UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy

Trénink fotbalu v různých věkových kategoriích

Training football in different age categories

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Miloš Novák

Studijní obor: TVS - TIV

Praha 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „ Trénink fotbalu v různých věkových kategoriích“ vypracoval samostatně s využitím všech zdrojů, které sem uvedl na jejím konci.

V Praze dne 26. června 2009

Miloš Novák

Poděkování

Rád bych poděkoval PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a rady během zpracování bakalářské práce, trenérům a hráčům, kteří se účastnili mého výzkumu a také své rodině za všestrannou podporu.

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá tréninkem fotbalu v různých věkových kategoriích a popisuje specifické odlišnosti jednotlivých věkových skupin.

Teoretická část práce objasňuje pojem sportovní trénink, jeho cíle a složky a popisuje specifika jednotlivých věkových kategorií.

Praktická část je pak zaměřena na konzultaci s trenéry prostřednictvím dotazníku a takto zjištěné informace jsou porovnány a použity k definici hlavních odlišností tréninkových postupů, na základě specifických odlišností jednotlivých věkových kategorií.

Klíčová slova

Trénink, fotbal, odlišnosti, věkové kategorii

Summary

Work is about training football in different age categories and describes specific diference in every single age categories.

Theoretical part of work showes up conception of sports training, training objestives, components and describes specifics in every single age categories.

Practical part contain tuition with coaches by question blanks. These information from question blanks are set against and used for main definition of the differences in training practice in every single age categories.

Key words

Training, football, diversity, age categories

Obsah:

1. Úvod....6
2. Formulace problému a cíle práce....7
   2.1 Formulace problému....7
   2.2 Formulace cíle práce....7
3. Teoretická část....8
   3.1 Sportovní trénink, jeho cíl, úkoly a složky....8
      3.1.1 Sportovní trénink....8
      3.1.2 Cíl sportovního tréninku....8
      3.1.3 Úkoly sportovního tréninku....8
      3.1.4 Složky sportovního tréninku....9
         3.1.4.1 Technická příprava....11
         3.1.4.2 Taktická příprava....15
         3.1.4.3 Kondiční příprava....21
         3.1.4.4 Psychologická příprava....24
   3.2 Rozdělení věkových kategorií ve fotbale....24
      3.2.1 Mladší žáci....26
      3.2.2 Starší žáci....29
      3.2.3 Dorost....31
      3.2.4 Dospělý....32
4. Praktická část....33
   4.1 Formulace hypotéz....33
   4.2 Výzkumné metody a postup práce....34
      4.2.1 Výzkumné metody....34
      4.2.2 Postup práce....34
   4.3 Výsledky dotazníků....35
      4.3.1 Výsledky dotazníků pro trenéry....50
      4.3.2 Výsledky dotazníků pro hráče....58
5. Závěrečná část....59
   5.1 Diskuze....66
   5.2 Závěry....68
6. Seznam použité literatury....70
7. Seznam příloh....71
   7.1 Dotazník pro trenéry....71
   7.2 Dotazník pro hráče....72
   7.3 Průvodní dopis dotazníků....73
   7.4 Ukázka fotbalové soupisky....75
   7.5 Tabulka fotbalových klubů zapojených do výzkumu....76

1. Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolil „ *Trénink fotbalu v různých věkových kategoriích*". Toto téma jsem si vybral proto, že fotbal aktivně hraji již řadu let a v budoucích letech bych se rád věnoval trénování fotbalu a to v jakékoli věkové kategorii.

Ve své hráčské kariéře sem dosud prošel několika fotbalovými kluby na různých výkonnostních úrovních. Jako hráč jsem také prošel všemi věkovými kategoriemi a poznal řadu trenérů. Mohl jsem tak z pohledu hráče pozorovat a posoudit, jak se odlišují tréninky jednotlivých kategorií, vztahy v kabině mužstva nebo chování a přístup trenérů k hráčům.

Fotbal patří mezi nejpopulárnější kolektivní sporty u nás i ve světě. Fotbal hrají profesionální fotbalisté po celém světě, mnoho dalších lidí se mu pak věnuje na amatérské či rekreační úrovni. Příčinami jeho popularity jsou bezesporu jednoduchá pravidla a naprosto minimální náročnost na vybavení. Fotbal se neustále zdokonaluje a vyvíjí. Mění se jeho pravidla a především se zvyšují nároky na samotné hráče.

V teoretické části práce se budu nejprve věnovat sportovnímu tréninku. Vysvětlím, co to vlastně sportovní trénink je, popíši jeho úkoly, cíle a složky. Dále popíši specifika daných věkových kategorií a jejich nároky na složky sportovního tréninku.

Výzkumná část práce je pak zaměřena na vyhodnocení dotazníků od trenérů a hráčů. Vyplněné dotazníky porovnám, vyhodnotím a z jejich výsledků pak vyvodím závěry, zda-li se trénink v daných kategoriích odlišuje či nikoliv.

2. Formulace problému a cíle práce

2.1 Formulace problému

Odlišují se tréninkové postupy a metody ve fotbale v mladších žácích, starších žácích, dorostu a dospělých?

Odlišuje se vývoj fotbalových schopností a dovedností hráčů v daných kategoriích v závislosti na specifických požadavcích sportovního tréninku jednotlivých věkových kategorií?

Odlišuje se motivace a přístup k trénování fotbalu v jednotlivých věkových kategoriích?

Odlišují se vztahy mezi hráči a vztah hráčů s trenérem v závislosti na specifikách a na příslušné věkové kategorii?

2.2 Formulace cíle práce

Zjištění zásadních odlišností tréninku fotbalu v různých věkových kategoriích, v závislosti na specifických požadavcích sportovního tréninku jednotlivých kategorií.

Zmapování interpersonálních vztahů v týmech různých věkových kategoriích a způsobů motivace k tréninku a zápasu.

3. Teoretická část

3.1 Sportovní trénink, jeho cíl, úkoly a složky

3.1.1 Sportovní trénink

Pod slovem trénink rozumíme všeobecné opakování určité činnosti, jejímž cílem je zatěžování organismu nebo zvládnutí dané činosti.

Sportovní trénink je účelné a zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku.

3.1.2 Cíl sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je snaha o dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti, na základě celkového rozvoje sportovce.

Sportovní výkoností rozumíme dispozice opakovaně podávat nějaký sportovní výkon. Sportovní výkon je projev specializovaných schopností jedince, který se realizuje v nejrůznějších činnostech. Jeho obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly.

3.1.3 Úkoly sportovního tréninku

Úkoly sportovního tréninku je možné vidět v osvojování techniky a taktiky příslušného sportovního odvětví na základě osvojování příslušných sportovních dovedností a rozvoje speciálních pohybových schopností.

Sportovní trénink plní několik základních úkolů:

- posílit tělesný, psychický a sociální rozvoj
- osvojování pohybových dovedností včetně taktické a technické stránky
- rozvoj pohybových schopností
- formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportu (19)

3.1.4 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink má několik složek:

- technickou
- taktickou
- kondiční
- psychologickou

Zastoupení těchto složek ve sportovním tréninku závisí na druhu sportovního odvětví nebo disciplíny, na etapě a také na cyklu sportovního tréninku.

3.1.4.1 Technická příprava

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitosmi pohybu a dodržuje pravidla příslušného sportu. Je to určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti v souladu s pravidly dané sportovní činnosti a zároveň v souladu se zákonitosmi pohybu.

Každý jedinec má při vykonávání sportovní činnosti svůj vlastní styl provedení. Styl je individuální odlišnost techniky jednotlivce od ideálního provedení.

Hlavními úkoly technické přípravy je rozvoj koordinačních schopností, osvojování nových dovedností a jejich stabilizace a také zdokonalování těchto dovedností v závislosti na podmínkách soutěží. (10)

Ve fotbale hraje technika rozhodující roli. Velký podíl na atraktivitě a zájmu o tuto hru mají tzv. „techničtí hráči". Jsou to jedinci, jejichž hlavní předností je nadprůměrný cit pro míč.

Technika ve fotbale prochází neustálým vývojem. S přibývajícími nároky na hru tělem, rychlost a taktickou rozmanitost, jsou na techniku kladeny stále vyšší požadavky.

Proto je v rámci tréninku nutné klást stále větší důraz nejen na stabilizaci a zdokonalování již naučeného, ale především na osvojování úplně nových technik.

Důležitým předpokladem pro rozvoj a stabilizaci techniky je vrozené nadání a talent pro práci s míčem. Nesmíme ovšem zapomenout na to, že i od přírody nadaný jedinec musí pravidelně trénovat. Vždyť mezi vrcholovými fotbalisty najdeme i takové, kteří svých úspěchů dosáhli právě pilným a poctivým tréninkem. (10)

Při tréninku fotbalové techniky je důležité dodržovat několik zásad:

- udržovat zvýšený stupeň pozornosti a koncentrace hráčů i trenéra
- cvičení nesmějí být prováděna, jsou-li hráči unaveni a proto je ideální tyto cvičení zařadit na začátek tréninku, po všeobecném rozcvičení s míčem
- popis jednotlivých cvičení musí být jednoznačný a srozumitelný, úměrný věkové kategorii hráčů
- přesná a názorná ukázka, důležitá je také ukázka chybného provedení
- opravování a odstraňování chyb při provádění cvičení
- motivace hráčů prostřednictvím pochvaly, případně výtky nedostatků

Osvojení fotbalové techniky je převážně závislé na individuálních schopnostech sportovce, ale důležitou roli hrají také některé vnější faktory jako **fotbalový míč, fotbalová** obuv nebo **hrací plocha**. (10)

Vlastnosti **fotbalového míče** jako velikost, hmotnost, tvrdost nebo použitý materiál velmi ovlivňují fotbalovou techniku.

Správná volba **fotbalové obuvi** je pro hráče velmi důležitá. Obuv musí být pohodlná, se správně zvolenou podrážkou podle terénu, na kterém utkání probíhá. Nejdůležitější podmínkou jsou vhodné vlastnosti pro běh, protože většina času utkání připadá právě na běh.

Hrací plocha je faktor, který významně ovlivňuje fotbalovou techniku. Hráč se musí přizpůsobit na povrch hrací plochy (travnaté hřiště, hřiště s umělou trávou, škvárové hřiště),na velikost hrací plochy, která se zejména v nižších fotbalových soutěžích může významně lišit. Hráč musí přizpůsobit svůj pohyb po hřišti, přizpůsobit se odskoku míče na hřištích s odlišným povrchem a důležité je, zda je povrch mokrý či suchý. (10)

3.1.4.2 Taktická příprava

Taktiku lze jinými slovy popsat jako způsob vedení sportovního boje. Je to způsob řešení úkolů realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Taktika je vlastní realizace předem stanovené strategie. Strategie znamená předem připravený plán sportovního boje vedeného na základě poznatků (informace o soupeři, vlastní možnosti atd.), za účelem dosažení plánovaného výsledku (vítězství v utkání).

Taktickou přípravou tedy rozumíme proces osvojování vědomostí, dovedností a schopností, umožnující sportovcům zvolit optimální řešení v každé sportovní situaci a toto řešení realizovat v praxi.

Mezi úkoly taktické přípravy patří osvojování taktických vědomostí, rozvoj taktických schopností a především nácvik a zdokonalování již zvládnutých nebo nově naučených taktických dovedností.

Ve fotbale pod pojmem taktika rozumíme plánovanou aktivitu, která má za cíl dosáhnout co nejlepšího výsledku mužstva za daných podmínek. Jako ve všech týmových hrách je zřejmé, že úspěšná taktika závisí na propojení individuální a týmové spolupráce.

Hlavní cíl fotbalu spočívá ve vstřelení branky soupeři a naopak zabránění vstřelení branky do sítě vlastní. Z tohoto cíle proto odvozujeme útočnou taktiku a taktiku obrannou, podle rozdělení taktických úkolů mezi jednotlivé hráče (brankář, obránce, záložník, útočník), skupiny hráčů (dva a více hráčů) nebo celé mužstvo. (10, 19)

Taktika jednotlivce

Taktikou jednotlivce rozumíme herní prostředky, které hráči využívají při nejrůznějších situacích. V souvislosti s taktikou skupiny hráčů nebo celého mouštva pak tyto prostředky hrají významnou roli. (10)

Shrnutí taktických úkolů podle jednotlivých postů hráčů		
Post	**Obranná taktika**	**Útočná taktika**
Brankář	- Vlastní činnost brankáře – postavení při různých herních situacích, trestných kopech, správné a včasné vybíhání, pomoc bránícím hráčům při centrovaných míčích - Udílí pokyny bránícím hráčům - Postavení hráčů při střelbě z různých vzdáleností - Postavení hráčů při bránění standartních situacích	- založení nového útoku
Obránce	- napadání soupeře při zpracování míče, přihrávce, vedení míče nebo střelbě - následné odebrání míče soupeři	- založení nového útoku
Záložník	- zhušťování prostoru za účelem snažšího odebrání míče soupeři - napadání hráčů soupeře s míčem - obsazování uvolňujících se hráčů	- založení nového útoku - vedení útoku - kombinace s obránci a útočníky - zakončení útoku
Útočník	- snaha o narušení při zakládání útoku soupeře - obsazování volných hráčů	- zakončení útoku - individuální řešení situací před brankou soupeře - kombinace se záložníky a ostatními útočníky

Skupinová taktika

Na taktickém řešení situací se podílí více hráčů obranné, záložní nebo útočné řady. Řešení situací probíhá uvnitř těchto skupin, nebo mezi nimi navzájem. Pomocí předem nacvičených kombinací tak mohou hráčí získat taktickou výhodu v dané situaci.

Základním předpokladem dobré kombinace jsou **klamavé pohyby** hráčů, které vedou k jejich odpoutání od obránce a tím získání dostatečného času a prostoru pro dokončení kombinace. Klamavými pohyby lze také uvolnit prostor pro jiného spoluhráče a jeho možnou manipulaci s míčem.

Velmi účinným prostředkem skupinové taktiky je **narážečka**. V případě správného provedení dojde ke zvýšení tempa hry a překvapení soupeře. Narážející hráč se odpoutá od svého obránce, dostává přihrávku a jedním dotekem s míčem posouvá míč za obranu soupeře na přihrávajícího hráče nebo na jiného nabíhajícího hráče. V případě, že bránící hráč rozpozná tento úmysl, hráč přihrávku pouze naznačí a s míčem pokračuje do volného prostoru.

Předání míče mezi dvěma spoluhráči je velmi účinný taktický způsob, jak oklamat soupeřovy obránce a získat tak výhodu při organizaci hry. Hráč se rychlým pohybem uvolní od obránce a vybíhá směrem k hráči s míčem. V bezprostřední blízkosti přebere nabíhající hráč míč, zatímco druhý hráč kreje svým tělem průběh předání míče. Tento taktický prostředek umožní rychlé přenesení hry jiným směrem a zmatení soupeřových obránců.

V případě, že útoky středem hřiště nejsou efektivní a soupeřova obrana je bez problémů odvrací, je výhodné zvolit taktiku **centrovaných míčů** podél pomezní čáry. Pro tuto taktiku musí mít útočící mužstvo ve svých řadách dobře centrující a výborně hlavičkující hráče. Při této taktice jsou často centrujícími hráči vnější obránci, kteří podporují útočnou snahu svého mužstva. Hráči záložní řady tak mohou doplnit útočící hráče před brankou soupeře. (8, 10)

Týmová taktika

Pojem týmová taktika zahrnuje veškeré individuální a skupinové akce na hřišti. Týmová taktika představuje součinnost všech hráčů v obranné a útočné fázi, která je zaměřena na zabránění vstřelení, nebo na dosažení vstřelení branky. (10)

Volba taktiky je pak závislá na několika zásadních podmínkách:

- na aktuálním výkonnostním stavu vlastního mužstva
- na aktuálním výkonnostím stavu soupeřova mužstva
- na vzájemném postavení obou mužstev v tabulce
- na druhu utkání – přátelské, mistrovské, pohárové
- na místě ukání – domácí hřiště, hřiště soupeře
- na vnějších podmínkách – velikost hřiště, povrch hřiště, počasí

Základem týmové taktiky ve fotbale jsou **útočné a obranné herní systémy** uplatňované v příslušné fázi hry.

Herním systémem rozumíme způsob organizace hry družstva v rámci určitého rozestavení hráčů. Každý systém je charakterizován dělbou činností a organizací součinnosti mezi jednotlivými hráči a řadami (obranná řada, záložní řada, útočná řada), která vyplývá z hráčských rolí v určitém systému. Herní systémy se dělí podle organizace činnosti hráčů, kteří mají odlišné cíle a úkoly, na útočné a obranné.

Útočné herní systémy mají tři fáze – založení, vedení a zakončení, které se uskutečňují v různých prostorech hřiště.Variabilita uplatňovaných útočných herních systémů a tím změny rytmu hry závisí na způsobu a organizaci obranné hry soupeře a na dispozicích hráčů vlastního mužstva. Správné vedení útoku svědčí o dobré nebo nedostatečné taktické vyspělosti hráčů, o vhodně nebo nevhodně zvolené taktice hry týmu.

Obranné herní systémy jsou založeny na dobré organizaci obranné řady hráčů,

součinnosti všech hráčů, kvalitně připravených po technické, taktické, kondiční a psychické stránce. V současném fotbale se do obranny zapojují všichni hráči mužstva ihned po ztrátě míče. Proto každý hráč musí ovládat technickou i takticku stránku všech obranných herních činností jednotlivce, zásady spolupráce v obranných kombinacích a možnosti jejich uuplatnění. (10,16)

3.1.4.3 Kondiční příprava

Hlavním úkolem kondiční přípravy je zdokonalování všestranného pohybového základu. Kondiční příprava rozvíjí základní pohybové schopnosti na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů, rozvíjí speciální pohybové schopnosti v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností. Mezi základní pohybové schopnosti **patří koordinace, pohyblivost, síla, vytrvalost a rychlost.**

Koordinační schopnosti lehce a účelně koordinují vlastní pohyby, přizpůsobují je měnícím se podmínkám. Provádějí složitou pohybovou činnost a rychle si osvojují nové pohyby. Hlavní a řídící funkci vykonává CNS (Centrální nervová soustava). Její řídící funkce spočívá v přímém řízení a koordinaci svalů, v ovlivňování funkcí příslušných analyzátorů a v zajištění sportovní činnosti příslušnými fyziologickými funkcemi.

Mezi druhy koordinačních schopností patří schopnost spojování pohybových prvků, schopnosti orientace, schopnost diferenciace, přizpůsobování (variability), schopnost reakce a rychlost reakce, schopnost rovnováhy, schopnost dodržovat rytmus.

Při tréninku koordinačních schopností je nejdůležitější koncentrace a přesnost provedení cvičení. Dominující složkou zatížení je obsah, jeho složitost a novost. Trénink koordinačních schopností je náročný na nervosvalovou koordinaci, čímž vede k rychlé únavě a proto by měl být zařazen na začátek hlavní části tréninkové jednotky. (3, 4, 8)

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Význam

pohyblivosti není jen v rozsahu pohybu, ale také v prevenci poranění. Snížená pohyblivost tak může vést ke zranění nebo bolesti, naopak dostatečnou pohyblivostí se snižuje riziko natažení, natržení nebo dokonce přetržení svalů při nekoordinovaných pohybech. (4)

Pohyblivost je ovlivněna anatomickou stavbou kloubů, jejich tvarem a druhem. Například ženské klouby jsou menší než klouby mužské, což umožňuje větší rozsah pohybu. Dalším faktorem jsou reflexní aktivita svalů příslušného kloubu a silové schopnosti svalů, jež se podílejí na daném pohybu. Svou roli hraje věk, teplota vnějšího prostředí, rozcvičení a zahřátí svalů, únava, psychický stav a také denní doba.

Nadměrné uvolnění kloubů a vazů způsobuje hypermobilitu. Vazy a klouby jsou extrémně uvolněné a náchylné k zablokování. Kloub se posune ze své původní polohy do jiné, kde není schopen vykonávat svou funkci a hrozí jeho poranění. (8)

Trénink pohyblivosti zařazujeme do rozcvičení, ale i jako samostatnou součást do tréninkové jednotky. Důležitá je vysoká koncentrace a dostatečné zahřátí, prohřátí svalů. (3)

Pohyblivost se musí stále udržovat, méně, ale častěji. Po náročném tréninku musí následovat uvolnění, protažení, okysličení.

Silové schopnosti jsou schopnosti překonávat nebo udržovat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to porstřednictvím svalového napětí. Silové schopnosti jsou ve všech svých formách základními a rozhodujícími schopnostmi jedince, bez kterých se nemohou ostatní motorické schopnosti projevit. (7)

Silové schopnosti jsou dány:

- příčným průřezem agonistů (sval působící ve směru pohybu)
- množstvím hybných jednotek ve svalech a synchronizací jejich zapojení
- stupněm relaxace antagonistů (sval působící proti směru pohybu, , proti

agonistovi) a synchronizací jejího průběhu

- úrovní doplnění prostředků bioenergetického zabezpečení kontrakce přímo v činném svalu (ATP , CP)
- optimalizací aktivační úrovně CNS (centrální nervová soustava)

Druhy silových schopností jsou **absolutní, výbušná a vytrvalostní síla.**

Absolutní síla je základní požadavek na silový rozvoj vůbec a znamená nejvyšší možný překonaný odpor.

Rozvoj absolutní síly je založen na zapojení co nejvyššího počtu svalových vláken, přednostně rychlých, na překonávání většího odporu, přitom rychlost provedení je druhotná.

Výbušná (explozivní) síla je schopnost udělit tělu maximální zrychlení. Je ovlivňována schopností rychle vyvinout úsilí. Důraz se klade na vnitro a mezisvalovou koordinaci. Když začne rychlost provedení klesat, lze snížit počet opakování a nebo prodloužit dobu odpočinku pro dosažení rychlejšího provedení.

Vytrvalostní síla představuje déletrvající svalovou činnost. Je to schopnost překonávat odpor mnohonásobným opakováním nevelkou a stálou rychlostí, téměř bez zrychlení. Význam zde nemá pouze velikost odporu, ale také délka trvání – aerobní silový trénink, anaerobní silový trénink.

Vytrvalostní schopnosti jsou schopnosti umožnující provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu. Jsou to schopnosti provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. Lze je také definovat jako odolnost vůči únavě. (7)

Úroveň vytrvalostních schopností je dána:

- kapacitou dýchacího systému a srdečně–cévního systému
- plasticitou regulačních systémů látkové přeměny
- zásobami energetických zdrojů přímo ve svalu a jeho kapilarizací
- souhrou agonistů a antagonistů
- ekonomikou techniky daných sportovních činností
- morálně volními vlastnostmi sportovce a jeho dlouhodobou koncentrací

Vytrvalostní schopnosti mají také několik základních druhů – **rychlostní vytrvalost, krátkodobá vytrvalost, střednědobá vytrvalost, dlouhodobá vytrvalost**.

Rychlostní vytrvalost je charakterizována schopností provádět opakovaně rychlé pohyby submaximální až maximální intenzitou po dobu od 20 do 60 sekund.

Krátkodobá vytrvalost je vymezena dobou trvání nepřtržité činnosti od 50 sekund do 2 – 3 minut. Intenzita zatížení je převážně submaximální a podle kritéria času navazuje na rozsah působnosti rychlostní vytrvalosti.

Střednědobá vytrvalost se projevuje jako schopnost vykonávat nepřetržitou pohybovu činnost po dobu 2 až 10 minut. Intenzita zatížení je většinou střední a celkový objem vykonané práce je již značný s výrazným vlivem úrovně speciální vytrvalosti (podle obsahu dané sportovní discipliny).

Dlouhodobá vytrvalost je definována jako schopnost provádět nepřetržitě pohybovou činnost mírné intenzity po dobu delší než 10 minut. Objem vykonané práce je velký a výkon je podmíněn funkční kapacitou kardiorespiračního systému a úrovní využívání zdrojů energie. (3, 7)

Rychlostní schopnosti jsou pohybové schopnosti konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s) maximální rychlostí. Je to schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru, která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje

překonání většío odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě. (3, 7)

Rychlostní schopnosti jsou závislé na:

- na vysoké labilitě dějů podráždění a útlumu v CNS a opovídající kontrakční a relaxční rychlosti svalů
- vysoké rychlosti vedení nervových vzruchů
- koordinaci antagonistických svalových skupin
- množství ATP a CP
- podílu rychlých svalových vláken
- příčném průřezu agonistů

Rychlostní schopnosti se rozdělují na několik druhů. Mezi druhy rychlostních schopností patří **rychlost reakční, rychlost acyklická a rychlost cyklická**.

Reakční rychlostní schopnost, resp. rychlost pohybové reakce, je podmíněna schopností organizmu odpovědět na daný podnět v co nejkratším časovém úseku. Je to tedy schopnost co nejdříve zahájit pohyb jako odpověd na podnět.

Acyklická rychlost je maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu. Proto bývá označována jako rychlost jednotlivého pohybu.

Cyklická rychlost je úsilí o co nejrychlejší překonání určité vzdálenosti, nebo přemístění se v prostoru. Jedná se o určitý celkový pohybový projev. Tento druh rychlostních schopností se nazývá také rychlost komplexního pohybového projevu, nebo rychlost lokomoce. (7, 8)

Trénink rychlostních schopností je zaměřen především na vytváření energetických rezerv. Dále je nutné se zaměřit na rychlost nervových dějů podráždění a útlumu, na rychlos a koordinaci svalové kontrakce a relaxae a také na uplatnění silových schopností ve velmi krátkých časových intervalech.

Fotbal je střídavou pohybovou činností, která obsahuje velmi krátké, obvykle 1 – 5 sekund trvající intervaly zatížení vysoké až maximální intenzity, které se střídají s intervaly zatížení nižší intenzity nebo tělesného klidu trvající 5 – 10 sekund. Fotbal je tedy sportem se střídavým zatížením.

Na jedné straně se svými fyziologickými požadavky liší od vytrvalostínich sportů, které se vyznačují souvislým déletrvajícím pohybovým zatížením relativně konstantní intezity a převažujícím rovnovážným metabolickým stavem. Naopak hráč fotbalu se dostává opakovaně v průběhu utkání do nerovnovážného metabolického stavu, v důsledku provádění intervalů vysoce intenzivní činnosti, při které dochází k vyššímu zapojení anaerobního metabolismu.

Na straně druhé, od rychlostně silových sportů, které spočívají v krátkodobém pohybovém výkonu. Hráč fotbalu však v průběhu utkání provádí krátkodobý vysoce intenzivní pohybový výkon opakovaně a za různého stupně neúplného zotavení. V průběhu utkání tak dochází ke střídavému využívání převážně anaerobní a aerobní metabolické kapacity. (15)

Na základě výše popsané specifickké charakteristiky fotbalu lez za důležité hlavní komponenty tělesné kondice a výkonnosti hráčů fotbalu považovat **pohybovou rychlost, explozivní svalovou sílu, maximální anaerobní výkon, kapacitu pro střídavý výkon.“**

Pohybová rychlost je důležitým aspektem hreního výkonu. Výkon hřáče v herních situacích má často povahu složitějšího pohybového jednání. Fonomén rychlosti se tak týká nejen provedení konkrétní činnosti, ale také psychických procesů, které provedení této činnosti předcházejí. Pravděpodobnost úspěchu hráče v herní situaci se zvyšuje, pokud rychlost psychických procesů, které se promítají do rychlosti rozhodnutí, se převedou také do rychlosti provedení vybrané činnosti. Cílem tréninku pohybové rychlosti je zvýšit nebo udržet schopnost nervosvalového systému vyvíjet maximálně rychlou a koordinovanou práci svalů při provádění herní běžecké lokomoce.

Explozivní svalová síla se vyjadřuje jako způsobilost pro vyvinutí určité úrovně síly v co nejkratším čase. Základem pro explozivní sílu je dostatečná, nikoliv co nejvyšší úroveň absolutní síly příslušných svalových skupin. Vysoké nároky na produkci svalové síly v průběhu utkání se soustředují do krátkých opakujících se intervalů vysoce intenzivní činnosti (např. akcelerace při sprintu). Tyto činnosti vyžadují rychlé vyvinutí dostatečné úrovně síly. Explozivní síla je tedy podstatným faktorem úspěšnosti v těchto herně významných činnostech.

Anaerobní trénink se zaměřuje na udržení nebo rozvoj funkční způsobilosti hráčů pro krátkodobou vysoce intenzivní pohybovou činnost. Tato funkční způsobilost se označuje jako anaerobní výkonost. Jejím metabolickým základem je schopnost organismu produkovat energii pro svalovou činnost neoxidativními procesy – štěpením makroergních fosfátů (adenosintrifostátu – ATP, kreatinfosfátu – CP), nebo anaerobní glykolýzou, tj. štěpením cukrů. **Maximální anaerobní výkon** tedy odráží maximální intenzitu anaerobních dějů.

Kapacita pro střídavý výkon je fyziologická způsobilost jedince pro výkon v opakovaných krátkých intervalech zátěžové činnosti vysoké až maximální intenzity, které jsou střídané činností nižší intenzity nebo tělesného klidu. Jde tedy o schopnost jedince udržet vysoký nebo maximální pohybový výkon při střídavém zatížení. Rozeznáváme kapacitu pro střídavý krátkodobý výkon a kapacitu pro střídavý dlouhodobý výkon.

Kapacita pro střídavý krátkodobý výkon je funkční způsobilost pro pohybový výkon v opakovaných krátkodobých (5 – 10 sekund) intervalech činnosti maximální intenzity přerušovaných krátkými intervaly tělesného klidu nebo nižší intenzity. (8, 9, 16)

Kapacita pro střídavý dlouhodobý výkon vyjadřuje schopnost vykonávat krátkodobé intervaly činnosti subjektivně maximální intenzity v průběhu déletrvajícího pohybového zatížení. (15)

3.1.4.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.

Cílem psychologické přípravy je zvýšení účinnosti ostatních složek sportovního tréninku a stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti na základě psychologických poznatků.

Důležitým prvkem psychologické přípravy je **osobnost sportovce**. Jedná se o jednotu duševních vlastností, psychických procesů a stavů, které jsou relativně stále a typickým způsobem se projeují v každé sportovní činnosti. (3)

Roli zde hraje:

- **zaměření osobnosti** – u sportovců větší míra extroverze, tendence být dobře hodnocen
- **vlastnoti charakteru** – vyjadřuje propojení motivačních vlastností osobnosti z hlediska přístupu člověka k sobě samému, k jiným lidem, ke společnosti i ke sportovní činnosti (pevnost charakteru, sebedůvěra, píle, cílevědomost, odvaha, rozhodnost, sebekontrola, samostatnost, nezávislost)
- **temperament** – vystihuje dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivností, silou, tempem psychických procesů, určuje hloubku a trvání emociálních akcí
- **sociální role osobnosti** – sebeprosazování, v některých případech zvýšená agresivita

Psychologická příprava zahrnuje několik úkolů:

- modelový trénink
- regulace aktuálních psychických stavů
- regulace motivační struktury
- regulace meziosobních vztahů

Modelový trénink je jedním z úkolů psychologické přípravy. Jedná se o proces postupného přizpůsobení se podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor, zařazováním "modelů" soutěžních situací do tréninku. Ve fotbale používáme modelové utkání, které navodí atmosféru soutěžního ukání.

Důležitým úkolem psychologické přípravy je **regulace aktuálních psychických stavů** – předsoutěžní stavy, soutěžní stavy, posoutěžní stavy. Před začátkem utkání je důležité uvědomění si účasti – tzv. předzápasové stavy. Soutěžní stavy provázejí jedince bezprostředně před zahajením zápasu, někdy tyto stavy přetrvávají až do zahájení a po celou dobu zápasu.
Posoutěžní stavy jedince závisí na výsledku v zápase, na subjektivním hodnocení průběhu a výsledku zápasu.

Dalším úkolem je **regulace motivační struktury**. Regulace motivační struktury zahrnuje komplex sportovních motivací sportovce, který hraje ve sportovním tréninku důležitou roli. Motivace je podněcující příčina chování, proměnlivá v kvalitě a čase. Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, nebo naopak utlumuje a brzdí. Je základem pro seberealizační a výkonovou tendenci člověka. Ve fotbale je motivace jedním z hlavním příčin úspěchu. Správně a dostatečně motivovaní hráči podávají v tréninku i zápase lepší výkon. (8, 19)

Mezi úkoly psychologické přípravy patří také **regulace meziosobních vztahů**.
Důležité jsou vztahy mezi jednotlivými členy *ve sportovní skupině*. Fotbal je kolektivní hra a proto spolu musí hráči spolupracovat a komunikovat nejen na hrací ploše, ale i mimo ni – vztah spolupráce. Mezi hráči také panuje konkurence. Na stejný post v sestavě mužstva připadá více hráčů, ale hrát může pouze nejlepší z nich – vztah konkurence.

Dalším meziosobním vztahem je vztah *sportovce s trenérem*. Tento vztah je založen na oboustranném respektu. Trenér je hlavní osobností při vedení (tréninku, zápasu) fotbalového mužstva a plní několik rolí.

Role trenéra:

- role informátora – trenér informuje hráče, sděluje, vysvětluje, popisuje
- role stratéga – vede své mužstvo v utkání a doporučuje a realizuje taktické varianty hry
- role instrukční – vede trénink svého mužstva a podává při něm informace k probíhajícím procesům učení a cvičením
- role důvěrníka – trenér pomáhá řešit osobní problémy sportovců, radí sportovcům
- role ukazňovatele – trenér vyžaduje poslušnost, kázeň, disciplínu
- role referenta – trenér převádí řešení problémů na vedení klubu nebo na jiné osoby
- role vychovatele – trenér mimo sportovního výkonu věnuje svou pozornost také výchovnému působení (8)

3.2 Rozdělení věkových kategorií ve fotbale

Při vedení tréninkové jednotky i ve vztazích k hráčům mimo tréninkovou jednotku musí trenéři respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců dané vývojovými zákonitostmi. Tato specifika se odrážejí jak ve sféře psychiky, tak v oblasti tělesného rozvoje (pohybové soustavy – kostra a svalstvo, funkční možnosti vyvíjejícího se organizmu) a trenér musí volit vzhledem k těmto věkovým zvláštnostem odpovídající formy, metody a prostředky. Nerespektování těchto specifik může vést až k poškození organizmu, především mladých hráčů. (3, 10)

Podle věku rozlišujeme tyto kategorie:

- **mladší žáci**
- **starší žáci**
- **dorost**
- **dospělí**

3.2.1 Mladší žáci (10 – 12 let)

Tuto etapu lze označit jako předpubertální. Značného stupně rozvoje dosahuje pohybová koordinace, reakční doba je téměř stejná jako u dospělých. Za významné je toto období považováno také v otázce rozvoje rychlostních schopností. Do 11. roku může dojít k značnému nárůstu svalové síly, kdy je preferován rozvoj dynamických a explozivních silových schopností.

Okolo 12. roku začíná u chlapců puberta, která ovlivňuje oblast psychiky a dochází k postupné diferenciaci zájmů. Období puberty je charakteristické úsilím po samostatnosti, zvýšenou iniciativou, žáci se cítí být dospělí a očekávají, že se tak s nimi bude jednat. Záporné hodnocení pak může vést k nedůvěře a sebepodceňování nebo naopak přehnaná pochvala k sebedůvěře zvýšené. (7,16)

Složky sportovního tréninku v přípravě mladších žáků:

- **Kondiční příprava**

Základem kondiční přápravy mladších žáků je všeobecná a všestranná příprava. Trénink by měl být pestrý, v různých prostředích (hřiště, tělocvična, les aj.). Měl by vycházet z dětské přirozenosti, měl by být různorodý, cvičení by se neměla opakovat a měl by probíhat v radostné a veselé atmosféře.

Trénink by měl využívat herní princip, děti by z něj měli mít příjemný pocit a po skončení se již těšit na další.

Dalším významným znakem přípravy v nejmladších kategoriích je jiná stavba ročního tréninkového cyklu. U těchto věkových kategorií není tak patrné předzávodní období, tak jako u starších věkových kategorií.

- **Technická příprava**

Technická příprava je u mladších žáků nejdůležitější složkou sportovního výkonu spolu s rozvojem rychlostních a obratnostních schopností. V tomto období jsou optimální předpoklady pro motorické učení, a proto je důležité se zaměřit na osvojování základních technických dovedností. Technická příprava by měla dominovat v tréninku mladších žáků, neboť nedostatečné zvládnutí základních technických dovedností by

v budoucnu mohlo bránit dalšímu rozvoji hráče a dosažení jeho maximální výkonnosti.

Při nácviku techniky se nejprve zaměřujeme na kvalitu provedení daného úkolu a teprve po zvládnutí správného provedení můžeme zvýšit počet opakování požadovaného úkolu.

- **Taktická příprava**

Taktická příprva hraje u mladších žáků zanedbatelnou a minimální roli. Je to dáno tím, že děti mají již dobrou motorickou učivost, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové procesy.

Proto se v tomto věku příprava zaměřuje spíše na technickou složku sportovního výkonu a naopak ve starších věkových kategoriích, kdy se již hráči hůře učí pohybovým dovednostem, se zaměřuje spíše na přípravu taktickou.

Přesto musí žáci ovládat několik taktických znalostí, jako jsou například základní pravidla fotbalu a jejich dodržování, správné chování na hřišti v obecných situacích (nepřihrávat před vlastní branku aj.).

Při nácviku je důležité správné vysvětlení, popsání a předvedení, při teoretické přípravě dbáme na délku přípravy a na to, zdali žáci všemu dostatečně a správně rozumí. Proto je důležité vybírat vhodná slova, kterým žáci rozumí, případně předem vysvětlit význam neznámých nebo cizích slov.

- **Psychologická příprava**

Psychologická příprava se u žáků promítá především v sebedůvěře a víře v sebe samého. U hráče může nastat stav, kdy má hráč nízké sebevědomí a již předem věří v porážku (dneska zase prohrajeme) nebo naopak stav, kdy má hráč velké sebevědomí (těmhle dáme desítku a jedeme domů).

Velkou roli psychologické přípravy u žáků hraje motivace. Hráče se snažíme motivovat k lepším výkonům, aby se stále chtěli zlepšovat a zdokonalovat. V optimálním případě chtějí žáci sami trénovat, nebo si při tréninku přidávat. (7, 8, 13)

3.2.2 Starší žáci (12 – 15 let)

Toto období je charakterizováno jako přechod od dětství k dospělosti. V organizmu dítěte probíhají velké biologické změny, které se odrážejí i ve vývoji dětské psychiky. Toto období spadá do věkové skupiny od 12 do 15 let.

Věkové období od 12 do 15 let charakterizuje zejména rychlý až prudký růst končetin a vývoj svalstva. Proto narůstá význam správné výživy, která odpovídá jak růstovým změnám, tak požadavkům zatěžování. Zhoršená pohybová koordinace a psychická nevyrovnanost je projevem nerovnoměrností vývojových změn.

Jakmile odezní pubertální změny, zřetelně se začne zlepšovat nervosvalová koordinace, zdokonaluje se diferenciace svalového úsilí a začínají se zpřesňovat pohyby. Tento začínající rozvoj svalstva se tak stává dobrým předpokladem pro další rozvoj silových schopností. Okolo 14. a 15. roku se zvyšuje rychlost pohybů, která poté zpomaluje, zlepšuje se ohebnost a také kloubní pohyblivost.

Celé toto období je charakteristické nerovnoměrným vývojem, výraznými tělesnými, funkčními i psychickými změnami, které se odrážejí ve strukturálních změnách osobnosti, v jejich rozumovém, mravním i sociálním vývoji. Radikálně se mění přístupy k autoritě, která již není pasivně přijímána, ale je kriticky vyhledávána. Dochází k přehodnocování a kolísání postojů a zájmů o pohybové aktivity, včetně fotbalu. (7)

Složky sportovního tréninku v přípravě starších žáků:

- **Kondiční příprava**

Kondiční příprava starších žáků se v mnohém stále podobá přípravě žáků mladších. Hlavním úkolem této složky sportovního tréninku je vytvoření dostatečného pohybového fondu, který bude základem pro speciální dovednosti. Důležitá je opět všestrannost zaměření přípravy.

U koordinačních schopností dochází v tomto období k poklesu výkonnosti. Silně bývají postiženy schopnosti diferenciační a rytmické, dále pak schopnosti rovnováhové a prostorově-opického vnímání. Rychlým růstem kostí se zhoršuje také kloubní pohyblivost a svalová elasticita.

Silové schopnosti a jejich rozvoj závisí na růstu těla (hmotnost, výška) a na tělesných cvičeních podněcujících biologické faktory, které podmiňují jejich rozvoj. Rozvoj jednotlivých svalových skupin je nerovnoměrný. Zpočátku tohoto období se rozvoj síly zpomaluje. Důvodem je také to, že růst kostí do délky je rychlejší než růst svalstva. Vhodnější proporce mezi objemem a délkou svalů nastávají až v pubertě.

Rychlostní schopnosti se nejoptimálněji rozvíjejí ve věkovém období od 7 do 14 let. V pubescenci však dochází k jejich zpomalení. Pro rozvoj rychlostních schopností obecně platí, že jejich rozvoj probíhá v těsné souvislosti s rozvojem svalové síly. Pro učení se novým dovednostem vytváří příznivé podmínky rozvoj rychlostních schopností ve spojitosti s prostorovou orientací. Rychlost pohybové reakce je výrazně geneticky podmíněna a její zlepšování probíhá až do 15 let, kdy se téměř rovná úrovni dospělých.

Záměrný rozvoj vytrvalostních schopností závisí na funkčních možnostech každého jedince a jeho schopnosti mobilizovat volní úsilí. V období puberty jsou u organizmu vytvářeny vhodné podmínky pro zvýšení hodnot maximální spotřeby kyslíku a proto se doporučuje v tomto období rozvíjet vytrvalost aerobního typu.

- **Technická příprava**

Technická příprava starších žáků je stále důležitou složkou sportovní přípravy. Avšak je nutné v tomto věku počítat se zhoršenou schopností učení mladých fotbalistů.

K zvládnutí základních prvků techniky se připojuje osvojování složitějších technických dovedností. Předpokladem pro zvládnutí složitějších technických dovedností je správné zvládnutí základů techniky v mladších žácích a tyto dvě období tak na sebe bezprostředně navazují.

Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí techniky, je v tom, že může v pozdějších letech limitovat sportovce v dosažení jeho maximální výkonnosti. (4)
U starších žáků je v dnešní době taktická stránka již důležitou sloužkou. Žáci jsou již schopni řešit složitější myšlenkové procesy. Při zvládnutí základních taktických znalostí se pak hráči snaží naučit složitější taktické znalosti, které již vyžadují náročnější myšlení při jejich řešení.

Jedná se například o týmovou taktiku (herní systémy), základy taktiky jednotlivce (herní úkoly jednotlivých postů v sestavě) nebo o skupinovou taktiku.

Jde zpravidla o to, aby se již mladí hráči naučili taktické znalosti, které jim mohou v pozdějších letech usnadnit přechod do vyšších věkových kategorií (mužstvo dorostu, mužstvo dospělých).

Základem správného nácviku je opět správné a důkladné vysvětlení doprovázené předvedením dané činnosti. Příprava nesmí být příliš dlouhá, žáci musí chápat, co jim trenér vysvětluje a také je dobré, pokud děti po skončení vysvětlování dokážou sami říci, jak by se měli v daných situacích chovat.

- **Psychologická příprava**

Psychologická příprava starších žáků spočívá převážně v motivovanosti hráčů. V tomto období je velmi důležité hráče správně motivovat a usměrnit jejich temperament. Hráči by měli chtít pracovat sami na sobě a zlepšovat se.
Důležitá je role trenéra, jako autority. Trenér by měl hráče přiměřeně chválit a naopak kritizovat, aby nedocházelo k přílišné sebedůvěře, nebo k podceňování hráčů. (7, 8, 10, 13)

3.2.3 Dorost (15 – 18 let)

Dorostenecké období spadá do období adolescence. To je označováno za období počínající dospělosti. Již na konci periody je jedinec plně vyvinut jak fyzicky, tak i mentálně. V tomto období se mnoho sportovců připravuje na špičkové výkony, nebo jich již dosahují.

Ke sportovní výkonnosti je potřeba zkušeností v oblasti techniky, taktiky nebo rozložení sil, které však většinou sportovcům v tomto věku chybí.

Po stránce anatomicko-fyziologické je vývoj jedince zrhruba v 18 letech ukončen. Rychle se rozvíjející svalový aparát společně se zesílenými kostmi a plným funkčním rozvojem oběhového a dýchacího systému dovoluje již značně intenzivní zatížení. Dochází také k celkovému a úplnému rozvoji pohybových schopností a také pohybových koordinací, vzrůstá pracovní výkonnost a vytrvalost.

Motorický projev je charakterizován ve srovnání s předchozím projevem obvykle lepšími výsledky při plnění pohybových úkolů. Pohyby jsou přesnější, plynulejší,

rytmičtější, ekonomičtější, estetičtější, s relativně vysokou výkonností, pohybová lateralita je vyhraněná.

Individualizace je typickým znakem tohoto období, kdy se od sebe jedinci odlišují vyrovnaností jednotlivých pohybových schopností, množstvím a stupněm osvojování pohybových dovedností, specifickým stylem provedení pohybů, volbou pohybových aktivit nebo také způsobem řešení různých pohybových úkolů.

Z hlediska sociálního a emocionálního vývoje se jedinec osamostatňuje od všech autorit (rodiče, trenér) a snaží se k nim najít nový vztah, což mu významně přidává na sebevědomí a jistotě. (7, 8)

Složky sportovního výkonu v přípravě dorostu:

- **Kondiční příprava**

Kondiční příprava dorostu se téměř rovná přípravě mužstva dospělých. V tomto věku je téměř úplně fyzicky vyzrálé.

Silové schopnosti se do 18 let rozvíjí celkem rychle a navazují tak na předchozí období. Po 18. roku se rozvoj začíná zpomalovat.

Předpoklady rozvoje vytravalosti jsou silně podmíněny geneticky. Vytrvalostní schopnosti nejvíce přirůstají po 17 letech. V 16 až 17 letech má začít rozvoj vytrvalostních schopností anaerobního charakteru, založený na aerobním základě. Rozvoj vytrvalostních schopností vytváří optimální podmínky pro výchovu a upevňování volních vlastností jedince. (10)

Rychlostní schopnosti v tomto období se především rozvíjí ve spojitosti se zdokonalováním schopností silových, koordinačních a také vytrvalostních. V dorosteneckém období všechny druhy rychlosti dosahují již téměř vrcholu svého rozvoje.

U obratnostních schopností s vyšším nárokem na koordinaci je jejich rozvoj podmíněn adekvátními podněty jako je zájem, motivace, specializace, zkušenosti a úrovní ostatních schopností jako je rychlost, síla, kloubní pohyblivost, svalová elasticita atd. (7, 10)

- **Technická příprava**

Technická příprava je v tomto věku velmi důležitá. Navazuje na předchozí období a hlavním cílem je další rozvoj techniky v souladu s rozvojem síly a rychlosti. Fyzicky je jedinec již plně vyzrálý a tak je nutné nacvičovat již osvojené technické dovednosti v rychlosti.

Důležité je také stále opakování a stabilizování již naučeného. V dorostu je technickou stránku možno dále rozvíjet pouze za předpokladu, že jedinec si osvojil všechny základní technické dovednosti v předchozích věkových kategoriích.

- **Taktická příprava**

Taktická příprava v tomto období zaujímá velmi důležité místo a měla by být nedílnou součástí každého tréninku. Na konci období jsou hráči plně psychicky a myšlenkově vyzrálí, což umožnuje rychlejší a efektivnější rozhodování v nejrůznějších herních situacích na hřišti. Je však nutné tyto situace stále nacvičovat a zvyšovat jejich složitost a rozmanitost. To vede k rychlému a především správnému rozhodování v herních situacích.

- **Psychologická příprava**

Psychologická příprava hraje roli v každé věkové kategorii. S přibývajícím věkem jsou z psychologického hlediska hráči téměř vyspělí a dokáží bez sebemenších problémů zvládat stresové situace na hřišti, uvnitř mužstva, nebo problémy související s přechodem do jiných výkonostních či věkových kategorií.

3.2.4 Dospělí (18 a více let)

Tato věková kategorie je obdobím tělesného dozrání, proporce těla dostávají definitivní podobu, vnitřní orgány plní na nejvyšší úrvni své funkce. Je to období vrcholu tělesné výkonnosti a dosahování těch nejlepších výkonů.

V období okolo 20 let dochází ke stadiu kulminace motorických schopností. Kondiční schopnosti jsou na vrcholu vývoje. Je to věk plné fyzické síly a psychické energie. (7, 8)

Složky sportovního tréninku v kategorii dospělých:

Slrožky sportovního tréninku v této věkové kategorii jsou shodné s dorosteneckou věkovou kategorií.

Hlavní roli hraje především další rozvoj technické a taktické přípravy v souvislosti s rychlostí a sílou. Neustále zvyšující se nároky vyžadují stále rychlejší a přesnější řešení herních situací, cehož lze dosáhnout pouze častým tréninkem právě těchto dvou složek. Se zvyšujicí se rychlostí a sílou je nuté se úměrně zlepšovat také po technické a taktické stránce. V tomto období by hráči měli dosahovat nejvyšších výkonů. Je však nutné skloubit dohromady především technickou stránku s rychlostními schopnostmi hráčů a také správným a rychlým řešením herní situace. Proto by měla být taktická a technická složka hlavní náplní tréninkové jednotky.

Nutno však podotknout, že právě rozvoj technické i taktické stránky je individuální záležitostí a je proto možné spatřit mezi hráči někdy i velké rozdíly.

Nácvik kondiční přípravy je v tomto období omezen převážně na rychlost a sílu. Vytrvalostní schopnosti se nacvičují v přípravných obdobích tréninkového cyklu (letní období, zimní období).

4. Praktická část

4.1 Formulace hypotéz

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že z více než 50 % bude v tréninku dospělých převládat technická a taktická složka sportovního tréninku.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že v žákovských kategoriích se trénink více zaměřuje na rozvoj pohybových schopností než v kategorii dorostu a dospělých.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že u hráčů žákovských kategorií a dorostu bude dominovat přímá motivace hráčů k tréninku a zápasu.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že v mladších a starších žácích bude převládat autoritativní přístup trenéra k hráčům.

4.2 Výzkumné metody a postup práce

4.2.1 Výzkumné metody

- Konzultace s odborníky (s trenéry)
- Dotazník (pro trenéry, pro hráče)

4.2.2 Postup práce

1. Nastudování tréninkových specifik sportovního tréninku jednotlivých věkových kategorií z odborné literatury
2. Konzultace problému s odborníky (s trenéry každé věkvé kategorie)
3. Stanovení hypotézy
4. Dotazování
5. Sepsání práce

4.3 Výsledky dotazníků

4.3.1 Výsledky dotazníku pro trenéry

1. Jakou věkovou kategorii ve fotbale trénujete?

Na dotazník odpovědělo celkem 15 trenérů, z toho 3 trénují kategorii mladších žáků, 3 kategorii starších žáků, 4 jsou trenéry dorostu a 5 trénuje mužstvo dospělých.

	Počet odpovědí	**Počet v %**
Mladší žáci	3	20
Starší žáci	3	20
Dorost	4	27
Dospělý	5	33

2. Vlastnítě nějakou trenérskou licenci?

Všech 15 dotazovaných trenérů, vlastní nějakou trenérskou licenci. Trenérskou licenci „C" má 6 trenérů, licenci UEFA „B" vlastní trenérů 5, 3 trenéři jsou majiteli licence UEFA „A" a 1 trénuje na základě ukončeného magisterského studia na FTVS se zaměřením na fotbal.

	Mladší žáci	**Starší žáci**	**Dorost**	**Dospělý**	**Celkem**
Trenérská licence C	3	2	0	1	6 (47 %)
Licence UEFA B	0	1	2	2	5 (33 %)
Licence UEFA A	0	0	1	2	3 (20 %)
Absolvent magisterského oboru (specializace na fotbal)	0	0	1	0	1 (7 %)

3. Jak dlouho již působíte jako trenér?

Z dotazovaných trenérů pouze 2 trénují méně než 3 roky, 5 trenérů pak trénuje v rozmezí 3 – 5 let. V rozmezí 6 – 10 let trénuje nejvíce trenéru a to 6. Dva trénují déle než 10 let.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Méně než 3 roky	2	0	0	0	2 (13 %)
3 – 5 let	1	3	1	1	5 (33 %)
6 – 10 let	0	0	2	3	6 (41 %)
Více než 10	0	0	1	1	2 (13 %)

4. Trénoval jste také hráče jiné věkové kategorie než v současnosti?

Jednu jinou věkovou kategorii trénovalo 5 trenérů, dvě jiné kategorie trénovali 4 trenéři, 3 trenéři trénovali ve své trenérské kariéře 3 jiné věkové kategorie, 1 trénoval více než 3 jiné věkové kategorie a 2 trenéři jinou věkovou kategorii nikdy netrénovali.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Žádnou jinou kategorii	2	0	0	0	2 (13 %)
1 jinou kategorii	1	3	1	0	5 (33 %)
2 jiné kategorie	0	0	1	3	4 (27 %)
3 jiné kategorie	0	0	2	1	3 (20 %)
Více než 3 jiné kategorie	0	0	0	1	1 (7 %)

5. Byl nebo jste také aktivním hráčem fotbalu?

Většina trenérů za sebou má hráčskou kariéru, konkrétně 10 trenérů, pouze 1 trenér nikdy aktivně fotbal nehrál a 4 z dotazovaných trenérů stále jsou aktivními hráči.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Ano	0	2	4	4	10 (67 %)
Ne	1	0	0	0	1 (7 %)
Stále hraji	2	1	0	1	4 (27 %)

6. Kolik času věnujete přípravě tréninkové jednotky?

Pouze jediný trenér věnuje své přípravě na tréninkové jednotky 0 – 0,5 hodiny, 6 trenérů tráví příprvou tréninkových jednotek 0,5 – 1 hodinu a 8 trenérům trvá příprava více než 1 hodinu.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
0 – 0,5 hod.	0	0	1	0	1 (7 %)
0,5 – 1 hod.	2	1	1	2	6 (40 %)
Více než 1 hod.	1	2	2	3	8 (53 %)

7. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě tréninkové jednotky?

Všech 15 trenérů se inspiruje k tvorbě tréninkových jednotek z vlastních zkušeností, 13 trenérů používá odbornou literaturu, 14 trenérů používá internet. Pouze 4 trenéři se inspirují z nějakého videozáznamu a 10 trenérů se nechává inspirovat od svých trenérských kolegů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Odborná literatura	3	2	4	4	13 (87 %)
Internet	3	3	3	5	14 (93 %)
Vlastní zkušenosti	3	3	4	5	15 (100 %)
Videozáznam	0	0	1	3	4 (27 %)
Inspirace od jiných trenérů	3	2	3	2	10 (67 %)

8. Kolikrát týdně trénujete?

Pouze jeden trenér se svým mužstvem trénuje 1 x týdnu, 8 trenérů trénuje své mužstvo 2 x týdně a 4 trenéři mají se svým mužstvem trénink 3 x v týdnu. Více než 3 x týdně trénují své svěřence pouze 2 trenéři.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
1 x týdně	0	0	0	1	1 (7 %)
2 x týdně	3	2	2	1	8 (53 %)
3 x týdně	0	1	1	2	4 (27 %)
Více než 3 x týdně	0	0	1	1	2 (13 %)

9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka?

Tréninková jednotka zabere sedmi trenérům 1,5 hodiny, také sedmi trenérům zabere 2 hodiny a jeden trenér trénuje se svými svěřenci méně než 1,5 hodiny. Více než dvě hodiny netrvá tréninková jednotka žádného z trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Méně než 1,5 hodiny	1	0	0	0	1 (7 %)
1, 5 hodiny	2	3	1	1	7 (46,5 %)
2 hodiny	0	0	3	4	7 (46,5 %)
Více než 2 hodiny	0	0	0	0	0 (0 %)

10. Účastníte se aktivně tréninkové jednotky?

Aktivně se každé tréninkové jednotky účastní 9 trenérů, tréninkových jednotek svého mužstva se neúčastní 2 trenéři a jen někdy se aktivně tréninku účastní 4 trenéři.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Ano	3	2	2	2	9 (60 %)
Ne	0	0	1	1	2 (13 %)
Jen někdy	0	1	1	2	4 (27 %)

11. Co je hlavním cílem vašeho tréninku?

Hlavním cílem 10 trenérů je úspěch v soutěži, kterou jeho mužstvo hraje, 8 trenérů se více zaměruje na mobilizaci sochopností a rozvoj nových dovedností svých svěřenců. Sportovní vyžití hráčů je hlavním cílem 8 trenérů. Především dobře se umístit si klade za cíl 9 trenérů a naučit hráče hrát fotbal je hlavním cílem 6 trenérů.

	Mladší žáci	**Starší žáci**	**Dorost**	**Dospělý**	**Celkem**
Úspěch v soutěži	0	1	4	5	10 (67 %)
Rozvoj schopností a dovedností	3	3	2	0	8 (53 %)
Sportovní vyžití hráčů	3	3	2	0	8 (53 %)
Dobré umístění v tabulce	1	1	3	4	9 (60 %)
Naučit hráče hrát fotbal	3	3	0	0	6 (40 %)

12. Co je náplní úvodní části vaší trénikové jednotky?

V úvodní části tréninkové jednotky 5 trenérů své hráče motivuje k tréninku, 12 trenérů s hráči zhotnotí odehraný zápas, 6 trenérů své hráče v úvodu tréninku seznámí s jeho obsahem, 10 trenérů nejprve své hráče zahřeje, 8 trenérů zařadí na úvod také pohybovou hru, jen 2 trenéři začínají trénink dynamickou činností a všech 15 trenérů se se svými svěřenci v úvodní části protáhne.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Motivace	3	2	1	2	5 (33 %)
Hodnocení utkání	3	3	2	4	12 (80 %)
Seznámení s obsahem	2	3	1	0	6 (40 %)
Zahřátí	1	2	4	3	10 (67 %)
Pohybová hra	3	2	2	1	8 (53 %)
Dynamická činnost	0	0	2	3	2 (13 %)
Protažení	3	3	4	5	15 (100 %)

13. Jaký přístup uplatňujete k hráčům z hlediska vztahu trenér - sportovec?

Z celkového počtu 15 dotazovaných trenérů jich 6 uplatňuje ve vztahu s hráčem autoritativní přístup, zbylých 9 využívá přístup sociální.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Autoritativní	3	2	1	0	6 (40 %)
Sociální	0	1	3	5	9 (60 %)

14. Co je náplní hlavní části vaší tréninkové jednotky?

Náplní hlavní části tréninku u 12 trenérů je nacvičování techniky, 10 trenérů se v hlavní části věnuje také nacvičování taktiky. Kondiční cvičení do hlavní části tréninkové jednotky zařazuje 11 dotazovaných trenérů a psychologickou přípravu trenérů 6.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Nácvik techniky	2	2	3	5	12 (80 %)
Nácvik taktiky	0	1	4	5	10 (67 %)
Kondiční příprava	3	3	2	3	11 (73 %)
Psychlogická příprava	2	3	1	0	6 (40 %)

15. Co je náplní závěrečné části vaší tréninkové jednotky?

Do závěrečné části tréninkové jednotky 6 trenérů zařazuje uvolňovací cvičení, všichni dotazovaní trenéři (15) nechají své svěřence po tréninku vyklusat. Protažení do závěrečné části tréninku zařazuje 13 trenérů a 5 trenérů v této části zhodnotí průběh tréninku.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Uvolňovací cvičení	0	1	2	3	6 (40 %)
Vyklusání	3	3	4	5	15 (100 %)
Protažení	2	3	4	4	13 (87 %)
Zhodnocení tréninku	0	1	2	2	5 (33 %)

16. Zařazujete do některé z tréninkových jednotek také hodnocení zápasů?

Zápas bezprostředně po jeho skončení hodnotí 3 trenéři, na jednom z tréninků během týdne hodnotí svůj odehraný zápas 8 trenérů a 4 trenéři hodnotí zápas se svými hráči na prvním tréninku v týdnu.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Ano, zápas hodnotíme na prvním tréninku v týdnu	1	0	1	2	4 (27 %)
Ano, na jednom z tréninků během týdne	1	3	2	2	8 (53 %)
Zápas hodnotíme po jeho skončení, ne na tréninku	1	0	1	1	3 (20 %)

17. Jakým způsobem a v jaké míře nacvičujete technickou stránku svého mužstva?

Technickou stránku svých svěřenců 1 x týdně procvičuje 1 trenér, 2 trenéři 2 x týdně, 3 x týdně žádný trenér a při každém tréninku nacvičuje technickou stránku 12 trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Jednou týdně	0	0	0	1	1 (7 %)
Dvakrát týdně	1	1	0	0	2 (13 %)
Třikrát týdně	0	0	0	0	0 (0 %)
Při každém tréninku	2	2	4	4	12 (80 %)

Technickou stránku 10 trenérů nacvičuje teoreticky i prakticky, 5 trenérů pouze prakticky a pouze teoreticky trenér žádný.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Teoreticky	0	0	0	0	0 (0 %)
Prakticky	0	1	2	2	5 (33 %)
Teoreticky i prakticky	3	2	2	3	10 (67 %)

18. Jakým způsobem a v jaké míře připravujete své mužstvo po taktické stránce?

Jednou týdně se na tréninku věnuje taktické přípravě 5 trenérů, dvakrát v týdnu 3 trenéři, třikrát týdně trenéři 2 a při každém tréninku má na programu taktickou přípravu 5 trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Jednou týdně	3	2	0	0	5 (33 %)
Dvakrát týdně	0	1	1	1	3 (21 %)
Třikrát týdně	0	0	1	1	2 (13 %)
Při každém tréninku	0	0	2	3	5 (33 %)

Jen teoreticky připravuje své mužstvo po taktické stránce 1 trenér, 4 trenéři připravují hráče jen prakticky a 10 trenérů aplikuje oba způsoby.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Teoreticky	1	0	0	0	1 (7 %)
Prakticky	1	1	1	1	4 (26 %)
Teoreticky i prakticky	1	2	3	4	10 (67 %)

19. Jakým způsobem a v jaké míře realizujete psychologickou přípravu hráčů?

Psychologickou přípravu nacvičuje pouze 1 trenér se svým mužstvem jednou týdně á shodně 1 trenér dvakrát v týdnu, 2 trenéři třikrát týdně a při každém tréninku procvičuje se svými hráči psychologickou složku přípravy 11 trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Jednou týdně	0	0	0	1	1 (7 %)
Dvakrát týdně	0	0	1	0	1 (7 %)
Třikrát týdně	0	0	1	1	2 (13 %)
Při každém tréninku	3	3	2	3	11 (73 %)

Teoreticky při tréninku připravují své svěřence 4 trenéři, 3 trenéři pracují na psychologické složce svých hráčů jen prakticky a celkem 8 trenérů využívá jak teorii, tak praktickou přípravu.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Teoreticky	1	0	1	2	4 (27 %)
Prakticky	1	1	1	0	3 (20 %)
Teoreticky i prakticky	1	2	2	3	8 (53 %)

20. V jakém poměru jsou ve vašem tréninku zastoupeny složky sportovního tréninku?

Taktická příprava převažuje v mužstvech 9 trenérů, 8 trenérů zařazuje do tréninku převážně technickou přípravu, kondiční příprava převažuje u 9 trenérů a psychologická příprava převažuje v tréninku u 6 trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Převažuje technická příprava	1	0	4	3	8 (53 %)
Převažuje taktická příprava	0	0	4	5	9 (59 %)
Převažuje Kondiční příprava	3	2	2	2	9 (59 %)
Převažuje psychologická příprava	2	2	1	1	6 (40 %)

21. Jaký mají hráči přístup k tréninku?

Při tréninku jsou zodpovědní a snaží se plnit správně cvičení hráči deseti trenérů, hráči tří trenérů se snaží pouze u tréninkových cvičení, které je baví a mají je v oblibě. Snahu pouze u části svých hráčů vidí 2 dotazovaní trenéři.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Snaží se	2	1	2	5	10 (67 %)
Nesnaží se	0	0	0	0	0 (0 %)
Snaží se pouze někteří hráči	0	1	1	0	2 (13 %)
Snaží se pouze u cvičení které je baví	1	1	1	0	3 (20 %)

22. Jaká je míra zaujetí a soustředěnosti hráčů při tréninkové jednotce?

Míra zaujetí a soustředěnost je u hráčů 5 trenérů vysoká, u hráčů 4 trenérů je střední a u hráčů 1 trenéra je nízká. U hráčů 5 trenérů se míra zaujetí a soustředěnost mění v závislosti na vykonávaném cvičení.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Vysoká	0	1	1	3	5 (33 %)
Střední	2	1	0	1	4 (27 %)
Nízká	1	0	0	0	1 (7 %)
Míra zaujetí se mění podle cvičení	0	1	3	1	5 (33 %)

23. Jakým způsobem se snažíte své hráče motivovat k tréninku a zápasu?

Všichni trenéři nějakým způsobem motivují své hráče k lepším výkonům. Celkem 9 trenérů motivuje své hráče způsobem spadajícím do přímé motivace, 6 trenérů pak způsobem patřícím do motivace nepřímé.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Přímá motivace	3	3	2	1	9 (60 %)
Nepřímá motivace	0	0	2	4	6 (40 %)

24. Jaké jsou vztahy mezi hráči ve vašem mužstvu?

V mužstvu 12 trenérů převažují přátelské vztahy. Pouze nepřátelské vztahy nezaznamenal ve svém mužsvu žádný z trenérů a 3 z trenérů odpověděli, že v mužstvu jsou někteří hráči, kteří spolu nekomunikují nebo mezi nimi vládnou nepřátelské vztahy.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Převažují přátelské vztahy	3	1	3	5	12 (20 %)
Převažují nepřátelské vztahy	0	0	0	0	0
Jen někteří hráči se spolu nebaví	0	2	1	0	3 (80 %)

25. Jaké základní trenérské role zastupujete ve vztahu k hráčům?

Roli stratéga vedoucího své mužstvo v zápasech uplatňuje všech 15 dotazovaných trenérů. Roli instrukční zastupuje 14 trenérů, roli informátora 10 trenérů a roli důvěrníka jen 4 trenéři, roli vychovatele pak 6 trenérů, roli motivátora a roli ukazňovatele zastupuje shodně 8 trenérů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Role stratéga	3	3	4	5	15 (100 %)
Role instrukční	3	3	4	4	14 (93 %)
Role informátora	2	2	1	5	10 (67 %)
Role důvěrníka	0	1	1	2	4 (27 %)
Role vychovatele	3	2	1	0	6 (39 %)
Role motivátora	0	2	3	3	8 (53 %)
Role ukazňovatele	3	3	2	0	8 (53 %)

26. Jaký přístup uplatňujete k hráčům z hlediska tréninku a v jakém poměru?

Komplexní přístup k hráčům uplatňují všichni dotazovaní trenéři, 13 trenérů přistupuje k hráčům také skupinově a individuálně s hráči pracují pouze 4 trenéři.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Komplexně	3	3	4	5	15 (100 %)
Skupinově	2	3	4	4	13 (87 %)
Individuálně	2	2	0	0	4 (27 %)

Komplexní přístup k hráčům převažuje u 10 trenérů, jen 5 trenérů upřednostňuje skupinový přístup a žádný z trenérů nepřistupuje k hráčům spíše individuálně.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Převažuje komplexní	1	1	3	3	8 (53 %)
Převažuje skupinový	2	2	1	2	7 (47 %)
Převažuje individuální	0	0	0	0	0 (0 %)

4.3.2 Výsledky dotazníku pro hráče

1. Do jaké hráčské kategorie patříte?

Na dotazník odpovědělo celkem 41 hráčů různých věkových kategorií. Z žákovských kategorií odpovědělo 10 mladších žáků a 9 starších žáků. Dále pak 10 hráčů spadajících do kategorie dorostu a nejvíce 12 hráčů z kategorie dospělých.

	Celkem	Celkem v %
Mladší žáci	10	24
Starší žáci	9	22
Dorost	10	24
Dospělí	12	30

2. Na jakém postu v sestavě vašeho mužstva nastupujete?

Z dotazovaných 41 hráčů jich 8 nastupuje na postu brankáře, 9 hráčů zastavuje protiútoky soupeře v obranné řadě. Záložní řadu zastupují odpovědi 14 hráčů, 10 hráčů nastupuje v útoku.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Brankář	1	2	2	3	8 (20 %)
Obránce	2	1	4	2	9 (22 %)
Záložník	4	3	2	5	14 (34 %)
Útočník	3	3	2	2	10 (24 %)

3. V kolika klubech ste již ve své hráčské kariéře hrál?

Celkem 19 hráčů ve své hráčské kariéře působilo pouze v jednom fotbalovém klubu. Ve 2 – 4 klubech již hrálo 20 hráčů, v 5 a více fotbalových klubech hráli pouze 2 hráči.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Pouze v 1	9	6	3	1	19(46 %)
Ve 2 – 4	1	3	7	9	20 (49 %)
V 5 a více	0	0	0	2	2 (5 %)

4. Máte se všemi hráči v mužstvu dobré vztahy?

Se všemi hráči v mužstvu má dobré vztahy celkem 35 hráčů. Dobré vztahy jen s některými hráči má pouze 6 hráčů ze všech kategorií. Ani jeden hráč neodpověděl, že nemá s hráči ve svém kolektivu dobré vztahy.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, mám	9	7	8	11	35 (85 %)
Ne, nemám	0	0	0	0	0 (0 %)
Jen s některými hráči	1	2	2	1	6 (15 %)

5. Máte ve svém mužstvu hráče, který plní roli „vůdce“ vašeho týmu?

„Vůdce“ týmu má ve svém svém mužstvu převážná většina dotazovaných hráčů a to celkem 37, 4 hráči pak v týmu žádného hráče plnícího tuto roli nemají.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, máme	9	9	8	11	37 (90 %)
Ne, nemáme	1	0	2	1	4 (10 %)

6. Máte naopak v mužstvu hráče, který plní roli „černé ovce" vašeho týmu?

Hráče, který naplňuje podstatu role „černé ovce" má v týmu jen 7 hráčů, 34 hráčů nikoho takového v mužstvu nemá.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, máme	2	2	3	0	7 (17 %)
Ne, nemáme	8	7	7	12	34 (83 %)

7. Máte v mužstvu hráče, který plní nějakou jinou typickou sociální roli?

Z dalších základních sociálních rolí se vyskytla role „obětního beránka" v mužstvu tří hráčů, role „zlého muže" v mužstvu pěti hráčů a roli nováčka neboli „bažanta" zaznamenalo ve svém mužstvu 12 hráčů.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Obětního beránka	0	0	1	2	3 (60 %)
Zlého muže	0	0	1	4	5 (25 %)
Bažanta	0	1	1	10	12 (15 %)

8. Trávíte se spoluhráči i část svého volného času mimo fotbalové prostředí?

Pravidelně spolu čas mimo hřiště tráví 25 hráčů, jen někdy se po zápase sejde hráčů 14 a nikdy se mimo hrací plochu nevídájí se svými spoluhráči jen 2 dotazovaní.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, pravidelně	6	6	5	8	25 (61 %)
Ne, nikdy	0	1	0	1	2 (5 %)
Jen někdy	4	2	5	3	14 (34 %)

9. Jaký vztah máte ke svému trenérovi?

Kladný vztah ke svému trenérovi má celkem 32 hráčů, pouze jeden hráč má vztah k trenérovi záporný. Klady ve vztahy s trenérem převažují před zápory u 7 hráčů a naopak převážně záporný vztah má se svým trenérem pouze 1 hráč.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Kladný	9	7	7	9	32 (79 %)
Záporný	0	0	1	0	1 (2 %)
Převážně kladný	1	2	2	2	7 (17 %)
Převážně záporný	0	0	0	1	1 (2 %)

10. Jak přistupuje trenér k Vám jako k hráči z hlediska vztahu trenér - sportovec?

Autoritativní přístup k hráčům uplatňuje celkem 24 trenérů a 17 trenérů uplatňuje ve vztahu se svými svěřenci sociální přístup.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Autoritativní přístup	10	8	4	2	24 (59 %)
Sociální přístup	0	1	6	10	17 (41 %)

11. Jaký přístup uplatňuje trenér k Vám jako k hráči z hlediska tréninku a v jakém poměru?

Celkem 37 hráčů odpovědělo, že jejich trenéři uplatňují při tréninku komplexní přístup, ke 30 hřáčům přístup skupinový a k 8 hráčům přistupují jejich trenéři individuálně.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Komplexně	9	7	10	11	37 (49 %)
Skupinově	6	7	8	9	30 (40 %)
Individuálně	2	1	1	4	8 (11 %)

Ke 27 hráčům přistupují jejich trenéři převážně komplexně, u trenérů 13 hráčů převažuje přístup skupinový a pouze trenér 1 hráče uplatňuje převážně přístup individuální.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělý	Celkem
Převažuje komplexní	8	5	8	6	27 (66 %)
Převažuje skupinový	2	4	1	6	13 (32 %)
Převažuje individuální	0	0	1	0	1 (2 %)

12. Pochválí Vás trenér při správném provedení trénovaného cvičení?

Za správné provedení cvičení pochválí téměř vždy trenér 12 hráčů, nikdy trenér nepochválí pouze 2 hráče a 27 hráčů odpovědělo, že je nejčastěji trenér chválí jen někdy.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, vždy	4	3	3	2	12 (29 %)
Ne, nikdy	1	0	1	0	2 (5 %)
Jen někdy	5	6	6	10	27 (66 %)

13. Vytkne Vám naopak trenér chybu, jestliže se nějaké v trénovaném cvičení dopustíte?

Chybu v tréninku vytkne trenér 21 hráčům téměř vždy, naopak nikdy pouze 2 hráčům. Jen někdy opraví trenér chybu v tréninku 19 hráčům.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Ano, vždy	5	6	7	3	21 (50 %)
Ne, nikdy	0	1	0	1	2 (5 %)
Jen někdy	5	3	3	8	19 (45 %)

14. Co Vás nejvíce motivuje k výkonům v tréninku a při zápase?

Nejvíce motivuje hráče všech kategorií k tréninku některým ze způsobů přímé motivace a to 29 hráčů. Dohromady 12 hráčů je pak motivováno způsobem spadajícím pod motivaci nepřímou.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Přímá motivace	10	8	8	3	29 (71 %)
Nepřímá motivace	0	1	2	9	12 (29 %)

15. Jak často v týdnu trénujete?

Na tuto otázku odpověděli 3 hráči trénující 1 x týdně, 20 hráčů se věnuje tréninku fotbalu 2 x v týdnu, 3 x v týdnu zabere trénink volný čas 14 hráčům a více než 3 x týdně trénují 4 fotbalisté.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
1 x týdně	0	0	1	2	3 (7 %)
2 x týdně	9	5	4	2	20 (49 %)
3 x týdně	1	4	3	6	14 (34 %)
Více než 3 x týdně	0	0	2	2	4 (10 %)

16. Snažíte se chodit pravidelně na každý trénink?

Pravidelně se snaží na trénink svého mužstva docházet 33 hráčů, 6 hráčů chodí trénovat podle volného času, který jim zbývá po práci nebo škole a 2 hráči ze všech dotazovaných nechodí pravidelně trénovat.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Chodím pravidelně	10	8	6	9	33 (80 %)
Nechodím pravidelně	0	1	1	0	2 (5 %)
Podle volného času	0	0	3	3	6 (15 %)

17. Jaké cvičení vás při tréninku nejvíce baví?

Technická příprava baví nejvíce 32 dotazovaných hráčů, 4 hráči rádi cvičí kondiční přípravu a celkem 5 hráčů ze všech kategorií baví taktická příprava.

	Mladší žáci	Starší žáci	Dorost	Dospělí	Celkem
Technická příprava	9	6	6	6	27 (66 %)
Kondiční příprava	1	2	0	1	4 (10 %)
Taktická příprava	0	1	4	5	10 (24 %)

5. Závěrečná část

5. 1 Diskuze

V této části mé bakalářské práce se zaměřuji na vyhodnocení výsledků dotazníků zodpovězených trenéry a hráči z různých družstev na rozdílné úrovni. Porovnáním vyhodnocených dotazníků zjistím, zdali mnou položené hypotézy potvrdily či nepotvrdily.

Dotazníkovou metodou jsem získal dostatečné množství informací o samotných trenérech či hráčích, o skladbě tréninkových jednotek a také o interpersonálních vztazích ve fotbalových mužstvech daných věkových kategorií.

Dotazník pro trenéry obsahoval celkem 25 otázek, z nichž část byla směřována na základní informace o trenérovi, část byla zaměřena na přípravu a tvorbu tréninkových jednoteck a v poslední části dotazníku jsem od trenéra získal informace o vztazích v mužstvu které trénuje.

Dotazník pro hráče tvořilo 17 otázek, které byly směřovány především na interpersonální vztahy v mužstvu, ve kterém hrají, a dále na jejich přístup a motivaci k tréninku i zápasu. Některé dotazy byly také zaměřeny na informace o hráčích samotných.

Všechny čtyři hypotézy, které jsem si na základě obecných předpokladů stanovil v úvodu výzkumné části a na základě vyhodnocení dotazníků od hráčů a trenérů, se potvrdily.

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že z více než 50 % bude v tréninku dospělých převládat technická a taktická složka sportovního tréninku.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Tuto hypotézu jsem stanovil za předpokladu, že v dospělosti jsou hráči již zcela fyzicky vyzrálí, mají potřebnou sílu a rychlost, která vede k lepšímu provádění technické stránky nejrůznějších herních činností. Je však nutné technickou stránku zvládnout právě v souvislosti se sílou a rychlostí. Zároveň jsou hráči v této kategorii již psychicky vyzrálí, zvládají složité myšlenkové procesy, daleko rychleji se na hřišti orientují a rozhodují v nejrůznějších herních situacích, a proto je vhodné a velmi důležité v tréninku nacvičovat stále nové taktické varianty těchto situací, jež mohou vést ke snažšímu překonání soupeřovy obrany v zápase.

Jak vyplývá z hodnocení dotazníků, skladba tréninkové jednotky dospělých se výrazně odlišuje od skladby tréninkové jednotky žákovských kategorií, a to především poměrem zastoupení jednotlivých složek sportovního tréninku.

Nácvik technické a taktické složky je v tréninku zastoupen mnohem více, než zbývající složky. Všech 5 dotazovaných trenérů v kategorii dospělých zařazuje do tréninkové jednotky převážně taktickou přípravu, což je tedy 100%. Do nácviku taktiky v této kategorii nejčastěji trenéři zařazují nejrůznější řešení herních situací v různém poměru hráčů (1 na 1, 2 na 2, 3 na 3 atd.), nacvičování přechodu z obranné do útočné fáze. V této přípravě také trenéři nacvičují rozmanité varianty rozehrávání trestných kopů, rohů nebo vhazování míče od postranní čáry.

Převážně technickou složku přípravy zařazují do tréninku 3 trenéři z 5 dotazovaných, procentuálně vyjádřeno 60 %. Z techniky je pro trenéry rozhodující nácvik rychlé práce s míčem, dále trenéři zařazují střelbu, která k technice neodmyslitelně patří.

Ostatní složky jsou v tréninku zařazeny o dost méně. Převážně kondiční a psychologickou přípravu zařazují do tréninku spíše trenéři žákovských kategorií. Převážně kondiční přípravu zařazují do tréninku dospělých 2 trenéři z pěti a převážně přípravu psycholochickou pouze 1 trenér. Vyjádřeno procenty dominuje kondiční

příprava u 40 % trenérů a psychologická u pouhých 20 % trenérů.

Při rekapitulaci výsledků musíme brát v úvahu, že výsledek je do jisté míry závislý na trenérech samotných, na výši jejich trenérského vzdělání či trenérských zkušenostech. Trenéři působící v nižších soutěžích (většinou vlastnící nižší trenérské licence) nemůsí optimálně rozložit jednotlivé složky sportovního tréninku do přípravy svého mužstva podle jeho aktuálních potřeb.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že v žákovských kategoriích se trénink více zaměřuje na rozvoj pohybových schopností než v kategorii dorostu a dospělých.

Tato hypotéza se mi potrvdila. Tuto hypotézu jsem si stanovil za obecného předpokladu, že žákovský věk je vhodným věkovým obdobím právě pro rozvoj pohybových schopností; zejména obratnostních, rychlostních, vytrvalostních a také silových schopností. Proto je důležité tyto pohybové schopnosti v tomto věku rozvíjet co nejvíce. Správný rozvoj všech těchto pohybových schopností vede ke zlepšení celkové pohyblivosti hráčů.

Rozvoj pohybových schopností spadá do složky kondiční přípravy hráčů, která podle výsledků získaných z dotazníku převažuje právě v tréninku žákovských kategorií. Ta převažuje v tréninkových jednotkách 3 trenérů mladších žáků ze 3 dotazovaných, což je 100%. Ve starších žácích pak tuto přípravu preferují před ostatními 2 trenéři ze 3, což je 67 %. Trenéři v žákovských kategoriích se snaží zařazovat do tréninku všechny pohybové schopnosti. Trenéři zařazují do tréninku koordinační cvičení, které hráči usnadňují orientaci v na hrací ploše, cvičení rychlostní (nejrůznější starty, krátké sprinty) a silové (nácvik odrazové síly nohou, cvičení na posílení trupu pro stabilitu v soubojích). Všechny tyto schopnosti hrají u mladých hráčů velkou roli a proto je nutné

je všechny v příznačné míře v tomto věku rozvíjet. Vytrvalostní schopnosti jsou záležitostí spíše přípravných období, při tréninku v průběhu sezóny se přiliš nerozvíjejí.

Oproti tomu v dorostu a dospělých je tato příprava zařazována do tréninku podstatně méně. V dorostu zařazuje převážně kondiční přípravu do tréninku 2 trenéři ze 4 dotazovaných, to znamená 50 % a u mužstva dospělých jen 2 trenéři z 5 dotazovaných, což je 40 %.

Důležitým předpokladem tréninku žákovských kategorií je opět úroveň jejich trenéra, který by měl vlastnit odpovídající trenérskou licenci. Je potěšující, že dotazník zodpověděli také 2 začínající trenéři, což naznačuje, že práce s mládeží není záležitostí jen zkušených trenérů, ale také trenérů méně zkušených a začínajících. Důležité je však, aby se v tomto směru vzdělávali a vychovávali tak mladé hráče s všestranným pohybovým, dostačujícím technickým a taktickým základem pro pokročilejší věkové kategorie. V případě špatného působení na rozvoj schopností hráče by se v navazujících věkových kategoriích mohly objevit nedostatky, které se jen těžko dají odstranit.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že u hráčů žákovských kategorií a dorostu bude dominovat přímá motivace hráčů k tréninku a zápasu.

Tato hypotéza se mi potrvdila. Tuto hypotézu jsem stanovil za předpokladu, že hlavním cílem hráčů v žákovských kategoriích je touha naučit se správně hrát fotbal, zdokonalovat se v něm, sportovně se vyžít. Měla by to pro hráče být činnost, která mu vyplní jeho volný čas a bude ovlivňovat jeho vývoj a samozřejmě ho bude především bavit. Proto by právě hlavním motivem měla být touha po ovládnutí této velice zajímavé sportovní činnosti a zdokonalování se v ní.

Motivace je jedním z nejdůležitějších aspektů nejen tréninku, ale i zápasu, a nelze si

tak bez ní správný chod ve fotbalovém mužstvu představit. Jak výzkum prokázal, většina trenérů při práci s hráči používá některý ze způsobů přímé či nepřímé motivace.

Z vyhodnocení dotazníku pro trenéry vyplynulo, že všichni dotazovaní trenéři žákovských kategorií využívájí motivaci přímou. Všichni 3 trenéři ze 3 v kategorii mladších žáků využívájí motivaci přímou, což je celých 100 %. Také 100 % dotazovaných trenérů v kategorii starších žáků (3 ze 3)využívá přímou motivaci. U trenérů dorostu pak využívají přímou motivaci 2 trenéři ze 4 dotazovaných (50 %) a 2 trenéři ze 4 motivaci nepřímou (50 %). V kategorii dospělých odpověděli 4 trenéři z 5 dotazovaných, že motivůjí své svěřence nepřímo.

Trenéři obou žákovských kategorií se snaží hráče především slovně povzbuzovat. Tento způsob motivace je vhodný především přímo při provádění tréninkového cvičení, kdy každé slovo hráči pomůže se více soustředit nebo se přinutit k lepšímu a efektivnějšímu provedení cvičení. Trenéři svým hráčům také dávají příklad v podobě fotbalových hvězd. Například Pavel Nedvěd musel také pilně trénovat k dosažení svých cílů a především tréninkem a pílí svých cílů dosáhl. To je způsob, který hráče motivuje výrazně. Hráči se tak těmto vzorům snaží co nejvíce přiblížit. Hráče motivuje také případné hodnocení prováděných cvičení v podobě pochvaly, nebo i přiměřené a správně formulované kritiky.

V kategorii dospělých je pak mužstvo mnohdy motivováno formou odpovídající odměny (finanční prémie)v případě úspěchu, nebo naopak trest v případě neúspěchů (snížení prémií). Hráče motivuje také být úspěšný v soutěž, zisk bodů, který vede k vyššímu postavení v tabulce.

Otázku motivace jsem položil v dotazníku také hráčům. Ve starších a mladších žácích opět výrazně dominovala motivace přímá. Všech 10 dotazovaných (100 %) mladších žáků motivuje touha zvládat a naučit se hrát fotbal. Celkem 8 z 9 (89 %) dotazovaných starších žáků se také chce dále zdokonalovat ve fotbale. V kategorii dorostu pak 8 hráčů z 10 (80 %) dotazovaných preferuje přímou motivaci, pouze 2 (20 %) hráči motivaci nepřímou. U dospělých hráčů již převládá motivace nepřímá, která motivuje 9 hráčů z 12 (75 %) dotazovaných, pouze 3 z 12 (25 %) motivace přímá.

V otázce motivace jsou důležité také vztahy mezi jednotlivými hráči v mužstvu. V kabině by měla panovat dobrá atmosféra a v situacích, kdy se mužstvu příliš nedaří je nutné se navzájem povzbudit a právě motivovat, což může vést k prolomení neúspěchů. Z dotazníků vyplynulo, že mezi hráči panují převážně kladné vztahy. Na tuto otázku odpovědělo 12 (80 %) trenérů, že v jejich mužstvu jsou mezi hráči dobré vztahy, 3 (80 %) trenéři si pak všimli, že se spolu baví jen někteří hráči. Na stejnou otázku odpovědělo 35 (85 %) hráčů, že mezi všemi hráči panují dobré vztahy a 6 (15 %) hráčů odpovědělo, že kladné vztahy jsou jen mezi některými hráči v jejich družstvu.

Na závěr diskuze k této hypotéze bych rád uvedl, že podle mého názoru je správné, že v žákovských kategoriích stále vítězí motivace přímá. V těcho kategoriích by mělo jít především o zábavu a zvládnutí fotbalu jako sportovní činnosti, která příznivě působí na tělesný i sociální vývoj hráče. Motivaci v současné době ovlivňuje především nárůst finančních prostředků v některých klubech, a tím i způsob hodnocení hráčů. Hlavním motivem se tak postupem času především v kategorii dospělých stávají finance, náležitě ohodnocený úspěch v soutěži a bodový zisk, a v některých případek se již hráčům o požitek ze hry téměř vůbec nejedná.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že v mladších a starších žácích bude převládat autoritativní přístup trenéra k hráčům.

Tato hypotéza se mi potrvdila. Tuto hypotézu jsem stanovil za obecného předpokladu, že trenér žákovských kategorií musí být hlavní osobou, která má tréninkovou jednotku pod svou kontrolou, řídí ji podle svého názoru a mínění. Nebere ohled na míňění svěřenců a vede trénink podle své přípravy. Právě z důvodu věkového rozmezí žákovských kategorií je nutné, aby měl trenér respekt, hráče si dokázal ohlídat a samozřejmě je zabavit připravenými tréninkovými cvičeními tak, aby nedocházelo k velkým prodlevám a hráči tak měli co nejmenší možnost nepříznivě ovlivnit trénink

případnou nekázní. Proto je potřeba trenéra, který bude pro hráče tou správnou autoritou.

Součástí dotazníků bylo také zjištění vztahů mezi hráči a trenérem, a to jak trenér přistupuje k hráčům ve vztahu trenéra se sportovcem.

Vzhledem k odlišnostem věkových skupin, k jejich rozdílné především psychické a myšlenkové vyspělosti by se tyto přístupy měli odlišovat.

Z vyhodnocení dotazníků pro hráče jsem vyvodil, že trenéři žáků v žákovských kategoriích uplatňují především autoritativní přístup k hráčům. Celkem 10 z 10 (100 %) dotazovaných hráčů mladších žáků odpovědělo, že jejich trenér k ním přistupuje právě autoritativně. I v kategorii starších žáků tento autoritativní přístup převládá.

Z dotazovaných 9 starších žáků jich to potvrdilo 8 (89 %), pouze k 1 (11 %) z hráčů nepřistupuje trenér autoritativním způsobem. V dorostenecké kategorie se již přístup trenéra k hráčům podle zjištěných informací mění. Z 10 dotazovaných hráčů již pouze ke 4 (40 %) přistupuje trenér autoritativně, ke zbylým 6 (60 %) hráčům trenér uplatňuje spíše sociální přístup. V kategorii dospělých se situace otáčí a dominuje přístup sociální, jak naznačují zjištěné výsledky. Z celkového počtu 12 odpovídajících hráčů v této kategorii 2 (17 %) hráči mají trenéra, který uplatňuje autoritativní přístup, k 10 (83 %) hráčům pak trenér uplatňuje přístup sociální.

Převaha autoritativního přístupu v žákovských kategoriích se mi potvrdila i z výsledků dotazníků pro trenéry, kde jsem položil stejnou otázku právě trenérům. Autoritativní přístup k hráčům uplatňují v kategorii mladších žáků všichni 3 (100 %) dotazovaní trenéři. Ze 3 odpovídajících trenérů, trénujících starší žáky, autoritativní přístup uplatňují také všichni 3 (100 %). V následující, dorostenecké věkové kategorii již trenéři uplatňují převážně přístup sociální. Ze čtyř odpovídajících trenérů v této kategorii tento přístup uplatňují 3 trenéři, pouze jeden přistupuje k hráčům autoritativně. Z trenérů dospělých již všech 5 (100 %) trenérů uplatňuje pouze sociální přístup.

Výsledky ukazují, že v žákovských kategoriích převládá autoritativní přístup. Je to dáno především věkem hráčů a jejich psychickou vyzrálostí. U těchto kategorií si trénink vyžaduje odborné vedení, a proto by ho měl vést výhradně trenér, hráči by ho měli poslouchat, měli by ho respektovat. S přibývajícím věkem, v dorostenecké kategorii, která se v závěru již velmi podobá dospělým se začíná uplatňovat spíše opačný přístup. V dospělých pak již zcela převažuje. Trenér hráčům naslouchá, zajímá ho také názor svých svěřenců ohledně tréninků a zápasů a je přístupnější. Hráčům dává také větší volnost a je přátelštější.

5.2 Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjištění zásadních odlišností tréninku fotbalu v žákovských kategoriích (starší žáci, mladší žáci), dorostu a dospělých a také zmapování interpersonálních vztahů v mužstvech právě těchto vyjmenovaných kategorií.

Každá z těchto věkových skupin je specifická svými požadavky na složky sportovního tréninku. V teoretické části jsem proto osvětlil základní pojmy sportovního tréninku. Co to vlastně sportovní trénink je, jaké jsou jeho úkoly a cíle a především jsem představil jeho složky. V teoretické části jsem také popsal vývojová specifika daných věkových kategorií a následně i jaké jsou právě požadavky sportovního tréninku v daných kategoriích.

Za teoretickou částí následovala část výzkumná. Výzkumná část spočívala v rozeslání dotazníků trenérům a hráčům. Vyplněné dotazníky, které našly cestu zpět, jsem pak náležitě vyhodnotil. Po dobu výzkumu jsem také vše konzultoval s odborníky, především právě s trenéry. Tyto výsledky jsou vyhodnoceny v kapitole 4.2 (4.2.1 – vyhodnocení dotazníků pro trenéry, 4.2.2 – vyhodnocení dotazníků pro hráče).

Vyhodnocené dotazníky jsem pak porovnal se zvolenými hypotézami a v souladu s problémem a cílem mé práce pak vyvodil několik závěrů.

Závěry práce:

- Trénink v žákovských kategoriích se výrazně odlišuje od tréninku dorostu a dospělých nejen zastoupením složek sportovního tréninku v různém poměru, ale také přístupem trenérů k hráčům a rozdílnou motivací hráčů
- Rozdílnosti v mladších a starších žácích jsou jen nepatrné a odráží to tak fakt, že tyto skupiny na sebe věkově bezprostředně navazují
- Kategorie dorostu a dospělých se také v mnohým výsledcích výzkumu příliš neodlišovaly, naopak v mnohém si byly velmi podobné.
- Hráči kategorie dospělých se ve svém tréninku většinou zaměřují na technickou a taktickou složku sportovního tréninku, hráči žákovských kategorií nacvičují převážně kondiční přípravu.
- Pohybové schopnosti hráčů je nejvhodnější zařazovat do tréninkových jednotek již v žákovských kategoriích
- Přímá motivace je hlavním hnacím motorem žáků při fotbalovém tréninku nebo zápase, motivace nepřímá se v těchto kategoriích téměř vůbec nevyskytuje
- U hráčů kategorie dorostu se začína objevovat motivace nepřímá, v dospělých již nepřímá motivace hraje významnou roli
- Autoritativní přístup trenéra k hráčům ve vztahu trenér – sportovec je v žákovských kategoriích jednoznačně převládajícím přístupem
- V kategorii dorostu uplatňují trenéři spíše přístup sociální, v dospělých již výrazně převažuje
- Vztahy hráčů v mužstvech daných kategorií se v celkovém souhrnu příliš neodlišují, mezi hráči převládá kladný vztah, výjimečně si spolu někteří hráči nerozumí
- Mezi trenérem a jeho svěřenci ve všech kategoriích převažují kladné vztahy

Splnění cíle práce:

Cílem mé bakalářské práce bylo zjištění zásadních odlišností tréninku fotbalu v různých věkových kategoriích v závislosti na specifických požadavcích sportovního tréninku daných kategorií. Dále zmapování interpersonálních vztahů v týmech různých věkových kategoriích a také způsobů motivace k tréninku a zápasu hráčů.

Především díky dotazníkové metodě jsem na základě položených otázek zjistil cenné informace pro správné vyhodnocení a určení hlavních rozdílů v tréninku mezi mužstvy daných kategorií. Tyto rozdíly jsou mezi některými věkovými skupinami více než výrazné.

Dotazníkovou metodou jsem získal nejen informace o trenérech a tréninkových jednotkách, ale také o hráčích, vztazích mezi nimi, vztazích hráčů s trenéry a na základě nich pak vyvodil, jaké jsou rozdíly v těchto vztazích.

Přínos a využití práce:

Přínosem mé práce je zjištění základních odlišností v tréninkových postupech ve fotbale u jednotlivých věkových kategorií. Tyto rozdíly jsou velmi důležité a díky nim můžeme příznivě působit na hráče, ovlivňovat správnost jejich vývoje a zajistit tak splnění základních cílů tréninku fotbalu.

Využití práce spočívá převážně v usnadnění sestavování tréninkových jednotek ve fotbale, ve správném ovlivňování rozvoje schopností hráčů a tím zvyšování jejich herních kvalit.

Práce je určena převážně pro mladé nebo začínající fotbalové trenéry, kterým by měla usnadnit přípravu tréninkových jednotek a informovat je o základních rozdílech v tréninku žákovských kategorií, dorostu a dospělých. Práci lze také využít pro širokou veřejnost, jež by ráda získala více informací o trénování fotbalu, pro studenty, kteří se při svém studiu zabývají fotbalem a jeho tréninkem. Taktéž pro rodiče, jejichž děti fotbal hrají, za účelem dozvědět se zajímavé a užitečné iformace, použitelné při výchově svých ratolestí.

6. Seznam použité literatury

1. BAUER, G. *Hrajeme fotbal.* 2.vyd. KOPP, České Budějovice, 2006. ISBN 80-72322-77
2. BRUNA, Václav a kol. *Fotbalová školička.* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1908-5.
3. CHARLTON, B. *Fotbalové techniky a dovednosti,* Praha: Svojtka & Co, 2004.
4. Dovalil, J a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
5. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let).* Praha : OLYMPIA a.s., 2008. ISBN 80-7033-933-6
6. FRANK, Gerhard. *Fotbal : 96 tréninkových programů.* Praha : Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1337-3.
7. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika.* Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3
8. Jansa, P. a kol. *Sportovní příprava.* Příbram: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3
9. KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka,* Praha: Univerzita Karlova, 2004.
10. KOLLATH, Erich. *Fotbal : technika a taktika hry.* Václav Salcman. Praha : Grada Publishing a.s., 2006. 140 s. ISBN 80-247-1336-5
11. KRIŠTOVIČ, J. *Pohybová příprava dětí,* Praha: Grada, 2006.
12. LACINA, L. *Sportovní trénink dětí a mládeže ve fotbale.* Absolventská práce trenérské licence UEFA A. 2008.
13. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí,* Praha: Grada, 2004.
14. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-26434
15. PSOTTA, Rudolf a kol. *Fotbal : Kondiční trénink.* Praha : Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-0821-3.
16. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal : trénink budoucích hvězd.* Praha : Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0463-3
17. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu : "B" licence.* Praha : OLYMPIA a.s., 2001.

ISBN 80-7033-598-X

18. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu-licence „C“*,Praha: Olympia, 2003.

19. VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha : Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-0925-2

Internetové zdroje

20. *Sportuj.com : Kondiční trénink* [online]. Michal Minařík, 2007 [cit. 2008-08-21]. Dostupný z WWW: <http://www.sportuj.com/view.php?nazevclanku=kondicni-trenink&cisloclanku=2008080086>.

21. *Strečink : Cvičení pro dokonalé protažení celého těla* [online]. 2008 [cit. 2008-02-11]. Dostupný z WWW: <http://strecink.blogspot.com/2008/02/pohyblivost.html>.

22. *Úvod do sportovního tréninku*. Elektronický dokument MS Word. 89 s. 2008.

7. Seznam příloh

7.1 Dotazník pro trenéry

1. Jakou věkovou kategorii ve fotbale trénujete?
2. Vlastnítě nějakou trenérskou licenci?
3. Jak dlouho již působíte jako trenér?
4. Trénoval jste také hráče jiné věkové kategorie než v současnosti?
5. Byl nebo jste také aktivním hráčem fotbalu?
6. Kolik času věnujete přípravě tréninkové jednotky?
7. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě tréninkové jednotky?
8. Kolikrát týdně trénujete?
9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka?
10. Účastníte se aktivně tréninkové jednotky?
11. Co je hlavním cílem vašeho tréninku?
12. Co je náplní úvodní části vaší trénikové jednotky?
13. Co je náplní hlavní části vaší tréninkové jednotky?
14. Co je náplní závěrečné části vaší tréninkové jednotky?
15. Zařazujete do některé z tréninkových jednotek také hodnocení zápasů?
16. Jakým způsobem a v jaké míře nacvičujete technickou stránku svého mužstva?
17. Jakým způsobem a v jaké míře připravujete své mužstvo po taktické stránce?
18. Jakým způsobem a v jaké míře realizujete psychologickou přípravu hráčů?
19. V jakém poměru jsou ve vašem tréninku zastoupeny složky sportovního tréninku?
20. Jaký mají hráči přístup k tréninku?
21. Jaká je míra zaujetí a soustředěnost hráčů při tréninkové jednotce?
22. Jakým způsobem se snažíte své hráče motivovat k tréninku a zápasu?
23. Jaké jsou vztahy mezi hráči ve vašem mužstvu?
24. Jaké základní trenérské role zastupujete ve vztahu k hráčům?
25. Jakým přístup uplatňujete k hráčům z hlediska tréninku a v jakém poměru?
26. Jakým přístup uplatňujete k hráčům z hlediska vztahu trenér - sportovec?

7.2 Dotazník pro hráče

1. Do jaké hráčské kategorie patříte?
2. Na jakém postu v sestavě vašeho mužstva nastupujete?
3. V kolika klubech ste již ve své hráčské kariéře hrál?
4. Máte se všemi hráči v mužstvu dobré vztahy?
5. Máte ve svém mužstvu hráče, který plní roli „vůdce" vašeho týmu?
6. Máte naopak v mužstvu hráče, který plní roli „černé ovce" vašeho týmu?
7. Máte v mužstvu hráče, který plní nějakou jinou typickou sociální roli?
8. Trávíte se spoluhráči i část svého volného času mimo fotbalové prostředí?
9. Jaký vztah máte ke svému trenérovi?
10. Jak přistupuje trenér k Vám jako k hráči z hlediska vztahu trenér - sportovec?
11. Jaký přístup uplatňuje trenér k Vám jako k hráči z hlediska tréninku a v jakém poměru?
12. Pochválí Vás trenér při správném provedení trénovaného cvičení?
Vytkne Vám naopak trenér chybu, jestliže se nějaké v trénovaném cvičení dopustíte?
13. Co Vás nejvíce motivuje k výkonům v tréninku a při zápase?
14. Jak často v týdnu trénujete?
15. Snažíte se chodit pravidelně na každý trénink?
16. Baví Vás tréninky?
17. Jaké cvičení vás při tréninku nejvíce baví?

7.3 Průvodní dopis k dotazníkům

Dobrý den,

Jmenuji se Miloš Novák a jsem studentem třetího ročníku pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze. Součástí mého studia je napsání bakalářské práce, kterou jsem si zvolil na téma „Trénink fotbalu v různých věkových kategoriích".

Ve své práci se zabývám především zjištěním tréninkových odlišností v tréninku žákovských kategorií, dorostu a dospělých. Proto bych Vás chtěl požádat o vyplnění přiloženého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a získané odpovědi použiji výhradně jen pro výzkum ve své bakalářské práci.

Budete-li mít zájem o shlédnutí práce, která by měla slouži především jako materiál pro začínající trenéry, rád Vám ji poskytnu k nahlédnutí.

Předem děkuji za spolupráci a sdělené informace.

S pozdravem

Miloš Novák

7. 4 Ukázka fotbalové soupisky

Přední strana

ČESKOMORAVSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ

ZÁPIS O UTKÁNÍ

Utkání: mistrovské - pohárové - přátelské - muži - dorostenci - žáci - ženy
Soutěž Krajský přebor Kolo / číslo utkání 13 / A1A 1308
Ročník 2008- 2009 Den 1.11.2008 od : hod.

Domácí ČESKÝ LEV – UNION BEROUN,o.s.	Hosté SLAVOJ STARÁ BOLESLAV
R ŠTEFAN MICHAL číslo průkazu: 0536	Stadion: Beroun, Na Ostrově
AR1 BEROVIČ MEHO číslo průkazu: 0438	Výsledek utkání: Poločas utkání:
AR2 KUDRNA LADISLAV číslo průkazu: 0497	Vítěz utkání: Diváků:
4R XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX číslo průkazu:	Doba hry: Povrch hrací plochy:
DS BOHUNĚK KAREL číslo průkazu: 0653	Pozn. (TD)

č.	Příjmení a jméno hráče	Rodné číslo	Stř.	ŽK	ČK	č.	Příjmení a jméno hráče	Rodné číslo	Stř.	ŽK	ČK
1.	Lacina Vladimír	680527/0989				1.	Vaňourek František	610313/0770			
2.	Vopěnka Petr	890510/0677				2.	Beneš Pavel	851024/1069			
3.	Choc Pavel	830112/0641				3.	Švorba Miroslav	851015/1144			
4.	Petráš Vít K	770128/0609				4.	Zahradníček Tomáš	801227/0156			
5.	Frajer Martin	821013/0610				5.	Vodák Jan	850823/1193			
6.	Grajcar Roman	720806/0618				6.	Antoš Zdeněk	750923/1037			
7.	Šíma Martin	900312/0731				7.	Ježek Jiří K	751028/1053			
8.	Horel Marek	761109/1004				8.	Kulatka Ondřej	870524/1204			
9.	Červenka Karel	771025/0614				9.	Praženka Petr	820605/5781			
10.	Novák Michal	831127/0088				10.	Živný Jaroslav	770802/0903			
11.	Novák Miloš	850213/0736				11.	Maleňák Jiří	830620/3169			
12.	Šíma Michal	871113/0813				12.	Slováček Matouš	840808/0263			
13.	Přibyl Martin	881024/0758				13.	Vyroubal Martin	841203/1034			
14.	Záruba Miroslav	851202/0737				18.	Samuel Alexandr	710711/0032			
15.	Novák Lukáš	831127/0099				22.	Chrpa Pavel	870226/0413			
16.	Smetana Petr	750801/0609									
22.	Hejcman David	901219/0693									

Podpisem kapitáni potvrzují, že všichni hráči startují oprávněně

Námitky	Námitky
podpis kapitána	podpis kapitána
Minuta – druh OT – číslo hráče – příjmení a jméno hráče – popis přestupku	Minuta – druh OT – číslo hráče – příjmení a jméno hráče – popis přestupku

Podpisem kapitáni potvrzují totožnost vyloučených a provinivších se hráčů a příslušníků družstev, včetně přestupků oznámených delegátem svazu

RP domácích převzal:	RP hostů převzal:

Zadní strana

DOMÁCÍ		Funkcionáři družstev *(vedoucí družstev musí být uvedeni)*	HOSTÉ	
Příjmení a jméno	Rodné číslo		Příjmení a jméno	Rodné číslo
Konior Michal	731208/0611	Vedoucí	Hrubý František	480707/150
Lacina Vladimír	680527/0989	Trenér	Samuel Alexandr	710711/0032
Sládek Josef	470927/047	Asistent 1	Vodák Vladimír	580509/0324
		Asistent 2	Matějovský Josef	790409/1041
		Lékař/zdravotník		
		Masér	Lojin Milan	421223/093

Pořadatelská služba – počet pořadatelů 10

Jméno, příjmení a rodné číslo hl. pořadatele: Přibyl Karel 590824/1669

Hlavní pořadatel ve smyslu příslušných ustanovení SŘ vlastnoručním podpisem stvrzuje, že zejména zajistil:

- pro účastníky utkání zdravotní službu První pomoci
- kvalifikovanou obsluhu umělého osvětlení (má-li být použito)
- pořízení videozáznamu z utkání (má-li být pořizován)
- zabezpečení vozidel rozhodčích a delegátů svazu
- skutečnost, že před, v průběhu ani po skončení utkání nedošlo k mimořádným událostem

SPZ vozidel rozhodčích a delegátů: 7S0 8685,7S3 4450,6S5 3898

Podpis hl. pořadatele před utkáním:

Podpis hl. pořadatele po skončení utkání:

	Paušální odměna	Jízdné	Stravné	Nocležné	Celkem K úhradě
R					
AR1					
AR2					
4 R					
DS					
TD					

Vyplatil (příjmení a jméno): Konior Michal

Podpis:

Události před utkáním, v průběhu utkání a po utkání *(nehodící se škrtněte)*					
1 Zranění	nehlášeno	popsáno ve zprávě	3 Funkcionáři domácí	bez závad	přestupky popsány ve zprávě
2 Chování diváků	bez závad	popsáno ve zprávě	4 Funkcionáři hostů	bez závad	přestupky popsány ve zprávě
			5 Povinnosti pořadatele	bez závad	závady popsány ve zprávě

Hodnocení výkonů rozhodčích:

R AR1 AR2 4 R Podpis DS

ČMFS prohlašuje, že všechny osobní údaje uvedené v zápisu o utkání jsou chráněny orgány ČMFS a jejich funkcionáři podle zákonů ČR a řádů a předpisů ČMFS.

Střelci branek

Zpráva rozhodčího o průběhu utkání

Počet příloh

Podpis rozhodčího

7.5 Mužstva zapojená do výzkumu

Do výzkumu byli zapojeni trenéři a hráči těchto klubu hrajících okresní, krajské i ligové soutěže.

Mužstvo	**Kategorie**
FK Králův Dvůr	Dospělý, dorost, starší, mladší žáci
Český lev – union Beroun	Dospělý, dorost, starší, mladší žáci
AFK Loděnice	Dospělý, dorost
FK Hořovicko	Dospělý, dorost, starší, mladší žáci
FK Rudná	Dospělý, dorost
FK Aritma Praha	Dospělý, starší mladší žáci
FK Příbram	Dorost