

A stone archway opening to a sunset over the ocean. The arch is made of dark, textured stone blocks. The sky is a mix of blue, orange, and yellow, with wispy clouds. The ocean is a deep blue with whitecaps. The sun is a bright yellow-orange orb on the horizon. The foreground is a dark, textured surface, possibly a stone floor or a path.

*brat vietor
sestra voda*

*antropomorfizácia
v tréningovom
processe*

brat vietor, sestra voda

Antropomorfizácia v tréningovom procese.

antropomorfizácia

prenášanie ľudských vlastností na prírodu

Východiská:

Mantrou dneška je heslo „Trvalo udržateľný rozvoj“. Svojho času to bola atraktívna veta, ktorá sa stala bežnou povinnou súčasťou väčšiny prezentácií z oblasti ekonomiky či z oblasti sociológie. Aký je problém s touto perspektívne-optimisticky znejúcou a nádej prinášajúcou vetou? Jej neudržateľná korektnosť. Vedie k seba zničujúcemu bičovaniu sa nutnosťou dosahovať výsledky, úspechy, vplyv a moc.

Vplyv tejto mantry sa prejavuje vo všetkých oblastiach bytia naprieč časovou osou ľudského života. Už od detstva musíme byť prinajhoršom najlepší. Nevedome sa stávame majstrami v ekpácii [1] namiesto empatie.

Dehumanizácia sa objavuje nielen vo vojenskej a socio-psychologickej terminológii [2], ale používame ju podvedome sami voči sebe ako nástroj pomáhajúci nám prežiť v súčasnosti.

Aj šport, pôvodne ako „zábava rozvíjajúca telo a ducha“, je výrazne limitovaný komercializáciou [3].

Voda, vietor – chemicky/fyzikálne, politicky/environmentálne, historicky/aktuálne.

Prečo takýto úvod? Pretože tu budeme hovoriť o jednej z častí tréningového procesu, ktorá stojí na opačnej strane vyššie spomenutého. Namiesto boja, umožníme dieťaťu so živlami spolupracovať. Uvedieme ho na prah chápania Jednoty, umožníme mu začať vnímať svoje okolie ako súčasť svojho bytia. Z vetra a vody sa stanú pomáhajúci priatelia. Namiesto zákerných nepriateľov, s ktorými treba neustále bojovať, tu budú kamaráti, s ktorými sa môže hrať.

Pripisovanie ľudských vlastností nie-ľuďom - zvieratám, artefaktom alebo prírodným javom je hlboko zakorenené v ľudskej myslí. Často sa stretávame s tým, že deti oslovujú bábiky a figúrky, akoby boli živé. Dospelí často pripisujú duševné stavy a emócie zvieratám.

Z prác autorov skúmajúcich antropomorfizmus z rôznych hľadísk vyplýva, že zďaleka nie je výsledkom naivných presvedčení, ale zahŕňa množstvo mentálnych schopností vrátane vnímania a predstavivosti [4].

Pre nás, trénerov, je dôležité zobrať na vedomie výsledky výskumov, z ktorých vyplýva, že vstupná brána sa pre nás v deťoch najširšie otvára od piateho do deviateho roku ich života. Pozitívom tiež je, že antropomorfizácia prírody je v tomto veku prekvapivo najbližšia spôsobu antropomorfizácie v dospelosti.

Výsledky spomínaných výskumov naznačujú, že antropomorfizácia zvierat v porovnaní s technikou a neživou prírodou si môže vyžadovať rôznu mieru predstavivosti. Zoberme do úvahy, že zvieratá poskytujú početné náznaky deja a vnútorných stavov (napr. tvár, živý pohyb) - čo sa nazýva "cieľové spúšťače" - a preto môžu vyžadovať nižšiu úroveň predstavivosti, aby im bolo možné priradiť vnútorné stavy. Na druhej strane neživá príroda a technika nemajú takéto vonkajšie náznaky deja a vnútorných stavov (t. j. cieľové spúšťače), a preto si môžu vyžadovať vyššiu úroveň predstavivosti, aby im bolo možné priradiť vnútorné stavy [5].

Je skvelé, že týmto prístupom rozvíjame nielen športové zručnosti dieťaťa, ale môžeme priamo stimulovať rozvíjanie jeho predstavivosti čo v konečnom dôsledku, rozšíri jeho schopnosť vnímať.

Svet, ktorý vnímame, nie je priamo a nesprostredkované reálnym svetom, ale svetom, ktorý prešiel cez filter našich kognitívnych schopností [6].

Základná zmena postoja k prostrediu, v ktorom sa dieťa nachádza môže následne zmeniť jeho správanie ako také a povedie k vytvoreniu väzby s vlastným športom. Radosť zo športovania sa premietne aj do výsledkov, pretože dieťaťu potom pôjde všetko „ľahšie“. Z vlastnej skúsenosti viem, že jedno dieťa malo problém dostať sa dopredu, aj keď skúsenosti a zručnosti už malo. Akonáhle sme ale celé jazdenie zmenili z pretekania na hranie, stálo s úsmevom „na bedni“.

Vo výsledku, ku ktorému smerujeme, pôjde nielen o vnímanie okolia ale aj o uvedomenie si seba samého v tejto interakcii.

Mapa cesty vedúcej na stretnutie s Vetrom a s Vodou.



Na začiatku dieťaťu pomôžeme uvedomiť si svoje ruky. Ešte niekoľko dní (týždeň) pred našimi „stretnutiami s „Vetrom a Vodou“, napríklad pri rozcvičke, upriamime jeho pozornosť na dotyk s predmetmi a podkladmi, ktorých sa pri cvičení dotkne. Dieťa upozorníme nielen na začiatku ale aj počas cvičenia. Cvičenie prebieha normálne, toto je „appka bežiacia na pozadí“.

Uvedomovať pocity v dlani im pomôže aj nasledujúca hra vo dvojiciach. Jedno dieťa má zatvorené (zaviazané) oči, druhé sa dotkne postupne rôznymi predmetmi jeho dlane. Dieťa so zatvorenými očami má uhádnuť, čo sa mu dotklo dlane.



Ďalším jednoduchým cvičením im pomôžeme rozoznať rozdielnosť funkcií rúk. Vytvorí dvojice, v ktorých sa postavia oproti sebe. Podávajúci drží neutrálny malý predmet, napr. kúsok dreva, v ľavej ruke. Veľmi pomaly ho podá kamarátovi oproti, ten ho chytí pravou rukou. Podanie prebehne veľmi pomaly, aby si ho uvedomili. Ten, čo predmet dostal si ho

potom prechytí do pravej ruky. Zopakuje sa situácia popísaná vyššie s tým, že predtým prijímajúci sa stane odovzdávajúcim. Kamarátovi oproti podá predmet do ľavej ruky. Odovzdávanie / prijímanie si zopakujú aspoň trikrát. Deti si uvedomia, že pravá ruka je dávajúca, ľavá prijímajúca.

Cvičenie následne trochu pozmeníme, keď deťom povieme, aby si zavreli oči. Takýto jednoduchý úkon im umožní lepšie sa sústrediť na činnosť, ktorú majú v tej chvíli robiť – podávať si predmet s kamarátom oproti z pravej ruky do ľavej.

Ľavá ruka je teda tá, ktorá prijíma, a pravá ruka tá, ktorá dáva, v smere slnka, od jeho východu po západ [7].

Pred nasledujúcimi cvičeniami je vhodné deti pripraviť, čiastočne im vysvetliť, čo sa bude diať – „Dnes vplávame do rozprávky.“ Povieme im ako to bude vyzerať po praktickej stránke, ale nepovieme obsah – nebudeme nič spomínať o samotnom rozhovore s Vodou a Vetrom.



Ak máme možnosť, je dobré v predchádzajúcich dňoch porozprávať príbehy o zážitkoch s rozšíreným vnímaním, aby sa deti naladili na skutočnosť, ktorá ich čaká.

Začať môžeme prípadne rozprávkou Pán Boh daj šťastia, lavička [8], kde zdôrazníme rozhovory s predmetmi, a/alebo si prejdeme aj niekoľko starogréckych Ezopových, či len štyristo rokov starých La Fontainových bájok. Tak ako v prípade rozprávky, aj tu zdôrazníme komunikáciu nie ľudských postáv. Samozrejme, povieme si aj o odkazoch, ktoré bájky prinášajú ale určite podčiarkneme komunikáciu vystupujúcich postáv.

Po takejto príprave sa stretnutia s vodou, vetrom a loďou veľmi pravdepodobne podaria.



Prepojenie vnímajúceho dieťaťa so živou prírodou.



Prvé cvičenie sa najlepšie robí v lete, keď je teplo. Deťom vopred vysvetlíme že teraz budú na vode každé samo, ďalej od ostatných, aby sa vzájomne nerušili. Povieme im, aby keď budú sami, našli si taký kurz, kde ich nebude nič rušiť a môžu sa nechať len tak viezť na vetre zľava (portside). Keď sa im loď rozbehne, kormidlo a oťaže si chytia

do pravej ruky a ľavú ruku ponoria až po zápästie do vody. S rukou nebudú nič robiť, budú len vnímať ako im prsty a dlaň obteká voda. Keď začnú vodu vnímať, akoby im pretekala rukou, opýtajú sa jej, „ako sa voláš, voda?“. Voda im odpovie. Poďakujú jej a chvíľu potom sa s ňou ešte rozprávajú. Následne priplávajú k motoráku. Keď sú deti spolu, opýtame sa ich, či sa im to podarilo, po odpovedi áno ich necháme porozprávať svoje zážitky zo stretnutia s vodou. Zážitok v nich necháme doznieť, neprekryjeme ho hneď inou aktivitou.

Druhé cvičenie prebieha podobne ako prvé cvičenie.

Každé dieťa pláva samé, ďalej od ostatných, na portside.

Oťaže a kormidlo v pravej ruke, ľavú ruku zodvihnú na úroveň hlavy alebo kúsok vyššie. Určite ale nerobia „anténu“, nenaťahujú sa do výšky, pohodlne sedia na boku lode. Postupne začnú vnímať, ako im okolo ruky prúdi vietor. Po chvíli ho nechajú akoby prefukovať cez



ruku. Keď sa im to podarí, opýtajú sa: „ako sa voláš, vietor?“. Vietor im odpovie. Poďakujú mu a chvíľu potom sa s ním ešte rozprávajú. Po priplávaní k motoráku opäť zdieľajú svoje zážitky. Deti bez predchádzajúcich skúseností s podobnou aktivitou boli veľmi prekvapené.

Tretie cvičenie zaradíme v ten istý deň, len ak sme v mimoriadnej časovej tiesni a deti naozaj chcú pokračovať. Optimálne je rozdeliť tieto cvičenia na tri za sebou nasledujúce dni.

Rozhodnutie je na nás. Musíme vnímať čo sa v deťoch deje a podľa toho odhadnúť, či máme ešte v tejto aktivite pokračovať, alebo si pokračovanie necháme nabudúce. Môže sa stať, že už po prvom cvičení bude potrebná prestávka. Z vlastnej skúsenosti upozorňujem, že môžu chcieť pokračovať aj po treťom cvičení. Tam už ale treba určite prestať.

Tretie cvičenie začneme tak ako dve predchádzajúce. Portside, oťaže a kormidlo v pravej ruke, ľavá ruka voľná. Tentoraz ju dieťa položí na loď, zľahka sa chytí boku lode, ucíti ju v dlani. Po chvíli jazdy sa loďky opýta, ako sa volá. Loďka odpovie. Poďakuje jej a chvíľu sa s ňou ešte rozpráva. Po priplávaní k motoráku zdieľajú zážitky. Deti sa zvyknú čudovať, že ich loďka im často povie iné meno, než aké jej sami vybrali.

V nasledujúcich dňoch po pomenovaní sa k „novým kamarátom“ vraciame vždy, keď ideme na vodu. Pozdravíme sa s nimi a uvedomí si ich. Proces bude u konca, keď sa dieťa bude cítiť na vode ako s kamarátmi. Okrem toho, že nebude mať problém so silnejším vetrom, ani s väčšími vlnami, tým, že ich bude vnímať, začne si pozornejšie všímať zmeny, bude na ne vedieť hneď reagovať a získa tak obrovskú výhodu pred súpermi. Tieto nové vzťahy prídu dieťaťu vhod vo chvíli, keď ostane v rozhodovaní samé na seba a nebude mať dostupnú autoritu, ktorá by mu poradila. Poradí sa s kamarátmi. Rozšírenie vnímania môže deťom pomôcť pri zrýchlení rozhodovania sa počas pretekov, kedy si podvedome načítajú

prostredie – rýchlosť, smer a zmeny vetra, vlny, súperov v priestore - a budú sa síce rozhodovať vedome, ale akoby na základe intuície. Každý z vlastnej skúsenosti vieme, že nemôžeme porovnávať rýchlosť premýšľania o úkone s okamihom, „keď nám to príde“.

V druhom prípade je to prakticky okamžite.



Ďalším pozitívnym vedľajším efektom rozšírenejšieho vnímania prostredia je zníženie vnútorného napätia, stresu a neistoty. Ak budeme dôslední a to, čo deti zažili v nich budeme upevňovať, odrazí sa to aj na starostlivosti o vlastnú loď. Už ich nebudeme musieť naháňať, aby sa o ňu starali, pretože bude pre nich samozrejmé, že sa samé postarajú o kamarátku.

Postupom času, keď si začnú naozaj *vedome uvedomovať* svoje prepojenia, budú vedieť nachádzať a otvárať ďalšie väzby, ktoré budú v živote potrebovať. Pri získaní dostatočných zručností, budú vedieť vstupovať do krátkodobých ale aj dlhodobých kontaktov s javmi a skutočnosťami okolo seba. Takéto vstúpenie do hlbších úrovní reality im umožní nachádzať neobyčajné a prekvapivo schodné cesty vedúce cez ich životné výzvy.

Ponuka na záver pre tých, ktorých tento text zaujal, ale ešte si takéto niečo na vlastnej koži nevyskúšali a mali by chuť zažiť si to najskôr sami, ozvite sa mi.

Ivo Brachtl

13. 1. 2024

Použité zdroje.

- [1] S. Anastasie, “Qu’est-ce que l’empathie?”, Blog sur la philosophie et la psychologie.
- [2] J. Złotowski, H. Sumioka, C. Bartneck, S. Nishio, a H. Ishiguro, “Understanding Anthropomorphism: Anthropomorphism is not a Reverse Process of Dehumanization”, v *Social Robotics*, roč. 10652, A. Kheddar, E. Yoshida, S. S. Ge, K. Suzuki, J.-J. Cabibihan, F. Eyszel, a H. He, Ed., v *Lecture Notes in Computer Science*, vol. 10652. , Cham: Springer International Publishing, 2017, s. 618–627. doi: 10.1007/978-3-319-70022-9_61.
- [3] M. Gaško, “Spoločenský význam športu”, prezentované na Celoslovenská konferencia SOV pri príležitosti Medzinárodného dňa športu pre rozvoj a mier, Aula prof. Stráňaja UK v Bratislave, FTVŠ: Slovenský olympijský výbor, apr. 2014, s. 42. [Online]. Available at: https://www.olympic.sk/sites/default/files/field_media_file/2014-05/spolocensky-vyznam-sportu-zbornik-19975_1.pdf
- [4] G. Airenti, M. Cruciani, a A. Plebe, Ed., *The Cognitive Underpinnings of Anthropomorphism*. v *Frontiers Research Topics*. Frontiers Media SA, 2019. doi: 10.3389/978-2-88963-038-7.
- [5] R. L. Severson a S. R. Woodard, “Imagining Others’ Minds: The Positive Relation Between Children’s Role Play and Anthropomorphism”, *Front. Psychol.*, roč. 9, s. 2140, nov. 2018, doi: 10.3389/fpsyg.2018.02140.
- [6] M. Kanovsky, “Sémantika náboženstva a jej kognitívne základy: aplikácia na príklade austrálskych aborigénnych náboženstiev”, *Religio*, roč. 7, č. 2, s. 145–176, 1999.
- [7] C. T. Par, “La main”. [Online]. Available at: <https://www.ledifice.net/6034-3.html>
- [8] P. Dobšínský, “Prostonárodné slovenské povesti (Tretí zväzok)”.

Titulná stránka: Upravená fotografia plagátu z filmu Franca Zeffirelliho „Fratello sole, sorella luna“ (1972).

Mapy: Upravené z mapy Piriho Reisa; www.wikipedia.com

Fotografia ruky vo vode: „Ritvik Singh on Unsplash“

Fotografia ruky vo vzduchu: „Sindy Sussengut on Unsplash“

Ostatné fotografie z archívu autora.

Obsah

VÝCHODISKÁ:	2
MAPA CESTY VEDÚCEJ NA STRETNUTIE S VETROM A S VODOU.	4
PREPOJENIE VNÍMAJÚCEHO DIEŤAŤA SO ŽIVOU PRÍRODOU.	7
POUŽITÉ ZDROJE.	10
OBSAH.....	10