



ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Tělesná výchova a sport

Stanislav Rous

Hodnocení úrovně znalostí
fotbalových trenérů žákovských kategorií

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Zpracoval: Stanislav Rous

Obor: TVS

Rok: 2014

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně. Všechny prameny a literaturu, z níž jsem čerpal, v práci řádně cituji a uvádím zde úplný odkaz na příslušný zdroj. Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni a zpřístupněna ke studijním účelům.

.....

Poděkování:

Děkuji Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za velmi užitečnou pomoc, spolupráci, odborné vedení a konzultaci při této bakalářské práci.

Obsah

1 ÚVOD.....	1
2 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	2
2.1 CÍLE.....	2
2.2 HYPOTÉZA	2
2.3 ÚKOLY	2
3 TEORETICKÁ ČÁST	3
3.1 FOTBAL.....	3
3.1.1 Charakteristika fotbalu	3
3.1.2 Historie fotbalu.....	4
3.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK	4
3.2.1 Nácvik	4
3.2.2 Herní trénink	5
3.2.3 Kondiční trénink.....	5
3.2.3.1 Kompenzační cvičení	5
3.2.3.2 Zpevňovací a podporová cvičení.....	6
3.2.4 Regenerace	7
3.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA	7
3.3.1 Motivace.....	8
3.3.1.1 Výkonová motivace.....	8
3.3.1.2 Dosahování cílů specifických pro konkrétní situace.....	10
3.4 TRÉNOVÁNÍ	10
3.4.1 Hodnocení chování trenérů	10
3.4.2 Chování trenérů	11
3.4.3 Typologický přístup trenérů	12
3.5 TRÉNINK MLÁDEŽE V JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH.....	13
3.5.1 Mladší školní věk (6 až 10 let).....	13
3.5.1.1 Charakteristika věkové kategorie mladší přípravky (6 až 8 let).....	13
3.5.1.2 Charakteristika věkové kategorie starší přípravky (8 až 10 let).....	14
3.5.1.3 Biologicko-psychologické charakteristiky u věkové kategorie 6 až 10 let.....	15
3.5.2 Starší školní věk	16
3.5.2.1 Charakteristika věkové kategorie mladších žáků (10 až 12 let).....	16
3.5.2.2 Charakteristika věkové kategorie starších žáků (12 až 14 let).....	18
3.5.2.3 Biologicko-psychologické charakteristiky u věkové kategorie 10 až 14 let....	19

3.6 ROZDÍLY V TRÉNINKU DĚTÍ A DOSPĚLÝCH	19
3.6.1 Tréninkové charakteristiky.....	20
3.6.2 Preference herního výkonu.....	21
3.6.3 Didaktická činnost trenéra.....	21
3.7 METODIKA VÝZKUMU	22
3.7.1 Charakteristika výzkumného souboru	22
3.7.2 Charakteristika výzkumných metod.....	22
4 PRAKTICKÁ ČÁST	27
4.1 OBSAHOVÁ VALIDITA	27
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU	27
5 DISKUZE.....	44
6 ZÁVĚR.....	46
7 SEZNAM LITERATURY.....	47
8 SOUHRN.....	48
9 SUMMARY	49
10 PŘÍLOHY	50

1 ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybral zcela záměrně. Fotbalu se věnuji od svých pěti let. V blízké budoucnosti bych se chtěl také věnovat nejen hráčské činnosti, ale i té trenérské. Během studia na pedagogické fakultě oboru tělesná výchova a sport, jsem absolvoval celou řadu teoretických, metodických a didaktických předmětů a čím dál více jsem si uvědomoval, že ne všichni trenéři mají potřebné znalosti a vědí, jak správně pracovat s mládeží.

Během své aktivní hráčské kariéry jsem se setkal s několika trenéry, kteří měli očividné ambice na trénování mužů. V tom by samo o sobě nebylo nic špatného, kdyby ovšem podle toho nepřistupovali k vytváření tréninkové jednotky u mládežnických věkových kategorií. Mnoho z nich dělalo chyby právě v tom, že se snažili aplikovat trénink dospělých u mládeže, což vyústilo v nepřiměřenou zátěž u dané kategorie.

Mým úkolem u této práce je zmapovat znalosti trenérů mládežnických družstev. Především těch, které se týkají anatomicko-fyziologických, psychologických a věkových zvláštností jedince.

2 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 CÍLE

Cílem této práce je na základě zjištěných údajů zmapovat úroveň znalostí fotbalových trenérů v žákovských kategoriích.

2.2 HYPOTÉZA

Předpokládáme, že bude existovat rozdíl v úrovni znalostí fotbalových trenérů různých trenérských licencí.

2.3 ÚKOLY

Úkol č. 1: Studium odborné literatury zabývající se trenérskou problematikou.

Úkol č. 2: Rozdání dotazníků fotbalovým trenérům žákovských kategorií.

Úkol č. 3: Zpracování a statistické vyhodnocení dat.

Úkol č. 4: Porovnání výsledků mezi trenéry s různým trenérským vzděláním.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 FOTBAL

3.1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal patří k vůbec nejoblíbenějším sportovním hrám v naší republice. Je hrou sportovní, týmovou a brankovou. Na profesionální úrovni je dále faktorem ekonomickým a politickým. Samozřejmě může sloužit také jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy. Herní zatížení jedince je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v utkání.

Současný fotbal je charakterizován neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v zápase při současně vzestupující složitosti. Hráč má tedy na uskutečnění herních činností stále menší čas a prostor. Dnešní fotbal je stále náročnější i z psychického hlediska. Jedinec musí pohotově reagovat na stále měnící se situace, prokazovat schopnost rychlého rozhodování a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly (Votík, 2011).

Vysoké nároky na hráče vycházejí ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání. Intenzita zatížení není pravidelná – od maximální přes submaximální až ke střední a nízké. Závisí to tedy na úrovni soutěže, technické a kondiční úrovni hráčů, postu hráče, kvality soutěže atd.

Poslední tendence, které se objevují na té nejvyšší úrovni, požadují zautomatizovanou, bezchybnou techniku i pod tlakem herního stresu, orientovanou na ofenzivní myšlení. Dále se požaduje maximálně aktivní a dynamické pojetí hry. Agresivní ofenzíva, která je založena na součinnosti celého týmu presinkového charakteru. Dnes je již samozřejmostí konstruktivní defenzíva, kde jsou značné nároky na technicko-taktické stránky defenzivních činností. V neposlední řadě je také důležité upozornit na trend, kdy se opouští od jednoho tvůrce hry a přechází se k několika tvořivým hráčům (Votík, 2011).

3.1.2 Historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her, které jsou v různých obměnách nepostradatelnou součástí kulturního vývoje lidstva v jeho historii. První prameny odkazují na starověké civilizace v čele s Čínou a Řeckem. Ve středověku se odkazuje na Francii, Itálii a především Anglii, kde se dokonce vydal dekret zakazující fotbal – boj o míč s cílem dopravit jej do některé městské brány.

Na přelomu 18. a 19. století vznikl v Anglii novodobý fotbal. V roce 1840 vznikla původní pravidla fotbalu. Roku 1863 vznikla Football Association, což bylo sdružení 11 zástupců škol a klubů a v r. 1871 zahájila svou činnost nejstarší soutěž na světě, a sice Anglický pohár. Z Anglie se fotbal šířil nejprve do Evropy a následně po celém světě. Na počátku 20. století, v roce 1904, se založila FIFA – Mezinárodní fotbalová federace. Evropská unie fotbalových asociací neboli UEFA, vznikla v roce 1954.

V Čechách a na Moravě má fotbal kořeny v cyklistických a veslařských klubech, dále ve studentských kroužcích, kdy se začal hrát koncem 19. století. Vůbec první fotbalové utkání na našem území se hrálo v Roudnici v roce 1887 (jiný zdroj udává 1892). Roku 1901 vznikl Český fotbalový svaz, v r. 1891 vznikla AC Sparta Praha (jiný zdroj uvádí r. 1894) a v roce 1892 zahájila činnost SK Slavia Praha. V Brně se první fotbalové utkání sešlo r. 1896. V roce 1922 vznikla a následně byla přijata za člena FIFA Československá asociace fotbalu. Ta zanikla roku 1993 s rozdělením federace. Vrcholným orgánem se stal Českomoravský fotbalový svaz a v roce 2011 se změnil název na Fotbalovou asociaci České republiky (Votík, 2011).

3.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Votík (2011) uvádí, že v současné době ve fotbale rozlišujeme následujících pět druhů tréninkového procesu: nácvik, herní trénink, kondiční trénink, regeneraci a psychologickou přípravu.

3.2.1 Nácvik

Nácvik lze stručně charakterizovat jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí ideální podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činnostem (např. střelbě, přihrávání apod.). Součástí nácviku tvoří i rozvoj koordinačních schopností. Zatížení při nácviku jsou často nízké intenzity a nevedou fyziologicky k adaptačním procesům. Proto nelze obsah

tréninkového procesu zredukovat a zjednodušit pouze na nácvik, neboť by nedocházelo k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční. Výrazně převládá zaměření na technickou, ale i taktickou stránku herních činností (Votík, 2011).

3.2.2 Herní trénink

Jedná se o tréninkový proces, během něhož převládá specifická herní činnost (činnost s míčem), kdy rozvíjíme v nácviku naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj schopností pohybových (rychlostních, silových, vytrvalostních a koordinačních). Během herního tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku.

V současné době se preferuje herní trénink (průpravné hry) a podle věkové kategorie a úrovně je doplňován nácvikem, například žákovské kategorie, nebo kondičním tréninkem a případně v odpovídajících proporcích herním tréninkem s průpravnými a herními cvičeními, například kategorie dorostenecké a dospělí (Votík, 2011).

3.2.3 Kondiční trénink

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti, a to na rozdíl od herního tréninku bez míče, čili nespecifickými prostředky. Pohybové schopnosti můžeme dělit na kondiční a na koordinační.

Kondiční pohybové schopnosti jsou významně podmíněny a jsou závislé na kvalitě fyziologických procesů probíhajících v lidském organismu, jejichž prostřednictvím získáváme energii potřebnou pro výkon pohybu. Řadí se sem silové a vytrvalostní pohybové schopnosti a částečně také rychlostní.

Koordinační pohybové schopnosti souvisejí především s procesy řízení a regulace pohybu a tento komplex pohybových schopností tvoří schopnosti obratnostní, rovnováhu, rytmické, pohyblivostní a částečně rychlostní. Úroveň koordinačních schopností značně ovlivňuje kvalitu technické stránky herních činností (Votík, 2011).

3.2.3.1 Kompenzační cvičení

V současnosti se poměrně často setkáváme u fotbalistů, někdy už v dorosteneckých kategoriích, s bolestmi vycházejícími především z bederní části zad. Tyto bolesti poukazují na vznik funkčních poruch, které mohou vést až ke snížení úrovně herního výkonu

či někdy dokonce k předčasnému ukončení fotbalové kariéry. Tréninkový proces představuje ve sportu, jako je fotbal, značné fyzické zatížení, které můžeme považovat v podstatě za jednostranné. V současné době je běžné, že děti zahajují pravidelnou sportovní přípravu ve věku kolem 6-8 let. Pokud se trenér již během této fotbalové přípravy, zaměřené na rozvoj pohybových schopností a fotbalových dovedností nezaměří včas a v dostatečné míře na kompenzaci, a zvláště nejsou-li k tomu navíc v dostatečné míře respektována specifika vyplývající z vývoje dětského organismu včetně všestranného pohybového rozvoje, může dojít a často také dochází ke vzniku poruch označovaných jako svalová nerovnováha.

Snížení rizika vzniku svalové nerovnováhy můžeme docílit pomocí individuálně zaměřených kompenzačních cvičení. Dle fyziologického účinku a účelového zaměření rozeznáváme kompenzační cvičení uvolňovací (uvolňujeme vybrané svalové skupiny a kloubní struktury), protahovací (protahujeme vybrané svalové skupiny s tendencí ke zkrácení) a posilovací (posilujeme vybrané svalové skupiny s tendencí k ochabnutí). U fotbalistů dochází často ke zkrácení svalových skupin na zadní straně dolních končetin, dále skupiny svalů na přední straně stehna a v bederní oblasti jsou často zkráceny bederní vzpřimovače páteře. Tyto svalové skupiny samozřejmě protahujeme. Ke svalům s tendencemi k oslabování patří v této oblasti skupiny svalů břišních a hýžd'ových. Tyto svalové skupiny tedy posilujeme. Varovným signálem, často už v žákovských kategoriích, je diagnostikované slabé břišní svalstvo (Votík, 2011).

3.2.3.2 Zpevňovací a podporová cvičení

V tréninkovém procesu různých sportovních odvětví, včetně fotbalu, se stále častěji můžeme setkat s aplikací prvků specializované gymnastické přípravy. Ta mimo přípravy odrazové a doskokové, kotoulové, rotační a balanční zahrnuje i přípravu zpevňovací. Cílem zpevňovací přípravy je zamezit svalovou aktivitou nežádoucím souhybům mezi jednotlivými částmi těla. Zpevňovací cvičení charakterizuje komplexní tonizace nervosvalového systému, kde není hlavní zřetel zaměřen na posilování určité svalové partie, ale na držení těla jako celku. Zpevněné tělo sportovci přináší efektivnější a rychlejší provedení pohybového úkolu. Přínos zpevňovacích cvičení je ve zdravotní prevenci, v nácviku a zdokonalování technické stránky fotbalových dovedností a v neposlední řadě i estetiky pohybového projevu.

Jako nedílnou součást zpevňovací průpravy bereme podporová cvičení. Ta vedou k vytvoření předpokladů pro celkové zpevnění těla, odraz paží a také pro veškeré další gymnastické cvičební tvary prováděné v rámci všestranné pohybové přípravy. Vůbec nejdůležitější prvkem nácviku je funkční příprava svalů pletence ramenního a posílení hlubokého stabilizačního systému. Obecně můžeme říci, že na rozdíl od svalů v oblasti pánve a dolních končetin nejsou svaly fixující lopatku a klíční kost k hrudníku posilovány ve fotbale běžnými lokomočními pohyby, proto jsou slabší a musíme je cíleně zpevňovat (Votík, 2011).

3.2.4 Regenerace

Řízená regenerace je důležitá pro zvyšování sportovní výkonnosti. Nejedná se o proces léčebný, spadá plně do kompetence trenéra a je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu. Má za úkol vyrovnávat a obnovovat přechodný pokles funkčních schopností organismu. Regeneraci však nelze zužovat jen na oblast biologickou, musíme brát v potaz i regeneraci psychickou. Regenerace sil sportovce je normální biologický proces nastupující bezprostředně po skončení náročné pohybové činnosti. Nejjednodušší způsob zotavení je pasivní odpočinek, tedy klid. Pro současný způsob trénování a zápasové zátěže je ale nevhodný. Vhodnější způsob zotavení je aktivní odpočinek. Správně aplikované regenerační procedury zkracují dobu potřebnou k zotavení a umožňují absolvovat další trénink s plně obnovenou funkční kapacitou (Votík, 2011).

3.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Dnešní fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče. Psychické zatížení nevyplývá pouze z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy z hlediska vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení nebo také rychlého a správného rozhodování atp.

Práce trenéra v této oblasti je poměrně složitá a náročná, musí respektovat strukturu osobnosti a psychické procesy hráče. Dále musí ve své práci brát v potaz sociálně-psychologickou oblast jako meziosobní vztahy hráči vzájemně, mezi hráči a trenérem, způsob a kvalitu komunikace mezi hráči apod.

Cílem sportovní výchovy je účelně vedený tréninkový proces, v jehož průběhu dochází ke zvyšování výkonů i k celkovému rozvoji osobnosti jedince, v rámci rozvoje

jedince jako osobnosti a současně jako člena společenství, kdy mluvíme o socializaci (Votík, 2011).

3.3.1 Motivace

Každý sportovec zná pocit vzpruhy, kterou cítí při vítězství vlastního týmu, nebo když překoná osobní rekord. Ve sportu ovšem není všechno tak příjemné. Za úspěchem se skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z těchto aktivit není ani zdaleka tak zábavná jako hra samotná, případně závod. Co jedince pohání k tomu, aby pokračoval? Motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti je předmětem zájmu mnoha výzkumů (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

3.3.1.1 Výkonová motivace

Tato motivace je postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšením výkonů, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost nebo úspěch v prostředí sportu se často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se zde zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti. Teorie z této oblasti se zaměřují na osobnostní rysy jedinců, které je předurčují k tomu, aby je poháněla vpřed potřeba úspěchu, stejně jako na to, jak motivaci k úspěchu jedince ovlivňuje prostředí nebo konkrétní situace.

Teorie potřeby úspěchu je jedna z prvních modelů motivace. Podstatou teorie je přesvědčení, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. Tato teorie vychází z pěti faktorů, které přispívají k tomu, že se člověk bude chovat způsobem usilujícím o úspěšný výkon. Jsou to osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a v neposlední řadě výkonové chování (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Osobnostní faktory vycházejí z výše uvedeného předpokladu, že každý z nás si přeje dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Důležitým faktorem je otázka, zda jsme lidé, kteří usilují o úspěch (hrdost a uspokojení), nebo zda je naší motivací vyhýbat se neúspěchu (vyhnout se hanbě a negativním pocitům). Tato teorie poukazuje na fakt, že vysoce výkonné osoby pohání motiv úspěchu, zatímco málo výkonné osoby více motivuje snaha vyhnout se neúspěchu.

Situační faktory se týkají toho, jak pravděpodobné je, že můžeme v dané situaci uspět, což se skládá ze dvou dílčích faktorů: pravděpodobnosti úspěchu a stimulující

hodnoty úspěchu. Pravděpodobnost úspěchu se týká reálné možnosti, že člověk v konkrétní situaci uspěje, má na to vliv protivník, množství předchozího tréninku, počasí apod. Stimulující hodnota úspěchu se týká toho, jak velká hodnota je v dané situaci úspěchu prisuzována jedincem. Pravděpodobnost vítězství nad silným protivníkem může být nízká, ale vítězství nad takovým protivníkem má větší hodnotu než vítězství se slabším soupeřem. Když to opět přeneseme na osoby s vysokými a nízkými výkony, motivací výkonných osob je usilovat o úspěch a více je motivují situace, kde je reálná šance na úspěch. Budou ale na druhou stranu chtít, aby jejich úspěch měl danou hodnotu, protože chtějí znovu zažívat pocity hrdosti. Vysoce výkonné jedince tedy motivuje možnost uspět v situacích s přiměřenou pravděpodobností úspěchu, s jistou dávkou výzvy, kdy je soupeř sice obtížný, ale ne neporazitelný. Osobu s nízkou výkonností bude motivovat strach ze selhání. Vyhledávají tedy situace s vysokou pravděpodobností úspěchu, bez ohledu na hodnotu, kterou výhra přináší (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Emoční reakce se týkají toho, jaké emoční zaměření mají osoby ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Zaměří se sportovec na hrdost spojenou s úspěchem, nebo na ponížení spojené s neúspěchem. Vysoce výkonní se více zaměřují na dosažení úspěchu, zatímco méně výkonní mají sklony zaměřovat se na úsilí vyhnout se neúspěchu.

Výkonové chování je poslední část teorie a čerpá ze všech předchozích myšlenek. Osoby s vysokými výkony častěji vyhledávají obtížné situace a zaměřují se na zvyšování své vlastní výkonnosti. Pokud jedince vysoce motivuje úspěch a málo ho motivuje strach z neúspěchu, jeho výkonové chování bude vézt k obdobně silnému soupeři. V momentě vítězství získává střední až vysokou stimulující hodnotu. Tato kombinace osobnostních a situačních faktorů znamená, že výsledným pohonem tohoto člověka bude dosahování úspěchu a že pocit hrdosti, který je tím spojen, bude ústředním bodem emočních reakcí. To následně vede k vyšší motivaci k obtížným úkolům, výzvám. Osoby s nízkou motivací k úspěšnému výkonu a vysokou motivací k vyhýbání se neúspěchu bude ve stejné situaci méně motivovaný postavit se stejně silnému protivníku, protože to bude považovat za vysoce rizikovou situaci s nebezpečím zahanbení v případě prohry. Tohoto jedince bude daleko spíše motivovat situace, v níž má buď velkou pravděpodobnost úspěchu, nebo mnohem menší pravděpodobnost úspěchu, s menší hanbou. To znamená, že nastoupí proti neporazitelnému protivníkovi, kde nikdo nečeká, že vyhraje. Tato osoba tedy usiluje buď o snadná, nebo o nemožná vítězství (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

3.3.1.2 Dosahování cílů specifických pro konkrétní situace

Lidé se v zásadě dělí do dvou skupin, na lidi orientovaných na úkol nebo na ego. Výzkumy zjistily, zda mají lidé různé cíle v konkrétních situacích. To je označováno pojmem „zapojení cíle“ a velmi to souvisí se situačním prostředím. Například u osoby, která je hlavně orientovaná na ego, se může během těch částí tréninku, jež se zaměřují na osobní zlepšování, projevit i zapojení úkolu. Jiná osoba, převážně orientovaná na úkol, může během utkání, v němž je zdůrazňováno soupeření a vítězství v zápase, projevit i zapojení ega. Je zřejmé, že prostředí přispívá významně k tomu, do jaké míry se určitá osoba orientuje na úkol nebo na ego, což je označováno pojmem motivační klima, jež podporuje buď úkol, nebo ego (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Klima mistrovství je prostředí, v němž trenér nebo rodič svými poznámkami podporuje jedince v tom, aby u úkolu setrval, zlepšoval se v osobních cílech a pomáhal druhým zlepšovat se prostřednictvím týmové práce. V důsledku toho klima mistrovství podporuje zapojení se do úkolů.

Klima soutěžení pomáhá zapojovat ego a za základ hodnocení se bere soupeření a srovnávání, přičemž osoby s vysokými výkony jsou více odměňovány a oceňovány.

Porozumět motivačnímu klimatu je samozřejmě velmi důležité pro trenéry, kteří usilují o to, aby u svého týmu nebo sportovce podpořili co nejlepší výkony. Ve výzkumech se zcela jasně ukázalo, jak oslabující může být klima soutěžení pro méně schopné hráče. Největší vliv klimatu odhalili u osob, které své schopnosti považovali za slabé, klima soutěžení v jejich případě k nižším hladinám sebeúcty. Je jasné, že pokud bychom byli oslnivými hráči v klimatu soutěžení, věřili bychom si a těšili se na každý delší trénink. Představme si ale opak, jak bychom se cítili v roli některého z hráčů v tomto týmu, s vědomím toho, že budeme každý týden kritizováni, a to dokonce i tehdy, když se zlepšujeme (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

3.4 TRÉNOVÁNÍ

3.4.1 Hodnocení chování trenérů

Podle Toda, Thatchera, Rahmana (2012) ve sportovním kontextu bývá vůdcem zpravidla trenér. Chování trenérů je rozděleno na reaktivní a spontánní:

1. Reaktivní chování značí to, jak se trenéři staví k chování týmu nebo jak na ně reagují. Dělí se dále na reakce na žádoucí výkon, reakce na chyby a reakce na špatné chování
 - Reakce na žádoucí výkon představují posílení, nebo neposílení. Posílení má podobu odměny za žádoucí chování, kdežto neposílení znamená nepřítomnost reakce na žádoucí chování. Pokud hráč provede čistý zákrok a získá míč, trenér buď vykřiknout povzbudivou poznámku, což je posílení, nebo to nijak nekomentuje, což je neposílení
 - Reakce na chyby – jedná se o chybou podmíněné povzbuzení, chybou podmíněné technické pokyny, trest, trestající technické pokyny, ignorování chyby
 - Při reakci na špatné chování se jedná o udržení kontroly. Jsou to reakce, jejichž cílem je kontrola chování týmu.
2. Spontánní chování je chování vyvolané trenérem, ale nikoli v přímé reakci na chování týmu. Trenér může na svůj tým křiknout např. taktický pokyn, nedělá to ale jako odezvu na jakékoli předcházející chování týmu. Spontánní chování se dělí na chování, které souvisí s hrou a chování nesouvisející se hrou.
 - Chování související se hrou – obecné technické pokyny trenéra, obecné povzbuzení a organizace. Nesmíme zapomenout, že nic z toho není odezvou na chybu týmu, ale jde o spontánní chování.
 - Chování nesouvisející se hrou – obecná komunikace, jenž nemá spojitost se stavem utkání.

3.4.2 Chování trenérů

Tod, Thatcher, Rahman (2012) uvádějí tyto zásady chování trenérů:

1. První zásadou chování trenérů je, že by se měli snažit vytvářet klima mistrovství, v němž je hlavní důraz kladen na osvojování si nových dovedností a rozvoj sebedůvěry, nikoli na soutěživé klima, kde jde především o vítězství.
2. Druhá zásada se týká interakce trenéra s týmem a navrhuje, že by se trenéři měli snažit udržovat pozitivní přístup tak, aby poskytovali pozitivní posílení, konstruktivní kritiku, předávanou pozitivním a přátelským způsobem, a povzbuzování.

3. Třetí zásada se týká interakcí členů týmu navzájem mezi sebou. Trenéři by se měli snažit vytvářet podporu a soudržnost mezi členy týmu a měli by vytvořit pocit závazku vůči týmu.
4. Čtvrtá zásada navrhuje, že by se měli členové týmu účastnit vytváření různých pravidel, rolí a zodpovědnosti každého člena týmu. Jedná se o to, že pokud mají hráči příležitost zúčastnit se daných rozhodnutí, daleko pravděpodobněji se zapojují a stanovená pravidla dodržují.
5. Pátou zásadou je, že by měli trenéři přemýšlet nad vlastním chováním, aby dokázali sledovat vlastní efektivitu a zlepšovat se jako trenéři.

3.4.3 Typologický přístup trenérů

Typologické přístupy se snaží být realistické, vycházejí z předpokladu, že v trenérské branži se dá dosáhnout úspěchu různými přístupy, o čemž svědčí sportovní praxe. Mezi úspěšnými trenéry fotbalových reprezentačních celků byly osobnosti, které se svými osobními vlastnostmi výrazně odlišovali. Zcela určitě můžeme všechny trenéry považovat za fundované odborníky, ale v přístupech k hráčům se lišili.

Někteří stavěli své úspěchy na mimořádných schopnostech tým maximálně stmelit a motivovat, jiní byli skvělými strategy z hlediska taktického manévrování, další uplatňovali své výjimečné manažerské schopnosti (Buzek a kol., 2007).

Typologie je rozdělení osobností s podobnými projevy či tendencemi do skupin podle určitých kritérií. Např. dle zaujímaných vztahů trenér-sportovec je to typ:

- autoritativní – uplatňuje svůj názor bez ohledu na mínění svých svěřenců, uzavřený, ironizuje, podceňuje, vyvolává konflikty;
- sociální – sportovcům dává volnost, diskutuje s nimi, je přátelský, hůře se prosazuje.

Jako další kritérium můžeme uvést zaměřenost v pedagogických postupech:

- typ vědecko-systematický – teoreticky neustále na výši, přístupný novým poznatkům, postupy má vždy precizně promyšlené a systematické;
- typ empirický – hlavně praktik, teoretickou přípravu ztateně podceňuje.

Dle stylu řízení sportovců v soutěži jsou typy:

- taktický – sportovec je neustále řízen trenérem, ten je velmi dobře informovaný o soupeři;
- emocionální – udržuje dobrou náladu v týmu, úspěšně koordinuje hráčské emoce, občas opomíjí rozumovou úvahu;
- psychologický – umí dobře sugestivně motivovat a stimulovat, zvládá obtížné meziosobní situace.

Žádná typologie nedokáže pokrýt danou osobnost v plné šíři, vždy se dotýká pouze jedné či nanejvýše několika oblastí vlastní činnosti (Buzek a kol., 2007).

3.5 TRÉNINK MLÁDEŽE V JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH

3.5.1 Mladší školní věk (6 až 10 let)

3.5.1.1 Charakteristika věkové kategorie mladší přípravy (6 až 8 let)

Období výrazně dětské s poklidným tělesným růstem. Psychika je na úrovni umožňující sledovat po určitý čas trenéra a řídit se jeho pokyny, tedy i zahájit organizovaný sportovní trénink (Buzek, Procházka, 1999).

Velká přirozená potřeba činnosti včetně činnosti pohybové se projevuje u dětí plným úsilím. Problémem je např. běžet pomalu, klusem. Dětský organizmus je nastaven na střídání krátkodobé intenzivní pohybové činnosti vyplněné přestávkami na odpočinek, které si vybírá dle potřeby. Časté změny nebo obměny činností a situací u této kategorie tedy přispívají nejen k udržení pozornosti, ale také vyhovují výše uvedenému pohybovému režimu.

Děti rozumějí jasně a stručně formulovaným jednoznačným pokynům („Stoupni si sem na čáru.“ na rozdíl od „Udělejte si rozestupy.“) (Buzek, Procházka, 1999).

K cílům tréninkového procesu u mladší přípravy patří:

1. Upevnění zájmu dítěte o fotbal.
2. Vytvořit vědomí příslušnosti do týmu s právy, ale i povinnostmi, které zajišťují jeho úspěšné fungování.

3. Vštípít dětem ducha soutěžního, ale i fair play.
4. Za pomoci velkého počtu kontaktů s míčem si v tréninku osvojit nejpotřebnější individuální, útočné a obranné dovednosti a nejčastější základní schémata řešení typicky herních situací.
5. Vhodnými podněty rozvíjet výkonnostní předpoklady jedince pro přirozené pohybové dovednosti.
6. V průpravných hrách naučit hráče prostorové orientaci na hřišti.
7. Rozvíjet dovednosti a schopnosti bezprostředně vázané ke hře. Neustále podporovat herní tvořivost, odvalu mít vlastní nápady a citlivě je spojovat s potřebou účelnosti a úspěšnosti akce.
8. Vést hráče k sebezdokonalování i ve volném čase doma a naučit je trénovat.
9. Odhadnout míru talentu ve vztahu s fotbalem.

Obsah převážné části tréninkového procesu můžeme rozdělit do 4 hlavních skupin a tvoří je:

1. Koordinační a rychlostně koordinační cvičení.
2. Individuálně herní dovednosti.
3. Průpravné hry, zejména na zmenšené hrací ploše s nižším počtem hráčů.
4. Poslední skupinou jsou přirozené pohybové činnosti.

3.5.1.2 Charakteristika věkové kategorie starší přípravky (8 až 10 let)

Stále klidný, rovnoměrný tělesný růst a vyzrálejší psychika spolu s bezvýhradně uznávanou autoritou trenéra vytvářejí mimořádně příznivé předpoklady k učení se pohybovým a herním dovednostem. Období intenzivního rozvoje pohybové koordinace, explozivní síly dolních končetin, rychlosti frekvence pohybů a jednoduchých pohybů. S obdobím mladších žáků jde o klíčová věková období, v nichž se utváří rozhodující část rejstříku herních dovedností hráče, tzn. Kolik a jakých fotbalových dovedností bude mít v pozdějším věku v repertoáru pro běžné použití při hře (Buzek, Procházka, 1999).

Děti již dokážou být pozornější a díky jejich získaným tréninkovým zkušenostem bývá značně jednodušší organizace tréninkové jednotky z pohledu trenéra. To umožňuje více zaměřit trenérovu pozornost na tréninkový obsah a průběh jeho osvojování u jednotlivých hráčů. Zlepšuje se také rozumová úroveň a tak můžeme zařazovat i hry se složitějšími pravidly (Buzek, Procházka, 1999).

K cílům tréninkového procesu patří:

1. Upevňování radosti dítěte z trénování, vlastní hry i ze hry svého týmu, spoluhráčů, ze zlepšování se. Snaha o vytváření učebně náročné, ale prožitkově přitažlivé prostředí.
2. Pomocí nácviku zvládnout nejčastěji používané útočné i obranné individuální dovednosti a převážně úspěšně je tvůrčím způsobem používat během hry.
3. Podpořit přirozený pohybový vývoj dětí vhodnými cvičeními.
4. Rozšiřovat vědomosti i dovednosti potřebné k záměrné herní spolupráci skupiny hráčů a celého týmu v typizovaných herních situacích.
5. Vytvářet psychické vlastnosti sportovce jako je ctižádost, soutěživost, apod.
6. Naučit hráče, aby se zeptali, když budou potřebovat něco vědět, trénovat na stanovištích i bez přítomnosti trenéra a rozcvičovat se podle naučeného návodu.

Obsah tréninku plynule navazuje na předchozí věkovou kategorii. Více času oproti prosté manipulaci s míčem, v které ale také pokračujeme, věnujeme nácviku a zdokonalování individuálních dovedností s míčem v četných obměnách jako jsou například různé druhy kliček, různé způsoby zpracování míče, různé způsoby kopů při střelbě nebo přihrávání. Zařazujeme cvičení, při nichž jedinci musejí reagovat na větší počet zrakových podnětů najednou. Nezastupitelnou částí tréninkového obsahu jsou nadále přirozené pohybové činnosti (starty, pády a zvedání se, lezení různými způsoby apod.), přestože další cvičení již neuvádíme. V kondiční oblasti je rovněž důležité, aby se děti naučily technice strečinku. Za čtyři hlavní části tréninkového obsahu považujeme:

1. Záměrný rozvoj vnímání hráče
2. Koordinační a rychlostně koordinační cvičení
3. Rozvoj individuálních herních dovedností
4. Různé průpravné hry

3.5.1.3 Biologicko-psychologické charakteristiky u věkové kategorie 6 až 10 let

Každá činnost musí být u dítěte doplněna o odpovídající kompenzační aktivitu. Jednostranné či neúměrně velké tréninkové zatížení vyvolává jednostrannou či nadměrnou,

poměrně rychlou, avšak nefyziologickou adaptaci na tuto činnost. Trenéři mají velkou odpovědnost při výběru metod, forem a prostředků a ta spočívá ve skutečnosti, že chyba v metodice nebo výběru činností se rychle projeví konkrétními negativními změnami organismu mladého jedince (Votík, 2003).

V mladším školním věku dosahuje nervosvalová koordinace vysoké úrovně, je však limitována psychikou. V 7 až 8 letech nedělá jedincům potíže provedení pohybů bez zrakové kontroly, mezi 7 a 10 lety věku dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností. Děti mají velké předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem. V druhé polovině tohoto období dochází ke zpomalení růstu, zdokonaluje se funkce srdečně-cévního systému a zvětšuje se vitální kapacita plic. Mladší školní věk je velmi citlivým obdobím pro rozvoj schopností koordinačních, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti pohybů.

Současné směry ještě poněkud více zvýrazňují rozvoj koordinačně rychlostních schopností.

3.5.2 Starší školní věk

3.5.2.1 Charakteristika věkové kategorie mladších žáků (10 až 12 let)

Je to období před pubertou, v kterém přetrvává pomalý tělesný růst. To, spolu s podstatným vývojem centrální nervové soustavy udržuje a v některých směrech dokonce vylepšuje podmínky pro pohybové učení. Hráči jsou schopni vykonávat požadované pohybové úkoly rychleji i přesněji než v mladších letech mimo jiné díky nárůstu svalové síly. Dokážou lépe rozlišit změnu rytmu pohybu, pomalé a rychlé provedení, svalový stah a uvolnění. Toho musíme využívat při zdokonalování např. klamných pohybů, běžecké techniky. Zlepšení orientační schopnosti a prostorové představivosti umožňuje hlouběji se věnovat herní součinnosti většího počtu hráčů. Výkonnost srdce a plic podstatně stoupá. Mladší žáci mají také výhodu poměrně rychlé obnovy energie po krátkodobém intenzivním zatížení. Je to období vzorů a snahy vyrovnat se dospělým. Děti si velmi cenní spravedlnosti nebo až rovnosti v jednání dospělých vůči nim (Buzek, Procházka, 1999).

K cílům tréninkového procesu řadíme:

1. Zvládnutí, pro hru užitečných individuálních dovedností, zejména těch s míčem, v nejrůznějších obměnách a spojeních i v obtížných herních podmínkách.
2. Využit přirozené zvyšované úrovně fyzických sil větším objemem a intenzitou zatížení. Konkrétní tréninkové prostředky volit s ohledem na hlavní cíl, kterým je zlepšování dovedností. Důležité je přitom dbát o zdravý tělesný rozvoj, což zahrnuje předcházení a doléčování zranění.
3. Vytvářet soudržný tým s kamarádskými vztahy při zachování atmosféry ctižádosti, nikoli průměrnosti.
4. S přibývajícím změnami v rozvoji osobnosti jedinců využívat více individuálního výchovného přístupu a přizpůsobovat dětem způsob komunikace.

Obsah tréninku je závislý na úrovni zvládnutí požadavků v předchozích kategoriích. U talentovaných hráčů může v tomto období vzrůst rozsah používaných dovedností. Všechny důležité dovednosti, zejména individuální s míčem, zdokonalujeme co nejdříve, jak to jen stupeň jejich osvojení dovolí, s rostoucí obtížností a proměnlivostí herních podmínek. Ve stejném duchu usilujeme o upevnění známých a osvojení si dalších principů herní spolupráce jednotlivce s ostatními hráči v týmu (Buzek, Procházka, 1999).

V kondiční oblasti se věnujeme více rozvoji startovní a běžecké rychlosti, obratnosti nohou bez míče, dynamické síle a zdravotně zaměřenému posilování. Přirozený rozvoj obecné vytrvalosti podporujeme téměř výhradně za pomoci průpravných her s vhodně zvolenými pravidly, zajišťujícími intenzivní pohybovou aktivitu hráčů. Tento způsob sice zabírá určitý čas, ale zachovává v potřebné činnosti zrakové vnímání, herní myšlení a rozhodování, a tím je současně dále zdokonaluje. Hlavní části tréninkového procesu jsou:

1. Koordinační, rychlostně koordinační cvičení.
2. Dále individuálně herní dovednosti.
3. Nakonec průpravné hry.

3.5.2.2 Charakteristika věkové kategorie starších žáků (12 až 14 let)

Zmíněné období završuje trénink v žákovském věku, etapu základního a částečně specializovaného tréninku. Někteří autoři jí označují jako etapu lidského zrání. Dochází k podstatným změnám v somatickém a psychickém vývoji (puberta). S tímto stavem dochází k negativním jevům, které jsou většinou společností známé. Z hlediska motorického učení je to pokles koordinace (tím i techniky) dovedností, jež jsme v minulosti upevnili. Tento stav nelze vnímat jako „krizové období“, ale jako určitou specifickou součást vývoje mladého fotbalisty. Trenér by měl prokázat trpělivý přístup k osobnosti žáka. Systematický a odborně vedený trénink může tyto nedostatky z velké části nahradit (Fajfer, 2005).

K cílům tréninkového procesu řadíme:

1. Soustavně rozvíjet samostatnost, tvořivost, zodpovědnost, učit jedince samostatně řešit životní problém,
2. Vhodné využívání dovedností v pohybových řetězcích v kombinaci ve fázích jak útočných, tak obranných.
3. Snažíme se, aby hráči naučené dovednosti a taktické jednání využívali v utkání na jednotlivých hráčských postech.
4. Rozvoj silových schopností větších svalových skupin, razantní rozvoj výbušné síly dolních končetin, vysokou důležitost mají také protahovací cvičení strečink pro odstraňování svalových dysbalancí.
5. Podpora talentovaných fotbalistů, využití jejich schopností a taktického jednání ve prospěch kolektivní hry družstva.

Obsah tréninku v tomto věku tvoří především zdokonalování techniky, kdy opakujeme zvládnuté dovednosti, zařazujeme je do úvodní a průpravné části tréninkové jednotky. Zdokonalujeme specifické herní dovednosti ve skupinách, ale i individuálně. Zařazujeme do tréninkových jednotek metodicko-organizační formy s náročnými úkoly řešení s důrazem na rychlost provedení, rychlost souhry.

Co se týče kondiční připravenosti, tak rozšiřujeme rozmanité zkušenosti zejména obratnostního a rychlostního charakteru. Používáme průpravné hry k rozvoji vytrvalosti a začínáme s rozvojem maximální síly (Fajfer, 2005).

Části tréninkového procesu:

1. Zdokonalování techniky a zároveň stimulace kondice.
2. Rozvoj herních dovedností.
3. Zdokonalení taktiky.

3.5.2.3 Biologicko-psychologické charakteristiky u věkové kategorie 10 až 14 let

Období 10-14 let je etapou přechodu mezi dětstvím a dospělostí. V organizmu dítěte probíhají značné biologické změny, které se odrážejí i ve vývoji dětské psychiky.

Věkové období přibližně od 10 do 12 let lze označit jako předpubertální etapu. Značného stupně rozvoje dosahuje pohybová koordinace, reakční doba je téměř stejná jako ta u dospělých, za významné je toto období považováno také kvůli rozvoji rychlostních schopností, frekvence pohybů. Mezi 9. - 11. rokem, kdy může dojít k poměrně velkému nárůstu svalové síly, klademe důraz na rozvoj dynamických a explozivních silových schopností. Po předpubertální etapě započne u chlapců kolem 12 let puberta. V oblasti psychiky dochází postupně ke změně oblasti zájmů. Více se do popředí dostává úsilí po samostatnosti, žáci jsou většinou iniciativnější, ale také narůstá kritika z jejich strany. Negativní hodnocení může vyvolat nedůvěru ve vlastní síly a naopak přehnaná chvála neodpovídající sebedůvěru. V každém případě je v jednání nutné volit rozdílný přístup, brát v potaz rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem (Votík, 2003).

Pro věk 12 až 14 let je charakteristický rychlý, mnohdy až prudký růst zejména končetin a vývoj svalstva. Proto roste význam správné výživy a pitného režimu, který odpovídá jak růstovým změnám, tak požadavkům zátěže. Nerovnoměrnost vývojových změn se projevuje horší pohybovou koordinací a psychickou nevyrovnaností. Po odeznění pubertálních změn dochází ke zřetelnému zlepšení nervosvalové koordinace. Následný rozvoj svalstva vede k dalšímu rozvoji silových schopností včetně silové vytrvalosti. Rychlost pohybů roste maximálně do 14. až 15. roku, pak stagnuje nebo zpomaluje. Zlepšuje se ohebnost hráčů a jejich kloubní pohyblivost (Votík, 2003).

3.6 ROZDÍLY V TRÉNINKU DĚTÍ A DOSPĚLÝCH

Týmy mládežnických kategorií i dospělých usilují o rozvoj herní výkonnosti a hrají utkání s cílem vítězit. Základní rozdíl nalézáme v cílech a úkolech jejich tréninku. Hlavním

cílem tréninku dospělých je, aby byl tým úspěšný v soutěži. Hlavním úkolem tréninku mužů v dospělé věkové kategorii je příprava na soutěž. Obsah tréninkové jednotky je podstatně ovlivňován tréninkovými cykly (mikro – mezo – makro), aktuální výkonnostní úrovní týmu a požadavky nejbližších důležitých utkání. Tyto faktory stojí v tréninku mládeže v pozadí. Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti jedince k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, atd. Hlavním úkolem tréninkové jednotky mládežnických kategorií je hráče sportovní hře učit a naučit. Efektivní motorické učení je podmíněno splněním předpokladů, především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které respektují ať už věkové zvláštnosti mládeže, tak zákonitosti motorického učení. K tomu, aby tyto podněty měly očekávaný efekt, jsou naprosto nutné určité podmínky materiální a organizační.

Vlastní obsah tréninkové jednotky je určen především velkým množstvím dovedností, kterým se hráči v jednotlivých kategoriích naučili. K nácviku a procvičení každého okruhu dovedností je vždy potřeba většího počtu tréninkových jednotek a není vhodně měnit obsah tréninku každý týden dle aktuálního herního výkonu nebo nejbližšího soupeře (Votík, 2003).

3.6.1 Tréninkové charakteristiky

Za hlavní tréninkovou charakteristiku u družstev dětí považujeme skutečnost, že jde prvotně o proces vzdělávací a výchovný a až v druhé řadě se jedná o proces zdatnostní. Jde nám tedy hlavně o vytvoření nových pohybových programů, v rámci nervosvalové soustavy, a to jak programů specifických pro fotbal, tak programů použitelných v jiných sférách pohybových činností. V tréninku dětí převládá nácvik a zdokonalování herních, popřípadě i obecně pohybových dovedností. V žákovských věkových kategoriích se jedná především o dovednosti individuální. Takové zaměření obsahu tréninkové jednotky plyne hlavně z faktu, že obzvlášť mladší školní věk je obdobím nejpříznivějším pro motorické učení a pro rozvoj určitých pohybových schopností. V tréninku mládeže se samozřejmě uplatňuje také zatížení zaměřené na kondici, ale podstatně méně než je tomu u dospělých (Votík, 2003).

Další důležitou charakteristikou tréninku mládeže je perspektivnost. V tréninku dospělých převažuje kratší tréninkový horizont, kdežto u dětí nechybí sice zaměřenost na

přítomnost, je však doplněna, lépe řečeno zastíněna zaměřením na budoucnost. Sladění obou časových horizontů, při vedení a trénování týmu, je jedním z nejtěžších a zároveň nejdůležitějších úkolů trenéra.

Významnou tréninkovou charakteristikou je rozdíl mezi dětským a dospělým organizmem a spočívá ve schopnosti adaptace na zatížení pohybující se na hranici fyziologických možností organismu. U dospělých je v určitém období ročního tréninkového cyklu žádoucí maximální zatížení, to zakládá nový, individuálně maximální stav trénovanosti, zatímco u mládeže důsledně dbáme na přiměřené zatěžování vzhledem k věkovým zvláštnostem rostoucího organismu (Votík, 2003).

3.6.2 Preference herního výkonu

Preferování rozvoje individuální herního výkonu (IHV) před tím týmovým u mládežnických kategorií vyplývá ze skutečnosti, že potřebujeme dosáhnout vysoké úrovně individuálně herního výkonu všech hráčů v družstvu. Rozhodující kvalitativní změny IHV přináší trénink jen v době vývoje organismu, tedy u hráčů v dětství a dospívání. Za nejvhodnější období označujeme věk přibližně od 6 do 12 let. Rozvoj týmového herního výkonu považujeme za cíl nezastupitelný, avšak vedlejší. Úlohou obzvláště trenéra v žákovských věkových kategoriích není najít nejlepší sestavu a nechat ji hrát co nejvíce zápasů, ale pečovat o co nejkvalitnější růst IHV, a to především talentovaných hráčů. Jedním z konkrétních příkladů může být střídání postů určitého hráče za cílem dosažení maximálního stupně univerzálnosti (Votík, 2003).

Odlišnosti nacházíme také ve významu utkání u mládeže a u dospělých. Pro trenéra mládeže představuje utkání nezastupitelnou formu kontroly stupně osvojení individuálních herních dovedností. Současně slouží jako podstatný motivační činitel a také jako nenahraditelný prostředek rozvoje týmového, ale i individuálního herního výkonu.

3.6.3 Didaktická činnost trenéra

Při sestavování a vedení tréninkové jednotky a ve vztahu k hráčům vůbec musí trenér brát v potaz zvláštnosti dětské a mladistvé psychiky. V mladších věkových kategoriích těkavost pozornosti, spontánně projevovanou potřebou pohybu, převahu konkrétního myšlení, učení se nápodobou apod. Ve starších např. zvýšenou kritičnost ke svému okolí, oponování vlastními názory, předstíranou suverenitu a další.

Tréninkové jednotky nesmí být monotónní, nezáživné, komunikace s jedinci stroze odměřená, suše příkazová (Votík, 2003).

Tréninková jednotka musí tedy být obsahově hodnotná a organizačně promyšlená a zároveň musí děti zaujmout a bavit. Trenér by neměl dětem úkol pouze zadat a poté dohlížet na průběh jeho plnění, musí naopak neustále udržovat, resp. obnovovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem, poměrně častými změnami nebo obměnami cvičení předcházet neúnosně jednotvárné činnosti. Zatímco u dospělých není většinou vhodné, aby trenér hrál společně s hráči, tak u mládeže je tomu naopak. Zejména u nejmladších věkových kategorií by měl trenér sloužit jako nenapodobitelný vzor při manipulaci s míčem a jako bezprostřední rádce v různých herních situacích, nepochybně trenér v tomto případě slouží i jako značný motivační faktor. V nejmladší žakovské kategorii, v přípravce, a částečně ještě i u mladších žáků je nutné upozorňovat na chyby a hodnotit výkony hráčů již během utkání, nejpozději pak ihned po utkání, a to stručně, věcně, povzbudivě, bez výčitek a ironie. Děti žijí přítomností a spoléhat na to, že si druhý den budou pamatovat danou herní situaci, je iluzorní (Votík, 2003).

3.7 METODIKA VÝZKUMU

3.7.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořili trenéři působící v kategoriích mládežnického fotbalu, konkrétně mladší přípravky, starší přípravky, mladších žáků a starších žáků. Podařilo se mi dostat k pěti trenérům od každé trenérské kategorie, konkrétně: trenéry s „A“ licenci, trenéry s „B“ licenci, trenéry s „C“ licenci a trenéry bez licence. Tito trenéři působí v klubech na Mostecku a Plzeňsku.

3.7.2 Charakteristika výzkumných metod

Jako výzkumnou metodu jsem si ve své bakalářské práci vybral dotazník, ten mi zajistí snadnou administraci, nebo možnost kvantifikace odpovědí. V mém případě má dotazník 16 uzavřených otázek. Dotazník mi posloužil k získání informací, pomocí kterých jsem byl schopen vyhodnotit úroveň znalostí fotbalových trenérů žakovských kategorií.

Formulář dotazníku

Dotazník

1. Jakou trenérskou licenci máte?

- A) nemám licenci
- B) C licenci
- C) B licenci
- D) A licenci

2. Jakou věkovou kategorii trénujete?

- A) mladší přípravka
- B) starší přípravka
- C) mladší žáci
- D) Starší žáci

3. Co u své kategorie momentálně nejvíce rozvíjíte?

- A) koordinace
- B) rychlost
- C) sílu
- D) vytrvalost

4. Věnujete se i dalším výše uvedeným pohybovým schopnostem?

- A) ano
- B) ne

5. Jak rozvíjíte vytrvalost?

- A) hra
- B) výběhy v okolí areálu
- C) různé varianty běhů na hřišti
- D) nevěnuji se vytrvalosti

6. Kdybyste trénoval věkovou kategorii v rozmezí 6-7 let, rozvoji čeho u nich trávíte nejvíce času?

- A) práce s míčem
- B) vytrvalost
- C) běžecká, zejména startovní rychlost a koordinace
- D) jiná varianta

7. Při trénování mladších, respektive starších žáků rozvíjíme sílu?

- A) posilováním v posilovně
- B) posilováním s vlastní vahou těla
- C) kombinuji
- D) neposiluji s nimi

8. Jak moc je pro vás výsledek důležitý při hodnocení zápasů?

- A) je pro mě prioritou
- B) hlavní je předvedená hra
- C) 50/50
- D) zápasy nehodnotím

9. Kdy vyhodnocujete zápas?

- A) ihned po zápase
- B) na nejbližším tréninku
- C) v týdnu
- D) poslední trénink před zápasem

10. Kdy začínáte se specializací hráče na určitý post?

- A) v přípravce
- B) v mladších žácích
- C) ve starších žácích
- D) ještě později

11. Jak moc zohledňujete školní prospěch svých hráčů při práci s nimi?

- A) vůbec mě nezajímá
- B) spíš mě nezajímá
- C) spíš mě zajímá
- D) intenzivně se o něj zajímám

12. Jakým dovednostem se věnujete s mladým, začínajícím brankářem v přípravce?

- A) brankářským
- B) hráčským
- C) rovnoměrně hráčským a brankářským
- D) spíše brankářským a méně těm hráčským

13. Na jaký časový horizont se při trénování zaměřujete?

- A) přítomnost
- B) budoucnost
- C) snažím se sladit
- D) nezohledňuji časové horizonty

14. Jakým zápasům dáváte přednost?

- A) těm, kde nemáme moc šancí na úspěch a hrajeme proti velice silnému soupeři
- B) těm, kde je soupeř na stejné úrovni jako my
- C) těm, kde je velká šance na úspěch a soupeř slabší než my
- D) je mi to jedno

15. Jakého situačního prostředí se snažíte během tréninků docílit?

- A) klima mistrovství-tj. povzbuzování jedince bez ohledu na srovnání s ostatními, jde o jeho osobní zlepšování
- B) klima soutěžní-snažím se navodit soutěžní atmosféru srovnáváním hráčů a vyzdvihováním jedinců s vysokými výkony
- C) snažím se to kombinovat
- D) ani jedno

16. Jaký styl vedení svého týmu používáte?

A) demokratický

B) autokratický (dominantní)-tj. vládnutí pevnou rukou na tréninku, takže co řeknete, to platí

C) kombinuji

D) jiný

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 OBSAHOVÁ VALIDITA

Obsahovou validitu zjišťujeme většinou v případě vědomostních testů. Udává, do jaké míry jsou testovaná fakta reprezentativním zastoupením zjišťovaného. Abych docílil dobré obsahové validity při konstrukci dotazníku, tak jsem si specifikoval testovanou oblast. Což v mém případě je trénink fotbalových žákovských kategorií. Dotazník jsem rozdělil na upřesňující osobní údaje, kde jsem zjišťoval, jakou kategorii má trenér na starosti a jakou má trenérskou licenci. V další části jsem se zaměřil na způsob rozvoje pohybových schopností, který trenéři používají. Dále na trenéra a jeho přístup k hodnocení zápasu, nebo jeho zohlednění školního prospěchu, zkrátka trenéra jako osobnost. Poslední část dotazníku jsem věnoval psychologii sportu. Myslím, že dotazník je komplexní a dostatečně dokáže zmapovat úroveň znalostí fotbalových trenérů žákovských kategorií.

Dotazník jsem dal k vyplnění třem trenérům po uplynutí jednoho týdne ještě jednou, jednomu trenérovi s „A“ licenci, jednomu s „B“ licenci a jednomu bez licence. Chtěl jsem zjistit, jaká bude shoda v případě, že necháme respondenta opakovaně vyplnit dotazník. Spearmanův korelační koeficient mi vyšel $r = 0,86$. Zajímavé je, že pouze trenér bez licence odpověděl na dotazník zcela stejně. Trenér s „A“ licenci ze šestnácti otázek odpověděl jednou jinak, a sice u osmé otázky, kdy poprvé byl pro trenéra při vyhodnocování zápasu stejně důležitý výsledek a předvedená hra. Po druhé byla na prvním místě předvedená hra. Trenér s „B“ licenci zvolil ze šestnácti otázek rovněž jednou jinou variantu odpovědi. Bylo to u otázky číslo třináct, kdy se poprvé zaměřuje, podle své odpovědi, na přítomnost při tréninkové jednotce a podruhé na budoucnost.

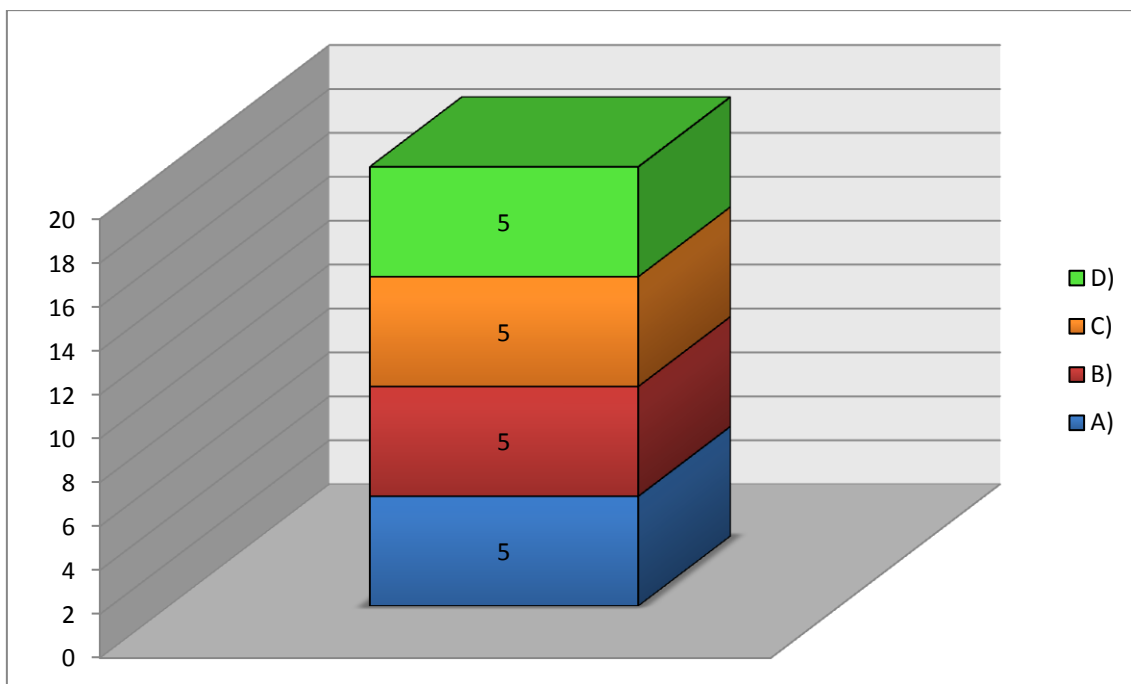
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Dotazník vyplnilo všech dvacet požádaných trenérů. Ochetně mi odpovídali trenéři z fotbalových klubů: FK Litvínov, FK Baník Most, TJ Sokol Horní Jiřetín, FC Viktoria Plzeň, TJ ZKZ Horní bříza a SK Slavia Vejprnice.

Odpovědi byly zpracovány, vyhodnoceny a vloženy do grafů. Počet trenérů s příslušnou trenérskou licenci, kteří si zvolili určitou odpověď, je vepsán do sloupců v grafu. V legendě je napsána trenérská licence a její barva v grafu. Pod grafy se nachází stručný komentář k odpovědím.

1. Jakou trenérskou licenci máte?

- A) nemám licenci
- B) C licenci
- C) B licenci
- D) A licenci

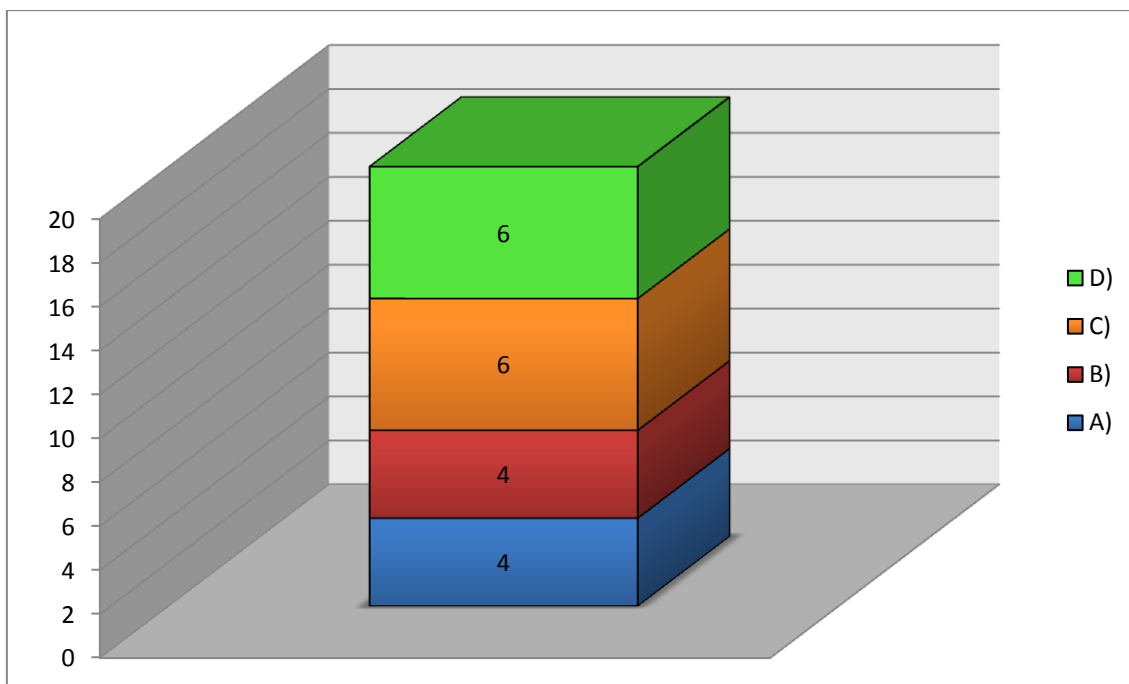


Obrázek 1 k otázce č. 1

Podařilo se mi dostat k pěti trenérům, od každé kategorie, což znamená: pět trenérů s „A“ licenci, pět trenérů s „B“ licenci, pět trenérů s „C“ licenci a pět trenérů bez licence.

2. Jakou věkovou kategorií trénujete?

- A) mladší přípravka
- B) starší přípravka
- C) mladší žáci
- D) starší žáci

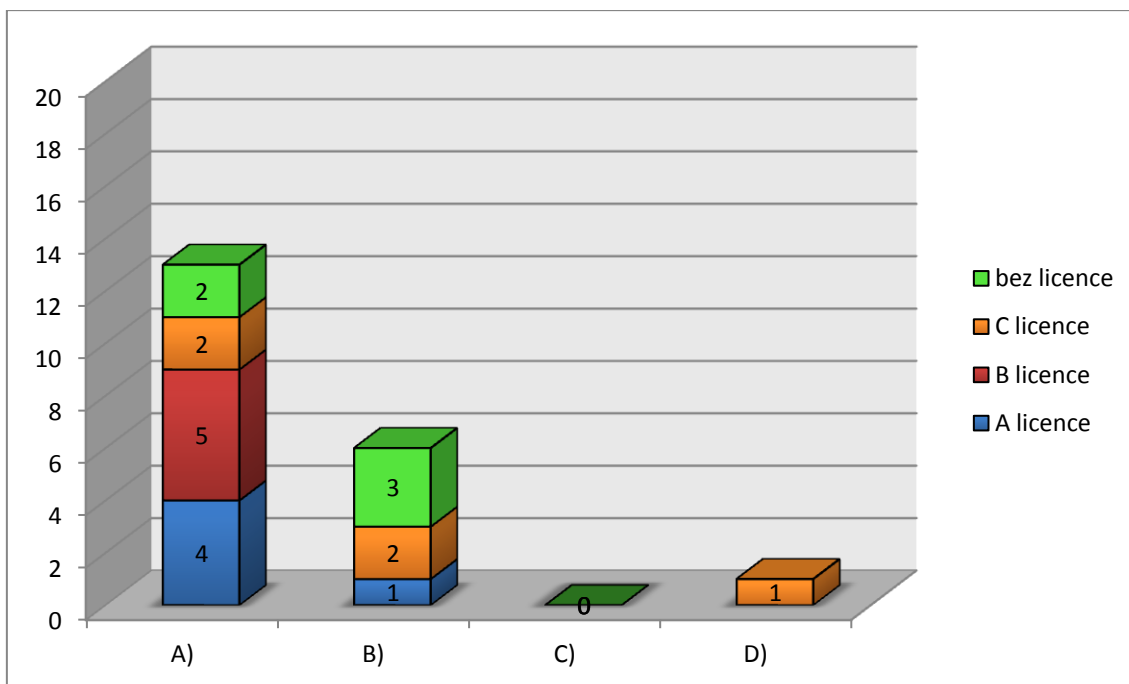


Obrázek 2 k otázce č. 2

Ve svém výzkumném souboru jsem měl čtyři trenéry z kategorie jak mladší přípravky, tak té starší. V mladších, respektive starších žácích jsem měl k dispozici šest trenérů.

3. Co u své kategorie momentálně nejvíce rozvíjíte?

- A) koordinace
- B) rychlost
- C) sílu
- D) vytrvalost



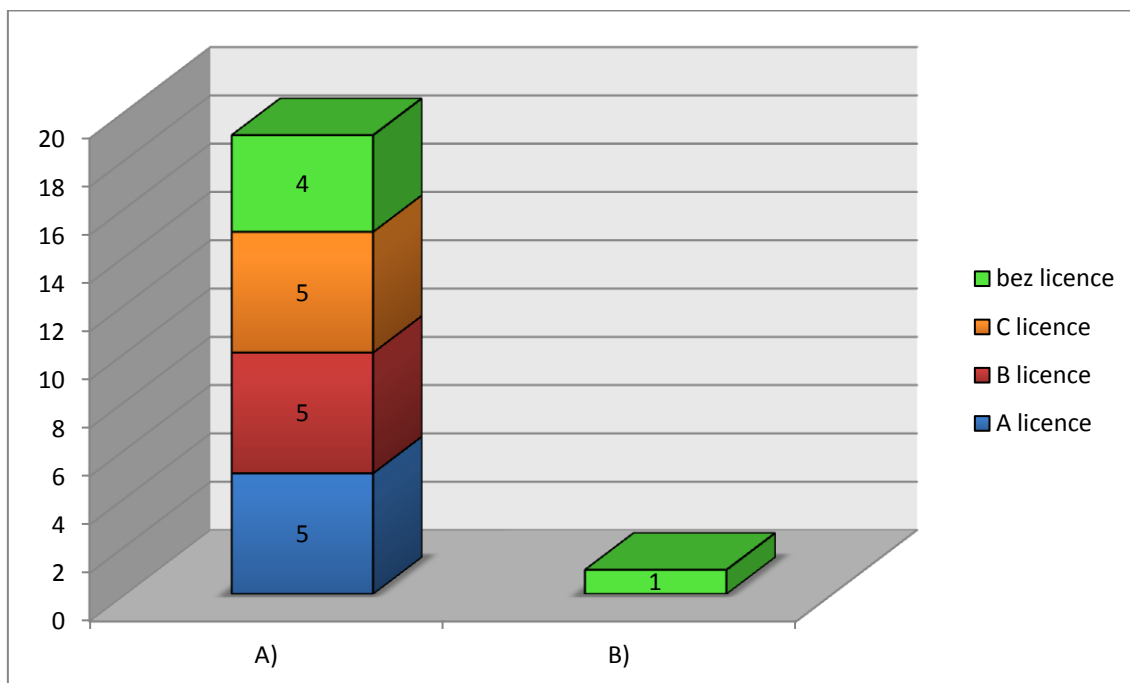
Obrázek 3 k otázce č. 3

Jako „zlatý věk motoriky“ se označuje věk od šesti do deseti let, avšak rychlost a motorika spolu úzce souvisí a tak nelze vyloučit ani tuto odpověď. Trenéři s „A“ licenci odpovídali zcela správně, to samé můžeme říct o „B“ licenci. Jeden trenér s „C“ licenci rozvíjí u své kategorie nejvíce vytrvalost, což nelze považovat za šťastné. Trenéři bez licence odpovídali také správně.

4. Věnujete se i dalším výše uvedeným pohybovým schopnostem?

A) ano

B) ne

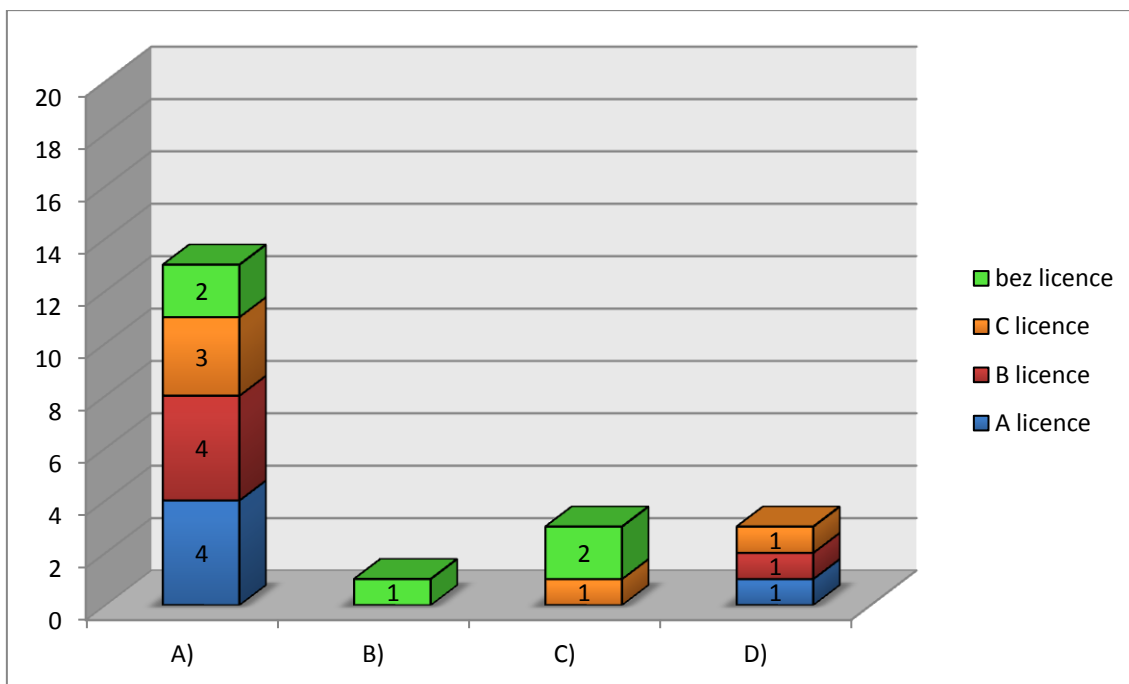


Obrázek 4 k otázce č. 4

V této otázce jsou také minimální rozdíly mezi trenéry s rozdílným vzděláním. Avšak jeden trenér bez licence nerozvíjí další pohybové schopnosti, což je v přímém rozporu s hlavním úkolem tréninkového procesu, kterým je všestranný rozvoj fotbalistů žákovských fotbalových kategorií.

5. Jak rozvíjíte vytrvalost?

- A) hra
- B) výběhy v okolí areálu
- C) různé varianty běhů na hřišti
- D) nevěnuji se vytrvalosti

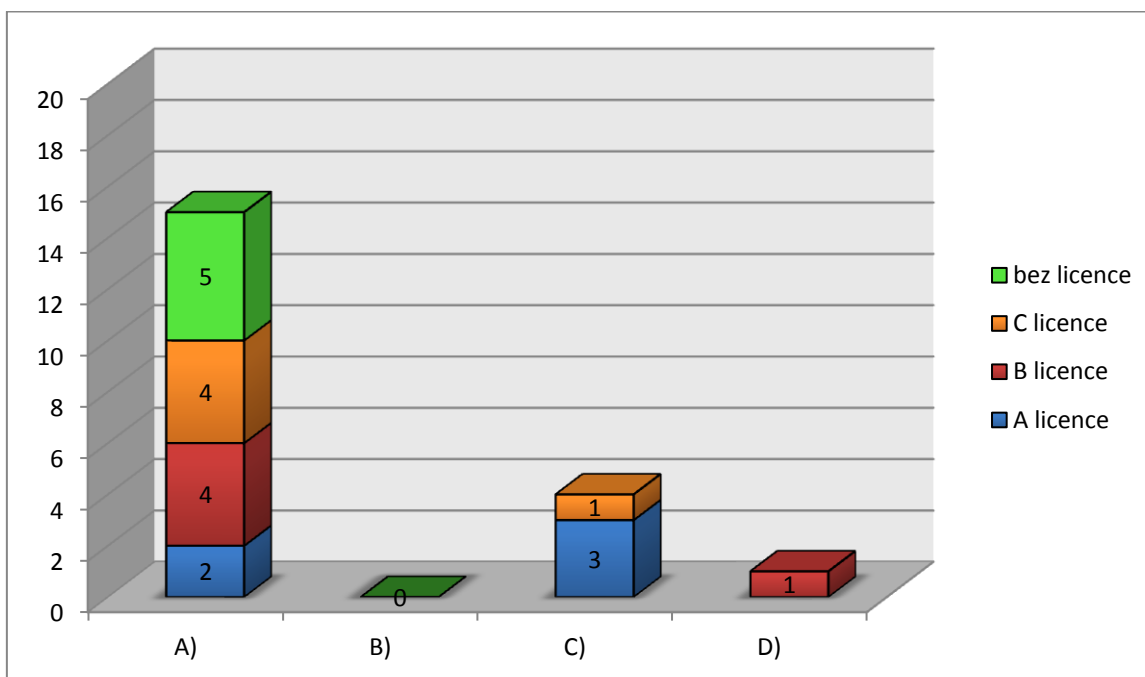


Obrázek 5 k otázce č. 5

V současném fotbalu se vytrvalost v žákovských fotbalových kategoriích rozvíjí hlavně různými obdobami her. V grafu je vidět, že si je toho vědoma většina dotazovaných s vyšším trenérským vzděláním, na rozdíl o těch s nižším. Jeden trenér bez licence volí při rozvoji vytrvalosti variantu výběhů v okolí areálu, dva trenéři bez licence a jeden s „C“ licenci uskutečňuje různé varianty běhů na hřišti a tři trenéři, konkrétně po jednom s „A“ licenci, „B“ licenci a „C“ licenci, se vytrvalosti nevěnují.

6. Kdybyste trénoval věkovou kategorii v rozmezí 6-7 let, rozvoji čeho u nich trávíte nejvíce času?

- A) práce s míčem
- B) vytrvalost
- C) běžecká, zejména startovní rychlost a koordinace
- D) jiná varianta

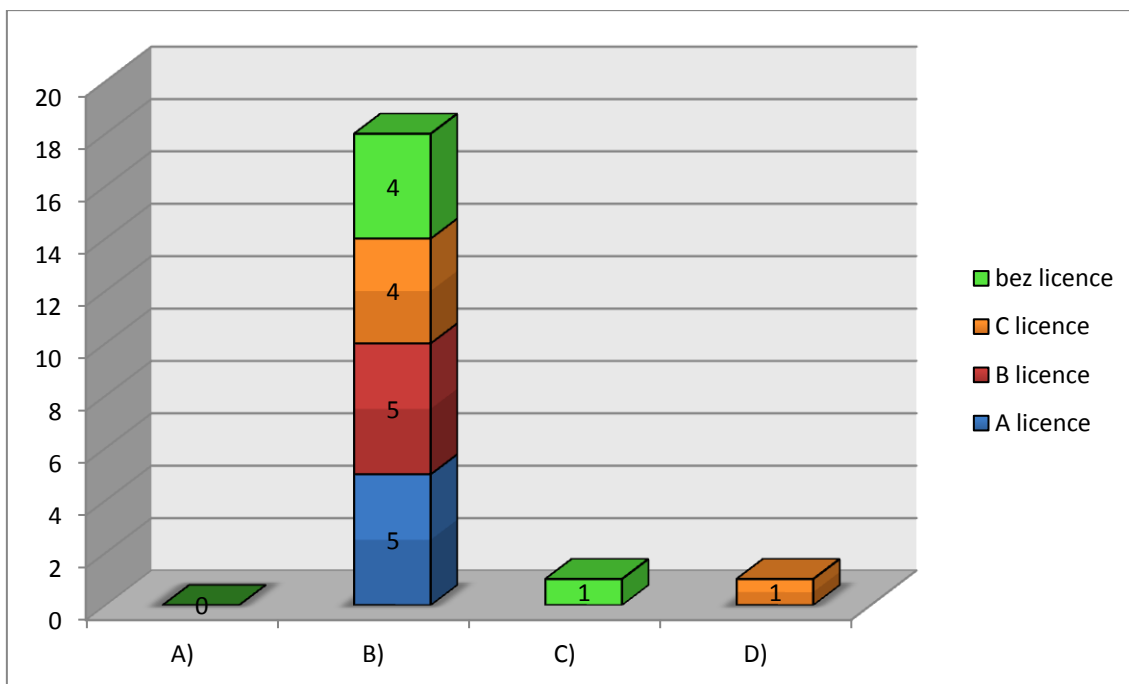


Obrázek 6 k otázce č. 6

V této otázce odpověděli správně pouze ti, co zakroužkovali odpověď C, která znamenala rozvoj běžecké, zejména startovní rychlosti a koordinace. Správně odpověděli pouze tři trenéři s „A“ licencí a jeden trenér s „C“ licencí. Rozvoj běžecké, zejména startovní rychlosti a koordinace upřednostňujeme díky myšlence, že čím koordinovanější bude mít malý fotbalista svůj „fotbalový nástroj“ k ovládní míče, tím snadněji, rychleji a dokonaleji se jím osvojí vlastní fotbalové dovednosti s míčem. Až po rozvoji běžecké, zejména startovní rychlosti a koordinace tudíž nastupuje rozvoj práce s míčem.

7. Při trénování mladších, respektive starších žáků rozvíjíme sílu?

- A) posilováním v posilovně
- B) posilováním s vlastní vahou těla
- C) kombinuji
- D) neposiluji s nimi

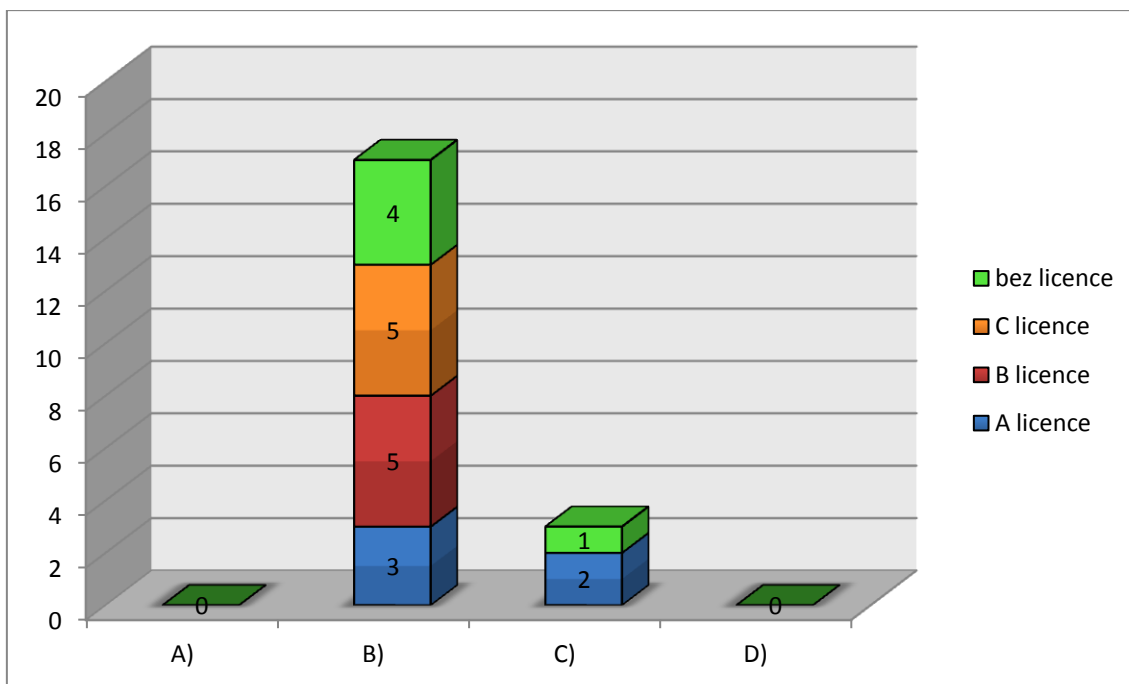


Obrázek 7 k otázce č. 7

Ve starších žácích se posiluje pouze s vlastní vahou těla a jsou si toho vědomi téměř všichni dotazovaní, až na jednoho trenéra bez licence, který by k posilování s vlastní vahou těla přidal ještě posilování v posilovně. Další trenér s „C“ licencí odpověděl, že se svými svěřenci neposiluje.

8. Jak moc je pro vás výsledek důležitý při hodnocení zápasů?

- A) je pro mě prioritou
- B) hlavní je předvedená hra
- C) 50/50
- D) zápasy nehodnotím

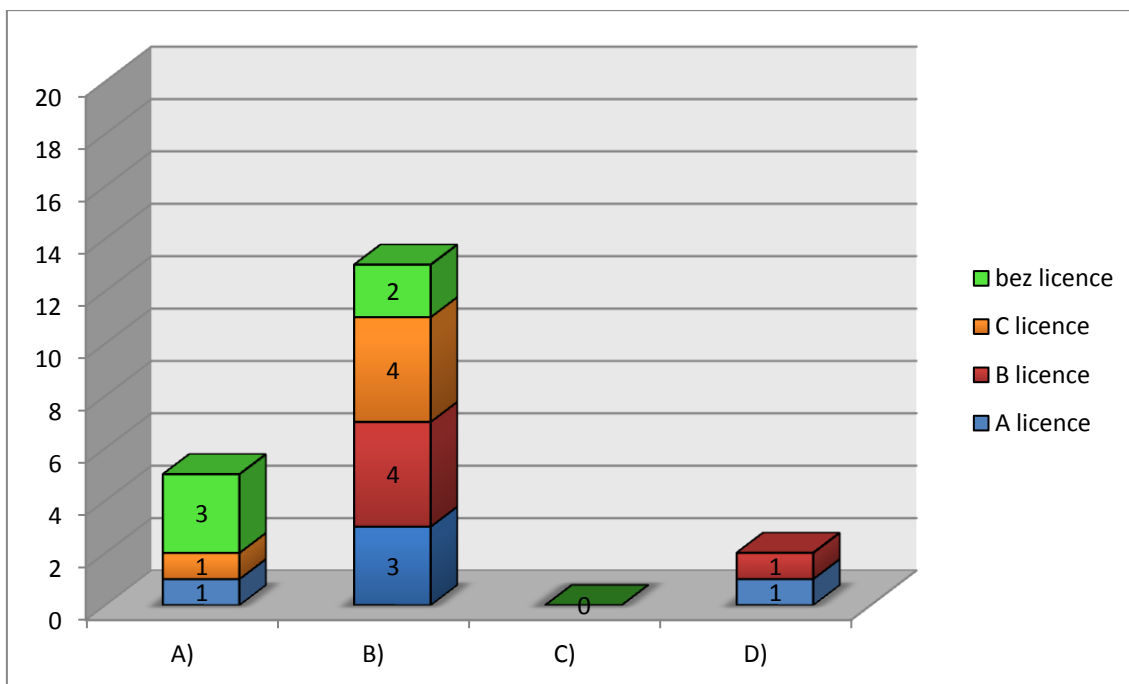


Obrázek 8 k otázce č. 8

Za velmi pozitivní zjištění považuji fakt, že se stále více potlačuje touha po výsledcích, na úkor předvedené hry, v žákovských fotbalových kategoriích. Potvrdila mi to alespoň většina trenérů. Trenéři „B“ a „C“ licencí upřednostňují jednoznačně předvedenou hru při hodnocení zápasu, avšak jeden trenér bez licence a dva trenéři s „A“ licencí, považují za stejně důležitou jak předvedenou hru, tak i výsledek při vyhodnocování zápasu.

9. Kdy vyhodnocujete zápas?

- A) ihned po zápase
- B) na nejbližším tréninku
- C) v týdnu
- D) poslední trénink před zápasem

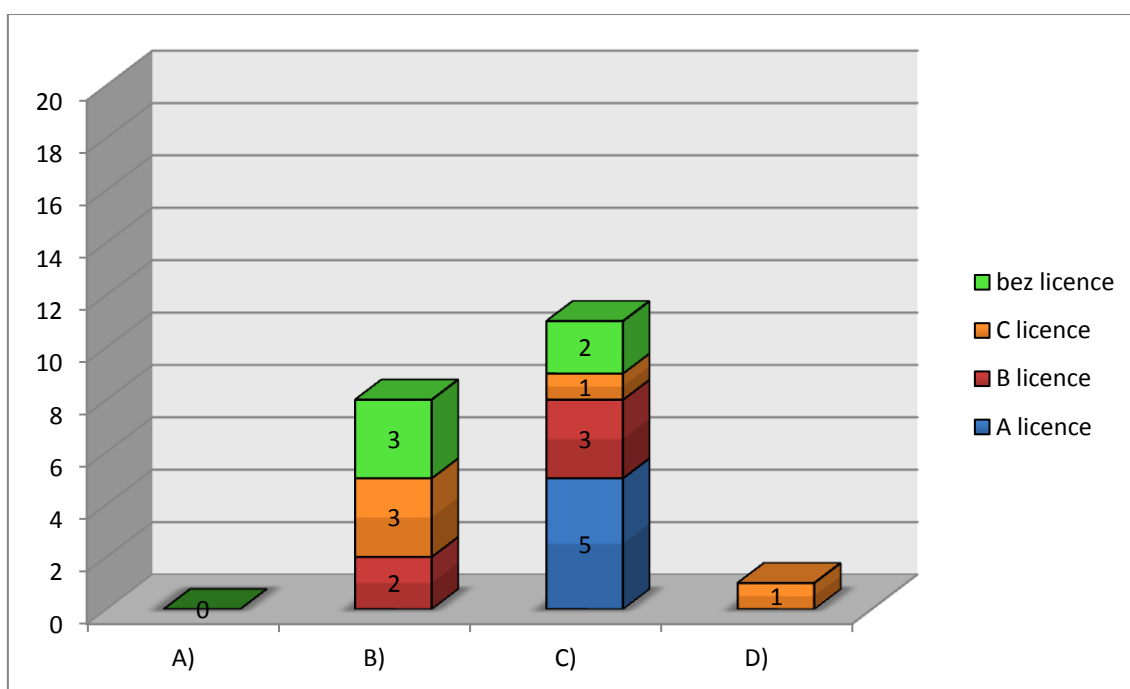


Obrázek 9 k otázce č. 9

V nejmladší žákovské kategorii, v přípravce, a částečně ještě i u mladších žáků je nutné upozorňovat na chyby a hodnotit výkony hráčů již během utkání, nejpozději pak ihned po utkání. Tento fakt, vědělo pouze pět trenérů. A sice překvapivě tři bez licence, a po jednom s „A“ licencí, respektive „C“ licencí. Avšak tři trenéři trénují již mladší žáky a další tři trenéři starší žáky, tyto trenéři odpověděli, že hodnotí zápas na nejbližším tréninku, což zajisté můžeme také akceptovat. Tito čtyři trenéři byli po jednom z každé licenční skupiny.

10. Kdy začínáte se specializací hráče na určitý post?

- A) v přípravce
- B) v mladších žácích
- C) ve starších žácích
- D) ještě později

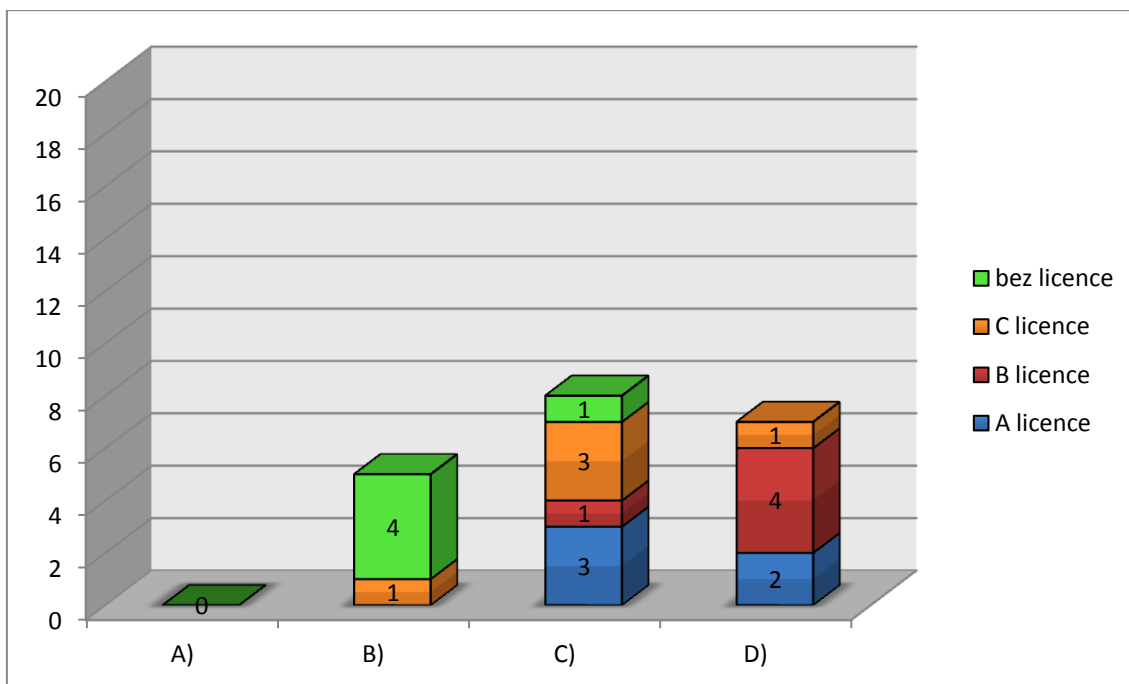


Obrázek 10 k otázce č. 10

Úloha trenéra v žákovských věkových kategoriích spočívá v péči o co nejkvalitnější růst individuálního herního výkonu, to zajistíme střídáním postů za cílem dosažení maximální univerzálnosti. Se specializací hráče na určitý post začínáme ve starších žácích, v mladších věkových kategoriích se rozvíjí právě univerzálnost hráče. Správně odpověděli všichni trenéři „A“ licence, tři trenéři „B“ licence, jeden s „C“ licencí a dva bez licence.

11. Jak moc zohledňujete školní prospěch svých hráčů při práci s nimi?

- A) vůbec mě nezajímá
- B) spíš mě nezajímá
- C) spíš mě zajímá
- D) intenzivně se o něj zajímám

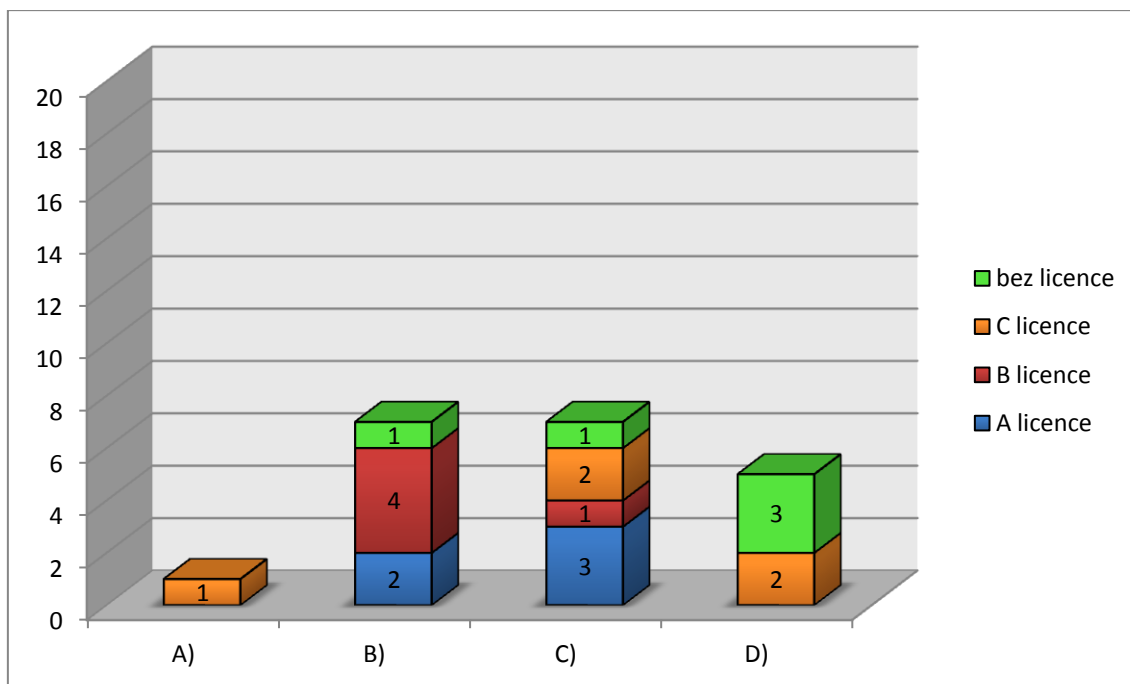


Obrázek 11 k otázce č. 11

Za velmi pozitivní považují zjištění, že trenéři stále více zohledňují školní prospěch při práci s fotbalisty žákovských věkových kategorií. Ukazují tak, že jim jde o všestranný rozvoj jedince na hřišti i mimo něj. Když opomenou velikost zájmu, tak pouze pět jedinců odpovědělo neuspokojivě. Jeden trenér s „C“ licencí a čtyři trenéři bez licence. Ti si bohužel nejsou vědomi důležitosti komplexního přístupu k mladým fotbalistům.

12. Jakým dovednostem se věnujete s mladým, začínajícím brankářem v přípravce?

- A) brankářským
- B) hráčským
- C) rovnoměrně hráčským a brankářským
- D) spíše brankářským a méně těm hráčským

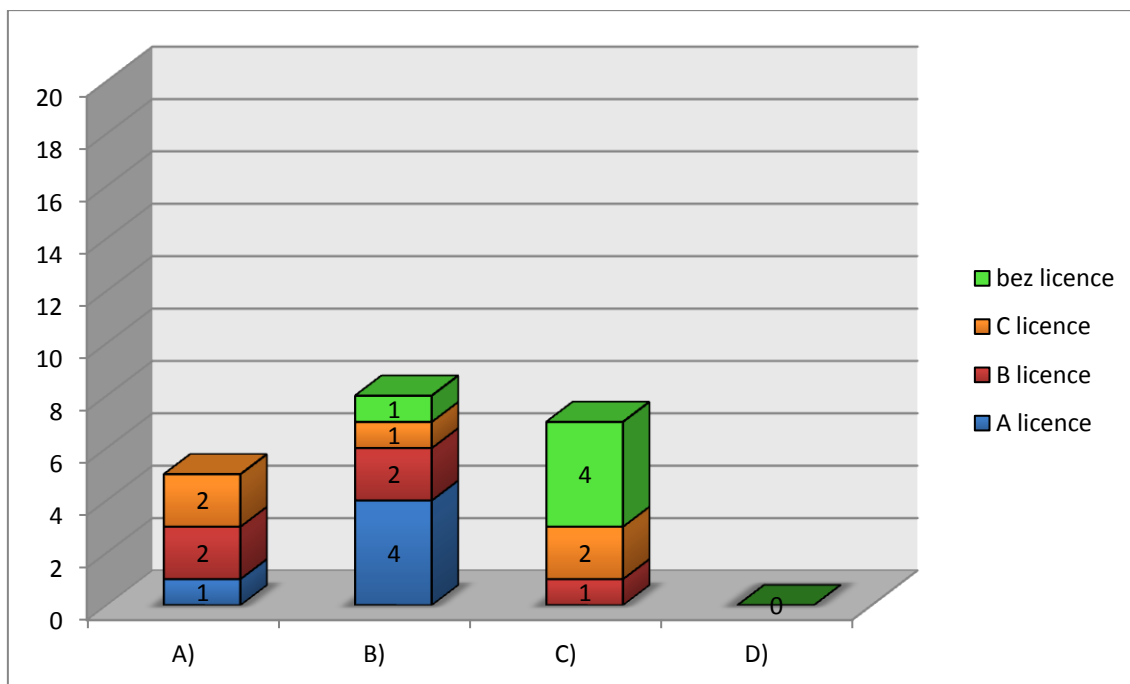


Obrázek 12 k otázce č. 12

Mladý začínající brankář by měl získat všestranný pohybový základ. V tréninkové jednotce by se měl věnovat rovnoměrně jak brankářským, tak i hráčským dovednostem. Toho si jsou vědomi tři z pěti trenérů s „A“ licenci, pouze jeden s „B“ licenci, další dva s „C“ licenci a nakonec jeden bez licence.

13. Na jaký časový horizont se při trénování zaměřujete?

- A) přítomnost
- B) budoucnost
- C) snažím se sladit
- D) nezohledňuji časové horizonty

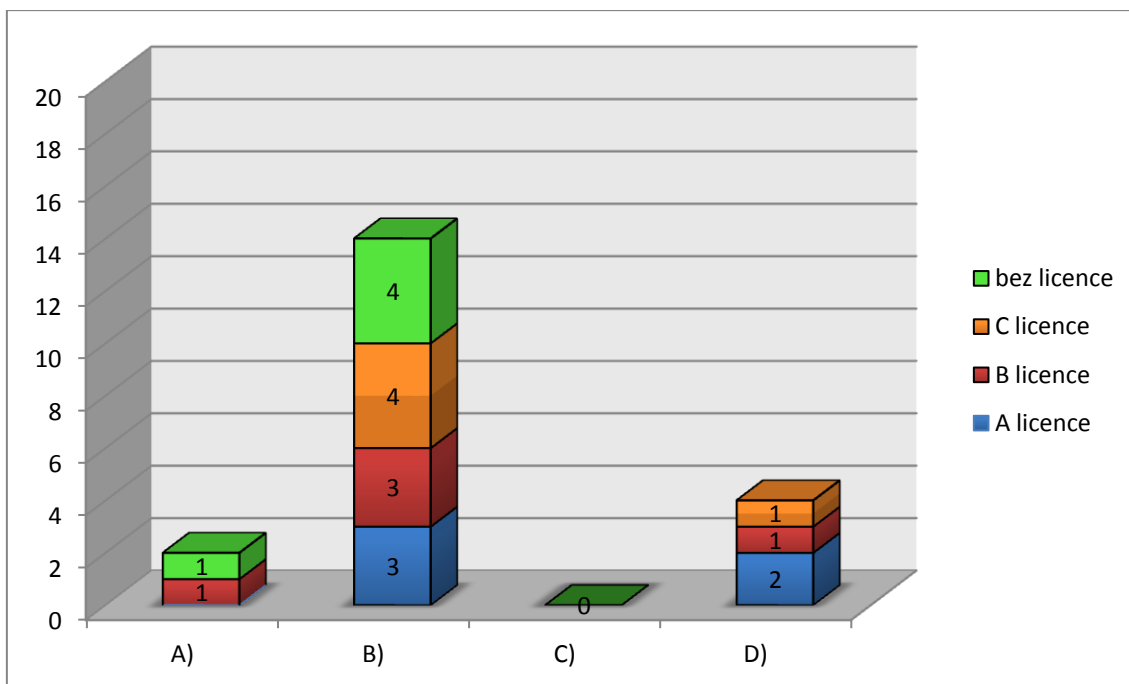


Obrázek 13 k otázce č. 13

V tréninku dětí, sice nesmí chybět zaměření na přítomnost, je však zastíněno zaměřením na budoucnost a to nás zavádí k jednomu z nejtěžších úkolů trenéra. Tím úkolem je optimální sladění výše uvedených časových horizontů. Je zarážející, že tento úkol si neuvědomuje ani jeden trenér s „A“ licenci, pouze jeden s „B“ licenci a čtyři trenéři bez licence.

14. Jakým zápasům dáváte přednost?

- A) těm, kde nemáme moc šancí na úspěch a hrajeme proti velice silnému soupeři
- B) těm, kde je soupeř na stejné úrovni jako my
- C) těm, kde je velká šance na úspěch a soupeř slabší než my
- D) je mi to jedno

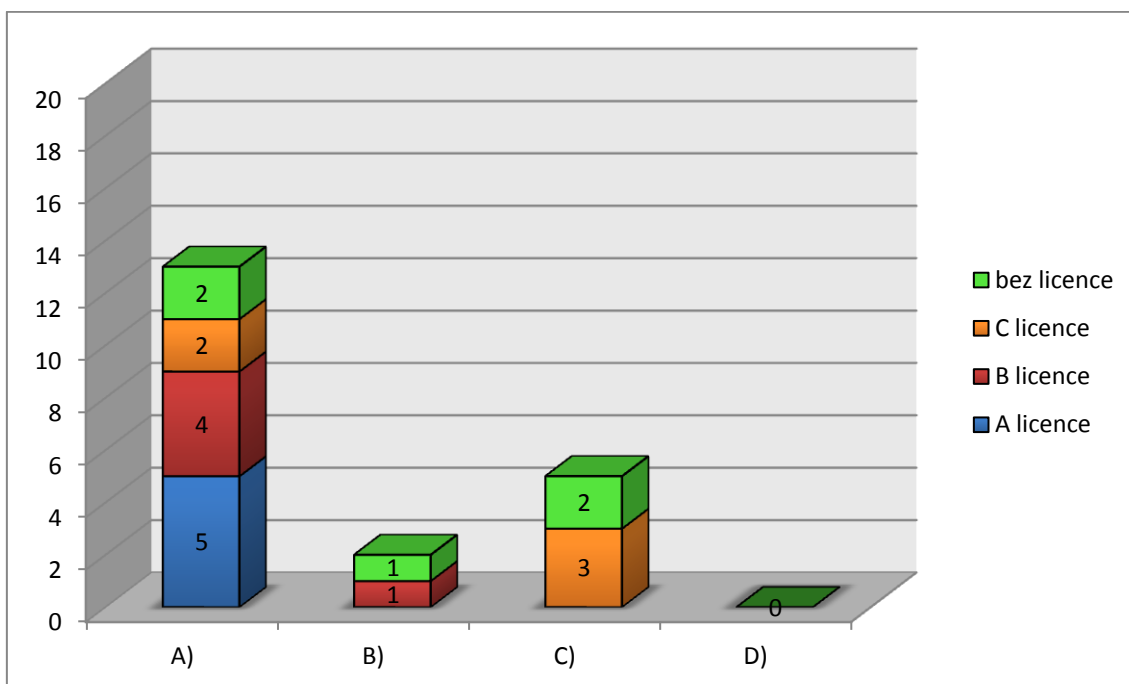


Obrázek 14 k otázce č. 14

V této otázce neexistuje správná, ani špatná odpověď. Vychází z teorie potřeby úspěchu a její podstatou je, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a zároveň se vyhýbat neúspěchu. Tato teorie vychází z pěti faktorů, které přispívají k tomu, že se jedinec bude chovat způsobem usilujícím o úspěch. Jsou to osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a nakonec výkonové chování. Po jednom trenérovi bez licence a s „B“ licencí zvolili první odpověď. Tři trenéři „A“ licence, respektive „B“ licence, dále čtyři trenéři s „C“ licencí a další čtyři bez licence odpověděli, že raději mají zápasy, kdy je soupeř na stejné úrovni jako jejich tým. Zbývá čtyři trenéři, dva s „A“ licencí, po jednom s „B“ a „C“ licencí odpověděli, že jim je to jedno.

15. Jakého situačního prostředí se snažíte během tréninků docílit?

- A) klima mistrovství-tj. povzbuzování jedince bez ohledu na srovnání s ostatními, jde o jeho osobní zlepšování
- B) klima soutěžní-snažím se navodit soutěžní atmosféru srovnáváním hráčů a vyzdvihováním jedinců s vysokými výkony
- C) snažím se to kombinovat
- D) ani jedno



Obrázek 15 k otázce č. 15

Jednou z hlavních zásad chování trenérů je, že by měli vytvářet optimální motivační klima. Optimální motivační klima je klima mistrovství. Toho si byli vědomi všichni trenéři s nejvyšším trenérským vzděláním, dále čtyři ze skupiny trenérů „B“ licence, po dvou trenérech s „C“ licencí a bez licence. Jeden trenér „B“ licence a jeden bez licence uplatňují soutěžní klima. Zbýlých pět trenérů, tři s „C“ licencí a dva bez licence se snaží tyto klimata kombinovat.

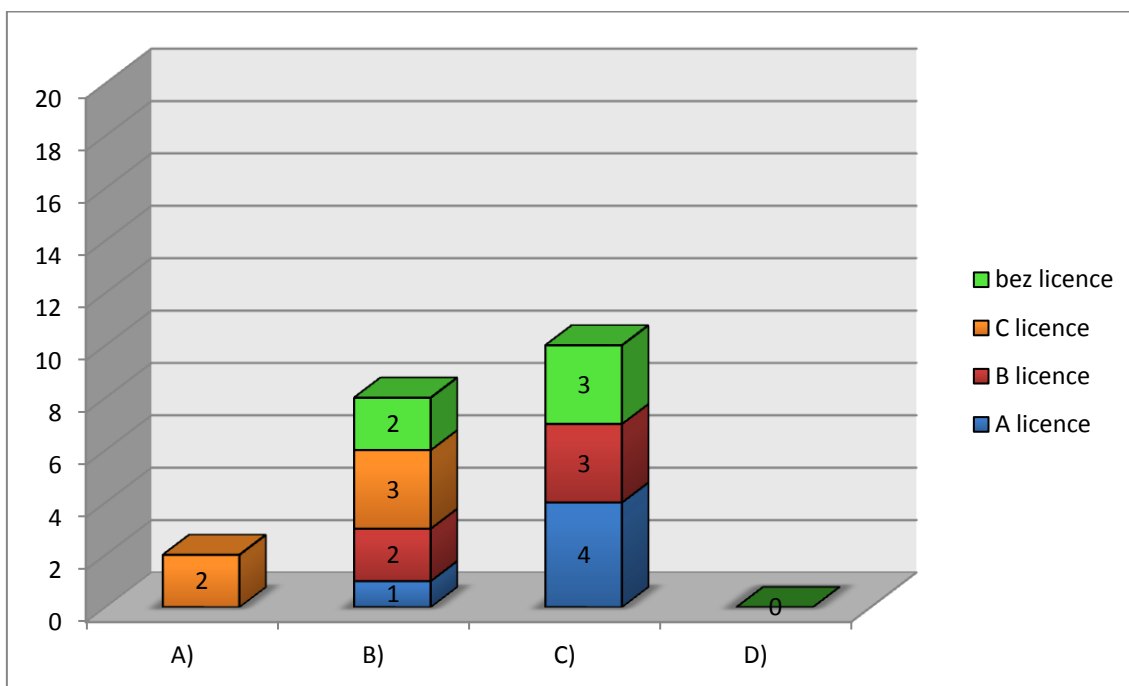
16. Jaký styl vedení svého týmu používáte?

A) demokratický

B) autokratický (dominantní)-tj. vládnutí pevnou rukou na tréninku, takže co řeknete, to platí

C) kombinuji

D) jiný



Obrázek 16 k otázce č. 16

V této otázce neexistuje jednoznačně správná odpověď, protože žádný přístup není zcela stoprocentně vyhovující. Trenér nemůže být zcela demokratický, ale ani autokratický, lze si ovšem představit, že by si trenér vzal podle svého subjektivního názoru to nejlepší z obou přístupů a kombinoval je. Tuto variantu zvolila bez jednoho celá skupina trenérů s „A“ licenci, tři trenéři s „B“ licenci a další tři bez licence. Demokratický přístup volí dva trenéři s „C“ licenci. Jeden trenér s „A“ licenci, dva s „B“ licenci, tři s „C“ licenci a dva bez licence zvolili možnost autokratického vedení svých svěřenců.

5 DISKUZE

Po vyhodnocení dotazníků můžeme konstatovat, že úroveň znalostí fotbalových trenérů žákovských věkových kategorií byla rozdílná. Nejvyšší úroveň znalostí měla podle předpokladu skupina trenérů s trenérskými licencemi „A“, za nimi měli druhou nejvyšší úroveň znalostí skupina s licencemi „B“, následovala skupina trenérů s licenci „C“ a nakonec zbyla skupina trenérů bez licence, proto mohu považovat svou hypotézu za potvrzenou.

Na otázky odpovídali trenéři většinou adekvátně, ovšem několikrát jsem byl nepříjemně překvapen. Poprvé u páté otázky při zjištění, že ještě v dnešní době někteří trenéři v žákovských kategoriích používají k rozvoji vytrvalosti jiné metody než je hra.

Dále u šesté otázky, když si trenéři neuvědomili návaznost postupu při práci s fotbalisty ve věku 6-7 let a chtěli u nich rozvíjet nejvíce práci s míčem, přičemž by se měli věnovat běžecké, zejména startovní rychlosti a koordinaci, a až poté práci s míčem.

V načasování hodnocení zápasu jsem také shledal po vyhodnocení deváté otázky jisté mezery ve znalostech. Trenéři si neuvědomují, že když trénují kategorie přípravek, tak musí vyhodnocovat zápas ihned po zápase. Trenérů, kteří zakroužkovali možnost vyhodnocování zápasu na nejbližším tréninku a přitom trénují mladší, případně starší žáky bylo šest. Z toho lze odvodit špatné načasování vyhodnocení zápasu hned u devíti trenérů.

V desáté otázce můžeme vidět snahu o předčasnou specializaci hráčů hned u osmi trenérů.

Výsledky dvanácté otázky ukazují nesourodost odpovědí. Trenéři by se měli věnovat rovnoměrně jak hráčským, tak brankářským dovednostem, toho si je ovšem vědoma pouze část trenérů, konkrétně sedm.

Třináctá otázka ukázala nejasnosti v používání časových horizontů při trénování. Co je ale u této otázky povzbudivé, tak je fakt, kdy pouze pět trenérů z dvaceti se zaměřuje na přítomnost, ostatní se snaží sladit časové horizonty, nebo se zaměřují na budoucnost. Dá se poukázat na akceptování faktu, že jejich práce s mladými fotbalisty lze vyhodnotit až s mnohaletým odstupem.

Ve své práci jsem uvedl, že první zásadou chování trenérů je, že by se měli snažit vytvářet klima mistrovství, v němž je hlavní důraz kladen na osvojování si nových dovedností a rozvoj sebedůvěry, nikoli na soutěživé klima, kde jde především o vítězství. To si vzhledem k odpovědím u patnácté otázky uvědomuje pouze třináct trenérů.

Naopak pozitivně překvapen jsem byl například u otázky číslo tři, kdy trenéři ukázali vysokou fundovanost a rozvíjí v žákovských fotbalových kategoriích koordinace, případně rychlost.

Hned ve čtvrté otázce lze vidět, že drtivá většina trenérů není jednostranně zaměřena a rozvíjí i další důležité pohybové schopnosti.

Nejčastěji vybranou odpovědí u sedmé otázky bylo posilování s vlastní vahou těla. Tento fakt, dle mého názoru, nemůžeme považovat za samozřejmost, tudíž to pro mou osobu bylo dalším příjemným zjištěním.

Stejně tak skutečnost primárního zaměření na předvedenou hru při hodnocení zápasu. To zjistila osmá otázka, kdy trenéři uváděli, že právě hra je pro ně nejdůležitější.

Jedenáctá otázka zjišťovala, zda si jsou trenéři vědomi důležitosti všestranně vyrovnaného rozvoje jedince na hřišti, i mimo něj. Trenéři opět obstáli, když ve většině ukázali aktivní zájem o školní prospěch hráčů žákovských kategorií.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo na základě zjištěných údajů zmapovat úroveň znalostí fotbalových trenérů v žákovských kategoriích. K tomu bylo nejdříve nutné prostudovat a popsat teoretická východiska, kde je např. vysvětleno všech pět druhů tréninkového procesu. Poté jsem popsal trénink mládeže v jednotlivých věkových kategoriích.

Dalším velmi důležitým zdrojem informací byla realizace výzkumu v podobě dotazníku. Dosažené výsledky mi dali dostatek podkladů, pro zmapování úrovně znalostí fotbalových trenérů žákovských kategorií.

Ve většině otázek dokazovali trenéři stále vyšší úroveň znalostí ve vztahu s obsaženým trenérským vzděláním, čím bylo vyšší, tím byla vyšší úroveň jejich fundovanosti.

Doufám, že má bakalářská práce může být využita ať už v řadách trenérů, kdy by jí mohli používat jako stručný přehled, jak pracovat s fotbalisty žákovských kategorií, dále by mohla být využita studenty a určitě jí využiji já při své budoucí trenérské kariéře.

7 SEZNAM LITERATURY

Literatura:

1. VOTÍK, Jaromír. Sportovní příprava mládeže. Praha: ČMFS, 1997. ISBN 80-7239-060-0.
2. VOTÍK, Jaromír. Trenér fotbalu "B". Praha: Olympia, 2005. ISBN 27-070-2005.
3. VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. Fotbalový trenér. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.
4. VOTÍK, Jaromír. Fotbal. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0463-3.
5. PSOTTA, Rudolf. A KOLEKTIV. Fotbal. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0821-3.
6. BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. Česká fotbalová škola. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.
7. TOD, David, THATCHER, Joanne a Rachel RAHMAN. Psychologie sportu. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3923-6
8. PSOTTA, Rudolf. A KOLEKTIV. Fotbal kondiční trénink. Praha: Grada Publishire, a.s., 2006, ISBN 80-210-1880-1.
9. FAJFER, Zdeněk. Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). Praha: Olympia, 2005, ISBN 80-7033-933-0
10. BUZEK, Mario. A KOLEKTIV. Trenér fotbalu "A" UEFA licence. Praha: Olympia, 2007, ISBN 978-80-7376-032-8

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce mapuje úroveň znalostí fotbalových trenérů žákovských kategorií. Práce se skládá ze dvou částí – teoretická část je zaměřena na teoretická východiska, druhy sportovního tréninku, jednání trenérů, tréninky mládeže jednotlivých věkových kategorií a rozdíly tréninku dětí a dospělých. Praktická část vychází z dotazníku. Podrobný rozbor hodnotí celkem 16 otázek na základě odborné literatury.

9 SUMMARY

This thesis presents the level of knowledge of young junior coaches. The thesis consists of two parts – theoretical part is focused on theoretical basis, types of sport training, coaches acting, the way of junior trainings of particular age classes and the difference between junior and adult training. Practical part is based on the questionnaire and its results. The detailed description evaluates 16 questions on the basis of scientific literature.

10 PŘÍLOHY

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto bakalářskou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis