

Bibliografické citace

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012.

ISBN 978-80-7376-326-8. 331 s.

MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J., RADVANSKÝ, J. Syndrom přetrénování.

Med. Sport Boh. Slov., 2003, 12(1), s. 1–13. ISSN 1210-5481.

WHYTE, G., HARRIES, M., WILLIAMS, C. *ABC of sports and exercise medicine*.

Oxford, UK: Blackwell Publishing, 2005. 464 s. ISBN 978-0-7279-1813-0.

ABSTRACT

This article focuses on the theme of overtraining. Overtraining as a result of overloading the body without a sufficient regeneration leads consequently to a number of changes function, which in turn adversely affect the performance of athlete.

Key words: overtraining syndrome, nutrition, athlete, performance, chronic fatigue

[vranova@ftvs.cuni.cz]

Co je to empowerment a jaký je jeho význam v oblasti tělesné výchovy a sportu

Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Alena Hájková, ZŠ Terežín

Empowerment = zapojení, posílení

S anglickým pojmem “empowerment” se v posledních dvaceti letech můžeme setkat v mnoha disciplínách – od managementu až po psychologii, pedagogiku a sociální práci. Empowerment odpovídá významu slova posílení nebo zapojení. V managementu se pojem používá ve smyslu posílených (empowered) pracovníků, kteří jsou pak schopni pracovat samostatněji a jsou odpovědní za své činy (Walters a kol., 2001).

Americký psychiatr Chamberlin (1997) v článku „A Working Definition of Empowerment“ popisuje empowerment jako proces, týkající se rozvoje osobnosti každého člověka a charakterizuje jeho následující klíčové prvky:

Mít přístup k informacím a zdrojům a být si vědom vlastní možnosti rozhodnout se. Mít více možností na výběr (nejen ano-ne; buď-nebo). Mít pocit, že můžu něco změnit (mít naději), myslet kriticky a umět se podívat na věci z různých úhlů. Poznat a naučit se vyjadřovat svůj vztek, necítit se osaměle, cítit,

že někam patřím. Pochopit, že lidé mají svá práva. Mít možnost ovlivňovat svůj život a společenství, kde žiji. Učit se dovednostem, které považují za důležité. Ovlivňovat pohled druhých na moje vlastní možnosti. Svůj osobní růst vnímat jako trvalý a budovat pozitivní sebeobranu (viz též tab. 1).

Tabulka 1
Změny v postojích v důsledku empowermentu
(Pattison, 1993 in Adamčíková, Eisner, Kaucký, 2005)

ZMĚNY V POSTOJÍCH	
OD	K
Bezmoci	Zapojení a posílení
Čekání na příkazy	Činnosti
Dělání věcí správně	Dělání správné věci
Reaktivní	Tvořivý a proaktivní
Obsah práce	Proces a obsah práce
Kvantita	Kvantita a kvalita
Vedoucí je odpovědný	Všichni jsou odpovědní
Obviňování z problémů a chyb	Řešení problémů a chyb

Harp (1994) a West and Parent (1992) se zabývají empowermentem jedinců s postižením a zdůrazňují i u nich význam umožnění kontroly nad vlastním životem a podmínkami, které mají na život vliv, jakou mají obecně lidé bez postižení (in Adamčíková, Eisner, Kaucký, 2005).

Podobně Sillery (1993 in Adamčíková, Eisner, Kaucký 2005) vyzdvihuje jako důležité komponenty empowermentu:

- informace – zvyšování povědomí jedinců o jejich možnostech volby,
- odpovědnost – vedení k převzetí zodpovědnosti za vlastní životy – do té míry, do jaké je to jen možné,
- úcta, respekt a oceňování – uznání hodnoty ostatních lidí.

Ve výchově a vzdělávání to znamená, že respektujeme osobnost dítěte, nicméně vedeme i je k respektu k ostatním lidem a hodnotám, k převzetí zodpovědnosti za své činy a samostatnému rozhodování.

Podstupování rizika jako podmínka empowermentu

Cílem proces empowermentu je tedy jedinec v určité oblasti efektivně „posílený“ (termíny nelze zcela snadno překládat, ale rozumějme sebevědomý, kompetentní, s pozitivním přístupem, samostatný a schopný rozhodovat, interním



Locus of Control aj.). K tomu vede u každého individuálně obtížná cesta, jejíž součástí je např. získání určitých teoretických poznatků, praktických zkušeností, podpora a motivace (vnitřní/vnější).

A právě získávání zkušeností (o sobě, o svých možnostech, o vnějším světě) se

neobejde bez podstupování určitých rizik. Riziko můžeme vnímat ve dvou polaritách: jako ohrožení, ale zároveň jako zdroj nenahraditelných přínosů pro náš život. Jestliže chceme s rizikem dobře pracovat, náš pohled by měl být vyvážený a míra rizika adekvátní (Sobek, 2010).

Uveďme dva příklady:

Pokud bychom nechali bez kontroly samostatně cestovat pětileté dítě, je míra rizika neadekvátně vysoká. Pokud „pro jistotu“ vozíme ke škole autem patnáctileté dítě, je to známka, že jsme kdesi v průběhu jeho vývoje promarnili významnou příležitost (nebo spíše celou řadu příležitostí) pro jeho postupné osamostatňování, získávání zkušeností a kompetencí.

Pokud bychom bez dozoru nechali jít ze schodů osmnáctiměsíční dítě, je riziko vysoké, neboť podpora byla na místě. Pokud s obavami sledujeme na schodech čtyřleté dítě, varujeme ho před rychlým pohybem a vnucujeme podporu, zbavujeme ho kompetence zvládnout samostatně svůj pohyb, zakusit důsledek a převzít za ně zodpovědnost.

I když to může být mnohdy nesnadné, je nezbytné zabývat se adekvátností podstupovaných rizik, aby jedinci, se kterými pracujeme, nebyli přehnaně omezováni, ani uváděni do zbytečného nebezpečí.

Empowerment ve výuce tělesné výchovy a sportu

Ve vztahu k dětem jsou podobnému rozhodování vystaveni nejen rodiče, ale také – a možná ještě ve větší míře – učitelé. Právní odpovědnost za svěřené děti významně ovlivňuje ochotu učitele podstupovat určitá rizika spojená se samostatnou prací nebo činností dětí. Tělesná výchova je předmět, ve kterém jsou tato dilemata patrná nejvíce, ale problém se týká i volnosti dětí o přestávkách, pobytů mimo školu na výletech a školách v přírodě aj.

V dnešní době velké množství dětí preferuje sedavý způsob trávení volného času. Důsledky nedostatku pohybu a zkušeností s ním spojených (děti nelezou po stromech a zídkách, neběhají v parku každé odpoledne) nacházíme jak ve špatné tělesné kondici, tak v poruchách koordinace, kinestezie, v problémech s obezitou i sníženým sebevědomím a psychickou odolností.



Takové děti jsou pak při pohybových úkolech méně úspěšné a svým neúspěchům obtížně čelí. Učitel tak musí při svých požadavcích vzít všechna rizika. Musí umět předvídat v různých situacích a brát v potaz fyzickou zdatnost i psychickou odolnost jednotlivých dětí. Jeho cílem je děti maximálně rozvíjet, a přitom zabránit zbytečným úrazům a rizikům.

Že to není vždy snadné, pomohou opět pochopit příklady.

Hyperprotektivní učitel

Tento typ učitele si je dobře vědom rizikovosti práce s dětmi a snaží se dětem zajistit maximální bezpečnost. Děti nemají možnost pohybu o přestávkách. Sedí v lavicích a spořádaně a nehlukně konzumují svačinu na připravených ubrouscích. Z hlediska bezpečnosti je zakázané běhání a pohyb po škole mimo cest na toaletu. V TV jsou preferovány bezpečné aktivity: pořadová cvičení, ZTV, nekontaktní hry a jednoduchá cvičení s náčiním. Rizikové činnosti, mezi které lze řadit např. šplh, volejbal, kotouly, cvičení na hrazdě, běh na delší vzdálenosti (může dojít k pádu, zlomení prstů, kolapsu z teplého počasí, zranění páteře apod.), jsou raději eliminovány.

Děti jsou vychovávány k bezpečnosti známými větami typu: „Nelez tam, spadneš.“ „Neběhejte, srazíte se!“ Popřípadě také „Nechoďte bosí, ať si něco nepíchnete do nohy!“ Učitel se také ochotně vzdává hodin tělesné výchovy, pokud je to potřeba z důvodu náhrady jiných hodin (zmeškala se matematika návštěvou divadla) nebo z důvodu kázeňských pochybení dětí („Zlobili jste, tak nebude tělocvik, ale zeměpis!“).

A naproti tomu druhý extrém.

Nezodpovědný, příliš riskující učitel

Učitel děti příliš nevede. Většinu času mají volný pohyb po tělocvičně, vše probíhá v chaosu a není možné mít přehled, na kterém náradí se které dítě zrovna pohybuje. Podcenění rizik se děje jak v tělocvičně, tak při outdoorových aktivitách. Není zabezpečené jištění ani další pravidla bezpečnosti (helmy na kole, záchranné vesty při vodáckých aktivitách). Nerespektují se didaktické zásady postupnosti a přiměřenosti. Nejsou dodržovány doporučené cvičební řady (od jednoduchého ke složitěmu, od seznámení s pomůckou postupně k náročnějším cvičením). Problémem může být i příliš vysoká zátěž v nevhodný čas (vytrvalostní běh v parném slunci bez pitného režimu či v mrazu při nedostatečném oblečení). To může vést k přetížení, vytvoření psychických negativních reakcí či dokonce k úrazu žáka nebo jinému zdravotnímu ohrožení.



A jak si mezi těmito dvěma krajními možnostmi představit ideál, ke kterému je žádoucí naše úsilí směřovat?



Učitel postupující adekvátní rizika

Postupně se zvyšují nároky na děti tak, aby se všestranně rozvíjely nejen jejich pohybové schopnosti, ale zvyšovalo se i tělesné sebehodnocení. Postupuje se v prověřených výukových řadách, nicméně klasické výukové postupy jsou prokládány výzvami, netradičními úkoly, dobrodružnými hrami, teambuildingovými aktivitami aj. Vedle fyzické zdatnosti se klade důraz i na pohybový prožitek a reflexi zkušeností.

Tento typ učitele si je vědom mimořádného významu aktivit (her, sportů, cvičení) v přírodě v procesu empowermentu. Vyhledává tyto aktivity a umožňuje tak žákům získání jedinečných zkušeností a zážitků, neboť věří, že rozdílné sensorické zkušenosti (vnímání všemi smysly povrchu cest, nestabilního terénu, skal, stromů, studené vody a tepla od ohně) i silné emoční prožitky (radost a uspokojení, ale také zážitek nezdaru, únavy a vyčerpání) jsou pro utváření celostní osobnosti nezbytné. Za všech okolností však dbá na bezpečnost všech účastníků, a to zejména při sportech s vyšší mírou rizika (pohyb ve skalách, na vodě, na kolech na silnici). Dbá rovněž na dodržování obecných pravidel a režimových opatření (např. noční a polední klid, pitný režim, dostupnost první pomoci).

Rizika vyhodnocuje a neadekvátně nebezpečným situacím se snaží předcházet. Zároveň se snaží reflektovat svůj vlastní strach a nepřenášet ho na děti. Věty typu „Co to děláš? Spadneš!“ mizí a nahrazují je konkrétní a praktické pokyny (musíš mít vždy kontakt třemi body, dej tělo blíž ke skále, opatrně se spouštěj, udržuj rovnováhu, dívej se dopředu apod.).

Koncept empowermentu a didaktické zásady

Tento relativně nově uváděný koncept a jeho uplatnění v TV není v rozporu s klasickými didaktickými zásadami (Didaktické zásady, 2016). Učitel postupující podle principů empowermentu je plně v souladu se zásadami:

- uvědomělosti a aktivity (podpora aktivního zapojení žáka),
- komplexního rozvoje (snaha o celostní rozvoj žáka, tělesný i duševní, všestranný pohybový rozvoj včetně vyrovnávacích prostředků),
- přiměřenosti a individuálního přístupu, soustavnosti, trvalosti, emocionálnosti aj.



Závěr

Teoretický koncept empowermentu, jakožto procesu psychosociálního posílení, používá řada autorů v různých oborech. Klíčovou myšlenkou tohoto konceptu je, že bez podstupování potenciálně rizikových situací nezískáme zkušenosti, které jsou pro zrání naší osobnosti nezbytné. V tomto článku vyvozujeme, že obdobný princip platí i v rovině psychosomatické. Bez prožití zkušenosti reálné fyzické námahy a získání zkušenosti z určitých rizikových situací (náročných na sílu, rovnováhu, obratnost) se nemůže osobnost optimálně vyvíjet. Není-li tato potřeba adekvátně naplněna, může to sekundárně vést na jedné straně k problémům s převzetím zodpovědnosti za svůj život (tzv. externí Locus of Control, snaha nechat o sebe pečovat a vinit druhé z nezdarů) nebo na druhé straně k substituci této zkušenosti jinými formami rizikového chování.

Výše uvedená tabulka podle Pattisona (1993) shrnuje základní charakteristiky empowermentu a pro oblast tělesné výchovy a sportu ji lze jen potvrdit. Je důležité získat děti k tělesné výchově a pohybové činnosti vůbec (bezmoc → zapojení). Tedy správně je motivovat, aby samy získaly kladný vztah k tělesné výchově a chtěly se aktivně podílet na pohybových činnostech, popřípadě přišly samy se zajímavým nápadem do vyučovací hodiny.

Velmi zajímavý je i poslední bod „obviňování z problémů a chyb“, které má přecházet v „řešení problémů a chyb“. Děti, které mají možnost přiměřeně rozhodovat a převzít zodpovědnost (co si vezmou na sebe do chladného počasí, kterou sjezdovkou se pojede s kopce dolů, jakým způsobem si sbalit věci do lodního pytle), nebudou kritizovat druhé, když jim začne být zima na ruce, když se sjezdovka ukáže příliš prudká nebo do lodního pytle nateče. Dokonce i v případech, kdy chybné rozhodnutí udělal někdo jiný, jsou schopny se namísto kritiky podílet na řešení vzniklého problému.

Na závěr tedy vyjadřujeme přesvědčení, že i když podstupování potenciálních rizik může být ošemetná věc (děti se mohou nachladit, uhodit či šlápnout v trávě na včelu – a nikdy zcela nevyloučíme ani opravdu závažná rizika), snaha o zajištění „naprostého bezpečí“ může být ve svém důsledku pro rozvíjející se osobnost ještě škodlivější.

Bibliografické citace

- ADAMČÍKOVÁ, J., EISNER, P., KAUCKÝ, D. EMPOWERMENT – možnosti zapojování a posilování lidí, uživatelů služeb agentur PZ a jiných organizací. Rytmus 2005. [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://www.rytmus.org/equal/kolo1/odkaz/empowerment.htm>.
CHAMBERLIN, J. A Working Definition of Empowerment [online]. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: <https://cpr.bu.edu/wp-content/uploads/2011/11/chamberlin1997.pdf>.
DIDAKTICKÉ ZÁSADY. Wikipedie. [online]. [cit. 2016-22-08]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Didaktick%C3%A9_z%C3%A1sady.



SOBEK, J. a kol. *Práce s rizikem v sociálních službách*. Praha: Portus o. s., 2010.
ISBN 978-80-254-6889-0.

WALTERS, N. a kol. *Empowerment indicators: combating social exclusion in Europe*.
Bristol: Policy Press, 2001. ISBN 1-86134-334-5.

ABSTRACT

“Empowerment” has become a popular term in various disciplines – as management, psychology, education and social services. For empowerment of any human being are important qualities: having decision-making power, learning to think critically, understanding that people have rights, learning skills, taking risks and responsibility, accepting growth as never ending and self-initiated, positive self-image.

According to this theory in PE pupils should be empowered to take risks, solve problems and be creative in their approach to physical activity. However, security is a very important part of this process.

Key words: physical education, empowerment, risk, children, development

Fotografie Klára Daďová, Jitka Vařeková

[varekova.j@seznam.cz]

Zprávy, zajímavosti

Erasmus+ sport aneb o mezinárodním projektu EMIS

Ivona Sobotková, Klára Daďová, UK FTVS, Praha

Dne 24. dubna 2016 v brzkých ranních hodinách vyrazila delegace složená ze čtyř akademiků a vybraných sedmnácti studentů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na mezinárodní setkání v rámci projektu **Égalité, Mixité, Intégration par le Sport** (Rovnost, smíšenost a integrace prostřednictvím sportu) – **EMIS**, podporovaného programem Erasmus+, do malebného města Besançon ležícího na východě Francie. Výprava zde strávila celý týden, přičemž program akce byl velmi pestrý a nabitý.

Během tohoto setkání se na Université de Franche-Comté sešli účastníci z 12 univerzit: University of Liege (Belgie), National Sports Academy (Bulharsko), University of Franche-Comté (Francie), University of Athens (Řecko), Limerick Institute of Technology (Irsko), Ss Cyril and Methodius University (Makedonie),