

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Metody podporující adaptaci dětí ve sportovním týmu

Autorka práce: Kateřina Jochová
Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman, Ph.D.
Studijní program: Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne
Podpis

Poděkování

Děkuji PaedDr. Petru Baumanovi, Ph.D., za cenné rady, připomínky, vedení práce a za věnovaný čas. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, díky kterým jsem mohla realizovat výzkumnou část mé práce. A také bych ráda poděkovala všem mým blízkým, kteří mě podporovali během celého studia.

Obsah

Úvod	5
1 Adaptace	7
2 Socializační aspekty sportu	9
2.1 Sport a volný čas	9
2.2 Souvislosti socializace a sportu	10
2.3 Tým jako sociální skupina	11
3 Faktory ovlivňující adaptaci dětí ve sportovním prostředí	14
3.1 Osobnost trenéra	14
3.2 Osobnost sportovce	16
3.3 Klima v týmu	17
3.4 Rodinná podpora a sportovní návyky	18
4 Projekt <i>Tygří svět</i> jako systém využívající metody podporující adaptaci	19
4.1 Základní informace o projektu	19
4.2 Principy a metody využívané v projektu <i>Tygří svět</i>	20
5 Vlastní výzkum procesu adaptace ve sportovním týmu	24
5.1 Cíl a průběh výzkumného šetření	24
5.2 Pozorování v praxi	24
5.3 Průběh tréninků	25
5.4 Proces adaptace ve sportovním týmu na příkladu dvou nově přichozích členů ..	26
5.4.1 Seznámení	27
5.4.2 Rozkukávání	28
5.4.3 Přijetí	29
5.4.4 Úplná adaptace	30
Závěr	32
Seznam použité literatury	35
Seznam příloh	37
Přílohy	38
Příloha I. Přepis rozhovorů s respondentkou 1	38
Příloha II. Přepis rozhovoru s respondentkou 2	40
Abstrakt	41
Abstract	42

Úvod

Na začátku si musíme uvědomit, že pohybové aktivity jsou pro dobrý vývoj dítěte velmi důležité. Nejen pro dobrý fyzický stav dítěte, ale také pro jeho psychickou stránku. Uvědomuji si, že v době internetu, mobilů a počítačových her je stále těžší udržet dítě u nějakého sportu. Proto je důležité podporovat adaptaci dětí nejen v týmu, ale i v jakémkoliv jiném prostředí. Proto se metody adaptace, kterými se zabývám v této práci, mohou použít nejen ve sportovních týmech, ale i ve školství.

V mojí práci budu čerpat nejen z odborné literatury, ale také z rozhovorů se dvěma gymnastickými trenéry dětí. Oni mě přivedli na myšlenku zpracovat toto téma. A vzhledem k tomu že těmto trenérům občas s dětmi vypomůžu, mohla jsem pozorovat také jejich přímou práci s dětmi. Ve své práci tedy budu čerpat nejen z odborné literatury, pozorování trenérů v práci a rozhovorů s nimi, ale i ze svých zkušeností, které jsem získala nejen během svých mladších let jako člen týmu, ale také jako trenér těchto dětí.

Cílem mé práce bylo pozorovat, popsat a pochopit metody podporující adaptaci dětí ve sportovním týmu. Tato práce souvisí s mým oborem tak, že je zaměřena nejen na děti, ale také na jejich volný čas. Také si myslím, že se jedná o důležité téma, protože sport a kolektiv, ve kterém se odehrává, je velmi důležitý pro dobrý rozvoj osobnosti dítěte.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První je teoretická. Popisuje adaptaci, faktory, které adaptaci ovlivňují, a socializační aspekty sportu. Druhá část obsahuje mé vlastní výzkumné šetření, ve kterém popisuji své pozorování a poznatky z pozorování také doplňuji o rozhovory s trenéry. Pro naplnění praktické části se zaměřuji na dva ilustrativní případy: dvě dívky nově přicházející do sportovního týmu. Pozoruji, jak se adaptují do sociální skupiny a jak trenéři v této souvislosti jednají. Tyto děti jsem pozorovala v horizontu šesti měsíců, kdy jsem pravidelně docházela na jejich tréninky. Domnívám se, že šest měsíců je dost dlouhá doba na to, abych viděla změny v adaptaci a mohla je popsat.

První dva měsíce mého výzkumu probíhaly tak, že jsem děti jen pozorovala: jak chování mezi stálými členy týmu, tak mezi nově přichozími děvčaty. Při jízdě autobusem na závody, před tréninkem i po něm, v šatnách apod. Také jsem se zúčastnila víkendového

soustředění a viděla je, jak hrají společně hry i jak se chovají během volného času. Po dvou měsících jsem se aktivně zapojila do tréninků, organizování her na soustředění a celkově do průběhu aktivit, jako asistentka trenérů. Bylo pro mě velmi přínosné i zajímavé vyzkoušet si metody využívané trenéry sama osobně. Díky této zkušenosti jsem měla lepší možnost tyto metody pochopit a popsat.

Toto téma jsem si zvolila, protože je mi velmi blízké. Téma adaptace vnímám i osobně, protože jsem sama měla problém se zapojit do pro mě nového kolektivu, když jsme se přestěhovali. Vím, jaké to je být někde nová a cítit se sama. Realizovat vlastní výzkumné šetření jsem mohla i díky tomu, že velmi dobře znám děti tohoto týmu i trenéry.

1 Adaptace

Adaptace je široký pojem. Je to jeden ze socializačních jevů. Znamená přizpůsobení se člověka na podmínky, ve kterých, se právě nachází. Adaptace na prostředí se vztahuje na všechny živé organismy, nejen na člověka, a to již na buněčné úrovni (srov. Charvát 1973).

Řezáč (1998, s. 45) popisuje adaptaci na sociální prostředí jako jeden ze složitějších socializačních jevů. Podmínkou je, aby se jedinec dokázal přizpůsobit sociálnímu prostředí a přijímat podněty tohoto prostředí skrze své aktivity a činnosti. Tvrdí, že základem harmonického vztahu k sociálnímu prostředí je rovnováha mezi adaptací a adjustací.

Podle Bedrnové (2007) je adaptace chápána jako aktivní přizpůsobení se jedince životním podmínkám a jejich změnám. Jedinec podle ní nepřijímá podmínky, ve kterých se nachází, jen pasivně, ale chce přizpůsobit podmínky svým potřebám, zájmům, hodnotám a cílům. Adaptace je celek aktivních a pasivních spětí jedince s prostředím. Sociální adaptaci Bedrnová (tamtéž) popisuje jako proces začlenění se člověka do struktury sociálních vztahů v rámci určité skupiny.

Sekot (2002) tvrdí, že v dané kultuře, která je ve společnosti rozšířena, se formuje „společenská podstata“ člověka, tak že se jeho chování přizpůsobí danému okolí. Popisuje také maladaptaci jako neschopnost jedince sociální adaptability, vyvolávající pocity méněcennosti, nesounáležitosti a tendence izolovat se. Tito jedinci mají nedostatečnou schopnost komunikovat a kooperovat.

Sociologický slovník (Geist 1994) charakterizuje adaptaci jako interakční proces, který probíhá mezi jedincem a prostředím, ve kterém je jedinec nový nebo kde se změnila podmínky fungování. Do tohoto prostředí se jedinec přizpůsobuje. Chce najít shodu mezi vlastními nároky a okolními požadavky a chce se včlenit do daného prostředí tím, že se zmocňuje daných podmínek v prostředí.

Tito zmínění autoři se vesměs shodnou na významu adaptace. Je to proces přizpůsobení se, ovšem nejedná se jen o pasivní přizpůsobování se člověka podmínkám, ve

kterých se v danou chvíli nachází. Je zde také možnost, že jedinec danou situaci sám ovlivní. Pojem adaptace se vyskytuje v mnoha oblastech, nejen v socializaci.

2 Socializační aspekty sportu

V této kapitole budu popisovat, jak socializační aspekty sportu ovlivňují adaptaci a jaký na tento proces mají vliv. Socializační aspekty mají vliv i na sportovcův výkon. Myslím si, že tyto aspekty jsou důležité pro to, aby se děti dobře adaptovaly.

2.1 Sport a volný čas

Volný čas můžeme definovat jako čas, který je určen pro nás. Je to ten čas kdy si vybíráme činnosti dobrovolně a svobodně. Přináší nám pocit uspokojení a naplnění. Běžně se pod tímto pojmem zahrnuje odpočinek, rekreace, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání atd. Je to opak nutné práce a povinností. Pro děti a dospívající vyučování a činnosti s ním související nepředstavují volný čas. V závislosti na věku, mentálních a sociálních schopnostech jedince se odvozuje míra pedagogického ovlivňování volného času.

U dětí a dospívajících je důležité pozorovat, jak přispívají volnočasové aktivity k utváření mezilidských vztahů. Velmi velký vliv má na jedince rodina, protože rodiče jsou pro děti určitým vzorem, ať pozitivním nebo negativním. Je důležité si ale uvědomit, že rodina není schopna plně zabezpečit výchovu dětí nebo dospívajících ve volném čase. Nemá na to dostatek času. Zvláště u dospívajících dětí nemůže uspokojit potřebu sdružovat se s vrstevníky. Rodiny, které se nezajímají o využívání volného času svých dětí či dospívajících, nenaplnují dobře svou výchovnou úlohu. U těchto jedinců je větší riziko podlehnoutí vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, a jejich vývoj tak může být ohrožen. Může se to projevovat neúspěchy ve škole, dlouhotrvajícím pocitem nudy nebo sklony k vandalismu, brutalitě nebo agresivitě.

Využívání volného času dětí a mladistvých je ovlivněno sociálním prostředím, ve kterém se volnočasové aktivity odehrávají. Proto má výchova ve volném čase preventivní výrazný význam (srov. Pávková 2002).

Uvědomuji si, že je velmi těžké v dnešní době mobilních telefonů, počítačových her a internetu udržet děti u nějakého sportu takovým způsobem, aby je to bavilo a dělaly ho se zájmem. Aby to byla volnočasová aktivita, je důležitý zájem a také radost z pohybu

je velmi důležitá. Pokud sport nebude dítě bavit, ztratí to svůj účel. Nucení dětí do sportu, který je nebaví, může mít negativní dopad na celkové vnímání sportu. Musíme se proto snažit dělat sport pro děti atraktivní.

Volný čas dětí je důležité vyplnit sportem. Nejen kvůli fyzickému zdraví a pohybu, ale také kvůli socializaci. Volnočasový sport je kombinace vztahů mezi lidmi, mezi tělem a duchem a mezi fyzickou aktivitou a prostředím. Důležité je vědět, že je kladen důraz na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav i vzájemné porozumění a podporu sportovního kolektivu. Volnočasový sport rozvíjí významné individuální charakterové vlastnosti jedince, jako je sebeovládání, duch týmové spolupráce, schopnost vcítění aj.

U vrcholového sportu je kladen velký důraz na výkon a vítězství, kdežto u volnočasového sportu není tak důležitý výsledek. Důležitá je interpersonální podpora, která je odvozena od principu soutěže s někým, nikoli proti někomu (protihráči nejsou nepřátelé). Prvky vítězství a výkonu samozřejmě mohou být také součástí i volnočasové formy sportu. (srov. Sekot 2006b)

2.2 Souvislosti socializace a sportu

Sociologický slovník (Geist 1994) charakterizuje socializaci jako sociální interakční proces, kterým si jedinec prochází celý život. Je to druh sociálního učení, jímž jedinec získává orientaci v daném celku (skupině, národu atp.) ohledně hodnot, postojů, idejí, ale především sociálních rolí. Díky tomuto procesu jedinec ví, jak se má chovat, aby mu bylo umožněno žít s ostatními v daném celku. Pokud by se neorientoval v daných sociálních rolích, bylo by pro něj velmi těžké se sociálně zapojit či adaptovat do dané skupiny. Měl by problém pochopit i svou sociální roli.

Sportování, především na výkonnostní sportovní úrovni, je podle Sekota (2006b) doprovázeno sociálními změnami a modifikuje sportovcův běžný sociální život, protože sport je velkou součástí jeho života. Pro sportovce je důležité mít specifické sociální prostředí, které mu umožní intenzivní sportovní trénink. V tomto sociálním prostředí se modifikuje proces socializace a velmi se uplatňují sociální vlivy. Sport jako takový utváří prostor pro sociálních interakce určené povahou určitého sportu, ale také tradicemi, kulturním, ekonomickým a společenským zázemím. Profesionalizace vrcholového sportu se projevuje i v procesu socializace. Začíná se už od dětství, kde se často klade větší důraz

na vítězství než na radost z pohybu. Přitahuje proto spíše děti, které ocení cílově zaměřené činnosti.

Proces socializace probíhá především pomocí interakce (sociálního kontaktu), kdy jedince ovlivňují lidé, kteří ho obklopují. Poskytují mu záměrně či nezáměrně určité vzorce chování a umožňují mu nabývání vlastností a dovedností, které bude v dané skupině potřebovat. Přímý vztah, mezi pozitivními socializačními dopady a provozováním sportu sice podle Sekota (tamtéž) prokázat nemůžeme, ale je jasné, že průběh socializačního procesu nepochybně souvisí s vazbami na sport. Musíme si uvědomit, že není nejdůležitější samotná fyzická zkušenost v rámci socializace. Vyhrát závod nebo být rychlejší než ostatní, není zdaleka tak důležité. Velkou roli hraje zpětná vazba od těch, kteří mají ve sportovcově životě důležitou úlohu. Díky těmto zpětným vazbám se postupně vyvíjí chápání úspěchu a prohry. To se poté může promítat i v běžném životě.

Socializace sportem je ovlivněna několika faktory. Zásadní vliv mají možnosti, nakolik se může jedinec aktivně zapojit do sportu. S tím souvisí podpora okolí a přijetí úlohy potencionálního účastníka organizovaného sportu. Pro jedince je velmi důležité, jak moc jsou jeho vztahy těsné a bohaté, a to nejen s ostatními sportujícími, ale i s dospělými, kteří určitý sport organizují. Vztahy mezi rodiči a dětmi mohou být ovlivněny účastí na sportovních činnostech pozitivně, nebo negativně. Pokud je vzájemná shoda na motivu v dané činnosti, má sportovní účast dítěte posilující účinek na vztahy v rámci rodiny. Ale pokud je ze strany rodičů vyvíjen na dítě jednostranný tlak, může to mít na jejich vzájemné vztahy negativní dopad. Čím větší význam rodiče přisuzují sportu, tím víc ho dítě bude brát jako hodnotnou atraktivní činnost. Je důležité, aby rodiče podporovali děti nejen v organizovaném sportu, ale i na neformálních sportovních aktivitách. Každý druh sportovní aktivity má sice jiné socializační účinky, ale oboje jsou významné pro jedince.

Pozitivní socializační dopady sportu lze podle Sekota (tamtéž) nalézt v pěstování soutěživé akceschopnosti, uplatňování sportovních dovedností i v utužování přátelských vazeb.

2.3 Tým jako sociální skupina

Sportovní tým je brán jako neformální sociální skupina, jelikož je založen na neplánovaných a neformálních vztazích, byť ve formální struktuře organizovaného sportu. Tým vzniká díky dobrovolné účasti členů spontánně, existence „týmového ducha“ je dána

zevnitř. Tým se vyznačuje stejným cílem, normami, strukturou atd. (srov. Geist 1994, s. 393).

Také podle Hartla a Hartlové (2000) úsilí dosáhnout společného cíle spojuje tým jako neformální skupinu. Mohauptová (2005) k tomu dodává, že k vytvoření týmu dochází, až když dojde k pochopení důležitosti a významu společného cíle. A tím, že má skupina společnou snahu tento cíl naplnit, stává se týmem. Tým má tyto charakteristické znaky: sledování společného cíle, soudržnost, skupinová dynamika, vědomí role členů týmu vzhledem k úkolu, který tým plní, vzájemná závislost rolí při plnění cíle, závislost výsledku jednoho člena pro dalšího jako podklad pro následující práci.

Ve sportovním týmu jako v každé sociální skupině stále probíhá určitý vývoj, který mj. souvisí s odchodem a příchodem členů, vývojem vztahů v týmu, změnami zájmů, úkolů apod. Je důležité, aby se jedinec cítil součástí skupiny. Jakmile se jedinec necítí být její součástí, s velkou pravděpodobností se nebude chovat v zájmu skupiny. Pokud se tak chovat bude, může to být i z nutnosti, protože nemá jinou možnost. I to bude mít vliv nejen na jeho výsledky, ale také na jeho psychickou stránku. Pokud budeme nutit děti do něčeho, co dělat nechťejí, nebo být na místě, kde se necítí dobře, nebude to mít ten správný vliv. Když se jedinec cítí být členem skupiny, výrazně to ovlivňuje jeho prožívání a chování; zvyšuje se pravděpodobnost, že se bude chovat v zájmu skupiny.

Jedinec je členem týmu jen v případě, že se zahrnuje do skupiny i myšlenkově, a to v případě úspěchu i neúspěchu (MY jsme to zvládli nebo nám se to podařilo; MY jsme to nezvládli a nám se to nepodařilo). Jedinec může být členem skupiny, ale přesto nemusí se skupinou sympatizovat nebo cítit sounáležitost. Je pak snadnější svalit vinu či prohru na ostatní. Důvodem může být i to, že dítě například do sportovního oddílu přihlásili rodiče, kteří s oddílem cítí sounáležitost, protože sami byli v minulosti jeho členy, přesto dítě toto může vnímat tak, že je členem oddílu kvůli rodičům, a samo tuto sounáležitost tolik nevnímá.¹

Ze sociálně psychologického hlediska jsou sportovní skupiny malou sociální skupinou, která má určitou vymezenou strukturu vztahů mezi členy. Vztahy v této skupině jsou různého druhu: organizační, funkční, a osobnostní. Můžeme sledovat dva aspekty těchto vztahů: operační (činnostní) a meziosobní (závislé na emočním základě). Vztahy se vytvářejí díky přímému i zprostředkovanému kontaktu. Při společně stráveném čase při

¹ Srov. <https://is.muni.cz/el/fsps/jaro2009/np014/um/Tym-skupina.pdf>.

trénincích a závodech i mimo ně vznikají vztahy mezi členy, které nemusí být závislé na roli, jakou jedinec v týmu má. Jedná se spíše o sympatie, antipatie, morální principy, subjektivní zvyky atd., které formují vnitřní strukturu skupiny. (srov. Dovalil a kol. 2008)

Důležitou součástí struktury skupiny jsou sociální role. Je to očekávané chování sportovců v určité situaci. Tyto role jsou určeny hodnotami, potřebami, postoji a činnostmi nositele dané role. Mohou být vymezeny časovým hlediskem (současný kapitán týmu), připsáním (bývalý mistr světa) anebo také aktuálními vztahy ve skupině (vůdcovská role). V některých případech se sportovec chová podle své role, i když s danou rolí nesouhlasí. Nejvíce vyhovující je to, když je sportovec se svojí sociální rolí spokojen. Tím dochází k lepšímu fungování sociální struktury skupiny. Skupina, která je pozitivně vztahově stmelená, má mnohem lepší výsledky na trénincích i na soutěžích a závodech. Členové se navzájem podporují a pomáhají si k lepším výsledkům. Soudržnost skupiny je také závislá na individuálních psychických vlastnostech každého člena a také na úspěchu či neúspěchu týmu jako celku. (srov. Dovalil a kol. 2008)

3 Faktory ovlivňující adaptaci dětí ve sportovním prostředí

3.1 Osobnost trenéra

Dříve nebylo trenérství jako takové zapotřebí. Sport se vykonával jen pro samotnou činnost. O tom, jak má daný sport vypadat a jak má probíhat, podávali zprávy jen zkušenější sportovci, kteří začali vymýšlet, jak se mohou v daném sportu zlepšit. Trenérem se stával tedy každý člověk, který vedl tréninkový proces. Člověk také byl označován za trenéra v případě, že plnil očekávání spojená s určitou pozicí. Činnost trenéra se postupně začala považovat za společensky významnou roli, začaly se zpřesňovat požadavky na trenérskou činnost, ať už ve vztahu ke sportovnímu výkonu nebo ve vztahu k výchově ostatních. Pokud zkušenější sportovec systematicky pomáhá méně zkušeným sportovcům, můžeme hovořit o trenérství. (srov. Dovalil a kol. 2008)

V dnešní době, i při minimální sportovní zkušenosti a na základě absolvování krátkého kurzu, se může stát trenérem prakticky kdokoli. Je to velmi snadný způsob, jak být součástí sportu, o který se dotyčný zajímá. Pokud chce být s družstvem trenér dvakrát až třikrát týdně, nejsou požadavky na něj vysoké, protože těchto trenérů je právě potřeba nejvíce. Ale pokud míří do vyšších kvalifikačních stupňů, jsou požadavky na trenéra mnohem vyšší a není snadné se stát dobrým trenérem. (Srov. Svoboda 2000)

Kvalita trenéra se odvozuje i od osobnosti, kterou dotyčný má. Z jednoho pohledu tu jsou poznatky, jaký by měl trenér být. Teorie, jaké nároky jsou kladeny na osobnost trenéra a co vyžaduje jeho činnost. A pak tu máme pohled druhý, který ukazuje, jaká je realita, jakými vlastnostmi se trenéři projevují a v praxi vyznačují.

Studovat osobnost je velmi složité. Osobnost trenéra se často zkoumá přístupem typologickým (srov. Svoboda 2000). Je to velmi srozumitelný přístup, jehož smyslem je identifikace jedince a poznání jeho nedostatků. Výsledkem typologického přístupu je rozlišení různých typů trenérů (tamtéž):

- Trenér autoritářský zdůrazňuje kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů a dovede být při tom až krutý. Je rigidní, tj. strnulý při dodržování všech pravidel a plánů,

nedovede navázat přátelský kontakt se sportovci, hodně trestá a hrozí, má raději nevýrazné osobnosti jako asistenty. Tento trenér má své přednosti (má v družstvu pořádek, úkoly se plní), ale ovšem i nedostatky (problémy vznikají, když se družstvu nedaří, citliví sportovci jeho chování špatně snášejí, mohou pak také selhat, trenér je často neoblíbený a obávaný).

- Trenér přátelský je pravým opakem. Je často oblíbený, užívá pozitivních prostředků k motivaci sportovce, je pružný v řízení tréninku, někdy až chaotický, dovede experimentovat, zajímá se o sportovce. Atmosféra je díky němu uvolněná, sportovci jsou soudržní.
- Trenér intenzivní je podobný prvnímu typu trenéra, ale méně trestá a je více emocionální. Má často nereálné nároky na sportovce. Je stále s něčím nespokojený. Zpravidla se vyznačuje horečnatou aktivitou.
- Trenér snadný je opakem trenéra intenzivního. S ničím si neláme hlavu, má rád improvizaci, nic ho nerozhází a je velmi suverénní. Sportovci se cítí volněji. Trénink ale nemusí být tak intenzivní a efektivní.
- Trenér „chladný počtář“ je logický, vzdělává se, dokáže si sehnat všechny potřebné informace. Nenavozuje ale příliš emocionálně příznivou atmosféru, zpravidla mu chybí zlidšťující vztah k činnosti i sportovci.

Žádný trenér není vyhraněně jen jedním tímto typem. Někteří mají k nějakému typu blíže, ale většinou je to individuální. Nedostatek typologie spočívá v tom, že je málo komplexní. Osobnost trenéra je ovlivněna vždy více několika faktory, přitom typologie se dotýká jen části osobnosti.

Osobnost je z psychologického hlediska člověk s jeho biologickými, sociálními a psychologickými aspekty. S jeho obecnými zákony učení a vývoje, obecnými vztahy mezi schopnostmi a zájmy, temperamentem a charakterem atd. Osobnost je určitý člověk odlišující se od ostatních ve vlastnostech, schopnostech, životním běhu atd. (Čáp a Mareš 2007, s. 111).

Osobností trenéra se rozumí komplex vlastností, schopností, charakterových rysů a rysů temperamentu, který je poměrně stálý a projevuje se v konkrétních činnostech. Trenér formuje to, jak bude trénink vypadat. Protože práce trenéra spočívá hlavně v interakci se sportovci, nestačí mít jen odborné znalosti, ale výrazně se v trenérské práci odráží právě osobnost trenéra. Za významné vlastnosti důležité pro úspěšnou interakci mezi sportovcem a trenérem Dovalil (2008) považuje tyto: vůdcovství, odpovědnost,

emoční stabilita, blízký vztah ke členům skupiny, sounáležitost a ctižádostivost, související se silnou vůlí. Když trenér bude vykazovat tyto vlastnosti v dostatečné míře, je pravděpodobné že jeho osobnostní předpoklady povedou k úspěchu.

Osobnost trenéra je velmi důležitá pro členy týmu. Je důležité, aby měl pochopení, byl empatický, ale aby byl také důsledný atd. V praxi můžeme pozorovat, že osobnostní a charakterové vlastnosti trenéra se projevují i na členech týmu. Samozřejmě, jako neexistuje dokonalý člověk, nemůže existovat ani dokonalý trenér. Ale měl by si uvědomovat, jak velký vliv na sportovce má, a respektovat všechny jejich stránky.

3.2 Osobnost sportovce

Také osobnost sportovce je důležitým faktorem ovlivňujícím sportovní činnost. Jde o to, že sport ovlivňuje osobnost člověka, ale i osobnost ovlivňuje sportovní výkon člověka. Je to velmi složitý oboustranný vztah. Ve sportu se musí brát ohled na osobnost člověka, tj. individuální svéráz člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností. (Slepička, Hošek a Hátlová 2020, s. 91).

Každý sportovec má mnoho vlastností. A osobnost je pojem jednotlívý. Tyto vlastnosti i s jeho tělesným sebepojetím jsou poměrně stálé a projevují se v každé činnosti sportovce.

Je důležité, aby trenér porozuměl celé sportovcově osobnosti. Musí chápat sportovce jako celek, rozvíjet celou jeho osobnost a nebrat deformaci jeho osobnosti za nezbytnou daň sportu, byť nerespektování celkového rozvoje může dočasně přinést dobré výkony.

Osobnost musíme také chápat vývojově. Časem se osobnost ve sportovní činnosti neustále dotváří a vlivem modifikuje kariéru sportovce. Na psychologii životní cesty sportovce nejlépe pochopíme jeho osobnost. Prosazuje se zde postupné vývojové chápání životních fází, kde sportovcova kariéra je jen jednou z částí.

Na osobnost sportovce dlouhodobě působí tři skupiny činitelů (srov. Slepička, Hošek a Hátlová 2020): vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady, životní prostředí (předsportovní, sportovní a mimosportovní) a výchovné působení, resp. sociální učení v rámci týmu. Tyto tři činitele působí na osobnost člověka i s mnoha jinými vlivy. Tato rozmanitost vlivů se promítá do vývoje osobnosti sportovce a projevuje se na individuálních rozdílech, psychických vlastnostech a projevech sportovců.

Často se spekuluje o tom, co je v osobnosti sportovce dáno dědičně a co může být ovlivněno výchovou. Někteří výjimečně talentovaní sportovci přišli ke svým raným sportovním úspěchům velmi snadno, a díky tomu se u nich nevyvíjí důležité stránky charakteru, které budou v pozdějším vývoji jejich kariéry potřebovat. Později je jejich přirozený vklad talentu vyčerpán. Oproti tomu méně talentovaní sportovci často rozvíjejí svoji houževnatost a charakterové schopnosti, ze kterých mohou čerpat v pozdějším vývoji jejich kariéry. (Srov. Slepíčka, Hošek a Hátlová 2020, s. 94)

3.3 Klima v týmu

Klima v týmu je velmi důležité pro všechny členy. Jak pro trenéry, tak pro sportující. Jedná se o vnitřní vztahy v týmu a o to, jak je budou sportovci i trenéři vnímat. Klima by mělo být příjemné a stálé. Sportovci by se neměli bát projevit. Říct, co se jim nelíbí a co by se mohlo dát změnit. Zároveň je důležité, aby členové týmu znali svoje sociální role. Hlavně u dětí je to důležité, aby nepřerostly trenérům přes hlavu.

Klima uvnitř týmu má vliv na výkony celého týmu. Klima v týmu začne na člověka působit, jakmile vstoupí na místo, kde se sport odehrává. Na prvním dojmu se podílí i to, jak dané místo vypadá. Osvětlení, barva zdí, vybavení atd. má vliv na to, jak se tam člověk bude cítit. Nikomu by se dobře nesportovalo a netrávilo čas na nesympatickém a ošklivém místě. I tohle má vliv na to, jaký výkon sportovec podá.

Každý člen daného týmu, může klima týmu ovlivnit. Nejen trenér, ale i sami sportovci. Trenér by se měl snažit neupřednostňovat výkonnější sportovce, aby se ostatní necítili méněcenní. Vtvoření nekonfliktního a přívětivého prostředí pro trenéra není vůbec snadné, zvláště při práci s dospívajícími dětmi. Musí brát ohledy na všechny jejich problémy a starosti, které jsou s tímto věkem spojeny. Měl by být empatický, ale také důsledný při řešení konfliktů.

Klima ovlivňuje mnoho faktorů a proměnných. Geist (1994) uvádí, že sociální klima je ovlivňováno jak subjektivními faktory, tak objektivními faktory. Subjektivními faktory se rozumí neformální vztahy, objektivními se myslí formální sociální struktura. Neformální skupiny v rámci sportovního oddílu a jejich postoje mají na klima v týmu značný vliv. Vytváření takovýchto skupin je však přirozené, někteří členové si rozumí víc a mohou si být bližší i v závislosti na věku.

3.4 Rodinná podpora a sportovní návyky

Rodinná podpora se sportovními návyky velice úzce souvisí. Když dítě nemá podporu od rodiny ve sportu, nemůže si sportovní návyk vytvořit. Podporou myslím nejen podporu finanční, ale i psychickou. Pozitivní psychická podpora má na vztah dítěte ke sportu dobrý vliv. Podpora dítěte, například fanděním v hledišti, pochvalou nebo jakýmkoliv jiným psychickým způsobem, vede k větší motivaci do sportování i k lepším výkonům. Dítě přejímá hodnoty a postoje svých rodičů, a když mezi hodnotami rodičů sport není, nemůže si vybudovat ke sportu vztah už od začátku.

Když je dítě od raného věku vedeno k nějakému sportu, časem si také vybuduje návyk sportovat, a začátky jsou pak pro něj mnohem jednodušší. Samo si také snáze zautomatizuje, že musí pravidelně chodit na tréninky, aby mělo lepší výsledky.

Samozřejmě je důležitá i finanční podpora od rodiny. Každý sport něco stojí, ať už je to vybavení, doprava nebo jiné poplatky, které si dítě nezaplatí samo. Ale ne každý rodič má možnost finančně podporovat své dítě. Proto jsou zde různé možnosti, jak to vyřešit, například vybrat sport, na který rodiče finančně dosáhnou, nebo přihlásit dítě do zařízení pro děti a mládež, kde má možnost si vybrat i levné sportovní kroužky. Děti, které jsou dostatečně finančně podporovány od rodiny, to mají samozřejmě jednodušší. (Srov. Sekot 2008)

Jakmile si dítě vytvoří návyk na nějaký sport, začne dělat věci podvědomě a automaticky: například hned, jak přijde, jde se převléknout, rozcvičit atd. Návyk vzniká opakováním. Je to pravidelně se opakující chování, které je podvědomě zautomatizováno. Objevuje se pouze při určitých situacích a musí se spustit nějakým spouštěčem (klíčovým podnětem). Například, když trenérka zapíská, děti ví, že musí jít na rozcvičku.

4 Projekt *Tygří svět* jako systém využívající metody podporující adaptaci

V této kapitole se budu zabývat představením projektu, který obsahuje metody, které napomáhají adaptaci dětí. Tento projekt nese název Tygří svět.² Napomáhá dětem zapojit se lépe a rychleji do kolektivu, zaměřuje se na prevenci šikany, na zlepšování komunikace mezi trenérem a rodiči, na atmosféru a klima týmu, na prostředí, ve kterém se dítě nachází, atd. I když je hlavně zaměřen na prostředí školy, je také modifikován na mimoškolní prostředí. Projekt představuji jako příklad dobré praxe, ale také proto, že metody využívané v tomto projektu jsem zkoumala ve svém výzkumném šetření.

4.1 Základní informace o projektu

Projekt Tygří svět založili Kamila a Petr Kopsovi. Tento projekt byl založen proto, aby dětem, pedagogům i rodičům napomohl pochopit dětský svět a zlepšit komunikaci mezi všemi zúčastněnými. Po čase začali autoři školit další ambasadory Tygřího světa, kteří mohou po absolvování školení s certifikátem oficiálně propagovat tento nový přístup k dětem.

Protože aktivity projektu jsou velmi časově náročné, vznikl nápad školit další lektory, kteří budou moci předávat zkušenosti dál. Stát se tzv. ambasadorem Tygřího světa je poměrně jednoduché, ale nemůže jím být každý. Podmínkou je vlastní praxe s dětmi, být pedagogem (jakéhokoliv typu, vč. pozice asistenta pedagoga) s dokončeným vzděláním, případně psychologem nebo psychoterapeutem se zkušeností práce s dětmi do 12 let nebo trenérem dětí a mládeže.

Školení obsahuje 42 vyučovacích hodin (vyučovací hodina má 45 min.). Kurz probíhá online formou a je zakončen osobní schůzkou v Táboře. Když účastník dokončí toto školení, dostane certifikát a poté může např. napomáhat školám a školám v zařizování tzv. „Tygřích tříd“, předávat znalosti a principy fungování atd. Jedna z trenérek

² Srov. <https://www.tygrisvet.cz>.

týmu, který zkoumám, je také ambasadorkou Tygřího světa a poskytla mi informace o projektu i kurzech. Díky ní a také jejím pozitivním referencím jsem se o toto téma začala zajímat.

4.2 Principy a metody využívané v projektu Tygří svět

Základem tohoto projektu je především komunikace a pochopení dětského světa. Záměrem projektu je usnadnit komunikaci mezi dětmi a dospělými. Není určen jen pro pedagogy, ale také pro rodiče, trenéry, psychology atd. Projekt také obsahuje metody, jak napomoci dětem lépe a snadněji se zapojit do kolektivu. Napomáhá dětem, aby se cítily přijaty ve skupině. Pozornost je věnována tomu, jak poznat, jaký komunikační typ dítě vlastně je a jak s ním pracovat, jak využívat zpětnou vazbu od dětí, různé hry na seznamování, jak dětem vysvětlit, když dělají něco špatně, základní prevenci. Důraz je kladen na otevřenost ve vztahu k dětem atd.

Základním uváděným principem je, metaforicky vyjádřeno, že „každý má svého tygra“, a to jak děti, tak i dospělí. V podstatě jde o uvědomění si, že to, co dětem řekneme, se stane jejich „podvědomým hlasem“. A i když je někdo jiný, neznamena to, že je divný, ale naopak jedinečný.

Většina metod uplatňovaných v projektu vznikla v mimosportovních oblastech psychologie (srov. Slepíčka, Hošek a Hátlová 2020). Jen několik z nich bylo vytvořeno a standardizováno v podmínkách psychologie sportu a na sportovní populaci. Například součástí projektu jsou také metody zjišťující osobnostní rysy sportovce. Příkladem této metody je anamnéza, kdy sportovec odpovídá na otázky v řízeném rozhovoru nebo na písemně připravené otázky ohledně psychologicky důležitých problémů (škola, rodina, sport atd.). Tyto informace pak mohou trenérům napomoci porozumět dětem.

Další z metod, kterou jsem využila i já ve svém výzkumu, je metoda pozorování, kdy pozorujeme dítě v přirozeném dění. Je velmi rozšířená v psychologii sportu. Pozorovatel si může udělat tzv. „obraz“ o pozorovaném, zpracovat ho dle pozorovaných kritérií a poté ho může posuzovat.

Mezi velmi atraktivní metody, kdy se v krátkém čase dá zjistit hodně hodnotitelných údajů, patří také metody dotazníkové. Nesmíme zapomínat na to, že je důležité, aby respondent nebyl ničím a nijak ovlivňován (svým okolím, tím, co je zrovna moderní atd.) a odpovídal podle sebe a toho, co si opravdu myslí. Odpovědi se většinou zpracová-

vají kvantitativně (srov. Slepíčka, Hošek a Hátlová 2020). Při mém pozorování jsem zjistila že, v týmu, který jsem pozorovala, používají dotazníkovou metodu zjišťování na konci školního roku (dotazník vyplňují děti i rodiče). Samozřejmě je mnohem více metod zjišťování a pozorování v psychologii sportu (srov. tamtéž), ale popsala jsem jen ty, o kterých si myslím že jsou pro moji práci důležité.

Projekt také zahrnuje metody pedagogického působení, které využívají psychologických poznatků k naplnění psychologicky definovaných cílů u sportovce či sportovní skupiny. Nejčastější je aplikace těchto metod působením trenéra na sportovce, například pohovorem (verbální působení). Velký vliv má i neverbální komunikace. Při verbálních metodách jde zpravidla současně také o vyslechnutí problému sportovce. Důležitá je také ventilace napětí humorem nebo odvedení pozornosti od problému. Přitom je nutné vyvarovat se také chyb, jako je vyčítání, ironizace, hádání se apod. (srov. Slepíčka, Hošek a Hátlová 2020).

V projektu se také využívají metody zpětné vazby, jak jsem také mohla vidět v přímé praxi na každém tréninku. Je to využití pocitů, myšlenek, nápadů, rad apod., jak od dětí, tak od trenérů samotných. Děti mají možnost se vyjádřit k průběhu tréninku. Mohou sdělit všem, jak se jim trénink líbil nebo nelíbil, jaké z něho mají pocity a co by se mohlo změnit. Účastníci jsou vyslechnuti a nejsou přerušováni trenéry, ani ostatními sportovci (pokud nepoužívají vulgarismy nebo agresivní způsoby, např. neřvou po ostatních). Poté trenéři vyvíjejí snahu, pracovat s informacemi od účastníků. A pokud nenavrhují úplné nesmysly, chtějí trenéři účastníkům vyhovět.

Zpětná vazba neprobíhá jen v přítomnosti dětí, ale i trenéři sami si dávají zpětnou vazbu po tréninku, kde si mezi sebou sdělí, jaký byl trénink z jejich pohledu, poradí si při řešení situací, řeknou si, co kterým dětem nešlo, jak se děti chovaly k nim samým i k sobě navzájem. A mají snahu zlepšit to, co se jim nepovedlo. Také jsem zažila situaci, že trénink probíhal velmi dobře, a při zpětné vazbě se trenéři jen navzájem pochválili. Tato metoda zpětné vazby mi přijde jako snadnější způsob, jak se s dětmi navzájem otevřít a lépe komunikovat. Mohou se při tom zjistit i důležité problémy, kterých si při tréninku trenér třeba nevšimne. Ať už jde o konflikty mezi dětmi nebo jen o cviky, které jim zrovna nešly.

To vše se odráží do atmosféry v týmu. Například vzhledem k tlaku, který byl vyvíjen na trenérky v období protipandemických opatření souvisejících s covid-19, jsem

mohla pozorovat, jak se využívání metod zpětné vazby následně zintenzivnilo. Cílem bylo, aby byly děti na tréninku spokojené a měly motivaci chodit na tréninky.

Projekt se zaměřuje také na porozumění tomu, jaké existují komunikační typy. Pomůže trenérům pochopit, že každý se rodíme s určitými komunikačními schopnostmi, přičemž se zde pracuje s předpokladem, že každý člověk má vrozený určitý komunikační typ. Tyto komunikační typy ovlivňují člověka již od dětství. Kopsová a Kops (2016) rozlišují čtyři komunikační typy u dětí:

- **Pocitový komunikační typ** – Je založen hlavně na pocitech a emocích. Ty však mohou být v dětském věku velmi matoucí, a tak je děti neumí řádně vyjádřit a tím sdělit, co vlastně chtějí. V případě tohoto typu se doporučuje na děti nespěchat a nechat je samostatně a v klidu se vyjádřit.
- **Rozumový komunikační typ** – Tento typ musí mít také svůj čas. Má rád, když má ke všemu dostatečné informace a data. U tohoto typu můžeme využít časové plány a seznamy. Velmi ocení přehlednost informací v komunikaci.
- **Obrazový komunikační typ** – Je to velmi kreativní a velmi aktivní typ. Má málo trpělivosti. Pokud pracuje s texty, často má všechno zvýrazněné a podtrhané barevně. Lépe se učí, když má k dispozici jen základní informace. Je zbytečné ho zaplavovat argumenty a emocemi.
- **Sluchový komunikační typ** – Dítě tohoto komunikačního typu nepotřebuje ke komunikaci oční kontakt. Spíše bude k mluvčímu nakloněno uchem, přitom se může zdát, že nevnímá. Potřebuje být ale vyslyšeno. Je velmi citlivé na vysoké a hlasité zvuky, takže se bude vyhýbat místům a situacím, kde bude hluk. Při poslouchání může dělat další činnosti.

V projektu se zdůrazňuje, že je důležité porozumět všem těmto typům a naučit se s nimi pracovat. Zároveň je důležité i to, že dítě může být i dva komunikační typy najednou. Součástí knihy *Jak se domluvit s tygrem* (Kopsová a Kops 2016) je také dvanáct karet pro lepší a snazší komunikaci s dětmi, které jsem mohla vidět, jak jsou používány i v praxi.

V rámci projektu je pozornost věnována i tomu, jak připravit kolektiv na to, že přijde někdo nový, aby ho kolektiv lépe a snadněji přijal a neměl proti němu hned na začátku předsudky. Souvisí to s praktickými radami, jak nové členy představit a jak je přivítat, aby nebyli hned od začátku špatně zařazeni „ve škatulkách“. Je například důležité

představit nováčka, ale nezapomenout na to, že se jemu musí představit i ostatní. Je to krok při seznamování, na který se často zapomíná. Nejen ve sportovním týmu, ale i v běžném životě.

5 Vlastní výzkum procesu adaptace ve sportovním týmu

5.1 Cíl a průběh výzkumného šetření

Základní otázkou mého výzkumu bylo, jak ve zkoumaném gymnastickém oddíle probíhá adaptace dětí (nových členů oddílu) a jaké metody podporující adaptaci využívají trenérky oddílu. Zajímalo mne také, zda je možné vypořádat vliv těchto metod na adaptaci dětí. Oddíl jsem zkoumala po dobu šesti měsíců. Začala jsem s pozorováním v červnu 2021. Po prvních dvou měsících se můj průběh pozorování změnil tak, že jsem mohla vyzkoušet některé tréninkové aktivity zorganizovat sama. Pozorování se tak změnilo na zúčastněné. Mohla jsem pozorovat i jak mě děti přijaly.

Sledovaný oddíl působí v Českých Budějovicích. Má celkem 30 členů (děti ve věku 6–15 let) a 3 trenérky. Děti jsou rozděleny na skupiny podle věku. Já jsem zkoumala skupinu ve věku 9–11 let. Hlavní metodou výzkumu bylo pozorování. Rozhovory s trenérkami byly jen doplňkovou metodou pro objasnění toho, co jsem pozorovala. Mé pozorování procesu adaptace jsem ilustrovala na dvou dívkách, které byly osobnostně rozlišné (dále uváděná jména jsou byla z důvodu zachování anonymity změněna). Díky tomu bylo také možné sledovat vliv metod na různých osobnostech.

S jednou z trenérek jsem do tohoto oddílu dříve chodila jako člen, poté jako pomocník. Díky tomu mě trenérky nechaly pozorovat je a pomáhat jim. Když jsem zjistila, jaké metody používají, velmi mě to zaujalo a začala jsem se o tento projekt více zajímat.

5.2 Pozorování v praxi

Vybraný gymnastický tým jsem pozorovala v období šesti měsíců. První dva měsíce jsem byla jen pozorovatel. Chodila jsem na tréninky a soustředění a pozorovala nově přichozí členy. Viděla jsem, jak se děti chovají na trénincích i mimo ně (šatna, volné rozcvičky, venku před tělocvičnou). Viděla jsem situace, kdy trenérka využila znalostí získaných

v rámci projektových školení a metod, které podle mého napomohly tyto situace jednodušeji vyřešit. Poté jsem se zapojila jako pomocný trenér skupiny, ve které byly i dvě nově příchozí dívky, a mohla jsem v tomto období porovnat, jak se začleňovaly do kolektivu a jak jejich adaptaci napomohly metody používané v tomto týmu.

Zúčastnila jsem se také části kurzu, který vedla jedna z trenérek, a snažila jsem se zde lépe pochopit, jak metody fungují. Dávala jsem si záležet, abych viděla a zažila řešení nějakého konfliktu nebo nezdaru, a pozorovala jsem, jak si s těmito situacemi trenéři poradí. Pozorovala jsem nejen průběh tréninků, ale také dalších soustředění a závodů. Všimla jsem si také, jaká je atmosféra v týmu, jak děti komunikují spolu a s dospělými.

Účastnila jsem se také setkávání trenérek. V týmu je již zavedeno jako „rituál“, že po každém tréninku je prostor pro zpětnou vazbu. V tomto týmu působí celkem tři trenérky. Všechny trenérky i se mnou si po tréninku vždy společně sedly a řekly si, jaké to ten den bylo, co se povedlo nebo nepovedlo, jak se chovaly děti k sobě navzájem a jak k trenérkám, co do příště vylepšit apod. Také jsme si navzájem radily, jak by kdo danou situaci řešil. Tato nová zkušenost byla pro mě velmi přínosná a myslím si, že by se takto mělo postupovat více. Hodně to napomohlo i trenérkám.

5.3 Průběh tréninků

První trénink, na který jsem šla jako pozorovatel, začal tím, že jsem byla dětem představena a trenérky jim řekly, co tam dělám a jak dlouho s nimi budu trávit čas. A hlavně byly děti informovány o tom, kdo jsem. Také se dozvěděly, že od příště budou mít mezi sebou dvě nové dívky. Trenérky se dětí ptaly, jestli se těší na to, až poznají nové děti a jejich „tygry“. Byla to příprava týmu na nově příchozí členy. Poté trénink probíhal jako vždy. Na druhý trénink už přišli noví členové. Jedna z trenérek si je vzala na chvíli stranou a povídala si s nimi, i pomocí komunikačních kartiček, aby zjistila, jaký komunikační typ jsou a jak s nimi má pracovat.

Když jsem trávila první dva měsíce pozorováním, mohla jsem vidět, jak probíhají tréninky a soustředění. Tréninky se konaly dvakrát týdně po dobu dvou a půl hodin. U tréninků je důležitá pravidelnost. Děti se sejdou na určitou hodinu u tělocvičny. Jedna z trenérek jim otevře a mohou se jít převléknout do sportovního oblečení. Už tam jsem mohla vidět, jak se děti k sobě navzájem chovají bez přítomnosti dospělých a jaká je mezi nimi atmosféra.

Jakmile jsou děti převlečené, sejdou se v tělocvičně, kde začne probíhat „volná rozcvička“ (každé dítě předvede nějaký cvik na protažení). Mezitím si trenérky připraví nářadí, které budou ten den potřebovat (žíněny, kladinu, kruhy atd.), podle tréninkového plánu. Poté se děti rozdělí do skupin podle věku. Na každou trenérku připadá cca 10 dětí. Trenérka začíná rozcvičkou, aby byli děti správně protaženi a předešlo se zbytečným zraněním. Jednotlivé skupiny začínají na různých stanovištích. Jedna u hrazdy, jedna u kladiny atd. Po nějakém čase se skupiny vystřídají, jak je potřeba. Například podle toho, na jaké závody se připravují a co daná skupina zrovna potřebuje zlepšit.

Po dvou hodinách cvičení následuje hromadné závěrečné protažení. Skupinky se spojí a cvičí podle trenérky. Jakmile jsou děti protaženy, sednou si do kroužku a začne probíhat závěrečná zpětná vazba, která je řízena tak, aby dítě bylo vyslechnuto (když jeden mluví, ostatní jen poslouchají). Tady děti mohou sdělit své pocity z tréninku i to, co se jim líbilo a co zase ne. Každé dítě má možnost se vyjádřit jak k trenérkám, tak k ostatním účastníkům. Samozřejmostí je slušnost, žádné vulgarismy ani křik na ostatní členy se netolerují, na toto trenérky dohlížejí. Myslím, že je to velmi dobré na podporu komunikace mezi dětmi a trenérkami. Všimla jsem si, že děti se nebojí vyjadřovat před svými vrstevníky a trenéry. Na závěr se uklízí nářadí, které bylo využito. Na úklidu se podílejí i děti. Pro děti tímto trénink skončil.

Trenérky si poté dávají ještě zpětnou vazbu mezi sebou, kde probírají, jak celý trénink probíhal a jestli bylo vše v pořádku, co by změnily a radí si v řešení situací.

Hodně mě překvapilo, jak zpětná vazba funguje a jaký to má vliv na atmosféru v týmu. Komunikaci s dětmi jsem vnímala jako velmi otevřenou. Bylo vidět, že nově příchozí dívky se ze začátku bály něco říct, ale po čase zjistily, že je nikdo neodsoudí a že se mohou otevřeně vyjádřit. Myslím si, že tato zpětná vazba také velmi napomáhala dívkám se zapojit do kolektivu.

5.4 Proces adaptace ve sportovním týmu na příkladu dvou nově příchozích členů

Pozorovala jsem, jak se dvě nově příchozí dívky adaptují do týmu a jak je ostatní přijmou. Takto jsem zkoumala, jestli mají na proces adaptace opravdu nějaký vliv metody, které jsou využívány v projektu Tygří svět. Na základě zjištění, která vyplynula z mého pozo-

rování, jsem proces adaptace rozdělila do čtyř fází: seznámení, rozkukávání, přijetí a úplná adaptace.

5.4.1 Seznámení

Nově přichozí se během prvních tréninků seznamují s chodem, pravidly a způsobem fungování týmu. Dozvědí se, jak funguje zpětná vazba, zjistí, jaký je jejich „tygr“. To usnadní jejich komunikaci s ostatními. Pomůže jim to při zařazení se do skupiny. A také zjistí všechny potřebné informace týkající se tréninků. Jsou také seznámeny a představeny členům týmu a začnou se pomalu „rozkukávat“.

Eliška

Eliška (10 let) přišla na první trénink s tatínkem. Bylo na ní vidět, že se hodně stydí a bojí se projevit. Většinu času tréninků chtěla trávit sama stranou a nejevila ani chuť si něco vyzkoušet. Při prvních trénincích nechtěla ani na volné rozcvičce ukázat nějaký cvik. Během prvních tréninků se nezapojovala ani do zpětné vazby. Spíše byla „pozorovatel“. Seznámení s prostředím a pravidly, jak to při tréninku chodí, proběhlo v pořádku. Rychle pochopila systém tréninků a nebyl s ní žádný problém. Vše dělala, kdy měla a jak měla. Je vidět, že se sportem měla zkušenosti a měla základní návyky už z rodiny. Byla pohybově velmi nadaná.

Trenérka se po rozhovoru s maminkou Elišky dozvěděla, že je Eliška dost „vyplašená“ z nových lidí a hůře se zapojuje do kolektivu. Rodiče Elišky nemají se sportovní gymnastikou sice žádné zkušenosti, ale je vidět, že se zajímají o to, jak to Elišce jde a jak si vede. Komunikují s trenéry téměř po každém tréninku.

Jana

Jana (9 let) poprvé přišla na trénink rovnou ze školy sama. Byla velmi akční, komunikativní a kreativní. Do všeho se zapojovala, vše si chtěla zkusit. Velikost skupiny jí nedělala žádný problém. Každý cvik, který mohla, chtěla hned umět. Akorát neměla dost trpělivosti. Když jí něco nešlo, hned se začala vztekat. Bylo vidět, že do cviků je velmi zapálená a má úsilí je zvládnout za každou cenu, i když nebyla ze začátku moc pružná a ohebná. Seznámení s týmem a pravidly proběhlo bez problémů stejně jako u Elišky, ale dodržo-

vání pravidel, co smí a co ne, jí dělalo docela velký problém. Chodila na náradí, na které neměla, sama bez nahlášení chodila do šatny během tréninku apod.

Na gymnastiku chodí i starší sestra Jany, takže její rodiče ví, jak to v týmu chodí a také se zajímají o to, jak to Janě jde. Nekomunikují s trenéry tak často jako rodiče Elišky, ale komunikují dostatečně, aby měli o všem přehled.

5.4.2 Rozkukávání

V tomto období se dívky začínají zapojovat do kolektivu. Začínají se vyvíjet vztahy s ostatními členy i trenéry. Ale stále se rozkukávají. Teprve se začínají orientovat v tom, jak to v týmu chodí, a zjišťují také své hranice, co mohou a co ne. Během tohoto období nebyly trenérkami využity žádné zvláštní způsoby práce s dětmi, trenérky ale změnily organizaci tréninků tak, aby vznikly menší skupinky dětí a aby tak začlenění nových členů do kolektivu bylo snazší (viz níže).

Eliška

Eliška se stále stydí a bojí se zapojit do kolektivu. Má problém účastnit se skupinových aktivit. Raději si dělá cviky sama, bez ostatních dětí. Cviky jí velmi dobře jdou, usiluje o to je dělat tak, jak má, a vyhovuje jí, když trenérka předcvičuje a ona dělá cviky podle ní. Když je pauza na to, aby se děti napily, nebo jakýkoliv volný čas mezi cvičením, Eliška je stranou od ostatních. Občas prohodí pár slov s Janou (asi proto, že jsou obě nové), ale jinak se spíš dívá na ostatní.

Trenérky si tohoto problému všimly, a proto rozdělily skupinu po dobu několika tréninků na dvě menší skupiny po cca třech dětech. Tu, ve které byla Eliška, jsem měla na starosti já spolu s jednou trenérkou. Skupinky byly vytvořeny proto, aby se měla Eliška možnost snáze rozkukat v menším počtu dětí. Po čase jsme skupinu spojily zase dohromady, a byl vidět veliký pokrok v jejím překonávání ostychu. Například při volné rozcvičce už se nebojí zapojit a ukázat také cvik. To byl pro ni velký bod zlomu.

Jana

Jana se do kolektivu zapojuje velmi rychle. Chce se hned se všemi bavit a má do všech aktivit dost velký elán. Ve všem si přeje být nejlepší, nejrychlejší, i když jí to občas nejde.

Trpělivost není její silná stránka. Po několika trénincích byl vidět progres v ohebnosti a pružnosti dívky.

Skupinové aktivity jí nedělají žádný problém. Ve vztahu k trenérkám je lehce přidrzlá (odmlouvá a, když se jí řekne, co nesmí dělat, tak to stejně udělá), ale je to stále v mezích. Na některé děti je až moc akční a kontaktní. Stále zkouší hranice toho, co smí dělat a co ne. I když už to není až tak časté, občas si odběhne bez ohlášení za starší sestrou, která je v jiné skupině, nebo leze na nářadí, kam nemá.

5.4.3 Přijetí

Po uplynutí třech měsíců jsem začala pozorovat výrazný vývoj vztahů v týmu a jak ostatní členové přijali nové dívky. Pro tuto fázi je důležité zmínit, že proběhlo i víkendové soustředění, kdy spolu děti trávily i čas mimo trénink a mohly se lépe poznat. V rámci soustředění proběhla i krátká prezentace ohledně prevence šikany. A samozřejmě také příprava na nadcházející gymnastické závody. V rámci soustředění jsem také sama zorganizovala nějaké aktivity a hry využívající metody na podporu adaptace.

Eliška

Stále se u ní projevuje ostych pře ostatními, ale už v mnohem menší míře. Zjistila, že se může projevit, a nic se jí nestane. Při závěrečných zpětných vazbách se občas také vysloví a řekne, jak se jí trénink líbil a proč.

Během soustředění proběhly mimo cvičení také různé komunikační hry, které Elišce hodně pomohly s vyjadřováním. Hrála se například hra s názvem „Na slovíčko“ nebo se využily komunikační kartičky od autorů tygřího světa (s těmi jsem aktivitu organizovala já). Už ke konci soustředění bylo vidět, jak se Eliška zapojila a jak začala lépe komunikovat s ostatními, a to nejen při cvičení, ale i při společných hrách, při jídle apod.

Jana

Jana se velmi zklidnila ve svém zkoumání hranic. Akceptuje, že když bude chtít za sestrou nebo na záchod, musí to nahlásit. Také že nesmí na kladinu, hrazdu nebo jiné nářadí sama, kvůli bezpečnosti. Je u ní patrná velká změna v dodržování pravidel. Na soustředění se velmi snažila cvičit tak, jak má. Jde u ní vidět velké zlepšení v pohybu, zlepšení koordi-

nace i mírné zlepšení v trpělivosti. Její silná touha být dobrá ji hodně posunula dál. Když jí něco nejde, není hned vzteklá.

Výrazněji se také zapojila při komunikačních hrách. Trenérka jí vysvětlila, že na některé děti nemůže být tolik kontaktní. Začala se snažit to respektovat, a tak ji i ostatní mezi sebe lépe přijali. Využití komunikačních kartiček při soustředění napomohlo i týmu, k tomu, aby pochopili, jak s Janou komunikovat.

5.4.4 Úplná adaptace

Po uplynutí přibližně šesti měsíců již bylo možné pozorovat, že nově příchozí plně splynuly s kolektivem týmu. Zapojují se zcela běžně do společných aktivit. Nově příchozí se staly plnohodnotnými členy týmu, a to jak při cvičení, tak v běžném fungování kolektivu. Jde to vidět i na podpoře ze strany ostatních členů týmu při jejich prvních závodech. Průběh těchto závodů, kterých se zúčastnily obě dívky (závody proběhly šest měsíců poté, co přišly do týmu), byl v pořádku a bez problémů. Na závodech byly obě nové členky týmu, vzhledem k tomu, že se jednalo o nováčky, velmi úspěšné. Metody, které byly v této fázi využity, se staly rutinní záležitostí. Zpětná vazba byla už i pro nováčky klasickým a automatickým zakončením tréninku. Občas se také během tréninků odehrála nějaká hra na podporu komunikace.

Eliška

Při závěrečných zpětných vazbách se vyjadřuj mnohem více. Řekne, i když se jí něco nelíbí, nejen to hezké. O pauzách už není sama stranou, ale našla si kamarády a baví se s nimi. Na radu trenérky už Elišku po tréninku nevyzvedávají rodiče, ale chodí s ostatními, což jí dle mého velmi prospělo. Také se začala zapojovat do společných aktivit. Její cvičení se zlepšilo, takže na závodech byla ve své kategorii úspěšná. Byla vidět i velká podpora ostatních členů týmu z publika. To jí v komunikaci s ostatními velmi zvedlo sebevědomí.

Jana

Jana začala plně respektovat pravidla. Zklidnila se i v komunikaci s ostatními členy. Její velká snaha vedla k progresu v oblasti pohybu. Už zvládla cviky, které byly pro ni na začátku velmi obtížné. Její trpělivost se také velmi zlepšila. Nevzteká se, když jí něco

nejde. Při závodech se snažila i podporovat ostatní a plně se zapojila také do zpětné vazby. Jana se nebála vyjadřovat už od začátku, ale měla tendence nevyslechnout ostatní. Trenérky ji musely trochu uklidňovat. To v této fázi už nemusí. Oproti Elišce Jana více argumentuje a reaguje na postřehy ostatních. Reaguje v klidu a s tím, že je vyslechně. Tým se s Janou naučil správně komunikovat, takže ostatní už z ní nejsou vyplašení a ví, co od ní čekat.

Závěr

Moje bakalářská práce byla zaměřena na metody napomáhající adaptaci dětí do sportovního týmu. Pozorovala jsem a poté si i v praxi vyzkoušela tyto metody v období šesti měsíců. Bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě základní části. Teoretickou, kde popisují základní témata, která se týkají mé bakalářské práce, a praktickou, která je věnována tomu, jak probíhá adaptace v praxi a jaké metody jsou přitom trenéry využívány.

Na základě toho, co uvádí odborná literatura, bych proces adaptace charakterizovala jako přizpůsobení se podmínkám prostředí, do kterého se chce člověk zapojit. Úspěšně zadaptované dítě do sportovní skupiny se pozná tak, že se na trénink těší a má radost nejen z pohybu, ale i z kontaktu s ostatními členy týmu. Tento výsledek je hlavním cílem metod podporujících adaptaci. Trenéři adaptaci podporují nejen kvůli podpoře pozitivního klimatu v týmu, ale také proto, že úspěšná adaptace vede k lepším výsledkům a větší motivaci sportovců. Kontakt a komunikace s ostatními jsou pro dítě velmi důležité a napomáhají k jeho osobnostnímu rozvoji. Adaptaci ve sportovním týmu ovlivňují i faktory, jako je podpora rodiny, osobnost sportovce i trenéra a klima v týmu.

Rychlejší a snazší adaptaci můžeme z určité části jako trenéři napomoci, například pomocí metod, které propaguje projekt Tygří svět. Tento projekt jsem ve své bakalářské práci stručně popsala, protože z něj vychází praxe trenérek, kterou jsem při svém výzkumném šetření pozorovala.

S popisovanými metodami mě seznámila sportovní trenérka, se kterou se osobně znám. Sama se o problém adaptace, jak uvádí i v rozhovoru, jehož část jsem zaznamenala a uvedla v příloze I, začala zajímat kvůli své dceři a jejím problémům s adaptací v nové škole. Myslím, že i tato osobní motivace trenérů je významným faktorem ovlivňujícím to, jak se se sportovním týmem pracují.

Při pozorování sportovního týmu jsem viděla proces adaptace od samého počátku – včetně toho, jak probíhá příprava týmu na nově příchozí dívky před tím, než přijdou, aby se necítily odcizené. Když dívky přišly do týmu, to první, co trenérka udělala, bylo zjištění jejich komunikačního typu (vyjádřeno metaforou programu Tygří svět, „jakého mají vlastního tygra“). Tento krok volí trenéři proto, aby věděli, jak s novými dětmi začít

komunikovat a pracovat. Myslím si, že tato příprava týmu a zjištění komunikačního typu dětí velmi pomohlo při dalším seznamování a v lepší komunikaci.

Pozorovala jsem celý proces zapojování dvou nově příchozích dívek do sportovního kolektivu během šesti měsíců. Domnívám se, že jejich adaptace proběhla v obou případech úspěšně, byť obě dívky byly osobnostně velmi odlišné. Překonal se Eliščin ostych z ostatních. Také přílišná Janina akčnost, nerespektování pravidel a zároveň veliká potřeba a překotnost a nepřiměřenost kontaktu vzhledem k ostatním dětem se časem zvládla.

Myslím si, že tomu metody Tygřího světa jistě napomohly. Komunikace je základem společenského života a s tímto umí tyto metody velmi dobře pracovat. Cílem závěru mé práce bylo zhodnotit, jestli využívané metody opravdu fungují v tom smyslu, že adaptaci napomáhají. Jsem si vědoma toho, že každé dítě je jiné, má jiný životní příběh a jiné problémy. Adaptaci může navíc ovlivňovat mnoho faktorů. Ale díky tomuto výzkumu jsem pochopila, jak důležitý je tento problém.

Adaptaci nových členů sportovní trenéři často moc nechtějí řešit, spíše se zaměřují na dobré výsledky svých svěřenců. Pokud takto postupují, myslím, že nechápou, jak je důležitá i psychika pro sportovce, dospělé i děti. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že bych jako malá ocenila, kdyby mi někdo nějak napomohl se zapojit do kolektivu, když jsem byla nová.

Při mém pozorování jsem viděla progres u obou sledovaných dívek a úplné, úspěšné splynutí s kolektivem. Přitom ani v jednom případě není možné říci, že by tento proces byl snadný nebo bezproblémový, nebo dokonce automatický. Myslím, že bez záměrné podpory ze strany trenérů by adaptace těchto dívek nemusela být úspěšná. Proto si myslím, že metody, kterých jsem si v praxi všimla, opravdu adaptaci dětí do nové sociální skupiny napomohly.

Jedna z metod, které jsem pozorovala, byla zpětná vazba. Ta mě velmi zaujala tím, že členové týmu se mohli otevřeně vyjádřit k čemukoliv, co se jim nelíbilo nebo naopak líbilo. A nebyli za svůj názor „potrestáni“. Velmi to usnadňovalo komunikaci mezi trenéry a sportovci. A bylo vidět i na nových dívkách, že se jim to zamlouvá. Když se k něčemu vyjádřily a rozpovídaly se, tým je hned lépe přijal.

Také zjištění komunikačního typu nových dívek bylo podle mého hodně přínosné pro jejich adaptaci. Hlavně tím, že se pak s nimi správně a pro ně srozumitelně komunikovalo. To také hodně napomohlo adaptaci u obou dívek.

Zpracovávat toto téma bylo pro mě velmi zajímavé a určitě se o něj budu zajímat i nadále. Tato práce by mohla být využita také k motivaci pro trenéry, aby se více zajímali o sociální vazby ve svém týmu.

Seznam použité literatury

- BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0.
- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
- GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-28-7.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1973.
- KOPSOVÁ, Kamila a Petr KOPS. *Jak se domluvit s tygrem, aneb Učíme se tygrijsky*. Brno: Edika, 2016. ISBN 978-80-266-1046-5.
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. 3. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
- MOHAUPTOVÁ, Eva. *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-042-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
- SEKOT, Aleš. Socializace sportem – nezastupitelná součást výchovného procesu. In *Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-084-8.

- SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8.
- SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006a. ISBN 80-210-4201-X.
- SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*. 3. vyd. Brno: Paido, 2006b. ISBN 80-7315-126-X.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.
- SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

Seznam příloh

Příloha I. Přepis rozhovorů s respondentkou 1

Příloha II. Přepis rozhovoru s respondentkou 2

Přílohy

Příloha I. Přepis rozhovorů s respondentkou 1

Pozn. Jedná se o přepis rozhovoru, který probíhal při dvou různých setkáních.

Tazatel: Kateřina Jochová

T: Proč si myslíš, že je důležité, aby se děti adaptovaly do sociální skupiny?

R1: No, aby děti lépe fungovaly například v té gymnastice. Je důležité, aby se zapojily do sociální skupiny. Musí je to tam bavit. A to bez adaptace nepůjde. Když je to nebude bavit s ostatními v týmu, budou se cítit osaměle a nebudou se chtít zapojovat do společných akcí. Poté mohou vydat horší i výkon. A není to jen ve sportovním týmu. I ve škole nebo kdekoli jinde to tak může být.

Z vlastní zkušenosti vím, jaké to je, když se dítě nezadaptuje do sociální skupiny. Moje dcera s tím měla velký problém, když jsme se přistěhovali. Nastoupila do nové školy do třetí třídy. A bohužel nezapadla do skupiny ve třídě moc dobře. Ze začátku to nějak zvládala, ale po čase začala dělat, že je nemocná a že do školy nemůže. Myslela jsem si, že je to kvůli nějakému testu nebo známkám. Ale ty měla ze začátku v pořádku. Tak jsem jí začala do školy „nutit“. A ona se vážně začala ve škole zhoršovat. Nepomáhalo nic, ani doučování, ani proslovy doma, jak se má víc učit. Zpětně myslím že jí moje proslovy moc nepřidaly. Po čase začala mít horečky, začala hubnout a měla velkou absenci. Nátlak na psychiku byl docela veliký. Například ode mě na výsledky ve škole. A zpětně jsem zjistila, že se cítila dost sama. Až když jsem si k ní v klidu sedla a povídaly jsme si, tak jsem zjistila že, nemá kamarády a na obědy nechodí, protože nemá s kým sedět. Plakala, že by chtěla zpět na starou školu. Tak hned druhý den jsem to šla zařídit, a časem se srovnala. Zlepšila si známky a byla zase šťastnější. Zpětně mě velmi mrzí že jsem to nezjistila dřív. A musela tohle chudák prožívat skoro celý školní rok.

T: Zajímavé.

R1: Tahle moje životní zkušenost mě přivedla na to, abych se více zajímala o děti v mém týmu. Nejen o jejich výsledky, ale také o to, jak spolu vycházejí. A vzpomněla jsem si na stáž v Londýně a na to, jak tam s dětmi pracovali. V tu chvíli jsem začala hledat, jestli tady v Česku není něco podobného, a bylo. Šla jsem na první školení, a hned se mi to velmi zalíbilo a začala jsem tyto způsoby používat. Je důležité, aby se děti cítily v kolektivu dobře a byly tam šťastné, jinak to nebude správně fungovat nikdy.

...

T: Ráda bych se tě nejprve zeptala na metody, které používáte, a jak napomáhají adaptaci dětí do týmu?

R1: Myslím si, že tyto metody jsou velmi komplexní. Zahrnují seznamovací hry, typy na průběžné zapojení dětí do kolektivu, ale také posouzení úspěšné adaptace. Ale je mi jasné, že všechny děti nejsou stejné. A tím pádem neexistuje jediný správný recept na adaptaci.

T: Takže tyto metody vám nezaručí jistou adaptaci dítěte?

R1: Určitě to není jediná správná cesta, jak děti zapojit do sociálního kolektivu. Každé dítě je jiné, to si určitě musíme uvědomit. Tyto metody pouze napomáhají k rychlejší a kvalitnější adaptaci.

T: Jak dlouho už jsi trenérkou tohoto týmu a jak dlouho používáš tyto metody?

R1: Ted' v září jsem trenérkou 10 let. Tyto metody jsem poznala před pěti lety na stáži v Anglii. Ale používat jsem je začala před třemi.

T: Do jak velké skupiny dětí se musí nově příchozí adaptovat?

R1: To je různé podle věku. Ale skupina, kterou zkoumáš ty, ve věku 9–11 let, má 10 členů. Je to skupinka složená ze 7 holek a 3 kluků. A většinou jsme na tuto skupinu dvě trenérky. I když, ted' mi moje kolegyně na nějakou dobu onemocněla, a musela jsem na ně být sama. To byl docela šrumeček. Snad už příští týden přijde.

T: Víím, že vám přišly nové dvě slečny do této skupiny. Je těžké začleňovat děti do kolektivu sama?

R1: S jednou slečnou bylo vše v naprostém pořádku. Zapojovala se do her i do tréninku. A začala se postupně bavit s ostatními. S tou druhou to bylo těžší. Nechtěla se zapojovat do aktivit. Byla hodně odtažitá a vypadala dost smutně. Tak jsem zkusila rozdělit skupinu na dvě menší skupiny. Aby měla jednodušší seznámení. A myslím si, že to časem zabralo.

T: Myslíš si, že tyto metody se mohou využívat i jinde než ve sportovním týmu?

R1: Určitě dají, tyto metody nejsou určené jen pro sportovní týmy. Ale hry nebo přístup může člověk využít i v reálném životě. A hlavně ve školství. Mně osobně hodně pomohly na dětském táboře, kde jsem měla na starosti nováčky.

T: Děkuji za spolupráci a tvůj čas.

Příloha II. Přepis rozhovoru s respondentkou 2

Tazatel: Kateřina Jochová

T: Na začátek bych se tě chtěla zeptat, jestli jsi někdy zažila špatný průběh adaptace?

R2: Ano, zažila. S jednou slečnou, která se přistěhovala v půlce školního roku. Nechtěla se vůbec zapojovat. Často řekla, že jde na záchod, a schovala se do šatny. Nebo si cvičila sama v koutě. Bylo na ní vidět, že ji cvičení baví, ale v kolektivu pracovat nechtěla.

T: A jak jste tuto situaci řešily?

R2: Její věkovou skupinu jsme rozdělily na tříčlenné skupinky. Aby měla seznámení s užším kruhem dětí. Poté jsme skupinky pomalu spojovaly do větších. A postupně se začala zapojovat a teď už se normálně zapojuje a má kamarády.

T: Je na vás vyvíjen nějaký tlak ze strany rodičů, jak na adaptaci, tak na výkon?

R2: Musím se přiznat, že po karanténě byl ten tlak jak na děti, tak na nás mnohem větší. Rodiče nechtěli, aby jejich děti trávily čas u počítačů anebo doma u televize samy. Chtěli, aby se jejich děti hýbaly a měly kolem sebe dobrou společnost ostatních vrstevníků. Proto jsme začaly používat i dotazníky, na konci roku, pro snazší zjištění informací a lepší komunikaci s rodiči i dětmi.

T: Jak jste na to reagovaly?

R2: Hned jak začali uvolňovat, tak jsme zorganizovaly jeden víkend v tělocvičně. Pro nově přicházející děti, kterých se nám po koruně přihlásilo docela dost. A tam jsme hráli seznamovací hry, chodili na výlety a začali se pomalu rozcvičovat. A další víkend jsme zorganizovaly také v tělocvičně. Ale tentokrát to bylo pro všechny děti.

T: Přišlo ti někdy, že bylo nějaké dítě v tvé věkové kategorii vyřazeno ostatními dětmi z kolektivu?

R2: Je pravda, že děti v mé skupině, což je věk 9–11 let, mají mezi sebou občas nějaké problémy, ale naštěstí se je podařilo vždy rychle vyřešit.

T: Myslíš si, že je zájem důležitý pro to, aby děti lépe fungovaly v týmu?

R2: Rozhodně ano. Je důležité, aby měly děti o cvičení zájem. Když jsou tu z donucení a nebaví je cvičit, tak je to velmi demotivující. Jak pro ně, tak pro nás jako pro trenéry. Když zjistíme, že je to tu nebaví, zkusíme dětem i rodičům navrhnout jinou variantu. Dáme jim na výběr z různých druhů kroužků.

T: Děkuji za spolupráci a tvůj čas.

Abstrakt

JOCHOVÁ, Kateřina. *Metody podporující adaptaci dětí ve sportovním týmu*. České Budějovice, 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce Petr Bauman.

Klíčová slova: adaptace, trenér, trénink, socializace, sport, sportovní tým, metody, projekt Tygří svět

Práce se zabývá metodami podporujícími adaptaci dětí ve sportovním gymnastickém týmu. Teoretická část vysvětluje, co je to pojem adaptace, popisuje socializační aspekty sportu a faktory, které ovlivňují adaptaci. Seznamuje také s projektem Tygří svět a popisuje, na jakých principech tento projekt funguje. V praktické části je obsažen popis vlastního výzkumného šetření. Tento výzkum proběhl v gymnastickém oddílu, který používá metody projektu Tygří svět. Základem těchto metod je správná komunikace, díky komunikačním typům, které komunikaci velmi usnadní. Proces adaptace dvou nových členů gymnastického oddílu je popsán na základě pozorování, které probíhalo 6 měsíců.

Abstract

Methods Facilitating the Adaptation of Children in a Sports Team

Keywords: adaptation, coach, training, socialization, sport, sports team, methods, “Tygří svět” project

The bachelor's thesis deals with methods facilitating the adaptation of children in a sports gymnastics team. The theoretical part explains what the concept of adaptation is, describes the socialization aspects of sport and the factors that influence adaptation. It also introduces the project of “Tygří svět” (Tiger World) and describes the principles on which this project works. The practical part presents research which took place in the gymnastics team which uses the methods of the Tiger World project. The basis of these methods is proper communication, thanks to communication types that make communication much easier. The adaptation process of two new members of the gymnastics team is described based on observations that took place over the period of 6 months.