

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vliv sportovní přípravy na rozvoj osobnosti dětí a mládeže

Výchova mladých gentlemanů – hledání optimálního přístupu k tréninkům sportovců v žákovské a juniorské kategorii

Závěrečná práce – Kurz trenérů licence B

Vypracoval: Petr Dáňa

Praha, květen 2019

„Šampióny se rodíme nebo stáváme?“

OBSAH

1	Úvod.....	3
2	Sport jako společenský fenomén.....	3
2.1	Historie sportu.....	3
2.2	Současná podoba sportu.....	4
2.3	Přínosy a rizika organizovaného sportu.....	6
3	Životní styl a jeho dopady na mladou generaci.....	6
3.1	Negativní jevy současnosti.....	6
3.2	Fyzická zdatnost dětí a mládeže.....	8
3.3	Mládež a sportovní duch, motivace a vůle.....	9
3.4	Význam přirozeného pohybu pro zdravý vývoj člověka.....	10
4	Curling jako vhodná sportovní disciplína.....	11
4.1	Curling – týmový sport.....	11
4.2	Curling jako sport i příprava pro život.....	17
5	Žákovský a juniorský curling očima trenéra.....	19
5.1	Nábor a zahájení přípravy.....	19
5.2	Stav fyzické zdatnosti.....	20
5.3	Morální vlastnosti, zápal pro hru.....	20
5.4	Kritická období, rizika.....	21
5.5	Přístup k tréninku.....	22
5.6	Dilemata trenéra.....	24
5.6.1	Zábava nebo dril?.....	24
5.6.2	Dokonalá technika nebo dobrý výsledek?.....	25
6	Závěr.....	26
7	Použité zdroje.....	27

1 ÚVOD

Sportu se aktivně věnuji od dětského věku a vždy jsem jej považoval za nepostradatelnou součást života. V žákovském věku jsem měl příležitost vyzkoušet si různé disciplíny a vybrat si tu, která mne bavila a pro kterou jsem měl předpoklady, a zabývat se jí závodně. Měl jsem možnost zažít na vlastní kůži tehdejší systém sportovní výchovy mládeže a tréninkové metody. V juniorském věku byl mým hlavním sportem volejbal, který později ustoupil sportovnímu šermu a v současné době se již devátým rokem věnuji curlingu.

Své zkušenosti se nyní snažím využívat v praxi také jako trenér mladých curlerů žákovské a juniorské kategorie ve sportovním centru Třešňovka v Praze 5 – Zbraslavi, kde máme pro trénink kvalitní zázemí s dvěma curlingovými dráhami a potřebným zařízením pro přípravu mimo led (tělocvičny, hřiště, posilovna).

U mladých hráčů pracujeme na rozvoji jejich fyzických schopností a curlingových dovedností, ale značný důraz se snažíme klást také na sportovní chování a kvality, které můžeme shrnout pod pojmem sebedisciplína.

Výsledkem působení práce trenéra mládeže a sportovní přípravy by měla být mimo jiné zdravě rozvinutá osobnost mladého člověka, který bude mít radost ze sportu a přirozenou potřebu být aktivní a hýbat se. Tento text je úvahou, jak přistupovat k tréninku dětí a mládeže tak, abychom k tomuto cíli směřovali, a proč by vhodnou cestou mohl být právě curling.

2 SPORT JAKO SPOLEČENSKÝ FENOMÉN

2.1 HISTORIE SPORTU

Aby bylo možné lépe popsat současnou situaci, je třeba zmínit se krátce o historii sportu. Rozvoji tělesné zdatnosti, různým formám výcviku či her se lidé věnovali od nepaměti. Ve východních kulturách byla tělesná cvičení i duchovní cestou spojenou s rozvojem mentálních schopností (Indie – jóga, Čína – bojová umění, tai-či). Byla zaměřena spíše na pěstování a vnitřní hodnocení vlastních schopností jednotlivce.

Pro západní kulturu byl milníkem vznik ideálu vyváženosti tělesné krásy a duchovní dokonalosti (Kalokagathia), který přineslo antické Řecko. Do hry zde vstoupil i prvek vzájemného srovnávání a hodnocení schopností a vznikla tradice her v Olympii. Vítězové

těchto soutěží byli oceňováni a uznáváni - podobně jako současné sportovní hvězdy. Ve středověku zájem o pěstování fyzické kondice poněkud ustoupil do pozadí, ale renesance se k antickým ideálům vrátila a rozvoji těla i duše opět začala věnovat pozornost. Významnou roli ve sportovních dějinách sehrály společenské změny v období průmyslové revoluce v 19. století. Sport se postupně stává oblíbenou aktivní i pasívní zábavou ve volném čase. Sportovních soutěží inspirovaných olympijskou ideou bylo v průběhu staletí řada, ale tato tradice byla plně obnovena až roku 1896, kdy se v Athénách konaly první novodobé olympijské hry. „Kalokagathia“ byla vzorem pro vznikající skautská hnutí a tělovýchovné organizace (v našich podmínkách např. Sokol).

2.2 SOUČASNÁ PODOBA SPORTU

V současné době se sport stal výrazným fenoménem, který přitahuje masovou pozornost médií a diváků, takže se stává i politickým a ekonomickým nástrojem. Můžeme mluvit o „sportovním průmyslu“ nebo „sportovním byznysu“, který se točí kolem vrcholového i rekreačního sportu. Moderní sport má své počátky ve viktoriánské Anglii. Postupně se však jeho poslání začalo měnit. *„Z původního zaměření na výchovu mladých gentlemanů, se snahou o učení se respektování pravidel a hierarchii rolí se začal vyvíjet v duchu zejména severoamerických hodnot s dominancí výkonu a úspěchu. Kulturní a sociální prostředí Evropy a Severní Ameriky tak vtisklo sportu znak, se kterým se setkáváme téměř ve všech oblastech lidské činnosti na celém světě. Výkon, úspěch, zisk, to jsou modly současného světového systému...Hlavním smyslem elitního sportu je uspět v konkurenci, přičemž dnes se úspěch v elitním sportu propojuje s ekonomickým oceněním...“* (Slepička, Slepičková, Mudrák 2018).

Špičkoví sportovci mají kolem sebe rozsáhlé realizační týmy, které investují do jejich přípravy a jsou na jejich úspěchu závislé. Existence klubů a oddílů závisí na dosažených výsledcích. Takže sport doprovázejí již od mládežnických kategorií velká očekávání a často také některé nežádoucí praktiky.

V monografii zabývající se rizikovým chováním ve sportu dětí a mládeže (Slepička, Slepičková, Mudrák 2018) charakterizuje současnou situaci v celosvětovém měřítku tabulka, ve které byly shrnuty vybrané znaky moderního sportu ve vztahu k rizikovému chování, kterým je doping.

Tab. 1.

Znak	Charakteristika znaku	Vztah k dopingu
Globalizace	Hodnoty a normy euro – americké kultury s dominancí výkonu, úspěchu a vítězství.	Globální problém, snaha po maximálním výkonu, někdy za každou cenu.
Autonomnost	Dominance sportovních organizací nad státy.	Řešení uvnitř sportovních organizací národních i globálních, mimo dosah obecného práva.
Heterogenost	Variabilita druhů sportu, jejich organizačních a sociálních forem.	Různé problémy (prostředky) v různých sportech.
Privatizace	Od veřejného k privátnímu statku, rozvoj sportovních služeb, „nákup“ sportu; dostupnost vzhledem k sociálně ekonomickému postavení jedince.	Investice do sportování (dětí) – návratnost i za cenu neférovosti.
Profesionalizace	Specializovaní placení pracovníci. Profesionální sportovci či sportovci připravující se na profesionální kariéru. Hodnocení úspěšnosti sportovců/týmů.	Výkon – mzda – obživa. Existenční závislost sportovce/pracovníka na sportovním výkonu/úspěchu. Nekorektní řízení sportovní přípravy a účasti na soutěžích (př. aféry v cyklistice).
Komercializace	Prodej sportu aktivním i pasivním sportujícím pro jeho vlastní hodnotu.	Výrobci „podpůrných prostředků“, zprostředkovatelé/prodejci.
Byrokratizace	Nárůst formálních pravidel pro sport. Sportovní organizace stále více „byrokratické“.	Legislativa (charty, úmluvy, kodexy...). Vznik organizací s kontrolní, výzkumnou a vzdělávací činností (WADA, ADV ČR).
Vládnutí (Governmentalizace)	„Centralizace“ moci v rámci globálních/střešních sportovních organizací (regulace pravidel).	Po užití dopingu už sportovec nesmí „nikde“ působit.
Kvantifikace	Snaha o objektivizaci, racionalizaci.	Seznamy podpůrných látek, limity ve vzorcích.

2.3 PŘÍNOSY A RIZIKA ORGANIZOVANÉHO SPORTU

„Sport se od cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti posunul směrem k soutěžení s extrémním důrazem na výkon a vrcholový sport je vnímán jako model úspěšné kariéry. „(Slepička, Slepičková, Mudrák, 2018).

Přirozený pohyb nebo rekreační sport by měl patřit k životu již od dětství. Pokud má dítě zájem věnovat se sportu více než jen pro zábavu, vstupuje do systému organizované tělovýchovy. Pod dobrým vedením a v prostředí, ve kterém je kladen důraz na prevenci rizikového chování, se sport stává zdrojem radosti, cestou k lepší fyzické zdatnosti, přináší uvolnění a pozitivní vliv sportovní komunity.

Pokud je však, zejména na vrcholové úrovni, vše podřízeno úspěchu a tento přístup se projevuje již ve výchově mladých sportovců, může být vliv sportu na jejich vývoj velmi negativní. Od dopadů vysoké míry stresu a neúměrného tlaku na fyzický výkon (opakovaná zranění, chronické problémy) po důsledky na úrovni formování osobnosti (radost z vítězství dosaženého nečestně - porušením fair play, agresivní chování, psychické vyhoření).

3 ŽIVOTNÍ STYL A JEHO DOPADY NA MLADOU GENERACI

3.1 NEGATIVNÍ JEVI SOUČASNOSTI

Pro současnou dobu jsou typické následující skutečnosti, které je při práci s mládeží třeba brát v úvahu:

- Vysoké nároky na výkonnost a na úspěch
- Rychlé životní tempo
- Nepřetržitý přísun velkého množství informací a podnětů
- Změny ve způsobu vnímání a učení (pokyny, obrázky x texty)
- Silné tendence k srovnávání a hodnocení (veřejně i v oblasti sebehodnocení)
- Posun života a vztahů z reality do virtuální sféry a na sociální síť

- Hodně času stráveného v zaměstnání a ve škole – „sedící populace“ (Levitová, Hošková, 2015), která tráví většinu pracovního i volného času vsedě
- Nedostatek času a vytížení rodičů – menší pozornost věnovaná dětem, je spoléháno na instituce (školka, škola, kroužky)
- Vyšší podíl organizovaných činností, méně příležitostí ke spontánní hře a zapojení vlastní iniciativy a kreativity. Paradoxně nastupuje přesycenost a znuďenost (rodiče vymýšlejí dětem aktivity a pak si stěžují, že je „těžké je zabavit“)
- Více možností, jak trávit volný čas – děti mají menší motivaci pro aktivní sportování (sport již není tak atraktivní a vyžaduje disciplínu a více úsilí)
- Nedostatek fyzického pohybu, přetíženost psychiky, větší výskyt zdravotních potíží a vývojových poruch (autismus, hyperaktivita, neschopnost dlouhodobého soustředění)
- Příliš mnoho času online (mobil, počítač)

Mizí prostor pro fantazii a tvořivost, ubývá her v partě dětí bez dohledu dospělých, vytrácejí se pohybové dovednosti získané v raném dětském věku a ukládané jako „programy“, které naše tělo používá po celý další život. *„Dnes se „svobodná hra“ mění v „kontrolovanou hru“...“ Studie prokázaly – méně času na hraní v dětství = méně kreativity v dospělosti“* (M. Ježdík, Konference České unie sportu, 7. 2. 2019). Se stoupajícím věkem přitom klesá šance vybudovat si zdravý základ – zdravé tělo a potřebné pohybové vzorce, které tělo ukládá do podvědomí a dovednosti, které se v dětském věku snadno zafixují na celý život.

S nástupem školní docházky, kde je nedostatečná podpora a prostor pro fyzickou aktivitu, se situace dále zhoršuje, což pozorujeme i při náboru do sportovních oddílů. U současné generace dětí a mládeže přibývá různých typů zdravotních obtíží nejen fyzických (vady držení těla, obezita a nadváha, alergie, poruchy motoriky, aj.), ale i souvisejících psychosomatických a psychických problémů (poruchy pozornosti, panické poruchy, poruchy učení, chování, apod.). Narůstá pasivita a pohodlnost nejen u mladé generace – od aktivního prožitku z provozování sportu často přecházíme k „sportování“ u počítačových her či před obrazovkou. Pokles fyzické zdatnosti a nárůst zdravotních problémů u dětí a mládeže je prokazatelný a dokazatelný čísly konkrétních statistik a lékařských studií.

Dobrou tělesnou kondicí myslíme kromě fyzické síly také odolnost, obratnost, vytrvalost a zručnost. Pokud tělesná kondice upadá, horší se i psychická odolnost a klesá schopnost a ochota zdolávat překážky, snášet nepohodlí, stress a krizové životní situace.

3.2 FYZICKÁ ZDATNOST DĚTÍ A MLÁDEŽE

Navzdory existenci neorganizovaného i organizovaného sportu má současná mladá generace nedostatek denní přirozené fyzické aktivity, která pro generaci jejích rodičů byla snadno dostupná a běžná. Představitelé sportovních organizací i lékaři v současné době hovoří již o „pohybové negramotnosti“ a upadající zdatnosti. Děti jsou sice vedeny k rekreačnímu sportu, jako je cyklistika nebo lyžování, ale přesto dle statistik dokumentujících aktuální úroveň tělesné kondice u rekrutů, kteří byli v rámci náboru podrobeni testům fyzické zdatnosti, je stále výrazněji pozorována *„pohybová inaktivita, úbytek spontánních tělovýchovných aktivit, ztráta zvládnutí základních lokomočních pohybů, snižující se úroveň aerobní vytrvalosti, nedostatečné plavecké schopnosti, nadváha, úbytek svalové hmoty, nárůst tuku v těle“* (plk. M. Jebavý, Konference České unie sportu, únor 2019). Problém s nábořem se neprojevuje jen u rekrutů, ale například i u složek integrovaného záchranného systému.

„Pohybově zcela neaktivních Čechů je téměř dvakrát více, než je průměr Evropské unie. „Každoročně se snižuje počet tělovýchovných jednot a sportovních klubů.“ (Michal Kraus, Konference České unie sportu, únor 2019).

Kromě pohybové neaktivity se projevují i následky nedostatečně kompenzovaného sedavého způsobu života (Levitová, Hošková, 2015). Přibývá mladých pacientů s časnějším nástupem chronických civilizačních chorob. Běžné je být osvobozen od tělocviku. Pojem „jednoruká generace“ vystihuje současnou realitu, kdy většina lidí má neustále v jedné ruce svůj mobilní telefon a dává přednost elektronické zábavě, která vyplní značnou část volného času (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Studie HBSC (HEALTH BEHAVIOUR OF SCHOOL-AGED CHILDREN, CZ, Mgr. M. Kalman, Ph.D. a kol., Fakulta tělesné kultury UP Olomouc) – Děti, pohyb a stravování v letech 1994 – 2018, která se v ČR opírá o data z 250 škol, 750 tříd a vzorku 15 000 školáků, přinesla nepříznivé poznatky, které se týkají životního stylu dětí v České republice.

Klíčová zjištění:

Většina českých dětí hodnotí své zdraví a svou životní spokojenost pozitivně, nicméně v mezinárodním srovnání Česká republika zaujímá jedno u posledních míst v hodnocených kategoriích.

– 4 z 10 dětí utrpěly za poslední roky úraz, který musel být ošetřen lékařem

- *Naprostá většina dětí má nedostatek pohybové aktivity (cca 80%), většina dětí tráví příliš mnoho času u televize nebo u počítače (s rostoucím věkem roste tento trend) – z hlediska mezinárodního srovnání je ČR nad průměrem z hodnocených zemí zařazených do HBSC studie*
- *Výskyt nadváhy a obezity se výrazně neliší od mezinárodního průměru, ale udávají nadprůměrné procento držení diety či jiné aktivity na snížení váhy*
- *Stravovací návyky – nízká konzumace zeleniny, značná spotřeba sladkostí, nepravidelný režim*
- *Ve srovnání s mezinárodním průměrem začínají české děti dříve pít alkohol a kouřit cigarety nebo marihuanu. Větší procento kuřáků než je mezinárodní průměr*

3.3 MLÁDEŽ A SPORTOVNÍ DUCH, MOTIVACE A VŮLE

Dnešní mladí lidé oproti generacím svých předků nezažívají tak citelný pocit nedostatku, a nepohodlí. Často jim rodiče překážky raději odstraňují z cesty, než aby je učili je překonávat. Mnoho věcí je pak bráno jako samozřejmost nebo dokonce nárok.

Problémem výchovy předchozích generací byl autoritativní přístup, který dětem nedával příliš prostoru pro vyjádření vlastního názoru, a nepěstoval zdravé sebevědomí, což vedlo k nízkému sebehodnocení a také nízkým cílům a spokojenosti s průměrem.

Současná výchova zase často směřuje k opačnému extrému, kdy „dítě je Bůh“ – kromě nekritického obdivu a ujišťování o jeho výjimečnosti se na ně soustředí nezdravá míra pozornosti a nepřiměřená očekávání. Dítě pak ve sportu i v životě očekává, že bez většího úsilí začne ihned vítězit a pokud se tak neděje, je zklamáno.

„I pro současný sport je též typická tzv. individualizace. Soustředění se na sebe, na uspokojení vlastních potřeb se stalo součástí způsobu života“ (Slepička, Slepičková, Mudrák, 2018).

Dalším projevem typickým pro dnešní dobu je kromě zmiňované sebestřednosti také nedostatek nadšení, hravosti a radosti. U dětí můžeme pozorovat určitou znučenost, nezájem a odevzdané mechanické plnění povinností bez vlastní iniciativy a vynalézavosti. Tendenci vzdát se a ustoupit při první větší překážce. Tyto jevy mají přesah do více oblastí života (střídání škol, vztahů, aj.).

Mimořádně nadaní jedinci, rebelové nebo lidé podceňovaní, ale s mimořádnou silou vůle to neměli jednoduché nikdy. Strach vystoupit z davu, riskovat, dopustit se chyby, obava z kritiky nebo posměchu a z toho vyplývající pasivita (kdo nic nedělá, nic nezkazí) – tyto pocity jsou v lidech poměrně dlouhodobě a hluboko zakořeněny. Setkáme-li se se sportovcem s mimořádným potenciálem, který je zároveň nezařaditelný do škatulky a k úspěchu dojde vlastní cestou, půjde spíš vždy o jedinečný příběh jedné osobnosti a lidí kolem ní, ze kterého těžko vzejdou nějaké univerzální tréninkové postupy pro výchovu dalších šampiónů (Ester Ledecká).

Samostatnou kapitolu v moderním sportu tvoří postoj k pravidlům fair play a vítězství za cenu jejich porušení (doping, podvod), což je v dnešním sportu díky honbě za vítězstvím velký problém. V některých disciplínách dochází k systematicky řízeným podvodům na té nejvyšší úrovni a nepodlehnutí tomuto tlaku je velmi těžké.

V tomto systému organizovaného sportu je již od žákovského věku problémem výchova bez prevence rizikového chování, která toleruje či přímo podporuje agresi, vítězství za cenu podvodu, poškození a vyřazení soupeře, později i organizované užití podpůrných prostředků.

Pak hrozí, že děti tyto vzory chování a mentální programy do života přijmou jako správné a budou se jimi řídit i v dospělosti a mimo sportovní prostředí.

3.4 VÝZNAM PŘIROZENÉHO POHYBU PRO ZDRAVÝ VÝVOJ ČLOVĚKA

„V dnešní době až příliš často spoléháme na organizované sportování, jenže trénink může vést k robotizaci, která zabije kreativitu. Hráč totiž přestává přemýšlet sám o sobě, přestává používat zdravý rozum a nemusí se snažit hledat řešení. Tenhle aspekt nám schází zejména v kolektivních sportech,“ (Michal Ježdík).

Michal Ježdík se ve své prezentaci na Konferenci České unie sportu (7. 2. 2019) dále zamýšlel nad současným systémem sportovní výchovy a nutností vrátit sport „do ulic“ a vrátit dětem opět motivaci a radost ze sportu. V minulosti hrála zásadní úlohu tělesná výchova v MŠ a na ZŠ a především spontánní pohybové aktivity dětí („ulice“) – děti zde rozvíjely zdatnost, pohybovou gramotnost, sportovní všestrannost a pohybové dovednosti ukládané „ad akta“. Sportovní kluby dále rozvíjely dovednosti a obecnou či specifickou zdatnost a účastnily se soutěží. Na úrovni sportovních svazů již šlo o mezinárodní reprezentaci a vrcholový sport.

V současné době přirozené a spontánní hry dětí na ulicích prakticky vymizely, sportovní výuka ve školách je nedostatečná, takže zdatnost, pohybová gramotnost a základní dovednosti začínají být rozvíjeny někdy až ve sportovních klubech.

Je prokázána provázanost fyzického vývoje, rozvoje motoriky a tělesné zdatnosti s vývojem psychiky, kognitivních schopností, schopností řešit problémy, pružně reagovat, učit se novým poznatkům. Pokud bude mladá generace „ztuhlá“ fyzicky, problém bude i s nepružností na mentální úrovni.

4 CURLING JAKO VHODNÁ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA

4.1 CURLING – TÝMOVÝ SPORT

Jednou ze základních potřeb člověka je „někam patřit“ (kmen, oddíl). Přesto se v současné době členská základna jednotlivých sportovních disciplín velmi mění. Došlo k celkovému poklesu počtu organizovaných sportovců cca o 30%, největší úbytek členů nastal v kolektivních sportech s výjimkou florbalu. Curling v tomto statistickém přehledu (Slepička, Slepičková, Mudrák, 2018) ani uveden nebyl a v České republice je spíše menšinovým sportem, i když je sportem divácky atraktivním a poměrně oblíbené jsou i akce pro veřejnost.

Členská základna aktivních hráčů je zatím poměrně malá – dle aktuálně dostupné ročenky České unie sportu bylo v roce 2017 v České republice celkem 566 registrovaných hráčů na cca 10,6 milionu obyvatel. Z toho 472 v kategorii dospělých (273 mužů a 199 žen). V kategorii juniorů bylo celkem 58 hráčů (40 juniorů a pouhých 18 juniorek). Žáků bylo registrováno 36 (26 žáků a 10 žaček). Oproti tomu Kanada, která má přibližně 3,3krát více obyvatel (v roce 2017 cca 35,6 milionů obyvatel – zdroj Wikipedie), eviduje nesrovnatelně vyšší počet registrovaných hráčů – cca 400 tisíc – a je zde široká komunita curlerů s velkou podporou a důrazem na výchovu mladé generace.

V našich podmínkách rodinné a klubové tradice teprve vznikají. Dítě, které si zvolí curling, je v rodině s tímto sportem většinou jediným průkopníkem a minimálně na počátku nejsou rodiče ani schopni objektivně hodnotit jeho výkonnost a pokroky. O to víc vítáme jejich zájem, zapojení a podporu mladého závodníka.

Curling i další týmové sporty se neobejdou bez nutnosti spolupráce a pomáhají vytvářet vazby mezi vrstevníky. Pro úspěch v týmovém sportu je potřeba souhra celého kolektivu. „Týmová chemie“ (Scholz, Bernard, 2005) není otázkou krátkého času, ale vzniká dlouhodobější společnou prací všech zúčastněných. Vzájemnou spoluprací se učí a zlepšuje jednotlivci i celý tým.

Jako trenér se snažím uplatňovat několik obecných zásad pro vedení tréninku dětí a mládeže:

1. Ptát se. Proč? Jak? Získat důvěru svěřenců, vážit si jí a nezklamat ji
2. Odpovídat. S respektem k dítěti, nezesměšňovat, nehodnotit (pro dítě jsou jeho potřeby důležité, přestože dospělým mohou připadat bezvýznamné)
3. Vysvětlovat souvislosti a důvody – dovést děti k přemýšlení a k vědomé práci a ne k tupému vykonávání příkazů
4. Vytvořit atmosféru dobré spolupráce a vzájemné důvěry beze strachu z chyb a jejich negativního hodnocení
5. Učit své svěřence nevzdávat se předčasně, nerezignovat v kritické situaci, hledat řešení až do poslední chvíle a nebát se požádat o pomoc trenéra
6. Vést děti tak, aby neměly obavy nést odpovědnost a stát si za svým rozhodnutím
7. Podporovat další formy sportovních aktivit, pokud dítě o ně projeví zájem - mohou být vhodným doplněním hlavní disciplíny
8. Chválit – přestože pochvala je spíš vnější motivací, dětem často schází
9. Užívat si trénink i hru, smysl pro humor a legrace má v tréninku své místo

Efekt této práce není okamžitý, jde o postupný proces, kdy se děti učí komunikovat s trenérem i mezi sebou, vyjadřovat své potřeby a přebírat odpovědnost.

Co by měl dát dítěti týmový sport, s čím je třeba počítat a jakými cestami k těmto cílům jít?

Konkrétní příklady z curlingu:

- *Dítě se naučí aktivně komunikovat místo pasivního přihlížení. Učí se při nepříznivém vývoji situace zachovat klid a hledat jiné řešení.*

Příklad:

Komunikace mezi odhazujícím hráčem, metaři a skipem po odhozu. Je třeba informovat metaře o úpravě rychlosti kamene nebo přehodnocení a změně cíle hodu.

Je nutné dobře vysvětlit smysl, důležitost a způsob komunikace v průběhu hry. Každý kámen, který zůstává ve hře, se dá později použít pro vítěznou strategii (místo draw

guard = změna taktiky v endu). Pochopením této zásady spolupráce v týmu se hráči naučí dohrávat i nepřesně odhozené kameny až do konce.

- *Dítě se učí uznat chybu a poučit se z ní. Bez uvědomění si vlastních chyb nevíme, co máme zlepšit a nemůžeme na tom začít pracovat.*

Příklad:

Hráč odhodí příliš rychlý kámen, který projede kruhy. Herní situace mu umožní házet stejný hod ještě jednou - správně vyhodnotí situaci a snaží se chybu napravit.

Pokud v takové situaci při pokusu o změnu rychlosti kámen skončí před kruhy jako guard, je to pro mne jako pro trenéra přijatelnější, než když se hráč nepokusí na technice odhozu nic měnit a odhodí druhý kámen stejně rychle jako první nezdařený pokus. Vidím, že se pokusil změnit rychlost kamene, byť výsledek nebyl opět přesný. Důležité je, že si uvědomil a správně vyhodnotil svou chybu, poučil se z ní a snažil se ji správným postupem napravit.

Zde je třeba nejprve pracovat na odstranění strachu ze selhání a z negativní reakce na chybu – na místě není destruktivní kritika nebo posměch, ale přehodnocení cílů, objektivní hodnocení bez negativních emocí a s vyzdvihnutím pozitivních jevů a snahy (vždy je něco, za co můžeme svěřence pochválit). Šanci na nápravu chyby máme až ve chvíli, kdy si ji uvědomíme a přiznáme. Přiznání vlastních chyb není známkou slabosti. Zdůrazňuji aktivní přístup ke hře - po vypuštění kamene z ruky hráč neodchází na stranu, ale stále sleduje svůj kámen a vidí, jaká je jeho dráha. Hráč může pak při dalším pokusu reagovat změnou rychlosti kamene, směru nebo počtu otáček a uspět přesnějším hodem. Pokud bude opakovat stále stejný chybný postup i výsledky budou stejné. Bude-li se vymlouvat na něco nebo někoho jiného, nemůže se zlepšovat.

- *Dítě si zvyká, že má odpovědnost za svěřené úkoly i za svá rozhodnutí. Učí se spolehlivosti i důvěře ve své spoluhráče*

Příklad:

V curlingu je pro každou pozici jasně dáno, jaké jsou její úkoly. Jedním z faktorů nezbytných pro každý dobrý tým je odpovědnost jednotlivce, že na svém postu odvede stoprocentní práci. Zároveň je zde vzájemná důvěra, že se hráči mohou spolehnout jeden na druhého, že každý ví, co je jeho úkolem a udělá vše pro jeho splnění.

Metaři sledují rychlost, skip dává pozor na směr pohybu kamene, atd. Pokud hráč špatně odhadne, kdy je třeba začít mést, aby změnil rychlost kamene, nebo se mu nepodaří dobrý odhoz, jeho chyba je hned vidět.

Role jsou jasně rozdělené, není za koho se schovat. Zde je opět potřeba, aby trenér zaujal k chybám správný konstruktivní přístup a nevytvářel tak zbytečný tlak na chybující svěřence.

– *Děti se učí vzájemnému respektu a toleranci*

Každý je jiný, ale nikdo z hráčů nechybuje úmyslně, což je třeba z pozice trenéra stále zdůrazňovat, protože napětí ve hře dává prostor emocím. Respekt by měli mít nejen ke spoluhráčům, ale i k soupeřům, kladu důraz na sportovní chování během zápasu i mimo led. Netoleruji zesměšňování nebo provokace, které by bránily v koncentraci na hru vlastního týmu či soupeři. V některých sportech něco takového může být součástí taktiky, ale do curlingu takovéto chování podle mne nepatří.

– *Dítě se učí spolupracovat ve skupině*

Příklad:

Situace 1:

„Mám nechat vyniknout spoluhráče, pokud se tím zvýší šance na společné vítězství? Mám připravit situaci pro vítězný kámen spoluhráči a obětovat přitom vlastní „okamžik slávy“ ve prospěch týmu?“

Hráč odhazující pátý a šestý kámen (third) je v situaci, kdy může efektním kamenem rozhodnout zápas, ale získal by pro tým pouze jeden bod. Druhá možnost je volba jednoduššího, ale efektivnějšího hodu a přenechání rozhodujícího efektního kamene skipovi s tím, že má tým šanci získat větší počet bodů.

V kategorii žáků, kde se disciplína a týmový duch teprve buduje, se někdy stane, že hráč nerespektuje rozhodnutí skipa a odmítne odhodit požadovaný kámen a skipovi nezbývá než ustoupit.

Takovéto situaci se snažím předcházet směřovanými dotazy, které by děti měly přivést na myšlenku správného řešení. Je třeba se hráčů ptát, jakou taktiku by zvolili. Potom jim na situaci v kruzích názorně ukázat, jaký může být výsledek daného hodu a zeptat se, zda nevidí jinou alternativu. S postupným posilováním vzájemných vztahů v dobře sehraném týmu problémy s respektem ke skipovi a rozdělením rolí v týmu ubývají.

Situace 2:

„Já hrál dobře, ale oni mi to kazí!“

Při nepříznivém průběhu zápasu, kdy se části týmu daří a části ne, klesá šance na zvrát k lepšímu ve chvíli, kdy se hráči začnou za neúspěch navzájem obviňovat. Opět se vracíme k myšlence, že nikdo hru nekazí úmyslně. Nepovedené hody nejvíce mrzí samotného hráče, takže je zbytečné si navzájem za chyby ještě nadávat.

V týmu se uvažuje o nás, jako o týmu, a ne o mně, jako o jedinci. Prohraje-li tým, prohráli jsme všichni. Věta „já hrál dobře, oni mi to kazí“, není na místě a tým rozkládá. Stejný pohled může mít i spoluhráč, jde o velmi subjektivní vnímání situace. Tým složený z hvězd, které vzájemně nespolupracují, nemusí být týmem vítězů.

V takové situaci je pro výkon týmu lepší zachovat klid a soustředění a případné přehodnocení cílů v polovině zápasu (z cíle již nereálného na nový reálný). Hráči pak i po prohraném zápase mají lepší pocit, protože cíl splnili (ne vždy musí být výhra cílem zápasu). Náladu hráčům pozvedne také pochvalné gesto za každý kámen. Na tréninku praktikujeme vzájemné povzbuzení - po odhození prvního kamene bez ohledu na výsledek zazní slovní podpora od spoluhráčů – „příště to dáš“, „teď už se máš o co opřít“, „pohoda, to dáme“. Nejde o opakování předepsaných naučených motivačních frází – hráči si musejí formu povzbuzení najít sami. Trenér může jít pouze příkladem.

Situace 3:

„Nesportovní chování jednoho hráče má dopad na dobré jméno celého týmu.“

Hráč stojící mezi courtesy lines při odhozu týmu soupeřů má nevhodné poznámky vůči odhazujícímu hráči. Dotčený hráč nebude zjišťovat jméno konkrétního jednotlivce, ale zapamatuje si název jeho týmu.

Jako trenér tyto projevy nepřehlížím, snažím se být důsledný a nerozlišuji, zda se jedná o přátelský zápas na tréninku nebo důležitý turnaj. Každému z nás se může stát, že selže nebo podlehne emocím. Stává se to sportovcům i na té nejvyšší úrovni. Ale rád bych postupně dovedl děti k tomu, aby slušné chování a fair play vnímaly jako tu lepší cestu.

Dynamice týmu je věnováno mnoho trenérských příruček. Pro jeho složení a práci s ním je třeba mít teoretické znalosti, ale velkou roli hraje intuice, empatie a pozorovací schopnosti.

Jako trenér bych měl umět vnímat chování jednotlivých hráčů, jejich silné i slabší stránky a vzájemné interakce. Výsledky svého pozorování bych měl umět správně vyhodnotit a využít.

Jednotlivé pozice ve hře (lead, second, third/viceskip, skip) vyžadují v některých bodech rozdílný přístup, ale v rámci týmu musí panovat souhra.

Rád bych se podrobněji zmínil o specifické pozici skipa, který má v týmové dynamice důležitou roli. Na jeho hlavu často padá kritika za případné neúspěchy, nese kůži na trh, protože pod jeho jménem je tým uváděn na turnajích.

Navzdory vůdčí roli a pravomoci rozhodovat o taktice by ale neměl být diktátorem, primadonou ani sólistou, který rozhodne hru posledními kameny.

Měl by mít přirozenou autoritu, značnou psychickou odolnost, rozhodnost a sebedůvěru, protože je v kruzích sám se soupeři a zbytek týmu čeká na jeho pokyny. Měl by umět tým v rozhodující chvíli podpořit a vést a jeho rozhodnutí by měla být respektována, ale měl by být schopen požádat spoluhráče o pomoc, když to bude nutné. Přestože je pozice skipa výjimečná, vyžaduje určité schopnosti a dobrý skip výrazně ovlivní výkonnost týmu, nemůžeme ji vnímat odděleně od ostatních hráčů a vyzdvihovat na jejich úkor.

Skip však nemusí být nutně tím, kdo jednotlivé hráče propojuje a „moderuje“ náladu v týmu. Rád bych se zmínil o „pátém elementu“ curlingového týmu.

V literatuře se píše o roli, která je nazývána „the catalyst“ (katalyzátor). Jedná se o hráče, který tým stmeluje a povzbuzuje – tato role není jen v curlingu, ale i v dalších kolektivních sportech. Je vůdčí osobností po spirituální nebo emocionální stránce. Je schopen vyrovnávat napětí mezi rozdílnými temperamenty a propojovat různé osobnosti, tlumit konflikty, držet v týmu nadšení a vytvářet dobrou atmosféru. Dokáže v kritické situaci udržet víru ve schopnosti týmu a pozitivní přístup. Zásadně ovlivňuje budování a udržení pohody a soudržnosti v týmu (Scholz, Bernard, 2005).

Ne vždy se jedná o hráče na pozici skipa (špičkový skip bývá takovýmto katalyzátorem ve chvíli, kdy neskupuje) – častěji se této role ujímá hráč na jiném postu (kterémkoliv) a pro skipa bývá morální podporou v obtížných situacích. Velmi zajímavou informací je pak to, že pro tuto roli neexistuje předurčení charakteristickým typem osobnosti.

Vždy hraje roli kombinace se spoluhráči - někdo může být skvělým katalyzátorem pro jeden tým, ale v jiném týmu tuto schopnost neuplatní, protože „týmová chemie“ je zcela jiná. Autoři uvádějí pouze jeden rys, který je roli „katalyzátora“ spíše na překážku – nepřiměřeně hlasitý projev a křik (Scholz, Bernard, 2005).

- *Dítě se postupně učí ovládat své emoce, což je jedna z nejtěžších dovedností v týmovém sportu.*

„V zápalu boje nevyčíst spoluhráči hrubou chybu a naopak ho povzbudit, aby si věřil, a tím zvýšit šance na úspěch.“

Považuji za důležité od počátku přípravy střídat hráče tak, aby si vyzkoušeli hru na všech postech a zažili a uvědomili si pocity s tím spojené. Toto střídání zkusíme do vyhranění jednotlivých hráčů a nalezení pozice, která jim nejvíce vyhovuje.

V mém žakovském týmu si hráči mohou říci, na jakém postu chtějí hrát. Soupisky na další zápas tvoříme po vzájemné dohodě hráčů.

Ukazuje se, že hráč má většinou nejlepší výsledky na pozici, na které se nejlépe cítí, takže požadavků na změny postupně ubývá, jak se jednotlivé osobnosti profilují. Například v žakovském týmu nyní pravidelně střídám pouze hráče na 3. a 4. pozici, protože oba chlapci chtějí vést tým.

Když si všichni mohou vyzkoušet, co která pozice obnáší, mají pro případné nedostatky lepší pochopení, protože vědí, jak se na dané pozici dařilo jim a co jim dělalo problémy.

Všechny výše uvedené kvality může dítě dobře uplatnit i mimo sport – v osobním životě, při studiu, později v profesionální sféře.

4.2 CURLING JAKO SPORT I PŘÍPRAVA PRO ŽIVOT

Curling je sportovní disciplínou s dlouhou historií, v jejíchž pravidlech je dosud zakotveno chování v duchu fair play a původní myšlenky sportu.

Komunikace na ledě i mimo led se vždy řídí pravidly slušnosti. Klíčovým slovem v tomto sportu je „rovnováha“. Curling představuje vyrovnané propojení psychického a fyzického výkonu. Střídají se v něm protiklady. Někdy je nutné naprosté soustředění, schopnost vyhodnotit situaci na ledě a najít adekvátní taktiku nebo se koncentrovat na přesnost odhozu. Jindy je třeba pozorně vnímat pokyny skipa a podat maximální silový výkon.

Curling je sportem pro všechny věkové kategorie a výkonnostní úrovně od sportovní elity po nejmenší „vrhače kamenů“. Mohou se mu věnovat i handicapovaní sportovci. Nabízí možnost zapojení i dětem uzavřeným nebo nesmělým. Curling je v porovnání s jinými týmovými sporty (volejbal, fotbal, tenis) disciplínou se specifickými požadavky na motoriku. Dítě nemusí mít výrazný talent na míčové hry, atletické schopnosti, apod., přesto může při dostatečné péči a dobře vedené přípravě své schopnosti rozvinout a vyniknout.

Curling vyžaduje na jedné straně fyzickou aktivitu a na druhé straně tvořivost, přesnost, taktické myšlení a schopnost spolupráce v týmu. Na pozici skipa je nezbytná odvaha vzít na sebe odpovědnost rozhodnout za tým a potřebná autorita k jeho vedení. V týmu je nutná jasná komunikace, aby nedocházelo ke zbytečným chybám.

Přínosy curlingu u dětí a mládeže (zdroj web www.curling.ca)

- Získání zdravých návyků v mládí je předpokladem pro zdravější, šťastnější a naplněný život v dospělém věku
- Curling prověří a zformuje charakter sportovce – disciplína, schopnost kompromisu, schopnost vést a sebedůvěra jsou jen hrstkou z mnoha vlastností, které s pomocí tohoto sportu rozvineme
- S curlingem máme šanci posílit i své duševní schopnosti – zlepšit svou mentální kapacitu, zvýšit vnímavost a bdělost a rozvíjet své strategické myšlení, což může později vést i k studijním či profesionálním úspěchům
- Sociální vztahy – všechny týmové sporty a curling obzvláště se vyznačují sounáležitostí a je zde potenciál pro navazování hlubokých a dlouhodobých přátelských vztahů
- Fyzický rozvoj – curling posiluje rovnováhu, sílu a koordinaci ruka-oko. Náš fyzický rozvoj je odrazem času a energie investované do tréninku
- Zdravá soupeření – život je plný soutěžení, umění vyhrávat a prohrávat důstojně, stejně jako být vytrvalý při dosahování svých cílů, nám velmi dobře poslouží v každodenním životě

5 ŽÁKOVSKÝ A JUNIORSKÝ CURLING OČIMA TRENÉRA

5.1 NÁBOR A ZAHÁJENÍ PŘÍPRAVY

Pokud se děti rozhodnou sportovat organizovaně, je zejména v žákovském věku základní odpovědností rodičů a trenérů, aby pro každé z nich našli správnou cestu, která bude odpovídat jeho skutečným schopnostem, ambicím a očekávání.

Trenéři dětí a mládeže mají na rozdíl od koučů dospělých sportovců v rukou osobnost, která teprve dozrává a utváří se. Kromě sportovní přípravy mají i značný vliv na výchovu svých svěřenců a jejich osobnostní vývoj. Vzhledem k věku svěřenců jsou v postavení autority, případně vzorem, ale ne partnerem nebo mentorem.

Na trenérech, kteří přípravu vedou, ale i na představitelích sportovních svazů a klubů, kteří nastavují podmínky a pravidla pro sportovní přípravu a soutěžení, leží značná odpovědnost za to, v jaké osobnosti mladí sportovci dospějí a jakými hodnotami se svět sportu bude řídit. Při práci s mládeží je třeba brát v úvahu také realitu, nastavení a přístup současné mladé generace (nejen) ke sportu a současné společenské a životní podmínky.

Při náboru je nezbytné nejen posoudit fyzické předpoklady dítěte, ale také dostat odpověď na následující otázky:

- Proč právě curling?
- Jaký je skutečný zájem, očekávání a motivace dítěte?
- Jaký je skutečný zájem, očekávání a motivace rodičů?
- Na jaké úrovni chce dítě sport provozovat (rekreačně, závodně)?
- Co je ochotno pro dosažení svých cílů udělat?

Pokud si hned na počátku práce s rodiči a svěřenci alespoň rámcově ujasníme, jaké jsou naše představy, budeme moci lépe zaměřit tréninkové plány a snadněji řešit problémy v průběhu spolupráce.

Při výběru sportovní disciplíny a posuzování fyzických a psychických předpokladů dítěte je někdy těžké najít odpovídající možnost a úroveň organizovaného sportu. Mezi neorganizovaným sportem „čistě pro radost“ a závodním sportem, kde jsou prioritou výsledky, byť na rozdílné výkonnostní úrovni, je omezené množství nabídek. Pro určité skupiny dětí bez výraznějšího sportovního talentu nebo chuti sportovat na vrcholové úrovni je poměrně složité

najít v organizovaném sportu své místo v případě, že nějaký zájem projeví a nebude mu stačit jen sportovní kroužek nebo oddíl všestrannosti (Sokol). Pro sportovní oddíly očekávající výsledky nejsou tito adepti zajímaví a klubů, které by byly ochotny se jim věnovat bez ohledu na perspektivu, je velmi málo.

Ale při dostatku pochopení a vhodném vedení je ve sportu příležitost i pro tyto děti. Můžeme se setkat se zprvu podceňovaným dítětem, které bude menší dávkou talentu vyvažovat pílí a nadšením. Takovéto dítě může s vedením, které bude vnímat jeho potřeby a dá mu podporu a potřebný čas na rozvoj, dosáhnout lepších výsledků, než nadaný sportovec bez dostatečné dávky vůle.

5.2 STAV FYZICKÉ ZDATNOSTI

Většina našich svěřenců začínala s curlingem v roce 2016 po rozsáhlé náborové akci Centra Třešňovka. Část z nich již měla předchozí sportovní zkušenosti a výsledky, pro některé se jednalo o první pokus věnovat se aktivně konkrétní sportovní disciplíně.

Většina dětí měla na počátku problém s provedením základních cviků – kliky, kotrmelce, problém odrazit se snožmo z místa. Problémy s rovnováhou, s fyzickou zdatností i s tělesnou konstrukcí – nedostatečně silné nohy, neudržely je v podřepu. V prvních měsících bylo třeba řešit značné problémy se stabilitou, časté pády na ledě. Bylo nezbytné začít kromě výuky samotného curlingu také se zlepšováním celkové fyzické kondice a obratnosti (žáci – cvičení, junioři – posilovna, kruhový trénink) a zařazovat kompenzační cvičení.

Rezervy jsou i v oblasti životosprávy. Bylo by užitečné vyhodnotit i stravovací návyky a provést změny v jídelníčku. Zde však narážíme na některé ustálené zvyky a zatím poměrně malé uvědomění a potřebu změn v tomto směru. Vzhledem k věku sportovců je důležitý také přístup rodičů a životní styl rodiny. Pokud nejsme na úrovni, kdy s týmem spolupracuje nutriční terapeut a jeho doporučení jsou respektována, zbývá nám výchova příkladem, nenásilná osvěta, nabídka alternativy.

5.3 MORÁLNÍ VLASTNOSTI, ZÁPÁL PRO HRU

V nových týmech se sešly osobnosti velmi rozdílných povah. Uzavřené a málomluvné introvertní typy nebo naopak velmi extrovertní povídavé děti s touhou stále něco sdělovat. Tyto

odlišnosti jim však nebránily ve spolupráci v rámci týmu a dá se říci, že se velmi dobře doplňují a respektují. Velmi důsledně předcházíme sebemenším pokusům o zesměšňování nebo šikanu mezi dětmi, aby se v oddílu i méně zdatní hráči cítili dobře a nebáli se projevit.

Přístup ke sportu má mnoho podob. Stejně jako v jiných sportech, tak i v curlingu je jen menšina skutečně zapálených „srdcařů“, pro které se tento sport stal naprostou prioritou. V dnešní době má mládež podstatně více možností, čím naplnit volný čas, takže se již neseťkáme s tolika mladými sportovci, kteří by své disciplíně byli ochotni obětovat své pohodlí nebo jiné zájmy.

(Nejen) ve sportu je pro úspěch často rozhodující právě to srdce a nadšení a silná vůle, takže nemá smysl snažit se nadchnout nebo přemlouvat ty, kteří nemají jasný cíl.

„Mysl je silnější než cokoliv jiného“ M. Phelps 2009.

„Nevyměnila bych hráče kvůli úrovni jeho dovedností, ale nechala bych odejít hráče, který má nebude dostatečně oddaný dohodnutým cílům a hodnotám týmu“ (Ch. L. Bernard, 2004).

5.4 KRITICKÁ OBDOBÍ, RIZIKA

Ne všichni hráči získaní nábořem vytrvali. Někteří oddíl v průběhu let z různých důvodů opustili.

- Zdravotní důvody
- Návrat k předchozímu sportu, kde si vedli lépe
- Osobní problémy
- Pohodlnost, nedostatek nadšení, ztráta motivace
- Netrpělivost – nepřeklene období učení a neúspěchů
- Změna školy, nedostatek času

Obecně lze říci, že kritickým bodem je jednak přechod z žákovské do juniorské kategorie a pak období přechodu ze základní školy na střední, kdy se velmi změní denní režim a zejména studijní nároky na děti. Rodiče pak situaci často řeší tím, že omezí čas strávený sportem, aby dítě mělo více času na studium.

Při přechodu do kategorie juniorů je vhodné se opět vrátit k výše zmíněným otázkám a znovu vyhodnotit očekávání, motivaci a ochotu na sobě pracovat. V tomto věku již role rodičů ustupuje do pozadí a důležitý je postoj mladého sportovce. Zásadním rozhodnutím je, zda chce

sportovat vrcholově (včetně možnosti reprezentace) a je tedy schopen přijmout nutnost častého intenzivního tréninku a další podmínky dané sportovním centrem. Nebo zda bere svůj sport pouze jako rekreační, což je pak vzhledem k nákladnosti sportu v režii jeho nebo rodiny.

Dalším faktorem může být také nedostatečná podpora rodiny (jiné priority v době tréninku nebo závodů), nový zájem (koníček, přítelkyně).

5.5 PŘÍSTUP K TRÉNINKU

Dávám přednost přístupu, kdy trenér vede přípravu, ale sportovci si uvědomují, že pracují na sobě a případný podvod bude mít vliv především na jejich výkonnost, což je horší, než výtka od trenéra.

K tomuto přístupu ke sportu a k práci na sobě bych rád své svěřence dovedl, protože se domnívám, že největší motivací pro sportovce by měla být samotná práce na svém rozvoji, a tím i na své sportovní nebo životní budoucnosti, a nemělo by rozhodovat to, jestli jsou zrovna pod dozorem trenéra nebo plní individuální úkoly.

Měli by být schopni sami vyhodnotit své výkony a v případě chyby se umět poučit a neopakovat stejnou chybu (příliš rychlý kámen – mám-li možnost dalšího hodu, snažím se dát kameni nižší rychlost). Neměli by se bát přijít s vlastním návrhem.

Praktickou zkušenost mám s dětmi od 9 let (mladší školní věk). Domnívám se, že v tomto směru není zcela rozhodující skutečný věk, ale vliv má i osobnost dítěte a jeho mentální vyspělost.

Od 2. třídy lze pozorovat přechod od spontánní regulace k více zacílenému jednání, např. ve vztahu ke školním povinnostem. Děti jsou v tomto období stále ještě náchylné k přeceňování vlastních možností, s velmi omezenou schopností sebereflexe. Je však možné je vést k analýze podmínek a k rozhodování a neponechávat rozvoj autokontrolních procesů jen jeho spontánnímu tempu“ (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2018).

Z mého pohledu tedy je možné začít děti takto vést již v této věkové kategorii. Samozřejmě, přípravu mladších dětí přizpůsobuji jejich postupně zrajícím schopnostem a reaguji na to, jak si v tréninku vedou. Výhodou je i to, že jsou děti různého věku a mladší se mohou učit od starších.

Pracujeme se sportovními deníky a od počátku dbám na to, aby si děti zaznamenávaly, kterou dovednost jakým cvičením trénují. Pro zlepšování jedné dovednosti je důležité nabídnout vždy více variant cviků.

Jako trenér jsem s týmem již při rozcvičce, kde je při procvičování opakujících se cviků prostor pro komunikaci. Opět je důležité se dětí ptát, zda jsou si vědomy nějakého nedostatku ve své hře, zda je nějaké cvičení, kterým by tento problém mohly odstranit. Po několika měsících, kdy děti vnímají, že pokud si o něco řeknou, je to operativně začleněno do tréninkového plánu dne, se začnou postupně otevírat, spolupracovat a být upřímné jak k trenérovi, tak samy k sobě.

Zde je důležité, aby trenér nezpochyboval myšlenky hráčů, i kdyby nebyly pravdivé.

Tréninkovou hodinu dělím na tři dvacetiminutové úseky.

- Prvních dvacet minut rozklouzáni pod mým vedením, dril na odstranění chyb, které u hráčů vnímám
- Druhých dvacet minut probíhá trénink podle požadavků dětí – zde mohu velmi opatrně cvičení korigovat tak, aby trénink měl alespoň nějaký efekt, když děti přijdou s méně rozumným požadavkem
- Třetích dvacet minut je již věnováno hře (dva na dva, jeden na jednoho) – zábava, odměna za poctivou práci v prvních dvou dvacetiminutovkách. Stojím v kruzích a ptám se, proč zvolily danou taktiku odhozu, ale neopravuji (nikoho nezvýhodňuji, jde o přátelský zápas). I dotazem mohu hráče přivést k opravě hodu, ale s řešením musejí přijít sami. Jde vždy o vážně míněný zápas s důsledným dodržením pravidel, i když „jen“ v rámci týmu.

Přestože jsem v předchozích kapitolách hovořil o současném nekritickém „kultu dítěte“, kladu velký důraz na to, aby byly děti vedeny k zdravému vyjádření svého názoru, aby jim bylo nasloucháno a zároveň dostaly od trenéra přiměřené mantinely, které podvědomě potřebují.

Při přípravě tréninkových plánů dávám prostor pro individuální program, iniciativu a názory svých svěřenců, aby se naučili potřebné sebedisciplíně, vnímali a dokázali formulovat své potřeby (vím, co chci a co potřebuji; znám metodu, jak cíle dosáhnout), samostatně pracovat na svém rozvoji a převzít odpovědnost nejen za svou sportovní přípravu.

5.6 DILEMATA TRENÉRA

5.6.1 Zábava nebo dril?

V literatuře se o žákovském věku hovoří jako o období, kdy má trénink být pro děti především zábavou (Perič, 2012).

V praxi se setkáváme s tím, že nelze jednoznačně říci, že určitý věk vyžaduje určitý přístup. I mezi mladšími dětmi mohou být velmi ambiciózní jednotlivci, kteří nemají problémy s drilem a disciplínou a motivuje je úspěch v soutěži.

Pokud zvolíme jako tréninkovou metodu pouze dril, nastane zpravidla rychlý nástup výkonnosti a přijdou úspěchy v soutěžích, ale negativním aspektem může být, že děti trénování přestane bavit.

Pojmout trénink výhradně zábavnou formou, kdy si děti na tréninku hrají, je zase druhým extrémem, protože při nedostatečném osvojení techniky a nepřijetí potřebné disciplíny v týmu i vůči sobě samému klesá šance vítězit a přichází zklamání. Děti pak mají tendenci sport opouštět a věnovat se činnosti, kde vidí větší šanci na úspěch.

Tento rozpor je třeba mít neustále na paměti a hledat optimální přístup k tréninku, aby příprava dětí bavila, měly radost z pohybu a současně se zlepšovala i jejich výkonnost a mohly zažít i radost z úspěchu při soutěžích.

Z tohoto důvodu věnuji hodně času přípravě, hledání nebo vymýšlení nových her, aby si děti v rámci těchto hravých soutěží nebo cviků dobrovolně a někdy i nevědomky zlepšovaly techniku. Pozoruji jejich reakce a zajímá mne, jak trénink vnímají a co je zaujme.

Příklad:

„Pavouček“ – hráč položí kostě napříč před skluznou nohu, opře se o ně dlaněmi, při skluzu se snaží natáhnout i s kostětem co nejdál od skluzné nohy a přitom nezvednout patu z ledu.

Toto cvičení přiměje hráče vytočit koleno do strany, čímž vytočí i špičku boty tak, aby mohl položit tělo co nejnižší k ledu – tím si zlepšuje stabilitu skluzu.

„Bodování odhozených kamenů“ – při nácviku draw obodujeme kruhy od středu ven (6, 4, 2, 1), děti házejí a načítají si body. Pokud kámen projede za backline nebo nedojede za hogline, 1 bod se odečítá. Je-li na ledě, ale není-li v kruzích, bodový zisk je nula.

Pro pokročilejší hráče bodují pouze přední kruhy, zadní kruhy mají stejné body, ale v záporných číslech. Při tomto cvičení se děti učí umísťovat kameny do předních kruhů.

Zapojení do tréninku. Curling je sport, kde při nácvičku odhozu jeden hráč hází a čtyři hráči stojí. Děti se při čekání velmi snadno začnou nudit, takže se snažím zaměstnat co nejvíce hráčů najednou, abychom tréninkovou hodinu co nejlépe využili. Velmi kladnou odezvu u svěřenců má trénink, kdy na jedné dráze hráč odhodí takeout a po zastavení svého kamene přejde ukázat následujícímu hráči v řadě. Po spoluhráčově odhozu a zastavení kamene za backline přechází na vedlejší dráhu, kde trénuje odhoz draw na opačnou stranu do předních kruhů.

Přínosem tohoto stylu tréninku je zapojení většiny hráčů, děti jsou stále v pohybu, mají minimum prostojů a nacvičují velmi důležitou dovednost střídání změn rychlostí odhozu.

Přejde-li žák do juniorské kategorie a má dobré výsledky, okamžitě je zařazen do intenzivního tréninku. Tato intenzivní příprava mu na jednu stranu může pomoci ke zlepšení, na druhou stranu ne každý je schopen zvládnout úspěšně přechod na vyšší úroveň a nový tréninkový systém, kdy se mu již věnuje více trenérů a může dojít ke kumulaci požadavků, které dítě není schopno plnit. Pokud pak u mladého sportovce chybí dostatečné nadšení pro jeho sport, může mu jeho disciplína v lepším případě zevšednět, v horším případě dojde k vyhoření a předčasnému konci sportovní dráhy.

Problematickým faktorem je kladení nepřiměřených nároků na mladé sportovce – klíčovou roli v tomto případě sehrávají rodiče nebo trenéři. „...kteří bohužel mnohdy nerespektují skutečnost, že pro rozvoj dítěte je nežádoucí traumatizování a zasévání úzkosti do jeho vztahu k sobě samému. Ve sportu to může být důsledkem přehnaného důrazu na výkon a úspěch...Jakékoliv přehnané povyšování důležitosti úspěchu není ve sportu dětí a mládeže vhodné, protože může způsobit „zablokování“ rozvoje vloh, schopností, které jsou důležitou součástí tvořící se osobnosti“ (Slepička, Slepičková, Mudrák 2018).

Pokud bude sport dítě bavit a přinášet mu radost, je pravděpodobné, že se časem dostaví i dobré výsledky.

5.6.2 Dokonalá technika nebo dobrý výsledek?

V mnoha disciplínách je kladen značný důraz na ideální technické provedení. Někteří jednotlivci však díky svým fyzickým dispozicím, stavbě těla nejsou schopni přesného

provedení určené techniky, ale dostanou-li možnost najít „svůj styl“, mohou docílit výborných výsledků.

Pokud jsou výsledky natolik dobré, že výrazně předstihne soupeře, bývá nová technika často akceptována a napodobována (př. V styl ve skocích na lyžích)

Trenér by tedy měl umět zvážit, kdy je na místě trvat na předepsaném technickém provedení a kdy je třeba přihlédnout k možnostem sportovce a nebrat mu jeho způsob řešení.

Někdy lpěním na dokonalém technickém provedení vezmeme hráči možnost hrát dobře, byť ne technicky dokonale.

V tomto případě nemám objektivní měřitelnou metodu, přistupuji k této otázce intuitivně. Pokud se hráč při snaze o nácvik předepsané techniky výrazně zhorší a přes snahu o lepší technické provedení se nezlepšuje, snažím se najít kompromis mezi jeho dosud nesprávným stylem a předepisovanou technikou tak, aby se při hře cítil co nejlépe a v rámci svých možností zároveň dosahoval co možná nejlepších výsledků

6 ZÁVĚR

Práce trenéra dětí a mládeže je podobně odpovědná, jako práce učitele, protože při ní máme přímý vliv na výchovu dětí a dospívajících. Vždy budeme mít určitý podíl nejen na sportovních výsledcích, ale také na tom, jaký člověk z našeho svěřence vyrostе.

Do tréninkových plánů pro současnou mladou generaci patří i čas pro vyslechnutí našich svěřenců a prostor pro jejich vlastní iniciativu a tvořivost. Měli by postupně být schopni přebírat odpovědnost a kontrolu nad svým rozvojem a přípravou, stejně jako jednou převezmou plnou odpovědnost za celý svůj život.

Za velmi důležité považuji neustálé vzdělávání trenérů nižších tříd – a to nejen v oblasti tréninkových metod na rozvoj techniky a fyzické přípravy. Velmi vítám také rozšiřování znalostí o psychologii, mentálním tréninku, případně koučingu, abychom si byli vědomi rizik při práci s mladými sportovci a dokázali jsme rozpoznat a pochopit jednotlivé osobnosti. Pak máme větší naději, že se nám podaří zvolit správné tréninkové metody a poskládat dobrý tým, který se ctí ustojí vítězství i prohry a bude se těšit na každý společný zápas.

7 POUŽITÉ ZDROJE

RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ VE SPORTU DĚTÍ A MLÁDEŽE, Pavel Slepíčka, Irena Slepíčková, Jiří Mudrák, 2018

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ, Tomáš Perič a kolektiv, 2012

ZDRAVOTNĚ-KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, Andrea Levitová, Blanka Hošková, 2015

PROJEKTY UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE DĚTÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM, Markéta Švamberk Šauerová, Pavel Tilinger, Václav Hošek, 2017

BETWEEN THE SHEETS, Creating Curling Champions, Guy H. Scholz, Cheryl L. Bernard, 2005

Webové stránky: www.curling.ca;

Konference České unie sportu v Praze, 7. 2. 2019 (osobní účast na konferenci a závěry prezentované na webu www.cusc.cz)