

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu



TECHNIKA BĚHU VE FOTBALOVÉ PŘÍPRAVCE

Technique of running in prep football

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Vypracoval:
Jaroslav Skoumal
3. ročník TVS-Ze

PRAHA, SRPEN, 2009

ABSTRAKT

Název práce: Technika běhu ve fotbalové přípravce

Cíle práce: Pomocí sledování a následné deskripce zjištění úrovně běžecké lokomoce z hlediska techniky u hráčů fotbalové přípravy a porovnání úrovně techniky běhu dvou záměrně sledovaných souborů.

Metoda: Vzhledem k charakteru bakalářské práce jsem využil standardní pedagogické metody hodnocení, abych postihl individuální odlišnosti v běžecké technice dvou záměrně vybraných souborů, které tvořili hráči mladších přípravek. K zaznamenání techniky běhu provedené při průpravných cvičení sledovaných jedinců jsem použil digitální kameru. Po zpracování videozáznamu byly výsledné hodnoty převedeny do hodnotící složky ve výsledkové části práce.

Výsledky: Bakalářská práce byla zaměřena na popis a hodnocení techniky běhu záměrně vybraných hráčů a vysledovala nejproblémovější body běžecké techniky malých fotbalistů v daných podmínkách. Fotbalisté přípravek mají individuální pojetí techniky běhu, která odpovídá mnoha faktorům. Upozornil jsem na nejvíce rizikové oblasti, ve kterých docházelo k nejčastějšímu výskytu chyb. To by mohlo inspirovat trenéry a zlepšit jejich možnosti při vytváření náplně tréninkové jednotky. U obou záměrně vybraných souborů se počet chyb při větší frekvenci zvyšuje a chyby jsou více markantní.

Klíčová slova: mladší školní věk, sportovní příprava dětí, fotbal, hráčské dovednosti, technika běhu.

ABSTRACT

Name: Technique of running in prep football

The aim of the thesis: Using the monitoring and follow-up findings describe the level of cross-country in terms of locomotion techniques for football players and compare products of the art deliberately pursued the course of two files.

Methodology: Given the nature of the bachelor thesis I used the standard teaching methods of assessment, to affected individual differences in running technique deliberately selected two files that were younger player product. The recording techniques run by the exercise of individuals studied I used a digital camera. After processing, the video was transferred to the resulting value of the evaluation component of the score of the work.

Results: Bachelor thesis focused on describing and evaluating the technique of running deliberately selected players and traced most troubled sections running small technology players in these conditions. Footballers are the product of individual treatment techniques course, which corresponds to many factors. I pointed out the most risky areas in which there were errors. This could inspire coaches and improve their capabilities in creating training unit charges. For both intentionally selected files, the number of errors increases with greater frequency and errors are more striking.

Key words: younger school-age children, sports training, football, player skills, technique of running.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Praze dne 28. srpna 2009

podpis.....

Chtěl bych poděkovat své rodině za podporu během mého studia na UK FTVS, dále pak Marii a Magdě Gronychovým a Bc. Jakobovi Holickému za odbornou spolupráci. Obzvlášť bych chtěl poděkovat vedoucímu své bakalářské práce, PhDr. Alešovi Kaplanovi, Ph.D., za cenné rady a konzultace.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1	SPORT DĚTÍ	9
2.1.1	<i>Sportovní příprava dětí.....</i>	<i>9</i>
2.1.2	<i>Faktory ovlivňující výkon ve sportovní přípravě dětí.....</i>	<i>12</i>
2.2	SLOŽKY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	13
2.3	VÝCHODISKA PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU	14
2.3.1	<i>Rozvoj pohyblivosti a koordinace.....</i>	<i>15</i>
2.4	ROZDÍLY MEZI DĚTMI A DOSPĚLÝMI	16
2.5	CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VĚKU	17
2.5.1	<i>Mladší školní věk</i>	<i>17</i>
2.6	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ VE FOTBALE	18
2.7	STRUKTURA POHYBOVÉHO VÝKONU HRÁČE FOTBALU.....	19
2.8	TECHNIKA BĚHU HRÁČE FOTBALU	20
2.9	PRINCIPY SPRÁVNÉ TECHNIKY BĚHU.....	20
2.9.1	<i>Vzpřímený postoj</i>	<i>22</i>
2.9.2	<i>Pohyb horních končetin</i>	<i>22</i>
2.9.3	<i>Pohyb dolních končetin</i>	<i>22</i>
3	METODIKA PRÁCE.....	23
3.1	CÍLE PRÁCE.....	23
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	23
3.3	PROBLÉMOVÉ OTÁZKY.....	23
3.4	CHARAKTERISTIKA SOUBORU	24
3.5	PRACOVNÍ POSTUP	24
4	VÝSLEDKY A DISKUZE	27
4.1	DESKRIPCE A HODNOCENÍ PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ U OBOU SOUBORŮ.....	27
4.1.1	<i>Klus.....</i>	<i>27</i>
4.1.2	<i>Liftink.....</i>	<i>29</i>
4.1.3	<i>Skipink</i>	<i>31</i>
4.1.4	<i>Sprint</i>	<i>33</i>
4.1.5	<i>Frekvence běžeckého kroku.....</i>	<i>35</i>
4.1.6	<i>Přecházení překážek čelně.....</i>	<i>37</i>
4.1.7	<i>Přecházení překážek čelně – rychlé provedení.....</i>	<i>39</i>
4.2	INTERINDIVIDUÁLNÍ KOMPARACE VYBRANÝCH SOUBORŮ	41
5	ZÁVĚR	43
6	PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY	44
	PŘÍLOHY.....	46

1 ÚVOD

Náplní této bakalářské práce je porovnání techniky běhu ve sportovních přípravkách dvou předních českých fotbalových klubů.

Pokusím se poukázat na problematiku v tomto směru a názledy jednotlivých autorů, kteří se daným tématem zabývají. Uvedu i několik příkladných ukázek, se kterými jsem se seznámil během mého působení ve světě fotbalové přípravy jako asistent u jednoho z mládežnických mužstev.

Současná sportovní situace v přípravě fotbalistů v žákovských kategoriích vede k zamyšlení. Všichni uznávaní renomovaní autoři věnující se teorii sportovního tréninku se shodli, že v souhrnu zatížení musí mít dostatečný podíl všestrannosti a tomu odpovídá velmi široký výběr tréninkových prostředků i střídání prostředí, kde trénink probíhá. Anebo jinak, pestré zásobárny pohybů je v tréninku dosaženo prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Jaká je současná převažující tréninková praxe? Na fotbalových hřištích se často, bohužel, vychází z extrémního názoru „že výhradní tréninkovou a soutěžní náplní musí být pohybová činnost zvolené sportovní hry“. Nutno ale konstatovat negativnost více či méně předčasně specializovaného jednostranného zatěžování hráčů v žákovských kategoriích. Přesto stále řada fotbalových trenérů, funkcionářů, ale také často netrpělivých rodičů nerespektuje principy pohybové všestrannosti jako nutného pohybového základu pro další výkonnostní růst. A toto existuje nejen ve fotbalu, ale např., podle vyjádření zkušených trenérů, je často obdobná praxe vidět např. v ledním hokeji a v házené. Příslušní odborníci hovoří o „základních hybných stereotypch jako elementárním základu sportovního výkonu“ či „motorických vzorů“. Pochopitelné je přirovnání, že spontánní a řízená pohybová aktivita obsahující všestranně rozvíjející činnost, umožňuje získat širokou pohybovou zkušenost, jakýsi „softwarový zásobník pohybových programů“, který je k dispozici při následné specializované přípravě.

Diskutovaný problém má samozřejmě několik rozměrů. Jedním z nich je například společenský vývoj, který se odráží především v sociálním prostředí a následně i v životním způsobu mladé generace. Můžeme si položit otázku, kolik jen času děti prosedí u počítačů

nebo televize. V současnosti neshledáváme takový prostor pro „vesnickou všestrannost“ s nadsázkou podmíněnou a charakterizovanou slovy „praštil jsem s taškou a šel jsem ven“.

Z druhého pohledu se obecně ve společnosti zvyšuje společenský tlak na výkon a úspěšnost a tedy zákonitě i v žákovském fotbalu je vítězství čili úspěch, bohužel, často jediným kritériem správně vedeného tréninku. A lze něco měnit či dokonce změnit? Najít cestu jak upravovat obsah a pojetí tréninku, ale i systém soutěží znamená především změnit způsob myšlení trenérů, funkcionářů, ale také rodičů, sponzorů. Určitě by nebylo jednoduché hledat cestu, jak rozbourat tradičně konzervativní klima fotbalového prostředí (Votík, 2003).

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Sport dětí

Sport jako fenomén současnosti se řadí co do popularity k tomu nejžádanějšímu, po čem dnešní společnost touží. Vzrůstající tlak ze strany národních sportovních svazů a zvyšující se pozornost masových médií věnována významným sportovním událostem, to je hlavní hnací motor pro dosažení výkonů na hranici lidských možností.

Perič (2004) upozorňuje, že se ze sportovní přípravy stává dlouhodobý proces, který začíná již ve velmi nízkém věku. A právě kvůli tomuto trendu vzniká speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Tím hlavním rysem by mělo být budování přípravy pro vrcholový trénink, který řeší všechny otázky, týkající se toho co a jak trénují, koho a kdy trénují a v neposlední řadě z jakého důvodu.

Za svůj úspěch sport vděčí z velké části právě dětem. Již v nízkém věku si začínají hrát a soutěžit, což přispívá k jejich fyzickému i mentálnímu rozvoji. O to těžší je být dětem dobrým trenérem, musíme si totiž uvědomit, že nejde o trénink dospělého jedince, ale v zásadě o trénink jiného biologického druhu. Nejde o to vědět, kolikrát za sebou poběží daný úsek, nýbrž kolik dovedností a na jaké úrovni je dokážou zvládnout, jak jsou šikovné a do jaké míry je sportování baví.

2.1.1 Sportovní příprava dětí

Pokud bychom udělali průřez míněním široké veřejnosti, dostali bychom se nejspíš mezi dvě znesvářené skupiny, kde každá z nich zastává jiný názor. První z nich nepochybuje o tom, že jejich děti trénují výhradně za účelem být nejlepší a neustále vítězit. Naopak druhá část spektra preferuje zábavu, a i když se zrovna prohraje, tak hlavní přece je se bavit.

Podle Fajfra (2005) jsou v organizovaném sportu jasně dány cíle a úkoly tréninku mládeže. Přesto se ještě někde mohou objevovat názory, že tréninková jednotka dítěte je „zmenšenou kopií“ tréninkové jednotky dospělých. Ačkoli družstva v mládežnických kategoriích usilují o vítězství v utkání stejně tak jako družstva dospělých, základní rozdíl spočívá v jejich cílech a úkolech tréninku. Hlavním cílem tréninku dospělých je dobrá příprava na soutěž. Obsah tréninku je ovlivňován tréninkovými cykly, aktuální výkonností družstva a požadavky v nejbližších utkáních. Tyto faktory by však v tréninku mládeže měly stát v pozadí.

Votík (2003) udává, že hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně snaha přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti- pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické, apod.

Fajfer (2005) upozorňuje, že hlavním úkolem tréninku je potom hráče sportovní hře učit a naučit. Je samozřejmé, že efektivita motorického čili pohybového učení je podmiňována a ovlivňována splněním určitých předpokladů, z našeho pohledu především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které respektují jak věkové tak individuální zvláštnosti hráče.

Podle Periče (2004) by měl být trénink mládeže v první řadě chápán jako proces vzdělávací a výchovný, nikoli jako proces zdatnosti. Jedná se tedy o vytvoření nových pohybových programů - funkčních spojení v rámci nervosvalové soustavy. Tréninku dětí dominuje nácvik a zdokonalování herních i obecně pohybových dovedností. V žákovských kategoriích jde pak již o zdokonalování dovedností individuálních.

Takové zaměření obsahu tréninku vyplývá hlavně z faktu, že zvláště mladší školní věk je obdobím nejpříznivějším pro motorické učení a pro rozvoj určitých pohybových schopností. Kondičně zaměřené zatížení v tréninku narůstá postupně s věkem, u nejmladších sportovců se pracuje se spontaneitou pohybu a vrozenou potřebou pohybu.

Jak bylo výše uvedeno, problematika přípravy mládeže a dětí ve sportu je velice náročná a komplikovaná věc. Na tuto skutečnost bohužel zapomínají mnozí trenéři, kteří svým přístupem k dětem mohou spíše ublížit nežli pomoci.

Fajfer (2005) píše, že základní činností dětí je učení se novým dovednostem a u trenéra dobrý vztah k dětem a mládeži. Základním cílem je vytvořit základy pro pozdější specializovaný a vrcholový trénink. Ve fázi „sportovní předpřípravy“ je do této činnosti zapojeno hodně dětí, ale jen málo se dostane do etapy vrcholového tréninku. Z těchto důvodů je dalším cílem vytvoření vztahu dětí k pohybu a zařazení sportu do celoživotních aktivit. Při veškeré pohybové činnosti musí trenér přihlížet k tomu, aby mladý organismus nepoškodil fyzicky ani psychicky. V praxi jde o práci s talentovanými jedinci (vyhledávání, podpora, výběr), naučit je účinkovat ve hře (individuální a týmový herní výkon) na základě nácviku a zdokonalování pohybových dovedností, stimulace motorických schopností v různých druzích tréninku, podle druhu převládajícího zaměření zatížení.

Hlavní odlišnosti ve sportovní přípravě dětí spočívají podle Dovalila (2002) v:

- Respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti
- Vysokému podílu všestrannosti v přípravě
- Zachování perspektivnosti přípravy

Gužalovskij (in Dovalil, 2002) dodává, že respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti se v první řadě odráží ve znalostech senzitivního období vývoje motoriky a v jejich dodržování. Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s nejlepšími předpoklady pro pozdější rozvoj určité schopnosti v pozdějším věku.

Podle Periče (2004) by sportovní příprava měla vytvářet optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování jeho zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje a udržení kladného vztahu k tréninku. Úkolem je, pomocí všestranných cvičení, vytvořit všeobecný základ pro daný sport. Dále zvládnout co největší množství pohybových dovedností, a to v zásadě pestrými a emocionálními cviky nízké intenzity, herní a soutěživou formou.

Nezbytnost všestranného rozvoje člověka vyplývá z celistvosti organismu, z tělesného vztahu všech jeho orgánů a systémů, z psychických procesů a fyziologických funkcí. Přírozené pohyby – chůze, běh, skok, hod tvoří její pohybový základ. Každý zdravý člověk by měl umět správně a rychle chodit, dobře běhat (Oktábcová, 2007).

S harmonickým rozvojem osobnosti člověka nutně souvisí i přiměřený rozvoj motorických schopností, harmonický rozvoj svalů a všestranná schopnost koordinovat pohyby.

Všestrannost zajišťuje funkční a pohybový rozvoj organismu a také stimuluje tělesný růst. Kladné změny v rozvoji se projevují zvýšením tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Růst úrovně všestrannosti sportovce představuje základní podmínku pro dosažení potřebné speciální tělesné a technické úrovně a růstu trénovanosti ve zvolené sportovní disciplíně. Rozvoj všestrannosti u dětí a mládeže je základem zdraví. Úroveň všestrannosti podmiňuje dynamiku růstu sportovní výkonnosti a výkonnosti v dospělosti (Vindušková, 1998).

2.1.2 Faktory ovlivňující výkon ve sportovní přípravě dětí

K dosažení výjimečného výsledku ve sportu je potřeba splnit dvě základní podmínky. Jsou jimi:

- Talent
- Správně řízený sportovní trénink pro pozdější vrcholové výkony

Zatím co v případě talentu se jedná o záležitost, kterou nemůže jedinec ovlivnit. V druhém případě tréninku řízeného pro pozdější vrcholové výkony, už jsou všechny možnosti v rukou trenéra. V podstatě lze rozlišit dvě cesty v řízení sportovního tréninku.

A to:

- Raná specializace
- Trénink odpovídající vývoji

Samostatné označení nevystihuje přesně jejich podstatu. Pro zjednodušení využijeme tabulku podle Dovalila a Choutkové (1988).

Tabulka 1

Dvě cesty k výkonu

Raná specializace	Trénink odpovídající vývoji
Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
Trénink	
Cenu má jen to, co rychle směřuje k cíli, úzké zaměření na specializaci	odpovídající podíl všestrannosti
Zatížení	
Jít až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince	zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků
Psychologické rysy	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon	trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle, ocenění

2.2 Složky sportovního výkonu

Stejně tak jako u dospělých, tak i u dětí můžeme objevit strukturu sportovního výkonu. Mezi jednotlivé složky podle Dovalila (2002) patří:

- Kondiční (např. rychlostní, vytrvalostní a jiné schopnosti)
- Taktická (vedení sportovního boje)
- Technická (zvládnutí pohybových dovedností)
- Psychologická (ovlivňování duševních stavů, odolnosti jedince a další)

Holický (2009) upozorňuje, že teprve až spojením těchto jednotlivých složek získáme to, čemu se říká sportovní výkon. A tak jako dům, který stojí na čtyřech silných pilířích, může se i samotný výkon zhroutit, jestliže byt' jediný z těchto pilířů by byl slabý a nebyl by nikdo, kdo by se o něj postaral.

Trénink jako pedagogický proces nemůže být ohraničen na samotný nácvik techniky nebo jen na kondiční přípravu. Trénink je ve skutečnosti značně složitý, vnitřně strukturovaný proces všestranného vzdělávání a výchovného působení. Jeho konečným cílem je opravdu všestranně rozvinutá osobnost člověka (Fajfer, 2005).

Z hlediska kondice je tento věk dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste i celková odolnost organismu. Vzhledem k ne zcela vyvinuté kostře je třeba věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla. Nejsou zde větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. V mladším školním věku je na vysoké úrovni nervosvalová koordinace, která je však limitovaná psychicky. V období mezi sedmým a osmým rokem nedělá hráčům problém provedení pohybu bez zrakové kontroly. Důležité je upozornit na nerovnoměrnost vývoje jednotlivých jedinců, kterou je třeba respektovat. Biologický věk se může od kalendářního lišit v extrémním případě mezi dvěma hráči až o téměř 5,5 roku!

V tomto věku je složka technická a taktická navzájem propojena. Je to způsobeno tím, že taktika u těchto dětí není tolik přínosná a důležitá. Cílem je zvládnutí základních technických dovedností při maximální počtu doteků s míčem a důraz na individuální rozvoj dovedností pomocí malých herních ploch s menším počtem hráčů. Nejlepší vysvětlení je

ukázka, obrázek, využít napodobovací schopnost. Učit se hrou, fotbalem a fotbalovými situacemi bez zbytečných specializací.

Co se psychologie týká, tak lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost. Pro období mezi šestým a desátým rokem života jsou pro hráče zásadní dvě události:

- vstup na základní školu, mění se denní a pohybový režim
- období zpomalení růstu jako příprava organismu na pubertu

Malí fotbalisté překypují entusiasmem – mají radost ze hry a pohybu. Udivují okolí bezmeznou představivostí a objevováním tolika různých způsobů kopnutí do míče. Pro trenéra je důležité vyvarovat se strachu, nudy a častého opakování stejných cvičení. Důležité je upřednostňovat dynamické pohyby před statickými, omezit na minimum dlouhotrvající stejnorodou činnost, rychlé střídání různých aktivit udržuje svěřencovu pozornost. Mentální vývoj směrem k myšlení pohybu v prostoru ještě není dokončen, vývoj ke spolupráci podporujeme pomocí her v malých skupinách. Je důležité umět hráče správně motivovat a umět u nich aktivovat tvořivé myšlení ve spojení s konkrétním pohybem.

2.3 Východiska pro sportovní přípravu

Podle Dovalila (2002) sportovní trénink chápeme jako složitý proces, jehož cílem je dosáhnout sportovního výkonu. Podstatou tréninku je rozvíjení techniky a taktiky prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.

Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Každý člověk je má na určité úrovni a může zvyšovat či snižovat jejich úroveň.

Perič (2004) mezi základní pohybové schopnosti uvádí:

- Vytrvalost
- Síla
- Rychlost
- Koordinace
- Kloubní pohyblivost

Kondiční trénink vytváří jakýsi „servis“ pro úspěšné provedení herních dovedností tzn. rychle, efektivně a ekonomicky. Zaměřujeme se na cílený rozvoj koordinačních schopností, rychlostních schopností a výbušné síly. Motorické schopnosti rozhodují o rychlosti lokomoce, o využití rychlostně silových schopností ve hře, o dynamice, o vytrvalosti po celé utkání, o koordinaci v diferencované technice, o včasném a efektivním řešení herních situací.

Pro trenéry fotbalu patří mezi nejdůležitější cíle při tréninku pohybových schopností rozvoj koordinačních schopností, sladění jednotlivých tělesných segmentů v plynulý rytmický pohyb. Dalším cílem je také rozvíjet pohybové schopnosti, aby hráči byli schopní provádět požadované pohyby, opakovat je, a to bez vysokého rizika zranění z důvodu únavy.

Koordinace a technika spolu souvisí, zvláště na vysoké úrovni herního výkonu. Proto by největší část tréninkového obsahu v těchto letech měl tvořit nácvik a v něm zdokonalování herních dovedností jednotlivce.

Kondiční trénink je základem zdokonalování technického mistrovství, které je považováno za primární. Pro věk šest až dvanáct let je rozvoj koordinačně obratnostních schopností a techniky nezastupitelný. Kondiční příprava žáků by měla být doplněna cvičeními z gymnastiky (akrobacie), úpolů (přetahy, přetlaky), atletikou (hlavně běhy na kratší vzdálenost).

2.3.1 Rozvoj pohyblivosti a koordinace

Pro rozvoj rychlosti lokomoce má jistý význam určitý stupeň rozvoje pohyblivosti a svalové pružnosti, hlavně v oblasti kyčelního a ramenního kloubu. Dosažení potřebné pohyblivosti není z časového hlediska příliš náročné, daleko podstatnější a nebál bych se říci, že rozhodující význam má systematické a pravidelné udržování pohyblivosti a svalové pružnosti. Proto se domnívám, že speciální cvičení pro rozvoj pohyblivosti a svalové pružnosti by měla být součástí každé tréninkové jednotky. Neméně velká pozornost by měla být též věnována svalové relaxaci a schopnosti racionálního uvolňování svalů. Tato schopnost je ve velké míře považována za samozřejmou a její zdokonalování se během tréninku opomíjí. Diskoordinace potom vede k následné křečovitosti pohybu.

Účelná technika běhu umožňuje vhodně využívat sílu, rychlost a vytrvalost, a tím spolupůsobit při zvyšování výkonnosti. Příznivý vztah mezi úrovní pohybových schopností a formou pohybu čili technikou umožňuje další důležitá pohybová schopnost – koordinace neboli obratnost. Vysoká úroveň této schopnosti má vliv na orientaci v prostoru, na rytmus pohybu, rovnováhu, na schopnost „procítit“ pohyb a rozpoznat vlastní případné nedostatky.

Čím složitější je lokomoce, tím větší má podpůrný význam dosažená úroveň koordinace (obratnosti). Také je možno v tomto směru uvažovat o rychlosti v obratnosti.

Podle potřeb musí v těchto případech rozvoj rychlosti lokomoce doprovázet též patřičný rozvoj obratnostních schopností.

2.4 Rozdíly mezi dětmi a dospělými

Řekněme, že tato kapitola bude řešit daný problém do hloubky a nespokojí se pouze s tvrzením, že děti jsou malé a dospělí velcí anebo že děti jsou slabé a dospělí jsou silní. Zkrátka je potřeba vymítnout názor, že děti jsou malí a slabí dospělí!

Během ontogeneze vývoje člověka prochází lidské tělo a stejně tak i mysl různě dynamickými fázemi. Důležité je tedy pochopit, kdy jednotlivé fáze přicházejí a jak a s čím se dá v daném období pracovat.

Podle Periče (2004) je nutné znát a uplatňovat jednotlivé vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, sociální a psychologický vývoj. Spolu s tím vystupuje do popředí zájmu pedagogický přístup a metody působení ke svěřencům. Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost.

Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takovéto zásadní změny podle Periče (2004):

- Intenzivní růst
- Vývoj a dozrávání různých orgánů
- Psychický a sociální vývoj
- Pohybový rozvoj

Všechna tato fakta by měl trenér zvážit při tvorbě tréninku a kladení požadavků na děti. Dalším specifickým tréninku mládeže je perspektivnost, delší časový horizont, se kterým se na rozdíl od dospělých počítá. Zatímco pro dospělého hráče je zpravidla rozhodující tato a maximálně následující sezóna, v tréninku mladých hráčů je důležitost výkonu v přítomnosti doplněna zaměřením na budoucí výkon hráče. Jedním ze stěžejních a také asi nejobtížnějších úkolů trenéra dětí je optimální sladění obou časových horizontů při tréninkové činnosti i při vedení družstva v utkání. Stejně tak se i v praxi setkává trenér mládeže s tím, že hodnocení jeho práce nepřichází pouze v přítomnosti, ale konečné výsledky práce jsou viditelné až s mnohaletým odstupem.

2.5 Charakteristika školního věku

2.5.1 Mladší školní věk

Období, na které se zaměřuje má práce, tedy mladší školní věk (6-11 let), je charakteristické určitými aspekty. Je to období, ve kterém dochází k největšímu rozvoji rychlostních a obratnostních schopností. Můžeme se zaměřit na reakční schopnosti a frekvenci pohybu. Je problémové udržet jejich koncentraci. Z hlediska pohybového vývoje charakterizuje Perič (2004) mladší školní věk takto:

„V průběhu tohoto relativně dlouhého období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období s hranicí kolem devátého roku života:

- Dětství
- Prepubescence

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (tzv. imitačního učení).

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídavných pohybů.

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejprůběhovější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se

jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

2.6 Sportovní příprava dětí ve fotbale

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, většinou slouží ale jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. Fajfer (2005) uvádí, že základním cílem fotbalového tréninku dětí je především vytvoření pevných základů pro pozdější specializovaný a vrcholový trénink. V předškolním a mladším školním věku je do této činnosti zapojeno velmi mnoho dětí, ale jen málo z nich vydrží do etapy vrcholového tréninku. I z těchto důvodů je jedním z hlavních cílů vytvoření kladného vztahu dětí k pohybu a následně pak zařazení sportu a pohybových aktivit vůbec do běžného života.

Votík (2005) upozorňuje, že v období zahájení fotbalové sportovní přípravy samozřejmě není ještě zřejmé, zda svěřence trenér připravuje pro amatérský či profesionální fotbal. V tréninkovém procesu je tedy třeba vycházet z herního zatížení odpovídajícího dané věkové kategorii. Herní zatížení jednotlivců je pak určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu tréninku i utkání.

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností při současně se zvyšující složitosti. Obecně se dá říci, že současný fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena (Votík, 2003).

Efektivní motorické učení je podmínováno splněním určitých předpokladů, především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které individuální zvláštnosti mládeže respektují. Ve fotbale, jako v každém jiném sportu, neexistuje pouze jedna cesta k úspěchu. Cest k úspěchu je více a často je složité a zrádné vybrat si tu správnou. Votík (2003) nahlíží na danou skutečnost tak, že za jednoznačnou prioritu, v počátku sportovní přípravy žáků do 12 let, považuje všestrannost. Jednoznačným požadavkem všestrannosti by měl být prostor pro další sporty nebo v rámci fotbalového

tréninku se věnovat gymnastice, atletice a dalším sportům tak, aby hráč získal všestranný základ.

V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip, který znamená víceméně příjemné zážitky. Hra, trénink jako radost a zábava. Pohyb působí dětem radost, není třeba je nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je zábava. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje trenéra ani rodičů. V tomto věku jsou děti přístupné přejímání názoru druhých, dospělí jsou pro ně autoritou - v tom také spočívá odpovědnost dospělých.

V mladším školním věku je typická hra bez přihrávek, což je v tomto období ještě pozitivní. Důležité je v tomto případě, aby děti dostaly prostor a hlavně volnost. Vypadají až nemotorně, dvě stě až tři sta krát za sezónu upadnou. Některé děti začínají inklinovat ke skupinovým aktivitám. Naši malí svěřenci jsou velmi citliví na nadávky, chtějí, aby je měli všichni rádi. Začínají imitovat starší hráče, hvězdy, spí v dresu a nedají na svoje vzory dopustit. Mají malý smysl pro tempo hry, běhají, až nemůžou.

2.7 Struktura pohybového výkonu hráče fotbalu

Současný fotbal klade na hráče velké požadavky. Vyžaduje velmi širokou škálu vytrvalostních, silových, ale především rychlostních a koordinačních schopností. Poznatky získané z rozboru činnosti hráče ve hře jsou objektivním podkladem pro tréninkový proces. Jednou z hlavních zásad efektivního tréninkového procesu ve fotbale je přizpůsobit trénink herním a zápasovým podmínkám, je nezbytně nutné v tréninkovém procesu vycházet z analýzy pohybového obsahu hry, aby byla zajištěna kontinuita mezi tréninkovým procesem a utkáním.

I když má většina hráčů snahu se co nejčastěji během utkání dostat k míči, tak přece jen se každý hráč většinu času pohybuje bez míče. Jednotlivé formy pohybu hráč uskutečňuje podle vzniklých herních situací. Z dlouhodobého sledování odborníků vyplývá, že v průběhu fotbalového zápasu hráč naběhá stále víc a víc kilometrů. Podle Kollatha (1991) se průměrné hodnoty běžeckých úseků všech hráčů ve fotbale za posledních třicet let téměř ztrojnásobily.

Pokud je fotbal brán jako běžecká hra, je nutné vycházet z analýz techniky běhu hráče a získané hodnoty se musí projevit v běžecké přípravě hráče fotbalu. Z analýz pohybového obsahu hry vyplývají určité zásady pro rozvoj a nácvik správné techniky běhu hráče fotbalu v samotném tréninkovém procesu.

2.8 Technika běhu hráče fotbalu

Jedním ze základních znaků současného moderního fotbalu je trend tzv. rychlého fotbalu. Fotbaloví experti se shodují, že tempo hry se bude v budoucnosti zvyšovat, hráči budou mít stále méně času na řešení jednotlivých situací.

Významnou úlohu při řešení herních situací má „motorický podíl“. U mnohých již „dospělých“ fotbalistů se projevují značné pohybové rezervy v technice běhu, a proto je nutné odstraňovat tyto nedostatky už u mladých hráčů a věnovat dostatečný prostor nácviku správné techniky běhu v tréninkovém procesu. V tomto směru považuji za nutnost zmínit se o tréninkovém centru mládeže Ajaxu Amsterdam, kde se této problematice věnují na špičkové úrovni.

Jednou z cest jak zlepšovat techniku běhu je využívání atletického trenéra. Dnes je celkem běžnou záležitostí u špičkových klubů angažování atletického trenéra, který se podílí na kondiční přípravě týmu. Je totiž hodně společných znaků v běhu fotbalistů a atletů. Například start, šlapavý a švihový způsob běhu.

Právě technika může být často limitujícím faktorem pro rozvoj rychlostních schopností jednotlivých hráčů. Tato část tréninku je však proces dlouhodobý a velmi náročný, a proto je třeba se mu věnovat již u začínajících fotbalistů, aby nedošlo při nesprávném vedení tréninkového procesu k osvojení špatných návyků.

2.9 Principy správné techniky běhu

Primárním úkolem při běhu a chůzi je udržet tělo v pohybu vpřed. Během prvních kroků se tělo uvede do pravidelného pohybového rytmu, a poté je úkolem běžce jenom udržet si hybnost při výdeji minima energie. Celkově by měl běžecký pohyb působit plynulým dojmem.

Galloway (2007) uvádí jak doběhnout dále s menším úsilím:

- Nohy přenášíme nízko nad zemí.
- Kratší krok – dramaticky omezíme přetížení šlach a svalů.
- Měkký došlap.
- Zrychlení frekvence běhu.

Podle Choutkové a Fejtka (1989) se mladý sportovec seznámí s technikou pomocí smyslových orgánů (zraku, sluchu, jednorázového pokusu). Nejlépe se to podaří

prostřednictvím přímé ukázky a přiměřeným výkladem nebo pomocí obrazového materiálu. V každém případě je důležitý nejen popis techniky, ale upozornění a zdůvodnění „uzlových“ bodů, tj. těch okamžiků v průběhu pohybu, kdy dochází ke změně směru, rytmu, změně v pohybu jednotlivých částí těla, změně při vynaložení úsilí apod. Dítě si tak vytvoří vlastní představu o nacvičované či zdokonalované technice. Mladší hráči, zejména žákovského věku, dokážou zvládnout „hrubou“ techniku prostým napodobením. Opakováním se nacvičované pohyby zpřesňují a zpřesňuje se i představa o nich, a to umožňuje nejen zlepšování techniky, ale i zapojování příslušného úsilí svalového i volního.

Nejlépe se učíme technice a zdokonalujeme její provedení v kolektivu a pod vedením trenéra. Běh, stejně jako chůze, je přirozený a cyklický pohyb. V chůzi se střídá jednooporová a dvouoporová fáze a běh je lokomoce, při níž se střídá jednooporová a letová fáze. Jsou to tedy opakované skoky, říkáme běžecké kroky, jejichž délka a frekvence střídání ovlivňují rychlost běhu. To znamená, že se opakuje stále stejný sled pohybů, které tvoří pohybový cyklus, který nazýváme běžeckým krokem. V oporové fázi je noha v kontaktu s podložkou, v letové fázi dochází k výměně nohou, kdy se odrazová stává švihovou a obráceně. Podle způsobu provedení oporové fáze rozlišujeme dvě základní techniky běhu – šlapavý a švihový způsob.

Správný běh se vyznačuje uvolněností a plynulostí. Skákání při běhu není účelné. Běžec došlapuje buď na přední část chodidla při sprintu, nebo na celé chodidlo při běhu na větší vzdálenosti. Při odrazu jde druhá noha klenem vzhůru, bérce před došlapem k odrazu vykývne vpřed. Paže jsou v lokti ohnuty a kývají podél trupu ve směru běhu, levá paže kývne vpřed při odrazu pravé nohy.

Cílem nácviku je osvojení ideálně účelné techniky běhu různou rychlostí. Běhat se učíme takzvaným „vyběháváním“, tj. volným během, při němž postupně odstraňujeme hlavní technické nedostatky. Uvědomujeme si jednotlivé běžecké pohyby a měníme rychlost běhu. Důležitým prvkem nácviku je zvládnutí setrvačného způsobu běhu, tj. běhu bez maximálního úsilí při stále stejném sklonu trupu, rozsahu pohybu paží a frekvenci kroku jako při běhu na maximum. Vedle toho využíváme speciální běžecká cvičení, která nazýváme souhrnně běžeckou abecedou.

Galloway (2007) tvrdí, že celkově by měl běžecký pohyb působit plynulým a hladkým dojmem. Nikdy bychom neměli běhat nepřírozeně ani jakýmkoli způsobem přemáhat bolest. Neměli bychom cítit napětí šíje, zad, ramen a dolních končetin. Až do konce náročného tréninku nebo závodu je důležité kontrolovat následující pravidla, na která se zaměřím:

- Poloha hlavy a trupu – vzpřímený postoj.
- Pohyb horních končetin – pravidelný rozsah a rytmus pohybu paží.
- Pohyb dolních končetin – přenášení nohou nízko nad podložkou, uvolněný krok.

2.9.1 Vzpřímený postoj

Galloway (2007) popisuje, že správné držení těla ve skutečnosti zajišťuje správný běžecký postoj. Při něm držíme hlavu přirozeně mezi rameny, která jsou nad boky. Díky správnému držení těla nemusíme neustále vyrovnávat rovnováhu a tím šetříme energii.

Vše začíná hlavou. Nejběžnější chybou je náklon vpřed, kdy zejména při únavě dochází k tomu, že se hlava dostává do předklonu, což způsobuje zpomalení za zvýšeného úsilí. V šíji se poté objeví napětí a tím se spouští celková nerovnováha horní poloviny těla, kdy jsou hlava a hrud' vysunuty mírně před boky a nohy.

2.9.2 Pohyb horních končetin

Podle Dostála a Velebila (1992) je chybou mít tuhá ramena nebo provádět pažemi různé krouživé či přímé pohyby. Důležité je mít v tomto případě uvolněná a vědomě vyvěšená ramena, pohybovat jimi ve směru běhu nejlépe tak, že se lokty ohnutých paží otírají o boky. Se stupňujícím se tempem plynule zvyšujeme rozsah a intenzitu pohybu horních končetin. Velkou chybou je rotace do stran, v tomto případě zdůrazníme paralelní pohyb paží při udržení rozsahu a rytmu.

2.9.3 Pohyb dolních končetin

Podle Gallowaye (2007) je neúčinnější běžecký krok při pohybu nízko nad zemí. Čím níže se ve švihové fázi nohy pohybují, tím méně energie tento pohyb spotřebuje. Není správné uměle prodlužovat krok, je mnohem výhodnější, pokud k tomu dojde přirozeně. Ideální došlap by měl být tak měkký, abychom nevnímali okamžik dokroku a odrazu.

Dojde-li k vysunutí pánve vzad, nemohou nohy provádět pohyb v plném rozsahu a pohled ze strany ukazuje na hráčovy vysazené hýždě. Následkem je nejen zpomalení, ale většina hráčů v tomto případě dopadá větší silou na paty.

Dalšími chybami jsou dle Galowaye (2007) přehnaně vysoké zvedání kolen a předkopávání, při čemž dochází k přetěžování a následné bolesti kvadricepsu respektive hamstringů, což vede k prodlužování kroku respektive došlapu příliš daleko před tělem.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Cíle práce

Na základě sledování a následné deskripce je cílem bakalářské práce zjištění úrovně běžecké lokomoce z hlediska techniky u hráčů fotbalové přípravy a porovnání úrovně techniky běhu dvou záměrně vybraných souborů.

3.2 Úkoly práce

- Prostudovat odbornou literaturu a provést literární rešerši.
- Vybrat dva soubory fotbalové přípravy pro vlastní realizaci výzkumného šetření.
- V průběhu vybrané tréninkové jednotky zaznamenat na datový videozáznam vybraná běžecká a koordinační průpravná cvičení. A následně provést deskripci individuální běžecké techniky.
- Pomocí pozorování videozáznamu zhodnotit pohybový projev v realizovaných průpravných cvičeních u hráčů fotbalových přípravek.
- Deskripcí diagnostikovat individuální rozdíly v provedení vybraných průpravných cvičení a upozornit na nejvýraznější a nejčastější chyby v technice běhu u sledovaných hráčů.
- Provést interindividuální rozdíly u dvou sledovaných souborů.
- Hodnocení převést do předem vytvořených kategorií a základním statistickým postupem popsat četnost jednotlivých sledovaných jevů.
- Provést doporučení pro trenérskou praxi.

3.3 Problémové otázky

Vzhledem k charakteru bakalářské práce, která má spíše ráz deskriptivní, jsem se pokusil stanovit následující problémové body:

1. Předpokládám, že u obou sledovaných souborů můžeme očekávat stejnou úroveň běžecké lokomoce.
2. Při náročnějším frekvenčním běžeckém cvičení se budou vyskytovat výraznější chyby než při rychlostním cvičení v rámci letmého úsek.
3. Nejvíce nedostatků se v technice běhu bude objevovat při pohybu dolních končetin, což se pak následovně promítne do celkové koordinace těla při běžeckém cvičení.

3.4 Charakteristika souboru

Záměrně vybraný soubor tvořili hráči mladších přípravek věčných pražských rivalů, AC Sparta Praha a SK Slávia Praha. Jde o hráče narozené v roce 2001, tedy kategorie U8. Většina dětí jsou žáky prvních tříd, někteří z nich jsou již žáky druhých tříd základní školy. Sledovaným souborem jsou tedy děti, které spojovaly dvě základní charakteristiky:

- V tomto kalendářním roce bylo sledovaným hráčům osm let.
- Patřily do fotbalových přípravek špičkových českých mužstev.

Odlišnosti, co se týče pohybové úrovně a zejména potom koordinace a obratnosti, jsou již v tomto věku znatelné. Velké rozdíly jsou patrné v přístupu dětí k autoritě a sociální chování ve skupině. Hráči trénují v přípravném i hlavním období pravidelně třikrát týdně v průměru osmdesát minut na tréninkovou jednotku.

3.5 Pracovní postup

Detailně jsem sledoval provedení techniky běhu dětí v mladší přípravce. Při tomto pozorování jsem si určil jednotlivé segmenty těla, na které jsem se zaměřil u každého hráče při provedení vybraného průpravného cvičení. Sledoval jsem polohu hlavy a trupu, pohyb horních končetin, dolních končetin a celkový rytmus. Na základě těchto dílčích pozorování každého hráče jsem udělal konečné hodnocení z hlediska celkového projevu hráče. Pro možnost interindividuálního porovnání jsem vytvořil jednoduchou škálu, podle níž jsem zapisoval úroveň provedení. Škála byla v rozmezí od hodnoty 1 do hodnoty 5 ve stupnici kvalitativního provedení:

1. výborné
2. velmi dobré
3. dobré
4. dostačující
5. špatné

Podle Steversony klasifikace škál jsem si vybral nominální škálu, kdy jsou sledovaným jevům přiřazovány numerické symboly. Musíme si uvědomit, že uvedené numerické symboly nemají kvantitativní význam, a proto s nimi nemůžeme provádět důkladné aritmetické operace.

Veškeré zpracování jsem převedl do tabulky (Tabulka 2), která sumarizuje komponenty běžecké techniky a srovnává úroveň jednotlivých hráčů z hlediska provedení jednotlivých průpravných cvičení. Data jsou škálována podle výše uvedeného konceptu.

Je třeba upozornit na kvalitativní hodnocení jednotlivých sledovaných jevů. Následně bych chtěl upozornit na kvalitativní rozdílnost jednotlivých hodnot stupnice.

Hodnota 1 = výborné, znamená precizní a správné provedení požadovaného pohybu, bez žádné odchylky.

Hodnota 2 = velmi dobré, znamená občasné nesprávné provedení pohybu s mírnými odchylkami.

Hodnota 3 = dobré, znamená ve větší míře se vyskytující nedostatky v provedení pohybu s většími odchylkami.

Hodnota 4 = dostačující, znamená výrazné nedostatky v provedení pohybu s velkými odchylkami.

Hodnota 5 = špatné, znamená nesprávné provedení pohybu v celém svém komplexu s výraznými odchylkami.

Pro vlastní kvalitativní hodnocení provedení pohybu jsem použil hodnocení techniky běhu podle Dostála (1992) a Gallowaye (2007).

Strategie pracovního postupu

K získání informací jsem využil datový videozáznam, který byl pořízen natočením jednotlivých hráčů během tréninku tak, aby nepoznali, že se jedná o výzkum, a nedocházelo tím ke znehodnocení dat.

Porovnal a zdokumentoval jsem získaná data i informace a vyhodnotil je. Pokusil jsem se odpovědět na otázku, který z pražských klubů má, co se techniky běhu týče, lepší fotbalisty.

Tabulka 2

Vzorová tabulka pro vyplnění sledovaných parametrů

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1						
X2						
X3						
X4						
X5						
X6						
X7						
X8						
Celková známka segmentů těla						
Y1						
Y2						
Y3						
Y4						
Y5						
Y6						
Y7						
Y8						
Celková známka segmentů těla						

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Technika běhu u vybraných hráčů byla sledována a hodnocena na základě sedmi odlišných úseků. První čtyři úseky byly dlouhé deset metrů s náběhem přibližně čtyři metry. Jednalo se o klus, liftink, skipink a sprint, u kterého měli vybraní jedinci za úkol běžet v co nejvyšší kontrolované rychlosti. Běžecká technika hráčů byla v tomto úseku zachycena pouze v rovině sagitální. V pátém úseku hráči přebíhali maximální frekvencí položené značky, které byly od sebe vzdáleny vzestupně. Na počátku to bylo dvě a půl stopy (1 stopa 30 cm) a každým dalším krokem se vzdálenost vždy o půl stopy prodlužovala. Následovalo cvičení, při němž položené značky nahradily překážky vysoké od země zhruba třicet centimetrů. Nejdříve je hráči volně překračovali, poté už se ale jednalo o provedení v maximální rychlosti. Samotné provedení vybraných hráčů bylo zaznamenáno digitální kamerou ve frontální a sagitální rovině.

Výsledková část je následně rozčleněna na deskripci techniky běhu sledovaných jedinců se stručným komentářem v rámci jednotlivých souborů.

4.1 Deskripce a hodnocení průpravných cvičení u obou souborů

4.1.1 Klus

Dostál a Velebil (1992) uvádějí, že klus označujeme jako pomalý běh s přímočarým kladením chodidel a dvojitým pohybem kotníku. Nejdříve dochází k dokroku na přední část chodidla, následuje zhrounutí na patu, a pak postupné odvíjení chodidla od paty ke špičce. Ramena jsou uvolněna. Rozhodující je při tomto pohybu osvojit si uvolněný běh při držení se správné techniky běhu. Důležitá je koordinace pohybu paží a nohou. Dvojitý pohyb kotníku kontrolujeme při pohledu ze strany.

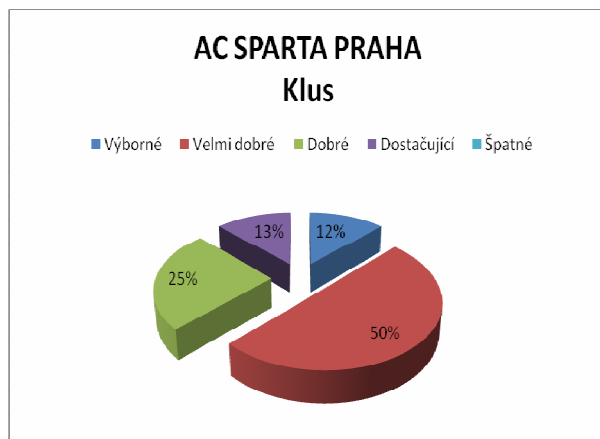
Tabulka 3**Hodnocení klusu**

Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8)
SK Slavia Praha (Y1-Y8)

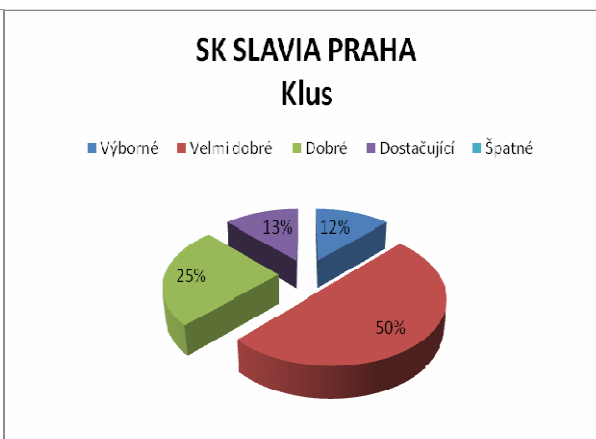
Sledovaný prvek: KLUS**Datum: 13. 6. 2009**

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Celkové hodnocení pohybu
	Poloha hlavy	Poloha trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	3	3	4	5	4
X2	1	2	3	2	3	3
X3	1	2	5	2	4	3
X4	1	1	3	1	1	1
X5	1	1	4	2	3	2
X6	1	1	2	1	2	2
X7	2	1	3	2	3	2
X8	1	1	3	3	3	2
Celková známka segmentů těla	1	1	3	2	3	
Y1	1	1	3	2	3	2
Y2	1	1	3	2	3	2
Y3	1	1	3	2	3	2
Y4	1	2	3	1	3	3
Y5	1	1	1	3	1	1
Y6	1	1	4	2	3	2
Y7	2	1	3	2	3	3
Y8	1	1	5	3	4	4
Celková známka segmentů těla	1	1	4	3	3	

Graf 1a



Graf 1b



Stručný komentář:

U prvního sledovaného prvku došlo k vyrovnané bilanci a z hlediska hodnocení jsou na tom oba sledované soubory stejně. Polovina hráčů z obou souborů zvládla toto průpravné cvičení na velmi dobré úrovni bez velkých chyb. U ostatních sledovaných jedinců se největší nedostatky projevily v pohybu paží, kdy docházelo k vnitřní rotaci. Ve dvou případech se objevilo nerytmické provedení pohybu.

4.1.2 Liftink

Liftink, neboli vázaný klus, se provádí na místě nebo s pomalým postupem vpřed. Špičky zůstávají na místě a paty se zvedají co nejvýše při maximálním rozsahu dvojího pohybu kotníku. Koleno jedné nohy se dostává dopředu a u druhé se protlačuje vzad. Dochází k úplné extenzi v kolenní oporové nohy. Při liftinku jde především o práci kotníků a rukou, na které by se nemělo zapomínat. Kotníky se zde střídají v práci - propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde dopředu, a následné protlačení kolene dozadu, což tlačí patu k zemi.

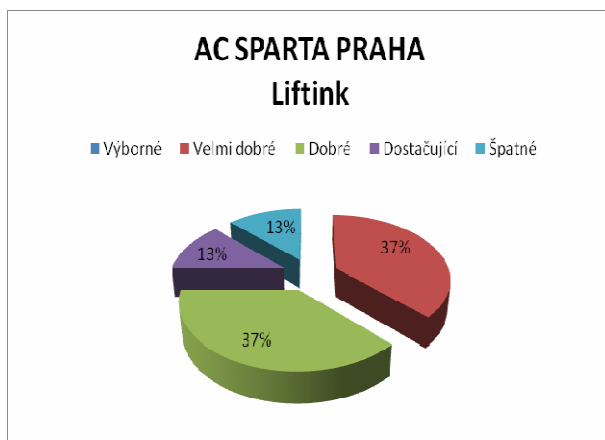
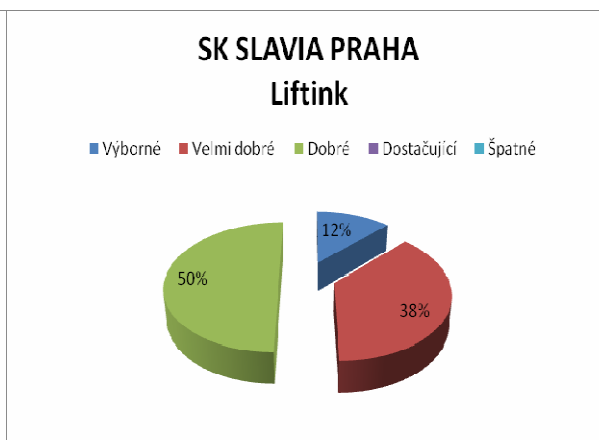
Tabulka 4**Hodnocení liftinku**

Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8)
SK Slavia Praha (Y1-Y8)

Sledovaný prvek: LIFTINK

Datum: 13. 6. 2009

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	1	2	3	5	2
X2	1	1	3	4	5	3
X3	3	1	2	2	2	2
X4	2	1	4	3	5	3
X5	3	1	5	5	5	5
X6	4	1	3	1	1	2
X7	1	1	3	4	4	4
X8	3	1	3	3	3	3
Celková známka segmentů těla	3	1	4	3	4	
Y1	1	1	3	1	1	1
Y2	3	1	4	1	2	2
Y3	3	1	5	3	3	3
Y4	3	1	4	1	3	2
Y5	1	1	3	4	3	3
Y6	2	2	3	4	5	3
Y7	2	1	2	1	2	2
Y8	1	1	5	2	4	3
Celková známka segmentů těla	2	1	4	2	3	

Graf 2a**Graf 2b****Stručný komentář:**

Z výše uvedených grafů 2a,b lze vyvodit následující zjištění. Hráči Slavie Praha zvládli toto průpravné cvičení mnohem lépe než jejich vrstevníci ze Sparty. Objevovaly se u nich pouze mírné nedostatky, zatímco u jejich kolegů docházelo od výrazných odchylek až k nesprávnému provedení pohybu. Hlavním problémem byl opět pohyb paží a rytmus pohybu. V některých případech nedocházelo k pohybu v kotníku.

4.1.3 Skipink

Skipinkem rozumíme běh s vysokým zvedáním kolen. Stehno švihové nohy musí být zvedáno do horizontální polohy. Důležitá je snaha o předklon trupu neboli udržet si běžecký náklon. Trup by měl být v klasické běžecké pozici. Oporová noha by měla být v momentě odrazu v úplné extenzi. Nezapomínejme na energický pohyb paží. Každopádně při tomto cviku jde o to zvedat kolena dostatečně vysoko. Není třeba však přehánět do té míry, kdy se trup dostane do záklonu. Skipink lze provádět s různou výškou zvedání kolen - potom rozlišujeme polovysoký a vysoký skipink. Skipink je vhodným cvikem, který se dá provádět pozadu i bokem stejně kvalitně jako při pohybu vpřed.

Tabulka 5**Hodnocení skipinku**

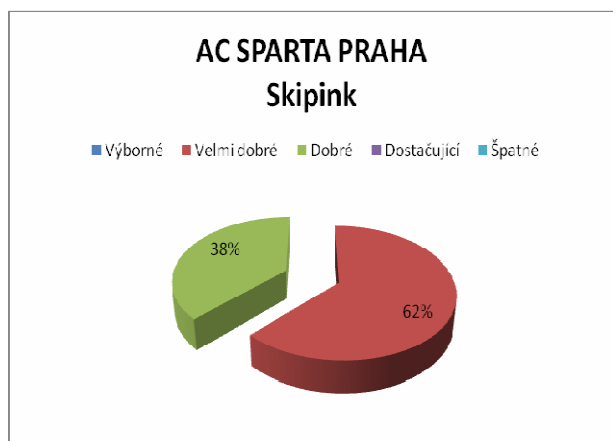
Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8)
SK Slavia Praha (Y1-Y8)

Sledovaný prvek: SKIPINK

Datum: 13. 6. 2009

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	1	5	1	2	2
X2	1	1	5	1	2	2
X3	3	2	4	1	3	3
X4	1	1	2	3	2	2
X5	1	3	3	1	4	3
X6	4	4	3	1	3	3
X7	1	1	3	1	2	2
X8	1	2	3	1	3	2
Celková známka segmentů těla	2	2	4	1	3	
Y1	1	2	5	1	2	3
Y2	1	2	4	1	2	2
Y3	1	2	3	1	2	2
Y4	1	4	2	1	3	3
Y5	1	2	2	1	2	2
Y6	1	2	3	2	4	3
Y7	1	1	2	1	1	1
Y8	1	1	5	1	4	3
Celková známka segmentů těla	1	2	3	1	3	

Graf 3a



Graf 3b



Stručný komentář:

Z výše uvedené tabulky lze vyvodit následující zjištění - při tomto průpravném cvičení se oba sledované soubory prezentovaly velmi dobře. Vykytovaly se převážně nepatrné odchylky. Žádný z hráčů nebyl hodnocen pod úrovní dobrého provedení. Jediné, co opět dělalo značné problémy, bylo skloubení pohybu paží. Ve větší míře se oproti ostatním cvičením vyskytly chyby u polohy trupu v rámci celkového pohledu na prováděný pohyb.

4.1.4 Sprint

Sprint, v tomto případě jde o vystupňování rychlosti běhu do maximální rychlosti na přímém úseku, je velmi důležitým pohybovým prvkem fotbalisty. Dostál a Velebil (1992) uvádí, že tempo stupňujeme postupným prodlužováním kroku. Zvětšujeme rozsah a intenzitu pohybu paží, vytlačujeme pánev dopředu a zvyšujeme intenzitu odrazu. Je třeba se zaměřit především na prodlužování kroku a až při stabilizaci techniky při maximální rychlosti na zrychlování frekvence. Po přeběhnutí úseku dbáme na uvolněný a dlouhý doběh.

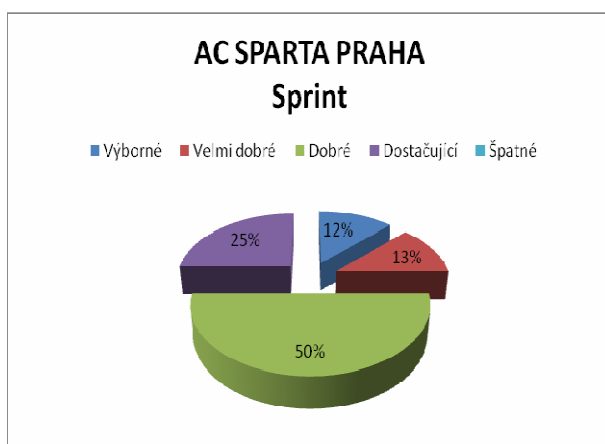
Tabulka 6**Hodnocení sprintu**

Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8)
SK Slavia Praha (Y1-Y8)

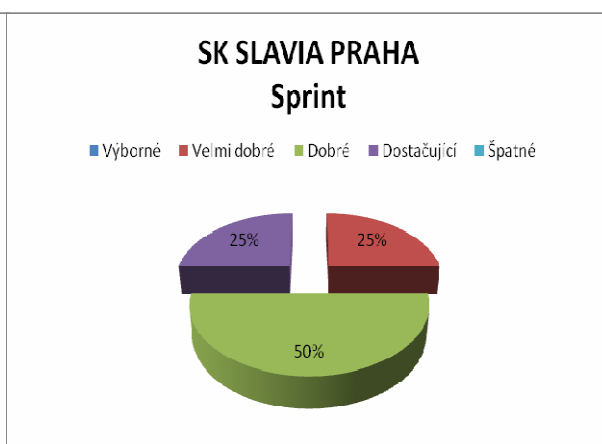
Sledovaný prvek: SPRINT**Datum: 13. 6. 2009**

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	3	1	3	4	4	4
X2	1	1	4	4	2	2
X3	3	3	5	1	4	3
X4	1	1	3	4	3	3
X5	1	3	3	3	4	3
X6	3	1	4	4	5	4
X7	1	1	4	1	2	1
X8	1	3	4	3	3	3
Celková známka segmentů těla	2	2	4	4	3	
Y1	1	1	3	2	3	2
Y2	3	1	4	3	4	3
Y3	1	1	5	4	5	4
Y4	1	2	4	3	4	3
Y5	1	1	3	4	4	3
Y6	1	1	4	3	2	2
Y7	3	1	4	2	4	3
Y8	3	3	5	4	5	4
Celková známka segmentů těla	2	1	4	3	4	

Graf 4a



Graf 4b



Stručný komentář:

Z tabulky 5 je možné zjistit, že u sprintu hráči dosahovali průměrných hodnot. Polovina z obou souborů dosáhla dobrého hodnocení, tedy provedení s některými nedostatky. Zbývající polovina se rozdělila na část s lepším než průměrným hodnocením a na část, u které byly odchylky naopak více výrazné. Kromě nedostatků v pohybu horních končetin se objevily chyby v pohybu dolních končetin. A to zejména dokrok, který byl často prováděn přes patu či celé chodidlo.

4.1.5 Frekvence běžeckého kroku

Frekvence běžeckého kroku spočívá v přebíhání položených značek při maximální rychlosti. Cílem tohoto cvičení je rozvoj startovní a akcelerační rychlosti, koordinace hráčů nespécifickým způsobem s využitím tréninkových pomůcek.

Tabulka 7**Hodnocení Frekvence běžeckého kroku**

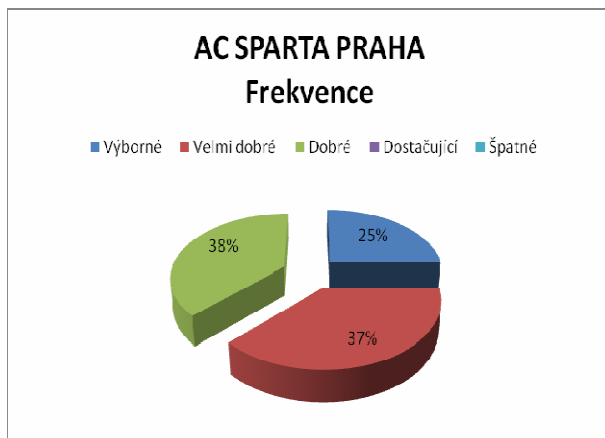
Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8)
SK Slavia Praha (Y1-Y8)

Sledovaný prvek:
FREKVENCE
BĚŽECKÉHO KROKU

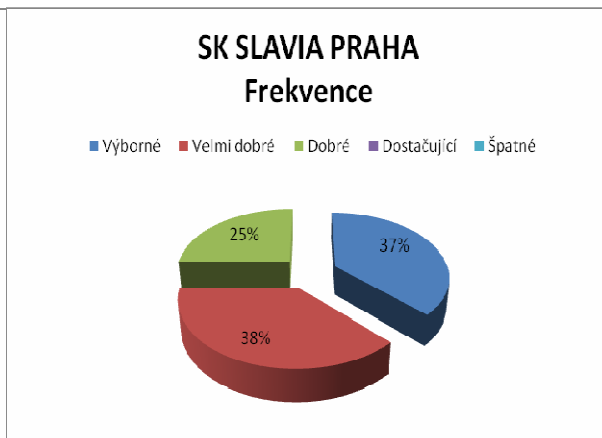
Datum: 13. 6. 2009

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	1	4	1	2	2
X2	2	3	3	4	4	3
X3	2	1	1	1	2	1
X4	1	1	4	1	2	2
X5	3	1	5	1	3	3
X6	2	1	4	1	1	2
X7	1	1	3	1	2	1
X8	1	1	5	3	4	3
Celková známka segmentů těla	2	1	4	2	3	
Y1	1	1	4	1	2	2
Y2	2	1	5	2	4	3
Y3	1	3	5	2	5	3
Y4	1	1	3	1	1	1
Y5	2	1	3	1	1	1
Y6	2	1	3	1	2	2
Y7	1	1	1	1	1	1
Y8	1	1	5	2	4	2
Celková známka segmentů těla	1	1	4	1	3	

Graf 5a



Graf 5b



Stručný komentář:

Z grafu 5a, b můžeme vyčíst, že frekvence běžeckého kroku, jakožto jedno z průpravných cvičení, dopadla z hlediska mého hodnocení vůbec nejlépe. V několika případech došlo k preciznímu provedení, u dalších vybraných jedinců se potom objevovalo pouze občasné nesprávné provedení s mírnými odchylkami. Pokud už se nedostatky objevily, ve většině případů šlo o nesprávný prohyb paží.

4.1.6 Přecházení překážek čelně

Přecházení překážek charakterizuje využití pomůcek v podobě několika, zhruba třicet centimetrů od země vysokých překážek. Hráči měli za úkol čelně přejít krátký úsek ve volném tempu.

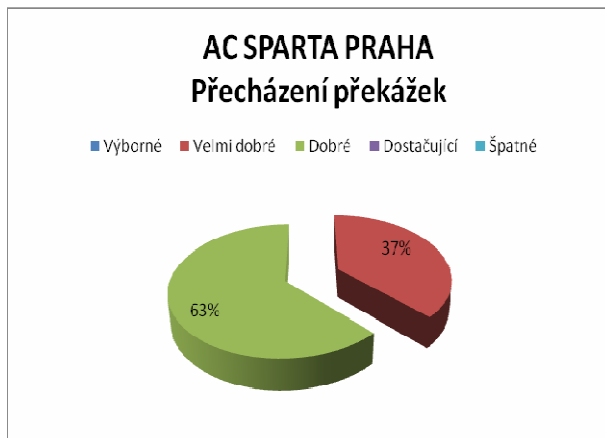
Tabulka 8**Hodnocení přecházení překážek čelně**Týmy: **AC Sparta Praha (X1-X8)****SK Slavia Praha (Y1-Y8)**

Sledovaný prvek:

PŘECHÁZENÍ PŘEKÁŽEKDatum: **13. 6. 2009**

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	1	4	2	3	2
X2	1	1	3	3	5	3
X3	1	1	3	3	2	2
X4	1	1	5	3	4	3
X5	1	1	4	3	4	3
X6	1	1	2	3	3	2
X7	1	1	5	2	5	3
X8	1	1	5	4	3	3
Celková známka segmentů těla	1	1	4	3	4	
Y1	1	1	5	2	4	3
Y2	1	2	5	2	3	2
Y3	1	3	5	3	3	3
Y4	3	1	5	3	4	3
Y5	1	1	3	1	2	1
Y6	3	1	4	3	4	3
Y7	2	1	5	2	3	2
Y8	3	1	5	2	4	3
Celková známka segmentů těla	2	2	5	2	3	

Graf 6a



Graf 6b



Stručný komentář:

Při tomto průpravném cvičení jsem sledoval odrazový nápon oporové nohy, celkovou stabilizaci těla a případný výskyt rotace. Při vlastním přechodu přes překážku jsem se zaměřil na to, jak hráči při pohybu dolních končetin dovedou spojit práci v kloubech kyčelních, kolenních a v kotnících. U tohoto sledovaného prvku nedocházelo k výrazným nedostatkům, což si myslím, že bylo způsobeno prováděním cvičení v pomalém tempu. Nejvíce nedostatků opět v pohybu paží.

4.1.7 Přecházení překážek čelně – rychlé provedení

Jedná se o stejné cvičení jako v předcházejícím případě s tím rozdílem, že se klade důraz na provedení v maximální rychlosti.

Tabulka 9

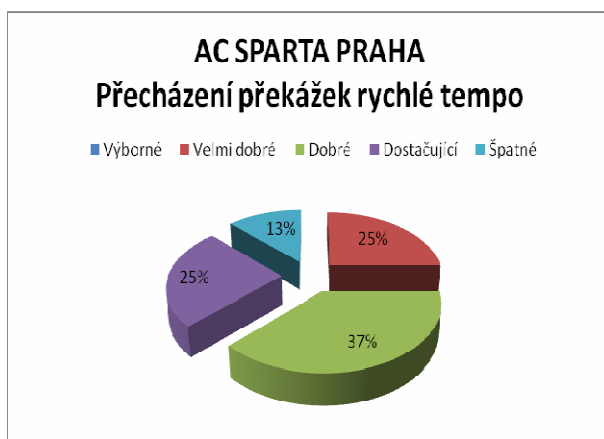
Hodnocení přecházení překážek čelně – rychlé provedení

Týmy: AC Sparta Praha (X1-X8) Sledovaný prvek: **PŘECHÁZENÍ PŘEKÁŽEK RYCHLÉ PROVEDENÍ**
 SK Slavia Praha (Y1-Y8)

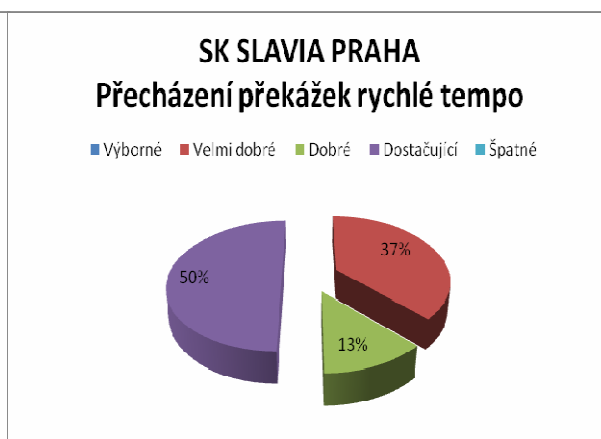
Datum: 13. 6. 2009

Hráč	Poloha segmentů těla a rytmus prováděného pohybu					Hodnocení
	Poloha hlavy	Poloha Trupu	Pohyb horních končetin	Pohyb dolních končetin	Rytmus	
X1	1	1	5	3	4	4
X2	1	1	3	3	5	4
X3	1	2	5	5	5	5
X4	1	1	5	3	2	2
X5	1	1	2	3	2	2
X6	1	1	3	3	5	3
X7	1	1	3	3	4	3
X8	1	1	2	4	3	3
Celková známka, segmentů těla	1	1	3	3	4	
Y1	1	1	3	2	2	2
Y2	1	2	3	2	4	3
Y3	1	1	4	4	5	4
Y4	1	1	2	2	3	2
Y5	1	1	3	2	2	2
Y6	1	1	3	3	5	4
Y7	1	1	3	3	5	4
Y8	1	1	3	3	5	4
Celková známka segmentů těla	1	1	3	3	4	

Graf 7a



Graf 7b

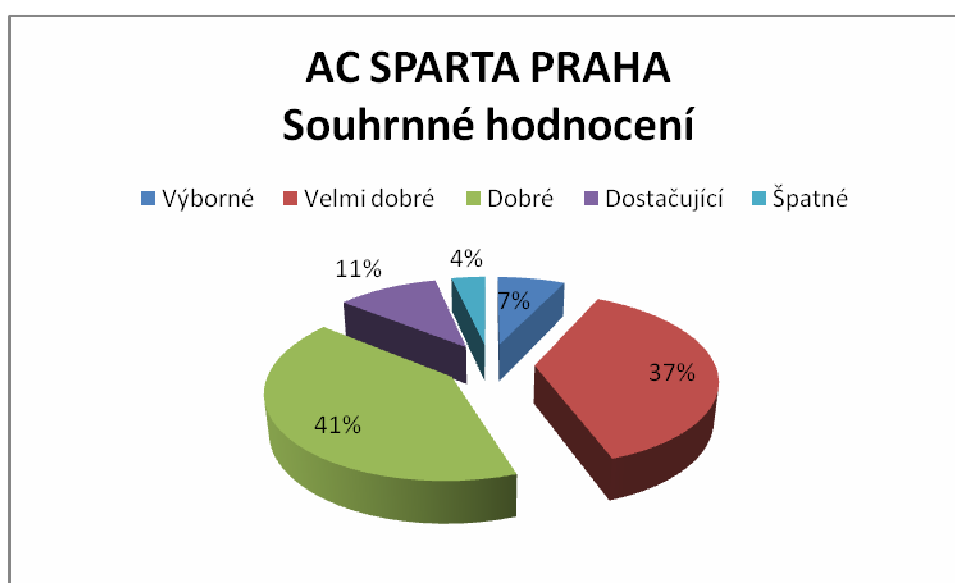


Stručný komentář:

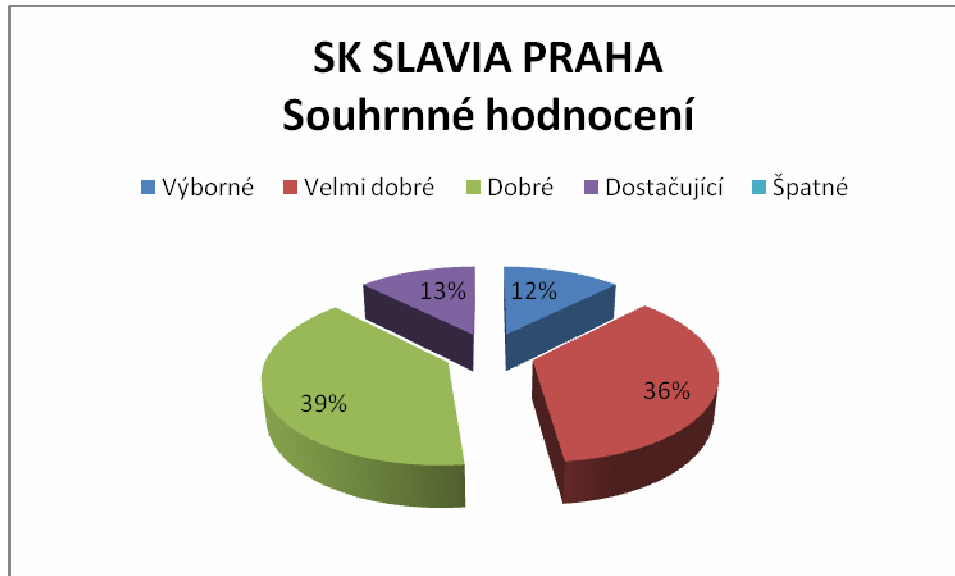
Tohoto průpravného cvičení se týká stejného provedení a stejné oblasti sledování jako u předchozího. Nepatrným, ale velmi důležitým rozdílem je změna tempa. Po hráčích jsem vyžadoval maximální frekvenci. Jakmile se sledování hráči dostali do časového presu, odkrylo se více chyb, které se i častěji opakovaly. Vytvořil jsem si názor, že právě důraz na zvýšení frekvence pohybu zapříčinil, že se u tohoto cvičení objevilo nejvíce chyb.

4.2 Interindividuální komparace vybraných souborů

Graf 8a



Graf 8b



Stručný komentář:

Ze dvou výše uvedených grafů lze vyvodit následující zjištění. Při porovnání obou sledovaných souborů z hlediska úrovně techniky běhu není mezi hráči obou týmů patrný velký kvalitativní rozdíl. Je zřejmé, že se mezi sledovanými jedinci Sparty vyskytuje špatné hodnocení, které u druhého souboru nenajdeme. To je zapříčiněné druhým sledovaným prvkem, kterým byl liftink. To je jediné průpravné cvičení, při kterém došlo k výraznému kvalitativnímu rozdílu mezi oběma sledovanými soubory.

Jako nejzávažnější z vyskytovaných chyb bych označil nedostatky v pohybu paží, které u většiny hráčů vůbec nebývají využity jako „akcelérátory“ pohybu a pro fotbalisty je vůbec velmi složité zkoordinovat pohyb paží v průběhu hry. Drtivá většina vybraných hráčů má mnohem větší problémy s cvičeními prováděnými ve vysokém tempu či maximální frekvenci než s technikou běhu ve volnějším úseku. Při tomto úseku jsou kladeny větší nároky na koordinaci, což přináší jisté problémy.

5 ZÁVĚR

Závěrem bych rád vše shrnul. Práce neměla za cíl přinést recept na to, jak trénovat mladé fotbalisty, aby díky své technické úrovni běhu předbíhali všechny ostatní. Měla částečně nastínit, jak by měla probíhat sportovní příprava dětí v mladším školním věku ve fotbale. Měla také upozornit na to, že sportovní příprava dětí je komplikovanou záležitostí, ve které může dojít k značnému pochybení ze všech stran.

Je potřeba konstatovat, že u hráčů výkonnostního fotbalu není možné věnovat tak velký časový prostor tréninku běžecké techniky. Z vlastní zkušenosti musím říct, že většina trenérů mládežnických týmů vůbec ani neví, jakým způsobem by měli jejich svěřenci trénovat techniku běhu v rámci rozvoje rychlostních schopností. A právě tyto nedostatky by mohla suplovat kvalitní příprava v žákovských kategoriích, jak je možno pozorovat v akademii Ajaxu Amsterdam.

Vybral jsem si porovnání technické úrovně běhu hráčů ve dvou týmech, které podle mě zastávají odlišné způsoby přípravy hráčů, a podrobil je bližšímu konkrétnímu zkoumání. Metody, které jsem využil, mi napomohly k vyjádření úrovně běžecké techniky hráčů a k její vzájemné komparaci.

Chtěl bych odpovědět na problémové otázky. Hodnocení obou sledovaných souborů bylo velmi vyrovnané. Vybraní hráči obou souborů prokázali vysokou úroveň běžecké lokomoce. Ukázalo se však, že o kousek lepší hráči, co se techniky pohybu týče, působí v týmu Slavia Praha.

Fotbalisté mají obecně velmi odlišnou a výrazně individuální techniku běhu. Bylo možné vyzorovat, že mnohem větším problémem pro záměrně vybrané fotbalisty bylo přeběhnutí překážek frekvenčním během, což přičítám větší potřebě koncentrace na daný pohybový úkol, z čehož vyplynulo větší množství chyb v technice běhu. Je samozřejmě nutné také konstatovat, že to je jen jedna část realizace techniky běhu, a uvědomuji se, že hráči v průběhu samotného utkání i vedou míč a musí reagovat na vnější podněty, což do značné míry techniku běhu fotbalistů ovlivňuje.

Při pohybu dolních končetin se objevovalo mnoho nedostatků. Z vyskytovaných chyb bych však za nejčastější označil nedostatky v pohybu paží. U většiny hráčů je vůbec velmi složité zkoordinovat pohyb paží v průběhu hry.

Mohu konstatovat, že cíle a úkoly bakalářské práce byly splněny.

6 PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

1. BAUER, G. *Richtig Fussballspielen*. Munchen/Germany: BLV Verlagsgesellschaft mbH, 1996. 128 s.
2. BOMPA, T.O. *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics, 2000. 211 s.
3. BUZEK, M. a kol. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence*. Praha: Olympia, 2007. 324 s. ISBN 978-80-7376-032-8.
4. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999. 124 s. ISBN 80-7033-596-3.
5. DOBRÝ, L. Základy tréninku mládeže – holandská fotbalová vize. In *Fotbal a trénink*, 2006, č. 2, s. 15 – 19. ISSN 1212 – 3390.
6. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Karolinum, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3
7. DOVALIL, J., *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992. 36 s. ISBN 80-7066-568-8.
8. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
9. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 329 s. ISBN 80-7033-760-5.
10. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15 let)*. Praha: Olympia, 2005. 152 s. ISBN 80-7033-933-0.
11. GALLOWAY, J. *Děti v kondici... zdravé, šťastné, šikovné*. Přel. L. Soumar. Praha : Grada, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
12. GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
13. HAVLÍČEK, I. a kol. *Športovná príprava mládeže*. Bratislava: Metodické oddělení SÚV ČSTV, 1971.
14. HOLICKÝ, J. *Chování trenéra v tréninkové jednotce. Bakalářská práce*. Praha: UK FTVS, 2009. 39 s.
15. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989. 142 s.
16. JÍLEK, V. Možnosti jak obohatit a zkvalitnit tréninkový proces mládeže – příprava, žáci. In *Fotbal a trénink*, 2005, č. 3, s. 25 – 28. ISSN 1212 – 3390.
17. KOLLATH, E. *Fussball technik*. Aachen: Mayer & Mayer, 1991.

18. MAGADA, R. *Hodnocení techniky běhu u hráčů fotbalu výkonnostní úrovně. Diplomová práce.* Praha: UK FTVS, 2005. 79 s.
19. MARTENS, R. *Successful coaching.* Champaign: Human Kinetics, 1997. 219 s.
20. OKTÁBCOVÁ, J. *Pohybové aktivity dětí v předškolním a mladším školním věku. Diplomová práce.* Praha: UK FTVS, 2007. 50 s.
21. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
22. PLÍŠEK, J. Jak se zlepšit v koordinačních schopnostech? In *Fotbal a trénink*, 2002, č. 1, s. 24 – 25. ISSN 1212 – 3390.
23. ROGALSKI, N., DEGEL, E.G. *Trénink mladých fotbalistů.* Praha: Olympia, 1980. 136 s.
24. ŠTILEC, M. a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže.* Praha: SPN, 1989. 212 s. ISBN 80-7066-026-0.
25. VACULA, J. a kol. *Atletická abeceda – speciální tréninkové prostředky.* Praha: Olympia, 1974. 217 s.
26. VALIK, B. *Trenérům mladých atletů.* Přel. E. Dostál. Praha: Olympia, 1975. 138 s.
27. VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika.* Praha: NS Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
28. VOTÍK, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd.* Praha: Grada, 2003. 140 s. ISBN 80-247-0463-3.
29. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu “B“ UEFA licence.* Praha: Olympia, 2005. 264 s. ISBN 80-7033-921-7.
30. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu “C“ licence.* Praha: Olympia, 2003. 120 s. ISBN 80-7033-782-6.

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Obrázek 1: Startovní akcelerace

Příloha 2 – Obrázek 2: Švihový způsob běhu

Příloha 3 – Obrázek 3: Šlapavý způsob běhu

Příloha 4 – Obrázek 4: Běh v herní situaci

Příloha 5 – Obrázek 5: Herní situace 1

Příloha 6 – Obrázek 6: Herní situace 2

Příloha 7 – Obrázek 7: Běžecké rozcvičení

Příloha 8 – Obrázek 8: Koordinačně – odrazová příprava

Obrázek 1: Provedení startovní akcelerace při běžeckém souboji v průběhu hry



Obrázek 2: Technika švihového způsobu běhu v průběhu hry (vlevo)

Obrázek 3: Šlapavý způsob běhu s následným startem na míč (vpravo)



Obrázek 4: Běh s hráčovým řešením herní situace



Obrázek 5, 6: Provedení běhu při herních situacích v mládežnickém fotbale (pod sebou)





Obrázek 7: Běžecké rozcvičení před fotbalovým utkáním (vlevo)

Obrázek 8: Koordinačně - odrazová příprava hráče ve fotbalové přípravce

