

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Faktory ovlivňující adaptaci dětí v týmu házené

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:
doc. PhDr. Lazarová Bohumíra, Ph.D.

Vypracovala:
Bc. Martina Sikorová

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji tímto, že jsem diplomovou práci na téma „Faktory ovlivňující adaptaci dětí v týmu házené“ zpracovala samostatně s použitím uvedených informačních zdrojů.

V Drásově 28.3.2009

.....
Martina Sikorová

Poděkování:

Velmi děkuji paní doc. PhDr. Bohumíře Lazarové, Ph.D za velmi užitečnou metodickou pomoc, psychickou podporu a dobré vedení při zpracování mé diplomové práce.

Ráda bych také vyjádřila poděkování svým rodičům, zvláště pak svému otci, za morální podporu a technickou a materiální pomoc.

Martina Sikorová

OBSAH

Úvod	2
1. Socializační aspekty sportu	4
1.1 Funkce sportu v dnešní společnosti	5
1.2 Hra jako nedílná součást sportovních aktivit	9
1.3 Sport a volný čas	11
1.4 Pojem a historie házené	13
2. Pedagogické aspekty sportu	16
2.1 Cíle sportovní přípravy dětí	16
2.2 Pedagogické zásady sportování dětí	19
2.3 Proces sportovního tréninku	21
2.4 Plánování sportovní přípravy	23
2.5 Osobnost trenéra sportovního týmu	25
2.6 Spolupráce s rodiči	28
3. Adaptace ve sportovním týmu	31
3.1 Pojem adaptace	31
3.2 Motivace jako jeden z hlavních faktorů úspěchu sportovců	32
3.3 Sportovní tým jako sociální skupina	34
3.4 Specifika trénování dětí	39
3.5 Hlavní zásady výběru dětí a náborová činnost	44
4. Adaptace dětí v oddíle házené mladších žáků	47
4.1 Metodologická východiska výzkumu	47
4.2 Prostředí – charakteristika a historie klubu	50
4.3 Charakteristika členů týmu a vybraných dětí	51
4.4 Interpretace získaných dat	53
4.5 Faktory ovlivňující adaptaci	58
Závěr	62
Resumé	63
Anotace	64
Seznam použité literatury a pramenů	65
Seznam příloh	67

Úvod

Sportovní aktivita je nezbytná pro správný a zdravý rozvoj dítěte, pro jeho snadnější socializaci, zdravý růst a správný životní styl. Udržet dítě při sportovní činnosti v době velké popularity a rozvoje počítačových her a internetu je stále náročnějším a těžším úkolem. Rychlá adaptace dítěte ve sportovním týmu může velice ovlivnit jeho rozhodování a setrvání u sportu pro celý budoucí život.

Cílem mé práce je popis, poznání a pochopení procesu adaptace dětí ve sportovním týmu, zjištění faktorů, které tuto adaptaci usnadňují či komplikují. Na základě chování dětí, postřehů trenérů a pozorovaných skutečností zjišťuji hlavní faktory usnadňující adaptaci dětí ve sportovním týmu, jejichž analýzou pak hledám správný a nejvhodnější přístup trenéra k dětem, na co klást důraz při správném vedení tréninku a nejvhodnější metody motivování dětí ke sportovní činnosti. Zaměřuji se na zjištění nejčastějších příčin, které ovlivňují dítě při jeho rozhodování pro setrvání či opuštění sportovního týmu. Toto téma jsem si vybrala z důvodu dokonalé znalosti sportovního prostředí i vlastních respondentů a také proto, že sportovní činnost dětí a mládeže je velmi důležitý faktor při utváření osobnosti. Dobrá a rychlá adaptace napomáhá dětem rychleji a lépe získat celoživotní kladný vztah ke sportu a sportování vůbec. Již řadu let působím jako trenér mládežnické házené i házené dospělých a obě moje děti tento sport již několik let provozují. Mám možnost nahlédnout na daný problém jak z pohledu trenéra, tak z pohledu rodiče dítěte a mohu použít i vlastní zkušenosti z dob svého mládí, kdy jsem sama byla členem sportovního týmu házené.

Práce je rozdělena do dvou částí, první část je zaměřena teoreticky, vysvětluji zde hlavní pojmy a zásady sportování dětí a zamýšlím se obecněji nad vztahem dětí ke sportu, jeho psychologickými aspekty, nad různými přístupy trenérské činnosti, nad nejdůležitějšími pedagogickými zásadami a sociálními aspekty sportování dětí, ve druhé - praktické části se věnuji vlastnímu výzkumu – zjišťování, popisu a hledání hlavních faktorů ovlivňujících adaptaci dětí ve sportovním týmu házené.

Pro naplnění teoreticko-metodologické koncepce se zaměřuji na malou skupinku tří dětí, kteří nově přicházejí do týmu házené po náboru. Tyto vybrané děti zkoumám v časovém horizontu zhruba dvou a půl měsíců. Toto časové období zahrnuje přípravnou fázi, samotnou soutěž a hodnotící fázi.

Pro lepší pochopení zkoumaného problému také oslovuji trenéry, organizační pracovníky a dospělé hráče oddílu házené. Vzhledem k malému množství zkoumaných osob používám částečně strukturované zúčastněné pozorování doplněné o volné rozhovory s pozorovanými dětmi.

Moje práce se odvíjí od stěžejní otázky: „Jaké jsou hlavní faktory usnadňující adaptaci dětí ve sportovním týmu?“ Výsledky této magisterské práce mohou mimo jiné sloužit jako inspirace pro podklad metodologického vzdělávání trenérů mládežnické házené. Znalost nejdůležitějších faktorů ovlivňujících adaptaci dětí ve sportovních týmech usnadňuje trenérům zajištění příjemného klimatu v týmu, napomáhá při hledání řešení konfliktních situací mezi členy týmu, nalézání nejvhodnějších přístupů k novým dětem a celkově usnadňuje vlastní adaptaci nových členů. Tyto poznatky lze dle mého názoru využít i v jiných sportovních odvětvích.

1. Socializační aspekty sportu

Sport, složka tělesné kultury, vedle tělesné výchovy a pohybové rekreace, je významný společenský jev patřící do sféry společenské nadstavby (Dovalil a kol., 1982: 11).

Zásadní společenské, politické a kulturní změny posledních let přinášejí velkou změnu v přístupu a uskutečňování tělesné výchovy a sportu mezi mládeží. Je posilován důraz na motivační funkce ve smyslu vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Výchova ke sportu a pohybovým aktivitám je považována za neodmyslitelnou součást socializačního procesu mládeže. Sportovní aktivity využívající volný čas jsou brány jako hráz proti patologickým jevům (Sekot, 2003: 82).

Vlastní sportovní činnost přitahuje široký okruh lidí. Tento spontánní zájem vyplývá z herního a výkonnostního charakteru sportu. Vlastní hodnoty sportu z hlediska subjektu spočívají v možnosti seberealizace, tj. všestranného pohybového, psychického a sociálního využití jedince dle vlastního výběru a předpokladů (Dovalil a kol., 1982: 11).

Sport a jeho aktivní provozování mají dobrou pozici v naší společnosti. Naši občané si patrně uvědomují důležitost sportu jak pro individuální rozvoj, tak z hlediska celospolečenského významu, přesto značná část populace svůj pozitivní názor na význam sportu pro zdraví a tělesnou zdatnost prakticky neuskutečňuje formou intenzivního pravidelného sportování, jejich účast je pouze pasivní formou sledování různých televizních a internetových sportovních přenosů. Hlavní důvody nedostatečné sportovní aktivity pak vidím v nedostatku volného času, finanční náročnosti a nezdravého způsobu života současné společnosti.

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 sportovní činnosti dnešní soby přináší rozvoj psychicky *relaxačních* funkcí, a to zejména při jeho aktivním provozování v přírodním prostředí. Sport je také vysoce hodnocen z hlediska posilování pocitu osobního sebevědomí.

1.1 Funkce sportu v dnešní společnosti

Sport je významný společenský jev, který jedinci umožňuje 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. Jeho prostřednictvím ovlivňujeme volní rysy charakteru a působíme na zaměřenost osobnosti. Sport a jeho aktivity nás vychovávají k rozhodnosti, vytrvalosti, houževnatosti, systematičnosti, samostatnosti, iniciativnosti a aktivnosti, sebeovládání, kázni, odvaze, skromnosti i zdravé životosprávě. Přínos osobní výchovy se pak uplatní a využívá ve všech životních situacích (Vacula, Dostál, Vomáčka, 1983).

Teoretické koncepce sociologie sportu:

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.

Teorie konfliktu - sport je zdrojem emocí a vlastnických rozdílů, slouží jako nástroj únikové zábavy před tíží ekonomických podmínek.

Interakcionismus - 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 (Sekot, 2004: 35).

Hodnotíme-li sport jako mnohofunkční společenský jev, lze v něm rozlišovat několik sfér: sport jako aktivní činnost tvořící vlastní jádro, svými funkcemi se vyděluje sport dětí a mládeže a sport dospělých, podle výkonnostní úrovně a poslání je třeba dále rozlišovat sport masově rekreační, sport výkonnostní a sport vrcholový. Ve struktuře celého sportu nelze opomenout vztahy k ostatním oblastem společenské činnosti, jako např. politika, ekonomika, výchova, zdravotnictví, umění, věda (Dovalil a kol., 1982).

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 jsme pravidelně mediálně globálně informováni. Přitahuje pozornost široké veřejnosti (Sekot, 2003: 7).

Vznik a rozvoj sportu je historicky podmíněn. Během vývoje lidské společnosti, jehož hybnou silou je práce, jsou stále dokonaleji uspokojovány potřeby různého druhu, ale současně vznikají nové. Rozšíření sportu je proto třeba vidět jako výraz nutnosti uspokojovat objektivně existující potřeby člověka na určitém stupni společenského vývoje jako důsledek pracovního procesu. Sport svými možnostmi odpovídá potřebám jedince i společnosti, které může odpovídajícím způsobem uspokojovat (Dovalil a kol., 1982: 11).

Sport je sociální konstrukt, neboť je aktivitou vznikající a vyvíjející se ve vzájemném soužití lidí. Tato skutečnost odráží lidskou snahu vytvářet a měnit. Sport je tak pro jedny terčem kritických snah o organizační změnu, pro jiné naopak znamená

bezpečné prostředí. Je provázán s důležitými oblastmi života společnosti. Sociologie sportu zkoumá sport jako součást sociálního života (Sekot, 2003: 9).

Typickým znakem sportu je soutěživost, typickým projevem soutěživosti je pochopitelně vítězství. Tento fakt je neoddelitelně spojen s divákem, kterému jsou výkony a vítězství předváděny. Jejich úroveň nemůže být stále stejná, musí z důvodu potřeby vlastního aktéra i konzumenta stoupat. Sportovec chce dosahovat vyšších výkonů, divák chce stále vyšší a atraktivní výkony vidět. To je motiv účasti obou stran. Tedy nutně stoupá nárok na intenzitu přípravy a na čas s ní související.

Sport plní řadu různých funkcí. Mezi *společenské* funkce sportu patří:

- výchovně vzdělávací - fyzický rozvoj, rozvoj poznání, pracovní-profesní, mravní, citový, estetický, sociální,
- kulturní - poskytování zábavy širokým vrstvám obyvatelstva,
- reprezentační - reprezentace svého státu, národa navenek, přispívá k mírovému spolužití států a národů (Sekot, 2003).

Podle mého názoru je nejdůležitější funkcí sportu dětí a mládeže funkce *výchovná*. 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 pak je dobré přizpůsobení se různým nárokům sportovního života a přispění k celkovému rozvoji vlastní 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 i obecně, zvláštní význam má sport a jeho činnosti především pak 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 (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

V posledních letech se **sportování mládeže** vyznačuje v nejobecnější rovině čtyřmi trendy:

- privatizací (komerční zájmy),
 - etikou výkonu (motivace),
 - elitářstvím (tréninková zařízení, metody, pomůcky),
 - alternativním důrazem (popularita a masovost tzv. alternativních sportů)
- (Sekot,2003: 85).

Mezi další znaky sportování mladých lidí patří nerovnost příležitostí, důraz na výkon, vyšší specializace aj. Sport a zejména míčové hry patří k oblíbeným činnostem, socializačním rituálům dnešní mládeže. Pozice mladého člověka ve sportující skupině vrstevníků vytváří důležitou roli, tvoří významný zdroj osobní prestiže, sympatií a oblíbenosti. Může přispívat k sociální a kulturní stabilitě, může však i produkovat rituály sociální nerovnosti (Sekot,2003: 87).

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

Socializační aspekty aktivně sportujících a nespportujících: (Sekot, 2003: 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.

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).

1.2 Hra jako nedílná součást sportovních aktivit

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. Hra přivede dítě k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, překonávání únavy a obtíží, soustředění pozornosti, má tedy značné formativní účinky, a to proto, že je to činnost silně motivovaná (Čáp, Mareš, 2001).

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 mají řadu společných znaků a také jejich funkce v životě člověka si jsou podobné (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

Při sportování dětí je spojení pojmu hra a sport velmi důležité. 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 drezúru 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 tréninku těšit.

Hra a sport vyžadují pro své provádění určité specifické 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 (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989: 9).

1.3 Sport a volný čas

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).

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 činnost můžeme svobodně vybrat, děláme ji dobrovolně a rádi a přináší nám příjemné 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. Důležitou podmínkou však je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízená činnost pak velmi 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).

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.

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.

Je zřejmé, že sport je vřazen do sféry volného času a že je chápán i jako vhodná forma **zábavy**. To pak 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.

Sportování dětí se stává v současnosti jedním z důležitých volnočasových aktivit. Všeobecně platí, že dětem chybí pohyb, s tím narůstá množství obézních dětí, sport působí taktéž jako významný socializační, komunikační, relaxační a zdravotní prvek.

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).

Volný čas a sport k sobě neoddělitelně 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.

1.4 Pojem a historie házené

Pojmem házená v širším slova 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. 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, taktika a technika, 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 mistrovství světa, jsou toho plné noviny. Fakt, že naše házenkářská reprezentace se letos probjovala na MS, je známý pouze úzkému okruhu lidí.

Házená patří do skupiny kolektivních míčových her mezi nimiž zaujímá zvláštní postavení. Je mimořádně dynamická a klade vysoké nároky nejen na fyzickou, ale i na psychickou stránku hráče. Současná házená patří do rodiny olympijských sportů, je rozšířená ve všech pěti kontinentech a patří mezi oblíbené a atraktivní sporty především v severní Evropě (Šimek, 2005: 7).

Házená v širším pojetí je složitý, mnohostranný, historický i aktuálně se vyvíjecí sociální jev. Jeho základem je psychofyzická lidská činnost. Existence a vývoj házené jsou určovány zákonitostmi různého druhu. Zkoumáním zákonitostí zvláštního druhu

se zabývají speciální vědní disciplíny. V případě házené je to historie tělesné výchovy, fyziologie tělesných cvičení, psychologie sportu a biomechanika (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989: 27).

Historie házené

Za přímé předchůdce sportovních házenkářských her lze označit 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, střílení 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 roce 1898. Pro mezinárodní rozvoj házené byl klíčovým rok 1934, kdy byla uznána ve Stockholmu skandinávská pravidla. Druhým klíčovým mezníkem rozvoje házené se pak stal zakládající kongres Internationale Handball Federation v roce 1946 v Kodani. Mistrovství světa v házené se konala od konce padesátých let pro obě kategorie v tříletých cyklech. V roce 1972 byla házená mužů poprvé na programu olympijských her, v roce 1976 se uskutečnil i první olympijský turnaj žen.

Vznik Ústřední sekce házené koncem roku 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. Své čelní postavení jsme si pak ve stále silnější a početnější konkurenci udržovali s menšími výkyvy i 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.

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

(http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/07_historie/historie_hazene.htm&iq=2)

1. Pedagogické aspekty sportu

2.1 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 (Perič, 1967).

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 ke sportu,
- 3) vytvořit dobré 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 moderní diety a výživové zásahy nebo farmakologické a dopingové prostředky (Perič, 1967).

Ad 2)

Stará lidová moudrost praví „hodně povolanych, 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. 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 fotbálek či vyjet si na výlet na kole. Asi vůbec 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. 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 níž mají dispozice 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 s 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.

Správný přístup vedení dětí by měl obsahovat tyto specifika:

- herní princip,
- radostný charakter činnosti, provázený příjemnými prožitky ze spontánního pohybu,
- činnost pestrá, často obměňovaná,
- porážky by neměly být podnětem k negativnímu hodnocení – stres,
- trenér: přirozená autorita – příklad,
- rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat morální a kolektivní cítění,
- důraz na životosprávu, hygienu, denní režim

(Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

Mé osobní zkušenosti ukazují, že trénování dětí je dnes daleko zdlouhavější a pomalejší než dřív. Za mého mládí se po návratu ze školy hodila aktovka oblokukem 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 dvanáctileté děti, 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. Z vyprávění dětí v týmu o způsobu průběhu tělesné výchovy na škole je pravděpodobné, že hodiny tělocviku se na většině školách místo aktivního rozvoje pohybových schopností dítěte spokojí s nenáročnými aktivitami, které příliš nezatěžují vlastní aktivitu učitelů (hraní různých jednoduchých her, vyžadujících minimální

pedagogické vedení). Proto musí mít trenér na paměti při vytyčování svých cílů všeobecný a kompletní rozvoj pohybových aktivit dítěte.

2.2 Pedagogické zásady sportování dětí

Trénování dětí by se nemělo zaměřovat pouze na dosahování maximálních výsledků, nese v sobě i výchovné požadavky. Správné sportovní návyky jsou účinným prostředkem pro upevňování zdraví, všestranného rozvoje organismu, zvyšování zdatnosti a výchovy v nejširším smyslu. Veškerá činnost v dětství a mládí je nejen přípravou pro dospělý věk, ale tvoří i vlastní náplň života (Dovalil a kol., 1982).

Dobry trenér by měl být tak trochu pedagog, měl by umět využít tyto zásady:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity**

Podstatou je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledků. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, vedení 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 nečinností a chtějí za každou cenu vyhrát. Navzájem se v družstvu povzbuzují, radí a pomáhají si.

- **Zásada názornosti**

Tato zásada znamená účelné využívání všech známých a dostupných prostředků k rychlému, pokud možno co nejdokonalejšího vytvoření správné představy o pohybu. Používá se ukázka přímá, trenér či jeho asistent předvádí sám daný pohyb, tak ukázka 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. Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možné nejkvalitnější provedení ukázky.

- **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 předem promyšleného plánu, který u dětí bývá rozpracován i na několik let dopředu. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů, od jednoduchého ke složitějšímu, 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.

- **Zásada přiměřenosti**

Požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost a způsob odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a specifickým individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a případně i bezpečnost v tréninkové jednotce. Hlavním 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.

- **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 celkovém plánování tréninkové jednotky, přiměřeně stupňovat požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle zjištěných výsledků upravovat další postupy (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

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.

Didaktický proces házené je velmi složitá, dlouhodobá, cyklická a plánovitá činnost dětí, kteří pod vedením trenéra nacvičují a zdokonalují herní činnost házené, osvojují si vybrané poznatky z teorie a pravidel házené. Cílem tohoto procesu je zvýšit výkonnost dětí v házené, celkovou zdatnost a úroveň vlastní osobnosti dětí. Postupné cíle, úkoly a prostředky didaktického procesu v házené jsou pak voleny s ohledem na dosaženou psychofyzickou a pohybovou úroveň dětí (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

2.3 Proces sportovního tréninku

Sportovní 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 nejdůležitější 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. Řeší se zde značná šíře úkolů, to souvisí s velkou různorodostí používaných metod. Základem jsou cykly, elementárním prvkem pak tréninková jednotka (Dovalil a kol., 1982).

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 (Vacula, Dostál, Vomáčka, 1983).

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.

Sportovní trénink 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).

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 cílené pohybové zatížení volené podle struktury žádoucího herního plánu. Zátěžové činnosti musí být účelně střídány s činnostmi zotavnými. Je zapotřebí rozlišit zvlášť teoretickou a zvlášť praktickou stránku celého sportovního tréninku. Syntéza poznatků různých aplikovaných přírodních i společenských vědních disciplin vyúsťuje pak v obecnou teorii sportovního tréninku, praktická stránka je dána různými specifickými prvky a procesy u konkrétního družstva. Cílem sportovního tréninku je především uspokojování základních sportovních potřeb hráčů jako je pohybová kompenzace pracovní zátěže, zábava, upevnění zdraví a celkové zvýšení zdatnosti (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989: 141).

2.4 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.) (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

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, je zde důležitá trenérská kreativita. 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 jako jsou názornost, postupnost, kontinuita, trvalost a také různých pravidel - např. od obecného ke zvláštnímu (Tůma, Tkadlec, 2002).

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, vlastní 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 (Dovalil a kol., 1988).

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:

- základní údaje o hráčích (jméno, příjmení věk, hráčský post, zaměstnání atd.),
- úroveň obecné i speciální pohybové výkonnosti (jednotlivci i družstvo),
- úroveň jednotlivců i družstva v oblasti techniky,
- základní údaje o herním výkonu (jednotlivci i družstvo),
- úroveň jednotlivců i družstva v oblasti taktiky,
- zdravotní stav jednotlivců,
- 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 (Tůma, Tkadlec, 2002).

Správné řízení sportovního tréninku dětí by mělo vyústit v sehraný kolektiv plný nadšení a touhy po vítězství, dobrých vztahů a zdravého sebevědomí.

Ve sportovních hrách pro děti mladšího školního věku je vhodné využít modifikovaných sportovních her. Pro trenéry jsou modifikované sportovní hry jednodušší v organizování samotné hry (koučování). Více kontaktů s míčem pro všechny hráče, více střeleckých pokusů většího počtu hráčů a více vstřelených gólů jsou u dětí typickými ukazateli spojenými s úspěchem a radostí ze samotné hry (Tůma, Tkadlec, 2002).

2.2 Osobnost trenéra sportovního týmu

Zvláštní postavení ve sportovním týmu má jeho trenér, který je vlastně neformálním vůdcem, či managerem skupiny. Je to vlastně pedagogický pracovník specializovaný na vedení sportovního kolektivu v konkrétním sportu. Plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces. Činnosti trenéra jsou velmi rozmanité – organizační zabezpečení činnosti, vedení, řízení, plánování tréninkového procesu, vedení týmu v soutěži. To vše klade vysoké nároky na osobnost trenéra a na jeho odbornou přípravu. Dobré a správné řízení sportovního kolektivu vyžaduje nejen všeobecné vzdělání, ale i odborné vědomosti spojené se sportovní specializací. Důležité jsou výborné komunikační a organizační schopnosti, osobní přístup ke členům týmu (Dovalil a kol., 1982).

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 však 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 cítění 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 výchovná interakční činnost, která je odlišná od sportovní činnosti samotné (Dovalil a kol., 1982).

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, správně stimulovat sportovní výkon svých svěřenců a přispět i k celkovému vývoji jejich osobnosti. Čím má trenér přímější vztah ke každému členu družstva, čím spravedlivěji rozděluje povinnosti a čím objektivněji hodnotí, tím rychleji se mezi členy týmu vytváří patřičné sociální vztahy a je vyšší integrace celého sportovního týmu (Dovalil a kol., 1982: 156).

Vaněk uvádí tuto typologii trenérů podle Tutka a Richardse:

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 (Vaněk, 1984).

Trenér má klíčovou roli při vytváření motivačního klimatu. Čas a úsilí vložené na přípravu tréninkové jednotky je tou nejlepší investicí. Pokud chceme ovlivnit motivaci sportovce, musíme brát na vědomí dopad našeho trenérského stylu na jeho vnímání stresu, emoce a motivaci (Hřebíčková, 2008).

Vhodnou pomůckou sportovního trenéra pro dosažení daných cílů je TARGET (cíl, úkol), který shrnuje zásady činnosti vedení týmu (Hřebíčková, 2008).

Task – úkol

Způsob, jak úkol nastavíme. Může být zajímavý, pestrý, pro děti se stává osobní výzvou. Existuje možnost širokého výběru činností, cíle úkolu pak musí být realistické a krátkodobé při použití efektivní strategie učení.

Authority – autorita

Místo kontroly, do jaké míry zapojí trenéři sportovce do procesu vlastního rozhodování a dají jim možnost vlastní autonomie, osobní zodpovědnosti, samostatnosti a množnosti výběru. Podpora rozvoje zodpovědnosti sportovce za vlastní učení a využití tréninkového času. Rozvoj sebekontroly a nezávislosti jedince.

Reward - Odměna a uznání

Je velmi důležité časté oceňování individuálního úsilí, snahy a výkonů. Povzbuzení a odměny udělovat udělovat individuálně, v soukromí. Každému jedinci poskytovat odměnu za snahu a povzbuzovat ho v jeho úsilí a snaze o co nejlepší individuální výkon

Group - Skupina

Utváření podmínek pro skupinové učení, využití sociálních aspektů skupiny, podpora spolupráce v procesu učení, celková podpora týmové spolupráce.

Evaluation – Hodnocení

Hodnocení je klíčový faktor ve výkonové motivaci sportovce. Mělo by se hodnotit individuální zlepšení a proces učení. Jsou důležité podmínky pro možnost zlepšení výkonu. Je třeba se vyvarovat normativního hodnocení.

Timing – načasování

Přizpůsobení načasování instruktáže danému úkolu a potřebám sportovce, pomalejším dětem dát více času pro naučení se dovednosti, nejvhodnější je vytvoření vlastního tempa v procesu učení.

Stěžejní vlastnosti a schopnosti dobrého trenéra jsou 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 (Martens, 2006).

Trenér dětí i dospělých musí mít i pedagogické schopnosti, 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. Důležitý je také 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.

Dobrý 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.

2.5 Spolupráce s rodiči

Rodina jako základní a výchozí socializační činitel a primární neformální skupina hraje při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu významnou roli. Motivačně významnou silou tu je síla osobního příkladu a osobní zkušenosti. Na půdě rodiny se aktualizuje faktor emocionality sportu. Naše i zahraniční výzkumy potvrzují významnou souvislost mezi sportovní aktivitou dětí a jejich rodičů. Zde je pak prioritou pozitivní zážitek. Povahu vztahu ovlivňuje i úroveň kvality vzdělání rodičů. Čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako

hodnotnou a atraktivní činnost. Je známo, že první zkušenost malých dětí se sportem je právě na půdě rodiny (Sekot, 2003: 96).

Dobře fungující úplná rodina stojí na čelném místě při vytváření sportovních aspirací mládeže. Sportovní aktivity pěstované v rodině je vhodné umocnit přiměřenou spoluprací se sportovním klubem (Sekot, 2003: 99).

Bez systematické spolupráce s rodiči dětí nelze docílit větších úspěchů. Při vstupu nových členů do týmu je třeba s rodiči projednat základní pravidla fungování klubu: finanční podmínky sportování v klubu, finanční podmínky pro činnost týmu mimo klubem hrazené aktivity, podmínky případného sponzorství rodičů, nároky na materiální výbavu hráčů, zásady dodržování tréninkové morálky, účast dětí na víkendových aktivitách, řešení vztahu mezi sportem dítěte a školními výsledky. Správné nastavení těchto pravidel se pak pozitivně projeví jak v herních činnostech dětí a jeho zájmu o sport, tak i v jeho školních aktivitách a může předejít pozdějším konfliktům a nedorozuměním (Šimek, 2005).

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 svých ratolestí, 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 nejbližší vzor, rodiče, při sportovní činnosti a rodiče si mohou na vlastní kůži sami vyzkoušet, co vlastně jejich dítě dělá. Oddíly, které tato utkání pořádají mají s touto činností velmi dobré zkušenosti, dokonce se někteří rodičové tak nadchnou a zapálí pro daný sport, že ho pak chtějí provozovat sami. A to je úžasná motivace pro sportování jejich vlastních dětí. Mají společný zájem, společného koníčka, tráví spolu více volného času, mají společné téma k rozhovorům a debatám.

Cílem dobré spolupráce je navázání fungující komunikace mezi rodiči a trenérem a hledání vhodné podpory fungování celého sportovního klubu, jako sponzorování, organizační pomoc apod. Dobře informovaní rodiče pak své dítě můžou vhodně a silně motivovat, podporovat, fandí mu a tím pomáhají zdravému rozvoji jeho sebevědomí a sebedůvěry.

3. Adaptace ve sportovním týmu

3.1 Pojem adaptace

Adaptace je obecný biologický děj, soubor určitých morfologických, biochemických, funkčních i psychologických změn v organismu, je to přizpůsobování na opakovaně prováděnou činnost, jsou vyvolávány dlouhodobým podnětem nadprahové intenzity. Adaptace znamená přizpůsobení se něčemu, ale nikoli jen ve smyslu pasivním, nýbrž v případě nutnosti i aktivním zásahem do vnějšího prostředí, životních podmínek apod. adaptivní chování pak jako přizpůsobení dané situaci (Nakonečný, 1997).

Vzájemné působení člověka s prostředím v průběhu činností lze rozvést výčtem podmínek, které ovlivňují činnosti. V lidské činnosti působí mnoho podmínek vnějších a vnitřních, a to ve vzájemné interakci.

Na činnost člověka působí vnější a vnitřní činitele. Zároveň činnost člověka působí na vnější a vnitřní činitele a také vnější a vnitřní činitele působí na sebe navzájem (Čáp, Mareš, 2001: 74).



Dobré, adekvátní vykonávání činnosti, a tím i dosažení dobrého výsledku v práci, sportu apod., předpokládá kromě vnějších podmínek dobré informace z vlastního prostředí a průběhu činnosti, které vykonává, motivaci, dobrý psychický stav, znalost a umění vykonávat činnost, mít potřebné schopnosti a dovednosti (Čáp, Mareš, 2001).

Dokonalejší aktivnější adaptaci v životním prostředí umožňuje psychika, založená na dokonalejší orientaci v tomto prostředí, na dokonalejším zpracování informací. Tyto poznatky jsou předávány z generace na generaci. Kromě informací z přírodního prostředí se uplatňují i informace z kulturního prostředí, tzv. memy, tj. jednoduché poučky, normy chování a idejí, obyčeje a zvyky (Nekonečný, 1997: 49).

Dítě se přizpůsobuje požadavkům vnějšího prostředí psychickou adaptací. Adaptaci zajišťují dva protikladné procesy – asimilace a akomodace. Asimilace probíhá tak, že objekty a jejich vztahy se začleňují do schémat chování dítěte, do jeho dosavadních zkušeností. Dítě si aktivně vytváří celá asimilační schémata, schémata své činnosti, učí se. Akomodace je opačným procesem v tom, že se dítě přizpůsobuje tlaku prostředí. Oba procesy jsou v dynamické rovnováze a pokud dojde k vychýlení, dítě se snaží rovnováhu obnovit. Asimilační schémata se mění s věkem dítěte, odráží jeho konkrétní vývojovou fázi dětské inteligence, jeho aktuální způsob poznání světa (Čáp, Mareš, 2001: 412).

Adaptace je schopnost přizpůsobit se sociálnímu prostředí, novým podnětům, společnosti i jednotlivcům. Adaptace ve sportovním prostředí pak zahrnuje přispůsobení vlastnímu rytmu stavby sportovního tréninku a soutěžnímu zápasu, vedení trenéra a jednotlivým spoluhráčům. Dobrá adaptace nových hráčů urychluje jejich začlenění do týmu, má pozitivní vliv na jejich dobrou výkonnost a hráčovo vlastní uspokojení ze hry. Dobře adaptovaný hráč lépe snáší zátěžové situace na hřišti.

3.2 Motivace jako jeden z hlavních faktorů úspěchu sportovců

Motivace je chápána jako sociálně-kognitivní proces. Jedinec je motivován anebo demotivován na základě hodnocení vlastní schopnosti ve výkonovém kontextu a na základě významu, který výkonu přisuzuje. Termín motivace je odvozen z latinského slova *noveo* – hýbám a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování. Otázka motivace je, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem (Nekonečný, 1995: 75).

Motivace je vlastně souhrn dynamických a poznávacích činitelů v činnostech, učení a osobnosti člověka. Dynamickými činiteli se rozumí skutečnosti, které

sportovce podněcují, podporují či naopak utlumují. Poznávací a dynamické procesy jsou určovány jednak vnitřním a vnějším prostředím sportovce, jednak vrozenými dispozicemi. Motivaci je možno chápat jako interakci všech dynamických činitelů, jež určují směr a intenzitu chování sportovce. Zahrnuje vnější pobídky a cíle a vnitřní motivy. Vnitřní motivy jsou vzájemně spojeny s vnějšími pobídkami a cíli, přičemž pobídka zvenčí podněcuje nebo oslabuje vnitřní motiv. Pobídka se může stát cílem a naopak cíl může působit jako pobídka. Chování sportovce může ovlivňovat současně několik motivů (Dovalil a kol., 1982).

Motivace je zdrojem energie, udává směr jednání a reguluje výkonovou aktivitu ve sportu. Odvíjí se od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace. Hraje důležitou úlohu v regulaci činnosti jedince. Týká se vlastních osobních cílů, emocionálního napětí a vnímání sama sebe, pocitu úspěšnosti.

Motivace je spojená s těmito mýty:

- motivace je synonymem nabuzení (nabuzení před zápasem),
- pozitivní myšlení je motivující (vidět se s medailí na krku je motivující, ale očekávání musí být realistická, postupné kroky k dosažení cíle),
- motivace je dána geneticky,
- motivovanost je osobnostní charakteristika (Hřebíčková, 2008).

Základní charakteristiky motivace se dají shrnout do několika bodů:

- nasazení / vytrvalost, odhodlání,
- výběr úkolu – hledání výzvy (ale realistické),
- čelení nesnázím,
- vysoká intenzita činnosti,
- optimální výkon.

Chápání vztahu vynaloženého úsilí a schopnosti a dovednosti prochází svým vlastním určitým specifickým vývojem. Děti procházejí čtyřmi stadii chápání souvislosti dovednosti a vynaloženého úsilí.

- Stadium 1 (5-7 let): úsilí je chápáno jako dovednost (dítě ještě není schopno určitých dovedností, hodnotí se jeho vynaložené úsilí).

- Stadium 2 (7-9 let): úsilí je dovednost (svoji usilovností své dítě zvyšuje svoji dovednost).
- Stadium 3 (9-11 let): úsilí a dovednosti jsou už rozlišeny (Dětská dovednost již není přímo závislá na úsilí dítěte).
- Stadium 4 (12 a více): dovednost je již určitou samostatnou vlastností (Hřebíčková, 2008).

Pro děti a mládež je typický motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování vlastní tělesné výkonnosti. Motiv je vlastně důvodem ke sportování, radost ze soutěže, výkonností ambice, zvyšování fyzické kondice, formování postavy, radost z pohybu. Systém sportovní motivace dětí a mládeže by měl mít za cíl potřebu pohybu, pohybový režim a rozvoj meziosobních vztahů .

Východiska respektující teorii motivace v řízení sportovce (Vaněk a kol., 1984):

- sportovci trénují s chutí,
- sportovci jsou odpovědní za svou činnost,
- chápavý přístup trenéra,
- trenér jako „zahradník“ (vštěpí hráči správnou techniku a taktiku a pak očekává dobrý výsledek).

Motivace je jedním z hlavních úkolů při trénování dětí a mládeže. Dobře motivované dítě získá dobré sportovní návyky, vztah ke sportu a pocit vlastního uspokojení.

3.3 Sportovní tým jako sociální skupina

Sportovci, kteří se zabývají kolektivními sporty, musí podřídít své subjektivní touhy vůli kolektivu, jejich výkon je posuzován z perspektivy celku, nikoliv jednotlivce. Úspěch v kolektivních sportech je založen na vzájemné vazbě úkolů jednotlivých členů kolektivu (týmu), velký praktický význam tu má nutnost koordinace činnosti členů týmu. Člověk vlastně neexistuje sám, izolovaný od ostatních, je propojený s ostatními členy společenstva. Od pradávna se sdružoval ve skupinách za

účelem ochrany, zabezpečení soudržnosti, kvůli uspokojování potřeb. Skupina je vlastně prostředím, ve kterém jednatel sám dozrává, kde se formuje. Způsob jeho chování je skupinou determinován. Sociální skupina je sdružení více osob, které se vyznačují stejnými znaky (Vaněk a kol., 1984).

Psychologické funkce týmu:

- možnost pro naplnění sdružovacích potřeb (přátelská podpora),
- možnost poznání a ověření skutečnosti, každý se nejlépe ověří své dojmy a pocity porovná-li si je s ostatními,
- možnost větší bezpečnosti a pocitu moci,
- příležitost k uskutečňování činnosti, které členové potřebují.

Sportovní kolektiv – tým hráčů s trenérem je malá sociální skupina, kde vliv na formování osobnosti je v přímé souvislosti na sportovní výkon. Znakem je **sociální interakce**, tj. vzájemné působení jednotlivých členů v celém procesu činnosti, pocit **sounáležitosti**, tj. ztotožnění se skupinovými hodnotami, normami a vzory vlastního chování a **skupinová identita**, tj. identita jednotlivce se odvozuje od skupinové identity.

Další znaky skupiny:

- společné cíle,
- společné hodnoty a normy,
- struktura ve skupině,
- skupinová solidarita.

Sportovní výkon v kolektivních činnostech je možné chápat jako určitou skladbu všech individuálních činností jednotlivých členů skupiny aktuálně ovlivňovaných sociálně psychologickými faktory, které vyplývají z dynamiky skupinových jevů (Vaněk a kol., 1984: 143).

Problémy soužití ve sportovních skupinách a jejich vztah k výkonnosti je jeden z hlavních sociálně psychologického aspektu sportu. V kolektivních sportech se úkoly plní součinností celého družstva. Činnost jednotlivých hráčů probíhá v podmínkách vzájemných vztahů (Dovalil a kol., 1982).

V procesu vzájemného působení členů skupiny vzniká množství vazeb, uspořádání vztahů a interakcí, které se nazývají struktura skupiny. Strukturu ovlivňuje více faktorů, charakter skupiny, funkce, kterou plní ve společnosti, její velikost. Sociální pozice vyjadřuje místo, které jednotlivec ve skupině zaujímá a které prezentuje jeho sociální funkci – trenér, kapitán týmu, brankař, křídlo. Sportovní výkon v kolektivních činnostech je možné chápat jako určitou skladbu individuálních činností jednotlivých členů skupiny aktuálně ovlivňovaných sociálně psychologickými faktory, které vyplývají z dynamiky skupinových jevů (Vaněk a kol., 1984: 143).

Sociální status vyjadřuje místo jednotlivce ve skupině z hlediska potřeby, významu, prestiže a hodnoty pro skupinu. Ve týmu házené dětí má nejvyšší status ten, kdo nastřílí nejvíc gólů.

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. Sociální role vyjadřuje takové chování, které se od hráče očekává v závislosti na jeho pozici. V průběhu sportovního zápasu má každý hráč určenou svoji pozici a závislosti na ni plní svou roli. V rámci sportovního týmu převládají vztahy kooperace, které jsou dány společným cílem – zvítězit. Mimo formální struktury může vzniknout neformální, která je dána vzájemnými sympatiemi, vyplývá z přirozené autority hráčů. Schopnost utvářet sociální skupiny, začlenění do skupin, plnění sociálních rolí dozrává až v určitém věku člověka. Moreno při svých testech s malými dětmi dospěl k závěru, že období vývoje mezi 4 a 9 rokem je předstupněm sociálního členění, období mezi 7 a 13 je prvním stupněm sociálního členění a až ve věku od 14 let se začínají tvořit mnohostranné, bohaté skupinové struktury. Tyto předpoklady sociálního zrání musí mít na paměti trenéři kolektivních sportů mládeže. 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 začlenění (Hřebíčková, 2008).

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 specifická sportovní disciplína v podobě funkčních rolí jednotlivých členů (brankář, pivotman, křídlo atd.). Tato struktura sportovního družstva se podřizuje cílevědomému vlivu trenéra, který ji vědomě upravuje.

Dalším významným faktorem ve vnitřní struktuře sportovní skupiny je pozice jednotlivých členů. Je přímo závislá na úrovni sportovní výkonnosti. (Dovalil a kol., 1982)

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.

Opakované podávání kvalitního sportovního výkonu v kolektivní sportovní činnosti lze pokládat za specifickou psychickou zátěž. Zátěžové situace vyplývající z prováděné činnosti na vysoké úrovni mají odraz mimo jiné i v sociální struktuře celého družstva. Hrají tu roli vlastnosti skupiny, projevuje se rozdílnost v druhu zátěže a v neposlední řadě působí úroveň adaptace družstva na zátěž celkovou kvalitou tréninkového procesu (Vaněk a kol., 1984: 165).

Výchova charakteru nejen malých sportovců začíná plněním základních povinností trenéra. Jedná o vytvoření týmové kultury, o rozvoj společných pozitivních hodnot, včetně morálních, a o motivaci hráčů k dosažení společného cíle. Úspěšní trenéři vědí, že nejprve je třeba budovat tým a týmové prostředí, teprve potom vyhrávat utkání. Hráči se tedy musí nejprve naučit tomu, kdy mají spolupracovat, kdy soutěžit mezi sebou a kdy obětovat vlastní ambice ve prospěch týmu (Martens, 2006).

Vliv týmové kultury na rozvoj charakteru (Martens, 2006: 206)

Negativní vliv	Pozitivní vliv
Přílišné zdůrazňování vítězství.	Sportovec na prvním místě, vítězství na druhém.
Ignorování nebo dokonce odměňování nesportovního chování.	Rozpoznání a odměnění sportovního ducha.
Vyžadované „truchlení“ po prohraném zápase.	Pomoc sportovcům vidět na výhry a prohry ze správné perspektivy.
Upřednostňování lepších hráčů a neuznávání těch méně dobrých.	Respektování všech hráčů a pomoc každému.
Podporování nepřiměřené soutěživosti v týmu.	Podpora spolupráce mezi hráči týmu a respektování oponentů.

Družstvo házené se tvoří na základě výběru stejné věkové, výkonnostní a biologické kategorie hráčů. Tak vznikají družstva mladších a starších žáků a žákyň, družstva dorostenců, mužů a žen, a soutěž je rozdělena podle výkonosti na extraligu, první, druhou a třetí ligu a divizi. V uvedených družstev házené se v závislosti na hlavních individuálních vlastnostech členů, na časové délce společné činnosti, na její intenzitě a způsobu řízení vytváří trenérem zvláštní vnitřní sociální ovzduší, působící

na sportovní a výchovnou činnost a způsob využití kvalit jednotlivých hráčů (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989: 30).

Sportovní tým v oblasti výkonového sportu, který je předmětem mého zkoumání, patří mezi sekundární, resp. formální skupiny. Utváří se za účelem účasti ve sportovních soutěžích a její cíl je dosažení nejlepších výsledků. Vztahy v sportovní týmu můžeme rozlišovat na vztahy v průběhu tréninku, při zápase, ve volných chvílích, v osobním životě. Ve sportovním týmu dětí nejsou vztahy tak přísně formální, v kolektivu dětí je třeba dbát na pohodové prostředí, dětskou hru.

3.4 Specifika trénování dětí

Ve sportovních svazech kolektivních sportů se stále diskutuje o výchově nejmenších sportovců. Řeší se otázky ohledně ranné specializace a soutěží pro děti nejen na úrovních svazových, ale i na úrovni vědecké. Hráč, který neumí běhat, je neobratný, neovládá míč, neumí obejít soupeře jeden na jednoho, se sotva uplatní v dospělosti na vyšší výkonnostní úrovni, i byt' by bojoval jako lev.

Trenér pod tlakem funkcionářů, rodičů, hráčů honbou za vítězstvím může podlehnout a místo nácviku správné běžecké techniky, věnuje čas střelbě na branku, místo zlepšování celkové obratnosti začne s dětmi opakovaně vybíhat schody na tribuně stadionu, aby jim zesílily nohy, přestane mařit tréninkový čas manipulací s míčem a prodlouží dobu hry na skoro celý trénink, v utkání nechá hrát hráče řadu let na stále stejném místě, začne potlačovat tvořivost svých svěřenců, navádět je ke zdržování hry. To vše vede ke snížení budoucí výkonnosti (Perič, 1967).

V tréninku by měl dominovat herní princip, přičemž je třeba hru uzpůsobit aktuálním možnostem dětí. Sportovní příprava dětí není prioritně orientována na účast a úspěch v soutěžích, které v tomto období plní především funkci kontrolní, motivační a výchovnou.

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.

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 dělení období školního věku 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, který začíná školní docházkou 6 – 11 let a starší školní věk 11-15 let (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V házené se tyto skupiny dělí dle zařazení do soutěží:

- 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.

Termínem mladší školní věk označujeme zpravidla dobu od 6 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 až 12 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dopívání i s průvodními psychickými projevy. Někdy se mluví prostě jen o školním

věku, ale povinná školní docházka trvá ještě v období pubescence, které se pak může nazývat starším školním věkem. Svět školy skutečně poznamenává rozhodujícím způsobem toto období (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V průběhu tohoto dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologickým, psychickým a sociálním změnám. Důležitým životním mezníkem je pak v tomto období vstup do školy, tím nastává pronikavá změna ve vlastním způsobu života a sociálních vztazích. Je zde aktivní rozvoj zájmových činností. Pokud nedochází k přetížení dítěte, mohou různé zájmové činnosti přinášet dítěti pocit radosti a obohacení života, vlastní úspěchy a podporu sebehodnocení a vytváření předpokladů pro příznivý vývoj zájmů a schopností do dalšího života (Čáp, Mareš, 2001).

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. V tomto období začíná vývoj sekundárních pohlavních znaků a jeho časový vývoj kolísá individuálně a dle pohlaví. Tělesný vývoj je charakterizován zpomalením růstu těla do výšky, intenzivní je růst objemu těla – období druhé plnosti (u děvčat rychlejší). Zádové svalstvo je slabě vyvinuté a mohou vznikat poruchy držení těla, stavbě nohu a v nadměrných přírůstcích podkožního tuku v důsledku např. nedostatkem fyzického zatěžování, neracionální stravou apod. Postupně se svalstvo rozvíjí (intenzivněji pak u horních končetin). Objem srdce je relativně větší než u dospělého, což kladně působí na krevní oběh – okysličování a výživu tkání. Srdeční frekvence dosahuje po fyzickém nebo psychickém zatížení normální hodnoty velmi rychle. Dýchání je málo hluboké, proto zvýšenou spotřebu kyslíku organismus kryje zvýšením frekvence dýchání. Přetrvává také stížené dýchání nosem.

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. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulsivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinutá, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá. Přetrvává malá kritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Plná koncentrace dětí trvá přibližně 4-5 minut, poté následuje útlum a roztěkanost.

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, je důležitý rozvoj rytmu a rovnováhy. Děti v tomto období jsou plné života, energie, jsou neposedné. Rozvíjí se dynamika nervových procesů, postrádá se úspornost pohybu.

Sociální a prosociální vývoj v tomto věku se dělí na dvě důležitá období – vstup do školy a období kritičnosti. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů, dochází k přechodu od bezprostřední 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 (Dovalil a kol., 1982).

Trenérský přístup v tomto období by měl upřednostňovat přirozenou radost z pohybu. Vyžaduje vědomosti a zkušenosti s prací s dětmi. 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.

Již v tomto věku je možné adaptovat organismus na vytrvalostní zatížení. V oblasti psychiky způsobuje radikální zásah škola. Při rozvíjení myšlení je důležité utvářet představu o správné technice pohybu, na základě názorných pomůcek. Je důležité se v tomto věku neužívat abstraktních pojmů a vyhýbat se monotónní, stereotypní činnosti.

Při hledání správného přístupu k vedení dětí a sestavování tréninkové jednotky by měl mít trenér na paměti, proč vlastně děti sportují:

- pro zábavu,
- aby zlepšovaly svoje schopnosti,
- aby si našly nové přátele,
- aby byly v něčem dobré,
- pro vzrušení a napětí, které jim sport přináší,
- aby měly dostatek pohybu,
- aby byly součástí nějakého týmu,
- aby mohly něco dokázat,
- aby se naučily novým dovednostem,
- aby vyhrávaly (Hřebíčková, 2008).

V průběhu mladšího školního věku začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Jsou podpořeny přirozenou biologickou potřebou pohybu i tendencí být členem skupiny a získávat v ní patřičnou odezvu. Příliš raná aplikace tréninkových metod a postupů, nejen z hlediska objemů speciálního zatěžování, ale i formy monotónní stereotypie mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit (Hřebíčková, 2008).

Děti v tomto věku mají smysl pro spravedlnost a fair-play. Porušení pravidel řeší často i jednoduše – rvačkou. Na jedné straně mají smysl pro spravedlnost na druhé straně je však krutost k těm, kteří se nějak odlišují od ostatních (handicap, sociální postavení rodiny, národností, ale i neúspěchem zveřejněný učitelem, trenérem). Tato krutost se u děvčat projevuje hlavně žalováním, u chlapců posmíváním, pošťuchováním, rvačkami. Nedostatečnost v soutěžích je odměňována škodolibostí. Období mladšího školního věku můžeme charakterizovat jako velmi šťastnou dobu mládí. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné (Dovalil a kol., 1982).

Nerespektování věkových zvláštností dětí, urychlování procesu rozvoje výkonnosti, zdůrazňování úspěchu v soutěžích minižákovských a žákovských kategorií, dochází k hrubým omylům, které v pozdějším období lze napravit jen velmi obtížně nebo vůbec. V konkrétním vyjádření mohou tyto důsledky mít podobu např. ztráty zájmu nejen o sportovní hru, ale o veškeré sportovní či tělovýchovné aktivity (již v dětství), nedostatku motivace k sebezdokonalování v pozdějším věku, ztráty motivace k hernímu výkonu, zdravotních potíží, nedostatečného osvojení herních dovedností (v kvalitativních i kvantitativních aspektech), nedostatečných základů pro rozvoj plné kapacity kondičních schopností v dospělosti (Perič, 1967).

3.6 Hlavní zásady výběru mládeže a náborová činnost

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 (Sekot, 2003).

Zaměřenost výběru dětí musí respektovat senzitivní období rozvoje motoriky, početnost výběru jednotlivců vychází s dané populace. Výběrová kritéria zahrnují oprávněnost a komplexnost daných výběrových požadavků a jejich hierarchii.

Při získávání zájmu dětí je důležité vzbudit v nich zvědavost a zájem, mít jim co nabídnout. Není dobré děti k čemukoliv nutit, jedná s o jejich volný čas, o kterém si rozhodují samy 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 (Šimek, 2005).

Při výběru pro jednotlivé sporty je nutné brát na zřetel specifika daného sportu, zda se jedinec pro konkrétní druh sportu hodí:

- vrozené schopnosti potřebné k danému druhu sportu – koordinace pohybu, rychlost, síla, prostorové vidění apod.,
- psychologické působení vybraného sportu – zaměření na pevnění některých specifických požadavků určeného sportu, vyrovnání se s soutěžními situacemi, dostatečná vůle, vztah k vlastnímu tělu, zdravotní stav, sebevědomí, samostatnost, kolektivní vědomí apod.

Obecně můžeme rozlišit tři základní roviny výběru sportovců:

- 1) Stanovení a určení vhodnosti jedince 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 jedince z hlediska absolutní výkonnosti. Vybráni jsou jenom jednotlivci s nejvyšší mírou perspektivy.
- 3) Výběr jedince do konkrétního týmu. Zde nemusí platit pravidlo o výběru nejlepšího či nejperspektivnějšího jedince, ale trenér či expert vybírá pro specifické záměry.

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 (6 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.

4. Adaptace dětí v oddíle házené mladších žáků

Rychlá adaptace nově přichozích dětí ve sportovním týmu ovlivňuje nejen výkon samotného jednotlivce, jeho uspokojení a pocit sebedůvěry, ale i dobré fungování, výsledky a klima celého týmu. Cílem tohoto výzkumu je popis a porozumění hlavních faktorů vlastního procesu adaptace vybraných dětí ve sportovním týmu házené mladších žáků, zjistit, jaká jsou hlavní rizika adaptace, určit které faktory celý proces adaptace usnadňují a zrychlují a pojmenovat, jakými hlavními stadii celá adaptace dětí probíhá.

Důvody zjišťování hlavních faktorů ovlivňujících adaptaci dětí v týmu:

- zvýšení spokojenosti dítěte,
- pomoc trenérům při práci s dětmi ve sportovních odvětvích,
- podpora dobrého fungování celého týmu (lepší sportovní výsledky, dobré klima v týmu),
- podpora dlouhodobého setrvání dítěte v týmu,
- rozvoj celoživotního kladného vztahu ke sportu.

Cílem mé práce je na základě pozorování vybraných dětí popsat hlavní faktory adaptace dětí v týmu házené.

Co usnadňuje adaptaci vybraných dětí v týmu házené mladších žáků?

Co je největším rizikem adaptace?

Jakými stěžejními stadii vlastní adaptace probíhá?

4.1 Metodologická východiska výzkumu

K objasnění cíle mé práce jsem zvolila kvalitativní analýzu. Kvalitativní výzkum, použitý v mé práci, je charakteristický dlouhodobostí, intenzívností a podrobným zápisem. Zkoumají se zde spíše specifické situace, není zde možnost vyhovět požadavku reliability. Validita se zabezpečuje dlouhodobostí výzkumu, přímým kontaktem s realitou a rozsáhlým a velmi konkrétním, výstižným popisem. Čas

strávený s pozorovanými dětmi mi pomohl blíže poznat myšlení a chování těchto dětí ve specifických situacích. Používám metody částečně strukturovaného pozorování (schéma). Pozorování znamená sledování činnosti lidí, záznam (registrace či popis), jejich analýzu a vyhodnocení. Určila jsem si konkrétní události, jevy a osoby, které jsem poté pozorovala. Je to volné participační pozorování. Použila jsem vstup do terénu - *v utajení jako výzkumník*. Osobně jsem se účastnila činnosti celého týmu jako sportovní trenér. Pozorované osoby tak ztratí veškeré zábrany a chovají se zcela přirozeně a otevřeně. V době výzkumu jsem tedy vykonávala dvě činnosti, pozorovala jsem vybrané děti a zároveň se účastnila jejich činnosti jako jejich trenér.

Postup (schéma) pozorování:

Děti jsem měla možnost pozorovat nejen při tréninku, ale i mimo prostředí tréninku - v šatně před a po tréninku, při zápasech, v průběhu cesty autobusem na zápasy, při návštěvách sportovních utkání jiných týmů. Schéma pozorování jsem se snažila co nejlépe zjednodušit pro daný výzkum. V mé práci postihují časový úsek zhruba dvou a půl měsíců. Vlastní pozorování jsem prováděla na trénincích pozorovaného týmu dětí a při soutěžních zápasech. Tréninky týmu mladších žáků jsou dvakrát týdně po dobu dvou hodin ve sportovní hale, zápasy probíhají vždy o víkend, a to buď v domácím prostředí, nebo se zajíždí k utkání autobusem. Po 14 dnech jsem výsledky shrnula do tzv. mezníků – vytvořila jsem si pozorovací schéma, které obsahovalo záznamy z pozorování za uplynulý časový interval dvou týdnů, který jsem rozdělila na jednotlivé předem určené kategorie. Tyto zápisky jsem zhotovovala vždy na konci pozorování, tzn. po skončení vlastního tréninku a doplnila je o svůj vlastní komentář a postřehy. Nevyhýbala jsem se zde upozorňování na souvislosti s jinými, předcházejícími událostmi. Z těchto zápisů jsem následnou analýzou určila předpokládané faktory adaptace dětí ve sportovním týmu házené, které jsem si poté ověřila a doplnila volnými rozhovory s pozorovanými účastníky. Je zde tedy použita případová studie tří vybraných dětí po dobu zhruba dvou měsíců.

Kategorie pozorování

Kamarádi mimo trénink	komunikaci a vztahy s kamarády před a po tréninku v šatně, čekání na trénink před sportovní halou, průběh cesty domů, pozorování dětí během cesty autobusem na zápasy, postřehy z návštěv sportovních utkání
Komunikace s ostatními dětmi v průběhu tréninku a zápasu	znalostí spoluhráčů v týmu před vstupem do týmu, s kým nejčastěji tvoří pozorované dítě dvojice při tréninku, komu nejčastěji přihrává, koho obdivuje
Specifika výběru kamarádů	specifika ovlivňující vlastní výběr kamarádů v týmu věk, pohlaví, doba působení v týmu, znalost z jiných prostředí (škola, jiné koníčky), vlastní osobnost dítěte, jeho vzory
Komunikace a vztahy s dospělými	komunikace s trenéry osobnost a přístup trenéra, postup řešení konfliktních situací, uznávání dětí dospělých autorit, plnění zadaných úkolů, znalost dospělých hráčů
Vázanost na rodiče a sourozence	zda dítě pochází ze sportovní rodiny a má vštípené správné sportovní návyky, zda má v týmu sourozence, jak ho jeho rodina v setrvání v týmu podporuje
Podporující faktory ze strany dětí, trenéra, rodičů	znalost prostředí, trenérů, spoluhráčů přístup a osobnost trenéra podpora rodičů (doprovod na zápasy, diváctví, sponzorství) vlastní tělesné dispozice a osobnost dítěte
Rizikové situace	konfliktní situace se spoluhráči, konflikty s trenérem, vlastní neúspěchy, zranění, náročnost tréninku

4.2 Prostředí – historie a charakteristika klubu

Výzkum jsem prováděla v oddíle týmu mladších žáků SK HC Tišnov. Tento oddíl má velmi bohatou historii a velkou základnu hráčů. Zahájením činnosti oddílu mezinárodní házené v Tišnově v roce 1954 začíná i výběr a příprava první žákovské kategorie. Právě ročníkem 1954 začíná systematická a odborná příprava mezinárodní házené a výchova vlastních hráčů pro zajištění budoucnosti házené v Tišnově.



Družstva žáků dosahovala střídavých úspěchů převážně na úrovni krajského přeboru. Na rozdíl od dívčí házené netrpěla chlapecká kategorie až takovým nedostatkem zájemců o házenou. Vrchol přišel koncem devadesátých let, 5. místem v mistrovství ČR. V devadesátých letech postupně vykristalizovala ze žákovských kategorií poměrně kvalitní sestava dorostenců, která navázala na úspěchy svých předchůdců. Družstvo mužů po úspěšných letech na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let, kdy hrálo II. národní ligu, procházelo generační obměnou. V osmdesátých letech bojovalo se střídavými výsledky v krajském přeboru I. třídy. Toto období bylo také spojeno s úsilím všech členů oddílu házené o vytvoření lepších podmínek pro rozvoj házené v Tišnově. V posledních letech procházela házená v Tišnově složitým vývojem. V březnu 2004 došlo k obměně



vedení sportovního klubu. To si stanovilo za cíl celkovou stabilizaci neutěšeného stavu a připravení takových podmínek, které umožní házené v Tišnově další rozvoj. Klub se podařilo postupně rozšířit na cca 150 aktivních hráčů, z toho 130 v mládežnických kategoriích. Především díky náborům na základních školách v Tišnově se podařilo takto výrazně zvýšit počet hráčů v mládežnických kategoriích. přechodu do mužské kategorie. v sezóně 2005–2006, kdy s přehledem zvítězilo v Jihomoravské lize. V neposlední řadě se podařilo zrealizovat v našem regionu projekt školních kroužků miniházené 4+1 (prozatím základní školy v Tišnově, Lomnici, Drásově a Dolních Loučkách). Z těchto kroužků pochází většina dětí v týmu mladších žáků.

4.3 Charakteristika členů týmu a vybraných dětí

Výběr pozorovaných osob je záměrný, výběrová skupinka, u které jsem zjišťovala adaptační mechanismy, byla vytvořena nově příchozími hráči na začátku jarní sezóny, a to dvěma chlapci a jednou dívkou. Jako kritéria mého výběru jsem určila:

- *věk* – pro svůj výzkum jsem vybrala děti ve věku 9 let,
- *pohlaví* – pro srovnání jsem záměrně zvolila dva chlapce a jednu dívku,
- *doba působení v týmu* – zaměřuji se na nově příchozí děti,
- *různé osobnostní typy* – záměrně jsem vybrala rozdílné osobnostní typy podle různých charakterových vlastností dětí.

Celý tým mladších žáků se v období mého výzkumu skládal ze 14 hráčů ve věkovém rozmezí 9 až 12 let. Jsou to převážně děti, které přicházejí do týmu po náboru ze škol a mají již mají zkušenosti s házenou ze školní ligy 4+1, ovšem je mezi nimi i spousta začínajících sportovců. Přesto, že je to tým mladších žáků, jsou v týmu i děvčata, a to z důvodů nedostatku dívčích týmů.

V pozorovaném týmu působí dva trenéři – shodou okolností jsou oba aktivními hráči klubu – hrají za prestižní tým mužů A, který hraje v oddíle nejvyšší soutěže. Jsou to mladí lidé, bez zkušenosti s vlastními dětmi, oba studují vysokou školu, trenérskou činnost vykonávají shodně jeden rok. Jako asistent trenéra zde působím já osobně – mám zkušenosti s trenérskou činností již několik let, sama již aktivně nesportuji, ale házené se věnuji již od dětství. V současnosti aktivně působím jako trenér v týmu mužů B SKHC Tišnov a zároveň jako technický manažer mládežnické házené oddílu. Pozorované prostředí házené proto velmi důvěrně znám.

V týmu mladších žáků, kde probíhá moje pozorování, se nachází moje dcera, můj syn je členem týmu dorostenců. Tým mladších žáků hraje v současné době soutěž Divizi Jihomoravského kraje.



Na fotografii je tým mladších žáků před vstupem nových – pozorovaných dětí. Jména vybraných pozorovaných dětí jsou změněna.

Charakteristika vybraných dětí:

Adam (9 let)

Je do drobný, tichý, introvertní chlapec, na první pohled působí velmi plaše, stydlivý, nesportovní typ. Evidentně nemá se sportem žádné zkušenosti, má problém s koordinací pohybu, se zvládnutím základních sportovních technik jako je běh či házení míčem. Již od úvodního tréninku je „pod ochranou“ trenéra. Z důvodu své nezkušenosti a celkové neohrabanosti se stává často terčem posměchu některých členů týmu a situaci musí často usměrňovat trenér. Je patrné, že dítě pochází z nesportovního prostředí, nezná totiž téměř žádné sportovní aktivity, se soutěžním sportem se setkává poprvé. Přesto, že má v týmu spolužáka, se spolu nestýkají ani nekomunikují, působí jakoby odstrčeně, sedává sám a má problémy s navazováním jakékoliv komunikace.

Emil (9let)

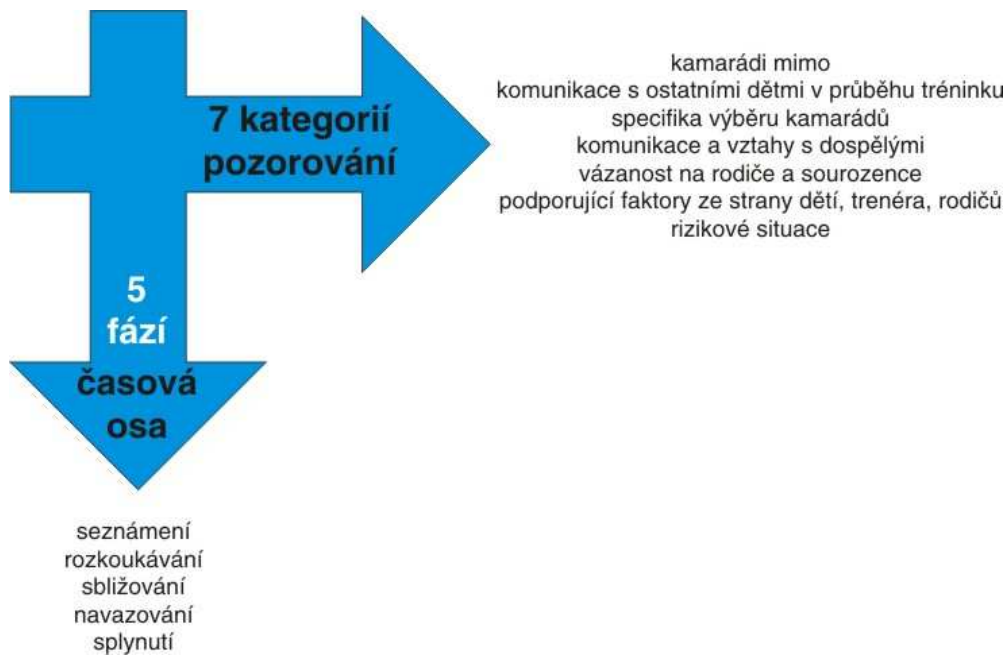
Sportovně nadaný chlapec, velmi komunikativní, v oddíle mužů A má staršího sourozence, bratra, který patří k oporám týmu. K házené ho přivedl jeho sportující otec a bratr. Na chlapci je vidět důvěrná znalost prostředí, sportovní návyky, orientace v pravidlech i technice házené. V týmu má spoustu kamarádů, zná osobně i oba trenéry. Působí velmi sebevědomě, někdy pak až příliš namyšleně. Svými znalostmi házené a sportovním přehledem si rychle získává kamarády, bez problémů se zapojuje se do dění celého týmu.

Marie (9 let)

Sportovně velmi nadaná, cílevědomá dívka. Ve sportovním týmu má svoji nejlepší kamarádku, spolužačku, která ji přivedla na první trénink. Spolu také navštěvují i jiné nespportovní kroužky, tráví společně téměř veškerý svůj volný čas. Přesto, že házenou nikdy nehrála, okamžitě chápe techniku sportu, vše se jí daří, je komunikativní, velmi šikovná a pečlivá. V průběhu celého tréninku, před i po, tráví čas ve společnosti kamarádky. S autoritou trenéra nemá absolutně žádné problémy, všechny předložené úkoly a zadané cvičení plní svědomitě a velmi dobře.

4.4. Interpretace získaných dat

Vytvořila jsem komparativní studii. Určila jsem si několik stěžejních kategorií, ve kterých jsem vybrané děti pozorovala v daných situacích a srovnávala je jak vertikálně, podle časové osy jednotlivých fází adaptace, tak i horizontálně podle předem mnou vybraných kategorií dle různých situací a prostředí.



Etapy vývoje adaptace

Celý vývoj adaptačního procesu jsem shrnula dle časových úseků do **pěti fází**, od počáteční, která zahrnuje první čtyři tréninky, kde se děti seznamují s prostředím, se spoluhráči, s trenéry, s házenou, učí zásady vlastní hry a poznávají stavbu tréninkové jednotky, přes sportovní přípravu obsahující techniku a taktické prvky až po vyvrcholení celé přípravy samotným zápasem.

1.fáze (10.1. až 24.1.) - Seznámení

V tomto období se nově příchozí děti seznamují s novým prostředím, se svými spoluhráči, s trenéry, se strukturou sportovního tréninku, s pravidly a technikou házené, některé i se sportem vůbec.

Adam

Na první trénink jej doprovázela jeho matka. Seznámení se sportovním prostředím mu dělá velké problémy, velmi pomalu a těžko se učí celému tréninkovému režimu. Dobrovolně si jej z důvodů jeho nešikovnosti nikdo nevybírám do dvojic a proto musí trenér dvojici pro Adama určit – záměrně mu vybírám ty nešikovnější hráče, aby |Adam

měl možnost názorného příkladu svého spoluhráče na provedení cvičení a správné techniky. Adam evidentně nikdy nesportoval, je vidět, že se sportem se setkává úplně poprvé. Má velké problémy zvládat základní požadavky trenéra. Trenér se mu proto věnuje víc než ostatním. Přesto se velmi snaží a nevzdává se. Z důvodu jeho tělesné neobratnosti je zde velké nebezpečí posměchu ostatních hráčů. Většinou sedává sám, ale sleduje dění kolem.

Emil

Seznámení s prostředím a hrou je u něj velmi rychlé. Chodívá často s rodiči na zápasy svého staršího bratra, proto zná prostředí sportovní haly, rozumí pravidlům házené, zná osobně trenéra, jsou u něj patrné dobré sportovní návyky. Je vidět, že v rodině se sportu hodně věnují. Tím, že má známého bratra si okamžitě získává v týmu kamarády. S trenérem často diskutuje o zadaných úkolech. Na tréninky jej vozí otec, který se zajímá o jeho sportovní pokroky. Navštívil ho i starší bratr. Před tréninkem diskutuje ve skupince dětí o výsledcích svého staršího bratra, pro ostatní se tímto stává středem pozornosti. Jeho snem je být stejně dobrý. Kamarády si vybírá podle jejich sportovních výsledků – zaměřuje se na ty nejšikovnější z týmu. Zná celý tým dospělých hráčů a tím získává obdiv ostatních dětí. Někdy se až moc předvádí a trenér ho musí usměrňovat. Některé zadané úkoly a cvičení záměrně odbývá, je velmi sebevědomý.

Marie

Na tréninky chodí společně se svoji spolužačkou – kamarádkou z týmu. Jsou v týmu jediná děvčata a tak logicky tvoří dvojice vždy spolu. Zkušenější kamarádka se Marii snaží vše vysvětlit. Přesto, že jsou v týmu jen samy dvě děvčata, jsou šikovnější než někteří kluci, kteří dávají najevo svou nelibost různými slovními poznámkami. Trenér musí tyto situace často usměrňovat. Rodiče Marie nesportují, přesto mají o koníček své dcery zájem a informují se u trenéra na průběh tréninků i dění v týmu. Obě děvčata se zpočátku straní kolektivu hochů, ovšem neustále se pozorují. Navštěvují společně i zápasy mužů a jsou velmi hrdá a pyšná na své členství v týmu žáků.

2. fáze (24.1. až 10.2.) – Rozkoukávání

Lze pozorovat postupný vývoj vztahů mezi dětmi a trenérem, děti se již blíže znají, nově příchozí děti již plně trénují s týmem, prostředí už není pro ně tak nové.

Adam

Stále ještě má problémy se zvládnutím sportovního režimu. Jeho neobratnost způsobuje, že zadané cviky mu činí velké potíže. Trenér se mu musí stále věnovat víc než ostatním, a přesto, že se mu moc nedaří jej hodně chválí. Začíná se sbližovat s děvčaty v týmu, které nad ním drží ochranou ruku. Velmi se snaží plnit všechny zadané úkoly, z důvodů vlastních dispozic však má s plněním stále velké problémy. Na žádost trenéra přestala jeho matka chodit na trénink – děti se mu kvůli tomu smějí.

Emil

V týmu si díky bratrovi získává spoustu kamarádů a obdivovatelů. Chvillemi působí dost frajersky – opět musí usměrňovat vhodný přístup trenéra. Zadané úkoly a cviky plní dobře, ty jednoduché se snaží frajersky odbývat. Ve dvojicích se často střídá, ovšem nemá problémy se spoluhráči. Snaží si vybírat šikovné spoluhráče.

Marie

Tvoří se svoji kamarádkou nerozlučnou dvojici, jsou na sebe tak fixované, že když jedna nemůže přijít na trénink, nejde ani druhá. Díky své šikovnosti a komunikativnosti se sbližuje s ostatními členy týmu, Trenér ji často dává ostatním za vzor při výborném provedení cviků a techniky, což nelibě nese Emil.

3.fáze (10.2. až 24.2.) – Sbližování

V této době se děti již natolik znají, že hledají nové kamarády. Trenéři již měli možnost poznat možnosti a schopnosti dětí a snaží se tréninkovou jednotku uzpůsobit jejich schopnostem a možnostem.

Adam

Již si našel v týmu kamaráda, je to chlapec, který je mu podobný jak charakterově, tak i dispozičně. Tvoří spolu často dvojice a sedávají spolu při hodnocení tréninku. Na tréninky chodí rád a je vidět, že ho sportování baví.

Emil

Už je mezi dětmi známý a tak se zklidnilo i jeho někdy až příliš sebevědomé chování. Sblížil se s několika chlapci z týmu, chodívají společně na trénink i z tréninku a navštěvují společně i zápasy dospělých týmů. Téma jejich společných debat se točí vždy kolem sportu.

Marie

Obě děvčata jsou velmi šikovná, přestávají být „holkama v týmu kluků“, jsou prostě hráči týmu všichni je tak berou. Marie se velmi rychle naučila technice a taktice a trenér ji často staví do předváděných taktických úkolů. Na tréninky chodí velmi ráda.

4.fáze (24.2. až 10.3.) – Navazování

Nově příchozí děti již plnohodnotně trénují s ostatními spoluhráči. Stávají se součástí taktických cvičení, trenéři s nimi hledají nejvhodnější pozici v týmu dle jejich schopností a technické vybavenosti. Připravují se na svůj první zápas, jsou plni očekávání, vznikají nová přátelství podle nacvičování herních situací.

5.fáze (10.3. až 24.3) – Splynutí

Pro nově příchozí děti je účast v prvním opravdovém zápase signálem, že jsou již plnohodnotnými členy týmu. Je velmi důležité, aby trenér vhodně prostřídal všechny hráče týmu – i nové a nešikovné. Sportovní utkání je pro děti vlastně vyvrcholení celé jejich sportovní přípravy. Projevuje se naplno týmová spolupráce, jak ve hře samotné, tak v při rozcvičování, fandění a hodnocení zápasu. Je nezbytné, aby trenér po skončení zápasu všechny děti pochválil, zhodnotil hru a vytýčil další cíle sportovní přípravy – co se musí zlepšit apod. Děti se tím motivují k další práci na trénincích.

Adam

Stále má velké nedostatky v technice, ovšem má obrovskou chuť a nasazení. Jeho první účinkování v opravdickém zápase je pro něho obrovskou motivací. Přes to, že se mu moc nedaří, udrží trenér emoce ostatních dětí a přede všemi jej chválí. Na Adamovi je vidět, že je spokojený a těší se na další zápasy. Na jeho první zápas se přišla podívat Adamova máma a babička. Na chlapci lze pozorovat, že v rodině chybí mužský prvek a proto má u něho trenér obrovskou autoritu a oblibu. Již neseď sám a zapojuje se do diskuze o hře. Společně s ostatními fandí a je na něm vidět zaujetí hrou.

Emil

Na svůj první zápas se velmi těší. Chce předvést svému otci a bratrovi, jak je dobrý. Přílišná touha být nejlepší způsobuje jeho potíže s technikou hry. Celá rodina ho v hledišti podporuje. Na chlapci je vidět velká nervozita, snaží se ji ovšem skrývat za suverénním chováním. Ve hře se mu nakonec daří a je na něm vidět velká spokojenost a radost.

Marie

Stále nejvíc komunikuje se svojí kamarádkou, staly se partnerky i na hřišti – střídají na stejném postu. Při zápase si navzájem fandí a podporují se. Marie se svojí šikovností při hře stala v týmu oblíbenou, má spoustu nových kamarádů. Svoji pílí a sportovním nasazením se stává vzorem pro ostatní děti. V prvním zápase se jí z nových dětí daří nejlépe – zvládá jak technickou náročnost hry, tak i psychickou zátěž prvního utkání.

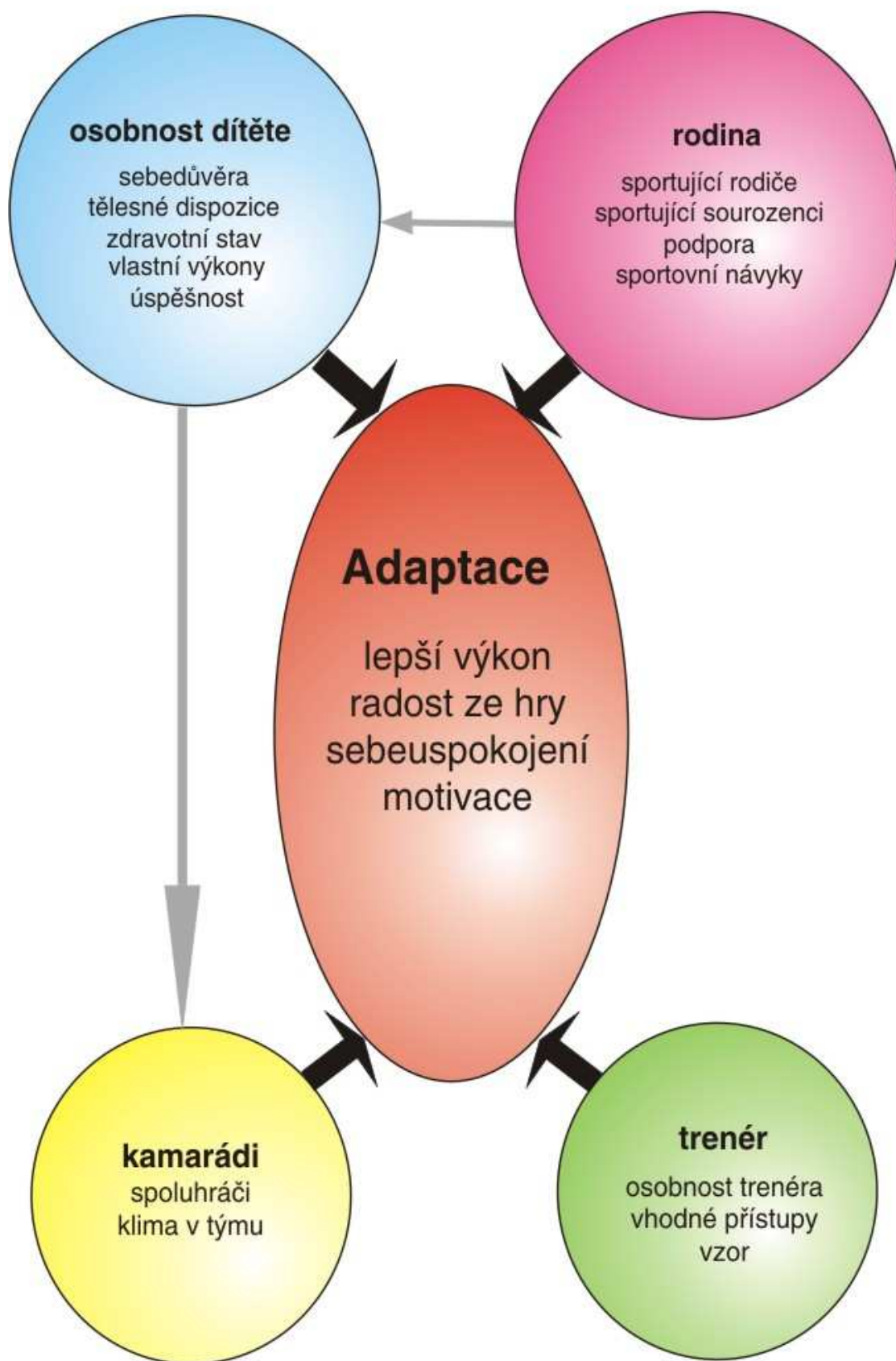
4.5 Faktory ovlivňující adaptaci dětí ve sportovním týmu

Nově příchozím dětem je třeba na prvním tréninku vše vysvětlit a objasnit, musí se seznámit s průběhem tréninku i celé sezóny, objasnit jak vlastní pravidla sportu, tak důležité zásady tréninkového procesu. Z tohoto důvodu jsou zpočátku tréninkové jednotky uzpůsobeny tak, že nově příchozí děti jsou samostatně seznámeny a pravidly házené, samotnou hrou a technikou tohoto sportu. Teprve po zvládnutí těchto základů se plně zapojí do tréninku celého týmu.

Proto zpočátku utvoří samostatnou skupinku, která se po zvládnutí těchto základů stává součástí sportovního týmu. Této skupince nově příchozích se musí věnovat více pozornosti, proto první tréninky jsou samy s jedním trenérem. Některé děti se seznamují poprvé se sportovním prostředím, se stavbou sportovního týmu, s celkovou přípravou na samotnou soutěž.

To jsem označila jako první fázi adaptace – **seznámení**. Po zvládnutí těchto základních informací pak nastává normální tréninkový proces – pro nově příchozí děti je to fáze **rozkoukávání**. Děti již trénují společně s ostatními, ale musí se jim věnovat zvýšená pozornost. Pomalu si zvykají na tréninkový proces, učí se specifickému rytmu tréninkové jednotky. Zhruba po měsíci tréninků se děti začínají **sblížovat** a **navazují** nová přátelství. Trenér už zná jejich možnosti a osobnostní předpoklady. Po dvou měsících pravidelných tréninků a prvních zápasech pak nově příchozí děti již plně **splynou** s ostatními.

Faktory ovlivňující adaptaci dítěte v týmu házené



Sportovní aktivita, pravidelný sportovní trénink, účast v různých sportovních soutěžích – to vše je důležité pro správný psychický, sociální a fyzický rozvoj dětí a mládeže. Dobrá adaptace dítěte ve sportovním týmu pak může ovlivnit jeho další rozhodování o setrvání u sportu pro celý budoucí život. Z mého pozorování je patrné, že mezi hlavní faktory ovlivňující adaptaci dítěte ve sportovním týmu patří osobnost dítěte, jeho sebedůvěra, vlastní tělesné dispozice – s tím je spojená jeho výkonnost a úspěšnost. Důležitá je také rodina dítěte – zda rodiče a sourozenci sportují, jaké má sportovní návyky, jak ho rodina při jeho sportovní činnosti podporuje. Velký vliv na adaptaci dětí má vlastní osobnost a přístupy trenéra, kamarádi, spoluhráči a celkové klima v týmu.

Co usnadňuje adaptaci dětí?

Znalost prostředí a kamarádů, dobrá komunikace s trenéry. Pro rychlou adaptaci je dobré, když dítě má v týmu kamaráda či příbuzného, projevuje se také důležitost rodinného zázemí – dítě ze sportovní rodiny se daleko rychleji a jednodušeji začlení do sportovní činnosti. Nezbytná je velká podpora rodičů, je dobré, když rodiče projevují zájem o výkony svého dítěte, podporují ho v hledišti, zajímají se o jeho úspěchy. Velký vliv na rychlou adaptaci mají správné sportovní návyky - ze školy, z rodiny. Důležitá je také vlastní osobnost dítěte, jeho tělesné dispozice, zdravotní stav, pocit sebedůvěry. Silná osobnost trenéra, jeho vhodné a správné přístupy k dětem a situacím mohou celý adaptační proces velmi urychlit a usnadnit.

Co je rizikem adaptace?

Rizika adaptačního procesu úzce souvisí s osobností dítěte. Od toho se odvíjí správný a vhodný přístup trenéra při zvládnání případných neúspěchů dětí, zranění dítěte a řešení krizových situací v týmu. V neposlední řadě je důležitý přístup k dětem, které nejsou tak dobře tělesně a dispozičně vybaveny a potřebují ke zvládnutí nacvičování herních situací citlivý přístup a delší časový úsek.

Jakými stadii adaptace prochází?

V průběhu pozorování vybraných dětí jsem pojmenovala hlavní stadia adaptačního procesu – pět hlavních fází – od jeho počátku až po plné začlenění dětí do týmu.

Fáze seznamování – je to počáteční stadium celého procesu, charakteristické obrovským množstvím nových informací, podnětů, lidí, činností. Pokud zde dítě najde něco známého, velmi mu to pomáhá s adaptací – jako znalost prostředí, znalost kamarádů v týmu, znalost sportovních aktivit. Toto období je velmi citlivé na dobrý přístup trenéra. Děti, které se již ze sportem setkaly se lépe orientují a rychleji vstřebávají nové informace .

Fáze rozkoukávání – zde se již začínají projevovat hlavní rozdíly v osobnostních a dispozičních předpokladech dětí. Je důležité, aby trenér zvládl správné načasování náročnosti cvičení. Děti, které mají v týmu kamarády se daleko snadněji vyrovnávají se zvládáním pro ně neznámých situací – nových sportovních aktivit.

Fáze sblížení – v tomto stadiu se děti již dobře znají a zkouší navazovat nové kontakty, hledají podobná témata komunikace. Utvářejí se skupinky hráčů podle podobných tělesných a osobnostních dispozic.

Fáze navazování – mezi pozorovanými dětmi už není tak velký rozdíl ve zvládnutí techniky a taktiky vlastního sportu, projevuje se vůle a píle jednotlivců, jejich osobní motivace. Opět je důležitá silná vazba na rodinu, vlastní osobnost dítěte a jeho osobnostní a a tělesné předpoklady.

Fáze splynutí – v případě, že dítě projde všemi předchozími stadii bez větších výkyvů a problémů, je fáze splynutí logickým vyústěním celého adaptačního procesu. Vhodný přístup trenéra, podpora rodičů, osobnost dítěte – to vše napomáhá k rychlé adaptaci nováčků do zaběhlého sportovního týmu.

Jsem si vědoma, že adaptační proces dětí ve sportovním týmu je mnohem zdlouhavější a složitější, já se z technických důvodů zaměřila pouze na malou skupinku dětí v omezeném časovém úseku, kde jsem měla možnost pouze nastínit předpokládané faktory adaptačního procesu dětí. Je to však základ teorie, kterou předkládám k dalšímu podrobnějšímu a dlouhodobějšímu zkoumání.

Závěr

Adaptace ve sportovním prostředí zahrnuje mimo jiné přispůsobení specifickému rytmu sportovního tréninku a zápasu, vedení trenéra a jednotlivým spoluhráčům. Adaptace má vliv na celoživotní vztah dítěte ke sportu, na správnou komunikaci s lidmi, na budování sebedůvery a zdravého sebevědomí. Je to schopnost přizpůsobit se novému prostředí, novým podnětům, novým lidem. Dobrá adaptace nových hráčů urychluje jejich začlenění do týmu, má pozitivní vliv na jejich dobrou výkonnost a hráčovo vlastní sebeuspokojení ze hry. Znalost nejdůležitějších faktorů ovlivňujících adaptaci dětí ve sportovních týmech usnadňuje trenérům nejen zajištění příjemné klimatu v týmu, ale i napomáhá při řešení různých konfliktních situací mezi členy týmu a usnadňuje adaptaci nových členů. Dobře adaptované dítě se na trénink těší, má radost ze své sportovní činnosti, vychází ze svými spoluhráči i trenéry, je spokojené se svojí činností. Důležitý je vhodný přístup a podpora rodičů, jak k dítěti samotnému, tak i ke sportu vůbec. Adaptační proces prochází svým specifickým vývojem, pěti hlavními stadii. Faktory ovlivňující adaptaci celý proces velmi ovlivňují, mohou ho urychlit, usnadnit, zjednodušit, ovšem i zastavit. Porozumění těmto procesům napomáhá trenérům k nalézání vhodných postupů při práci s dětmi, ovlivňuje a usnadňuje jejich rozhodování jak při řešení konfliktů mezi dětmi, tak při stmelování sportovního kolektivu dětí. Adaptační proces je nedílnou součástí sportování dětí.

Zjištěné výsledky zkoumání faktorů ovlivňujících adaptaci dětí v týmu házené mladších žáků se mohou dále použít jako:

- podklady pro metodologické materiály trénování dětí (součaná metodologie trénování dětí se adaptací nezabývá, pouze velmi okrajově, preferuje se hlavně taktika a technika samotné hry),
- podklady pro správné řešení konfliktů v týmu a mezi jednotlivými hráči,
- k hledání vhodných přístupů trenérů k různým typům hráčů a situací,
- pro cílenější výběr dětí pro daný sport.

Tyto poznatky lze dle mého názoru využít i v jiných sportovních odvětvích.

Resumé

Ve své diplomové práci se zabývám zjišťování nejdůležitějších faktorů ovlivňující adaptaci dětí ve sportovním týmu oddílu mládežnické házené.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první teoretické části vysvětluji hlavní pojmy a zásady sportování dětí, zamýšlím se obecně nad vztahem dětí ke sportu, jeho psychologickými, pedagogickými a sociálními aspekty, popisuji různé trenérské přístupy.

V druhé praktické části se věnuji vlastnímu výzkumu, zjišťování, popisu, pochopení vlastního procesu adaptace vybraných dětí ve sportovním týmu házené.

Cílem mé práce je objasnění faktorů, které usnadňují celý proces adaptace, zjištění hlavních rizik adaptace a popis stěžejních stadií, kterými adaptace prochází.

K vypracování diplomové práce jsem použila zúčastněné volné pozorování vybraných dětí v týmu házené mladších žáků podložené volnými rozhovory s dětmi, dospělými hráči, analýzu vlastních zkušeností i zkušeností ostatních trenérů pracujících s dětmi a mládeží, to vše doplněné o informace z dostupné odborné literatury a internetu.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá zjišťováním, popisem a pochopením hlavních faktorů ovlivňujících adaptaci dětí ve sportovním týmu – v oddíle mládežnické házené, popisuje stěžejní stadia adaptace, faktory usnadňující adaptaci a hlavní rizika celého adaptačního procesu.

Klíčová slova

Adaptace v týmu, házená, mládež, motivace, sport, sportovní tým, trenér, trénink

Annotation

This diploma thesis deals with discovering, description and understanding of the main factors influencing adaptation of children in a sports team – in a youth handball club, describes the cardinal periods of adaptation, the factors making adaptation easier and the main risks of the whole adaptation process.

Keywords

Adaptation in a team, handball, young people, motivation, sport, sports team, coach, training.

Seznam použité literatury a pramenů

A. Knihy

1. ČAP J., MAREŠ J. *Psychologie pro učitele*.
Praha: Portál, s.r.o., 2001, 655 s. ISBN 80-7178-463-X
2. ČÍŽKOVÁ J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*.
Olomouc: UP, 1999, 175 s. ISBN 80-7067-953-0
3. DOVALIL J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*.
Praha: Olympia, 1982, 239 s.
4. DOVALIL J., CHOUTKOVÁ B., NETOPIL Z. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988, 190 s.
5. GAVORA P. *Úvod do pedagogického výzkumu*.
Brno: Paido, 2000, ISBN 80- 85931-79-6
6. HELUS Z. *Vyznat se v dětech*.
Praha: SPN, 1984, 216 s.
7. JANČÁLEK S., TÁBORSKÝ F., ŠAFAŘÍKOVÁ J. *Házená – teorie a didaktika*.
Praha: SPN, 1989, 182 s. ISBN 80-04-23974-9.
8. KRAUS B. *Základy sociální pedagogiky*.
Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
9. KRUTECKIJ V.A. *Základy pedagogické psychologie*.
Praha: SPN, 1975, 275 s. ISBN 14-186-75
10. LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*.
Praha: Grada, 1998, 334 s., ISBN 80-7169-195-X
11. MAŇÁK J., ŠVEC Š., ŠVEC V. *Slovník pedagogické metodologie*.
Brno: Paido, 2005, 134 s.
12. MARTENS R. *Úspěšný trenér*.
Praha: Grada, 2006, 501 s. ISBN 80-247-1011-0
13. NAKONEČNÝ M. *Motivace lidského chování*.
Praha: Academia, 1997, 270 s. ISBN 80-200-0592-7
14. NAKONEČNÝ M. *Lexikon psychologie*.
Praha: Vodnář, 1995, 397 s. ISBN 80-85255-74-X
15. PÁVKOVÁ J. a kol. *Pedagogika volného času*.
Praha: Portál, 1999, 231 s. ISBN 80-7178-295-5
16. PRŮCHA J. a kol. *Pedagogický slovník*.
Praha: Portál, 1995, 292 s. ISBN 80-7178-029-4

17. PERIČ T. *Sportovní příprava dětí.*
Praha: Grada, 1967, 198 s. ISBN 80-247- 06883-0
18. SCHEIN E. H. *Psychologie organizace.*
Praha: Orbis, 1969, s.164
19. SEKOT A. *Sport a společnost.*
Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6
20. SEKOT A. a kol. *Sociální dimenze sportu.*
Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 245 s. ISBN 80-210-3581-1
21. SIKOROVÁ M. *Sport a volný čas.*
Brno: IMS, bakalářská práce, 2007
22. ŠAFAŘÍKOVÁ J., TÁBORSKÝ F. *Malá škola házené.*
Praha: Olympia, 1986, 187 s.
23. ŠIMEK J. *Házená a děti.*
Olomouc: soukromý tisk, 2005, 96 s.
24. TELCOVÁ J., ODEHNAL L. *Úvod do pedagogické psychologie.*
Brno: 2002, ISBN 80-8656-13-X
25. TŮMA M., TKADLEC J. *Házená.*
Praha: Grada Publishing, 2002, 100 s.
26. VANĚK M. a kol. *Psychologie sportu.*
Praha: Olympia, 1984, 202 s.
27. VACULA J., DOSTÁL E., VOMÁČKA V. *Abeceda atletického tréninku.*
Praha: 1983, 268 s.
28. VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace.*
Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-291-2

B. Internetové stránky

1. *Metodické materiály- plánování a evidence tréninku házené.*

TŮMA M., TÁBORSKÝ F., <http://www.chf.cz>, 2007

2. *Historie házené.*

http://www.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/07_historie/historie_hazene.htm&iq=2), 2007

3. *Psychologické aspekty v tréninku házené.*

HŘEBÍČKOVÁ, H přednáška z Konference mládeže ČSH, Liberec 2008 ,

http://www.chf.zdarsko.cz/aktualita_detail.aspx?IDPrispevek=748

Seznam příloh

1. Příloha č.1 Představení sportovního klubu SK HC Tišnov
2. Příloha č.2 Pravidla házené
3. Příloha č.3 Tréninková jednotka
4. Příloha č.4 Příklady cvičení pro mladší žáky

představení sportovního klubu



HANDBALL CLUB SK HC TIŠNOV



<http://hazena.tisnov.cz>

ÚVOD

SK HC Tišnov je sportovním klubem, který svou činností navazuje na tradice házené v Tišnově a provozuje výuku házené a miniházené jak pro vlastní členstvo, tak i pro neorganizovanou veřejnost. Usiluje o vytvoření vhodných a žádoucích ekonomických, finančních a materiálových podmínek k zabezpečující činnosti všech družstev. Svou činností se také snaží působit zejména na mládež a tím přispívat k vytváření zdravého způsobu života a zabraňování závislosti na alkoholu a drogách.

VEDENÍ SK HC TIŠNOV

předseda, finanční manažer
Marek Babák

technický manažer
Ivan Bártek

sportovní manažer
Tomáš Augustýn

P.R. manažer
Jan Schneider

KONTAKTNÍ INFORMACE

SK HC Tišnov

Riegrova 274

666 01 Tišnov

IČ: 48481441

Tomáš Augustýn (*sportovní záležitosti*) - gsm: +420 731 166 523

Marek Babák (*finance*) - gsm: +420 777 828 645

Jan Schneider (*kontakt s médii*) - gsm: +420 777 837 883



ČLENSKÁ ZÁKLADNA A PŘIHLÁŠENÉ SOUTĚŽE

- Mladší žáci (Divize Jižní Morava) – 15 členů
- Starší žákyně (v současné době je družstvo odhlášeno ze soutěže) – 10 členů
- Starší žáci (Divize Jižní Morava) – 10 členů
- Muži A (II. liga ČR) – 22 členů
- Muži B (Jihomoravská liga) – 11 členů
- 4+1 ZŠ Drásov (Školní liga) – 18 členů
- 4+1 ZŠ Dolní Loučky (Školní liga) – 13 členů
- 4+1 ZŠ Lomnice (Školní liga) – 15 členů
- 4+1 ZŠ Tišnov (Školní liga) – 17 členů
- Trenéři a asistenti – 6
- Funkcionáři – 3 členů
- Neaktivní hráči – 30 členů

HISTORIE HÁZENÉ V TIŠNOVĚ

Česká (národní) házená

První českou házenou v Tišnově hrály již v letech 1922–1924 ženy v tehdejší SK Tišnov. Nová etapa rozvoje české házené v Tišnově nastává počátkem roku 1939, kdy byl při AFK Tišnov založen oddíl české házené. Propagátorem české házené byl na tišnovském gymnáziu profesor Rýpar a většinu založeného oddílu české házené tak v začátku tvořili studenti gymnázia v Tišnově. Zakládajícími členy a hráči družstva mužů byli Rýpar, Mrázek, Babák, Kopeček, Quitta, Kosík, Vychodil, Šťáva, Habala, Mičán, Malásek, Vrábliík, Habrovec, B. Schwarzer. Od roku 1939–1942 hrálo družstvo mužů II. třídu, kterou v roce 1942 vyhrálo a postoupilo do I.A třídy, když z 15 zápasů 13x vyhrálo, 1x remizovalo a 1x prohrálo s celkovým skóre 207:107. Vítězné družstvo hrálo převážně v sestavě Richter, Formánek, Rossi, Habrovec, Vrábliík, Halák, Krčál a E. Schwarzer.

V roce 1942 je ustaveno i družstvo žen a následujícího roku družstva dorostenců a žáků. Rok 1943 je pro mužskou házenou úspěšný, protože mužstvo vyhrálo I.A třídu a postoupilo do moravské divize-západ. Z 18 zápasů 12x vyhrálo, 3x remizovalo a 3x prohrálo s celkovým skóre 197:135. Postup vybojovalo družstvo v sestavě Richter, Formánek, Habrovec, Kučera, Hulák, Krčál, Kostelecký a E. Schwarzer.

Od roku 1944 hrálo družstvo mužů nepřetržitě až do roku 1950 v moravské divizi-západ, kde v roce 1944 skončilo na druhém místě, v dalších letech nejhůře na třetím místě. Už tehdy začala v oddíle házené dobrá práce se žáky a dorostenci. Někteří z nich potom hráli zároveň ve druhém družstvu mužů i v družstvu divizním (Krčál, Pokorný, Starý, Štulpa, Galář).

Od roku 1942 hrálo družstvo žen v pravidelných soutěžích a již v roce 1944 bojovalo o postup do ligy. V rozhodujícím zápase však prohrálo s Ivančicemi 2:3. Vybojovat postup do ligy se ženám podařilo až v roce 1946. Tuto soutěž družstvo hrálo až do roku 1949, kdy ukončilo svou činnost. Většina z družstva žen se totiž provdala za házenkáře. V družstvu žen se za jeho úspěšného působení vystřídal 12 hráček: Boženka Škrabálková, Anička Schneiderová (Pokorná), MUDr. Zora Kolářová (Hejlová), Olga Majerová (Kothbauerová), Darja Kučerová (Mácová), Jiřina Huláková (Mácová), Milada Hrubá (Habalová), Zdena Formánková (Rozkošná), Vlasta Homolková (Kabeláčková), Soňa Hendrichová (Roháčková), Irena Štulpová (Krátká) a Naďa Bartoňová (Vyhliidalová).

Základem úspěšné činnosti oddílu české házené byli žáci a dorostenci. Družstvo dorostenců v roce 1943 postoupilo do I.A třídy a umísťovalo se na předních místech. Na jaře roku 1948 již pod hlavičkou Sokola Tišnov zvítězili v západomoravském přeboru a bojovali o přeborníka Moravy. Ve finále však podlehli Holešovu a skončili na druhém místě. V družstvu tehdy hráli Muška, Adamec, Stejskal, Galář, Konečný, Štulpa, Baláš.

Česká házená a její hráči a hráčky byli v letech 1939–1950 velkým přínosem sportovnímu i společenskému životu v Tišnově. Svými sportovními úspěchy přiváděli na hřiště

až 400–500 diváků, což je jistě vysoký počet vzhledem k tomu, že Tišnov v té době měl od 2800 do 3500 obyvatel.

O společensko-politické angažovanosti hráčů a hráček české házené svědčí i to, že v roce 1942 byla v Tišnově ustavena mládežnická odbojová skupina, jejímž velitelem byl kapitán družstva házené mužů Miroš Habrovec. Zakládajícími členy byli další házenkáři Miloš Kučera a Stanislav Hulák. Dalšími členy se pak stali házenkáři Jar. Krčál, Jiří Dvořák, Luboš Sodomka a dívky Boženka Škrabálková a Zora Hejlová. Mládežnická odbojová skupina Tišnov se stala potom nedílnou součástí partyzánské jednotky „Třetí čs. úderné rotý“ se sídlem na Skaličce. Miroš Habrovec a Boženka Škrabálková zaplatili nejkřutější daň svými životy. Miroš Habrovec byl v říjnu 1944 při zatýkání gestapem postřelen, když se pokusil o útěk. Na následky zranění poté zemřel. Boženka Škrabálková zahynula v dubnu 1945 v plynové komoře v Mauthausenu. Miloš Kučera se vrátil z koncentračního tábora až v květnu 1945.

Vznik mezinárodní házené

Po čtyřleté odmlce se v Tišnově v roce 1954 obnovila činnost házenkářů založením mezinárodní házené, která se v 50. letech v ČSSR rozšiřovala. Kádr družstva tvořila bývalá parta „českých“ házenkářů, která v Tišnově zbyla. Tvořili ji Pokorný, Galář, Štulpa, Klusák, Šmarda a Mareš. Přibyli k nim členové oddílů odbíjené, košíkové a kopané a to Kuča, Minář, Volný, Knecht, Hobl a později i další. První zápas sehráli jako přátelské utkání proti ligovému účastníkovi I. brněnská (dnešní Sokol Brno IV) a prohráli pouze o jednu branku 20:21. To bylo velké překvapení pro brněnskou veřejnost.

V sezóně 1954–1955 bylo družstvo zařazeno do krajského přeboru. Tuto soutěž vyhrálo a postoupilo do druhé ligy, kterou tehdy tvořila družstva východních Čech a Moravy. V prvním ligovém utkání na cizím hřišti nastoupilo družstvo Tišnova v Hradci Králové, kde prohrálo 3:23. Zaplatilo zde tvrdou nováčkovskou daň. II. ligu hrálo družstvo celkem 8 roků a sestoupilo jen díky reorganizaci Svazu házené, protože družstva Holešova, Bystřice pod Hostýnem a další přecházela na mezinárodní házenou z I. ligy české házené a vynutila si zařazení do II. ligy. A tak i když tišnovské družstvo skončilo na 6. místě, muselo sestoupit. Z toho důvodu zanechalo i několik našich hráčů aktivní činnosti. Během osmiletého působení ve II. lize se umístění družstva pohybovalo od 2. do 6. místa a za ním zůstávala i družstva Karviné, Olomouce, Králova Pole a další. V družstvu se vystřídal mnoho hráčů: brankáři Vorel a Minář a hráči v poli Baráček, Pokorný, Klusák, Mareš, Šmarda, Parolek, Milan Novotný, Galář, Šváb, Hobl, Kuča, Komárek, Jaskulka, Sokol, Cejnek, Hořejš, Milan Běluša, Borovička, Antonín Havlát a další.

Po sestupu hrálo družstvo krajský přebor a po zanechání činnosti dalších hráčů kleslo až do krajské soutěže. Proto bylo přeřazeno 5 dorostenců do kategorie mužů a družstvo opět vybojovalo nejdříve krajský přebor a později i divizi. Zde byla zařazena družstva Jihomoravského a Jihočeského kraje.

Po zrušení divize hrálo družstvo s nejnižším věkovým průměrem krajský přebor. V oddíle se začala projevovat dobrá práce s mládeží. Mladí házenkáři však pro nedostatek příležitostí odcházeli po ukončení povinné školní docházky mimo Tišnov do škol a za zaměstnáním.

Nová etapa

Zahájením činnosti oddílu mezinárodní házené v Tišnově v roce 1954 začíná i výběr a příprava první žakovské kategorie. Jedním z prvních trenérů mládeže v házené byl tehdy začínající učitel a hráč oddílu Miloš Pokorný. Právě ročníkem 1954 začíná systematická a odborná příprava mezinárodní házené a výchova vlastních hráčů pro zajištění budoucnosti házené v Tišnově. S nevšedním nadšením a zápalem se kolektiv žáků ve věku 10–12 let, jehož jádro tvořili Borovička, Gruber, Milan Běluša, Bahenský, Malčík, Filla, Pánek, Miloš Příbramský, Antonín Dvořáček, Ptáček, Marek, Komprs, Lukeš a Lacina, pustil do osvojování tajů hry házené. V soutěžích žakovské i dorostenecké kategorie dosahovalo mužstvo dobrých výsledků v okresních přeborech i na turnajích. Každým rokem docházelo k doplnění v obou kategoriích o další hráče – Kos, Myšák, Grošek, Jiří Havlát.

V roce 1961 je družstvo mužů, ještě účastník II. ligy, doplněno o první odchovance z dorostu. Po sestupu z II. ligy v roce 1962 je radikálně omlazeno především z vlastních odchovanců z ročníku 1944 a rokem 1963 vrcholí krize tišnovské házené sestupem oddílu do

nižší soutěže. Jednou z hlavních příčin byl odchod převážné části starších hráčů a dalších mladých hráčů na vojenskou základní službu a především velký nedostatek nových hráčů. Vytvořilo se nové mužstvo, do kterého ke stávajícím starším hráčům přišli mladí hráči z dorostu ročníku 1947. Tito pak v roce 1964 na hřišti Spartaku Brno vybojovali postup zpět do krajského přeboru.

Úspěšná 60. léta

Dobrou partu s kvalitními výsledky představovalo družstvo složené z hráčů narozených v letech 1947–1949. Většina z nich začínala u trenéra Mareše v roce 1959. Před tím jejich první kroky rozvíjel M. Pokorný na ZDŠ Smíškova ulice. V roce 1962 se již toto družstvo jako přeborník Jihomoravského kraje, ve kterém zvítězilo bez porážky s průměrným aktivním skóre 14:2, zúčastnilo mistrovství republiky v Olomouci. Tam sice obsadilo pěkné 5. místo, ale zaplatilo daň za svou nezkušenost, když se jim před soupeři zvučných jmen (Dukla Praha, Tatra Prešov, apod.) rozklepala kolena. Tehdy hráli v sestavě: Pochop, Oldřich Běluša, Boleslav Dvořáček, Jaroslav Chlup, Jílek, Kupský, Mareš, Müller, Vojtěch Příbramský, Růžička a Smejkal. Trenérem byl Alfred Mareš. Jako dorostenci hráli tito hráči se střídavými úspěchy v krajském přeboru. Až v roce 1964–1965 skončilo družstvo dorostu 2 body za Sokolem Telnice, kteří tak postoupili do dorostenecké ligy. Byl to opět úspěch omlazeného kolektivu, protože 5 hráčů, kteří ještě mohli hrát za dorost (Pochop, Chlup, Jílek, O. Běluša a Mareš) byli již přeřazeni do družstva mužů.

Malou kapitolu do historie tišnovské házené napsalo družstvo hráčů narozených v letech 1949–1952, kteří jako dorostenci v roce 1966 vybojovali účast v nejvyšší soutěži – dorostenecké lize. Hned v prvním roce obsadili celkově 3. místo. V tehdejšímu družstvu se vystřídali hráči Jefábek, Petr Červinka, Pavel Červinka, Lamač, Mazánek, Hanák, Klouba, Bárta, Pavel Novotný, Oldřich Dobeš, Ivan Dospíšil, Sláma, Štejerle, Kobza, Urban, Kučera, Simandl, Dozbaba, Petr Augustýn a další. Trenérem byl Alfréd Mareš. Největšího úspěchu družstvo dosáhlo v roce 1968 na mezinárodním turnaji v Praze. Za účasti 12 mužstev skončilo s jedinou porážkou od mistra NDR z Rostocku na 3. místě. Porazilo i tehdejšího vítěze celého turnaje Bohemians Praha – tehdejšího vítěze celostátního přeboru republiky – a jenom horší skóre rozhodlo o umístění na prvních třech místech. V roce 1966 se družstvo dorostenců po přeřazení věkově starších hráčů do družstva mužů a pro nedostatek kvalitních hráčů z ligové soutěže odhlásilo.

80. a 90. léta

Počátky osmdesátých let minulého století jsou spojeny především se znovuoobením dívčí házené. Po dlouhých 32 letech si i přes počáteční potíže a nedůvěru opět dokázala vybojovat pevné postavení v oddílu házené. Tehdejší žákyně se brzy vyrovnaly mladším žákům, když se dokonce celkem 7x zúčastnily finále přeboru Jihomoravského kraje a v letech 1981 a 1988 obdržely v tehdejší době velice ceněný titul „Vzorný kolektiv mládeže“. Právě tyto žákyně se později staly základem poměrně úspěšného družstva dorostenek. Těm sice v letech 1987 a 1988 jen těsně unikal postup do II. dorostenecké ligy, nicméně v roce 1989 se tento cíl pod vedením trenérů Jílka, Běluše a PhDr. Novotného podařilo splnit. Družstvo hrálo ve složení: Haňková, Mynářová, Katolická, Bártová Jana, Bártová Milena, Fillová Alena, Fillová Jana, Hedvábná, Jílková, Kloubová, Mertová, Odehnalová, Pešková, Pivoňková, Roháčková, Černá a Válková. Jednotlivá družstva dívek na konci osmdesátých let čítala kolem padesáti hráček. S překvapivě velkým zájmem o dívčí házenou v tomto období vyvstal problém s počtem trenérů. Tohoto úkolu se nakonec zhostili Marek Babák (mladší žákyně), Petr Červinka (starší žákyně) a Zdeněk Jílek (dorostenky). Jenomže stejně rychle, jak zájem vzrostl, tak začal i upadat. Svůj podíl na tom zřejmě měly i společenské změny, které všeobecně sportu tenkrát nepomohly. Počátkem devadesátých let měla dívčí házená v Tišnově stále horší a horší pozici. Časem začaly družstvo opouštět zkušené hráčky a nastupovaly mladší, ještě nepřilíživě zkušené, ročníky. Pod vedením Ivana Bártka se i omlazenému družstvu podařilo opět vybojovat postup do II. dorostenecké ligy, jenže koncem devadesátých let se projevil kritický nedostatek hráček v mládežnických kategoriích a dívčí házená opět na nějakou dobu v Tišnově zanikla.

Družstva žáků pod vedením trenéra Josefa Majzlíka, Bohumila Kabeše a Tomáše Knechta ml. dosahovala střídavých úspěchů převážně na úrovni krajského přeboru. Na rozdíl od dívčí házené netrpěla chlapecká kategorie až takovým nedostatkem zájemců o házenou.

Vrchol přišel koncem devadesátých let, kdy se výchově žáků začal věnovat Petr Augustýn. Vybuďoval tehdy velice kvalitní základnu žáků, kteří vše korunovali 5. místem v mistrovství ČR. V devadesátých letech postupně vykrystalizovala ze žákovských kategorií poměrně kvalitní sestava dorostenců, která navázala na úspěchy svých předchůdců. Pod vedením trenérů Josefa Majzlíka a Miloše Novotného si ve složení Kusala, Jan Schneider, Olbort, Veselý, Klíč, Kokta, Jiří Novotný, Aleš Majzlík, Cvrkal, Babák, Kočvara a Tauš dokonce vybojovala postup do I. ligy mladšího dorostu. Tato soutěž se však z důvodu odchodu jádra týmu do starší kategorie nakonec v Tišnově nikdy nehrála.

Družstvo mužů po úspěšných letech na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let, kdy hrálo II. národní ligu, procházelo generační obměnou. V osmdesátých letech bojovalo se střídavými výsledky v krajském přeboru I. třídy. Po dlouhé době družstvo opustil trenér Bohumil Kabeš a v roce 1988 jej nahradil bývalý hráč baníku Tišnov Josef Doubek. Jeho asistentem se stal stále ještě aktivní hráč Antonín Hanák. Kapitánem družstva byl tenkrát velmi zkušený Miloš Novotný, který patřil mezi nejlepší hráče celé historie házené v Tišnově. Byl příkladem nejen bojovnosti na hřišti, ale i svojí tréninkovou morálkou a přístupem k házené.

Toto období bylo také spojeno s úsilím všech členů oddílu házené o vytvoření lepších podmínek pro rozvoj házené v Tišnově. Nákladem 800 000,- Kčs a s pomocí členů oddílu (odpracovali 550 brigádnických hodin) byl na stávající asfaltový povrch hřiště v areálu u sokolovny položen umělý povrch Elaston. Tím se naše hřiště zařadilo mezi nejlepší v tehdejších Jihomoravském kraji.

Stejně jako družstev dívčí házené i družstva mužů se poměrně citlivě dotkla společenská změna v roce 1989. Odešlo velké množství zkušených hráčů, ale především došlo ke změně financování chodu klubu. Přejed z socialistického způsobu podpory sportu na systém takřka samofinancování v tehdejší době činil problémy nejednomu sportovnímu klubu rozpadajícího se Baníku Tišnov. V devadesátých letech došlo k reorganizaci všech soutěží a družstvo mužů začalo působit v divizi. V druhé polovině devadesátých let se dvakrát, vždy na krátkou dobu, podařilo postoupit do III. ligy. V tomto období trénovali družstvo Miloš Pokorný, Petr Sequens, Tomáš Knecht ml., Pavel Novotný a Jan Smejkal.

Začátek nového tisíciletí

V posledních letech procházela házená v Tišnově složitým vývojem. Pod vlivem různých okolností docházelo k čím dál tím většímu odlivu hráčů. Mnoho jich nebylo spokojeno se situací v klubu, ostatním další činnost v oddíle znemožňovaly rodinné či pracovní povinnosti. Nejvíce se krize projevila na stavu členské základny. Jeden z nejstarších sportů v Tišnově tak byl na pokraji zániku. V březnu 2004 došlo k obměně vedení sportovního klubu. To si stanovilo za cíl stabilizaci neutěšeného stavu a připravení takových podmínek, které umožní házené v Tišnově další rozvoj. Klub se podařilo postupně rozšířit na cca 150 aktivních hráčů, z toho 130 v mládežnických kategoriích. Především díky náborům na základních školách v Tišnově se podařilo takto výrazně zvýšit počet hráčů v mládežnických kategoriích. Od sezóny 2004–2005 byly do soutěží přihlášeny také nově založená družstva minižáků a mladších žáčků.

Družstvo starších dorostenců v sezóně 2002–2003 vybojovalo postup do II. ligy staršího dorostu a jako nováček skončilo po první sezóně překvapivě v polovině tabulky, když o body připravilo i mnohé favority. Tým však byl následně značně oslaben odchodem svých opor – spojky Havláta a brankáře Schwarzera do kategorie mužů. Pod vedením trenéra Tomáše Augustýna nastoupilo cestu moderního pojetí výuky a hry házené, což mnohým hráčům v počátcích činilo problémy. Prioritou však stále zůstávalo zachování kvalitní dorostenecké soutěže jako mezistupně při přechodu do mužské kategorie. Z tohoto důvodu byla v roce 2004 poli dorosteneckých soutěží navázána užší spolupráce s klubem SK Kuřim.

Družstvo mužů po rozpačité sezóně 2003–2004 konečně začalo plnit funkci hlavního družstva našeho klubu. Před začátkem sezóny 2004–2005 se podařilo mužstvo vhodně posílit příchozími dorostenci, ale také nákupem tišnovských odchovanců se zkušenostmi z I. ligy (Martin Novotný, Luboš Kusala). Družstvo v této sezóně však na vytoužený cíl – postup do II. ligy ještě nedosáhlo. To se podařilo až o rok později, v sezóně 2005–2006, kdy s přehledem zvítězilo v Jihomoravské lize. V tu dobu již bylo družstvo posíleno zkušenými hráči Házené Brno (Ivan Minařík – v roce 2006 nastupoval v Extralize za HK Královo Pole, Michal Švehla, Jiří Gajdoš), kteří po zrušení brněnského týmu přestoupili do Tišnova definitivně. Před touto

sezónou náš tým bohužel opustila velká opora Jiří Havlát, který začal nastupovat v II. lize za SHC Maloměřice a Extralize za HK Královo Pole.

Současnost

Před začátkem premiérové druholigové sezóny 2006-2007 bylo družstvo mužů posíleno o Jana Střítežského a Jaroslava Hájka. V podzimní části sezóny se družstvo s úrovní soutěže teprve seznamovalo, předvedlo několik dobrých výkonů, na druhou stranu však byla prozatím patrná nezkušenost hráčů a ne zcela dobrá herní připravenost. První část sezóny byla také poznamenána velkým počtem zranění v řadách klíčových hráčů družstva. „Rezervní“ tým mužů B naopak do své druhé sezóny divize nastoupil suverénně a stal se vítězem podzimní části soutěže. Družstva mladších a starších žáků jsou v průběžném pořadí shodně na 8. místě ve svých soutěžích. Stále se potýkají zejména s nedostatkem hráčů. To stejné platí i o družstvu starších žaček, které nastupovaly v Divizi společně s oblastní soutěží ml. žáků.

Toto období bylo úspěšné pro Vojtěcha Pokorného, patnáctiletého tišnovského brankáře, který byl zařazen do širšího výběru reprezentace České Republiky. Po Janu Gruberovi, který byl v reprezentaci do 16 let, se tak stal už druhým tišnovským hráčem v poslední době, kterému se podobný úspěch podařil. Žák deváté třídy ZŠ nám. 28. října je už dlouhá léta brankářskou jedničkou tišnovských žáků. Své kvality prokázal i ve výběru Jižní Moravy. Právě výkony při reprezentaci kraje jej vymrštily mezi nejlepší házenkáře z celé republiky.

Zima 2006-2007 byla ve znamení trenérských změn. Dosavadní hlavní trenér družstva mužů „A“ Libor Kubíček požádal o uvolnění z funkce a na jeho místo jmenoval Antonína Pokorného, dosavadního aktivního hráče a mládežnického trenéra. Do funkce trenérů mladších žáků byli jmenováni Jan Černý a Tomáš Habán, do funkce hlavního trenéra mládežnických družstev Jan Komárek a do funkce technického vedoucího mládežnických družstev Martina Sikorová.

Po krátké době také muselo být odhlášeno družstvo starších žákyň ze soutěže pro nedostatek hráček. Tím pravděpodobně na nějakou dobu bohužel v Tišnově opět zanikla ženská házená.

Na druhou stranu se však podařilo zrealizovat v našem regionu projekt školních kroužků miniházené 4+1 (prozatím základní školy v Tišnově, Lomnici, Drásově a Dolních Loučkách).

Celkově skončila sezóna 2006/2007 úspěchem. Družstvo mužů A se premiérově účastnilo II. ligy. Předvedlo několik velice dobrých výkonů, na druhou stranu byla ještě často vidět nezkušenost většiny hráčů s působením ve vrcholové házené. Hlavní cíl, udržet se v prvním roce působení v této soutěži, byl však splněn. Družstvo se navíc podařilo během jarní části posílit o švédského hráče Mortena Almqvista, který se v posledních zápasech ukázal jako velice platný hráč. Pro sezónu 2007/2008 bylo družstvo dále posíleno o Jakuba Kudlu (dříve SK Kuřim). Na ročním hostování se dohodl brankář prvoligového Prostějova Jiří Hrubý.

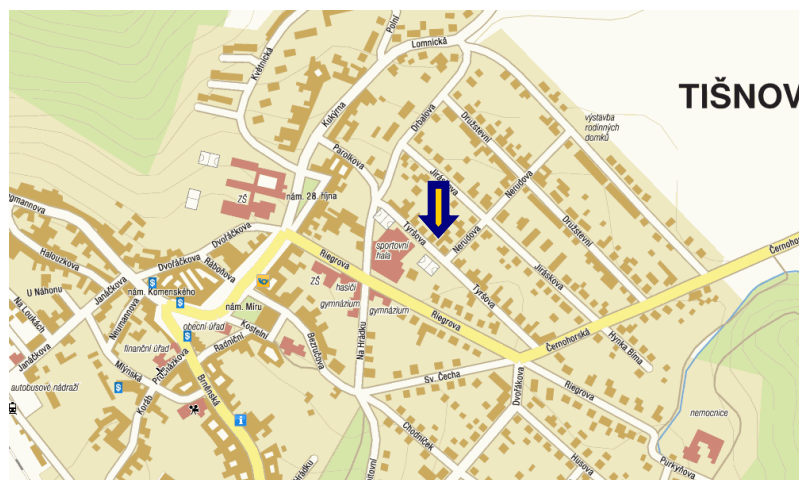
„Rezervní“ tým mužů B do své druhé sezóny Divize Jižní Morava nastoupil suverénně a již od začátku byl jasným favoritem na postup. Soutěž byla ovšem nakonec vyrovnaná až do samého konce, po vítězství ve svém posledním utkání nad Sokolem Husovice si však družstvo zajistilo definitivně postup do Jihomoravské ligy.

Družstvo mladších žáků skončilo na 8. místě ve své soutěži a družstvo starších žáků na místě 10. Obě družstva se v poslední době potýkala s nedostatkem hráčů, což se však zejména díky intenzivní práci s mládeží na základních školách v rámci projektu miniházené 4+1 stále zlepšuje.

Největší úspěchy tišnovské házené v posledních letech

- Mladší žáci 5. místo na MČR (1997)
- Martin Novotný nastupuje v I. lize ČR (2002)
- Jan Gruber v reprezentačním družstvu ČR do 16 let (2003)
- Ivan Minařík a Jiří Havlát nastupují v Extralize ČR (2006)
- Jan Schneider a Ivan Minařík akademickými vicemistry ČR (2006)
- Postup družstva mužů do II. ligy ČR (2006)
- Vojtěch Pokorný v reprezentačním družstvu ČR st. žáků (2007)
- Ivan Minařík, Antonín Pokorný, Martin Novotný, Ondřej Schneider a Jan Schneider bronzové medaile na Českých akademických hrách (2007)

- Postup družstva mužů B do Jihomoravské ligy (2007)
- Karel Schwarzer nastupuje v I. lize ČR (2007)



Náš klub uzavřel dne 19.7.2007 smlouvu o vzájemné spolupráci s Českým výborem pro UNICEF. Celou podzimní část sezóny 2007/2008 jsme shromažďovali finanční prostředky pro podporu očkování dětí v oblastech přírodních katastrof, ozbrojeného konfliktu nebo rozvojových zemí. Rovněž jsme UNICEF poskytli reklamní plochu ve sportovní hale, na klubových tiskovinách, v médiích atd.

Hráči mezi sebou za uvedené období vybrali částku 5.550,- Kč, výtěžek z dobrovolného vstupného na domácí utkání podzimní části II. ligy mužů činil 1.432,- Kč. Celkem se tedy za první polovinu sezóny podařilo na podporu UNICEF získat částku 6.982,- Kč. Částka byla poukázána na bankovní účet UNICEF. V prvním pololetí roku 2008 budou zveřejněny informace o konkrétním využití shromážděných prostředků.

V stejných parametrech pokračuje naše spolupráce i v roce 2008.

Domácí utkání se odehrávají ve sportovní hale SSK Tišnov, Riegrova 274.



Pravidla házené

zdroj časopis Handball, ročník 2008/2009/03

Družstva/Hráči/Funkcionáři družstva/Rozhodčí

- Každé družstvo tvoří až 14 hráčů.
- Každé družstvo má na hřišti 6 hráčů v poli a 1 brankáře.
- V rámci jednoho družstva lze hráče střídát v průběhu hry.
- Všichni hráči jednoho družstva hrající v poli mají dresy stejné barvy. Brankáři mají dresy odlišné od hráčů v poli.
- Hráčům není dovoleno mít na sobě předměty, které mohou být nebezpečné (hodinky, prsteny, náušnice, řetízky a pod.).
- Ve vedení družstva mohou být až 4 funkcionáři.
- Hru na hřišti řídí 2 rozhodčí, kteří spolupracují se stolikem rozhodčích (časoměřič, zapisovatel).



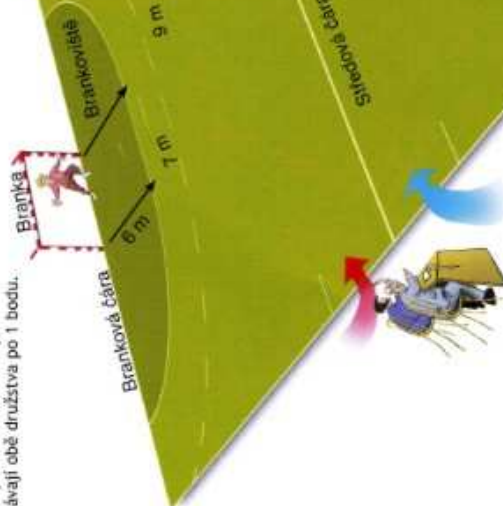
Hřiště
40 x 20 m

Branky: 3x2m

Útočník
Obránce
Rozhodčí
Funkcionáři
družstva
Brankář

Základní zásady házené

- Házená je týmový sport založený na zásadách „fair play“.
- Na hřišti jsou dvě družstva mužů nebo žen, hrající proti sobě, obě se snaží vstřelit branky z házenkářským míčem.
- Vítězem se stává družstvo, které do vypršení hrací doby vstřelilo více branek.
- Vítězné družstvo získává 2 body. Je-li výsledek nerozhodný, získávají obě družstva po 1 bodu.



Technické vybavení

- Pro různé věkové kategorie se používají míče různé velikosti.
- Branka je vysoká 2 metry a široká 3 metry.
- Hrací doba může být různá, v oficiálních utkáních 2 x 30 minut.

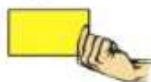
„Fair play“ a officiating

Krásou házené je „fair play“.

Pro řízení utkání jsou určeni dva rozhodčí. Jejich úkolem je dodržování zásady „fair play“.

Progressivním trestáním jsou postihováni hráči, kteří nedodržují pravidla „fair play“ nebo porušují pravidla jiným způsobem.

Progressivní trestání



Napomenutí



Vyloučení na 2 min.



Diskvalifikace



Hody k zahajování hry

V házené máme pět různých druhů hodů definovaných pravidly k zahajování hry, kterými jsou **výhoz**, **volný hod**, **vyhazování**, **7m hod** a **vihazování**.

7m hod se nařizuje za zmaření jasné brankové příležitosti.

Při zahájení prvního i druhého poločasu a po obdržení branky se provádí **výhoz**.

Signalizace rozhodčího



Volný hod

Volný hod se nařizuje v případě, kdy se bránci hráči nebo družstvo v držení míče dopustí porušení pravidel.



Time-out

V případě potřeby lze přerušit hrací dobu.



Útočný faul

Po útočném faulu následuje volný hod ve prospěch bráncího družstva.



Kroky

V případě, že hráč udělá s drženým míčem více než 3 kroky, následuje volný hod ve prospěch bráncího družstva.



Chyba při driblunku

Tato chyba (např. přerušovaný driblunk) znamená volný hod ve prospěch bráncího družstva.



Vhazování

Nařizuje se v případě, kdy míč opustí hrací plochu.



Vyhazování

Vyhazování (hod brankářem) se provádí, když

- útočící družstvo vstoupí do brankoviště
- se hráč útočícího družstva dotkne míče kutálejícího se nebo ležícího v brankovišti
- má brankář v brankovišti míč pod kontrolou nebo když míč přešel vnější brankovou čáru bez dotyku obránců.



Útočníci		
JE DOVOLENO	NENÍ DOVOLENO	DŮSLEDKY
Házet a chytat míč za použití rukou a paží	Blokovat míč nohou nebo do něj kopat.	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Přihrát míč spoluhráči	Držet míč déle než 3 vteřiny	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Uderit míčem o zem jednou rukou a opět ho chytit	Uderit míčem o zem, chytit ho a opětovně uderit = Přerušovaný driblík	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Udělat s drženým míčem maximálně 3 kroky	Udělat s drženým míčem více než 3 kroky	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Pohybovat se mimo brankoviště	Vkročit do brankoviště	Vyhazování (hod brankáře)
Dotknout se míče letícího nad brankovištěm	Dotknout se míče ležícího v brankovišti	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Proniknout obrannou řadou	Napadat soupeře nebo nabíhat do obránce. = Útočný fault	Volný hod ve prospěch bráničského družstva
Přihrát míč za účelem vytvoření brankové příležitosti	Držet míč bez snahy o vytvoření brankové příležitosti = Pasivní hra	Volný hod ve prospěch bráničského družstva

Obránci		
JE DOVOLENO	NENÍ DOVOLENO	DŮSLEDKY
Blokovat míč za použití rukou a paží	Vytřhnout nebo vyrazit míč z rukou útočícího hráče	Volný hod ve prospěch útočícího družstva
Atakovat útočníka zepředu	Přidršet útočícího hráče za tělo/dres, strkat jej nebo naskakovat do něj	Volný hod/progresivní potrestání
Pohybovat se mimo brankoviště	Vstoupit do brankoviště s umyslem bránit	7 metrový hod
Stát nejméně 3 metry od útočícího hráče, který provádí hod při (opětovném) zahájení hry	Překážet útočícímu hráči v provádění hodu při (opětovném) zahájení hry	Progressivní potrestání

Brankář		
JE DOVOLENO	NENÍ DOVOLENO	DŮSLEDKY
Dotknout se míče kteroukoli částí těla uvnitř brankoviště	Vnést míč do brankoviště z prostoru za čarou brankoviště	Volný hod ve prospěch útočícího družstva
Opustit brankoviště bez míče a pokračovat ve hře jako hráč v poli	Opustit brankoviště s drženým míčem	Volný hod ve prospěch útočícího družstva



Tréninková jednotka

Mladší žáci SK HC Tišnov

Hala Tišnov
24. 02. 2008
17:00 – 19:00

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 – 20	Nácvik driblingu ve dvou skupinách.	Práce ve dvou skupinách pod vedením trenérů. Teorie a ukázka driblingu. Můžeme provádět i v kruhu.	
20 – 35	Taktika nahrávky	Práce ve dvou skupinách pod vedením trenérů. Teorie a ukázka přihrávky.	
35 – 50	Nácvik nahrávky	Provedeme ve dvojici či trojici. V klidu na místě.	
50 – 65	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.	
65 – 85	Nácvik nahrávky	Práce ve skupině, oddech po rychlostním cvičení, zdokonalení základní přihrávky.	
85 – 100	Posilovací cvičení	Posilovací cviky na břicho, prsa, nohy.	
100 – 115	Taktika útoku, obrany 0-6	Práce ve dvou skupinách. /Obrana x útok /základní postavení 0-6. Obrané družstvo si stoupne na 6 a brání. Útočné družstvo cca 12m, přihrávky v klidu s náběhy křídel.	
115 – 120	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.

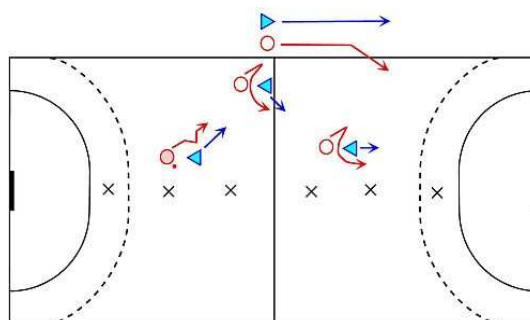
Další jednotka: Zvyšování tělesné kondice, práce s míčem, taktická příprava.

Zpracoval: Martina Sikorová / Trenér MŽ HC SSK Tišnov /

Příloha č. 4

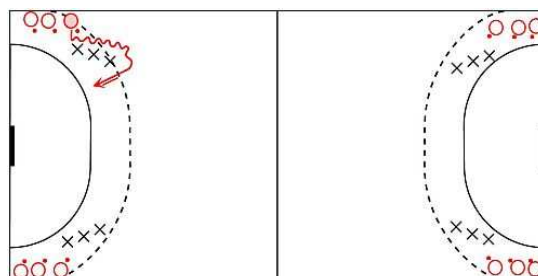
Příklady cvičení pro mladší žáky

1. cvičení – celé hřiště je kužely rozděleno na podélnou polovinu, cvičení probíhá jen v jedné z nich. Hráči v poli jsou rozděleni do tří čtveřic, dvě dvojice 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).

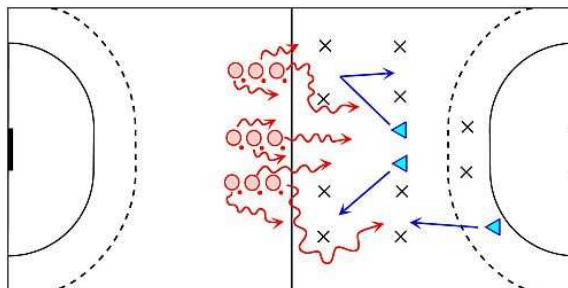


Družstvo, které má míč, se snaží co nejrychleji dostat se k brankovišti svého soupeře a zakončit. Vždy, když se dostane do problémů tj. nemůže si přihrát, nezvládá uvolnění apod., může na hřiště vběhnout jeho „žolík“ a zapojit se do hry do doby, než získá míč soupeř, pak automaticky odchází za postranní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

2. cvičení – u čáry brankoviště vně každé řady kuželů jsou vždy připraveni tři hráči s míči. První hráč jedné trojice se uvolňuje driblingem podél kuželů a v prostoru mezi čarou brankoviště a čarou volného hodů 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.

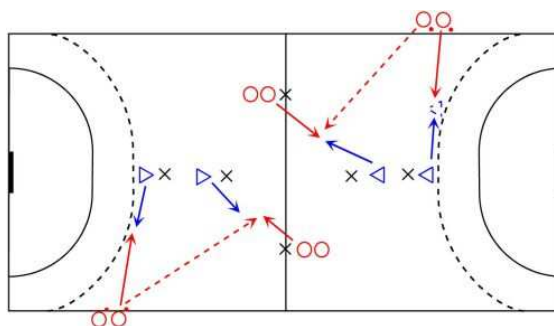


3. cvičení – na polovině hřiště je rozestaveno pět branek ze stojanů (viz obr.), mezi nimi se libovolně pohybují tři obránci a „zavírají“ (zaujímají obranné postavení) je.



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 – 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.



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.

