



SCORING FOR THE FUTURE

Rozvíjení životních dovedností
pro zaměstnatelnost skrze fotbal



Spolufinancováno z programu
Erasmus+ Evropské Unie

ERASMUS+ SPORT

SCORING FOR THE FUTURE Rozvíjení životních dovedností pro zaměstnatelnost skrze fotbal

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Na příručce Scoring for the Future Toolkit spolupracovaly organizace – Albion in the Community, Balon Mundial, Champions ohne Grenzen, INEX-SDA Fotbal pro Rozvoj, Red Deporte y Cooperación, Kicken ohne Grenzen, RheinFlanke, Policy Center for Roma and Minorities, Sport dans la Ville, a streetfootballworld.

IMPRESUM

Tato publikace podléhá licenci Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International License.

Uvedte původ — Je Vaší povinností uvést autorství, poskytnout s dílem odkaz na licenci a vyznačit Vámi provedené změny. Toho můžete docílit jakýmkoli rozumným způsobem, nicméně nikdy ne způsobem naznačujícím, že by poskytovatel licence schvaloval nebo podporoval Vás nebo Váš způsob užití díla.

Neužívejte dílo komerčně — Je zakázáno užívat dílo pro komerční účely.

Zachovejte licenci — Pokud budete toto dílo upravovat, pozměňovat nebo na něj navazovat, musíte svoje odvozená díla vystavovat pod stejnou licencí jako původní dílo.



Vydal

streetfootballworld gGmbH

Waldenserstr.2–4, 10551 Berlin, Německo

Telefon: +49 (0) 30 78006240

www.streetfootballworld.org

Kompilace a text: Marisa Schlenker, Peter Braun

Konceptualizace: Elvira González-Vallés

Design: Paula Guidugli

Korektura: Nadia Convery

Překlad: Sonia Ennafaa, Ján Dvořák

Použité fotografie: Albion in the Community (nahore), Balon Mundial (dole), str. 140 CHAMPIONS ohne GRENZEN (nahore), INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ (dole), str. 141 Fundación Red Deporte (nahore), Kicken ohne Grenzen (dole), str. 142 RheinFlanke (nahore), Policy Center for Roma and Minorities (uprostřed), Sports dans la Ville (dole), str. 143

SCORING FOR THE FUTURE

Rozvíjení životních dovedností
pro zaměstnatelnost skrze fotbal

MONIKA STAAB

TRENÉRKA & ŘEDITELKA NĚMECKO-GAMBIJSKÉHO PROJEKTU DOSB (NĚMECKÝ SVAZ OLYMPIJSKÝCH SPORTŮ)

Po celou svou trenérskou kariéru jsem pracovala se svými týmy na utváření vizí, které je vedly na cestě k naplnění jejich snů a cílů. Na všech těch putováních, které si hráči za svými cíli vytyčili, byla úroveň jejich fotbalových dovedností bezesporu tím základním faktorem úspěchu. Zároveň jsem byla znovu a znovu svědkem toho, že technické dovednosti samy o sobě nejsou to, čím se týmy liší jeden od druhého a pokud jde o prohry a vítězství, existuje tu ještě jeden zásadní faktor. Mluvím o schopnosti trenéra přemýšlet o sportu nad rámec technických kvalit, o jeho závazku rozvíjet jak osobnost hráče, tak jeho další nefotbalové dovednosti. Dovednosti, které lze uplatnit i mimo fotbalový svět, dovednosti, které vstupují do hry, když jde o tuhé. Nejen ve fotbale, ale i v životě. Dnes jsou dveře profesionálního fotbalu otevřeny jen pár šťastlivcům, další miliony amatérů nadšených pro tuhle překrásnou hru si ale také zaslouží trenéry, kteří jim pomohou růst nejen z hráčského, ale i osobního pohledu.

Jako bývalá profesionální hráčka jsem spolupracovala s nejrůznějšími trenéry. Ti nejlepší z nich mi změnili život. Ukázali mi hromadu dovedností, díky kterým jsem definovala své životní hodnoty, dokázala překonat překážky na cestě za svými cíli a posunout se vpřed, na hřišti i mimo něj. Tyto životní dovednosti ze mne udělaly tu trenérku, kterou jsem teď. Pevně věřím, že jako trenéři ještě více podpoříme své hráče, pokud budeme koncipovat naše tréninky jako kombinaci cvičení, která podporují osobností rozvoj stejně jako fotbalové dovednosti.

Tato příručka je zdrojem inspirace pro fotbalové trenéry, kteří si kladou za cíl vrhnout světlo na skryté příležitosti pro mladé lidi. V kombinaci s vysoce kvalitní péčí trenérů a dalších aktérů, tyto životní dovednosti vybaví mladé nástroje k pozitivnímu vnímání kompetencí, které jim poslouží v jejich profesním životě. Příručka Scoring for the Future přetváří tuto pro mladé tak důležitou a náročnou cestu v sérii zábavných fotbalových aktivit.



MARK SLIDE

PRACOVNÍK PRO KARIÉRNÍ ROZVOJ & FOTBALOVÝ KOUČ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ ALBION IN THE COMMUNITY

Jako fotbalový kouč životních dovedností často vidím, jak silný a pozitivní dopad může mít fotbal na život a osobní rozvoj lidí, jak na hřišti, tak mimo něj. Díky fotbalu mohou mladí lidé ve svém životě učinit velké a trvalé změny. Cílené programy rozvoje životních dovedností, které se zaměřují na potřeby zaměstnatelnosti mladých a zahrnují četné výzvy, kterým mladí čelí, mohou posílit jejich vyhlídky na zaměstnání, zlepšit jejich duševní zdraví a posílit jejich odolnost. Životní dovednosti jsou zásadní pro profesní rozvoj mladého člověka, protože zvyšují jeho akceschopnost v budoucnu a v konečném důsledku mu mohou zajistit důstojnou práci.

Všechny organizace zapojené v tomto projektu využívají fotbal jako nástroj pro osobní a profesní rozvoj. Fotbalové aktivity, které tu představujeme, neslouží jen k rozšíření technických dovedností na hřišti. Jsou to aktivity, které cílí na využití potenciálu mladých lidí a na vytváření nových příležitostí prostřednictvím vlastních programů rozvoje životních dovedností založených na fotbalu. V kombinaci s mentorováním a podporou, nabízenými spolu s řadou workshopů, kvalifikací a kurzů, pomáhají tyto organizace mladým lidem budovat základ pro jejich budoucí zaměstnatelnost.

Příručka Scoring for the Future shrnuje odborné znalosti devíti evropských organizací zabývajících se fotbalem pro zaměstnatelnost a šíří bohaté zkušenosti jejich koučů životních dovedností. Příručka obsahuje vědomosti a materiály, které organizacím a jejich trenérům umožní rozšířit pole působnosti v rámci jejich komunitní činnosti, a především zvýšit pozitivní přínosy z hlediska zaměstnatelnosti pro jejich účastníky. Uživatel příručky se díky jejímu obsahu může stát skvělým koučem životních dovedností, a navíc přispět k posílení zaměstnatelnosti mladých. Ve spojení s vrozenou zvědavostí, empatií a chutí pomáhat mladým lidem v jejich osobním růstu nabízejí výsledky našeho projektu cestu, jak smysluplně oslovit mladé lidi.

Zkušenost z pracovní skupiny v rámci tohoto projektu, a vzájemné sdílení dobré praxe a znalostí s lidmi napříč Evropou pracujícími v tolika skvělých organizacích, je fantastická. Víme, že tento projekt je pouze začátek a že pocit zadostiučinění přijde znovu pokaždé, když uvidíme ovoce svého snažení, pokaždé, když se jeden mladý člověk запиše do vzdělávacího programu, zajistí si stáž nebo je přijat do nového zaměstnání.





OBSAH

| | |
|--|------------|
| ÚVOD | 08 |
| I. PROBLÉM, KTERÝ ŘEŠÍME | 10 |
| II. JAK MŮŽEME POMOCI | 10 |
| III. O SCORING FOR THE FUTURE | 10 |
| IV. O PŘÍRUČCE | 11 |
| 1. PRVNÍ POLOČAS: TEORETICKÝ RÁMEC | 12 |
| 1. 1. JAK SE STÁT FOTBALOVÝM KOUČEM ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ | 14 |
| 1. 2. FOTBALOVÉ HRŠTĚ JAKO RÁMEC ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST | 16 |
| 1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST | 20 |
| PŘÍBĚH: YOUNIS KAMIL ABDULSALAM, KOUČ, RHEINFLANKE | 34 |
| PŘÍBĚH: FURY MARTIN, ÚČASTNÍK, ALBION IN THE COMMUNITY | 35 |
| 2. DRUHÝ POLOČAS: CVIČENÍ | 36 |
| 2. 1. OBRANNÁ ZÓNA | 40 |
| 2. 2. STŘEDOVÁ ZÓNA | 64 |
| 2. 3. ÚTOČNÁ ZÓNA | 84 |
| PŘÍBĚH: DANIEL STUHLPFARRER, KOUČ, KICKEN OHNE GRENZEN | 108 |
| PŘÍBĚH: KRISTÝNA ZÍTOVÁ, ÚČASTNÍK, INEX-SDA/FOTBAL PRO ROZVOJ | 109 |
| 3. TŘETÍ POLOČAS: MONITORING A EVALUACE | 110 |
| 3. 1. RÁMEC MONITORING, EVALUACE A UČENÍ (MEU) | 112 |
| 3. 2. NÁSTROJ PRO SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ | 113 |
| 3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE | 119 |
| 3. 4. FORMULÁŘ PRO POZOROVÁNÍ TRÉNINKŮ | 132 |
| PŘÍBĚH: MIHAI RUS, KOUČ, POLICY CENTER FOR ROMA & MINORITIES | 134 |
| PŘÍBĚH: JACOB KARIMI, ÚČASTNÍK, CHAMPIONS OHNE GRENZEN | 135 |
| PŘÍLOHA – PROFILY ORGANIZACÍ ZAPOJENÝCH VE SCORING FOR THE FUTURE | 137 |



ÚVOD

I. PROBLÉM, KTERÝ ŘEŠÍME

II. JAK MŮŽEME POMOCI

III. O SCORING FOR THE FUTURE

IV. O PŘÍRUČCE

I. PROBLÉM, KTERÝ ŘEŠÍME

Nezaměstnanost stále představuje pro mladé lidi po celé Evropě obrovskou výzvu. Nejnovější údaje ze zprávy EU z roku 2018 ukazují, že míra nezaměstnanosti mladých lidí v EU činila 14,9 % u lidí ve věku 20–24 let, 17,1 % u lidí ve věku 25–29 let a 17,3 % u lidí ve věku 30–34 let. To odpovídá přibližně 15 milionům mladých lidí.

Pokud mladý člověk není schopen efektivně přejít ze školy do práce nebo z jedné úrovně vzdělávání na další, je charakterizován jako **NEET (ne v zaměstnání, vzdělávání nebo odborné přípravě)**. Je známo, že důsledky setrvání se statusem NEET po delší dobu mají závažné krátkodobé a dlouhodobé důsledky jak pro kariéru, tak pro pohodu člověka. Kromě problémů se zajištěním zaměstnání bojují často tito mladí lidé i s řadou dalších sociálních problémů, jako jsou chudoba, sociální vyloučení, trestná činnost, nejistota a zdravotní problémy.

II. JAK MŮŽEME POMOCI

Ve světle těchto problémů hledá řada evropských organizací inovativní řešení, která by mladé se statusem NEET přivedla zpět do hry. V celé Evropě se sport a konkrétněji fotbal ukázaly jako všestranný nástroj na podporu zvyšování zaměstnatelnosti mladých lidí.

Již od roku 2015 je téma zaměstnatelnosti začleněno do jádra agendy organizace streetfootballworld. Ve spolupráci s partnery projektu z celé Evropy vyvinula soubor nástrojů založený na stávající dobré praxi a odborných znalostech k volnému sdílení s ostatními aktéry v oboru. V roce 2017 pak streetfootballworld spojil v rámci projektu síly s osmi partnerskými organizacemi a spustil Team Up Toolkit, příručku osvědčených postupů pro zvýšení zaměstnatelnosti mládeže prostřednictvím fotbalu.

Příručka Team Up má sloužit jako nástroj pro fotbalové a sportovní organizace, které chtějí rozvíjet své programy pro zaměstnatelnost, stejně jako pro organizace zabývající se zaměstnatelností, které chtějí začlenit fotbalové aktivity jako motivační nástroj nebo pro organizace, které se zatím ani jednou z činností nezabývají, ale chtěly by zahájit program zaměstnatelnosti na fotbalové bázi.

Přestože sada nástrojů Team Up poskytuje soubor doporučení pro strukturování a management programů zaměstnatelnosti založených na fotbalu, je třeba ještě vyvinout další kurikula na podporu realizace těchto programů. Zejména organizace pracující v oblasti fotbalu pro dobré účely konstatovaly potřebu dalších, praktičtějších, nástrojů, které by mohli uživatelé, a zejména koučové, použít při práci s mladými lidmi.

III. ABOUT SCORING FOR THE FUTURE

Cílem projektu Scoring for the Future je podpora rozvoje mládeže ve fotbale a prostřednictvím fotbalu se zaměřením na rozvoj **životních dovedností pro zaměstnatelnost**. Za účelem co nejefektivnějšího řešení se partneři projektu rozhodli vytvořit **příručku** určenou pro fotbalové trenéry, učitele, volnočasové pedagogy, sociální pracovníky a další, kteří pracují s mladými lidmi v různých sektorech. Příručka se skládá z přehrně detailně navržených fotbalových cvičení, která byla vyvinuta pro rozvíjení sedmnácti specifických životních dovedností vybraných zúčastněnými organizacemi.

Příručka je výsledkem společné práce devíti organizací z osmi evropských zemí. Během 24 měsíců projektu se partneři projektu setkali pětkrát, a to v Berlíně, Bukurešti, Brightonu, Kolíně nad Rýnem a Lyonu. V každém z těchto míst pak hostitelské organizace pořádaly workshopy a návštěvy

v rámci svých aktivit. Pracovní skupina projektu složená z koučů a odborníků přezkoumala řadu metodik a programů na fotbalových bázích, aby mohla definovat, jaké typy nástrojů jsou k dispozici v oblasti rozvojových fotbalových programů cílících na životní dovednosti pro zaměstnatelnost. Těchto pět návštěv bylo koncipováno tak, aby vytvořily co nejlepší podmínky pro výměnu znalostí, zvyšování kapacit a pro společné vytváření samotné příručky Scoring for the Future.

Pro více informací o partnerských organizacích tohoto projektu jsme na závěr příručky umístili profil každé z nich.

IV. O PŘÍRUČCE

Příručka Scoring for the Future sestává ze „tří poločasů“. Rozdělení kopíruje metodologii fotbalu3, kterou v současné době využívá na 90 organizací zapojených v síti streetfootballworld. Hlavní myšlenkou fotbalu3 je využití překrásné hry pro vzdělávání a posílení postavení mladých lidí. Zahrnuje v sobě lekce klíčových životních dovedností a zaměřuje se především na fair-play během zápasu, který je složený právě ze tří poločasů. V rámci této příručky, **první poločas tvoří teoretický rámec** včetně popisu dovedností a znalostí kouče životních dovedností a využití sedmnácti životních dovedností ve fotbalovém, vzdělávacím a pracovním kontextu.

Druhý poločas obsahuje cvičení a metody. Jak je vysvětleno v teoretické části, sedmnáct životních dovedností je rozděleno do tří zón hřiště: obrana, středová zóna a útok. Cvičení jsou v první části druhého poločasu rozdělena podle těchto tří zón. Druhá část poločasu pak obsahuje příklady metod, které byly navrženy speciálně tak, aby koučům umožnily hlubší integraci rozvoje životních dovedností do jejich tréninků a programů.

Třetí poločas příručky tvoří rámec pro Monitorování, Evaluace a Učení (MEU). Ačkoli je rámec MEU zmiňován v průběhu prvních dvou poločasů, tato závěrečná kapitola nabízí hlubší porozumění celému přístupu. Uživatel se zde seznámí s různými monitorovacími nástroji, jeden z nich je určen k hodnocení rozvoje životních dovedností jednotlivých mladých lidí, další jsou pak určeny koučům fotbalových a životních dovedností k hodnocení jejich hráčů a k zhodnocení jejich tréninků fotbalových životních dovedností.

JAK PŘÍRUČKU POUŽÍVAT

Tato příručka nemá daný jen jeden způsob využití. To, jak ji budete používat závisí na tom, zda pracujete v rámci již existujícího programu a kurikula nebo zda hledáte nové přístupy pro vytváření a implementaci programů na fotbalové bázi. Všem čtenářům proto doporučujeme projít nejprve teoretický rámec prvního poločasu, kde je strukturovaně a názorně vysvětlen rozvoj životních dovedností skrze fotbal.

Praktický obsah, určený k přímému a okamžitému využití naleznete v druhém poločase této příručky. Doporučujeme nejprve ozkoušet uvedená cvičení a metody, abyste získali představu, jak mohou být uplatněny v rámci vašich tréninků. Poté můžete jednotlivá cvičení prozkoumat více do hloubky a připravit si jejich konkrétní podobu v rámci tréninku samotného. Třetí poločas pak po hlubším prozkoumání poskytne nástroje, které mohou napomoci v implementaci rámce a cvičení.



1. PRVNÍ POLOČAS: TEORETICKÝ RÁMEC

**1. 1. JAK SE STÁT FOTBALOVÝM KOUČEM
ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ**

**1. 2. FOTBALOVÉ HŘIŠTĚ JAKO RÁMEC
ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO
ZAMĚSTNATELNOST**

**1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ
PRO ZAMĚSTNATELNOST**

1. 1. STÁT SE FOTBALOVÝM KOUČEM ŽIVOTNÍCH

DOVEDNOSTÍ

Příručka Scoring for the Future a její fotbalové hřiště jako rámec životních dovedností pro zaměstnatelnost poskytují trenérům a pedagogům nástroje, které jim umožní zapracovat do tréninků životní dovednosti. Vyzbrojeni cvičeními a metodami této příručky pak budou moci jako **fotbaloví kouči životních dovedností** rozvíjet mladé a doprovázet je na jejich pouti za zaměstnatelností. Co to ale znamená stát se fotbalovým koučem životních dovedností?

ROLE A ODPOVĚDNOST FOTBALOVÉHO KOUČE ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ

Fotbalový kouč životních dovedností v sobě snoubí více rolí spolu se specifickou kombinací dovedností, postojů a chování. Takový kouč nebo koučka je průvodcem, osobou, která řeší potřeby mladých lidí v náročných situacích a podporuje je na jejich cestě k zaměstnatelnosti.

Role:

- › **Fotbalový trenér:** jako každý trenér, který má na starosti fotbalové tréninky, musí dostatečně rozumět hře samotné. Měl by být schopen předvést hráčům jednotlivá cvičení, vysvětlit, jak jim mohou být prospěšná v jejich fotbalovém rozvoji, jak mohou zlepšit svou výkonnost na hřišti a opravit své chyby.

- › **Pedagog:** Kouč využívá své znalosti metodických a didaktických principů v navrhování, plánování a realizaci tréninků. Kouč má volnost přizpůsobit si návrh svého tréninkového plánu s předpokladem, že si je vědom, která cvičení a hry jsou vhodné pro jeho účastníky a kontext programu. Díky svým didaktickým schopnostem kouč ví, jak integrovat různá cvičení a metody do svých lekcí tak, aby dosáhl cíle v rámci fotbalových a životních dovedností, které chce rozvíjet. Je schopen trénink upravit, pokud je to nutné, a pracovat se zdroji a časem k tomu nezbytnými.

- › **Team-builder a mediátor:** kouč si dokáže s mladými lidmi vytvořit vztah na bázi spolupráce, tak aby je podpořil v definování vlastních priorit v rámci procesu jejich rozvoje. Zároveň tak

zajistí, aby měli mladí lidé možnost plně profitovat ze zkušenosti týmového a společenského ducha, který fotbalové prostředí nabízí. Jakkoli se kouč soustředí individuálně na každého účastníka, měl by si uvědomovat, že důležitá část cesty za osobním rozvojem je tvořena nastavením celé skupiny. Kouč by neměl být v tomto prostředí dozorcem, ale chovat se jako mediátor. Měl by pozorně naslouchat hráčům, podporovat je a radit jim, když je to třeba.

- › **Vzor:** Mladí lidé hledají u dospělých pozitivní vzory a osobní dovednosti, které by mohli napodobit. Pro trénink je zásadní, aby kouč, který jim takovým vzorem je, reflektoval své vlastní chování, vyjadřování, gesta, rozhodnutí a vlastnosti a byl si neustále vědom toho, jak se prezentuje před svými hráči. Jako vzor by měl jít příkladem. Nejlépe totiž ovlivní chování mladých lidí, pokud vystupuje v souladu s životními dovednostmi, které budou v tréninku rozvíjeny.

Odpovědnost: S každou z rolí přichází mnoho povinností. Hlavní zodpovědností fotbalového trenéra životních dovedností je vytvořit pro mladé lidi prostředí, kde se cítí pohodlně a dostávají podporu nezbytnou k rozvoji. Aby mladí lidé měli pozitivní a kvalitní zkušenosti, je třeba vytvořit následující podmínky:

- › Vytvořit prostředí, kde se mladí všech pohlaví, sexuálních orientací, etnik, úrovní dovedností či náboženských vyznání cítí bezpečně a kde je jejich bezpečí prioritou.
- › Kultivovat pozitivní a trvalé vztahy mezi mladými lidmi a dospělými, včetně veškerého personálu a dobrovolníků.
- › Upřednostňovat dlouhodobé programy na úkor jednorázových akcí nebo tréninků. Životní dovednosti, stejně jako ty fotbalové, vyžadují praxi a zároveň se rozvíjí i metodou pokus-omyl.
- › Stanovit pravidla a důsledky nevhodného chování, která jsou přijata všemi přítomnými v tomto prostoru.

Je důležité, aby se kouč osobně ujistil, že se každý z mladých účastníků cítí v tomto prostředí pohodlně. Kromě toho zodpovídá fotbalový kouč životních dovedností za propojení životních dovedností získaných na fotbalovém hřišti s budoucím pracovním a vzdělávacím prostředím. Fotbalový kouč životních dovedností řídí tento proces buď facilitací reflexe na konci tréninku, nebo průběžně během tréninku.

Pro usnadnění fáze reflexe, tedy třetího poločasu tréninku životních dovedností, nabízí tato příručka fotbalovým koučům životních dovedností ukázkové otázky, které odrážejí cíle učení konkrétního cvičení. Tento přístup povzbuzuje mladé lidi k tomu, aby sami přemýšleli nad tím, jak procvičili dané fotbalové a životní dovednosti během každého tréninku. Účastníkům to také usnadní reflektovat, jak by mohli v budoucnu použít různé životní dovednosti, ať už se to týká tréninku, vzdělávání nebo zaměstnání. Kromě toho mohou fotbaloví trenéři životních dovedností vyzkoušet různé metody, které usnadní fázi reflexe, jako je například rozdělení do menších skupin, začlenění psaní / hraní nebo zahrnutí fotbalových časopisů.

Na konci práce na konkrétní životní dovednosti by účastník měl být schopen vysvětlit, jak daná životní dovednost přispívá k úspěchu na fotbalovém hřišti a v pracovním, školním nebo jiném vzdělávacím prostředí. Jinými slovy, cílem je pomoci hráčům připravit se na další kroky tím, že si budou více vědomi přenositelnosti dovedností zaměstnatelnosti, které si osvojili, a jak lze tyto schopnosti prokázat v další vzdělávací, odborné nebo pracovní příležitosti.

Jaké profesní a mezilidské dovednosti jsou důležité při práci s mladými lidmi?

Být schopen převzít různé role, které dohromady tvoří fotbalového kouče životních dovedností, vyžaduje kombinaci profesionálních dovedností, znalostí a mezilidských kompetencí. Níže je vypsán seznam dovedností a kompetencí vytvořený pracovní skupinou Scoring for the Future složenou z koučů a neformálních pedagogů. Tento seznam se nevztahuje k jedné osobě, je koncipován spíše pro tým koučů a podpůrných pracovníků nebo organizaci, kteří na programu pracují. Například fotbalový trenér, který vede tréninky v oblasti rozvoje životních dovedností prostřednictvím fotbalu, má zájem o sport samotný, znalosti o fotbalu a zkušenosti s prací s mládeží z různých prostředí. Může spolupracovat se sociálním pracovníkem nebo neformálním pedagogem, který má větší znalosti o zaměstnatelnosti a zkušenostech se zaměstnáváním nezaměstnaných mladých lidí.

1. 1. STÁT SE FOTBALOVÝM KOUČEM ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ

Cílem je vytvořit vzdělávací prostředí, ve kterém dospělí kombinují své různé dovednosti, schopnosti a znalosti.

| PROFESNÍ DOVEDNOSTI / ZNALOSTI | MEZILIDSKÉ KOMPETENCE |
|--|---|
| → Zájem o fotbal/sport a/nebo znalost fotbalu/sportu | → Identifikovatelnost pro mladé |
| → Znalost zaměstnatelnosti | → Dobré komunikační dovednosti |
| → Zkušenost s prací s mladými z různých prostředí | → Sociální citění / empatie |
| → Zkušenost se zapojováním mladých nezaměstnaných | → Důvěryhodnost |
| → Zkušenost v sociální práci s mladými lidmi | → Přístupnost |
| → Pedagogické vzdělání nebo zkušenost | → Entusiasmus / pozitivní nastavení |
| → Akčně zaměřený | → Charisma |
| → Znalost místního trhu práce a nabídky práce | → Nadšení pro práci s mladými lidmi |
| → Znalost místních sociálních služeb | → Motivace pro práci s mladými lidmi |
| | → Přizpůsobivost |
| | → Odhodlanost pomáhat mladým k dosažení jejich cílů |

1. 2. FOTBALOVÉ HŘIŠTĚ JAKO RÁMEC ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

Příručka Scoring for the Future a fotbalové hřiště jako rámeček životních dovedností pro zaměstnatelnost jsou vyvinuty pro fotbalové kouče životních dovedností a pro všechny další, kteří pracují s mladými lidmi s cílem zvýšit jejich zaměstnatelnost. Na základě struktury fotbalového hřiště nabízí tento rámeček možnost, jak systematicky pracovat na životních dovednostech. Sedmáct životních dovedností představených v tomto rámci přímo cílí na zaměstnatelnost prostřednictvím budování základu pro mladé lidi, který mohou následně využít k rozvoji svých pracovních dovedností, tvrdých dovedností a podnikatelských dovedností.

Proces rozvoje životních dovedností pro zaměstnatelnost je zde rozčleněn do tří zón fotbalového hřiště. Každá zóna se zaměřuje na rozvoj určité sady životních dovedností. **V obranné zóně**, kde by mladí lidé běžně začínali svou cestu, je pozornost věnována budování základu skrze rozvoj intrapersonálních dovedností (postoj). **Ve středové zóně** se mladí lidé zaměří na rozvoj mezilidských dovedností (týmová spolupráce), aby byli schopni efektivně pracovat s ostatními. **V obranné zóně** pak budou trénovat různé intrapersonální a kognitivní dovednosti (vůdčí schopnosti) za účelem přejít do další fáze zaměstnatelnosti.

Jedná se o doporučenou formu, je však možné použít alternativní způsoby, které jsou popsány v následujících sekcích. Od fotbalových koučů životních dovedností není vyžadováno, aby pracovali se všemi dovednostmi najednou – specifický kontext by měl odrážet navržený neefektivnějšího hracího plánu.

Předběžná fáze: sebehodnocení životních dovedností

Ještě před započatím procesu rozvoje životních dovedností pro zaměstnatelnost v obranné zóně je pro skupinu mladých lidí potřeba určit výchozí bod. Ve fotbale je předtím, než úspěšný tým vyrazí na hřiště, nastaven hrací plán – často za pomoci taktické tabule. To samé platí pro úspěšnou cestu



1. 2. FOTBALOVÉ HŘIŠTĚ JAKO RAMEC ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTI PRO ZAMĚSTNATELNOST

rozvoje životních dovedností týmu. Fotbaloví kouči životních dovedností a jejich týmy mladých lidí by měli navrhnout a vizualizovat své hrací plány.

Hlavním nástrojem, jak toho dosáhnout, je **sebehodnocení životních dovedností (str. 171)** každého jednotlivého člena týmu. Tímto se měří postoj mladého člověka, týmová spolupráce a vůdčí dovednosti. Výsledky následně poskytují informace pro plánování a vytvoření tréninkového programu rozvoje životních dovedností pro zaměstnatelnost pro každého jednotlivého mladého člověka i pro celý tým. Této části se věnuje sekce **Monitoring, Evaluace a Učení (MEU)** ve třetím poločase této příručky (**str.168**), kde najdete bližší informace, jak využít tento sebehodnotící nástroj.

Vytvoření herního plánu: pro celý tým

Pro fotbalového kouče životních dovedností je herním plánem na fotbale založený tréninkový program rozvoje životních dovedností pro zaměstnatelnost, který bude realizovat. Hrací plán týmu vychází z výsledků individuálního hodnocení. Na bázi sebehodnocení životních dovedností týmu se pak fotbalový kouč životních dovedností rozhodne, jestli vytvoří program, do něhož zahrne plný tým jedenácti životních dovedností, nebo menší tým s menším počtem životních dovedností. Rozhodnutí nezávisí pouze na výsledcích sebehodnocení, ale také na faktorech jako jsou cíle programu, dostupné zdroje a počet setkání týmu.

Jakmile se kouč rozhodne, na kolik životních dovedností se zaměří, rozhodne se pro určitou formaci na základě zvážení, jak by měly být životní dovednosti rozděleny do zón na hřišti. Pokud kouč určí, že by tým měl věnovat více času mezilidským dovednostem (týmové spolupráci), mohla by být vytvořena formace např. 3-5-2. Pokud však mladí lidé potřebují pracovat na svých vůdčích dovednostech, bylo by vhodnější vytvořit formaci 4-3-3.

Ve chvíli, kdy je určena formace, fotbalový kouč životních dovedností vybere konkrétní životní dovednosti pro každou zónu. **Kouč by se měl zaměřit na nejdůležitější životní dovednosti tak, aby umožnil mladým lidem posun ve směru k zaměstnání nebo ke vzdělání vedoucí k zaměstnání.** Pamatujte, že ke každé z životních dovedností existuje sada cvičení na fotbalové bázi, které naleznete ve druhé polovině manuálu (**str. 42**).

Když je vybrána formace a životní dovednosti, fotbalový kouč životních dovedností použije taktickou tabuli k vizualizaci herního plánu a ukáže mladým lidem, jak budou postupovat z jedné zóny do další směrem ke konečnému cíli. Pokud není dostupná žádná taktická tabule, může být herní plán nakreslen na velký papír nebo i na povrch samotného fotbalového hřiště. Kouč hrací plán vyfotí nebo okopíruje, aby jej mohl sdílet hráčům.

Vždy budou zbývat životní dovednosti, které nebudou zahrnuty do první formace. Tyto životní dovednosti mohou být zatím „umístěny na lavičku“ a, stejně jako střídající hráč při skutečném fotbalovém zápase, mohou být vyzvány k nahrazení jiného hráče ve hře.

Vytvoření herního plánu: individuálně pro každého mladého člověka

Příručka Scoring for the Future a její fotbalové hřiště jako rámeček životních dovedností pro zaměstnatelnost nabízí mladým možnost vymyslet si svůj vlastní herní plán. Prvotní sebehodnotící nástroj poskytuje mladému člověku vhled do jeho silných stránek stejně jako do oblastí, ve kterých se může zlepšit. Ve spolupráci s koučem může mladý člověk použít fotbalovou taktickou tabuli k vizualizaci svého osobního herního plánu.

Podobně jako při práci s týmem, by si měl mladý člověk zvolit počet životních dovedností a jejich formaci. Jakmile tak učiní a přiřadí jednotlivé dovednosti do zón, bude mít seznam životních dovedností, které bude chtít rozvíjet na své cestě k zaměstnání, vzdělání nebo výcviku. Vytvořit si osobní akční plán bude individuální odpovědností každého mladého člověka. Pokud organizace

poskytuje mentoring jeden na jednoho, může být akční plán realizován ve spolupráci s koučem. Vzhledem k tomu, že mnohé z životních dovedností, které chtějí hráči rozvíjet, budou zároveň součástí týmového herního plánu, je zde potenciál rozvinout ještě více dovedností během fotbalového programu pro zaměstnatelnost.

Některé životní dovednosti nebudou zahrnuty do programu, což znamená, že účastník bude muset najít jinou příležitost – buď workshopy nebo školení – kde se tyto dovednosti může naučit a posílit je. Fotbalový kouč životních dovedností může účastníky podpořit při realizaci jejich individuálního herního plánu a může je také odkázat na další dospělé schopné pomoci.

Postup pomocí taktické tabule

Tým mladých lidí se snaží skrze zóny fotbalového hřiště dostat směrem ke svým týmovým a individuálním cílům. Používáním taktické tabule nebo jiného média, které ukazuje fotbalové hřiště, může fotbalový kouč životních dovedností ukázat, jak lze dosáhnout posunu z jedné zóny do další. Stejně jako ve fotbalovém zápase i zde je klíčové ukázat, že posunu může být dosaženo i krokem zpět předtím, než se vyrazí vpřed, což znamená, že životní dovednosti budou revidovány nebo znovu procvičeny, pokud bude potřeba. Na taktické tabuli může fotbalový kouč životních dovedností týmu pravidelně ukazovat, jaké fáze na své cestě už dosáhli a jak jsou blízko ke svému cíli zaměstnání.

Je potřeba zdůraznit, že stejně jako fotbalové dovednosti vyžadují i životní dovednosti čas a opakování, aby se mohly rozvíjet. Fotbalový kouč životních dovedností se rozhodne, jak dlouho bude trénovat každou životní dovednost jednak na základě pozorování, jak se tým rozvíjí, a jednak na základě používání nástrojů pro sebehodnocení životních dovedností. Jelikož pro každou životní dovednost existují alespoň dvě cvičení, fotbalový kouč životních dovedností se může rozhodnout, jak je využít a začlenit do fotbalového programu. Každé cvičení má konkrétní učební cíl spojený s životní dovedností, tudíž je potřeba se na ně blíže podívat a strategicky je zahrnout do fotbalového programu. Je například možné implementovat dvě cvičení na jednom tréninku a několikrát tento trénink opakovat, nebo je implementovat na různých trénincích a rozlišovat tak různé učební cíle.

Očekávané výsledky Scoring for the Future – Fotbalové hřiště jako rámec životních dovedností

Pro fotbalového kouče životních dovedností je zásadní si uvědomit, že existuje mnoho možností a cest vedoucích k cíli zaměstnatelnosti. Taktická tabule by měla být používána jako nástroj k dosažení výsledků zaměstnatelnosti, které byly určeny fotbalovým koučem životních dovedností a organizací, která uskutečňuje program zaměstnatelnosti. Pokud je například program zkombinovaný s tréninkem tvrdých dovedností a s workshopy zaměřenými na hledání práce, lze očekávat jiné výsledky, než pokud by byl implementován pouze jako fotbalový program pro zaměstnatelnost. Nehledě na to, jak je taktická tabule používána, je důležité poznamenat, že pracovní skupina programu Scoring for the Future vytvořila tento rámec tak, aby vedl k výsledku pozitivního rozvoje klíčových životních dovedností, které vedou k lepší zaměstnatelnosti. Téma výsledků je diskutováno dále v sekci Monitoring, Evaluace a Učení (MEU) ve třetím poločase tohoto manuálu ([strana 168](#)).

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

Životní dovednosti jsou takové dovednosti, které mladí potřebují, aby dokázali vytěžit ze svého života co nejvíce a aby pozitivně přispěli k vytváření světa, v němž žijí. Životní dovednosti jsou tedy schopnosti, které podporují sociální a ekonomické blaho, dobré zdraví a produktivní rozvoj.

Význam jednotlivých životních dovedností a důležitost jejich rozvíjení závisí na osobní situaci mladých, na jejich vzdělávacích a profesních potřebách, cílech a snech.

Rozvoj životních dovedností je klíčovým procesem pro uplatnitelnost mladých na pracovním trhu. V dnešním pracovním světě téměř každý zaměstnavatel přijímá nové pracovníky na základě portfolia jejich životních dovedností. Tyto dovednosti zahrnují schopnost vyrovnávat se s nečekanými výzvami, pracovat v týmu a zvládat různé situace. K naplnění požadavků moderního pracoviště je zásadní být zběhlý v pokročilé úrovni životních dovedností, zatímco nedostatek životních dovedností představuje významnou překážku v zaměstnání. Fotbalové hřiště jako rámec životních dovedností pro zaměstnatelnost v tomto manuálu představuje přehled sedmnácti životních dovedností, které jsou považovány za nejrelevantnější pro přípravu mladých na zaměstnání. Na jejich základě pak mohou mladí lidé pokročit k rozvoji dovedností pro hledání práce, tvrdých dovedností a podnikatelských dovedností.

Následující stránky obsahují popis všech sedmnácti životních dovedností i vysvětlení, jak je zahrnout do fotbalových programů zaměřených na zaměstnatelnost.

OBRANNÁ ZÓNA

NASTAVOVÁNÍ CÍLŮ

Nastavování cílů je naučená dovednost – není to něco, co bychom ze své podstaty uměli. Jedná se o zásadní životní dovednost, jelikož nastavování cílů je nutným předpokladem k dosažení těchto cílů. Pokud se zabýváme i samotným procesem, a nikoliv jen výsledkem, je nastavování cílů důležitým bodem při rozhodování, co je potřeba udělat pro dosažení nebo naplnění konkrétního cíle. Při práci s mladými lidmi může být nastavování cílů odrazujícím úkolem a nemusí dojít k docenění jeho důležitosti v celém procesu. To se děje na základě nutnosti rozdělit velký cíl na menší, snáze dosažitelné body a také je vyžadována struktura a jasně definovaný plán. Nastavení cíle bez plánu a záměru může v zásadě vést k negativním výsledkům a ovlivnit způsob uvažování účastníků. Například když se mladý člověk snaží dosáhnout cíle bez plánu nebo konkrétního postupu, a nastaveného cíle tak nedosáhne, může to vést k jeho frustraci a nezájmu zkoušet to znovu.

Proces efektivního nastavování cílů začíná tím, že mladí věnují čas k zamyšlení se nad tím, čeho opravdu chtějí dosáhnout a čím chtějí být, a to co nejpřesněji. Cíl je přitom vždy něco, co si mladí nastavují výhradně sami, cíl jim není vnucen někým jiným, kdo si myslí, že zrovna ten by pro ně byl vhodný. Nastavování cílů je také možné

vysvětlit jako nástroj, který mladí lidé mohou využít pro dosažení svých cílů. Tato dovednost je spolu se sebevědomím a sebehodnocením často definována jako dovednost k řízení sebe sama, jelikož je žádoucí, aby si mladí věřili a aby si uvědomili, že mohou přispět ke změně ve světě.

Efektivní nastavování cílů může vést k jejich účinnějšímu dosahování, k lepšímu výkonu a motivaci. Když si umíme efektivně nastavit cíle a dosáhnout jich, zažíváme pocit úspěchu a hlubší víry ve své schopnosti, což vede k motivaci dosáhnout dalšího cíle. Celý tento proces přispívá k většímu pocitu pohody.

Fotbalové prostředí může být ideálním místem, jak se dozvědět o nastavování cílů a celý proces si vyzkoušet. Sport vyžaduje učení se novým dovednostem a schopnostem a jejich neustálému zlepšování. Pokud se mladí učí, že tyto procesy jsou pevně spojeny s konkrétními cíli, dokážou je aktivně prožít a následně si cíle nastavovat a dosahovat. Při vysvětlování nastavování cílů se kouč může zaměřit na přístup SMART, který je možné využít i v pracovním prostředí. Ve fotbale považují trenéři nastavování cílů za zásadní naučenou dovednost, protože může vést k:

- › Navržení konkrétních tréninkových plánů pro osobní rozvoj, který poskytuje mladým lidem návod, jak lze dosáhnout fyzické zdatnosti a technických dovedností.
- › Vytvoření sady konkrétních, malých úkolů, na které je potřeba se zaměřit na cestě k dosažení výsledků.
- › Vytvoření nástroje pro upravování a přeformulování cílů v případě překážek nebo nezdaru.
- › Většímu pocitu odpovědnosti hráčů za vlastní rozvoj.
- › Průpravě celého týmu, který je schopen si nastavit a naplánovat své společné cíle.

U mladých lidí zaměstnavatelé očekávají, že si osvojili tuto dovednost ještě před vstupem do pracovního života, a budou se proto často ptát na jejich profesní cíle a jakým způsobem jich chtějí dosáhnout. Podobně jako ve fotbale může nastavování cílů v pracovním prostředí pomoci mladému zaměstnanci vytvořit si strukturu pro dosažení specifických cílů jak v dané práci, tak celkově v kariéře. Konkrétně pro zaměstnatelnost je nastavování cílů důležité z těchto důvodů:

- › Pomáhá strukturovat si práci do dílčích úkolů.
- › Pomáhá v nastavování priorit.
- › Pomáhá udržovat si motivaci a soustředit se na úkol.
- › Pomáhá lidem efektivněji se rozhodovat.

Nastavování cílů je dovednost, kterou lze využít ve všech sférách života. Celý tento rámec s ní vlastně přímo pracuje, jelikož tato myšlenka má vést k většímu cíli nebo výsledku – jako prohlubující se životní dovednosti pro zaměstnatelnost – a dělí se přitom do menších, aktivních kroků. Tento rámec je tak příkladem toho, že každý malý krok vyžaduje plán, průběžné sledování a reflexi. Je důležité si uvědomit, že mladí mohou mít cíle, avšak nemusí mít nástroje, dovednosti nebo zdroje k jejich dosažení. Fotbalové tréninky tak mohou být prostorem, kde si mladí zkusí nastavit si své fotbalové cíle a plánovaně pracovat na jejich dosažení. Tuto zkušenost pak mohou využít na své cestě k zaměstnání.

PŘIZPŮSOBIVOST

Přizpůsobivost je definována jako prostředek porozumění kapacitě člověka vyrovnat se s novými, měnícími se anebo náročnými situacemi (Martin, 2010). Přizpůsobivost

odkazuje na schopnost mladého člověka reagovat na změny, výzvy nebo nové věci. Na rozdíl od „odolnosti“ nebo „zvládnání zátěže“ je přizpůsobivost něco víc než jen „něco přečkat“ nebo „něčím si projít“ a umožňuje člověku vzít situaci do vlastních rukou. Toto úsilí probíhá ve třech základních oblastech fungování: poznávání, ovlivňování a chování (Martin, 2010). Mladí lidé, kteří jsou adaptabilní, jsou schopni efektivně přizpůsobovat své myšlenky, emoce i chování tak, aby je dokázali využít na cestě ke svému cíli, například při učení nebo dosažení (Martin, 2010). Přizpůsobivost je klíčovou kompetencí ve všech sférách života. Být adaptabilní znamená být schopný využít znalosti získané minulými zkušenostmi v současných situacích, být schopný se přizpůsobit neznámým podmínkám. Fotbaloví trenéři hledají hráče, kteří se dokážou přizpůsobit a umí hrát kreativně a efektivně nehlédě na své umístění na hřišti. Mnoho koučů a trenérů se snaží trénovat přizpůsobivost svých hráčů tak, že je nechávají hrát na různých pozicích, nebo simulací různých výzev během tréninku. Fotbaloví trenéři považují za důležité, aby hráči byli přizpůsobiví, jelikož jim to umožňuje:

- › Lepší výkon na jakékoliv pozici na hřišti.
- › Nevyhýbat se změnám a výzvám, ale považovat je za příležitost k růstu a učení se.
- › Osvojit si mnoho kreativních a všestranných nástrojů, jak se vypořádat s různými situacemi rozdílnými způsoby.
- › Efektivně převzít vedoucí roli a podporovat své spoluhráče v nových situacích a prostředích.

V pracovním prostředí se změny dějí neustále, zaměstnavatelé tak hledají zaměstnance, kteří se dokážou efektivně přizpůsobit a podat dobrý výkon i v takovém prostředí. Zaměstnanci, kteří změnu v průmyslu nebo v oboru vnímají jako novou příležitost k růstu a k rozvoji dovedností, se stávají neocenitelnými. Zaměstnanci, kteří jsou přizpůsobiví, se nevyhýbají novým školením a novým způsobům výkonu práce. Pokud jsou mladí lidé schopni rozvíjet svou přizpůsobivost, jsou rovněž schopni:

- › Zapojit znalosti a kompetence získané během předchozích úkolů do těch současných.
- › Zůstat flexibilní vůči změněným okolnostem, které mohou vést k omezení nebo novým podmínkám.
- › Vyrovnat se s tlakem a stresem v nových situacích.

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

- › Být kreativní a přicházet s novými nápady, jak řešit problémy a plnit úkoly.
- › Pracovat s ostatními na vývoji a realizaci inovativních přístupů.

Prizpůsobivost jako sociální dovednost znamená být schopen najít způsoby, jak efektivně pracovat v týmu s lidmi s různými typy osobností a z různých prostředí, a to jak na fotbalovém hřišti, tak i na pracovišti. Na hřišti se mohou hráči potkat se všemi styly hry a v práci pak se všemi typy sociálních a pracovních stylů.

SEBEVĚDOMÍ

Sebevědomí je definováno různými způsoby. Jedna z definic je, že se jedná o individuální víru v sebe sama, což další definice rozšiřuje na individuální víru ve vlastní schopnosti, kapacity a úsudek, jak úspěšně čelit každodenním výzvám a požadavkům. Pojem je často chápán jako vyjádření úrovně motivace jedince: čím vyšší úroveň sebevědomí, tím je pravděpodobnější, že člověk bude odhodlaný a vytrvalý při dosahování cíle. S větší motivací zkoušet nové věci a přijímat nové výzvy zvyšuje člověk své sebevědomí v různých oblastech, což celkově přispívá k jeho vyšší úrovni.

Sebevědomí je často spojováno se sebeúctou. Přestože jsou pojmy vzájemně velmi propojeny, je potřeba pochopit jejich rozdílný význam a uvědomit si, že nejdou nutně ruku v ruce. Sebeúcta se týká vnímání jednotlivce nebo subjektivního posouzení jeho vlastní hodnoty, jeho pocitů respektu sama k sobě a k sebevědomí a týká se také toho, do jaké míry na sebe jednotlivce nahlíží negativně, nebo pozitivně.

Sportovci, kteří jsou sebevědomí, znají své dovednosti a vědí, jak je použít. Je také pravděpodobnější, že budou mít více odvahy zkoušet nové dovednosti a budou hledat nové výzvy pro sebe i ostatní, aby se stali lepšími hráči i spoluhráči. Sebevědomí hráči mohou věřit svým dovednostem a schopnostem v týmu, a to jak během organizace a koordinace týmu, tak během úvodního cvičení, a stejně tak i v momentě, kdy nastanou problémy.

Podle trenérů je ve fotbale sebevědomí důležité, protože:

- › Umožňuje hráčům překonat obavy z dělání chyb na trénincích i při zápase.

- › Poskytuje hráčům větší motivaci vytrvat navzdory nesnázím.
- › Poskytuje hráčům motivaci neustále zlepšovat své dovednosti.
- › Může vést hráče k určité úrovni důstojnosti a respektu sama k sobě.
- › Může být klíčovým faktorem v tom, aby hráč předvedl to nejlepší, co umí.

To úzce souvisí s vyhlídkami mladého člověka na zaměstnání, neboť:

- › Dává mladým lidem odvahu zažádat o práci a studijní možnosti.
- › Vede k sebevědomějšímu způsobu vyjadřování, tónu hlasu i řeči těla.
- › Vede k pozitivnímu představení svých dovedností, kvalit a potenciálu.
- › Pomáhá mladým lidem vyrovnat se s neúspěšnými žádostmi o práci a s těžkostmi na pracovišti.
- › Může to být element, který ovlivňuje produktivitu na individuální i týmové úrovni.

Věřit vlastním schopnostem, kvalitám a úsudkům za účelem uspět je zásadní jak na hřišti, tak v práci nebo ve škole. Když mladí zvýší úroveň svého sebevědomí, nejen že si uvědomí své silné a slabé stránky, ale jsou také lépe vybaveni k získávání nových zkušeností a hledání nových příležitostí.

SEBEMOTIVACE

Pojem sebemotivace je často nahrazován koncepty jako „síla vůle“, „nadšení“ nebo „odhodlání“. Jak motivovat sebe sama k výkonu, k dosahování cílů a k výdrži navzdory nesnázím je předmětem zájmu mnoha oborů. Sebemotivace je často řazena mezi dovednosti k řízení sebe sama a jakožto součást sebeřízení je tudíž spojována se sebeúctou, sebeuvědoměním a sebehodnocením. Motivaci lze definovat jako přesvědčení, které je základem pro chování založeném na ochotě a vůli. Motivace se často dělí na vnitřní motivaci, vedenou osobním zájmem nebo potěšením, a vnější motivaci, která je poháněna vnějšími odměnami jako peníze, sláva, známky nebo uznání. U mladých je zajímavé odhalovat, co je motivuje k výkonu jak ve sportovním, tak v pracovním prostředí.

Ve školním prostředí je obecně více žádanou vnitřní

motivace, která na rozdíl od vnější motivace vede k lepším učebním výsledkům. Tohle platí i zde, jelikož vnitřní motivace vychází zevnitř a nezávisí na různých typech vnějších odměn. Motivaci lze chápat jako soubor přesvědčení, vnímání, hodnot, zájmů a činů, které jsou úzce propojeny.

Ve sportovním prostředí je motivace často spojována s vůlí hráčů zkoušet nové věci nebo se zlepšovat v tom, v čem naposledy nebyli úspěšní. Mladí, kteří dokážou silně motivovat sami sebe, jsou vnímáni tak, že s nadšením zvládají nové úkoly, jsou ochotni pokračovat v práci a také ji dokončit i přesto, že mohou čelit různým výzvám. Výraz „sebe“ u sebemotivace odkazuje na osobní iniciativu, což znamená, že je to právě jedinec, který koná a činí ve své režii. U mladých, kteří jsou iniciativní, lze usuzovat, že přebírají kontrolu nad svým výkonem.

V kontextu fotbalu je sebemotivace důležitým konceptem, jelikož:

- › Každý hráč je veden vlastní motivací tvořící základ pro jeho chování. Pokud trenéři a spoluhráči dokážou porozumět tomu, co motivuje ostatní, povede to k efektivnějšímu týmovému prostředí.
- › Když jsou hráči silně motivováni, nejenže budou schopni nastavit si individuální a týmové cíle, ale budou na nich vytrvale pracovat.
- › Pokud jsou hráči neustále motivováni, jsou ochotni něco obětovat ve prospěch svých cílů.
- › Vysoce motivovaní hráči budou inspirací a pomocí nejen sobě, ale i celému týmu.
- › Hráči s vysokou úrovní sebemotivace budou schopni získat zdroje a znalosti k dosažení svých cílů.

Výzkumy prokázaly, že vnitřní motivace má ve sportovním prostředí dlouhodobější vliv na účast i výsledky, protože hráči mají kontrolu nad svými vnitřními odměnami.

V pracovním prostředí je vysoká úroveň sebemotivace důležitá pro získání zaměstnání, neboť zaměstnavatel vidí člověka, který je odhodlaný ve své roli uspět a který je schopný:

- › Udržet si pozitivní a optimistický přístup, i když čelí výzvám.
- › Přicházet s vlastními řešeními, případně se nebojí zeptat, aby řešení našel.
- › Být hrdý na svou práci.
- › Vytvářet hodnotu ve firmě, v organizaci nebo v týmu.

V pracovním prostředí je jednou z nejžádanějších dovedností schopnost učit se a pokračovat ve vzdělávání. Bez vlastní motivace učit se se mladí lidé budou vyhýbat situacím, kde by se museli učit něco nového. Sebemotivace je dovedností neodmyslitelně předcházející dovednosti nastavovat si cíle. Pokud si mladý člověk nastaví cíle a vytvoří plán pro jejich dosažení, ale zároveň nemá dostatečnou sebemotivaci, bude pro něj velmi obtížné nastavených cílů opravdu dosáhnout nebo se vyrovnat s překážkami během procesu. Když jsou mladí iniciativní, přebírají tím odpovědnost za svůj rozvoj, což jim pomáhá udržet si motivaci během pracovního života.

OCHOTA UČIT SE

Ochota učit se na hřišti i mimo něj vyžaduje ochotu a kapacitu poslouchat, pozorovat, zkoušet si a reflektovat. Aby se hráč mohl v určitých aspektech hry zlepšovat, musí věnovat pozornost detailům a musí být otevřený vlastnímu hodnocení i hodnocení trenéra. Fotbalový zápas vyžaduje neustálé rozhodování, jelikož situace na hřišti se stále mění, což hráče nutí se rychle přizpůsobovat a reagovat. Hráči musí umět přijímat nové úkoly i odpovědnost, musí umět hrát na nových pozicích nebo přijmout novou roli. Tohle všechno vyžaduje motivaci učit se nové dovednosti nebo je dále zdokonalovat. Na hřišti mohou tento proces vést trenéři a koučové, případně se tak může dít učením se od spoluhráčů. Hráči, kteří si uvědomují, že vždy existuje prostor se zlepšovat, budou brát vážně proces učení a budou se snažit být co nejefektivnější a nejproduktivnější. Budou navíc schopni si tento proces řídit sami a nečekat, že je povede někdo jiný.

Fotbaloví trenéři považují ochotu učit se za důležitou dovednost, protože pokud ji hráči ovládají, jsou schopni:

- › Přiznat si, co dokážou a co ne.
- › Udržet si takové myšlení, které může pozitivně ovlivňovat spoluhráče.
- › Vystoupit ze své komfortní zóny a přijmout výzvy v nových oblastech hry.
- › Vidět svou fotbalovou cestu jako dlouhodobý proces, kdy se jedinec osobnostně rozvíjí v různých směrech.

V pracovním prostředí je klíčové ukazovat ochotu a kapacitu učit se, protože tím člověk dává najevo nejen

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

zájem získávat nové znalosti a dovednosti, ale i upřímný postoj ke svým silným a slabým stránkám. Jedna věc je přiznat si mezery ve znalostech, druhá věc je však skutečná snaha tyto mezery zaplnit a učit se od ostatních nebo získávat nové znalosti. Učit se o nových tématech a zkoušet osvojit si nové dovednosti nemusí být příliš lákavé. Ochota učit se tak odráží otevřenost k přijímání takových myšlenek a názorů, které jsou nové nebo se liší od těch svých.

Ochotu učit se, která je jednou z dovedností pro zaměstnatelnost, považují zaměstnavatelé za důležitou z následujících důvodů:

- › Je to jeden z rysů, který je úzce spojen se schopností člověka přizpůsobit se změně a přijímat novou pracovní odpovědnost.
- › Odráží to, jak vážně člověk bere svůj profesní růst.
- › Může být snahou získat odborné znalosti v určité oblasti.
- › Může odrážet, jak je člověk učenlivý.

Svět se rychle mění a pracovní ani sportovní prostředí nejsou výjimkou. Aby mladí v tomto dynamicky se rozvíjejícím světě uspěli, musí být schopni a ochotni se dále učit z nových situací a prostředí. Když se firmy a organizace přizpůsobují změnám, musí se s nimi přizpůsobit i zaměstnanci na všech úrovních. Když tým mění svůj hrací styl a musí si zvyknout na nový způsob hry, hráči musí být jednak přizpůsobiví a jednak ochotní a schopní se učit novým dovednostem, technikám a strategiím, aby uspěli.

SOUTŘEDĚNÍ

Soustředění nám dovoluje plnit úkoly rychleji a efektivněji. Odkazuje na pozornost a zahrnuje vnímavost a zaměření se na něco. Dokázat se soustředit a nenechat se ničím vyrušit vyžaduje velkou sebedisciplínu, zejména v prostředí, kde se vyskytuje mnoho rušivých elementů. Různé úkoly vyžadují různou úroveň soustředění. Pokud se jedná o něco složitějšího, pro splnění úkolu je potřeba větší sebedisciplíny.

Pokud nedokážeme udržet svoji pozornost na základě vyrušení nebo rozptylování, přestaneme se soustředit na aktivitu, kterou se snažíme dělat ve sportu, v práci nebo v jiných sférách života. Schopnost se neustále soustředit

i navzdory rušivým elementům a rozptylování vyžaduje cvik, strategie učení a efektivní trénink v různých prostředích. Pro trenéry je ve fotbale důležité umět se soustředit z toho důvodu, že to odráží, jak je hráč schopen:

- › Dělat méně chyb kvůli menšímu soustředění.
- › Dostát svým rozhodnutím na hřišti.
- › Vyrovnat se s různým rozptylováním na hřišti za účelem dosáhnout větších cílů.
- › Efektivně reagovat na různé situace během zápasu i tréninku.
- › Se znovu zaměřit na úkol a přeorientovat se na současnou situaci.

V pracovním nebo školním prostředí se vyskytuje mnoho rušivých elementů, které mohou přerušit naše soustředění na konkrétní úkol. Pokud se tak stane, může se snížit naše schopnost efektivně splnit úkol, přispět týmu nebo se naučit nové dovednosti. Být schopen se soustředit je důležitou dovedností mladých lidí při hledání zaměstnání, protože:

- › Je může podpořit během učebního procesu, když vstupují do pracovního prostředí.
- › Pomáhá jim upřednostňovat a dokončovat různé úkoly na základě jejich relevance.
- › Pomáhá jim vnímat nové informace a v případě potřeby být schopen se přizpůsobit.
- › Jejich kolegové vědí, že je na ně spoleh a jsou schopni plnit úkoly v rámci větších projektů.
- › Umožňuje jim vědomě se rozhodovat na základě pravdivých informací.

Efektivní plnění naplánovaných úkolů a nastavených cílů může vyústit v pocit hrdosti. Na své cestě k zaměstnatelnosti by mladí lidé měli zažít takové pocity úspěchu, ač jsou i malé, protože přispívají k posilování jejich sebevědomí a živí jejich motivaci zlepšovat se. Koncentrace je potřebná při plnění všech těchto malých úkolů a dosahování cílů a lze ji procvičovat v různých prostředích, například během fotbalových tréninků, kde je silně napojena na lepší výkon.

STŘEDOVÁ ZÓNA

KOMUNIKACE

Celý život procvičujeme a zdokonalujeme své komunikační dovednosti. Pro rozvíjení efektivní komunikace je zásadní zpětná vazba od ostatních. Dobře komunikovat neznamena jen jasně předat své nápady a názory svým posluchačům, ale také naslouchat ostatním, porozumět jejich hlavním myšlenkám a být schopen diskutovat a jednat o různých tématech. Komunikační dovednosti jsou zásadní ve všech sférách života, od fotbalového hřiště po vztahy na pracovišti. Ve fotbale je důležitá verbální i neverbální komunikace, neboť se jedná o týmový sport, kde musí spousta jednotlivců spolupracovat, aby dosáhla společného cíle. Mladí lidé mohou zdokonalovat své komunikační dovednosti na trénincích, kde procvičují schopnost poslouchat instrukce, naslouchat svým spoluhráčům a pozorovat své okolí. Dalšími způsoby, jak tuto dovednost zlepšovat, je ptát se, pokud člověk nerozumí úkolu, nebo dávat instrukce ostatním spoluhráčům. Stát se lepším komunikátorem na hřišti může zlepšit výkon hráčů a pomoci jim, aby byli schopni:

- › Sdílet své fotbalové znalosti a dovednosti s ostatními.
- › Poskytnout pozitivní podporu a motivaci spoluhráčům na tréninku i na zápase.
- › Podpořit ostatní v klíčových momentech při rozhodování na hřišti.
- › Převzít odpovědnost za svůj učební proces ptáním se na otázky a hledáním toho, co je potřeba.

Komunikační dovednosti jsou zcela nezbytné pro efektivní práci v jakémkoliv týmu. Kromě verbální a neverbální komunikace, jako je oční kontakt, řeč těla nebo naslouchání, je na pracovišti důležité umět sdílet znalosti a nápady, aktivně se zapojovat a naslouchat ostatním, pochopit obsah a vhodně reagovat. Naslouchání je něco víc než jen poslouchání. Aktivní naslouchání znamená porozumět tomu, co chce mluvčí předat. Neverbální signály naslouchání jsou spojeny s neverbální formou komunikace, která zahrnuje gesta, výrazy v tváři, tón hlasu, oční kontakt, řeč těla a další způsoby, jak lidé komunikují bez používání řeči. Silné komunikační dovednosti zvyšují zaměstnatelnost člověka, jelikož tak zaměstnavatel vnímá, že člověk je schopen:

- › Diskutovat o výzvách a problémech s týmem a aktivně naslouchat názorům jiných lidí.
- › Pracovat efektivně tehdy, kdy je třeba jasně a strukturovaně předávat znalosti a informace.
- › Získávat osobní zpětnou vazbu doptáváním se za účelem úplného porozumění, poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu ostatním.
- › Jasně a logicky prezentovat konkrétní témata a znalosti širší skupině posluchačů.

Skvělé komunikační dovednosti jsou spojeny se spoustou dalších dovedností a kompetencí, které jsou potřeba v sociálním prostředí. Pro efektivní práci v týmu je nutné, aby jeho členové byli schopni mezi sebou efektivně komunikovat. Vědět, jak naslouchat, pokládat otázky a správně porozumět ostatním, je zásadní pro zvyšování ochoty učit se. Díky lepším komunikačním dovednostem člověk dokáže efektivně vést ostatní, jelikož mu to usnadňuje rozhodování, řešení problémů i konfliktů.

SPOLEHLIVOST

Jednoduše řečeno, být spolehlivý znamená, že když někdo řekne, že něco udělá, opravdu to splní. Člověku, který dotahuje i malé věci do konce, budou ostatní víc věřit jeho závazek, že něco vykoná. Aby byl člověk považován za spolehlivého, musí zůstat soustředěný na úkol, musí si umět stanovit priority a musí být ochoten něco obětovat, pokud se proces stane náročným. Spolehlivost také znamená, že člověk je schopen přebírat odpovědnost za to, co říká a dělá. Lidé většinou začnou v člověka víc věřit, jakmile jednou prokáže svou spolehlivost, a naopak v něj nevěří, pokud člověk nectí svůj závazek.

Ve fotbale jsou spolehliví spoluhráči ti, kteří plní osobní i týmové cíle, k nimž se zavázali. Aby byl člověk spolehlivý vůči ostatním, musí vědět, čeho je sám schopen a jak naložit s úkolem nebo s odpovědností. Být spolehlivý v týmu neznamena jen dodržet to, co člověk slíbil, ale udělat to, jak nejlépe dokáže. Spolehlivost také odráží schopnost si přiznat, co člověk dokáže a co nedokáže. Pro trenéry je ve fotbale spolehlivost klíčovou dovedností nejen proto, že zlepšuje týmového ducha, ale také přispívá k lepšímu výkonu. Hráči, kteří jsou spolehlivější, se prezentují následovně:

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

- › Na tréninky a zápasy přicházejí včas a připravení s potřebnými prostředky k výkonu.
- › Jejich chování je disciplinované a vzájemně se respektují.
- › Místo mluvení svou pracovitost dokazují svým chováním.
- › Zůstávají soustředění na úkol a povzbuzují k tomu i ostatní.
- › Svým spoluhráčům dávají jasné instrukce.

Být na místě včas a připraven je rysem nejen spolehlivého hráče, ale i spolehlivého zaměstnance, který by se tak měl chovat ve všech situacích. Spolehlivost jednotlivých pracovníků má ohromný dopad jak na výkon individuálního zaměstnance, tak na všechny spolupracovníky. Dodržování termínů a respektování určité míry výkonu umožňuje ostatním pracovat podle plánu, což celkově vede k produktivnějšímu pracovnímu prostředí. Pokud je jasné, že se termín nestihne dodržet, je zásadní si to přiznat, poučit se ze situace a příště se upřímně snažit víc. Spolehliví zaměstnanci jsou neocenitelní ve všech pracovních prostředích, protože je u nich větší pravděpodobnost, že:

- › Jejich chování a pracovní výkon bude konzistentní, nebudou roztěkaní a neorganizovaní.
- › Budou mít větší přehled o předchozích projektech a úkolech.
- › Budou připraveni podporovat ostatní a dodržovat své závazky vůči nim.
- › Vytvoří si silné vztahy s ostatními spolupracovníky.
- › Budou respektováni svými kolegy, klienty i zaměstnavateli.

Být spolehlivým spoluhráčem i kolegou má spoustu výhod. Spolehlivost je dovednost, kterou lze zlepšovat dodržováním závazků, aktivní komunikací, pravdomluvností, respektováním svého času i času ostatních a dodržováním vlastních hodnot.

SEBEKONTROLA

Sebekontrola je běžně považována za schopnost jedince kontrolovat své emoce, odolat potěšení, kontrolovat náhlé impulsy, řídit a směřovat svou pozornost a usměrňovat své chování. Byly prokázány příznivé důsledky

sebekontroly na širokou škálu typů chování. V případě náhlých podnětů, okamžitých přání a obvyklých reakcí představuje sebekontrola duševní kapacitu jednotlivce změnit nebo upravit své chování, tzn. nejen se vyrovnat s náhlým podnětem, ale i řídit svou reakci. Sebekontrola je schopnost člověka zaměřit se na dlouhodobé cíle a nahradit okamžitá přání takovým chováním, které je v souladu s nastavenými cíli. Sebekontrola má blízko k sebedisciplíně, seberegulaci a odhodlanosti.

Ve sportovním prostředí je sebekontrola považována za důležitou dovednost při různých způsobech chování, které jsou spojené se sportem a cvičením. Například bylo prokázáno, že pro optimální výkon musí atleti kontrolovat své kognitivní, emocionální i motorické procesy i své vzorce chování (Englert & Bertrams, 2012; Wagstaff, 2014). Atleti se musí ovládat při vysoce stresových situacích nebo se donutit dodržovat tréninkové plány po delší dobu (např. Martin Ginis & Bray, 2011). Výzkumy poukazují na následující benefity, které plynou z vysoké úrovně sebekontroly ve sportovním prostředí. V kontextu fotbalu mají hráči, kteří se dokážou kontrolovat, kapacitu:

- › Vědomě trénovat.
- › Zaměřit se na dlouhodobé cíle a odolat krátkodobým ziskům.
- › Udržet si vysokou úroveň koncentrace při náročných trénincích a zápasech.
- › Rozvíjet a udržet si silné mezilidské vztahy se svými spoluhráči, trenéry i protihráči.
- › Kontrolovat negativní emoce a chování, které mohou mít vážné důsledky na individuální i skupinový výkon.

Dosažení optimální úrovně atletického výkonu vyžaduje vysokou sebekontrolu, regulaci a odhodlání. To stejné platí pro dosažení optimálního výkonu v pracovním prostředí. Podle Workforce Connections (2015) je sebekontrola považována ze strany zaměstnavatelů za jednu z nejzásadnějších dovedností vedoucích k úspěchu na pracovišti.

Zaměstnanci, kteří jsou schopni lépe kontrolovat své myšlenky, regulovat své emoce a potlačovat náhlé podněty jsou schopní efektivněji pracovat v týmu, zaměřit se na konkrétní úkoly, kontrolovat své prvotní reakce a emoce a řídit se pravidly a normami. Pro mladé lidi hledající práci je důležité trénovat a posilovat sebekontrolu, neboť to značí, že:

- › Je méně pravděpodobné, že bude docházet k incidentům a nehodám na pracovišti.
- › Jsou schopni mít kontrolu nad svými tréninkovými i učebními procesy.
- › Jsou schopni vypořádat se se stresujícím prostředím.
- › Jsou schopni dělat vědomější a efektivnější rozhodnutí na základě kontroly emocí.

Když mladí posilují svou dovednost nastavovat si cíle a jsou připraveni konat, sebekontrola jim umožní regulovat jejich chování tak, aby dosáhli svého cíle. Mladí následně pocítí benefity takového chování zvýšeným sebevědomím, což poznají také jejich spoluhráči a kolegové. Přínosy silného sebevědomí se rozšíří do ostatních sfér života mladého člověka.

SOCIÁLNÍ VNÍMAVOST

Sociální vnímavost je schopnost vnímat pocity a pohledy jiných lidí a rozumět jim. Pro jedince je důležité ovládat tuto dovednost, jelikož pomáhá při sociálních interakcích a v různých situacích. Poskytuje možnost porozumět signálům během hovorů a pozorování. Člověk touto dovedností ukazuje, že vnímá své okolí v různých společenských i pracovních situacích. Sociální vnímavost je často spjata s empatií, jelikož zahrnuje porozumění myšlenkám, pocitům a okolnostem jiných lidí především z jejich úhlu pohledu spíše než jen z toho svého. Někteří výzkumníci považují sociální vnímavost za element emocionální inteligence na základě zjištění, že sociálně inteligentní lidé si dokážou přiznat chybu, přijmout ostatní kvůli tomu, jací jsou, dokážou zvednout ostatním lidem náladu, vyřešit sociální problémy, flexibilně přemýšlet a zajímat se o svět kolem sebe. Sociálně inteligentní jedinci jsou tak schopni vnímat verbální i neverbální vyjádření vedoucí k snazší mezilidské spolupráci.

Když hráči pracují se spoluhráči a s kouči pocházejícími z různých prostředí, měli by být sociálně vnímaví. Sport včetně fotbalu poskytuje prostor pro fyzické i sociální interakce, které jsou plně sdíleny, jež lze interpretovat různými způsoby na základě různých perspektiv a pohledů na věc. Pokud tým tvoří jedinci, jejichž cílem je spolupracovat, aby dosáhli společného cíle, nevyhnou se přitom náročným situacím. V takovém případě

tvoří cestu k úspěchu schopnosti spoluhráčů porozumět jeden druhému, vzájemně v sobě číst a chápat různé reakce. Podle výzkumů se mezi faktory ovlivňující výkon týmové práce řadí interakce různých osobností, které jsou součástí týmu. Efektivní spolupráce různých osobností závisí na individuálních rysech, mezi něž lze zařadit právě sociální vnímavost.

Mezi vyšší úroveň sociální vnímavosti jednotlivých hráčů a úroveň výkonu celého týmu byl prokázán vztah. Trenéři považují sociální vnímavost za klíčovou dovednost, které je třeba věnovat čas na trénincích, neboť může ovlivnit, jak je hráč schopen:

- › Pozitivně zprostředkovávat týmové úkoly a spokojenost spoluhráčů.
- › Efektivně řídit týmové konflikty na základě toho, že si je vědom různých zájmů konfliktních stran.
- › Komunikovat s respektem se spoluhráči, protihráči i trenéry.
- › Efektivně vést celý tým díky porozumění ostatním v různých situacích.
- › Chovat se ke spoluhráčům z různých sociálních a kulturních skupin s respektem a citlivostí.

Aby byl tým celkově efektivnější, vyšší úroveň sociální vnímavosti mezi hráči přispěje k respektujícímu prostředí při zápase a měla by vést k podání lepšího výkonu při řešení konkrétních, krátkodobých úkolů při spolupráci s ostatními.

Na vyšší pracovní úrovni je sociální vnímavost obzvláště důležitá v případě, že člověk spolupracuje s někým z cizí země. S tím, jak více firem a podniků zdůrazňuje různorodost při nabírání nových zaměstnanců, jednotliví zaměstnanci musí být schopni efektivně pracovat v různorodém prostředí. Zaměstnanci tak musí mít jednak povědomí o dalších kulturách a jednak o různých typech chování, které jsou často spojeny právě s různými kulturami. Být sociálně vnímavý v práci tak přináší výhody, jelikož to ovlivňuje, jak je člověk schopen:

- › Vnímat a chápat své kolegy a vhodně na ně reagovat.
- › Zajistit snazší mezilidskou spolupráci s ostatními.
- › Vynášet spravedlivé soudy vyhýbáním se spontánním reakcím, které nebyly promyšleny.

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

- › Ztotožnit se s normami a pravidly pracovního prostředí a respektovat je.

Vysoká úroveň sociální vnímavosti tak přináší výhody jak sportovnímu, tak pracovnímu týmu. Jedná se o dovednost, kterou lze neustále trénovat účastí v novém týmu, ať už je cílem dokončit projekt, nebo skórovat. Při trénování této dovednosti je důležité být nakloněný takovým situacím, kde se člověk dostane do nového týmu, čímž se může učit od ostatních.

TÝMOVOST

Týmovost je dovednost, kterou je možné rozvíjet ve všech sférách života, protože se pojí s účastí ve skupině, která spolupracuje za účelem dosáhnout společného cíle co nejefektivnějším způsobem. Týmovost je nezbytnou životní dovedností ve sportovním prostředí, zejména v kolektivních sportech, i v pracovním prostředí, kdy zaměstnanci často pracují v různých týmech, aby úspěšně dokončili projekt. Týmová práce je sociální kompetence spojená s mnoha dalšími mezilidskými kompetencemi jako komunikace, spolupráce, respekt, férovost a podobně.

Mít dobře rozvinutou týmovou dovednost a být dobrým spoluhráčem jde na individuální úrovni ruku v ruce. Jelikož tým je tým tvořen hráči síla kolektivu odpovídá chování a dovednostem jednotlivých členů. Proto je důležité, aby každý člen přispíval týmu nejen vlastními jedinečnými dovednostmi a znalostmi, ale i týmovými dovednostmi. Tým může být tvořen nadanými atlety, ale úspěchu dosáhne na základě silné týmové spolupráce. Dobrý spoluhráč se silnými týmovými dovednostmi bude velkým přínosem pro každý tým, protože bude schopen:

- › Naslouchat ostatním členům týmu a podporovat je, pokud bude třeba.
- › Brát v potaz návrhy a strategie spoluhráčů během rozhodování jak na hřišti, tak mimo něj.
- › Dosáhnout úspěchu celého týmu, nejen svého.
- › Brát na sebe odpovědnost a dostát svým povinnostem pro společný cíl.
- › Věřit svým spoluhráčům, a zároveň být důvěryhodný pro ostatní.

Týmovost je významnou součástí úspěchu i v pracovním prostředí. Problémy dnešního světa jsou stále více komplexní a nelze je řešit individuálně, ale v týmu. Efektivní spolupráce v týmu je typická vzájemnou propojeností, kdy úkol každého jednotlivce přispívá k úspěšnému dokončení úkolu jiného člena týmu. Zaměstnavatelé hledají takové pracovníky, kteří nejenže zvládají dobře pracovat s ostatními, ale také chápou, že každý člen týmu má vlastní styl práce i sadu dovedností. Efektivní členové týmu jsou schopni využít své měkké dovednosti k řízení mezilidských vztahů a zvládnání sociálních interakcí. Výkonný tým je vystaven na silný vztazích, které lze posilovat různými týmovými projekty, otevřeností při komunikaci, vyjasněním rolí a odpovědností, vysokým respektem k různým perspektivám a transparentním procesem rozhodování.

Existuje mnoho důvodů, proč je týmovost považována za jednu z nejdůležitějších dovedností na pracovním trhu. Lidé, kteří umí dobře spolupracovat, jsou lépe zaměstnatelní, neboť jsou schopní:

- › Pracovat s ostatními na vyřešení týmových konfliktů a problémů.
- › Respektovat pracovní styl svých kolegů i jejich přínos.
- › Komunikovat vhodným jazykem tak, aby vytvářeli nové příležitosti.
- › Zajistit, aby se kolegové zaměřovali na důležité problémy a úkoly.
- › Být otevření kritice a zpětné vazbě.

Pokud jsou všichni spolupracovníci ochotní poskytnout týmu své silné stránky, hlas a potenciál a využít je za účelem dosažení společných cílů, bude pro ně lehčí společného úspěchu dosáhnout. Protože jsou týmové dovednosti založeny na budování vztahů, je třeba je neustále přepracovávat a rozvíjet prostřednictvím různých projektů, výzev a zkušeností. Mladí lidé by se měli rozhodnout být součástí různých typů týmů, měli by si vyzkoušet různé pozice v týmu a během společných úkolů zjistit, čím mohou přispět ke společnému dílu a jak mohou co nejefektivněji podporovat ostatní.

ÚTOČNÁ ZÓNA

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Konflikt je běžnou a nevyhnutelnou součástí života a objevuje se ve všech jeho oblastech. Mezilidské konflikty mohou vzniknout kdykoliv a bránit vývoji v téměř každé sféře, od organizace přes tým až po osobní vztahy. Aby člověk dokázal usměrňovat a řešit konflikty efektivním způsobem, je důležité osvojit si takovou dovednost. Mladí lidé se mohou naučit řešit konflikty na základě různých přístupů a mohou pracovat s různými nástroji. Ti, kteří dobře zvládají řešení konfliktů, mohou pomoci organizaci i týmům pracovat efektivněji. Rozvoj sociálních kompetencí jako řešení konfliktů je důležitý zejména pro sociálně zranitelnou mládež, neboť takové dovednosti jim můžou pomoci snížit jejich sociální izolaci, která je jedním z hlavních rysů sociální zranitelnosti (Haudenhuyse et al., 2014). Být schopen efektivně řešit konflikty s sebou nese spoustu výhod, mezi nimi i dosahování cílů a posilování vztahů. Pokud člověk naopak není schopen konflikt řešit, vede to k opačné situaci: ničení vztahů a nedosahování cílů.

Aby se člověk naučil řešit konflikty, je potřeba, aby změnil svůj přístup, myšlení i postoj k nim. Jedná se o proces, na němž lze pracovat prostřednictvím malých pokroků a trénováním dovedností. Prvním krokem v tomto procesu je porozumění sobě samému, to znamená porozumění svým emocím, očekáváním i svému chování. Ve sportu musí spoluhráči dobře ovládat dovednost pro řešení konfliktů, jelikož v tomto prostředí je konflikt nevyhnutelný a často se stává, že člověk je nucen spolupracovat s někým, s kým by jinak nevycházel dobře. Studie zkoumající dopady konfliktů na sportovní týmy ukazují, že zdroje konfliktů jsou negativně spojeny s týmovou soudržností a výkonem.

Pokud jsou však konflikty zvládnuty dobře, mohou představovat příležitost pro změnu v týmu i k jeho růstu. Když mladí ovládají tyto dovednosti, jsou pro tým velkým přínosem. Jelikož je dovednost pro řešení konfliktů úzce spojena s komunikačními dovednostmi, jsou přínosy obou dovedností podobné. Mladí, kteří ovládají tyto dovednosti, jsou schopni:

- › Využívat efektivní a nenásilnou verbální i neverbální komunikaci během tréninků i zápasů.
- › Aktivně naslouchat všem zúčastněným stranám

s cílem usměrnit a zmírnit konflikty v týmu.

- › Podpořit tým v rozvoji silné týmové soudržnosti a týmové dynamiky.
- › Vytvořit a realizovat plán pro řešení konfliktů se zapojením každého člena.
- › Přijmout odpovědnost za udržování a posilování týmových vazeb.

Pokud více členů týmu dokáže zlepšovat svou dovednost pro řešení konfliktů, je tým schopen vytvořit lepší základy pro úspěch. Takový tým se nebude vyhýbat konfliktům, ale bude s nimi pracovat a současně se stále dokáže soustředit na společný cíl. V pracovním prostředí může mít vnímání, usměrňování a řešení konfliktů významný dopad na karierní a profesní dráhu pracovníka. Na pracovišti se totiž setkává mnoho různých a často konfliktních zájmů. Schopnost řešit konflikty bude záviset na tom, jak se člověk dokáže vyrovnávat se stresujícími situacemi, jak si vyloží verbální i neverbální komunikaci, jak umí kontrolovat své emoce a chování a jak chápe a respektuje odlišnosti. Když člověk dokáže efektivně využít své dovednosti pro řešení konfliktů ve vztazích s kolegy, nadřízenými i klienty, bude schopen přispět k dobrému pracovnímu prostředí následujícími způsoby:

- › Vyhýbá se nezdvořilým výrazům a neuctivému chování.
- › Snaží se dosáhnout společné dohody.
- › Prezentuje své silné dovednosti pro vedení, řešení konfliktů a rozhodování.
- › Sleduje navazující plány a zdůrazňuje jejich realizaci.
- › Podporuje spolupráci na pracovišti.

Konflikt může být příležitostí, když je usměrňován a když jej pochopí všichni zúčastnění. Pokud tomu tak však není, může mít ničivé následky. Je důležité, aby mladí lidé chápali, že usměrňování konfliktů je dovednost, kterou lze posilovat promyšlením a zkušenostmi a kterou je možné využít ke zlepšování vztahů, komunikace i výkonu, a je užitečná i v budování důvěry.

ROZHODOVÁNÍ

Zjednodušená definice popisuje rozhodování jako proces vybírání z takových možností, které jsou určitým způsobem protichůdné (Raiffa, 1968, von Winterfeldt & Edwards, 1986). Proces získávání takové dovednosti je založen na rozhodování nebo volbách mezi různými možnostmi, z nichž vyplývají určité důsledky. Rozhodování je jednou hlavních aktivit managementu a je zásadní součástí jakéhokoliv procesu realizace (Reason, 1990).

Rozhodování je rovněž základním prvkem v jakémkoliv sportu, zejména v otevřených, rychlých, dynamických kolektivních sportech, jako je fotbal. Fotbalisté jsou vystavováni mnoha strategiím a situacím, kdy se musí rozhodovat. Fotbalové prostředí tak nabízí prostor pro jedinečnou interakci důležitých elementů, které ovlivňují proces rozhodování jak u jednotlivých hráčů, tak v týmu. Aby byl hráč schopen se rozhodnout, musí nejprve zhodnotit situaci, zamyslet se, z jakých možností má na výběr, zvážit pro a proti každého rozhodnutí, a nakonec se racionálně a logicky rozhodnout pro vhodný postup. Takový proces nemusí nutně vyústit v konkrétní jednání, jelikož je potřeba nejprve zvážit důsledky každého rozhodnutí. Rozhodování je ve sportovním prostředí jedinečnou dovedností, jelikož na trénincích se hráči přirozeně setkávají s rozhodnutími týkajícími se úkolů, s nimiž jsou obeznámeni, avšak během zápasu se situace neustále mění. Trenéři považují rozhodování za klíčovou kompetenci, kterou je třeba trénovat, jelikož sportovní prostředí se stává komplexnější vlivem různých podnětů a interakcí. Trénovat proces rozhodování je pro hráče přínosem, neboť jim umožňuje:

- › Poučit se z chyb tak, aby vylepšili svou dovednost dělat vhodná rozhodnutí.
- › Přebírat odpovědnost za své konání včetně důsledků a být schopni si své rozhodnutí obhájit.
- › Zvládat situace, kdy jsou vystaveni velkému tlaku, omezenému času i prostoru.
- › Podnikat vhodné kroky ve správný čas.
- › Uvědomit si, že se mohou rozhodovat i v situacích bez míče.

I v případě, že hráči ve svém sportu neusilují o dosažení nejvyšší úrovně, kde je vyžadováno optimální rozhodování, je tato dovednost relevantní pro všechny úrovně

a vede k lepšímu výkonu. Jak ve sportovním prostředí, tak i na pracovišti představuje efektivní rozhodování potřebu vybrat nejvhodnější řešení navzdory nejasným podmínkám i časovým omezením. Takové okolnosti vedou k situacím, kdy člověk musí vzít v potaz možné důsledky každé možnosti a zhodnotit, jestli je ochotný a schopný nést odhadované následky, a také zda to povede k dosažení individuálních nebo týmových cílů. V oblasti zaměstnatelnosti mladých se efektivní rozhodování projevuje tehdy, když dokážou:

- › Analyzovat informace, dát je dohromady a využít je v rámci svých hodnot.
- › Myslet na budoucnost a znát své dlouhodobé cíle.
- › Pochopit, jaký dopad mají jejich rozhodnutí na jejich život i na ostatní lidi.
- › Přijmout a využít zpětnou vazbu za účelem lepšího rozhodnutí ve správný čas.

Zlepšování této dovednosti se děje procesem pokus-omyl. Na fotbalovém hřišti i na pracovišti člověk čelí reálným životním situacím s reálnými dopady. Když budou mladí ve svých rozhodovacích dovednostech sebevědomější, budou lépe vybaveni k utváření své vlastní budoucnosti.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Řešení problémů je velmi důležitou každodenní životní dovedností, která je potřebná jak v profesním, tak osobním životě. Lze ji definovat jako proces: rozpoznání problémů, promyšlení alternativ nebo možných řešení, zhodnocení a výběr konkrétního řešení a jeho implementace. Jelikož na řešení problémů je nahlíženo jako na zásadní dovednost pro dosažení úspěchu, existuje mnoho různých pojetí, taktik i nástrojů, které lze v tomto procesu využít.

Trenéři doceňují důležitost této dovednosti u hráčů i týmů napříč všemi sporty. Na hřišti je zcela zásadní, aby hráč dokázal řešit problémy, neboť nejenže je díky tomu schopen dále přihrát nebo se znovu rozhodnout, ale tím, že je schopný identifikovat problém a sám jej vyřešit, zvyšuje své sebevědomí. To následně vede ke schopnosti přijmout odpovědnost za zvolené řešení a vyrovnat se s jeho následky. Dovednosti pro řešení problémů a rozhodování jsou na sebe úzce navázány, protože

jakmile je identifikován problém, je třeba promyslet různá řešení a pro nějaké se rozhodnout. Ve sportovním prostředí se běžně vyskytuje mnoho problémů, které je třeba řešit, přičemž rozhodnutí a řešení se dělí do dvou kategorií: systematická a spontánní. Spontánní rozhodnutí vycházejí ze situací, kde problémy vyvstávají z reakcí na aktuální situace v zápase nebo na tréninku. V takovém případě člověk nemá moc času promýšlet všechna možná řešení a jejich implementaci. Systematická řešení a rozhodnutí jsou naopak taková, která vycházejí z problémů, které je potřeba více promyslet a věnovat jim více času. V takové situaci mladí přicházejí s návrhy na různá řešení, zvažují možnosti, hledají rady a snaží se dospět ke konečnému rozhodnutí.

Zlepšování dovedností pro řešení problémů přináší ve fotbale výhody nejen každému mladému člověku zvlášť, ale i celému týmu. Navíc je tato dovednost ve fotbale přínosná v tom, že odráží, jak jsou hráči schopní:

- › Přebírat odpovědnost za svůj osobní rozvoj.
- › Prokázat vysokou úroveň kreativity a představitosti v přístupu ke složitým situacím.
- › Pochopit, nad čím ještě mají kontrolu a nad čím už ne.
- › Zvýšit si sebevědomí ve svých kognitivních, fyzických i technických dovednostech.
- › Být oddanými a spolehlivými spoluhráči.
- › Přijímat různé vůdčí role.

Zaměstnavatelé u žadatelů oceňují dovednost pro řešení problémů, neboť se tím prokazuje řada dalších kompetencí jako logika, odhodlání nebo schopnost přemýšlet kreativně. Lidé s dovednostmi pro řešení problémů jsou pro tým velkým přínosem. V podnikání je taková dovednost u zaměstnance neocenitelná, jelikož například může přicházet s nápady, jak ušetřit zákazníkovi peníze i čas. Mladí, kteří jsou zblhlí v řešení problémů, mají větší možnost získat zaměstnání, protože jsou často:

- › Aktivní pracovníci, kteří dbají na dokončování úkolů.
- › Schopní pracovat na vícero úkolech v projektu.
- › Zdatní v analyzování a vyhodnocování velkého množství informací.
- › Schopní být flexibilní, ale zároveň se stále soustředit na daný úkol.
- › Otevření změnám i profesním výzvám.

Problematické situace testují, kdo jsme a co jsme schopni udělat sami nebo v kolektivu. Čím více nástrojů, taktik a přístupů k řešení problémů ovládáme, tím lépe jsme vybaveni pro řešení současných i budoucích problémů tak, abychom dosáhli žádoucích výsledků ve všech oblastech svého života.

ODOLNOST

Odolnost je způsob chování i dovednost, která je stále více zkoumána v různých kontextech včetně pracovního, vzdělávacího, sportovního i komunitního prostředí. Původní význam pojmu odolnost odkazuje na schopnost látky vrátit se po změně do původního tvaru (Geller et al., 2003). Ve vztahu k lidem je odolnost buď vlastnost, nebo proces. Aby se dalo mluvit o odolnosti, musí se v procesu vyskytovat pozitivní přizpůsobení se předcházejícím komplikacím (Fletcher & Sarkar, 2013). Jak již bylo zmíněno, odolnost se může týkat i různých složitých pracovních prostředí. V takových případech je odolnost definována jako člověku vlastní komplexní vícerozměrná a dynamická dovednost nebo se jedná o komplexní systém, který se objevuje v období krize, stresu nebo traumatu.

Podle výzkumu se dá odolnost na individuální úrovni naučit. Takový proces zahrnuje rozvoj myšlení, chování a konání, která člověku pomáhají se zotavit ze stresových nebo traumatických životních událostí. Ve sportovním prostředí je rozvíjení odolnosti mladých lidí často spojeno s rozvíjením pozitivních mechanismů pro zvládnání zátěže prostřednictvím interakcí člověka s konkrétním prostředím. Jedná se o proces, kdy jednotlivci posilují svou odolnost v čase. Rozvoj odolnosti mladého člověka musí být podporován bezpečnými a důvěrnými vztahy s vrstevníky i s dospělými. Sport však může naopak vytvářet vysoce stresující prostředí, obzvláště pokud se jedná o vrcholovou úroveň. V takovém prostředí pak odolnost odkazuje na schopnost mladého člověka vyrovnat se s neúspěchem, otřepat se a snažit se dál. Úroveň takové odolnosti závisí na osobnosti každého člověka, na úrovni i typu motivace, na sebevědomí i na kognitivních reakcích. Při diskutování odolnosti je důležité nezapomínat na stres či stresory, které vyplývají z velkých změn, výzev, komplikací, nesnází, zklamání a neúspěchů.

Trenéři se zaměřují na rozvíjení odolnosti u jednotlivých hráčů i týmů, neboť nesnáze jsou ve sportu nevyhnutelné a je potřeba se s nimi umět dobře vyrovnat.

1. 3. 17 KLÍČOVÝCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO ZAMĚSTNATELNOST

Když mladí dokážou ve sportovním prostředí rozvíjet svou odolnost, jsou schopni:

- › Vnímat změnu jako výzvu nebo příležitost k osobnímu rozvoji.
- › Zaměřit se na aktivní přístup.
- › Podporovat ostatní.
- › Pozitivně reagovat na těžké situace nebo náročné učební procesy.
- › Poučit se z předchozího neúspěchu a vyjít z něj silnější.
- › Zvládat úspěchy i neúspěchy spojené s výkonem.

Poslední bod navazuje na to, jak se jednotlivec dokáže s ostatními zapojovat do procesu prohlubování odolnosti v případě, kdy důležitou roli hrají sociokulturní a organizační vlivy. Podle výzkumů se míra odolnosti člověka může lišit v různých sférách života na základě zkušeností. Příkladem může být situace, kdy mladý člověk prokáže svou odolnost ve fotbale, ale zároveň toho není schopen v pracovním prostředí. Úroveň odolnosti je relativní a závisí a situaci a na prostředí. Schopnost mladého člověka rozvíjet svou odolnost i v jiných oblastech může ovlivnit jeho zaměstnatelnost, neboť to dokazuje, že je schopen:

- › Zůstat oddaný svým osobním i kolektivním cílům.
- › Uvědomit si hranice své kontroly.
- › Utvořit si užší a jistější vztahy s ostatními.
- › Rychle se otřepat z neúspěchů a pokračovat dál.

Mladý člověk se na své fotbalové ani profesní cestě nevyhne nejrůznějším překážkám a výzvám. Je tak pro něj velmi důležité rozvíjet svou odolnost v obou oblastech, aby dokázal čelit nezdarům a krok za krokem se posouval dál ke své vysněné budoucnosti.

SEBEORGANIZACE

Sebeorganizace je důležitou životní dovedností. Studentům, kteří se ve škole dokážou lépe organizovat, se bude lépe dařit i na univerzitě. Umět dobře organizovat sám sebe vyžaduje čas a úsilí a jedná se o proces, který se dá naučit na základě modelového chování i metodou pokus-omyl. Mladí si mohou osvojit různé strategie a nástroje, aby si vytvořili efektivní přístup k organizaci úkolů a stali se soběstačnějšími. Sebeorganizace vyžaduje, aby

se člověk řídil časem, informacemi, úkoly a celkovými cíli. Pokud někdo nedokáže důsledně organizovat sám sebe, bude mít problém s dodržováním termínů, s prací pod tlakem i s prací v týmu.

Ve sportovním prostředí umožňuje důsledná sebeorganizace sportovcům kontrolovat určité části svého sportovního výkonu. Organizovaný sport staví sportovce před různé výzvy, které mohou způsobovat stres a úzkost. Pokud je člověk schopný udržet si organizovaný sportovní životní styl, může mu to pomoci snáze a efektivněji se vyrovnávat se stresujícími situacemi. Přestože někteří tvrdí, že určité typy osobnosti stejně jako naučené zvyky z dětství jsou v rozporu s organizačními schopnostmi, je stále možné považovat sebeorganizaci za dovednost, kterou lze rozvíjet v čase na trénincích a vytvořením rutiny. Sebeorganizace nebo sebeřízení je dovednost, která má spoustu dílčích dovedností včetně časového managementu, dochvilnosti, disciplíny a odpovědnosti.

V oblasti sportu jsou sebeřízení, sebeorganizace a všechny související dovednosti zásadní pro to, aby byl člověk výkonným a oddaným členem týmu. Účastnit se organizovaného sportu není pouhá forma trávení času, neboť to s sebou nese řadu povinností. Člověk musí sportu věnovat čas, být disciplinovaný a dodržovat týmová pravidla a normy. Když mají mladí ve sportovním prostředí vícero rolí a povinností, automaticky zdokonalují své dovednosti v oblasti časového managementu, dochvilnosti, disciplíny i odpovědnosti. Každý člen týmu by měl mít ve spolupráci s ostatními hráči zájem dosáhnout co nejefektivnějšího využití času a produktivity. Toho lze docílit v případě, budou-li hráči dochvilní a soustředění. Sebeorganizace přináší výhody celému týmu, neboť hráči jsou schopni:

- › Respektovat pravidla skupiny a uvědomovat si důsledky jejich nedodržování.
- › Zavázat se a plnit své závazky správným způsobem.
- › Podpořit tým při nastavování cílů a při implementaci vhodných nástrojů a strategií pro jejich dosažení.
- › Sladit různé závazky tak, aby splnili své povinnosti.
- › Plánovat dopředu a promýšlet alternativy, aby byl trénink co nejefektivnější a nejproduktivnější.

V pracovním prostředí pojem sebeorganizace znamená být schopen podnikat kroky k naplnění

svých povinností. Tato dovednost je na pracovišti často spojována se sebeřízením, které spolu se sebeorganizací zahrnuje i schopnost být iniciativní a odpovědný. Jak již bylo zmíněno, v pracovním prostředí sebeorganizace znamená umět stanovovat priority a umět odhadnout, kolik času, co zabere, kolik zdrojů bude potřeba, a vytvářet kreativní akční plány. Mladí, kteří v práci umí organizovat sami sebe tím ukazují, že jsou schopni:

- › Dokončovat úkoly včas a efektivně.
- › Brát úkoly natolik vážně, aby je efektivně dokončili.
- › Řešit problémy, které se vyskytují v průběhu práce.
- › Zavázat se k dalšímu učení a rozvoji sebe sama.
- › Zaznamenat si a pochopit kroky, které jsou potřeba k dokončení pracovních projektů a úkolů.

Sebeřízení znamená připravovat se na budoucnost na základě soustředění a učení se z každého kroku. Sebeorganizace je zásadní dílčí dovedností sebeřízení, neboť poskytuje mladým lidem nástroj, jak organizovat své dovednosti, energii, čas a zdroje tak, aby dosáhli svých současných i budoucích cílů.

SEBEREFLEXE

Sebeuvědomění a sebereflexe jsou považovány za klíčové elementy emoční inteligence, které lze chápat jako schopnost znát své emoce, své silné a slabé stránky a být si vědom své hodnoty. Sebeuvědomění je kognitivní proces, který aktivně spojuje poznatky získané sebereflexí a vytváří tak představu o sobě. Sebeuvědomění lze považovat za dovednost, jelikož lidé mají odlišné emocionální reakce na kritickou zpětnou vazbu týkající se jejich výkonu (Kaiser & Kaplan, 2006). Sebereflexe je vnitřní dialog, během něhož se člověk ptá sám sebe za účelem více porozumět svému chování i tomu, jak ovlivňuje ostatní. Sebereflexe není synonymum pro sebekritiku ani kritické sebehodnocení, protože se jedná o proces, který se zaměřuje na učení se ze zkušeností s cílem odhadnout své chování v budoucnosti. Nejvyšším cílem sebereflexe je učení, tzn. být schopen se v budoucnu chovat efektivněji (Daudelin, 1996, Kolb, 1984). Pro správnou sebereflexi je důležité vědomě přemýšlet o svých zkušenostech.

Ve sportovní oblasti jsou sebeuvědomění a sebereflexe hlavními procesy a mechanismy, jak ovlivnit svůj osobní rozvoj. Ve většině případů, kdy se mluví

o uvědomělosti ve sportu, se diskuze týká porozumění konkrétním situacím. Nicméně někteří tvrdí, že i sebeuvědomění je pro úspěch sportovce důležité, ne-li zcela zásadní. Tvoří totiž základ pro rozvoj vynikajícího výkonu a může sportovcům značně pomoci posilovat sebevědomí, být zodpovědnější za své jednání a dělat efektivnější rozhodnutí. Uvědomělý sportovec a spoluhráč má větší povědomí o svých silných a slabých stránkách, o svém myšlení, chování, hodnotách, názorech i o tom, co posiluje jeho motivaci. Sebeuvědomění ve sportu znamená, že člověk je schopen:

- › V případě potřeby ovládat své myšlenky, pocity i chování.
- › Nenechat se vyrušit negativními myšlenkami nebo úzkostí.
- › Využívat podnětů, které mohou vést k pozitivní změně v jeho výkonu.
- › Být opatrný vůči negativním jevům, které mohou bránit jeho výkonu.
- › Být si vědom svých silných a slabých stránek.

Sebeuvědomění je nezbytné nejen pro sportovní úspěch, ale pro spoustu dalších oblastí života včetně práce, školy a dalšího vzdělávání. Nedostatečně uvědomělí lidé se mohou dostat do situací, v nichž se necítí dobře, např. setrávat v práci, která je nenaplňuje nebo je nedělá šťastnými. Sebeuvědomění vede člověka k pochopení, kým je a jaké má vztahy se svými kolegy v práci. Díky tomu, že zná své silné a slabé stránky, ví, čeho je v práci schopen dosáhnout. Sebeuvědomění a zdůrazňování sebereflexe člověku umožňuje:

- › Vycházet lépe s kolegy i s nadřízenými.
- › Dívat se na problémy objektivně.
- › Být všímavý a snažit se být soustředěný.
- › Konstruktivně žádat a přijmout zpětnou vazbu.
- › Změnit pasivní přístup v aktivní.

Stejně jako jiné duševní dovednosti i sebeuvědomění vyžaduje pravidelný nácvik a mělo by být využíváno různými způsoby a v různých situacích. To vyžaduje sebereflexi, které je potřeba věnovat čas, mít motivaci a být ochotný upřímně zjistit, co si člověk myslí, co dělá a v co věří.

YOUNIS KAMIL ABDULSALAM

KOUČ, 34 LET

RHEINFLANKE, NĚMECKO

Kdy a jak jste se stal koučem ve své organizaci?

Fotbal je moje vášeň, po vysoké škole jsem šel pracovat pro integrační projekt a začal využívat fotbal jako nástroj podpory týmového ducha. To byl první impulz pro vznik programu SouveränPlus, který využívá fotbalu k výuce sociálních, emočních a duševních dovedností. To je to, co dělám už 10 let a stále se snažím program zdokonalovat a posouvat dál.

Proč si myslíte, že je fotbal užitečný pro podporu osobního rozvoje?

Fotbal je snadný způsob, jak všechny motivovat, protože fotbal je legrace a pravidla jsou snadná na pochopení. Fotbal mi také dává příležitost vyvolat mezi účastníky opravdové emoce a později s nimi tyto „skutečné situace“ z hřiště rozebírat.

Fotbal je zrcadlo lidského chování. Chování hráčů na hřišti i mimo něj je často stejné. Ten, kdo nedokáže přijmout kritiku na fotbalovém hřišti, ji pravděpodobně nedokáže přijmout ani v každodenním životě. A to lze říci o téměř všech dovednostech, na kterých pracujeme.

Které dovednosti jsou podle vás stejně důležité pro fotbal i pro zaměstnanost?

Nezáleží na tom, jestli jsi fotbalový hráč nebo zaměstnanec. Čím lépe zvládáš své emoce, tím více jsi si vědom svých společenských dovedností a tvé duševní dovednosti rostou. To ti pomáhá na hřišti stejně jako v práci. Životní dovednosti, na kterých záleží ve fotbale, jsou

často v pracovním prostředí ještě důležitější.

Mohl byste uvést konkrétní příklad účastníka, který se zúčastnil vašeho programu? Jak jste jej podpořili?

Davut se zúčastnil mého programu v roce 2011. Opustil školu, byl závislý na automatech a měl těžkou nadváhu. Fotbal ho zajímal a chtěl lépe porozumět hře, ačkoli sám hrát nechtěl. Takže na začátku se chodil na tréninky jen dívat. Po nějaké době se do nich začal zapojovat a byl jeden z prvních, kdo pochopil, že všechny ty dovednosti, společenské, emocionální i duševní, které potřebujete k tomu, abyste se stali dobrými fotbalisty, jsou třeba i v běžném životě, pokud ho chcete žít dobře. Dovednosti, které se tu naučil, dokázal využít v běžném životě a dnes má vysokoškolský diplom, váží 95 kg a pracuje na plný úvazek. Má přítelkyni, kterou by si rád brzy vzal. Program SouveränPlus mu hodně pomohl změnit jeho životní situaci, a i po mnoha letech zůstáváme v kontaktu.

Máte nějakou radu pro kouče, kteří chtějí podporovat osobní rozvoj mladých lidí v rámci svých programů?

To, co zlepšuje život účastníků, není fotbal samotný, ale pedagogická práce spojená s tréninky. Najděte si další školení a rozvíjejte se sama a své pedagogické znalosti, abyste mohli dál rozvíjet ostatní. Než začnete učit ostatní, utřídte si hodnoty, které sami chcete předat.

FURY MARTIN

ÚČASTNÍK, 27 LET

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

Kdy a jak jste se zapojil do programu organizace?

Když mi bylo 17, byl jsem zařazen do inkluzivního fotbalového programu Albion in the Community. Byl jsem bez domova a nechodil jsem ani do školy. Albion in the Community začal pořádat v sousedství jednou týdně fotbalové tréninky. Pozval mě jeden kamarád, a protože jsem fotbal vždycky miloval, přišlo mi to jako dobrý nápad.

Jakých aktivit jste se v rámci organizace účastnil?

Na začátku jsem se každý týden účastnil fotbalových tréninků a potom začal Albion in the Community vypravovat autobusy na turnaje v Brightonu. Mohl jsem na den vypadnout z našeho sídliště a byl to prostě skvělý den. Později jsem byl pozván na fotbalový kemp v Ardingly College, kde v té době trénovalo áčko Brightonu. Trénovali nás špičkoví trenéři a já byl nadšený.

V průběhu života jsem přišel o práci kvůli nadměrnému pití, a tak jsem se začal účastnit programu Albion Goals, abych měl co dělat. Přihlásil jsem na týdenní fotbalový trénink, kde jsem absolvoval kurz sportovního vedení, a nakonec jsem dokonce musel vést tréninky pro ostatní.

Kromě toho, že jsem se účastnil fotbalových tréninků, začal jsem chodit do programu „Cook & Eat“ programu Albion Goals, kde jsem se nadchl pro vaření a vytváření receptů od nuly, často s použitím ingrediencí, které nám darovaly supermarket.

Co jste se při těchto aktivitách naučil?

Na fotbalovém hřišti jsem stal lepším týmovým hráčem. Nejsem zrovna „milovník davů“, ale tam jsem byl schopen se bavit s novými lidmi. Když jsem po fotbale poprvé přišel na „Cook & Eat“, seděl jsem sám v koutě, ale napodruhé už jsem se v tom příjemném prostředí zapojil a začal vařit. Lidé na mně pozorovali velkou změnu. Zároveň jsem se zapsal do spousty kurzů v Albionu – dřív jsem nesnášel školu, ale tohle prostředí bylo jiné, uvolněné a díky té pohodě jsem byl schopen dotáhnout kurzy do konce.

Jak účast v těchto aktivitách změnila váš život?

Pomohlo mi to, stejně jako ostatním, více se otevřít. Vzpomínám si, že když jsem byl kdysi na workshopu o duševním zdraví, který Albion in the Community vedl, dokázal jsem tam sdílet s ostatními pár věcí, a to mi tenkrát opravdu pomohlo se s nimi vypořádat. Od chvíle, kdy jsem prošel kurzem „Cook & Eat“, kde jsem začal vařit pro lidi bez domova, tak jsem hledal zaměstnání jako vedoucí týmu v gastronomii. Díky Albion Goals jsem si byl dost jistý sám sebou, abych si vyzkoušel věci, jako je servírování jídla 60 lidem za noc. A pak jsem dostal práci v místní hospodě! Miluji svou práci a miluji vaření pro svou rodinu.

Jak vás kouč podpořil a jak přispěl k téhle životní změně?

Trenéři z Albionu byli velmi přátelští a myslím, že mi pomohli lépe vycházet s lidmi. Po nějaké době se vaše sebedůvěra prostě vrátí na vrchol.



2

2. DRUHÝ POLOČAS: CVIČENÍ

2. 1. OBRANNÁ ZÓNA

2. 2. STŘEDOVÁ ZÓNA

2. 3. ÚTOČNÁ ZÓNA



ÚVOD DO DRUHÉHO POLOČASU

Po prostudování prvního poločasu je fotbalový kouč životních dovedností obeznámen se strukturou sady nástrojů a také rámcem fotbalového hřiště pro zaměstnatelnost Scoring for the Future. Druhý poločas tak díky pochopení potenciálu zvýšení zaměstnatelnosti mladých lidí skrze rozvoj životních dovedností poskytuje fotbalovým koučům životních dovedností praktické nástroje pro trénink a vedení týmu prostřednictvím programu zaměstnatelnosti na fotbalové bázi. Následující praktické nástroje zahrnují cvičení životních dovedností a způsoby jejich výuky. Cvičení byla navržena přímo pro fotbalové kouče pracující s mládeží a jsou koncipována pro trénink na fotbalovém hřišti.

Před vstupem do druhého poločasu je tedy fotbalový kouč životních dovedností vybaven herním plánem přímo pro svůj tým mladých hráčů. Tento herní plán přeroste v plán akční s využitím cvičení životních dovedností. Cvičení životních dovedností jsou rozdělena do tří zón fotbalového hřiště: **OBRANNÁ ZÓNA, STŘEDOVÁ ZÓNA a ÚTOČNÁ ZÓNA**. Výběr a využití jednotlivých dovedností z každé zóny bude záviset na samotném koučovi a jeho herním plánu.

Při používání druhé poloviny sady nástrojů je třeba mít na paměti:

› **Všechna cvičení životních dovedností**

mají stejnou strukturu: význam a cíle dané životní dovedností jsou vysvětleny v prvním poločase, ve druhém poločase se potom nachází pokyny k provádění cvičení a ve třetím poločase jsou položeny otázky usnadňující fázi reflexe. Fotbalový kouč životních dovedností se může rozhodnout, které z nich se nejlépe hodí do jeho programu zaměstnatelnosti na bázi fotbalu. Doporučujeme fotbalovým trenérům životních dovedností, aby nejprve cvičení prozkoumali, aby mohli pohodlně hovořit o přínosu zvolených

životních dovedností pro fotbal, na pracovišti i v běžném životě.

› **Fotbalový kouč životních dovedností může využít stránky vytvořené pro vysvětlení každé z životních dovedností.**

Tyto popisy pomohou koučovi při vedení diskusí o konkrétní životní dovednosti. Navíc může fotbalový kouč životních dovedností využít před provedením cvičení nástroje MEU ze třetího poločasu příručky, který lze implementovat společně s cvičeními a metodami.

SEBEMOTIVACE

PŘEČÍSLENÍ

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Ve sportu stejně jako v pracovním prostředí je sebestimace často spojena s vůlí hráče zkusit něco nového nebo vytrvat ve chvíli, kdy ještě nedospěl ke splnění nějakého cíle. Silná sebestimace mladému člověku pomůže plnit úkoly, pokračovat a dosáhnout cíle, i když potká na cestě za jeho splněním různé překážky.

CÍLE

- › Hráči se seznámí s rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací.
- › Hráči objeví svou hnací sílu pro splnění úkolu díky střetům s překážkami položenými na jejich cestě k úspěchu.
- › Hráči nebudou mít obavy z přesunu do každodenního pracovního života, který je pro ně odměňuje nebo je uspokojuje (tj. vnitřní).

DÉLKA: 30 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 14

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky na malé hřiště
brankářské rukavice
míče
kužely
rozlíšováky

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

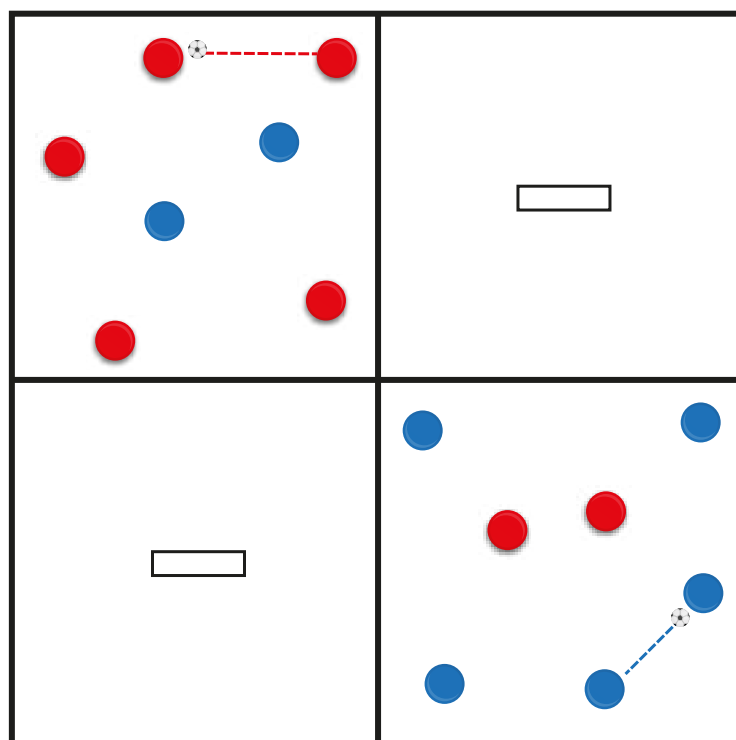
PRVNÍ KROK: vytvořte rámeček se čtverci o velikosti 10x10 metrů jako na obrázku. Do dvou čtverců umístěte dvě branky podle nákresu. Týmy budou hrát ve zbývajících dvou čtvercích. Mějte připravené dostatečné množství míčů, aby byl vždy jeden k dispozici, když předchozí opustí hrací plochu.

DRUHÝ KROK: Vytvořte dva týmy. Tým A půjde do jednoho čtverce, tým B do protějšího. Týmům vysvětlíte, že mají hrát na držení míče. Mají se pohybovat a přihrávat si. Připomeňte jim, že hráči nemají zůstat na místě. Když zazní signál, oba týmy vyšlou dva hráče do druhé části mřížky, aby se pokusili získat míč. Týmy ve svém poli se snaží míč udržet. Ve chvíli, kdy si tým přihrává desetkrát po sobě, dostává bod. Pokud obránci ukořistí míč, mohou se pokusit získat zpět držení a vstřelit gól do branky. Gól je za dva body. Hrajte jedno kolo deset minut.

TŘETÍ KROK: Zapisujte si body a ujistěte se, že si všichni hráči zahráli v obraně. Vysvětlíte, že pokud obránci potřebují pomoci, mohou povolovat jednoho hráče ze svého týmu, to ale znamená, že v jejich útoku bude o jednoho méně. Hrajte toto kolo patnáct minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Posuňte branky mimo ohraničenou hrací plochu. Nechte týmy hrát v obou polích a vysvětlíte, že jakmile si pětkrát za sebou přihrají, útočící skupina pošle míč do dalšího pole ve směru hodinových ručiček.
- › Změňte velikost mřížky, zmenšete ji nebo zvětšete.
- › Místo branek použijte jednoho hráče z každého týmu jako cílového – ten může být k dispozici, když se obrana dostane k míči a také ve chvíli, kdy útok potřebuje někomu do rychlého protiútku. Jediné pravidlo pro tohoto hráče je, že musí zůstat v poli, kde nehraje tým.



TIPY A TRIKY

- › Pokud jsou hráči v obraně unavení, poradte jim, aby vyměnili jednoho po jednom ze svých hráčů z druhého pole.
- › Toto cvičení lze hrát na dva poločasy. Nechte hráčům pár minut, aby se domluvili na strategii.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi buď přímo po skončení cvičení nebo případně na konci tréninku. Použijte následující otázky k rozprouzení diskuze:

1. Kde se vám hrálo nejlépe? Hrál se vám lépe za váš tým, když jste byli na straně, kde bylo více hráčů (snazší) nebo na straně, kde jste byli přečíslení (větší výzva)?
2. Cítíte větší sebemotivaci, když za vámi stojí tým? Dokážete v sobě nalézt motivaci i když pracujete na úkolu sami?
3. Co vás může na hřišti nebo v životě motivovat, abyste šli za svým cílem, i když jsou na cestě překážky, místo abyste zvolili nejnajednější cestu?
4. Co vás motivuje k tomu, abyste se snažili i v jiném prostředí?
5. Jak jste schopni tuto motivaci využít pro vlastní iniciativu? Máte nějaké příklady ze školy nebo z pracovního prostředí?

SEBEMOTIVACE

SPOJTE SÍLY

PRACOVNÍ SKUPINA SCORING FOR THE FUTURE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Předpona „sebe“ ve slově sebmotivace je spojena s osobní iniciativou. To znamená, že mladý člověk jedná sám za sebe a je za sebe odpovědný. Když mladí lidé projeví iniciativu, lze předpokládat, že mají pocit kontroly nad svým výkonem. Centrum kontroly je často úzce spjato s motivací, tvrdí se, že motivace každého člověka stoupá, cítí-li, že může ovlivnit své úspěchy či neúspěchy.

CÍLE

- › Hráči si otestují svou sebmotivaci, když budou muset najít sílu ke splnění úkolu.
- › Hráči musí hrát sami proti sobě, aby zjistili, čeho jsou schopni.
- › Hráči se zamyslí nad rozdíly mezi faktory vnitřní a vnější motivace v jejich životech.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

míče
kužely
listy papíru

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte čtverec 15x15 metrů. Okolo čtverce náhodně rozmístěte kužely. Vyzvěte hráče, aby si našli partnera.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že mají jednu minutu na to, aby přeskakali co největší množství kuželů. Jejich partner bude přeskoky počítat. Na konci cvičení partner oznámí nahlas počet přeskoků. Hráči se vymění a cvičení pokračuje. Jeden hráč skáče, druhý počítá.

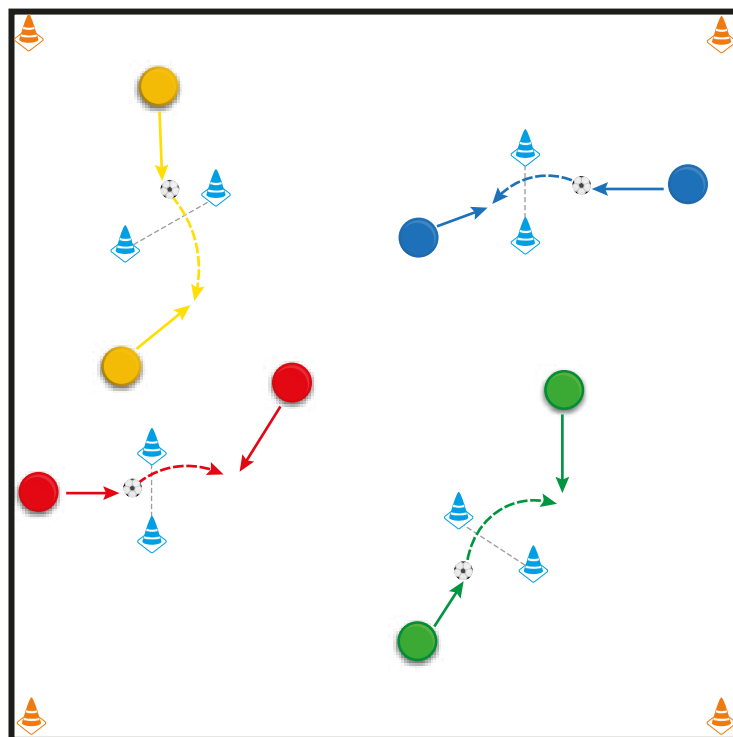
TŘETÍ KROK: První hráč teď dělá stejné cvičení, tentokrát si ale před zahájením nastaví cíl. Jeho partner opět počítá skoky. Po minutě si vymění role. Zeptejte se hráčů, kdo dokázal splnit svůj cíl, kdo mu byl blízko a kdo mířil příliš vysoko.

ČTVRTÝ KROK: Přidávejte další kola a nová cvičení, fotbalový pohyb kolem kuželu, přeskočit kužel dvakrát tam a zpět, dotknout se kuželu nějakou částí těla.

PÁTÝ KROK: Zvětšete trochu prostor. Z kuželů udělejte branky. Řekněte hráčům, aby nastříleli co nejvíce gólů za jednu minutu tak, že si budou přihrávat míč skrze branku. Poté se dvojic zeptejte, jaké bylo jejich skóre. Na poslední minutové kolo by si dvojice měly předem určit, jakého skóre chtějí dosáhnout.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › K individuálním cvičením doplňte míče. Každý hráč musí driblovat nebo žonglovat kolem kuželu, aby dostal bod.
- › Nechte hráče vyslovit nahlas, o kolik bodů se ve cvičení budou snažit.



TIPY A TRIKY

- › Použijte hodinky nebo telefon k měření času jednotlivých kol.
- › Dejte hráčům tužky a papír nebo sešit, aby si zapisovali své výsledky.
- › Podpořte před každým kolem hráče, aby si uvědomili, že se sebe mají vydat to nejlepší.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi buď přímo po skončení cvičení nebo případně na konci tréninku. Použijte následující otázky k rozproudění diskuze:

1. Když přijdete na trénink, co vám dodá chuť vydat ze sebe to nejlepší?
2. Během cvičení jako je toto, co vám dodává sílu postupovat vpřed a, pokud je to možné, ještě se zlepšovat?
3. Co vás ve škole nebo v práci vede k tomu, abyste předvedli to nejlepší, co umíte?
4. Jaké vnitřní a vnější faktory mohou být překážkou vaší motivace?
5. Jak je můžete překonat nebo si s nimi poradit a proč podle vás zaměstnavatelé považují tuto dovednost za velkou výhodu?

OCHOTA UČIT SE

VEN Z KOMFORTNÍ ZÓNY

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Ochota učit se vyžaduje na fotbalovém hřišti i jinde vůli a schopnost naslouchat, pozorovat, procvičovat a reflektovat. K vylepšení herních aspektů musí být hráč pozorný k detailům a otevřený k hodnocení sebe a trenéra. Hráč by měl být připraven vyzkoušet nové dovednosti a nebát se chyb.

CÍLE

- ▶ Hráči trénují svou vůli vytrvat pro dokončení náročných cvičení, která je dovedou na hranici svých současných schopností.
- ▶ Hráči budou vyzváni, aby byli otevření novým situacím a hledali nové příležitosti k učení.
- ▶ Hráči odhadnou své dovednosti a pokusí se najít tu správnou „učicí zónu“.

DÉLKA: 25 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte podle nákresu model zóny učení na fotbalovém hřišti tak, jak je znázorněno na obrázku. Použijte kužely různých barev.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete, že existují tři zóny pro učení. Cvičení ve vnitřním čtverci, komfortní zóně, budou ta, která jsou všem známá, dělají je, aby se cítili dobře a nemuseli riskovat. Předvedte hráčům několik fotbalových cvičení v komfortní zóně. Vyberte z nich jedno, které chcete použít během cvičení.

TŘETÍ KROK: Postavte se v zóně učení. Vysvětlete, že tato zóna leží mimo zabezpečené prostředí. Je to místo, kde můžeme růst, učit se a být zvědaví. V průběhu různých cvičení, až se s nimi hráči seznámí, by nakonec měla zóna komfortu překrýt část učicí zóny. Chcete-li, aby hráči pocítili, jak se cítí v učicí zóně, vyberte si pro ně fotbalové cvičení, které je náročné, ale dosažitelné.

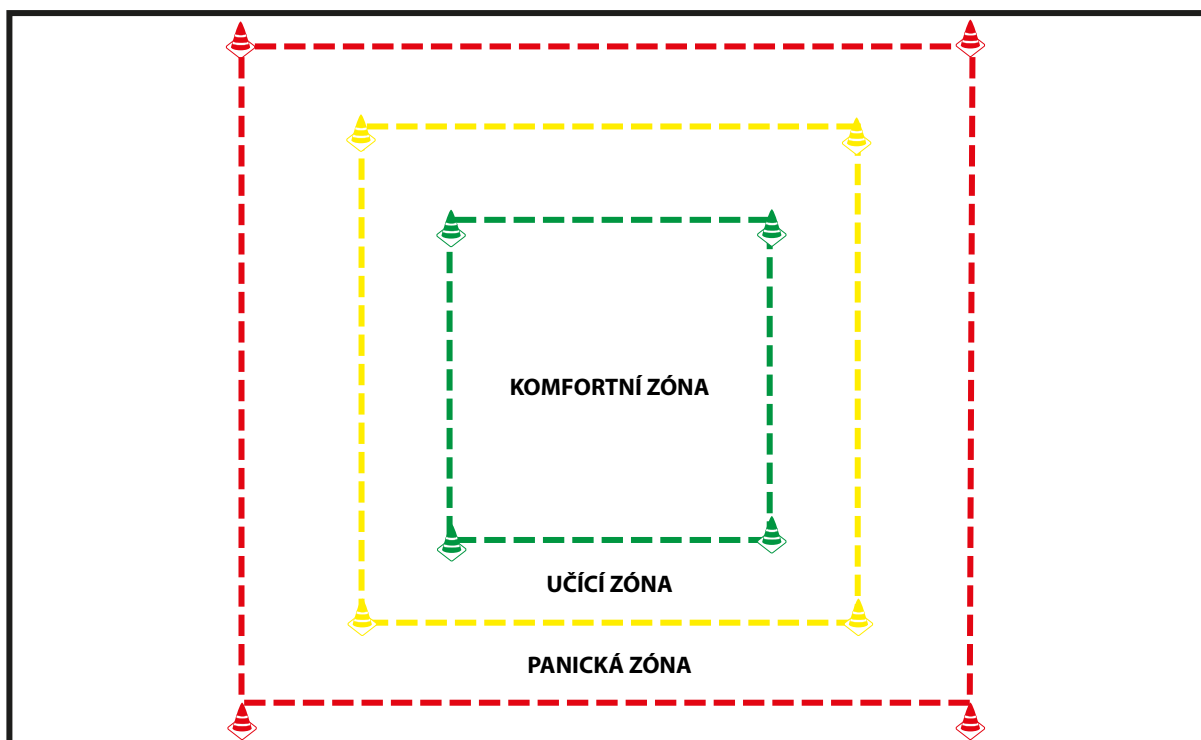
ČTVRTÝ KROK: Vysvětlete, že vnější zóna představuje

panickou zónu, tedy prostor, který je velmi náročný. Vyberte cvičení, které odpovídá těmto kritériím. Zdůrazněte skutečnost, že v panické zóně je učení často blokováno strachem ze selhání, nedůvěrou a dalšími faktory. Ukažte, jaké obtíže sami máte při pokusu o cvičení, které jste pro tuto zónu vybrali.

PÁTÝ KROK: Ještě jednou předvedte ukázková cvičení, začněte komfortní zónou a přesouvejte se k panické zóně, dejte hráčům pokyn, aby odstartovali v komfortní zóně a zkusili cvičení asi patnáct minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- ▶ Pokud je čas na druhé kolo, požádejte hráče, aby přišli s vlastními příklady cvičení, která mohou být provedena ve dvojicích nebo ve skupinách.



TIPY A TRIKY

- › Připomeňte hráčům, že není jen jediná správná cesta skrze zóny, mohou postupovat tak, jak jim to přijde nejlepší.
- › Další informace o modelu „učící zóny“ naleznete na následujícím zdroji informací: <http://bit.ly/2ITsBff>

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozpraudění diskuze:

1. Jak jste se cítili, když jste se snažili trénovat v komfortní, učící a panické zóně?
2. Jaký postoj a způsob uvažování jsou třeba k tomu, aby se z panické zóny stala zóna komfortní?
3. Proč jsou emoce důležité v procesu učení a které z emocí, které jste pociťovali během cvičení, pomohly vašemu učení?
4. Jaké zóny vás posunou v životě a ve vašem osobním rozvoji vpřed? Z jakého důvodu?
5. Ve kterých zónách se zřejmě octnete v rámci pracovního prostředí a jak můžete zvládnout výzvy, které se pravděpodobně objeví v tomto prostředí?

OCHOTA UČIT SE

JDI DO TOHO!

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Pokud jsou lidé ochotni se učit, znamená to, že jsou schopni: být upřímní o tom, co dokážou / nedokážou, udržet způsob uvažování, který může mít pozitivní vliv na jejich spoluhráče, vystoupit ze své komfortní zóny, aby se postavili výzvě a představili si učení jako dlouhodobý proces, ve kterém se osobní rozvoj pohybuje různými směry.

CÍLE

- › Hráči budou vedeni k uvědomění si důležitosti své chuti se učit, pokud chtějí ovládat nové dovednosti na hřišti a v životě.
- › Hráči si uvědomí, že být součástí učících procesů spoluhráčů může mít velký dopad na jejich vlastní ochotu učit se.
- › Hráči budou motivováni učit se více a pracovat na svém vlastním rozvoji, když získají uznání od těch, se kterými sdílejí své vlastní znalosti.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 15+

POČET HRÁČŮ: minimálně 5

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
míče
rozlišováký
kužely

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vyznačte na hracím pole počet stanovišť. Vytvořte skupiny po třech. Vysvětlete všem skupinám, jak si najít stanoviště.

DRUHÝ KROK: Dejte hráčům pár minut na to, aby vymysleli cvičení pro ostatní. Potom nechte polovinu skupin, aby na svých stanovištích naučila svá cvičení druhou polovinu hráčů.

TŘETÍ KROK: Prohodte role. Skupiny, které učily ostatní na stanovištích se teď stanou účastníky. Po skončení cvičení by každý z hráčů měl jednou učit ostatní a zúčastnit se ostatních cvičení.

ČTVRTÝ KROK: Udělejte malou přestávku. Podle nákresu rozestavte kužely po obou stranách hřiště okolo branky. Čísla v nákresu odpovídají kuželům. Každý hráč má míč, který během cvičení používá. Bude se hrát bez brankářů.

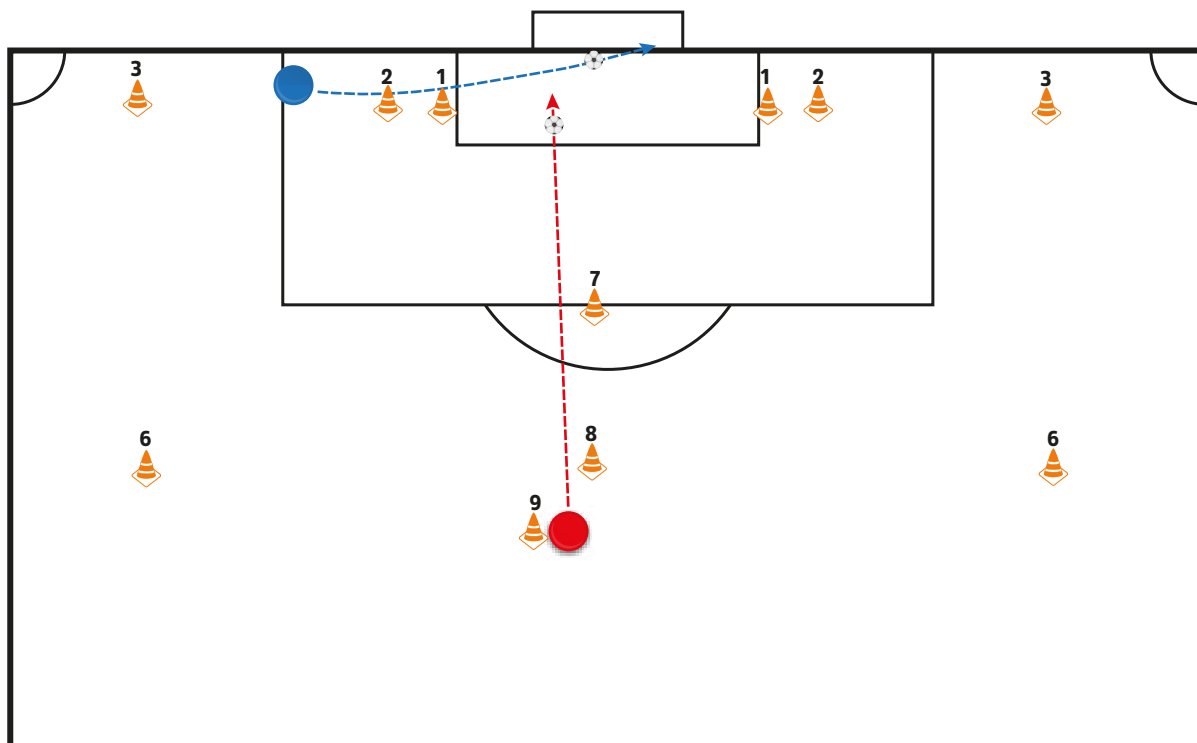
Hráči budou trénovat střelbu z různých úhlů. Zkuste dát hráčům tyto instrukce:

Kužel 1–pravou nohou do branky
Kužel 2–levou nohou do branky
Kužel 3–pravou nohou do branky
Kužel 4–levou nohou do branky
Kužel 5–pravou nohou do branky, bez odrazu od země
Kužel 6–levou nohou do branky, bez odrazu od země
Kužely 7, 8, 9–trefit břevno

PÁTÝ KROK: Poté, co všichni projdou všemi kužely, najděte dva dobrovolníky, aby se na poslední kolo stali brankáři.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Pokud je zásah břevna příliš náročný, zkuste střely z dálky levou a pravou nohou.
- › Vyměňte brankáře, aby si také mohli zastřílet z různých úhlů.



TIPY A TRIKY

- › Pokud se jednomu z hráčů daří, zastavte cvičení a dejte ho ostatním za příklad.
- › Pokud zapomínají hráči instrukce u jednotlivých kuželů, buďte jim k dispozici a připomínejte jim je.
- › Podpořte hráče, aby si pamatovali, kolika střelami skórovali a které pro ně byly nejtěžší.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprouštění diskuze:

1. Jakých postojů a způsobů uvažování, které by naznačovaly chuť učit se, jste si u ostatních hráčů všimli?
2. Podle čeho jste si u ostatních všimli, že se opravdu chtějí naučit něco nového?
3. Co si můžete odnést z fotbalového tréninku a jiných typů výukových cvičení, pokud máte silnou vůli se učit?
4. Pokud jeden hráč projeví menší ochotu učit se než ostatní, jaké důsledky to může mít pro tým?
5. Jak se nejlépe naučíte novým dovednostem a proč je ochota učit se klíčem ke zvýšení vašich životních šancí a zejména vaší zaměstnatelnosti?

SOUSTŘEDĚNÍ

PEXESO

INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Schopnost soustředit se a udržet pozornost na daný úkol je další velmi důležitá dovednost pro mladé lidi. Soustředění se týká pozornosti a zahrnuje bdělost a orientaci. Ve chvíli, kdy jsme schopni se orientovat, můžeme soustředit naši pozornost na konkrétní úkol, který chceme splnit.

CÍLE

- › Hráči trénují, jak udržet pozornost během cvičení a přijmout nové informace, když se objeví.
- › Hráči rozvíjí své kognitivní schopnosti pro udržení nových informací.
- › Hráči si zvýší situační povědomí a využijí komunikační schopnosti k předávání nových informací.

DĚLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
2 sady pexesových karet
kužely
míče
rozlišováký

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vyznačte hrací pole podle počtu hráčů.

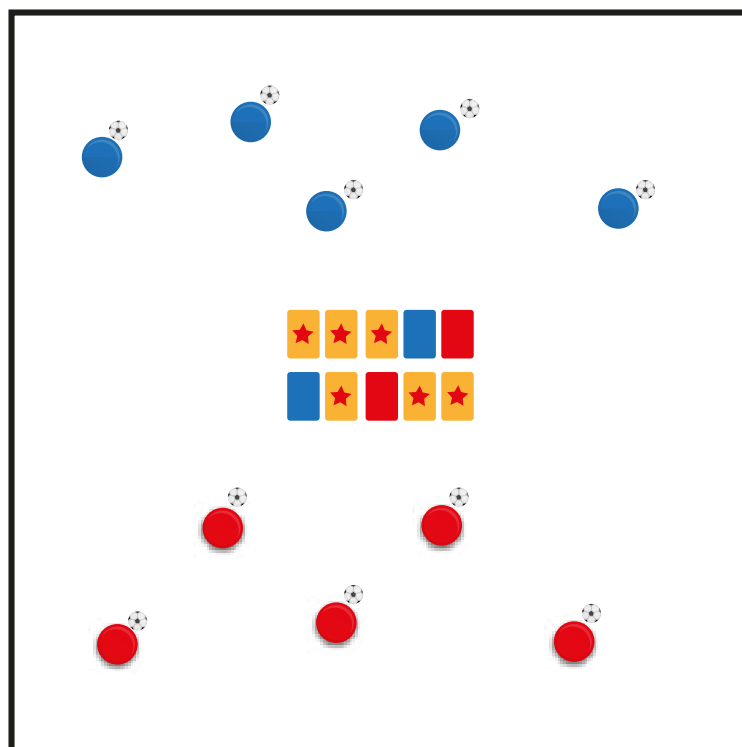
Uprostřed hřiště rozmístěte vedle sebe dvě sady karet podle počtu hráčů. Rozdělte hráče do dvou družstev, rozdejte jim rozlišováký a každému hráči přiřadte číslo. Obrázky na dvojicích karet by neměly být totožné, měly by ale tematicky souviset. Např. na jedné kartě z páru mohou být odpadky a na druhé odpadkový koš.

DRUHÝ KROK: Řekněte hráčům obou týmů, aby se pohybovali s míčem po území. Když je jejich číslo vyvoláno, daný hráč z každého týmu kopne míč do středu. Oba mají jeden pokus, aby našli shodnou dvojici v sadě karet připravených pro jeho tým. Zbylí hráči obou týmů mezi tím pokračují v driblování. Zároveň se musí soustředit na to, co jejich spoluhráč ve středu hřiště dělá a kam umístí pexesovou kartu. Ujistěte se, že oba protihráči odkrývají karty současně. Když hráči otočí kartu, měli by nahlas říci, co je na obrázku, aby to jejich spoluhráči věděli. Pokud neodkryje dvojici, musí karty otočit zpátky a pokračovat

v pohybu. Když jeden z hráčů dvojici odhalí, může hned zkusit najít další. Oba hráči se do hracího pole vrací až po dokončení obracení karet. Pokračujte ve hře, dokud jeden tým nenajde všechny dvojice. Každý hráč měl mít šanci najít alespoň jednu. Tým, který najde nejvíce dvojic, vyhrává hru.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Když je hráč na řadě s otáčením karet, měl by předtím nejdříve přihrát míč spoluhráči.
- › Přidejte před karetní zónu překážku, např. udělejte před otáčením karet deset sklapovaček.
- › Vysvětlete hráčům, že když zazní jejich číslo, mají si vybrat kartu a protihráč se stejným číslem má vybrat druhou, a společně tak hledat dvojici. Hrajte, dokud nejsou všechny karty odkryty.



TIPY A TRIKY

- Připravené pexesové karty by měly být velikosti alespoň A4. Do jejich výroby můžete zapojit hráče.
- Lze použít různé druhy karet, počínaje základními fotbalovými kartami, kde jedna karta může být státní vlajka nebo klubová značka a druhá jméno země

nebo klubu. Při zkoumání témat přemýšlejte o tom, jak objasnit jejich propojení. Pokud je to nutné, před cvičením ukažte karty, aby hráči mohli diskutovat o spojeních a věděli, které karty k sobě patří.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi buď přímo po skončení cvičení nebo případně na konci tréninku. Použijte následující otázky k rozprouštění diskuze:

1. Proč je náročné soustředit se a detailně sledovat, co se kolem vás děje po delší dobu?
2. Proč je důležité se soustředit se a neztratit koncentraci během určitého úkolu?
3. Jakou strategii jste použili, abyste věděli, které karty už byly otočeny a kde byly umístěny? Komunikovali jste ve vašem týmu mezi sebou?
4. Proč si myslíte, že zaměstnavatelé hledají lidi, kteří jsou schopni se dlouhodobě soustředit na práci?
5. Jak se dokážete soustředit v situaci, která se často mění?

SOUSTŘEDĚNÍ

NENECH SE ROZPTÝLIT

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Aby bylo možné udržet pozornost a nenechat se rozptýlit, je třeba sebe-kázeň, a to zejména v prostředích se spoustou dalších podnětů. Různé úkoly vyžadují různé úrovně soustředění a čím jsou náročnější, tím vyšší úroveň sebekázně je pro správné splnění úkolu třeba.

CÍLE

- › Hráči se musí soustředit, aby sledovali pokyny trenérů a rychle reagovali a mohli splnit své cíle.
- › Hráči trénují, jak oddělit relevantní informace od informací, které nejsou podstatné pro jejich úkol.
- › Hráči si musí rychle uvědomit, co je rozptyluje a jak těmto vyrušením zabránit, aby zůstali soustředěni na svůj úkol.

DĚLKA: 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Na jedné straně rozestavte kužely asi pět metrů od sebe. Zde se týmy seřadí. Požádejte hráče, aby vytvořili skupiny o sudém počtu. Každá skupina si vybere kužel. Naproti těmto kuželům postavte čtyři kužely ve vzdálenosti asi deset metrů. Každý tým bude mít odlišnou sekvenci pro kužely. Můžete použít například následující sekvence:

- › Tým 1: 3-4-1-2
- › Tým 2: 1-2-3-4
- › Tým 3: 4-1-2-3
- › Tým 4: 2-3-4-1

DRUHÝ KROK: Na rozcvičení vyvolejte číslo jednoho kuželu. První člověk z každé skupiny poběží ke kuželu a vrátí se ke své skupině. Dokončete kolo jen v poklusu, podruhé se poběží rychleji, takže každý tým dostane šanci porozumět cvičení. Každé číslo vyvolejte alespoň jednou.

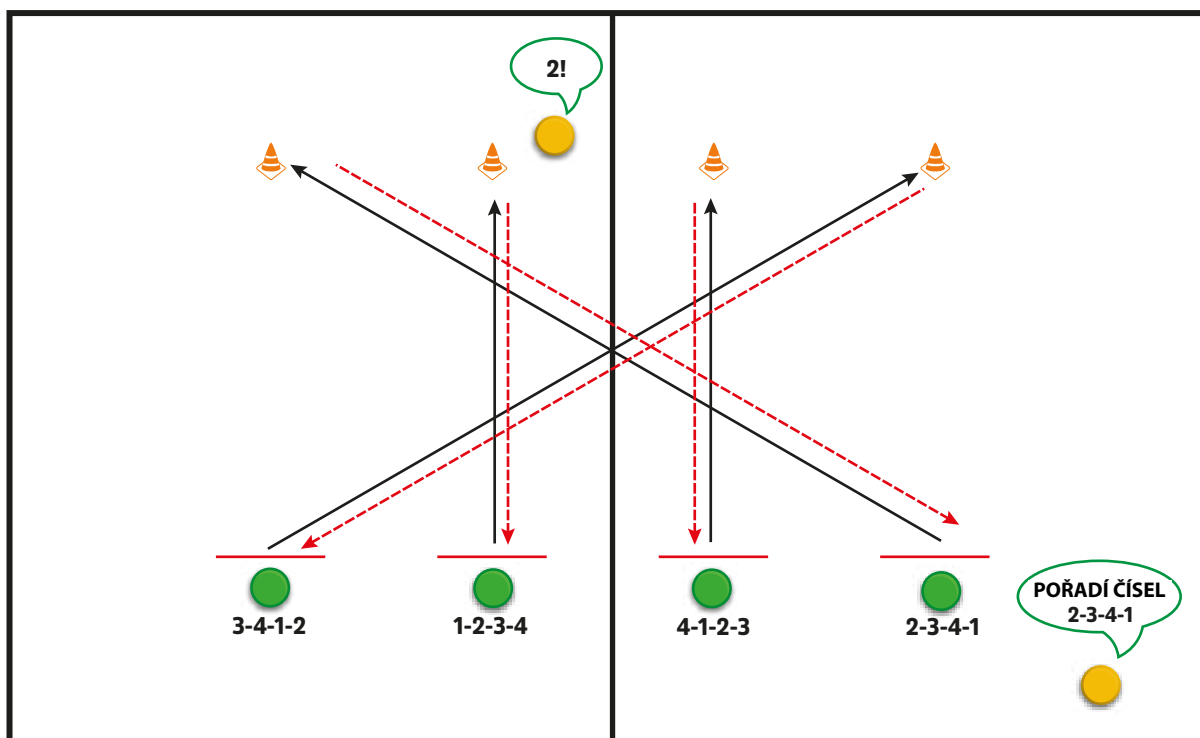
TŘETÍ KROK: Každý tým bude potřebovat jeden míč. Hrajte stejným způsobem s čísly, ale v tomto kole budou hráči driblovat ke kuželu a zpět. Zadávejte týmům sledy

čísel. Vyvolejte „4 z 4-3-2-1“: to znamená, že první hráči z každého týmu musí běžet jeden na kužel 2, druhý na kužel 4, třetí na kužel 1 a čtvrtý na kužel 3. Hráč by měl ovládat míč při přechodu z jednoho kužele na druhý. Pokračujte, dokud všichni hráči nedokončí kolo.

ČTVRTÝ KROK: Řekněte týmům, aby se posunuly na další čáru. Budou se muset naučit novou sekvenci, takže skupina musí komunikovat s předchozí a naučit se její řadu čísel. Hrajte několik dalších kol a měňte úkoly s míčem, např. hráč musí driblovat vnějškem nohy, u každého kuželu žonglovat apod.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Použijte různé barvy kuželů a spojte barvy s určitým typem cvičení, např. červený kužel se bude při běhu přeskakovat.
- › Měňte vzdálenost mezi počátečním kuželem a řadou kuželů.



TIPY A TRIKY

- › Ujistěte se, že si každý tým pamatuje svou sekvenci kuželů.
- › Zapište sekvence na malé kartičky pro každou

řadu. Pomůže to hráčům, kteří by mohli mít potíže s jejich zapamatováním. Tyto kartičky můžete dát po několika kolech stranou.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče na krátkou reflexi buď přímo po skončení cvičení nebo případně na konci tréninku. Použijte následující otázky k rozproudění diskuze:

1. Jak jste dokázali překonat různá vyrušení během cvičení, abyste je mohli dokončit?
2. Jak je situace srovnatelná s realitou, se kterou se setkáváte ve škole nebo v práci? Jste v těchto prostředích podobně vyrušováni?
3. Jak se váš tým přizpůbil, když jste museli začlenit do cvičení míč? Proč je tato strategie přenosná do jiných prostředí?
4. Jak jste se všichni přizpůbili, když jste dostali novou posloupnost čísel?
5. Proč jsou pozornost a soustředění důležité ve chvíli, kdy je třeba se přizpůsobit měnícím se scénářům? Co je zapotřebí, aby vaše úsilí neslo ovoce?

PŘIZPŮSOBIVOST

RUGBYFOOT

RED DEPORTE, ŠPANĚLSKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Přizpůsobivost odkazuje na schopnost mladého člověka reagovat na změny, výzvy nebo nové věci. Na rozdíl od „odolnosti“ nebo „zvládnání zátěže“ je přizpůsobivost něco víc než jen „něco přečkat“ nebo „něčím si projít“ a umožňuje člověku vzít situaci do vlastních rukou.

CÍLE

- › Hráči se naučí přemýšlet o různých přístupech, když se budou muset vypořádat s novými okolnostmi ve hře.
- › Hráči zažijí, že díky přizpůsobení se novým situacím přichází nečekané příležitosti.
- › Hráči budou moci přenést své poznatky do dynamických školních nebo pracovních scénářů.

DĚLKA: 30 až 40 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
rozlišováký
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Rozdělte hráče na dva týmy a rozdejte jim rozlišováký.

DRUHÝ KROK: Sdělte hráčům, že budou hrát novou variantu fotbalu. Zeptejte se, zda někdo z nich už hrál ragby a zda někdo z nich nějaká pravidla ragby zná. Vysvětlete, že jde o normální fotbalový zápas s jedním novým pravidlem: hráči mohou přihrávat pouze dozadu. Stejně jako v ragby, kde hráči mohou posouvat míč vpřed pouze ve fázích, týmy mohou postupovat vpřed jen driblováním nebo kopáním míče vpřed, ale ne přihrávkou.

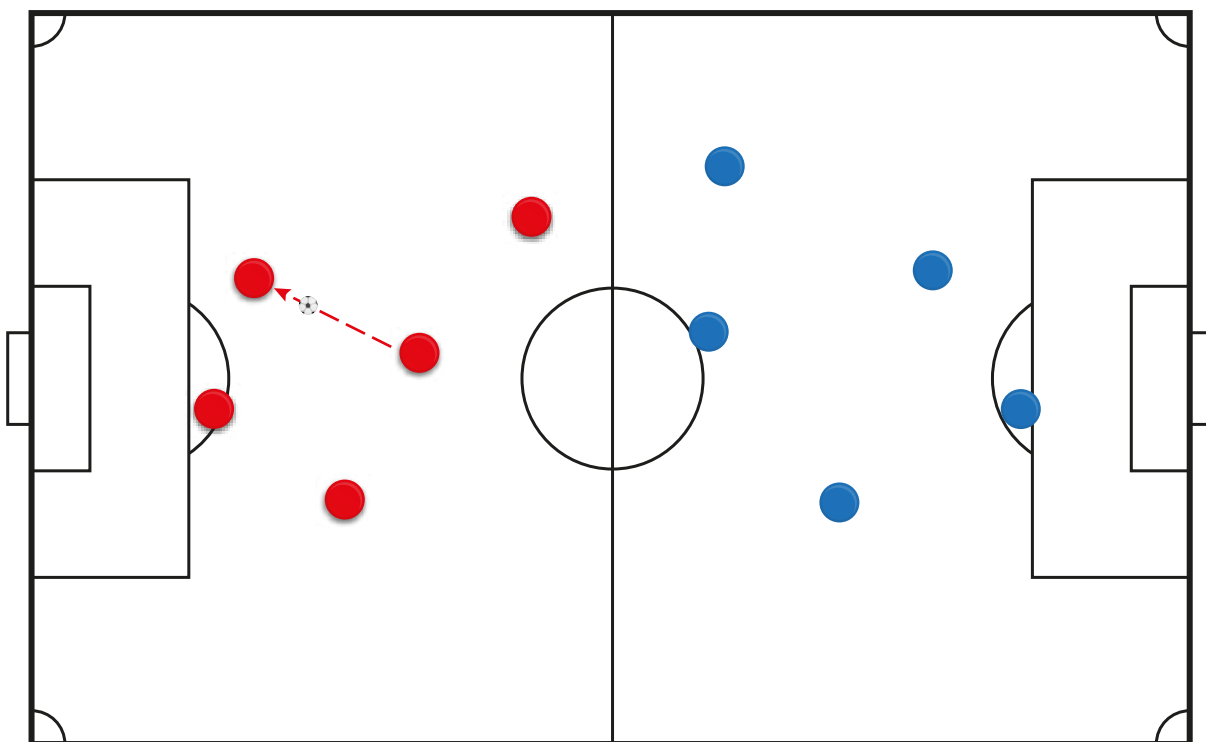
TŘETÍ KROK: Nechte hráče společně rozhodnout o postihu za porušení nového pravidla. Aby se pravidlo lépe vžilo, zahajte řádně hru. Nechte týmy hrát deset až patnáct minut.

ČTVRTÝ KROK: Dopřejte hráčům pár minut přestávky v poločase. Podpořte je ve vymýšlení strategie a přizpů-

sobování taktik na druhý poločas. Pokračujte ve hře na dalších deset až patnáct minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Jako zahřívací aktivitu před zahájením cvičení nechte týmy hrát nanečisto s upraveným pravidlem, aby se zažilo.
- › Použijte „naučný moment“ před začátkem nebo během hry – nechte hráče rozhodnout, zda vhažování může směřovat vpřed nebo zda musí také ve směru zpět.
- › Další alternativou je umožnění hlavičkování směrem vpřed.



TIPY A TRIKY

- › Je-li to možné, pusťte hráčům video ze zápasu ragby (na telefonu nebo počítači), aby viděli příklady ragbyových přihrávek.
- › Pokud hráči mají problémy s vymyšlením postihů, kouč může navrhnout příklady.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprouzení diskuze:

1. Bylo pro vás těžké přizpůsobit se novému pravidlu? Pokud ano, zkuste popsat, v čem to bylo náročné.
2. Co vám pomohlo v řešení různých situacích?
3. K čemu může být ve fotbale prospěšné pohybovat se vpřed hrou po stranách a vzad?
4. Museli jste se někdy v životě náhle přizpůsobit nějaké změně? Pokud ano, zkuste se s námi o tu zkušenost podělit.
5. Jak jste se s tím vypořádali a jaká ponaučení z této situace vám mohou pomoci v překonání nových výzev ve škole nebo v práci?

PŘIZPŮSOBIVOST

OTOČ HŘIŠTĚ

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Fotbaloví trenéři považují za důležité, aby hráči byli přizpůsobiví, jelikož jim to umožňuje lepší výkon na jakékoliv pozici na hřišti, nevyhýbat se změnám a výzvám, ale považovat je za příležitost k růstu a učení se, osvojit si mnoho kreativních a všestranných nástrojů, jak se vypořádat s různými situacemi rozdílnými způsoby efektivně převzít vedoucí roli a podporovat své spoluhráče v nových situacích a prostředích.

CÍLE

- › Hráči trénují schopnost přizpůsobit se nové situaci.
- › Hráči reagují svými rozhodnutími a chováním na proměnlivé prostředí.
- › Hráči musí přemýšlet o krok napřed a přizpůsobit se možným nadcházejícím scénářům.

DÉLKA: 10 až 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 10+

POČET HRÁČŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
branky
rozlišováký

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte malé fotbalové hřiště se dvěma hlavními brankami a dvěma menšími na postranních čarách. Dohromady tedy budou na hřišti čtyři branky. Rozdělte hráče na dva týmy, každý o alespoň čtyřech hráčích. Pokud je hráčů více, vytvořte více týmů. Týmům rozdejte rozlišováký.

DRUHÝ KROK: Řekněte hráčům, že budou normálně hrát na malém hřišti, dokud nebude vydán nový povel. Až zazní, týmy musí změnit směr hry a musí začít hrát na malé branky na své postranní čáře. Pokud máte více než dva týmy, určete jeden povel pro změnu směru hry a druhý pro střídání týmů, které budou rotovat po jednom.

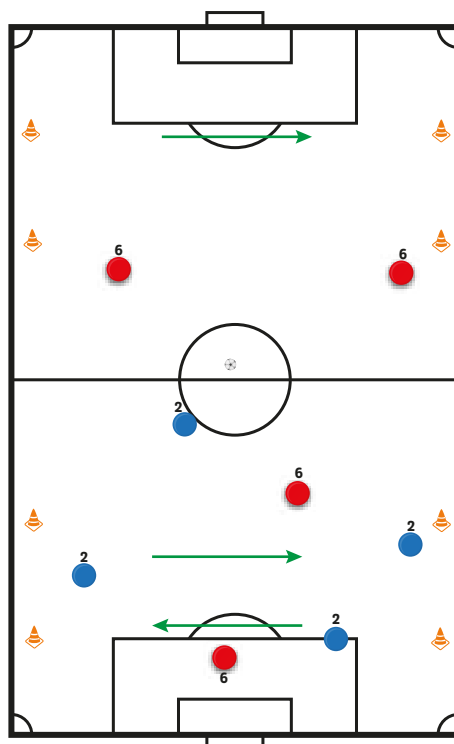
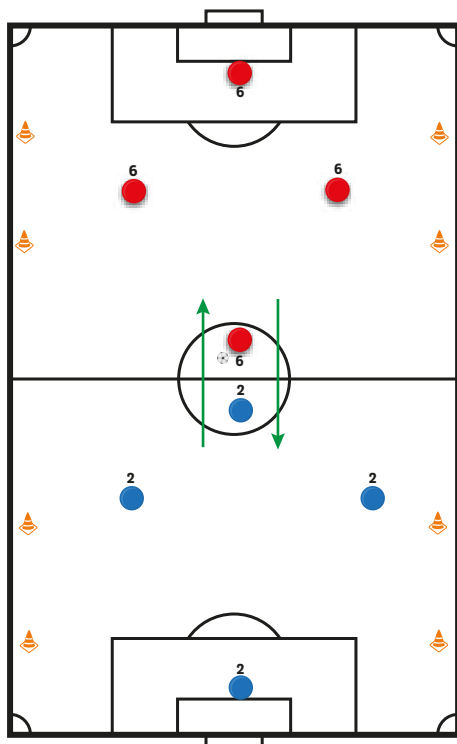
TŘETÍ KROK: V různých chvílích vračejte povel směr hry na velké branky. Nechte hráčům přestávku mezi dvě-

ma poločasy, aby měli příležitost prodiskutovat v týmech strategii na další poločas.

ČTVRTÝ KROK: Ukončete hru a hrajte další poločas, nebo až další čtyři poločasy.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Když změníte směr hry na čtyři branky zároveň, můžete přidat na hřiště další míč. Měli byste mít dostatek hráčů. Ve chvíli, kdy bude oběma míči vstřelen gól, hra se znovu otočí. Druhý míč můžete využít na názorné předvedení nové situace.
- › V posledním poločase můžete přidat míč nebo ne, týmy se musí přizpůsobovat měnící se situaci a pro rychlé reakce se spoléhat na předem domluvené strategie.
- › Můžete otočit hřiště povel po vstřelení gólu. Pro začátek je snazší měnit směr po povelu.



TIPY A TRIKY

- › Rozhodněte předem, na kterou z postranních branek bude hrát který tým.
- › Při hře na menší branky nejsou brankáři potřeba.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi po skončení cvičení. Použijte následující otázky k rozprouštění diskuze:

1. Bylo těžké měnit směr hry na povel? Co nám umožňuje zvykat si na takové změny?
2. Měli jste při hře týmovou strategii a jak se měnila po každém poločase?
3. Co musíte udělat, když musíte analyzovat novou situaci?
4. Bylo by pro vás náročné pracovat v prostředí, kde by se dále mnoho změn?
5. Co jste se v tomto cvičení naučili a co z toho vám pomůže dobře se přizpůsobit různým scénářům?

SEBEVĚDOMÍ

POCHVALA

POLICY CENTER FOR ROMA AND MINORITIES, RUMUNSKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Jednotlivci i týmy, kteří jsou sebevědomí, znají své dovednosti a vědí, jak je použít. Je také pravděpodobnější, že budou mít více odvahy zkusit nové dovednosti a budou hledat nové výzvy pro sebe i ostatní, aby se stali lepšími hráči i studenty a pracovníky. Sebevědomí hráči také považují zpětnou vazbu za cestu, jak se vyvíjet.

CÍLE

- › Hráči zažijí pocit úspěchu, když budou schopni ovládat konkrétní sadu fotbalových dovedností.
- › Hráči se učí myslet skrze význam a důsledky přijaté zpětné vazby, která se zaměřuje na jejich silné stránky.
- › Hráči překonávají svá přesvědčení a nízkou úroveň sebevědomí, které neodpovídají jejich skutečným schopnostem.

DĚLKA: 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 6

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

obálky
tužky
listy papíru
míče
kužely

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Připravte obálky, tužky a listy papíru. Umístěte je mimo hrací plochu. Z kuželů připravte dvoumetrovou branku. Pro každý tým připravte startovací kužel.

DRUHÝ KROK: Diskutujte s hráči o tom, zda si myslí, že si navzájem dostatečně děkujeme a chválíme se. Požádejte je o příklady situací, kdy někoho pochválili nebo někdo pochválil je a jak to pro ně to změnilo danou situaci.

TŘETÍ KROK: Rozdělte hráče na dvě skupiny. Rozdejte jim tužky a obálky. Řekněte hráčům, aby na obálku napsali své jméno. Vyberte obálky a předejte je druhému týmu.

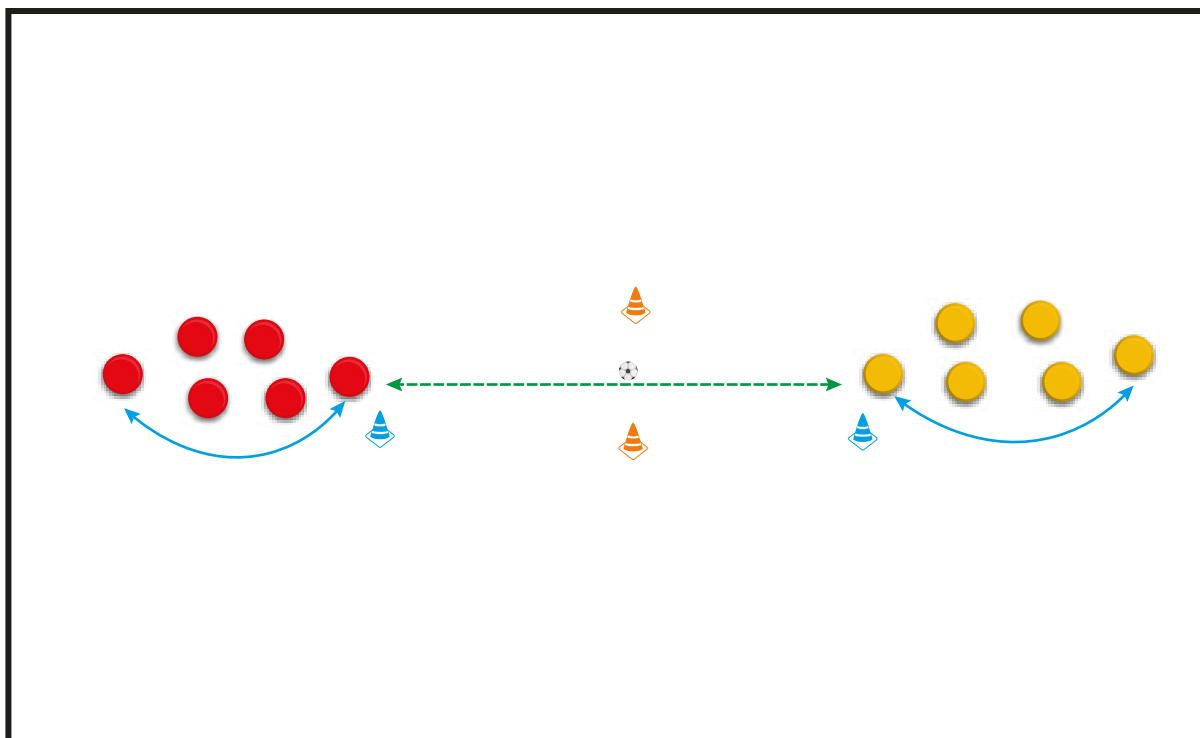
ČTVRTÝ KROK: Rozdejte papíry a řekněte hráčům, aby napsali alespoň tři pozitivní věci, pochvaly nebo poděkování jednomu z hráčů opačného týmu a dali je do

obálky s jeho jménem. Ověřte, že týmy mají své obálky u startovacího kuželu. Pořadí hráčů musí odpovídat seřazení jmen na obálkách. První hráč přečte obsah a pak pošle míč skrze branku druhému týmu. Hrajte, dokud se všichni nevystřídají.

PÁTÝ KROK: Nechte prvního hráče přečíst svůj text. Pak musí běžet s míčem na druhou stranu a hádat, kdo mu vzkaz napsal. Pokračujte, dokud každý neuhodne autora.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Místo dvoumetrové branky udělejte menší, aby byl úkol náročnější.
- › Na konci hry požádejte hráče, aby přečetli nahlas vzkazy, které dostali.

**TIPY A TRIKY**

- › Toto cvičení hrajte až ve chvíli, kdy spolu už hráči alespoň dvakrát nebo třikrát trénovali.
- › Ujistěte se, že každý dostal od druhého týmu alespoň jednu pochvalu.
- › V každém týmu si hráči vyberou, komu napíše pochvalu. Zajistěte tak, že každý alespoň jednu pochvalu dostane.
- › Pokud máte víc než šest hráčů, vytvořte čtyři týmy po alespoň třech hráčích. Snažte se vyhnout dlouhému hádání, kdo psal vzkazy.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE**OTÁZKY**

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprůdění diskuze:

- 1.** Jak jste se cítili, když jste museli někoho pochválit? Jak pro vás bylo těžké pro někoho kompliment vymyslet? Jak jste se cítili, když někdo chválil vás?
- 2.** Jak často a jakým způsobem někoho chválíte a jak lidé reagují, když jste to udělali?
- 3.** Proč je důležité slyšet pochvalu od vašich spoluhráčů, učitelů, koučů nebo kolegů?
- 4.** Jak to působí na vaše chování a jak vám to pomáhá v naplňování úkolů v životě, ve škole nebo v práci?
- 5.** Dokážete se sami pochválit a může vám to pomoci k sebedůvěře? Jaké to je ve srovnání s pochvalou od trenéra, učitele, kolegy nebo někoho z rodiny?

SEBEVĚDOMÍ

SKVĚLÁ STŘELA!

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Jednou z definic sebevědomí je individuální víra v sebe sama, což další definice rozšiřuje na individuální víru ve vlastní schopnosti, kapacity a úsudek, jak úspěšně čelit každodenním výzvám a požadavkům. Pojem je často chápán jako vyjádření úrovně motivace jedince: čím vyšší úroveň sebevědomí, tím je pravděpodobnější, že člověk bude odhodlaný a vytrvalý při dosahování cíle.

CÍLE

- ▶ Hráči dostanou prostor a čas k vybudování sebevědomí díky kontrole míče a střelbou oběma nohama.
- ▶ Hráči budou vedeni k děláni změn, které povedou. Hráči budou podporováni při provádění změn, které povedou k sebezdokonalování, které povede k většímu sebevědomí.
- ▶ Hráči podniknou kroky k vybudování podpůrné sítě ve svém týmu.

DĚLKA: 25 až 30 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 15+

POČET HRÁČŮ: minimálně 5

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Postavte branku. Umístěte kužely podle nákresu. Požádejte jednoho hráče, aby byl v brance.

DRUHÝ KROK: Řekněte hráčům, aby si stoupli do řady k jednomu z kuželů (A, B, C a D). Předvedte a vysvětlete následující sekvenci: Hráč A udělá jednu přihrávku „přihraj a běž“ na hráče B, ten dostane míč, běží dopředu a přihraje hráči C. Hráč C přihraje hráči D, který střílí na branku. Hráči se posunou ke kuželu, ke kterému přihrávali. Jakmile je přihrávková sekvence dokončena, hráč, který je teď u kuželu A, rozehraje další.

TŘETÍ KROK: Poté, co se všichni hráči vystřídali u všech kuželů, přidejte kužely před hráče D, který musí navíc driblovat mezi kužely, než vystřelí na branku. Řekněte týmu, aby zahájil stejné cvičení a každý z hráčů se vystřídá u všech kuželů.

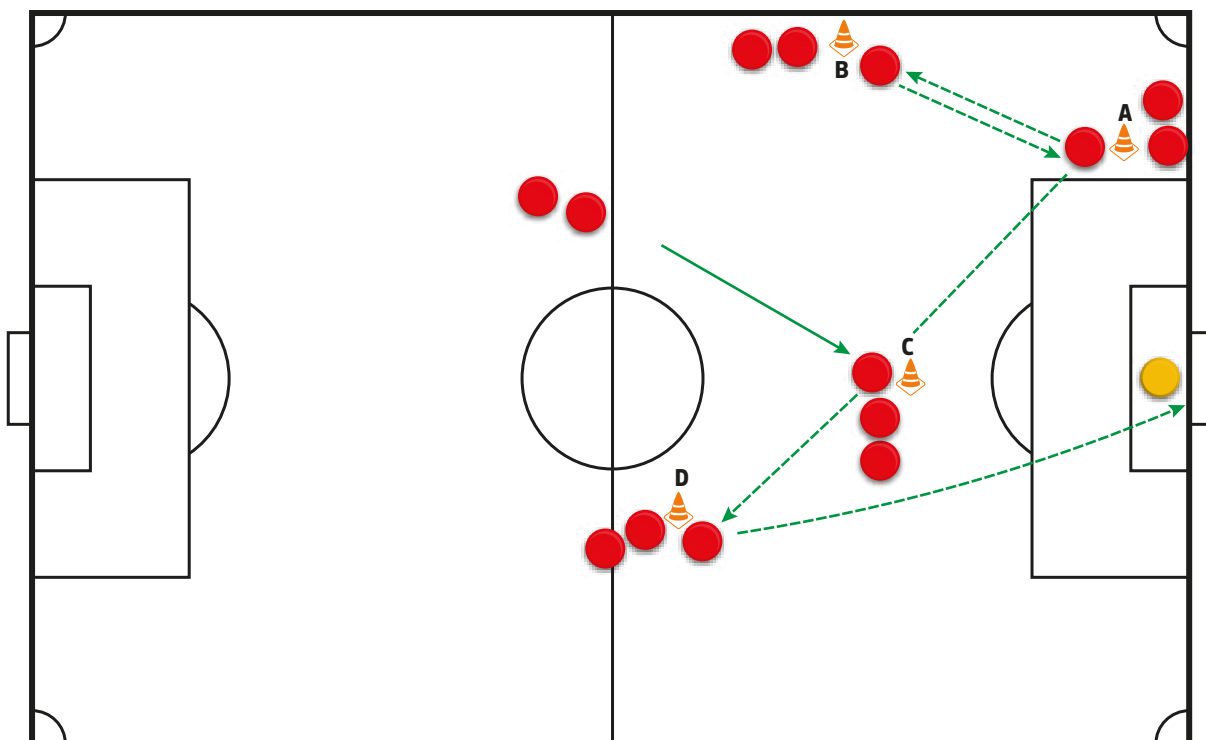
ČTVRTÝ KROK: Položte jeden kužel na značku pokutového kopu, jeden na hranici pokutového území a jeden mimo

tuto oblast. Vysvětlete stejnou sekvenci jako předtím, s tím rozdílem, že když hráč D střílí na branku, musí si vybrat jeden z těchto bodů. Každý kužel má jiné bodové ohodnocení (podle vzdálenosti). Gól ze značky pokutového kopu je za jeden bod, z hranice pokutového území za dva a od kuželu mimo území za tři body. Hráči mají deset střel na branku a musí si pamatovat vstřelené body.

PÁTÝ KROK: Hráči odehrají dvě kola cvičení, každé po deseti střelách na bránu. Povzbuzujte hráče k tomu, aby v druhém kole zkusili překonat svůj předchozí výsledek.

MOŽNÉ VARIANTY:

- ▶ Změňte sekvenci přihrávek.
- ▶ Soutěž lze měnit: hráči samostatně proti sobě, týmy dvou hráčů proti sobě, nebo soutěž dvou týmů.



TIPY A TRIKY

- › Ovlivňujte pozitivní chování tým, že povzbuzujete hráče, ať skórují či ne.
- › Vyzvěte ostatní spoluhráče, aby se během cvičení navzájem povzbuzovali.
- › Připomeňte hráčům, aby si odnesli míč před tím, než se vrátí do řady.
- › Povzbudte hráče k růstu, pokud např. vystřelili z jednácti metrů, vyzvěte je, aby o krok zvětšili vzdálenost.
- › Opakujte cvičení každý týden, aby bylo možné pozorovat zlepšení.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprouštění diskuze:

1. Jak sebestjistí jste se cítili při střelbě na branku?
2. Pozorovali jste na sobě nějaké posuny v průběhu cvičení?
3. Jakou výzvu jste si v tomto cvičení určili a jak to ovlivnilo vaše sebevědomí? Snížilo ho to nebo posunulo nahoru, když jste výzvu přijali?
4. Měli jste během cvičení příležitost zvýšit sebevědomí svým spoluhráčům? Jak?
5. Jak vám zkušenost z tohoto cvičení může pomoci v situacích, kdy nesplníte, co jste si předsevzali, ve škole nebo v práci?

NASTAVOVÁNÍ CÍLŮ

NAJDI SVÉ CÍLE!

SPORT DANS LA VILLE, FRANCIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Proces efektivního nastavování cílů začíná tím, že mladí věnují čas k zamyšlení se nad tím, čeho opravdu chtějí dosáhnout a čím chtějí být, a to co nejpřesněji. Cíl je přitom vždy něco, co si mladí nastavují výhradně sami, cíl jim není vnucen někým jiným, kdo si myslí, že zrovna ten by pro ně byl vhodný.

CÍLE

- › Hráči poznají své silné a slabé stránky a budou schopni se soustředit na dovednosti, které chtějí zlepšit.
- › Hráči trénují definování a uplatňování různých strategií vedoucích k uskutečnění cílů.
- › Hráči si uvědomí své vlastní cíle a přizpůsobí se účelu jejich uskutečnění.

DĚLKA: 50 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte malé hřiště na první fázi volné hry. Vytvořte dva týmy a rozdejte jim rozlišováký.

DRUHÝ KROK: Hrajte desetiminutový zápas. Vyzvěte hráče, aby si všímali svých obranných, střeleckých a útočných dovedností. Po skončení hry by měli pro každou z těchto tří oblastí definovat svůj SMART cíl.

TŘETÍ KROK: Nastavte a předvedte tři cvičení, jedno na přihrávky, jedno na střelbu a jedno na obranu. Poté požádejte hráče, aby řekli nahlas své fotbalové SMART cíle ke každé ze tří oblastí. Pomozte hráčům vylepšit jejich SMART cíle. Vysvětlete, že v každé zóně budou mít prostor zlepšovat se ve specifických fotbalových dovednostech.

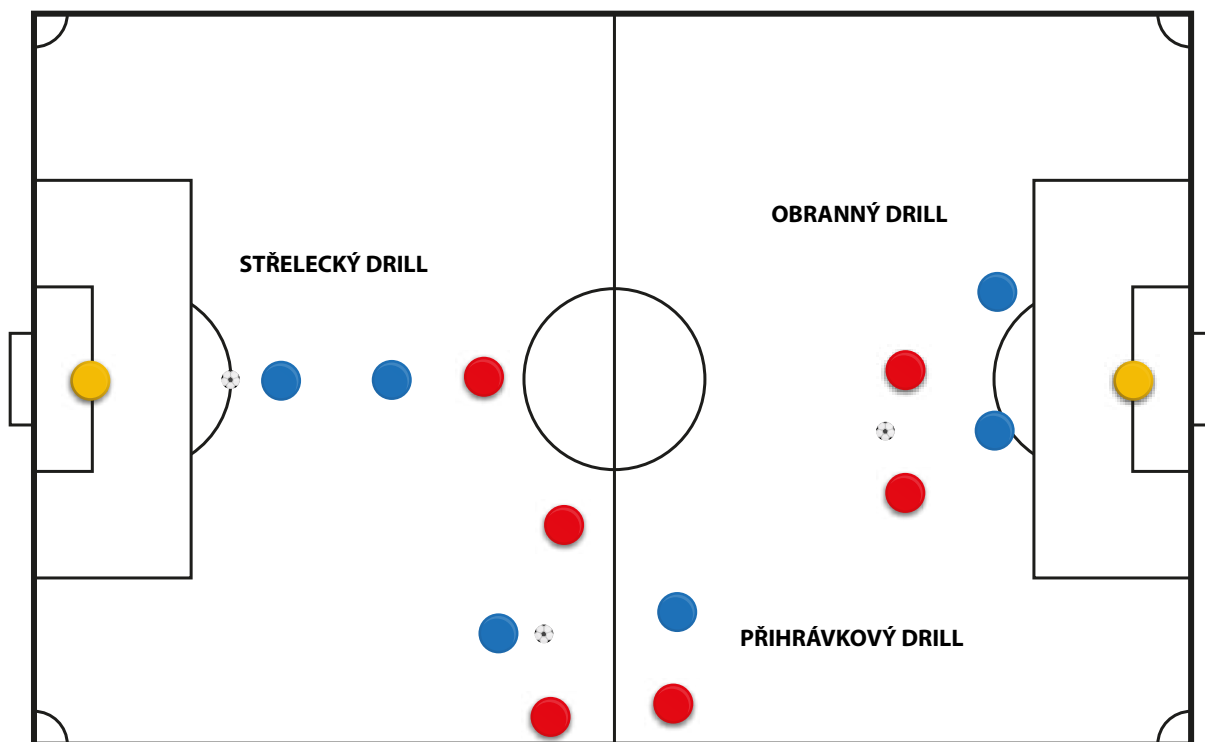
ČTVRTÝ KROK: Nechte hráče, aby si vybrali své první cvičení. Při cvičeních vyzvěte hráče, aby si uvědomovali, které části jsou pro ně náročné a které snadnější. Vždy po dvou až

třech minutách nechte hráče přejít na další cvičení.

PÁTÝ KROK: Nechte hráče vybrat jedno ze tří cvičení a trénovat cíl, který si sami před deseti minutami vytyčili. Pro střelbu by to například byl 90% úspěch zásahu. Pro obranu může být cílem zabránit protihráčům dát čistý gól tím, že je vytlačí. Pro přihrávky mohou hráči střídat přihrávat pravou a levou nohou. Vyzvěte hráče, aby sdíleli a probrali svůj cíl se svým spoluhráčem.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Měňte obsah cvičení, zejména mezi druhým a třetím kolem.
- › Místo diskuze v párech, požádejte hráče, aby svůj cíl sdělili celé skupině.
- › Ukončete cvičení desetiminutovou volnou hrou. Po- vzbudte hráče, aby během hry dál trénovali své cíle.



TIPY A TRIKY

- › Během druhé hry pozorujte hráče, abyste viděli všechny změny v jejich hře. Poznamenejte si je a proberte je při reflexi.
- › Když budete dávat příklady fotbalového nebo

osobního cíle rozvoje, použijte co nejvíce konkrétní, a pokud je to možné, použijte formát SMART z kapitoly o metodách.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprouzení diskuze:

1. Proč je důležité nastavit si své cíle pro každý trénink?
2. Jak byste definovali své silné a slabé stránky v nastavení cílů?
3. Proč je třeba sledovat a hodnotit postup ke splnění cíle?
4. Jaký plán byste si po dnešním tréninku vytyčili na cestě k cíli, který jste si sami určili?
5. Co jste si odnesli z dnešního cvičení pro svůj osobní a profesní rozvoj?

NASTAVOVÁNÍ CÍLŮ

CO MÁ PŘEDNOST

INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Fotbalové prostředí může být ideálním místem, jak se dozvědět o nastavování cílů a celý proces si vyzkoušet. Sport vyžaduje učení se novým dovednostem a schopnostem a jejich neustálému zlepšování. Pokud se mladí učí, že tyto procesy jsou pevně spojeny s konkrétními cíli, dokážou je aktivně prožít a následně si cíle nastavovat a dosahovat.

CÍLE

- › Hráči pochopí, že nastavování cílů je rozhodovací proces, kdy je třeba si pro sebe určit, čeho chceme dosáhnout za určitou dobu a v určitém kontextu.
- › Hráči si uvědomují, že cíle zahrnují různé dílčí etapy.
- › Ke splnění cíle je třeba si nejdříve určit menší kroky k postupnému plnění.
- › Hráči se učí určit si své priority při plnění určeného cíle. Nastavování cílů musí odpovídat akčnímu plánu.

DÉLKA: 30 až 45 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET HRÁČŮ: minimálně 4

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
různobarevné kužely
míče
flipchart
barevné fixy

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Rozdělte hřiště na dvě části a umístěte branky na jednu stranu. Vytvořte pět až sedm stanovišť vedoucích k brance. Ke každé brance postavte flipchart.

DRUHÝ KROK: Proberte s hráči osobní cíle spojené se zaměstnáním. Vysvětlete, že stanoviště znázorňují jednotlivé klíčové body nutné k dosažení cíle, složeného ze sady cvičení. Na flipchart vedle branky pověste seznam klíčových životních momentů. Vytvořte s hráči seznam možných klíčových momentů potřebných k dosažení konkrétních cílů jako je třeba pracovní pohovor. Hráči musí určit proces a priority vedoucí k dosažení jejich hlavního cíle.

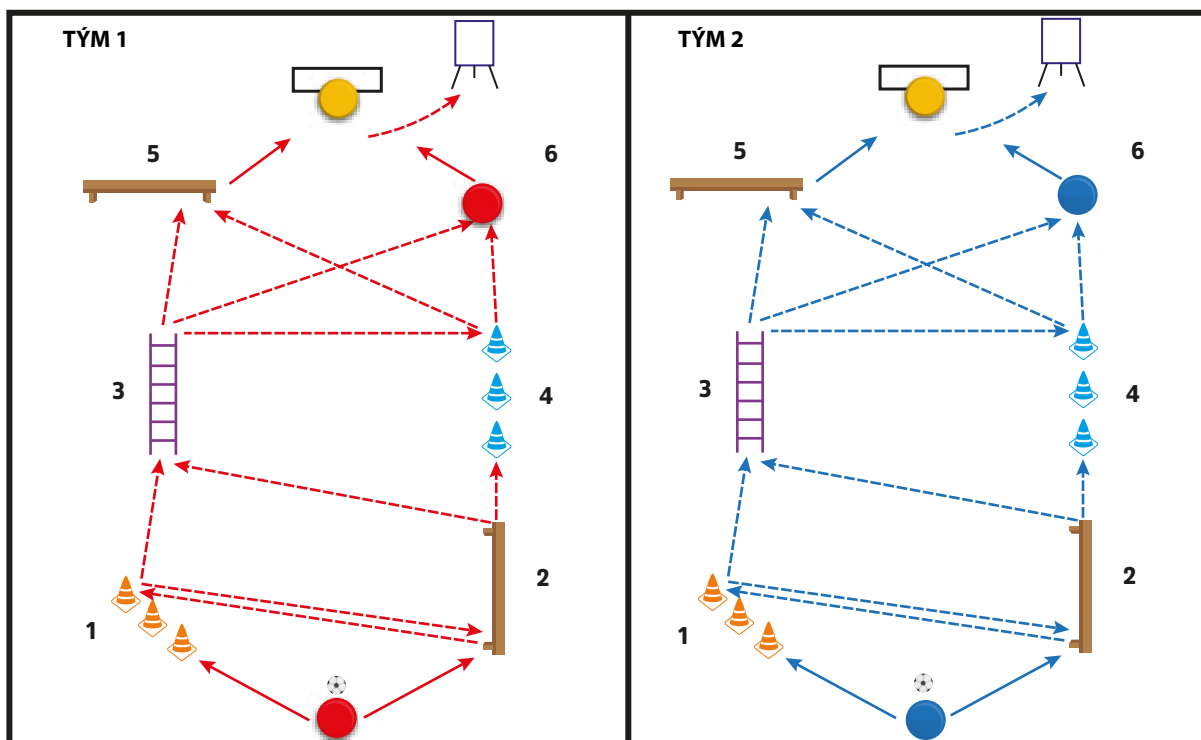
TŘETÍ KROK: Vytvořte dva týmy. Hráči v týmech se rozhodnou pro svůj cíl a seznam klíčových životních bodů, napište je na flipchart. Každé stanoviště odpovídá jednomu kroku k naplnění životního momentu / cíle. Vyzvěte týmy, aby přemýšlely nad kroky k naplnění svého cíle. Například k účasti na pracovním pohovoru je třeba nejprve zjistit informace o dané společnosti, prostudovat pracovní požadavky a na-

psat motivační dopis. Nápady napište na flipchart, rozdělte do kategorií a hráči hlasováním vyberou pět až sedm úkolů.

ČTVRTÝ KROK: Předvedte jednotlivá cvičení na stanovištích. Mějte na paměti, že každé stanoviště odpovídá specifickému kroku a specifickému cvičení, které by měly být shodné pro oba týmy. Cvičení mohou zahrnovat například driblování nebo žonglování k dalšímu kuželu.

PÁTÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že si musí vytvořit a rozdělit vlastní plán k dosažení cíle. Nechte jim čas, aby si prošli všechna stanoviště. Mohou začít na jakémkoli, ale aby se dostali k cíli, musí projít všemi.

ŠESTÝ KROK: U životních momentů spojených se zaměstnaností vyzvěte hráče, aby přidali ke cvičení nějaký svůj oblíbený fotbalový trik, který jim jde. Vysvětlete jim třeba na příkladu pracovního pohovoru, že stejně jako tam, musí předvést své silné stránky a dovednosti. Najděte dobrovolníka, který cvičení předvede.



TIPY A TRIKY

- › Pro usnadnění, připravte pro týmy karty, na kterých budou napsaná jednotlivá stanoviště, kroky a cvičení.
- › Pokuste se přizpůsobit složitost a relevanci klíčových životních momentů a úkolů úrovni své cílové skupiny. Někdy je snazší začít s fotbalovými cíli předtím, než cvičení vztáhnete ke škole nebo práci.
- › Ujistěte se, že máte nejméně pět a nejvíce sedm úkolů. Pokud se týmům nedaří takové množství úkolů najít, můžete jich pár navrhnout, aby si tým mohl vybrat.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče ke krátké reflexi. Použijte následující otázky k rozprouzení diskuze:

1. Jak a podle čeho jste si vybrali pořadí úkolů?
2. Když vidíte zpětně cvičení a máte čas o něm přemýšlet, změnili byste pořadí úkolů?
3. Když se snažíte dosáhnout nového cíle ve fotbalu, jak si určíte jednotlivé kroky k jeho dosažení?
4. Jaké to je, když splníte úkol, který vás přiblíží k dosažení cíle, který jste si stanovili?
5. Jaké poznatky a ponaučení si z tohoto cvičení můžete vzít pro svůj profesionální život?

SPOLEHLIVOST

PERFEKTNÍ NAČASOVÁNÍ

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Aby byl člověk pro ostatní spolehlivý, musí si být vědom svých schopností a vědět, jak zvládat konkrétní úkol nebo odpovědnost. Být spolehlivý v týmu není jen o tom, že uděláte to, co jste slíbili, že uděláte, ale že to uděláte, jak nejlépe umíte. Být spolehlivý sebou také nese být poctivý ke svým spoluhráčům v tom, co jim jde a co ne. Trenéři identifikovali spolehlivost jako klíčovou dovednost pro fotbal, nejen proto, že to pomáhá týmové kultuře, ale nese to sebou i lepší výkony.

CÍLE

- › Hráč spojí svoje schopnosti být dochvilný a připravený ve fotbale s úkoly v pracovním prostředí.
- › Hráči se naučí, jak být dochvilný, přesný a důvěryhodný, což má velký vliv na to, jak budou vnímáni ostatními.
- › Hráči si uvědomí, že v na sobě nezávislých prostředích, např. v práci nebo na hřišti, jim spolehlivost pomůže k tomu, aby věci běžely hladce.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
míče
fotbalové figuríny nebo něco podobné velikosti
kužely
rozlišováký

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Připravte dvě branky, dvě figuríny a tři větší kužely. Skupinu rozdělte do tří týmů po minimálně třech hráčích. Požádejte dva hráče, aby se jako nahrávači postavili do rohu ke dvěma brankám. A další dva hráči začnou jako brankáři.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, jak se bude hrát. Nahrávači přihrají míč do zelené skupiny (tým 1), kde první hráč převezme míč a vystřelí na první branku. Následně hráč pronikne do pokutového území kolem dvou figurín. Zatímco hráč zeleného týmu má první dotyk s míčem před střelou na branku, dejte pokyn hráčům žlutého týmu, aby běželi s míčem u svých nohou podél lajny, odkud pak budou centrovat míč hráčům nabíhajícím do vápna. Ve stejnou dobu se budou hráči červeného týmu pohybovat kolem středové figuríny a zelení hráči budou ve správný čas nabíhat do vápna na centry

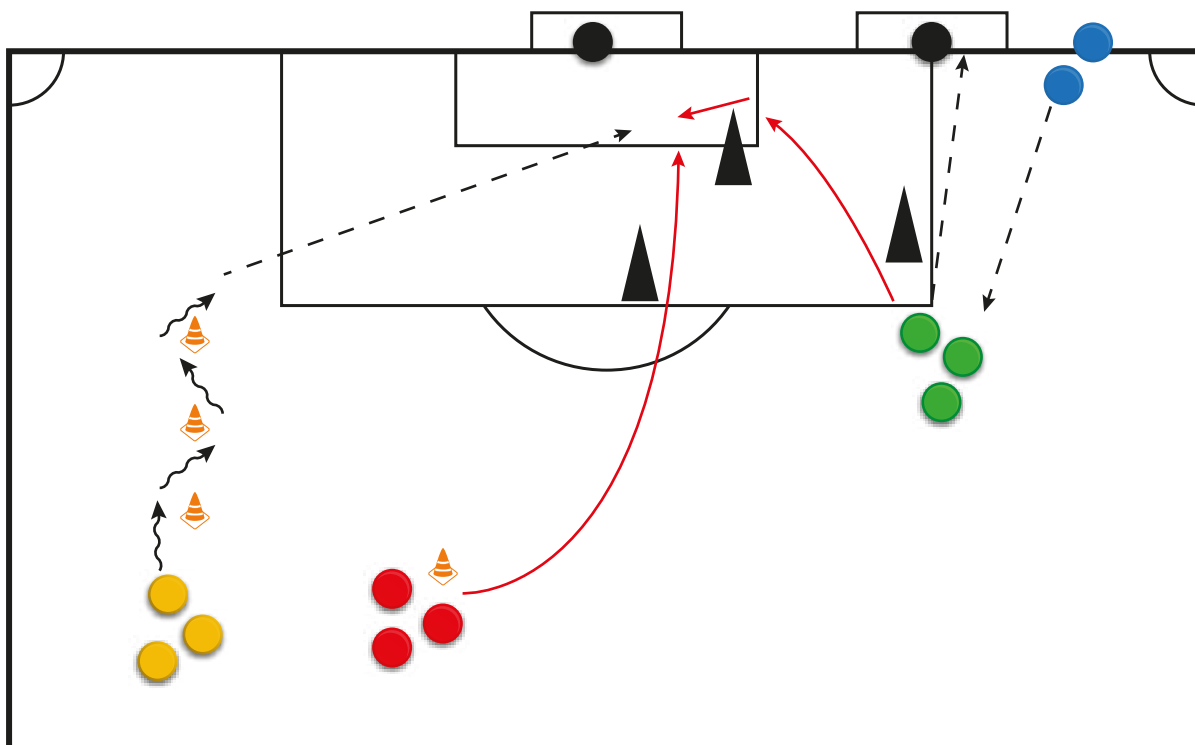
a pokusí se skórovat.

TŘETÍ KROK: Poté, co každá skupina projde jedno stanoviště, vyměňte skupiny tak, aby každá z nich zkusila všechny tři stanoviště.

MOŽNÉ VARIANTY:

Pokud si myslíte, že je možné cvičení udělat obtížnější, proveďte následující změny:

- › Míč přihrajte první skupině ještě větší rychlostí.
- › Zpomalit naopak můžete hráče centrující, když jim do cesty přidáte slalomovou dráhu z kuželů.
- › Dejte pryč figuríny a přidejte obránce, ať vytvoří ofsajdovou past.



TIPY & TRIKY

- Připomeňte hráčům dobré načasování náběhů. Na začátku jim ukažte špatný a dobrý náběh.
- Zdůrazněte důležitost načasování s ohledem na efektivní první dotek a jak může špatná kontrola míče a špatný první dotek zpomalit pohyb celého týmu.
- Zdůrazněte kvalitu centru, a to, že bez dobrého centru nejsou pak důležité ani načasování a kontrola míče.
- Připomeňte hráčům, ať dávají pozor na svoje zakončení, jsou spolehliví a consistentní.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče na jednom místě a využijte následující otázky k rozprouštění diskuse o spolehlivosti ve fotbale a jak to může souviset s pracovním prostředím.

1. Jak víte, že vám šlo dobře načasování? Jak to ovlivnilo váš výkon? Jak to ovlivnilo výkon celého týmu?
2. Jak umění být dochvilný a přesný při vašich úkolech z vás dělá více nebo méně spolehlivého?
3. Proč je důležité být spolehlivým spoluhráčem na hřišti a kolegou v práci?
4. Jaký typ chování ukazuje, že jste spolehliví v pracovním prostředí?
5. Jak můžete pracovat na svých vlastních schopnostech spolehlivosti? V čem se můžete zlepšit?

SPOLEHLIVOST

ČTVEREC

BALON MUNDIAL, ITÁLIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Je to jednoduché. Spolehlivost znamená, že když řeknete, že něco uděláte, tak to uděláte. Začíná to malými věcmi a lidé vám pak začnou věřit, když se zavážete k něčemu většímu. Abyste byli spolehliví, musíte zůstat soustředěný na daný úkol, mít schopnost stanovit si priority a také přinášet oběti, pokud se celý proces stane náročným.

CÍLE

- › Hráči se naučí, že spolehlivost ukazuje, že jsou opravdoví atleti a profesionálové.
- › Hráči porozumí tomu, že i oni mohou podporovat a inspirovat ostatní, když ukáží vysokou míru spolehlivosti.
- › Hráči sami zažijí, jak spolehlivost, přesnost a cílevědomé úsilí napomáhají spolupráci.

DÉLKA: 25 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

míče
kužely
rozlišováký

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte na hřišti čtverec o rozměrech 15x15 metrů a rozdělte skupinu na dva týmy. V závislosti na velikosti obou týmů by se ve čtverci měl odehrát zápas 2 na 2 nebo 3 na 3 s tím, že mimo čtverec budou další čtyři hráči. Dejte týmům čas, aby se rozdělily a určily, kdo hraje a kdo podporuje.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete oběma týmům pravidla. Dva týmy se budou snažit udržet míč. Když bude potřeba, mohou hráči uvnitř využít podporujících hráčů vně čtverce. Tito podporující hráči mohou běhat podél čar ohraničujících hřiště.

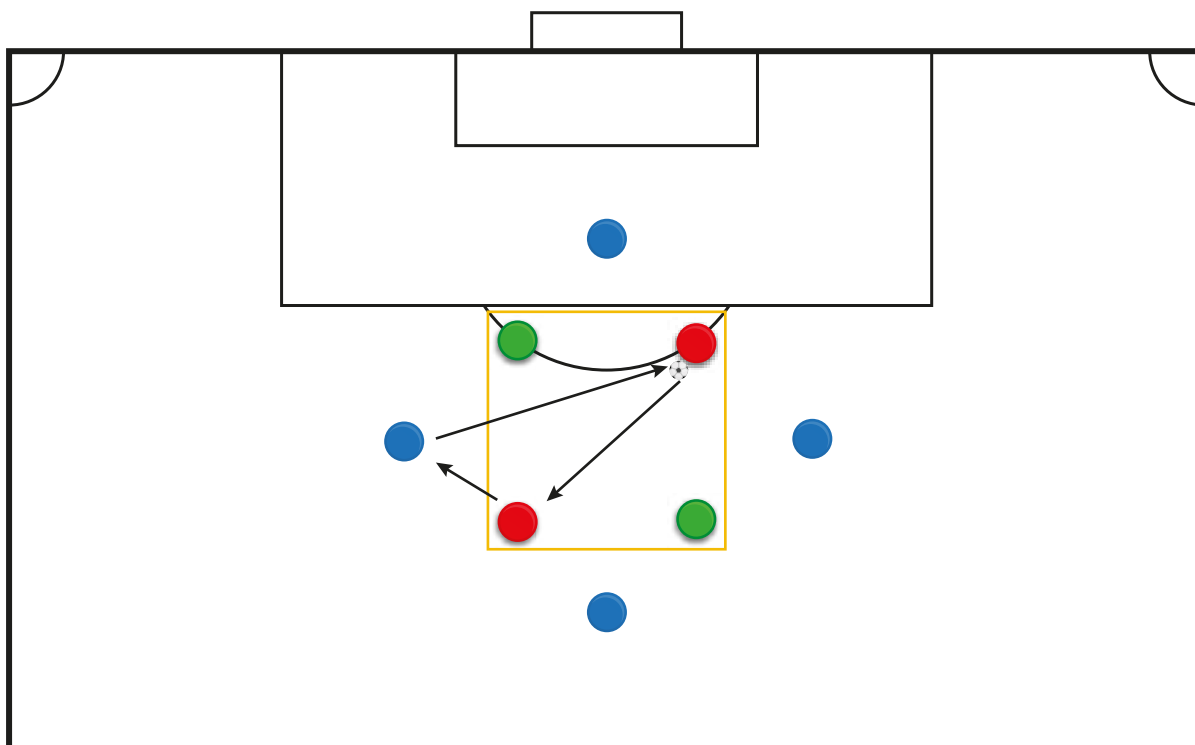
TŘETÍ KROK: V prvním kole mohou podporující hráči podporovat oba týmy. Jakmile dostanou míč, musí ho odehrát zpátky stejnému týmu, ale nemusí to být stejnému hráči. Týmy dostávají bod, jakmile se jim podaří osm přihrávek v řadě, a to včetně přihrávek s podporujícími

hráči. Hrajte pět minut.

ČTVRTÝ KROK: V tomto dalším kole mohou podporující hráči míč odehrát jen svému týmu, přičemž každý tým má dva podporující hráče. Týmy dostávají bod za osm přihrávek v řadě, z čehož minimálně dvě přihrávky musí být od podporujících hráčů. Počítejte body a hrajte toto kolo pět až deset minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Omezte počet doteků hráčů uvnitř čtverce na jeden nebo dva.
- › Omezte počet doteků podporujících hráčů vně čtverce na jeden nebo dva.
- › Když dostane podporující hráč přihrávku, může driblovat do čtverce a vyměnit si místo se spoluhráčem.



TIPY & TRIKY

- › Ujistěte se, že si hráči mění pozice a původní podporující hráči tak nejsou jen vně čtverce.
- › Povzbuzujte podporující hráče, aby se pohybovali podle hry a aby nestáli na jednom místě.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče na jednom místě a využijte následující otázky k rozproudnění diskuse:

1. Jak se ujistíte, že se můžete spolehnout na lidi kolem vás, když jste pod tlakem a musíte podat výkon?
2. Jak můžete podporovat ostatní v tom, aby byli ještě více spolehliví?
3. Co přesně znamená podporovat ostatní a jaké chování a přístup využijete, abyste byli v tomto uvěřitelní?
4. Jaké zvyky z vás můžou udělat spolehlivějšího člověka ve vašem sociálním prostředí, zejména v práci?
5. Proč spolehlivost zároveň ukazuje na vaše odhodlání k dané věci a proč si toho lidé kolem vás cení?

KOMUNIKACE

DEJ ZPĚTNOU VAZBU

INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Když si dáváte navzájem zpětnou vazbu, mohou mladí lidé posílit sebevědomí svých spoluhráčů a pomoci jim v jejich rozvoji. Zkoušet tento proces dělá hráče více schopnými v komunikaci konkrétního vzkazu podpůrnou a pomocnou cestou.

CÍLE

- Hráči se naučí, že když dávají zpětnou vazbu konstruktivním způsobem, pomůže to jednotlivci a týmovému výkonu.
- Hráči si uvědomí, že dávat zpětnou vazbu během zápasu nebo pracovního procesu je důležitá dovednost, která vede k požadovaným výsledkům.
- Hráči si vyzkouší komunikovat věci, které vypořadovali na svých spoluhráčích nebo kolezích bez toho, aby je kritizovali nebo hodnotili.

DĚLKA: 30 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 6

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
míče
branky

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Rozdělte skupinu na dva týmy. Každý hráč dostane číslo od jedné do šesti, také v závislosti na počtu hráčů v týmu.

DRUHÝ KROK: Nyní dejte pokyn hráčům, aby našli hráče se stejným číslem z druhého týmu. Řekněte hráčům, že mají toho svého hráče pozorovat a po zápase sdělit, co viděli. Následně zahajte klasický fotbalový zápas s trváním 10 až 15 minut. Vysvětlete, že hráči by měli:

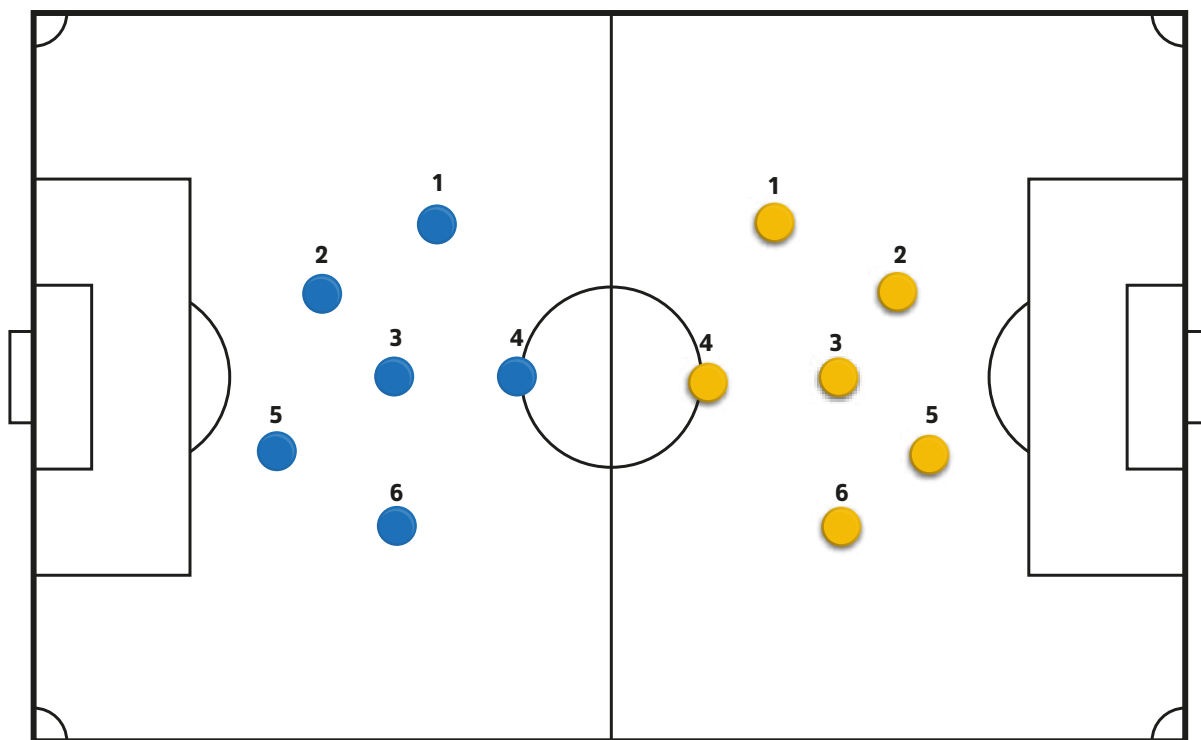
- Říkat konkrétní věci, ne příliš obecné.
- Popsat, co viděli, bez zbytečného hodnocení.
- Soustředit se na výkon a chování, nikoliv na konkrétní osobu.

- Dát zároveň povzbudivou zpětnou vazbu, která by podle nich mohla pomoci ke zlepšení v budoucnosti.

TŘETÍ KROK: Po zápase požádejte hráče se stejnými čísly, aby dali zpětnou vazbu druhému hráči. Řekněte hráčům, aby svojí zpětnou vazbu propojili s výkonem, chováním, přístupem nebo čímkoliv jiným, co jim přijde důležité.

MOŽNÉ VARIANTY:

- Pouze jeden tým má za úkol ostatní pozorovat a dávat zpětnou vazbu. Druhý tým následně řekne, jak pro něj zpětná vazba byla užitečná a sdělí svoje pocity.



TIPY & TRIKY

- › Připravte se na prezentaci a promyslete si, jaký vzkaz byste hráčům chtěli předat.
- › Pozorně sledujte, jak hráči reagují ve chvíli, kdy dostávají zpětnou vazbu. Podělte se o příklady, jak dáváte zpětnou vazbu hráčům jako trenér.
- › Vnímejte hráče různých kultur a pohlaví a uvědomujte si, že někteří mladí lidé se nemusí cítit dobře, pokud je zpětná vazba příliš přímá.
- › Napište pravidla o zpětné vazbě např. na flipchart, takže hráči se na ně mohou dívat, pokud oni sami zrovna dávají zpětnou vazbu.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče na jednom místě a využijte následující otázky k rozproudění diskuse:

- 1.** Co jste se osobně naučili díky zpětné vazbě, které se vám dostalo a jak to pro vás bude prospěšné do budoucna?
- 2.** Na co si musíte dávat pozor, když někomu dáváte zpětnou vazbu?
- 3.** Jaký je rozdíl mezi kritikou a zpětnou vazbou?
- 4.** Zažili jste ve svém životě zpětnou vazbu, která pro vás byla spíše demotivující než motivační? Proč tomu tak bylo?
- 5.** Proč je poskytování zpětné vazby klíčovou komunikační dovedností v prostředí, kde záleží na dobré spolupráci?

KOMUNIKACE

ZPŮSOBY KOMUNIKACE

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI

Dobře komunikovat znamená nejen dobře sdělovat svoje myšlenky a názory svému publiku, ale také je potřeba se naučit dobře naslouchat druhým, porozumět jejich hlavním argumentům a být schopen diskutovat na různá témata.

CÍLE

- Hráči poznají důležitost komunikace pro dosažení společného rozhodnutí a řešení sporů.
- Hráči budou muset používat různé komunikační techniky, když uvidí, že jisté způsoby komunikaci jsou limitující.
- Hráči si budou více uvědomovat a budou mít větší kontrolu nad tím, co komunikují ostatním, ať už přímo nebo nepřímo.

DĚLKA: 35 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
míče
branky
rozlíšováky

SECOND HALF: DESCRIPTION

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Sestavte fotbalové hřiště s dvěma brankami a s postranními čarami. Vytvořte dva týmy o stejném počtu hráčů a rozdejte jim rozlišováky.

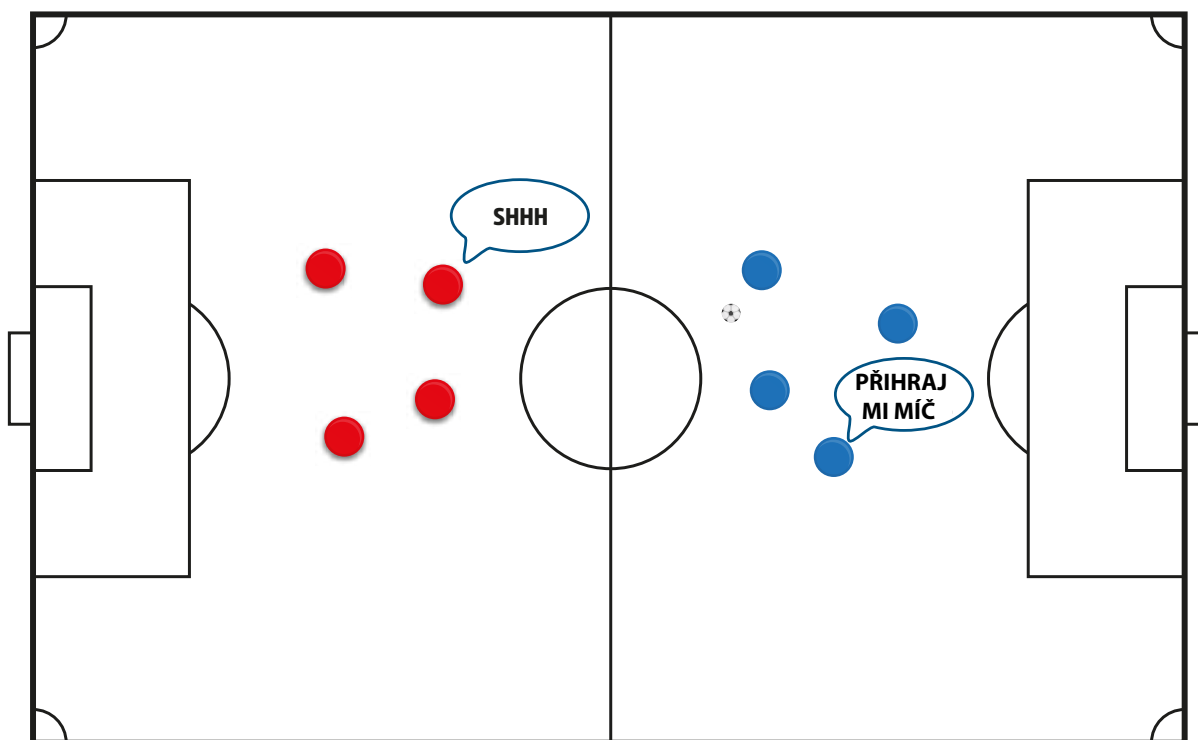
DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že budou hrát fotbal o třech poločasech. První dva poločasy budou trvat sedm minut, poslední poločas deset minut. V první půli se bude hrát bez omezení. Řekněte hráčům, že nebudou mít rozhodčího a v případě sporných situací musí využít svých komunikačních schopností, aby je vyřešili. Zahajte první sedmiminutovou půli.

TŘETÍ KROK: Nyní hráčům řekněte, že není povoleno vydávat jakékoliv zvukové signály. Pokud je toto pravidlo porušeno, tým bude potrestán. Možné tresty zahrnují to, že hráč musí oběhnout fotbalové hřiště nebo po zbytek poločasu bude hrát jen svou slabší nohou. V tomto poločase budete rozhodčím vy.

ČTVRTÝ KROK: Před začátkem posledního poločasu informujte hráče, že se tento počítá a hraje se deset minut. Rozhodněte za týmy o způsobu komunikace při hře a o tom, jestli můžou nebo nemůžou při hře mluvit. Po pěti odehraných minutách musí hráči využít jinou komunikační metodu. Jeden tým mluvit může, druhý naopak ne. Poločas se opět hraje bez rozhodčího. Když je potřeba udělat nějaké rozhodnutí, každý tým musí komunikovat metodou, na které se dohodl. Před začátkem třetího poločasu vyzvěte týmy, aby se dohodly, jaké bude mít následky prohra pro jeden z týmů. Toto by mělo být něco zábavného, jako například jedna minuta žabáků nebo dvě kolečka kolem hřiště.

MOŽNÉ VARIANTY:

- Týmy se mohou dohodnout na jedné komunikační metodě pro první poločas.
- Povzbudte týmy, aby hru učinily zajímavější tím, že v posledním poločase nebude umožněna komunikace.



TIPY & TRIKY

- › Ujistěte se, že trest za mluvení nebo zvuky není příliš dlouhý, protože by to mohlo zpomalit tempo hry.
- › Proberte zkušenosti jednotlivých účastníků

v poločase, abyste zjistili, s jakými obtížemi se potkávali. I díky tomu porozumíte podstatě jasně a zřetelné komunikace.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte týmy velkého společného kruhu, abyste probrali následující otázky:

1. Jak jste si poradili se spory v prvním poločase a co můžete jako tým zlepšit, abyste se i pod tlakem dokázali dohodnout?
2. Co bylo jinak na vašem způsobu hry v obou poločasech? A jak se projevilo přístupu vašeho týmu na dosažení stanovených cílů?
3. Proč jste byli schopni dosáhnout dohody, i když jste použili méně známý způsob komunikace?
4. Proč budete muset často měnit způsob komunikace i během vaší profesní budoucnosti?
5. Jaké to má pozitivní důsledky pro váš život, když zlepšíte komunikační dovednosti až na pokročilou úroveň?

SEBEKONTROLA

CHYTNÍ TEN MÍČ

RED DEPORTE, ŠPANĚLSKO

PRVNÍ POLOVINA: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Body k následujícím výhodám spojeným s vysokou kázní a sebekontrolou ve sportovním prostředí. Zejména co se týká fotbalového prostředí, hráči, kteří vykáží vysoké procento sebekontroly budou schopni:

- › Být si vědom sebe sama při tréninku během delšího časového úseku.
- › Soustředit se na dlouhodobé cíle a odolat těm krátkodobým.
- › Udržet si vysokou míru soustředění i při náročných trénincích a hrách.

CÍLE

- › Hráči porozumí tomu, že aby mohli napravit svoje chyby, musí zachovat chladnou hlavu a nesvádět vinu na ostatní.
- › Hráči si uvědomí, že sebekontrola přispívá k osobnímu rozvoji a utužuje sociální vztahy.
- › Hráči si uvědomí důležitost sebekontroly ve vztahu k udržení koncentrace i v situacích pod tlakem.

DĚLKA: 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 4

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

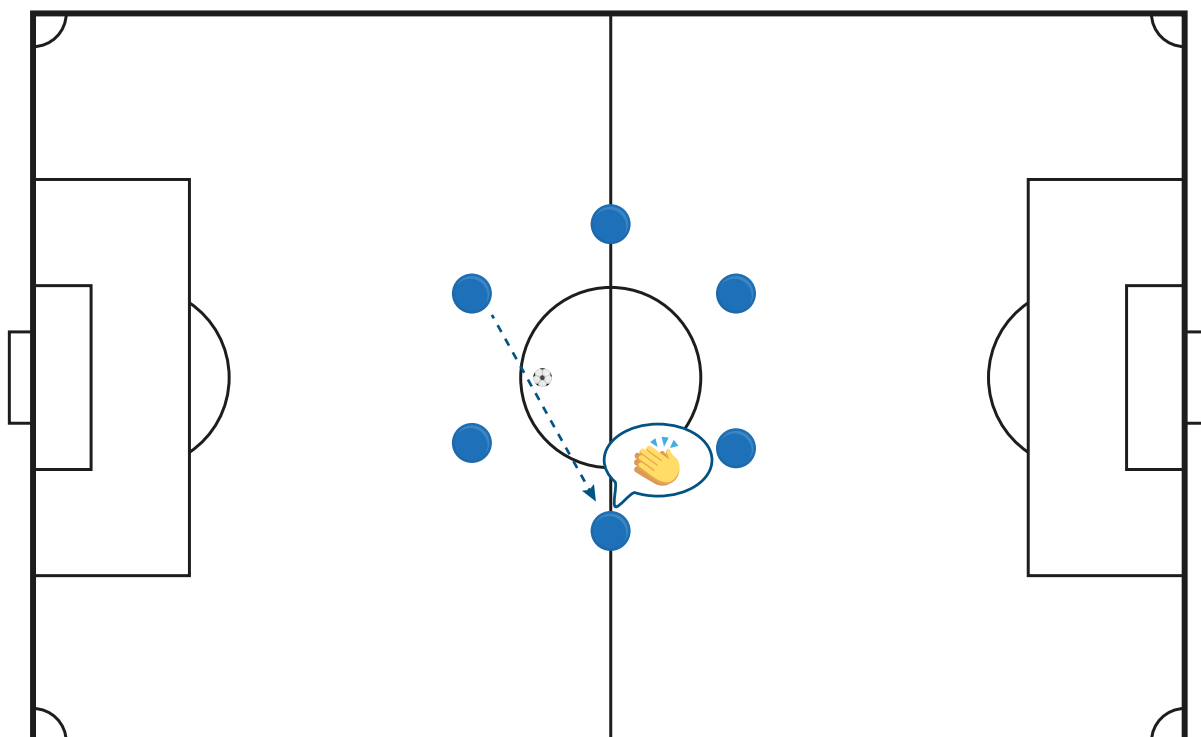
PRVNÍ KROK: Utvořte ze všech hráčů velký kruh. Každý z hráčů, který má míč, ho může přihrát komukoli chce. Předtím, než daný hráč míč přijme, musí zatleskat. Když toto hráč nestihne, není dostatečně rychlý nebo míč nechytí, musí dvakrát oběhnout celý kruh, aby mohl zpátky do hry. Hráči dostanou instrukce, že první kolo začíná, jakmile si začnou míč posílat do rukou.

DRUHÝ KROK: Začněte cvičení a uvidíte, jak to hráčům jde. Když dostanete míč, zkuste ostatní hráče ošálit např. tím, že předstíráte hod jednomu hráči a míč přitom hodíte druhému. Když někdo z hráčů tleskne, a přitom není ten, komu je míč hozen, musí také oběhnout kruh dvakrát, až potom se může vrátit do hry. Ukažte hráčům, jak můžou ve hře vyzkoušet své spoluhráče.

TŘETÍ KROK: Hra pokračuje deset minut a nyní přejdeme k využití nohou místo rukou. Když dostane hráč míč k nohám, i tak ale stále musí zatleskat. Připomínejte hráčům, kolikrát musí oběhnout celý kruh. Hra nemusí končit s jediným hráčem jako vítězem.

MOŽNÉ VARIACE:

- › Když vidíte, že ztráta sebekontroly při hře je poměrně nízká, můžete obtížnost zvýšit. Třeba tak, že požádáte hráče, aby tleskli dvakrát před tím, než míč přijmou. Také je můžete požádat, aby kolem kruhu běželi třikrát nikoliv dvakrát.
- › Dalším pravidlem může být směr, kterým je míč odehrán. Např. když jde po směru hodinových ručiček, změňte to na protisměr hodinových ručiček.



TIPY & TRIKY

- Na začátku hráče upozorněte na to, že mohou míč posílat víc vzduchem tak, aby měl spoluhráč více času na tlesknutí.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Přizvěte všechny spoluhráče k sobě a položte jim následující otázky tak, abyste rozvinuli diskusi o tom, jak právě toto cvičení souvisí se sebekontrolou na hřišti i mimo něj:

- Jak ovlivňovalo běhání kolem kruhu vaší motivaci, energii a chuť do hry?
- Proč je důležité kontrolovat vaše negativní myšlenky v situaci, kdy spolupracujete s ostatními a snažíte se dosáhnout společného cíle?
- Jak je vám i ostatním prospěšné to, když se dokážete kontrolovat?
- Co se stane, když se vaše schopnost sebekontroly v práci nebo ve škole sníží, jaké to pravděpodobně bude mít následky?
- Jak může ovládnutí negativních myšlenek být výhodou na pracovišti a jak to přispívá k vašemu osobnímu rozvoji v životě?

SEBEKONTROLA

PRVNÍ POCIT, PRVNÍ POHYB?

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Sebekontrola je většinou definována jako schopnost odložit uspokojení, kontrola impulsů, soustředění se na cíl, zvládnání emocí a regulace chování. Když se soustředíme na impulsy a okamžité touhy a potřeby a obvyklé reakce, sebekontrola sebou nese mentální kapacitu jednotlivce upravit nebo změnit tyto impulsy. To znamená nejen si s takovými impulsy poradit, ale je i zvládnout.

CÍLE

- Hráči budou schopni dělat rozhodnutí nikoliv na základě prvního impulsu nebo jako emoční reakce či stimulace smyslů, ale jako kontrolované akce a procesu s racionálním rozhodnutím na pozadí.
- Hráči si budou lépe vědomi sami sebe a svých činů, naučí se lépe kontrolovat svoji první reakci na to, jestli něco udělat nebo ne.
- Hráči si budou vědomi stimulů a signálů v jejich prostředí a budou mít během hry hlavu nahoře.

DĚLKA: 10 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 6

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Sledujte diagram tak, abyste mohli sestavit vlastní cvičení. Rozdělte skupinu na menší týmy po dvou nebo třech hráčích. Každý tým by se měl seřadit za třemi startovními kužely (ne těmi barevnými).

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že první kolo se odehraje bez míčů. Ukážete barvu skupině, buď kuželem navíc nebo kusem papíru. Ze svých startovních kuželů vždy vyběhne jeden z hráčů ke kuželu, dotkne se ho rukou a vrátí se k dalšímu hráči v řadě. Odehrajte několik kol a poté můžete začlenit i míče.

TŘETÍ KROK: Každá ze skupin teď bude potřebovat míč. Tentokrát řeknete barvu, která nutně nemusí být barvou ukázanou, takže týmy musí pozorně naslouchat. Když bude barva oznámena, první hráč musí driblovat

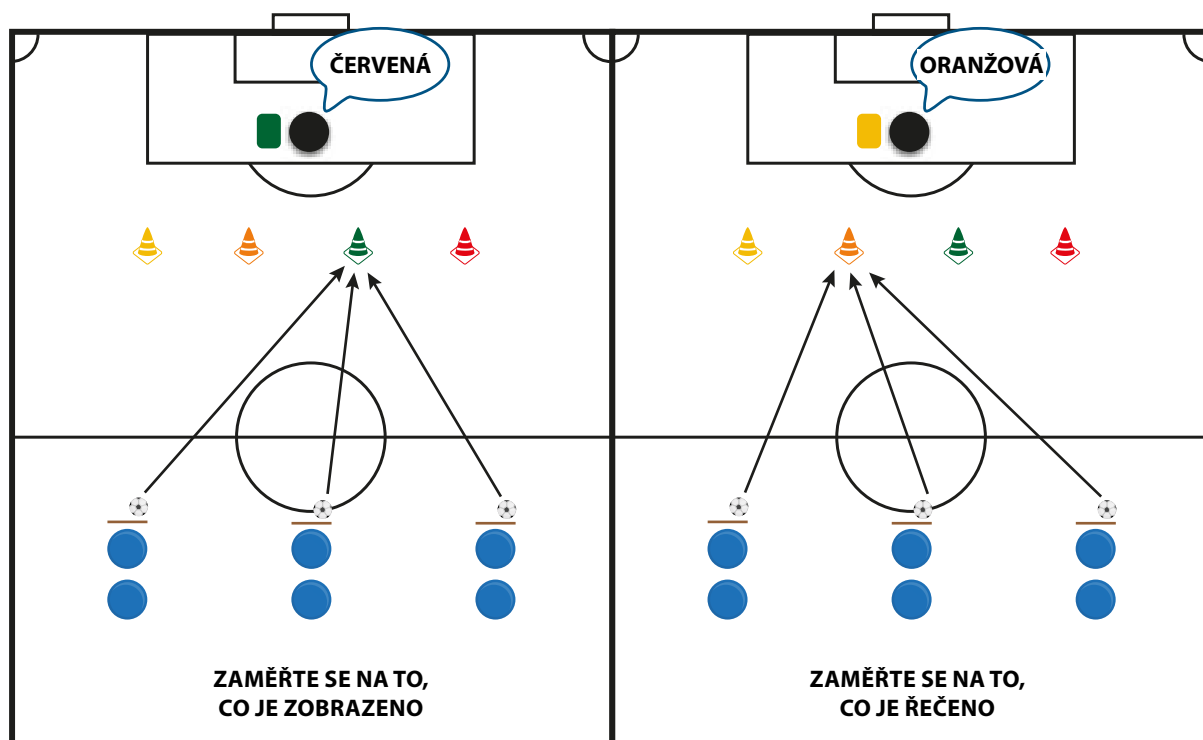
ke kuželu, dotknout se ho nohou a driblovat zpátky k dalšímu hráči.

ČTVRTÝ KROK: Dejte vědět hráčům, že ukážete dvě barvy a že těm by se měli vyhnout. Potom si mohou vybrat další dva z ostatních kuželů, dodriblovat k nim, otočit se a přihrát míč dalšímu hráči v řadě.

PÁTÝ KROK: Cvičení můžete zakončit soutěží, kdy hráči dostávají různé instrukce a vítězný tým v každém kole získává bod.

MOŽNÉ VARIANTY:

- Přidejte čísla ke každému kuželu, aby hra byla ještě komplexnější.
- Změňte způsob driblování a přihrávek.



TIPY & TRIKY

- › Toto cvičení můžete postupně ke složitějšímu driblování nebo náročnější sekvenci přihrávek.
- › Nezapomeňte na barevné kartičky pro non-verbální instrukce.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Shromážděte hráče na jednom místě a využijte následující otázky k rozprouštění diskuse o tom, jak cvičení souvisí se sebekontrolou na hřišti i mimo něj:

1. Bylo pro vás jednodušší sledovat vizuální nebo verbální pokyny?
2. Jak jste při výkonu podporovali svoje spoluhráče?
3. Jaký mělo vliv/následek to, když jste se ocitli pod tlakem a cvičení se změnilo v závod?
4. Bylo složité ovládnout prvotní impuls a proč je dobré právě tento první impuls nenásledovat?
5. Jak můžete tuto zkušenost využít i v jiných životních situacích, např. ve škole nebo v práci?

SOCIÁLNÍ VNÍMAVOST

ZÁPAS TŘÍ ROLÍ

INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ

PRVNÍ POLOČAS: PŘEDSTAVENÍ

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Sociální citlivost je schopnost vnímat a porozumět pocitům a názorům druhých. Zahrnuje to porozumění narážkám v konverzacích a pozorování. Sociální empatie ukazuje, že jste si vědomi druhých lidí v sociálních a pracovních situacích a vztazích. Je často vztažena k empatii, protože zahrnuje zkušenost s porozuměním myšlenkám druhého člověka, jeho pocitů a podmínek z jeho pohledu než jen z pohledu svého.

CÍLE

- Hráči budou reflektovat sociální různorodost ve svých rozdílných prostředích.
- Hráči si uvědomí svoje vlastní stereotypy a důležitost schopnosti podívat se i mimo tyto kategorie.
- Hráči porozumí důležitosti sociální citlivosti pro skupinový výsledek, protože se naučí respektovat druhého takový, jaký je.

DÉLKA: 45 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 10+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 14

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
míče
branky
rozlíšováky

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte fotbalové hřiště se třemi zónami.

Dvě zóny nalevo a napravo musí být menší než zóna uprostřed. Rozdělte hráče na dvě skupiny. Hráči by se pak měli sami rozdělit tak, že minimálně dva hráči jsou ve vnějších zónách a alespoň tři hráči jsou v zóně uprostřed.

DRUHÝ KROK: Nyní se zeptejte svých hráčů, jaké druhy zón, sociálních prostředí, existují v jejich komunitách. Tyto zóny mohou být prostory, do kterých je těžké jít, a z kterých je obtížné se dostat. Dejte hráčům příklady, pokud nepřejdou se svými nápady. Rozhodněte o jednotlivých zónách a každou z nich označte. Definujte zóny, které zhruba odrážejí sociální rozdělení a určité skupiny ve společnosti. Vysvětlete hráčům, že během následující hry budou muset zůstat v konkrétní zóně a nebudou z ní moci vystoupit. Požádejte hráče, aby pozorovali, jaký na ně má vliv omezení pohybu a zahajte patnáctiminutový fotbalový zápas.

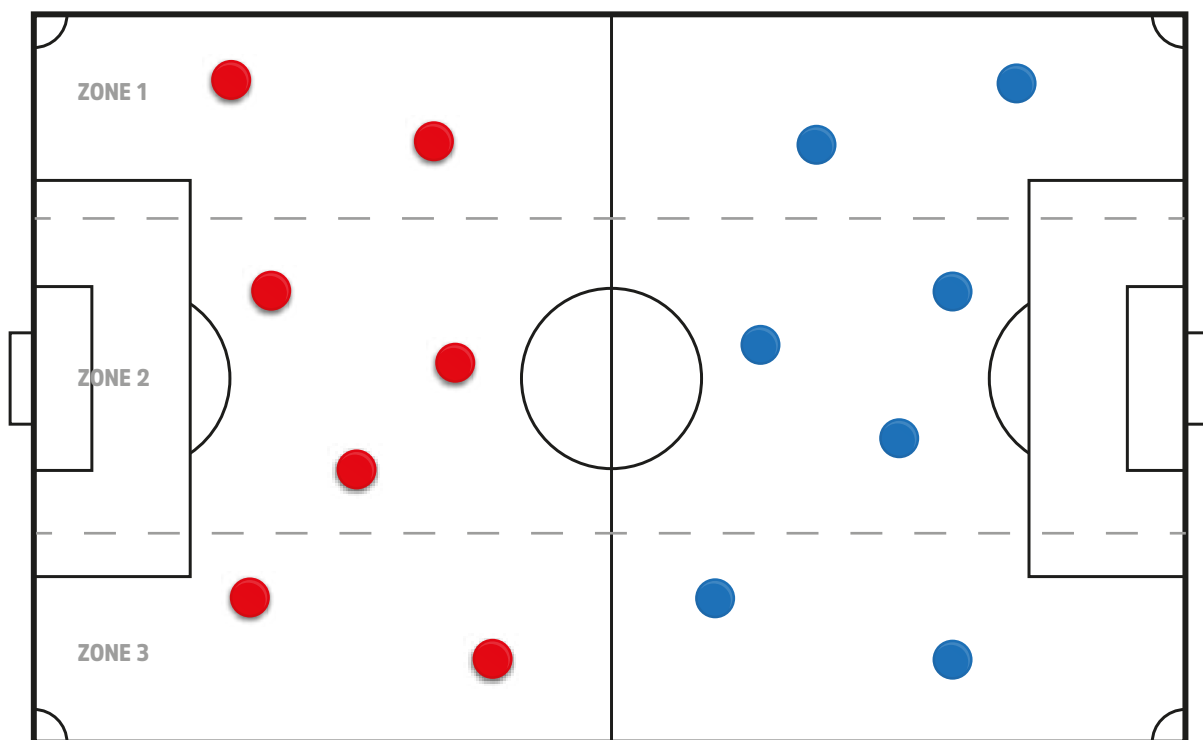
TŘETÍ KROK: Pro další cvičení změňte to, co můžou

jednotliví hráči v zónách dělat. Např. v závislosti na tom, jak jsou definovány jednotlivé zóny, ti, kteří jsou nejvíce mimo v obou vnějších zónách můžou nyní hrát jen na dva doteky nebo používat jen svojí slabší nohu. Zatímco ti, co jsou v prostředních zónách mají neomezený počet doteků a mohou používat obě nohy. Každých pět minut pak hráče požádejte, aby se přesunuli do další zóny. Všechny týmy by alespoň jednou měly hrát v zónách, které jsou definovány jako marginální a v zónách, které jsou definovány jako privilegované.

ČTVRTÝ KROK: V posledním kole zdůrazněte otevření bariér, odstraňte zóny a umožněte týmům odehrát deset minut bez omezení.

MOŽNÉ VARIANTY:

- Vždy je možné ubrat nebo přidat další zónu, např. menší prostor ve vnější zóně.
- Změňte omezení v jednotlivých zónách.



TIPY A TRIKY

- › Budte připraveni s příklady jednotlivých zón, jako jsou třeba zóny vztahující se k jednotlivým etnikům, rasám, úrovně vzdělání, profese, sexuální orientace atd.
- › Dávejte pozor na to, kdo je, v které zóně pro zpětnou vazbu na konci.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. V které zóně jste hráli? Jaký to byl pocit, mít víc nebo méně příležitostí než ostatní?
2. Když se zamyslíte nad skupinou, kterou jste ve hře představovali, na jaká omezení tato skupina naráží v reálné společnosti?
3. Zažíváte sami ve svém životě různá sociální rozdělení a jaké z toho máte pocity?
4. Jaký mají vliv sociální rozdíly na vaše chování?
5. Proč je tak důležité být sociálně zdatný a překonávat sociální rozdíly, když nastupujete do školy nebo do práce?

SOCIÁLNÍ VNÍMAVOST

VAŠIMA OČIMA

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Fotbal poskytuje prostor pro interakce plné různých významů, které mohou být interpretovány velice různě v závislosti na úhlu pohledu. Když jsou týmy složené z jednotlivců, kteří chtějí týmově spolupracovat a zároveň na cestě narážejí na určité výzvy a překážky, je schopnost porozumět jeden druhému a reakcím ostatních pro úspěch kritická.

CÍLE

- Hráči budou trénovat, aby přesunuli pozornost ze sebe na vedení svých spoluhráčů.
- Hráči vylepší svou schopnost rozpoznávat sociální kontexty a verbální a nonverbální nářáčky v konverzích.
- Hráči zjistí, jak sociální vnímání koreluje s úspěšným týmovým výkonem na hřišti i mimo něj.

DÉLKA: 25 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

míče
kužely
štafetové kartičky s pokyny
prázdné kartičky
pera / tužky

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte okruhy. Každý tým složený ze čtyř nebo pěti hráčů bude potřebovat svůj okruh. Vytvořte jich dostatečný počet pro jednotlivé trasy.

DRUHÝ KROK: Určete jednoho z hráčů vedoucím mužstva, zbytek jsou fanoušci. Vysvětlete pouze vedoucím, co budou muset hráči na jednotlivých okruzích plnit, ať už běžecké nebo fotbalové úkoly, případně obojí. Dejte vedoucím kartičky s instrukcemi na různé úkoly. S vedoucími si zároveň potvrďte, že zadaným úkolům rozumí.

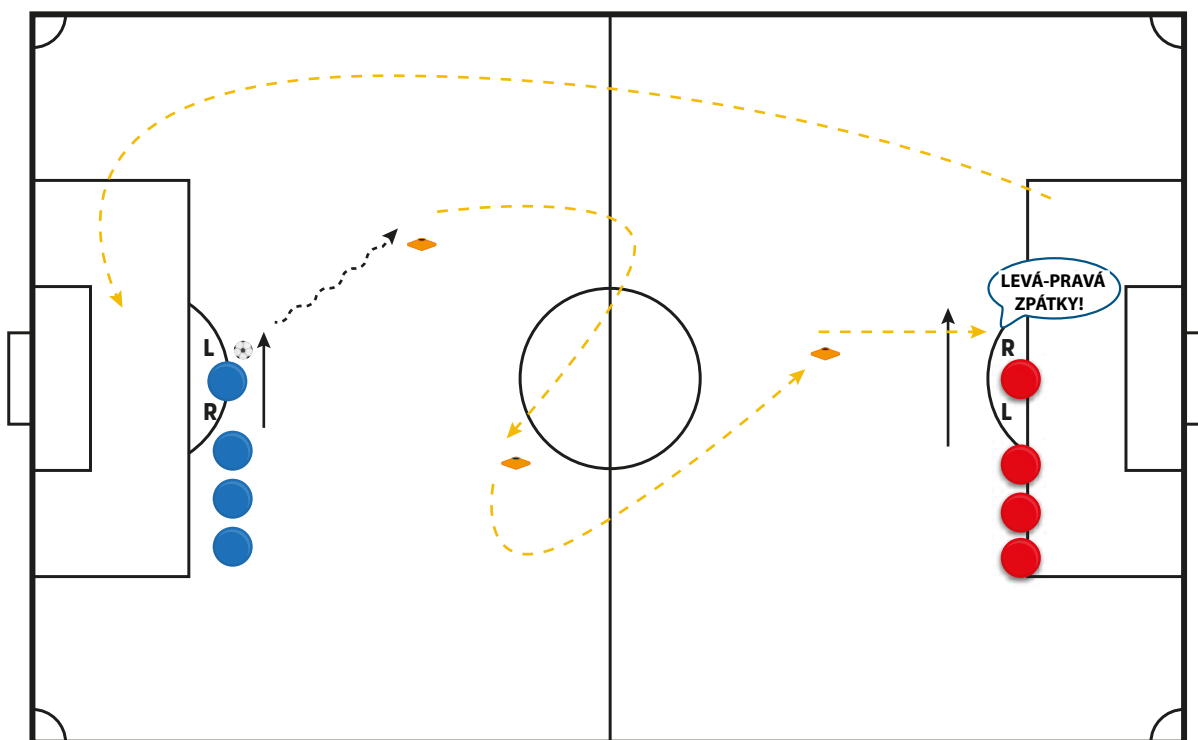
TŘETÍ KROK: Řekněte vedoucím, aby přivedli svoje hráče na tratě, okruhy, ale pouze hlasovými pokyny. Neměli by ukazovat, jak se má dělat dané cvičení, ale pouze následovat návod na kartičce. Každý hráč bude mít svůj způsob, jak okruh zvládnout, na základě instrukcí na kartičce. Každému týmu dejte zhruba pět minut na zvládnutí okruhu.

ČTVRTÝ KROK: Nechte týmy, ať si vymění kartičky s úkoly a zvolte v týmech nové vedoucí. Znovu dejte týmům pět minut na to, aby okruhy zvládly.

PÁTÝ KROK: Požádejte týmy, ať dají dohromady nový okruh a k němu vymyslí nové varianty úkolových kartiček. To by mělo zabrat max. 5 minut. V posledním kole se týmy budou úkolovat navzájem a opět pouze verbálně si řeknou, jak mají projít okruh. Ještě před samotným kolem utvoří dvojice, vždy po jednom vedoucím a po jednom fanouškovi. Všichni hráči jsou teď vedoucí, kteří napomáhají ostatním zvládnutí okruhu a zároveň jsou vedeni po okruzích druhého týmu.

MOŽNÉ VARIANTY:

- Přidejte do cíle branku, aby celé cvičení bylo zajímavější.
- Vytvořte do posledního kola soutěž mezi jednotlivými týmy. Všichni vedoucí budou rozhodovat o okruzích.



TIPY A TRIKY

- › Zkuste motivovat skupinu, aby v tomto cvičení udržela rychlost. Vedoucí může takto instruovat svoje hráče.
- › Můžete dávat další instrukce k tomu, jak vést míč kolem kuželů, nebo jak s míčem driblovat.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Jako vedoucí, čeho jsi si musel hlavně všimnout, když jsi vedl svoje fanoušky okruhem?
důležité dívat se na svět kolem sebe z různých úhlů pohledů, a nejen ze svého?
2. Jako fanouškovi, co ti pomohlo lépe porozumět instrukcím tvého vedoucího a zvládnout dobře jednotlivá cvičení?
3. Proč je v roli vedoucího důležité vidět překážky i z pohledu fanouška? A proč je v běžném životě
4. Jak je možné trénovat vnímání pohledů ostatních a zvýšit svoje vlastní sociální vnímání?
5. Proč je tato schopnost důležitá pro vaši budoucnost ve škole a v práci?

TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

OPTIMÁLNÍ VYUŽITÍ

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Je důležité, aby do této hry přinesl každý člen týmu nejen své jedinečné dovednosti a znalosti, ale také schopnost týmové spolupráce a způsoby.

CÍLE

- › Tým si vyzkouší, jak analyzovat individuální a kolektivní zdroje a následně rozhodnutí o jejich optimálním využití pro nejlepší týmový výkon.
- › Hráči si vyzkouší, jak sestavit a realizovat plán v závislosti na dostupných zdrojích a schopnostech.
- › Hráči se naučí, jak zapojit všechny spoluhráče do skupinové diskuse a rozhodovacího procesu.

DÉLKA: 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
míče
kužely

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Navrhněte trať pro jednotlivé týmy.

Každá trať se bude skládat ze čtyř různých technických stanovišť. Hráči se rozdělí do týmů po čtyřech, každý tým bude mít vlastní okruh.

DRUHÝ KROK: Nechte každý tým, ať si vybere svůj startovní kužel pro trať (všechny jsou stejné) a ve své řadě musí mít jeden míč.

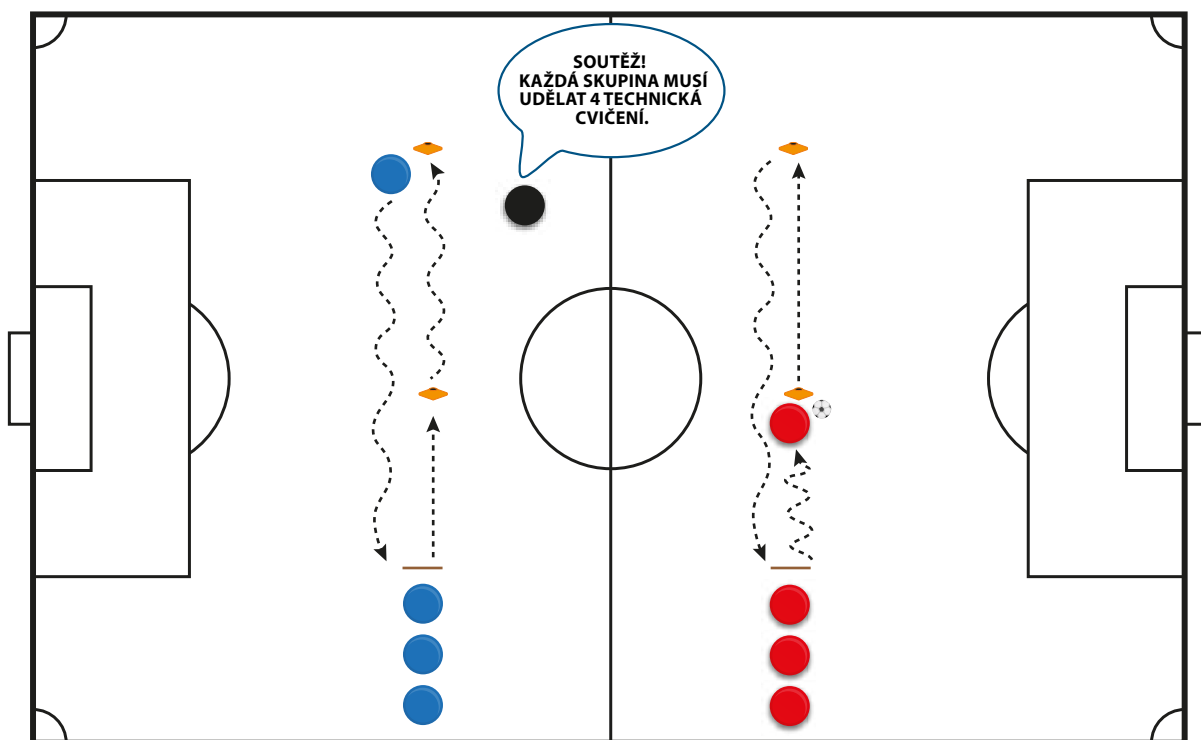
TŘETÍ KROK: Ukažte okruh se čtyřmi různými typy technických cvičení. Řekněte týmům, že první kolo je pouze zkušební, každý hráč trať dokončí jednou. Poté, co všichni okruh dokončí, nechte další kolo jako soutěžní, kdy se jednotlivé týmy snaží okruh dokončit rychleji než ty ostatní.

ČTVRTÝ KROK: Řekněte jednotlivým týmům, že tentokrát

musí jednotlivé okruhy dokončit jako týmy. To znamená, že každý hráč dokončí jednu část okruhu. Dejte čas týmům, aby přišly s návrhy na jednotlivá cvičení a rozhodly, kdo bude které cvičení provádět. Zahajte a ukončete soutěžní týmové kolo. Zároveň se ujistěte, že jednotlivá cvičení vybraná jednotlivými týmy nejsou příliš jednoduchá a představují pro ostatní určitou výzvu.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Následující příklady jsou možná technická cvičení bez míče, např.: vysoká kolena, cvičení na žebříku, běh kupředu a zpět, různé druhy skoků.
- › Následující příklady jsou možná technická cvičení s míčem, např.: žonglování, tah a tlak na míč spodkem nohy, driblování s míčem vnějším nártem atd.



TIPY A TRIKY

- Udělejte čtyři kola jednotlivých kol, aby měl každý hráč šanci udělat každé cvičení alespoň jednou.
- Požádejte jednotlivé týmy, aby vymyslely čtyři cvičení a následně aby tato cvičení ukázaly ostatním a vedly soutěž.
- Pokud hráči váhají o jednotlivých cvičeních, může jim trenér s nápady pomoci.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Když jste měli dělat týmová cvičení, jakým způsobem se váš tým rozhodoval, kdo bude dělat jednotlivá cvičení?
2. Jaké jsou potenciální indikátory toho, jak nalézt nejlepší úkoly pro konkrétní jednotlivce, které pak vedou k požadovanému výsledku celé skupiny?
3. Jak se váš tým postaral o to, aby byl brán zřetel i na rozdílné názory a přístupy?
4. Myslíte si, že jste svoje zdroje využili nejlépe, jak jste mohli? Jak jste analyzovali možnosti o umístění těchto zdrojů?
5. Proč je důležité vědět o svých dostupných zdrojích a o jejich alokaci, když chcete něčeho dosáhnout jako skupina?

TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

ZŮSTAŇTE SPOLU!

PRACOVNÍ SKUPINA SCORING FOR THE FUTURE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Efektivní pracovní týmy mají vysokou úroveň vzájemné závislosti, kdy úkoly jednoho člověka přispívají k úspěchu plnění úkolů druhého člověka.

CÍLE

- › Hráči se naučí, že týmová spolupráce vyžaduje povzbuzení a podporu ostatních.
- › Hráči se naučí kontrolovat svoje emoce, i když jsou zrovna frustrovaní procesem týmové spolupráce.
- › Hráči se naučí, že několik různých pohledů a perspektiv zlepšuje týmovou spolupráci.

DÉLKA: 30 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 13

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
míče
kužely

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

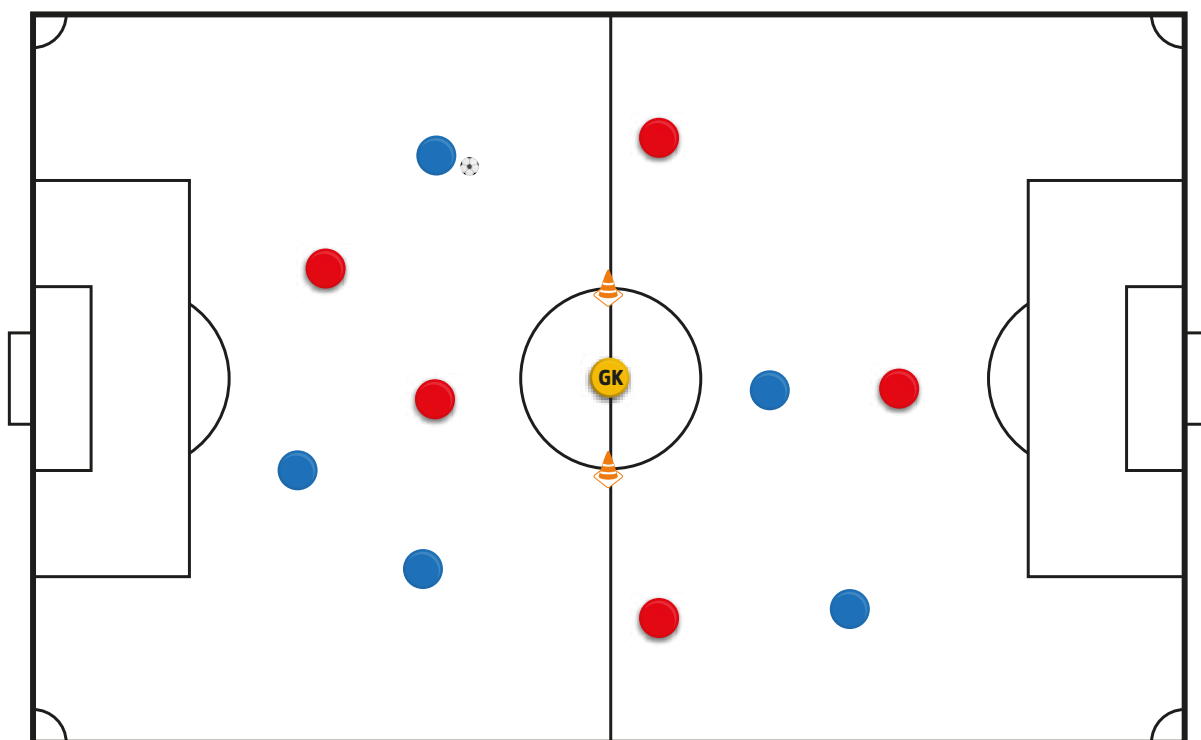
PRVNÍ KROK: Vytvořte hřiště a doprostřed dejte branku pomocí dvou kuželů. Jednoho z hráčů požádejte, aby byl brankářem. Skupinu rozdělte na dva týmy a hráčům řekněte, ať utvoří dvojice. Každému týmu dejte rozlišovací.

DRUHÝ KROK: Řekněte hráčům, že budou hrát v první půli fotbal, zatímco budou svého spoluhráče držet celou dobu za ruku. Vyzvěte hráče k zahájení a k počítání jednotlivých gólů.

TŘETÍ KROK: Dejte týmům pětiminutovou pauzu na to, aby si odpočinuli a promysleli strategii do druhé půle. Změňte brankáře, ať se hráči při cvičení vystřídají a nechte týmy odehrát dalších deset minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Hráči mohou hrát spojení provazem okolo svých kotníků, za předpokladu, že byste chtěli zvýšit obtížnost cvičení.
- › Dejte doprostřed branky dvě, pokud je jedna příliš limitující.



TIPY A TRIKY

- › Ujistěte se, že se hráči při cvičení drží za ruce.
- › Povzbuďte hráče, aby během hry hovořili nejen se svými partnery, ale se všemi spoluhráči.
- › Po cvičení povzbuďte oba týmy, jak ten vítězný, tak i ten poražený s tím, že mohou být hrdi na svou týmovou spolupráci.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Jakým výzvám jste museli čelit během tohoto cvičení?
2. Co se vám na cvičení líbilo?
3. Jak jste si zajistili to, abyste během tohoto cvičení dobře spolupracovali na týmové úrovni?
4. Jaké si z toho cvičení vezmete ponaučení, co jste se naučili?
5. Co z toho si můžete přenést do vaší školy nebo pracovního prostředí?

PŘIJÍMÁNÍ ROZHODNUTÍ

GATE CONTROL

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Přijímání rozhodnutí je základním prvkem jakéhokoliv sportu, týká se to zejména otevřených, rychlých a dynamických týmových sportů, jako je fotbal. Efektivní tvůrce rozhodnutí musí být schopen přijít na nejlepší řešení i v pracovní oblasti. Podobně jako ve sportu je i toto často přijímáno v podmínkách nejistoty a pod časovým tlakem. Tyto podmínky mohou vést k situacím, kdy musí ten, kdo rozhodnutí přijímá, zhodnotit potenciální výstup z každé možnosti. Zároveň musí být ochoten a schopen poradit si s jednotlivými kroky a vyhodnotit, jestli maximalizují individuální nebo týmové cíle.

CÍLE

- › Hráči budou schopni nalézt nejlepší řešení ve své individuální nebo týmové situaci i pod tlakem.
- › Hráči budou schopni analyzovat a vyhodnotit různé typy situací.
- › Hráči se naučí, jak přizpůsobit svá rozhodnutí, pokud se objeví v procesu chyby nebo neúspěchy.

DĚLKA: 25 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

SECOND HALF: DESCRIPTION

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Připravte hřiště pomocí dvou malých branek na stejné čáře, které budou umístěny ještě před samotnými brankami.

DRUHÝ KROK: Ještě, než přistoupíte k samotnému cvičení, řekněte hráčům, že budou mít dvě různé možnosti, jak dát gól.

Varianta 1: Vysvětlete hráčům, že ve skupinách po dvou se budou útočníci snažit dát gól. Před tím, než gól dají, musí oba proběhnout i s míčem skrz jednu bránu. Předtím než bránou proběhnou, mohou míč přihrát a potom se musí rozhodnout, kterou bránou proběhnou bez toho, aby se dotkli obránce.

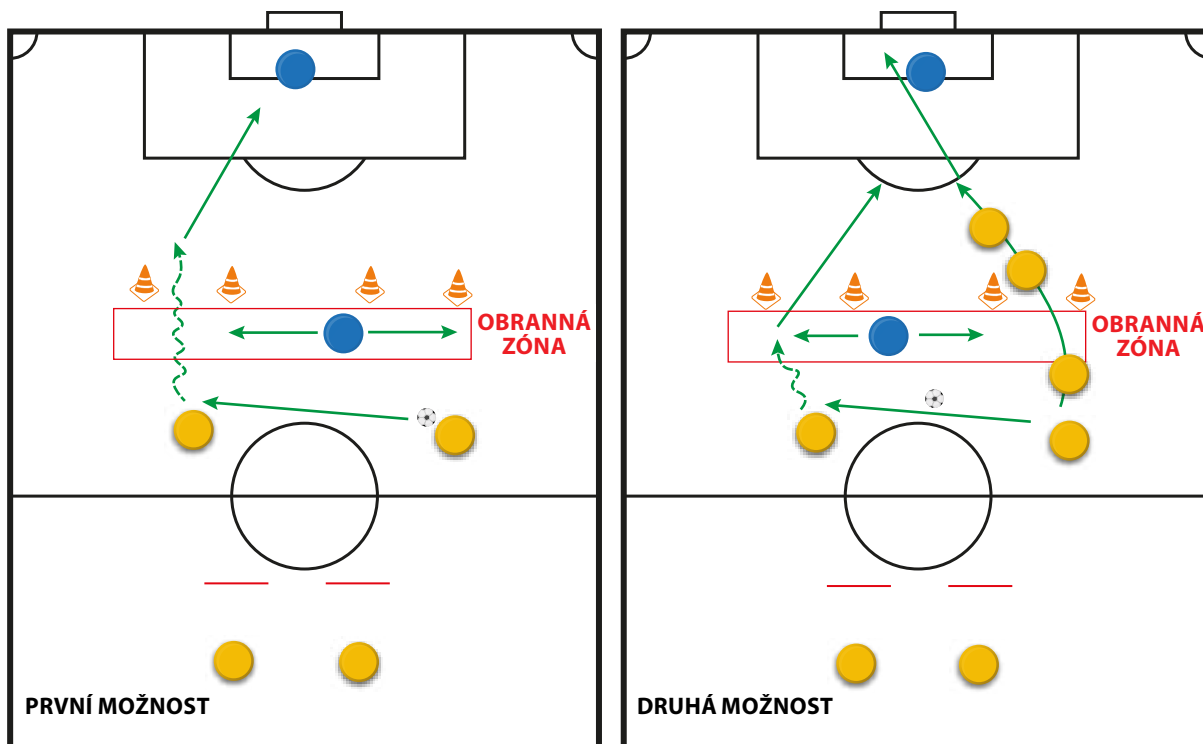
Varianta 2: Vysvětlete hráčům, že aby dostali míč skrz

brány, může jeden hráč s míčem driblovat nebo ho přihrát skrz bránu jinému hráči, který běží do zóny za bránou. Obránce by se měl pohybovat mezi dvěma bránami a může se pohybovat směrem vpravo nebo vlevo, aby bránu zablokoval. Pokud se obránce dotkne jednoho z útočníků, ten pak nemůže pokračovat směrem k fotbalové brance.

TŘETÍ KROK: Hrajte zápas patnáct minut a ujistěte se, že se dva obránce vystřídají tak, aby měli možnost hrát i jako útočníci.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Během prvního kola mohou hráči hrát bez obránce, aby si zvykli na dvě rozhodnutí, která musí udělat. Do druhého kola pak přidejte obránce.



TIPY A TRIKY

- › Připomeňte útočníkům, že když jsou v zóně za bránami, měli by rychle vystřelit a hrát na jeden

maximálně dva doteky.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Jak jste přijímali svá vlastní jednotlivá rozhodnutí? Jak jste pak dělali útočná rozhodnutí celého týmu?
2. Můžete vyjmenovat faktory, které byly klíčovými při vašich rozhodnutích, a které vám zároveň přinesly úspěch?
3. Abychom mohli přijmout nějaká rozhodnutí, musíme znát naše možnosti. Jak zjistíte, jaké možnosti jsou k dispozici, ve fotbale nebo v životě?
4. Jak se můžeme učit ve skupině nebo týmu přijímat rozhodnutí? Jak se to pak přenáší do her a zápasů?
5. Představte si, že pracujete jako kadeřník a váš klient po vás chce, abyste mu doporučil nový účes. Jaké jsou faktory, které rozhodnou pro to, co mu doporučíte? Popište jednotlivé fáze vašeho myšlenkového procesu před tím, než jste přijali rozhodnutí o tom, jaký účes bude pro vašeho klienta nejlepší.

PŘIJÍMÁNÍ ROZHODNUTÍ

BASEBALL

KICKEN OHNE GRENZEN, RAKOUSKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Ve fotbale jsou hráči vystaveni mnoha různým rozhodovacím záměrům a strategiím. Aby mohl hráč přijmout určité rozhodnutí, musí nejdříve vyhodnotit situaci, také možnosti, z kterých má na výběr. Dále musí zvážit pro a proti každé z možností a přes racionální a logického vyhodnocení se dostane ke konkrétní nejhodnější akci. Toto také vyžaduje vyhodnocení důsledků dané akce.

CÍLE

- › Hráči budou schopni odhadnout, jestli je lepší riskovat nebo přijmout jistější řešení k dosažení svého cíle nebo pokroku v osobním rozvoji.
- › Hráči budou procvičovat, jak přijmout rozhodnutí založené na analýze situace.
- › Hráči budou chápat to, že je dobré porozumět jednotlivým závislostem v propojeném prostředí, aby mohli přijímat lepší rozhodnutí.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte baseballový diamant za pomoci velkých kuželů pro jednotlivé základny. Uprostřed diamantu umístěte malou branku nebo jí vytvořte za pomoci dvou menších kuželů.

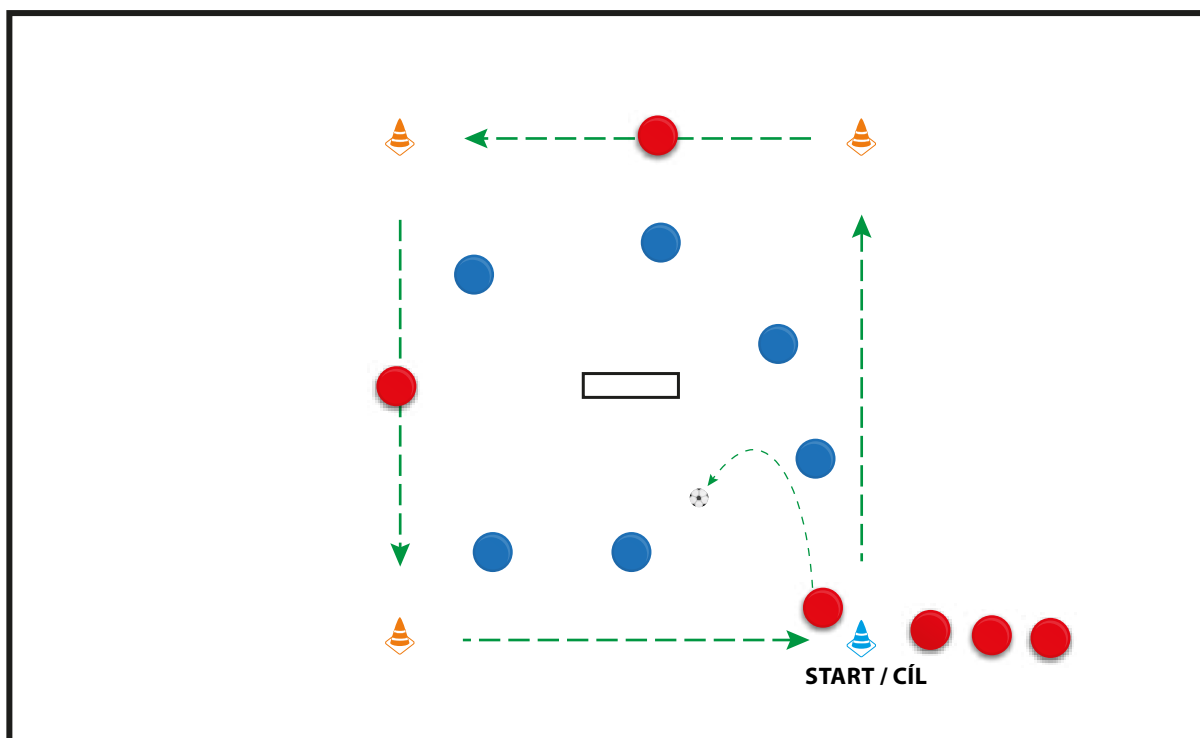
DRUHÝ KROK: Vysvětlete pravidla hry. Jeden tým je útok, druhý obrana. Útočný tým se shromáždí na domácím prostoru, vždy je na řadě jeden hráč. Obranný tým se rozprostře po hřišti, obranný hráč bude nadhazovač. Musí přihrát míč prvnímu hráči v útoku, který se následně, jedním dotekem, vykopne míč jakýmkoliv směrem, míč musí zůstat na hřišti. Když je míč vykopnutý, hráč běží, jak nejrychleji může, na první metu. Cílem útočícího týmu je dokončit jednotlivé běhy, každý z nich se počítá za jeden bod. Hráč, který míč vykopne, může běžet k prvnímu kuželu a je tak v bezpečí. Bránící tým se musí co nejrychleji zmocnit míče a vystřelit ho na bránu. Jakmile je míč v bráně, musí útočící tým zastavit. Pokud hráč, který běží směrem na metu, ještě na této metě není ve chvíli, kdy míč skončí v bráně, a je méně

než na půli cesty k této metě, musí se vrátit na základnu a počítá se to jako aut pro jeho tým. Pokud jsou hráči u kuželů, jsou v bezpečí. Ten samý hráč pak musí čekat do doby, než jeho spoluhráč znovu vykopne míč a jen následně může zase běžet k dalšímu kuželu, metě. Hráč, který oběhne všechny kužely dosáhne na homerun.

TŘETÍ KROK: Odehrajte celé kolo tak, aby všichni hráči z týmu měli možnost vykopnout balón. Zaznamenávejte počet jednotlivých běhů. Jakmile bude mít za sebou jednu možnost, prohodte týmy. Můžete se také rozhodnout hrát zápas na směny jako v baseballu nebo jen na určitý čas.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Pokud míč vyletí do vzduchu a je odhlavičkován bránícím týmem předtím, než se dotkne země, počítá se to také jako aut.

**TIPY A TRIKY**

- › Pokud týmy ví, jak se hraje baseball, můžete hrát i podle klasických pravidel, kdy tým zůstává v útoku do doby, než je třikrát vyautován.
- › Připomeňte nadhazovači, že musí míč přihrávat pomalu, tak, aby měli ostatní šanci do něj kopnout.
- › Zdůrazněte, že i diváci útočícího týmu mají důležitou roli, musí sledovat hru a radit při hře ostatním spoluhráčům.
- › Ujistěte se, že máte jednoho hráče v bránícím týmu, který hraje na zadáka, tzn. že ten daný člověk stojí na domácí metě a může dosáhnout na míče, které nejsou dobře zasaženy nebo jdou mimo a že také může vracet míče zpátky na zadáka.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE**OTÁZKY**

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

- 1.** Jaká byla vaše strategie, když jste kopali do míče? Museli jste přizpůsobit svoje rozhodnutí specifickým okolnostem? A pokud ano, jaké faktory byly důležité?
- 2.** Udělali jste svá rozhodnutí individuálně nebo jste se radili se spoluhráči?
- 3.** Byly některé způsoby kopání do míče riskantnější než jiné? Jak byste zhodnotili rizika, na která jste narazili?
- 4.** Proč je neúspěch skvělou příležitostí, jak vylepšit vaše rozhodovací schopnosti v budoucnu?
- 5.** Když se rozhodujete o tom, co se chcete v životě naučit a čemu se chcete věnovat, co vám pomůže učinit správné rozhodnutí?

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

VYTVÁŘENÍ PROSTORU

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Vylepšování schopnosti řešit problémy ve fotbale je užitečné nejen pro mladého jednotlivce, ale i pro celý jeho tým. Navíc může být tato dovednost užitečná zvláště ve fotbale, protože je spojována s tím, jak hráč dokáže porozumět tomu, co může kontrolovat a na co už nemá vliv. Také mu to přidá na sebevědomí v oblasti kognitivních dovedností stejně jako těch fyzických a technických. Bude např. více angažovaným a spolehlivým spoluhráčem, bude na sebe brát vůdčí odpovědnost, vezme na sebe odpovědnost za osobní rozvoj.

CÍLE

- › Hráči se naučí, že je potřeba trpělivost, když se snažíte vyřešit problémy na hřišti nebo na pracovišti.
- › Hráči budou schopni rozlišit různé přístupy k řešení jednotlivých problémů.
- › Hráči budou schopni aplikovat různá řešení při práci na různých úkolech.

DÉLKA: 25 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 16+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
branky různých velikostí
rozlišováký
míče
kužely

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte hřiště s brankami devět metrů od středu. Čtyři hráče požádejte, aby zůstali uvnitř. Tři hráči budou v obraně proti jednomu útočníkovi. Čtyři další útoční hráči budou na stranách hřiště.

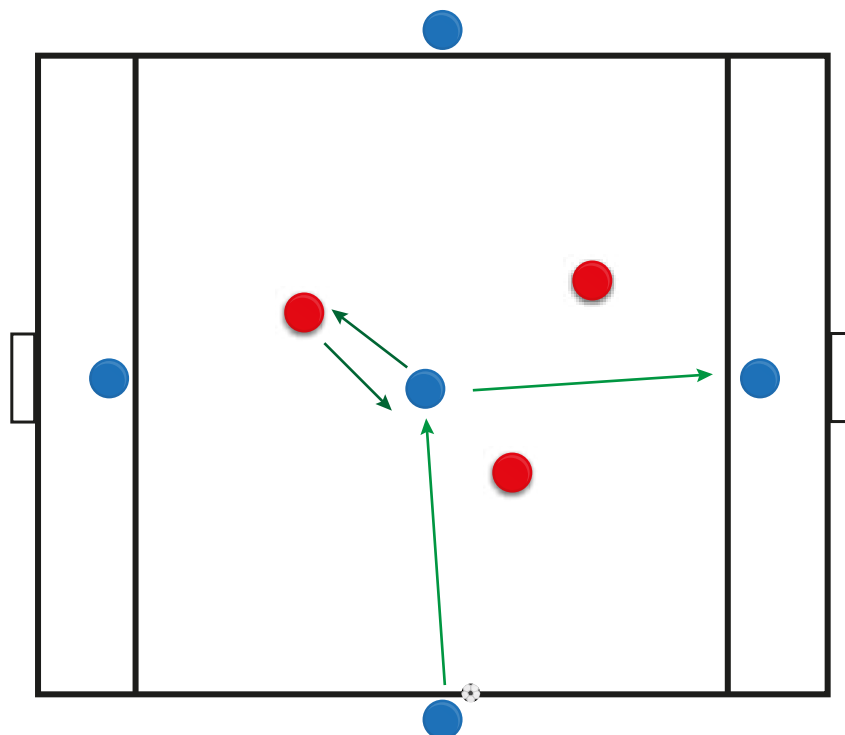
DRUHÝ KROK: Čtyři hráči na stranách hřiště mají míč a budou se ho snažit přihrát hráči, který je uvnitř. Ten se ho zase bude snažit posunout dalšímu hráči vně. Když není ten jediný hráč v útoku dostupný, nechají si hráči po stranách míč ve své moci. Když se obranný tým míče zmocní, musí zaútočit na branku a snažit se dát gól. Druhý tým, včetně hráčů na stranách, se jim musí snažit zabránit ve skórování. Útočný tým dostává bod, když se útočný hráč zmocní míče a přihraje ho dalšímu hráči na straně. Řekněte hráčům, že cílem hry je udržet míč co nejdéle a získat body za přihrávky s hráčem uprostřed. Hra trvá deset minut.

TŘETÍ KROK: Umožněte týmům hrát bez jakýchkoliv jiných pravidel a rotujte útočného hráče uprostřed a tři obran-

né hráče. Dávejte pozor na pohyb jediného útočného hráče, sledujte, jak se dokáže uvolnit. Zároveň tomuto útočnému hráči připomeňte, že pokud přijme přihrávku od hráče na straně, může míč stejnému hráči i vrátit. Hrajte toto kolo deset minut, rotujte hráče a jejich pozice.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Na začátku použijte ruce místo nohou.
- › Útoční hráči po stranách musí hrát na dva doteky.
- › Záložník může hrát přihrávky z prvního zpět hráči, který mu míč přihrál, tak, aby dostal jeden bod.



TIPY A TRIKY

- › Zkuste být úplně potichu po dobu dvou minut a potom zjistěte, jaký to mělo vliv na hráče a na jejich rozhodnutí a řešení problémů.
- › Připomeňte bránícímu týmu, že jakmile se zmocní

míče, musí v přechodové fázi jednat velice rychle. Druhý tým se zase musí velice rychle zorientovat, aby stihnul bránit

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Co to bylo přesně za problém, který bylo potřeba vyřešit?
2. Proč je důležité mít jasno o problému, který je potřeba opravdu vyřešit?
3. Jaká byla strategie vašeho týmu při řešení problémů? Co byste udělali jinak, kdybyste se potkali se stejným problémem znovu?
4. Můžete vždy na stejné problémy aplikovat stejnou strategii? A pokud ne, proč tomu tak je?
5. Může být způsob, který jste došli k řešení problému, nápomocným i při řešení situací v práci nebo ve škole? Pokud ano, tak jak?

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

KREATIVNÍ PŘÍSTUP

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Umění řešit problémy je důležité jak v profesním, tak i osobním životě. Tato dovednost je definována jako proces. Problém je potřeba nejdříve identifikovat, vymyslet alternativy nebo možná řešení, vyhodnotit je a vybrat jedno konkrétní řešení, to je poté potřeba implementovat. Celý proces vyžaduje logické myšlení, aby vyšla najevo dynamika celého problému. Jsou samozřejmě různé přístupy, taktiky a nástroje, které mohou být využity.

CÍLE

- › Hráči se naučí myslet i mimo zavedené postupy a budou hledat nová řešení starých problémů.
- › Hráči zlepší své kreativní přístupy k různým výzvam.
- › Hráči budou schopni překonat omezení v podobě tradic, kulturních nebo myšlenkových systémů.

DĚLKA: 10 - 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

lavice a další překážky, kužely, míče, rozlišovány

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

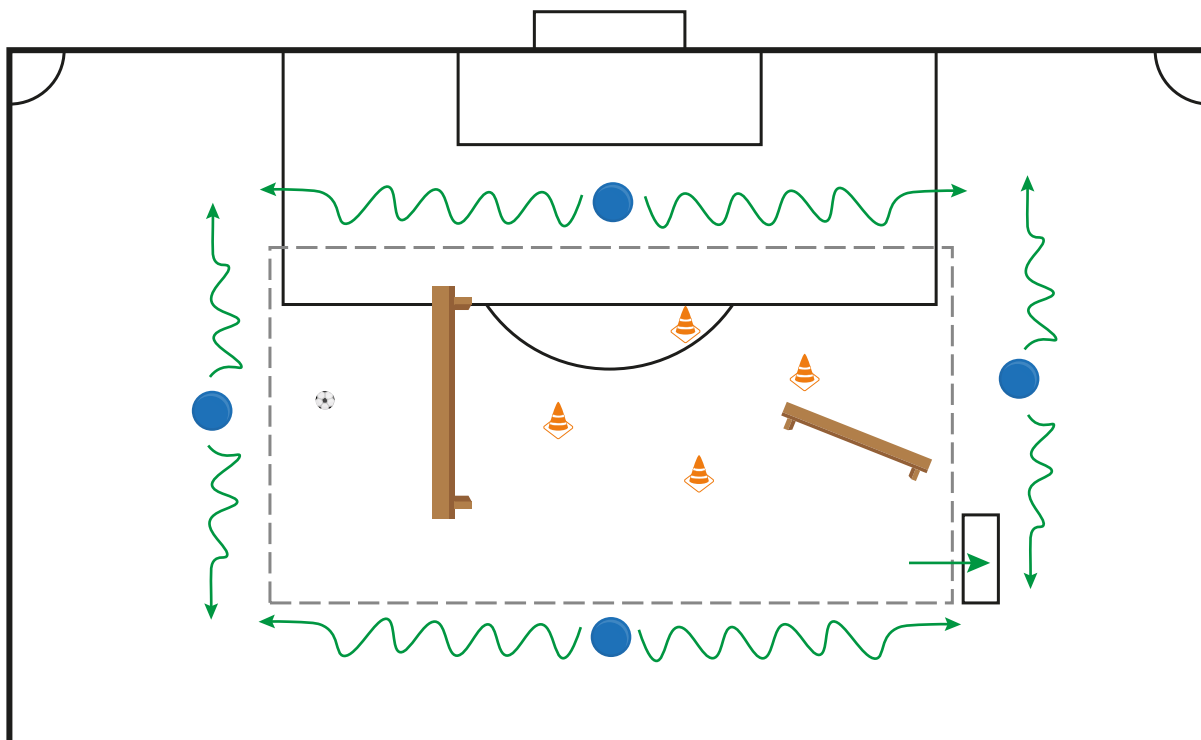
PRVNÍ KROK: Vytvořte hřiště pomocí čtyř kuželů, dvou laviček a jedné branky. Na každém hřišti budou čtyři hráči.

DRUHÝ KROK: Řekněte hráčům, aby se rozmístili podél postranních čar, kde se můžou pohybovat volně. Vysvětlete jim také pravidla. Každý hráč má povolenu jednu přihrávku, každý musí alespoň jednou přihrát předtím, než skóruje. Všichni čtyři hráči spolupracují na tom, aby gól dali poté, co každý z nich zaznamená alespoň jednu přihrávku. Hráči se nesmí dotýkat překážek, jako jsou lavičky nebo kužely, jinak se gól nepočítá.

TŘETÍ KROK: Nechte hráče samotné, aby přišli na to, jak nejlépe hrát a dejte jim 5 až 10 minut. Následně to změňte tak, aby hráči měli jen dva doteky na míči. Vyměňte překážky a umístěte branku do jiného rohu. Následně dejte hráčům dalších 5 až 10 minut na hru.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Měňte pozice překážek.
- › Měňte velikost překážek.
- › Měňte způsob, jakým hráči musí zahrávat míč, např. použití slabší nohy.



TIPY A TRIKY

- › Povzbudte hráče k tomu, aby spolu komunikovali poté, co jejich pokus nebyl úspěšný. Co můžou udě-

lat jinak? Co by mohlo být ještě efektivnější?

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Jak jste dospěli k rozhodnutí o strategii, která vás efektivně dovede do cíle?
2. Jaká byla vaše reakce na překážku? Ovlivnila tato reakce/chování vaši strategii na to, jak se vypořádat s problémem?
3. Měl jsi ty a tví spoluhráči rozdílné strategie ke zdolání problému?
4. Co můžete udělat jako tým, když nejste schopni naplnit svůj cíl?
5. Proč je důležité zvolit různé přístupy k řešení problému ve fotbale i v jiných prostředích?

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

NEJLEPŠÍ PŘIHRÁVKA?

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Mladí lidé se můžou učit různým přístupům a nástrojům pro řešení konfliktů. Ti, kteří umí dobře řešit konflikty mohou pomoci svým organizacím a týmům pracovat efektivněji. Řešit konflikty efektivně má spoustu výhod, jako např. dosahování stanovených cílů a posilování vztahů. Nezvládnutí vztahů nebo špatný přístup k nim může mít za následek přesný opak – zhroucení vztahů a nedosažení konkrétních cílů.

CÍLE

- › Aby byli hráči schopni realizovat svoje nejlepší přihrávky, musí trénovat svou úroveň povědomí a schopnost předvídat konflikty.
- › Hráči porozumí tomu, že ke schopnosti řešit efektivně konflikty je potřeba soubor různých dovedností.
- › Hráči si zažijí, jak důležité je při řešení konfliktů vzít v úvahu i širší souvislosti, ať už v týmu nebo v pracovním prostředí.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 12

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

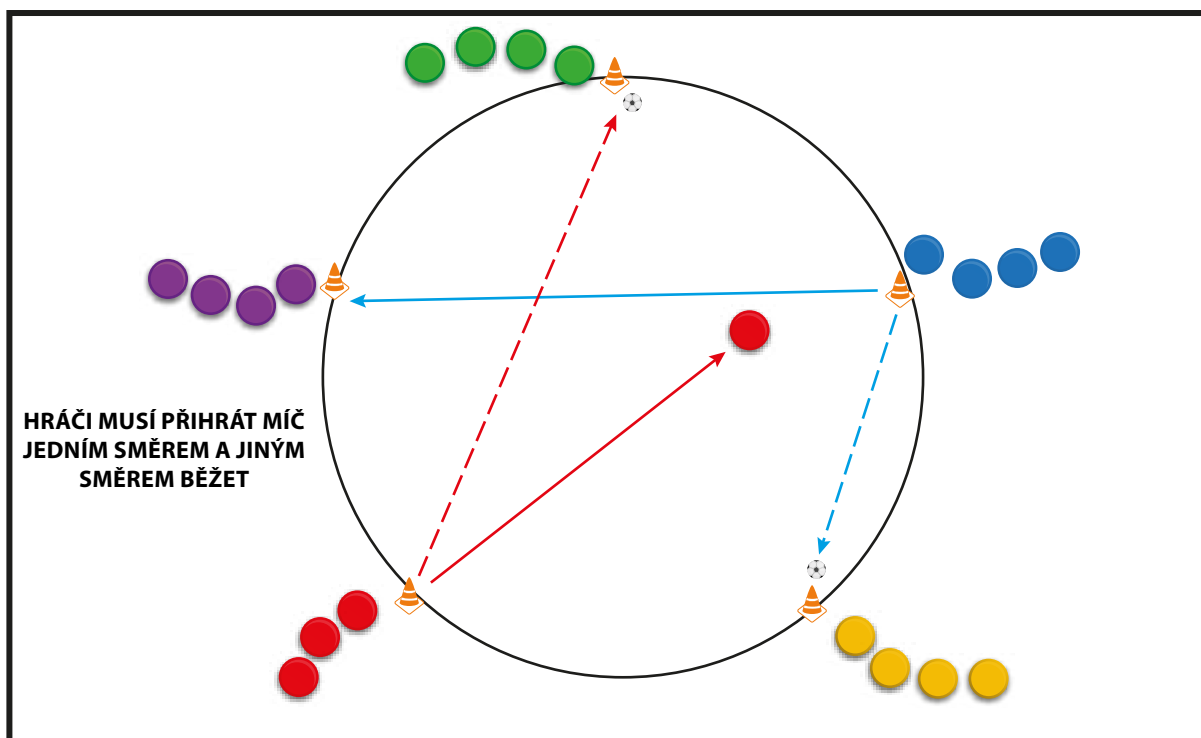
PRVNÍ KROK: Vytvořte pětiúhelník za pomoci pěti kuželů. Řekněte hráčům, aby se rovnoměrně rozdělili mezi kužely a rozdejte jim rozlišováký.

DRUHÝ KROK: Začněte s jedním míčem. Jediným pravidlem pro toto cvičení je, že hráč u kužele musí míč přihrát k jedné straně a běžet na druhou, neměl by následovat svou přihrávku. Míč by měl být odehrán na dva doteky, jedním míč kontroluje a druhým ho odehraje. Cvičení by mělo trvat deset minut. Nejpravděpodobnější scénář je, že v určité chvíli dojde ke konfliktu, protože nikdo nebude na jednom z určených bodů nebo míč nebude dobře přihrán, případně bude hráč potřebovat víc než dva doteky na to, aby míč odehrál. V takové chvíli zastavte hru a využijte jeden ze jmenovaných příkladů jako proces učení, jako moment pro diskusi nad tím, co mohlo být lepší nebo jinak. Zeptejte se hráčů na jejich návrhy strategií pro další postup. Dejte týmům minutu na to, aby promysleli, jak konflikt nejlépe vyřešit a mohli pokračovat do posledního kola.

TŘETÍ KROK: Dejte pokyn hráčům, aby ve cvičení pokračovali a sledovali, kolik přihrávek za sebou zvládnou bez toho, aby udělali chybu. Když to mají dobře zvládnuté, řekněte jim, aby v posledním kole hráli jen na jeden dotek. Do úplně poslední části cvičení přineste druhý nebo i třetí míč, abyste viděli, jak si s tím celý tým poradí. Toto kolo může trvat dalších pět nebo deset minut.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Pokud vidíte, že hra může být pro tým těžší, můžete přidat do hry další míč.
- › Dejte týmu za cíl odehrát určitý počet přihrávek bez chyby a změřte jim u toho čas. Do dalšího kola jim pak určete za cíl tento čas ještě vylepšit.



TIPY A TRIKY

- › Pozorně sledujte momenty, ze kterých je možné se nejvíce naučit, ty, kdy se začínají v týmu vytvářet konflikty. Nejdřív na ně vůbec nereagujte a nechte hráče, ať si je snaží vyřešit sami.
- › Připomeňte hráčům, že v každém bodu hvězdy vždy musí být jeden z nich.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení všech konfliktů, které se objevily během cvičení a jak se jim je podařilo řešit. K rozproušení diskuse využijte následujících otázek:

1. Kdy se během cvičení začal objevovat první konflikt?
2. Měli jste připraveny strategie, které napomohly k řešení konfliktů?
3. Když jste zvažovali strategii, jak zlepšit výkon v daném cvičení, jak byla tato navržena a pak realizována?
4. Pokud vezmete v úvahu váš přístup k řešení konfliktů. Jak reagujete na konflikty ve vašem běžném životě? Máte k tomu konkrétní přístup? Jak se liší od toho, když řešíte konflikty ve skupině?
5. Jak se můžete vyhnout tomu, aby měl konflikt negativní vliv na vaše vztahy s ostatními v práci nebo ve škole?

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

POKLADY

PRACOVNÍ SKUPINA SCORING FOR THE FUTURE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Učení se řešení konfliktů vyžaduje, aby každý jedinec trochu změnil svůj přístup, svoje nastavení a přístup ke konfliktům. Je to proces, který se může změnit po malých krůčcích a trénováním dovedností. Prvním krokem v takovém procesu je porozumění tomu, jak zvládnout sami sebe, a to pak s sebou nese porozumění našim emocím, očekáváním a chování. V sociálních prostředích musíme mít dovednosti ke zvládnutí konfliktů, protože je nevyhnutelné, že k nim dříve nebo později dojde a že bude potřeba spolupracovat s ostatními lidmi, s kterými bychom normálně třeba nevycházeli.

CÍLE

- › Hráči se naučí, jak vnímat rozdílné pohledy v rámci konfliktu.
- › Hráči budou požádáni, aby přišli se svými způsoby, jak eliminovat možné následky rozvíjení konfliktů.
- › Hráči budou pracovat na svých nástrojích pro zvládnutí konfliktů tak, aby hra byla pořád fair.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 12

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

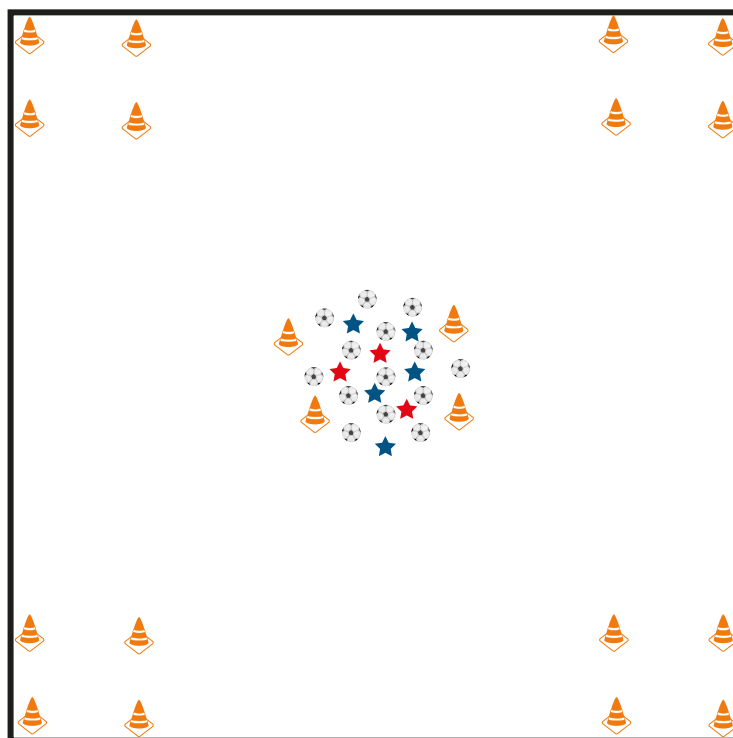
PRVNÍ KROK: Vytvořte čtverec se stranou dlouhou 15 metrů, ke každému rohu umístěte jeden kužel. Vytvořte čtyři týmy tak, aby byly o stejném počtu. Doprostřed čtverce umístěte všechny kužely, míče a rozlišováký. Dejte doprostřed dostatek věcí v závislosti na počtu hráčů v každém týmu.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že kužely a rozlišováký jsou poklady, každý tým se bude snažit získat co nejvíce těchto pokladů. Týmy začínají ve svých rozích a musí poklady přinést zpátky právě sem. S míčem musí zpátky dodržit, zatímco rozlišováký a kužely mohou donést. Řekněte hráčům, že svoje poklady mohou bránit před ostatními a zabránit jim v tom, aby je odnášeli. Hru zahajte bez jakýchkoliv ostatních pravidel. Určitě dojde k mnoha konfliktům, buď se věci bude snažit získat víc hráčů najednou nebo při např. při bránění již získaných pokladů, věcí, případně při řešení dalších situací. Tuto část hrajte pět minut.

TŘETÍ KROK: Následně požádejte každý tým, aby vymyslel dvě pravidla, která umožní, aby hra probíhala plynuleji. Na to jim dejte tři minuty. Každý týmový kapitán (tým si ho zvolí sám) pak přednese navrhovaná pravidla svého týmu. Ta mohou být různá, např. jedna věc – jeden hráč, nebo nebránění již získaných věcí atd. Na konci se skupina shodne na nejméně dvou pravidlech, která zajistí to, že hra bude probíhat bez konfliktů.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › V prvním kole umožněte týmům, aby si navzájem brali již získané poklady.
- › Když už panuje shoda na pravidlech, vyzvěte každý tým, aby si stanovil, jaký počet pokladů chce získat. Např. tým A chce získat tři míče, tři kužely a čtyři rozlišováký. Po hře pak zkontrolujte, jak byly stanovené cíle dosaženy.



TIPY A TRIKY

- › Pokud týmy nejsou schopny se na pravidlech dohodnout, dejte jim konkrétní návrhy. Např. že jeden hráč může získat jednu věc a hráči jdou postupně nebo že tým nemůže získávat poklady již

získané jiným týmem nebo že hráči mohou získávat poklady jiných týmů jen pokud už uprostřed žádné věci nejsou.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení všech konfliktů, které se objevily během cvičení a jak se jim je podařilo řešit. K rozprouštění diskuse využijte následujících otázek:

1. Jaký jste měli pocit, když bylo ve hře hodně konfliktů? Cítili jste se zmatení nebo v bezpečí? Vyhovovalo vám takové prostředí?
2. Která pravidla napomohla řešení některých konfliktů při hře? Dodržovali všichni stanovená pravidla?
3. Jak se mohou situace měnit ve chvíli, kdy o pravidlech rozhodují lidé, kteří hru hrají?
4. Co se stane ve chvíli, kdy lidé ve hře pravidla nedodržují nebo nejsou stanovena žádná pravidla pro řešení konfliktů?
5. Co si můžete vzít z toho cvičení konkrétního, něco, co můžete později uplatnit ve škole nebo na pracovišti?

SEBEORGANIZACE

BRÁNIT JAKO JEDEN TÝM

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Ve vztahu ke sportu je sebeorganizace základním prostředkem pro práci a pro to, být platným členem týmu. Být členem organizovaného týmu sebou přináší určitou odpovědnost. Vyžaduje to čas, sebedisciplínu a také příklon k týmovým pravidlům a normám. Když mají mladí lidé několik rolí, vyžaduje přístup a výkon ve sportu schopnost zorganizovat si čas, dochvilnost, disciplínu a odpovědnost. Být členem sportovního týmu nebo také kolegu v pracovním kolektivu znamená s ostatními spolupracovat efektivně a tak, aby byl maximalizován čas a produktivita skupiny.

CÍLE

- › Hráči se naučí zorganizovat si jednotlivé úkoly v logické posloupnosti.
- › Hráči se naučí, jak udržet disciplínu při práci na společných úkolech se svými spoluhráči.
- › Hráči převezmou odpovědnost za svoje činy a práci směrem do týmu.

DĚLKA: 15 - 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 14+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 13

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky (jedna klasická, 2 na malý fotbal)

kužely

míče

rozlišováký

provaz nebo lano o délce 3 m

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Dvě branky na malý fotbal postavte na středovou čáru. Branky by měly stát na straně, mimo středový kruh. Rozdělte hráče do dvou týmů, jeden je útočný a druhý brání větší branku. Rozdělte hráčům rozlišováký.

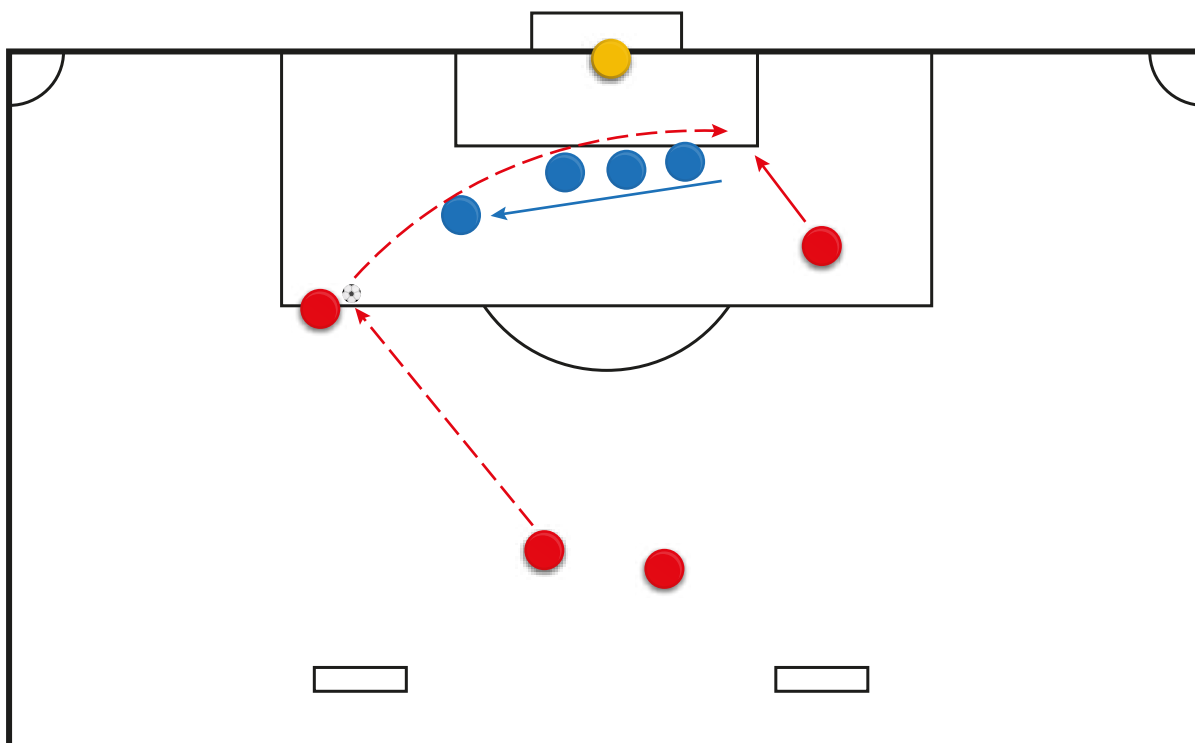
DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že bránící tým bude postupovat jako jedna jednotka. Útočný tým bude mít minimálně dvě křídla. Dejte hráčům pokyn, aby se ze začátku míč pohyboval pomalu. Po každé přihrávce hru zastavte a přesvědčte se, jak na to reaguje bránící tým a jak se pohybuje ve vztahu k útočícím hráčům a prostoru. I nadále se míč pohybuje pomalu a vy zastavujete hru, abyste se přesvědčili, jak bránící tým reaguje.

TŘETÍ KROK: Přineste lano a dejte pokyn hráčům, aby se ho všichni chytli. Budou muset lano použít tak, aby se všichni pohybovali zhruba stejně. I nadále je hra pomalá a vy sledujete, jak se obě skupiny pohybují. Hrajte dalších pět minut.

ČTVRTÝ KROK: Umožněte hráčům, aby nyní hráli bez omezení a zastavování. Tým útočící na větší branku, která má brankáře, zatímco druhý tým se snaží dát gól do jedné ze dvou menších branek. Po pěti minutách si týmy role vymění, takže oba týmy si vyzkouší hru na větší branku.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Přidejte do hry druhý míč a vyzvěte bránící tým, aby se rozdělil tak, aby stihl bránit obě útočné situace.
- › Restartujte hru a postavte se doprostřed tak, abyste měli dobrý přehled o hře.



TIPY A TRIKY

- › Řekněte brankáři, ať si organizuje hru před sebou a vede svůj bránící tým.
- › Když má bránící tým míč, podívejte se, jak se zorganizuje tým útočný, jak bude bránit. Zároveň ukažte obou týmům, jak se nejlépe přeskupit na bránění.
- › Dávejte pozor, jak jednotliví hráči získávají míč a na to, jestli to odpovídá přístupu celého týmu.
- › Připomeňte hráčům určité taktické prvky. Na slabší

straně si musí být obránce vědom útočného křídla a musí se s ním pravidelně stahovat. Zároveň musí komunikovat s celou obrannou řadou a nedostat se až za svoje střední obránce. Celou situaci pak musí kontrolovat brankář, který se podílí na kolektivních rozhodnutích, kdy se celý tým posune víc dozadu, v případě, že je míč blízko.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Proč byla v tomto cvičení tak důležitá sebeorganizace? Která pravidla napomohla řešení některých konfliktů při hře? Dodržovali všichni stanovená pravidla?
2. Jaký z toho má prospěch celý tým, když je složený z jedinců, kteří jsou dobří v sebeorganizaci?
3. Jak bychom se jako jedinci měli zorganizovat tak, abychom podpořili svůj tým? Co si můžete vzít z toho cvičení konkrétního, něco, co můžete později uplatnit ve škole nebo na pracovišti?
4. Bylo dobré, když jeden bránící hráč organizoval ostatní a jaké jsou důležité dovednosti pro sebeorganizaci ve chvíli, kdy chcete vést ostatní?
5. Jak vám toto cvičení může pomoci při budování své sebeorganizace a dovedností spojených, když jsou tyto dovednosti stále více v dnešním pracovním prostředí vyžadovány?

SEBEORGANIZACE

OKNA PŘÍLEŽITOSTÍ

PRACOVNÍ SKUPINA SCORING FOR THE FUTURE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Sebeorganizace umožní jednotlivcům mít pocit kontroly nad určitými oblastmi svého výkonu. Organizovaná sportovní a pracovní prostředí vystavují lidi určitým výzvám, které sebou mohou nést stres a úzkost. Aby se dařilo věci realizovat, k tomu je potřeba organizované sportovního nebo pracovního prostředí společně s efektivním přístupem.

CÍLE

- › Hráči budou muset převzít iniciativu, aby si vyžádali míč od hráče stojícího mimo kruh.
- › Hráči si budou muset zorganizovat svůj čas, aby dokázali odehrát maximum přihrávek.
- › Hráči budou muset číst hru ostatních tak, aby mohli sestavit svůj akční plán.

DĚLKA: 15 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Využijte středový kruh nebo vytvořte jiný kruh přímo na hřišti. Hráče rozdělte tak, že bude pět až sedm z nich uprostřed kruhu, tito budou „pracovat“ jako první, ostatní zůstávají mimo kruh, s míčem nebo bez něj. Uprostřed budou pracovat nepřetržitě a za neustálého pohybu. Hráči mimo kruh budou mít míče u nohou nebo ve svých rukách. Každé jedno kolo se odehraje tak, že si jednu minutu budou míč podávat rukama. Vysvětlete, že pokaždé když se hráč dotkne hráče stojícího mimo kruh, musí si vyžádat míč, převzít ho a hodit ho zpátky do rukou druhého hráče.

DRUHÝ KROK: Dejte prvnímu týmu jednu minutu na to, aby dokončil přihrávky a pak hráče vyměňte tak, že ti, co stáli mimo kruh, jsou teď uvnitř. Umožněte jim pracovat po dobu jedné minuty a vraťte se k původní skupině. Dejte pokyn hráčům, aby dělali to stejné cvičení, ale s míčem u nohou a přihrávali si na dva doteky. Každé skupině dejte jednu minutu, aby dokončila maximum přihrávek.

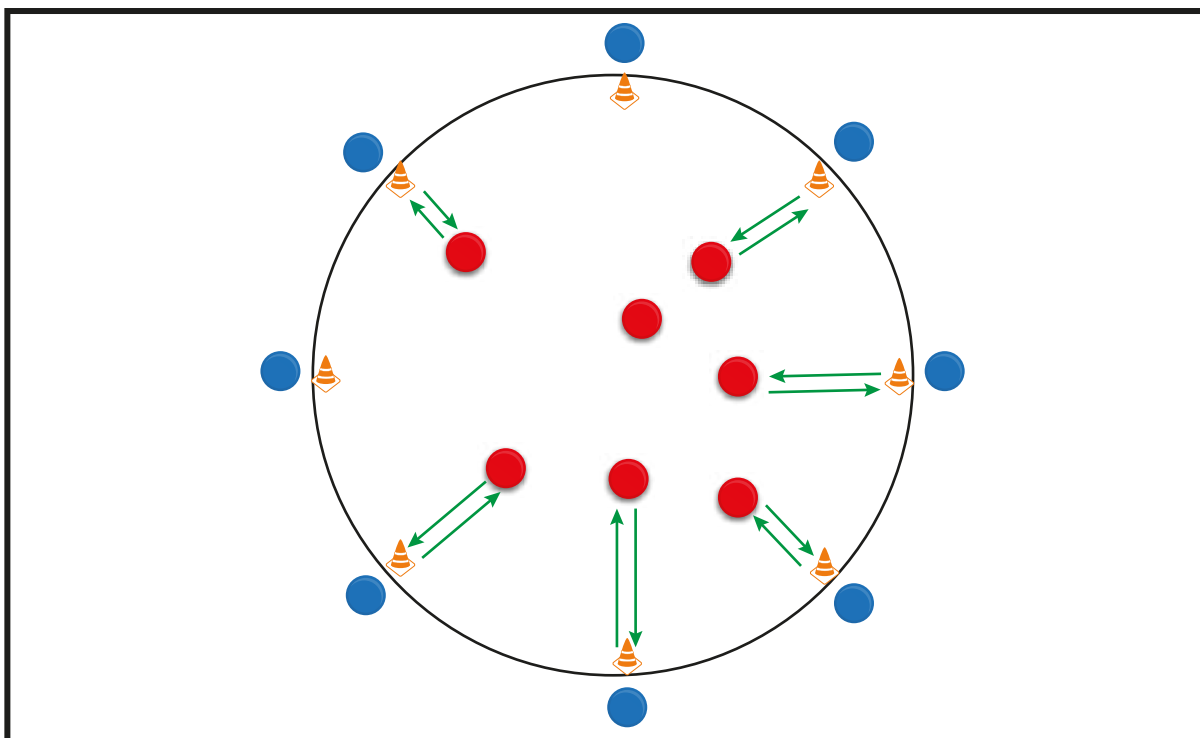
TŘETÍ KROK: Hráči s míčem, kteří stojí mimo kruh, se musí otočit tak, aby neměli možnost sledovat hru. Když hráči uvnitř chtějí převzít míč, musí na hráče stojící mimo zavolat, a to buď „míč“ nebo „jsem tady“. Po tomto zavolání se hráči stojící mimo otočí směrem k hráčům uvnitř a přihrájí míč.

ČTVRTÝ KROK: Nyní míč přihrávají hráči stojící uprostřed kruhu, dostanou ho zpátky od hráčů zvenku, otočí se s míčem a musí najít volného hráče stojícího venku.

MOŽNÉ VARIANTY:

Začněte s míčem na zemi.

- › Hráči stojící venku mohou míč házet krátkým volejem hráčům uvnitř.
- › Umístěte kužel doprostřed kruhu. Dejte hráčům pokyn, aby se vrátili ke kuželu, dotkli se ho nohou a potom teprve mohou zase přihrávat.

**TIPY A TRIKY**

- › Předvedte, jak by hráči měli komunikovat, když chtějí převzít nebo přihrát míč, takže hráči uvnitř uvidí, jak by to mělo být, když jsou uprostřed.
- › Řekněte hráčům, že pokud chtějí míč, který má někdo jiný, neměli by ustávat v pohybu, dokud se míč nevrátí hráči stojícímu vně kruhu.
- › Pokud hráči udělají chybu, povzbuďte je.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE**OTÁZKY**

Přizvěte hráče do kruhu, aby si řekli zpětnou vazbu na to, jak se jim dařilo nebo nedařilo převzít iniciativu, jak se jim dařilo zvládnout prostředí, aby dosáhli svých cílů. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Jaký jste měli pocit, když jste pracovali ve vlastním tempu směrem k vlastním cílům a jak se vám dařilo se podle toho zorganizovat?
 - efektivně, nebo musí někdo znějšku celou skupinu zorganizovat?
2. Jak jste se museli zorganizovat a připravit, abyste ve třetím kole dokončili co nejvíc přihrávek?
3. Měli jste pocit, že když jsou všichni zorganizováni
 - 4. Jaké výhody přináší sebeorganizace?
 - 5. Co jste se naučili díky tomuto cvičení?

SEBEREFLEXE

KOLEČKO VĚCÍ

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Sebereflexe je interní dialog, kde si jedinec pokládá otázky, aby lépe porozuměl svému chování i chování ostatních stejně jako dopadu chování na ostatní. Sebereflexe není totéž jako sebekritika a kritické sebeuposouzení jako takové jej proces, který je zaměřený na učení ze zkušeností s cílem být informovanější o svém chování do budoucnosti.

CÍLE

- › Hráči se naučí odhadnout úroveň svých dovedností.
- › Hráči poznají svoje přednosti i slabiny.
- › Hráči se naučí, že práce v týmu ve spojení s reflexí výkonu zlepší produktivitu.

DĚLKA: 10 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 10

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

kužely
míče
rozlišováký

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte dva týmy a dejte jim rozlišováký.

Umístěte kužely jako startovní body pro oba týmy. Vyznačte dva kruhy nebo obdélníky ve stejné vzdálenosti od startovních kuželů pro oba týmy. Každý tým má svůj jeden kruh. Sem by měly týmy umístit svoje věci, jako jsou míče, kužely a kruhy. Vytvořte další obdélník v ještě větší vzdálenosti, ale ve stejné vzdálenosti od startovních bodů. Do tohoto prostoru umístěte všechny věci jako jsou míče, rozlišováký, kužely a kruhy.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že jejich cílem je umístit co nejvíce věcí do vlastního prostoru. Každé cvičení bude trvat tři minuty. Vždy je na řadě je jeden hráč, který může vzít jednu věc a umístit jí do prostoru svého týmu. Na konci určených tří minut budou věci spočítány. Jedno kolo je zkušební, pak věci rozmístěte jako na začátku.

TŘETÍ KROK: Hrajte znovu, ale tentokrát s trochu jinými pravidly. Každá věc musí být do vlastního prostoru dopravena jiným způsobem:

Míč – driblujte s míčem dopředu a dozadu, vnitřkem obou nohou

kužel – běžte pozpátku

kruh – kolena vysoko nahoru, skoky

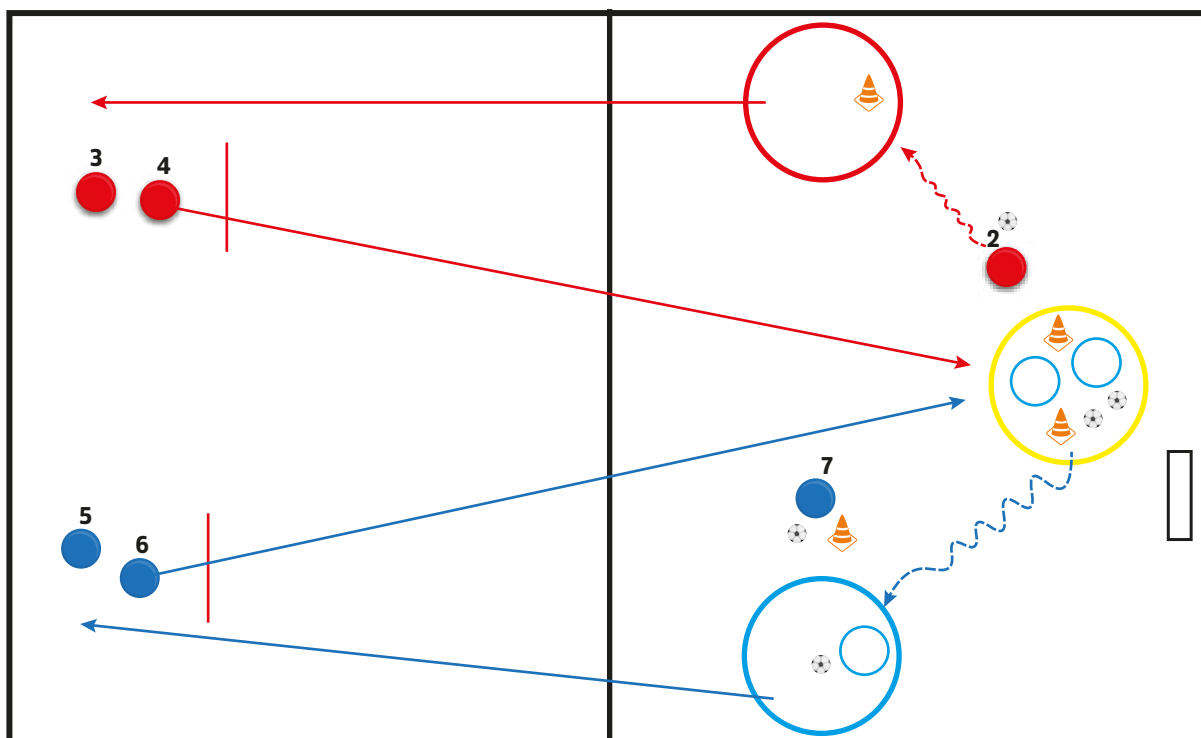
kruh a míč – driblujte a současně kolena nahoru

kužel a kruh – kolena vysoko nahoru, ale jděte pozpátku

ČTVRTÝ KROK: Po dvou kolech se týmům zeptejte na jejich výkony individuální a výkony celého týmu. Pokládejte jim následující otázky: Co dobře fungovalo pro celý tým? Jakou strategii bychom mohli použít, abychom dosáhli lepších výsledků? Jak zajistíme, aby k výsledku přispěli všichni hráči? Po této reflexi hrajte hru ještě jednou.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Využijte jiných cvičení a materiálů pro větší obtížnost. Například můžete požádat hráče, aby na cestě s míčem nazpátek žonglovali bez toho, aby spadnul na zem.
- › Hráči, kteří nebudou dodržovat pravidla budou muset oběhnout trestné kolečko.



TIPY A TRIKY

- › Dávejte pozor na to, jestli hráči provádí cvičení správně.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Podle čeho jste vybírali věc, kterou přinesete zpět ve druhé fázi cvičení?
2. Snažil se někdo přinést věc zpět, ale nedařilo se mu plnit úkol s tím spojený? Jak jste se cítili?
3. Jak ovlivnila výkon týmu reflexe před třetím kolem?
4. Jak jste se cítili při reflexi a diskusi o tom, jak můžou jednotliví členové týmu přispět k věcem ve vašem prostoru?
5. Po této zkušenosti, co si myslíte, že můžete přinést týmu v jiném prostředí? Jakými dovednostmi, znalostmi a přístupem můžete přispět?

SEBEREFLEXE

BEZPEČNÉ A NEBEZPEČNÉ ZÓNY

INEX-SDA – FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Sebeuvědomění a sebereflexe jsou důležité procesy a mechanismy, které ovlivňují osobní rozvoj. Ve sportu se toto vztahuje také k situačnímu uvědomění a je to považováno za důležitou složku sportovního úspěchu. Je to základ k rozvoji vynikající výkonnosti a může být také základem pro vybudování si svého sebevědomí, převzetí odpovědnosti za své činy a dělání efektivnějších rozhodnutí. Mít více sebeuvědomění znamená mít více znalostí a povědomí o svých silných a slabých stránkách, myšlenkách i chování, motivačních prvcích, hodnotách a domněnkách.

CÍLE

- › Hráči budou povzbuzeni k tomu, aby lépe reflektovali svoje problémy a jak tyto ovlivňují jejich životy.
- › Hráči si budou navzájem předávat dobré zkušenosti přes reflexi a pozorování.
- › Hráči budou reflektovat nutné podmínky k tomu, aby se mohli rozvíjet v různých oblastech života.

DÉLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 8

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

branky
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

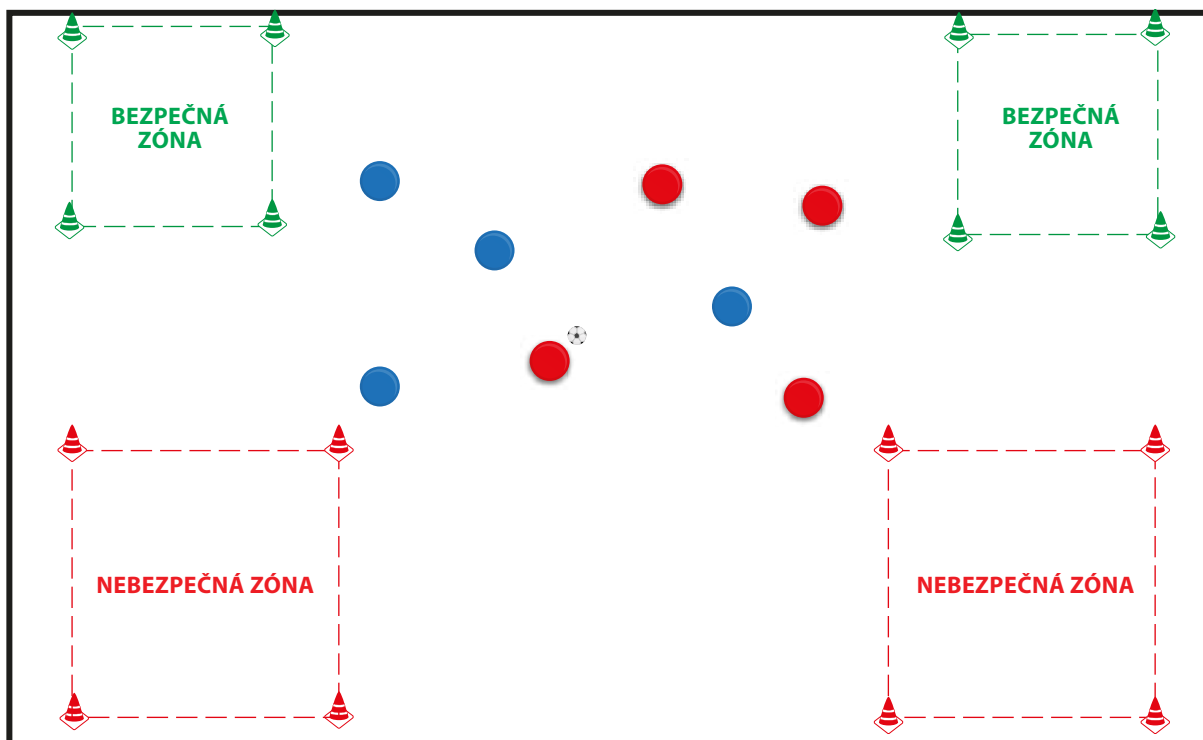
JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte malé hřiště se čtyřmi čtverci, dva jsou vždy na každé straně hřiště. Zajistěte, aby byla vytvořena jedna malá a jedna velká zóna, zároveň vytvořte dva týmy.

DRUHÝ KROK: Vysvětlete hráčům, že budou hrát klasický fotbalový zápas, nicméně si budou muset být vědomi různých zón. Ta větší představuje nebezpečí, zatímco ty malé jsou zóny bezpečí. Řekněte hráčům, aby nevstupovali do nebezpečných zón. Pokud se jim to nepodaří, jsou s tím spojené následky. Poprvé budou muset hrát s rukama za hlavou, podruhé budou hrát jen na jedné noze a pokud do nebezpečné zóny vstoupí potřetí, musí zůstat stát na místě. Do bezpečných zón mohou vstupovat jen hráči příslušných týmů. Když je hráč v bezpečné zóně, nemůže ho jiný hráč napadat nebo mu vzít míč. Současně mohou hráči zůstat v bezpečné zóně jen pět vteřin. Zápas trvá deset minut a po něm je pět minut na zpětnou vazbu.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Měňte rozměry jednotlivých zón.
- › Vymyslete různé druhy následků nebo požádejte hráče, ať je sami vymyslí.
- › Vzhledem k tomu, že je zón více, můžete vymyslet i jiný způsob, než je potrestání.
- › Např. v jedné zóně musíte využívat slabší nohu, v další zóně nemůžete přihrávat míč, takže musíte přes zónu driblovat atd.
- › Zónám můžete přidělit různé funkce, podle jednotlivých týmů. Např. můžete mít dribléra proti chodci, atd.



TIPY A TRIKY

- › Na začátku se vyhýbejte používání slov bezpečný a nebezpečný.
- › Až po zápase s hráči prodiskutujte význam jednotlivých zón.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse využijte následujících otázek:

1. Byli jste schopni odehrát zápas bez toho, abyste vstupovali do větších zón? Jak se vám dařilo zvládat jednotlivá pravidla?
2. Jak váš tým využil možnosti reflexe mezi jednotlivými koly k tomu, aby změnil strategii? Byl tento čas nápomocný?
3. Pokud by větší zóny byly bezpečnými prostory, co by to mohlo představovat ve vašich životech? Ve vašich komunitách?
4. Jak se vám dařilo vyhýbat se těmto prostorám v zápase a jak se vám to daří v běžném životě?
5. Pokud nebezpečné prostory představují malé zóny, jaké prostory by to mohly být ve vašich komunitách, ve škole nebo v práci?

ODOLNOST

OD ZASTÁVKY K ZASTÁVCE

RHEINFLANKE, NĚMECKO

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Fotbaloví trenéři se soustředí na rozvoj odolnosti svých hráčů a týmů, protože nepříjemné situace ve sportu jsou nevyhnutelné a musí být zpracovány vyváženě. Když se u mladých lidí rozvine odolnost ve sportu, jsou pak mnohem lépe schopni vnímat změnu jako příležitost nebo výzvu a možnost k osobnímu rozvoji, výzvu k akci, přizvání k podpoře ostatních, pozitivní reakci na obtížné situace nebo náročný učební proces, poučení z předchozích nevydařených zkušeností, aby z nich vyšli silnější a mohli zvládat situace nahoru dolů.

CÍLE

- › Hráči se naučí poznání, že dělání chyb jim umožní se také zlepšovat.
- › Hráči se naučí, že pokud u úkolu vytrváte a pokračujete v nácviu, může být dosaženo zlepšení.
- › Hráči si ověří limity svých vlastních možností.

DĚLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 4

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

odrazová stěna
branky
kužely
míče
koordinační žebřík

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Připravte čtyři stanoviště, každé s jiným cvičením, můžete k tomu využít diagram. Pamatujte na to, že obtížnost by se měla postupně zvyšovat.

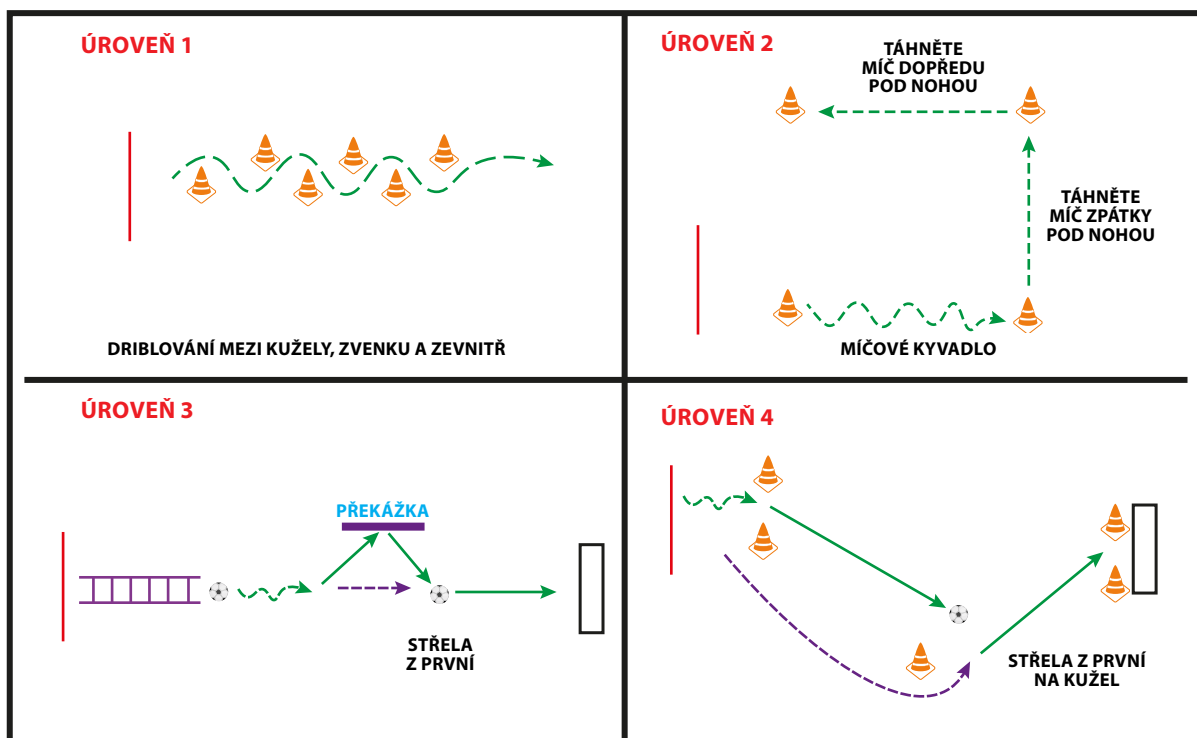
DRUHÝ KROK: Ukažte hráčům jednotlivá stanoviště a vysvětlete jim, že všichni musí začít na stanovišti číslo jedna a až potom se můžou posunout dál. Aby hráč mohl postoupit dál, musí mít potvrzení od jednoho z koučů, že cvičení dokončil správně.

TŘETÍ KROK: Zahajte cvičení a podporujte hráče v jejich postupu od prvního ke čtvrtému stanovišti.

ČTVRTÝ KROK: Nyní míč přihrávají hráči stojící uprostřed kruhu, dostanou ho zpátky od hráčů zvenku, otočí se s míčem a musí najít volného hráče stojícího venku.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Jakmile hráči dokončí všechna čtyři stanoviště, můžete druhé kolo pojmout komplexněji, ale za využití stejných stanovišť.
- › Hráči mohou spolupracovat ve dvojicích a dohlížet na to, jestli jejich partner cvičení vykonal správně.



TIPY A TRIKY

- › Pokud jako kouč nemůžete být na všech stanovištích, můžete požádat tým, aby zhodnocení správnosti provedení cvičení provedli sami.
- › Všimněte si hráčů, kteří mají problém cvičení zvládnout a poskytněte jim radu a povzbuzení.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse o tom, jak je spolehlivost důležitá ve fotbale nebo v nalezení práce, využijte následujících otázek:

1. Co vás motivovalo k dokončení všech stanovišť? Jak jste udržovali motivaci během jednotlivých cvičení, když vše bylo stále náročnější a mohli jste být frustrováni, pokud vám to zrovna nešlo?
2. Když jste museli cvičení absolvovat víckrát, zažívali jste zlepšení při opakování? Proč nebo proč ne?
3. Co vám pomohlo absolvovat všechna čtyři stanoviště a při překonání těžkostí?
4. Můžete uvést příklad toho, když jste udělali chybu, nebo se vám něco nepodařilo, ale i tak jste pokračovali? Máte příklady této odolnosti mimo hřiště?
5. Co dělá zaměstnance odolným? Jaké jsou přednosti odolného pracovníka nebo pracovní síly?

ODOLNOST

JEDEN NA JEDNOHO

PRACOVNÍ SKUPINA SCORING FOR THE FUTURE

PRVNÍ POLOČAS: ÚVOD

DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Ve sportu je posouvání odolnosti mládeže často spojování s rozvojem pozitivních mechanismů poradit si. Souvisí to s možnostmi vypořádat se s problémy a znovu se nastartovat v procesu rozvoje nebo změny. Bez odolnosti se lidé nemohou zlepšovat za jejich současné možnosti, protože to vyžaduje posouvání osobních limitů a možností.

CÍLE

- › Hráči se naučí, že odolnost je důležitá životní dovednost pro to zůstat motivovaný i když konkrétní úkol zrovna přesahuje jejich současné kapacity.
- › Hráči se naučí, že ke zvýšení odolnosti musí vystoupit ze své komfortní zóny a zkusit něco nového.
- › Hráči budou ke zvýšení své odolnosti potřebovat mysl i tělo.

DĚLKA: 20 minut

VĚKOVÁ SKUPINA: 12+

POČET ÚČASTNÍKŮ: minimálně 6

POTŘEBNÉ VYBAVENÍ:

rozlišováký
kužely
míče

DRUHÝ POLOČAS: POPIS

JAK HRÁT

PRVNÍ KROK: Vytvořte pětiúhelník za pomoci pěti kuželů. Řekněte hráčům, aby se rovnoměrně rozdělili mezi kužely a rozdejte jim rozlišováký.

DRUHÝ KROK: Dejte týmům pokyn, aby doprostřed čtverce vyslali jednoho hráče, kteří mezi sebou odehrají kámen, nůžky, papír. Vítězný tým začne cvičení. Nyní budou hráči hrát jeden na jednoho. Jeden hráč z každého týmu se bude snažit dát gól jednomu protihráči. Pokud padne gól, na hřiště nastupuje nový hráč ze skórujícího týmu. Momentálně nehrající budou povzbuzovat spoluhráče a vracet míč do hry. Hrajte každé kolo pět minut.

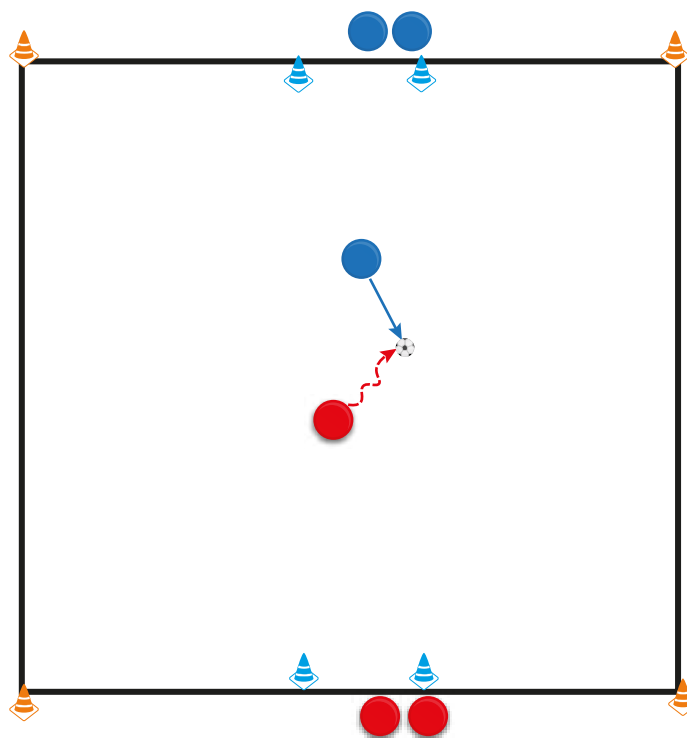
TŘETÍ KROK: V dalším kole mohou hráči používat jen svojí slabší nohu. Znovu hrajte pět minut.

ČTVRTÝ KROK: V posledním kole musí hráči vystřelit na branku nejdéle za 25 vteřin. Momentálně nehrající budou měřit tento čas a oznamovat, když bude odehráno dvacet vteřin.

Tým, který dá v každém kole nejvíc gólů, vyhrává.

MOŽNÉ VARIANTY:

- › Pokud máte víc než šest hráčů, vytvořte další tým a nechte týmy, aby si po každém kole vyměnili pozice.
- › Pokud je týmů víc než čtyři, začněte cvičení turnajem a nechte hrát týmy každý s každým. Turnaj můžete také rozdělit na skupinovou a vyřazovací část, semifinále a finále.
- › Vymyslete pro týmy další výzvy.



TIPY A TRIKY

- › Vzhledem k tomu, že je cvičení fyzicky namáhavé, dejte hráčům dostatek času na odpočinek.
- › Pokud se hráči rychle unaví, dejte jim dvouminutové pauzy mezi jednotlivými koly.
- › S ohledem na počet hráčů může mít každý tým víc než tři hráče.

TŘETÍ POLOČAS: REFLEXE

OTÁZKY

Pozvěte všechny hráče k sobě pro stručné zhodnocení a zpětnou vazbu. K povzbuzení diskuse o tom, jak je spolehlivost důležitá ve fotbale i v možnosti najít si práci.

1. Jak se vám dařilo zůstat motivovaní během celého cvičení a co vás vedlo k tomu, že jste v něm pokračovali?
2. Proč si myslíte, že se někteří lidé vzdávají poté, co třeba jednou nebo dvakrát neuspějí při dosahování konkrétních cílů?
3. Máte příklady ze svého vlastního života, kdy jste neměli dostatek odolnosti pro to, abyste dosáhli stanoveného cíle? Co byste v takové situaci potřebovali nejvíc?
4. Co dělá fotbalového hráče odolným a proč si myslíte, že je váš oblíbený fotbalový hráč vybavený vysokou mírou odolnosti?
5. Jak vás tyto příklady inspirují k překonávání výzev ve vašem osobním i profesním životě?

DANIEL STUHLPFARRER

TRENÉR A KOUČ, 32

KICKEN OHNE GRENZEN, RAKOUSKO

Kdy a jak jste se stal koučem ve své organizaci?

Hodně jsem četl o Kicken ohne Grenzen v novinách. Před několika lety, když mnoho uprchlíků potřebovalo pomoc, jsem se rozhodl zapojit.

Proč si myslíte, že je fotbal důležitý v osobním rozvoji?

Podle mého názoru je fotbal skvělý nástroj pro učení se sociálních, emočních a mentálních dovedností. Zároveň otevírá dveře do komunit, kam běžné vzdělávací opatření nedosáhnou tak snadno. Mnoho mladých lidí si nejdříve přijde jen zahrát fotbal a do našich vzdělávacích programů se zapojí později.

Které dovednosti jsou podle vás stejně důležité pro fotbal i pro zaměstnatelnost?

Podobně jako v běžném životě tak i ve fotbale musíte být schopni využít negativní situace ve svůj prospěch. Mnoho mladých lidí v našich skupinách má problém soustavně pracovat směrem ke svému cíli a snadno se nechají porážkou. Cílený trénink tomu může pomoci.

Můžete se podělit o konkrétní příklad jednoho účastníka, který těžil z vašich programů?

Jeden z našich hráčů, Malik, neměl dlouho zájem o to, najít si práci. Strach z odmítnutí ho paralyzoval a náš program mu pomohl vybudovat si sebevědomí, které potřeboval pro absolvování pracovních pohovorů.

Jak jste ho podporovali?

Byl jsem schopen dát Malikovi úkoly uvnitř týmu, které mu zvyšovaly sebevědomí. Byl schopný převzít odpovědnost za jiné hráče, naučil se mluvit před ostatními a vystupovat sebevědomě. Tyto zkušenosti pak přenesl do běžného života.

Máte nějaké rady pro ostatní trenéry a kouče, kteří se starají o osobní rozvoj svých svěřenců v jejich programech?

I jako trenér a kouč se musíte naučit přijímat neúspěchy. Cestu mladého člověka často ovlivňuje mnoho faktorů. A každý z účastníků našeho programu má vlastní tempo.

KRISTÝNA ZÍTKOVÁ

ÚČASTNÍK, 18

INEX-SDA - FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

Jak a proč jste se zapojila do programu vaší organizace?

O Fotbalu pro rozvoj jsem se dozvěděla díky Lize férového fotbalu, a tu jsem objevila díky nízkoprahovému centru Step v Modřanech, kde jsem hrála fotbal skoro čtyři roky.

Které aktivity vaší organizace jste navštěvovala?

Účastnila jsem se fotbalovo-rozvojových aktivit a hrála v Lize férového fotbalu od jejího založení v roce 2016. Tato liga se hraje podle principů fotbalu3. Rozvoj specifických dovedností skrz fotbal se ukázal jako skvělá příležitost dělat něco pro svou budoucnost.

Co jste se naučila díky těmto aktivitám?

V této lize nestačí být jen dobrým fotbalistou. Hráči musí mít na úrovni i životní dovednosti, aby byli úspěšní a aby pomohli svému týmu hrát dobře. Je pěkné, že se fotbal hraje i způsobem, který hráčům umožňuje a ukazuje, jak se chovat fair. Liga mi pomohla k rozvoji životních dovedností a také jsem objevila pravý význam fotbalu. Což je pro mě zábava, pohyb, přátelství a osobní

sociální růst. Myslím, že workshopy Ligy i Fotbalu pro rozvoj, které jsem často navštěvovala, na to kladou velký důraz.

Jak se Váš život změnil díky těmto aktivitám?

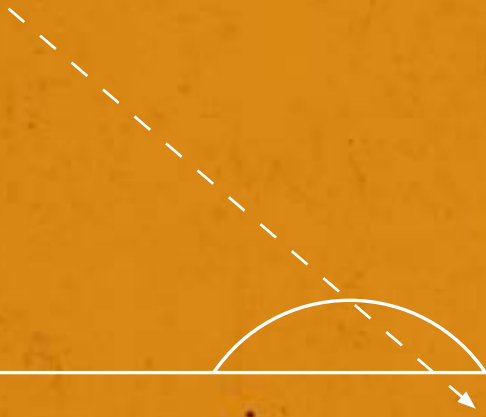
Zlepšilo to mou komunikaci, pochopení týmové spolupráce a přizpůsobení se novým prostředím. Myslím, že to bude podobné i u ostatních. Předzápasové a pozápasové diskuse mě naučily jasnějšímu vyjadřování a kritičtějšímu myšlení. Když jsem se během hry začala soustředit na kompromis, uvědomila jsem si, že to můžu přenést i do běžného života. To byla velká změna a velký krok kupředu. Nyní jsem mnohem lepší v řešení konfliktů, protože se na podobné situace a výzvy dívám z jiného úhlu pohledu.

Jak Vás podporoval trenér a kouč a jak přispěl k této změně?

Sociální pracovníci v klubu mi během aktivit hodně pomáhali získat sebevědomí svými radami a podporou, když jsem se necítila dobře. Moje sebevědomí, ochota se učit a motivace se opravdu zlepšily. A to mi hodně pomáhá v životě mimo fotbal.



3



3. TŘETÍ POLOČAS: MONITORING & EVALUACE

3. 1. RÁMEC MONITORING, EVALUACE & UČENÍ (MEU)

3. 2. NÁSTROJ PRO SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

3. 4. FORMULÁŘE PRO POZOROVÁNÍ

3. 1. RÁMEC MONITORING, EVALUACE & UČENÍ (MEU)

Jak již bylo zmíněno, byla tato sada materiálů a nástrojů vytvořena proto, aby byla integrována do již existujících na fotbalu nebo zaměstnatelnosti založených programů. S ohledem na fakt, že neexistuje jediný přístup fotbalu k zaměstnatelnosti, představuje tento rámec mnoho způsobů, jak využít cvičení a metody na získávání životních dovedností. Právě životní dovednosti jsou pokládány za základní stavební kameny zaměstnatelnosti, proto byla tato cvičení navržena k podpoře a jejich vylepšení. Z rámce MEU je možné systematicky hodnotit pokrok mladých lidí v rámci jejich rozvoje životních dovedností, stejně jako efektivitu celkového na fotbalu založeného programu zaměstnatelnosti. Právě z toho důvodu, klade rámec MEU důraz na mnoho bodů učení, které se uskuteční během celé implementace.

PŘÍKLADY RÁMCE MEU VYUŽÍVANÉ V PROGRAMECH FOTBALU PRO ZAMĚSTNATELNOST:

Organizace, které se zabývají zaměstnatelností prostřednictvím fotbalu obvykle identifikují dvě klíčové fáze, kde jsou plánovány a realizovány monitorovací strategie a nástroje. Tyto zahrnují:

› **Fáze jedna: ZAPOJENÍ:**

mladý člověk se zapojuje do programu.

› **Fáze dvě: ROZVOJ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ:**

prostřednictvím zapojení a aktivní účasti mladého člověka, získávají potřebné dovednosti, aby se posouvali dopředu na své cestě zaměstnatelnosti.

Abychom mohli měřit fázi jedna, zapojení mladých lidí v programu, je obvyklé zaznamenávat, jak často mladý člověk program navštěvuje za použití registru docházky. Před zaznamenáním docházky v tomto registru, je potřeba, aby vyplnili registrační formulář, kde vyplní údaje jako jsou jméno, věk, pohlaví a další osobní informace. Je důležité, aby fotbaloví kouči životních dovedností docházku zaznamenávali, protože každá tréninková jednotka je určena na konkrétní životní dovednost a mladý člověk, který nebude na dané tréninkové jednotce přítomen, tak si nezlepší konkrétní dovednost. Aby se dalo měřit, jak si účastníci programu vedou a jak prostřednictvím svého zapojení a aktivní účasti zlepšují své životní dovednosti, je k dispozici řada nástrojů. Jsou to například sebehodnocení, trenérské dotazníky, pozorovací formuláře, fokusní skupiny, rozhovorové skupiny a vědomostní testy. Jedním klíčovým aspektem monitoringu je spojení mezi zapojením a fázemi rozvoje životních dovedností. Například monitoring a evaluace programu by mohla hodnotit, jestli výsledky sebehodnocení u určité konkrétní životní dovednosti se výrazně liší mezi mladými lidmi, kteří přišli na méně tréninkových jednotek nebo, kteří nebyli během nich tak aktivně zapojeni. Informace získané z těchto monitorovacích nástrojů mohou být využity ke zlepšení celkového nastavení programu v dalších letech, ale také k úpravám právě probíhajících programů. Aby bylo těchto vylepšení dosaženo, musí se odehrát analytická fáze. Během té jsou sbírána a analyzována data z různých nástrojů pro sběr dat. Tato analýza podpoří evaluaci jednotlivých programových komponent a zjistí, jestli podporují stanovené cíle a jestli poskytují podklady pro rozdílné úrovně úspěchů.

Klíčové komponenty nástrojů MEU:

Rámec MEU sadu nástrojů zahrnuje následující nástroje a metody:

- › Sebehodnocení životních dovedností
- › Dotazník kouče 1
- › Dotazník kouče 2
- › Dotazník kouče 3
- › Pozorovací tréninkový formulář

Sebehodnocení životních dovedností je důležitým nástrojem, protože je participativní ze své podstaty, vtahuje mladé lidi a dává jim nástroj k vedení svého osobního rozvoje. Dotazníky jsou důležité, protože měří skutečné chování účastníků ve fotbalovém prostředí. Tréninkové pozorovací formuláře dávají koučům a trenérům prostor pro zhodnocení celého tréninku, kdy se mohou vyjádřit k plnění jednotlivých cvičení a metod stejně jako k výkonům jednotlivých účastníků. Navíc, jedna sekce žádá kouče, aby se vyjádřil, jak účastník reagoval na různé životní dovednosti během tréninků. Samotná část reflexe a zhodnocení tréninků je nutná, protože právě tímto způsobem účastníci porozumí, jak mohou přenést dovednosti ze hřiště i do jiných prostředí. Je tudíž užitečné, pokud si kouči všímají toho, jak se toto daří během tréninků.

I když součástí této sady nástrojů nejsou registrační formuláře a ani formuláře o docházce, velice doporučujeme fotbalovým koučům životních dovedností tyto formuláře využívat zejména z důvodu měření zaujetí jednotlivých účastníků. Monitorovací a evaluační nástroje jsou úzce spojeny s tím, jak kouči používají rámec MEU. Aby bylo možné postupovat do dalších úrovní rámce nebo se případně vrátit do předchozí fáze a strávit na ní další čas, musí být kouči schopni měřit úroveň, které účastníci dosáhli na individuální i týmové úrovni, a to vždy ve vztahu k životním dovednostem. Navíc, když kouči využívají tréninkové pozorovací formuláře a zjistí, že určitý druh cvičení pro jednu životní dovednost fungoval lépe než ten druhý, je to velice nápomocné pro náplň dalších tréninkových jednotek.

3. 2. NÁSTROJ PRO ZHODNOCENÍ INDIVIDUÁLNÍCH ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ

S individuálním sebehodnocením životních dovedností může být pro každého účastníka stanovena startovní čára. Jak sám účastník, tak i kouč pak budou mít lepší představu o startovním bodu mladého člověka na jeho cestě zaměstnanosti a mohou společně nalézat oblasti, které potřebují největší pozornost. Všechny individuální formuláře od jednotlivých členů celé skupiny pak položí základ rozvojového programu pro celý tým. Kouči využijí dat a informací z těchto formulářů k tomu, aby se rozhodli, jaké životní dovednosti je potřeba se skupinou mladých lidí nejvíc, prostřednictvím na fotbalu založených programů, trénovat.

Kromě využití k položení strategických základů na fotbale založených rozvojových programů, budou hodnocení sloužit a podporovat i monitoring a měření cílů programu. Jednotlivé nástroje budou využity znovu v různých bodech programu a v závislosti na tom, jak kouči naplánují a navrhnu tréninkové jednotky. To pak poslouží ke zhodnocení, jestli a do jaké míry bylo dosaženo pokroku v jednotlivých životních dovednostech na individuálních úrovních. K analýze toho, jestli mají být implementovány změny k dosažení lepších výsledků, doporučují organizace Scoring for the Future udělat si počáteční, pololetní a závěrečné vyhodnocení.

3. 2. NÁSTROJ PRO INDIVIDUÁLNÍ SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ

JAK MŮŽE BÝT SADA NÁSTROJŮ POUŽÍVÁNA?

V závislosti na vlastních zkušenostech s měřením dovedností svých hráčů, identifikovali partneři Scoring for the Future tři možnosti, jak nástroje používat a jak administrovat vyhodnocení životních dovedností.

› Účastníci vyplní formulář

sebehodnocení samostatně:

Tato možnost je hodnocena jako zmocňující, protože napomáhá sebereflexi a sebehodnocení. Bude doplněna trenérským dotazníkem, který je rovněž využíván k ohodnocení životních dovedností jednotlivce na základě toho, co kouč odporozuje během celého programu. Je důležité poznamenat, že mladí lidé někdy přeceňují svoje úspěchy, kterých mohou dosáhnout, když si na začátku stanovují cíle. Proto se může objevit značný pokles, když je první hodnocení porovnáno s tím druhým.

› Účastníci vyplní formulář

sebehodnocení ve spolupráci s fotbalovým koučem životních dovedností:

Přečíst a porozumět některým vyjádřením může být pro některé mladé lidi náročné, jak

zjistili experti Scoring for the Future.

Tato možnost pomůže zajistit to, že každý jednotlivý účastník porozumí jednotlivým životním dovednostem díky možné konzultaci s koučem. Od kouče to samozřejmě bude vyžadovat více času a námahy, protože si musí s každým účastníkem sednout a vyplnit formulář jednotlivě.

› Formuláře na sebehodnocení

vyplní kouči: I když by tato možnost byla rychlejší, přišli bychom tím o sebehodnocení a aktivitu účastníků. Pokud je záměrem, aby účastníci vlastnili a převzali vlastnictví cest svého rozvoje, jsou vhodnější předchozí možnosti. Existují samozřejmě situace, kdy je toto nejvhodnější postup.

CO SADA NÁSTROJŮ PRO SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ ZAHRNUJE?

Nástroj pro sebehodnocení životních dovedností obsahuje pět tvrzení pro každou životní dovednost, ty jsou zhodnoceny na stupnici od 1 do 5. Logika za těmito vyjádřeními je taková, že první tvrzení vyjadřuje nízkou úroveň dané životní dovednosti, zatímco páté tvrzení vyjadřuje přesný opak, vysokou úroveň pro danou životní dovednost. Tvrzení pod čísly 2, 3 a 4 jsou pak rozdílová tvrzení na této škále a vyjadřují malé změny. Účastníci budou vyzváni k přečtení všech odpovídajících vyjádření a výběru jednoho, které podle nich odráží nejlépe jejich vývoj. Aby byl kouč schopen rozhodnout, které životní dovednosti má v daných zónách upřednostnit, může spočítat čísla a rozhodnout se na základě celkového skóre jednotlivých životních dovedností.

NÁSTROJ PRO SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO DALŠÍ VYUŽITÍ NÁSLEDUJÍCÍ DOTAZNÍKY NĚKOLIKRÁT OKOPÍRUJTE.

STANOVENÍ CÍLŮ

- 1. Momentálně nemám žádné cíle do budoucna a ani nevím, co mě v budoucnosti čeká.
- 2. Víím, že mít nějaké cíle by mi v životě pomohlo, ale nemám schopnosti ani nástroje na to je rozpoznat.
- 3. Víím velice dobře o svých cílech, ale je pro mě obtížné je postupně naplňovat.
- 4. Mám nástroje na to, abych rozpoznal svoje cíle a každý den pracuji na jejich dosažení.
- 5. Identifikoval a naplnil jsem mnoho cílů, jak v osobním, tak i profesním životě. Chci pomáhat ostatním při stanovování a naplňování jejich cílů.

PŘIZPŮSOBIVOST

- 1. Vyhýbám se novým situacím.
- 2. Ocitám se v nových situacích, ale často se cítím zahlcen při pokusech o jejich zvládnutí.
- 3. V nových situacích si dokážu poradit, ale často je to pro mě velká výzva.
- 4. Snadno se v nových situacích přizpůsobím, a to i v těch, kde jsou ostatní, jako např. kolegové, spoluhráči atd.
- 5. Aktivně vyhledávám nové situace, abych otestoval svoje schopnosti přizpůsobit se.

SEBEVĚDOMÍ

- 1. Cítím se velice nepříjemně, když se mě lidé ptají na moje současné životní plány.
- 2. Mám představu o tom, kdo jsem a co chci dělat, ale stydím se vyjádřit se, protože se obávám kritiky ostatních.
- 3. Často hledám souhlas ostatních, co se týká mého chování a činů.
- 4. Přijímám to, že je normální dělat chyby, je to součástí mého procesu na osobní růst.
- 5. Víím, co chci a jak to dostanu a věřím cestě, po které jdu.

SEBEMOTIVACE

- 1. Nedokážu říct, co mě motivuje, ať už zevnitř nebo zvnějšku.
- 2. Potřebuju hodně motivace zvnějšku od ostatních lidí, abych zvládnul svoje úkoly.
- 3. Když se nějaký úkol ukáže jako hodně náročný, často ztrácím motivaci na jeho dokončení.
- 4. Když je úkol náročný, jsem schopný ho s pomocí ostatních dokončit.
- 5. Úroveň mojí motivace dokončovat úkoly je konstantně vysoká, i když jsou tyto úkoly dlouhodobé a náročné. To mi umožňuje je dokončit i samostatně.

OCHOTA SE UČIT

- 1. Víím toho dost a nemám zájem se dále učit.
- 2. Mám zájem o to se dále učit, ale nemám pro to ani energii a ani dostatečnou motivaci.
- 3. Rád se zapojím do nových možností učení se nových věcí, jakmile se objeví.
- 4. Aktivně vyhledávám nové příležitosti něco nového se naučit.
- 5. Hodně mě zajímají možnosti něco nového se naučit a rád se o své nové znalosti a dovednosti podělím s ostatními.

KONCENTRACE

- 1. Často a snadno se nechám vyrušit, když se snažím dokončit nějaký úkol.
- 2. Jsem schopný se na daný úkol soustředit, ale jen krátkou dobu.
- 3. Dávám pozor, když na mě lidé mluví, ale není pro mě jednoduché sledovat všechno, co říkají.
- 4. Jsem schopný soustředit se na instrukce, které dostává a tvrdě pracuji na jejich zapracování.
- 5. Jsem schopný se soustředit i ve stresujících situacích a jsem schopný i pomoci svým spolužákům nebo týmovým spoluhráčům, aby i oni byli soustředěnější.

3. 2. NÁSTROJ PRO INDIVIDUÁLNÍ SEBEHODNOCENÍ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ



KOMUNIKACE

- 1. Často zpanikařím, když mám komunikovat na veřejnosti a vyjádřit svoje názory v nějaké skupině.
- 2. Před diskusí raději souhlasím s ostatními, protože se obávám jejich kritiky.
- 3. I když je to pro mě náročné, umím vyjádřit svůj názor na veřejnosti prostřednictvím stručných vyjádření nebo otázek.
- 4. Jsem schopný předat svůj nápad nebo myšlenky dál, a to poměrně jasně a zřetelně. Zároveň se mi daří udržet pozornost člověka, kterému tyto myšlenky předávám.
- 5. Jsem schopný vyjádřit svoje myšlenky a názory asertivně a jasně, a to jak v soukromí, tak i na veřejnosti. Pokud je to nutné, jsem schopný se za ně postavit a bránit je.

SPOLEHLIVOST

- 1. Často mám problém plnit to, na čem jsem se dohodl, co jsem slíbil a zároveň dodržet daný termín.
- 2. Když zjistím, že nemůžu dodržet to, co jsem slíbil, dělá mi problémy to sdělit ostatním zainteresovaným.
- 3. Svoje závazky se vždy snažím dodržet včas, i když je to pro mě často hodně náročné.
- 4. Zvládám plnit svoje závazky a zároveň odmítat ty, které nejsem reálně schopný zvládnout.
- 5. Držím slovo a lidé věří tomu, že k čemukoliv se zavážu, to taky splním.

SEBEKONTROLA

- 1. Ve většině situací nejsem schopný kontrolovat svoje emoce nebo chování.
- 2. Všímám si toho, že ztrácím kontrolu nad svým chováním, ale nejsem schopný to zastavit.
- 3. Většinou se dokážu kontrolovat a přizpůsobit svoje chování, ale v některých prostředích a skupinách je to pro mě náročnější.
- 4. Dokážu se kontrolovat bez ohledu v jakém prostředí nebo skupině se zrovna nacházím.
- 5. Jsem schopný se kontrolovat a také jsem schopný rozpoznat, kdy mají ostatní problém se svými chováními nebo emocemi a umím jim pomoci.

SOCIÁLNÍ VNÍMÁNÍ

- 1. Mám problém respektovat svého spoluhráče a jejich názory na různé věci.
- 2. Chci jen porozumět tomu, jak mí spoluhráči hrají fotbal, nepotřebuji se o nich dozvědět něco víc.
- 3. Snažím se porozumět osobnostem, úrovni schopností a nadání jednotlivých členů v mém týmu, ale je pro mě obtížné to přijmout.
- 4. Věřím tomu, že jako jsme silnější, když přijmeme a akceptujeme to, že jsme rozdílní.
- 5. Jsem schopný rozpoznat a zároveň bojovat se stereotypy a efektivně zvládám svoje sociální interakce.

TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

- 1. Nevychovuje mi a necítím se dobře, když mám s ostatními spolupracovat na společném cíli.
- 2. Rád pracuji v týmu, ale je to pro mě zároveň velice náročné.
- 3. Rozumím výhodám silného týmu a pracuji na tom, abych se stal jeho platným členem.
- 4. Jsem schopný přijímat další členy týmu, abychom dosáhli na společný cíl.
- 5. Cítím se lépe, silnější a jsem efektivnější, když pracuji v týmu, než když bych pracoval sám.



ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

- 1. Vyhýbám se konfliktním situacím, protože neumím zvládat a přijímat jiné názory.
- 2. Jsem radši, když celou věc převezme někdo jiný, protože nevidím žádné výhody toho, když jsem v dané situaci.
- 3. Jsem schopný sdělit svoje pocity a zájmy ostatním, i když daná situace vyžaduje řešení konfliktů.
- 4. Vnímám konflikty jako součást učení se, ale necítím se úplně v pohodě na to, abych tyto situace vedl.
- 5. Cítím se dobře, když můžu svůj tým vést svým konfliktními situacemi, protože znám a rozumím různým fázím těchto situací.

ROZHODOVÁNÍ

- 1. Bojím se toho, že se špatně rozhodnu nebo že udělám chybu, proto se raději vyhýbám tomu, abych udělal nějaké rozhodnutí a raději to nechám na ostatních.
- 2. Mám problém rozpoznat a vyhodnotit svoji situaci a názory a následně se tak rozhodnout pro to nejlepší řešení.
- 3. Obvykle se rozhoduji rychle bez toho, abych se obával následků svého rozhodnutí, protože většinou věřím svým rozhodovacím schopnostem.
- 4. Předtím, než přijmu jakékoliv rozhodnutí, pečlivě a efektivně zvážím všechny své možnosti a připravím si plán na to, abych své rozhodnutí mohl realizovat.
- 5. Jsem rád v pozici toho, kdo dělá obtížná rozhodnutí. Když nepřijmu to nejlepší rozhodnutí, vím, že se z té zkušenosti mohu poučit a lépe vyhodnotit další možnost pro rozhodování.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- 1. Když si vzpomenu na svoje problémy v životě, vidím jen dlouhou cestu s překážkami, které není možné zdotat.
- 2. Opravdu se mi nechce řešit problémy samostatně, proto jdu často za někým, kdo mě povede.
- 3. Jsem schopný problémy rozpoznat a řešit je, nicméně si nemyslím, že mám vždy potřebné nástroje.
- 4. Učím se, jak nejlépe definovat a identifikovat příčiny jednotlivých problémů, ale i tak nejsem schopen přicházet s jejich řešeními.
- 5. Rozumím tomu, že řešení problémů je určitý proces a cítí se dobře při jednotlivých krocích tohoto procesu.

ODOLNOST

- 1. Dlouho mi trvá, než se v životě přenesu přes různá zklamání.
- 2. Jsem schopný přenést se přes neúspěch, ale potřebuji podporu ostatních, abych se pokoušel znovu.
- 3. Většinou se přes obtížné a náročné časy přenesu poměrně snadno.
- 4. Dokážu pochopit sám sebe, když se mi něco nepodaří, nezavrhnuji sám sebe a pokračuji v práci na stanoveném cíli.
- 5. Jsem schopný poradit i s horšími časy a neúspěchy a dál pracovat, a to ve všech oblastech svého života.

SEBEORGANIZACE A SEBEŘÍZENÍ

- 1. Často se cítím neorganizovaný, zejména, co se týká mých plánů současných i budoucích.
- 2. Uvědomuji si, že sebeorganizace je klíčem k dosahování věcí efektivně, ale nejsem si jistý, jak si takové věci naplánovat, jak se na ně připravit.
- 3. Abych si dokázal svůj čas lépe zorganizovat, vytvářím si seznamy úkolů, kdy mohu některé věci upřednostňovat před jinými. Někdy je ale pro mě obtížné určit, co je v danou chvíli nejdůležitější.
- 4. Jsem schopný mít svoje věci v pořádku a zorganizované, zároveň umím svůj čas řídit efektivně.
- 5. Jsem schopný si věci naplánovat a zorganizovat, společně s mými úkoly a spoluprací s ostatními tak, abychom dosáhli společného cíle. Když pracuji na nějakém úkolu, udělám ho včas a ve výjimečně kvalitě.

SEBEREFLEXE

- 1. Nejsem schopný rozpoznat svoje silné a slabé stránky.
- 2. Jsem o něco lépe schopný vyznat se ve svých pocitech a ve svém chování.
- 3. Dokážu se ohlédnout zpátky a vyhodnotit svoje chování, i to, jak toto chování mohlo ovlivnit ostatní.
- 4. Trávím čas tím, že si procházím jednotlivé situace a svoje chování v nich.
- 5. Jsem schopný reflexe ohledně následků svých činů a chování a do budoucna umím toto upravit.



3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

POPIS

Tento dotazník vyplní fotbalový kouč životních dovedností a týká se jednotlivých účastníků. Dotazník se skládá z vyjádření vztahujících se ke konkrétním životním dovednostem. Ke každému vyjádření připojí kouč svůj souhlas na stupnici od 1 do 3. Kouč by měl svoje odpovědi založit na pozorování chování daného mladého člověka, jeho přístupu a dovednostech. Navíc je v závěru vždy otázka s otevřeným koncem.

JAK POUŽÍVAT DOTAZNÍK

Aby bylo zajištěno, že má kouč dostatek dat na vyplnění tohoto formuláře u každého mladého účastníka, měl by se s konkrétními otázkami seznámit již na začátku celého programu. Pokud je to nutné, měl by si kouč dělat poznámky do pozorovacího formuláře. Tento dotazník pak bude porovnán s výsledky z individuálního sebehodnocení životních dovedností. Pokud jsou výsledky podobné, mohou být data považována za přesná nebo spolehlivá. Jsou zde tři dotazníky pro kouče, každý obsahuje otázky, které odráží tři různé fáze cesty účastníka rozvoje životních dovedností: obranu, zálohu a útok. Po dokončení každé této fáze vyplní kouč dotazník pro každého hráče, a to bez ohledu na to, které životní dovednosti té konkrétní fáze měly přednost. Jakmile je dotazník vyplněn, měly by být přeneseny body z jednotlivých tvrzení na tzv. skórkartu.

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

DOTAZNÍK PRO KOUČE 1 OBRANNÁ ZÓNA

Jméno fotbalového kouče životních dovedností: _____

Jméno hráče: _____

ÚVOD: Obranná fáze cesty zaměstnanosti klade důraz na účastníkův přístup. Intrapersonální životní dovednosti, které tvoří tuto oblast, vystaví pozitivní přístup a myšlenkové nastavení mladého člověka před tím, než postoupí do středové zóny. Tyto prvotní životní dovednosti jsou základem pro jeho osobní a sociální rozvoj. Prosím vyplňte následující dotazník pro každého konkrétního mladého hráče. První část se skládá z vyjádření, kde budete požádáni o vyjádření souhlasu, prosím zakroužkujte odpověď. Navíc je pro každou dovednost možnost odpovědět i na otevřenou otázku. Prosím napište Vaši odpověď do místa pod ní.

| SKÓRKARTA | | | | |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| ŽIVOTNÍ DOVEDNOST | TVRZENÍ 1 | TVRZENÍ 2 | TVRZENÍ 3 | CELKOVÉ SKÓRE |
| SEBEVĚDOMÍ | | | | |
| STANOVENÍ CÍLŮ | | | | |
| SOUSTŘEDĚNÍ | | | | |
| OCHOTA SE UČIT | | | | |
| SEBEMOTIVACE | | | | |
| PŘIZPŮSOBIVOST | | | | |

SEBEVĚDOMÍ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Rozvíjet u sebe pocit naplnění, když se podaří zvládnout konkrétní fotbalovou dovednost.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Věřit si, že při kontrole míče a následné střele oběma nohama.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Nalézt pocit sounáležitosti s ostatními hráči v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Směřovat svoje různorodé schopnosti, chování i charakteristiky v konkrétním a dobrém směru.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů sebevědomí v tréninku: povzbuzuje své spoluhráče, ukazuje, že věří tomu, že dokáže zlepšit své fotbalové dovednosti, využívá svých dovedností pro dobro celého týmu.

STANOVENÍ CÍLŮ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Je schopen stanovit si reálné ale zajímavé cíle, kterých v tréninku dosáhne.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Dokáže přijmout různé strategie tak, aby dosáhl konkrétních cílů rozvoje fotbalových schopností.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Dokáže přijmout a přivlastnit si odpovědnost za týmové cíle.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Rozumí tomu, že k dosažení cíle je potřeba postupných kroků a stanovení konkrétního plánu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů stanovení cílů v tréninku: vybrat si konkrétní tréninkovou techniku k dosažení fotbalových cílů, stanovit si cíle společně s dalším členem týmu nebo v rámci celého týmu, případně vypracovat konkrétní plán, jak těchto fotbalových cílů dosáhnout.

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

SOUSTŘEDĚNÍ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Zůstat koncentrovaný během celého cvičení.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Zůstat koncentrovaný během celého tréninku.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Přijmout nové informace ke zvýšení situačního povědomí na hřišti.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Naslouchat a porozumět koučovým pokynům.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Přijímat pokyny i během hry.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů soustředění

v tréninku: zůstat zapojený a vnímavý během jednotlivých úkolů, které mají za cíl zvýšit jeho výkonnost, efektivně číst pohyb a konkrétní situace přímo na hřišti, vnímat pokyny a současně podporovat ostatní v porozumění a vykonávání těchto pokynů.

OCHOTA UČIT SE

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Být otevřený a učit se v nových situacích.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Znat a dělat věci, které napomáhají procesu učení při tréninku.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Vědět, že je součástí učení svých spoluhráčů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Mít motivaci zlepšovat a pracovat na svých slabších stránkách.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů ochoty učit

se v tréninku: snaha učit se nové fotbalové dovednosti různými způsoby, otevřenost k podpoře ostatních při jejich učení a snaha pracovat na dovednostech i mimo svou komfortní zónu.

SEBEMOTIVACE & OSOBNÍ INICIATIVA

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Převzít iniciativu bez pokynů svého kouče.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Poznat svou vnitřní motivaci a využít ji v náročných situacích.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Vytrvat při náročných cvičeních a drilech.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Brát na sebe odpovědnost a další role v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů ochoty učit se v tréninku: obětovat se při dosahování individuálních nebo týmových cílů, zůstat odhodlaný při dokončování úkolů, motivovat ostatní, aby dosáhli svých cílů.

PŘIZPŮSOBIVOST

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Využívat různých přístupů k řešení výzev během tréninků a zápasů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Využívat efektivní komunikace při adaptaci na nové herní situace.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Rychle reagovat na nové situace se svými spoluhráči.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Kontrolovat svoje emoce v různých herních situacích.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů schopnosti přizpůsobit se v tréninku: reaguje a poradí si s novými situacemi, snadno se adaptuje na nové herní styly, vítá nové spoluhráče i případné hosty v týmu.

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

DOTAZNÍK PRO KOUČE 2 STŘEDOVÁ ZÓNA

Jméno fotbalového kouče životních dovedností: _____

Jméno hráče: _____

ÚVOD: Středová fáze cesty zaměstnanosti zdůrazňuje rozvoj schopností týmové spolupráce u mladého člověka. Týmová spolupráce vyžaduje mezilidské kompetence, které mladému člověku umožní efektivně spolupracovat s ostatními. Účastníci se v této chvíli mohou soustředit na své interpersonální dovednosti, protože již mají zvládnuté základní dovednosti z obranné fáze, kde trénovali a posilovali svoje intrapersonální dovednosti. Před postupem ze středové do útočné fáze je potřeba změřit posun daného mladého člověka s ohledem na jeho sociální dovednosti.

Prosím, vyplňte následující dotazník pro každého konkrétního mladého hráče. První část se skládá z vyjádření, kde budete požádáni o vyjádření souhlasu, prosím, zakroužkujte odpověď. Navíc je pro každou dovednost možnost odpovědět i na otevřenou otázku. Prosím, napište Vaši odpověď do místa pod ní.

| SKÓRKARTA | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| ŽIVOTNÍ DOVEDNOST | TVRZENÍ 1 | TVRZENÍ 2 | TVRZENÍ 3 | CELKOVÉ SKÓRE |
| KOMUNIKACE | | | | |
| TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE | | | | |
| SOCIÁLNÍ VNÍMAVOST | | | | |
| SPOLEHLIVOST | | | | |
| SEBEKONTROLA | | | | |

KOMUNIKACE

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Naslouchat pokynům kouče a klást otázky, pokud není něco jasné.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Dávat jasné a zřetelné pokyny svým spoluhráčům.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Využívat a rozumět nonverbální komunikaci při hře se spoluhráči.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Podělit se o svoje nápady a názory i před svými spoluhráči.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů komunikace v tréninku: komunikace se spoluhráči za využití různých strategií a přístupů, vedení spoluhráčů za pomoci jasných pokynů, aktivní naslouchání koučovým pokynům a případná zpětná vazba.

TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Čtení pozic a umístění v prostoru svých spoluhráčů v zápase nebo v tréninku.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Přinášení nových způsobů k řešení problémů v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Dělat chytrá rozhodnutí, která podpoří dosažení týmových cílů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Využívat silných stránek spoluhráčů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů týmové spolupráce v tréninku: pomoc spoluhráči zlepšit svoje dovednosti, zahrnout spoluhráče do rozhodování, schopnost dát konstruktivní zpětnou vazbu.

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

SOCIÁLNÍ VNÍMAVOST

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Vnímat sociální různorodost v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Respektovat sociální různorodosti v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Porozumět pocitům a vnímání svých spoluhráčů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Používat nediskriminační jazyk a chování.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů sociální vnímavosti v tréninku: respektovat fotbalové názory ostatní lidí, i když se liší od těch svých, rozpoznat a ocenit kulturní rozdíly v týmu, schopnost cítit a sdílet různé emoce v týmu.

SPOLEHLIVOST

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Být včas na trénincích a zápasech.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Sledovat a dělat úkoly a aktivity.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Získat si důvěru spoluhráčů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Být odpovědný a k odpovědnosti vést i ostatní.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů spolehlivosti v tréninku: přicházet na trénink připravený, být odpovědný svým spoluhráčům, ukázat, že mu spoluhráči můžou důvěřovat.

DOTAZNÍK PRO KOUČE 3 ÚTOČNÁ ZÓNA

Jméno fotbalového kouče životních dovedností: _____

Jméno hráče: _____

ÚVOD: Útočná fáze cesty zaměstnanosti klade důraz na rozvoj schopnosti vést ostatní. Být lídrem vyžaduje mít základy intrapersonálních a interpersonálních nebo sociálních dovedností, které umožní mladému člověku efektivně vést sebe sama a spolupracovat s ostatními. V této fázi rámce se mohou hráči a kouči soustředit na kombinaci dovedností, které zahrnují kognitivní dovednosti pro analýzu a používání informací, interpersonální dovednosti pro efektivní interakci s ostatními a intrapersonální dovednosti pro individuální řešení komplexních situací a výzev. Útočná fáze je nejbližší cíle, kde cesta zaměstnanosti nekončí, ale měla by vést k pozitivním výsledkům v rozvoji životních dovedností. Před postupem z útočné do další fáze na cestě zaměstnanosti, buď tam, kde bude pozornost zaměřena na konkrétnější dovednosti nebo třeba na dovednosti spojené s hledáním práce, je důležité, aby účastník, za podpory svého kouče, mohl změřit svůj posun a také zhodnotit svůj vývoj.

Prosím vyplňte následující dotazník pro každého konkrétního mladého hráče. První část se skládá z vyjádření, kde budete požádáni o vyjádření souhlasu, prosím zakroužkujte odpověď. Navíc je pro každou dovednost možnost odpovědět i na otevřenou otázku. Prosím napište Vaši odpověď do místa pod ní.

| SKÓRKARTA | | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| ŽIVOTNÍ DOVEDNOST | TVRZENÍ 1 | TVRZENÍ 2 | TVRZENÍ 3 | CELKOVÉ SKÓRE |
| PŘIJÍMÁNÍ ROZHODNUTÍ | | | | |
| ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ | | | | |
| ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ | | | | |
| SEBEORGANIZACE / SEBEŘÍZENÍ | | | | |
| SEBEREFLEXE | | | | |
| ODOLNOST | | | | |

PŘIJÍMÁNÍ ROZHODNUTÍ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Diskuse s ostatními, podělit se o svůj názor efektivním způsobem.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Přijímat dobrá rozhodnutí během tréninku i zápasů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Analyzovat a vyhodnotit různé situace na hřišti i mimo něj.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Přizpůsobit svá rozhodnutí, pokud se staly chyby.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů schopnosti přijímat rozhodnutí v tréninku: riskuje ve správný čas během hry, přijímá dobrá rozhodnutí během stresujících situací, přijímá informace od ostatních, ale je schopen i nezávislého myšlení.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Efektivně a rychle reagovat na chyby, tak aby je rychle napravil nebo situaci vylepšil.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Spolupracovat se spoluhráči k porozumění týmových výzev a problémů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Používat různé metody k řešení problémů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prokázat trpělivost a zůstat klidný při řešení problémů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů řešení problémů v tréninku: přinášet kreativní a inovativní řešení problémů na hřišti i mimo něj, prokázat trpělivost a vytrvalost při řešení výzev, efektivně řešit problémy se spoluhráči.

3. 3. DOTAZNÍKY PRO KOUČE

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Vidět a rozpoznat ostatní pohledy spoluhráčů při řešení běžných situací.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Nebát se konfliktu, ale vidět to jako přirozenou součást svého působení v týmu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Využívat efektivní a jasné komunikace při práci na konfliktu.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Zvládat konflikty za pomoci různých strategií a nástrojů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů řešení konfliktů v tréninku: řešení sporů mezi spoluhráči, odpustit si svoje vlastní chyby a poučit se z nich, znalost různých stylů a přístupů při zvládání konfliktů.

SEBEORGANIZACE / SEBEŘÍZENÍ

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Organizovat si fotbalové úkoly v logické posloupnosti.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Převzít odpovědnost za svoje chování a činy v týmovém prostředí.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Organizovat si úkoly a aktivity podle svých priorit.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Převzít iniciativu na hřišti, žádat si míč, když má možnost ho převzít.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů sebeřízení v tréninku: při tréninku efektivně využívá svůj čas a energii, chová se podle týmových pravidel a ukazuje odpovědnost za svou roli v týmu.

SEBEREFLEXE

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Být sebekritický ke svým fotbalovým výkonům.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Ptát se na zpětnou vazbu svých koučů a spoluhráčů.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Využívat strategií sebereflexe ke zlepšení své hry.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Identifikovat oblasti pro zlepšení své hry.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů sebereflexe v tréninku: vědom si svého příspěvku ke hře celého týmu, reflektuje své výkony v trénincích i zápasech, učí se z minulých chyb, aby se zlepšil.

ODOLNOST

Hráč jmenovaný výše je schopen:

Během tréninků testovat své osobní limity.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Poradit si s různými stresovými faktory ve fotbalovém prostředí.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

I přes mnoho neúspěchů zůstat dál zaujatý pro daný úkol.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Udržovat si pozitivní přístup i přes dílčí neúspěchy.

Určitě souhlasím (3) Souhlasím (2) Určitě nesouhlasím (1)

Prosím, popište, a uveďte konkrétní příklad, pokud je to možné, kdy tento hráč byl nebo nebyl schopný ukázat jeden z následujících indikátorů odolnosti v tréninku: poté, co udělá chybu nebo podá slabší výkon vrátí se zpátky do hry, přináší pozitivní přístup i v těžkých časech, učí se z vlastních chyb.

3. 4. FORMULÁŘ POZOROVÁNÍ TRÉNINKŮ

Název cvičení/použité metody: _____

Trénované životní dovednosti: _____

Fáze cesty (zakroužkujte jednu): OBRANA, ZÁLOHA NEBO ÚTOK

| ZHODNOCENÍ TRÉNINKU | | |
|---|----------------------|----------------------|
| | FOTBALOVÉ DOVEDNOSTI | DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT |
| → Co se v tréninku podařilo? | | |
| → Jakých cílů bylo dosaženo? | | |
| → Které konkrétní věci by mohly být lepší? | | |
| → Jaké změny nebo vylepšení uděláte pro příští trénink? | | |

FÁZE REFLEXE

→ Které otázky dobře rozvíjely diskusi?

→ Jak účastník popisoval přesun natrénovaných dovedností do jiných oblastí života? Jeden příklad:

POZOROVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ÚČASTNÍKŮ

→ Kteří účastníci prokazovali dobré fotbalové dovednosti?

→ Kteří účastníci prokazovali dobré dovednosti pro život?

→ Kteří účastníci měli problémy s fotbalovou částí?

→ Kteří účastníci měli problémy s částí týkající se dovedností pro život?

MIHAI RUS

TRENÉR A KOUČ, 29 PCRM, RUMUNSKO

Jak a proč jste se stal koučem ve vaší organizaci?

Stal jsem se fotbalovým trenérem a koučem v této organizaci, protože jsem chtěl osobně přispět ke vzdělávacímu procesu mladých lidí, a to z dlouhodobého hlediska. Zároveň jsem chtěl přispět k jejich profesionálnímu a odbornému rozvoji.

Proč si myslíte, že je fotbal užitečným nástrojem pro osobní rozvoj?

Fotbal je starověká komunitní hra, která ve své historii dokázala, že umí lidi spojovat bez ohledu na jejich rasu nebo původ. Vzdělává vás mentálně i fyzicky, abyste mohl být lepším každý den. Sport vás totiž vždy vystaví do různých situací, které musíte řešit. Konkrétně fotbal pomáhá utvářet specifické dovednosti a ovlivňuje váš sociální život, vztahy s blízkými, jak v samotném zápase, tak v každodenním životě.

Které dovednosti si myslíte, že jsou stejně důležité ve fotbale tak i zaměstnatelnosti?

Mezilidské vztahy, komunikace, motivace, odolnost, sociální citění, týmová spolupráce.

Mohl byste se podělit o konkrétní příklad účastníka vašeho programu, který z něj dokázal těžit? Jak konkrétně jste ho podporovali?

Měl jsem možnost pracovat s jedním mladým účastníkem našeho programu, který měl problém se zvládnutím svého chování. Pomocí fotbalu jsem mu pomohl lépe porozumět svým problémům, kdy mohl pracovat na svých schopnostech a sebereflexi, což je důležitá součást našich programových aktivit pro životní dovednosti. Společně jsme našli řešení pro jeho návaly vzteku, různá mentální a fyzická cvičení mu pomohly dostat emoce pod kontrolu a vyjádřit je racionálněji. Tato změna mu pomáhá nejen v jeho současném běžném životě, ale i v jeho pracovní budoucnosti.

Měl byste nějakou radu pro ostatní trenéry a kouče, kteří se snaží rozvíjet účastníky svých programů?

Mojí radou je, aby se zapojili naplno do tohoto procesu a nabídli jim zejména trpělivost a pozornost, a to po celou dobu tohoto procesu. Tyto věci ovlivní jejich život k lepšímu a mohou mít rozhodující vliv na jejich profesionální kariéru.

JACOB KARIMI

ÚČASTNÍK, 27

CHAMPIONS OHNE GRENZEN, NĚMECKO

Jak a proč jste se zapojil do programů Vaší organizace?

Když jsem se přistěhoval do Německa, žil jsem nejprve v domě pro uprchlíky. Několikrát se mě spolubydlíci a lidé tam pracující zeptali, jestli se chci přidat k jejich fotbalovému týmu. Můj spolubydlíci na pokoji mi řekl, že existuje organizace, která se zaměřuje na fotbal pro uprchlíky. Tak jsem si řekl, že to vyzkouším.

Kterých aktivit Vaší organizace jste se účastnil?

Účastnil jsem se prakticky všech aktivit. Nejdříve to začalo pravidelnými týdenními tréninky a po nějaké době začali Champions ohne Grenzen pořádat svoje vlastní turnaje. Co se mi hodně líbilo, byla výměna, kterou jsme dělali společně s Kicken ohne Grenzen, navštívili jsme je přímo ve Vídni. Po několika letech s Champions ohne Grenzen jsem byl zvolen do vedení klubu. Díky tomu jsem pak mohl reprezentovat naši organizaci a naší práci na různých veřejných akcích a třeba i na udílení sociálních cen.

Co jste se naučil díky těmto aktivitám?

Hlavně to bylo místo, kde jsem našel nové přátele. To bylo hodně důležité, protože když jsem přišel do Německa, moc lidí jsem kolem sebe neměl. Potom mi to samozřejmě pomohlo naučit se lépe mluvit německy. Motivovalo mě i to, že

jsem se mohl učit i prostřednictvím fotbalu, to byla velká zábava. Když už jsem německy uměl dobře, začal jsem částečně pracovat jako překladatel pro ostatní uprchlíky.

Jak se Váš život změnil díky účasti na těchto aktivitách?

To, že jsem se přidal ke klubu Champions ohne Grenzen ovlivnilo můj život pozitivně v mnoha směrech. Naučil jsem se sám být trenérem a koučem, abych mohl pomáhat ostatním uprchlíkům, kteří do Německa pořád přichází. Naučil jsem se jazyk, což je velice důležitá dovednost pro mojí novou práci a co je vůbec nejlepší, našel jsem spoustu nových přátel.

Jak Vás podporovali trenéři a kouči a jak přispěli k této změně?

Podporovali mě téměř ve všem, byli velice proaktivní. Po každém tréninku jsme si povídali o tom, co mě teď čeká, jaké jsou ty nadcházející výzvy, takže jsem byl připraven věci dělat a posouvat se kupředu. A když jsem třeba nenacházel žádné řešení své situace, oni mě podporovali a pomohli mi najít jiné. Tento proces posunul hodně dovedností, které potřebuji pro svůj život mimo hřiště. Další skvělá věc je, že můj osobní rozvoj přispívá i k tomu, abych byl lepším hráčem na hřišti a také spoluhráčem, jehož dovedností si cení i ostatní. Jsem si jistý, že ne jinak tomu bude i v mé práci.



A

PŘÍLOHA

**PROFILY ORGANIZACÍ ZAPOJENÝCH DO
SCORING FOR THE FUTURE**

ALBION IN THE COMMUNITY, VELKÁ BRITÁNIE

Albion in the Community je oficiální charitativní organizace fotbalového klubu FC Brighton & Hove a pracuje na tom, aby zlepšila zdraví a blahobyt, vzdělání a touhy své lokální komunity. Albion in the Community využívá sílu fotbalu jako nástroje pro inspiraci dětí, mladých lidí a dospělých k dosažení jejich cílů a naplnění jejich potenciálu. Jako odborník Albion in the Community velice dobře ví, že fotbal je účinný zejména v odpovědi na otázky sociálních témat v lokálních komunitách. Od fotbalových iniciativ zaměstnatelnosti, které zajišťují pravidelné týdenní tréninky společně s workshopy životního stylu a pracovních dovedností, až po spolupráce se školami na podporu dovednosti počítání žáků. To všechno ukazuje, že fotbal umí lidi přitáhnout a umí překonávat bariéry. Charita má sídlo v Sussexu, na jižním pobřeží Anglie a každý rok pracuje s více než 46 tis. lidmi.

BALON MUNDIAL, ITÁLIE

S ohledem na svou lokalitu ve Středomoří a členství v Evropské unii je Itálie populární destinací pro uprchlíky a migranty z celého světa. Imigranti tvoří více než 10 % populace Itálie a nástroje a zdroje sociální pomoci jsou tak napjaté. Balon Mundial byl založený v roce 2012 a je organizací, která se snaží využívat fotbalu jako nástroje pro integraci uprchlíků a migrantů a zároveň zlomit předsudky vůči nim panující. Jejich, na fotbale založený, program bojuje s etnickou a genderovou nerovností, exkluzí i sociálními bariérami. Stejně tak posiluje spojení mezi lokální komunitou a migranty. Kromě každoročního turnaje „Balon Mundial Cup“, což je mistrovství světa migrantských komunit v Turíně, trénuje také tým uprchlíků nazvaný „Senza Frontiere“. Ten má za úkol zlepšovat měkké dovednosti hráčů a otevřít jim tak více pracovních možností a pomoci najít jim svou tu správnou cestu v životě.





CHAMPIONS OHNE GRENZEN, NĚMECKO

Vzhledem k dramaticky rostoucímu počtu uprchlíků v německých federálních státech Berlín a Brandenbursko v posledních letech, vždy náročná integrace s překážkami se tak pro mnoho nových příchozích ještě ztížila. V roce 2012 tak byla založena organizace Champions ohne Grenzen (CHoG), aby jim poskytla podporu, kterou potřebují a zároveň založila kulturu vstřícné a udržitelné diverzity. CHoG posouvá kupředu výměnu a komunikaci a zaměřuje se na oblasti politik práce s uprchlíky, které jsou často přehlíženy. Fotbal je skvělý způsob pro pozitivní akci na udržitelnou desegregaci jakékoliv marginální sociální skupiny. CHoG pořádá pravidelné týdenní fotbalové tréninky pro hráče, kteří by jinak měli potíže dostat se na běžné tréninky v Německu. Tyto tréninky jsou zdarma a pro obě pohlaví. Po tréninku následují dobrovolné konzultace, při kterých mají účastníci možnost získat pomoc a radu, aby se lépe vyznali ve své nové zemi, zároveň si vyměňují zkušenosti se svými kolegy.

INEX – SDA - FOTBAL PRO ROZVOJ, ČESKÁ REPUBLIKA

INEX-SDA je nezisková organizace z České republiky, která se věnuje mezikulturnímu vzdělávání a dobrovolnictví včetně fotbalu pro rozvojové programy. INEX-SDA usiluje o tolerantní a otevřenou společnost a odpovědné občanství stejně jako mezikulturní spolupráci skrze neformální vzdělávání a dobrovolnické aktivity. Pomocí fotbalu chce rozvíjet životní dovednosti dětí a spolupracuje s mládežnickými organizacemi a institucemi neformálního vzdělávání na vytváření platformy fotbalu pro dobro, zejména pro znevýhodněné děti a mladé lidi v České republice. Organizace spolupracuje s více než dvaceti organizacemi z celé země, organizuje Ligu férového fotbalu a turnaje, které jsou založené na konceptu fotbalu³.

FUNDACIÓN RED DEPORTE Y COOPERACIÓN, ŠPANĚLSKO

S ohledem na prudký nárůst uprchlíků ve Španělsku, z nichž je polovina mladších osmnácti let, je integrace důležitější než kdy jindy. Velká část mladé populace čelí bariérám v přístupu ke vzdělání s ohledem na nedostatek finančních zdrojů. To následně vede k problémům při hledání práce a snaze při usilování o finanční nezávislost. Fundación Red Deporte y Cooperación využívá fotbalu jako nástroje ve Španělsku, kde jsou programy zaměřeny primárně na imigranty, ale také v rozvojových zemích, kde na projektech spolupracuje s lokálními partnery a organizacemi. Fotbalové tréninky jsou propojeny s aktivitami, které mají za úkol rozvíjet mladé osobnosti a týkají se témat jako jsou zdraví, zaměstnatelnost, vzdělání, komunita, leadership a dobré vládnutí. Organizace také usiluje o mezikulturní integraci prostřednictvím sportu v migrantských komunitách po celém Španělsku, kde pořádá turnaje „Football For Integration“. Fundación Red Deporte y Cooperación působí ve více než 20 zemích a pracuje s více než 3600 nejen mladými lidmi.

KICKEN OHNE GRENZEN, RAKOUSKO

Kicken ohne Grenzen (Fotbal bez hranic) je otevřený fotbalový projekt pro mladé lidi ze znevýhodněných komunit a prostředí. Právě mladým lidem umožňuje účastnit se pravidelných tréninků, na které je vstup zdarma a není potřeba dosahovat nějaké výkonnosti. Následně poskytuje různorodé vzdělávací možnosti, které usnadňují vstup do vzdělávacího systému nebo pracovního života. Organizace momentálně dohlíží na 120 dětí, teenagerů a mladých lidí při otevřených trénincích a zápasech. Mladí lidé, kteří se připojili ke Kicken ohne Grenzen skrz fotbalové aktivity, těží z dalších vzdělávacích programů. To jsou např. pravidelné „pracovní ochutnávky“, ty jsou součástí projektu „Job Goals“. Dále organizace pořádá akademii dovedností #BeASkillCoach a pravidelné šachové tréninky pro zlepšování měkkých dovedností.



RHEINFLANKE, NĚMECKO

Německo se stalo hlavní destinací pro imigranty z celého světa, přičemž jejich nesnadná integrace je nechává na pokraji společnosti a bez reálné možnosti získání zaměstnání. Organizace RheinFlanke byla založena v Kolíně nad Rýnem a působí na devíti různých místech v Německu. Jejím hlavním cílem je podporovat mladé lidi, včetně mnoha dětí imigrantů, a umožnit jim získat pracovní dovednosti a následně je propojit s místními podnikateli a zaměstnavateli. Jako prostředek pro vybudování důvěry a pro větší zapojení využívá organizace řady sportovních aktivit, zejména těch fotbalových. Vedle těchto aktivit nabízí RheinFlanke i mentoring jeden na jednoho, pracovní poradenství, jazykové kurzy, dobrovolnictví a stáže pro mladé lidi. Za sebou má mnoho let zkušeností a v týmu více než 70 lidí. I díky tomu dokáže RheinFlanke každý týden pomáhat více než 3500 mladých lidí a využívá přitom sociálního potenciálu fotbalu k dosažení pozitivních výsledků v oblasti zaměstnanosti.

POLICY CENTER FOR ROMA AND MINORITIES, RUMUNSKO

Policy Center for Roma and Minorities (PCRM) bylo založeno v Rumunsku v roce 2008. Organizace využívá fotbalu k pokročilé sociální inkluzi Romů a ostatních etnických minorit. PCRM pomocí svých aktivit mobilizuje lidi, aby byli aktivními občany svých společenství. Zároveň byl v rámci organizace vytvořen Alternative Education Club, který představuje bezpečné místo pro děti žijící ve čtvrtích, které jsou zasažené extrémní chudobou. Účastníkům programu se dostane poradenství s cílem posílit jejich vazbu na komunitu prostřednictvím sportu a fotbalu. PCRM pořádá aktivity pro více než 200 dětí ve věku 7-15 let, a to ve dvou školách v oblasti Ferentari. Povzbuzuje je tak k pravidelné školní docházce, zvyšuje jejich sebevědomí a podílí se na jejich vzdělávání.

SPORT DANS LA VILLE, FRANCIE

Míra nezaměstnanosti mezi mladými lidmi ve Francii je téměř dvojnásobná proti zbytku populace. Co je však ještě více znepokojující, je fakt, že míra nezaměstnanosti mezi mladými Francouzi ve věku 20-24 let neklesla pod 16 % za posledních 30 let. Sports dans la Ville je přední francouzskou neziskovou organizací, která pracuje se znevýhodněnou mládeží ve věku 6-25 let prostřednictvím sportovních programů a odborného vzdělávání. Jejich fotbalový program učí pozitivním hodnotám jako je například týmová spolupráce, sebevědomí, odolnost a další, a vede tak tyto mladé lidi na cestu za lepší budoucností. Fotbalové tréninky ve spojení s tréninkem odborných dovedností a programy na umísťování na trh práce zajišťuje, že se mladí přesunují z kategorie nezaměstnaných k pracovním příležitostem. Organizace byla založena v roce 1998 a dnes provozuje 45 center v městských čtvrtích po celé Francii. Ve svých programech pracuje s více než 6500 mladými lidmi.



VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA

www.streetfootballworld.org
www.fotbal.je

 facebook.com/streetfootballworld

 twitter.com/sfw_tweets

 instagram.com/streetfootballworld