

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni ZŠ

Football as an extracurricular activity in the first grade of
elementary school

Diplomová práce

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Autor:	Barbora Nosková
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Forma studia:	prezenční

červen 2011

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí vedoucího práce PaedDr. Ladislava Pokorného a všechny citace a prameny jsem řádně vyznačila v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne 1. 6. 2011

Podpis:

Poděkování

Za pomoc při zpracování předkládané práce chci poděkovat vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, všestrannou podporu a věnovaný čas.

Souhrn

Název: **Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni ZŠ**

Cílem mé diplomové práce je zmapování využívání fotbalu na 1. stupni ZŠ a problematika fotbalu jako mimoškolní aktivity z pohledu dětí, jejich rodičů a trenérů. Pomocí řízeného rozhovoru s dětmi na ZŠ jsem zjišťovala četnost tohoto sportu u dětí mladšího školního věku. Dalším řízeným rozhovorem jsem pak na trénincích jednotlivých soutěžních kategorií zkoumala oblibu fotbalu u hráčů a jeho vliv na děti mladšího školního věku. Formou dotazníků jsem kontaktovala rodiče těchto dětí, abych zjistila finanční a časovou náročnost této mimoškolní aktivity. Nakonec jsem kontaktovala trenéry, kteří se věnují trénování přípravků a mladších žáků, kterých jsem se formou dotazníků ptala na způsob a kvalitu tréninku.

Klíčová slova: fotbalový trénink, věkové zákonitosti, trenér, dítě, rodiče

Summary

Title: Football as an extracurricular activity in the first grade of elementary school

The goal of this thesis is to explore the role of football in the first grade of elementary school as an extracurricular activity from the child, parent, and coach perspectives. I assessed the frequency of this sport through carefully directed interviews with elementary school children. I conducted yet more interviews at football practices at different competitive levels to determine the popularity amongst players and its influence on them. I further examined the financial and time demands of this extracurricular activity through sending out surveys to parents. Last, I surveyed coaches to find out about the quality and type of football practices.

Key words: football training, age patterns, coach, child, parents

Obsah

1	Úvod	8
2	Problém a cíl práce	9
2.1	Problém práce.....	9
2.2	Cíl práce	9
2.3	Úkoly práce	9
3	TEORERICKÁ ČÁST.....	10
3.1	Historie fotbalu.....	10
3.1.1	Míčové hry - předchůdci fotbalu	10
3.1.2	Calcio	11
3.2	Fotbalové asociace	11
3.2.1	Anglická fotbalová asociace	11
3.2.2	Fédération Internationale de football association	12
3.2.3	Česká fotbalová asociace a Českomoravský fotbalový svaz	12
3.3	Pravidla fotbalu	13
3.3.1	Hřiště.....	13
3.3.2	Míč	14
3.3.3	Hráči.....	14
3.3.4	Výstroj týmu	14
3.3.5	Rozhodčí	15
3.3.6	Časomíra	16
3.3.7	Míč mimo hru a vstřelená branka	16
3.3.8	Ofsajd.....	16
3.3.9	Nesportovní chování a přestupky proti pravidlům	16
3.3.10	Tresty	17

3.3.11	Rozdělení fotbalových kategorií.....	18
3.3.12	Soutěže.....	18
3.4	Specifika fotbalové přípravy u dětí mladšího školního věku.....	19
3.4.1	Fotbalový trénink.....	19
3.4.2	Zákonitosti předškolního a mladšího školního věku	20
3.5	Fotbalové schopnosti a dovednosti	22
3.5.1	Technika.....	22
3.5.2	Taktika	26
3.5.3	Kondice.....	28
3.6	Faktory ovlivňující strukturu sportovního výkonu	31
3.6.1	Fyzické faktory	31
3.6.2	Psychické faktory.....	32
3.7	Struktura sportovního tréninku	35
3.7.1	Makrocycklus	35
3.7.2	Mezocycklus.....	36
3.7.3	Mikrocycklus	38
3.7.4	Tréninková jednotka	38
3.8	Didaktické styly	39
3.8.1	Didaktický styl příkazový.....	39
3.8.2	Didaktický styl praktický.....	39
3.8.3	Didaktický styl reciproční.....	40
3.8.4	Didaktický styl se sebehodnocením.....	40
3.8.5	Didaktický styl s nabídkou	40
3.8.6	Didaktický styl s řízeným objevováním	40
3.8.7	Didaktický styl se samostatným objevováním.....	40

3.9	Problematika rané specializace	41
4	PRAKTICKÁ ČÁST	43
4.1	Hypotézy	43
4.2	Metody a postup výzkumu	44
4.2.1	Metody výzkumu	44
4.2.2	Postup výzkumu	44
4.3	Výsledky dotazníkové metody	45
4.3.1	Řízený rozhovor s žáky 1. stupně ZŠ	45
4.3.2	Dotazník pro trenéry	49
4.3.3	Dotazník pro rodiče	61
4.3.4	Řízený rozhovor s dětmi	66
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	73
5.1	Diskuze	73
5.1.1	Dotazníková metoda	73
5.1.2	Řízený rozhovor	75
5.1.3	Hypotézy	76
5.2	Závěry	79
6	Seznam použité literatury	81
7	Přílohy	83
7.1	Seznam grafů	83
7.2	Dotazník pro trenéry	86
7.3	Dotazník pro rodiče	91
7.4	Řízený rozhovor s dětmi na 1. stupni ZŠ Vladislava Vančury	93
7.5	Řízený rozhovor s dětmi po tréninkové jednotce	94

1 Úvod

Fotbal je jeden z nejoblíbenějších kolektivních sportů. Vždyť jenom u nás je více než 1700 profesionálních fotbalistů, kteří se kopanou živí. Dospělých mužů, kteří jsou registrovaní pod ČMFS, je téměř 427 tisíc a v mládežnických kategoriích je okolo 280 tisíc hráčů. Fotbal milují muži a chlapci, ale v současné době roste i obliba fotbalu mezi ženami a dívkami. Jak je vidět, fotbal je všude. Můžeme ho vidět ve velkých městech i na úplně malých vesnicích. Fotbal hýbe světem. Profesionální fotbalisté jsou pro skalní fanoušky hrdiny, kterým urputně fandí. To vše k fotbalu patří, ale nejen to. Ať už profesionální fotbalisté nebo sportovci, pro které je fotbal koníčkem, museli někde začít. Většina z nich nejspíš už v útlém věku nastoupila na popud kamarádů, rodičů nebo možná ze své vlastní iniciativy do fotbalového klubu, kde se začali pravidelně věnovat tomuto druhu sportu.

(<http://nv.fotbal.cz/cmfs/index.php>)

Ve své diplomové práci se proto chci věnovat nejen zmapování využívání fotbalu u dětí mladšího školního věku, ale také tomu, jak jejich tréninky probíhají, na kolik jsou trenéři připraveni pro práci s malými dětmi a jaký vliv má fotbalová aktivita dětí na volný čas a finanční zabezpečení rodiny. Nakonec si pomocí řízeného rozhovoru popovídám s dětmi o tom, jak je fotbal baví, jestli by ho chtěly hrát celý život nebo jak nahlízejí na svého trenéra.

Fotbal jsem sama aktivně hrála, ale především se věnuji deset let futsalu. Začínala jsem s ním na střední škole, kde jsme se spolužačkami vyhrály pražské kolo středoškolské futsalové ligy. S tímto sportem pokračuji i na vysoké škole. Každoročně hraji pod PSMF (Pražský svaz malého fotbalu) a náš tým skončil na pěkném 6. místě na mistrovství ČR ve futsalu žen.

2 Problém a cíl práce

2.1 Problém práce

Je fotbal jako mimoškolní aktivita stále nejoblíbenější sport?

Mají trenéři dostatečné zkušenosti a znalosti pro trénování dětí mladšího školního věku?

Jaký vliv má fotbal jako mimoškolní aktivita dítěte na rodinu?

Jak se na fotbal dívají děti?

2.2 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce je zmapovat využívání fotbalu jako mimoškolní aktivity na 1. stupni ZŠ ve srovnání s ostatními sporty a soustředit se na problematiku trénování fotbalu z pohledu dětí, jejich rodičů a trenérů.

2.3 Úkoly práce

Shromáždit a prostudovat literaturu týkající se tréninku dětí mladšího školního věku.

Shromáždit zestručněná pravidla této hry a její historii.

Charakterizovat specifika fotbalového tréninku dětí mladšího školního věku.

Pomocí dotazníků zjistit využívání fotbalu na 1. stupni ZŠ.

Dotazníky pro trenéry a rodiče zmapovat specifika tréninku dětí mladšího školního věku.

Pomocí řízeného rozhovoru s dětmi zjistit jejich pocity a názory na trénink.

Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníků a řízených rozhovorů.

Pomocí dotazníků a rozhovoru vyvodit závěry a porovnat je se stanovenými hypotézami.

3 TEORERICKÁ ČÁST

3.1 Historie fotbalu

3.1.1 Míčové hry - předchůdci fotbalu

Stejně tak jako je kolébkou hokeje Kanada, tak i fotbal má svůj počátek v Anglii. Historie fotbalu ovšem spadá už do období asi 2700 let př. n. l., kdy čínský císař Huangdi pochopil důležitost sportu, jako prostředku pro zlepšení nebo uchování zdatnosti vojáků, a proto sestavil pravidla hry zvané „ts 'uk-kuh“. Tato hra je považována za jednoho z prvních předchůdců fotbalu, ačkoliv nám již nebyla zachována její pravidla. Jediné, co se nám dochovalo, je zmínka o tom, že se hrálo koženým míčem, který byl vyplněn srstí nebo peřím a hrálo se rukama i nohama. Další zajímavou hrou, kterou můžeme pokládat za předchůdce současné formy fotbalu je i kemari. Kemari byla míčová hra, která se hrála v kruhu s koženým míčem naplněným pilinami a jejímž cílem bylo udržet míč co nejdéle ve vzduchu. Dále můžeme doložit z různých vyobrazení míčové hry s fotbalovými prvky, které se hrály ve Střední a Jižní Americe v období od 8000 let př. n. l. až do 6. století našeho letopočtu, kdy zde probíhala španělská kolonizace. Poté už hlavní vývoj fotbalu směřuje do Evropy, přesně řečeno do Francie a Anglie. V různých městech právě těchto dvou států se odehrávaly místní fotbalové hry. Dokonce už v 9. století u Kildear Castle se odehrálo něco jako dnešní mezistátní utkání mezi Skotskem a Anglií v míčové hře s použitím jakési „mezní čáry“. Ve 12. století je doložen v Pikardii a Bretagni soule. Jednalo se o fotbalovou hru, která se vázala ke germánskému kultu slunce. Hrálo se na volných prostranstvích a míč musel být přemísťován hody a kopy. Původně se kopalo dokonce přes kostely a kostelní věže. Bohužel rozvoj těchto míčových her byl v Londýně rázně odmítnut. Jeho obyvatelé totiž sepsali petici, že se jim nelíbí, jaký je kvůli těmto hrám rámus na ulicích. Král Edward II. jejich stížnosti vyhověl. Dodnes je v archivu Anglické fotbalové asociace uložen dokument o tomto zákazu, ve kterém se píše: *„Jelikož je ve městě veliký hluk způsobený srocováním při velkém míči, z čehož může povstat mnoho špatností, které Bůh zapovídá, rozkazujeme a zapovídáme jménem královským pro budoucnost pořádání takových zápasů ve městě pod trestem vězení.“* (Rohr, 2006, s. 7-11)

3.1.2 Calcio

Ve srovnání s Anglií se Itálie zachovala opačně a dala prostor míčovým hrám v čele s calcio, o kterém jsou první zmínky už v roce 1410. Calcio byla hra podobná fotbalu. Hrála se na oploceném hřišti a dokonce zde byly už i tribuny pro diváky. Nekopalo se ovšem pouze nohou, ale do míče se bouchalo i pěstí. Míč musel tým dopravit za poslední linii, poněvadž ještě nebyly branky. Tato hra byla velmi krutá. Dost často docházelo k těžkým zraněním. Nejvýznamnějším místem, kde calcio vzkvétalo, byla Florencie. Odtud pocházel název calcio fiorentino. Calcio zaznamenalo takový boom, že dokonce několik spisovatelů psalo své knihy právě o něm. Mezi nimi byl i G. Bardi, který vydal v roce 1580 knihu jenom o calcio fiorentino, která zaznamenala velký úspěch. Calcio fiorentino dokonce hrávalo mnoho významných šlechtických rodů, mezi nimiž byl například rod Medicejských. (Macho, 1999, s. 14)

3.2 Fotbalové asociace

3.2.1 Anglická fotbalová asociace

Anglická fotbalová asociace vznikla v roce 1863, kdy se v jedné z anglických restaurací sešli zástupci fotbalových klubů, kteří se shodli na tom, že potřebují nějaké seskupení, které by dalo dohromady pravidla a zároveň mělo na starosti zápasy. Několik týdnů po vzniku The football association byla ustanovena nová pravidla fotbalu. Když se tato pravidla sestavovala, čerpalo se nejen z Thringových pravidel, která měla k současným fotbalovým pravidlům poměrně blízko, ale i z pravidel anglických škol, kde základní pravidla fotbalu vznikala v minulosti. Co se týče nových pravidel, bylo zde zajímavé pojetí branky. V tuto dobu stále ještě neměla brána horní břevno, takže hráči útočili na stejnou bránu, jako je v rugby (bohužel jsem nesehnala informace o tom, jak to bylo s brankářem, zdali vůbec byl a jestli vstřelená branka platila po celé výšce brány). Anglii následovaly ve vzniku fotbalových asociací Skotsko, Wales i Irsko. Dále se tato zakládání fotbalových asociací šířila do celého světa, například do Belgie, Německa, Nizozemí a na Nový Zéland. (MACHO, 1999, s. 14-17)

3.2.2 Fédération Internationale de football association

Dalším bezpochyby významným mezníkem v rozšiřování fotbalové mánie byl vznik FIFA. FIFA (Fédération internationale de football association česky Sdružení národních fotbalových svazů všech kontinentů) vznikla v roce 1904 v Paříži. Zakládajících států bylo pouze sedm (Belgie, Dánsko, Francie, Nizozemí, Španělsko, Švédsko a Švýcarsko), ale hned od začátku bylo v plánu, že FIFA bude mít pod sebou všechny konfederace, které by měly mít na starosti svazy a kluby celého světa. Jednotlivé státy sem přistupovaly postupně. V současné době má FIFA 6 konfederací, které jsou rozděleny do 208 fotbalových asociací AFC – Asie, CAF – Afrika, CONCACAF – Severní Amerika, Střední Amerika a Karibik, CONMEBOL – Jižní Amerika, OFC – Oceánie a UEFA – Evropa. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA>)

UEFA (Union européenne de football association) je tedy fotbalová konfederace, která pod sebou sdružuje všechny národní fotbalové svazy zúčastněných zemí, převážně z Evropy. Jsou zde ale i fotbalové svazy takových zemí, které do Evropy nepatří. Je to Arménie, Ázerbájdžán, Gruzie, Izrael, Kazachstán, Kypr a Turecko. Tato asociace vznikla roku 1954 v Basileji. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/UEFA>)

3.2.3 Česká fotbalová asociace a Českomoravský fotbalový svaz

Slávia, která byla na přelomu 19. a 20. století největším českým klubem, se snažila o založení prvního českého sdružení, které by řídilo fotbal a staralo se o celou českou fotbalovou ligu. Nejprve se o to snažila v roce 1900, ale setkala se s odporem některých týmů, které se bály toho, že Slavia, jako velice vlivný tým bude podporovat hlavně svoje iniciativy. V roce 1901 se slávistická snaha opakovala a 19. října došla cíle v podobě sepsaných stanov a složených příspěvků. Při fungování České fotbalové asociace však opět nastaly problémy. Slavia se snažila o to, aby mohla nasadit svůj B tým na áčka ostatních týmů, jelikož Slavia byla v té době velice silná a ostatní přehrávala o pět až deset branek. Samotné áčko by hrálo s evropskými týmy. To se samozřejmě České fotbalové asociaci nelíbilo a výjimku nepovolilo. Způsobilo to mnohé problémy a tahanice, z nichž vyplynulo i to, že Slávia se odmítla zúčastnit celého poháru.

V roce 1939 byl založen Československý svaz fotbalový, který začal fungovat po 18 letech od konce České fotbalové asociace. Českomoravský fotbalový svaz pak vzniká v souvislosti se vznikem České republiky. Soustřeďuje se pouze na fotbalové aktivity týmů na území ČR. Stará se o více než 4000 tisíce fotbalových klubů a přes 2400 klubů futsalových. (MACHO, 1999, s. 38-39)

3.3 Pravidla fotbalu

Pravidla fotbalu má v současné době na starosti FIFA včetně veškerých úprav. Žádná konfederace ani svaz si nemohou vytvořit svá pravidla. Pokud nějakou úpravu pravidel FIFA schválí, pak je změna provedena vždy k 1. 7. téhož roku.

Fotbal, jak jistě každý ví, je týmová hra, při které se na hřišti střetávají dva týmy po jedenácti hráčích. Každý tým má deset hráčů a jednoho brankáře. Hráči v poli se dělí na obránce (beky), záložníky a útočníky. Ovšem každý tým má možnost střídání, a proto je k dispozici ještě několik náhradníků. Cílem hry je dostat míč do brány soupeře v souladu s pravidly. Současná pravidla fotbalu jsou na rozdíl od Thringových dost obsáhlá. Je to především kvůli časovému rozdílu vzniků těchto pravidel. Současní autoři pravidel neustále přidávají nějaké dodatky a vylepšení, aby nedocházelo k obcházení pravidel, aby byla zajištěna hra fair play a aby byl fotbal zároveň atraktivní pro fanoušky. Fotbalová pravidla jsou rozdělena do několika kapitol.

3.3.1 Hřiště

Fotbalová utkání se hrají na obdélníkovém hřišti. Jeho rozměry nejsou pevně stanoveny, ale každé hřiště musí velikostně odpovídat rozmezí, které je v pravidlech dáno: délka: 90 – 120 m, šířka: 45 – 90 m. U mezinárodních utkání je rozmezí zadáno tak, aby byly menší rozdíly mezi hřišti (100–110 m, 64-75 m). Hřiště je ohraničeno čarami, které jsou široké maximálně 12 cm a těmito čarami je na hřišti vyznačen nejen obvod, ale i středový kruh, středová čára, velké vápno (pokutové území) a malé (brankové území), rohové kopy a pokutová značka. Brankové území má šířku 5,5 m a délku 18,3 m, pokutové území tvoří obdélník o velikosti 16,5 x 40,3 m včetně

brankoviště. Středový kruh stejně jako půlkruh na hranici pokutového území má poloměr 9,15 m. Rohové čtvrtkruhy, které ukazují, odkud může hráč zahrávat rohový kop, mají poloměr jeden metr. Velice důležitý rozměr je vzdálenost pokutové značky od brankové čáry a rozměry brány. Pokutová značka se nachází 11 m od brány a ta má rozměry 2,44 x 7,32 m. Při zápasech předmini týmů a přípravek se hraje jen na polovinu hřiště. (Hora, 2003, s. 12-13)

3.3.2 Míč

Fotbalový míč je z koženého nebo syntetického materiálu a musí být kulatý. Musí mít obvod v r omezi 68-70 cm a předepsanou váhu 410-450 g. V pravidlech je zadán i vnitřní tlak míče 0,6 – 1,1 atm. Při utkání musí být k dispozici více míčů, aby se nezdržovala hra při zakopnutí a zničení míče, se kterým se právě hraje. (Hora, 2003, s. 19-21)

3.3.3 Hráči

Fotbalové utkání hrají dva týmy po jedenácti hráčích, přesněji řečeno deset plus jeden, kdy deset z nich hraje v poli a jeden je brankář, který se musí řídit při hře specifickými pravidly. Každý tým může mít na střídačce maximálně šest hráčů, z nichž může tři během zápasu vystřídat. Samozřejmě o střídání musí být uvědomen rozhodčí, který přeruší hru. Čárový rozhodčí před vstupem náhradníka na hřiště zkontroluje výstroj a obuv tohoto hráče. Žádný z vystřídáných a střídajících hráčů nemůže být do hry zapojen opakovaně. (Hora, 2003, s. 22-30)

3.3.4 Výstroj týmu

- Dres, trenýrky a štulpny - Celý tým kromě brankáře (který musí mít dres odlišné barvy od soupeře a rozhodčích) musí mít stejné dresy, trenýrky a štulpny.
- Holenní chrániče - Každý nastupující hráč musí mít pod štulpnami holenní chrániče, které chrání nohu před bolestivými krevními sraženinami, odřeninami a jiným zraněním. Některým hráčům jsou holenní chrániče nepříjemné. Údajně snižují pohyblivost. Proto si pod štulpny někteří hráči dávají jen náhrady v podobě například papírových tácků, aby to vypadalo

jako chránič a zároveň jim to nepřekáželo v pohybu. Toto jednání je nejen nebezpečné, ale zároveň je samozřejmě v rozporu s pravidly.

- Kopačky – Každá fotbalová obuv má svá specifika podle toho, na jakém terénu se hraje. Tzv. turfy se využívají především na umělé trávě. Tento povrch je příliš tvrdý na špunty, a proto se využívají právě turfy, které mají souměrné výběžky po celé podrážce a nejsou tak vystouplé jako špunty. Špunty se používají na tvrdší travnatá hřiště, například v období sucha. Alternativou špuntů jsou kolíky, jejichž hroty jsou jako jediné zhotoveny z kovu a používají se na měkkých površích. Osobně si myslím, ačkoliv jsou kolíky hojně využívány ve všech ligách fotbalu, že se jedná o velice nebezpečnou část výstroje. Někteří hráči této části výstroje využívají záměrně k tomu, aby způsobili protihráči bolest tím, že mu přišlápnu například končetinu. Pokud je mi známo, hráči mohou hrát v kolíkách až od starších žáků. Je to právě proto, aby nedocházelo ke zranění kolíky u malých dětí. (Hora, 2003, s. 31-35)

3.3.5 Rozhodčí

Na zápas dohlíží tři rozhodčí - jeden hlavní, dva čároví. Čároví rozhodčí sledují hru a upozorňují hlavního rozhodčího především na míč mimo hru (auty), ofsajdová postavení a fauly, které se stanou blíž k nim než k hlavnímu arbitrovi, jenž běhá s hráči po celém hřišti na rozdíl od čárových, kteří běhají pouze po půlce délky hřiště. Dále by měli upozorňovat rozhodčího na žádost trenérů o střídání hráče. V případě pokutového kopu pak kontrolují, zdali brankář nevyběhl z brankové čáry dřív, než se střelec dotkl míče. Hlavní rozhodčí píská podle svého uvážení to, co mu ukazují čároví a soustřeďuje se na veškerá provinění proti fair play a pravidlům. V neposlední řadě také kontroluje čas hry a případně určuje délku nastavení hry. Pokud dojde k hrubému porušení pravidel, může být hráč „odměněn“ žlutou nebo červenou kartou. (Hora, 2003, s. 36-52)

3.3.6 Časomíra

Fotbalové utkání se hraje (u staršího dorostu a dospělých) 2 x 45 minut čistého času. Mladší dorost hraje 2 x 40 minut, žáci 2 x 30 a ž 35 minut a nejmladší fotbalisté hrají 2 x 25 minut. Pokud dojde k nějakému nenadálému delšímu přerušení, například kvůli zranění, rozhodčí se může rozhodnout k prodloužení, které nastaví podle časomíry a svého uvážení. Přestávka mezi poločasy by neměla trvat déle než patnáct minut. Pokud je hráno takové utkání, ve kterém musí být určen vítěz a nestane se tak v řádné hrací době, rozhodčí nastavuje čas, který musí být rozdělen na dvě časové jednotky. (Hora, 2003, s. 53-56)

3.3.7 Míč mimo hru a vstřelená branka

Míč mimo hru je až ve chvíli, kdy celým objemem překoná obvodové čáry hřiště. Pokud ovšem překoná celým objemem brankovou čáru v souladu s pravidly, pak je označen jako vstřelená branka. (Hora, 2003, s. 61-65)

3.3.8 Ofsajd

Ofsajd nastává ve chvíli, kdy je spoluhráč v okamžiku přihrávky mezi posledním hráčem a brankářem soupeře. Pokud je hráč v této pozici, aniž by mu bylo nahráváno, pak se jedná o mrtvý ofsajd, který není v rozporu s pravidly, ovšem pro hráče v této pozici je pak hodně těžké dostat se před přihrávkou mimo ofsajd. Pokud je hráč v ofsajdu a spoluhráčova přihrávka by se dotkla protihráče, pak může jít sám na bránu, poněvadž v tomto případě se o ofsajd nejedná. Dále se nejedná o ofsajd, pokud je vhazování z autu a rohový kop. V méně časté situaci se také nejedná o aut, když brankář vykopne míč od brány tak daleko, že překopne všechny protihráče a předá tak míč do protiútku samotnému spoluhráči vpředu. (Hora, 2003, s. 66-91)

3.3.9 Nesportovní chování a přestupky proti pravidlům

Udělování trestů za nesportovní chování je nedílnou součástí práce rozhodčího během zápasu. Přestupky proti pravidlům a nesportovní chování se trestají přímým volným, pokutovým nebo nepřímým volným kopem podle toho, o jak závažný přestupek se jedná. Přímý volný kop se většinou kope, pokud hráč srazí soupeře rukou, nohou, nebo na něj jakýmkoliv způsobem zaútočí. Rozhodčí podle závažnosti přestupku udělí žlutou nebo červenou kartu a nechá atakovaného hráče

rozehrát přímý kop z místa, kde k prohřešku proti pravidlům došlo. Pokud se tato situace stane v pokutovém území hráče, který se dopustí faulu, pak rozhodčí opět udělí karty a nařídí pokutový kop neboli penaltu. Nepřímý volný kop je nařízen většinou tehdy, pokud dojde k dvojitmu hraní brankáře (hráč přihraje brankáři nazpět hned, jak od něj dostane míč), pokud brankář drží příliš dlouho míč nebo například při tzv. malé domů. Malá domů je situace, která nastane tehdy, když spoluhráč přihraje úmyslně míč brankáři a ten ho vezme do rukou. Hráč může dostat žlutou nebo červenou kartu, i když neatakuje protihráče. Stačí, pokud je například hodně vulgární na rozhodčího. (Hora, 2003, s. 91-115)

3.3.10 Tresty

- Přímý volného kopu se ujímá tým, který byl poškozen. Provádí se z místa, kde došlo k faulu nebo nesportovnímu chování protihráče. K platnému vstřelení gólu stačí, aby se míče dotknul pouze kopající hráč.
- Pokutový kop neboli penalta, desítka, „pencle“, „pěťa“ je nařízena rozhodčím jen tehdy, jestliže dojde k závažnému prohřešku v pokutovém území. Kope se z pokutové značky, která je vzdálena od brány 11 m (12 yardů). Při tomto kopu platí určitá pravidla. Spoluhráči kopajícího i protihráči musí být v době kopu za obloukem pokutového oblouku a mohou vběhnout do pokutového území až v okamžiku odkopu. Brankář může vběhnout z brankové čáry také až v okamžiku, kdy se střílející dotkne nohou míče. Střílející se nesmí v rozběhu na penaltu zastavit. Pokud dojde k tomu, že kopající penaltu nepromění, mohou se ostatní spoluhráči pokusit míč dostat do brány podle pravidel. Kopající se však může podruhé dotknout míče až poté, co se ho dotkne jiný hráč.
- Nepřímý volný kop se nařizuje u prohřešků menší závažnosti než ty, které jsou trestány přímým volným kopem. Nepřímý volný kop se opět kope z místa, kde došlo k porušení pravidel. K tomu, aby byla vstřelená branka z tohoto kopu platná, však nestačí, aby se míče dotkl pouze jeden hráč. Míče se musí dotknout minimálně dva hráči. Většinou se to provádí tak, že u míče stojí dva spoluhráči. Jeden hráč míč nahraje, nebo se ho jen dotkne (i to stačí k platnému provedení nepřímého volného kopu) a druhý hráč pak vystřelí na

bránu. Pokud je místo rozehrání nepřímého kopu od soupeřovy brány daleko, pak hráč míč přihraje vhodnou nahrávkou na spoluhráče. (Hora, 2003, s. 116-126)

3.3.11 Rozdělení fotbalových kategorií

1. Dospělí (muži/ženy) - nad 18 let
2. Starší dorost - 16-18 let
3. Mladší dorost - 14-16
4. Starší žáci - 12-14
5. Mladší žáci - 10-12
6. Přípravky - 8-10 let
7. Minifotbal/ Předmini - 6-8 let

3.3.12 Soutěže

Fotbalové soutěže můžeme rozdělit na mezinárodní a národní.

Mezinárodní soutěže:

Do mezinárodních utkání patří mistrovství světa, které je jedním z nevýznamnějších sportovních akcí, jelikož má díky vysokému počtu účastnických zemí velikou prestiž. Dalším významným počinem jsou i turnaje jednotlivých konfederací, jako je mistrovství Evropy, Africký pohár národů, Copa America, Asijský pohár, Zlatý pohár CONCACAF a pohár národů OCF. Dalšími soutěžemi je například velmi známá Liga mistrů UEFA. Té se účastní vítězové státních nejvyšších lig.

Národní soutěže:

Každá fotbalová asociace má zavedeny dvě soutěže. První soutěží je systém tříd a lig, kde hrají všechny týmy asociace. Rozdělují se podle věku a výkonu. Vítěz každé ligy a třídy má možnost dále postupovat do kategorií vyšších úrovní. Sestup naopak čeká ten tým, který prohraje nejvíce utkání a skončí na poslední pozici v tabulce. Tato soutěž je postavena na systému hry každý s každým v dané skupině. Za výhru utkání jsou vítězi přiděleny tři body, za remízu jeden bod. Při prohře

samozřejmě tým nezískává nic. Druhou soutěží je pohár, kterého se mohou zúčastnit pouze týmy na určité úrovni. Samozřejmě, že i do tohoto poháru se týmy mohou probíjet. Například naši nejvyšší soutěží je Gambrinus liga a pohárem Ondrášovka Cup. Co se týče ostatních zemí v rámci evropské konfederace, zde jsou nejvýznamnější a nejvyhledávanější soutěže pro diváky, fanoušky, ale i samotné hráče, kteří mají možnost přestupu, anglická Barclays premier league, Bundesliga v Německu nebo například španělská Primera división.

Soutěže v ČR:

1. I. liga – AC Sparta, SK Slavia, Baník Ostrava, Bohemians aj.
2. II. liga- v této lize je například Dukla Praha
3. Divize
4. Krajský a Pražský přebor
5. I. A a B třídy
6. II. třídy a Pražská liga
7. III. třídy
8. IV. třídy (pouze v místech, kde je hodně týmů)

3.4 Specifika fotbalové přípravy u dětí mladšího školního věku

3.4.1 Fotbalový trénink

Trénink fotbalu musí obsahovat mnoho faktorů, které jsou obzvláště důležité nejen pro dokonalý rozvoj technických a taktických dovedností hráče, ale také pro celkový rozvoj jedince. Při tréninku je prioritní dbát na to, aby nedocházelo k jednostranné zátěži hráče. Velice častým jevem, který tuto jednostranně zaměřenou zátěž potvrzuje, jsou například zkrácené zadní strany stehenních a lýtkových svalů. Někteří trenéři na všestranný rozvoj příliš nedbají a bohužel jich je stále poměrně dost. Jde tedy hlavně o to, aby trenéři mladších věkových kategorií děti nepodrobovali takové zátěži, která by mohla vést jen k těžko napravitelným problémům například se zády, se svalstvem, ale i třeba k psychickým problémům.

Děti se měly naučit samy automaticky provádět různá protahovací cvičení, když na to trenér zapomene poukázat. Dítě by zkrátka mělo vědět, co je pro něj dobré a že to, že hodně trénuje a pracuje na sobě, dělá jen a jen pro sebe a že zranění, která se mu mohou při sportu stát díky špatnému protažení a rozcvičení, jsou zase pouze jeho zranění.

Nejen trenéři, ale i učitelé na ZŠ i SŠ musí proto dbát na to, aby se žák sportovně rozvíjel, ovšem optimálně ke svému věku, zdraví a psychice. Trenérům v žádném případě nesmí jít jen o to, aby měl hráč v jakémkoliv věku pouze výbornou sportovní výkonnost, ale aby byl i v psychické pohodě a aby v tréninku nechyběla relaxace a u dětí hry, které by trénink oživily a při nichž by si děti nepřipadaly tak zatěžované. Je velice důležité, aby trenér i učitel žáka znal, aby věděl, co komu pomůže v tom, aby se do tréninku pořádně „obul“, a co ho naopak utlumí natolik, že ho tréninky nebudou bavit a bude mu jedno, že je jeden z nejhorších v týmu. K tomu nám může pomoci typologie temperamentu a znalost veškerých faktorů a zákonitostí, jež ovlivňují sportovní výkon dítěte mladšího školního věku.

3.4.2 Zákonitosti předškolního a mladšího školního věku

Ačkoliv se v této práci soustředíme především na fotbal jako mimoškolní aktivitu na 1. stupni ZŠ, zjistila jsem, že větší část dětí, které hrají fotbal, začíná s tímto sportem už v předškolním věku. Je tedy důležité, abychom my jako učitelé a trenéři věděli, co se odehrává s dětmi po fyzické i psychické stránce, jak se budou vyrovnávat se zátěží nebo třeba i to, jaké cviky s dětmi v určitém věku dělat můžeme a kterým cvikům bychom se měli naopak vyhnout.

3.4.2.1 Zákonitosti předškolního věku

V tomto věku je velice podstatné, že není dokončena osifikace kostry. Kostí jsou měkké, a proto v tomto období vzniká při nepřiměřené zátěži mnoho deformací kostí. Osifikace v tomto věku probíhá od lokte oběma směry a stejně tak u dolních končetin od kolena taktéž na obě strany. Co se týče svalů, tak počet svalových vláken už je stanoven, ale zvyšuje se jejich objem. Můžeme tedy s dětmi posilovat svalstvo, ale platí zde pravidlo, že by děti neměly vykonávat posilování jako samostatnou činnost, ale jako součást nějaké hry. Neměly by pracovat se zátěží, ale pouze se svým tělem, které je takto malým dětem společně s gravitací dostatečnou zátěží. Tepová frekvence dětí

v tomto věku je velice labilní. Je schopna vystoupat do velkých výšek, ale během chvíle zase spadne dolů. Děti mají v tomto věku velice mělké dýchání. Dýchají rychle, ale mají malý objem vzduchu, proto se při pohybu rychle zadýchají. Je velice příhodné, aby trenéři a učitelé s dětmi nacvičovali průběh správného dýchání, aby se děti naučily dýchat do břicha, jelikož břišní dýchání je neúčinnější. Dýchání můžeme nacvičovat jak v klidu, tak s nějakým doprovodným pohybem nebo určitou polohou. Vždy se snažíme o to, abychom dětem dýchání co nejvíce usnadnili. Dalším problémem je zhoršená termoregulace, což má za následek, že děti se tolik nepotí, a proto nemají potřebu při sportování pít. Musíme proto dohlížet na to, aby děti měly přísun neslazených a nesyčených tekutin. Samozřejmě po celou dobu tréninku musíme dbát na správnou motivaci. Činnosti by se měly rychle střídát. Pokud by to tak nebylo, děti za chvíli ztratí zájem o trénink. V tomto věku by měla převažovat hra, při které se dítě naučí potřebné dovednosti pomocí zábavné činnosti. (Hájková, 2006, s. 65- 66)

3.4.2.2 *Zákonitosti mladšího školního věku*

Mladší školní věk je období, kdy osifikace není stále ještě dokončena, ačkoliv postupuje rychleji než v předešlém období. Stále si zde musíme dávat pozor na to, aby u dětí nedocházelo k problémům s páteří. Nejčastějším problémem je špatné držení těla, které podporuje sedavá školní docházka. Trenéři a učitelé proto musí dbát na to, aby děti měly nejen dostatek všestranného pohybu, ale aby byl tento pohyb zaměřen i na vyrovnávací cvičení špatného držení těla a na podporu stabilizačního systému. V tomto věku platí stejně jako u dětí mladších, že trenéři musí u dětí vzbuzovat dostatečný zájem o trénink. Musí je dostatečně motivovat hrami a soutěžemi. Tento věk je dobrým začátkem pro rozvoj obratnosti, jelikož se dětem proporcčně vyrovnává tělo. U dětí v tomto věku můžeme také sledovat velký pokrok v oblasti motoriky. (Hájková, 2006, s. 66-67)

3.5 Fotbalové schopnosti a dovednosti

Technika, taktika, kondice a psychika jsou složky, které určují herní výkonnost každého hráče a následně tak i celého týmu. Proto je důležité, abychom tyto složky rovnoměrně rozvíjeli nejlépe již od 4 až 6 let věku dítěte.

3.5.1 Technika

Fotbalová technika obsahuje především zpracování míče, odebírání míče soupeři, pohyb s míčem, přihrávku a střelbu na bránu. Je ovšem mnoho dalších technických dovedností, které musí sportovec umět, aby byl výborným fotbalistou. Tyto a další technické prvky jsou velice důležité pro hru. Soupeře můžete zaskočit nejen dobrou kondicí, ale hlavně technikou, která se každým tréninkem zlepšuje a na rozdíl od kondice je trvalejším uměním.

Základní fotbalové dovednosti:

3.5.1.1 Pocit míče

Pocitem míče rozumíme „*rolování míče chodidlem, nabírání různých druhů míčů na špičku nohy...atd.*“ (Brůna et al., 2007, s. 77) Zvládnutí této fotbalové dovednosti je podle mého názoru u začínajících fotbalistů nejdůležitější. Pocit míče musí mít fotbalista perfektně zvládnutý, jelikož se od něj odvíjejí další dovednosti. Pokud tomu tak není, nikdy se hráč s míčem dokonale nesžije. „*Zdokonalování a následné perfektní osvojení fotbalových dovedností vyžaduje velký počet opakování. Základem jsou rychlostní a rychlostně-koordinační cvičení především dolních končetin zaměřené na získávání „citu pro míč“.*“ (Votík, 2003, s. 41)

3.5.1.2 Přihrávka placírkou

Tato přihrávka je nejzákladnější fotbalová dovednost. Je to přihrávka spoluhráči vnitřním nártem s výborným načasováním. To znamená, že v ideálním případě by měla přihrávka doletět ke spoluhráči tak, aby se nemusel zastavovat ani příliš měnit dráhu běhu. (Charlton, 2004, s. 8-9)

Nácvik:

- přihrávky ve dvojicích na krátkou vzdálenost

- hra Bago (např.: 6:2): „Čtyři barevně odlišené dvojice hráčů hrají ve vymezeném herním prostoru 15 x 15 metrů „bago“ 6:2. Po doteku míče jedním z bránících hráčů střídá tuto dvojici dvojice z obvodu „baga“, jejíž hráč chybně přihrával.

Obměny:

- *jedním, dvěma dotyky*
- *volně*
- *pohyb míče musí být jen po zemi, nebo jen vzduchem“ (Votík, 2005, s. 99)*

3.5.1.3 Zpracování míče

- ze spodní přihrávky – Toto zpracování míče je jednodušší než to, které musíme provést, když k nám přiletí míč vzduchem. Ke zpracování můžeme využít vnitřní, vnější nebo přímý nárt.
- z přihrávky vrchem – Zpracování této přihrávky je poměrně obtížné. Hráč musí k jejímu zpracování využít nejen nárt, ale celou nohu, hrudník a hlavu. Během zpracování je důležité správné načasování k tomu, kdy a jak zasáhnout nohou míč. (Charlton, 2004, s. 10-11)

Nácvik:

- přihrávky ve dvojicích v klidu
- přihrávky ve dvojicích v pohybu
- přihrávky v pohybu mezi ostatními spoluhráči na malém prostoru (trénujeme nejen zpracování míče, ale i orientace v prostoru)

3.5.1.4 Vedení míče

Dovednost postupovat rychle a uvědoměle s míčem přes hřiště, dokázat se protlačit do soupeřova území co nejbližší bráně a zároveň se umět včas rozhodnout, kdy ještě mohu postupovat s míčem sám a kdy je pravý okamžik k přihrávce nebo střelbě. (Charlton, 2004, s. 12-13)

Nácvik:

- vedení míče po hřišti

- vedení míče na malém území s ostatními spoluhráči (trénink vedení míče a rychlé reakce na překážku)

3.5.1.5 Krytí míče

Je důležitá dovednost, kterou hráč využívá především tehdy, když jde míč do autu a hráč chce ubránit před protihráčem své vřazování nebo pokud hráč stojí před rozhodnutím, zdali míč přihrát, nebo jít sám na bránu, a zezadu se na něj tlačí soupeř.

Nácvik:

- hra v trojicích (jeden hráč kryje míč a hledá svého spoluhráče, kterému se snaží přihrát, druhý se snaží k míči dostat a získat ho pro sebe) (Chralton, 2004, s. 14-15)

3.5.1.6 Získání míče od soupeře

Velice důležitá dovednost, kterou potřebuje každý hráč. Pokud míč vlastní protihráč, musíme se snažit co nejrychleji ho odzbrojit. K tomu nám poslouží:

- vypíchnutí - Rychlá reakce na předvídatelnou přihrávku soupeře a přerušení přihrávky ve svůj prospěch.
- skluz - Je velice obtížný prvek. Hráč využívá přílišné předkopnutí míče soupeřem a rychlým pádem míč získá pro sebe. Důležité ale je, aby hráč uměl zasáhnout míč a nedopustil se zbytečného, mnohdy velice drsného, faulu. (Charlton, 2004, s. 16-17, 30-31)

Nácvik:

- ve dvojicích - sebrání míče vypíchnutím (skluzem) protihráči a následný protiútok na bránu

3.5.1.7 Střelba na cíl

Nepostradatelná dovednost k tomu, aby hráč s přesností a dostatečnou razancí dosáhl gólu.

Střelba:

- vnitřní stranou nohy (placírkou) – Používá se především pro střelbu, která nevyžaduje přílišnou razanci, ale hlavně přesnost.

- přímým nártem
- vnější stranou nártu (šajtle)

(Bauer, 2006, s. 34-37)

Nácvik:

- střelba na bránu:
 - z místa
 - v pohybu
 - z voleje – odkopnutí míče před dopadem na zem
 - z halfvoleje – odkopnutí míče ihned po odrazu od země
 - s falší

Další fotbalovou dovedností je třeba padáček, který je poměrně snadno proveditelný při střele z voleje a halfvoleje. (Charlton, 2004, s. 52-63)

3.5.1.8 Hlavičky

Využívání hlavy je podstatnou součástí celé hry. Hlavičky může fotbalista využívat k obraně, útoku nebo k prodloužení letu míče. U všech typů hlaviček dbáme na to, aby hráč míč odhlavičkovával čelem. Díky čelu může míč dobře nasměrovat a úder do míče nebolí tolik, jako když použijeme jinou část hlavy. Hráč může odhlavičkovat míč velmi razantně, pokud má sílu, dokáže odhadnout správné načasování, pozici a hlavně pokud se hráč míče nebojí. (Charlton, 2004, s. 72-73)

Nácvik:

- hlavičkovaná (hra, která má obdobná pravidla jako házená, ale gól platí pouze tehdy, pokud je vstřelena hlavou)
- hlavičky ve dvojicích (dosažení co nejvyššího počtu hlaviček bez přerušení)
- nácvik hlaviček ve dvojicích (jeden hráč hází druhému míč přesně na hlavu, ten mu je pak vrací hlavičkami)

3.5.1.9 Žonglování

Žonglování je dovednost, při které si hráč trénuje naprostou kontrolu míče. Pokud je hráč dostatečně zručný, může tuto dovednost využít i při zápase a překvapit tak protihráče nějakým vydařeným kouskem.

Nácvik:

- trénink „nožiček“ ve dvojicích
- trénink žonglování jednotlivců s mezidopadem

3.5.1.10 Kličky

Ve fotbale můžeme rozlišit několik kliček:

- klička pod sebe – Zaseknutí míče a následná změna pohybu, která oklame protihráče.
- vnější klička – Při této kličce je tělo mezi míčem a obráncem.
- stáhnutí míče – Je prvek, který nám umožňuje překvapení protihráče. Míč místo odkopnutí podržíme na podrážce a stáhneme ho zpět k sobě.
- „přešlapovačka“ – Hráč naznačí směr, následně přešlápne míč a vydá se druhým směrem. Díky této přešlapovačce hráč zmate protihráče a vytvoří si tím dostatek prostoru pro střelu, centr, přihrávku aj.
- Cruyffova klička – Při této kličce hráč naznačí střelu, ale poté míč posune pod sebe a vyrazí opačným směrem. (Charlton, 2004, s. 36-45)

Nácvik:

- veškeré kličky nacvičujeme nejprve samostatně, poté ve dvojicích a následně je zapojujeme do herních situací

3.5.2 Taktika

Taktika ve fotbale je důležitá jak pro jednotlivé hráče a jejich posty, na kterých hrají, tak hlavně pro celý tým, který volí herní systém podle toho, jak silného má soupeře, jaký herní systém preferuje soupeř nebo podle toho, jestli soupeř hraje defenzivně, nebo ofenzivně. V taktice se hráči zabývají tedy hlavně rozestavením, pozicemi, standardními situacemi, přihrávkami, obrannou a útočnou hrou.

Při taktickém tréninku bychom měli tedy především dbát na: „*Taktickou sounáležitost při plnění herního úkolu, mentální disciplínu, pozornost a koncentrovanost hráčů – hráči musí být neustále pozorní, ostražití.*“ (Buzek, Procházka, 2003, s. 77) Taktický trénink musí malým i velkým fotbalistům sedět. Pokud o něm diskutují a navrhují různá řešení a obměny, kterými by mohli dosáhnout lepšího výsledku a která jim lépe sedí, víme, že jsme na správné cestě.

Do tréninků taktiky spadá nejen trénování správné funkce zónové obrany, principy rozestavení 4:4:2, 3:5:2 (nebo 3:4:3), ale také nácvik zahrávání standardních situací, jako jsou rohové kopy nebo vhažování. (Buzek, Procházka, 2003, s. 79)

U mladých fotbalistů se trénink soustřeďuje především na nácvik základních fotbalových dovedností. Taktický trénink se zde projevuje jen lehce. Jedná se především o správné fungování hráče na určité herní pozici. Ačkoliv se u přípravek taktika nacvičuje jen okrajově, nesmíme zapomínat na herní činnosti jednotlivce i celého týmu. Hráč by měl například vědět, jak se má chovat na hřišti v okamžiku, kdy nemá míč u nohy, ale měl by se spoluhráčům nabízet a dostat se do takové pozice, aby mu mohli spoluhráči bez rizika ztráty míče přihrát. Každý žák by měl také vědět, jak má odebrat protihráči míč, jak má obsazovat soupeře s míčem i bez míče a v neposlední řadě by měl mít zafixované v paměti jednoduché heslo fotbalu: „*Přihráj a běž*“, která fotbalistu vyzývá k tomu, aby po žádné přihrávce nezůstal stát na místě, ale bez váhání se začal spoluhráči znovu nabízet na zpětnou přihrávku. (Votík, 2005) Mimo jiné se také snažíme, aby v každém hráči byl náznak herního univerzalizmu. Jedná se především o to, aby hráč, který je typickým průbojným útočníkem, dokázal hrát i na místě obrany. V tomto případě však tato výměna nesmí trvat příliš dlouho, jelikož by si hráči mohli zvyknout na to, že nemusí být příliš průbojný v obraně, a zlenivěl by i na svém výchozím postu, tedy na místě útočníka. (Buzek, Procházka, 1999, s. 57)

Pro zlepšování taktiky týmu můžeme nacvičovat standardní a herní situace tak, že vytvoříme dvě skupiny hráčů, které pak hrají proti sobě. Můžeme hru limitovat různými doplňujícími pravidly, abychom to žákům ztížili. Nácvik taktiky jednotlivce můžeme spojit například s kondičním cvičením v kruhovém tréninku.

Někteří hráči posilují, nebo se protahují, jiní hrají hru 1:1 nebo 2:2. Po určitém časovém úseku se hráči střídají na svých pozicích. (Frank, 2006)

3.5.3 Kondice

Kondiční pohybové schopnosti – Kondiční faktory jsou vytrvalost, rychlost, síla a obratnost. Tento faktor je ovlivnitelný, nicméně ne stoprocentně.

3.5.3.1 Rychlostní schopnosti

Rychlost je velice důležitá pohybová schopnost, která dává ve fotbale jedinci velkou výhodu. Pokud tuto schopnost hráč ovládá dobře i při vedení míče, je opravdu nepostradatelnou složkou týmu, převážně útoku. Rychlost však závisí nejen na množství svalových vláken, ale i na tom, jaká svalová vlákna nám převažují v těle díky genetickému daru. Máme totiž dvě barvy svalových vláken: červená a bílá. Červená svalová vlákna jsou vytrvalostního charakteru. Pokud máme převahu červených vláken, máme lepší dispozice k tomu, aby z nás byl dobrý běžec na dlouhé tratě, ale co se týče rychlosti, nikdy z nás nebude dobrý sprinter. Co se týče převahy bílých vláken, máme geneticky danou možnost být dobrými v rychlosti. Je jen na nás, jak s tímto darem naložíme a jestli ho budeme rozvíjet.

Druhy rychlosti:

- „reakční – spojena se zahájením pohybu na určitý signál
- acyklická – rychlost jednotlivého pohybu
- cyklická – co nejvyšší frekvence opakujících se pohybů
- komplexní – rychlost lokomoce – přemísťování se v prostoru“ (Hájková, 2006, s. 30)

Nácvik rychlosti:

- nácvik koordinace paží a nohou při běhu
- rychlé pohyby ze strany na stranu
- stíhací závody
- honičky
- sprinty
- běhy s míčem u nohy
- starty na signál z různých poloh (leh, sed, pozice zády ke směru běhu atd.)

3.5.3.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou další složkou kondice. Dovalil (2002) je popisuje jako: „komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě schopnost odolávat únavě.“ (Hájková, 2006, s. 28)

Druhy vytrvalosti:

- „Rychlostní vytrvalost - znamená schopnost vykonávat pohybovou činnost maximální intenzitou po dobu 20 – 30 sekund. Zdrojem energie jsou látky uložené přímo ve svalech adenosintrifosfát a kreatinfosfát.
- Krátkodobá vytrvalost - je schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejvyšší intenzitou po dobu do 2 – 3 minut. Využívá se anaerobní glykolýza – štěpení glykogenu s minimálním přístupem kyslíku s uvolňováním laktátu (kyseliny mléčné).
- Střednědobá vytrvalost – je schopnost vykonávat pohybovou činnost po dobu 8 – 10 minut, v dominanci energetického krytí pomocí glykogenu při maximální spotřebě kyslíku, částečně i s aktivací laktátového systému.
- Dlouhodobá vytrvalost – je schopnost vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po dobu delší než 10 minut. Je využíván glykogen, přibližně po 30 minutách i tuky. “(Hájková, 2006, s. 28-30)

Nácvik:

- vytrvalost na střední a dlouhé tratě (u menších dětí honičky, poklus s míčem u nohy)
- Vyvolávání čísel: Děti stojí ve dvou skupinách a mají rozdaná čísla (v obou týmech stejná). Trenér vyvolává různá čísla, jejichž zástupci musí rychle reagovat a oběhnout předem danou metu. Vyhrává rychlejší.
- Červený a bílý: Velmi oblíbená hra, která se hraje i ve školách při TV. Děti jsou rozděleny na dvě skupiny (červení a bílí) a sedí před trenérem. Trenér vypráví příběh nebo pohádku. Jakmile děti uslyší svoji barvu v příběhu,

zvedají se a snaží se chytit zástupce druhé barvy. Vyhrává to družstvo, které uloví všechny protihráče.

3.5.3.3 Silové schopnosti

„Jako silové schopnosti označujeme schopnosti překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Na každém pohybu se podílí větší počet svalů. Z hlediska jejich funkce rozlišujeme:

- *agonistu (vykonavatel pohybu)*
- *synergistu (napomáhá k vykonávání pohybu)*
- *fixátory (svaly s funkcí fixace kloubního spojení)*
- *antagonistu (protichůdný sval k agonistovi)*

Dělení silových schopností:

- *síla absolutní – projevuje se malou rychlostí pohybu s krátkou dobou trvání a s použitím maximálního odporu, a to v kontrakci excentrické, koncentrické i izometrické*
- *síla rychlá a výbušná – vyznačuje se maximální rychlostí pohybu s krátkou dobou trvání s použitím nemaximálního odporu v dynamické kontrakci*
- *síla vytrvalostní – je charakteristická dlouhodobým opakováním či trváním pohybu, ale s nemaximálním odporem v nemaximální rychlosti v dynamické i izometrické kontrakci“ (Hájková, 2006, s. 25-26)*

Nácvik

Silové schopnosti se v mladším školním věku ještě příliš nerozvíjejí. Rozhodně není možné, aby děti v mladším školním věku dělaly kliky a sedy lehy tak, jak to vidíme u dospělých hráčů v průběhu tréninku. Děti mohou posilovat s vlastním tělem, nedodáváme další zátěž. Musíme však myslet na to, že posilování, pokud už ho chceme zapojit, musí být šetrné a mírné, nikdy dlouhodobé a většinou zapojené do jiné aktivity, např. starty z různých pozic (lehy na zádech, na břicho, sedy...atd.)

3.5.3.4 Obratnostní schopnost

Obratnost je „soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám.“ (Hájková, 2006, str. 22)

3.5.3.5 Psychika

Je velice důležitou složkou každé osobnosti a trenéři na ni musí brát velký zřetel. Hráč musí umět na hřišti logicky přemýšlet a neměl by se nechat příliš psychicky vykolejit tím, když na něj někdo zakřičí nebo když se jedná o důležitý zápas. Nervozita by ho měla umět jen správně „vyhecovat“, nikoli „srazit na kolena“. Nejen o toto se musí trenér starat. Je velice důležité, aby jeho tréninkové jednotky byly pro dítě zábavné a přínosné a aby dítě vnímalo pokud možno co největší část tréninku. Je proto důležité, aby trenér technická a taktická cvičení prokládal hrami, při kterých se dítě odreaguje a může se poté znovu soustředit. (Kollath, 2006, s. 16-17)

3.6 Faktory ovlivňující strukturu sportovního výkonu

Jak jsem již zmiňovala, při plánování tréninku musí brát trenér velký zřetel na několik faktorů, které ovlivňují nejen sportovní výkon, ale vztah jedince ke sportu samému. Mezi tyto faktory patří především faktory fyzické, psychické a sociální.

3.6.1 Fyzické faktory

Mezi somatické faktory patří třeba výška a váha sportovce, délka končetin aj. Somatické faktory jsou tedy neovlivnitelné. Somatotyp je souhrn typických znaků stavby lidského těla, který je charakteristický pro určitou skupinu lidí. Somatotyp člověka se určuje podle tří komponent, které jako první zveřejnil americký psycholog William Sheldon v roce 1940, kdy ještě hodnotil hlavu, horní část trupu, břišní část trupu, horní končetiny a dolní končetiny zvlášť a u každé z těchto částí určoval, zda se jedná o e ndomorfní, mezomorfní nebo ektomorfní komponentu. Na zapisování měl stupnici od 1 do 7, přičemž číslo sedm naznačovalo vyhraněnost k jedné komponentě. V roce 1954, m ožná pro zjednodušení velkého množství údajů, vydal v publikaci „Atlas of Men“ podstatně jednodušší určování těchto komponent, kdy se nezabýval různými částmi těla, ale určoval tyto komponenty k celé postavě. Tuto metodu převzala

Heatová a Carter, kteří v roce 1967 jen minimálně modifikovali Sheldonovu metodu a škálu zvýšili na osm čísel. U každé postavy tedy zapisovali čísla na třech pozicích: endomorf – mezomorf – ektomorf. Například vyhraněný endomorf by měl sérii čísel: 8– 1– 1.

- „První komponenta (endomorfie – "fat") vyjadřuje relativní tloušťku osoby, množství depotního tuku
- - Druhá komponenta (mezomorfie – "muscularity") vyjadřuje svalově kosterní rozvoj, množství beztukové hmoty těla vzhledem k tělesné výšce
- - Třetí komponenta (ektomorfie – "linearity") vyjadřuje relativní linearitu, stupeň podélného rozložení tělesné hmoty (svalové nebo tukové). Stanoví se z výško-hmotnostního indexu dotyčného jedince.“
(<http://home.pf.jcu.cz/~rvobr/somatotyp.htm>)

3.6.2 Psychické faktory

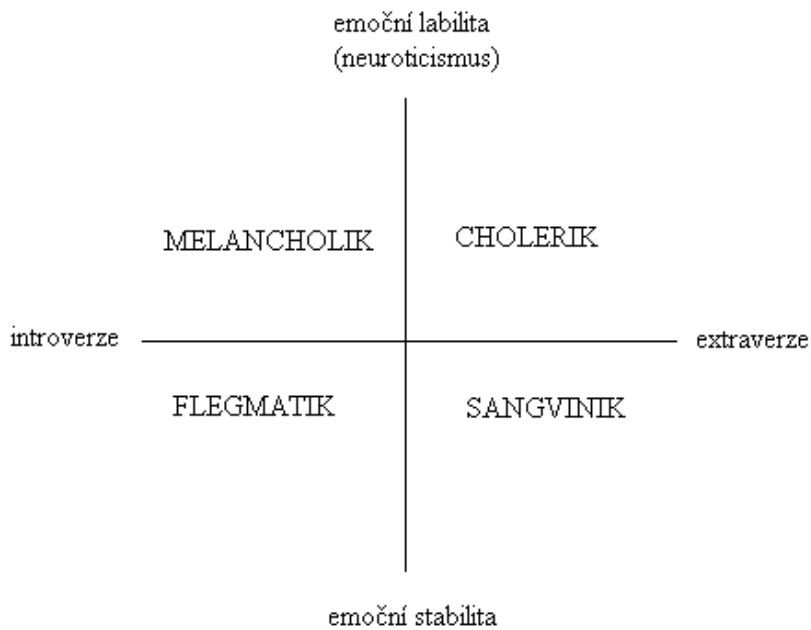
Kromě fyzických faktorů, které ovlivňují sportovní výkon, by měl trenér mít také znalost o povaze, charakteru či temperamentu sportovce. Trenér by měl vědět, jak se jeho svěřenec zachová v situacích, které se mohou během tréninků či zápasů vyskytnout, jako může být prohrávání v zápase, pokřikování rodičů či fanoušků jak vlastních, tak i protihráčů nebo jak se například vyrovná se stresem před důležitým zápasem.

Rozvoj citění a dětí předškolních a ranně školních

„U dětí se v tomto věku projevují afekty, např. vztek po neúspěšné činnosti. V oblasti sociálního citění dítě projevuje sympatie a antipatie k okolí, potřebuje kontakt s vrstevníky a vytváří si vztah samo k sobě. Objevuje se radost z nové činnosti a ze získávání nových zkušeností. Dítě chápe, co je dobré, špatné, správné, nesprávné. Uspokojuje ho pochvala, ale objevuje se i pocit viny při prohřešku a pokárání. Při rozvoji vyšších citů má velký vliv vzor dospělého.“ (Brůna et al., 2007, s. 15)

Jednou z nejužívanějších typologií, která se používá k diagnostice temperamentu sportovce, je právě Eysenckova temperamentová typologie

Eysencova typologie temperamentu



(Blatný, Plháková, 2003, s. 29)

Tímto jednoduchým náčrtem nám vzniknou různé mezní osobnostní typy, u kterých můžeme předpokládat jednání a reakce, které jsou typické právě pro tento typ temperamentu člověka.

MELANCHOLIK:

- krátké tréninky
- dlouhá regenerace
- vhodná jedna fáze
- s rostoucí motivací se výkon snižuje

FLEGMATIK:

- dlouhé tréninky
- dlouhé regenerace
- vhodná jedna fáze
- s rostoucí motivací roste výkon

CHOLERIK:

- krátké tréninky
- krátká regenerace
- vhodné 2 až 3 fáze
- s rostoucí motivací se snižuje výkon

SANGVINIK:

- dlouhé tréninky
- krátká regenerace
- vhodné dvě fáze
- s rostoucí motivací roste výkon

(http://www.powerfit.cz/vliv_temperamentu_na_prubeh_treninku_a_naslednou_adaptaci_organismu.htm)

3.6.3 Sociální faktory

Do sociální složky patří to, v jakém prostředí dítě žije. Jedná se především o rodinu, ale i o školu, kamarády a kroužky, které dítě navštěvuje. To vše formuje osobnost dítěte. Trenér nemůže zasahovat do ostatních sociálních struktur dítěte. Může je podporovat, nebo v opačném případě, pokud s nimi nesouhlasí, může jejich vliv snižovat svým přístupem.

Nejdůležitější ovšem je, aby fungoval pomyslný trojúhelník: rodina – škola – klub. Všechny tyto tři složky musí být v rovnováze, aby se dítě správně vyvíjelo jak ve vzdělávací sféře, sociální i sportovní. Tyto tři složky si musí jít vstříc a v žádném případě si nesmí házet pomyslné „klacky pod nohy“. Trenér nesmí zesměšňovat školu, naopak učitel by neměl žáka sportovce (pokud má dobré výsledky) přepínat množstvím domácích úkolů. Rodiče by měli být dítěti oporou nejen ve školních povinnostech, ale i fotbalových. Pokud dítě nechce jet na víkend na chalupu kvůli tomu, že ho čeká zápas nebo turnaj, rodiče by měli vyjít dítěti vstříc a víkend přesunout, popřípadě zařídit potomkovi hlídání, aby mohl na svůj zápas. Rodič musí pochopit, že pokud bude snižovat důležitost sportu, dítě sport nikdy nebude brát zcela vážně a nebude mít potřebu se v takové „nedůležité aktivitě“ prosadit.

3.7 Struktura sportovního tréninku

Ve fotbale můžeme rozdělit přípravu, stejně jako v ostatních sportech, na makrocykly, mezocykly, mikrocykly a jednotlivé tréninkové jednotky.

3.7.1 Makrocyklus

Makrocyklus je nejdelší plánovaný soubor tréninků, v délce třeba až jednoho roku. U sportů, jako je fotbal je lepší rozdělit roční období na dva půlroční makrocykly, jelikož se soutěž začíná hrát na jaře a poté druhá část pokračuje na podzim. Jsou zde tudíž dvě období, ve kterých hráč potřebuje být na nejvyšší úrovni jak s fyzickou, tak i s technikou, taktikou a jinými složkami. V makrocyclech tedy bereme ohled na to, jaké období v daném sportu právě probíhá.

Zimní příprava

Zimní příprava je období ve fotbale, které je pro fotbalistu, ať velkého či malého, velice náročné. V tomto období je totiž kladen největší důraz na vytrvalost. Až po dlouhodobém a vysilujícím nácvičku vytrvalosti jako jsou například běhy na delší tratě a běhy do kopce, se trenéři mohou soustřeďovat na rozvoj techniky. Je samozřejmé, že u mladších dětí nemůžeme tak dlouhodobě a tvrdě trénovat vytrvalost. I tak je toto období velice fyzicky i psychicky náročné a někteří jedinci ho nezvládají příliš dobře. Proto bychom měli neustále dětem dodávat velkou motivaci, aby neztrácely zájem o sport. Většinou se v tomto období děti ozývají s tím, že je běhání nebaví a že chtějí pracovat hlavně s balónem. Je proto dobré děti povzbudit nějakou hrou. Například i jednoduchá hra na Mrazíka zlepšuje jejich vytrvalost. Musíme jen dávat pozor, abychom neměli vymezený moc velký prostor, ve kterém by měly děti dost času na odpočinek. Můžeme tedy zmenšit prostor, což je dobré i na to, aby děti neběhaly s hlavou dolů a nekoukaly se stále pod nohy, ale aby dávaly pozor, aby do někoho nenarazily. Zlepšuje to jejich orientaci na hřišti a navyknou si rozhlížet se po spoluhráčích a protihráčích, i když mají míč u nohy.

Předzávodní období

Je posledních několik týdnů před začátkem sezóny, proto dbáme na to, aby se v tréninkových jednotkách objevovala hlavně cvičení pro zlepšení techniky. Neměl by však chybět ani nácvik standardních situací a taktické pokyny do budoucích zápasů.

Hlavní sezóna

Tréninkové jednotky v tomto období slouží nejen k udržení formy, ale také k tomu, aby se řešily problémy, které nastaly v zápasu.

Přechodné období

Toto období nastává po ukončení sezóny. Většinou zde dochází k přerušení tréninků na několik týdnů. Neznamená to však, že fotbalista nebude aktivní. Naopak by měl individuálně sportovat, aby nedošlo ke snížení jeho formy a měl by udržovat správnou životosprávu.

3.7.2 Mezocyklus

Mezocyklus je většinou měsíční období tréninku, které se specializuje na rozvoj určitých dovedností a schopností. Uvádím příklady mezocyklů, které můžeme využít při fotbalových trénincích.

Lednový mezocyklus

Lednový mezocyklus začíná po přechodném období, kterým se přehnaly Vánoce. Musíme tedy brát ohled na to, že malí i velcí fotbalisté během Vánoc dost hřeší stravují se nezdravě a dost zleniví. Lednový mezocyklus je proto jeden z nejtěžších mezocyklů. Je to zapříčiněné i tím, že jsou většinou velké zimy a velmi rychle dochází k prochladnutí a nastydnutí. Musíme proto dbát na to, aby fotbalisté

- byli dobře oblečení (měli na sobě víc vrstev, které popřípadě mohou postupně odkládat), měli čepici, rukavice.
- měli přes ústa nějaký šátek (aby nevdechovali ledový vzduch)
- měli vhodnou obuv na zledovatělý a sněhový povrch

V tomto mezocyklu se soustředujeme především na trénování vytrvalosti. Zapojujeme středně dlouhé a dlouhé tratě (souvislý nebo indiánský běh). Mladší děti musíme nějak zaujmout. Mohou třeba běhat s míčem u nohy. Je to dobré jak pro vytrvalost, protože se tak nesoustředují na to, kolik uběhnou, tak na trénink držení míče při běhu. Dále zapojujeme opakovaný běh do kopce. Musíme dávat pozor na zranění, pokud je nevhodný povrch. Mladší děti můžeme opět motivovat tím, že si po vyběhnutí mohou sjet kopec na igelitech (pokud je sníh). V tomto období se tedy snažíme hlavně o rozvoj vytrvalosti. Nesmíme ovšem zapomenout na strečink a vyrovnávání svalových dysbalancí. Nejen u dětí se věnujeme nápravě špatného držení těla.

Únorový mezocyklus

V únorovém mezocyklu se trenér snaží zařídit trénink víckrát týdně. V týdnu by měla být k dispozici jedenkrát hala nebo umělý povrch na nácvik techniky, minimálně jednou týdně by se měl konat výběh do okolí hřiště, nebo trénink vytrvalosti opět na hřišti. Víkendy by měly být z poloviny zaplněny nějakými zápasy nebo turnaji, pokud má tým tu možnost a hraje se nějaký turnaj v příslušné věkové kategorii. V současné době je mnoho zimních turnajů, které jsou velice kvalitní.

Březnový mezocyklus

V tomto období se soustředíme především na udržování vytrvalosti, zdokonalování techniky, například zahrávání standardních situací a nácvik taktických dovedností v zápase. Snažíme se o to, aby se sehráli hráči, kteří spolu budou hrát při zápasech. K tomu využíváme velké množství přátelských utkání.

Červencový mezocyklus

Před začínající podzimní částí sezóny má trenér většinou jen jeden a půl měsíce na to, aby dostal hráče do formy. Musíme tedy výše zmíněné tři mezocykly shrnout do jednoho až dvou kratších mezocyklů, aniž by se snížil obsah tréninkových jednotek a širě jednotlivých schopností a dovedností. V letních měsících je ta výhoda, že tréninky mohou ve většině případů probíhat na hřišti. Musíme si ovšem dávat pozor na to, aby u hráčů nedocházelo k přehřátí. Musíme důrazně dbát na pitný režim. Tréninky na hřišti jsou velkou výhodou pro nácvik techniky a taktiky.

Nesmíme však opomíjet i vytrvalostní trénink, jelikož běh vytrvalostního charakteru jde s fotbalem ruku v ruce.

3.7.3 Mikrocyklus

„Obsah mikrocyklu je podřízen obsahu mezocyklu. Typy mikrocyklů (většinou trvají jeden týden):

- a) všeobecně rozvíjející (obecný rozvoj) – přípravné období*
- b) speciálně rozvíjející (rozvoj jednoho či více faktorů sportovního výkonu) – přípravné období*
- c) vylad'ovací – předzávodní a závodní období*
- d) stabilizační – závodní období*
- e) soutěžní – závodní období*
- f) regenerační – přechodné období*
- g) kontrolní (testy) – především přechodné, ale také předzávodní období.“*

(Hájková, 2006)

3.7.4 Tréninková jednotka

Tréninkovou jednotku dělíme na:

- přípravnou část
- hlavní část
- závěrečnou část

V přípravné části se soustředíme na *„přípravu pohybového systému hráče na náročnou činnost v tréninkové jednotce. Měli bychom respektovat biomedicinský přístup v rozcvičení, tedy postupovat od pomalých protahovacích a napínacích cviků (strečinku), přes dynamické cviky až k doladění vnitřního prostředí hráče pohybovou nebo průpravnou hrou. U mladších dětí můžeme na začátku tréninku nabídnout citlivě*

zvolené motivující pohybové hry, neboť děti chtějí běhat, skákat, hrát si s míčem, prostě volně se oddat hernímu a pohybovému dovádění.

V hlavní části tréninkové jednotky se zaměřujeme na nácvik a další zdokonalování dovedností převážně s míčem v různě obtížných podmínkách, jak jednoduchých, v nichž je dovednost vytržena ze hry a procvičována samostatně, tak složitějších, charakterizovaných přítomností soupeře, řešením určité konkrétní herní situace nebo souvislým herním dějem.“ (Buzek, 1999, s. 19)

V tréninku mládeže je důležité, abychom často měnili aktivity. Děti trénink bude mnohem více bavit, pokud je budeme motivovat a trénink prokládat krátkými průpravnými hrami. Je také důležité, abychom hry a cvičení udělali jen tak složité, aby to všechny děti zvládly a tím jim trochu zvýšili sebevědomí a radost ze sportu. Kondiční pohybové schopnosti u menších dětí netrénujeme samostatně, ale pouze úpravou her a cvičení (např. zvětšování plochy, zmenšování počtu hráčů, zvyšování rychlosti).

V závěrečné části se soustředíme především na kompenzační, vyrovnávací a relaxační cviky. Dítě by mělo být po tréninku v psychické i fyzické pohodě. Tréninkovou jednotku s dětmi zhodnotíme. (Buzek, 1999, s. 30-31)

3.8 Didaktické styly

3.8.1 Didaktický styl příkazový

Didaktický styl příkazový je styl, ve kterém trenér rozhoduje o tom, jaká činnost se bude vykonávat, kdy se s aktivitou začne a kdy skončí. Trenér určuje i intenzitu. Žák se trenérovi podrobuje a funguje zde jenom jako vykonavatel činností daných trenérem. Bohužel je u tohoto stylu velké omezení v individualizaci. Trenér nemá příliš velký prostor pro individuální přístup ke každému dítěti zvlášť. (Fajfer, 2005, s. 33)

3.8.2 Didaktický styl praktický

Tento didaktický styl se vyznačuje tím, že trenér dětem nabízí zpětnou vazbu, překládá jim různé možnosti aktivit, snaží se k dětem přistupovat individuálně a na rovnocenné úrovni. Dítě si volí začátek činnosti, její průběh, intervaly i ukončení.

Tento styl má velkou výhodu v tom, že v dětech pěstujeme samostatnost, avšak tohoto stylu mohou využívat nezodpovědní jedinci. (Fajfer, 2005, s. 33)

3.8.3 Didaktický styl reciproční

Reciproční didaktický styl umožňuje dětem spolupracovat ve skupinách (dvojicích, trojicích). Jeden z nich vykonává činnost, druhý ho pozoruje a poskytuje mu zpětnou vazbu. Dítě vidí, jaké chyby dělá spoluhráč, a snaží se jich vyvarovat. Trenér zde funguje pouze jako demonstrant a zadavatel úkolů. (Fajfer, 2005, s. 33)

Velkou výhodu vidím v tom, že tento styl stmeluje tým. Hráči si důvěřují a vzniká mezi nimi kamarádské pouto.

3.8.4 Didaktický styl se sebehodnocením

Trenér při tomto didaktickém stylu zadává úkol, dítě tento úkol vykonává a hodnotí se. Sleduje, jak se jeho výkon liší od zadaných kritérií. Podmínkou pro tento styl je, aby na sebe žáci nahlíželi objektivně a hodnotili se čestně. (Fajfer, 2005, s. 33)

3.8.5 Didaktický styl s nabídkou

Při tomto didaktickém stylu trenér dává různé obtížnosti úkolů. Dítě si pak volí tu možnost, na kterou se cítí. Pokud si v dané dovednosti není příliš jisté, vykoná činnost nejjednodušší. Zdatnější žáci si naopak vyberou obtížnější aktivitu. Při tomto didaktickém stylu je opět důležité, aby na sebe dítě nahlíželo objektivně. (Fajfer, 2005, s. 33)

3.8.6 Didaktický styl s řízeným objevováním

Trenér při tomto didaktickém stylu pokládá dětem takové otázky, které vedou k tomu, aby žáci došli k poznání. Je to styl vhodný především k nácvičce technických a taktických cvičení. (Fajfer, 2005, s. 33)

3.8.7 Didaktický styl se samostatným objevováním

Tento styl je opět vhodný pro nácvičce techniky a taktiky. Žák sám přichází na řešení, hledá různé alternativy a vybírá z nich tu nejlepší pro sebe. V tomto stylu je velice důležitá uvědomělost hráče a objektivní náhled na sebe sama. (Fajfer, 2005, s. 34)

Didaktické styly se samostatným objevováním se u trénování mládeže, především u dětí mladšího školního věku, objevují jen zřídka. Je to proto, že žáci nejsou ještě připraveni na to, aby dokázali sami dojít k nějakému závěru bez pomoci trenéra.

3.9 Problematika rané specializace

Raná specializace dítěte je rozhodnutí rodičů nebo zákonných zástupců k tomu, aby se dítě věnovalo nějakému druhu sportu na profesionální a vrcholové úrovni už od dětského věku. Raná specializace se týká všech sportů, nejčastěji plavání, fotbalu, hokeje, atletiky, aerobiku, gymnastiky aj. Můžeme jen hádat, proč se rodiče rozhodnou k tomu, aby se jejich dítě věnovalo sportu od tak nízkého věku. Je to snad kvůli tomu, že jeden z rodičů se tomuto druhu sportu sám věnoval, a proto chce, aby dítě pokračovalo v jeho stopách (třeba proto, že sám nedosáhl dobrých výsledků), nebo snad kvůli tomu, aby dítě nemělo moc možností nudit se doma a „poflakovat se“ po ulicích. Doufejme, že převládá ta druhá možnost.

Je ovšem otázka, zdali má raná specializace více pozitiv či více negativ.

Nejprve bych ráda zmínila pozitiva. Pozitivním jistě je, že dítě se opravdu něčemu věnuje seriózně, dochází pravidelně na tréninky, kde zlepšuje svoji fyzickou kondici, obratnost a umění s různým načiním a nářadím. Jistě je také pravda, že nebude mít v pozdějším věku čas na různé hrůzné nástrahy, které především mladistvé čekají, jako jsou třeba drogy. Nejen týmové sporty nám také nabízejí velkou možnost seznámit se s lidmi, kteří mají podobné koníčky jako my a z nichž se později mohou stát se přátelé na celý život. To všechno nám opravdu sport nabízí, ale myslím si, že by to sport lidem dával i tehdy, kdyby se s ním začínalo i v o něco pozdějším věku. Na druhou stranu je pravda, že pokud bychom dítě dali na nějaký sport v pozdějším věku, velice markantně by se snížila pravděpodobnost toho, že by se naše dítě stalo úspěšným sportovcem.

Co se týče rané specializace, negativ je podle mého názoru víc. Prvním jsou jistě stále zvyšující se náklady sportů. V současné době v tom hrají velkou roli i majetkové prostředky rodičů, jelikož sporty jsou v současné době opravdu finančně náročné.

Vždyť jenom pořádné dětské kopačky stojí okolo dvou tisíc korun a dítě je zničí, nebo z nich vyroste během jednoho roku. Na druhou stranu v dnešní době se nic neobejde bez prvotní investice. Je jen otázka, zdali budeme do dítěte investovat desetitisíce od tří let jeho věku nebo třeba od desíti. Dalším negativem je naprosté omezování volného času dítěte a celého jeho života, kdy dítě musí sportu podřídit školu, rodinu i kamarády. A není to jen omezování na straně dítěte. I rodiče budou muset, dokud dítě nebude samostatné, každodenně dojíždět na tréninky, přesouvat narozeniny i svátky na volné dny a samozřejmě je konec veškerým víkendům u babiček nebo na chalupě. Rodina si musí zkrátka zorganizovat plán tak, aby se vše točilo hlavně kolem sportu, protože i jeden vynechaný trénink může mít pro dítě následky v podobě toho, že ho trenéři nepostaví do zápasu a dají přednost někomu, kdo na tréninky chodí pravidelněji. Velkým negativem je pro mě i to, jak se v současné době chovají někteří trenéři ke svým malým svěřencům. Je opravdu nehezké, když se díváte na fotbalový zápas plný roztomilých pětiletých sportovců a v tom uslyšíte trenéra, který hráče posílá bez okolků do určitých míst. Je jasné, že s tím dřív nebo později děti přijdou domů nebo do školy a u psychicky slabších dětí může takové odporné řvaní a vulgarismy podle mého názoru způsobit i nechuť k sportu samému. Myslím si tedy, že trenéři takto malých dětí by měli mít kromě fotbalové gramotnosti i gramotnost psychologickou a komunikační. Neméně se mi líbí i jednostranné zatížení organismu dítěte. Ve fotbale děti dělají veškeré sportovní úkony nohama, ale cviky na správné držení těla a posílení horní poloviny aby člověk pohledal. Veškeré sportovní činnosti by měly být nejen u dětí vyvážené, jinak může dojít i k dlouhodobým zdravotním problémům.

Rodiče, kteří chtějí dát dítě na nějaký sport v raném věku, se tedy musí rozhodnout, jestli z dítěte chtějí mít sportovce, který daný druh sportu umí velice dobře, ale hraje ho jen tak pro radost, nebo jestli chtějí mít sportovce, který vyhrává mistrovství republiky a světa s tím, že v životě bude pro něho sport nad všechno ostatní.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se soustřeďuji na zmapování využívání fotbalu jako mimoškolní aktivity na 1. stupni ZŠ a na problematiku fotbalového tréninku nejen z pohledu dětí, jejichž názor je pro vykonávání mimoškolní aktivity ten nejdůležitější, ale i z pohledu rodičů a trenérů.

Trenérů, kteří se věnují trénování těch nejmenší školáků, jsem se ptala, co vše na tréninku učí, jaké používají didaktické styly, jaké činnosti se objevují v jejich tréninkových jednotkách, jaké dovednosti malé sportovce učí, ale třeba i na to, jestli se v jejich trénincích dostatečně a pravidelně objevují kompenzační cvičení, která vznikají jednostrannou zátěží nebo hypokinetickým způsobem života.

Rodičů jsem se ptala na otázky, které jsou podle mého názoru opravdu podstatné k rozhodování, jestli jejich dítě bude, či nebude navštěvovat nějaký kroužek. Byly to otázky týkající se početnosti rodiny, časové a finanční náročnosti.

S dětmi jsem si sedla po tréninku do kroužku, trenér samozřejmě nebyl přítomen, a snažila jsem se nastolit příjemné prostředí, v němž se děti nebudou bát odpovídat po pravdě. Poté jsem se jich ptala především na to, jak se jim líbí tréninky, jestli mají v týmu kamarády a jestli si dovedou představit, že by hrály fotbal celý život. Poté, když se děti trochu rozpovídaly, zkusila jsem se zeptat na otázky těžší, jako třeba jestli trenér nebo trenérka někdy zvyšuje hlas nebo jestli jim na fotbale něco vadí. Dětské odpovědi mi připadaly upřímné.

Nakonec jsem na 1. stupni ZŠ v Praze Zbraslavi pomocí řízeného rozhovoru postupně se všemi třídami zjišťovala četnost fotbalu jako mimoškolní aktivity a sledovala jsem procentuální poměr výskytu fotbalu k jiným sportům.

4.1 Hypotézy

1. Předpokládám, že 80% trenérů mládežnických kategorií se věnuje trénování mládeže 2 roky až 5 let.
2. Předpokládám, že se 20% trenérů věnuje pravidelně kompenzačním cvičením.
3. Předpokládám, že nejoblíbenějším sportem u dětí na 1. stupni je fotbal.

4. Předpokládám, že 80% rodin dětí, které hrají fotbal, bydlí do 5 km od hřiště.
5. Předpokládám, že pro 10% rodičů je fotbal finančně náročný.
6. Předpokládám, že pro 50% rodičů je fotbal časově náročný.
7. Předpokládám, že více než 70% dětí, které hrají fotbal, by se chtělo věnovat fotbalu celý život.
8. Předpokládám, že 80% trenérů využívá při tréninkových jednotkách praktický didaktický styl.

4.2 Metody a postup výzkumu

4.2.1 Metody výzkumu

- Dotazníková metoda
- Řízený rozhovor

4.2.2 Postup výzkumu

- 1) Vypracovat dotazníky a poslat je trenérům, kteří se věnují trénování mládežnických kategorií. Pomocí dotazníků vyhodnotit úroveň tréninků pod vedením těchto trenérů.
- 2) Vypracovat dotazníky pro rodiče malých hráčů a ty pak rozdat během mládežnických tréninků. Pomocí těchto dotazníků vyhodnotit, co vede rodiče k tomu, aby jejich dítě hrálo fotbal, proč si vybrali právě navštěvovaný klub a jestli je pro ně fotbal časově a finančně náročná aktivita jejich dětí.
- 3) Pomocí řízeného rozhovoru zjistit u malých fotbalistů, zdali je trenér jejich vzorem a zdali by chtěli hrát fotbal celý život. Tento řízený rozhovor vyhodnotit a formulovat výsledky.
- 4) Pomocí řízeného rozhovoru zjistit na 1. stupni oblibu fotbalu jako mimoškolní aktivity a tento řízený rozhovor vyhodnotit.

4.3 Výsledky dotazníkové metody

4.3.1 Řízený rozhovor s žáky 1. stupně ZŠ

1. Počet žáků:

Tohoto řízeného rozhovoru se účastnilo celkem 275 žáků 1. stupně ZŠ.

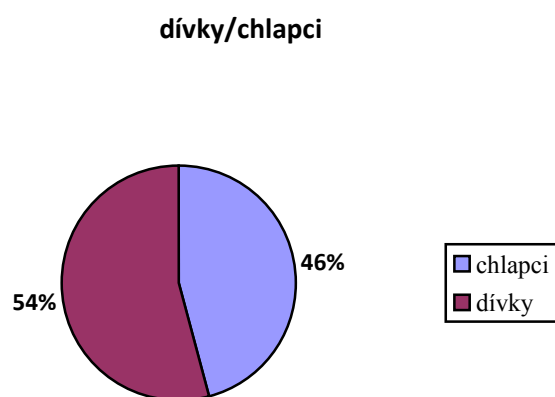
2. Počet tříd:

Rozhovoru se účastnilo postupně 16 tříd.

1. třída:	3
2. třída:	4
3. třída:	4
4. třída:	2
5. třída:	3

3. Počet dívek a chlapců:

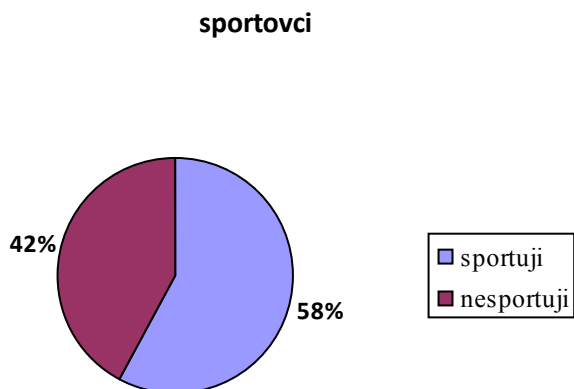
GRAF Č. 1



Celkem odpovídalo 149 dívek a 126 chlapců.

4. Kolik z vás sportuje?

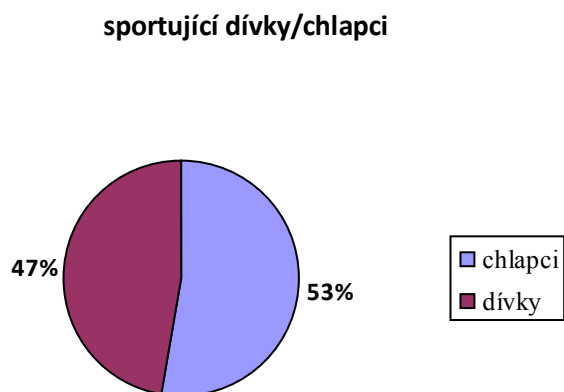
GRAF Č. 2



Z 275 dětí na 1. stupni sportuje 159. 116 dětí neprovozuje aktivně žádný sport.

5. Kolik sportovců je chlapců a kolik dívek?

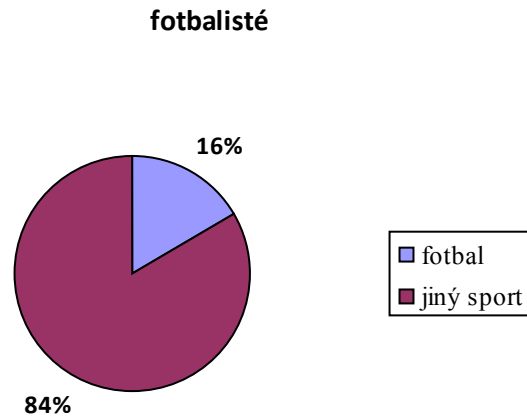
GRAF Č. 3



Ze 159 sportovců je 75 dívek a 84 chlapců.

6. Kolik z vás hraje fotbal?

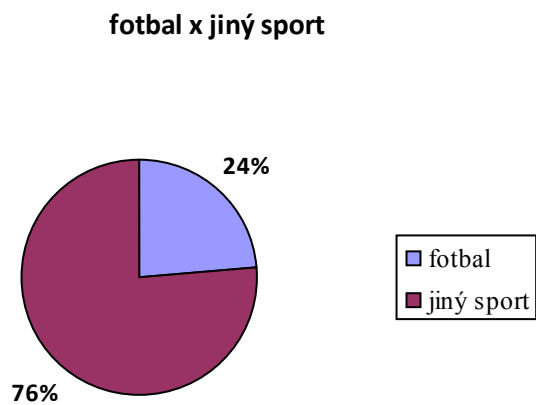
GRAF Č. 4



Ze 159 sportovců, pouze 26 hraje fotbal.

Jelikož se jedná jen o chlapce, uvádím i procentové porovnání poměru chlapců, kteří dělají jiný sport než fotbal, a chlapců fotbalistů.

GRAF Č. 5



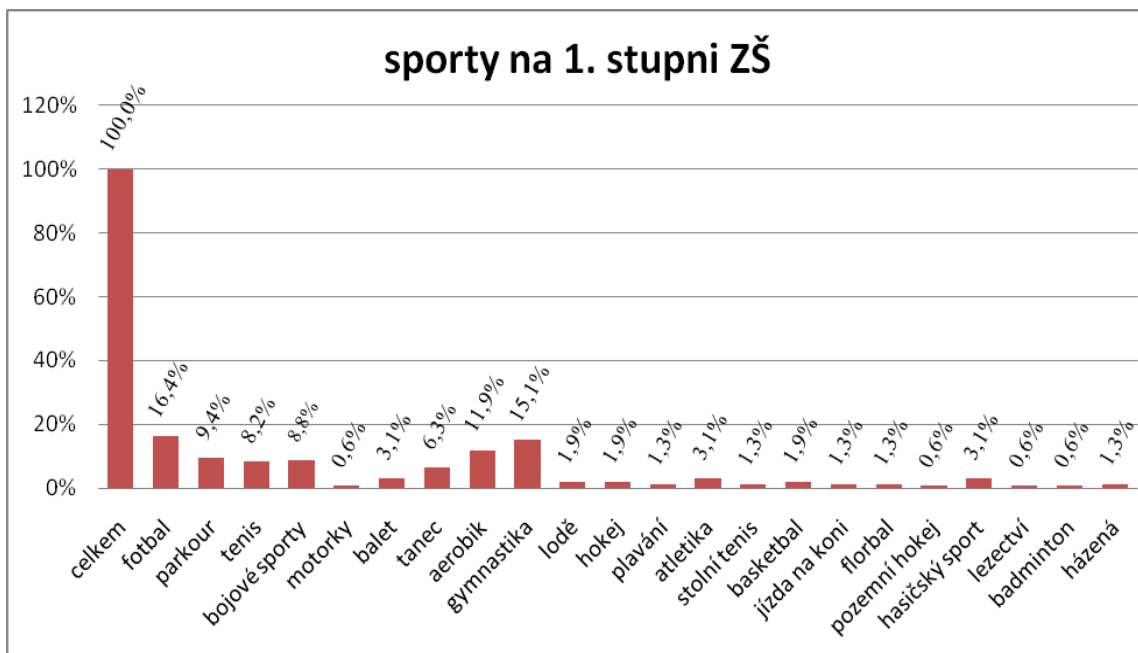
7. Jakými jinými sporty se zabýváte?

Mezi nejoblíbenější sporty na prvním stupni patří:

fotbal, gymnastika, aerobik, parkour, bojové sporty, tenis, tanec ... atd.

Procentuální vyjádření poměru fotbalu k ostatním sportům na 1. stupni:

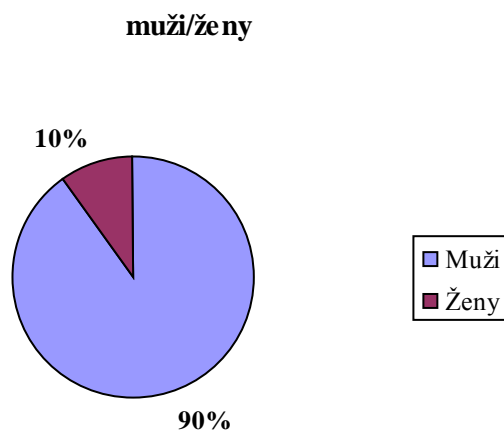
GRAF Č. 6



4.3.2 Dotazník pro trenéry

1. Jakého jste pohlaví?

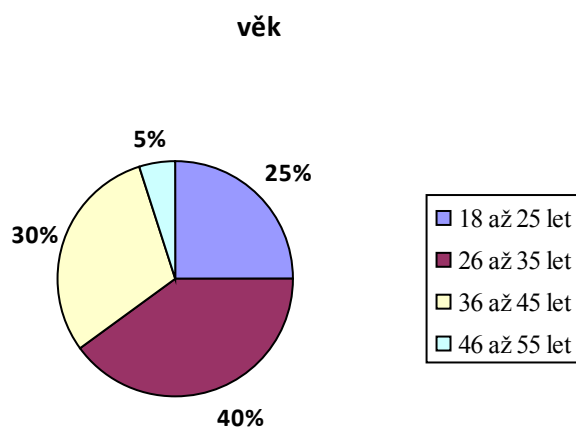
GRAF Č. 7



Na dotazník odpovídalo 18 mužů a 2 ženy.

2. Jaký je váš věk?

GRAF Č. 8



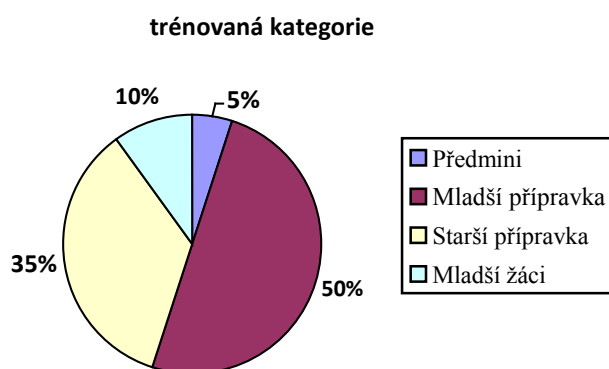
Ve věkové kategorii

- 18 až 25 let odpovídalo na dotazník 5 trenérů.

- 26 až 35 let odpovídalo na dotazník 8 trenérů.
- 36 až 45 let odpovídalo na dotazník 6 trenérů.
- 46 až 55 let odpovídal na dotazník 1 trenér.

3. Jakou mládežnickou kategorií trénujete?

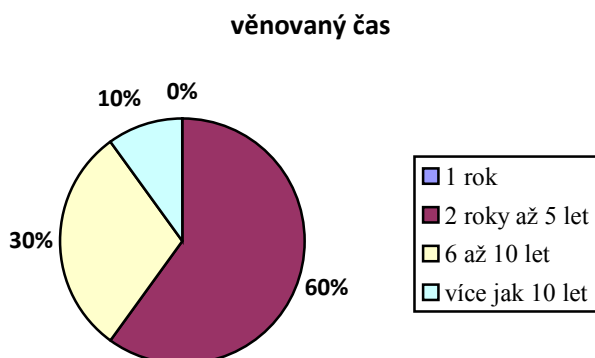
GRAF Č. 9



Na dotazník odpovídal 1 trenér kategorie předmini (U-7), 10 trenérů kategorie mladší příprava (U -9), 7 trenérů starších přípravek (U-10) a 2 trenéři mladších žáků (U-13).

4. Jak dlouho se věnujete trénování mládeže?

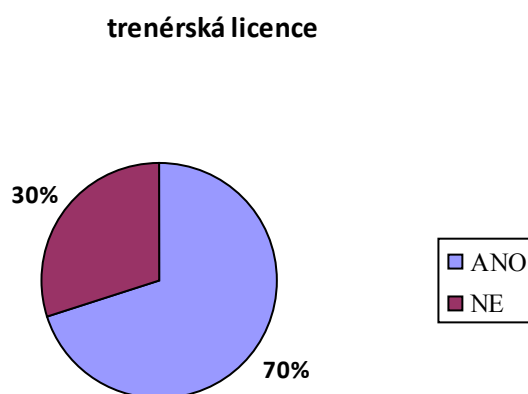
GRAF Č. 10



12 z dvaceti trenérů, odpovídajících na dotazník se věnuje tréninku mládeže 2 roky až 5 let, 6 trenérů trénuje 6 až 10 let a 2 trénují mládež více než 10 let.

5. Máte trenérskou licenci?

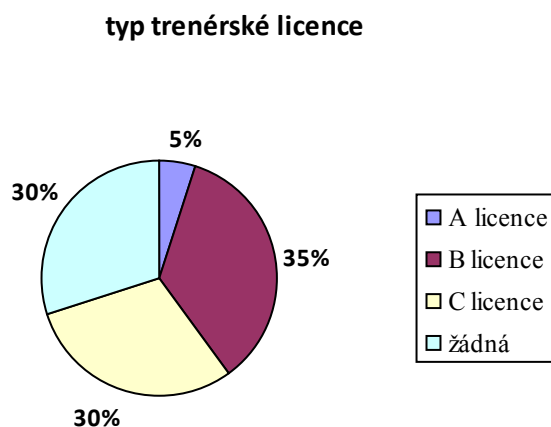
GRAF Č. 11



14 dotazovaných trenérů má trenérskou licenci, 6 nikoliv.

6. Pokud ano, jakou?

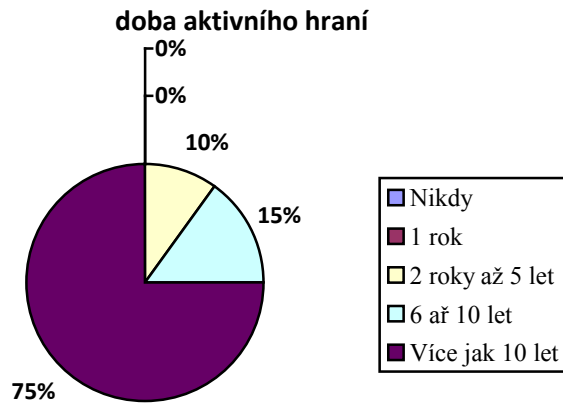
GRAF Č. 12



1 trenér z 20 má trenérskou licenci A, 7 pak má trenérskou licenci B a 6 dotazovaných trenérů má trenérskou licenci C.

7. Jak dlouho jste hráli/a aktivně fotbal?

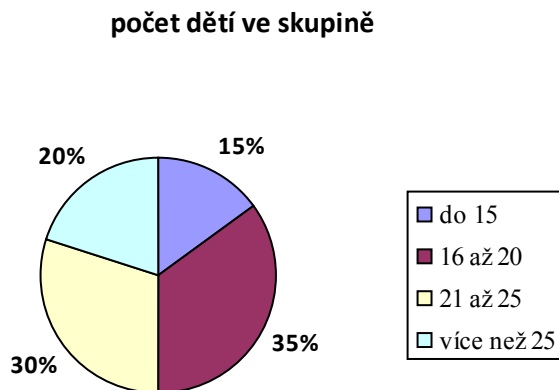
GRAF Č. 13



15 z 20 dotazovaných trenérů hráli/hrají aktivně fotbal více než 10 let. 2 trenéři 2 roky až 5 let a 3 trenéři hráli/hrají fotbal 6 až 10 let.

8. Kolik dětí máte ve své skupině?

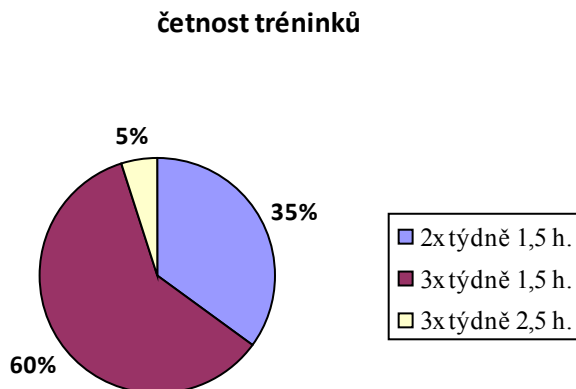
GRAF Č. 14



3 dotazovaní trenéři nemají ve své skupině více než 15 dětí. 7 trenérů má ve svých skupinách 16 až 20 dětí. 6 trenérů trénuje skupiny do 25 dětí a 4 trenéři trénují více než 26 dětí, nejvíce však 35.

9. Kolikrát týdně máte tréninky a jak dlouho trvají?

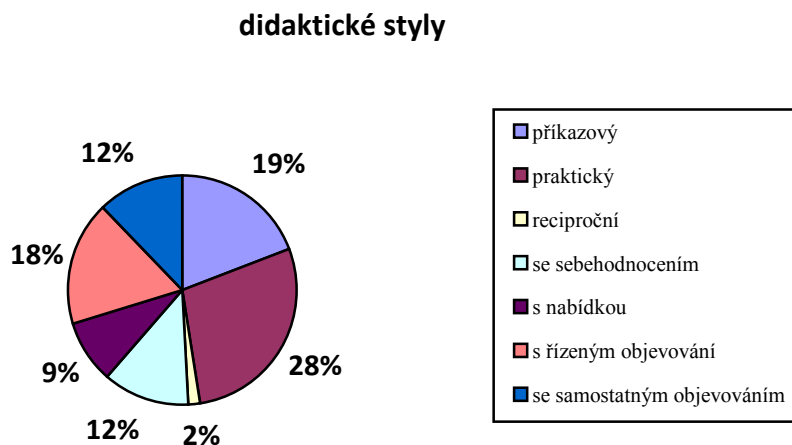
GRAF Č. 15



12 z 20 dotazovaných trenérů má tréninky se svými svěřenci 3krát týdně 1,5 hodiny, 7 trenérů 2krát týdně 1,5 hodiny a jeden trenér má tréninky dokonce 3krát týdně 2,5 hodiny.

10. Které didaktické styly používáte?

GRAF Č. 16

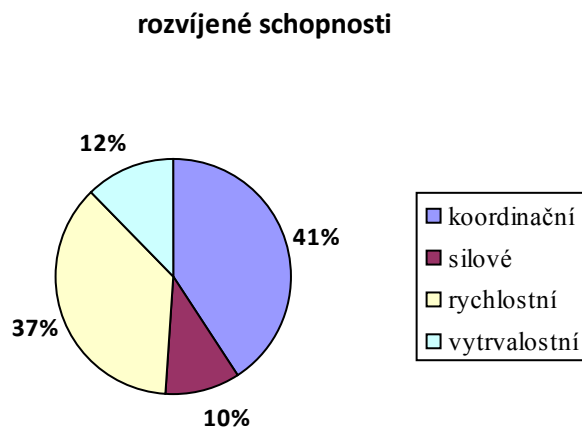


Praktický styl je používán 16 trenéry, příkazový styl 11 t renéry, styl s řízeným objevováním 10 trenéry, styl se samostatným objevováním a styl se

sebehodnocením 7 trenéry. 5 trenérů využívá styl s nabídkou a pouze jeden trenér i reciproční styl.

11. Které schopnosti s žáky rozvíjíte?

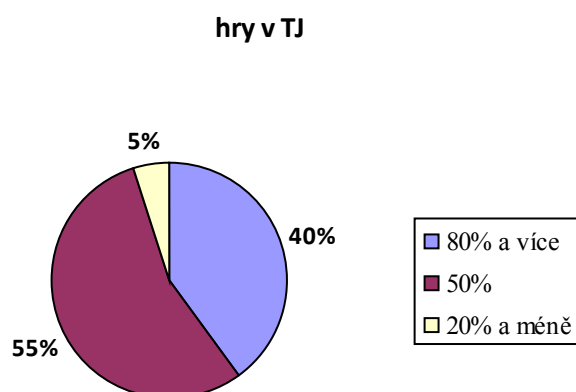
GRAF Č. 17



Všichni trenéři rozvíjejí s dětmi koordinační schopnosti, 18 z nich i schopnosti rychlostní. 5 trenérů rozvíjí silové schopnosti a 6 rozvíjí vytrvalost.

12. Jaký podíl mají v tréninkové jednotce hry (pohybové a průpravné)?

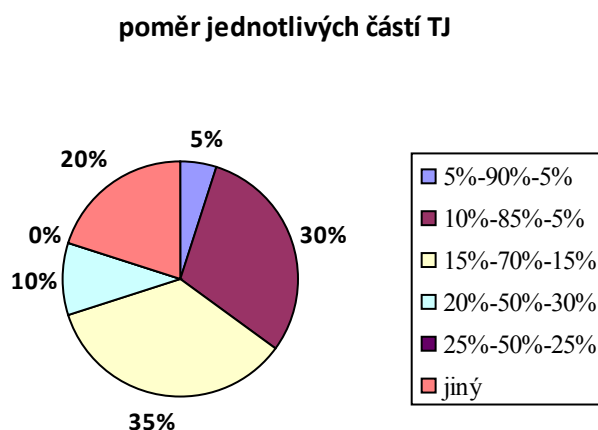
GRAF Č. 18



8 trenérů zařazuje průpravné a pohybové hry v 80 a více procentech tréninkové jednotky. 11 z 20 trenérů využívá hry v 50% jednotky. Jeden zařazuje hry pouze v 20% tréninku.

13. Jaký poměr částí (průpravná – hlavní – závěrečná) má vaše tréninková jednotka?

GRAF Č. 19

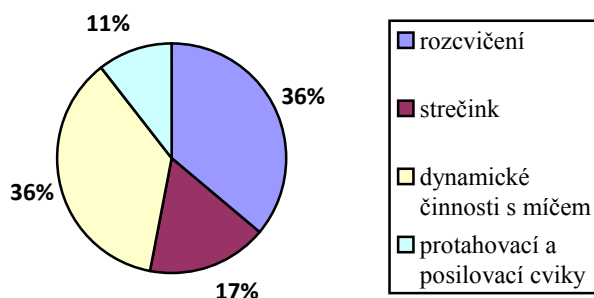


7 trenérů má tréninkovou jednotku rozdělenou na průpravnou, hlavní a závěrečnou část v poměru 15% - 70% - 15%, 6 v poměru 10%-85%-5%, 2 v poměru 20%-50%-30%, 1 trenér má rozdělenou jednotku v poměru 5%-90%-5%. Čtyři trenéři mají jednotku rozdělenou v jiném poměru, a to: 30%-65%-5%, 20%-75%-5%, 30%-60%-10% a 30%-50%-20%.

14. Které činnosti se pravidelně objevují v průpravné části tréninkové jednotky?

GRAF Č. 20

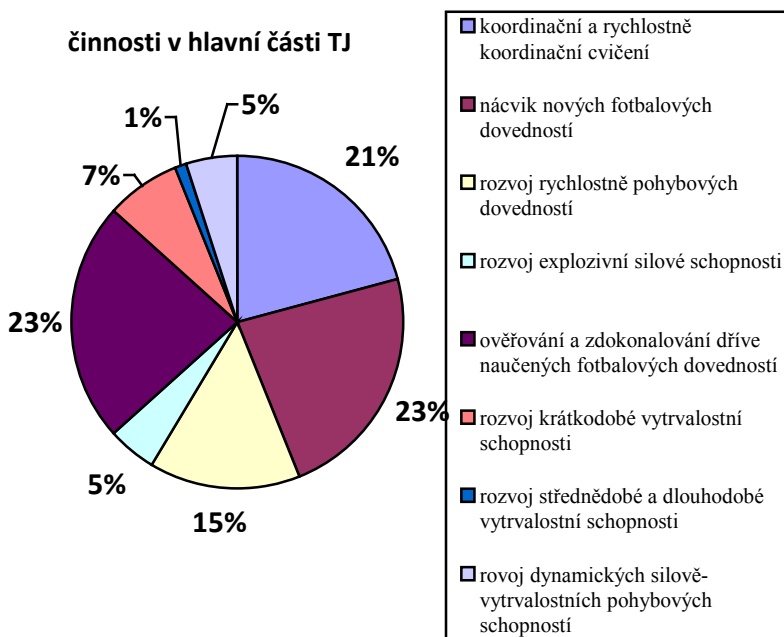
činnosti v průpravné části TJ



17 z 20 trenérů vkládá do tréninkové jednotky rozcvičení a dynamické činnosti s míčem. Pouze 8 trenérů využívá strečink a 5 trenérů vkládá do průpravné části tréninkové jednotky protahovací a posilovací cviky.

15. Které činnosti se pravidelně objevují v hlavní části tréninkové jednotky?

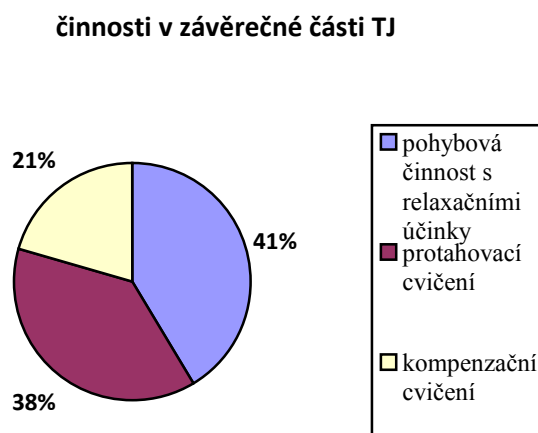
GRAF Č. 21



19 z 20 trenérů zařazuje v hlavní části TJ nácvik nových fotbalových dovedností, ověřování a zdokonalování dříve naučených fotbalových dovedností. 17 trenérů také používá koordinačních a rychlostně koordinačních cvičení. 12 trenérů zařazuje do hlavní části tréninkové jednotky rozvoj rychlostně pohybových dovedností. 6 trenérů rozvíjí krátkodobou vytrvalost v hlavní části TJ. 4 trenéři z 20 pak rozvíjí s dětmi explozivní silové schopnosti a dynamické silově-vytrvalostní pohybové schopnosti. Pouze jeden trenér z 20 zařazuje rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti.

16. Které činnosti se pravidelně objevují v závěrečné části TJ?

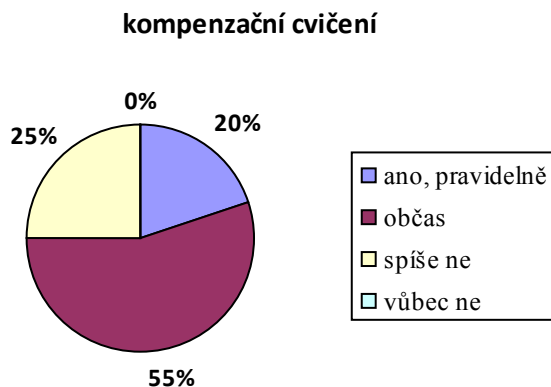
GRAF Č. 22



12 trenérů zařazuje na závěr TJ pohybovou činnost s relaxačními účinky. 11 trenérů zařazuje také protahovací cviky. Pouze 6 trenérů z 20 se věnuje kompenzačním cvičením.

17. Věnujete se v tréninkových jednotkách kompenzačním cvičením, která napravují problémy vznikající jednostrannou zátěží nebo hypokinetickým způsobem života?

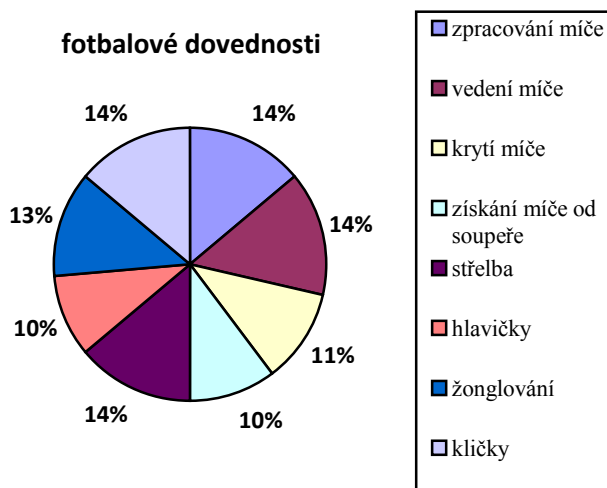
GRAF Č. 23



4 trenéři se kompenzačním cvičením věnují pravidelně, 11 trenérů občas a 5 trenérů se kompenzačním cvičením spíše nevěnuje.

18. Které fotbalové dovednosti žáky učíte?

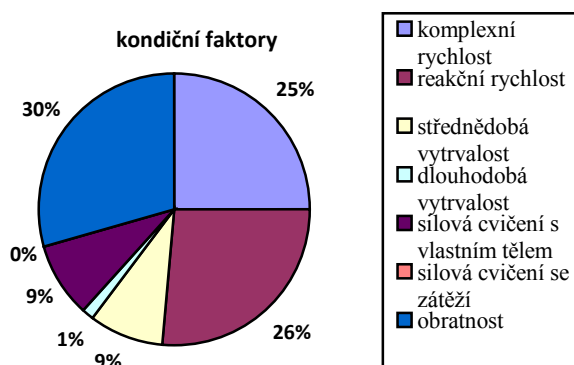
GRAF Č. 24



Všichni trenéři učí svoje svěřence vedení míče, 19 trenérů dbá také na to, aby žáci uměli zpracovat míč, udělat s ním klíčku a vystřelit na bránu. 17 trenérů se soustřeďuje i na žonglování. 15 trenérů učí žáky i krytí míče, 14 pak získání míče od soupeře. 13 trenérů zapojuje do TJ i správnou techniku hlavičkování.

19. Které kondiční faktory s žáky rozvíjíte?

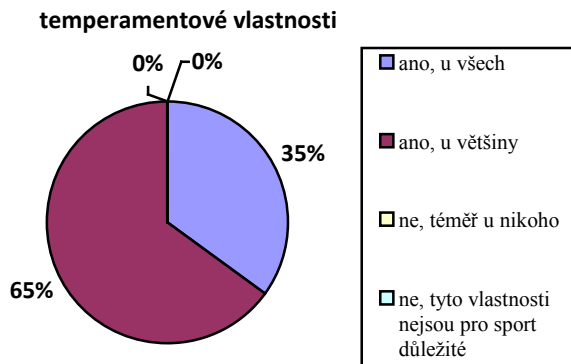
GRAF Č. 25



Všech 20 trenérů rozvíjí s žáky obratnost, 18 trenérů reakční rychlost, 17 trenérů i komplexní rychlost. 6 trenérů vkládá do TJ i rozvoj střednědobé vytrvalosti a silová cvičení s vlastním tělem. Pouze jeden trenér rozvíjí dlouhodobou vytrvalost a žádný trenér s dětmi neposiluje se zátěží.

20. Dokážete u každého žáka své skupiny určit, jaké má „temperamentové“ vlastnosti?

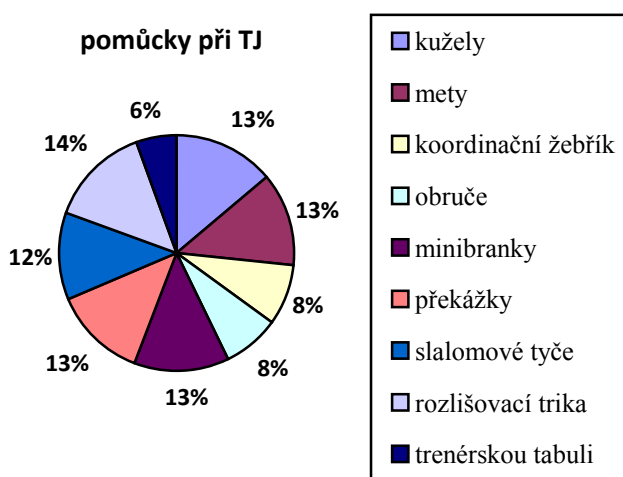
GRAF Č. 26



13 z 20 trenérů zná temperament téměř všech svých svěřenců, 7 trenérů zná žáky v tomto směru dokonale.

21. Které pomůcky využíváte při TJ?

GRAF Č. 27

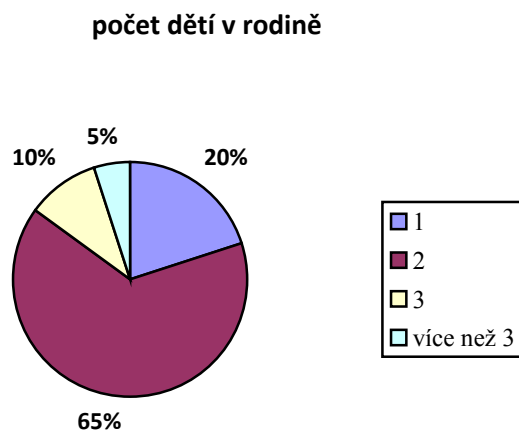


Všichni dotazovaní trenéři používají kužely a rozlišovací trika, 19 z nich používá minibranky, 18 trenérů využívá překážky a mety. 17 z nich používá slalomové tyče. 12 trenérů zapojuje při TJ i koordinační žebřík a 11 obruče. Nejméně, jen 8 trenéry, je využívána trenérská tabule.

4.3.3 Dotazník pro rodiče

1. Kolik máte dětí?

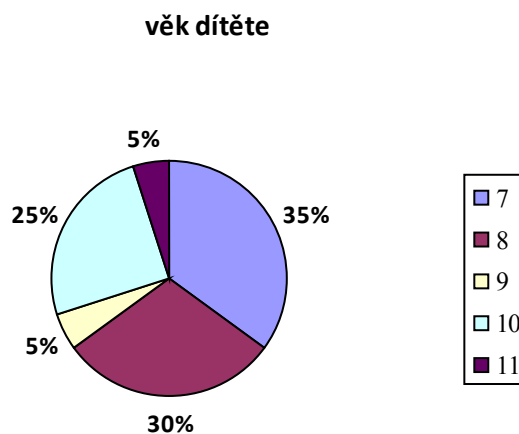
GRAF Č. 28



13 z 20 dotazovaných rodičů má 2 děti, 4 rodiče mají jedno dítě, 2 rodiče mají 3 děti a jedna dotazovaná má více než 3 děti (konkrétně 4, z toho 2 hrají fotbal).

2. Jak staré je vaše dítě, které navštěvuje fotbalový kroužek?

GRAF Č. 29

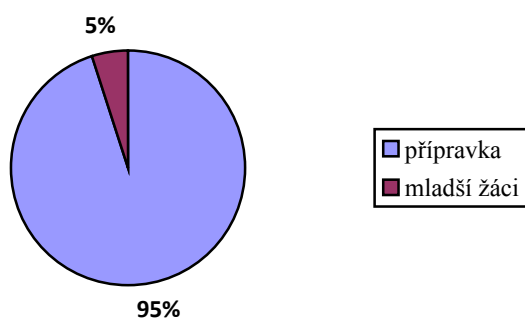


7 dotazovaných rodičů má sedmileté dítě, 6 rodičů dítě osmileté. 5 rodičů má desetileté dítě., jeden rodič má dítě devítileté a jeden jedenáctileté.

3. Do jaké fotbalové kategorie dítě spadá?

GRAF Č. 30

fotbalová kategorie dítěte

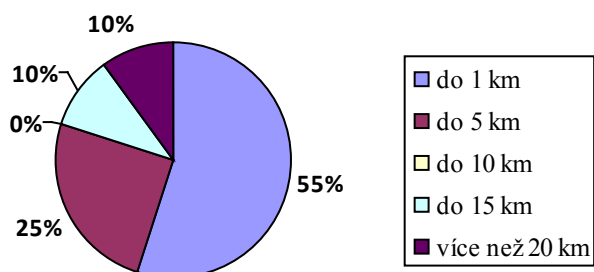


19 z 20 dotazovaných rodičů má dítě v přípravce, 1 rodič má potomka v mladších žácích.

4. Jak daleko dítě na fotbal dovážíte?

GRAF Č. 31

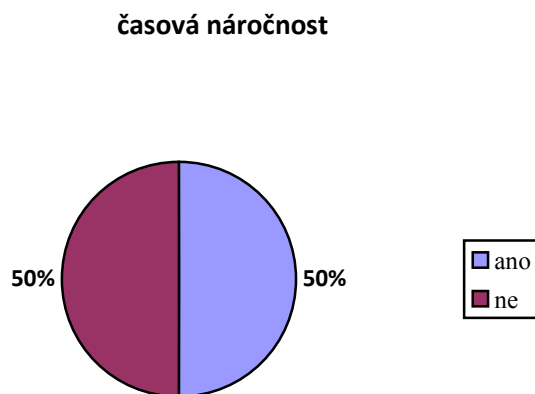
vzdálenost domova od hřiště



11 z 20 rodin, které doprovázejí svoje dítě na fotbal, bydlí v okruhu 1 km od hřiště. 5 rodin bydlí do 5 km od hřiště, 2 rodiny v rozmezí 11 až 15 km od hřiště a dva rodiče dovážejí svoje děti z více než 20 km vzdáleného bydliště.

5. Je pro vás fotbalový kroužek vašeho dítěte časově náročný?

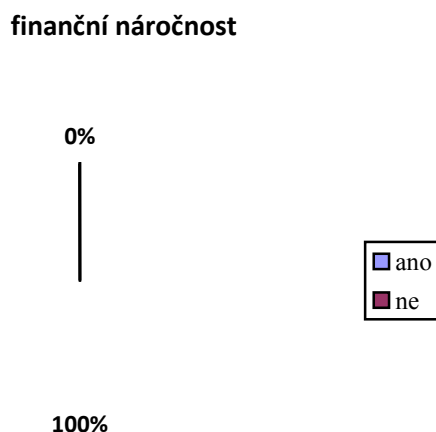
GRAF Č. 32



Pro polovinu dotazovaných rodičů je fotbal, jako mimoškolní aktivita jejich dítěte, časově náročná záležitost. Druhá polovina dotazovaných si to nemyslí.

6. Je pro vás fotbalová aktivita vašeho dítěte finančně náročná?

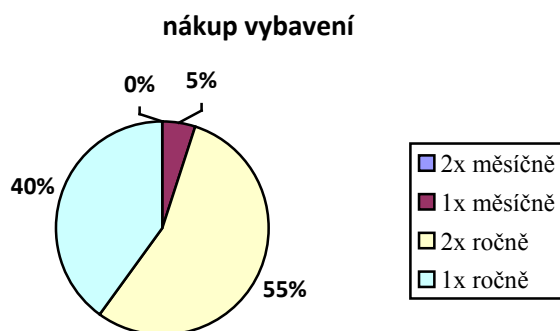
GRAF Č. 33



Pro všechny dotazované rodiče není fotbalový kroužek jejich dětí finančně náročný.

7. Jak často kupujete synovi/dceři nové kopačky a jiné finančně náročnější sportovní vybavení?

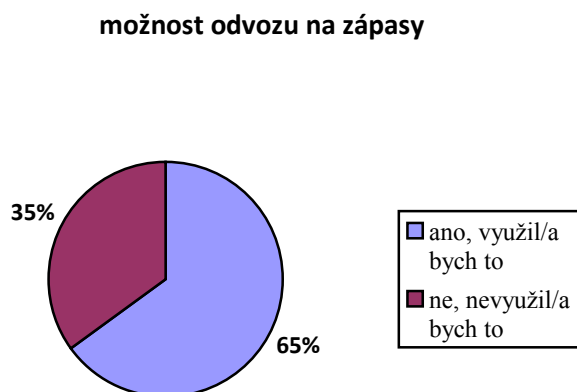
GRAF Č. 34



11 dotazovaných rodičů kupuje potomkovi kopačky nebo jiné finančně náročnější vybavení dvakrát ročně, 8 dotazovaných jedenkrát ročně a 1 rodič nakupuje vybavení jednou měsíčně.

8. Byli byste ochotni platit vyšší příspěvky, kdyby klub organizoval i odvoz na zápasy z domácího hřiště?

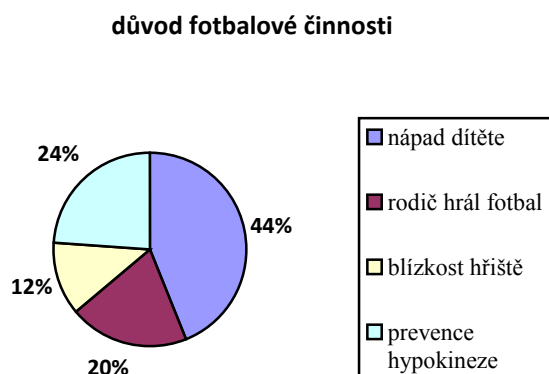
GRAF Č. 35



13 z 20 rodičů by využilo službu odvozu dětí na venkovní zápasy z domácí hřiště i přes zvýšení poplatků, 7 rodičů by o tuto službu zájem nemělo.

9. Z jakého důvodu začalo hrát vaše dítě fotbal?

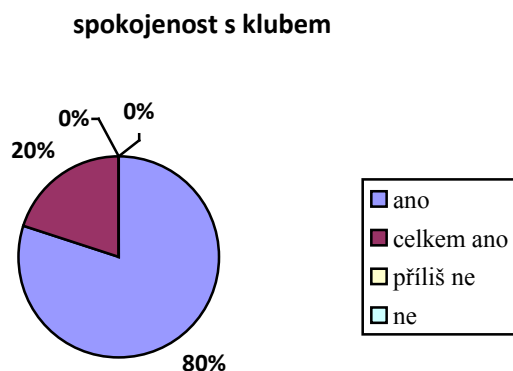
GRAF Č. 36



11 rodičů uvedlo, že jejich dítě přišlo s tím, že chce hrát fotbal. 6 rodičů zvolil fotbal kvůli tomu, aby se jejich dítě hýbalo a nesedělo celé odpoledne před TV a počítačem. 5 rodičů zvolilo fotbal jako sport pro své dítě kvůli tomu, že sami hráli, a 3 rodiče zvolili tento sport kvůli tomu, že je hřiště v blízkosti jejich bydliště.

10. Jste spokojeni s fotbalovým klubem, kam vaše dítě dochází?

GRAF Č. 37



16 rodičů je s klubem zcela spokojeno, 4 jsou spokojeni s mírnými výhradami.

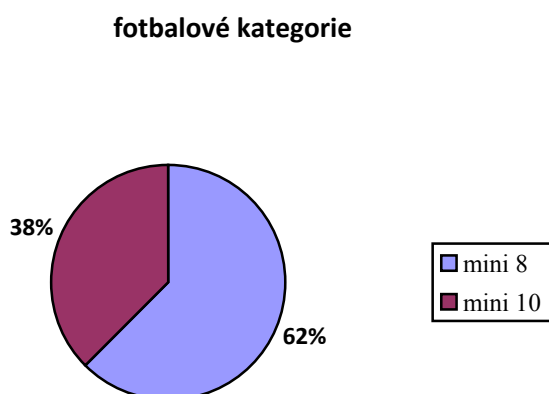
4.3.4 Řízený rozhovor s dětmi

1. Počet dětí:

Řízeného rozhovoru se zúčastnilo 24 chlapců.

2. Do jaké patříte kategorie?

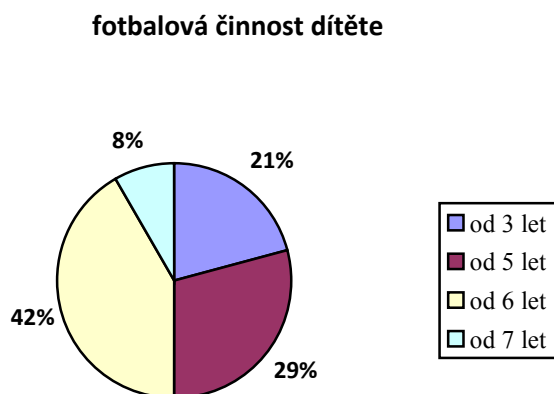
GRAF Č. 38



15 dětí navštěvuje kategorii mini 8 (mladší přípravek) a 9 dětí patří do kategorie mini 10 (starší přípravek).

3. Jak dlouho hrajete fotbal?

GRAF Č. 39



5 dětí začalo hrát fotbal ve třech letech, 7 v pěti, 10 v šesti a 2 děti začaly hrát fotbal v sedmi letech.

4. Baví vás to?

Všechny děti fotbal nesmírně baví.

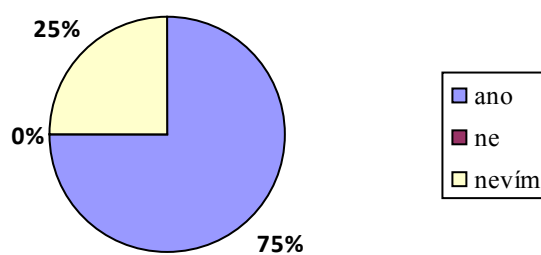
5. Máte tu kamarády?

Všechny dotazované děti mají ve fotbalovém klubu spoustu kamarádů.

6. Dovedete si představit, že budete hrát fotbal celý život?

GRAF Č. 40

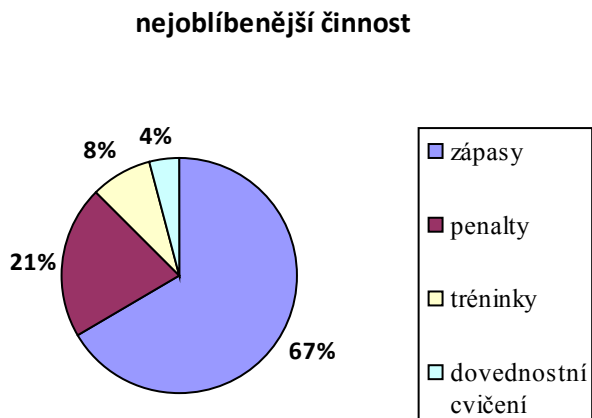
možnost hraní fotbalu celoživotně



18 dětí si dovede představit, že by hrály fotbal po celý život, 6 o tom nepřemýšlelo.

7. Co vás na fotbale nejvíc baví?

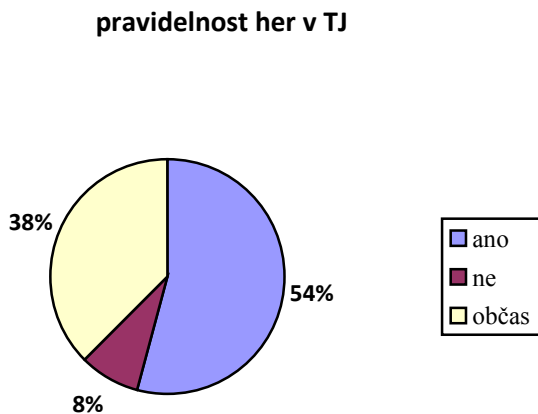
GRAF Č. 41



16 dětí zajímají na fotbale nejvíce zápasy, 5 dětí nejvíce baví penalty, 2 si užívají hlavně tréninky a 1 dítě má nejradši dovednostní cvičení s míčem.

8. Hrajete často různé hry?

GRAF Č. 42

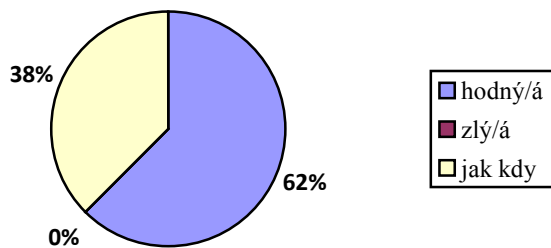


13 dětí tvrdí, že hrají hry velmi často, 2 říkají, že nehrají a 9 se přiklání k tomu, že hry hrají občas, ale rozhodně ne často.

9. Jaký/á je trenér/ka?

GRAF Č. 43

trenér z pohledu dítěte

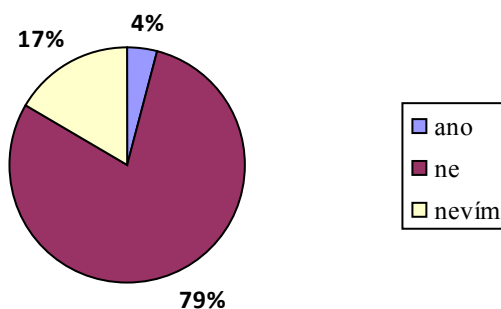


15 dětí vnímá trenéra jako velice hodného člověka, 9 z 24 tvrdí, že je chování trenéra proměnlivé.

10. Chcete být jako trenér/ka? Chtěli byste být jako on/a?

GRAF Č. 44

trenér jako vzor



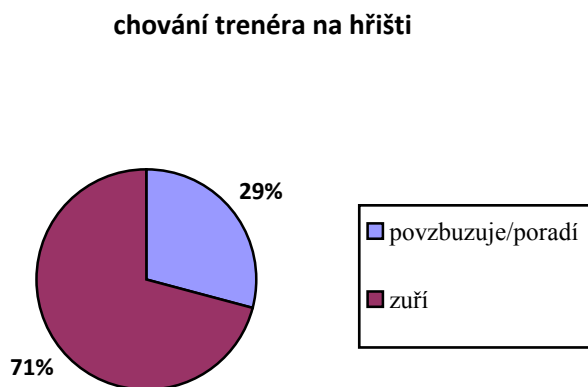
19 z 24 dětí nechce být jako jejich trenér, 4 na tuto otázku nedovedou odpovědět a 1 si je stoprocentně jist, že chce být jako trenér (trenér je jeho otec).

11. Zvyšuje někdy trenér/ka hlas?

Všech 24 respondentů uvedlo, že na ně trenér křičí velice často.

12. Když vám něco nejde, jak se chová trenér/ka?

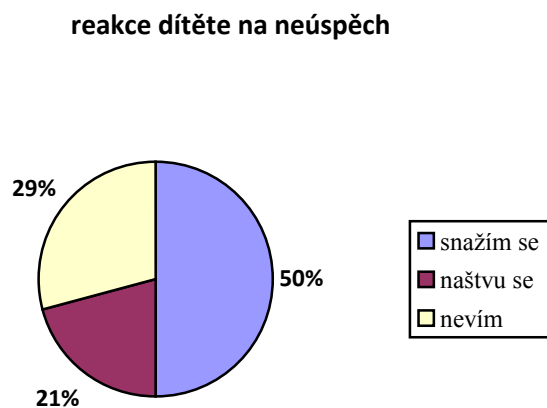
GRAF Č. 45



17 dětí tvrdí, že jakmile se jim něco nepovede, jejich trenér/ka zuří. 7 pak tvrdí, že při neúspěchu je trenér/ka povzbuzuje a radí jim.

13. Když vám něco nejde, jak se chováte vy?

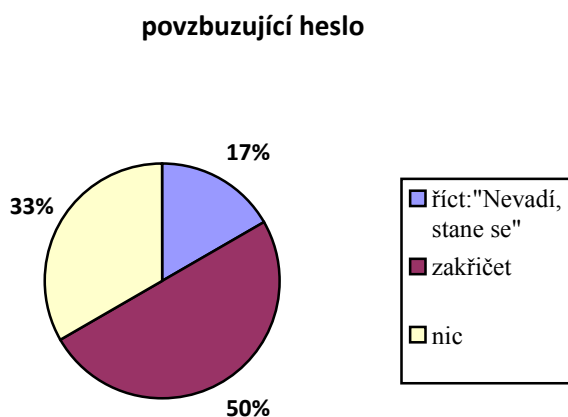
GRAF Č. 46



12 dětí se při neúspěchu začne víc snažit, 5 se naštve a 7 nedovede odpovědět.

14. Co vám musí trenér/ka říct, aby vás to povzbudilo?

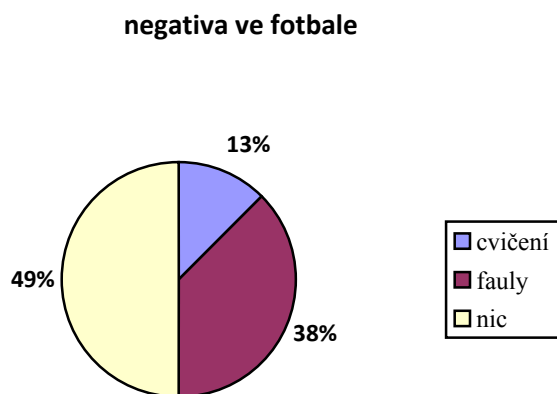
GRAF Č. 47



12 dětem pomůže, když na ně trenér/ka zakřičí, 8 nevyžaduje žádnou oporu a 4 potřebují povzbudit bez křiku.

15. Vadí vám na fotbale něco?

GRAF Č. 48



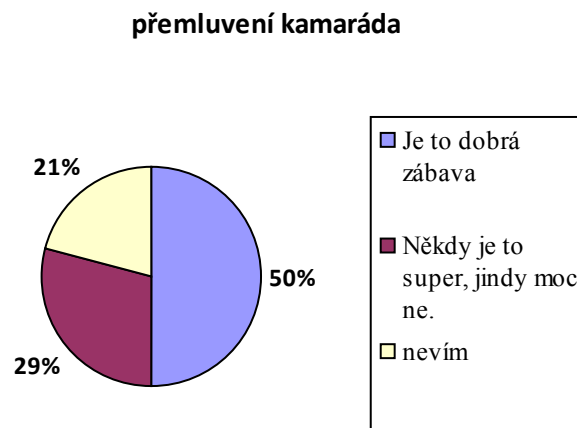
12 dětem na fotbale nic nevadí, 9 dětem vadí na fotbale bolestivé fauly a 3 dětem vadí dovednostní cvičení.

16. Baví vás víc tréninky nebo zápasy?

Všech 24 dětí baví víc zápasy než tréninky.

17. Jak byste přemluvili kamaráda, aby šel hrát fotbal?

GRAF Č. 49



12 dětí by kamarádovi řeklo, že je na fotbale dobrá zábava. 7 by řeklo, že je to super, ale jindy moc ne, a 5 neví, jak by kamaráda přesvědčilo.

5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

5.1 Diskuze

Praktická část mé diplomové práce je zaměřena nejen na zmapování využívání fotbalu jako mimoškolní aktivity na 1. stupni ZŠ, ale věnuji se zde i problematice trénování z pohledu trenérů, rodičů a dětí. K výzkumu jsem použila metodu dotazníkovou a řízený rozhovor. Použila jsem je, protože jsem přesvědčena o vhodnosti použití.

5.1.1 Dotazníková metoda

Pomocí dotazníkové metody jsem zkoumala dvě roviny problematiky fotbalu jako mimoškolní aktivity, a to z pohledu trenérů a rodičů.

5.1.1.1 Dotazník pro trenéry

Dotazník určený trenérům obsahoval 21 otázek. V kladení otázek jsem postupovala systematicky a snažila se psát dotazy jasně a zřetelně. Otázky zde byly různého charakteru od věku, přes licence až po rozbor jednotlivých tréninkových jednotek. Dozvěděla jsem se tak o průběhu trénování respondentů zajímavé informace. Dotazník jsem rozeslala dvaceti trenérům, kteří se orientují na trénink mladších a starších přípravků a mladších žáků.

Na dotazník mi odpovědělo všech dvacet trenérů, z toho 18 mužů a 2 ženy. 65% trenérů bylo ve věku 18 – 35 let. 85% dotazovaných trénuje mladší a starší přípravku a 90% z nich se věnuje této činnosti 2 roky až 10 let. Vlastní fotbalovou kariéru delší než 10 let má nebo mělo 75% trenérů. Trenérskou licenci vlastní 70%. Sedm z nich má B licenci, šest C licenci. Pouze jeden dotazovaný má A licenci. 65% trenérů má ve své skupině 16 až 25 dětí. 60% respondentů má tréninky 3krát týdně po 1,5 hodině, 35% trénuje 2krát týdně taktéž po 1,5 hodinových tréninkových jednotkách. Šestnáct trenérů uvedlo, že používá praktický styl, příkazový styl používá jedenáct respondentů. 78% trenérů rozvíjí u žáků koordinační a rychlostní schopnosti, 22% pak rozvíjí i vytrvalostní a silové schopnosti žáků. 55% respondentů využívá hry v 50% tréninkové jednotky, 40% dokonce v 80% tréninkové jednotky. 30% trenérů má TJ rozdělenou na průpravnou, hlavní a závěrečnou část v poměru 15% - 70% - 15%. 35% dotazovaných má jednotku rozdělenou v poměru 10% - 85% - 5%. V průpravné části se u 72% trenérů

vyskytuje rozcvičení a dynamické činnosti s míčem, jen 28% zapojuje i strečink a protahovací a posilovací cviky. 67% trenérů nacvičuje s žáky v hlavní části TJ nové fotbalové dovednosti, rozvíjí explozivní silové schopnosti a ověřuje a zdokonaluje dříve naučené fotbalové dovednosti svých svěřenců. 19 z 20 trenérů s žáky trénuje klíčky, zpracování míče a střelbu. Všichni dotazovaní trénují své svěřence vedení míče. Co se týče kondičních faktorů, všichni s žáky rozvíjejí obratnost, osmnáct trenérů buduje u svěřenců reakční rychlost a sedmnáct i komplexní rychlost. V závěrečné části se pak 79% trenérů věnuje pohybové činnosti s relaxačními účinky a protahovacím cvičením. Pouze 20% dotazovaných se pravidelně věnuje v TJ kompenzačním cvičením. 100% dotazovaných trenérů dovede u všech nebo u většiny žáků ve své skupině určit, jaké má temperamentové vlastnosti. Pomůcky trenéři při TJ využívají hojně. Mezi nejčastější pomůcky patří kužely, rozlišovací trika, minibranky, mety a překážky. Nejméně je u této věkové kategorie využívána trenérská tabule, kterou při trénincích bere pravidelně do ruky pouze 8 trenérů.

5.1.1.2 Dotazníky pro rodiče

Dotazník pro rodiče obsahoval 10 otázek, které byly zaměřené na časovou a finanční náročnost této mimoškolní aktivity. Zároveň jsem se také rodičů dotazovala, proč jejich potomek začal hrát právě fotbal a jestli jsou spokojeni s klubem.

Dotazník jsem rozdávala při trénincích mládežnických kategorií v klubu SK Zbraslav. Na dotazník mi odpovědělo dvacet rodičů, z nichž 65% má dvě děti. 95% dětí těchto rodičů je ve věku 7 až 10 let a spadá do kategorie přípravky. Jeden dotazovaný rodič má 11leté dítě, které hraje za mladší žáky. 80% rodičů bydlí do 5 km od tréninkového hřiště, 10% rodičů dováží své dítě více než 20 kilometrů. Pro 50% dotazovaných je fotbal časově náročná mimoškolní aktivita jejich potomka, pro 100% rodičů není fotbal finančně náročný. 95% rodičů kupuje svému synovi kopačky maximálně 2 krát do roka. 44% rodičů uvedlo, že jejich dítě začalo hrát proto, že si to samo vymyslelo. 24% uvedlo, že dítě hraje fotbal kvůli prevenci hypokinetického způsobu života. 80% respondentů je spokojeno s fotbalovým klubem. Mimo výzkum jsem zde uvedla i otázku, zdali by rodiče využili klubem organizovaný odvoz dětí autobusem na zápasy (i kdyby se kvůli tomu zvýšily měsíční poplatky). 65% respondentů by to rádo využilo.

5.1.2 Řízený rozhovor

Metodu řízeného rozhovoru jsem použila pro práci s dětmi jak v ZŠ Praze Zbraslavi, tak i u fotbalistů týmu SK Zbraslav. Tuto metodu jsem zvolila, jelikož mi k dotazování dětí připadala vhodnější.

5.1.2.1 Řízený rozhovor s žáky ZŠ v Praze Zbraslavi

Rozhovoru se účastnilo 275 žáků. Z toho bylo 149 dívek a 126 chlapců. Řízeného rozhovoru se postupně zúčastnily tři 1. třídy, 2. a 3. ročníky po čtyřech třídách, dvě 4. třídy a 5. ročníky v počtu tří tříd. Z 275 dětí prvního stupně je 159 dětí členem nějakého sportovního klubu a pravidelně sportuje. 116 žáků nevykonává pravidelně žádnou pohybovou aktivitu. Ze 159 sportovců je 84 chlapců a 75 dívek. 24% sportujících chlapců hraje fotbal, zatímco 76% chlapců vykonává jiný druh sportu. Ani jedna dívka na prvním stupni ZŠ se nevěnuje fotbalu. Nejvíce po fotbale se děti věnují gymnastice (15% dotazovaných), aerobiku (12%), parkouru (9%), bojovým sportům (9%) a tenisu (8%).

5.1.2.2 Řízený rozhovor s fotbalisty mladšího školního věku týmu SK Zbraslav

Tohoto řízeného rozhovoru se zúčastnilo 24 chlapců, z nichž 62% patří do kategorie mini 8 (mladší přípravek) a 38% do kategorie mini 10 (starší přípravek). 71% dětí hraje fotbal od pěti nebo šesti let, jsou tam však i tací, kteří hrají fotbal od svých tří let. Všechny dotazované děti fotbal velice baví a mají v týmu mnoho kamarádů. 75% z nich si dokonce dovede představit, že by fotbal hrálo celý život, 25% o této otázce ještě nepřemýšlelo. Děti ze 67% baví na fotbale nejvíce zápasy, 21% baví hlavně kopat penalty. Dovednostní cvičení a tréninky preferuje jen 12% dotazovaných. Avšak na přímou otázku, zdali je víc baví tréninky, nebo zápasy, uvedlo 100% dotazovaných, že jsou lepší zápasy. 92% dětí se shodlo na tom, že v TJ hrají různé hry. Na trenéra/trenérku mají děti dost rozporuplné názory. Z 62% se shodují na tom, že trenér je hodný, ale ze 79% by děti nechtěly být jako trenér nebo trenérka. 71% dotazovaných je přesvědčeno o tom, že když něco zkazí, tak trenér zuří, ale 50% dětí pomůže, když jim něco nejde, aby trenér pořádně zakřičel. 49% žáků nevdá na fotbale jediná věc, avšak 38% vadí na fotbale bolestivé fauly. Na dotaz, co dělají, když jim něco nejde, mi 50% dětí odpovědělo, že se začne víc snažit, 21% dětí se naštvě. Pokud by děti měly

přemlouvát své kamarády k hraní fotbalu, 50% by je lákalo tím, že je to dobrá zábava, 29% by jim pravdivě řeklo, že někdy je to super, jindy zase moc ne.

5.1.3 Hypotézy

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že 80% trenérů mládežnických kategorií se věnuje trénování mládeže 2 roky až 5 let.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Jen 60% trenérů se věnuje trénování mládeže 2 roky až 5 let. 30% trenérů se trénování mládeže věnuje 6 až 10 let. Pouze 10% trenérů zastává tuto funkci více jak 10 let. Hlavním důvodem, proč mi tato hypotéza nevyšla, je především to, že 65% respondentů dotazníků bylo ve věku 18 až 35 let. Z toho usuzuji, že dlouho hráli nebo ještě hrají aktivně fotbal a k trénování mládeže se dostali teprve nedávno kvůli vlastnímu sportovnímu vytížení.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že se 20% trenérů věnuje pravidelně kompenzačním cvičením.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Pouze 20% trenérů se pravidelně věnuje kompenzačním cvičením, která napravují jednostrannou fotbalovou zátěž a jsou prevencí proti nemocem, které jsou způsobeny hypokinetickým způsobem života. Toto číslo je však opravdu malé. Útěchou snad může být to, že dalších 55% dotazovaných trenérů se těmto cvičením věnuje alespoň občas. Bohužel 25% trenérů uvedlo, že se kompenzačním cvičením téměř nevěnuje. Myslím si, že toto číslo je poměrně alarmující. Trenéři by si měli uvědomit, že jak děti mladšího školního věku, tak ani dospělí amatérští fotbalisté si nedovedou sami předepsat taková kompenzační cvičení, která by jim pomohla regulovat jednostrannou fotbalovou zátěž. Trenéři by se měli těmto cvičením v trénincích věnovat mnohem častěji.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že nejoblíbenějším sportem u dětí na 1. stupni je fotbal.

Tato hypotéza se mi potvrdila. 16% dotazovaných dětí, které sportují, hrají fotbal. 84% sportujících dětí na 1. stupni dává přednost jinému sportu. V číslech to tedy znamená, že na 1. stupni v ZŠ Praze Zbraslavi je 275 dětí. Z toho sportuje 159 dětí, z nichž 26 hraje fotbal. Fotbalisté na 1. stupni jsou jen chlapci, ani jedna dívka. Fotbalu u

děti na 1. stupni nejčastěji konkurují sporty, jako je gymnastika (24 dětí), aerobik (19 dětí), parkour (15 dětí), bojové sporty (14 dětí), tenis (13 dětí) a různé formy tanců (10 dětí). Myslím si, že fotbal je stále ještě nejoblíbenější sport. V blízkosti ZŠ je fotbalový klub SK Zbraslav. Myslím, že i tato malá vzdálenost od školy a většinou i místa bydliště způsobuje to, že je zde fotbal poměrně dost oblíbeným sportem u dětí na 1. stupni.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že 80% rodin dětí, které hrají fotbal, bydlí do 5 km od hřiště.

Tato hypotéza se mi potvrdila. 55% rodin bydlí do 1 km od hřiště, další 25% bydlí ve vzdálenosti do 5 km od hřiště. Šestnáct rodin z dvaceti dotazovaných tedy bydlí do 5 km od hřiště, z toho 11 z nich bydlí dokonce do 1 km od klubu. Dokonce tři rodiče uvedli, že dítěti zvolili fotbal jako mimoškolní aktivitu právě kvůli blízkosti hřiště. Tento dotazník byl rozdáván rodičům dětí, které hrají v klubu SK Zbraslav. Tento výsledek je samozřejmě závislý na tom, že se nejedná o prvoligový tým, jako je třeba Sparta nebo Slavia. Pokud by se tento dotazník dával rodičům například malých spartanů nebo slávistů, věřím tomu, že by zde většina rodičů vyplnila, že děti dováží z domovů vzdálených více než 20 km od tréninkového hřiště.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že pro 10% rodičů je fotbal finančně náročný.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. 100% rodičů uvedlo, že pro ně fotbal jako mimoškolní aktivita jejich dětí není finančně náročná. Je to především proto, že 40% rodičů (8 z 20 dotazovaných) kupuje svému potomkovi kopačky nebo jiné finančně náročnější vybavení pouze jednou ročně. 55% rodičů (11 z 20) kupuje kopačky 2krát ročně. To znamená, že 95% (19 z 20 dotazovaných) rodičů kupuje kopačky nebo jiné vybavení hráče maximálně 2krát do roka. To je nejspíš ten důvod, proč 100% rodičů vyplnilo, že pro ně není fotbal finančně náročný. Samozřejmě opět jiné výsledky bychom mohli očekávat, kdybychom tentýž dotazník dali rodičům dětí, které hrají ve výše postavených týmech. Zde rodiče dávají velké příspěvky a různé druhy kopaček se dětem kupují třeba i jednou měsíčně. Samozřejmě je to dané i tím, že v těchto týmech se trénuje podstatně častěji.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že pro 50% rodičů je fotbal časově náročný.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Pro 50% dotazovaných rodičů je fotbal časově náročný, pro 50% rodičů tato mimoškolní aktivita jejich dětí časově náročná není. Je to především dáno vzdáleností bydliště od hřiště (jak jsem již výše zmiňovala, 80% rodin bydlí do 5 km od hřiště), tak i skutečností, že 80% rodičů, kteří mi vyplňovali dotazník, mají více než jedno dítě a mají odpoledne zařízené tak, aby se svým dětem mohli věnovat. Dost matek, které tréninku přihlížely, měly s sebou také malé dítě, takže jsou nejspíš na mateřské dovolené a časová náročnost fotbalu jim nedělá problém.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že více než 70% dětí, které hrají fotbal, by se chtělo věnovat fotbalu celý život.

Tato hypotéza se mi potvrdila. 75% (18) dětí si dovede představit, že by fotbal hrálo celý život, 25% (6 dětí) o tom zatím ještě nepřemýšlelo. Myslím, že je jasné, proč takto děti odpovídaly. Všechny dotazované děti fotbal moc baví a mají zde spoustu kamarádů. 67% dětí na fotbale nejvíce baví zápasy a 21% malých hráčů baví spíš penalty. Pouze 8% dětí baví nejvíce tréninky. Proč to tak je? Všechny děti, které víc baví zápasy, mi odpověděly, že je to kvůli tomu, že při tréninku nezažijí takový adrenalin a nemají takovou touhu být dobří.

Hypotéza č. 8: Předpokládám, že 80% trenérů využívá v tréninkových jednotkách praktický styl.

Tato hypotéza se mi potvrdila. 80% (16) dotazovaných trenérů uvedlo, že při tréninkových jednotkách využívají hlavně praktický styl. Mimo praktického stylu trenéři také používají styl příkazový, který používá jedenáct trenérů, styl s řízeným objevováním používá 10 trenérů. Velice mě překvapilo, že 7 trenérů občas používá i styl se samostatným objevováním a se sebehodnocením, ale zároveň mě zarazilo, že jen 5 trenérů používá styl s nabídkou. Pouze jeden dotazovaný využívá při TJ i reciproční styl. Praktický styl spolu se stylem s nabídkou by měl být nejhojněji využívaný (Fajfer, 2005, s. 32). U praktického stylu se mi tato informace potvrdila, ačkoliv u stylu s nabídkou tomu tak v mých výsledcích z dotazníků není. Naopak mě mile potěšilo, že se trenéři snaží využívat i ne často viditelné styly s řízeným a samostatným objevováním.

5.2 Závěry

V této diplomové práci jsem se zaměřila především na zmapování využívání fotbalu na 1. stupni, při němž jsem se snažila zjistit oblibu tohoto sportu. Dále jsem se věnovala problematice trénování mládeže z pohledu trenérů, rodičů i dětí.

V teoretické části jsem zmínila zajímavou historii fotbalu a stručná pravidla. Věnovala jsem se věkovým zákonitostem mladšího školního věku a částečně i předškolního věku, jelikož mezi mými fotbalovými respondenty byly i děti, které navštěvují první třídu ZŠ, a myslím si, že hranice mezi věkovými zákonitostmi mladšího školního věku a předškolního věku jsou u této skupiny dětí velice malé. Dále jsem se věnovala fotbalovým dovednostem a schopnostem a jejich rozvíjení v tréninku dětí mladšího školního věku. Popsala jsem zde i dělení tréninkového procesu a didaktické styly, kterých je možno při fotbalovém tréninku používat. Na konci teoretické části jsem se zmínila i o otázce rané specializace, která je podle mého názoru velice problematická z hlediska spolupráce školy, rodičů, dětí a samotného fotbalového klubu.

V praktické části jsem se zaměřila na zmapování využívání fotbalu na 1. stupni ZŠ, kterou jsem zjišťovala na základní škole na Zbraslavi pomocí řízeného rozhovoru s žáky prvních až pátých tříd. Dále jsem se věnovala problematice fotbalu jako mimoškolní aktivity právě na prvním stupni z pohledu trenérů, rodičů i dětí. Pro trenéry a rodiče jsem zvolila dotazníkovou výzkumnou metodu, pro malé fotbalisty jsem volila řízený rozhovor. Výsledky dotazníků i řízených rozhovorů pro mě byly přínosné, nejen proto, že jsem mohla nahlédnout do zákulisí dětského tréninku z pohledu trenérů a rodičů, ale také proto, že jsem si mohla popovídat s dětmi o tom, jaký mají názor na fotbal jako svou mimoškolní aktivitu, jak nahlízejí na trenéra, nebo jak zvládají neúspěch. Ze všech informací, které jsem zjistila, bych ráda zdůraznila pro mě ty nejdůležitější:

- 1) 60% trenérů mládežnických kategorií se věnuje fotbalu 2 roky až 5 let.**

- 2) Pouze 20% trenérů se věnuje při tréninkových jednotkách pravidelně kompenzačním cvičením.**
- 3) Nejoblíbenějším sportem u dětí na 1. stupni ZŠ je fotbal. 16% sportujících dětí na 1. stupni hraje fotbal. Ostatní sporty jsou v menším zastoupení.**
- 4) 80% rodin, jejichž děti navštěvují fotbalový klub, bydlí do 5 km od hřiště. Dokonce 55% rodin bydlí do 1 km od hřiště.**
- 5) Pro 100% rodičů není fotbal jako mimoškolní aktivita jejich dítěte finančně náročný.**
- 6) 50% rodičů považuje fotbal za časově náročnou záležitost.**
- 7) 75% dětí si dovede ve svých letech představit, že by fotbal hrálo celý život.**
- 8) 80% trenérů využívá při tréninkových jednotkách praktický didaktický styl.**

Tato diplomová práce může sloužit trenérům fotbalistů žákovských kategorií k sebereflexi a k reflexi vlastních tréninkových jednotek. Mohou si zde najít informace o průběhu tréninku jiných trenérů a vyvodit z nich závěry, které jim mohou pomoci k vylepšení vlastních příprav na tréninkové jednotky. Zároveň se z řízeného rozhovoru s fotbalovými žáky dovědí zajímavé informace o pohledu dětí na fotbal i na jejich trenéry. Rodiče malých fotbalistů zde mohou zjišťovat podrobnosti o jednotlivých dovednostech a schopnostech, které jsou pro fotbal důležité, a mohou z nich čerpat inspiraci pro jejich rozvoj i mimo fotbalové hřiště.

6 Seznam použité literatury

- 1) BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal*. 2 přeprac. vyd. České Budějovice : Kopp, 2006. 128 s. ISBN 80-7232-277-X.
- 2) BLATNÝ, Marek; PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí : Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno, Tišnov : Psychologický ústav AV ČR Brno ; Sdružení SCAN,, 2003. 150 s. ISBN 80-86620-05-0.
- 3) BRŮNA, Václav, et al. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. 118 s. ISBN 978-80-247-1908-5
- 4) BUZEK, Mario; PROCHÁZKA, Luděk. *Česká fotbalová škola: Trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. 1. vyd. Praha : OLYMPIA, 1999. 122 s. ISBN 80-7033-596-3
- 5) BUZEK, Mario; PROCHÁZKA, Luděk. *Moderní obrana*. 1. v yd. Praha : Sdružení MAC, 2003. 110 s. ISBN 80-86783-00-6
- 6) FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha : OLYMPIA; Českomoravský fotbalový svaz, 2005. 149 s. ISBN 80-7033-933-0
- 7) FRANK, Gerhard. *Fotbal: 96 tréninkových programů*. Praha : Grada Publishing, 2006. 216 s. ISBN 80-247-1337-3.
- 8) HÁJKOVÁ, Jana, et al. *Aerobik - soutěžní formy*. 1. v yd. Praha : Grada Publishing, 2006. 183 s. ISBN 80-247-1311-X
- 9) HORA, Jan, et al. *Pravidla fotbalu platná od 1.7.2003*. Praha : Olympia, 2003. 157 s. ISBN 80-7033-797-4.
- 10) CHARLTON, Bobby. *Fotbalové techniky a dovednosti: fotbalová škola Bobby Charltona : praktická příručka jak se stát nejlepším*. 1. čes. vyd. Praha : Svojtka, 2004. 192 s. ISBN 80-7237-784-1
- 11) KOLLATH, Erich. *Fotbal: technika a taktika hry*. 1. v yd. Praha : Grada Publishing, 2006. 137 s. ISBN 80-247-1336-5

- 12) MACHO, Milan. *Fotbal : vášeň 20. století*. 2. dopl. vyd. Praha : BRÁNA, 1999.
- 13) ROHR, Bernd; SIMON, Gunter. *Fotbal - velký lexikon*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 495 s. ISBN 80-247-1158-3
- 14) VOTÍK, Jaromír. *Fotbal : trénink budoucích hvězd*. 1. v yd. Praha : Grada Publishing, 2003. 137 s. ISBN 80-247-0463-3
- 15) VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence* . Praha : Českomoravský fotbalový svaz; Olympia, 2005. 261 s. ISBN 80-7033-921-7.

Internetové odkazy:

- 1) ČMFS [online]. 2008 [cit. 2011-05-31]. *Fotbal.cz*. Dostupné z WWW: <<http://nv.fotbal.cz/cmfs/index.php>>.
- 2) FIFA. In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, last modified on 10.5.2011 [cit. 2011-05-25]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA>>.
- 3) UEFA. In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, last modified on 10.5.2011 [cit. 2011-05-25]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/UEFA>>.
- 4) VOBR, Radek. *Jcu.cz* [online]. [cit. 2011-05-31]. Tělesná stavba jako faktor výkonnosti sportovce. Dostupné z WWW: <<http://home.pf.jcu.cz/~rvobr/somatotyp.htm>>.
- 5) HOJDA, Martin. *Powerfit.cz* [online]. [cit. 2011-04-20]. Vliv temperamentu na průběh tréninku a následnou adaptaci organismu. Dostupné z WWW: http://www.powerfit.cz/vliv_temperamentu_na_prubeh_treninku_a_naslednou_a_daptaci_organismu.htm

7 Přílohy

7.1 Seznam grafů

Graf č. 1 - dívky/chlapci	45
Graf č. 2 - sportovci	46
Graf č. 3 - sportující dívky/chlapci	46
Graf č. 4 - fotbalisté	47
Graf č. 5 - fotbal x jiný sport	47
Graf č. 6 - sporty na 1. stupni ZŠ	48
Graf č. 7 - muži/ženy	49
Graf č. 8 - věk	49
Graf č. 9 - trénovaná kategorie	50
Graf č. 10 - věnovaný čas	50
Graf č. 11 - trenérská licence	51
Graf č. 12 - typ trenérské licence	51
Graf č. 13 - doba aktivního hraní	52
Graf č. 14 - počet dětí ve skupině	52
Graf č. 15 - četnost tréninků	53
Graf č. 16 - didaktické styly	53
Graf č. 17 - rozvíjené schopnosti	54
Graf č. 18 - hry v TJ	54
Graf č. 19 - poměr jednotlivých částí TJ	55
Graf č. 20 - činnosti v průpravné části TJ	56
Graf č. 21 - činnosti v hlavní části TJ	56
Graf č. 22 - činnosti v závěrečné části TJ	57
Graf č. 23 - kompenzační cvičení	58

Graf č. 24 - fotbalové dovednosti	58
Graf č. 25 - kondiční faktory	59
Graf č. 26 - temperamentové vlastnosti	59
Graf č. 27 - pomůcky při TJ.....	60
Graf č. 28 - počet dětí v rodině	61
Graf č. 29 - věk dítěte	61
Graf č. 30 - fotbalová kategorie dítěte	62
Graf č. 31 - vzdálenost domova od hřiště	62
Graf č. 32 - časová náročnost.....	63
Graf č. 33 - finanční náročnost	63
Graf č. 34 - nákup vybavení.....	64
Graf č. 35 - možnost odvozu na zápas	64
Graf č. 36 - důvod fotbalové činnosti	65
Graf č. 37 - spokojenost s klubem	65
Graf č. 38 - fotbalová kategorie	66
Graf č. 39 - fotbalová činnost dítěte	66
Graf č. 40 - možnost hraní fotbalu celoživotně	67
Graf č. 41 - nejoblíbenější činnost	68
Graf č. 42 - pravidelnost her v TJ	68
Graf č. 43 - trenér z pohledu dítěte	69
Graf č. 44 - trenér jako vzor.....	69
Graf č. 45 - chování trenéra na hřišti	70
Graf č. 46 - reakce dítěte na neúspěch	70
Graf č. 47 - povzbuzující heslo	71
Graf č. 48 - negativa ve fotbale.....	71

Graf č. 49 - přemluvení kamaráda	72
--	----

7.2 Dotazník pro trenéry

Dotazník pro trenéry

Vážení trenéři, dotazník, který se Vám dostal do rukou, bude sloužit jako podklad pro diplomovou práci s názvem Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni ZŠ. Prosím Vás tímto o pomoc. Informace, které mi poskytnete, budou naprosto anonymní.

Děkuji, Barbora Nosková

- 1) Jakého jste pohlaví?
 - a) žena
 - b) muž

- 2) Jaký je Váš věk?

- 3) Jakou mládežnickou kategorii trénujete:
 - a) předmini
 - b) mladší přípravka
 - c) starší přípravka
 - d) mladší žáci

- 4) Jak dlouho se věnujete trénování mládeže?
 - a) jeden rok
 - b) 2 roky – 5 let
 - c) 6 – 10 let
 - d) více jak 10 let

- 5) Máte trenérskou licenci?
 - a) ne
 - b) ano

- 6) Pokud ano, jakou?

- 7) Jak dlouho jste hrál/a aktivně fotbal?
- a) nikdy
 - b) jeden rok
 - c) 2 roky – 5 let
 - d) 6- 10 let
 - e) více než 10 let
- 8) Kolik dětí máte ve své skupině?
- 9) Kolikrát týdně máte tréninky a jak dlouho trvají?
- 10) Zakroužkujte, které didaktické styly používáte:
- a) příkazový styl
 - b) praktický styl
 - a) reciproční styl
 - b) styl se sebehodnocením
 - c) styl s nabídkou
 - d) styl s řízeným objevováním
 - e) styl se samostatným objevováním
- 11) Které schopnosti s žáky rozvíjíte?
- a) koordinační
 - b) silové
 - c) rychlostní
 - d) vytrvalostní
- 12) Jaký podíl mají v tréninkové jednotce hry (pohybové a průpravné):
- a) 80 % a více
 - b) 50 %
 - c) 20 % a méně

13) Jaký poměr částí (průpravná – hlavní – závěrečná) má vaše tréninková jednotka?

- a) 5% - 90% - 5%
- b) 10% - 85% - 5%
- c) 15% - 70% - 15%
- d) 20% - 50% - 30%
- e) 25% - 50% - 25%
- f) jiný:.....-.....-.....

14) Které činnosti se pravidelně objevují v průpravné části tréninkové jednotky:

- a) rozcvičení
- b) strečink
- c) dynamické činnosti s míčem
- d) protahovací a posilovací cviky

15) Které činnosti se pravidelně objevují v hlavní části tréninkové jednotky:

- a) koordinační a rychlostně koordinační cvičení (např. překážkové dráhy)
- b) nácvik nových fotbalových dovedností
- c) rozvoj rychlostně pohybových dovedností (např. starty, sprinty)
- d) rozvoj explozivní silové schopnosti, tzv. výbušná síla (např. opakované skoky, přeskoky)
- e) ověřování a zdokonalování dříve naučených fotbalových dovedností
- f) rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti
- g) rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti
- h) rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností (úpolová cvičení a hry)

16) Které činnosti se pravidelně objevují v závěrečné části tréninkové jednotky:

- a) pohybová činnost s relaxačními účinky
- b) protahovací cvičení
- c) kompenzační cvičení

17) Věnujete se v tréninkových jednotkách kompenzačním cvičením, která napravují problémy vznikající jednostrannou zátěží nebo hypokinetickým způsobem života?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) spíš ne
- d) vůbec ne

18) Které fotbalové dovednosti žáky učíte?

- a) zpracování míče
- b) vedení míče
- c) krytí míče
- d) získání míče od soupeře
- e) střelba
- f) hlavičky
- g) žonglování
- h) klíčky

19) Které kondiční faktory s žáky rozvíjíte?

- a) komplexní rychlost (pohybu)
- b) reakční rychlost (rychlost reakce na signál)
- c) střednědobá vytrvalost
- d) dlouhodobá vytrvalost
- e) silová cvičení s vlastním tělem
- f) silová cvičení se zátěží
- g) obratnost

20) Dokážete u každého žáka své skupiny určit, jaké má temperamentové vlastnosti?

- a) ano, u všech
- b) ano, u většiny
- c) ne, téměř u nikoho
- d) ne, tyto vlastnosti nejsou pro sport důležité

21) Které pomůcky využíváte při TJ?

- a) kužely
- b) mety
- c) koordinační žebřík
- d) obruče
- e) minibranky
- f) překážky
- g) slalomové tyče
- h) rozlišovací trika
- i) trenéřská tabule

7.3 Dotazník pro rodiče

Dotazník pro rodiče

Vážení rodiče, dotazník, který se Vám dostal do rukou, bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci s názvem Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni ZŠ, kterou píšete v rámci studia na Pedagogické fakultě UK. Prosím Vás tímto o pomoc. Informace, které mi poskytnete, budou zpracovány a budou naprosto anonymní.

Děkuji, Barbora Nosková

- 1) Kolik máte dětí?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) více než 3
- 2) Jak staré je Vaše dítě, které navštěvuje fotbalový kroužek?
.....let
- 3) Do jaké fotbalové kategorie dítě spadá?
 - a) předmini
 - b) přípravka
 - c) mladší žáci
- 4) Jak daleko dítě na fotbal dovážíte/dovádíte?
 - a) do 1 km
 - b) do 5 km
 - c) do 10 km
 - d) do 15 km
 - e) víc než 20 km
- 5) Je pro Vás fotbalový kroužek Vašeho dítěte časově náročný?
 - a) ano
 - b) ne
- 6) Je pro Vás fotbalová aktivita Vašeho dítěte finančně náročná?
 - a) ano
 - b) ne

- 7) Jak často kupujete nové kopačky a jiné finančně náročnější sportovní vybavení?
- a) 2 x měsíčně
 - b) 1 x měsíčně
 - c) 2 x ročně
 - d) 1 x ročně
- 8) Byli byste ochotni platit vyšší příspěvky, kdyby klub organizoval i odvoz na zápasy z domácího hřiště?
- a) ano, využil/a bych to
 - b) ne, času mám dost
- 9) Z jakého důvodu začalo hrát Vaše dítě fotbal?
- a) Byl to jeho/její nápad.
 - b) Jeden z rodičů fotbal hrál/hraje.
 - c) Zvolili jsme fotbal proto, že je to blízko.
 - d) Zvolili jsme fotbal proto, aby se dítě hýbalo a netrávilo čas před TV/PC.
 - e) Jiný důvod:.....
- 10) Jste spokojeni s klubem, kam Vaše dítě dochází?
- a) ano
 - b) celkem ano
 - c) ne příliš
 - d) vůbec ne

7.4 Řízený rozhovor s dětmi na 1. stupni ZŠ Vladislava Vančury

Vážená paní zástupkyně, jmenuji se Barbora Nosková a pátým rokem studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Ráda bych Vás poprosila o možnost provést s žáky prvního stupně řízený rozhovor, který je níže uveden. Bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci s názvem Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni ZŠ. Prosím Vás tímto o pomoc. Informace, které mi děti poskytnou, budou samozřejmě anonymní.

Děkuji, Barbora Nosková

Řízený rozhovor na 1. stupni ZŠ

(Fotbal jako mimoškolní aktivita na 1. stupni)

1. Počet žáků:
2. Třída:
3. Dívky/chlapci:
4. Kolik z vás sportuje?
5. Kolik je sportovkyň a sportovců?
6. Kolik z vás hraje fotbal?
7. Jakými jinými sporty se zabýváte?

7.5 Řízený rozhovor s dětmi po tréninkové jednotce

Řízený rozhovor s dětmi

Pozn.: Kvůli většímu množství otevřených otázek si budu muset děti rozdělit do několika skupinek. Trenér by neměl být přítomen kvůli objektivitě, aby se děti nebály říkat pravdu.

- 1) Počet dětí:
- 2) Do jaké patříte kategorie?
 - a) mini 8
 - b) mini 10
 - c) mladší žáci
- 3) Jak dlouho hrajete fotbal?
- 4) Baví vás to?
- 5) Máte tu kamarády?
- 6) Dovedete si představit, že budete hrát fotbal třeba celý život?
- 7) Co vás na fotbale nejvíc baví?
- 8) Hrajete často různé hry? Jaké?
- 9) Jaký/á je trenér/ka?
- 10) Chcete být jako trenér/ka? Chtěly byste být jako on/ona?
- 11) Zvyšuje někdy trenér/ka hlas? Kdy?
- 12) Když vám něco nejde, jak se chová trenér/ka?
- 13) Když vám něco nejde, jak se chováte vy?
- 14) Co vám musí trenér/ka říct, aby Vás to povzbudilo?
- 15) Vadí vám na fotbale něco?
- 16) Baví vás víc tréninky, nebo zápasy.
- 17) Jak byste přemluvily kamaráda ze školy nebo školky, aby šel hrát fotbal?