

Plackovací práce

2019

Půldenky v praxi

Anežka Klárová

TK. Modrý Kruh-ROJ

## Obsah

1	Úvod .....	2
2	Nový koncept.....	2
3	Jak půdenku připravit? .....	3
4	Lezení s dětmi.....	4
4.1	Místo a čas.....	4
4.2	Co s sebou .....	4
4.3	Můžu být sám? .....	5
4.4	Prezentace .....	5
4.5	Závěr .....	5

# 1 Úvod

V oddíle je důležité soustředit se na celoroční činnost. Děti naberou jiné nové zkušenosti než na táboře. Pravidelné schůzky umožňují zaměřit se na mnoho aktivit, které v tábořišti nejsou možné. Schůzky probíhají v jiném prostředí, v menším počtu oddílových lidí a v kratším časovém rozmezí. Vyžadují nový přístup jak vedoucích, tak i dětí. Velikou výhodou také je, že děti mají šanci se sblížit se svými letními kamarády po celý rok.

V této práci se zaměřím na metody, jak nejlépe vést celoroční program. Předem upozorňuji, že práce bude velmi subjektivní a individuální. Popíšu vývoj organizace schůzek v našem oddíle. Co nám nejvíce vyhovuje, s jakými potížemi se musíme potýkat a jak to u nás momentálně probíhá. Především představím náš nově vymyšlený koncept, tzv. půldenky. Zaměřím se na program během půldenek a demonstřuji jejich úspěch na již uskutečněných programech. Součástí mé práce budou poznatky o zkušenostech ze sportovních akcí s dětmi.

Tato metodika je určena především pro jiné oddíly jako inspirace. Můžou ji využít zblhlí vedoucí a dozvědět se něco nového. Nebo může posloužit novým instruktorům jako příručka k vytvoření zajímavého programu.

## 2 Nový koncept

V našem oddíle se intenzivně snažíme vylepšovat celoroční činnost. Tradiční schůzky u nás fungují už roky. Za celé období těch několika let jsme hledali nejvhodnější den a čas, abychom vyšli vstříc nejen dětem, ale i vedení a schůzky tak měly co nejvyšší účast. Naše činnost však stále poněkud kolísala, a tak jsem se rozhodli přijít s něčím novým a odlišným.

Doposud naše schůzky probíhaly každý pátek od 15:30 do 17:30. Ostatní dny v týdnu měly děti jiné kroužky a samy říkaly, že jim to vyhovuje. V okamžiku, kdy přišlo dostatek dětí (dostatkem myslím 5 a víc), čas příjemně ubíhal a dvě hodiny na schůzku byly ideální. Někdy se dokonce končilo o něco později. Postupem roku se však účast rapidně snižovala. Schůzky se musely zkracovat a někdy bohužel i rušit. Příčinou malé účasti bylo paradoxně pěkné počasí. V okamžiku, kdy začalo být trochu hezky, většina dětí odjížděla se svými rodiči na chalupy a schůzky přestaly být hlavní prioritou. Na popud toho jsme vymysleli tzv. půldenku nebo také odpoledne s oddílem.

Půldenka se liší od schůzek tím, že trvá opravdu celé odpoledne. Její výrazná výhoda spočívá v době trvání, ale také ve dni konání. Každá naše půldenka je totiž naplánovaná na stejný víkend, jako jednodenní výpravy. Děti tak nemají tendenci odjíždět na celý víkend pryč. Měli by to brát jako klasickou víkendovou výpravu, jen s přespáním doma. A tak tomu taky je. Odpoledne s oddílem tak mají úctyhodnou účast, program je delší, propracovanější a pro děti často úplně nový. Schůzek jsme se ovšem nezbavili. Jen jsme je omezili na jednu měsíčně a celoroční program obohatili o několik víkendových odpolední.

### **3 Jak půdenku připravit?**

Cílem půdenek je to samé jako u schůzek. Bavit se s dětmi, procvičovat jejich dovednosti a učit je novým věcem. Využíváme však více času, který je k dispozici a snažíme se vymýšlet aktivity, které během normálních schůzek nejsou možné.

Organizace schůzek není složitá. Všechny jsou vypsány na našich webových stránkách. Děti s nimi počítají a místo i čas srazu jsou pevně dané. Dojde-li na nějaké změny, jednoduše se to dopíše na stránky. U půdenky je to přece jenom jiné. Organizátor si musí nejprve pořádně rozmyslet, co bude za program. Tomu podřídí všechno. Místo a čas setkání, co si mají děti vzít s sebou, včetně peněz, jsou-li potřeba na vstup apod. Pokud plánuje program venku, bylo by vhodné zajistit si jakoukoliv alternativu v případě nepřízně počasí. Zamyslí se, jestli může být s dětmi sám, nebo potřebuje pomoc od dalších vedoucích. Ty poprosí o účast a zasvěť je do programu. Důležitá je prezentace. Ideální je vytvořit oficiální pozvánku se všemi informacemi, rozeslat ji rodičům i dětem emailem a přidat na oddílový web. Dobré je taky přidat k pozvánce kontakt a informaci o tom, do kdy se mají děti nahlásit. Pak už jen stačí, aby děti dorazily a bavily se.

Programů na delší odpoledne lze vymyslet mnoho. Libovolný sport, jako je lezení, softball, turnaj ve frisbee. Možnost kratších i delších výletů po Praze i v jejím blízkém okolí. Důležité je zvolit si atraktivní cíl. Ať už cukrárnu, koupaliště, kino nebo třeba zoo. Zábavné je též vaření nebo pečení s dětmi. Tematické cukroví, velikonoční zajíček nebo italské speciality. Během deštivých dnů je v nabídce návštěva muzea, galerie nebo turnaj v deskových hrách.

## 4 Lezení s dětmi

Lezení je velmi atraktivní sport. A pro energické, nebojácné, stále někam šplhající děti je jako dělaný. Lezení je nejen fyzicky, ale i psychicky náročné. Člověk čelí strachu z výšek nebo z pádu. Když mu dochází síly, přemáhá sám sebe a snaží se dosáhnout co nejdál. U lezení se člověk naučí lezacos.

Pro takový program je přirozeně nutné, aby půldenku vedl někdo, kdo má s lezením nějaké zkušenosti. Musí být schopen děti poučit o bezpečnosti v lezeckém centru. Aby si všímali ostatních lezců, nepohybovali se příliš blízko stěnám, nemotali se kolem natažených lan apod. Dokáže jasně vysvětlit princip lezení a naučí děti používat všechno potřebné vybavení. K tomu patří um zacházet správně s lanem, s jistící karabinou a kyblíkem, uvázat horolezecký uzel (osmu) a zajistit správnou komunikaci a spolupráci mezi lezci. Vyzná se ve vybavení a je schopen dětem vybrat správný sedák a lezečky. Instruktor je ohleduplný vůči nováčkům. Do ničeho děti nenutí a postupuje pomalu od nejnižší obtížnosti. Dobré je na začátku udělat rozcvičku. Protáhnout se, zahřát svaly, popř. komentovat, k čemu je protažení dobré a jaké svaly u lezení využíváme nejvíce. Důležité je děti podpořit a dovést k co nejlepšímu výsledku. Úspěch lze zaznamenat v okamžiku, kdy samy děti chtějí lézt další, nebo i těžší cestu. Pak je jasné, že účel byl splněn a společné odpoledne s lidmi z oddílu bylo pro děti zábavou i přínosem.

### 4.1 Místo a čas

Nejprve si zvolíte lezecké centrum, které považujete za vhodné a pokud možno jste tam už někdy byli. Můžete se sejít přímo tam, nebo na nejbližší zastávce mhd a jít na místo společně. Z vlastní zkušenosti víte, že lezení vám například zabere vždy přibližně dvě hodiny. U dětí musíte počítat s rezervou. Bude vás víc, děti se budou učit od začátku, takže jim to půjde pomaleji, budete dělat pauzy. Čas by měl být zvolen ideálně tak, aby nikdo nemusel utíkat od oběda, ale stihl se vrátit akorát na večeři. Nezapomeňte všechny obeznámit i s časem rozchodu, nejen srazu.

### 4.2 Co s sebou

Určitě sportovní oblečení, svačinu, peníze a lezecké vybavení, tj. sedák, lezačky (kdo nemá, možnost půjčení na místě). U ceny je nutné brát v potaz i půjčovné a starší děti,

pro které již neplatí dětské vstupné. Proto je ideální vypočítat nejdražší možný vstup a počítat s tím, že někomu se část peněz vrátí. Je nutné si zaznamenat cenu pro konkrétní dítě, abyste pak věděli, kolik komu vrátit.

#### 4.3 Můžu být sám?

Tuto informaci víte jistě až poté, co zjistíte, kolik se zúčastní dětí. Doporučuji plánovat lezení s nějakým kamarádem lezcem. Nebudete jediný se zkušenostmi, můžete dětem prakticky ukázat lezení a jištění na sobě, můžete se rozdělit na skupinky dle zdatnosti. Na takovýto program není vhodné vést půldenku sám. Z vlastní zkušenosti vím, že šest dětí je na dva vedoucí krajní maximum.

#### 4.4 Prezentace

Toto je již konkrétní příklad. Emailem byl rodičům poslán tento text a v příloze lísteček s bližšími informacemi.

*Zdravím,*

*já s Vlakem se už velmi těšíme na půldenní lezení. Proběhne v rámci odpoledne s oddílem dne 20.1. Vítání jsou samozřejmě všichni, od absolutních začátečníků, po zkušené lezce a lezčata :)*

*Tak neváhejte!*

*S pozdravem,*

*Anežka*

Příloha:

**Lezení s oddílem**

**Sraz:** 20.1. na tramvajové zastávce Smíchovské nádraží ve 14:00

**Rozchod:** U lezeckého centra Smíchoff v 17:30

**S sebou:** Sportovní oblečení, sváču, 180 Kč, lezecké vybavení, tj. sedák, lezečky (kdo nemá, možnost půjčit na místě)

Nahlašte se, prosím, Anežce do pátku 18.1. (774 xxx xxx nebo [anestik@seznam.cz](mailto:anestik@seznam.cz))

Anežka

## 5 Závěr

Tato práce především pojednává o vývoji oddílové činnosti. Představuje nové nápady a neustálé zlepšování všech aktivit. Také je zde skvěle reflektována skutečnost toho, že i ve dlouho fungujícím oddílu je potřeba neustále zkoušet jiný přístup a reagovat na nově vzniklé situace. Nejdůležitější je stále zjišťování, co děti baví a zároveň obohacuje. Je velmi přínosné hledat další nové činnosti s dětmi, které se mohou v rámci celoročních akcí vyvíjet.

