

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2005

Pavla Mauleová

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Institut mezioborových studií Brno

Zájmová a sportovní činnost a její vliv na
vývoj dítěte

Bakalářská práce

**Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. František Sýkora**

**Vypracovala:
Pavla Mauleová**

Brno 2005

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně s použitím uvedených informačních zdrojů v přiloženém seznamu.

Pavla Mauleová

Ráda bych touto cestou poděkovala panu Mgr. Františkovi Sýkorovi, za jeho velmi užitečnou metodickou pomoc, odborné rady a cenné připomínky, které mi při psaní bakalářské práce poskytl.

Pavla Mauleová

Obsah

Úvod	1
1.Vliv rodiny a školy na výchovu a zájmy dítěte	3
1.1. Rodinná výchova	3
1.2. Školní výchova	7
1.3. Mimoškolní výchova	12
2.Tělesná výchova a zájmová sportovní činnost	16
2.1. Charakteristika tělesné a sportovní výchovy	16
2.2. Cíle tělesné a sportovní výchovy	18
2.3. Kolektivní výchova a její postavení v tělesné a sportovní výchově	21
2.4. Vliv zátěže na skupinu a vliv skupiny na jednotlivce	25
3.Trenér a hráč	28
3.1. Požadavky na trenéra	28
3.2. Fair-play a doping	29
3.3. Hodnocení hráčů	31
3.4. Úkol trenéra	32
Závěr	34
Resumé	35
Použitá literatura	36
Příloha	

Úvod

Již kultura starých Řeků nepodceňovala tělesný rozvoj člověka. Dvě nejtypičtější výchovné soustavy, které se uplatnily ve starém Řecku, jsou spartský a athénský. Ve Spartě byla výchova mládeže orientována k přípravě tvrdých, otužilých a bezohledných bojovníků, spjatých mezi sebou pouty věrného přátelství. V Athénách se snažili realizovat ideál – slučující krásu a dobro. Zdatnost fyzická a vytríbenost estetická s vyspělostí rozumovou a mravní. Také největší český pedagog Jan Ámos Komenský kladl důraz na praxi, tělesnou výchovu, názornost vyučování a postup od známého k neznámému. Toto vše by se mělo uplatňovat i v současné pedagogice. Rozvoj tělesných schopností a koordinace pohybů mají velmi kladný vliv i na rozvoj řeči. Je prokázáno, že děti, které mají potíže s řečí a začnou se věnovat nějakému kolektivnímu sportu mají v poměrně krátkém čase velmi výrazné zlepšení v komunikaci. Nejen z důvodu zlepšení fyzické zdatnosti, ale protože při sportu, pokud se chce začlenit do družstva, musí komunikovat. Dítě se samo a nenásilnou formou snaží srozumitelně mluvit, aby nebylo vyřazeno z kolektivu.

Důležitá je také práce učitele nebo trenéra. Pokud se na škole specializuje třída na určitý druh kolektivní hry, pak musí mít vyučující náležitou teoretickou i praktickou průpravu. U trenéra v zájmovém kroužku je to taktéž povinnost. Pokud učitel má správný přístup, zaujme a správně motivuje děti je předpoklad, že se tomuto sportu budou věnovat i ve svém volném čase. Správný učitel (trenér) by měl vytýkat jemně chyby, tak aby si z toho svěřenci vzali ponaučení a nebralo jim to chuť do dalších pokusů. Vždyť: „Nikdo učený z nebe nespadl a opakování je matka moudrosti.“ Dále pochválit i za sebemenší zlepšení by i za viditelnou snahu. Nemělo by se opomíjet vést děti v duchu fair-play a vysvětlit jim nebezpečí

dopinku.

Významná je také spolupráce s rodiči. Hrají velmi důležitou roli, zejména u malých dětí, ty ještě nevědí co je zodpovědnost. Záleží tedy na rodičích, aby své ratolesti pravidelně vodili nebo posílali na mimoškolní sportovní činnost. Je také důležité, aby je při sportu podpořili a občas se přišli podívat jak se jim daří. Ač to děti mnohdy nedávají najevo jsou velmi rádi, když se rodiče přijdou podívat a fandit na jejich turnaj. Zejména pak pokud dosáhnou nějakého úspěchu. Na straně druhé je to pro rodiče jistota, že o děti je postaráno a nemusejí se obávat o jejich nekalé aktivity. Vždyť ne nadarmo se říká: „Kdo si hraje, nezlobí.“

Cílem té práce je poukázat na vliv rodinné, školní, tělesné výchovy a zájmové sportovní činnosti na rozvoj a vývoj dítěte. Zejména oblast tělesné a sportovní výchovy bývá velmi často podceňována a nahrazována televizí a hrou na počítači.

Ve své práci vycházím z vlastní zkušenosti trenérky pozemního hokeje mládežnického družstva chlapců. Dále jsem využila metodu přímého pozorování a studia dostupné literatury.

1.Vliv rodiny a školy na výchovu a zájmy dítěte

1.1.Rodinná výchova

Na vývoj dítěte má vliv velmi mnoho aspektů. Hodně záleží na dispozicích dítěte i v jakém prostředí se pohybuje a vyrůstá. Dítě má některé dispozice vrozené, ale přesto se dá hodně ovlivnit výchovou. Mnohem lépe se může rozvíjet jedinec, který nemusí část své energie a svého času věnovat řešení různých rodinných kolizí. Děti, pokud přijdou ze školy a mohou si pohrát, v klidu si přichystat učení a napsat úkoly, jsou rozhodně spokojenější a lépe prospívají, než děti, které jsou pod tlakem rodinných problémů.

Vývojové prvním mravním vztahem, který si dítě vytváří, je vztah k rodičům a k sourozencům. Na povaze tohoto vztahu bude podstatně záviset i formování humánních rysů dítěte v jeho budoucím životě. Pro formování osobnosti dítěte má, spolu s matkou – která je první osobou ve vztahu s dítětem. Značný význam má i otec jakožto představitel mužských pozitivních vlastností a společenských norem. Z prvotního citového vztahu dítěte k rodičům je možné vypěstovat opravdový lidský vztah a posilovat v něm od začátku prvky, které se později mohou stát základem pro přátelské vztahy dítěte i pro humánní vztah v nejširším slova smyslu. Tak, jak se děti naučí chovat ke svým rodičům, budou se chovat i k jiným lidem. Rodiče jsou prvními učiteli lidskosti svých dětí. Významnou roli hraje vývoj vztahů mezi sourozenci i s ostatními dospělými členy rodiny a příbuznými například prarodiče, teta, strýc. Ti mohou dítěti nahradit vřelý emoční vztah vlastních rodičů, ale jindy mohou naopak spoluvytvářet konflikty a napětí v rodině.

Kladný postoj rodičů umožňuje, aby k nim dítě také mělo hluboce kladný vztah, pomáhá mu to ve formování svědomí a charakteru, zejména ve vztahu k lidem. Naopak negativní postoj rodičů ztěžuje socializaci a formování charakteru, v krajním případě dítě podlehně vlivu chuligánských part nebo jiných špatných vzorů. Může dojít i k duševním poruchám a k delikvenci. Souhrnně se tedy dá říci, že na mravní vývoj dítěte působí příznivě kladný citový postoj rodičů a přiměřená míra požadavků, kontroly a řízení.

Významný, z hlediska vytváření mravních základů dítěte, je i vývoj vztahů mezi sourozenci v rodině. Ve styku s bratrem nebo sestrou má dítě dobrou příležitost omezovat své osobní zájmy ve prospěch druhých. Vytváří si city přátelství a družnosti, které se potom dále úspěšně rozvíjí mezi spolužáky ve třídě. Na druhé straně je známé, jak právě tyto základní lidské vztahy nejednou chybí dětem „jedináčkům“, které neměly možnost vyrůstat v rodině spolu se sourozenci. Naopak při nesprávné rodinné výchově se mohou mezi sourozenci vyvíjet i nezdravé mravní vlastnosti, jako je závist, žárlivost, svárivost, povýšenectví, ale dokonce i nenávisť. Vztahy mezi sourozenci mají tedy rozmanité aspekty. Sourozenci jsou účastníky prvních společenských her, pomáhají dítěti realizovat jeho záměry, jindy je však narušují. Někdy chrání dítě před agresí ostatních, jindy jsou však sami agresivní. Na jedné straně dávají dítěti pocit, že není samo (jedináčkové často touží po bratrovi nebo sestře), na druhé straně je nutné přizpůsobovat se jejich požadavkům. Sourozenci často soutěží o přízeň rodičů, i když tato rivalita nemusí být vždy plně uvědomována. Faktem je, že v rodině bývá obtížné zachovat plnou spravedlnost. Například kojenci je nutné věnovat zvýšenou péči a starší dítě může mít pocit, že je opomíjeno. Navíc v mnoha případech mají rodiče odlišné sympatie k jednotlivým dětem, někdy zase zbytečně přiostrhují

napětí mezi sourozenci tím, že je ustavičně srovnávají, jednoho kladou druhému za vzor atd. (5:14-28)

Pro všechny rodiče by mělo být samozřejmostí dávat dítěti lásku, maximální péči, vyrovnané rodinné zázemí, pocit jistoty a ochrany. Důležité je vědomí dítěte, že se může kdykoliv na své rodiče s důvěrou obrátit, že jim podají pomocnou ruku kdykoli to bude zapotřebí. Rodiče by měli své potomky vychovávat tak, aby se stali plnohodnotnými členy dané společnosti, měli by formovat jejich charakter, mravní hodnoty, estetické cítění, předávat jim své životní zkušenosti. Měli by dbát na zdravý psychický a tělesný vývoj svých dětí, vštípit jim základy hygieny, správného stravování, dobrého vzdělání a mnohé další. (2:86-89)

Rodina by měla zajistit mnohostranný rozvoj základních osobních kvalit vědomostí všech svých členů. Soužitím na sebe vzájemně, mnohdy nevědomky působí. Rodina poskytuje ve výchově přirozenost, bezprostřednost. Jedná se zejména o citovou oblast. Pro každou rodinu by měly být samozřejmostí dobré vztahy, klid a pohoda. Od toho se odvíjí další osobnostní růst jedince. Děti, které vyrůstají v harmonické rodině dosahují ve škole i mimo ni lepší výsledky. Ať již máme na mysli různé stupně vzdělání nebo různé mimoškolní aktivity. Naopak jedinci vyrůstající v napjaté rodinné atmosféře, která může být způsobena mnoha faktory nemívají ve škole ani mimo ni přílišné úspěchy.

Jak se říká: „Výjimka potvrzuje pravidlo,“ tak i z ne zrovna vzorových rodin pocházelo mnoho významných osobností. Jsou to, ale opravdu jen výjimky. Ve většině případů však bývají úspěšnější děti, které mají zaručené pevné rodinné zázemí. Podvědomě získaná jistota sehrává velkou roli při učení, ale i při pozdějším uplatnění ve společnosti.

Rodinná výchova je základním pilířem výchovy. Ve srovnání s výchovou školní

je výrazně individuální, a to jak ve svých metodách a formách, tak i ve svých podmínkách. Vliv rodiny na rozvoj některých vlastností a na celkovou výchovu dětí v určitém období jejich života bývá dominantní. Je stále markantnější, že spokojený rodinný život se odráží v každé lidské činnosti. Ovlivňuje zejména děti a mladé lidi, kteří jsou na rodinnou pohodu velmi citliví. (5:90-92)

1.2.Školní výchova

Mravní základy, které dítě získá v rodinném prostředí, se pak dále upevňuje, rozšiřuje a prohlubuje během školní výchovy. V tomto období jsou dalšími významnými prvky mravní výchovy dítěte učitel a třídní kolektiv.

Vstup do školy je pro děti velkým životním mezníkem. Škola přináší do dosavadního bezstarostného života dětí něco s čím se dosud ještě nesetkali. Ve škole je závazný pravidelný denní řád – přesný začátek a konec vyučování, délka vyučovacích hodin i přestávek, rozvrh hodin, domácí úkoly atd.

Kromě prioritní funkce, což je funkce vzdělávací plní každá škola i funkci výchovnou. Velkým omylem některých rodičů je, že škola zvládne veškerou výchovu za ně. Obě složky by se měly vzájemně prolínat a doplňovat. Vzdělání i výchova jsou dlouhotrvající procesy. S tím souvisí fakt, že pokud je člověk vzdělaný nemusí být ještě vychovaný a naopak. Kvalita vzdělání není závislá na množství informací, které si jedinec zapamatuje, ale na ucelenosti poznatků, na tom jakou mají hloubku a jak jich dokážeme využít. Výsledkem vzdělání bývá – ve většině případů, systematické osvojení činností, poznatků, pravidel, myšlenek, hodnot, vědomostí a návyků, které jsou maximálně účinné z hlediska cílů. Odpovídají schopnostem a předcházejícím zkušenostem žáků, reálným podmínkám vyučování na školách a možnostem uplatnění účinných metod a forem vyučování. Její snahou je však především formovat duševní a s tím související i tělesný rozvoj. (7:16-19)

Je známo, že osobnost pedagoga je pro vývoj dítěte velmi důležitá. Proto je na učitele kladeno hodně požadavků. Každý učitel musí a být odborně, pedagogicky, psychologicky a metodicky připraven. Dále by měl umět jednat s lidmi, umět

komunikovat, naslouchat a být velmi trpělivý. Po každém učiteli se vyžaduje vypracování tématického plánu, který má vystihnout těžiště základního učiva, jeho hlavní výchovně vzdělávací hodnoty. Musí stanovit časové rozvržení tématických celků i jednotlivých vyučovacích hodin. Perspektivní (dlouhodobá) příprava – podrobnější rozpracování s rozšířeným tématickým plánem – vztahuje se na delší plánované období (na celý školní rok) a zahrnuje přehled všech témat daného vyučovacího předmětu, která jsou dále rozdělena až na jednotlivé výukové jednotky (vyučovací hodiny). Bezprostřední příprava na výuku – vychází z perspektivní přípravy, rozvádí se v ní metodická, technická a organizační stránka plánované výukové jednotky (vyučovací hodina).

Ač si to žáci, ale mnohdy ani sami učitelé neuvědomují, nebo si nechtějí připustit, že v rozhodujícím okamžiku se obvykle žák zachová tak, jak to vidí u svého učitele. Pedagogové jsou jedni z mnoha dospělých, kteří mají vliv na utváření osobnosti dětí, vzhledem k tomu, že to jsou právě oni, kdo s nimi tráví podstatnou část pracovních dní. Jejich vliv na výchovu je tedy velmi významný. (2:49-52)

Učitel klade na žáky různé požadavky (např. vyžaduje důsledné plnění školních povinností, jisté způsoby chování, dodržování disciplíny atd.) Vyslovení požadavků ze strany učitele může být přímé (noste si učebnice, neopisujte, nenapovídejte atd.) nebo může vyplývat ze situace – žák vidí pečlivost, svědomitost, ochotu učitele a po jeho vzoru si sám tyto požadavky klade. Učitel by měl sám nejlépe odhadnout, které požadavky musí výslovně uvést a které mohou vyplynout z jeho chování nebo z chování jiných. Proto je velmi důležité jaký příklad učitelé svým žákům dávají. Děti sledují jejich reakce, vztahy a způsoby vycházení s ostatními učiteli nebo také s rodiči. Jejich spolehlivost a důslednost, čestné jednání a smysl

pro spravedlnost. Zkrátka každý den ve své třídě prezentují sami sebe. Každý den přináší nová překvapení a záleží na schopnosti vhodné reakce na nejrůznější situace. Tyto reakce často ukazují, jací ve skutečnosti jsme.

Jak např. učitel zareaguje na kritickou poznámku, vznesenou na jeho adresu žákem ve třídě během vyučování. Kantorův důvtip jej může „srazit na kolena“ - tomu se říká vyhrávat válku slov. Kdo křičí hlasitěji nebo mluví déle – tím ještě nutně nevyhrává ani ve třídě, ani mimo ni.

Cílem výchovného působení na žáky však určitě není vyhrávat onu válku slov, ale to, aby z nich byli vychováni lidé vzdělaní a poctiví. Dokonale připraveni na nejrůznější zkoušky, které jim život přinese. Vždyť hned po rodině by měla škola nabízet lidem příležitost k vybudování životních základů, jasných postojů, vlastních názorů a správného pořadí hodnot.

K tomuto přispívá i to jakou osobností je jejich učitel. Napodobení svého vzoru se objevuje v různé intenzitě v závislosti na působivosti příkladu a na vyspělosti žáků. Děti mladšího školního věku napodobují velmi často, ale neuvědoměle, jsou vedeny jen citem. Proto je důležité, aby se na ně působilo především kladnými příklady, protože nedovedou rozlišit, co je správné a co nesprávné a velmi často a snadno napodobují i věci nevhodné. U žáků středního a staršího školního věku se čím dál více spojuje napodobování s uvědomělostí, která nakonec vede k odmítání chování, které považují za nesprávné. To však neznamená, že by se jedinci v tomto věku nedali strhnout. Špatnými příklady, nenapodobovali záporné charakterové rysy apod. Ve většině případů však lze počítat s vyvinutým smyslem pro pravdu, spravedlnost a pro čest. Účinnost napodobení se zvyšuje autoritou učitele. Čím větší autoritě se učitel těší, tím účinnější je jeho výchovné působení. Nemyslím tím však autoritu vynucenou. Takovou kdy se učitel zabývá více svojí

osobou, postavením a kariérou, než dětmi. Takovou při níž se projevují napjaté vztahy, protože se učitel snaží děti podřídit. Ale spíše takovou, při níž se projevují harmonické vztahy, ve kterých se učitel snaží porozumět dětem a ovlivnit jejich vývoj.

Nesmíme opomenout žákovský kolektiv. Je třeba přihlídnout k jeho odlišnostem od ostatních kolektivů, které jsou závislé na věkových zvláštěnostech dětí a mládeže. V žákovském kolektivu zaujímá důležité postavení základní (prvotní) kolektiv. Jedná se o nejmenší kolektiv, který se dál už nedělí, jeho členové jsou trvale spojeni prací, denním životem a přátelstvím. Funkcí základního kolektivu je vytvořit spojovací článek mezi osobností a širším kolektivem, tj. děti a mládež se učí přihlížet a naslouchat potřebám druhých. Vcítit se do situace druhého a podle toho se k němu chovat. Učí se spolupracovat, řešit spory a náročné životní situace. To jsou důležité momenty ve formování charakteru a v morální výchově dětí a mládeže.

Musím konstatovat, že hlavní podíl na výchově má rodina a poté škola. Ovšem nesmíme opomenout vlivy pramenící z volného času. Zejména neustále sílící vliv masmédií. Ať se jedná o televizi, rádio nebo tisk. Jejich působení na názory veřejnosti neustále sílí. Zejména do podvědomí dětí dokáží sdělovací prostředky vštípit názory a postoje, které mnohdy nejsou v souladu s výchovnými cíli rodiny ani školy. Je však otázkou, zda rodina je schopna tomuto negativnímu vlivu zabránit. Mnohdy bývají sdělovací prostředky a počítačové hry jediným komunikačním partnerem dětí, které mají příliš zaměstnané rodiče a nemají si s kým popovídat. Tento problém není bohužel tak snadné vyřešit. Velká zaměstnanost dospělých se stává protipólem volného času jejich dětí. Není to jen z důvodu honby za kariérou či penězi. Bohužel v mnohých případech je práce

přesčas, podnikání, či vedlejší pracovní poměr nutností. Pokud by rodiče netrávili tolik času prací, nemohli by rodinu ekonomicky zabezpečit. Nemalou část z volného času dospělých zabírá i dojíždění do zaměstnání. Další značnou část svého volna věnují především matky nebytným domácím úkonům. I přesto by si měli rodiče najít volný čas, který věnují svému potomkovi. Přispívá to k harmonii v rodinném kruhu a poznání svého vlastního dítěte.

1.3.Mimoškolní výchova

Mimoškolní výchova je nedílnou součástí výchovy jako celku. Navazuje na výchovu rodinnou i školní a proto by měli být v souladu. Tato výchova je zvláštní nepřeberným množstvím prožitků a zkušeností, které může dítěti umožnit. Rozlišujeme tzv. pasivní a aktivní činnosti dětí. Za pasivní podněty lze považovat návštěvy výstav, koncertů, zoologických zahrad, kin, divadel, kulturních památek, sportovních zápasů apod. Tyto aktivity obohacují děti a mládež především novými poznatky. Aktivní podněty pramení z určitých druhů činností, kterou jedinec či skupina vykonává. Krásné pocity z vlastnoručně vymodelované misky, sportovního či kulturního výkonu a mnohé další se nedají nahradit.

Mimoškolní výchovou dětí a mládeže se zabývá celá síť společenských organizací, různých kulturních a sportovních zařízení. Každá z těchto institucí má za úkol určité cíle, které mají být v souladu s celospolečenskými zájmy. (11:35)

Mimoškolní činnost se od té školní liší hlavně v tom, že je zcela dobrovolná. Tedy spíše by měla být zcela dobrovolná. Dítě by si mělo samo vybrat co ho baví a čemu se chce věnovat. Ovšem to neznamena, že nemůže být ve svém výběru usměrňováno, ale konečné rozhodnutí by mělo záviset jen na něm. Bohužel někdy se stává, že někteří rodiče se snaží prostřednictvím svých dětí splnit své nevyplněná přání a sny. Pokud to dítě baví, tak je to v pořádku, ale pokud ne tak to není dobrý výchovný prostředek.

Zájmová činnost by měla být systematická a zároveň dostatečně pestrá i atraktivní. Při této činnosti se vytváří skupiny úplně odlišné od kolektivů tříd. Jsou menší a zaměřeny na určitý zájem. Úspěch těchto skupin závisí na volbě metod práce. Postupným zvyšováním náročnosti na členy zájmových útvarů přispíváme k

udržení a prohloubení jejich zájmů.

Kladem zájmové činnosti je i to, že se někdy projeví dobré výsledky velmi brzy. Pocit z dobrého výkonu dodává jedinci chuť do další práce. Na druhé straně, dostaví-li se neúspěch a dítě je velmi citlivě vedeno správným směrem, může se s neúspěchem velmi dobře vyrovnat. Dokonce ho to může posílit a motivovat k dalšímu a ještě většímu úsilí. Členové těchto skupin většinou očekávají, že jejich snaha bude oceněna a zhodnocena.

Výchovné a vzdělávací činnosti mimo vyučování tvoří různé typy činností:

- ⊗ Odpočinkové činnosti mají být fyzicky i psychicky nenáročné.
- ⊗ Rekreační činnosti jsou většinou zaměřené na pohybové aktivity, slouží jako kompenzace nedostatku pohybu ve škole. Smyslem je odstranění únavy a obnova sil.

Odpočinková činnost je velmi klidná, pohybové aktivity. Většinou na zdravém vzduchu. Školní vyučování vyvolává psychickou i fyzickou únavu. Odolnost je závislá na věku. S nedostatkem příležitostí odpočinku a rekreace dochází k pocitu přetížení. Děti reagují nepozorností, vzdorovitostí, odmítáním poslušnosti. Některé reagují dokonce neuroticky – bolestmi hlavy, nechutenstvím nebo naopak přejídáním, poruchami spánku, kokaťavostí, tiky, neschopností komunikovat... . Při těchto činnostech by se mělo přihlížet k přání dětí. Umožnit jim aktivní podíl na plánování. Co nejméně užívat příkazů a zákazů. Nesmíme nikdy dítě odmítnout pokud si chce promluvit. Měli bychom ho vždy s laskavostí a trpělivostí vyslechnout.

- ⊗ Zájmové činnosti jsou cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají obrovský vliv na rozvoj

osobnosti. Jsou to např. Činnosti:

- ∞ **společensko-vědní** – jsou charakteristické svým zájmem o historické objekty, významné osobnosti, oslavy výročí, dodržování tradic, jazyky, sběratelství... .
- ∞ **Pracovně-technické** – zdokonalují manuální schopnosti, přispívají k profesní orientaci dětí (práce s materiály, montážní činnosti, příprava pokrmů, modelářství...).
- ∞ **Přírodovědecké** – prohlubují vědomosti o přírodě, zájem o živou a neživou přírodu, pozorování. Zaměřuje činnost na poznávání způsobu života živočichů v přirozeném prostředí. Dále sem patří pěstitelství, specializované zájmové činnosti (rybářství, včelařství...).
- ∞ **Esteticko-výchovné činnosti** – jsou zaměřené na rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně-pohybového projevu.
 - ⊗ **výtvarné** – modelování, kresba, návštěvy výstav
 - ⊗ **hudební** – zpěv, tanec, hra na hudební nástroje, poslech hudby, návštěva koncertů, znalost skladatelů
 - ⊗ **literárně-dramatické** – četba, přednes, pokusy o skládání básní, návštěvy kulturních představení (divadlo, kino, besedy s umělci ...).
 - ⊗ **tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti** – jsou zaměřené na atletiku, gymnastiku, plavání, hry, kolektivní sporty, netradiční sporty (florball, squash...), patří sem i kondiční cvičení, průpravná a zdravotní, akrobacie, turistika vodní, pěší, cyklistická, sledování sportovních soutěží... .

Zájmové činnosti vedou děti k vědomější specializaci v zájmech, jejich podněcování, rozvíjení, usměrňování. Zájmová činnost podněcuje rozvoj poznávacích procesů. Všechny typy zájmové činnosti umožňují prožívání kladných vlastností, odreagování, poznávání vlastních možností. Podněcují samostatnost a

tvořivost, tedy plní funkci výchovnou i vzdělávací, rozvíjí celou osobnost.

☛ Sebeobslužné a veřejně prospěšné činnosti – okruh činností, kterými volnočasové instituce pomáhají žákům při plnění školních úkolů. Je to příprava na vyučování. Pěstují zájem o sebevzdělávání, k návykům pravidelné a systematické přípravy. Ke vzdělávacím úkolům patří i vypracování písemných i ústních úkolů. Má docházet k prohlubování poznatků a vědomostí (vycházky, exkurze...). Příprava předpokládá úzkou spolupráci se školou, je různá v závislosti na vyučovací látce, využívá názorných metod, pozorování, předvádění, vyprávění... Pro děti je přitažlivé procvičování probraného učiva pomocí didaktických her (soutěže, kvízy).

Předpokladem těchto činností je spolupráce se školou. Příprava má následovat až po důkladném odpočinku a rekreaci. Při vypracování úkolů vychovatel žáky sleduje, chyby jim sám neopravuje, ale upozorní je na ně a vyzve je k jejich vyhledání. Role vychovatele spočívá v zajišťování dozoru při studijním klidu, cvičně přezkusuje. Je jejich konzultantem, kdy vysvětluje nejasnosti díky své odbornosti a zaměření. Je organizátorem skupinek žáků, jde-li o řešení složitějších odbornějších předmětů. Součástí role organizátora je i styk se školou.

2. Tělesná výchova a zájmová sportovní činnost

2.1. Charakteristika tělesné a sportovní výchovy

Tělesná a sportovní výchova jsou zcela rovnocenné složky výchovy zabezpečující svými specifickými prostředky, fyzickou stránku všestranného rozvoje člověka a jeho tělesnou dokonalost, v rovnováze a jednotě s ostatními složkami výchovy (např. mravní, estetickou, rozumovou, pracovní) přispívá k rozumovému bohatství a morální čistotě. Přínosem tělesné výchovy je zdokonalování a upevňování pohybových vlastností. Vytváří pohybové dovednosti a návyky, které slouží jako základ pohybového rozvoje jednak k dalšímu sportovnímu zdokonalování a jednak jako příprava k pracovní činnosti člověka. (12:30-32)

Tělesná výchova a zájmová sportovní činnost na sebe navazují. Jejich hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji dětí upevňováním zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti. Na rozdíl od ostatních výchov rozvíjí tělesná výchova tělesné schopnosti a fyzickou zdatnost dětí. Pro některé děti představuje možnost odreagování zejména při kolektivních hrách.

Pokud má učitel správný přístup, zaujme a správně motivuje děti je předpoklad, že se budou věnovat sportu i ve svém volném čase. Při kolektivních hrách se budou snažit pochopit pravidla hry, zdokonalit techniku a herní projev. Sehrát se s ostatními členy týmu pro co nejlepší výsledky při zápasech a na turnajích. V této

fázi nahrazuje funkci učitele trenér. Jeho funkce je také velmi důležitá. Záleží na přístupu, nadšení a motivačních schopnostech, zda se děti budou stále věnovat jednomu sportu nebo budou hledat dál. Nejhorší variantou může být ztráta zájmu o všechny sporty.

2.2.Cíle tělesné a sportovní výchovy

Specifickým přínosem tělesné a sportovní výchovy je, že zdokonaluje a upevňuje pohybové vlastnosti, vytváří pohybové dovednosti a návyky, které slouží jako základ pohybového rozvoje jednak k dalšímu sportovnímu zdokonalování a jednak jako příprava k pracovní činnosti člověka, jako jedné z jeho potřeb. (12:30-32)

Ze všeobecného cíle tělesné a sportovní výchovy vyplývají tyto dílčí cíle:

- ⊗zdokonalovat základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní a jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- ⊗zprostředkovat dětem základní poznatky z tělesné kultury
- ⊗formovat kladné postoje dětí k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy
- ⊗rozvíjet estetické cítění a vkus v pohybové činnosti, ve vztazích mezi dětmi, vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybové činnosti a lidských vztahů v ní, rozvíjet tvořivé schopnosti
- ⊗využívat pohybovou rekreaci v denním režimu dětí ve škole a odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti
- ⊗kladně prožívat pohybové aktivity jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu ke sportu a jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů
- ⊗plně pochopit význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní

vztahy

- ☛ ovládnout (využívat) různé sportovní náčiní (náradí), seznámit se s návody pro pohybovou prevenci, korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení i pro rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti a výkonnosti
- ☛ využívat pohybové činnosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykat si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci a odpovědnost za zdraví své i spoluhráčů
- ☛ propojovat pohybové činnosti s dalšími oblastmi vzdělávání, jako jsou výchova ke zdraví, hudební výchova, estetika, dopravní výchova atd.
- ☛ osvojit si nové pohybové dovednosti, kultivovat svůj pohybový projev a správné držení těla
- ☛ usilovat o optimální rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách
- ☛ poznávat základní vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách, vycházející z pravidel her a soutěží, využívat je v duchu fair-play pro vhodné vztahy mezi vrstevníky
- ☛ samostatně vstupovat do různých rolí a vztahů (hráč, spoluhráč, protihráč, rozhodčí, organizátor, divák) a upevňovat vztahy v duchu fair-play – i s přesahem do života školy, rodiny atd.
- ☛ vytvářet podmínky pro soustavné sledování dětí a odhalování jejich individuálních pohybových předpokladů, výkonnostních možností a osobních zájmů
- ☛ vytvářet podmínky pro co největší podíl pohybových aktivit v režimu školy a ve spolupráci s rodiči a jinými partnery i mimo školu – celotýdenní pohybový program s cílenými aktivitami pro tělesný rozvoj, kompenzaci tělesného a

duševního zatížení a uspokojování pohybových zájmů dětí (pohybové rekreační přestávky, školní sportovní kluby, zájmové sportovní kroužky atd.)

- ☛ zabezpečit preventivní ochranu zdraví dětí při pohybových činnostech a minimalizovat možné poškození jejich zdraví
- ☛ věnovat zvýšenou pozornost péči pohybově a zdravotně znevýhodněným dětem
- ☛ vytvářet podmínky pro vztah dětí ke sportovním tradicím školy, obce, regionu a vést děti k pravidelnému využívání dostupných sportovišť v dané oblasti
- ☛ vytvářet podmínky pro propojování poznatků, dovedností a zkušeností z tělesné výchovy do jiných vzdělávacích oblastí a naopak
- ☛ vytvářet podmínky pro spojování pohybových aktivit s dalšími zdravotně preventivními činnostmi v režimu žáků – stravování, pitný režim, hygiena, nestresující klima, ochrana proti škodlivinám atd.
- ☛ zajistit všestrannou informovanost žáků, jejich rodičů a ostatních pedagogů o významu pohybových aktivit pro zdraví žáků

Především však tělesná a sportovní výchova umožňuje dětem poznávat pohybové možnosti (předpoklady) i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat a cíleně ovlivňovat. Takto chápaný vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivců, z konkrétních splnitelných cílů, ze změny každého dítěte.

2.3.Kolektivní výchova a její postavení v tělesné a sportovní výchově

Problematika kolektivní výchovy v tělesné výchově je součástí celkové výchovy. Osobnost jedince nevychovává však odděleně, ale většinou ve skupině lidí. Většina lidských aktivit se odehrává v kontaktu s jinými osobami, např. dětská hra, práce, sport apod. Už od narození jsme členy nějaké skupiny a po celý zbytek života podléháme nejrůznějším skupinovým vlivům. Proč se vlastně sdružujeme, proč skupiny vznikají? Nejdůležitějším momentem je snazší dosahování určitých společných cílů a tím přímo či nepřímo snazší uspokojování potřeb jednotlivých členů. Některé složitější aktivity by ani jedinec sám nemohl dělat, viz kolektivní sporty. Tatáž skupina může uspokojovat u různých členů různé potřeby jako např. potřeba sociálního styku, potřeba lásky a pocitu někam přináležet, potřeba uznání a prestiže, potřeba dominovat, vést a být veden a jiné. Člověk je tvor společenský a v jeho formování jde o socializaci, o to, aby se naučil žít ve společnosti, aby si osvojil zkušenosti ve styku s lidmi. (13:259) V tělesné výchově můžeme tento okruh lidí nazvat sportovní skupinou a pro její velikost, jako jedním z možných kritérií, hovoříme o malé sociální skupině. Malou sociální skupinou (v tomto případě například sportovní družstvo) můžeme charakterizovat takto:

- ☛ její členové se navzájem znají
- ☛ mají společné některé cíle
- ☛ vzájemně se stýkají
- ☛ jsou spojeni trvalejšími zájmy
- ☛ vytvářejí si společné normy, které jsou pro chování závazné
- ☛ jejich sociální role jsou na sobě závislé (např. sourozenci) (14:61)

Každý cítí, že je něco jiného například skupina přátel, školní třída nebo sportovní družstvo. Abychom lépe pochopili fungování skupiny, musíme si je nějak rozdělit a popsat. Uvedme si alespoň některá dělení malých skupin:

☛ Na formální a neformální – formální skupinou rozumíme takový okruh lidí, který má předem stanovený plán pro svoji strukturu a organizaci pro své cíle. Je zakládána nějakou organizací či institucí. Plní hlavně nadosobní cíle, osobní ale také. Chování a činnost jsou stanoveny a regulovány předpisy a předem danými pravidly. Neformální skupina je taková, která vzniká spontánně, chování a styk nejsou jednoznačně předepsány a zakládají se spíše na potřebách, zájmech a emocích jedinců. Vyznačuje se větší intimitou, přátelstvem a jsou zde více sledovány cíle skupinové a osobní. Samozřejmě mohou plnit i cíle nadosobní a mimoskupinové. Formální skupiny mají tendenci přerůstat ve skupiny neformální, naopak to neplatí, protože neformální skupina se v takovém případě rozpadá.

☛ Na vlastní a cizí – u vlastní skupiny je zdůrazňováno vědomí a pocit „my“. Vytvářejí se určité stereotypy v posuzování vlastní a cizí skupiny. Cizí skupina jsou „ti druzí“ nebo „oni“. Těm je tendence přisuzovat vlastnosti záporné, sobě kladné. Je zde jakási obdoba hodnocení sama sebe. Pokud existuje vnější soupeř, zvyšuje se tím vnitřní soudržnost skupiny a vyžaduje se striktnější plnění vnitřních norem a stanovených úkolů. Například si můžeme uvést zahajovací „rituál“ kolem brankáře v ledním hokeji. Nejedná se show pro diváky, nýbrž jde o snahu zvýšit soudržnost skupiny, ještě ji více podnítit a upevnit.

Pro kolektivní výchovu jsou významné vzájemné vztahy ve skupině. Označujeme je jako vztahy meziosobní. Vycházíme z toho, že každá skupina má svou strukturu. Tedy ne všichni členové mají ve skupině stejné postavení či pozici.

Někdo je takzvaným „kapitánem“ - vedoucím skupiny, jiný má speciální funkci a další je běžným členem. Každé pozici přináleží určitá funkce, ale i ohodnocení ostatními členy skupiny. Hovoříme o vlivu a vážnosti uvnitř skupiny, ale i mimo ni. Každý člen podle své funkce hraje určitou roli. Role jedinců je chování, které se od nich očekává podle jejich zastávané pozice. Pojmeme role – tedy vyjadřujeme komplex chování, který s určitou pozicí nebo dělbu činností souvisí. (16:24)

Podívejme se však na tento stav více do hloubky. Struktura skupiny – jsme v roli pozorovatele a před sebou máme několik jedinců, z nichž právě vzniká skupina. Co uvidíme? Někteří jedinci se volně a relativně náhodně stýkají. Po určité době a vzájemném poznání se někteří baví mezi sebou častěji. Sdělují si své názory a emoce. Pokud vyvstane nějaký problém, vidíme, že někdo se na jeho řešení podílí více dává ostatní dohromady, udílí rady apod. Prostě z náhodného nestrukturovaného seskupení se stává skupina, sice ještě ne příliš stabilní ale již s určitou strukturou. Rozdělují se role, tvoří sympatie a antipatie, objevují se vůdcové. Jakmile se skupina takto zformuje, začne plnit, byť jen dočasné cíle. A tím získává určitou přitažlivost a soudržnost. Členové si jednak cení svého členství v ní (tím více, čím více uspokojuje potřeby jednotlivců ve skupině), jednak si skupina váží svých jednotlivých členů. Pokud již skupina získá tyto vlastnosti, to je soudržnost a přitažlivost, může fungovat jako celek. Tedy pracovat, chránit své členy, odolávat vnějším tlakům, bavit se. Skupina je velmi pevná v případě, že trvá dosti dlouho. Její struktura je jednoznačně určená a je relativně stálá.

Pozice členů ve skupině se liší podle toho, jak je jedinec ve skupině přijímán. Zde rozlišujeme:

- ☉osoby, které se prosazují a jejichž prosazení bylo přijato
- ☉osoby, které se chtějí prosadit, ale jsou přehlíženy

☛ osoby, které se chtějí prosadit, ale jsou přímo odmítány – silnější stupeň než předchozí (14:63)

Ne všichni jedinci ve skupině mají stejné slovo, ne všichni dělají stejné věci. Chceme-li celou situaci lépe pochopit, je nutné si objasnit ještě několik dalších pojmů, jako jsou – pozice, status, role.

☛ pozice – v rámci jakékoli skupiny má každý jedinec určitou relativně stálou pozici.

Jiná je například pozice učitele a žáka, jiná trenéra a jiná sportovce, jiná otce a dítěte, jiná vedoucího a jiná běžného člena skupiny.

☛ status – každé pozici přináleží nejen určité funkce, ale také určité osobní ohodnocení ostatními, určitá míra prestiže. Jinak řečeno, každá pozice má určitý společenský status. To platí nejen v malých skupinách, ale i v širších společenských souvislostech. Každý jedinec ve skupině má určitou pozici a tato pozice je určitým způsobem ostatními hodnocena, tj. má určitý status. (14:64)

☛ role – jak jsme si již napsala, každé pozici odpovídají určité funkce. Zcela jinou bude mít roli otec rodiny doma a zcela jinou týž člověk ve svém zaměstnání. Každé plnění funkce vyžaduje v dané pozici jiné aktivity, jiné dovednosti, jiné znalosti, jiné schopnosti apod. Role je vlastně chování, které od jedince v určité pozici očekáváme. Jistě by bylo velmi podivné, kdyby se například rozhodčí začal chovat jako zaujatý fanoušek. Očekáváme prostě něco zcela jiného. Role v malé skupině jsou na sebe vázané.

Co je významné u sportovních skupin? Některé aspekty jsou důležitější než jiné hodně také záleží na druhu skupiny a na situaci, ve které se nachází. Jsou to hlavně – soudržnost skupiny, motivace jednotlivých členů skupiny, skupinová atmosféra, skupinová morálka a disciplína. (14:64)

2.4.Vliv zátěže na skupinu a vliv skupiny na jednotlivce

Soudržnost skupiny je výslednicí sil, které působí na členy tak, že chtějí ve skupině zůstat a skupinu udržet. Motivace jednotlivých členů skupiny – to znamená stav, nakolik se angažují členové skupiny v dosahování skupinových cílů. Zde záleží, jaký význam má skupina pro jedince, nakolik a jaké uspokojuje jeho potřeby. Též zde hraje roli i úsilí, jaké jedinec musel vynaložit, aby se do skupiny dostal a jak si cení svého členství v ní.

Skupinová atmosféra – znamená, jak přátelsky a otevřeně ve skupině komunikuje, jak členové skupiny spolu spolupracují a jak se ve skupině cítí.

Skupinová morálka a disciplína – to je nakolik se dodržují skupinové normy, jak jsou tvrdé, případně jak se trestá jejich porušování.

Samozřejmě ve hře je více faktorů, například styl vedení a osobnost vůdce skupiny a další. Co se však bude dít se skupinou, bude-li podrobena jako celek nějaké zátěži. Toto zase záleží na mnoha okolnostech. Velkou roli hrají ty, které jsme si již uvedli – motivace, atmosféra apod. Ale též druh zátěže a zkušenosti skupiny, jak zátěži čelit. Uvedme si základní druhy zátěže a její projev na skupinu:

Skupina mimo zátěž – (skupina jako družstvo výrazně vyhrává):

- ☛ zachovává se soudržnost, ale již klesá výrazně bojovnost, uvolňuje se vnitřní napětí

- ☛ více se bere ohled na potřeby jednotlivých členů

- ☛ zvyšuje se skupinové sebevědomí, podceňuje se soupeř nebo vnější podmínky

Skupina v mírné zátěži – (skupina jako družstvo těsně prohrává a do konce klání je ještě daleko):

- ☛ nervozita se zvyšuje

- ⊗ zvyšuje se orientace na úkol, také se více komunikuje, snaha o nápravu situace
- ⊗ kapitán bývá autoritativnější (jednoznačné rozdělení příkazů a instrukcí)
- ⊗ bere se menší ohled na osobní potřeby členů, například ohled na zranění
- ⊗ začínají náznaky konfliktů

Skupina ve vysoké zátěži – (skupina jako družstvo již výrazně prohrává):

- ⊗ soustředěnost se radikálně snižuje, klesá
- ⊗ skupina má tendenci se rozpadnout
- ⊗ osobní motivace členů nejsou v souladu se skupinou (někteří to vzdávají, jiní ještě chtějí pokračovat), tím klesá kooperace, mění se názor na skupinu
- ⊗ atmosféra je nepřátelská až agresivní (výčitky, nadávky, pocity viny)
- ⊗ je tendence zkreslovat situaci (vinu přenést na rozhodčího, na počasí)
- ⊗ vedení téměř úplně selhává, není respektováno a dochází často ke změnám pozic a rolí, mohou se objevit i noví kapitáni

V tomto případě velmi záleží na osobnosti a taktu trenéra. Pokud má dostatek trpělivosti a zkušeností může podpořit družstvo takovým způsobem, že mohou hráči ještě zvrátit výsledek. Někdy to opravdu nelze, ale alespoň navodí takovou atmosféru, že hráči budou mít snahu se zlepšit. Do dalšího utkání jdou s plným nasazením a s přesvědčením zápas vyhrát.

Musíme si uvědomit, že skupina má vliv na jedince. Ukazuje se, že malé skupiny mohou mít značný vliv na své členy. V této oblasti byla prováděna řada výzkumů a závěry ukázaly, že skupinový tlak značně ovlivňuje nejen chování, ale i vnímání, myšlení a snahy svých členů. Ukázalo se, že příslušník skupiny často podlehně skupinovému tlaku i tehdy, když s názorem skupiny nesouhlasí. (14:66)

V čem tento tlak spočívá? Trvá-li skupina jako celek déle, vytváří si vlastní vnitřní normy. U formálních skupin jsou dány předem, u neformálních vzniknou

spontánně. Některé chování skupina preferuje, některé toleruje, jiné odmítá. Vnitřní normy určují, jak se chovat při styku s jinými skupinami, koho uznávat a koho ne, komu a čemu naslouchat atd. Obecně tedy lze říci, že pokud jedinec jedná v souladu se skupinovými normami a pracuje na skupinových cílech, je přijímán. Ovšem každá skupina je jinak tolerantní. Řada norem a zásad nebyla nikdy vyřčena, a přesto se stroze uplatňují (tzv. nepsané zákony).

3.Trenér a hráč

3.1.Požadavky na trenéra

Každý trenér musí být odborně, pedagogicky, psychologicky a metodicky připraven. Dále by měl umět jednat s lidmi, umět komunikovat, naslouchat a být velmi trpělivý. Po každém trénování se vyžaduje vypracování tematického plánu, který má vystihnout těžiště tréninku. Musí stanovit časové rozvržení tematických celků i jednotlivých tréninků. Perspektivní (dlouhodobá) příprava – podrobnější rozpracování s rozšířeným tematickým plánem – vztahuje se na delší plánované období (na celý školní rok) a zahrnuje přehled všech témat, která jsou rozčleněna až na jednotlivé tréninky. Bezprostřední příprava na trénink – vychází z perspektivní přípravy, rozvádí se v ní metodická, technická a organizační stránka plánovaného tréninku.

Jedni z nejlepších trenérů bývají bývalí hráči. Vědí co se děje na hřišti a dokáží postřehnout byť sebemenší změnu atmosféry v družstvu. Záleží pouze na nich jakým způsobem a jak rychle zasáhnou. Ovšem také se musejí dále vzdělávat. Všechny sporty se vyvíjejí, mění se herní způsoby a strategie. Udržet krok s vývojem není jednoduché. Každý se s tím vyrovnává jinak. A pokud je trenér zodpovědný a připravuje se, odrazí se výsledky na výkonu družstva. Samozřejmě i zde platí, že výjimka potvrzuje pravidlo. Trenér by také neměl opomenout nebezpečí dopingu a vysvětlení pojmu fair-play.

3.2.Fair-play a doping

Etika sportu se nejčastěji spojuje s pojmy fair-play a doping, která spolu úzce souvisí. Hrát fair-play je základním předpokladem sportovního sportovního zápolení, počínaje dodržováním pravidel, přes sportovní chování atd. Fair-play chování překračuje pravidla hry. Když vidíme maratónce, který pomáhá svému soupeři, který upadl na zem a tím dal šanci jiným závodníkům, aby jej předběhli, je to chování, které je tzv. sportovní. Co jej činí tak obdivuhodným?

Fair-play je to, co do sportu vnáší hodnotu lidskosti (humanity). Idea humanity je obecná, ale nejvíc ceněna tam, kde je proti trendu. Sport je projevem „férového egoismu“. Jde přeci o to vyhrát. Idea humanity je postavena proti každému sobectví, neboť je universální, obecně platná. Projev humanity v církvi nebo náboženské společnosti není tolik udivující, protože je zde považován za normální. Projev humanity ve sportu je něco zcela výjimečného a tedy velmi cenného.

Etika sportu patří do sportu. Tzv. komerční sport ji poněkud vytlačuje (např. bojová umění – když se v nelegálním boxu objeví krev, způsobuje to nadšení mezi obecnstvem. Diváci chtějí vidět skutečný boj a jsou ochotni za to zaplatit. Projevy humanity a fair-play chování zde zcela mizí, jsou zde považovány za projev slabosti). Má-li sport přinášet kromě požitku a uspokojení ze samotného výkonu také něco více, musí obsahovat morální hodnoty jako porozumění, toleranci, pomoc bližnímu či spravedlnost. Potom je tedy naší povinností etiku a etické chování nejen ve sportu udržovat, ale také podporovat a rozvíjet.

Snad „největším“ prohřeškem proti fair-play chování je používání zakázaných podpůrných prostředků – doping. Pod pojmem doping rozumíme použití

nedovolených povzbuzujících látek nebo vyživujících prostředků a dále metod, které zvyšují fyzickou výkonnost sportovce atp. Ale na druhou stranu s sebou přináší riziko nenávratných poruch lidského organismu, v nejhorším případě i smrt. Odpovědnost za porušení pravidla o dopingu nese především sám sportovec.

Základní myšlenka fair-play spočívá v tom, že na startu každého závodu, každé soutěže, každé sportovní akce by měli mít všichni závodníci stejné podmínky, což používání dopingu rozhodně porušuje.

Pátý bod základních principů olympijské charty zní: Cílem olympijského hnutí je přispívat k budování mírového a lepšího světa výchovou mládeže prostřednictvím sportu prováděným bez jakékoliv diskriminace a v olympijském duchu, to je spojením vzájemného porozumění, ducha přátelství, solidarity a FAIR-PLAY.

3.3.Hodnocení hráčů

Trenér vede o všech postupech a výsledcích práce ucelenou evidenci. Na jejím základě hodnotí stav tréninkového procesu a plánuje další činnost.

Podkladem pro hodnocení hráčů jsou:

- úroveň všeobecné pohybové výkonnosti (je třeba hodnotit i individuální zlepšení hráčů

- zvládnutí základního učiva (s přihlédnutím k somatickému vývoji žáka)

- osvojení teoretických poznatků

- postoje hráčů k plnění úkolů

Úkolem hodnocení hráčů je poskytování informací:

- jak zvládají požadavky na hru

- jak odstraňovat zjištěné nedostatky

- jak motivovat hráče k další činnosti

- trenéra – informuje o výsledcích činnosti i o zvolených postupech a metodách

- rodiče – informuje o výsledcích učení i chování dítěte

Rozlišujeme různé druhy hodnocení:

- průběžné (formativní) hodnocení – probíhá v průběhu roku a posuzuje, zda a kolik se hráč naučil, určuje potíže, umožňuje zjednat nápravu

- sumativní (finální) hodnocení – probíhá na konci školního roku a má za úkol čeho hráč dosáhl.

Součástí finálního hodnocení bývá formativní hodnocení – slouží k zlepšení výkonu hráče, poskytuje zpětnou vazbu, na jejímž základě může trenér maximalizovat efektivnost trenérského procesu pro každého jednotlivého hráče, zvyšuje motivaci. Hráč se hodnotí komplexně podle předem dohodnutých podmínek.

3.4.Úkol trenéra

Úkolem trenéra je při zajišťování individuálních zvláštností posuzovat především vlastnosti svých svěřenců. Poznat jedince předpokládá ověřit si určité teoretické znalosti o vývoji, struktuře a dynamice osobnosti. A též praktické diagnostické zkušenosti.

Na základě pozorování jednání a chování jedince získáme obraz jeho osobnosti. Ani však vlastnosti nejsou ničím neměnným. Vlastnost tedy chápeme jako relativně stálou tendenci chovat se obdobným způsobem v určitých podobných situacích. Vlastnosti zcela běžně dělíme na vlastnosti – temperamentu, charakteru a schopností.

Temperament je výchovou těžko ovlivnitelný. Projevuje se v citové vzrušivosti a v síle a tempu probíhání psychických projevů. Charakter je tvořen specifickým spojením podstatných vlastností osobnosti. Vlastnosti charakteru se formují především pod vlivem výchovy, na základě zkušeností z životní praxe. Schopnosti jsou vlastnosti osobnosti, které podmiňují vyšší výkon v určité oblasti činnosti. Jsou též předpokladem rychlejšího a kvalitnějšího průběhu procesu učení. Nejsou samy o sobě vrozené, jejich rozvoj je podmíněný vlohami – anatomicko-fyziologickými dispozicemi organismu. Obecně můžeme vymezit schopnost jako psychickou vlastnost, která se projevuje tím, že člověk dokáže naučit se určitým činností a vykonávat je. (13:61) Zájmy a postoje – zájem můžeme vidět jako potřebu vyvolanou specifickou zaměřeností k určité činnosti. Pozitivní zájmovou orientaci bychom měli ve výchově posilovat a negativní potlačovat. Na základě emocionálních zkušeností pak vznikají postoje – tedy vztahy k předmětům, osobám, myšlenkám, situacím a činností. Poznání individuálních vlastností je

tedy obtížné, ovšem z hlediska optimálního průběhu výchovně vzdělávacího procesu nezbytné.

Závěr

Co tedy říci závěrem. Snad to, že člověk, který je třeba i nadprůměrně nadaný a inteligentní, ale nedokáže vyjít s druhými, je netaktní, nespolehlivý, neuctivý a nečestný nemůže být nikdy pro společnost ani pro své okolí přínosem. Myslím si, že kořeny takového vystupování některých jedinců jsou spojeny s jejich výchovou v rodinném prostředí. Pokud se rodiče dítěti nevěnují, přehlíží jej, nezajímají se o to, co dělá, jaké má zájmy a dítě nemá nikoho na koho se může obrátit, stává se uzavřenější a nepřístupnější. To se samozřejmě odrazí v jeho postojích, chování, charakteru a vztahu k ostatním. Takový jedinec bez taktu a ohleduplnosti, byť by i s nadprůměrnými schopnostmi, nikdy nemůže dosáhnout takového postavení a úrovně jako člověk s pevným a klidným rodinným zázemím v mravními zásadami.

Dále se v této práci věnuji tomu, jak je důležité jakou osobností je trenér. Zda zvládne držet krok s vývojem herních strategií sportu, který trénuje a hlavně zda to umí předat dál dětem (svěřencům), které trénuje. Někdo si může myslet, že to je maličkost, ale kdo si někdy vyzkoušel někoho něčemu naučit ví, že to zas tak zas tak jednoduché není. Je zapotřebí mít velkou trpělivost a také talent. To jak se trenér chová, jak působí na děti (hráče) se v budoucnu projeví na jejich psychice. Pokud je trenér kladným příkladem působí tím na rozvoj vyrovnané osobnosti.

Resumé

Cílem této práce bylo poukázat na vliv rodinné, školní, tělesné výchovy a zájmové sportovní činnosti na rozvoj a vývoj dítěte. Velmi významná je role rodiny a na ní navazující školní výchova. Tělesná a sportovní výchova jsou složky výchovy působící nejen na fyzickou stránku osobnosti, ale i na psychickou stránku. Výchova a vzdělání by měly být zaměřeny na celkový osobnostní růst.

Anotace

Tato práce se zabývá vlivem rodinné, školní, tělesné výchovy a zájmové sportovní činnosti na rozvoj dítěte. Zejména oblast tělesné výchovy bývá velmi často podceňována a nahrazována televizí a hrou na počítači.

Nezájem dospělých o jedince v dětství se odrazí v jeho postojích, chování, charakteru a vztahu k ostatním. Takový jedinec bez taktu a ohleduplnosti, byť by byl i s nadprůměrnými schopnostmi, nikdy nemůže dosáhnout takového postavení a úrovně jako člověk s pevným a klidným rodinným zázemím a mravními zásadami.

The work attached critically investigates the relation of family background, school and mainly physical training education together with other sport-focused free time activities to the development of an individual while the central attention is given to the fact that it is mostly the physical training part in the life of a child that has been often underestimated and poorly substituted by their TV watching and computer games playing.

The lack of interest in a child caused by the adults reflects itself in further attitude, behaviour and particular characteristics of the child and his/ her relationship to his/ her social environment. Such an individual can never achieve the identical social status and rank to an individual brought up in a peaceful, confident and secure family background with firmly implanted morals.

Klíčová slova:

rodinná výchova, školní výchova, mimoškolní výchova, sportovní činnost, zájmová činnost

Family education, school education, extra-curriculum activities, sport activities, free-time activities

Použitá literatura

1. Bendrychová,J., Výchova dítěte v předškolním věku. Praha: Horizont 1980
- 2.Jůva,V., Úvod do pedagogiky. Brno: Paido 1995
- 3.Jůva,V., Principy, formy a metody mimoškolské výchovy a vzdělávání. Brno: KKS 1989
- 4.Kolektiv autorů, Myšlenky do kapsy. Olomouc: FIN 1993
- 5.Kolektiv autorů, Texty ke studiu otázek výchovy II. Brno: Paido 1994
- 6.Leverhore,J., Jak se připravovat na práci s mládeží. Praha: Portál 1995
- 7.Maňák,J., Nárys didaktiky. Brno: Masarykova univerzita 1997
- 8.Staňková,V., Teorie a praxe výchovy mimo vyučování. Brno: Tisk 1984
- 9.Staňková,V., Výchova mimo vyučování v Domově mládeže. Praha: SPN 1988
- 10.Veselá,Z., Vývoj českého školství. Praha: SPN 1998
- 11.Záhora,O., Základní otázky teorie mimoškolské výchovy a vzdělávání. Praha: Horizont 1988
- 12.Libenský,J., a kolektiv Teorie tělesné výchovy, 2. vydání Praha: SPN 1970
- 13.Čáp,J., Psychologie pro učitele, 3. vydání Praha: SPN 1987
- 14.Jindrová,Š., a kolektiv, Psychologie sportu, 1. vydání Praha: Olympia 1979
- 15.Šprynar,Z. - Stráňai,K, Teorie tělesné kultury, 1. vydání Praha: SPN 1985
- 16.Řezáč,J., Sociální psychologie, 1. vydání Brno: Paido 1998
- 17.Měkota,K. - Blahuš,P., Motorické testy v tělesné výchově, 1. vydání Praha: SPN 1983

Internetové stránky

www.etikaasport.cz

www.horackova.cz

www.it.pedf.cuni.cz

Trénink pozemního hokeje

Tuto přípravu lze použít za předpokladu, že hráči již byli seznámeni se základními herními úkony. Jako je např. držení hokejky (různé druhy – hlavní rozdíl je mezi sálovou holí a hokejkou na ven), kterou stranou se smí hrát, jaké druhy úderů se používají v hale a jaké venku (jiné na přírodní a jiné na umělé trávě). Měli by být také obeznámeni se základními pravidly hry.

V této přípravě vycházím z toho, že hráči měli jednotlivé úkony vyzkoušené. Tuto přípravu jsem opravdu použila při své praxi v roli trenérky. Příprava je zaměřena na opakování, procvičování a zažití jednotlivých úkonů.

Místo: hřiště s umělou trávou pro hru 2 x 6 hráčů

Čas: 120 minut

Pomůcky: brankářská výstroj, hokejky a míčky na pozemní hokej, kužele

Úvodní část:

Nejdříve následuje seznámení hráčů pomocí nástupu s cílem a průběhem tréninku. Tato příprava je zaměřena na skupinu 16 hráčů.

Průpravná část:

Do této části patří rozcvičení celého těla, které musí být velmi důkladné, aby se v průběhu tréninku nestal nečekaný úraz. Trvá asi 25 minut.

Rozcvička:

I. Začneme s rozběháním až do mírného zapocení.

II. Přecházíme do chodu a zastavení na místě.

Začneme rozcvičovat hlavu, pokračujeme přes ruce, trup a končíme u nohou.

Nejdůležitější je rozcvičení kloubů, toho docílíme krouživými pohyby horních i dolních končetin.

III. Proložíme krátkými sprinty z různých startovních poloh, které mohou při hře nastat.

IV. Nakonec rozcvičky zařadíme krátké rozproudění svalů, následuje 20x klik, dřep, sklapovačky a sed-leh. Během sedů-lehů se dva žáci obléknou do brankářských betonů.

Hlavní část:

Hlavní část je velmi důležitá a proto by měl být každý hráč dostatečně rozhýbán.

☛ hráče rozdělíme do dvojic, které se postaví proti sobě na šířku hřiště a každá dvojice bude mít dvě hokejky a jeden míček

☛ začneme se základními přihrávkami úderem

☛ potom přihrávky tzv. kanadou (změna držení hole, ruce jsou více od sebe)

☛ dále pak přihrávky tahem

☛ potom hráči přistoupí k sobě na vzdálenost asi tak 4 m a budou si přihrávat pušem s mírným přizvednutím (dává se pozor na správné postavení a techniku)

- na závěr opakování nahrávek si děti budou nahrávat bez zastavení a s přidáním kliček na obě strany (důraz se klade na držení hole)
- postaví se několik druhů slalomů sestaveného z kuželů a hráči musí projít slalomem bez chyby a v co nejkratším čase (mohou se vytvořit družstva a soutěžit, které družstvo vyhraje)
- následně půjde každý gólman do svojí branky a hráči na ně budou střílet (jednotlivými druhy úderů) z kruhu, z penalty, ze samostatných nájezdů po zdolání slalomu sestaveného z kuželů a po obejití obránců (příčemž všichni se střídají v pozici útočníka i obránce)

Hlavní část zabere 40 minut a během jednotlivých úkonů se snažíme opravovat jednotlivé chyby a nepřesnosti. Je lepší to udělat hned aby si dítě uvědomilo, kde udělalo chybu. Musíme však mít na paměti, že výtky nesmí přesáhnout určitou míru. Toto kompenzujeme pochvalou.

Závěrečná část:

Po hlavní části přijde tzv. odměna v podobě hry pozemního hokeje 2x20 minut. Je to délka zápasu pro družstva přípravy a mladších žáků (dospělí hrají 2x30 minut a družstvo je složeno z 11 hráčů). Přípravka, mladší žáci a starší žáci hrají na menším hřišti a o 6 hráčích. Každé družstvo tvoří 1 gólman, 2 obránci, 2 křídla, 1 střední útočník. Potom jsou i hráči na střídání.

Během hry radíme jak hrát a pokud je to nutné zastavíme hru a zdůrazníme herní taktiku, která měla být použita. Snažíme se opravit zbytečné chyby a docílit jejich odstranění. Během hry si hráči osvojují jednotlivá pravidla i herní strategie. Dále si zažijí jednotlivé herní způsoby a učí se hrát v kolektivu.

Po odehraném zápase ještě všech 16 hráčů oběhne 3x hřiště na vyklusání, uklidí se míčky, kužele a vypůjčené hokejky. Potom následuje malé zhodnocení tréninku. Snažíme se o podporu a chválu, ale i o potrestání jedinců, kteří občas nedávali pozor. Následuje informace kdy se bude konat turnaj, odkud se bude odjíždět a v kolik. Potom odchod domů.