



ČMSHb

Zátokpova 100/2  
160 17 Praha 6

+420 603 469 494  
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz  
www.cmshb.cz

## Specifika výchovy dívek v hokejbale

Zapojení dívek do hokejbalového prostředí má rok od roku stoupající tendenci. Zkusme se ovšem na zapojení dívek do hokejbalu podívat také z metodického pohledu a projít si důležité faktory pro sportovní a výkonnostní růst hráček.

V současnosti je hokejbal mezi dívkami čím dál populárnější. Vznikají nová družstva v kategoriích přípravek a roste hráčská základna aktivních hráček. Skvělou ukázkou práce s děvčaty je například klub v Berouně. Tam jsou děvčata nedílnou součástí žákovských a dorosteneckých týmů a zároveň mají dva ryze dívčí týmy v kategorii přípravek. Stále častější jsou také úspěchy reprezentačních výběrů na mezinárodní scéně. Ať už vítězství juniorek na Světovém poháru nebo úspěchy našich hráček na Mistrovstvích světa.

I přesto je bohužel pohled určité části veřejnosti, ale i některých hráčů a trenérů na dívčí potažmo ženský hokejbal stále dost staromódní. Zejména specifická skupina trenérů se často bojí, případně nechtějí mít ve svých týmech děvčata. V kategoriích od minipřípravek až po dorost, kde může být složení týmu smíšené, je na vině především obava z narušení vztahů mezi chlapci a děvčaty, nebo obava ze zranění. Trenéři často s děvčaty neumí pracovat tak, jako s chlapci.

### Sportovní aspekt. Porovnání výkonnosti dívek oproti chlapcům. Jak se liší v různých kategoriích?

Rozdíly mezi děvčaty a chlapci jsou anatomické, fyziologické i psychologické. Co se týče výkonnosti, tak ta je ovlivněna u dívek a žen například **menší výškou, nižší vahou, stavbou těla a psychikou**. Děvčata zpravidla nemají ani takový sklon k agresivitě, jako chlapci. Po technické a taktické stránce se ale chlapcům umí vyrovnat. Rozdíly mezi dívkami a chlapci se mění s věkem.

Když se zaměříme na rozvoj pohybové inteligence u děvčat, pravděpodobně se nám s nimi bude pracovat do cca. 10 - 11 let mnohem lépe než s chlapci. Jedná se tedy o kategorie U11 a U9. Děvčata bývají pozornější, vnímavější a pečlivější. Lépe se soustředí a jsou sociálně vyspělejší. Ani po fyzické stránce ale za kluky nezaostávají. Pokud je dívka dobře vedena a trénována, může chlapce v tomto věku předčít a rovnat se s nimi.

Změna pomalu nastává v kategorii mladších žáků, tedy ve věku kolem 11 - 12 let. Tam už se začíná projevovat dospívání a nastupující puberta. Chlapci začínají mít v mnohých činnostech navrch, což je způsobeno především rostoucí hladinou testosteronu. Děvčata v tomto období ale stále nezaostávají v technice a taktice. Samozřejmě je výkonnost v tomto věku ovlivněna i mentální a psychickou stránkou. Každé dítě je jiné. Nicméně dívky začínají ztrácet spíše po fyzické stránce. Opět ale platí, že pokud jsou děvčata dobře trénovaná, dokáží být vyrovnanými soupeřkami.

**Senzitivní období se u dívek a chlapců liší.** U některých schopností tato období začínají u dívek dříve, ale dříve u nich pak i končí.

- U koordinačních schopností můžeme toto období datovat mezi 7-11 rokem u dívek a u chlapců do 13 let. Poté dochází vlivem pubertálních změn k útlumu vývoje této schopnosti.
- Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet mezi 7-14 rokem. K jejich zlepšování dochází nadále, ale už spíše díky rozvoji síly (odvíjí se od množství svalové hmoty a hladiny testosteronu).
- Silové schopnosti jsou ovlivněny především produkcí pohlavních a růstových hormonů a na tréninkovém zatížení. U dívek je to v období mezi 10 - 13 rokem, zatímco u chlapců až mezi 13 - 15 rokem. U nesportujících žen končí silový rozvoj po 17 - 18 roce, u mužů kolem 18 - 20 roku.
- Vytrvalostní schopnosti jsou univerzální, lze je rozvíjet v kterémkoliv věku, ovšem v každém věku za použití rozdílných tréninkových metod a principů.
- U kloubové pohyblivosti dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji přibližně mezi 9 - 13 rokem. U dívek je možné začít s rozvojem již mezi 8 - 12 rokem života, přičemž k největšímu rozvoji dojde mezi 10 - 12 lety. S nástupem puberty pak úroveň růstu rozvoje pohyblivosti klesá.



V náplni tréninkových jednotek by tedy v kategoriích minipřípravků a přípravků měl být dominantní rozvoj všesportovních dovedností nad hokejbalovou specializací. V následujících kategoriích by se měl poměr mezi těmito složkami vyrovnávat. Od dorostenecké kategorie mohou být TJ se zaměřením na sílu a rychlost zařazeny samostatně.

## **Sociální aspekt. Jak dívky vnímají kolektiv a vztahy v týmu. Jak je to s emocemi?**

Děvčata dávají od dětství zpravidla přednost spolupráci před rivalitou, která převládá u chlapců. Odráží se to i v hokejbalu. Tam se snaží fungovat hlavně v zájmu kolektivu, komunikují a spolupracují s ostatními. Více než individualitu oceňují kolektiv. Téměř nikdy je nevidíme hodně vyčnívat nad ostatními. A pokud ano, nijak se tím nevytahují. Naopak se snaží vyzdvihovat i své ostatní spoluhráče a spoluhráčky.

To se odráží i v emocích. Svůj úspěch dávají také najevo velikou radostí, ale podělí se o ni s kolektivem. A právě radost a úsměv bývají pro dívky největším oceněním. V období puberty se jejich emoce začínají měnit. Jsou více citlivé na vnější podněty a více vše prožívají. To bývá nejtěžší období pro nás trenéry. Přiznejme si, že mnozí trenéři s tím pak umí obtížně pracovat. Zároveň toto období hodně ovlivňuje další setrvávání dívek u sportu. A právě to je v naší moci ovlivnit. Dalším důvodem, proč děvčata končí se sportem dříve, než chlapci je, že mají větší potřebu komunikace uvnitř týmu. Potřebují také vědět, že jsou trenéry a spoluhráči vnímány jako nedílná součást týmu.

### **Doporučení a rady pro trenéry:**

- podporujte hráčky ve spolupráci,
- děvčata nechvalte ve skupině,
- oceňujte u nich radost (ze hry, z povedeného provedení cvičení, akce atd.),
- nevedte je k nezdravé a přehnané soutěživosti,
- nechvalte jen za předvedený výkon.

## **Přístup trenéra. Jak by měl trenér k hráčkám přistupovat a čeho se naopak vyvarovat?!**

Přístup trenéra je základním faktorem. Právě na tomto faktoru hodně záleží. Není to zcela jednoduché. Trenérovi se při trénování děvčat a později žen vyplácí takt, pochopení a důvěra. Děvčata mají větší potřebu komunikovat s trenérem a preferují kondičně méně namáhavý, ale pestrý trénink.

Pro dívky je důležitá otevřená komunikace a vazby, přátelství a kamarádství v týmu. Důležité je komunikovat nejen po sportovní stránce, ale i v obecné rovině, o škole a mimosportovním životě. Trenér pak umí lépe odhadnout v jakém jsou rozpoložení a podle toho s nimi může efektivně pracovat. Po sportovní stránce jsou dívky rády, když s nimi trenér a realizační tým konzultují možnosti jejich zlepšení a stanovování dílčích cílů.

Dívky je v zásadě složitější motivovat než kluky. Mimo vlastní vnitřní motivaci je nepostradatelné děvčata pro hokejbal nadchnout. Může to být např. optimistickým jednáním, věcným přístupem, ale i tím, že ví, co pro tým dělají. I proto je pozitivní přístup trenéra hodně důležitý. Pozitivní trenér dovede hráčkám lépe pomoci nežli autoritativní a autokratický typ trenéra, který se během tréninku ani neusměje.

Trenér by se měl učit z každé tréninkové jednotky, z každého možného problému, který může vzniknout, a hlavně z reakcí hráček na trenérovo chování a řešení těchto situací. Proto je trénování dívek odlišné od trénování chlapců. Děvčata také dokáží vycítit, jestli má trenér tréninkovou jednotku připravenou, nebo jen takzvaně vaří z vody. Když se jedná o ten druhý případ, může trenér u hráček ztratit autoritu. Autoritu a respekt může trenér ztratit i tím, že bude na hráčky pouze křičet a bude nervózní. Naopak získává ji právě zmiňovaným optimismem, zájmem a pozitivním přístupem.



Vyvarovat bychom se tedy při trénování dívek měli křiku a emotivních výlevů směrem k nim. Uvedené výrazně ovlivňuje jejich psychiku. Také bychom je místo vychvalování až do nebe za talent nebo šikovnost, měli spíše chválit za jejich zápal a radost ze hry. Neměli bychom jednu hráčku vychvalovat a vyzdvihovat více než ostatní. Hráčky jsou rády, když je pochválíme, ale raději osobní než veřejnou formou. Největší pochvalou pak může být radost a úsměv právě trenéra.

### **Doporučení a rady pro trenéry:**

- v každé situaci buďte pozitivní a optimističtí,
- hodně s hráčkami komunikujte (i o mimosportovních aktivitách),
- podporujte a rozvíjejte jejich nadšení, zápal a radost ze hry,
- nesnažte se být příliš autoritativní, až autokratičtí,
- vyvarujte se křiku a nervozity,
- neignorujte reakce dívek na různé podněty během tréninků i hry.

## **Závěrečné hodnocení**

Osobně vidím velký potenciál a možnosti v dívčím hokejbale. Právě vnímavý přístup je cesta k úspěchu v trénování dívek. Děvčata si zaslouží dostávat prostor i v našem sportu. Je samozřejmě předmětem debaty, v jakých kategoriích by měly hrát společně s chlapci, a kdy už by měly mít soutěže vlastní. Můj názor je, že kategorie dorostu je již na hranici. Dívky mohou být na vysoké úrovni zvládnání techniky a vyrovnat se soupeřům po kondiční stránce, ale zanedbat nelze ani fyzický a psychologický aspekt hry.

### **Jakých skutečností se při práci s hráčkami vyvarovat:**

- nadměrná chvála a přeceňování,
- přehlížení a nedostatečná komunikace,
- nedostatečná zpětná vazba v tréninku a utkání,
- nedostatečný herní prostor a nedůvěra trenéra ve výkony hráček,
- neupřímnost a neobjektivní pohled na hráčku z pohledu výkonnosti.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Martina Drahoty.  
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

#### Použitá literatura:

Tomáš Perič: Sportovní příprava dětí, Geada Publishing, Praha 2008

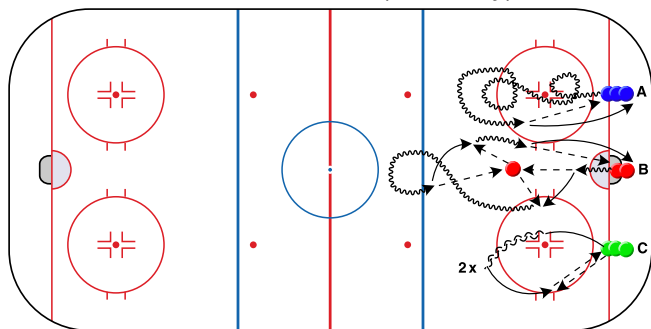
Steve Biddulph: Výchova kluků, Portál, Praha 2016

Bill Beswick: Zaostřeno na fotbal, Mladá fronta, Praha 2014

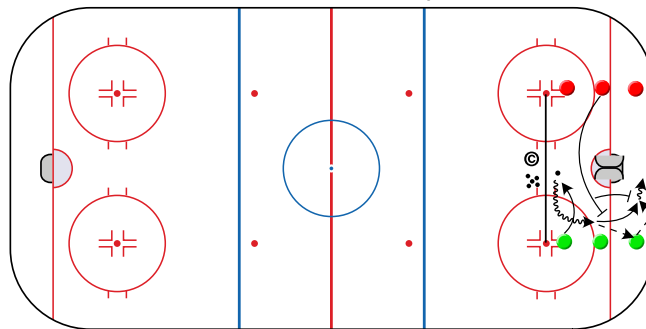
Články na webu FAČR

<https://www.olympic.cz/upload/files/Zeny-sport-a-stereotypy-Mgr.-Vaclav-Petras.pdf>

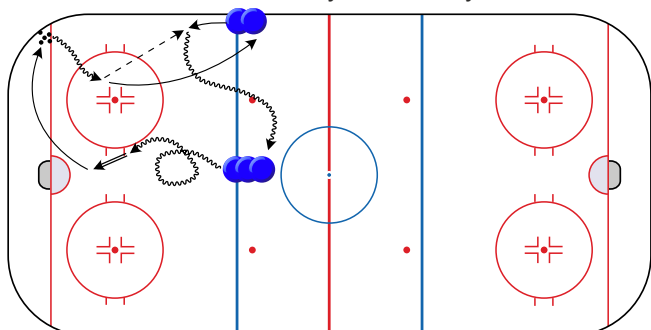
č.1 – Vedení míčky (3 varianty)



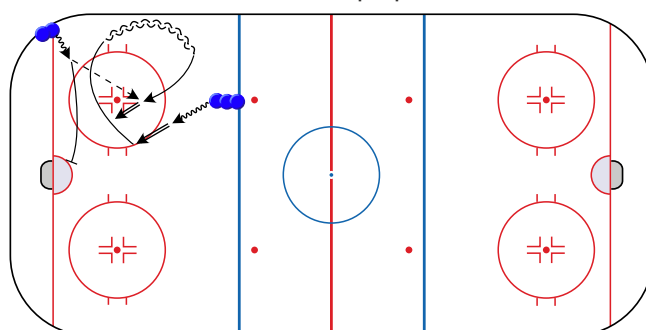
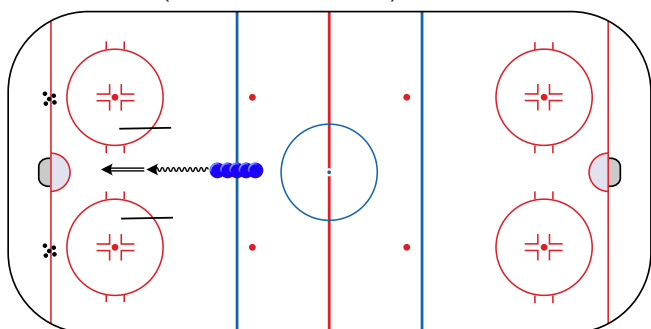
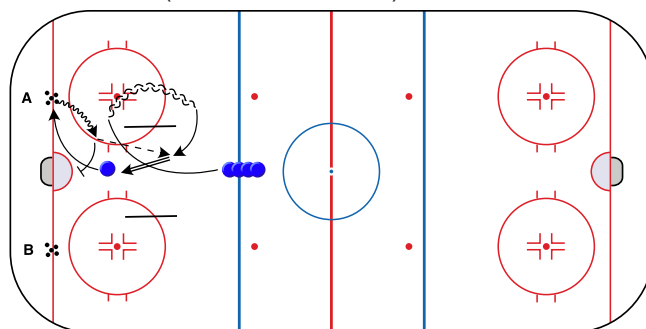
č.2 – Hra 1-1 na malém prostoru



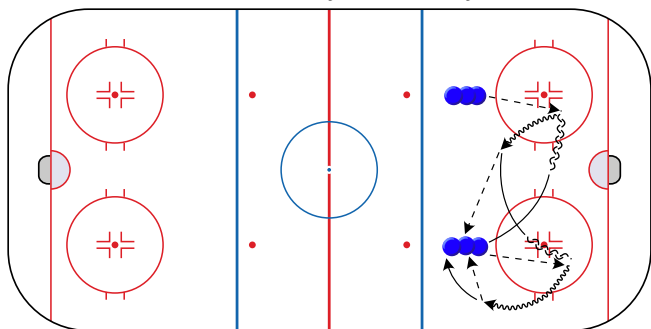
č.3 – Základy rozehrávky



č.4 – Zakončení po přihrávce

č.5 – Součinnost dvou hráčů  
(clonění a dorážení) – 1.částč.5 – Součinnost dvou hráčů  
(clonění a dorážení) – 2.část

č.6 – Základy rozehrávky



č.7 – Zakončení po přihrávce

