám. Proto jsem mu svoje brko půjčil," mávl rukou nad svým rytířským gestem kopřivnický plochodrážník Adrian Rymel. "Ale v každém týmu najdete blbce, který by řekl ne. Na druhou stranu jsou všude i fajn lidi. Hynek Štichauer nabízel Mirkovi motorku taky. A třeba mně kdysi pomohl Bohouš Brhel."

Plochodrážní speciál, to není žádná láce. Jen motor stojí kolem 120 tisíc, s rámem se může cena vyšplhat k 200 tisícům korun. Strach, že by utrpěl finanční újmu, 30letý kopřivnický závodník neměl: "Všechno se dá opravit. Jen se to nesmí rozbít moc. Taky jsem dřív

půjčil motorku klukovi a on se na ní vysekal."

S Miroslavem Fenclem se Rymel znovu potká ve finálovém závodě mistrovství republiky. Rymelův čin fair play je o to cennější, že prodělal před časem sám nepříjemnou zkušenost. "Na mých prvních letošních závodech v Anglii se mi zadřel můj nejlepší motor. V dalším závodě se zadřel druhý a dojížděl jsem to na třetím motoru, který není tak dobrý," líčil Rymel.

8. Jezdkyně Štěpánka Sedláčková

**DÍVKA ZACHRÁNILA DOSTIH
SOUPEŘŮM**

05.08.2006 05:00 - Albertovec -
Ve vážnici, kde se žokejové potkávají
před i po dostihu, bývá dusná atmosféra.
Zní tu výčitky a nadávky, že jeden
překřížil dráhu jinému nebo ho jinak
poškodil. Občas však lze zaslechnout i
slova díky, jako nedávno při dostizích v
Hřebčíně Albertovec na Opavsku.
Jezdkyně Štěpánka Sedláčková tu
uchránila soupeře před ostudou a
diskvalifikací.

"Po překážce číslo tři jeli účastníci
dostihu jinam než Sedláčková. Z
vedoucí pozice na ně zařvala, že jedou
špatně, a křičela na ně, aby jeli za ní,"
popisoval neobvyklou scénu fotograf
Jiří Jícha. Kdyby Sedláčková soupeře
neupozornila, byli by diskvalifikováni
za nesprávné projetí kurzu dostihu. "V
tu chvíli mi to přišlo jako
samozřejmost," řekla pětadvacetiletá
jezdkyně. "Byl tam třeba Lukáš Sloup
nebo Jarda Myška, což je můj
dlouholetý přítel. Ale kvůli tomu jsem
na ně nevolala," usmála se pohledná
mladá žena, která se živí jako pracovní
jezdec a ošetřovatelka koní.

9. Tenistka Květa Peschkeová

**PESCHKEOVÁ OPRAVILA
SUDÍ: TEN MÍČEK BYL DOBRÝ**

04.10.2006 00:00 - Ostrava -
"Aut!" vykřikla rozhodčí při ženské
čtyřhře ve finále tenisové extraligy
smíšených družstev mezi Neridé a
Přerovem. Tým Neridé se už mohl
na ostravských kurtech radovat z
obhajoby titulu. Jenže Květa
Peschkeová zvedla ruku. "Ne, ten
míček byl dobrý, přesně na čáře,"
ohlásila.

Přitom míč v zámezi by znamenal
konec utkání, spolu s Radwanskou
by porazily přerovskou dvojici
Chládková, Ondrášková 6:1, 6:3. A
Neridé by celkově zvítězilo 5:2.
Jenže tenistky bojovaly dál.
Nakonec hráčky Neridé přece jen
dotáhly duel k šťastnému konci.

Nebála se Peschkeová, že by zápas
mohly ještě ztratit? Vždyť o víkendu
na turnaji v Lucemburku měla v
semifinále s Ukrajinkou
Bondarenkovou také mečbol a
nakonec prohrála 3:6, 7:5, 5:7. "Při
té čtyřhře jsem doufala, že se to
nestane, měly jsme zápas dobře
rozehraný," podotkla. "Ta čára po
úderu protihráčky byla očividná. A
navíc na antuce je moc dobře vidět,
kam míček dopadl, tam moc
blufovat nemůžete."

Ředitel extraligy a někdejší tenista
Václav Roubíček připouští, že
nebývá zvykem, aby někdo z hráčů
opravil verdikt rozhodčího. "Ale
Květa byla vždycky poctivá," dodal.
Peschkeová tvrdí, že pokud
soupeřky hrají fair, chová se stejně.
"A pokud jde o sporné míče kolem
čar, tak se nehádám," uvedla. Je
vůbec současný tenis čestný? "Na
profesionálních turnajích je to horší,
zdá se mi, že fair play z tenisu
trochu vymizelo."

10. Fotbalista Martin Padrnos

**ŽIVOT ZACHRÁNIL PRAPOREK
ROZHODČÍHO**

10.11.2006 01:00 - Třebíč - Na
utkání fotbalové divize mezi domácí
Třebíčí a Velkým Meziříčím nikdo z
pěti stovek účastníků a diváků
zřejmě nezapomene. V derby na
Vysočině šlo obránci hostů Zdeňku
Muchovi o život.

V prvním poločase se
jedenadvacetiletý Mucha nešťastně
srazil s útočníkem Durdou a zůstal
bezvládně ležet. "Ztratil vědomí,
měl otřes mozku a s tím související
křečový stav. Zapadl mu jazyk a byl
problém uvolnit mu dýchací cesty,"
popsal lékař třebíčského týmu Jiří
Kucharský, který k postiženému
doběhl ve chvíli, kdy mu gólman
Martin Padrnos zapadlý jazyk
vytáhl.

"Když jsem tam přiběhl, měli kluci
pokousané ruce. Nemohli se dostat k
jazyku, tak jsem to zkusil brankářskými
rukavicemi," vzpomíná Padrnos. "Chvíli
jsme uvažovali, že mu budeme muset
vyrazit zuby, ale pak nás napadlo použít
praporek rozhodčího a tím mu pusu
rozevřít."

Padrnos připomíná, že záchrana
kamaráda není rozhodně jen jeho
zásluhou. "Stejnou měrou se o to
zasloužili i Lukáš Staněk, Kamil Průša a
Jirka Hort." Podobnou situaci už
devětadvacetiletý gólman Velkého
Meziříčí na trávníku zažil. "V
jihlavském dorostu dvakrát zachránil
hráče soupeře trenér Novický. Tenkrát
nikdo jiný nevěděl, co dělat. Ted' jsme
už zachovali chladnou hlavu."

Mucha už se cítí dobře, ale z utkání si
nic nepamatuje. "Všechno vím jen z
vyprávění kluků. Až v nemocnici mi
začalo docházet, co všechno se mohlo
stát," říká. Chuť hrát však neztratil. "Při
fotbale na to myslet nebudu. Už se
těším zpátky na hřiště."

*11. Fotbalista Robert Nedvěd***MOHL DÁT GÓL, ALE NECHAL
OŠETŘIT PROTIHRÁČE**

Tahle scénka se odehrála v sobotním zápase pražského přeboru, páté nejvyšší soutěže v zemi, mezi Přední Kopaninou a Radotínem. Hosté sice podlehlí na hřišti třetího celku tabulky 0:3, ale tohle férové gesto domácího záložníka přišlo ve 29. minutě za stavu 1:0. Tedy ve chvíli, kdy ještě o výsledku nebylo rozhodnuto.

"Řval bolestí a svíjel se. Tak jsem se otočil a míč zakopl. To by snad udělal každý," říká pětadvacetiletý Nedvěd, který však zranění brankáři nepřivodil. "Mezi námi nebyl žádný kontakt. Špatně odhadl odskok míče a při skluzu se zranil."

Postižený gólman Radotína Marek Pavelka byl sportovním činem protihráče zaskočený. "Překvapilo mě, že míč zakopl. Bylo to od něj hezké. Takových fotbalistů by mělo být víc," řekl Pavelka, jenž musel hned střídat. "Myslím, že hodně jiných hráčů by se zachovalo jinak."

I Nedvěd si od několika lidí vyslechl, že měl dát gól. Brankář by ho totiž nemohl zastavit, ani kdyby se nezranil. "Vím, že podobných situací hodně fotbalistů zneužívá, ale jemu se evidentně něco stalo. Nebylo to nijak vyhecované utkání. Nevím, jak bych se zachoval, kdyby to byl extrémně důležitý zápas,

ale myslím, že bych to udělal znovu. Jsem takový slušňáček," směje se muž, který si zahrál i třetí ligu za Kladno a Karlovy Vary.

Po utkání mu poděkovali rozhodčí i delegát. Pochvalu si vysloužil také od vedení Přední Kopaniny. "Byli rádi. Říkali mi, že jsem promluvil i za klub," popsal Nedvěd. Se zraněným brankářem Pavelkou nemluvil. Ten mu prostřednictvím Nedvědova spoluhráče poslal SMS zprávu, v níž stálo: "Řekni tomu klukovi, že je u mě frajer. Hodně mi vylepšil mínění o přeboru."

*12. Basketbalista Jakub Houška***JAK BASKETBALOVÝ
REPREZENTANT CHYTL
ZLODĚJE**

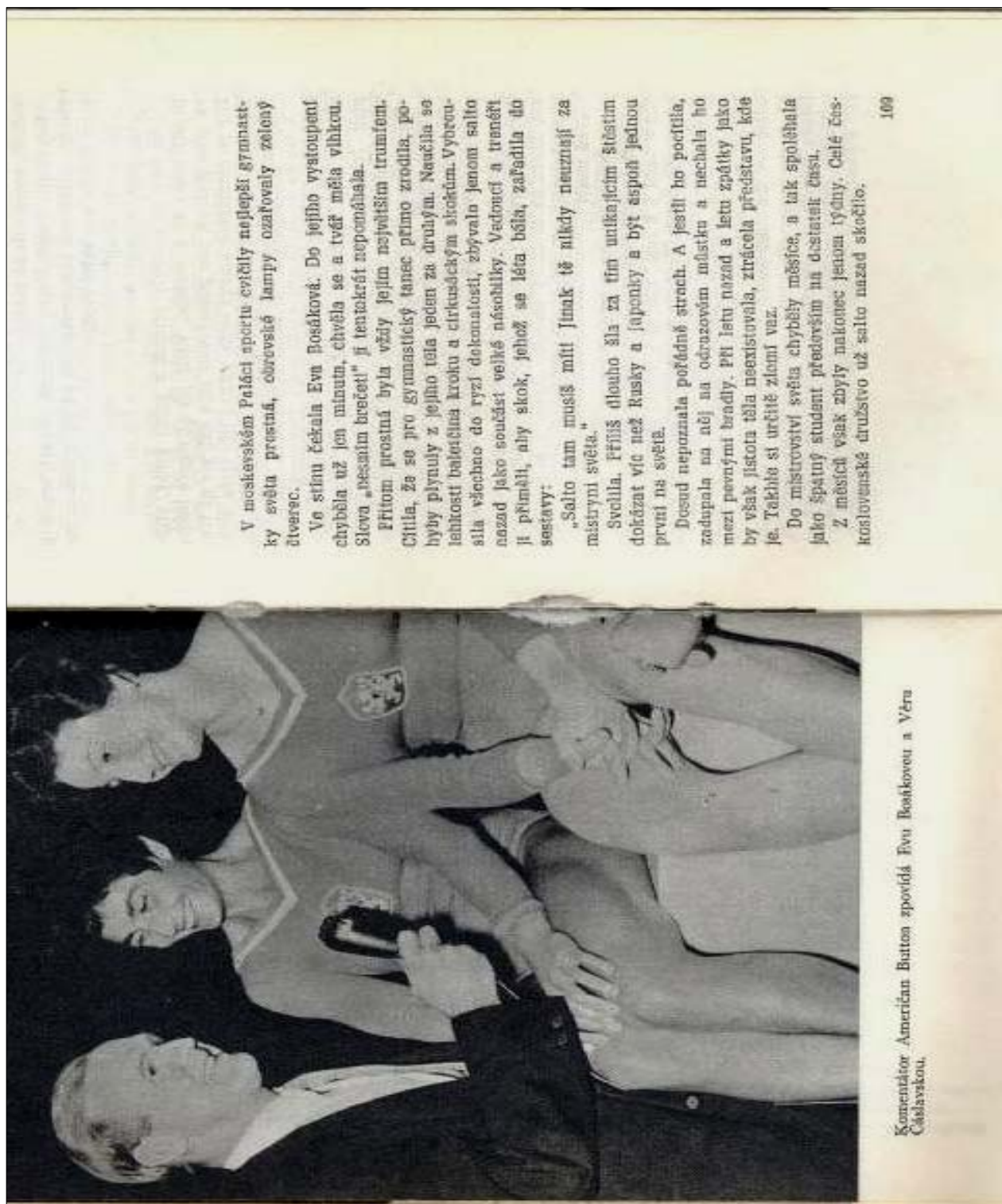
14.12.2006 05:00 - D ě ě í n - Po palubovce nahání soupeře, po Děčíně zloděje. Basketbalový reprezentant Jakub Houška, pivot ligového Děčína, pomohl před pár dny okradené ženě. Vypátral dva mladé zloděje i kabelku, kterou jí vytrhli z rukou. "Zlodějům bylo asi tak 14 až 15 let, proto jsem se ani jich moc nebál. Oba romské národnosti. Doufám, že si na mě někde nepočkají s celým gangem," drsně vtipkuje.

Když si to po odpoledním tréninku maširoval do supermarketu, slyšel volání o pomoc. A viděl sprintovat dva mladíky. "Na zemi ležela babička a křičela, že ji okradli nějakí dva malí kluci," popisuje čtyřadvacetiletý čahoun.

Neváhal. Vydal se za nimi. Na chvíli je ztratil z dohledu, ale lidé mu ukázali, kam výrostci utíkali. "Párkrát jsem oběhnul centrum, byl jsem zpocený jak myš." Po 10 minutách je dohonil a chytil. Smýkali se, ale proti 207 cm výšky a 100 kg váhy neměli šanci. Donutil je, aby z úkrytu vzali kabelku a donesli zpátky okradené paní. "Řekl

jsem, že se ji hezky omluví přímo do očí."

Omluvu prý nestihli, babička jim hned dala pár pohlavků. "Dostal jsem od paní velké poděkování. Tedy to nejhezčí, co jsem mohl dostat," zářil Houška. Cestou k zápasu do Nového Jičína pak historku vyprávěl spoluhráčům. "Říkali, že už nevím, co si mám vymyslet. Prý že zachraňuju Děčín," smála se čistá duše druhého celku ligové tabulky.



Komentátor American Button zpovídá Evu Bosákovou a Věru Čadavskou.

V moskevském Paláci sportu cvičily nejlepší gymnastky světa prostná, obrovské lampy ozářovaly zelený dřevac.

Ve stínu čekala Eva Bosáková. Do jejího vyatoupení chyběla už jen minuta, chvíle se a teď měla vlnku. Slova „nesmím brečet!“ ji tentokrát nepomáhala.

Přitom prostná byla vždy jejím největším trumfem. Chtěla, že se pro gymnastický tanec přímo zrodila. Pohyby plynuly z jejího těla jeden za druhým. Naučila se lehkostí balerína kroku a cirkušským skokům. Vytrvalost a všechno do ryzi dokonalosti, ztvárnilo jenom salto nazad jako součást velké náhodky. Vádrucí a trenáři ji přiměli, aby skok, jehož se léta bála, zařadila do sestavy:

„Salto tam musíš mít jinak tě nikdy neuznají za mistriní světa.“

Scella. Přijíš dlouho šla za tím unikajícím štěstím dokázat víc než Rusky a Japonky a být aspoň jednou první na světě.

Dosud nepoznala pořádně strach. A jestli ho pocítla, zadupala na něj na odrazovém můstku a nechala ho mezi pevnými bradly. Při letu nazad a letu zpátky jako by však jistota těla neexistovala, ztrácela představu, kde je. Takhle si určitě zlomí vaz.

Do mistriní světa chyběly měsíce, a tak spolehnala jako špatný student předovším na čistatě čusu.

Z měsíců však zbyly nakonec jenom týdny. Celé československé družstvo už salto nazad skočilo.

Jak to tenkrát běžel Zátopek

Noc pokročila, spánek nepřišel; ale jeho soupeři také nespí: závod vlastně začal už teď; kdo bude víc spát a přijde na zítřejší start čerstvější? Rozhodl se zhluboka dýchat, překysličit krev a upadnout do jakési slabé mdloby. Tak dokázal usnout, ale brzy se budí a vyskočí prudce z postele. Zhrozí se, zdálo se mu, jak vyhrál maratón a leze na stupně vítězů. Takové sny! I ve spánku se bál myslet na vítězství, které dosud nepřišlo. V polospánku strávil zbytek noci.

Dlouhé hodiny před maratónem se hodnotí, kdo a kdy vyhrál. Už desítky let sbírají běžci maratónské vavříny pro svou zem, ale v olympijském maratónském běhu dosud nevytáhla ani jedna z tak sportovních zemí, jako je Anglie, Německo nebo Švédsko. Nejlepší vytrvalci světa — šedesát osm běžců z dvaačtyřiceti zemí — se čtyři roky poctivě připravovali jen na tento závod; absolvovali až maratóny v Bostonu, Košicích, Tokiu. Někteří mají zřejmě slíbené za vítězství velké částky; na příklad argentinský vítěz maratónu Juan Zabala dostal od státu za vítězství viliu. Emil Zátopek nemá slíbeno nic, naopak, v Praze se dosud nezastavil návrh na jeho potrestání ze komplikace v reprezentaci.

Opilý nováček Zátopek byl na startu trochu vyjevený. Nikdo z odborníků s ním vážně nepočítal. Emil pozoroval tři zkušené japonce; metaři při rozsvižce dokonce kotouly. Měl to dělat taky? Zdálo se mu, že si tím Japonci sahají předem do kapsy pro peníze. Ne, raději udělá pár kotrmalců až po závodě. Dokonce se vůbec nerozcvičil; co kdyby mu tyhle síly potom chyběly? Celá jeho rozcvička se skládala z toho, že lehce klusal přes celé hřiště na záchod. Seřfil každým pohybem; jenom občas rychle zacupital anebo se pružně odrazil, zatnul pěsti; zjišťoval, jak reagují nervy a svaly. Pak zkon-

šel běžet pomalu a sunul nohy lehounce nad trávnikem. Radil se na startu.

Maratónci byli pestrá chasa, v čepičkách a v sátcích přes čelo; měl radě tlko s bílým lvem, bílé trenýrky, punčošky a tretry. Ověřil si všechno, na punčoškách má gamičky, aby do nich nevlétl kamínek. Byl pečlivý, a přesto přehlédl uzlíček na punčošce (ten později zpřesobil, že se mu udělal bolestivý puchýř; také nehty na palcích ve špičkách treter mu od nárazů zčernaly a odpadly). Má trochu strach z běhu po silnici, silnice by podle něho měla patřit autům, a ne běžcům. Dnes si to na ní poprvé zkusi a je zvědav sám na sebe, co dokáže. Má svůj plán, držet se nejzkušenějšího maratónce Angličana Jima Peterse. Nenechal nic náhodě, předem si ověřil, zda číslo sto osmdesát sedm je skutečně Peters. Zeptal se ho: „Are you Peters?“ — „Yes. I am.“

Po startu byl Emil v klůbku běžců, než opustil stadion, zřetelně slyšel, jak mu lidé přeji šťastnou cestu: „Zátopeki“ Máli tisíc chutí jím zamávat, bylo by to krásné a v duchu olympijské myšlenky; ale neodvážil se to udělat.

Měl radost, že zase běží; nezdálo se mu to těžké, a dokonce se přistihl, že se na tento neznámý boj tak trochu i těší. Jen Peters utíká rychleji, než si Zátopek představoval. Nerozumí tomu, ale zároveň mu cosi volá, aby se Peterse držel a nenechal ho moc utéct, mohl by uniknout definitivně. Volá tedy stídně cestu a běží tak, aby měl Angličana stále na očích. Emil vidí z něho vpředu jen jeho bílá záda a klouzavý, ásporný pohyb. Sám je v hloučku deseti lidí.

Skupinka se každým kilometrem zmenšuje.

Zbude sám se Švédem Janssonem. Běží oba za Petersem a přepadají je první obavy. Není to příliš rychlé? Nejzkušenější Argentinci a Japonci jsou dosud někde vzadu. Jansson se Emila něco ptá, ale neumí jinak než švédsky, a to zas neumí Emil. Marš zkouší na Janssona angličtinu a němčinu. Že je to rychlé — to potvrzuje čas na pěti kilometrech. U trati stojí v řadě členové Pučkovy souboru a skandují: „Věřme ti, Emilku, že se vrátíš za chvíli!“ Emil se usměje a pokyne jim lehoučce rukou, dbá však na to, aby ji příliš nezvedal, spofí každým pohybem a plně se soustřeďuje na běh.

Peters kluše velkoryse pět kilometrů po jedné straně silnice, dalších pět kilometrů po druhé, prostě jako ortodoxní Angličan. Emil nechce ztratit ani metr, snaží se podle stromů vpředu uhádnout, jak se silnice zatáčí, a běží pokud možno po přímce.

Po patnácti kilometrech se náskok Peterse zmenšuje. Zdá se, jako by mu docházel dech. Dohání ho a Emil volá: „Nej! to moc rychle?“ Peters odpoví, že je to dobré; už nemá sílu říci, že je to špatné a že svému tempu podlehli; je s ním konec a tenhle závod už vlastně prohrál. Emil ho zve, aby běžel společně s ním: „Together!“ ale Peters už nemůže dál a závod vzdá. Ten Peters, kterému na trati kanadského maratónu síly vystačily až na stadión, kde upadl a přes startovní čáru se doválel v domněnì, že je to čára cílová. Pak omdlel, všichni ho předběhli a diváci se odvraceli, aby se na to nemuseli dívat. Když se Peters v nemocnici probíral, první jeho otázka zněla, zda vyhrál. Ošetřovatelka řekla ano, protože neměla sílu mu říci ne, rozplakala se, utekla, a on všechno pochopil. Emila se zmocňuje na okamžik strach; Peters udal tempo nejen sobě, ale také nám, to tempo ho udolalo, nezničí i nás dva? Podívá se po očku na Janssona; ten je ale klidný, jako by se nic nestalo, snad se tedy doopravdy nic nestalo a bude to dobré. Mezitím na čekající stadión dojde zpráva, že v čela je už Jansson a Zátopek; obecnějším proběhne vlna vzrušení. Emil dosud nepemyslí na vítězství, i když ho napadají stovky myšlenek. Už ho běh netěší jako zpočátku, na dvacátém kilometru ho bolí lýtko a stehna, je stísněný, a to ještě neproběhl ani půlku závodu. Celý běh mu nyní připadá jako hon na zajíce, byli tři a honců je pětadesát, už dostali Peterse, teď se chystají na něho a Janssona.

Na obrátku přiběhnou se Švédem ještě společně. Emila překvapí protivíte, ukazuje Janssonovi, aby běželi v zákrutu jeden za druhým, budou se střídát ve vedení. Ale Švéd nerozumí a snad ani nechce rozumět; tváří se na nabídku podezřívavě. Nedá se tedy nic dělat, klušou vedle sebe a každý zbytečně odvádí energii větru. Na pětadvacátém kilometru, kde je občerstvovací stanice, sáhne Jansson po citrónu, Emil odmítne, neví, co citrón v takhle unaveném těle udělá, počká, jak bude Švédovi.

201

Jansson běží dál, ale v příštím malém kopečku se jeho dlouhý krok krátí. Emil neslyší už jeho dech a krok, napadne ho — jsi sám! Ten, který by měl být rád, že se zbavil dvou největších soupeřů, Peterse a Janssona, se toho naopak zhrózí.

Připravili jsme pro vás lahůdku!

„Dokážu to?“

Vychází nová publikace ediční řady „Dokážu to?“

Hana Kasíková

UČÍME (SE) SPOLUPRÁCI SPOLUPRACÍ 2

**Náměty a výukové
materiály
pro kooperaci dětí
i dospělých**
Inspirace a praxí
ověřené aktivity

- velká kroužková vazba A4
- nalistujete, vyndáte a jdete učit
- doplňujete a kombinujete podle potřeby
- nyní už budete mít vše o kooperaci pohromadě

NOVINKA

Zaváděcí cena: 390 Kč + poštovné - platí do konce října 2007
Od 1. listopadu cena: 490 Kč + poštovné

aisis

Další publikace najdete na www.aisis.cz
Knihu si můžete objednat na adrese:
AISIS o.s. Kladno, Gorkého 499, 272 01 Kladno,
telefonicky: 312 245 818 nebo e-mailem: vydavatelstvi@aisis.cz

Bc. Barbora Nováková
OVLÁDÁME UMĚNÍ SOUTĚŽIT



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-17-3