



HŘIŠTĚ MÍSTO ULICE

Datum: 16.11.25, OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ

Lektoři: Laco Bittner & Martin Mezei

Úvod: Od příkazů k partnerství

Co kdyby existoval způsob, jak proměnit nechuť žáků v nadšení a zároveň si ulehčit práci? Koučovací přístup není soubor složitých technik, ale změna myšlení, která mění dynamiku ve třídě z direktivního řízení na partnerskou spolupráci. Ústřední myšlenkou této metody je pomoci dětem najít jejich vlastní cestu a motivaci.



Martin & Laco

Využijeme pro to metaforu "**Hřiště místo ulice**". Každé dítě v sobě nosí obrovskou energii. Pokud ji nenasměrujeme správným směrem na „hřišti“ – ať už v tělocvičně, nebo ve třídě – kde může zažít úspěch a cítit se hodnotné, najde si svou cestu na „ulici“, v partě, kde bude hledat uznání jiným, často destruktivním způsobem. Koučovací přístup je klíčem k tomu, abychom dětem ukázali cestu na hřiště.

Prvním a nejdůležitějším krokem na této cestě je zajistit, aby žáci rozuměli smyslu toho, co dělají.

1. Základní stavební kámen: Síla otázky "PROČ?"

Základním myšlenkovým modelem koučovacího přístupu je tzv. **Zlatý kruh**, který se skládá ze tří úrovní: **PROČ, JAK, CO**. Většina tradiční komunikace probíhá na úrovni "CO" (co máš dělat), ale skutečná motivace a pochopení pramení z "PROČ" (proč je to důležité). Teprve když žák chápe smysl, je ochoten přemýšlet o tom, "JAK" to nejlépe udělat.

Následující tabulka ukazuje zásadní rozdíl mezi tradičním a koučovacím zadáváním úkolů:

Tradiční přístup (pouze "CO")	Koučovací přístup ("PROČ, JAK, CO")
"Přeneste míče odtud sem."	" Proč: Potřebujeme si připravit hřiště na cvičení, které zlepší naši rychlost. Jak: Jaký je nejefektivnější způsob, jak to jako tým zvládnout? Co: Pojďme ty míče přenést."
"Postavte tady slalomovou dráhu."	" Proč: Cílem je zlepšit koordinaci a obratnost. Jak: Jaké překážky můžeme použít, aby to byla výzva, ale zároveň jste to zvládli? Co: Postavte dráhu podle vaší domluvy."

Když žáci chápou smysl toho, co dělají, zvyšuje se jejich vnitřní motivace a ochota převzít zodpovědnost za výsledek.

Jak tento teoretický koncept převést do každodenní praxe? Pojďme se podívat na tři praktické pilíře, které můžete okamžitě vyzkoušet.

2. Tři pilíře koučovacího přístupu v praxi

Následující tři principy ilustrují, jak koučovací přístup funguje v praxi.

2.1. První pilíř: Vzájemné napojení

Efektivní komunikace a spolupráce stojí na vzájemném napojení. Bez něj se jakákoliv snaha o vedení míjí účinkem. Cílem je vytvořit bezpečné a důvěryhodné prostředí, kde se žáci nebojí otevřít a spolupracovat – jak s vámi, tak mezi sebou.

Praktické cvičení: Skvělou ukázkou je cvičení "**zrcadlení**". Dvojice stojí proti sobě a jeden začne pomalu dělat pohyby, které druhý kopíruje jako jeho odraz v zrcadle. Po chvíli se role vymění. Cílem je dosáhnout stavu, kdy se oba na sebe naladí natolik, že už **není poznat, kdo vede a kdo následuje**.

Tato schopnost naladit se na druhého je základním předpokladem pro úspěšné předání zodpovědnosti i pro vedení efektivního dialogu pomocí otázek.

2.2. Druhý pilíř: Předání zodpovědnosti

Tento princip přímo navazuje na vysvětlení smyslu ("PROČ?"). Když žák chápe cíl, můžeme mu svěřit část zodpovědnosti za to, jak se k němu dostane. Je to jeden z nejsilnějších motivačních

nástrojů, které máte k dispozici, a jeho absence může mít vážné následky. Většina mladistvých delikventů se původně chtěla jen někde osvědčit, najít partu, která jim dala pocit důležitosti, svěřila jim část zodpovědnosti a věřila jim.

Děti, které se mohou někde osvědčit a je jim svěřena důvěra na „hřišti“, nemají důvod hledat uznání v „partě“ na „ulici“.



2.3. Třetí pilíř: Síla otázek místo rad

Co dělat, když se žák setká s problémem, demotivací nebo strachem? Běžnou reakcí je dát mu radu nebo příkaz. Koučovací přístup volí jinou cestu – klade otázky, které vedou žáka k nalezení vlastního řešení.

Situace	Běžná reakce (Rada/Příkaz)	Koučovací přístup (Otázka)
Žák říká: "Mě nebaví míčové hry."	"To nevadí, teď prostě musíš hrát."	"Rozumím. Co konkrétně tě na nich nebaví?"
Žák se bojí: "Ztrapním se před ostatními."	"Neboj se, to zvládneš." (zlehčení)	"Čeho se konkrétně bojíš, že by se mohlo stát?"

Žák si stěžuje: "Nechce se mi cvičit."	"Přestaň se vymlouvat a makej!"	"Jak by ses chtěl/a cítit po dnešní hodině? Co by ti k tomu pomohlo?"
--	---------------------------------	---

Možná si teď říkáte, že na takové rozhovory není čas. Podívejme se tedy, jak tento přístup zavést do praxe bez toho, aby to narušilo chod hodiny.



3. Jak začít? Cesta malých kroků

Nejčastější námitka zní: "Na tohle nemám čas. Být jeden člověk na celou třídu, kde třetina nechce, třetina se bojí a jen třetina to baví – to je bolest." A je to naprosto pochopitelné. Cílem však není okamžitá a dokonalá změna, ale postupné zařazování nových prvků do vaší komunikace.

Nemusíte hned všechno změnit. Stačí začít malými kroky.

1. **Vyzkoušejte to na jednom žákovi.** Najděte si zítra jednoho konkrétního žáka a v jedné jediné situaci zkuste místo příkazu nebo rady položit otevřenou otázku. Nemusíte měnit celou hodinu, stačí jeden malý experiment.
2. **Učte koučovací přístup i žáky navzájem.** Když se naučí komunikovat partnersky mezi sebou – ptát se místo kritizování, naslouchat místo odsuzování – přestanou být zdrojem problémů a stanou se součástí řešení. Tím se vám dramaticky uvolní ruce a zlepší se atmosféra v celé třídě.

Investice do koučovací komunikace zpočátku vyžaduje trochu více energie, ale dlouhodobě vede k samostatnějším, zodpovědnějším a motivovanějším žákům. A to vám ve výsledku práci výrazně usnadní.

Závěr: Více než jen tělocvik

Koučovací přístup není soubor triků, ale změna myšlení, která vrací žákům pocit hodnoty, zodpovědnosti a smyslu. Jako učitelé tělocviku máte unikátní pozici. Zatímco v dějepise se tělo zapojuje těžko, vy jste jediní, kdo systematicky propojují hlavu s tělem a tělo s hlavou. Máte tak obrovský vliv na formování osobnosti a sebevědomí každého dítěte.

Každá otázka, kterou položíte místo příkazu, je malým krokem k tomu, aby si žák vybral hřiště místo ulice – a vy jste u toho nejdůležitějším průvodcem.

Kontakty na lektory

Laco Bittner - mentální kouč sportovců

Telefon: 777 616 540

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/laco-bittner/>

Instagram: @lacobittner

Web: <https://www.nkjk.cz/>

Martin Mezei - mentální kouč podnikatelů

Telefon: 735 887 330

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/martin-mezzei/>

Instagram: @martinmezei