

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**Sport a volný čas**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**  
**doc. PhDr. Aleš Sekot, CSc.**

**Vypracoval:**  
**Martina Sikorová**

**Brno 2006**

## **Prohlášení**

Prohlašuji tímto, že jsem bakalářskou práci na téma „ Sport a volný čas“  
vypracovala samostatně s použitím uvedených informačních zdrojů.

Drásov 22.11.2006

.....  
Martina Sikorová

### **Poděkování:**

Děkuji panu doc. PhDr. Aleši Sekotovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Ráda bych také vyjádřila poděkování svým rodičům za technickou a materiální pomoc, kterou mi poskytli při vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji též svým kamarádům, panu Mgr. Jiřímu Mikovi – asistentu trenéra české házenkářské reprezentace mužů a Mgr. Pavlu Faráři – trenéru české házenkářské reprezentaci juniorů za cenné rady, informační materiály a psychickou podporu

Martina Sikorová

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>2</b>
<b>1. Vymezení pojmů</b>	<b>4</b>
1.1 Volný čas	5
1.2 Hra	6
1.3 Sport	7
1.4 Házená – pojem a historie	10
1.5 Sportovní trénink	12
<b>2. Sociálně psychologický aspekt sportu</b>	<b>14</b>
<b>3. Ženy a sport</b>	<b>17</b>
<b>4. Pedagogické zásady</b>	<b>19</b>
4.1 Zásada uvědomělosti a aktivity	19
4.2 Zásada názornosti	19
4.3 Zásada soustavnosti	20
4.4 Zásada přiměřenosti	20
4.5 Zásada trvalosti	21
<b>5. Cíle sportovní přípravy dětí</b>	<b>22</b>
<b>6. Správné vedení a přístup</b>	<b>25</b>
6.1 Rozdíly mezi dětmi a dospělými	25
6.2 Mladší školní věk	27
6.3 Starší školní věk	28
6.4 Osobnost trenéra	30
<b>7. Řízení tréninkové jednotky</b>	<b>33</b>
7.1 Trénink	33
7.2 Plánování sportovní přípravy	34
7.3 Spolupráce s rodiči	36
7.4 Náborová činnost	37
7.5 Zásady výběru mládeže pro sport a jejich obsah	38
<b>Závěr</b>	<b>39</b>
<b>Resumé</b>	<b>40</b>
<b>Anotace</b>	<b>41</b>
<b>Seznam použité literatury a pramenů</b>	<b>42</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>43</b>

# Úvod

V poslední době mají neziskové organizace působící v oblasti volného času stále větší vliv na způsob jeho trávení, zvláště v oblasti volného času mládeže. V dnešní uspěchané, hektické době, plné televize, počítačových her a internetu, kdy rodiče jsou přezaměstnaní, unavení, je možnost kontroly volného času dítěte stále více potřebná a žádaná. V době, kdy jsme obklopeni strašákem různých patologických jevů a závislostí, vítají rodiče možnost kontroly volného času svých dětí pomocí různých kroužků, zájmových a sportovních oddílů.

Ve své bakalářské práci, která má téma Sport a volný čas, se chci zaměřit na volný čas dětí trávený sportem, a to konkrétně na činnost sportovních oddílů mládežnické házené. Toto téma je mi velmi blízké, jako dítě jsem hrávala sedm let házenou a nyní již druhým rokem vykonávám funkci trenéra oddílu starších děvčat házené v SK HC Tišnov. K trénování jsem se dostala vlastně kvůli vlastním dětem, chtěla jsem je přivést ke sportu, který znám a který mám moc ráda. Pro moji rodinu to má velkou spoustu výhod: všichni sportujeme – tím děláme něco pro zdraví - a zároveň trávíme více času společně. Žiji totiž sama s dvěma dětmi a tak toho svého volného času mnoho nemám.

Práce je rozdělena do dvou hlavních kapitol, první část je zaměřena teoreticky, vysvětluji zde pojmy a zásady a zamýšlím se obecněji nad volným časem, v druhé praktické části se snažím postihnout správné řízení sportovního tréninku, vliv sportu na utváření osobnosti dítěte a jeho snadnější socializaci to vše doplněné o vlastní postřehy ze své praxe.

Cílem mé práce je poukázat, že trávení volného času dětí ve sportovních oddílech je velmi prospěšné pro celkový zdravý vývoj osobnosti dítěte a jeho začlenění do společnosti. Hlavní složkou je citlivý, správný a vhodný přístup osobnosti trenéra k dětem, jeho příklad, vhodné vyváření tréninkových jednotek, dobrá znalost problematiky daného sportu na dané úrovni v dané oblasti, základní

znalost psychologie dětí, pedagogiky, řízení a organizace tréninku. Důležitá je také dobrá spolupráce s rodiči, jejich podpora a porozumění.

Použiji metodu analýzy vlastních zkušeností i zkušeností ostatních trenérů pracujících s mládeží a metodu volného rozhovoru s nimi.

Jako informační zdroje jsem použila, internet, knihovnu, vlastní praxi a účast na odborných seminářích a konferencích.

V příloze přikládám vypracovanou tréninkovou jednotku mladších zákyň HC Tišnov a grafické zpracování přípravy tréninkové jednotky.

# 1. Vymezení pojmů

Volný čas je jedním z nejdiskutovanějších jevů současné doby. Spojení se sportem je téma velmi aktuální a důležité, zvláště pak u dětí a mládeže, a to z toho důvodu, že trávení volného času dětí se stále více zužuje pouze na tzv. sedavé zájmy, jako televize, internet, počítačové hry. Ze života dětí se tak vytrácí jedna ze základních podmínek pro jeho zdravý rozvoj, a to je pohyb.

Sport a jeho aktivní provozování mají dobrou pozici v naší společnosti. Naši občané si uvědomují důležitost sportu jak pro individuální rozvoj, tak z hlediska celospolečenského významu. Opět se však také potvrzuje fakt, že značná část populace však svůj pozitivní názor na význam sportu pro zdraví a tělesnou zdatnost prakticky neuskutečňuje formou intenzivního pravidelného sportování.

Největší význam sportování je přičítán pozitivním zdravotním důsledkům a naplnění principu všestrannosti socializačního procesu v mládí. Silně pocíťovaný význam *zdravotní prospěšnosti* a udržování tělesné kondice vcelku koresponduje s již zmiňovaným tradičně vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. V současnosti narůstá význam sportu v rovině socializace, a to zejména v souvislosti s chápáním sportování jako *smyslu plně náplně volného času* i za práh oblasti navazování a upevňování život obohacujících společenských vztahů.

Hektický vývoj přináší při zkoumání sílící ocenění jeho psychicky *relaxačních* funkcí, a to zejména při jeho aktivním provozování v přírodním prostředí. Sport je také vysoce hodnocen z hlediska posilování pocitu osobního sebevědomí.

Je zřejmé, že sport je vřazen do sféry volného času a že je chápán i jako vhodná forma *zábavy*. To nesporně souvisí s dále diskutovaným problémem komercializace sportu na půdě masové kultury. Politické aspekty sportu se odrážejí v názorech o vysokém významu sportu pro budování kreditu státu či národa, když - jak ještě upozorníme - vrcholový elitní sport sehrává mnohdy roli zástupního reprezentanta českého státu v zahraničí.

## 1.1 Volný čas

**Volný čas** můžeme chápat jako odpočinek, relaxaci, zájmovou činnost či jen tak obyčejné lenošení, přináší nám pocit uspokojení a pohody. Je to vlastně opak nutné práce a povinností, doba, kdy si svoji činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme ji dobrovolně a rádi a přináší nám pocity uspokojení a uvolnění. Jeho využívání se stává jakýmsi ukazatelem životního stylu. Specifikou volného času dětí je, že z výchovného hlediska je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Jeho podmínkou je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízená činnost pestrá a přitažlivá a účast dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální a sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy. (Pávková 1999: 15)

Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů, jak je napomáhají kultivovat. Vytváření formálních i neformálních skupin na základě společného zájmu je součástí socializace jedince. (Pávková 1999: 17)

Volný čas je čas, se kterým člověk může nakládat zcela podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z dvacetičtyř hodin po odečtení času věnovaného práci, škole, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku. (Průcha a kol. 1995: 255)

Z hlediska sportu můžeme na volnočasové aktivity nahlížet jako na prostor, ve kterém je možnost široké realizace pohybové rekreace. (Sekot 2003: 113)

Volný čas dětí by měl být zcela odlišný tomu, co dítě vykonává ve škole. Jedna z nejdůležitějších činností dítěte ve volném čase by pak měla být hra.



## 1.2 Hra

Hra má být součástí rozumové a pohybové uvědomělé sebevýchovy a její význam je umocňován projevem životní radosti a vitální energie, důležitých komponentů socializačního procesu. Hra je jedním ze způsobu, jimiž se člověk učí ovládat své tělo a vypořádat se s daným životním prostředím. Je tedy důležitým a nezastupitelným socializačním činitelem, jehož možnosti a meze jsou dány prostorem volného času, který má jedinec k dispozici. (Sekot 2003: 114)

Nejvyšší umění hry je kreativita, volnost alternativního jednání, podpora vynalézavosti a kombinování známého, což vede ke spontánnímu novému rozvoji. Hra potřebuje aktivitu a energii. Hra je zábavou a požitkem. Je to forma činnosti, která se liší jak od práce, tak od učení. Provází člověka po celý život. Specifické postavení má však v předškolním věku – je vůdčím typem činnosti. Má celou řadu aspektů – poznávací, fantazijní, sociální, terapeutický, odpočinkový, diagnostický. Hrát si může jak člověk sám, tak ve dvojicích či v malých a velkých skupinách. Hra a sport mají řadu společných znaků, jejich funkce v životě člověka jsou si podobné. Obě tyto činnosti většinou potřebují nějaká pravidla, pomůcky, prostředí.

Sportovní hry jsou samostatné druhy sportu, je to současná, soutěživá činnost dvou soupeřů – kolektivů či jednotlivců, kteří se snaží prokázat převahu lepším ovládnutím společného předmětu boje za neustále se měnící herní situace. Sportovní hra je nejen vlastní hra, ale i celý systém přípravy a organizačně ekonomické zajištění.

Hra a sport vyžadují pro své provádění určité podmínky ve smyslu prostorovém i časovém. Ve sportu je prostorové i časové vymezení důsledné. Ve hrách jsou pravidla často jen aktuálně závazná, vztahují se pouze k průběhu právě prováděné hry. Častějším opakováním hry mohou vzniknout pravidla tradiční, zvyková. Ve sportech byly pravidla a řády formulovány písemně, staly se prostředkem sjednocování podmínek sportovních soutěží, jejich platnost je zpravidla mezinárodní.

Společné znaky hry i sportu jsou svědectvím totožnosti jejich základů. Současně však vykazují i kvalitativní rozdíly, k nimž v průběhu historického vývoje došlo.

Sporty lze považovat za specializovaný druh hry, který lépe odpovídá současným společenským podmínkám a požadavkům.

Hra a sport mají řadu společných znaků a také jejich funkce v životě člověka si jsou podobné. Hra je zvláštním druhem činnosti, které nemají bezprostřední existenční naléhavost. Hra je pouze hrou, zábavou, prožitkem.

### **1.3 Sport**

Sport je významný společenský jev, umožňuje nám možnost seberealizace, všestranné pohybové, psychické a sociální vyžití podle vlastního výběru a předpokladů, je významným prostředkem sociálního rozvoje člověka. Původně sport označoval jakoukoliv zábavu – většinou pohybovou činnost – jejímž smyslem bylo příjemné vyplnění volného času. V dnešní době pod pojem sport zařazujeme nejen vlastní sportovní činnost, ale i zabezpečování tréninkových procesů, organizaci soutěží a řadu dalších dílčích jevů, které se kolem sportovní činnosti vytvářejí. Jeho nezanedbatelný význam je i v rovině sociální, ekonomické i kulturní.

Sport je sociologicky barvitou scénou reflektující dynamiku změn hodnotového světa, zájmů a činností současného lidstva. Je nepřehlédnutelným kulturním a sociálním jevem, který dnes svým významem překračuje kteroukoliv ze svých historických kontur. Je fenoménem, o jehož existenci jsem pravidelně mediálně globálně informováni. Přitahuje pozornost veřejnosti. (Sekot 2003: 7)

Sociologie sportu zkoumá sport jako součást sociálního a kulturního života. (Sekot 2003: 9)

#### **Společenská funkce sportu:**

- a) výchovně vzdělávací - fyzický rozvoj, rozvoj poznání, pracovní-profesní, mravní, citový, estetický, sociální,
- b) kulturní - poskytování zábavy širokým vrstvám obyvatelstva,

- c) reprezentační - reprezentace svého státu, národa navenek, přispívá k mírovému spolužití států a národů.

### **Výchovná funkce sportu:**

Úsilí o maximální výkon se ve sportu vztahuje k možnostem jedince. I zcela slabý výkon z hlediska absolutního může být pro jedince výsledkem velkého úsilí, sebezpřemáhání, námahy a v tomto ohledu plní sport úlohu, kterou mu připisujeme. Vzbuzuje totiž aktivitu jedince motorickou i psychickou, čímž dochází ke spojení vzdělávacího i ryze výchovného (působení na osobnost) vlivu. Cílem sportovní výchovy je přizpůsobení se nárokům sportovního života a přispění k rozvoji osobnosti sportovce.

**Sport** není jen výkon samotný, je mnohem obsáhlejší, lze oprávněně hovořit o sportovním životě, od něhož není možné sportovní trénink oddělit. Kromě úkolů, které jsou předmětem jednotlivých obsahových složek tréninku, musí tréninkové působení zahrnovat řadu úkolů sportovní výchovy. Patří sem regulace postojů ke všem jevům sportovního života (soupeři, rozhodčí, funkcionáři, soutěž atd.), ovlivňování interpersonálních vztahů (rovnováha soutěžení a spolupráce, týmové cíle vyšší než individuální atd.), všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce (ve formě spíše podněcování než přímým formováním), utváření potřebných návyků, resp. zvyků (režimu dne, životosprávy, hygieny, regenerace) .

Uvedené vymezení platí obecně, ale zvláštní význam má především v dětském věku. Sport má na jednu stranu příznivý vliv na vývoj jedince, a to nejen fyzický, ale i mentální, na jeho zodpovědnost, sebedůvěru atd. Jejich trénink vede často k situaci, kdy mladí budoucí šampióni jsou nuceni uspokojovat ambice rodičů, trenérů, sponzorů či federací. Tlak např. od médií, politiků i škol je přitom neadekvátní tužbám mládeže, jejich motivace jsou jiné.

I když státy, federace, trenéři, manažeři i rodiče zodpovídají za mladé sportovce a mají je chránit, k porušování mnoha zásad sportu dochází. Také vliv peněz vede někdy až k tvrdému businessu. V každém případě bývá tlak dospělých na vítězství dětí - které si mají spíše hrát - přílišný, hysteričtí rodiče jsou s to inzultovat rozhodčí,

činníky i ostatní děti. Přitom podle Olympijské charty je možné a žádoucí zaměřit sport k rozvoji dětské osobnosti k plnému potenciálu a k přípravě na zodpovědný život ve svobodné společnosti.

**Sport** hraje významnou úlohu při utváření společnosti v mnoha oblastech světa. Ovlivňuje život kolem nás i život v nás. Je spíše místem socializačních zkušeností než zdrojem odlišujících socializačních výsledků. Sport sám o sobě není příčinou změn v povahových rysech, postojích a chováních. Působí vždy v součinnosti s vlivy daných specifik, sociálního prostředí a širšího kontextu socializačních procesů. (Sekot 2003: 61)

**Socializační aspekty aktivně sportujících a nespportujících:** (Sekot, 2003, s.60)

- 1) Sport je natolik programově a situačně rozrůzněn, že nabízí i různost zkušeností odrážejících se ve variabilitě socializačních procesů.
- 2) Lidé rozhodující se pro aktivní sportovní činnost jsou již svoji povahou zpravidla odlišní od nespportujících, a proto je nesmírně obtížné vyčlenit právě ty charakterové rysy, které jsou budovány primárně sportovní činností.
- 3) Sportovní aktivity jsou různě hodnoceny různými účastníky a tedy stejné sportovní programy se dají vyložit různě. Proto i praktické dopady sportovní činnosti na každodenní život se v souladu s osobním naturelem různí.
- 4) Význam, průběh a dopad sportovní zkušenosti se v průběhu osobnostního zrání mění zejména v konfrontaci se silicím vlivem nabývání životních zkušeností.
- 5) Je v povaze socializace, že i hodnototvorný význam aktivního sportu je odvozován z osobnostně prožívaných sociálních vztahů a je spoluutvářen i sociálními a kulturními kontexty sportovní participace. Srovnatelné socializační rysy na půdě sportu je možné nacházet i na půdě jiných aktivit. Proto jedinci sportovně pasivní mohou nalézat jiné formy socializačně přínosných hodnotných činností, než které nabízí sport.

## 1.4 Házená – pojem a historie

Pojmem házená v širším stava smyslu jsou označovány hry a sportovní hry brankového typu, ve kterých je předmětem hry míč a hlavním prostředkem hraní s míčem je jeho chytání a házení.

Pod pojem házenkářské sportovní hry řadíme celkem pět sportovních odvětví - viz tabulka. Uvedeným vymezením sledujeme mimo jiné odstranění případných nedorozumění, ke kterým může snadno dojít z důvodu hojného výskytu synonymních i homonymních označení her a sportovních her. Například pojmem handball se původně označovala "mezinárodní házená o jedenácti hráčích", v současnosti je to nejrozšířenější pojmenování "mezinárodní házené o sedmi hráčích". Ve Spojených státech amerických je však slovem handball nejčastěji označována hra, při které je míč odražen o stěnu (jde o sportovní hru síťového typu, též courthandball či fives).

Házenkářské sportovní hry			
Sportovní odvětví	Jiná označení	Zastřešující mez. organizace	Současné rozšíření
<b>Národní házená</b>	- Házená - Česká házená	FSFI (1921 - 1939) IAAF (1926 - 1928) V současnosti žádná	Česko
<b>Handball</b>	- Mezinárodní házená o 11 hráčích IHF - Feldhandball - Grossfeldhandball	IAAF (1926 - 1928) IAHF (1928 - 1939) IHF (1946 - 1977) V současnosti žádná	Německo
<b>Házená</b>	- Mezinárodní házená o 7 hráčích - Handball - Kleinfeldhandball - Hallenhandball - Team-Handball - Handball Olympic	IAHF (1934 - 1939) IHF (1946 - dosud) EHF (1991 - dosud)	více než 140 zemí všech kontinentů
<b>Miniházená</b>	- Malá házená - Minihandball	IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)	většina házenkářsky vyspělých zemí
<b>Plážová házená</b>	- Házená na písku - Beach-Handball - Sandball	IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)	převážně přímořské státy v Evropě a Jižní Americe

Házená je rozšířená a oblíbená po celém světě. Je to kolektivní míčová, velmi kontaktní a tvrdá hra (dokonce tvrdší než hokej). Nabízí širokou variabilitu herních

situací, improvizaci a dává hráči možnost ukázat a využít veškeré schopnosti, dovednosti a všestrannost. Má spád, napětí a neočekávané zvraty. Rozvíjí se zde nejen schopnosti jednotlivce, ale hlavně součinnost s kolektivem. Je to krásný a moderní sport, který je bohužel na okraji mediálního zájmu, což je velká škoda. Když fotbalisté či hokejisté postoupí na MS, jsou toho plné noviny. Fakt, že naše házenkářská reprezentace se letos probjovala na MS je známý pouze úzkému okruhu lidí.

## **Historie házené**

Za přímé předchůdce sportovních házenkářských her lze označit teprve některé z her, které vznikly koncem minulého a začátkem tohoto století. Avšak v kulturních dějinách lidstva můžeme, a to i na vývojově nejprimitivnějších úrovních, nalézt hry s řadou prvků analogických moderním házenkářským hrám.

Původní přirozené (existenční) pohyby člověka - chůze, běh, skok, lezení, plavání - se v pracovním kulturním vývoji, při výrobě a používání artefaktů rozmnožily. Vznikly pohyby nové: házení, chytání, vrhání, sekání, veslování, střelení apod.. Hraní a hry byly v dětství přípravou na činnost dospělých, v dospělosti sloužily jako zábava a mnohdy také jako obřad při různých slavnostech.

Za první formu házené lze považovat hru, kterou zavedl v Dánsku pro žáky ordrupského gymnázia učitel Holger Nielsen v r.1898.

Pro mezinárodní rozvoj házené byl klíčovým rok 1934, kdy III.kongres IAHF konaný ve Stockholmu uznal skandinávská pravidla.

Druhým klíčovým mezníkem rozvoje házené se stal zakládající kongres Internationale Handball Federation v r.1946 v Kodani. Mistrovství světa v házené se konala od konce padesátých let pro obě kategorie v tříletých cyklech. V r.1972 byla házená mužů poprvé na programu olympijských her, v r.1976 se uskutečnil i první olympijský turnaj žen.

Vznik Ústřední sekce házené koncem r.1952 umožnil v Československu další nerušený vývoj této sportovní hry. Díky národním házenkářským tradicím a podmínkám sportovního systému jsme patřili v padesátých a šedesátých letech mezi absolutní světovou házenkářskou špičku. Svě čelní postavení jsme si pak ve stále silnější a početnější konkurenci udržovali s menšími výkyvy též nadále.

Po listopadu 1989 došlo k vytvoření Československé konfederace sportovních a tělovýchovných svazů (ČSKSTS) a Československý svaz házené se stal jejím členem. Po rozdělení Československa a vzniku České republiky k 1.1.1993 se ujal Český svaz házené - nadále sdružený v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV) - řízení mezinárodního styku a samostatné české reprezentace.

V neustále se rozšiřující a vyrovnávající konkurenci je jakýkoliv úspěch neobyčejně obtížný. Přesto ani po rozdělení Československa neztratila reprezentační družstva České republiky svůj kontakt s elitou. Poslední úspěch je postup naší reprezentace mužů na MS 2007

## **1.5 Sportovní trénink**

Tento pojem vysvětlujeme jako organizovaný proces rozvoje výkonnosti sportovce, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů. Sportovní trénink mládeže je působení na vyvíjejícího se jedince, trénink určitého věkového období s charakteristickými rysy jak v obsahu, tak v přístupu trenéra. (Dovalil a kol. 1982: 11).

Za základní prvky sportovního tréninku se považují:

- trenér (řídící subjekt) a další členové realizačního týmu
- hráč, družstvo (řízený objekt)
- projekt (cíle, obsahy, metody, forma, kontrola)
- podmínky (materiálové, časové)

V procesuálním pohledu jde o sled adaptačních podnětů probíhající v dynamické interakci uvedených prvků. Základem je pohybové zatížení volené podle struktury žádoucího herního plánu. Zátěžové činnosti musí být účelně střídány s činnostmi zotavnými. Je zapotřebí rozlišit teoretickou a praktickou stránku sportovního tréninku. Syntéza poznatků různých aplikovaných přírodních i společenských vědních disciplin vyúsťuje v obecnou teorii sportovního tréninku, praktická stránka je dána specifickými prvky a procesy u konkrétního družstva.

Cílem sportovního tréninku je především uspokojování základních sportovních potřeb hráčů (pohybová kompenzace pracovní zátěže, zábava, upevnění zdraví, zvýšení zdatnosti). (Jančálek, Táborský, Šafaříková 1989: 141)

**Spojením volného času a sportu** pak dostaneme ideální činnosti přispívající k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje dětí a mládeže. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování, a ve značné míře tak přispívá i k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou. (Pávková 1999: 101)

Avšak aktivity vázány na výkon profese – tedy i zdokonalování formy aktivního sportovce – nejsou volným časem. Trávení volného času sportovní aktivitou tedy můžeme vysvětlit jako odpočinkovou, relaxační činnost po práci.

Organizování sportovní činnosti mládeže v posledních letech nabývá na významu. Odráží specifické vztahy mládeže a dospělých a vypovídá o úrovni různých organizačních forem sportu mládeže. Historický vývoj mládežnického sportu v naší kultuře je silně provázán s historií zavádění školní tělesné výchovy. Tělesná výchova je pak významově a konceptuálně provázána se základními funkcemi tělesné kultury ve smyslu uspokojování a kultivace přirozených potřeb pohybu, obnovování fyzických a psychických sil a kompenzací jednostrannosti každodenního života. (Sekot. 2003: 79)



## 2. Sociálně psychologický aspekt sportu

Činnost jednotlivých hráčů probíhá v podmínkách vzájemných vztahů a vzájemné podmíněnosti. Sportovní družstvo patří do tzv. malé sociální skupiny, která má svoji jasnou vymezenou strukturu. Je to vlastně systém vzájemných vztahů mezi sportovci, kteří do něho vstupují nebo jsou v něm již začleněni.

Vztahy mezi členy sportovní skupiny mohou být různé – organizační, funkční, osobnostní. Vytvářejí se v procesu přímého nebo zprostředkovaného kontaktu. Různorodost vzájemných vztahů mezi sportovci ve skupině se z hlediska sociální psychologie studuje ze dvou základních aspektů. Prvním hlediskem jsou operativní a činnostní vztahy, druhé se zabývá studiem meziosobních vztahů, zkoumajících na emocionálním základě.

Činnostní vztahy ve skupině vytvářejí ráz její struktury. Jedná se o takový systém vztahů, v jejichž základě jsou práva a povinnosti každého člena skupiny v závislosti na tom, jakou roli má v dané herní činnosti. Jedná se o *vnější strukturu skupiny*, ve které se odráží specifčnost sportovní disciplíny v podobě funkčních rolí jednotlivých členů ( např. brankář, pivotman, křídlo atd.) Tato struktura sportovního družstva se podřizuje cílevědomému vlivu trenéra, který ji vědomě upravuje.

V procesu společných činností družstva na hřišti i mimo něj pak vznikají vztahy, které nejsou determinovány funkcemi jednotlivých rolí, základem těchto vztahů jsou pocity sympatie nebo antipatie, osobnostní zaměření, morální principy apod.. Tyto vztahy vytvářejí *vnitřní strukturu skupiny*. Ta je skryta před trenérem, rozvíjí se a formuje sama.

Vyšší formou sportovní skupiny je sportovní kolektiv, pro který je charakteristická různorodost funkcí a vzájemných vztahů i pevnější vnější i vnitřní organizace.

Základními faktory tréninku a sportovního utkání jsou přátelské vztahy, vzájemná sympatie a důvěra, sebekritický vztah a schopnost spravedlivého hodnocení

ostatních členů družstva. Přátelský kolektiv, který je stmelěn v přípravě i v soutěžích, může plnit vyšší požadavky než družstvo, které na tom tak není. Vztahy, které mezi sportovci vznikají na základě společné snahy o dosažení určitého cíle se utvářejí různě. Závisí na situacích, podmínkách a prostředcích. Důležitou roli sehrávají individuální psychické vlastnosti každého člena i celého družstva. Má na ně vliv úspěch či neúspěch.

Značný význam ve struktuře sportovní skupiny mají *sociální role*. Je to vlastně očekávané chování sportovce ve standardní situaci. Role je představována schématem hodnot, potřeb, postojů a činností, které charakterizují nositele určité sociální role. Časové hledisko vymezuje role dlouhodobé (kapitán týmu) a krátkodobé, role vrozené (podle pohlaví) či připsané.

Dalším významným faktorem ve vnitřní struktuře sportovní skupiny je pozice jednotlivých členů. Je přímo závislá na úrovni sportovní výkonnosti.

Teoretické koncepty sociologie sportu: (Sekot 2004: 35)

- funkcionalistická teorie
- teorie konfliktu
- interakcionismus
- kritická teorie
- feministická teorie
- figurační teorie

Funkcionalistická teorie je založena na předpokladu, že na základě systematického zkoumání společnosti je možno odhalit, formulovat a praktikovat určité principy, kterými se společnost obecně řídí. Je to vlastně utváření všeobecné shody v oblasti hodnotové orientace a organizační koordinace důležitých oblastí společenského života.

Teorie konfliktu - společnost a její sociální struktura jsou primárně utvářeny ekonomickými silami. Sport je zdrojem emocí a vlastnických rozdílů, slouží jako nástroj únikové zábavy před tíží ekonomických podmínek.

Interakcionismus je myšlenkový směr, vykládající společenské dění ze vzájemného ovlivňování aktivit jedinců a skupin v jejich sociálním styku. Je to studium malých skupin, jejich materiálních podmínek, způsobů jejich jednání, charakterů mezilidských vztahů. Interakcí v mezilidských vztazích vytváříme systém norem, rolí, vztahů a hodnot kolem nás.

Kritická teorie – nejrozšířenější koncepce, vynáší hodnotící soudy o vztahu sportu a společnosti

Figurační teorie (schématická) je založena na tezi, že sociální život sestává ze sítě vzájemně závislých jedinců. Sport je vzrušující aktivitou, uvolňující nudu a fungující jako pojistný ventil či zdroj akcelerace instinktů násilí.

Kritická feministická teorie je založena na tezi, že sociální uspořádání je primárně založeno na mocenských zájmech mužů a že tedy sociální život je z hlediska imperativu rovného vztahu pohlaví principiálně nespravedlivý.

### 3. Ženy a sport

Ženy a muži jsou na půdě sportu vystaveni stálému pohledu srovnávání. Zejména rozdíly v exaktních výkonech slouží jako báze vytváření indexů přirozených schopností a přírodních předpokladů. Muži jsou vyšší, silnější a těžší, mají větší objem svalové hmoty, jsou silnější, rychlejší. Ženy jsou drobnější, mají větší objem tuku, jsou pomalejší a slabší a navíc se musí přizpůsobovat fyziologickým změnám. (Sekot 2004: 88)

V dětském věku nejsou rozdíly síly a rychlosti tak markantní, velký rozdíl je hlavně v psychice a přístupu dívek a chlapců ke sportu, spoluhráčům, trenérům a kolektivu, k povinnostem vůbec. Děvčata berou vše více pocitově, chlapci sportují více „upřímně“. Kolektiv dívek řeší daleko víc problémů týkajících se vzájemných vztahů, např. hádka mezi kamarádkami velmi ovlivňuje jejich tréninkovou morálku.

Nemalým problémem u dívek pak bývá jejich vztah k trenéru - muži. V současné době je to velmi diskutované téma. Spousta trenérů si se správným přístupem k dívkám neví rady, bojí se navázat kamarádský vztah, mají strach z obvinění z obtěžování. U sportu, zvláště pak v házené je to pak velký problém, tento sport je velmi kontaktní, při předvádění techniky či signálů se trenér nevyhne tělesnému kontaktu.

V posledních letech se ženy sportu věnují stále víc, a to i tradičně pojímaným mužským sportům jako je fotbal, ragby či hokej. Podle mého názoru patří k mužským sportům i házená, vždyť na žebříčku tvrdosti sportů je dokonce výše postavená než hokej.

Přesto že ženská házená má již velkou tradici a Česká republika dosáhla spoustu vynikajících výsledků na mezinárodním poli, myslím si, že nedosahuje herní kvality a divácké atraktivity házené mužské. Ženské hře chybí dynamika, rychlost, herní kreativita a improvizace. Myslím si že je to dáno jiným přístupem trenérů k ženám (podceňováním a nedůvěrou) a jiným přístupem k mužům. Také je to způsobeno v rozdílném chápání obou pohlaví.

Žena je schopná se naučit předloženou situaci dokonale, musí ji však dokonale porozumět a pochopit. Problém pak nastává při potřebě rychlé improvizaci. Tuto zkušenost mi potvrdilo spousta mých kolegů, které mají zkušenosti z trénováním ženských kategorií.

Ženská házená se pak stává pro diváky nezajímavá, bez nápadu, ztrácí rychlost a dynamiku. Na to navazují pak problémy s medializací ženské házené, s náborovou činností děvčat, se získáváním žen na organizační posty a pro práci trenérů.

Mezi trenéry mládeže je žen velmi málo, a když se nějaká žena objeví, tak ve většině případů pouze v ženské kategorii. Je to dáno zčásti nedostatkem volného času žen, zčásti předsudky a nedůvěrou k ženám trenérkám vůbec. Dostáváme se tak do kruhu z kterého je cesta ven velmi špatná, ne-li nemožná. Správný přístup trenérů k ženám od útlého věku je jedinou možností nápravy těchto problémů. Ženy budou hrát kvalitní házenou, budou z nich skvělé trenérky a celému sportu to prospěje .

## **4. Pedagogické zásady**

Trénování dětí by se neměla zaměřovat pouze na dosahování maximálních výsledků, nese v sobě i výchovné požadavky. Dobrý trenér by měl být tak trochu pedagog, měl by umět využít některé zásady, které pro výchovu a vzdělání již vytýčil Jan Ámos Komenský.

### **4.1 Zásada uvědomělosti a aktivity**

Podstatou je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti, ztotožnění s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by měl o být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledků. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Využívají se k tomu různé druhy rozhovorů, povzbuzení, pobídek, soutěží.

Při snižování pozornosti dětí při tréninku mám dobrou zkušenost se zařazením soutěže v běhu na rychlost na překážkové dráze, kdy se děti jakoby probudí s nečinnosti a chtějí za každou cenu vyhrát. Navzájem se v družstvu povzbuzují, radí a pomáhají si.

### **4.2 Zásada názornosti**

Tato zásada znamená účelné využívání všech dostupných prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšího vytvoření správné představy o pohybu. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se používá ukázka přímá – trenér či jeho asistent předvádí sám daný pohyb – tak i nepřímá – to jsou např. fotografie, videozáznamy, obrázky a náčrty herních situací.

Jsou vhodné i další činnosti, jako návštěvy soutěží, turnajů a závodů, trénování se staršími sportovci. Velký význam při pochopení průběhu pohybu je znalost rytmu

a umění daný pohyb rozfázovat a předvést po částech. Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možné nejkvalitnější provedení ukázky.

### **4.3 Zásada soustavnosti**

Soustavnost vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu, který u dětí bývá rozpracován i na několik let dopředu. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů – od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému.

V praxi to znamená, že každý sportovní oddíl podle věkového zařazení musí mít určitý cíl, bez splnění tohoto cíle nelze postoupit do vyšší žakovské kategorie . Např. v družstvu minižáků se dítě musí naučit pouze házet a chytat (i když slovo pouze je není na místě, naučit dítě správné technice hodů je práce na celý rok), všechny ostatní technické věci se učí až v družstvu mladších žáků po jejich perfektním zvládnutí.

### **4.4 Zásada přiměřenosti**

Požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost a způsob odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a případně i bezpečnost v tréninkové jednotce. Předpokladem správné aplikace zásady přiměřenosti je dokonalá znalost dětí. Hlavním prostředkem jsou různé dělení družstva do malých skupin, podle věku, tělesné konstrukce a úrovně znalostí a dovedností.

## 4.5 Zásada trvalosti

Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Je proto důležité nacvičovat a rozvíjet dovednosti a schopnosti nejen jako požadavek nácvičku, ale tak, aby se dětem vtiskly do paměti.

Bez opakování a zdokonalování jednotlivých dovedností a znalostí se získané informace po určitém čase zapomínají nebo ztrácejí. Proto je potřeba na toto dbát při plánování tréninkové jednotky, přiměřeně stupňovat požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle zjištěných výsledků upravovat další postupy.

Všechny zásady spolu úzce souvisí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Jejich vhodné uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí. Používáním těchto pedagogických zásad ve spojení se správným přístupem a silnou osobností trenéra pak vznikají ideální podmínky pro sportovní trénink dětí.



## 5. Cíle sportovní přípravy dětí

Negativních tendencí ve sportu a jejich dopady na mravní úroveň společnosti si všímá sportovní etika. Současnost je poznamenána honbou za kvantitativně pojatými výkony. Čestná hra se pokládá někdy spíše za slabost a nadbytečnou překážku. Přitom se zapomíná na duch olympismem prostoupené sportovní etiky, který fair play přesahuje nikoli pouhým respektováním pravidel, nýbrž i tím, že v sobě nese pojmy přátelství, uznávání osobnostní jedinečnosti druhého zejména tzv. sportovního ducha – odpor ke švindlování, dopinku, fyzickému i verbálnímu násilí nerovnosti šancí, korupci a nadměrné komercializaci na jedné straně a plnému respektování pravidel na straně druhé. Fair play je vnímáno jako respektování pravidel, soutěžení ve správném duchu, životní postoj. (Sekot 2003: 78)

Naučit děti hrát čestně, naučit je přijmout sportovního ducha pro svůj budoucí život, to je jeden z nejdůležitějších cílů sportu. V dnešní době, kdy veškerá media jsou plná korupčních a dopingových skandálů, je to velmi nesnadný úkol. A bohužel se tyto problémy nevyhýbají ani mládežnickému sportu. V honbě za výsledky klubu jsou funkcionáři, trenéři a dokonce i rodiče schopni čehokoliv. Proto by práci s dětmi měli vykonávat morálně silní jedinci.

Při stanovování cílů musí mít každý trenér při práci s dětmi na paměti tyto tři základní priority:

- 1) nepoškodit děti
- 2) vytvořit u dětí celoživotní vztah
- 3) vytvořit základy pro pozdější kariéru

Ad 1)

Tato zásada vypadá na první pohled téměř absurdně, ale často se stává, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou mít podobu jak fyzickou, tak psychickou. Fyzická se projevuje celkem jednoznačně – skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny – to vše mohou být

následky neuváženého a nadměrného tréninku. Psychické poruchy jsou méně nápadné, ale o to více zákeřné, dlouhodobější stavy frustrace, úzkosti a podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění. Dalším významným faktorem, který může dítě vážně poškodit jsou různé diety a výživové zásahy nebo farmakologické a dopingové prostředky.

Ad 2)

Stará lidová moudrost praví „ hodně povolaných, málo vyvolených“. Pokud bychom ji vztáhli ke sportu, bylo by ji možné parafrázovat asi tak, že je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci. Pro ta ostatní je dětství strávené ve sportovním oddíle jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka.

O významu pohybových aktivit v dnešní době netřeba hovořit. Sedavé zaměstnání, nevhodné stravovací návyky a pracovní stres jsou s námi na každém kroku, s nimi ruku v ruce kráčí tzv. moderní civilizační choroby. Právě přiměřená pohybová aktivita může velké množství těchto negativních jevů eliminovat či aspoň zmírnit jejich riziko.

Je jistě skvělé, pokud trenér přivede některého ze svých svěřenců k vrcholovému sportu, ale neméně záslužné je to, když vypěstuje u dětí celoživotní potřebu pohybu, která se pak projeví v dospělosti potřebou zahrát si fotbalík či vyjet si na výlet na kole. Asi nejhorší pochybení, které může trenér svým svěřencům způsobit, je ztráta radosti z pohybu a zanevření na něj. Tato nevraživost se jen velmi špatně překonává a často je nevratná. Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, hra.

Ad 3)

Každému je jasné, že desetileté dítě nemůže dosahovat výkonů jak dospělý. Dítě je prostě dítě. Jeho limity vyplývají z nedostatku síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj ještě nemá dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky, pro to již dispozice mají rozvinuté. Proto by se měl trénink dětí zaměřit především na základní požadavky

v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Druhý se prvním úzce souvisí – většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho je možné dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním. A na to je třeba čas, kterého na tréninku není mnoho. Pokud se tedy u malých dětí budeme zabývat např. přehnaným rozvojem síly, nezbude nám čas na nácvik základních dovedností v technice a dítě tím bude později limitováno.

Měli bychom se tedy zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny – naučit je řemeslo. Každé opomenutí se projeví v pozdějším věku a sportovec jej bude muset potom pracně kompenzovat. Silový a vytrvalostní rozvoj je možné dělat i v dorosteneckém věku – dokonce je to navýsost žádoucí, ale velmi obtížně se v tomto věku učí nové pohyby a rozvíjí se obratnost. Proto bychom měli v dětském věku vytvořit zásobník činností, na které bude možnost později navazovat.

Mé osobní zkušenosti ukazují, že trénování dětí je dnes daleko zdoluhavější a pomalejší než dřív, a to z jednoho prostého důvodu. Za mého mládí se po návratu ze školy hodila aktovka do kouta a utíkalo se ven, kde se hrálo všechno možné např. na schovávanou, vybíjená, fotbal, na honěnou apod.. Dnes když dítě přijde ze školy, kde celý den sedí, opět usedne, a to buď k televizi či k počítači. Pro trenéry pak vzniká situace, kdy nemohou dítě učit vlastní techniku sportu, nejprve ho totiž musí naučit běhat, házet, chytat, hýbat se. Velmi mě překvapilo, že dvanáctiletá děvčata, které v současnosti trénují, neumí skákat přes švihadlo. Myslím si, že je to způsobeno nejen rozvojem počítačových her, ale hlavně přístupem pedagogů tělesné výchovy ve školách, kde hodina tělocviku se místo rozvoje pohybových schopností dítěte mění na odpočinkovou hodinu pro učitele. Mám dvě děti – třináctiletého syna a desetiletou dceru – a z vyprávění, co dělali v tělocviku, mě běhá mráz po zádech. Proto musí mít trenér na paměti při vytyčování svých cílů všeobecný a kompletní rozvoj pohybových aktivit dítěte.

## 6. Správné vedení a přístup

Sportování dětí - jedna ze základních aktivit volného času dětí, která může napomoci prevenci negativních sociálních jevů. Sport hraje důležitou roli i jako prostředek pro realizaci dítěte, které při něm zažívá opojné chvíle vítězství i hořkost porážky. Je to dlouhodobá často velmi složitá výchovná činnost, kterou společně vykonávají trenéři a rodiče. Je účinným prostředkem upevňování zdraví, všestranného rozvoje organismu, zvyšování zdatnosti a výchovy v nejširším smyslu. Není jen přípravou na dospělý věk, ale tvoří vlastní náplň života. Dominantním rysem je objem zatížení a všestrannost, přiměřenost, emocionálnost a pestrost.

Práce s dětmi vyžaduje jiný trenérský přístup, trenér si musí být vědom rozdílů v práci s dospělými a dětmi, důraz je kladen na perspektivní stránky trenérské práce a její systematičnost. Netrpělivost a urychlení výkonnostního růstu není na místě. Trenérský přístup se přizpůsobuje věku, jeho zvláštnostem a vývojovým stupňům.

### 6.1 Rozdíly mezi dětmi a dospělými

Vývoj člověka neprobíhá rovnoměrně. V určitých vlnách vždy nastávají změny, kdy nová vlastnost či jev začíná či se její vývoj ukončuje. Určité anatomické – fyziologické a psycho–sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Proto je nutné znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj.

Z hlediska sportovního tréninku patří mezi tyto změny:

- *intenzivní růst* - děti v tomto období vyrostou i o 50 cm a přirozeně zvýší i svou hmotnost i o více než 30 kg
- *vývoj a dozrávání různých orgánů těla* – orgány nejen rostou, ale mění i funkčnost a úlohu

- *psychický a sociální vývoj* – mění se chápání a vnímání okolního světa, formuje se vztah ke společnosti a ledem
- *pohybový rozvoj* – přirozené zvyšování výkonnosti (bez ohledu na to, zda dítě sportuje)

Obsah zájmové činnosti se diferencuje nejen podle věku, ale i podle náročnosti práce, stupně obecnosti či specializovanosti zájmové činnosti a její návaznosti na předchozí průpravu. V předškolním věku u dětí převažuje zájem o činnost samu. Je důležité využívat jejich dychtivost po všem novém, chuti a nadšení, které jsou pro tento věk typické. Je potřeba dbát na pestrost a široký záběr aktivit. Starší děti už můžeme vést k uvědomělejšímu výběru specializované problematiky. Prožívají své zájmy intenzivně, věnují jim množství času. Je třeba zajistit trvalost zájmů a jejich návaznost.

Odborná literatura uvádí zpravidla dělení na děti mladšího školního věku (6 – 7 let), středního školního věku (8 – 11 let), staršího školního věku (12 – 14 let) a dorostu (15 – 18 let).

#### Obecně se sportovní příprava dělí na dvě období:

mladší školní věk (6 – 11 let)

starší školní věk (11 – 15 let)

#### V házené se tyto skupiny dělí podrobněji:

minižáci (6 – 9 let)

mladší žáci (9 – 12 let)

starší žáci (12 – 14 let)

mladší dorost (14 – 16 let)

Ke každé z těchto skupin je nutno přistupovat individuálně, nelze je tedy trénovat současně, velké rozdíly pak nastávají mezi dívčími a chlapeckými kategoriemi.

## 6.2 Mladší školní věk

V průběhu tohoto dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho – sociálním změnám. Proto je mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence (neboli dětství a pozdní dětství)

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, dochází ke změnám tvaru těla, vznikají pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek má vývoj v podstatě ukončen, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby a formuje se schopnost učit se novým pohybům. Značná plasticita nervového systému a pohyblivost nervových procesů vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

Psychický vývoj v tomto období je charakteristický nárůstem nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Dítě se zatím soustřeďuje pouze na jednotlivost, souvislosti mu zatím unikají. Hovoří se období konkrétního nazírání, dítě není schopné přemýšlet abstraktně. Chápe pouze takové situace, na které si „může sáhnout“. Vlastnosti osobnosti ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní, vůle je slabě vyvinutá. Veškerou činnost dítě silně emočně prožívá, přetrvává malá sebekritičnost, dítě se nedokáže dlouho koncentrovat.

Pohybový vývoj v tomto období se nazývá zlatým věkem motoriky. Je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů. Stačí malá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. V tomto věku jsou děti charakteristické vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou zvládnuty rychle a lehce, v nácviku se uplatňuje forma herní činnosti s využitím učení nápodobou.

Pro sociální vývoj v tomto věku jsou důležitá dvě období – vstup do školy a období kritičnosti. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů, dochází k přechodu

od hry k vážným činnostem. Probíhá jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným pravidlům. Vznikají meziosobní vztahy, začínají se vytvářet malé skupinky – první kamarádské vztahy, dítě si buduje vlastní postavení. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí školy, rodiny, sportovního oddílu). Snižuje se přirozená autorita dospělých, dítě hledá své idoly, osvojuje si základní kulturní návyky a přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.

Trenérský přístup v tomto období by měl upřednostňovat přirozenou radost z pohybu. Děti v tomto věku jsou šťastné a chtějí si hrát. Proto musí v tréninku převládat herní princip, radostný charakter veškeré činnosti spojený s příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni a proto musí být veškerá činnost pestrá a často obměňovaná. Děti se dovedou rychle nadchnout, přejímají názory druhých. Trenér by měl působit především vlastním příkladem.

### **6.3 Starší školní věk**

Starší školní věk je vlastně období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakteristický značnými biologickými a psychickými změnami. Jedná se o období nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak psychického a sociálního.

Tělesný vývoj ve starším školním věku je provázen stále rychlejším růstem. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Pubertální dítě je „samá ruka, samá noha“. Dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby předbíhá vývoj vnitřních orgánů. Vzniká tak vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch pohybového ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla.

Všechny změny mají individuální různé tempo, rozdílly se srovnají na konci puberty. Dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů, Jsou tu výborné

předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na rozvoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou v tomto období výraznější rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

Psychický vývoj patří mezi klíčová období. Hormonální aktivita ovlivňuje vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Po stránce rozumové se rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět abstraktním pojmům, má vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží již delší dobu.

Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. Dochází k prohloubení citového života, typická je pro toto období náladovost. Začíná usilovat o samostatný a vlastní názor, což je někdy provázeno až přepjatou kritičností vůči okolí. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést uspokojení, již je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat už jen jako hru.

Pohybový vývoj je ovlivněn nerovnoměrností tělesného vývoje. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla maxima, schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří dobré předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje. Na poměrně vysoké úrovni je schopnost předvídání vlastních pohybů, i pohybů ostatních. Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám.

Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. V pubertě u některých dětí dochází ke značnému snížení koordinace. Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. Zhoršuje se hlavně přesnost a plynulost pohybu.

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Často vedou až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání si sama sebe, uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je bezohlednost, násilí, touha po moci, bojovnost, snaha o změnu. V dalším období pak dochází náhle ke změně v introvertní projevy. Děti jsou



vnímavější, prohlubuje se citová sféra, vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí se vztahy k opačnému pohlaví. Dochází k napodobování vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních jevů.

*Trenérský přístup* v době puberty vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem by měl být taktní a diskrétní. Je dobré zasahovat jen tam, kde chování překročí únosnou mez. Jednou z hlavních chyb je nevnímavost, přehlížení nebo vytýkání nedostatků na veřejnosti. Nevhodná je ironie.

Trenér by měl být spíš starším zkušenějším přítelem, je důležité, aby šel příkladem. Měl by upevňovat zájem o sport, ale podporovat i jiné oblasti, např. společenské dění a kulturu. Měl by se zajímat o denní režim svých svěřenců a vést je k lepšímu využívání času.

Pro dobrého trenéra je důležité, aby znal nejen charakteristiky dětského věku, ale především aby chápal jejich význam pro trénink.

## **6.4 Osobnost trenéra**

Trenérská práce je stejně jako každá jiná výchovná činnost interakční, nestačí jen vědomosti odborné, všeobecné i pedagogické ani slavné jméno z předchozí sportovní kariéry, Ty tvoří dobrý základ pro vlastní práci, v níž se však výrazně uplatňují rysy trenérské osobnosti. Ne každý člověk může být dobrým trenérem. Spousta slavných a vynikajících sportovců jako trenéři neuspěli.

Být trenérem znamená nejen znát dobře daný sport a rozumět mu, ale důležité jsou i schopnosti a vlastnosti jeho osobnosti, jeho sociální citění a jeho zkušenosti. Sportovní výkon je samozřejmě především výkonem sportovce samotného, ale trenér se účastní dlouhodobé přípravy na tento výkon a větší či menší mírou přispívá k jeho vzniku. Je to vlastně specificky orientovaná výchovná práce, která má řadu zajímavých charakteristik. Je to činnost, která je odlišná od sportovní činnosti samotné.

Trenér musí rozumět nejen sportu, je to práce s lidmi, takže musí rozumět hlavně lidem. Je důležitá jeho hodnotová orientace, temperament a charakter. Trenérství je určitou sociální rolí. Jedinec je označován jako trenér, plní-li očekávání spojené s danou pozicí ve sportovní činnosti. Není to pouhé předávání informací. Trenér by měl ke své činnosti přistupovat tvořivě, stimulovat sportovní výkon svých svěřenců a přispět i k celkovému vývoji jejich osobnosti. Trenér mládeže pak musí být partnerem výchov

#### Typologie trenérů podle Tutka a Richardse (1971)

1. Trenér autoritářský – zdůrazňuje kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů, nedovede navázat přátelský kontakt, hodně trestána hrozí, jako asistenta má rád nevýrazné osobnosti.
2. Trenér přátelský – je oblíbený, užívá pozitivních prostředků k motivaci sportovce, dovede experimentovat, vytváří dobrou atmosféru.
3. Trenér intenzivní – podobný autoritářskému, méně trestá, vše bere osobně.
4. Trenér snadný – z ničeho nedělá problém, miluje improvizaci, trénink však není dost efektivní.
5. Trenér – chladný počtář – vše zakalkuluje, je logický, pragmatický, nevytváří emocionálně dobrou atmosféru, chybí zde lidskost.

Nedostatkem typologie je malá komplexnost, mají jen pár rozměrů, dotýkají se jen určité oblasti a nepostihují celou osobnost

Schopnosti a vlastnosti dobrého trenéra: výrazná praktičnost, kombinační schopnosti, schopnost snášet delší zátěž, silná vůle, sebekontrola, emoční stálost, zodpovědnost, vyváženost, vůdcovské rysy, svědomitost, ctižádostivost, dobrodružnost, kreativita. Nevhodné vlastnosti jsou skromnost, submisivnost a rezervovanost.

Trenér dětí pak musí mít i silné pedagogické vlohy, měl by mít všeobecnou znalost o dětské psychologii, měl by být kamarádem i autoritou, měl by se stát příkladem chování pro své svěřence.

Děti jsou velmi bezprostřední a velmi inspirující, což může být pro trenéra výhodou i nevýhodou. Je tu velmi důležitý přístup trenéra, jeho schopnost získat si důvěru, pozornost, jeho zaujetí vlastní činností. Děti jsou velmi vnímavé a vycítí, zda trenér chodí na tréninky s chutí, nadšením a rád či nikoliv.

Je tu také důležitý smysl pro humor, trenér by neměl brát příliš vážně aktuální cvičení a už vůbec ne sama sebe, protože hra bez smíchu ztrácí svůj smysl – zvláště pro dítě. Umění naslouchat - zvláště u dívčích kategorií – pak pomáhá navázat bližší kontakt mezi trenérem a hráčkami.

Dobry trenér se pak musí neustále zdokonalovat a učit se, sledovat nové trendy, získávat nové informace , a to formou samostudia, pomocí internetu, přednášek, seminářů a konzultací s ostatními trenéry. Pro mě osobně je největším přínosem rada zkušenějšího kolegy.

## 7. Řízení tréninkové jednotky

### 7.1 Trénink

*Trénink* je organizovaný proces rozvoje výkonnosti sportovce, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Platí zde kromě obecných didaktických principů i specifické principy sportovního tréninku. Jeho společenský cíl je rozvoj člověka.

Z hlediska pedagogického je to výchovně vzdělávací proces – vzdělávací stránka je dána poznáváním, osvojováním vědomostí a dovedností a rozvojem schopností, výchovná stránka navozováním situací, které vedou k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce. Sportovní trénink se člení do několika složek: tělesná, taktická a psychologická příprava.

Termínem *řízení sportovního tréninku* rozumíme racionální, vědomé a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku. V praxi se proces řízení uskutečňuje prostřednictvím plánování, poznávání, evidence, kontroly, rozhodování, ovlivňování a vyhodnocování tréninkového procesu. Tyto procesy probíhají většinou souběžně a velice úzce spolu souvisí. V dané fázi řízení se pouze mění jejich vzájemný význam a váha.

U dětí je nejdůležitější složkou proces **hodnotící**, tzn. po dobře vykonaném tréninku nezapomenout děti pochválit a získat tak jejich další nadšení pro další práci. Pochválit se musí všechny děti, i ty méně šikovné. Je vhodné na konci tréninkové jednotky zhodnotit celý její průběh, jmenovitě vyzdvihnout co se komu dařilo, jemně upozornit na přetrvávající problémy a nastínit plán na další trénink. Dítě by mělo odcházet domů spokojené, s vědomím, že se mu „něco“ podařilo, což ho motivuje k snaze se ještě více zdokonalovat.

Každá činnost trenéra a jeho hráčů by měla být vědomě a účelně zaměřena ke zvolenému cíli. **Finální cíl a cíle postupné** jsou současně motivem jednání a také východiskem pro plánování.

## 7.2 Plánování sportovní přípravy

**Plánování sportovní přípravy** a tvorba **tréninkových plánů** směřují k celkovému zkvalitnění sportovní přípravy. Předpokládá jak dobré znalosti z oblasti teorie a didaktiky házené, tak i potřebné vědomosti z teorie sportovního tréninku – např. systém a skladba sportovního tréninku, dynamika růstu sportovní výkonnosti, a další.

Úspěšnost plánování a sestavení účinných tréninkových plánů je tím vyšší, čím více informací o sportovcích a celém družstvu má trenér k dispozici. Tyto potřebné informace získává trenér analýzou a hodnocením předchozího období (tréninky, utkání, testování kondiční připravenosti, výsledky funkčních měření, atd.).

**Plán** je cílovou abstrakcí, modelem, zjednodušením. Jeho následná konkrétní realizace je mnohem složitěji strukturována a je podmíněna řadou vnitřních i vnějších dynamicky se vyvíjejících vztahů. Je potřeba si jasně vytýčit, co je třeba v té které žákovské kategorii děti naučit, aby nedocházelo poté k situaci, že hráč hrající za starší žáky musí trénovat nácvik jednoduchých situací, které nacvičují žáci nejmladších kategorií, tzn. v každé vyšší kategorii se musí stavět na jasně vymezených znalostech a schopnostech. Proto je zapotřebí evidence vztahů mezi plánovanou a realizovanou činností.

U trénování dětí se velmi často stává že plány se často musí přizpůsobovat aktuálnímu dění, trenérskou kreativitu. Nedá se však spoléhat na volnou improvizaci, plán se pouze přizpůsobí pozměněným okolnostem. Neustále však musíme mít na paměti, že **házená je hra**. V okamžiku, kdy se trénink změní v drezúru, ztrácí děti nadšení a motivaci.

V širším smyslu je plán programovým materiálem, ať již písemně zaznamenaným nebo pouze promyšleným. Plán je rámcovým hledáním a předběžným určením cesty od současné reality k vytčenému ideálnímu cíli. Jasná formulace konkrétního, splnitelného, účelného, kontrolovatelného a pružného konečného cíle i cílů dílčích není možná bez analýzy personálních, materiálních a časových možností. Struktura plánu by měla obecně obsahovat nejen prvky cílové, ale také materiální a operativní (metody, formy, periodizace).

Rozlišujeme plány **dlouhodobé** (perspektivní, roční), **střednědobé** (mezocyklus) a **krátkodobé** (mikrocyklus, konspekt tréninkové jednotky).

V řídicí činnosti je třeba prakticky reflektovat obsah řady **didaktických principů** (např. názornost, postupnost, kontinuita, trvalost) a **pravidel** (např. od obecného ke zvláštnímu).

Obecným cílem sportovního tréninku v házené je dosažení **způsobilosti** realizovat v utkáních nacvičené herní činnosti co nejefektivněji. Nejde pouze o kvantitativní ovládnutí co nejširší škály individuálních, skupinových a týmových dovedností, ale také o kvalitativní a **situačně účelové** provedení. U dětí je to seznámení s hrou, osvojování správné techniky a taktiky, souhra s kolektivem, umění prohrávat a přiznat si chybu, cílevědomost a v poslední době (díky počítačům, internetu a další „sedavé zábavě dětí“) stále náročnější rozvoj pohybových schopností.

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném odvětví, otevřeným dialektickým systémem s množstvím proměnných i neznámých. Vedle nezbytných snah o jeho racionální, vědecký popis, poznání a pochopení, zbývá prostor také pro položky iracionální a náhodné, ať už jsou nazývány jako invence, inspirace či improvizace, **originálních přístupů** trenéra i samotných hráčů.

Správné řízení tréninku vyžaduje také dokonalou znalost jednotlivých hráčů, včetně jejich předností a nedostatků, u dětí je také dobrá znalost jejich výsledků ve škole a jejich rodinných poměrů.

- a) základní údaje o hráčích (jméno, příjmení věk, hráčský post, zaměstnání, atd.),
- b) úroveň obecné i speciální pohybové výkonnosti (jednotlivci i družstvo),
- c) úroveň jednotlivců i družstva v oblasti techniky,
- d) základní údaje o herním výkonu (jednotlivci i družstvo),
- e) úroveň jednotlivců i družstva v oblasti taktiky,
- f) psychické charakteristiky ( soc. a ekonom. postavení rodiny),
- g) zdravotní stav jednotlivců,
- h) prognóza vývoje sportovní výkonnosti jednotlivců a družstva.

Důležitou součástí je také ekonomická stabilita házenkářského subjektu (svaz, klub, oddíl), je to jedna ze základních podmínek sportovní přípravy perspektivního plánu. Trenér společně s vedením (svazu, klubu, ...) sestaví předběžný rozpočet na celé období perspektivního plánu.

Správné řízení sportovního tréninku dětí by mělo vyústit v sehraný kolektiv plný nadšení a touhy po vítězství, dobrých vztahů a zdravého sebevědomí. (metodické materiály: PaedDr. Tůma M. PdD., Doc. PhDr. Táborský F.)

### **7.3 Spolupráce s rodiči**

U žákovských kategorií je velmi důležitá spolupráce s rodiči. Je výhodná jak pro klub samotný, tak pro děti. Získat jejich nadšení a pomoc, jak finanční, tak organizační, velmi pomáhá nejen klubu, ale hlavně dětem. Když dítě vidí zájem svých blízkých o svoji činnost, o sebe, je to pro něj velmi příznivé, pro jeho pohodu, pro rozvoj jeho osobnosti. Jako jeden z nejdůležitějších prvků spolupráce s rodiči považují možnost navázat se svým dítětem přes sport bližší vztah, navodit přátelskou a kamarádskou atmosféru.

Spolupráce s rodiči se může vyvíjet v různých rovinách. Buď se omezí pouze na informace o času tréninku a utkání, popřípadě výše členských příspěvků, nebo se může stát aktivní součástí činností sportovního klubu.

Většina oddílů a klubů má v této oblasti velké rezervy. Je dobré použít zkušenosti oddílů, které mají ve spolupráci s rodiči velmi dobré výsledky. Vhodným způsobem navázání kontaktu a spolupráce je pořádání rodičovských schůzek, kde jsou rodiče informováni nejen o dovednostech své ratolesti, ale o činnosti klubu a jeho plánech a úspěších. Mají možnost se aktivně podílet na organizování zápasů a turnajů, dle svých možností mohou pomoci formou sponzorských darů či nabídkou vlastního volného času.

Velmi dobře se také osvědčilo pořádání přátelských utkání dětí a rodičů. Má to několik předností: dítě vidí svůj vzor – rodiče – při sportovní činnosti a rodiče si na vlastní kůži vyzkoušejí, co vlastně jejich dítě dělá. Oddíly, které tato utkání

pořádají mají s tímto výborné zkušenosti, dokonce se někteří rodičové tak nadchnou pro daný sport, že ho chtějí provozovat sami. A to je úžasná motivace pro sportování jejich vlastních dětí. Mají společný zájem, tráví spolu více volného času, mají společné téma k rozhovorům a debatám.

Cílem dobré spolupráce s rodiči je navázat dobrou komunikaci nejen mezi oddílem a rodiči, ale i mezi rodiči a dětmi. Dobře informovaní rodiče pak své dítě můžou vhodně motivovat, podporovat, fandí mu a tím pomáhají zdravému rozvoji jeho sebevědomí a sebedůvěry.

## **7.4 Náborová činnost**

Obecně můžeme rozlišit tři základní roviny výběru sportovců:

- 1) Stanovení a určení vhodnosti jednotlivce pro konkrétní sportovní disciplínu. Jedná se o posouzení primárních předpokladů.
- 2) Rozpoznání a stanovení předpokladů pro dosažení maximální výkonnosti v dané disciplíně. Sleduje se pouze hledisko výkonnostní a predikují se možnosti jednotlivce z hlediska absolutní výkonnosti. Vybráni jsou jenom jednotlivci s nejvyšší mírou perspektivy.
- 3) Výběr jednotlivce do konkrétního týmu. Zde nemusí platit pravidlo o výběru nejlepšího či nejperspektivnějšího jedince, ale trenér či expert vybírá pro specifické záměry. Příkladem může být např. výběr sprintera do štafety, jehož čas na 100m je horší než druhého atleta, ale musí velmi dobře běžet v zatáčke



## 7.5 Zásady výběru mládeže pro sport a jejich obsah

- 1) zaměřenost výběru (věk-respektovat senzitivní období rozvoj motoriky), početnost výběru jednotlivců-vycházet s populací)
- 2) výběrová kritéria (oprávněnost výběrových požadavků, komplexnost výběrových požadavků, hierarchie výběrových kritérií.)

Náborová činnost do konkrétního sportovního klubu bývá zpravidla problémem. Moje zkušenosti s náborovou činností v našem městě jsou velmi špatné. Nabídka sportovních oddílů je velká a dětí je málo, takže většinou se žádný výběr nedělá a berou se prostě všichni.

S házenou lze začít jak v útlém věku (7 let) tak i později. Nábor prakticky probíhá tak, že skupina trenérů navštíví děti ve škole, kde jim pro ně přijatelnou formou tento sport přiblíží, seznámí je s průběhem činnosti a pozve je na ukázkový trénink.

Házená má však velkou nevýhodu proti jiným, známějším sportům. Děti ani rodiče většinou tento sport moc neznají a tudíž nevědí, co od něho mohou očekávat. Při svém vlastním průzkumu jsem zjistila, že největší procento dětí přichází právě z rodin, kde některý z rodičů či prarodičů tento sport provozoval. Přitom házenkáři jsou jedni z nejvšestrannějších sportovců, tento sport se nezaměřuje pouze na jednu pohybovou činnost, nýbrž je symbiózou všech pohybů, schopností a dovedností, rozvíjí jak pohybové schopnosti, tak prostorovou představivost, umění improvizace, herní taktiky a myšlení.

Při získávání zájmu dětí je důležité vzbudit v nich zvědavost a zájem, mít jim co nabídnout. Není dobré děti k čemukoliv nutit, jedná se o jejich volný čas, o kterém si rozhodují sami ve spolupráci se svými rodiči. Ukázkový trénink by měl být postaven tak, aby zaujal nejen děti, ale i rodiče. Měl by být nejen výchovný, ale i zábavný a hravý. Je vhodné zařadit do ukázkové jednotky různé soutěže a nové zájemce do nich zapojit.

## Závěr

Správný a vhodný přístup je jedním z nejdůležitějších faktorů trénování dětí. Na rozdíl od tréninku dospělých, kde je důležitá pouze znalost dávkování zatížení, u dětí by měl být trénink zaměřen nejen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné, ale hlavně jak je sportování baví. Děti si potřebují hrát.

Dobrý trénink by měl být zaměřený nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství. Hlavním rysem trénování dětí je přípravný charakter, ve kterém se budují základní návyky pro budoucí sportování, jak vrcholové, tak rekreační. Protože děti nejsou malí dospělí, měl by si každý trenér dětí klást otázky nejen co a jak bude trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Důležitá je také citlivý přístup k dívkám, jejich dobrá motivace a správné zatěžování organismu.

U každé sportovní činnosti dětí, a tedy i u trénování házené dětí nesmíme nikdy zapomenout, že sport je hra. V okamžiku, kdy se cvičení změní v drezůru a trénink na práci, ztrácí se principiální charakter této činnosti a zásada dobrovolného a příjemného trávení volného času se zcela vytrácí. Dítě by se mělo na trénink těšit. Důležitý je přístup a podpora rodičů, jak k dítěti samotnému, tak i ke sportu a trávení volného času.

Volný čas a sport k sobě patří. U dětí je to nedílná součást jejich zdravého vývoje, jak fyzického, tak psychického a sociálního. Správné a dobré návyky z dobře vedeného sportovního tréninku budou člověka provázet po celý jeho život a můžou mu pomoci při řešení různých problémů, jeho začleňování do společnosti, napomůžou mu prožít kvalitní a bohatý život, pomůžou mu při hledání samotného smyslu života.

## Resumé

Ve své bakalářské práci se zabývám spojením volného času a sportu, a to konkrétně činností sportovních oddílů mládežnické házené.

Práce je rozdělena do dvou částí, první teoretické část se skládá ze čtyř kapitol. V první vysvětluji pojmy týkající se volného času, sportu a házené, ve druhé se zamýšlím nad sociálně psychologickým aspektem sportu, třetí kapitola se věnuje ženám a sportu a ve čtvrté kapitole jsem se zaměřila na hlavní pedagogické zásady trénování dětí.

V druhé praktické části se v páté kapitole snažím postihnout cíle sportovní přípravy dětí, v šesté se věnuji správnému vedení a přístupu a v poslední sedmé kapitole jsem se zaměřila na vlastní řízení tréninku, spolupráci s rodiči a náborovou činnost.

Cílem mé práce je poukázat na prospěšnost trávení volného času dětí ve sportovních oddílech, zejména chci vyzdvihnout vliv sportu na utváření osobnosti dítěte formování jeho morálních zásad a jeho snadnější socializaci. Předkládám zde hlavní zásady řízení sportovního tréninku, správným přístupem trenérů k dětem a zamýšlím se obecněji nad problémy práce s dětmi.

K vypracování bakalářské práce jsem použila analýzu vlastních zkušeností i zkušeností ostatních trenérů pracujících s mládeží, to vše doplněné o informace z dostupné odborné literatury a internetu.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá volným časem dětí tráveným sportem, a to konkrétně ve sportovním oddíle mládežnické házené. Zaměřuje se na pojmy, zásady, plánování, cíle a správné vedení sportovního tréninku mládeže.

## **Klíčová slova**

Děti, házená, hra, mládež, plán, sport, trénink, tréninková jednotka, trenér, volný čas.

## **Annotation**

This is a thesis on the leisure activities of children who do sport in their free time. One particular group highlighted is a handball club for youths. It focuses on sports training for young people in terms of definitions, principles, planning, objectives and appropriate leadership.

## **Keywords**

Children, handball, game, youths, plan, sport, training, training session, trainer, leisure

## Seznam použité literatury a pramenů

### A. Knihy

1. DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982, 239 s.
2. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. il Netopil Z., *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1988, 190 s. brož. výtisk.
3. JANČÁLEK S., TÁBORSKÝ F., ŠAFAŘÍKOVÁ J. *Házená – teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha:SPN , 1989, 182 s. ISBN 80-04-23974-9.
4. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 1999, 231 s. ISBN 80-7178-295-5
5. PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 292 s. ISBN 80-7178-029-4
6. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 1967, 198 s. ISBN 80-247- 06883-0
7. SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6
8. SEKOT, A. a kol. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 245 s. ISBN 80-210-3581-1
9. ŠAFAŘÍKOVÁ, J.,TÁBORSKÝ, F. *Malá škola házené*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, 187 s. brož. výtisk
10. VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984, 202 s.
11. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2002, 100 s. brož. výtisk

### B. Internetové stránky

12. <http://www.chf.cz> (PaedDr. TŮMA M.PdD., Doc.PhDr. TÁBORSKÝ F., CSc. - Metodické materiály)

## **Seznam příloh**

1. Příloha č. 1 Tabulka tréninkové jednotky
2. Příloha č. 3 Grafické zpracování přípravy tréninkové jednotky

## Tréninková jednotka

**Hala Tišnov**

**24. 02. 2006**

**18:00 – 19:00**

**Martina Sikorová**

Čas	Téma	Cvik	Poznámka
00 – 10	Zahřátí, rozcvičení	Družstvo se rozdělí na dvě skupiny! Udělají se dvě kolečka a doprostřed si stoupne jedna hráčka, která se snaží získat míč. Spoluhráčky si přihrávají, družstvo má k dispozici jeden míč.	
10 – 15	Nácvik driblinku ve dvou skupinách.	Práce ve dvou skupinách pod vedením trenérů. Teorie a ukázka driblinku. Můžeme provádět i v kruhu.	
15 – 20	Taktika nahrávky	Práce ve dvou skupinách pod vedením trenérů. Teorie a ukázka přihrávky.	
20 – 30	Nácvik nahrávky	Provedeme ve dvojici či trojici. V klidu na místě.	
30 – 40	Rychlostní cvičení s míčem.	Hráčky mají míč, stoupnou si na brankovou čáru a 5x na 6, oddech, 5x na 9. Dle času opakujeme 2x s přestávkami.	
40 – 45	Nácvik nahrávky	Práce ve skupině, oddech po rychlostním cvičení, zdokonalení základní přihrávky.	
45 – 50	Posilovací cvičení	Posilovací cviky na břicho, prsa, nohy.	
50 – 55	Taktika útoku, obrany 0-6	Práce ve dvou skupinách. /Obrana x útok /základní postavení 0-6. Obráné družstvo si stoupne na 6 a brání. Útočné družstvo cca 12m, přihrávky v klidu s náběhy křídel.	
55 – 60	Nácvik útoku, obrany 0-6	Obrana x útok, viz 50-55. Zdokonalení cviku. Rozprava s trenéry, připomínky návrhy.	

**Cíl tréninkové jednotky:** Práce s míčem, základní přihrávky, driblik, fyzická příprava.

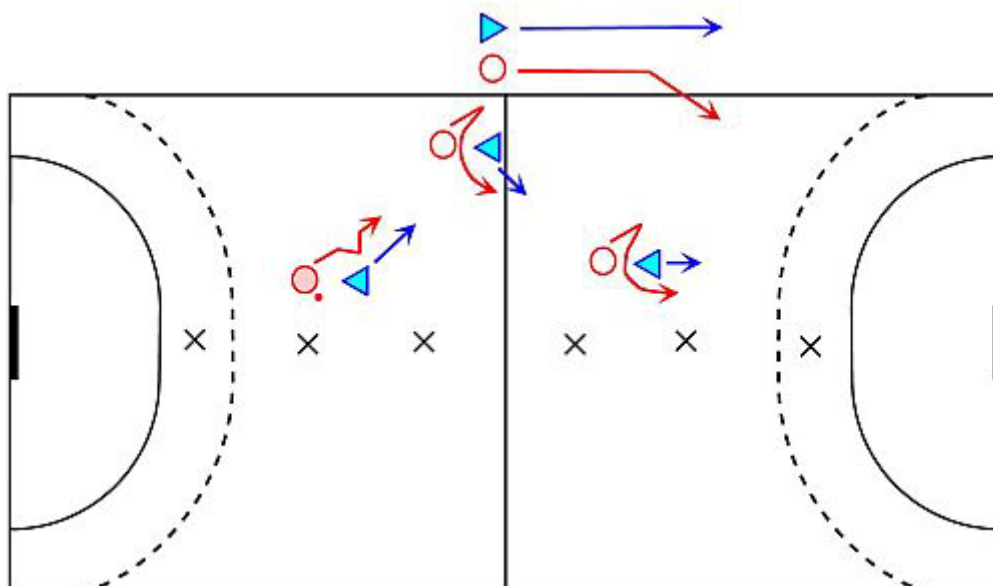
**Další jednotka:** Pravidla házené, práce s míčem, fyzická příprava.

**Zpracoval:** Martina Sikorová / Trenér MŽ HC SSK Tišnov /

## PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO MLADŠÍ ŽÁKY A ŽÁKYNĚ

**1. cvičení (obr. 1)** – hřiště je kužely rozděleno na podélnou polovinu, cvičení probíhá jen v jedné z nich. Hráči v poli jsou rozděleni do tří čtveřic, dvě cvičí, další odpočívá a sleduje. V každé čtveřici je určen jeden „žolík“, tj. hráč, který je připraven za postranní čarou. Na zmíněné polovině hrají tři hráči proti třem, praktikuje se volná „osobní“ obrana (není konkrétně určeno který hráč kterého brání).

*Obr. 1*

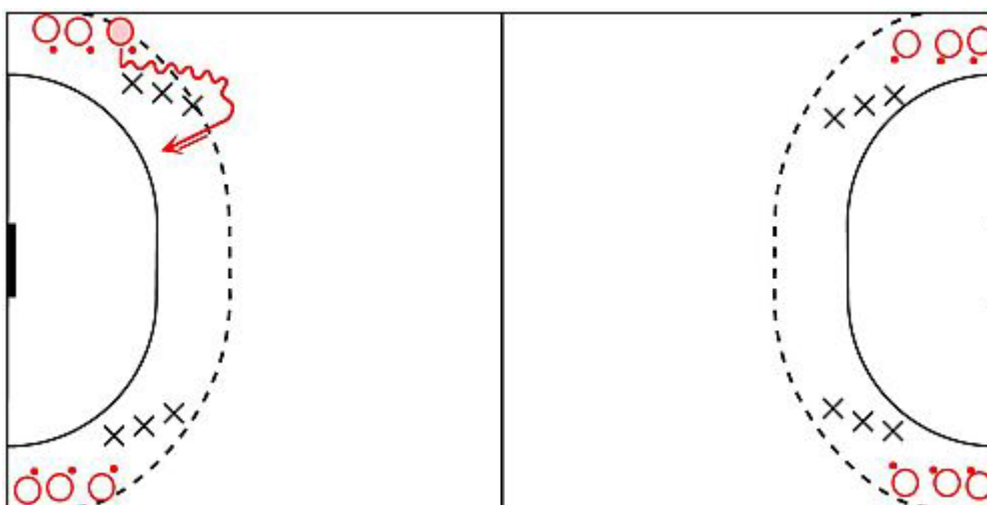


Družstvo, které má míč, se snaží co nejrychleji dostat se k brankovišti soupeře a zakončit. Vždy, když se dostane do problémů tj. nemůže si přihrát, nezvládá uvolnění apod., může na hřiště vběhnout jeho „žolík“ a zapojit se do hry do doby, než získá míč soupeř, pak automaticky odchází za postranní čáru. Trenér zásadně nedává pokyn, kdy má „žolík“ vběhnout, situaci musí tento hráč vyhodnotit sám. Hraje se plynule bez výhozu, po cca 3-4 minutách dochází k výměně jedné čtveřice.



**2. cvičení (obr. 2)** – obrázek znázorňuje, jak jsou na obou polovinách hřiště rozestaveny kužely a stojany. U čáry brankoviště vně každé řady kuželů jsou připraveni tři hráči s míči. První hráč jedné trojice se uvolňuje driblinkem podél kuželů a v prostoru mezi čarou brankoviště a čarou volného hodu co nejrychleji zakončuje střelbou. Současně s jeho startem brankář opouští branku, musí se dotknout libovolného stojanu a vrátit se zpět a snažit se míč chytit. Hráč, který vystřelil, sbírá míč a řadí se na konec svého zástupu, cvičení pokračuje z druhé strany.

*Obr. 2*



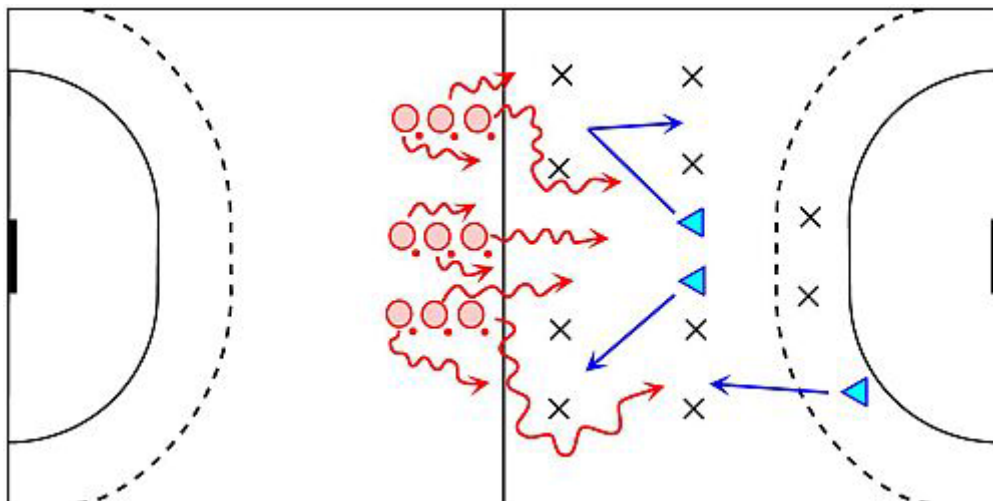
Vlastní řešení situace oběma hráči probíhá postupně v následujících fázích:

- brankář si libovolně volí stojan, kterého se dotkne
- útočník předem určuje brankaři stojan, kterého se má dotknout
- brankář sděluje předem útočnickovi, kterého stojanu se dotkne

Při třetí variantě je brankář trenérem instruován ve smyslu „nevybírej si lehčí situaci, ale pokud střílí hráč, kterého považuješ za lepšího, vyber si bližší stojan, pokud střílí hráč, kterého považuješ za slabšího, vyber si stojan vzdálenější“.

**3. cvičení (obr. 3)** – na polovině hřiště je rozestaveno pět branek ze stojanů (viz obr.), mezi nimi se libovolně pohybují tři obránci a „zavírají“ (zaujímají obranné postavení) je.

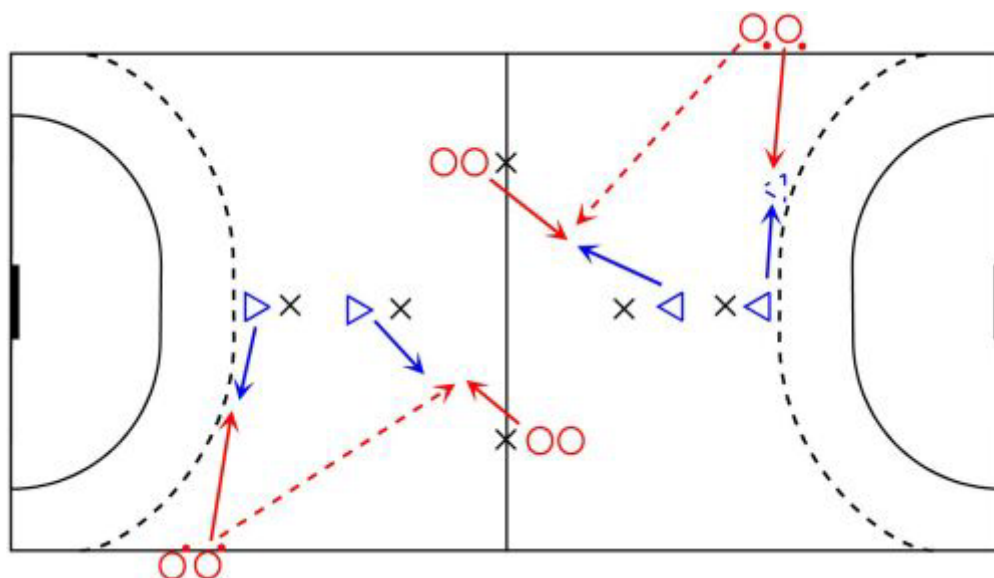
*Obr. 3*



Hráči s míčem jsou připraveni na půlící čáře a na povel se všichni současně uvolňují driblinkem tak, že musí projít alespoň dvě (později tři) prázdné branky předtím, než vystřelí.

4. **cvičení (obr. 4)** – čtyři kužely rozdělují hřiště na podélné poloviny a zároveň jsou výchozími stanovišti pro dva obránce. Dvojice hráčů s míčem jsou připraveny za postranní čarou, další dvojice na půlící čáře.

*Obr. 4*



Hráč s míčem přihrává prvnímu hráči na půlící čáře a vbíhá do hřiště, zároveň oba obránci opouští výchozí stanoviště a na vymezené čtvrtině hřiště se hraje dva proti dvěma až do zakončení střelbou, to znamená, že pokud obránci získají míč, musí jej dopravit za půlící čáru (alespoň jeden z nich ji musí překročit) a pak smí útočit a snažit se vystřelit.

**5. cvičení** – hra šest proti šesti s následujícími úpravami

- a) hraje se systém osobní obrany a útok proti ní
- b) je zrušen výhoz a po brance se pokračuje vyhazováním brankáře
- c) driblink je povolen pouze v situaci, kdy mezi hráčem s míčem a brankou soupeře není žádný obránce (v dalším průběhu cvičení je zakázán úplně)
- d) „bod“ se získává nejen za vstřelení branky, ale i za získání míče ve hře (vběhnutím do přihrávky, „vypíchnutím“ míče při eventuelním driblinku)