



MOTIVAČNÍ A HODNOTOVÁ ROVINA CHYB

WEBINÁŘ - 28.4.2024

MARTIN KOMÁREK

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Vnímání chyb v současné době ...

Jak popsat situaci/stav co nejjednodušeji?



ZLOČIN A TREST

???

!!!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Citát:

*„Neúspěch je klíčem k úspěchu. Každá chyba
náš něčemu naučí.“*

JAKÝ NÁBOJ CHYBA MÁ???



- Za chybu se platí - zejména školní prostředí (nás uvedené naučí)
- **Sport** - za chybu se platí, ale není možné se zlepšovat bez chybování = **chyby jsou nedílnou a nepostradatelnou součástí procesu učení**

Oscar Wilde

*„Zkušenost je název, který dáváme svým chybám
a omylům.“*

PATŘÍM
K UČENÍ!

NEBOJ
SE MĚ!

POMÁHÁM
TI DĚLAT
POKROKY!

POSOUVÁM
TĚ DÁL!



JSEM
DŮLEŽITÁ!

NEJSEM TVŮJ
NEPŘÍTEL!

NAJDI
MĚ!

SPORTOVNÍ VÝZNAM CHYB

- rozvoj dovedností - principy motorického učení
- herní myšlení a rozhodování
- řešení herních situací



POKYNY TRENÉRA - JAKÉ MAJÍ BÝT?!

... A JAKÉ U DĚTÍ NEMAJÍ BÝT!!!
PROČ CHYBA AČ JE CHYBOU,
MÁ U DĚTÍ JINOU HODNOTU?

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



OBECNÝ VÝZNAM CHYB

- prostředek jakéhokoliv učení v jakémkoliv oboru či předmětu činnosti
- motivátor
- demotivátor
- bohužel nástroj hodnocení, známkování a poměřování dětí - **ve věkových kategoriích/skupinách, kde uvedené nemá žádnou hodnotu a přínos**



DŮSLEDEK CHYB?!

ZKLAMÁNÍ, FRUSTRACE, DEMOTIVACE ...
NEBO !!!!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



to sdělit druhým
(,že chybují)

si na to přijít sám?

Jak ...

Podstata dětských her a učení u
dětí!!!



CENA ZA VLASTNÍ ZKUŠENOST ...
JAKOU HODNOTU MÁ PŘIJÍT SI NA TO SÁM?

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





POUČUJEME, ŘÍKÁME JAK TO MÁ BÝT ...
CO ZA ÚSKALÍ TO PŘINÁŠÍ?

Nezapomínejme na ...



KDO VŠECHNO CHYBUJE?!

KTERÁ CHYBA A KTERÉHO ÚČASTNÍKA HRY JE
VÍCE VIDITELNOU?

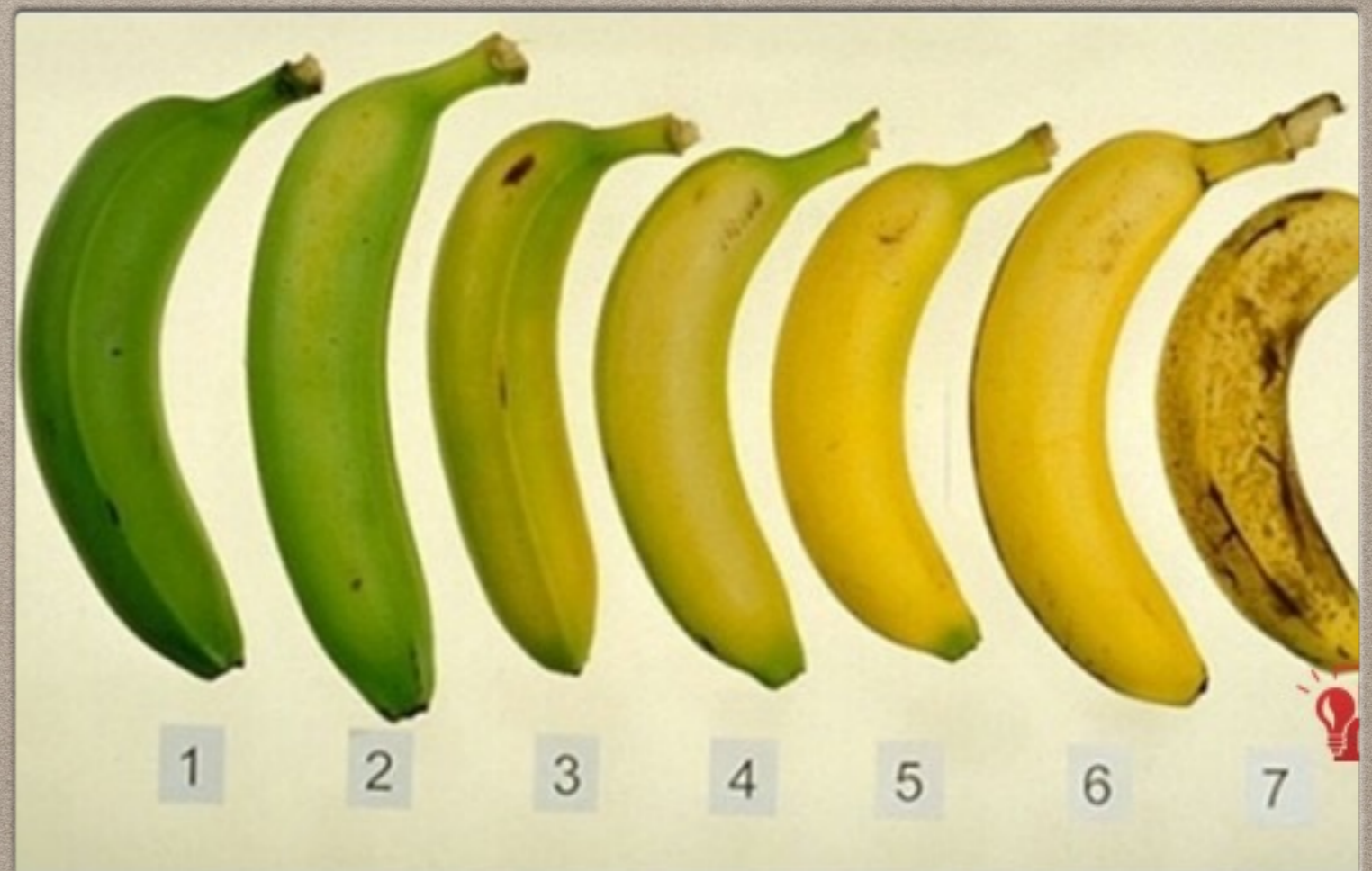
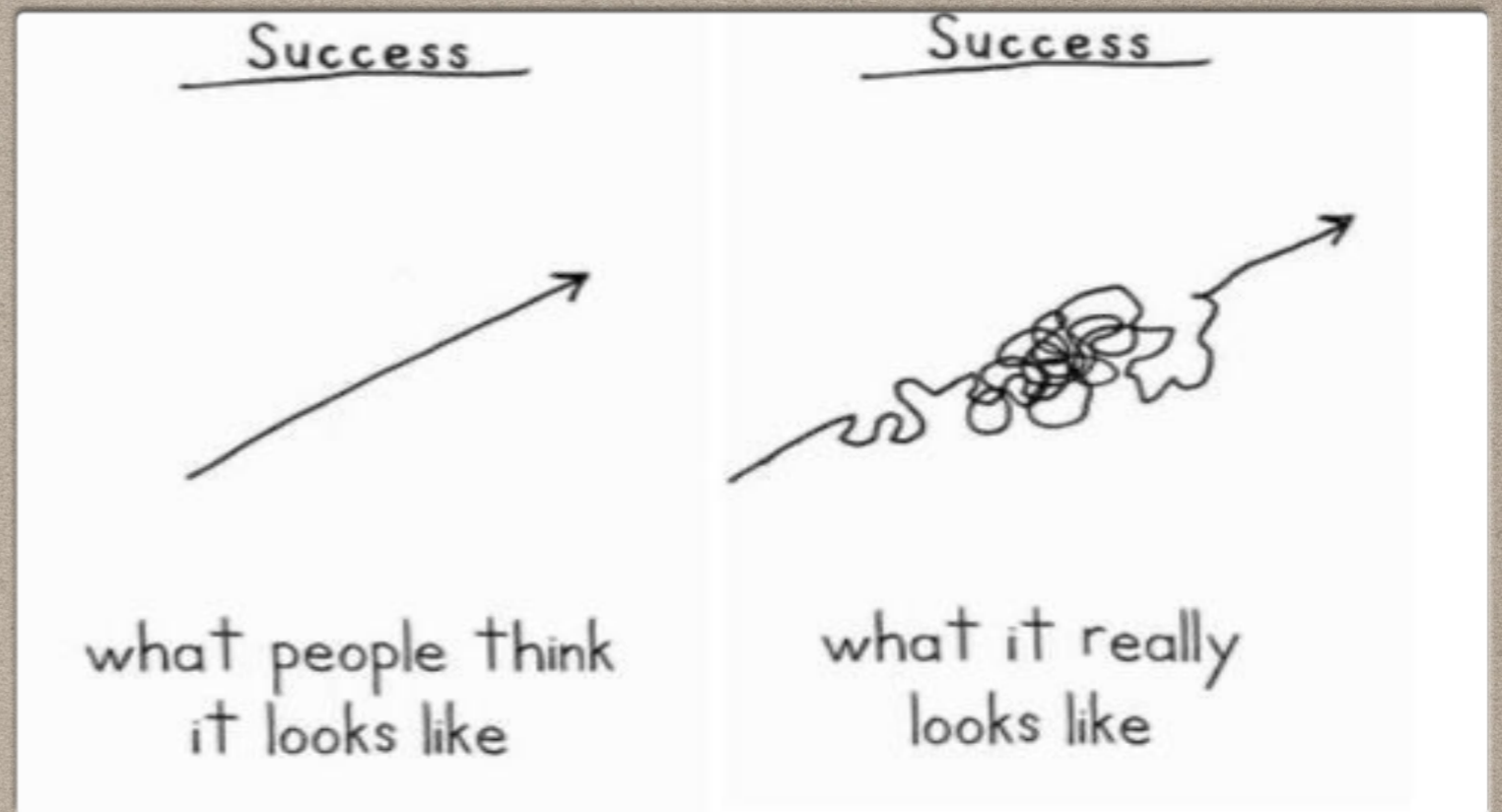
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Dospělé myšlení a chyby!

- Jaký je náhled dospělého na chyby a proces zdokonalování ...
- Který je zralý? Vyzrálý nebo jak to je ...
- Jak se to mění v čase?





VÝZNAM CHYBOVÁNÍ VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ ...

- Rozvoj dovedností
- Rozvoj herního myšlení (čtení hry, rozhodování, reagování, předvídání atd.)
- Řešení herních/zápasových situací = "zkušenosti"

NABÍZENÍ DO VOLNÝCH PROSTOR - ODPOR SOUPEŘE



VÝZNAM CHYB V ROZVOJI DOVEDNOSTÍ

- Pilíř motorického učení
- Budování dynamických stereotypů
- Technická a kondiční složka výkonu

Dovednosti a počet opakování?!

Jaký je dopad pro stavbu tréninkové jednotky ...

Dopady:

Počet cvičení v TJ

Počet opakování cvičení - Délka cvičení

Počet hráčů pro dané cvičení

Počet opakování v rámci celé TJ

Výstupy a doporučení:

Počet cvičení v TJ = **Ideálně 3 - 5** (Jaké jsou dopady vyššího počtu cvičení?)

Počet opakování cvičení = **6 - 8 opakování** (Jaký je vliv části tréninkové jednotky na intenzitu a počet opakování?)

Délka cvičení = **dle trvání jednoho opakování cvičení, počtu hráčů a cíle počtu opakování** (Jaký je vliv věkové kategorie?)

Počet hráčů pro dané cvičení = ???

Počet opakování v rámci celé TJ = na příkladu zakončení

UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČKU DO VOLNÝCH PROSTOR



VÝZNAM CHYB V BUDOVÁNÍ HERNÍHO MYŠLENÍ A ROZHODOVÁNÍ

- ???
- Reagování na herní děj
- Transfer a uplatnění trénovaných prvků v utkání
- ... kreativita

POSLOUPNOST U CVIČENÍ



POSLOUPNOST U CVIČENÍ - DVA TRIPODY



POSLOUPNOST U CVIČENÍ - DVA TRIPODY, OTOČENÉ BRANKY ...



POSLOUPNOST U CVIČENÍ - CÍL

...



Celý playlist:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rihZoiszcQX5YUZpwlmLDtmT](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rihZoiszcQX5YUZpwlmLDtmT)

POSLOUPNOST U CVIČENÍ - JINÝ SMĚR ...



POSLOUPNOST U OBSAHU TJ?!!

- Kruhová vs. "klasická" TJ
- Od nižšího počtu zapojených hráčů k vyššímu (1-1, 2-2, 3-3 atd. nebo 1-1, 2-1, 3-2 atd.)
- Od činností ke kombinacím a organizaci hry

CO JE TO METODICKÁ ŘADA ...

- ???
- Postup nácviku dovedností, technických variant, činností, situací
- Např. dopady - dovednosti s ohledem na věk hráčů

METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



Celý playlist:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rijDJbInW_79alb8nY6ENFq6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rijDJbInW_79alb8nY6ENFq6)

VÝZNAM CHYB V ŘEŠENÍ ZÁPASOVÝCH SITUACÍ

- Nácvik variant řešení
- Prostorová a početní obměna
- Adaptace na tlak a zápasové podmínky
- Rozvoj herního myšlení

HRY NA MALÉM PROSTORU SITUACE 1-1



HRY NA MALÉM PROSTORU SITUACE 1-1 (MALÉ BRANKY)



HRY NA MALÉM PROSTORU

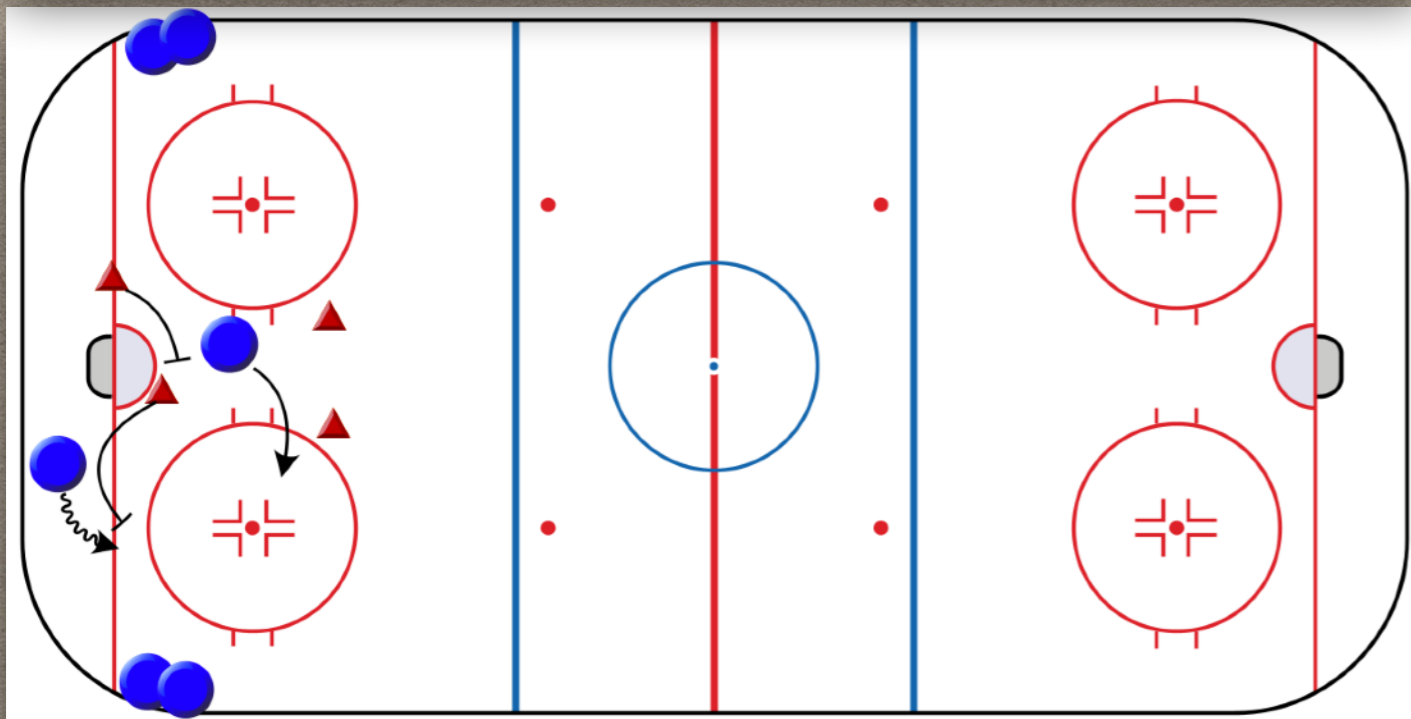
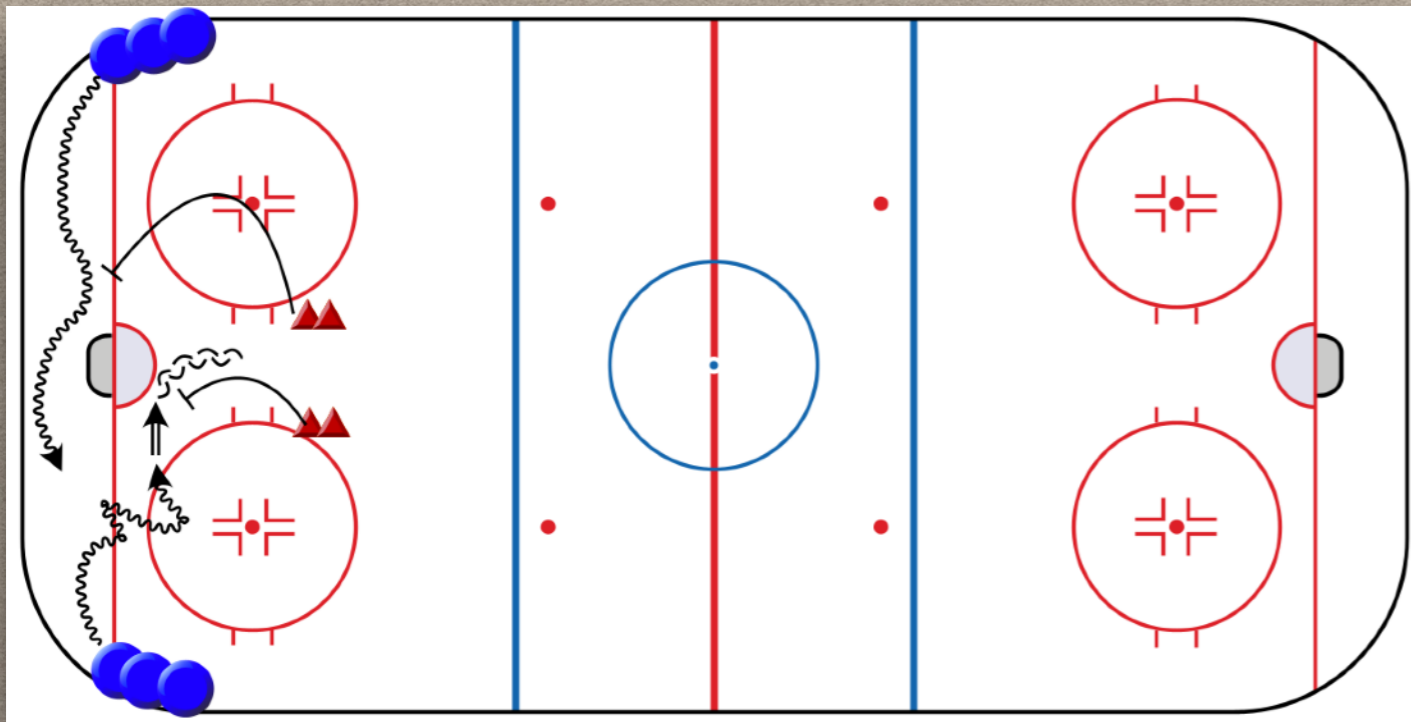
SITUACE 1-1A 2-2



HRY NA MALÉM PROSTORU SITUACE 2-2 A 3-2



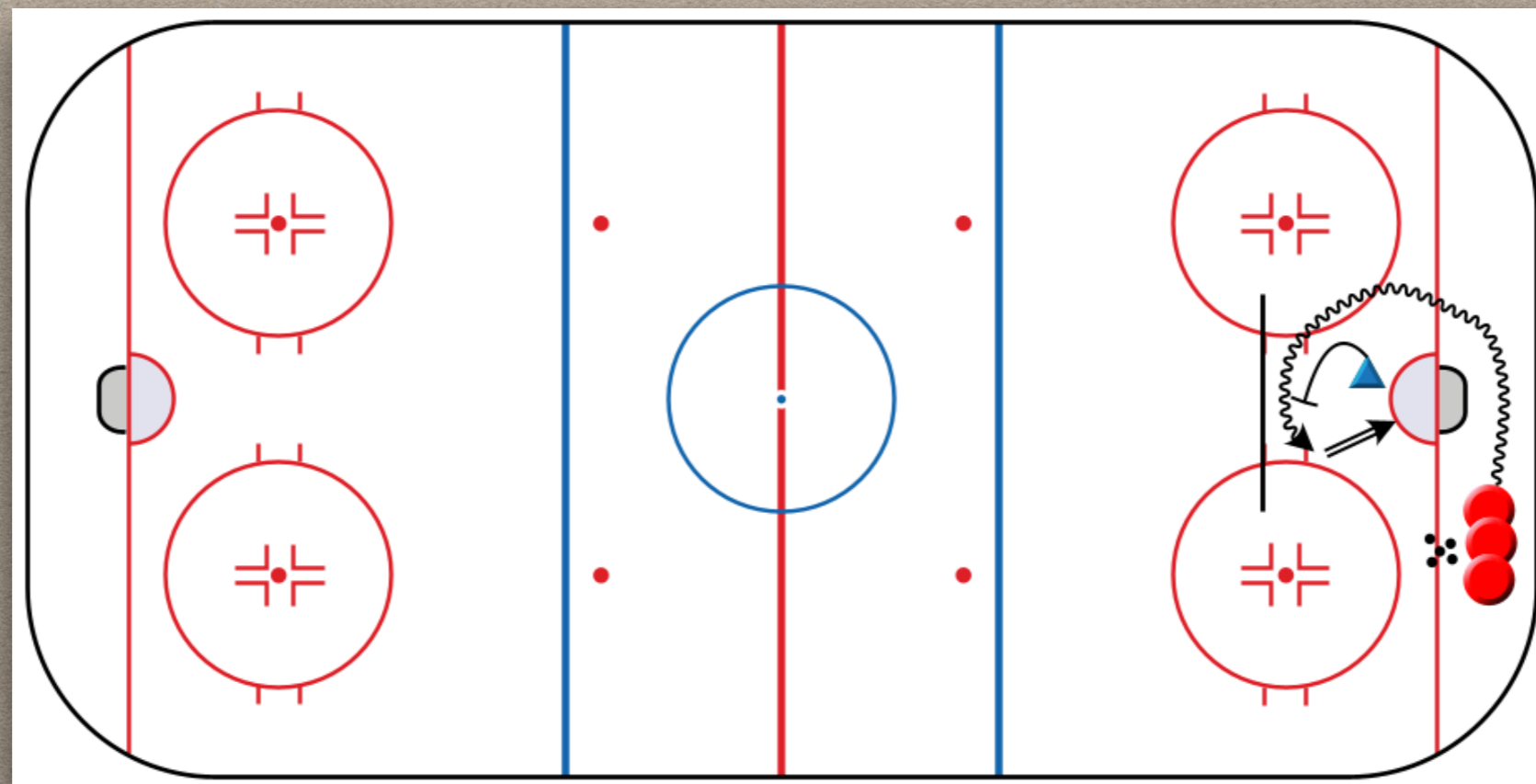
SITUACE V OKOLÍ BRANKY



- Jak efektivně realizovat nácvik přebírání?
- V jaké kategorii?
- Jaké cvičení využít?

SITUACE V OKOLÍ BRANKY - DOVEDNOSTI

- Spolupráce se neobejde bez dovednostního základu
- Spolupráce se neobejde bez komunikace
- Úspěšné řešení se neobejde bez opakování



REALITA A PRAXE - OBRANNÁ VS. ÚTOČNÁ FÁZE HRY

- Nácvik/cvičení v 90% obsahuje útočnou a obrannou složku
- Kterou vysvětlovat jako první?
- Kterou zařadit do nácviku jako první?

OBRANA NEBO ÚTOK?!



OBRANA NEBO ÚTOK?!



OBRANA NEBO ÚTOK?!



OBRANA NEBO ÚTOK?!



OBRANA NEBO ÚTOK?!



CO JSOU TO ZÁPASOVÉ PODMÍNKY V TJ?!

- Nepředvídatelný herní děj
- Přítomnost soupeře
- Málo prostoru a času
- Provedení pod tlakem

ZÁPASOVÉ PODMÍNKY VEDENÍ MÍČKU



ZÁPASOVÉ PODMÍNKY STŘELBA



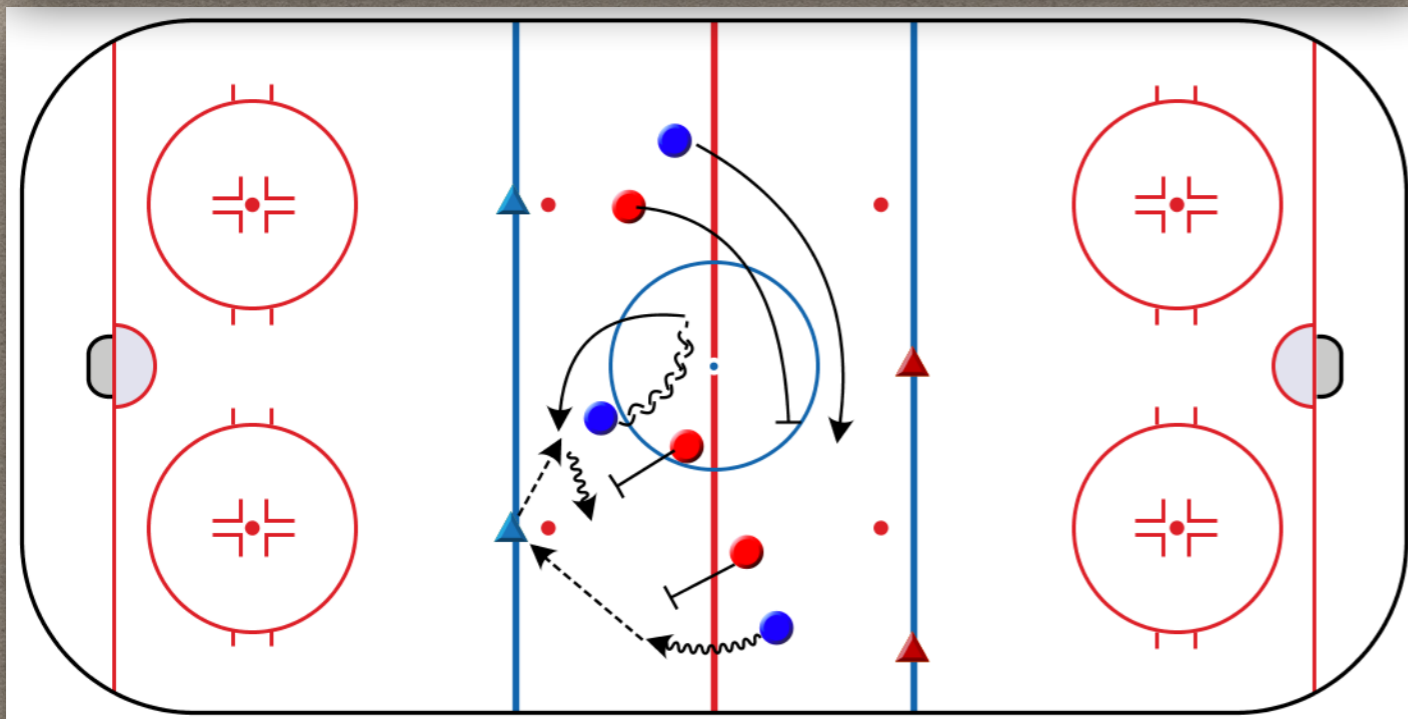
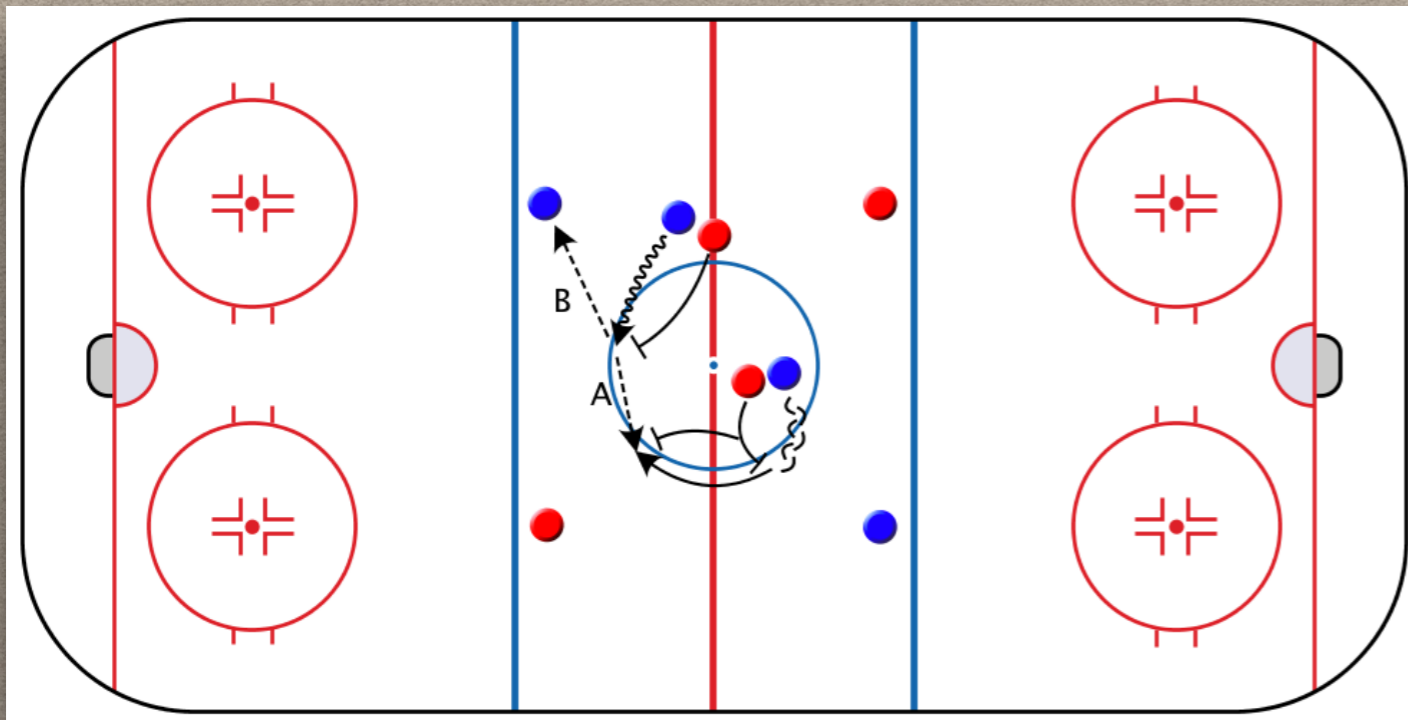
ZÁPASOVÉ PODMÍNKY ROZEHRÁVKA



ZÁPASOVÉ PODMÍNKY NÁCVIK SPOLUPRÁCE



KOMBINACE A VNÍMÁNÍ PROSTORU



- Jak realizovat nácvik?
- O jaké kategorii hovoříme?

ale pozor na ...

Zajímavá ukázka:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5riiTdOLxdDDQm-dlvuaZO7My](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5riiTdOLxdDDQm-dlvuaZO7My)

J.D.Rockefeller

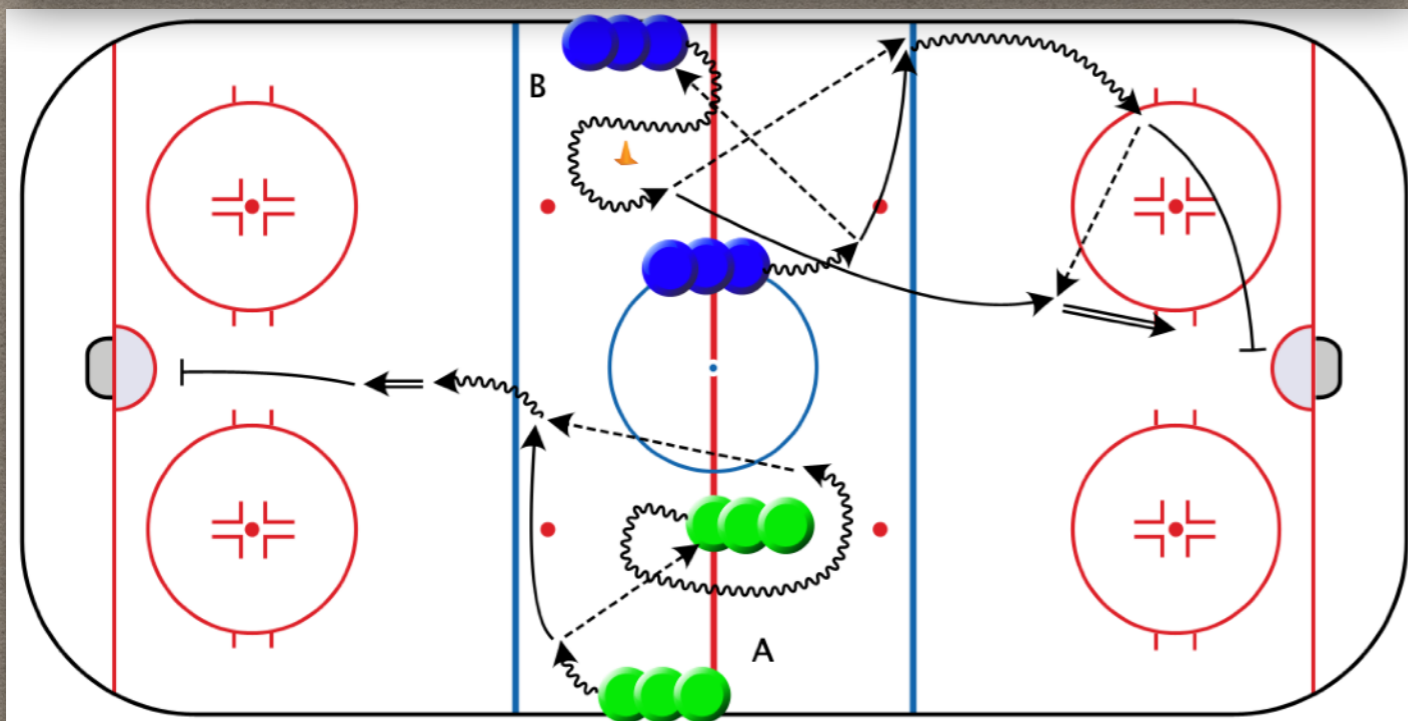
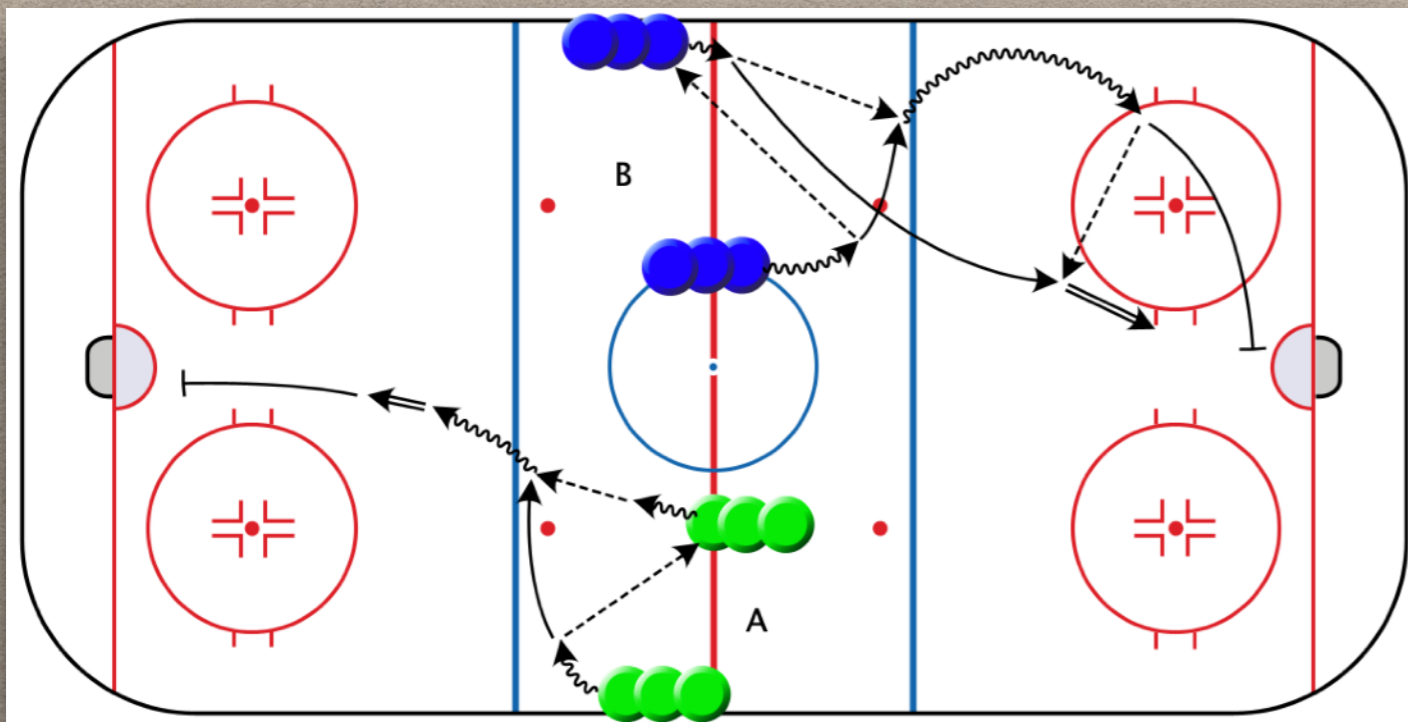
*„Chytří lidé se učí z vlastních chyb.
Nejchytřejší lidí se učí z chyb druhých lidí.“*

ČASTÉ CHYBY - HOKEJBAL

- Přejechání modré čáry (přejechání z minihokejbalu na "celé hřiště")
- Zdokonalování zakončení
- Nefunguje transfer dovedností a řešení situací z TJ do utkání

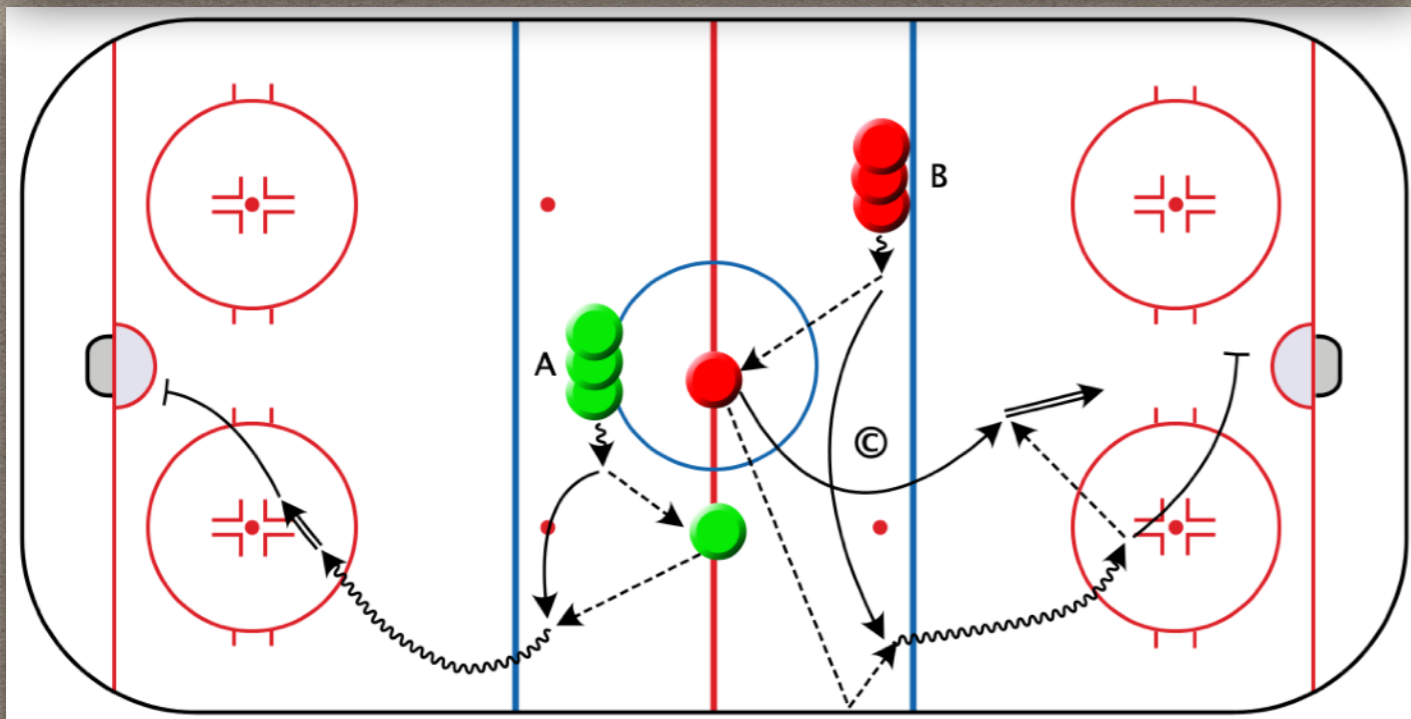
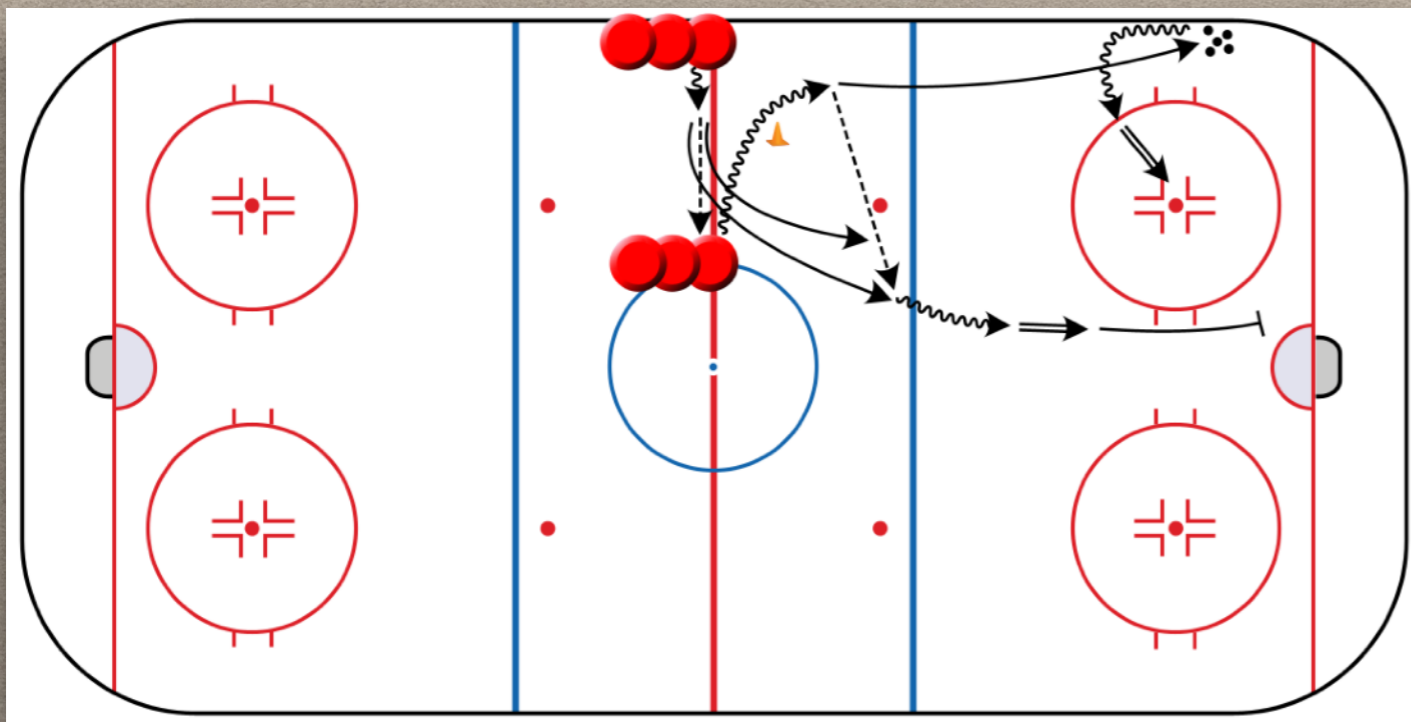


VNÍMÁNÍ MODRÉ ČÁRY



- Jak čelit této změně?
- V jaké kategorii na uvedené řešit?

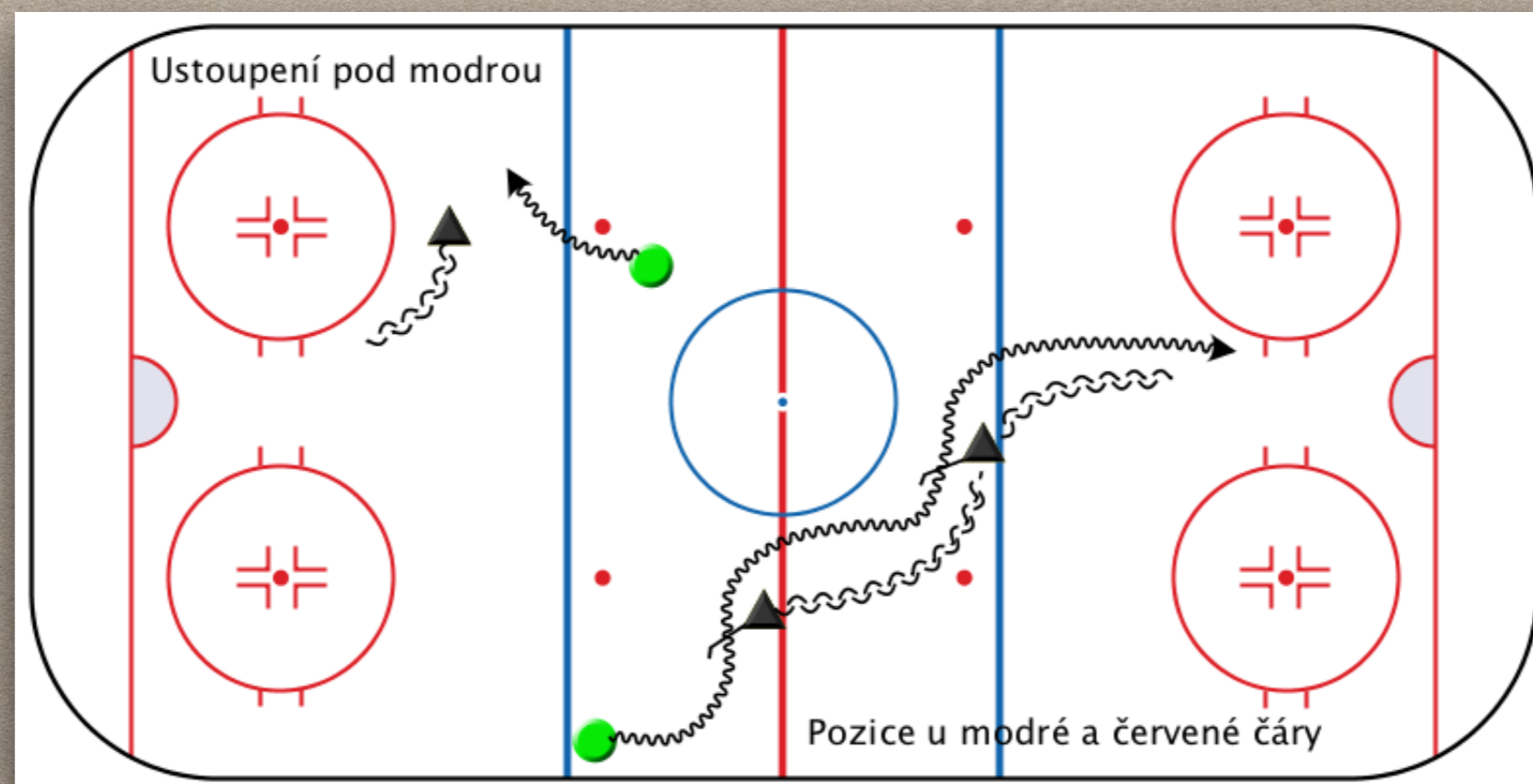
VNÍMÁNÍ MODRÉ ČÁRY



- Téma pro kategorii U13
- Spojit s nácvikem dalších činností

VNÍMÁNÍ ČAR - OBRANNÁ FÁZE HRY

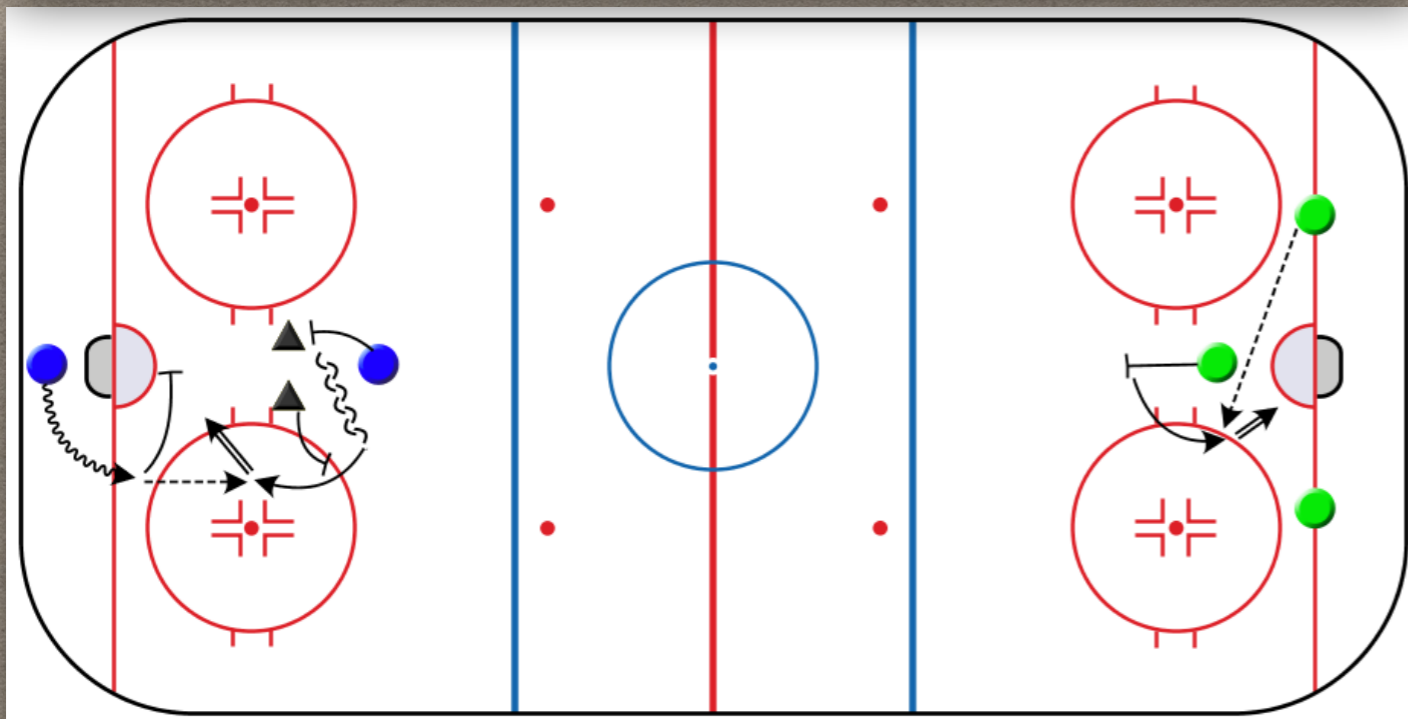
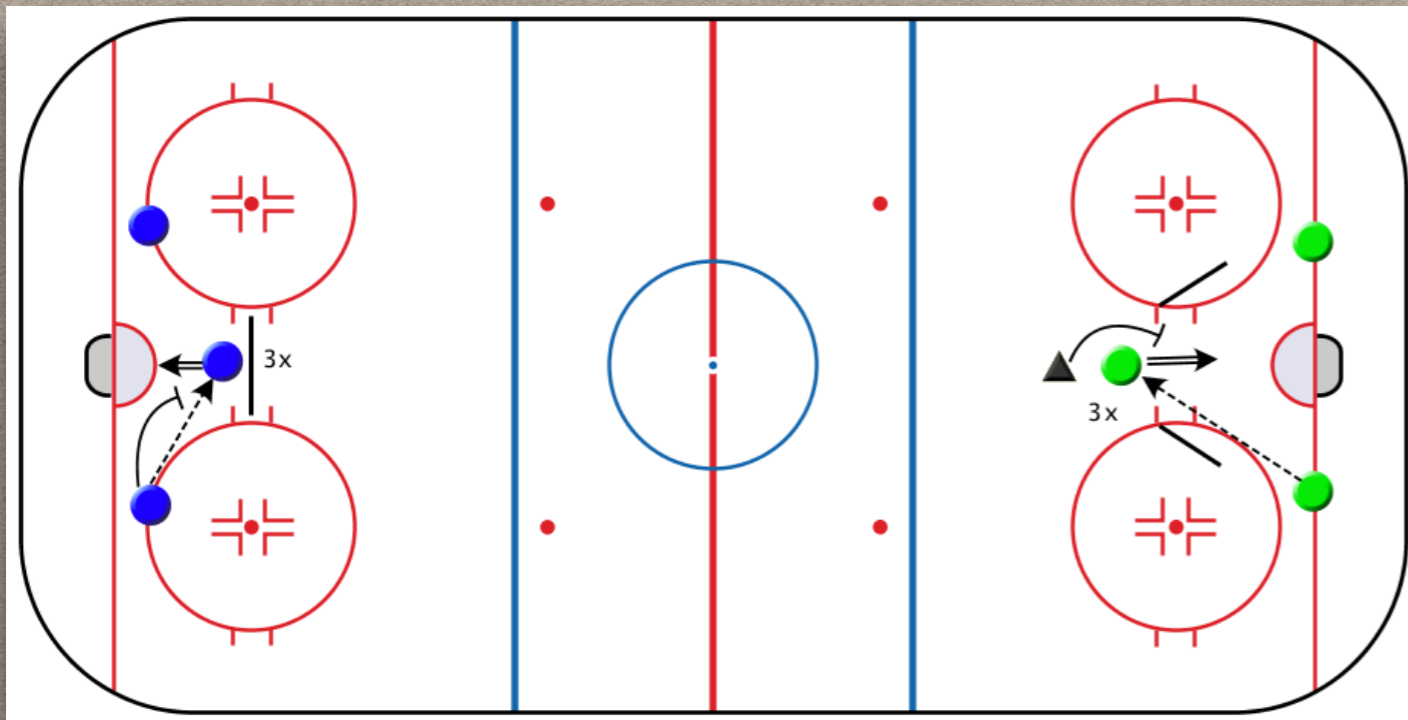
- Nezapomínat na obrannou složku
- Nezapomínat na další prostory
- Realizovat se všemi hráči napříč posty



NÁCVIK ZAKONČENÍ

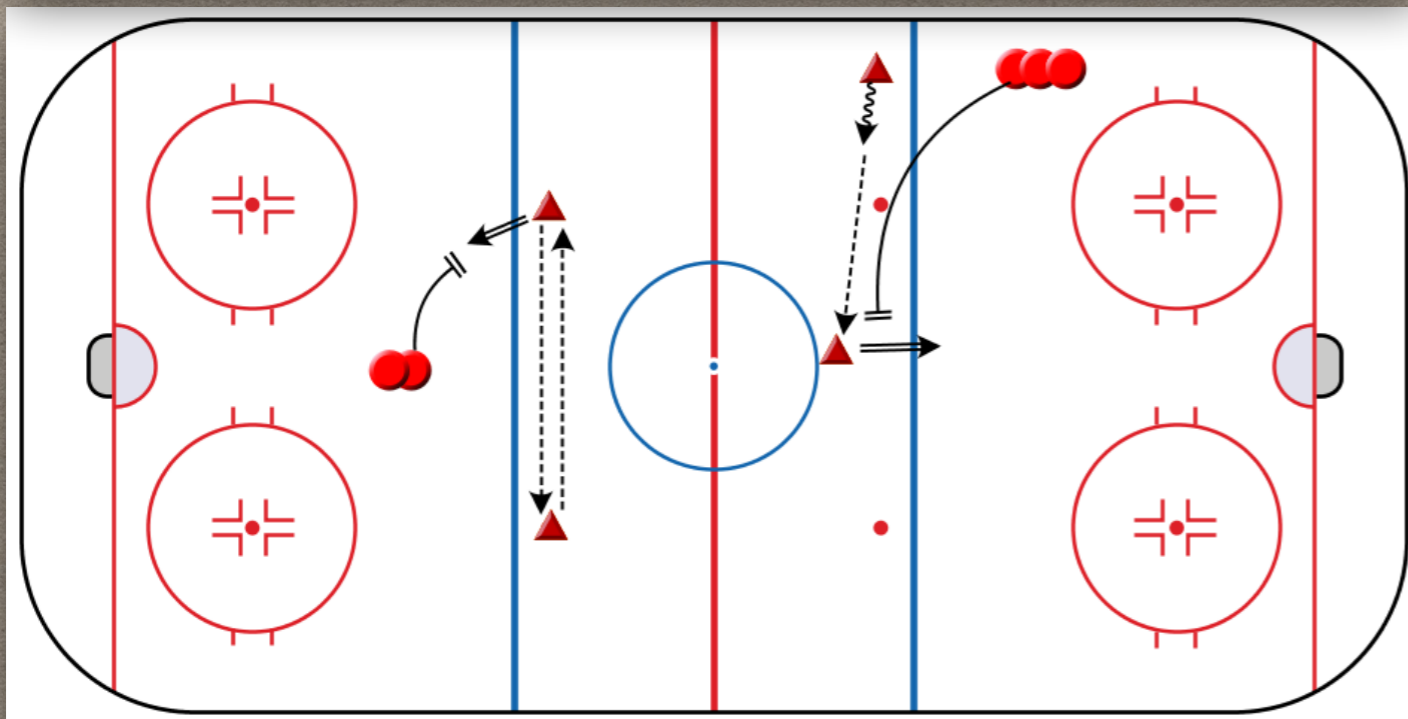
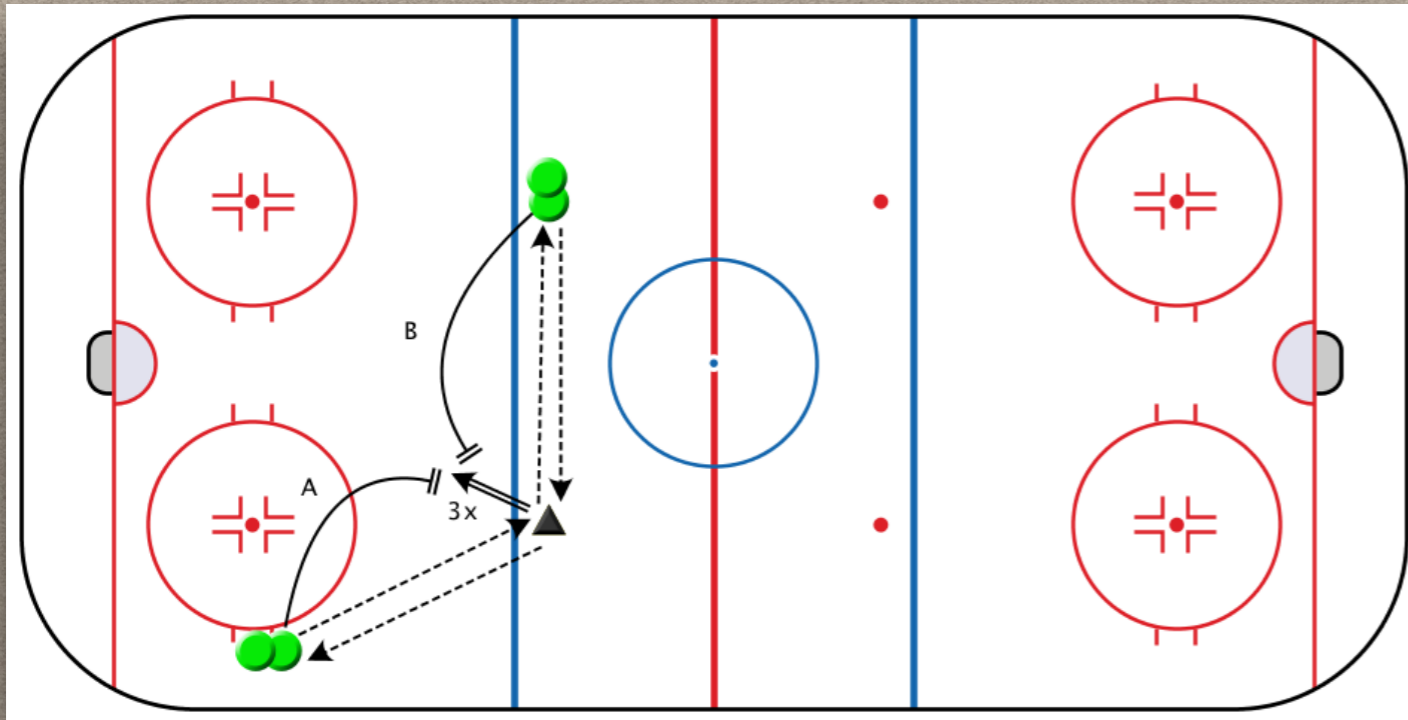


PROSTOROVÝ TLAK



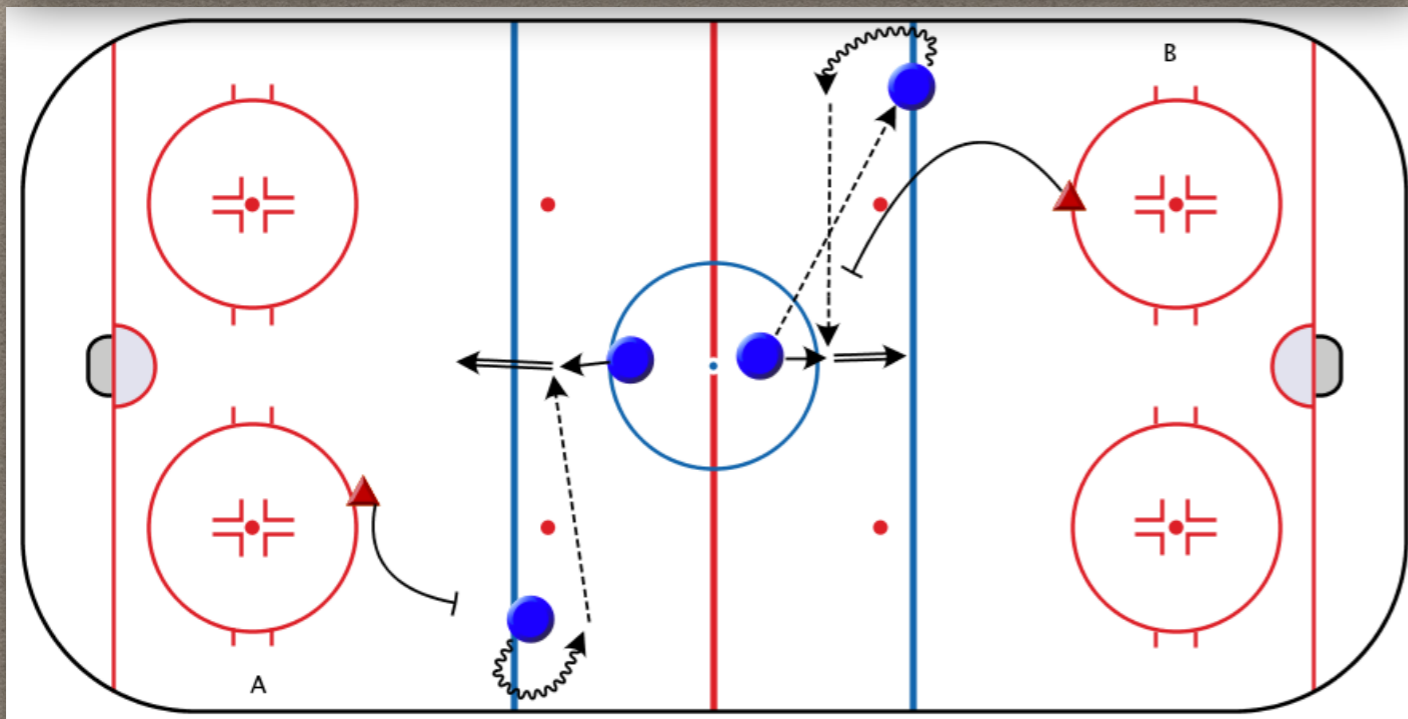
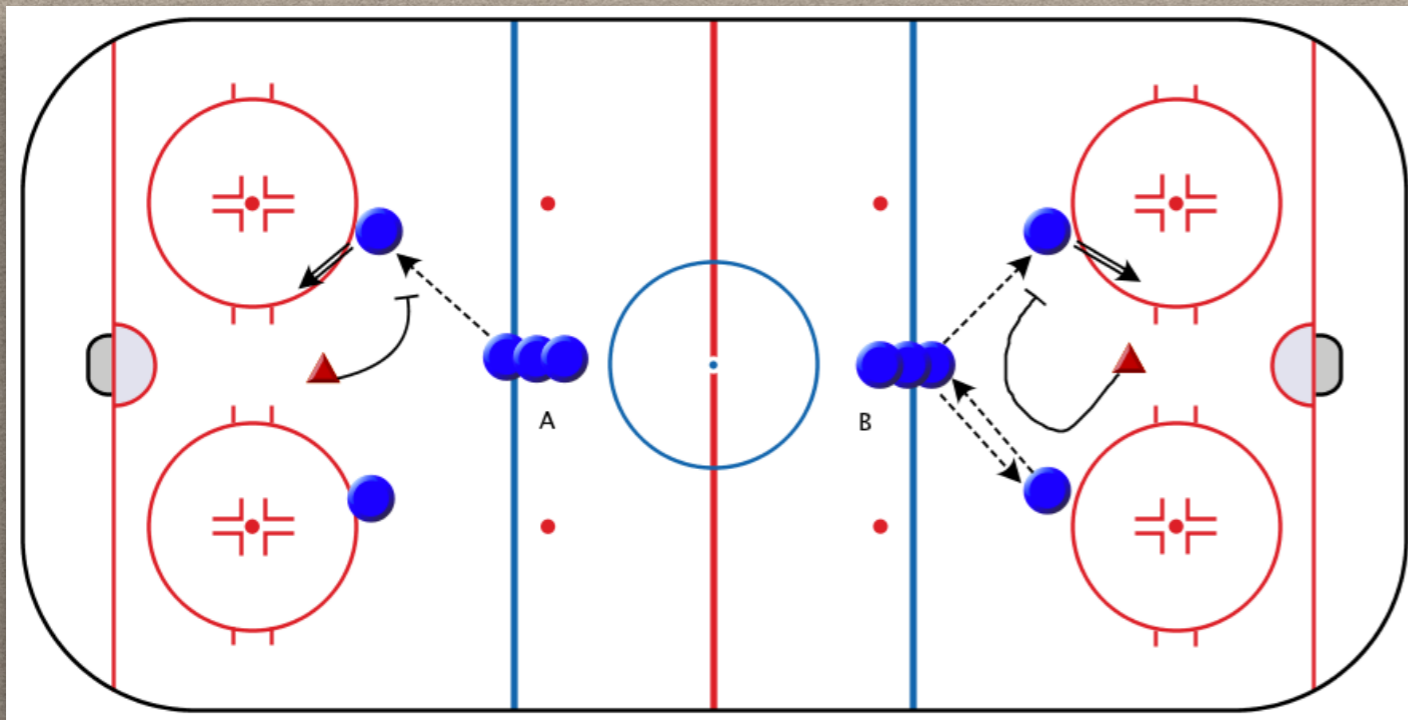
- Menší prostor
- Vazba na uvolnění
- Odpor soupeře

STRANA PROVEDENÍ



- Neznalost strany provedení
- Vazba na naznačení
- Rychlost provedení

KOOPERACE

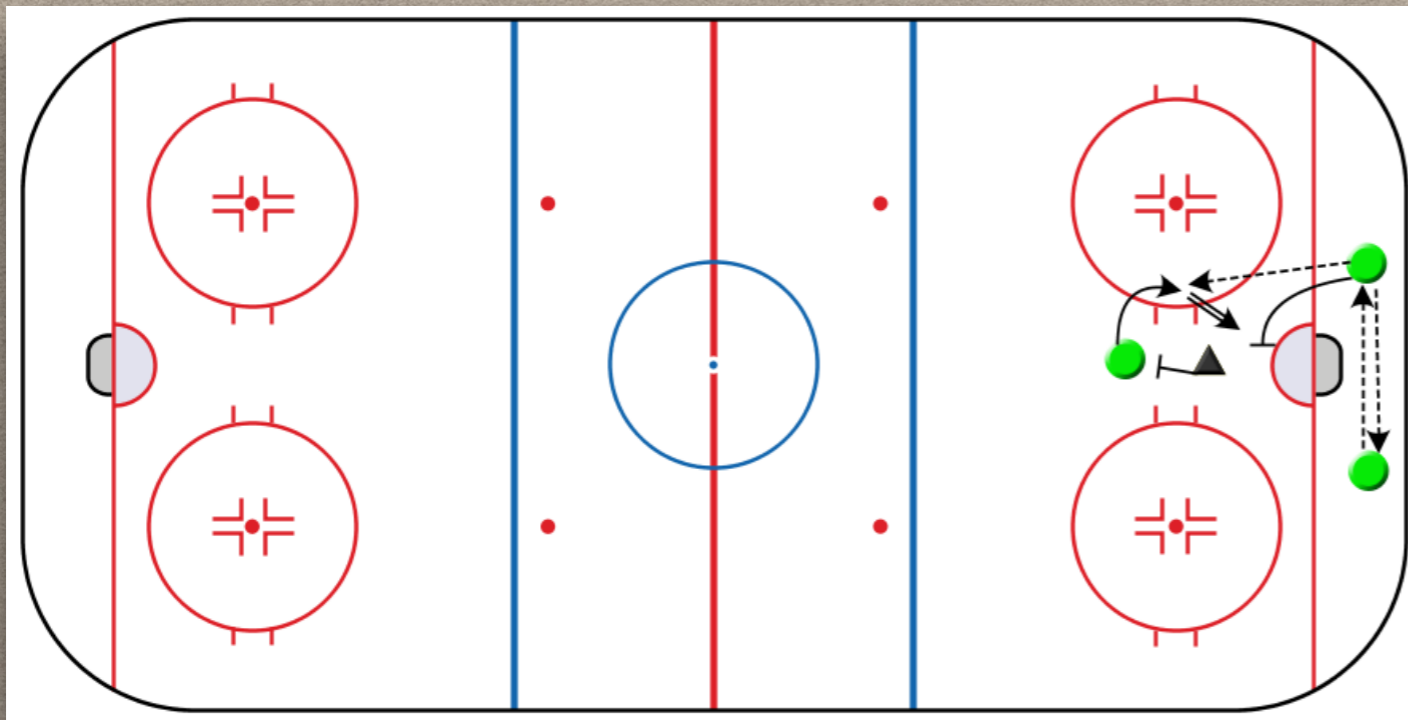


- Zakončení po přijetí přihrávky
- Význam v PP
- Nácvik blokování

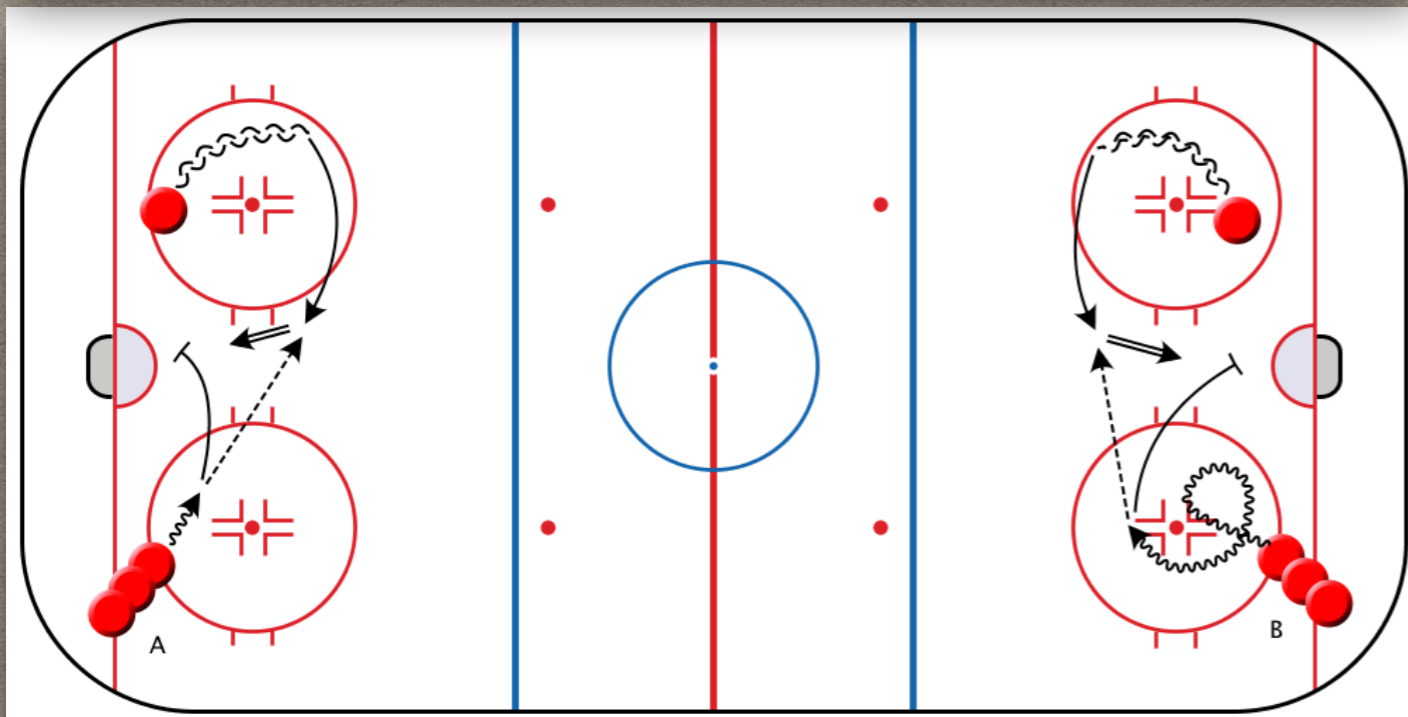
NÁCVIK ZAKONČENÍ



VARIANTY BEZ PŘÍPRAVY



- Význam načasování
- Tlak do branky
- Dohrání akcí



NÁCVIK ZAKONČENÍ



NEFUNGUJE TRANSFER Z TJ?!



- Co je příčinou?
- Jak reagovat?!

ČASTÉ CHYBY - HOKEJBAL POD ČAROU

- Rozdílná výkonnost hráčů v týmu
- Opakování stejné chyby
- Lepší, kvalitnější hráči tvoří parametr tréninkového procesu pro ty začínající ... ???

Chybovat znamená pokoušet se o něco...

Chceme mít motivované hráče?

*Neberme jim motivaci hodnocením jejich
nedostatků!*

*Naučme je nemít strach z chyb, ale respektovat
chyby...*

TIPY K VNÍMÁNÍ CHYB

- **Učme** - nezkoušejme hráče/hráčky na tréninku z toho co umí nebo neumí
- Berme chybu jako **odrazový můstek ke zlepšení**
- **Vnímejme a popisujme úsilí nikoliv výsledek**
- Chybovat znamená **pokoušet se růst** - nechybovat znamená o nic se nesnažit
- Podmínkou je **vidět v hráčích jejich potenciál** nikoliv nedostatky a problémy.
- Neříkejte mi co umíte. Ukažte mi to!

DĚKUJI ZA POZORNOST



SBÍRKY CVIČENÍ

