ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Současné trendy ve sportovní přípravě fotbalistů žákovských kategorií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ivo Vojtko

Tělesná výchova se zaměřením ke vzdělávání

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2016

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěl poděkovat Doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc. za jeho trpělivost, ochotu a jeho odborné rady a připomínky při tvorbě mojí bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK 2
1 ÚVOD 3
2 CÍLE A ÚKOLY 4
2.1 CÍL 4
2.2 ÚKOLY 4
2.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA 4
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA 5
3.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU 5
3.2 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ CHARAKTERISTIKA KATEGORIE MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ (11-14 LET) 6
3.2.1 Kategorie mladších žáků 7
3.2.2 Kategorie starších žáků 8
4 STRUKTURA FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ V ČESKÉ REPUBLICE 10
4.1 PROFESIONÁLNÍ FOTBALOVÉ SOUTĚŽE 10
4.1.1 Soutěže řízené FAČR 10
4.2 VÝKONNOSTNÍ FOTBALOVÉ SOUTĚŽE 10
4.2.1 Soutěže řízené komisí pro Čechy, Moravu a Slezsko 10
4.3 MASOVÝ FOTBAL 11
4.3.1 Soutěže řízené Krajským a okresním fotbalovým svazem 11
4.4 SOUTĚŽE MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ 12
5 SOUČASNÉ TRENDY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE 17
5.1 CHARAKTERISTIKA OBSAHU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V KATEGORIÍCH MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ 18
5.1.1 Sportovní příprava mladších žáků 19
5.1.2 Sportovní příprava starších žáků 22
5.2 LÉTAJÍCÍ TRENÉŘI 26
5.3 REGIONÁLNÍ AKADEMIE FAČR 26
5.4 SOUČASNÉ POJETÍ KOUČOVÁNÍ 27
6 METODIKA 30
6.1 FORMULACE PROBLÉMU 30
6.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU 30
6.3 METODY SBĚRU A ZPRACOVANÍ DAT 32
7 VÝSLEDKY A DISKUSE 33
7.1 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ 33
7.2 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ 36
8 ZÁVĚR 40
RESUMÉ 42
SEZNAM LITERATURY 43
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ 46
PŘÍLOHY I

SEZNAM ZKRATEK

ČMFS - Českomoravský fotbalový svaz

FAČR - Fotbalová asociace České republiky

FNL - Fotbalová národní liga

ČFL - Česká fotbalová liga

MSFL - Moravská fotbalová liga

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

ŘK - Řídící komise

UČFT - Unie českých fotbalových trenérů

TJ - Tělovýchovná jednota

SCM - Sportovní centrum mládeže

SpSM - Sportovní střediska mládeže

VSpSM - Vrcholové sportovní středisko mládeže

1 ÚVOD

Vzhledem k mému zaměření studia mě zajímají trendy ve sportovní přípravě mládeže ve fotbale a zároveň v souvislosti s mými představami o budoucím směřování mojí sportovní kariéry coby trenéra mládeže fotbalu, byť jen na amatérské úrovni, mě zajímá právě toto téma.

V teoretické části práce nejdříve představím charakteristiku fotbalu. Vymezím zde úrovně fotbalových soutěží od profesionálního fotbalu (1. a 2 liga), přes výkonnostní (3. liga, divize a krajský přebor), až po masový fotbal (I. A třída, I. B třída, II. Třída, III třída, IV. třída). Popíšu také věkové kategorie v mládežnickém fotbale. Zabývám se zde charakteristikou soutěží mládeže u nás v době od roku 2011 do současné doby a jejich strukturou.

Dále se zabývám biopsychosociálním vývojem mládeže ve věkových kategoriích, které spadají do mládežnických kategorií mladších a starších žáků, ve vztahu ke sportovním výkonnostem ve fotbale. Popisuji zde biologický, psychický a sociální vývoj v závislosti na daných věkových kategoriích. Vymezení současných trendů a porovnání způsobů práce sledovaných trenérů s těmito trendy.

Na základě odpovědí oslovených trenérů se pokusím porovnat způsoby přístupů k vedení žákovských týmů. Budu zjišťovat, jaké činitele ovlivňují práci trenéra, jaké jsou rozdíly ve vedení mladších a starších žáků. Chci samozřejmě zjistit, s jakými problémy se trenéři malých klubů (na nejnižších fotbalových úrovních) potýkají, co by jim přispělo ke kvalitnějším výsledkům a rád bych přispěl i se svým názorem na možnosti změn.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.1 CÍL

Zjistit pojetí realizace sportovní přípravy v žákovských kategoriích na nejnižších fotbalových úrovních a srovnat se současnými trendy ve vedení fotbalové přípravy.

2.2 ÚKOLY

Na základě cílů jsem si stanovil tyto úkoly:

- Vymezení současných trendů
- Vymezení kritérií pro hodnocení způsobu vedení sportovní přípravy
- Porovnat práci trenérů se současnými trendy
- Provést přímé sledování tréninkových jednotek starších a mladších žáků v týmu TJ Sokol Mrákov
- Vyhodnocení zjištěných informací
- Posouzení vedení mládeže v závislosti na podmínkách

2.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Respektují sledovaní trenéři současné moderní trendy ve sportovní přípravě mládeže?

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V této části práci stručně popisuji všeobecně fotbal, jako takový, dále charakterizuji biopsychosociální vývoj mládeže a rozepisuji se o kategorii mladších a starších žáků.

3.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Fotbal je kolektivní, sportovní branková hra, při níž se dvě družstva o 11 hráčích snaží při zachování pravidel vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Samotná hra se uskutečňuje v konkrétním utkání, které je charakterizováno určitým dějem a dodržováním objektivně platných pravidel. (Votík, Zalabák, 2000)

Je to fenomén dnešní doby, nejznámější sport na planetě, o který se zajímají miliony lidí po celém světě.

Jednou z charakteristik fotbalu je souboj dvou soupeřících kolektivů o fotbalový míč na společné hrací ploše a to v těsném osobním kontaktu.

Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání. (Votík, 2005)

Klade vysoké nároky na přípravu hráčů v oblasti pohybové kultury, v přesnosti ovládání míče a ve zvládnutí kolektivních akcí. Ovlivňuje také tělesný vývoj, upevňuje morální a volní vlastnosti hráče.

Stává se stále více dynamickým a hráči se předhánějí v kreativitě ovládání míče, jeho popularita tím stále roste. Přestože je fotbal kolektivní hrou, klade nároky i na individuální stránku hráčských schopností a dovedností.

Udává velké nároky na procesy vnímání tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychologického hlediska. (Votík, 2005)

3.2 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ CHARAKTERISTIKA KATEGORIE MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ (11-14 LET)

Biologická a sociální zralost jedince nemusí jít stejným tempem (biologické znaky dospívání a dospělosti nastupují dříve než zralost sociální, psychická, charakterová).

Mladší školní věk je období, kdy u dítěte dochází k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Ne všechny vrozené dispozice a schopnosti jsou však rozvíjeny automaticky. Je zapotřebí aktivní přístup dítěte, rodiče, učitele ve škole apod., aby vývoj dítěte probíhal správně. Je to období velkých možností po stránce rozvoje všech pohybových schopností i osvojování si základních pohybových činností.

Na vývoj dítěte má vliv i prostředí, ve kterém vyrůstá, ale nejdůležitější roli hrají rodiče. Jsou pro dítě významnou emocionální autoritou. (Vágnerová, 2000).

Mezi sociální vývoj zařazujeme chování a fungování hráčů ve sportovní skupině, vývoj osobních vztahů mezi hráči a zejména mezi hráči a vedoucím. U začínajících nejmladších jedinců je nejsilnější vazba na rodiče, které dítě doprovázení, pomáhají mu s přípravou a povzbuzují při každé příležitosti. Zpočátku je tato vazba silnější než na trenéra. S přibývajícím věkem a postupem času se vyšší fotbalovou autoritou stává trenér. Děti mu rádi naslouchají a snaží se získat jeho přízeň. (Buzek, Procházka, 1999)

Starší školní věk 10 – 15 let			
Progresivní růst, nerovnoměrné změny, intenzivní růst kostí a končetin	Růst v aerobní vytrvalosti, rychlosti, dynamické a explozivní síle, anaerobně velmi zřídka	Nerovnoměrnost může ovlivnit koordinaci, problémy s regulací svalového úsilí, zhoršení dříve osvojených schopností	Rozvoj abstraktního myšlení a pamětí, zvyšuje se rychlost úsilí, proces osamostatňování, nezávislost, neposlušnosti

Tabulka 1 – Periodizace vývoje od 10 do 15 let (Příhoda, 1963)

Tělesný vývoj u dětí a mladistvých probíhá nerovnoměrně a je ovlivňován řadou faktorů. (Buzek, Procházka, 1999). Rychlost růstu a vývinu u jedince je ovlivňována zejména životními podmínkami a pohybovou aktivitou. (Havlíčková, 1998)

V období mladšího školního věku dále dochází k nárůstu svalové hmoty, a to především velkých svalů. Naopak dýchací svaly ještě stále neukončily svůj vývoj, což znamená, že děti nedokážou hluboce dýchat. Dochází tak k předčasné únavě dítěte. Na druhou stranu se pak dítě dokáže po intenzivní činnosti velice rychle zotavit. (Belšan, 1985)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
10 – 12	20%	30%	50%
12 - 14	25%	25%	50%

Tabulka 2 – Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku (Votík, 2011)

Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena. (Votík, 2005)

Z psychologického hlediska klade fotbal velké nároky na rozvoj osobnosti hráče vzhledem k požadavkům na výkon v utkání, na rozvoj schopnosti soutěžit, na regulaci psychických stavů podmiňující podání maximálního výkonu. (Navara, Buzek; 1986)

3.2.1 KATEGORIE MLADŠÍCH ŽÁKŮ

Kategorie mladších žáků ve fotbale je vymezena věkem od 11 do 12 let.

Období 10 – 14 let je etapou přechodu od dětství k dospělosti. V organismu dítěte probíhají velké biologické změny, které se odrážejí i ve vývoji dětské psychiky. (Votík, 2011).

Věkové období přibližně od 10 do 12 let můžeme označit jako předpubertální etapu. Značného stupně rozvoje dosahuje pohybová koordinace. Za významné je toto období považováno také v otázce rozvoje rychlostních schopností. (Votík, 2011)

V tomto období z biologického hlediska nastupuje prudké růstové tempo, které ohlašuje nástup dospívání – puberty. Roční přírůstky hmotnosti činí okolo 2,5 kg, výškové okolo 5 cm. Dvanáctiletý chlapec měří okolo 151 cm. Hmotnost těla stejně starých chlapců je okolo 42 kg. (Malá, Klementa, 1985)

Hlavním cílem tréninků mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické. Hlavním úkolem tréninku mládeže je sportovní hře učit a naučit. (Votík, 2011)

Kolem 12 roku vstupují chlapci do období puberty, které ovlivňuje zejména jejich psychiku. Dochází k diferenciaci zájmu, zvýrazňuje se úsilí o samostatnost a narůstá sebekritičnost. Jedinci v pubertě se cítí jako dospělí a chtějí, aby s nimi bylo i tak jednáno. Přehnaná kritika může mít vliv na horší výkon a ztrátu ve své schopnosti. Oproti tomu přehnaná pochvala může zapříčinit přehnanou sebedůvěru. V období mezi 12 – 14 rokem začíná období rychlého růstu zapříčiněné pubertou. Pro rychlý růst organismu je důležitá správná výživa a pitný režim. Po odeznění puberty dojde ovšem k opětovnému zlepšení schopností. Zdokonaluje se svalové úsilí a zlepšují schopnosti. Zlepšuje se ohebnost kloubů a jejich pohyblivost. Do 15 let můžeme pozorovat ještě mírný nárůst rychlosti pohybů, který po 15 roku stagnuje nebo se zhoršuje. Rozvoj svalstva je dobrým předpokladem pro rozvoj silových a silově-vytrvalostních schopností. (Votík, 2011)

3.2.2 KATEGORIE STARŠÍCH ŽÁKŮ

Kategorie starších žáků ve fotbale je vymezena věkem od 13 do 14 let.

V tomto období dochází z biologického hlediska k již plnému rozvoji pohlavního dospívání – pubertě. Puberta je termín, který vymezuje biologické a fyziologické změny organismu. (Malá, Klementa, 1985)

Pro začátek puberty je charakteristické tzv. pubertální zrychlení čili akcelerace. Roční přírůstky jsou na všech orgánech daleko vyšší, než tomu bylo v předcházejících obdobích. Roční přírůstky u chlapců v tomto období činí asi 7 až 12 cm. (Malá, Klementa, 1985).

Tělesný vývoj samozřejmě neprobíhá u všech jedinců stejně. Biologický vývoj u dětí probíhá velmi různorodě. (Buzek, Procházka 1999)

V období puberty dochází k četným nerovnoměrným biologickým změnám, které se však odrážejí i v psychologickém vývoji dětí.

Toto období se řadí mezi klíčová období ve vývoji psychiky, protože hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování i ve sportovní činnosti. (Vilímová, 2009)

Někdo roste v určitém období rychleji, někdo pomaleji a samozřejmě i jeho psychika to zvládá rozdílným způsobem. Růstové změny mohou negativně působit na kvalitu pohybů, dítě je „samá ruka, samá noha“, růst končetin je rychlejší než růst trupu – to může přinést pokles celkové koordinace a tím i techniky.

Do ukončení puberty je jako standardně používaný tréninkový prostředek nevhodná cvičení tzv. anaerobní vytrvalosti = velmi intenzivní cvičení s požadavkem na maximální nasazení (dlouhé, velmi intenzivní běhy a opakované sprinty, kde má organismus nedostatek kyslíku), která trvají cca od 15 sekund do zhruba 1 – 2 minut. Po patnáctivteřinovém sprintu se vnitřní prostředí organismu začíná měnit díky zplodinám vyplavovaným do svalů a krve – metabolity, z nichž nejdiskutovanější je tzv. laktát neboli sůl kyseliny mléčné. Pokud je dostatek kyslíku, je laktát energetickým zdrojem, nikoliv pouhým odpadním produktem. Pokud není dostatek kyslíku, zhoršuje se koordinace pohybu a tedy schopnost hrát s míčem. (Plachý, 2014)

Z tohoto důvodu, je proto vhodnější do tréninkových jednotek dětí zařazovat pro podporu anaerobní vytrvalosti hry např. 4:4, což zvládnou hrát i hodinu, aniž by docházelo k jejich přetížení. Hlavním záměrem těchto her je, aby se děti dostávaly často k míči a zábavnou formou se zdokonalovaly v nasazení do hry.

4 STRUKTURA FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Tuto část jsem vymezil pro strukturu fotbalových soutěží v ČR kategorii mužů od profesionálních soutěží, výkonnostních fotbalových soutěží po masový fotbal. Dále zde popisuji soutěže v kategoriích mladších a starších žáků.

4.1 PROFESIONÁLNÍ FOTBALOVÉ SOUTĚŽE

4.1.1 SOUTĚŽE ŘÍZENÉ FAČR

První liga je nejvyšší soutěž v České republice a od roku 2015 byla přejmenována z „Gambrinus ligy“ na „Synot ligu“. Liga vznikla sezónou 1993/1994 po rozpadu Československa. Účastní se jí 16 celků, každý s každým hraje jednou na domácím hřišti a jednou na hřišti soupeře, celkem tedy každé mužstvo v celé sezóně odehraje 30 utkání. Tato liga je profesionální, to znamená, že každý hráč v této lize má se svým klubem smlouvu a fotbal má jako svoje zaměstnání. Synot liga a FNL je pořádána Fotbalovou asociací České republiky (FAČR).

Druhá liga, stejně jako Synot liga, vznikla sezónou 1993/1994 a od té doby je druhou nejvyšší soutěží v ČR. Dnes je nazývaná jako Fotbalová národní liga (FNL). I ve FNL je 16 týmů, každý hraje s každým na domácím hřišti a jednou na hřišti soupeře, takže každé mužstvo odehraje 30 utkání v celé jedné sezóně. Také FNL je ligou profesionální, takže pro hráče a kluby platí stejné, co se týče smluv, stejné podmínky.

4.2 VÝKONNOSTNÍ FOTBALOVÉ SOUTĚŽE

4.2.1 SOUTĚŽE ŘÍZENÉ KOMISÍ PRO ČECHY, MORAVU A SLEZSKO

Třetí nejvyšší soutěž od sezóny 1993/1994 se rozděluje na Českou fotbalovou ligu a Moravskoslezskou fotbalovou ligu. Od této úrovně dolů jsou všechny soutěže rozděleny do územních skupin a počty sestupujících nejsou zcela dané, záleží na počtu sestupujících klubů z vyšší soutěže, které patří do daného regionu.

ČFL je řízena komisí pro Čechy. Této, jako jediné soutěže v ČR se účastní 18 týmů (v této sezóně dokonce 20), takže každý celek odehraje za celou sezónu 34 utkání (36 utkání). Do FNL postupuje pouze jeden tým, vítěz soutěže, sestupují dva až čtyři mužstva do příslušné divize.

MSFL je řízena komisí pro Moravu a Slezsko. Součástí je 16 týmů, kde opět hraje každý s každým na domácím a hostujícím hřišti. Každý tým odehraje 30 utkání a do FNL

postupuje opět pouze jeden tým a to vítěz soutěže. Poslední jedno až tři mužstva sestupují do příslušné divize.

Divize se rozděluje do 5 skupin. Do tří, které řídí komise pro Čechy, divize A, B, C a dvou, které řídí komise pro Moravu a Slezsko, divize C a D. Divize je čtvrtá nejvyšší soutěž v ČR a účastní se jí 16 týmu. Do vyšší soutěže postupuje vždy vítěz jednotlivých divizí a množství sestupových týmů závisí na množství sestupových klubů z FNL z Čech, Moravy nebo Slezska. Z Divize A - C je to 9 až 11 klubů. Z Divize D - E je to 4 až 6 klubů.

4.3 MASOVÝ FOTBAL

4.3.1 SOUTĚŽE ŘÍZENÉ KRAJSKÝM A OKRESNÍM FOTBALOVÝM SVAZEM

Krajský přebor se hraje ve všech 14 krajích podle územně správního uspořádání ČR a každý přebor je řízen náležející Krajským fotbalovým svazem. V 11 krajích je 16 účastníků, výjimkou jsou 3 nejmenší kraje, kterých se účastní pouze 14 mužstev.

Druhá soutěž, která je řízena Krajským fotbalovým svazem, je I. A třída. V každém kraji se hraje bud v 1 nebo ve 2 skupinách, záleží na velikosti kraje a obvykle má každá skupina 14 účastníků.

Nejnižší soutěž řízená Krajským fotbalovým svazem je I. B třída. V krajích se opět podle velikosti hraje v 1 až v 5 skupinách.

Okresní přebor (II. třída) je již řízen Okresním fotbalovým svazem. V některých městech se hraje pod názvem Městský přebor (Plzeň, Ostrava, Brno). Soutěž řídí daný Okresní fotbalový svaz. V ČR jich je 76 a Praha, kde všechny soutěže od krajského přeboru dolů řídí Pražský fotbalový svaz a II. třída zde má 4 skupiny. V každém okrese je zásadně jeden okresní přebor.

III. třída nazývaná jako Okresní soutěž nebo taky Městská soutěž je řízena Okresním fotbalovým svazem, kromě Prahy. Okresní soutěž se hraje v 73 regionech. Ve 25 regionech je Okresní soutěž nejnižší možnou soutěží.

IV. třída nebo také Základní soutěž je také řízena Okresním fotbalovým svazem, pokud je dostatek klubů k jejímu řízení. Momentálně se hraje v 48 ze 77 okresů. Jelikož je tato soutěž nejnižší v ČR, tak z této soutěže nikdo nesestupuje, mezi lidmi se ji také nazývá tzv. Pralesní liga. Každý nově vzniklý tým je automaticky zařazen do IV. třídy.

4.4 SOUTĚŽE MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ

Do sezony 2010/2011 byla struktura soutěží stejná jako u mužského fotbalu, to znamená, že soutěže byly od okresního přeboru, krajského přeboru, divize až po první ligu, která se dělila na ligu Českou a ligu Moravskou. Tento model současnému fotbalu u mládeže nevyhovoval, a proto musely přijít změny. Další změny se týkaly počtů hráčů v poli a velikostí hřišť.

Od sezony 2011/12 došlo k reorganizaci soutěží mládežnických kategorií a nejzásadnější změna byla, že se zrušily ve všech mládežnických kategoriích divize. Nad úrovní krajů byly zavedeny soutěže Sportovních středisek mládeže ČMFS.

Účel vzniku nových forem pravidel pro kategorii mladších žáků bylo zejména:

- Učit děti a mladé hráče hrát fotbal tím, že jej budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí.
- Úměrným počtem hráčů na malém hřišti dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, skupinový herní výkon a již silněji i týmové vnímání. Z hlediska specifických dovedností jde o orientaci na malém prostoru, rychlost rozhodování a řešení herních situací, vždy ve spojitosti s míčovou technikou.
- Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od zaměření na úspěch a počítání bodů k důležitějšímu celení na výchovu a herní výkon.
- Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací mladých hráčů k hraní fotbalu.

Momentálně jsou všechny celky rozděleny do 5 skupin po několika účastnících (3 skupiny v Čechách a 2 skupiny na Moravě).

Počet týmů v jednotlivých skupinách závisí na počtu klubů, které splňují kritéria licenčního manuálu. (Macron Software, ©2000–2012)

Cílem vzniku SpSM byla hlavně podpora sportovní přípravy talentovaných sportovců žákovské a přípravkové kategorie 11 – 15 let a zároveň podpora trvalého

zlepšování standardů ve všech aspektech fotbalu. FAČR každoročně vydává aktualizovaná Pravidla pro Sportovní středisko mládeže FAČR.

Kritéria, která musí žadatel o statut SpSM splnit, jsou rozdělena do pěti kategorií (sportovní, legislativa, personální, infrastruktura, finance). Každé z těchto kritérií je dále rozděleno do tří tříd, podle důležitosti („A“, „B“ a „C“).

Kritéria „A“ musí být splněna způsobem stanoveným v Pravidlech pro SpSM. Nesplnění kritéria má za následek neudělení certifikátu SpSM.

Kritérium „B“ musí být splněno způsobem stanoveným v Pravidlech pro SpSM. Pravidla však počítají s alternativní možností splnění kritéria. Nesplnění kritéria žadatelem o certifikát má za následek neudělení certifikátu SpSM.

Kritérium „C“ je pouze doporučeno a žadatel není v době žádosti povinen je splnit. V pozdější fázi je možné, že se některé z těchto kritérií stane povinným kritériem.

Žadatelem o Certifikát SpSM může být občanské sdružení nebo klub spolupracující s občanským sdružením na základě uzavřené smlouvy, který je registrovaným členem FAČR. Žadatelem o Certifikát SpSM může být pouze ten subjekt, který je již členem a má:

- minimálně 4 žákovská a 7 přípravková družstva

Certifikát SpSM je časově omezený a právně nenárokový statut, který osvědčuje, že subjekt splnil všechny povinné minimální požadavky, a které subjektu přiznává práva a ukládá povinnosti vyplývající z norem FAČR. Dokladem o udělení statutu je Certifikát, který zasílá a podepisuje Manažer CM FAČR (osoba zodpovědná za oblast SpSM při FAČR).

Certifikát může být klubu odebrán Manažerem CM, a to kdykoliv v průběhu jeho platnosti, v závislosti na plnění kritérií stanovených v Pravidlech pro SpSM, zejména když:

- Přestane být plněn kterýkoliv požadavek nezbytný pro udělení Certifikátu SpSM.
- Žadatel / držitel porušil jakoukoliv povinnost vyplývající z vnitřních předpisů.
- Na žadatele / držitele byl prohlášen konkurz.

Certifikát je vydán na období příslušného soutěžního ročníku s tím, že jeho platnost končí:

- Na konci období, pro které byl vydán.

- Rozhodnutím Manažera CM, i před uplynutím období, pro které byl vydán.
- Není-li naplněna podmínka 4 žákovských a 4 přípravkových družstev

Certifikát SpSM je nepřevoditelný.

Součástí Certifikátu SpSM musí být uzavřená smlouva na intenzifikaci SpSM mezi FAČR a žadatelem, na základě pravidel stanovených MŠMT.

Každé SpSM je zařazeno do kategorie, dle které má nárok na rozdílnou výši finančního příspěvku.

KATEGORIE VRCHOLOVÉ SPORTOVNÍ STŘEDISKO (VSpSM)

- Žadatel splňuje všechny požadavky stanovené Pravidly pro SpSM, a to v nejvýše požadované úrovni jednotlivých kritérií.
- SpSM navazuje na SCM, které má shodného držitele certifikátu, tzn. držitelem je totožné občanské sdružení.
- Klub spolupracující s držitelem certifikátů SpSM a SCM, je účastníkem nejvyšší domácí soutěže, příp. druhé nejvyšší soutěže dospělých, pořádané FAČR.

KATEGORIE SPORTOVNÍ STŘEDISKO (SpSM)

- Žadatel splňuje všechny požadavky stanovené Pravidly pro SpSM, ovšem ne ve všech požadovanou nejvyšší úroveň.

Soutěže řízené ŘK Čech a Moravy byly k 30. 6. 2011 zrušeny a byly nahrazeny novou soutěží SpSM ČMFS. V rámci ČMFS bylo současně zřízeno 72 Sportovních středisek mládeže (dále jen SpSM) s pravidelnou měsíční dotací na činnost (odměny trenérů). SpSM byla zařazena do sítě na základě kvalitní práce s mládeží a splnění stanovených kritérií ČMFS. Plánem této reorganizace bylo vystavět soutěže pro tyto kluby, ale jen za podmínky, že splní nově vytvořený licenční manuál. Každoročně lze doplnit SpSM soutěž o týmy, které splní dvě podmínky:

A) kritéria licenčního manuálu,

B) v krajské soutěži skončí do 3. místa

Tyto týmy mohou startovat v soutěžích SpSM. (Blažej, FAČR; 2015)

Všechny kluby těchto soutěží a vítězové krajských přeborů mají možnost se přihlásit do licenčního řízení na SpSM. Kluby, které získají statut SpSM jsou zařazeny do navrhované struktury dle regionálního členění. Na základě počtu klubů, které získaly licenci v roce 2011, byl vytvořen systém prostupnosti z krajských soutěží. (Macron Software, ©2000–2012)

Soutěže mladších žáků U12 a U13 se hrají 7+1 a rozměry hrací plochy malého hřiště jsou dány rozměry poloviny hrací plochy velkého hřiště (min. 50x42 m, max. 70x60 m). Soutěže probíhají systémem dvojutkání – paralelně na obou polovinách velkého hřiště. Branka má rozměry 2x5 m, čas hrací doby je 2x30 min. (15min. přestávka). Hraje 7 hráčů v poli a brankář. (Pražský fotbalový svaz, ©2016)

Soutěže v Čechách:

Skupina A: U12 a U13

Skupina B: U12 a U13

Skupina C: U12 a U13

Soutěže na Moravě:

Skupina D: U12 a U13

Skupina E: U12 a U13

(Macron Software, ©2000–2012).

Pro podporu změn v mladších žácích byla dokládána tabulka z Anglické FA, která porovnává četnost herních činností ve dvou variantách organizace (Macron Software, ©2000–2012):

Porovnání	7v7	11v11
Celkový počet doteků s míčem v utkání	796	569
Celkový počet doteků jednotlivce	57	26
Celkový počet přihrávek	380	208
Celkové střelecké pokusy	37	11

Tabulka 3 – Porovnává četnost herních činností ve dvou variantách organizace (Macron Software, ©2000–2012)

Soutěže starších žáků U14 a U15 se hrají 10+1 a systémem dvoj utkání.

Soutěže v Čechách:

Skupina A: U14 a U15

Skupina B: U14 a U15

Skupina C: U14 a U15

Soutěže na Moravě:

Skupina D: U14 a U15

Skupina E: U14 a U15

(Macron Software, ©2000–2012).

Pro kluby, které nesplňují kritéria licenčního manuálu, jsou určeny úrovně Krajského přeboru mladších a starších žáků.

Všechny tyto změny byly utvořeny podle několika zásad a kritérií a mají určité cíle a odůvodnění.

Mimo mládežnické fotbalové soutěže probíhají i školní soutěže ve fotbale ve všech věkových kategoriích školní mládeže, které jsou také velkým přínosem pro vývoj mládežnického fotbalu.

Jde například o největší fotbalový turnaj pro žáky základních škol McDonald´s Cup. Ve 2 věkových kategoriích nastupuje do turnaje téměř 80 tisíc chlapců a děvčat ve věku 6 – 11 let. (www.mcdonaldscup.cz)

Dalším školním turnajem pro starší žáky a žačky druhého stupně základních škol a osmiletých gymnázií je Coca-Cola Cup.

5 SOUČASNÉ TRENDY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE

V současné době směřuje výchova mládeže k fotbalovým dovednostem a orientaci ve hře, proto velkou část tréninku zaujímají různé formy hry, které jsou důležité pro rozvoj orientace v prostoru.

Dále je důležitý i dril v průpravném cvičení, který je nastaven jako herní situace, které se mnohokrát opakují.

V souvislostech rozvoje našeho žákovského fotbalu je třeba učit hráče již od dětství umět se chovat v pokutovém území a umět se také vyrovnávat i s tím, když dostaneme nebo naopak dáme gól.

Hráči jsou sprinteři a potřebují tedy sílu a výbušnost, která samozřejmě souvisí s koordinací. Měli bychom se tedy zabývat rozvojem síly již od dětských kategorií tak, abychom umožňovali dobrý koordinační a silový rozvoj, abychom měli hráče sprintery, které budeme zdokonalovat v technických dovednostech. (Plachý, 2015)

Děti bychom neměli omezovat počtem dotyků, jejich dovednosti s míčem jim to totiž znemožňují. Naopak u dovednostně způsobilých hráčů se snažíme o nácvik hry s omezeným počtem dotyků. U mladých hráčů zdůrazňujeme převzetí míče a první dotyk míče do otevřeného postavení. Tím děti získávají taktickou dovednost a návyk, který v mnoha herních situacích dovolí být přímočarým a nebezpečným.

U pohybového zatížení se snažíme o produkci maximální běžecké rychlosti společně s rychlým provedením a správným rozhodnutím (taktická dovednost). V podstatě to znamená, že po určité systematické a dlouhodobé přípravě herních nácviků se pak stává automatismem, co a jak udělat v herní situaci.

Snažíme se o vyšší zapojení hráčů do herních činností souvisejících, jak se stimulací kapacity pro střídavý krátkodobý pohybový výkon, tak s osvojováním vhodných návyků vycházejících z kvalitního vnímání a rozhodování, které se následně projeví v herních činnostech. (Frýbort, 2015)

Stále je zdůrazňována nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání. Jde o požadavky na rychlost vnímání a hodnocení (co nejrychlejšího čtení hry), dále rozhodování a řešení, ale to vše v deficitu času a prostoru a v osobním kontaktu se soupeřem. (Votík, 2005)

V profi fotbale musíme myslet při tréninku jako přípravě na utkání na pět bodů:

- Jak znovu získat míč (okamžitý presink – až následně stažení a zóna)
- Rychlý přechod do protiútoku
- Využít držení míče a zkusit rychle přejít do automatizovaných náběhů do odkrytých prostor
- Držení míče a hra na to mít jej co nejdéle (třeba když vedeme nebo je to nerozhodně)
- Unavit soupeře fyzicky a zejména psychicky tím, že držíme míč

(Plachý, 2015)

Tyto zásady lze samozřejmě prosazovat s ohledem na věková specifika i ve fotbale žákovském.

5.1 CHARAKTERISTIKA OBSAHU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V KATEGORIÍCH MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ

Ve věkovém vývoji dětí jsou určitá období, ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti. Trenéři by je měli znát a obsah tréninků v mládežnických kategoriích jim přizpůsobovat.

Je rozdíl být trenérem mládeže v regionálním oddíle hrajícího krajský přebor nebo trenérem týmu hrajícího ve vyšších soutěžích. Nejdůležitější je však všestrannost trenéra.

Pro trenéra mládeže na úrovni regionu je mnohdy nejdůležitějším být zapálený pro fotbal, mít trpělivost s výchovou mládeže, ochotu trávit svůj volný čas na hřišti a v neposlední řadě mít i podporu oddílu, ale i rodičů dětí, které trénuje. Pro kvalitní vedení tréninků to však ne vždy je plně dostačující.

V malých oddílech na nižších herních úrovních jsou však rádi za každého trenéra, který tuto činnost vykonává ve svém volném čase a bez nároku na honorář. Většinou se této funkce ujme některý ze „zapálených“ rodičů, který chce vést svoji ratolest k fotbalu a odborné informace potřebné k vedení tréninků získává postupně až v průběhu svého působení v této roli. I tady záleží na každé osobnosti. Někdo je v této činnosti úspěšný více, někdo méně.

Nejrůznější moderní metody práce s mládeží, však vždy vyžadují odbornost, individuální přístup, cit a přiměřenost ke všem specifikům, včetně věku, prostředí. Kvalita

a úroveň trenérské práce je zcela zásadní pro kvalitu a úroveň moderního fotbalu. (Valášek, www.trenink.com, 2010)

Pro úspěch při práci trenéra je rovněž důležité plánování tréninkového procesu. Plán představuje stanovení cílů a úkolů činností, jakož i prostředků a způsobů k jejich dosažení (Velký slovník naučný, s. 1121). Plánování chápeme jako východisko řízení tréninkového procesu. Při sestavování plánu ve fotbalu vycházíme vždy z hodnocení plánu minulého, ze závěrů z tréninkové činnost, její evidence, kontrole trénovanosti, analýze utkání. (Fajfer, 2005)

Velikost pohybového zatížení v jednotlivých metodicko-organizačních formách je odvozena od doby trvání jednotlivých intervalů, počtem opakování a od celkové doby trvání cvičení:

- U silově obratnostních cvičení, by měl interval zatížení (IZ) trvat do 30s a počet opakování 4-8, celková doba cvičení tedy (2-5min).
- U cvičení mající charakter silově-rychlostně-obratnostní cvičení je celková doba trvání (2-4min) a má povahu nepravidelného střídavého pohybového zatížení (interval zatížení vs. odpočinek), takže intervaly zatížení maximální intenzity jsou různě dlouhé.
- U průpravných her 1:1, 2:2 apod. – je profil pohybového zatížení opět střídavý, ale podle organizace může být pravidelný i nepravidelný (interval zatížení vs. interval odpočinku-IO).

Primárním cílem je vytvářet u dětí hráčů návyk k rychlým a výbušným pohybům, které jsou prováděny v maximálních rychlostech (dochází ke stimulaci rychlých - FG svalových vláken), protože až budou v kategorii dospělých, chceme mít rychlé hráče a ne běžce pouze vytrvalostně disponované bez schopnosti opakovaně vyvinout sprinty nebo běhat ve vysokých rychlostech. Tato rychlostní kapacita, i když přirozená, tak je ovšem velmi nízká a děti po několika 4-8s přirozeně přepnou na nižší stupeň. Pokud děti již nemůžou vykonávat činnost pak se sami zastaví a odpočinou si a až naberou síly, pak opět začnou v činnosti. (Frýbort, 2015)

5.1.1 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLADŠÍCH ŽÁKŮ

Herní trénink je součást didaktického procesu, v němž převládá specifická herní činnost, zaměřená na rozvoj neoxidativního a oxidativního systému. Působí současně na

dovednostní i zdatnostní složku výkonu. Chápeme jej jako komplexní psychofyziologický adaptační proces, který tvoří specifickou základnu herního výkonu kopané. (Votík, 1995)

Kondiční trénink je psychofyziologický adaptační proces, vytvářející nespecifickou základnu herního výkonu. Působíme při něm nespecifickými prostředky (např. během, skokanskými cvičeními, apod.) na změnu funkčních vlastností organismu a výkonové kapacity žáka. Kondiční trénink u dětí mladšího školního věku se doporučuje cíleně zaměřit na rozvoj neoxidativního laktátového a oxidativního krytí energetického výdeje, i když z důvodu motivace a přiměřenosti věkovým zvláštnostem se jeví jako adekvátnější a fyziologicky vyhovující aplikace herních prostředků v rámci herního tréninku. (Votík, 1995)

Kondičně zaměřené zatížení se v tréninku mládeže uplatňuje v podstatně menší míře než v tréninku dospělých. (Votík, 2011)

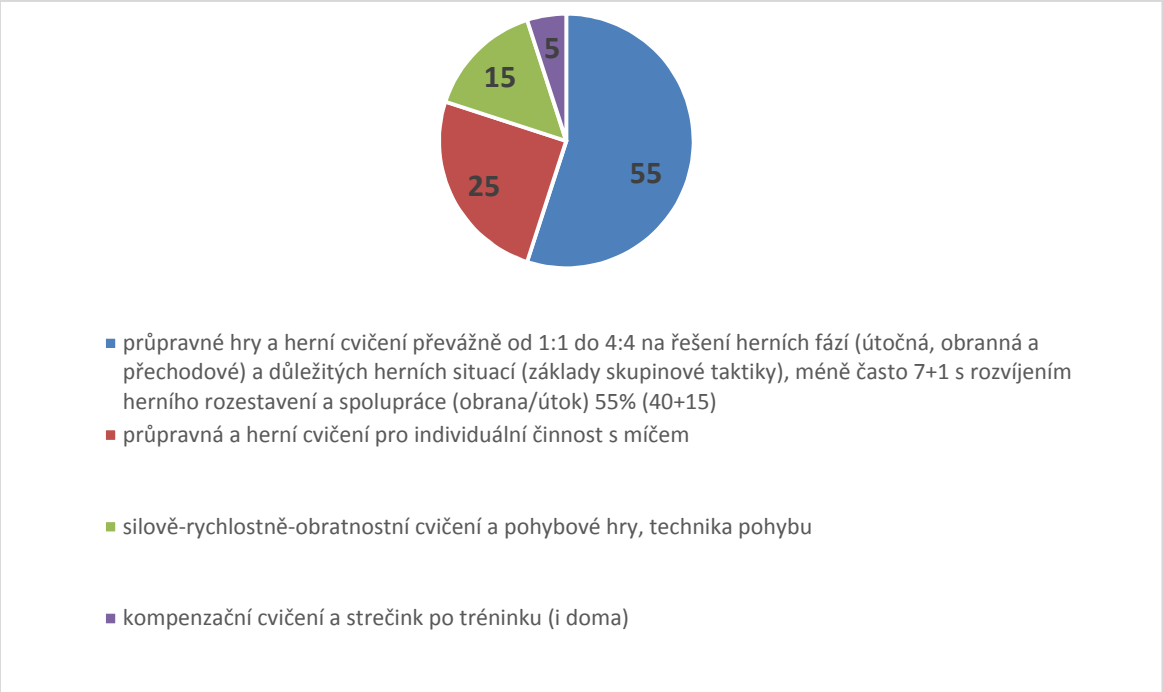
Tréninku dětí by měl dominovat nácvik a zdokonalování herních, popřípadě i obecně pohybových dovedností. (Votík, 2011)

Současné trendy ve sportovní přípravě mladších žáků:

- Cvičení na individuální činnost s míčem – každý má míč
- Přihrávky pravou i levou nohou
- Práce s míčem v rychlosti na malém prostoru
- Seznamování se všemi posty, univerzálnost
- Krytí míče; odebírání míče; čtení útočníka – obránce; hra pod tlakem; vytvoření tlaku
- Střelba skákajícího míče (volej, halfvolej)
- Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (stimulují všeobecný i fotbalový rozvoj zábavnou formou)
- Fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu
- Fotbal dvojic až pětic, poziční hry

Tréninková jednotka by měla být zaměřena na malé formy fotbalu 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, ale také úvod do 5:5, 6:6, 7:7, 11:11. (www.fotbal-trénink.cz)

Tréninkový obsah vyjádřený grafem v učebnici pro trenéry fotbalu (Plachý, Procházka; 2014) s orientačním procentuálním zastoupením jednotlivých činností uplatňovaných při tréninku by vypadal následovně (hodnoty jsou uvedeny v procentech):



Graf 1 Tréninkový obsah u mladších žáků (Plachý, Procházka; 2014)

Příhodným způsobem vedení tréninků je tzv. učení objevováním. Není na našich hřištích až tak běžné. Na první pohled se může zdát tento přístup zdlouhavější. Z krátkodobého nebo spíše z krátkozrakého pohledu tomu tak je. Hráči chvíli trvá, než na správné řešení přijde. Pak mu však zůstane v mozku hlubší obtisk správného řešení, učí se sám rozhodovat a hledat řešení. Z hlediska dlouhodobého (a výchova mladého sportovce je dlouhodobý proces) tak může být efektivnější.

Typický příkazový styl patří mezi nejčastěji používané didaktické řídící styly. Trenér popíše, jak má cvičení vypadat a pak na hráčích vyžaduje přesné provedení. Podobně reaguje i při utkání, kdy vydává příkazové instrukce co má ten který hráč na hřišti dělat. Kluci rychle poslechnou, trénink běží jako na drátkách, při utkání všechno šlape.

Jistě nelze zcela zatracovat příkazový styl, ale neměli bychom vystačit pouze s ním. Musíme si však uvědomit, že máme k dispozici i další didaktické řídící styly, jako např.: úkolový, se vzájemným hodnocením, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním, s autonomním rozhodováním o učivu a s autonomním rozhodováním o stylu.

Hlavní motivací používání těchto alternativních stylů je snaha vést hráče k samostatnosti, hledání řešení, přemýšlení o věcech, aktivní zapojení do tréninkové jednotky.

Klíčovým momentem tohoto přístupu je neposkytovat dětem odpověď na řešení problému. Vedeme hráče, jsme průvodci na cestě poznání a společně nacházíme řešení. (www.fotbal-trénink.cz, 2012)

5.1.2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA STARŠÍCH ŽÁKŮ

V tomto věku již chlapci zvládají techniku hry do té míry, že jsou schopni vykonávat při tréninku nebo v herní situaci přiměřené kolektivní akce. Taktický výcvik je zaměřen v tomto věku na to, aby se mladí hráči mohli uplatnit na různých místech sestavy a teprve potom se postupně specializovali na určitý post, vyžadující specifičtější dovednosti. (Perič, 1998)

Trénink nesmí být živelný a nahodilý. Trenér by neměl podceňovat přípravu na každý trénink a tyto tréninky s mladými fotbalisty by měl pečlivě plánovat. Objem, intenzita a složitost obsahu tréninkového procesu je závislá na úrovni soutěže, trénovanosti hráčů a na podmínkách, včetně materiálního zajištění týmu. (Votík, 2011)

V této věkové kategorii klademe již větší důraz na kondiční zdokonalování hráčů.

Současné trendy ve sportovní přípravě starších žáků:

- Cvičení na rozvoj fotbalových dovedností
- Zpracování míče jednou nohou, přihrávka druhou
- Přihrávka na jeden dotek
- Pohyb s míčem (vedení míče)
- Zvládání herní činnosti jednotlivce
- Provádění kliček na základě vizuálního povelu
- Přenášení těžiště hry dlouhými přihrávkami
- Rychlostně-silové střídavé zatížení na místo kontinuálního vytrvaleckého tempa
- Zdokonalování techniky a taktiky
- Zvládání útočného i obranného systému

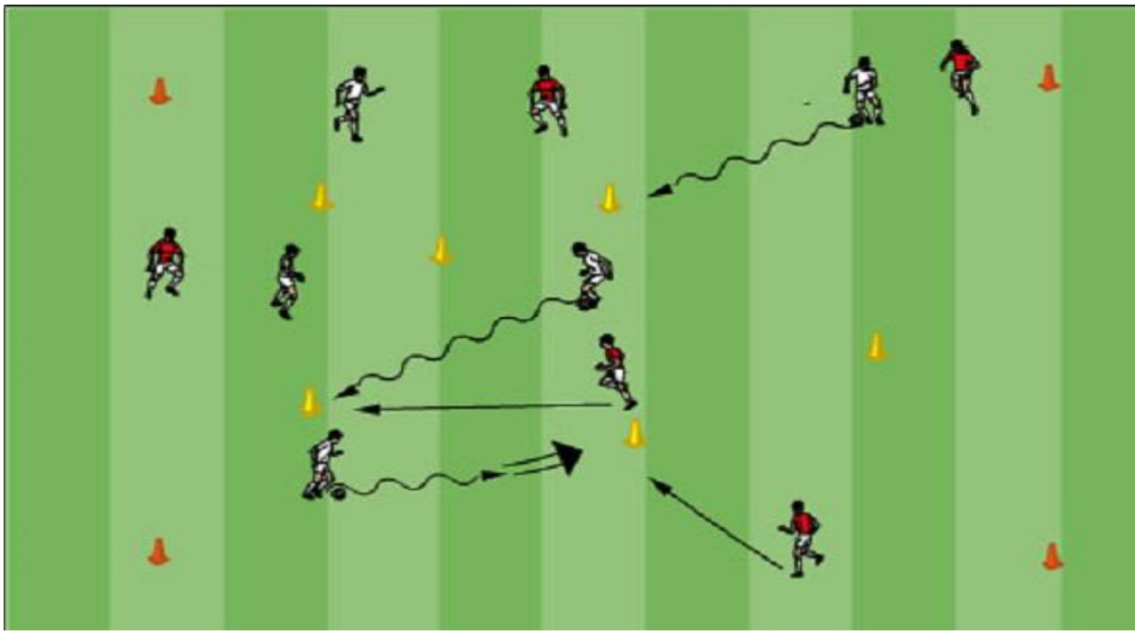
- Rozvoj aerobní kapacity všech druhů: rychlostní, krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá (běhy v terénu)

(fotbal-trénink.cz, 2012)

Přehled vybraných cvičení v různých metodicko-organizačních formách

Pro podporu týmové spolupráce při hře a rozvíjení individuálních herních činností je vhodné zařazovat do tréninkových jednotek dle cílů, různá herní cvičení:

- Poziční cvičení s vyrovnaným počtem hráčů (např. 2:2, 3:3, 4:4). Cílem je střídání rolí, hra pod časoprostorovým tlakem.



Obrázek 1: Hra na policajty a zloděje (Frýbort, 2015)

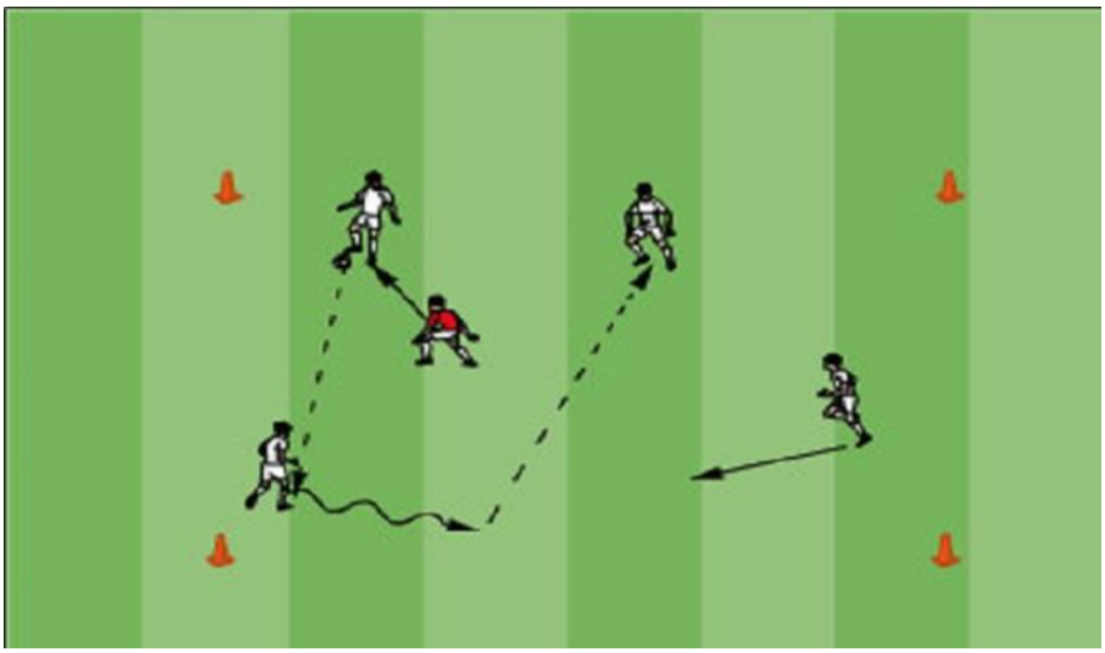
Popis: Ve vymezeném prostoru 20x15m jsou hráči rozděleni do dvou týmů (červená a bílá). V prostoru jsou umístěny kuželky (cca15-20). Každý z hráčů v bílém týmu má míč. A snaží se v určeném časovém intervalu míčem trefit co nejvíce kuželů. Hráči červeného týmu ležící kužely zvedají. Vyhrává tým, u kterého v časovém intervalu je zvednuto více kuželů. Poté nastává výměna rolí.

Cílem této hry je zdokonalování manipulace s míčem, přesnost přihrávání, obratnosti, výchova k vítězství.

Komentář problému: Tato pohybová hra podporuje zdokonalení přesnosti umístit míč v požadovaném směru stojícího kužele (přesnost a razantnost přihrávky). Hráči si

osvojují dovednost přesně udeřit míč (techniku kopu) s adekvátním úsilím. Hráči, kteří zvedají kužele, se učí spolupráci a orientaci v prostoru. (Frýbort, 2015)

- „Bagovky“ – herní cvičení v přečíslení (např. 3:1, 4:1, 4:2, 4:3). Cílem je zdokonalování techniky hry, obratnosti s míčem a napadání.



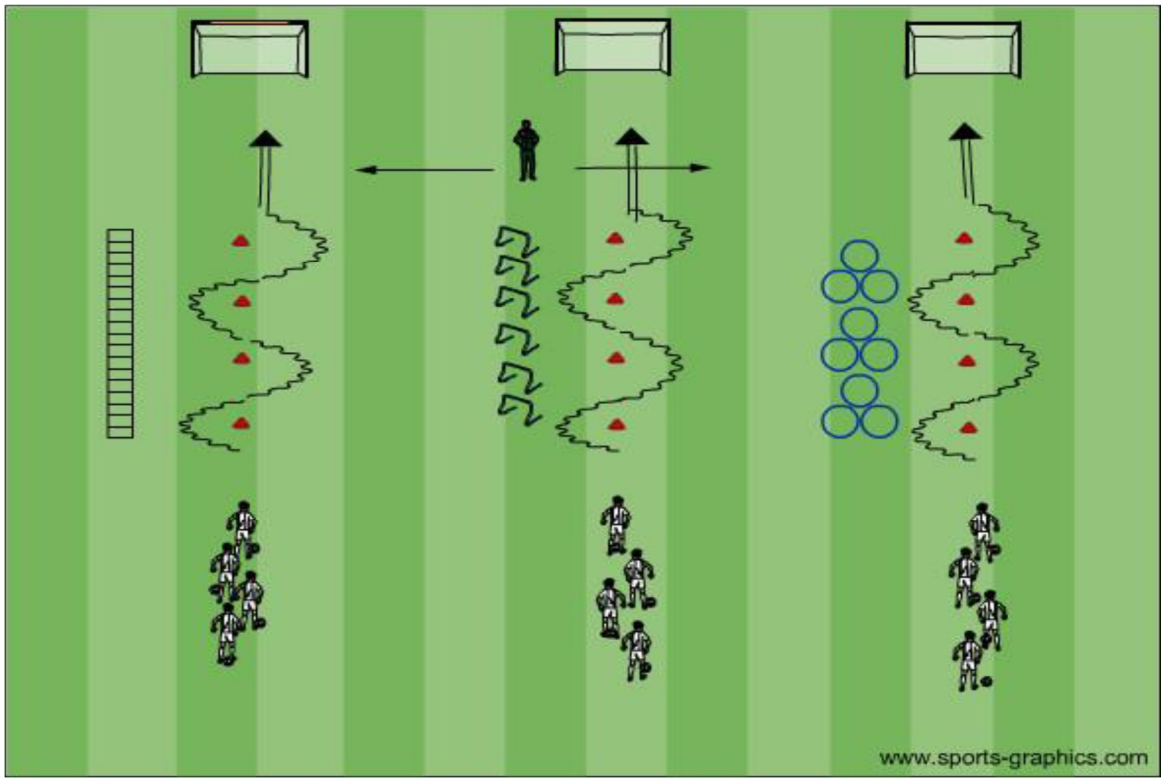
Obrázek 2: Bagovky (Frýbort, 2015)

Popis: Ve vymezeném prostoru 10x15m si 3-5hráčů přihrává míč a jeden hráč (obránce) se snaží zabránit kombinaci. Tato kombinace je realizována v náhodně proměnlivém prostředí (v různě složitých herních situacích). Útočníci si nesmí přihrávat přes hlavu obránce, ale vždy do stran.

Cílem herního cvičení je výběr místa, časoprostorová součinnost při útočné herní kombinaci. Osvojení návyku, že po přihrávce na spoluhráče nesmím zůstat stát na místě. Hráči se sami rozhodují „co dělat“ a „jak to udělat.“, tím si osvojují základy útočných individuálních a skupinových taktických dovedností.

Komentář problému: Osvojovat návyk, že po přihrávce, na spoluhráče nesmím zůstat stát na místě a nabíhat si do volného prostoru je důležité získávat již v kategorii mladší přípravky. Tato činnost je často spojena s velmi důležitými klamavými pohyby, které jsou prováděny na malém prostoru, které se tedy neprojevují výraznou pohybovou činností. Samozřejmě, tato činnost musí být časoprostorově sladěná (optimální, správná, vhodná, účinná, relevantní) vzhledem k dané herní situaci. Tato základní dovednost je osvojována hraním fotbalu tzn. herními formami. (Frýbort, 2015)

- Slalom s míčem a přesnost přihrávky. Cílem je nácvik přesnosti přihrávek.



Obrázek 3: Slalom s míčem a přesnost přihrávky (Frýbort, 2015)

Popis: Tři zástupy po 4-7 hráčích. Před každým zástupem jsou rozmístěny tyče (mety) na jejichž konci je branka (1m), která je ve vzdálenosti 5-10m od poslední tyče. Hráči samostatně zahajují akci a provádějí vedení míče mezi tyčemi (metami), a snaží se vstřelit branku (provádí přesnost přihrávky). Po střelbě se hráč vrací zpět a dělá různou manipulační činnost s míčem nebo provádí obratnostně-koordinační cvičení.

Komentář problému: Vedení míče je častou herní činností, kterou hráč ve fotbale provádí. Pouze rychlé a přesné vedení míče spojené často s obcházením soupeře dává útočícímu mužstvu šanci úspěšně realizovat útočné herní kombinace. (Frýbort, 2015)

Uvedené hry, začleněné do tréninkové jednotky, mají tu výhodu, že se hráči učí zábavnou formou rychlému vyhodnocování situací při proměnlivých herních situacích. V těchto hrách dochází rovněž k rozvoji motoriky a s tím spojené pohybové obratnosti hráčů.

5.2 LÉTAJÍCÍ TRENÉŘI

V roce 2012 FAČR nastartovala program pro rozvoj práce s mládeží s názvem „Létající trenéři“. Tato akce se týká zejména malých klubů a jejich trenérů, kteří v nich působí a mají buď základní trenérskou licenci C, nebo dokonce nemají žádnou. Přesto se starají o jednu z nejsvízelnějších a nejdůležitějších částí fotbalu – o výchovu fotbalové mládeže.

Trenéři létajících týmů s dětmi na hřištích malých klubů předvádějí zásadní směry, kterým by se měly děti a zejména trenéři ve fotbalu ubírat. Diskutují s trenéry a předávají jim informace, které získali na různých seminářích i zahraničních stážích. Krajské fotbalové svazy mohou tyto ukázkové tréninky a diskuse nabízet klubům prostřednictvím svých webových stránek, ale kluby se mohou také samy ozvat a požádat o vyslání „týmu Létajících trenérů“.

„Fotbal dětí není bojem dospělých o své pravdy, ale je možností spolupráce na vlastní budoucnosti.“ (Plachý, www.nv.fotbal.cz)

Jedním ze základních pilířů projektu Létajících týmů trenérů je na straně jedné zdokonalit trenérské dovednosti trenérů, kteří působí u žákovských kategoriích a na straně druhé zlepšit individuální herní dovednosti, které v sobě zahrnují manipulační činnosti s míčem (dynamická míčová technika – úroveň technické způsobilosti) a rozhodování v herních situacích (rychlost a správnost rozhodnutí „co a jak udělat v herní situaci“ - úroveň taktické způsobilosti). Základní myšlenkou tohoto projektu je učení fotbalu prostřednictvím hraní fotbalu. (Frýbort, 2015)

5.3 REGIONÁLNÍ AKADEMIE FAČR

Dne 1. března 2015 vznikl Úsek talentované mládeže. Důvodem vzniku tohoto úseku byla potřeba vytvořit kvalitní péči pro talentované fotbalové hráče v ČR.

Jako velký problém současného stavu mládežnického fotbalu je vnímána „roztroušenost“ reprezentantů, což v absolutních číslech znamená, že do 6 reprezentačních kategorií (U15 – U20) dodává hráče celkem 52 klubů. Na fotbalový vývoj hráčů má vliv, když trénují ti nejlepší s těmi nejlepšími. Hlavní filozofií úseku talentované mládeže je centralizace talentu a vytvoření nadstandardních podmínek pro optimální sportovní, společenský a osobnostní rozvoj jedince. Za tímto účelem byl v roce 2015 spuštěn projekt Regionálních akademií pod záštitou FAČR.

Zatím fungují dvě regionální akademie pro kategorie U14 (starší žáci) a U15 (mladší dorost), a to v Plzeňském kraji a kraji Vysočina.

Akademie je určena pro 25 hráčů z každé kategorie U14 a U15 (maximálně 50 hráčů) což zahrnuje věkovou kategorii od 13 až do 15 let.

Cílem regionální akademie je přivést nejtalentovanější hráče z jednoho regionu do společné školy a umožnit jim tak společný vzdělávací a tréninkový proces.

Veškerý program akademie probíhá v rámci rozšířené školní výuky. Obsahem hodin je: plavání, míčové hry, gymnastika, dynamická síla, core trénink, úpoly, kompenzační cvičení, atletická průprava, individuální technika, psychologie, stravování a taktická příprava. Neobjevuje se zde přímo fotbalový trénink, ten je zapojen pouze jako doplňkový sport formou míčových her nebo nácviku individuálních technik.

Hlavním přínosem tohoto modelu je včasné nalezení talentovaných hráčů v daném kraji, ale stejná důležitost je kladena na následující aspekty:

- umožnit kvalitní tréninkově vzdělávací proces a osvětu
- zdravotní péče o hráče a komunikace s rodiči
- zapojit více klubů v kraji do výchovy talentů, zvýšení kvality spolupráce a komunikace mezi kluby (změna místa tréninku vybraných hráčů)

(Prokeš, Bittengel, 2016)

5.4 SOUČASNÉ POJETÍ KOUČOVÁNÍ

Koučink nebo také otevírání potenciálu člověka. (Plachý, Procházka, 2014)

Symbióza sportovně-fyzických, technických, taktických a herních aspektů a faktorů je ovlivněna charakterem, psychologií, mentalitou a kulturou konkrétních jednotlivců, skupin a celých týmů, nikoliv jen množstvím, kvalitou a flexibilitou talentovaných a výkonných fotbalových individualit na hřišti samotném. Dávno bylo dokázáno, že automaticky neplatí, že jedenáct nejlepších hráčů nemusí vytvořit nejlepší tým a že i ten nejlepší tým nemusí tvořit těch jedenáct nejlepších hráčů. Ve fotbalové hře je vždy důležitá opravdová fotbalová „parta“ na hřišti, i mimo hřiště, protože fotbal, jako týmový sport není o jednotlivcích, ale o kolektivu a týmovém výkonu. (www.top-fotbal.cz)

A tento týmový výkon by měl být cílen koučinku.

Kouč je ten, kdo otvírá potenciál dítěte v rovině hráčské i lidské a kdo jej pomáhá směrovat ve všech zmíněných stránkách osobnosti, k čemuž se připojují další „ctnosti“ jako je čestnost, poctivost, pracovitost, statečnost atd… V tom spočívá i etická úloha kouče, který jen nevyužívá hráče pro úspěch týmu, ale má hráče a jeho rozvoj na prvním místě. (Plachý, Procházka; 2014)

Úloha kouče v procesu vytváření týmových pravidel spočívá v navádění na formulaci účelných pravidel v požadovaném výchovném směru, v nabízení variant a v podněcování diskuze k jejich hodnocení hráči a v dovedení celé tvorby pravidel k jejich dobrovolnému odsouhlasení všemi přítomnými hráči. Kouč může podpořit i „trochu špatné“ pravidlo, které si hráči přejí, s cílem aby se v praxi sami přesvědčili, že není dobrým pravidlem, že vede k něčemu, co vlastně nechtěli. Pravidlo, které někdo neodsouhlasil, je třeba znovu prohovořit. Týmová pravidla tvoří také rámec pro iniciativní spoluúčast a vytváření možností voleb pro vlastní rozhodování hráčů. Bez takových pravidel by vývoj mohl vyústit v bezbřehou anarchii, v níž si dělá každý, co chce, nebo naopak ve slepou poslušnost formální autoritě dospělého.

Příklady týmových pravidel:

1. Chci se zlepšovat, protože chci já, a ne kvůli ostatním
2. Fair play – respektuju spoluhráče a pomáhám jim, především pokud se jim nedaří, to samé očekávám od nich
3. Říkám upřímně co si o hře a zejména svém výkonu myslím. Názor někoho jiného neberu jako útok na sebe a sám také na nikoho neútočím.
4. Rozhoduji se samostatně, ale s ohledem na ostatní
5. Vyjadřuju se slušně, tak jak si myslím, ne pouze ta, jak to dělají jiní. Udělat frajera nebo na sebe upozornit lze tím, co umím, nebo že snažím.
6. Hráč nediskutuje s rozhodčím, ani když cítí křivdu, tím ukazuje, že je silnou osobností.

(Plachý, Procházka, 2014)

Aby kouč dostál učebním i výchovným cílům sportovního tréninku dětí ve fotbale, nestačí mu, aby si osvojil metodiku trénování a koučování, ale o tom, jak ji bude využívat, rozhodují i další okolnosti, např. jaký fotbal se mu líbí, jak se chová k hráčům a k rodičům, jak chce a dokáže své trénování začlenit do svého vlastního života, zda má zájem sledovat vývoj fotbalu a sám se dál vzdělávat. (Plachý, Procházka; 2014)

Přínos koučinku je spolu s novými poznatky o procesech lidského učení i v tom, že nás dovádí k jinému teoretickému i praktickému pojetí sportovního tréninku, v němž hráč není brán jako povinně podřizující se výsledek trenérových manipulací a výkonových norem pro ten který věk a tu kterou rozparcelovanou část jeho herního výkonu, ale jako celistvá, přemýšlející a sebe sama zdokonalující se osobnost v celistvém herním prostředí, kterou koučující trenér nebrzdí, ale pomáhá rozvíjet. Dovednostní úroveň, herní tvořivost, zápal a umění se skokově mění na vyšší než běžnou úroveň. (Daněk, www.fotbal-trénink.cz; 2013)

6 METODIKA

6.1 FORMULACE PROBLÉMU

Zajímám se o současné trendy ve vedení sportovní přípravy mládeže. Můj výzkum je zaměřen na posouzení práce trenérů mládežnických týmů na nižších úrovních. Budu hodnotit, jakým způsobem vedou mládež ve sportovní přípravě, a zda respektují současné trendy ve sportovní přípravě mládeže, a jaké nebo zdali vůbec mají k této práci nějaké vzdělání. Také chci posoudit, zda mají možnosti a dostatečný přístup k novým stylům v jejich práci.

Na základě odpovědí oslovených trenérů se pokusím porovnat způsoby přístupů k vedení žákovských týmů. Budu zjišťovat, jaké činitele ovlivňují práci trenéra, jaké jsou rozdíly mezi vedením mladších a starších žáků. Chci samozřejmě zjistit, s jakými problémy se trenéři malých klubů (na nejnižších fotbalových úrovních) potýkají, co by jim přispělo ke kvalitnějším výsledkům v soutěži. Rád bych rovněž přispěl i se svým názorem na možnosti změn.

Věnuji se zde i tématu změn v organizaci soutěží mládeže, ke kterým došlo v roce 2011.

6.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor představují trenéři mladších a starších žáků v klubu TJ Sokol Mrákov. K hlavnímu šetření jsem oslovil trenéry mládeže (n=6). Čtyři trenéry, kteří v současné době trénují na nejnižších fotbalových úrovních mladší a starší žáky, ale pro zajímavost i dva trenéry, kteří již se svými svěřenci přešli o věkovou kategorii výš (dorost). Cílem bylo zjistit jejich orientaci v současných trendech sportovní přípravy mládeže. Rovněž jsem zjišťoval, zda mají trenéři mládeže v malých klubech na těch nejnižších úrovních možnost se nějakým způsobem odborně vzdělávat, zda mají přístup k různým projektům, které probíhají napříč fotbalovým světem v rámci republiky.

Trenér 1. – P. V. trenér mladších žáků. Trenérem se stal, protože ho již na střední škole začala zajímat problematika výchovy a hledání talentů. Jelikož od dětství hrál fotbal, týkal se jeho zájem hlavně fotbalového prostředí. Jako trenér působí 4 roky. Licenci nemá, ale v budoucnu se ji pokusí získat.

Trenér 2. – J. Z. trenér mladších žáků. Trenérem dětí se stal díky svým dvěma synům. Chtěl se podílet na jejich výchově i v jejich volném čase a vzhledem k tomu, že v té době právě končil s aktivní kariérou hráče fotbalu, začal se věnovat trénování mládeže.

Snaží se hlavně o to, aby děti fotbal bavil, naučily se díky němu překonávat různé překážky a spolupracovat s ostatními. U trénování je patnáct let, i když jeho dva synové jsou již v mužské kategorii, protože ho práce s mládeží baví. Jednu chvíli o získání trenérské licence uvažoval, ale nakonec neměl dostatek odvahy studium absolvovat.

Trenér 3. – J. R. trenér starších žáků. Věnuje se sportovní trenérské činnosti a práci s mládeží již více než osm let, v prvopočátcích se věnoval vedení kategorii mini žáků a s postupem doby (s narůstajícím věkem svého syna) přešel k trénování mladších žáků. Vzhledem ke svému nadšenému všeobecnému zájmu o sport, ale i o výchovu dětí, dosahoval se svými svěřenci velmi dobrých výsledků, přestože je zastáncem názoru, že bodový výsledek by se měl stavět až na druhé místo. Upřednostňuje týmovou hru a je přesvědčen, že by se děti měly věnovat něčemu, co je baví, v čem mohou vyniknout a naučí se při tom i sebekázni a respektu k ostatním a k dalším sportům, nejenom fotbalu. V současné době se rozhoduje, zda se přihlásí ke studiu trenérské licence. Je nerozhodný hlavně z důvodu nedostatku volného času.

Trenér 4. – D. P. trenér starších žáků. Trenérem se stal z důvodu své profese, učitele tělesné výchovy. V rámci školy vedl nejdříve kroužek pohybových her. Poté byl osloven funkcionáři TJ Sokola Mrákov, zda by se nechtěl věnovat trenérské činnosti u mladších žáků. Výhodou při jeho práci trenéra je přirozená autorita plynoucí z jeho profese. Jako trenér působí šest let, ale o trenérské licenci neuvažuje.

Trenér 5. – P. M. trenér dorostu. Po ukončení fotbalové kariéry pociťoval potřebu předat své zkušenosti dále, a proto se začal věnovat trénování mládeže. Nejdříve jako asistent a po dvou letech jsem převzal roli hlavního trenéra. V současné době trénuje deset let a nyní již o získání trenérské licence, jako většina trenérů, neuvažuje.

Trenér 6. – M. J. trenér dorostu. S trénováním začal náhodou. Jako hráč hrál poslední sezonu za kategorii dorostu a jejich trenér nebyl z pracovních důvodů čtrnáct dní k dispozici. Vedoucí týmu ho oslovil, aby připravil tréninkový plán na čtrnáct dní, kdy nebude trenér přítomen. Spoluhráčům se jeho tréninky líbily a od té doby začal trénovat. Trénuje 7 let, ale trenérskou licenci také nemá. V budoucnu, až bude mít více volného času, by jí chtěl získat, protože se chce ve své trenérské kariéře pořád zlepšovat.

6.3 METODY SBĚRU A ZPRACOVANÍ DAT

Metodou, kterou ve své bakalářské práci použil, je metoda přímého pozorování. Pozorovaným jevem byl způsob vedení tréninkových jednotek a analýza jejich obsahu.

Přímou účastí na pěti trénincích mladších žáků a pěti trénincích starších žáků TJ Sokol Mrákov v zimním přípravném období. Sledování jsem začal v pátek 26. 2. 2016, 2. 3. 2016, 4. 3. 2016, 9. 3. 2016, 11. 3. 2016, 16. 3. 2016, 18. 3. 2016, 23. 3. 2016, 25. 3. 2016. Poslední sledování proběhlo ve středu 30. 3. 2016.

V přípravném období se klade vetší důraz zejména na kondici, v soutěžním období se dbá na všeobecný rozvoj jedince. Zjišťoval jsem průběh a složení různých tréninkových jednotek u oddílů mladších a starších žáků v oddíle TJ Sokol Mrákov. Vymezil jsem současné trendy a kriteria pro hodnocení způsobu vedení sportovní přípravy mládeže, abych mohl porovnat práci trenérů s uvedenými trendy:

- Cvičení na individuální činnost s míčem
- Práce s míčem v rychlosti na malém prostoru
- Střelba skákajícího míče (volej, halfvolej)
- Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (stimulují všeobecný i fotbalový rozvoj zábavnou formou)
- Fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu
- Fotbal dvojic až pětic, poziční hry
- Malé formy fotbalu 1:1, 2:2, 3:3

Další metodou byl řízený rozhovor, který jsem uskutečnil s trenéry mladších a starších žáků. Rozhovor se skládal z 9 otázek, které jsem sestavil s pomocí literatury a internetových zdrojů. Jejich odpovědi jsem zpracoval do souhrnu odpovědí. Ty jsou obsaženy ve výsledcích rozhovorů této práce. Většina trenérů se v odpovědích na otázky téměř shodovala.

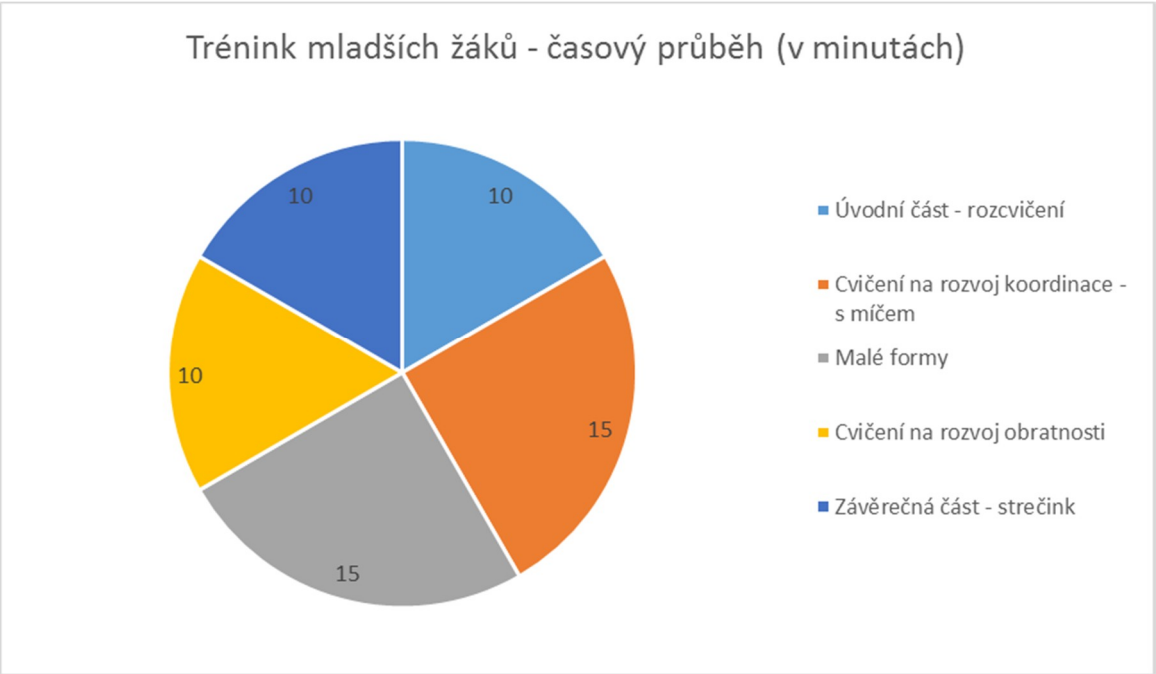
Mým záměrem bylo zjistit, zda sledovaní trenéři respektují současné moderní trendy ve sportovní přípravě mládeže, co vše ovlivňuje jejich práci s dětmi, s jakými se potýkají problémy a také jestli mají přehled o nových způsobech ve vedení tréninkových jednotek fotbalové mládeže, a zda v návaznosti na těchto získaných vědomostech tyto způsoby uplatňují při vedení jejich tréninků.

7 VÝSLEDKY A DISKUSE

7.1 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ

Zúčastnil jsem se pěti tréninků mladších a pěti tréninků starších žáků, abych přímo na místě zjistil způsob vedení tréninkových jednotek a jejich strukturu. Zaměřil jsem se na zjišťování struktury obsahu tréninkové jednotky. Mým cílem bylo také zjistit, zda si trenéři svoje tréninky nějak plánují, zda vytváření předem pro své svěřence plány tréninkových jednotek.

Na trénincích mladších žáků jsem pozoroval průběh tréninkového procesu i časové rozvržení tréninkových jednotek. V úvodu každého tréninku mi chyběla počáteční organizační část, která by dle mého měla být alespoň pětiminutová, a měla by obsahovat organizační pokyny dětem – měl by zde být přesně vymezen obsah a časový rozvrh tréninkových jednotek. Všichni trenéři na začátek zařazují pohyb bez míče tzv. zahřívací kolečka (pomalý běh kolem hřiště) s následným strečinkem. Tato část tréninku trvala většinou kolem deseti minut. Následovaly další pohybové hry na zahřátí, nyní už s míčem, zaměřené na koordinační schopnosti hráčů (např. slalom mezi kužely, tandemový běh ve dvojici s vedením míče, provedení kličky a poté přihrávka spoluhráči, přihrávky na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost, atd.). Tato tréninková část trvala většinou kolem 15 minut. Následovaly malé formy, hry 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, které trvaly také kolem 15 minut. Dále byly různé cvičení na střelbu (zakončení po vedení míče, po přihrávce, kombinace, zakončení po centru, zakončení pod tlakem obránce, atd.). Po těchto cvičeních zaměřených na rozvíjení obratnosti hráčů byli hráči rozděleni do 2 družstev, záleželo na počtu hráčů na tréninkové jednotce, a na závěr deset minut hráli vzájemné utkání na zmenšeném hřišti, při kterém je trenér přímo při hře upozorňoval na chyby ve hře. Na konci každého tréninku byl zařazen strečink na protažení namáhaných partií a opět výběh kolem, nyní už v hodně mírném tempu. V úplném závěru se mohli hráči vyjádřit k chybám, které tvořili během hry a s trenérem diskutovali, co by měli příště provést jinak. Celý trénink trval cca 60 minut.



Graf 2 Struktura obsahu tréninku mladších žáků TJ sokola Mrákov

Dle mého názoru děti trénink bavil, což je asi hlavním cílem těchto tréninků. Měl jsem však pocit, že trenéři často improvizují a tréninkový proces nemají přesně naplánovaný s časovým vymezením jednotlivých tréninkových jednotek. Ve srovnání s časovým harmonogramem, jak by trénink mladších žáků měl probíhat, a jak probíhal, se příliš neshodují. Z profesionálního hlediska tento tréninkový proces nebyl veden zcela podle pravidel a většina tréninků mělo stejnou náplň a jeden trénink od dalšího se příliš nezměnil. Je to dáno hlavně tím, že trenéři na těch nejnižších úrovních okresního fotbalu nemají ve většině případů žádné trenérské vzdělání a svoje informace k trénování mládeže čerpají pouze ze svojí vlastní praxe fotbalového hráče, která se současnými trendy neměla nic společného nebo v některých případech si nacházejí informace na internetu či v různé literatuře, ale to ne všichni. Co se týká srovnání s vymezenými současnými trendy, trenéři se snažili do tréninku zařadit střelbu několika variant, malé formy fotbalu a individuální činnost s míčem. Nebyla zde ale obsažena všechna kritéria, která jsem si vymezil:

- Malé formy fotbalu 1:1, 2:2, 3:3
- Zábavná silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (stimulují všeobecný i fotbalový rozvoj zábavnou formou)
- Cvičení na individuální činnost s míčem
- Práce s míčem v rychlosti na malém prostoru

Myslím, že kdyby se trenéři trochu více zaměřili na své vzdělávání, byl by to pro hráče i pro trenéry jedině krok vpřed.

Na trénincích starších žáků jsem se opět zaměřil na zjišťování struktury obsahu tréninkových jednotek a jejich časového rozvrstvení. Začátek tréninku starších žáků byl stejný, jako u mladších žáků (opět výběh kolem hřiště bez míče) zakončen strečinkem. Běh však byl veden rychlejší intenzitou běhu a trval patnáct minut a byly zde zařazovány různé hry. Následovaly opět pohybové herní cvičení zaměřené na rozvoj obratnosti, správné vedení míče, vnímání pohybu protihráčů i spoluhráčů, přihrávky a kličky. Zde trenéři zvolili např. tzv. „Bagovky“ – ty kladou důraz na uvolňování, nabíhání, přihrávání a kličkování mezi obránci. Tato část tréninku měla časové rozpětí asi 15 min.. Stejně jako u mladších žáků, i zde následovala střelba. Bylo zde vidět, že střelba děti baví a trenér se snažil své svěřence motivovat tím, že když nedali gól, museli udělat 5 kliků. Toto cvičení probíhalo většinou 20 min… V závěru tréninku si kluci po rozlosování do dvou družstev zahráli fotbalové utkání na zmenšeném prostoru zpravidla na půli hřiště, opět záleželo na účasti. V tomto cvičení každou chvíli trenér zahlásil nějaké omezení (např.: maximálně 2 doteky, povinné 2 doteky, přihrávka může svěřovat jen směrem dopředu, atd.). Tréninkové utkání trvalo 25 minut. Po utkání byl do tréninku začleněn ještě nácvik trestných a pokutových kopů – cca 10 minut. Na závěr byl opět zařazen pomalý výběh napříč hřištěm a strečink na protažení namáhaných svalů – 10 minut. Celý trénink měl délku 90 minut.

Graf 3 Struktura obsahu tréninku starších žáků TJ Sokola Mrákov

Tento trénink dle mého názoru děti také bavil, ale opět nebyl veden profesionálně. Nebyla pevně vymezena kritéria tréninku. Z celkové tréninkové jednotky běhali hráči příliš mnoho bez míče. Celková doba práce bez míče v jedné tréninkové jednotce zabírala 20 min. (10 min. v úvodní části a 10 min v závěrečné části). V úvodní části by se dal obyčejný běh nahradit prací s míčem. V závěrečné části je pohyb bez míče přijatelný. Byly zde i velké prostoje mezi cvičeními, které by se daly vyplnit různými obratnostními hrami s míčem. Zařadil bych například „žonglování“, přihrávky ve dvojicích po zemi, přihrávky se zpracováním míče také ve dvojicích nebo přihrávky na procvičení rovnováhy (jeden hráč nadhodí druhému hráči míč rukou, a ten jej vrací nohou předem stanovenou technikou). Dále se mi nelíbilo, že trenér v tomto věku ukládá svým svěřencům tresty, byť ve formě dalších cvičení na zdokonalení fyzické kondice, za nesplnění daného úkolu. Jelikož v tomto věkovém období je složitější hráče ukočírovat, bylo by lepší, kdyby trenér své svěřence motivoval jinak a to zábavnou formou od začátku do konce tréninku. Chyběli mi zde také nějaké soutěže na zahřátí (honička ve vymezeném prostoru, házená, atd.). Ve srovnání s kritérii, které jsem si vymezil, se moc neshodovali. Do tréninku bych zařadil herní zátěž s menším počtem hráčů (malé formy fotbalu), např. 4:4 nebo 5:5 pro lepší orientaci při zpracování míče. Hráči by tak měli možnost absolvovat více doteků s míčem, což přispívá k většímu rozvoji hráčských dovedností. Dále bych zařadil, stejně jako u mladších žáků, individuální činnost s míčem pro lepší rozvoj technické vybavenosti hráče.

Sledované tréninky, přestože nebyly vedeny úplně podle učebnic, hráče bavil, což je v přípravě mladých hráčů také důležité. U obou sledovaných týmů (mladších a starších žáků) jsem zjistil, že se jednotlivé tréninkové jednotky od sebe moc neliší. Docházelo vždy jen k drobným změnám v zařazení pohybových her, ale celkový průběh zůstával totožný. Navrhoval bych zvýšit celkové časové rozmezí tréninkových jednotek u mladších žáků na 90 min… Tréninky probíhají pouze dva krát v týdnu, z tohoto důvodu si myslím, že větší tréninkovou zátěž by hráči i vzhledem ke svému věku zvládali. Jednotlivé fáze tréninkových jednotek by se tak daly prodloužit, a tím by vznikl větší prostor pro zdokonalování herních činností.

7.2 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ

V závěru mé práce předkládám výsledky rozhovorů s trenéry, které jsem prováděl při sledování jejich práce na trénincích s jejich svěřenci.

1. **Co Vás přivedlo k práci trenéra mládeže a jakou máte k této činnosti kvalifikaci?**

   Většina mnou oslovených trenérů se začala věnovat výchově fotbalové mládeže, jako vyústění svojí fotbalové kariéry. Ve čtyřech případech jde o aktivní hráče dospělého fotbalu na okresní úrovni, kteří se rozhodli předávat svoje zkušenosti mladým hráčům. Další dva oslovení trenéři se k této práci dostali přes svoje děti, které chtěli vychovávat i na hřišti. Všichni oslovení však nemají k dané práci vlastně žádnou odbornou kvalifikaci. Tuto činnost vykonávají ve svém volném čase a bez nároku na honorář, tak, to u většiny klubů na těch nejnižších úrovních bývá.

2. **Z jakých materiálů čerpáte při přípravě tréninků a kde hledáte nové cesty k vylepšení tréninků?**

   Všichni oslovení čerpají informace hlavně z odborných webů a v odborné literatuře. Cenným zdrojem informací jsou i ostatní trenéři, se kterými o problematice vzájemně diskutují a předávají si tím navzájem zkušenosti při výběru cvičení, která pak zařazují do tréninkových jednotek. Pouze jeden z oslovených uvedl, že jezdí na stáže a účastní se přednášek UČFT. Všichni také používají vlastní zkušenosti ze svojí fotbalové kariéry.

3. **Snažíte se nějak cíleně rozvíjet soutěživost u Vašich svěřenců v podobě síly vůle?**

   Dotazovaní ve většině případů zařazují do tréninkových jednotek alespoň jednu soutěž zaměřenou na poměřování schopností hráčů a jejich rozvoj touto formou.

4. **Požadujete od prvních let již spolupráci hráčů mezi sebou, nebo je pro Vás hlavní individuální rozvoj s postupnými kroky ke spolupráci?**

   Tady respondenti odpovídali v závislosti na věkové kategorii, kterou trénují. U kategorie mladších žáků se někteří trenéři zaměřují zejména na individuální fotbalové dovednosti. Kooperace mezi jednotlivci je směřována spíš na fungování mimo hřiště. Uvědomění si toho, že jsou kamarádi a tým atd. S postupem času se tato kooperace přenáší na hřiště a začíná se s tréninkem a nácvikem přihrávek a jednoduché spolupráce. U starších žáků bývá již individuální rozvoj rozvinutý, a tak se trenéři snaží tyto individuální dovednosti zakomponovat do týmové spolupráce.

5. **Mohou Vaši svěřenci plně projevit své herní vlastnosti a předpoklady v rámci Vašich požadavků a způsobu Vašeho koučování jejich fotbalu, nebo cítíte, že je jimi omezujete? Popřípadě v čem?**

   Určitě ano. Všichni trenéři se snaží ve hře své svěřence vést, ale ne příliš omezovat v jejich rozhodování. Pokud udělají nějakou chybu, která se neshoduje s jejich požadavky, snaží se s hráči mluvit a ukázat jim jiné možnosti a řešení, které mohli využít. Omezení v určitém smyslu může být jejich důraz na detail (přebíraní míče správnou nohou, vedení míče správnou nohou, využití klamavých pohybů a kliček). Trenéři předpokládají, že naplňují vše co v jejich svěřencích je a že je nijak nebrzdí v jejich rozvoji. Využívají jejich individualitu k přípravě taktiky.

6. **Změnily se nějak herní projev a Vaše nároky v současné době oproti Vašim začátkům na pozici trenéra?**

   Nároky na hráče se u všech zvyšují v závislosti na délce trenérské kariéry a posbíraných zkušenostech. Na začátku kariéry trenéra si plně neuvědomují, co obnáší pozice trenéra mládeže, a co by mohli hráči v daných kategoriích umět. Postupně získávají konkrétnější informace z různých zdrojů jak na internetu, tak z literatury. Později mohou porovnávat napříč kategoriemi i v porovnání s jinými kluby, a tak kladou na své svěřence i větší nároky. Neustále se učí a učit se budou celý život.

7. **Proběhl u Vás nějaký z programů zacílených na rozvoj fotbalu v mládežnických kategoriích? (např. „Létající trenéři“)**

   O některých programech většina z dotázaných měla povědomí, ale nikdy se žádného přímo nezúčastnili. Jeden z dotázaných se byl několikrát podívat na Coerver kempech zaměřených na rozvoj technických dovedností. Všichni dotazovaní znají program „Létající trenéři“.

8. **Vyhovuje Vám současný systém soutěží mládeže, nebo co byste na něm změnil?**

   Čtyři z dotazovaných uvedli, že jim úplně nevyhovuje nově nastolený systém soutěží v mládežnických kategoriích a raději by se vrátili k předešlému systému. Dva respondenti odpověděli, že jim naopak tento nový způsob plně vyhovuje.

9. **Uvítal byste větší podporu při své práci ze strany klubu nebo i rodičů a v čem konkrétně?**

   Všichni dotazovaní jsou vesměs s podporou klubu spokojeni. Čtyři z dotazovaných trenérů uvedli, že by přivítali větší technickou podporu ze strany klubu – chybí tréninkové hřiště. Všichni oslovení by byli rádi, kdyby rodiče na své děti působili jako vzor slušnosti a vedli je k větší odpovědnosti. Jediná možnost je neustále jim vysvětlovat a připomínat aby se chovali tak, jak se na „fotbalového rodiče“ sluší a patří“.

Souhrnem lze říci, že všichni dotazovaní vykonávají činnost trenéra ve svém volném čase a bez nároku na honorář, což je praxí ve všech klubech na nižších výkonnostních úrovních. To je i důvodem jejich neochotou odborně se trenérsky vzdělávat. Pouze jeden z dotázaných uvažuje o podstoupení studia k získání trenérské licence.

O nových trendech ve výchově fotbalové mládeže všichni dotázaní vědí pouze o zavádění malých forem fotbalu. Je také škoda, že se na tyto nižší výkonnostní úrovně nedostanou informace o programech na rozvoj fotbalové mládeže. Nevím, zda je toto způsobeno nezájmem klubů nebo špatnou organizací těchto programů, která tyto programy činí tak nedostupnými i pro malé kluby.

8 ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zaměřil na sledování nových trendů ve sportovní přípravě dětí ve fotbale. Zjišťoval jsem způsoby realizace sportovní přípravy ve fotbale v žákovských kategoriích na nejnižších výkonnostních úrovních.

Ve své práci jsem rovněž popsal změny v organizaci soutěží malých forem, které byly zahájeny v roce 2011.

Cílem mé práce bylo zmapovat a posoudit práci trenérů mládežnických týmů na nižších úrovních v klubu TJ Sokol Mrákov v návaznosti na nové trendy ve sportovní přípravě fotbalové mládeže. Trenéři na úrovni okresních soutěží se věnují výchově mládeže většinou ve svém volném čase a bez nároku na honorář. K této práci je často dovedla náhoda nebo touha předávat svoje zkušenosti z dospělého fotbalu dalším generacím. Často se také jedná přímo o rodiče svých svěřenců. Tito lidé nemají ani potřebná trenérská vzdělání. Důvodem je především neochota vzdělávat se ve svém volném čase – vždyť se už ve svém volném čase věnují právě trénování svěřené mládeže. Dost často se také k trenérům nedostávají informace o možnostech účasti v různých programech, zaměřených na vzdělávání mládeže.

Sledovaní trenéři se snaží současné moderní trendy dodržovat, bohužel naráží na malé nebo žádné vzdělání v oblasti trenérství mládeže a spoléhají na svoje zkušenosti ze své fotbalové kariéry, která již se současnými trendy neměla nic společného. Přispívají tomu i nevyhovující tréninkové podmínky, malý prostor pro trénink (půlka nebo i menší část hřiště), anebo je nedostatečný počet hráčů na tréninkové jednotce.

Na trénincích mi úplně chyběla úvodní (organizační) část, kde by měl trenér hráčům sdělit plán tréninkové jednotky.

Nevhodným prvkem bylo u starších žáků zvolené potrestání za špatně provedený herní prvek ve formě kliků. Za herní nedokonalosti bychom hráče trestat neměli. Trenér by měl v takové situaci spíše s hráčem nepovedený úkon prodiskutovat a poté poradit, jak provést úkon správnou technikou, aby byl hráč úspěšný.

Také by měla být nastavena zpětná vazba – hráčům by měla být dána možnost společně zhodnotit jejich dění na hřišti. Například tím, že v průběhu herních cvičení se postaví 2 až 3 hráči mimo a sledují cvičení nebo hru z různých pozic. Trenéři se převážně uchylovali ve vedení hráčů k metodě přikazování, ale vhodnější by byla tzv. „metoda

řízeného objevování“. Zde jde o postupy, kdy hráči provedou akci, či více akcí a poté řeší společně s trenérem i s ostatními spoluhráči důvody, proč se jim akce dařila nebo jaká jiná řešení by byla vhodnější.

Navzdory skutečnosti, že sledovaní trenéři pracují s mládeží většinou na základě svých zkušeností coby bývalých hráčů fotbalu a nemají žádné odborné vzdělání, nevedou své svěřence úplně špatně. Líbilo se mi, že se jim snaží vštěpovat smysl pro kolektivní hru a odpovědnost. V týmu dávají vždy šanci i těm slabším hráčům a tím podporují jejich sebevědomí.

Současné trendy ve výchově mladých fotbalistů mají také za cíl odvést pozornost hráčů od výsledkových tabulek a honbou za vítězstvím a za bodovým ziskem. Při mém sledování tréninkových jednotek obou týmů (mladších i starších žáků) jsem nabyl pocitu, že trenéři svým svěřencům stále připomínají, že cílem jejich hry je především radost ze hry a aby se cítil každý hráč součástí týmu. A to si myslím, že je u dětského fotbalu, právě na těch nejnižších výkonnostních úrovních důležité. Jde o to, aby děti měly náplň volného času a zároveň si tak zdokonalily svoji tělesnou kondici, což je v dnešní době důležité.

Moje práce by mohla přispět, zejména teoretickou částí, ke změnám tréninkových procesů při práci trenérů mládeže na nižších úrovních, což by mohlo přispět k nastartování nových trendů v přípravě mladých hráčů a následně i ke kvalitnějším výkonům v soutěžích daných věkových kategorií.

RESUMÉ

Bakalářská práce je v teoretické části zaměřena na charakteristiku komplexního biopsychosociálního a fotbalového vývoje dětí v období od 11 do 14 let. Praktická část práce je věnována problematice současných trendů a jejich respektování ve sportovní přípravě mládeže na nižších úrovních fotbalových soutěží. Toto jsem posuzoval na základě zhodnocení tréninků fotbalových týmů mladších a starších žáků TJ Sokol Mrákov a jejich porovnáním s novými trendy ve sportovní přípravě mládeže. Dle mého zjištění práce trenérů na nižších úrovních není zcela v souladu se současnými trendy vedení sportovní přípravy fotbalové mládeže.

Klíčová slova: sportovní příprava, žákovské kategorie, současné trendy

RESUME

The theoretical part of the bachelor thesis is aimed at the description of complex biopsychological and football progress of children at the age of 11 up to 14. The practical part deals with the issues of latest trends and their acceptation in youth sports training programs at lower football levels. This matter is considered on the basis of the training assessment of younger and older pupil football teams established in TJ Sokol Mrákov which I compared with the latest youth training trends. In my opinion, activities of lower level trainers do not comply with the latest trends of youth football training methods.

Key words: sports training, youth categories, latest trends

SEZNAM LITERATURY

1. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 3. vyd. Ilustrace Jarmila Fenclová. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Metodické příručky (SPN).
2. BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší přípravka, starší přípravka, mladší žáci]*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3
3. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.
4. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.
5. MALÁ, Helena. *Biologie dětí a dorostu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
6. NAVARA, Milan, Oldřich ONDŘEJ a Mario BUZEK. *Kopaná: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy.
7. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
8. PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4 - 13 let)*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
9. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 1. vyd. Praha: SPN, 1967.
10. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000.
11. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
12. VOTÍK, Jaromír. *Sportovní příprava v kopané*. Vyd. 2. přeprac. Plzeň: Západočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7043-143-1.
13. VOTÍK, Jaromír. *Sportovní příprava ve fotbalu*. Vyd. 3. upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7082-414-x.

14. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005. ISBN 80-7033-921-7.

15. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

Internetové zdroje:

16. BLAŽEJ Michal, Pravidla pro Sportovní centrum mládeže, FAČR 2015, na stránkách Fotbal.cz, Dostupné z: https://mujfotbal.fotbal.cz/licencni-rizeni-scm-a-spsm-pro-sezonu-2016-2017/a1551

17. Budoucnost fotbalu je práce s mládeží, vznikají proto i Česko - německé projekty. Rozhlas [online]. 2014 [cit. 2015-06-15]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/zpravy/fotbal/_zprava/budoucnost-fotbalu-je-prace-s-mladezi-vznikaji-proto-iceskonemecke-projekty--1346221

18. Fotbalová asociace České republiky [online]. Praha: Macron Software, ©2000-2012 [cit. 2016-02-18]. Dostupné z: http://nv.fotbal.cz/index.php

19. FRÝBORT Pavel, Létající trenéři, Dokument na stránkách Fotbal.cz [online], 2015. Dostupné z: https://trenink.fotbal.cz/pavel-frybort-letajici-treneri-obsah/a1511

20. McDonald´sCup. Dostupné z: http://www.mcdonaldscup.cz/about/

21. PLACHÝ Antonín. Trénink, Více rozměrů přípravy dětí, Závěrečný díl metodiky tréninku mládeže, 2014, Dostupné z: https://facr.fotbal.cz/document/download/5677

22. PLACHÝ Antonín, Trendy světového fotbalu ve výchově, 1. díl, Seriál o přípravě mládeže ve spolupráci s FAČR [online], 2015 Dostupné z: https://trenink.fotbal.cz/antonin-plachy-trendy-svetoveho-fotbalu-ve-vychove-1-dil-unor-2015/a1481

23. PLACHÝ Antonín. Trénink-Trendy světového fotbalu ve výchově Čechů, 2. díl, Seriál o přípravě mládeže ve spolupráci s FAČR [online], 2015. Dostupné z: https://facr.fotbal.cz/document/download/5741

24. Pravidla hry fotbalu malých forem mladších žáků 7+1. Dostupné z: http://www.fotbalpraha.cz/uredni-info/uredni-zpravy/pravidla-hry-fotbalu-malych-forem-mladsich-zaku-7-1/

25. Sportuj. Chyby v práci s mládeží - 10 nej [online]. 2013 [cit. 2015-06-15]. Dostupné z: http://www.sportuj.com/view.php?nazevclanku=chyby-v-praci-s-mladezi-10-nej&cisloclanku=2010010001

26. Tréninky dle věkových kategorií, www.fotbal-tréninik.cz. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=20&limitstart=4

27. Top - fotbal. Řešení fotbalových problémů má širší souvislosti [online]. 2011 [cit. 2015-06-15]. Dostupné z: http://www.topfotbal.cz/marketing-a-management-fotbalu/reseni-fotbalovych-problemu-ma-sirsi-souvislosti/

28. VALÁŠEK, Ladislav, www.trenink.com, Manažerská glosa k reformě a modernizaci mládežnického fotbalu v ČR, Dostupné z: http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru/uvahy-publicistika-205/1975-ladislav-valaek-manaerska-glosa-k-reform-a-modernizaci-mladenickeho-fotbalu-v-r

29. VONDRÁŠEK, Jiří. Nové trendy ve sportovní přípravě dětí ve fotbale [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2016-02-18]. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Tabulka 1 – Periodizace vývoje od 10 do 15 let (Příhoda, 1963) 6
Tabulka 2 – Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku (Votík, 2011) 7
Tabulka 3 – Porovnává četnost herních činností ve dvou variantách organizace (Macron Software, ©2000–2012)..... 15

Obrázek 1: Hra na policajty a zloděje (Frýbort, 2015)..... 23
Obrázek 2: Bagovky (Frýbort, 2015) 24
Obrázek 3: Slalom s míčem a přesnost přihrávky (Frýbort, 2015) 25

Graf 1 Tréninkový obsah u mladších žáků (Plachý, Procházka; 2014)..... 21
Graf 2 Struktura obsahu tréninku mladších žáků TJ sokola Mrákov 34
Graf 3 Struktura obsahu tréninku starších žáků TJ Sokola Mrákov..... 35

PŘÍLOHY

Záznamové archy z tréninků mladších a starších žáků TJ Sokola Mrákov:

Klub:		TJ Sokol Mrákov – mladší žáci	
Datum:		4. 3. 2016	
Číslo tréninku:		3	
Počet hráčů:		12	
Prostředí:		Travnaté hřiště	
Délka:		60 min.	
Pomůcky:		12 míčů, mety, kužely, rozlišováky, 2 branky	
Část tréninkové jednotky	**Čas (min.)**	**Metodika a organizace**	**Poznámky**
Úvodní část	0		Úvodní část chyběla prozatím na každém tréninku, žádné organizační pokyny
Průpravná část	10	Klus po obvodu hřiště + pohyb končetin, strečink	V této části by mohl být zapojen míč, aby pro hráče bylo více zábavné
Hlavní část	14	Koordinační cvičení (slalom mezi kužely pravou nohou, levou nohou, driblink s míčem mezi nohami, přihrávky ve dvojicích na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost)	Více kreativity, od předchozích tréninků se tato cvičení příliš nezměnily a pořád se opakují
	16	Malé formy fotbalu, hra na omezeném prostoru cca 15x15 metrů 4 týmy po 3 hráčích Interval 2 min.	Ty hráči, co právě nehrají, mohli být rozmístěny po krajích a posloužili by jako naražeči, v útočné fázi by hráli přesilovku, aby byli využiti všichni hráči
	10	Po vedení míče střelba z hranice velkého vápna Střelba po jednoduché naražečce	Střelba se od předchozích nelišila, obměna cvičení by hráčům prospěla a více bavila
	10	Hra 6:6 na prostoru půlky poloviny hřiště	Trenér zde mohl použít nějaké omezení doteků pro zrychlení hry
Závěrečná část	10	Výklus, strečink	K této části nemám žádné námitky

Klub:		TJ Sokol Mrákov – starší žáci	
Datum:		18. 3. 2016	
Číslo tréninku:		4	
Počet hráčů:		10	
Prostředí:		Travnaté hřiště	
Délka:		90 min.	
Pomůcky:		10 míčů, mety, kužely, rozlišováky, 2 branky	
Část tréninkové jednotky	**Čas (min.)**	**Metodika a organizace**	**Poznámky**
Úvodní část	0		Úvodní část chyběla na každém tréninku, žádné organizační pokyny
Průpravná část	15	Klus po obvodu hřiště + pohyby končetin, Strečink, Honička, jeden chytá, po chycení jiného, chytá další, vymezené území cca 10x10 metrů	V této části by mohl být zapojen míč
Hlavní část	15	Přihrávky na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost ve dvojicích, „Bago" – 2 skupiny po 5, vymezené území cca 5x5 metrů, omezení max. 2 doteky	„Bago" mohli ztížit na jeden dotek
	20	Střelba po narážečce, Dlouhý balón ze středu hřiště do „lajny", poté následoval centr do vápna a zakončení, cvičení bylo z pravé i levé strany	Ve většině tréninků se tato cvičení opakovala, mohla by být obměněna. Než si trenér cvičení připravil, docházelo k velkým prostojům, vyplnil bych individuální prací s míčem
	20	Hra 5:5 na půlce poloviny hřiště, 2x13 min., omezení 6 min. max. 2 doteky, 7 min. přihrávka může směřovat jen dopředu, 13 min. volná hra	Omezení mohlo být více a v kratších intervalech
Závěrečná část	10	Střelba pokutových kopů, nácvik standardních situací	Hráči, kteří se těchto nácviků neúčastnili, mohli dát „Bago", aby zde jen nepostávali
	10	Výklus + strečink	Chybělo zde zhodnocení tréninku