

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Martin Knopf

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Fotbal a futsal v zájmových kroužcích na základní škole
Football and futsal in interest groups at elementary school
Martin Knopf

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Prezenční studium
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, informační a komunikační technologie se zaměřením na vzdělávání

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma fotbal a futsal v zájmových kroužcích na základní škole vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19.4.2017

Podpis:

Poděkování

Chtěl bych poděkovat panu PaedDr. Ladislavu Pokornému, vedoucímu této bakalářské práce za velmi ochotné poskytnutí cenných rad a odborný dohled nad prací.

ANOTACE

Práce je zaměřena na fotbalové a futsalové kroužky vedené lektory na základních školách, obsah a strukturu lekcí vedených různými lektory. Práce vznikla díky studiu teoretických zdrojů a výzkum provedený mezi lektory a vedoucím sportovních kroužku ve společnosti, která má pořádání kroužků na starosti.

První část práce zahrnuje základní pravidla fotbalu a futsalu, obeznámení s pravidly, dále s fotbalovými dovednostmi a pohybovými schopnosti účastníků kroužků (dětí).

Výzkumná část analyzuje lekce jednotlivých lektorů, zkoumá obsah a rozložení lekcí, lektorskou kvalifikovanost a minulost formou metody interview a dotazníku.

Práce je určena převážně pro začínající lektory fotbalových/futsalových kroužků, avšak může sloužit i rodičům zúčastněných dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Fotbal/futsal, zájmové kroužky, lektor, fotbalové dovednosti, pohybové schopnosti

ANNOTATION

The following work is focused on football and futsal classes led by primary school teachers. Content and lesson structures can vary depending on the preferences of the particular instructor. Research was conducted by the head football and futsal instructors located in Prague.

The first portion will discuss the basic rules of football and futsal, game awareness, general football skills and mobility.

In the next section there is a focus on research and analysis of the lessons. Examining individual teachers, their qualifications, past, lesson content and layout through methods interview and questionnaire.

This work is intended to assist new futsal instructors, but may also be of use to concerned parents of participating children.

KEYWORDS

Football / futsal, interest group, tutor, soccer skills, motor skills

OBSAH

1	Úvod.....	6
2	Cíle a úkoly bakalářské práce.....	8
2.1	Cíl práce.....	8
2.2	Problémy práce.....	8
3	Teoretická část.....	9
3.1	Stručné porovnání Fotbalu a Futsalu.....	9
3.1.1	Stručná historie Fotbalu.....	9
3.1.2	Stručná historie Futsalu.....	9
3.1.3	Porovnání z hlediska pravidel Fotbalu a Futsalu.....	9
3.1.3.1	Rozdílnost.....	10
3.1.3.2	Specifika.....	10
3.1.3.3	Posuzování faulů.....	11
3.2	Charakteristika fotbalu.....	11
3.2.1	Pravidla Fotbalu.....	12
3.2.2	Historie a vývoj Fotbalu.....	15
3.2.3	Charakteristika Futsalu.....	17
3.2.4	Pravidla Futsalu.....	18
3.2.5	Historie a vývoj Futsalu.....	25
3.3	Fotbalové dovednosti jednotlivce.....	26
3.3.1	Pocit míče.....	26
3.3.2	Přihrávka.....	27
3.3.3	Kontrola a vedení míče.....	28
3.3.4	Zpracování míče.....	28
3.3.5	Obehrání soupeře o míč.....	29
3.3.6	Krytí míče.....	29
3.3.7	Střela.....	30
3.3.8	Hlavička.....	31
3.3.9	Kličky.....	31
3.4	Pohybové schopnosti dětí školního věku.....	32
3.4.1	Pohybové schopnosti.....	33
3.4.2	Rychlostní schopnosti.....	33
3.4.3	Koordinační schopnosti.....	33
3.4.4	Vytrvalostní schopnosti.....	34

3.4.5	Silové schopnosti	35
3.4.6	Obratnostní schopnosti	35
4	Hypotézy	36
5	Metody a postup práce	37
5.1	Popis použitých metod.....	37
5.1.1	Metoda dotazníku	37
5.1.2	Metoda interview	37
5.2	Zvolený postup výzkumu	38
6	Výzkumná část	39
6.1	Výzkumný vzorek	39
6.1.1	Dotazníková metoda.....	39
6.1.2	Interview s vedoucím sportovních kroužků.....	64
6.1.2.1	Záznam rozhovoru	64
7	Diskuze.....	69
8	Závěry	72
9	Seznam použité literatury.....	74
9.1	Internetové zdroje.....	75
10	Seznam obrázků.....	76
11	Seznam grafů	77
12	Seznam příloh.....	78
13	Přílohy.....	79

1 Úvod

Fotbal patří mezi jednu z nejvíce oblíbených a populárních týmových her na této zemi, který se po mnoha staletí vyvíjel. Není přesně stanovené, kde se hrál poprvé předchůdce novodobého fotbalu. Pro mnohé je fotbal považován i jako náboženství. Fotbal sjednocuje národy, dokáže bořit hranice nepřátelených států a zastavuje alespoň dočasně vojenské a politické konflikty. Hrají ho téměř všichni a všude, jak mladí, tak i staří, jak chlapci, tak i dívky. Popularita tohoto sportu každým rokem vzrůstá. Je to dáno rychlou moderní hrou, kterou dnešní profesionální fotbalisté předvádí. Každá velká akce typu Mistrovství světa, Mistrovství Evropy, napjaté zápasy Ligy mistrů jsou velikým lákadlem pro fanoušky všech věkových kategorií z celého světa. Při těchto událostech se národ více semkne, víc než kdy jindy. Tento fenomén má velký vliv na společenský vývoj. Fotbal však nejsou jen světové hvězdy pod světly zářivých reflektorů, milióny eur z prodeje televizních práv, trofeje pro vítězné týmy, individuální ceny pro úspěšné fotbalisty, ale je to také práce mnoha trenérů, vedoucích klubů a rodičů na celém světě, kteří vychovávají své svěřence od nejútlejšího věku. Ti všichni se však už neobjevují každý den v televizi, nepíší o nich noviny a nečteme s nimi rozhovory na internetu. Mají však neméně důležitou úlohu na cestě vývojem fotbalovým, ale i výchovným.

Futsal je svým vznikem jakýmsi příbuzným velkého fotbalu, stal se z něho postupem času naprosto odlišný a samostatný sport. Tyto dvě hry však stále bývají úzce spojovány, případně jsou naopak zavrhovány lidmi, kteří se v jednom či druhém sportu pohybují. Je faktem, že především trenéři velkého fotbalu na všech výkonnostních úrovních neradi vidí, když jejich hráči chodí hrát „malou kopanou“, jak bývá futsal často nazýván.

Fotbalový trénink u malých dětí si každý lehce představí konkrétní činnost u nejmladší generace. Skrývá se v něm ale mnoho pohledů. Můžeme za něj považovat trénink ve fotbalovém klubu, hodiny tělesné výchovy na školách, ale i zájmové kroužky, které jsou pořádány různými organizacemi, které jsou specializované na vytváření sportovních i nesportovních kroužků. Tyto kroužky jsou určené pro děti, které každý den po skončení výuky čekají v družinách na své rodiče, ale i pro děti, které se tak zvané „hledají“ ve

kterém sportu by vynikaly a který by je bavil. Na kroužky chodí i děti, které jsou sportovně nadané a individuálně se zlepšují.

V této práci bych chtěl popsat fotbalové a futsalové zájmové kroužky na základních školách z několika pohledů: struktura lekce, individuální či hromadný přístup k dítětem, rozpoznání větších či menších schopností a dovedností dětí. Sam jsem tento kroužek vedl jako lektor.

Kroužky jsou pořádány na různých základních školách, výhradně v tělocvičnách a jsou určeny pro děti od prvních až po devátých tříd. Tudíž se mohou na jednom kroužku setkat děti různých věkových kategorií. Je však potřeba fotbalovou přípravu přizpůsobit věku každého dítěte. Malým dětem je nutné věnovat větší pozornost. Vše pečlivě ukázat, doprovodit ukázkou slovním popisem a poté je větší šance, že pochopí instrukce, které se po nich chtějí. Při učení kroužku jsem mohl rozpoznat děti, které by se mohly uplatnit ve fotbalovém nebo futsalovém světě. Co se týká malých dětí, tak nerozlišují rozdíly, mezi fotbalem a futsalem na kroužcích. Pochopit rozdíly mezi těmito sporty jim nenapomáhá ani to, že si mohou na kroužek nosit vlastní míč různých druhů, ani různé vybavení ve školních tělocvičnách. V mnohých tělocvičnách bývá slabé vybavení, které lze použít. Někde jsou perfektně vybaveni velikými prostory, bránami se sítěmi a zřetelně rozpoznatelnými čarami vymezení hřiště. Bohužel jsem se setkal i se slabým vybavením. Musel jsem si pomoci různými prostředky, jako jsou švédské bedny místo branek a kde nebyly ani bedny, tak jsem použil zíněnky přitisklé na zeď. Míče si každé dítě nosí samo.

2 Cíle a úkoly bakalářské práce

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat způsoby vedení fotbalového/futsalového kroužku jednotlivých lektorů, jeho obsah, strukturu a systematiku. Zjistit účelnost (zda postupují v souladu literatury, která se tím zabývá) jednotlivých zařazených cvičení.

Po splnění hlavního cíle jsem si zvolil cíle dílčí:

1. Zjistit hráčskou minulost lektorů.
2. Zjistit trenérskou kvalifikaci lektorů.
3. Zjistit zdroje, z kterých lektoři čerpají pro vedení lekcí.
4. Zjistit, jakým způsobem lektoři rozvíjejí fotbalové dovednosti a jakým způsobem pohybové schopnosti.
5. Zjistit, jaká cvičení používají jednotliví lektoři na lekcích nejčastěji
6. Zjistit, jakým způsobům se lektoři věnují nejvíce při zlepšování fotbalových dovedností
7. Vyhodnotit procentuální využití hry samotné na jednotlivých lekcích

2.2 Problémy práce

1. Mají lektoři dostatečné zkušenosti a znalosti pro vedení kroužků fotbalu/futsalu z hlediska trenérské kvalifikace?
2. Používají lektoři nejvíce literaturu, internetové zdroje nebo videa pro přípravu lekcí?
3. Věnují lektoři větší pozornost rozvoji fotbalových dovedností, nebo pohybových schopností?
4. Věnují se lektoři více při vedení kroužku průpravným cvičením, nebo herním cvičením činnosti jednotlivce, či kombinace?
5. Používají ve vedení lekcí více hromadné formy, skupinové formy, či individuálního přístupu?
6. Opravují dostatečně chyby v provedení činností?
7. Kolik času věnují lektoři v průběhu jednotlivých lekcí samotné hře?

3 Teoretická část

3.1 Stručné porovnání Fotbalu a Futsalu

3.1.1 Stručná historie Fotbalu

Existence hry, která byla podobná fotbalu se dokládá až do starověku. Nejstarší hrou bylo čínské cshu-t'ü na přelomu 2. století před naším letopočtem. Na území Řecka a v Římě se hrálo mnoho takovýchto míčových her. Při některých se hrálo nohama. Ve středověku se hrály různé hry po celé Evropě, ale lišili se rozdílností pravidel, která se shodovala s místem původu v průběhu doby. Vznik dnešního fotbalu má kořeny v Anglii 16. století. Soukromé školy v Anglii začaly nutit své žáky ke sportu. Na každé škole se lišila pravidla, která odrážela místní podmínky a také velikost hřiště. Pravidla se postupně měnila. Postupně se začaly vytvářet dvě formy pravidel fotbalu. V jedné verzi hráči míč přenášeli rukama a v té druhé se upřednostňovalo kopání do míče. Pochopitelně druhá varianta se ujala. Fotbal se postupně rozšířil i do jižní Ameriky díky anglickým dělníkům. Dnes fotbal hrají profesionální fotbalisté po celém světě, přičemž má velké zastoupení v amatérské či rekreační úrovni, kde se mu věnuje mnoho dalších lidí. Podle výzkumu mezinárodní fotbalovou asociací FIFA, hraje pravidelně fotbal nejméně 240 miliónů lidí ve více než 200 zemích po celém světě. (www.fotbal.cz/,2017)

3.1.2 Stručná historie Futsalu

Futsal vznikl v Brazílii především jako sport fotbalových veteránů. Fotbalistů, pro které bylo hřiště na fotbal velké, ale nechtěli fotbal zavrhnout úplně. Po fotbalové kariéře se přemístili fotbalisté z travnatých hřišť do hal. Ve španělsku vznikl samotný název futsal ze španělských nebo portugalských slov FUTbol a ze francouzského výrazu pro sál, SALon. V roce 1965 byla sehraána první mezinárodní soutěž. (www.futsal.fotbal.cz/,2016)

3.1.3 Porovnání z hlediska pravidel Fotbalu a Futsalu

Z pravidel obou sportů jsou vybrána pouze ta, která se výrazně liší a jsou podstatná a specifická pro daný sport. Příprava mnohých hráčů a týmů samozřejmě vychází z těchto

pravidel. Jednotlivá pravidla z velké části mohou ovlivnit jednotlivé složky herního výkonu (po stránce taktické, technické, kondiční) v daném sportu. Budou zde uvedena pravidla platná pro soutěže v ČR (ČMFS, 1.7. 2005) - tzn. nebudou uváděny úpravy pro mezinárodní utkání. Pravidla u obou sportů jsou si navzájem velmi podobná. V mnohých ohledech i stejná. Dalo by se říci, že pravidla fotbalu jsou aplikovaná na futsal, ale v upravené formě. V různých bodech popíší odlišnosti fotbalu a futsalu. (Olympia, 2005.)

3.1.3.1 Rozdílnost

Za rozdílné veličiny se dá považovat velikost hrací plochy, počet hráčů a jejich střídání, délka hrací doby, rozměry a vlastnosti míče, pravomoci a počet rozhodčích. Jeden z největších rozdílů je navázání hry, když míč opustí hrací plochu. Výkopy brankáře od brány, výhozy a rozehrávání autů (Olympia, 2005.)

3.1.3.2 Specifika

Ve fotbale, při zahrávání standardních situací musí být minimální vzdálenost bránících hráčů od míče 9,15 m. Autové vhazování je výjimka, kde tato vzdálenost činí 2 m. U futsalu je vzdálenost hráčů od míče u všech standardních situací 5 m. Pro všechny tyto situace platí pravidlo 4 vteřin. Pokud je toto pravidlo porušeno, je míč útočícímu mužstvu odebrán. Časový limit 4 vteřin platí i při jakémkoliv rozehrávání brankáře na vlastní polovině. Toto pravidlo brání hráčům ve zdržování hry, které velmi dobře známe z fotbalu. Ve fotbale může brankář držet míč na své noze libovolně dlouho. Je to velmi oblíbená taktika týmu, který vede a chce tímto způsobem získat co nejvíce času. Co se týká futsalového brankáře, je zde ještě jedno pravidlo, jenž ho značně omezuje při hře a to, že si brankář nesmí přihrát míč se spoluhráčem dvakrát po sobě, aniž by se míče dotkl soupeř nebo míč nepřešel přes půlící čáru. Ve futsalu není ofsajdová pozice, kterou můžeme ve fotbale vidět poměrně často. Ve futsale se počítají v každém poločase akumulované chyby, což vede k čistější hře s minimem faulů. Ve fotbalu si nelze vzít oddechový čas. (Olympia, 2005.)

3.1.3.3 Posuzování faulů

Zde jsou drobné odlišnosti. Futsal by se měl hrát bez skluzů na míč pod kontrolou. Sporné zákroky a osobní souboje jsou, popřípadě by ve futsalu měly být trestány přísněji než ve fotbalu. U těchto přestupků to záleží hlavně na citu rozhodčích pro hru. Přísnější posuzování faulů a počítání akumulovaných chyb dělají z futsalu čistější hru a je více chráněno zdraví hráčů. (Olympia, 2005.)

3.2 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, kolektivní, míčová a branková hra. Družstva se skládají každé z jedenácti členů. Je to činnost, při které se hráči snaží dostat míč dovořeným způsobem co nejčastěji do soupeřovy branky a naopak se snaží zabránit soupeřovi dopravení míče do brány. Zápas je limitován časem, a to podle věkové kategorie. (Večeřa, Nováček, 1995).

Fotbal je týmová, sportovní hra, která patří v naší republice k neoblíbenějším sportovním hrám. Pro mnohé na profesionální úrovni práce, která jim dává nemalé finanční ohodnocení, pro většinu je fotbal spíše forma fyzického a psychického odreagování. Herní zatížení je určováno intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání. Míra zatížení hráče v utkání je dána délkou utkání a velikostí hřiště. Je určen součtem herních činností jednotlivce, kombinací standardních i nestandardních situací v průběhu řešení útočných a obranných fází, jejich trváním a počtem opakování v průběhu zápasu. (Votík, 2005).

Fotbal patří mezi sportovní kolektivní hry. Z důvodu obsahu a nároky na hráče se řadí mezi nejnáročnější hry. Zaujímá jedno z prvních míst, ve srovnání s ostatními sportovními hrami v kategorii náročnosti. Kopaná klade na hráče i velké nároky v psychické oblasti. Hráč se musí vypořádat ve velmi krátkých časových úsecích složité a neopakující se herní situace, které vyžadují značnou pohotovost a tvořivost ve vynalézání originálních a účelných způsobů řešení (Matoušek, 1973).

Nároky na hráče jsou ovlivněny jak kvalitou jeho pohybových schopností, zkušenostmi a úrovní dovedností, tak taktickými úkoly, vyspělostí soupeře a důležitostmi utkání. Výsledky posledních analýz utkání nejlepších světových mužstev dokazují, že hráči v průběhu utkání překonají v závislosti na jejich místě v sestavě přibližně 9000 - 13 000 m. Z toho např. hráč, který hraje ve středové řadě, absolvuje přibližně 4 800 - 5 200 m chůzí, 3 100 - 3 700 m klusem, 2 200 - 2 800 m rychlým během a 900 - 1 300 m sprintem. Délka sprintů je nejčastěji v délce 16 až 30 m. Sprinty provádí zhruba 40krát za utkání. Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času a prostoru při zdokonalujícím se standardu fotbalové úrovně. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychologického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly. Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientace ve složitých situacích, na rozhodování. (Votík, 2005)

3.2.1 Pravidla Fotbalu

Hrací plocha (viz. Obr 1)

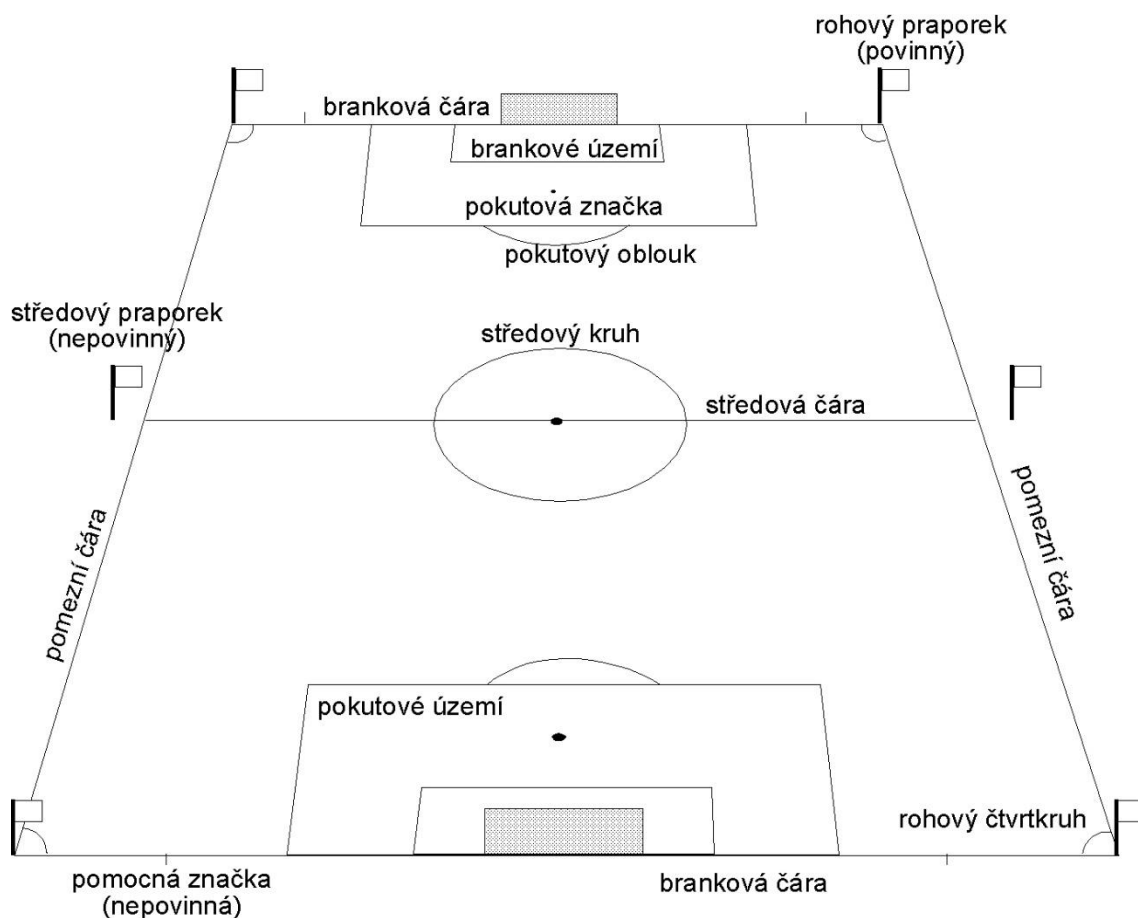
- Délka 90 až 120 m x šířka 45 až 90 m. Hrací plocha, neboli hřiště musí být obdélníkového tvaru, pomezní čára musí být vždy delší než branková čára.
- Brankové území
 - o kolmo ke každé brankové čáře se ve vzdálenosti 5,50 m od brankových tyčí vyznačí čáry 5,50 m dlouhé směrem do hrací plochy. Jejich koncové body se spojí čarou rovnoběžnou s brankovou čarou.
- Pokutové území
 - o kolmo ke každé brankové čáře se ve vzdálenosti 16,50 m od brankových tyčí vyznačí čáry, které jsou 16,50 m dlouhé směrem do hrací plochy. Jejich koncové body se spojí čarou rovnoběžnou s brankovou čarou. V každém pokutovém území se na pomyslné kolmici k brankové čáře, vyznačí ve vzdálenosti 11 m od středu

brankové čáry vhodným způsobem pokutová značka. Od středu každé pokutové značky se mimo pokutové území vyznačí pokutový oblouk o poloměru 9,15 m

- Branka

- je tvořena ze dvou tyčí a jedním břevnem s rozměry 7,32 m široké a 2,44 m vysoké. Brankové tyče a břevno mají stejnou šířku 12 cm.

Obrázek č. 1 - Hrací plocha fotbalového hřiště



Zdroj obrázku: <http://xfotbal.xf.cz/images/hraci2.jpg>

Míč

- kožený, obvod míče je 68 až 72 cm a jeho hmotnost je 410 až 450 gramů. Nahuštění míče na tlak 0,6 až 1,1 atmosféry.

Hráči

- V každém družstvu může být nejvýše 11 hráčů na hřišti, přičemž jeden z nich musí být brankář. Utkání nemůže začít, pokud je v jednom z týmů méně, než 7 hráčů. Pokud při hře klesne počet hráčů pod 7, je utkání ukončeno.
- Střídání hráčů
 - o K soutěžnímu utkání může být nominováno pouze 7 náhradníků. Z těchto nominovaných hráčů mohou do hry zasáhnout pouze 3 hráči.
- Vyloučení hráče
 - o Pokud je hráč vyloučen, to znamená, pokud dostane červenou kartu, tak jeho tým dohrává o jednoho hráče méně. tzv. v oslabení až do konce utkání. Neplatí zde jako ve futsalovém zápase, že po uplynutí dvou minutového trestu může tým hrát opět v plném počtu. Tento hráč nesmí být nahrazený jiným hráčem.
- Výstroj
 - o Skládá se z dresu, trenýrek, stulpen, chráničů na holenní kost a kopaček. Dnes je povoleno i termo prádlo pod dres i trenýrky, ale mělo by být ve stejné barvě, jako je barva dresu.
- Rozhodčí
 - o Utkání je řízeno hlavním rozhodčím, který se pohybuje po celé hrací ploše a má neomezenou pravomoc při uplatňování pravidel. Dva asistenti, kteří se pohybují po stranách hřiště. Nazývají se pomezní rozhodčí. A dva brankoví rozhodčí. Když hlavní rozhodčí nemá zřetelný přehled o situaci, tito pomocníci mu ukazují správný verdikt.
- Hrací doba
 - o Utkání je rozděleno na dva poločasy, které měří 45 minut. Mezi poločasy je přestávka, která trvá 10 až 15 minut. Na konci těchto poločasů hlavní rozhodčí nastaví čas, který se v průběhu poločasu z nějakého důvodu nehrálo.

- Ofsajdová pozice
 - Hráč, který je v ofsajdové pozici, bude potrestán za ofsajd jen tehdy, jestliže v okamžiku, kdy míčem zahraje nebo se míče dotkne některý z jeho spoluhráčů, je podle názoru rozhodčího aktivně zapojen do hry tím, že ovlivňuje hru, nebo ovlivňuje soupeře, případně získává ze svého postavení výhodu.
 - Vhazování
 - jestliže míč překročí po zemi nebo ve vzduchu celým objemem pomezí čáru. Je provedeno hráčem družstva, jehož hráč se nedotkl míče jako poslední, z místa, kde míč opustil hrací plochu. Vhazující hráč stojí oběma nohama na zemi za pomezí čárou mimo hrací plochu. Míč vhazuje oběma rukama přes hlavu. Špatné vhození míče do hry je považováno za chybu a míč získá druhý tým.
 - Odkop od branky
 - je nařízen, jestliže přejde míč brankovou čárou od hráče útočícího mužstva mimo brankovou konstrukci. Kop provádí hráč bránícího mužstva do míče ležícího v klidu na kterémkoli místě uvnitř brankového území. Míč je ve hře ve chvíli, kdy opustí pokutové území. Míč nesmí převzít spoluhráč, který se nachází uvnitř pokutového území.
 - Rohový kop
 - pokud přejde míč brankovou čárou od hráče bránícího mužstva mimo brankovou konstrukci. Kop je proveden hráčem útočícího mužstva, kdy míč leží v klidu uvnitř rohového čtvrtkruhu u nejbližšího rohového praporku. Protihráč musí držet rozestup od exekutora rohového kopu.
- (www.rozhodci.fotbal.cz)

3.2.2 Historie a vývoj Fotbalu

Sport je dlouhou dobu součástí naší civilizace. Pravý původ současného fotbalu není přesně známý. Současné pojetí, tak jak ho můžeme znát dnes s jedenácti hráči na každé straně a ve vymezeném prostoru pochází z Británie z 19.stol. Fotbal vznikl z míčových her v různých částech světa. Spousta států vede spory, že právě u nich vznikl fotbal, ale málokterý má v tomto ohledu tak bohaté dějiny jako Mexiko. Před 3400 lety vymysleli indiánští obyvatelé Střední Ameriky hru, která spíše připomínala božský obřad, než nějakou formu hry. Po

celém Mexiku bylo vystavěno mnoho ploch k počtě bohů. Hra samotná se konala na úzkém obdélníkovém hřišti, kde proti sobě stáli válečníci, kteří byli silní, vytrvalí a odvážní. Cílem hry bylo prohodit míč kruhem o málo větší, než byl samotný míč. Míč musel být odkopnut nebo odražen boky, což nebylo vůbec jednoduché. Míč se skládal z pevné gumy a vážil kolem 7,5 kg. (Bedřich, 2006).

První zaznamenané klání s dvaceti hráči na každé straně se údajně odehrálo už v 9. století v blízkosti Kildear Castlu v Anglii a Liddisdale ve Skotsku. Dalo se tedy hovořit o mezinárodním zápase Anglie – Skotsko, v němž zvítězili Angličané 3:2. Hráči, jimž se podařilo docílit branky, byli velice oslavováni a po skončení utkání nošeni na ramenou. Renesanční Itálie se k fotbalu zachovala přívětivěji než Anglie. Od 14. do 16. století měly míčové hry zelenou. V městském archivu v Bologni leží zpráva písaře Bentivilia z roku 1480, která říká, že nejmilejší zábavou občanů města je calcio. Nejvýznamnějším centrem calcia se stala Florencie. V Bologni, kam calcio proniklo rovněž z Florencie, byly už koncem 15. století vypisovány prémie za vstřelení branek. Ve Francii se předchůdce dnešního fotbalu nazýval „soule“, neboli podrážka. Míč byl velký, notně vycpaný slámou nebo senem a cílem bylo takový míč protlačit obručí vyplněnou nataženým papírem. Utkávaly se osady mezi sebou. Často hrávali mládenci proti ženám. Tento zvyk se zachoval do současnosti (Macho, 1999).

Velice volným tempem se měnila pravidla, na základě zkušeností získaných při hře. Byla neustále přeměňována a doplňována. Ve Skotsku v letech 1859-1860 vypracovali poměrně podrobný fotbalový kodex, ve kterém mimo jiné stanovili počet hráčů mužstva na 19. V roce 1861 se zabývali otázkou z hlediska organizační stránky, zásad, jakým způsobem by se mělo hrát a jak fotbalový život organizovat (Bedřich, 2006).

Londýnský restaurant Freemason's Tavern se 26. října 1863 zapsal do dějin světového fotbalu. Rok po vydání Thringových pravidel se tu sešli zástupci jedenácti anglických klubů, kteří byli zajedno, že je nutno jednak sjednotit fotbalová pravidla, jednak ustavit spolek, jenž by organizoval fotbalové zápasy a soutěže. Proto založili první fotbalovou organizaci na světě – The Football Association. Krátce po ustanovení The Football Association bylo nutno vydat nová pravidla. Osmého prosince 1863, šest týdnů po založení

FA, byla tato asociační pravidla schválena. Jejich sepsání se stalo jedním z nejdůležitějších mezníků ve vývoji fotbalu (Macho, 1999).

3.2.3 Charakteristika Futsalu

Futsal je sportovní kolektivní hra brankového typu. Cílem každého ze dvou družstev, která proti sobě nastoupí v utkání, je dosáhnout společným předmětem, tj. míčem, gólu (branky) podle pro všechny platících pravidel. Družstvo, které dá více branek, je v utkání vítězem. Toto by mohlo být považováno definicí futsalu FIFA, ale je třeba vědět, co opravdu futsalem FIFA je, a co nikoliv.

Jedná se o sportovní hru, která na první pohled může vypadat jako fotbal hrající v hale. Dá se to považovat za pravdu. Futsal FIFA jistě z fotbalu vychází, stejně jako jeho další „příbuzní“ např. plážová kopaná (beach soccer), minifotbal, malá kopaná atd. (Kresta, 2009)

Dnešní pojetí futsalu je spíše rychlostní. Projevuje se především rychlost, technika a taktika. Díky těmto vlastnostem nejlépe spojených dohromady z futsalu dělá hru velmi příjemnou a zajímavou na pohled, protože takřka zakazuje fyzický kontakt hráčů. Při futsalové hře nejsou vidět surové zákroky v podobě skluzů, nebo jiných fotbalu typických situací. Při futsalovém zápase hráč překoná 2 až 3 km běhu, z toho 90x při běhu vpřed, 20x v běhu vzad a 14x stranou. Provede zhruba 80 startů, 14 výskoků a 7 pádů. Pro futsal je typická osvojená koordinace pohybů rovnováhy, mrštnosti a ohebnosti. Má nepravidelné tempo a většina pohybů je prováděna na špičkách nohou. Pohybová činnost, jejíž frekvence se stupňuje a která se provádí na malých vzdálenostech, obsahuje velký počet změn v tempu, jako jsou krátké sprinty a starty s velkým důrazem na maximální zrychlení včetně rychlosti. Tepová frekvence při futsalovém zápase je průměrně 165-180 tepů za minutu. Na hráče jsou kladeny velké nároky z hlediska orientace na malém prostoru, zpracování míče a pokrytí tělem. (Pataki, 2005)

3.2.4 Pravidla Futsalu

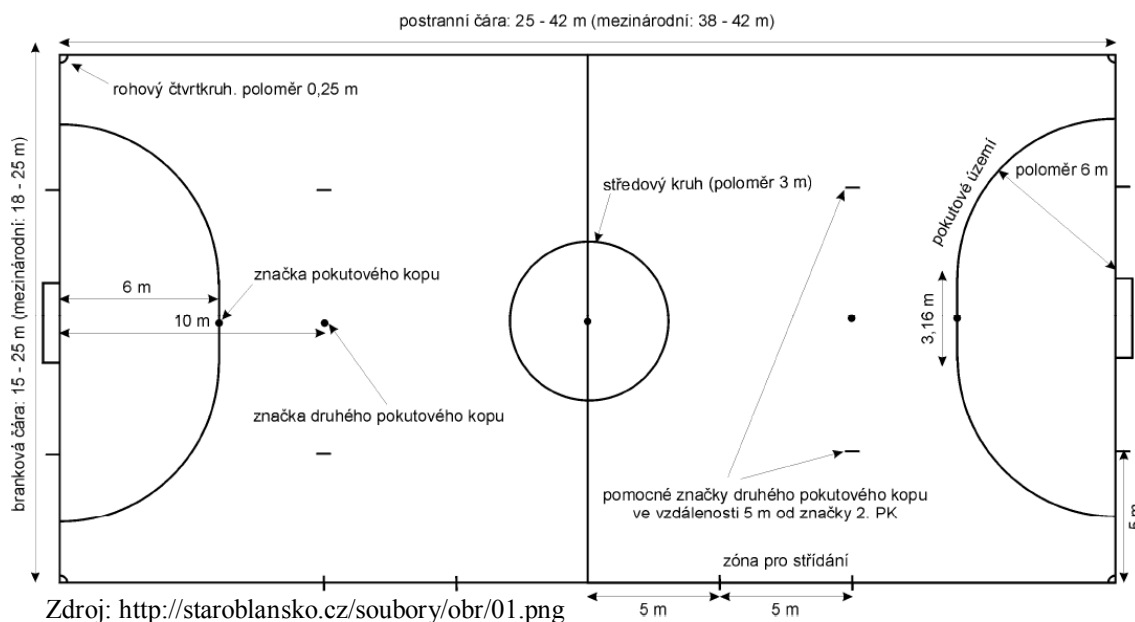
Hrací plocha (viz obr.2)

Délka hracího hřiště se pohybuje mezi 25 m až 42 m a šířka 15 m až 25 m. Hřiště pro mezinárodní zápasy se rozměrově pohybuje od 38 m až 42 m na délku a 18 m až 25 m na šířku. Hřiště je rozděleno na dvě stejné poloviny pomocí středové čáry. Střed hřiště je vyznačen kruhem, který má poloměr 3 m. Brankové území je vymezeno čtvrt oblouky, které mají poloměr 6 m, vycházejí do pole od každé brankové tyče kolmo na brankovou čáru. V poli je spojuje 3 m rovná čára rovnoběžná s brankou. Brankové hřiště je stejné, jako pokutové.

Značka pokutového kopu je 6 m od středu každé brankové čáry. Značka druhého pokutového kopu je 10 m od středu každé brankové čáry. Z této značky se zahrává pokutový kop, jestliže mužstvo dosáhne 6 a více akumulovaných faulů v jednom poločase.

Zóny pro střídání jsou 5 m široké a obě jsou vzdálena 5 m od půlicí čáry.

Obrázek č. 2 - Hrací plocha Futsalového hřiště



Míč

Míč je kožený a jeho obvod je 62 až 64 cm. Jeho hmotnost je 400 až 440 gramů a odskok z výšky 2 m musí být 55 až 65 cm. Míč se nahušťuje na tlak 0,4 až 0,6 atm. .

Počet hráčů

Utkání začínají 4 hráči v poli + 1 brankář. Minimální počet, aby tým mohl hrát utkání, jsou 2 hráči v poli a 1 brankář. Pokud jeden z týmů tento minimální počet nesplňuje, nemůže se zápas uskutečnit a druhý tým vyhrává kontumačně. Klesne-li počet hráčů pod tři, ať už z důvodu zranění hráče, nebo obdržením červené karty, je zápas ukončen. Maximální počet náhradníků je 7.

Střídání

Střídá se tzv. hokejově. Takto mohou střídát jen hráči v poli, bez ohledu, zda je hra přerušena. Brankář může střídát jen, když je hra pozastavena. Obě mužstva střídají pouze na jedné straně ve vymezeném území. Střídání mimo vymezené zóny je považováno jako chybné a je trestáno žlutou kartou.

Výstroj

Hráč nesmí mít na sobě nic, co by mohlo ohrozit jak jeho bezpečnost, tak bezpečnost ostatních. Nesmí nastoupit s řetízky, náušnicemi, prstýnky a jinými předměty, které by mohly ohrozit zdraví ostatních nebo jeho samého. Každý tým má své specifické sady dresů. Pokud se barvy dresů shodují s protihráči, jsou obléknuty rozlišovací vesty. Používá se sálová obuv. Kopačky s kovovými kolíky jsou zakázány.

Branka

Rozměry branky jsou 3 m na šířku a 2 m na výšku. Největší možná tloušťka brankové tyče je 8 cm průměr.

Branka neplatí, pokud nastanou tyto situace

- pokud je míč dopraven do branky bez doteku jakéhokoliv hráče přímo z autu
- když hráč dopraví míč do branky rukou
- přímo z výhozu brankáře
- přímo z nepřímého volného kopu
- pokud z autu nebo rohu se zahraje do vlastní branky (kope se roh)
- pokud brankář vhodí z výhozu míč do vlastní branky (výhoz se opakuje).

Žlutá karta

Uděluje se pokud

- kopne-li úmyslně hráč do soupeře
- skočí na soupeře
- napadne protihráče zezadu
- plivne na soupeře
- drží soupeře
- úmyslně zahraje rukou
- za skluz při němž ohrozí protihráče
- proviní se nesportovním chováním

- vstoupí-li při střídání na hřiště mimo prostor k tomu určený nebo dříve, než hrací plochu opustí střídaný spoluhráč
- dává slovem či gestem nesouhlas s výrokem rozhodčího
- po vstřelené brance si svlékne dres při oslavě

Červená karta

- proviní-li se hráč nebezpečným faulem
- chová se hrubě a nesportovně
- proviní se jakýmkoliv dalším přestupkem, za který byl již napomenut

Dojde-li k vyloučení hráče, nesmí se dotyčný hráč znovu vrátit do hry. Musí se neprodleně odebrat do šatny. Jeho družstvo pokračuje ve hře po dobu dvou minut oslabeno o jednoho hráče, pokud v této době neinkasuje branku. Po dvou minutách či po obdržení branky smí postižené družstvo doplnit počet hráčů na hrací ploše některým náhradníkem.

4 vteřiny

Míč musí být uveden do pohybu do 4 vteřin při rozehrávání autu, rohu, přímém i nepřímém kopu a při rozehrávání brankářem z brankoviště. Pro brankaře toto pravidlo platí, i když má míč pod kontrolou v ruce nebo na noze. Pokud rozehrávající hráč neuvede míč do hry do čtyř vteřin, míč získávají protihráči a rozehrávají ze stejného místa.

Vzdálenost od míče

Při zahajovacím výkopu, autu, rohovém kopu, přímém i nepřímém kopu musí být protihráči 5 metrů vzdáleni od rozehrávajícího hráče. Pokud se protihráč nachází ve vzdálenosti menší než je 5 metrů od rozehrávajícího, je napomenut rozhodčím. Začíná se odpočítávat čas pro rozehru až po té, dokud jsou protihráči v povolené vzdálenosti.

Brankář

Pokud míč hřiště za brankovou čarou, vrací ho do hry brankář výhozem. Může ho vyhodit kamkoliv. Brankář smí chytat do ruky přihrávky spoluhráčů, které přihrávané od kolene

výš. Vyhodí-li brankář míč, nesmí mu ho spoluhráč přihrát zpět, pokud nebyla přerušena hra, míč nepřekročil polovinu hřiště nebo se ho nedotkl soupeř. Brankář nesmí být v brankovišti nijak atakován.

Hra na zemi

Zalehnutí nebo sevření míče nohama nebo jakékoliv bránění ve hře v leže je posuzováno jako bránění ve hře.

Rozhodčí

Utkání řídí dva rozhodčí, přičemž jeden je hlavní a druhý rozhodčí, který se pohybuje na opačné straně hřiště. Oba mají stejné pravomoci v posuzování a trestání, ale při rozdílných rozhodnutích vždy platí výrok hlavního sudího.

Časoměřič a třetí rozhodčí

Tito rozhodčí jsou mimo hrací pole, zpravidla u stolu časomíry, která je většinou mezi zónami pro střídání hráčů.

- Časoměřič má za úkol dobu trvání hry a její dodržení.
- Třetí rozhodčí zaznamenává počet nasbíraných akumulovaných faulů obou mužstev. Eviduje všechna větší přerušení hry a jejich důvody. Zaznamenává střelce branek, trestané hráče žlutou kartou, vyloučené hráče a ostatní důležité dění související s hrou. V případě indispozice střídá na rozhodčího na hrací ploše.

Hrací doba

Utkání se hraje 2 poločasy, přičemž každý trvá 20 minut čistého času. Čistý čas znamená, že se čas zastavuje při kterémkoliv zapískání rozhodčího a plyne pouze s probíhající hrou. Přestávka mezi poločasy je maximálně 15 minut. Každý tým má nárok na 1 minutu oddechového času v každém poločase. Rozhodčí musí prodloužit poločas, je-li třeba provést pokutový kop nařízený v normální hrací době.

Akumulované fauly

V každém poločase se všechny přestupky, které rozhodčí posoudí jako nedovolené a je potrestané přímým volným kopem sčítají a po dosažení šestého faulu dochází k tzv. druhému pokutovému kopu, který je zahráván ze vzdálenosti 10 m. Každý další faul je trestán stejným způsobem. V každém poločase se akumulované fauly nulují.

Navázání hry, pokud míč opustí hřiště

Nejčastěji, když míč opustí hrací plochu, zahrává jeden z týmů autový nebo rohový kop. V okamžiku, kdy vykopává míč zpět do hry, musí mít hráč provádějící rozehrávku obě nohy vně postranní čáry. Míč musí přistát nehybně na čáře v tom místě, kde opustil hru. Pokud při rozehrávce hráč, který provádí rozehrávku, nestojí vně postranní čáry nebo rozehrává míč, který je v momentě rozehrání v pohybu, píská se chyba a míč je předán protihráči, který musí rozehrát ze stejného místa.

Výhoz nebo odkop od branky

Výhoz nebo odkop provádí brankář. Pokud chytí brankář míč ze hry do ruky, musí míč vyhodit do 4 vteřin. To samé platí, pokud se rozhodne míč vést nohou, také musí míč odehrát do 4 vteřin. Pokud se tak nestane, bude proti týmu nařízen nepřímý volný kop. Pokud brankář se nachází na polovině soupeře, může mít kontakt s míčem libovolně dlouhou dobu.

Kop od branky

Brankář od branky nevykopává. Pokud se míč dostane za brankovou čáru, brankář provádí výhoz od branky. Míč je ve hře v momentě, kdy opustí brankové území. Brankář nesmí vyhodit míč spoluhráči, který se nachází v pokutovém území.

Výklad pravidel

- Míč je mimo hru,
 - o pokud opustí celým svým objemem autovou čáru. Pokud se autové čáry dotýká, je stále ve hře.

- Branka neboli gól je uznán
 - pokud míč překročí celým svým objemem brankovou čáru.
- Nepřímý kop se zahrává tehdy
 - pokud drží brankář míč déle, než 4 vteřiny, když jeden z týmu provede špatné střídání, za malou domu, za nadávání, nebo jiný slovní přestupek.
- Do akumulovaných faulů se počítá
 - za co je nařízen volný přímý kop. Akumulované fauly se sčítají a po dosažení 5 akumulovaných faulů je nařízen přímý kop na branku z 10 m. Za každý další faul je následek stejný.
- Při zahrávání penaltového kopu
 - musí brankář stát na brankové čáře. Může se pohnout, až po prvním dotek soupeře s míčem.
- Při zahrávání 10 m kopu
 - nemusí být brankář na brankové čáře. Může se volně pohybovat po brankovišti bez ohledu na zapískání rozhodčího. Nesmí být blíže, jak 5 m od míče.
- Brankář může míč vykopnout
 - pouze v případě, že chytne míč ze hry. Pokud míč opustil hrací plochu a brankář rozehrává hru, nesmí míč vykopnout, ale vyhodit.
- Skluzy se dělat smí
 - jen v případě, že skluz není směřován proti soupeři. Pokud ano, je skluz brán jako přestupek proti pravidlům. Brankář ve vlastním brankovišti není tímto pravidlem omezený.
- Brankář může dostat přihrávku od spoluhráče
 - pouze tehdy, pokud po jeho rozehraní nohou nebo rukou se dotkl míče soupeř, míč nepřešel půlicí čáru nebo mezitím byla přerušena hra
- Z autu nelze přímo dát branku.
 - v případě, že je z autu dosáhnuta branka bez doteku nebo přičinění jakéhokoliv hráče, je branka neplatná a soupeř rozehrává rohový kop.
- Z rohu lze dát přímo branku
 - nikoliv do vlastní brány. Pokud se tak stane, soupeř rozehrává rohový kop.
- Pokud si brankář při výhozu vhodí míč do vlastní branky

- jestliže míč chytil ze hry, branka platí. Pokud se tak stane při výhozu, když míč opustil hru v autu, branka není platná a soupeř zahrává rohový kop.
- O malou domu se jedná
 - pouze když spoluhráč svému brankáři přihraje míč částí těla od kolene dolů do ruky.

(www.futsalpm.cz,2006)

3.2.5 Historie a vývoj Futsalu

Oddíl sálového fotbalu uruguayského týmu Peñarol Montevideo, který navštívil Československo v roce 1974, sehrál v Praze propagační utkání s výběrem pražských ligových fotbalistů. Akce se uskutečnila pod ochranou redakce Mladého světa. Československý výběr prohrál poměrem 4:1 a mnozí tuto porážku přisuzovali typu míče. Hrál se s tzv. „Líným míčem“. Čestnou branku za náš výběr vstřelil Antonín Panenka. Zasluhou televizního přenosu se o tomto sportu s míčem, který je přizpůsoben pohybu v hale, dozvěděla široká veřejnost. Už druhý den se mnozí přihlásili se žádostí o zapůjčení specifického míče. Jedni z nich byli fotbalisté Lokomotivy Vršovice, ale také mnohé házenkáře tento míč zajímal. V dalších dnech se hlásili další a redakce MS se stala centrem nově rodícího se sportu. Peñarol zde zanechal 2 míče a n. p. GALA Prostějov podle nich vyrobil první série prakticky stejné kvality. ČSTV měl ve svém programu uchycen obrovský rozvoj rekreačního sportu, sálové kopané však nevěnoval pozornost ani v době jejího velkého rozmachu. Odpovědnost organizace tak dopadala na redakci MS a určitý počet dobrovolníků. Pro zlepšení situace po finanční stránce v roce 1983 Ústřední štáb sálové kopané, jakožto řídicí orgán složený z dobrovolných pracovníků, požádal orgány SSM o zařazení do programu postupových soutěží. Tato žádost byla později schválena. Od roku 1990 je náš Svaz sálového fotbalu, který má zkratku SSF, zaregistrován jako občanské sdružení u Ministerstva vnitra a funguje jako zcela samostatný svaz. V následujícím roce se konala první Valná hromada, která se až do roku 2000 opakovala vždy po dvou letech. Od roku 2001 je Valná hromada svolávána po čtyřech letech. Valná hromada volí pětičlenný Výkonný výbor SSF ČR – Futsal, který v následujícím období řídí celou činnost SSF ČR. Od roku 1996 je nejvyšší soutěží v ČR Celostátní liga. Mistr ČR má vždy právo účasti Poháru mistrů evropských zemí (PMEZ). Dalším herním článkem jsou

krajské soutěže, ligy, oblastní soutěže. Vítězové krajských lig se zúčastňují kvalifikace o celostátní ligu, do které postupují první dva týmy. V každém roce pořádá SSF ČR – Futsal i soutěž „Český pohár“. Začíná okresním kolem, přes krajské finále až po dvoudenní finále „Českého poháru“. Vítěz poháru má právo 5 účasti v PVP EZ. V současné době má náš svaz na 5 000 členů. Soutěže se hrají i v mládežnických kategoriích. Ve světě se hraje sálový fotbal pod názvem FUTSAL pod vedením světové federace-FIFUSA, založena 25. 7. 1971 v Brazílii a v současné době sdružuje celkem 34 zemí všech kontinentů. Název Futsal byl odvozen od brazilského Futebol de Salao. Na našem posledním vystoupení MS na Tchaj-Wan 2004 jsme skončili na 8. místě. Evropská federace sálového fotbalu U. E. F. S. uspořádala již 6x ME, 11 ročníků PMEZ a 5 ročníků PVP. Všechny těchto soutěží se pravidelně zúčastňujeme a dle dosahovaných výsledků patříme k evropské špičce. V letošním roce se náš mistr ČR z loňského roku zúčastní v listopadu Světového poháru v Jakutsku, kde bude zastupovat Evropu na přehlídce mistrů kontinentů. (http://www.futsal-salovyfotbal.com/index.php?str_id=1103, 2012)

3.3 Fotbalové dovednosti jednotlivce

Obsahuje složky, které je důležité rozvíjet. Nejlépe od 4. až 6. roku dítěte. Jsou to složky jako technická stránka, psychická a taktická. Tyto složky určují herní činnost a výkonnost hráče a následně i celého týmu.

Technická stránka znamená, že dítě by uvědoměle mělo přijmout míč, kontrolovat ho a následně buď střílet nebo přihrávkou odevzdat. Toto jsou základní předpoklady k tomu, aby se dítě stalo dobrým fotbalistou. Následně po zvládnutí této techniky, může přejít na další technické prvky a rozšiřovat své technické a fyzické dovednosti. Tréninkem si můžeme zdokonalit nejen kondici, ale i technickou stránku, která je na rozdíl kondice trvalejším uměním a právě vytríbená technika dělá fotbal mnohem atraktivnější.

3.3.1 Pocit míče

Pocit míče musí mít každý fotbalista perfektně zvládnutý, protože se od něj odvíjejí další věci. Fotbalista se s míčem nikdy dokonale nesžije, pokud tomu tak není. *„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)

3.3.2 Přihrávka

„Přihrávka je jedna ze základních a nejdůležitějších fotbalových dovedností. O dobrou přihrávku se jedná tehdy, pokud míč po udeření hráče jemu vhodně zvolenou technikou, by měl doletět ke spoluhráči bez jakéhokoliv jiného zásahu a bez změny dráhy běhu.“
(Charlton, 2004, s 8-9)

Přihrávku můžeme provést několika způsoby:

- placírkou
- plochým nártem
- šajtlí

Přihrávku můžeme nacvičit:

- přihrávky ve dvojici na krátkou vzdálenost
- přihrávky od zeď
- bago – „čtyři odlišně barevné dvojice hráčů hrají ve vymezeném prostoru 15 x 15 m „bago“ 6:2, Po doteku míče jedním z bránících hráčů střídá tuto dvojici dvojice z obvodu, jejíž hráč chybně přihrával

Změny:

- volné změny
- jedním nebo dvěma dotyky
- přihrávka nesmí jít tomu hráči, od kterého jsme ji přijmuli
- pohyb míče musí být jen po zemi nebo jen vzduchem“

(Votík, 2005, s 99)

3.3.3 Kontrola a vedení míče

„Dovednost, při které se snažíme přesně a rychle kontrolovat míč v pohybu přes hřiště. Snaha co nejrychleji dosáhnout co nejmenší vzdálenosti k soupeřově brance. Zároveň se správně a včas rozhodnout, jestli je lepší postupovat s míčem sám, přihrát ho nebo vystřelit na bránu.

Vedení míče můžeme nacvičit:

- *vedení míče přes hřiště po autové čáře*
- *vedení míče ve vymezeném území společně se spoluhráči. Každý se sobě vyhýbá a má stále míč pod kontrolou*
- *vedení míče po hrací ploše s rychlými změnami směru na signál*
- *vedení míče přes vyhrazenou dráhu s překážkami (mezi kužely)“*

(Charlton, 2004 s. 12-13)

3.3.4 Zpracování míče

- *„Ze spodní přihrávky*
 - *Je to jednodušší forma přihrávky oproti přihrávce vzduchem. Ke zpracování míče pod kontrolu můžeme využít vnitřní, vnější nebo přímý nárt. Je možné přihrávku po zemi zpracovávat spodní stranou chodidla.*
- *Přihrávka vrchem*
 - *Je to obtížnější forma přihrávky. Hráč ke zpracování takovéto přihrávky může použít nárt, celou nohu, hrudník nebo hlavu. Vše závisí na tom, jakou výšku přihrávaný míč má. Během zpracování je důležité načasování k tomu, kdy a jak dostat míč pod kontrolu*

Zpracování můžeme nacvičit:

- *přihrávky ve dvojicích v klidu*
- *ve dvojicích, přičemž jeden hází rukou druhému, který zpracovává míč v libovolné výšce*

- *přihrávky ve dvojicích v pohybu*
- *přihrávky v pohybu na malém prostoru společně s ostatními spoluhráči*

(Charlton, 2004, s 10-11)

3.3.5 Obehrání soupeře o míč

„Velmi důležitá vlastnost, kterou by měl ovládat každý hráč na hřišti. Dvojnásob to platí pro defenzivně orientované hráče. Hráč bez míče se snaží hráče, který má kontrolu nad míčem, co nejrychleji, hlavně v rámci pravidel odzbrojit.

K odebrání míče můžeme použít:

- *Vypíchnutí*
 - *Rychlá reakce na předvídatelnou kličku nebo přihrávku soupeře a přerušení přihrávky ve svůj prospěch.*
- *Skluz*
 - *Je to obtížnější prvek a má blíže k nedovolenému odebrání míče. Hráč využívá přílišné míče soupeřem a rychlým pádem míč získá pro sebe nebo svého spoluhráče. Důležité je, aby hráč uměl zasáhnout míč a nedopustil se zbytečného, mnohdy velice drsného faulu. Získání míče můžeme nacvičit:*
- *Nácvik vypíchnutí míče ve dvou*
- *Nácvik skluzu nebo vypíchnutí ve dvojicích a následný protiútok na bránu*

(Charlton, 2004, s 16-17, 30-31)

3.3.6 Krytí míče

„Krytí je důležitá vlastnost, kterou hráč využívá především tehdy, když jde míč do autu a chce ho ubránit před protihráčem vhazováním nebo rohovým kopem. Pokud hráč, který stojí před rozhodnutím, zdali míč přihrát nebo jít sám na bránu a zezadu se na něj tlačí soupeř.

Krytí míče můžeme nacvičit:

- *Ve dvojici se navzájem snaží vzít míč tomu druhému, naopak ten druhý, co má míč pod kontrolou se snaží co nejvíce pokrýt míč.*
- *Jeden hráč kryje míč a hledá svého spoluhráče, kterému se snaží přihrát. Druhý se snaží k míči dostat a získat ho pro sebe. Toto cvičení se hraje ve trojici“*

(Charlton, 2004, s 14-15)

3.3.7 Střela

Dovednost, která je nepostradatelná k tomu, aby hráč přesně a s dostatečnou razancí dosáhl gólu.

Střelu můžeme provést několika způsoby:

- Placírkou, to znamená vnitřní stranou nohy
 - o Tato střela se používá, když hráč nepotřebuje při ohrožení branky přílišnou razanci, ale hlavně přesnost. Používá se převážně při střele z menší vzdálenosti od branky.
- Přímým nártem
 - o Používá se pro střelbu, která je spíš razantní, ale méně přesná z větší vzdálenosti od branky.
- Šajtlí, neboli vnější stranou nártu
 - o Je to buďto střela přímá nebo s falší. S falší se používá při obstřelení protihráče postaveného ve směru k bráně.

(Bauer, 2006, s. 34-37)

„Střelu můžeme nacvičit:

- *z místa*
- *v pohybu*
- *z voleje po přihrávce po zemi*

- z voleje vystřelením míče ze vzduchu, který ještě nedopadl na zem.
- z halfvoleje, to znamená vystřelením míče ihned po odrazu od země
- falší
- padáček
 - Používá se, když hráč chce překopnout brankáře, který mezi sebou a bránou zanechal více prostoru. Nejlépe je proveditelný z voleje nebo z halfvoleje. “

(Charlton, 2004, s 52-63)

3.3.8 Hlavička

„Hlavička je podstatnou součástí celé hry. Používají se k obraně, přihrávky, útoku nebo k prodloužení letu míče. Zásadní na technice hlavičkování je, aby hráč hlavičkoval míč čelem. Díky čelu může míč dobře nasměrovat a úder do míče tolik nebolí, 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.

Hlavičku můžeme nacvičit:

- *Hlavičky ve dvojici. Dva hráči mezi sebou hlavičkují míč a snaží se dosáhnout co největšího počtu hlaviček*
- *Cvičení hlaviček ve dvojici, kdy jeden hází míč druhému na hlavu a ten se snaží odehrát míč hlavou zpět do rukou prvnímu hráči*
- *Hlavičkováná. Hra, která je obdobná jako házená, ale dosažení branky je povoleno pouze, když je vstřelena hlavou.,,*

(Charlton, 2004, s. 72-73)

3.3.9 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 přešlápně míč a vydá se druhým směrem. Díky této přešlapovačce hráč zmate protihráče a vytvoří si tím dostatek prostoru pro střelu, centr nebo přihrávku.*
- *Naznačení střely*
 - *Hráč naznačí napřažení nohy ke střele, ale místo vystřelení si posune míč do vhodnější pozice, ze které může lépe vystřelit, nebo přihrát“*

(Charlton, 2004, s. 36-45)

3.4 Pohybové schopnosti dětí školního věku

V raném školním věku se vytvářejí vztahy k pohybu a jeho kvalita se zlepšuje. Děti v tomto věku potřebují pohyb, který není monotónní, ale naopak potřebují takové aktivity, u kterých procvičují všestrannost. Měla by pro ně být přitažlivá, pestrá a motivující. Pohyb podmiňuje růst a vývoj organismu, zvyšuje tělesnou zdatnost a odolnost. Pohyb chrání před nemocemi a pomáhá k psychickému uvolnění organismu. Napomáhá proti obezitě dětí, s kterou se dnes můžeme setkat v daleko větším měřítku než v dřívějších dobách. Nejčastějším projevem pohybové aktivity u dětí je spontánní pohybová hra. Ten vykonává podle svých potřeb a představ. Chce se pohybovat, proto tak činí. Jsou mu lhostejné výsledky aktivity, ale orientuje se podle radosti z právě prováděné činnosti a přítomnosti dalších dětí. (Brůna, 2007)

Hrát si je přirozený děj dětí. Hra také provádí člověka po celý jeho život. Je to jedna z nejjednodušších cest k osvojení pohybových a sociálních dovedností, které později uplatňujeme ve vážnější podobě při hledání zaměstnání, partnera nebo náplní volného času. Při hře děti prožívají dobrodružství a radost. Odráží se v nich vztah k okolí. Hra děti učí společné spolupráce, řešení sporů, nečekávaných situací a získávání přátelských

vztahů. Zapojení dítěte do hry je důležité pro dobrý rozvoj osobnosti. U starších dětí předchází potřeba hrát si do potřeby hrát hry. Ta má však jasná pravidla a je zde určitý průběh. Končí výhrou nebo prohrou. Cílem tedy není vlastní hraní si, ale samotný výkon, který ukazuje na schopnosti, dovednosti a psychické vlastnosti jedince a skupiny. (Perič,2004)

3.4.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Podle Brůny rozvíjíme schopnosti koordinační a rychlostní. Pohybové schopnosti mají za úkol vytvořit pohybový základ, ze kterého budou později vycházet speciální vlastnosti. K jejich rozvoji se využívají různá tělesná cvičení a her.

3.4.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti bychom měli rozvíjet už od dětství, protože mají veliký význam. Doba zatížení nesmí být příliš dlouhá, musí být střídána s dostatečnou dobou pro odpočinek. U šestiletých dětí rozvíjíme zejména těmito prostředky:

- krátké sprinty
- štafetové závody
- rychlostní hry
- překážkové dráhy
- slalomy se změnami směru
- starty z různých poloh

(Brůna, 2007)

3.4.3 Koordinační schopnosti

Dělí se na obecné a sportovně specifické. Označují se také jako obratnostní. Ovlivňují technickou stránku herních činností s míčem. Procvičují se v jakém kolik věku. Používáme tyto formy pro rozvoj koordinačních schopností:

- překážkové dráhy
- balanční a rovnovážné cviky
- cvičení se švihadly, míči nebo tyčemi
- akrobatická cvičení

(Brůna, 2007)

3.4.4 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnost je popisována 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)

3.4.5 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)*

Silové schopnosti v mladším školním věku se ještě příliš nerozvíjejí. Rozhodně není možné, aby děti v mladším školním věku prováděly cviky, jako jsou sedy lehy, jak můžeme vidět u dospělých hráčů. Děti mohou posilovat s vlastním tělem. Posilování by mělo být šetrné a mírné a nikdy dlouhodobé.

3.4.6 Obratnostní schopnosti

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

4 Hypotézy

Pro realizaci výzkumu jsem si stanovil následující hypotézy:

Hypotéza č.1: Předpokládám, že alespoň 50 % lektorů má nějakou fotbalovou/futsalovou minulost

Hypotéza č.2: Předpokládám, že více než 10% má alespoň nějakou kvalifikaci trenéra fotbalu

Hypotéza č.3: Předpokládám, že minimálně 50% lektorů používá pro přípravu lekcí internetové stránky

Hypotéza č.4: Předpokládám, že v lekcích se lektoři nejvíce zaměřují na rozvoj útočných dovedností, vedení míče, střelby. Z pohybových schopností se nejvíce věnují rychlostní vytrvalosti.

Hypotéza č.5: Předpokládám, že alespoň 60 % lektorů více rozvíjejí fotbalové dovednosti, než pohybové schopnosti

Hypotéza č.6: Předpokládám, že minimálně 50% lektorů používá hromadné formy, skupinové formy než individuální přístup. Předpokládám, že alespoň 50 % lektorů opravují chyby v provedené činnosti

Hypotéza č.7: Předpokládám, že lektoři se věnují samotné hře minimálně 35 % z celkového času celé lekce

5 Metody a postup práce

Primární metodou výzkumu je dotazník pro lektory.

Sekundární formou rozhovor s vedoucím sportovních kroužků

5.1 Popis použitých metod

5.1.1 Metoda dotazníku

Dotazníková metoda je jednou z nejpoužívanějších metod výzkumu. Podstatou je zjištění informací od dotazovaného člověka, formou písemných odpovědí na položené otázky. Odpovědi musí korespondovat s požadovaným cílem výzkumu, který je stanoven předem.

Při vyplňování dotazníku mohou zůstat respondenti v anonymitě. Je možné oslovit velké množství respondentů v poměrně krátké době. Respondenti si mohou své odpovědi pečlivě promyslet a nemusí se za ně stydět.

Respondent nemusí zcela pochopit otázku a výsledky mohou být zkreslené, v tom případě může nastat problém. Otázky musí být srozumitelné, aby se těmto problémům předešlo. Délka dotazníku by měla být také adekvátní. (Pelikán, 1998)

Pro svůj výzkum využiji dotazník v elektronické a tištěné podobě. Vyplní mi ho lektoři zájmových kroužků pro děti ve společnosti, se kterými pracuji. Výrazně mi to zlehčí dokončení dotazníku z hlediska porozumění dotazníku. Lektoři se na mne mohou kdykoliv obrátit telefonicky, když nastane nepochopení při vyplňování. Díky dotazníku zjistím zkušenosti jednotlivých lektorů s vedením fotbalových/futsalových lekcí a jejich obsah. Budu potom moci potvrdit, či vyvrátit hypotézy a splnit tak zvolené cíle práce.

5.1.2 Metoda interview

Interview, někdy také nazývané jako strukturovaný rozhovor, je výzkumná technika, která vychází z přímé komunikace mezi výzkumníkem a respondentem. Pro interview je

specifický předem připravený, strukturovaný postup získávání odpovědí na soubor promyšlených otázek.

Největší výhodou rozhovoru je přímý kontakt s respondentem. Ten umožňuje pružnější reakce na získané odpovědi, a dává výzkumníkovi příležitost klást doplňující a upřesňující dotazy. Nevýhodou je nutnost záznamu rozhovoru, který se dá realizovat několika způsoby. Patří mezi ně písemný záznam během rozhovoru nebo vždy po skončení odpovědi, stenografický záznam, magnetofonový záznam, případně videozáznam. Zvolit ideální způsob je velice složité. (Pelikán, 1998)

V mém výzkumu použiji interview, abych získal informace od zkušeného lektora a vedoucího sportovních kroužků ve společnosti Kroužky.cz, těžícího z dlouholeté práce jako fotbalový/futsalový lektor. Během rozhovoru budu moci usměrňovat a zacházet do větších podrobností díky přímému kontaktu.

5.2 Zvolený postup výzkumu

Výzkumnému vzorku bude v první řadě předložen dotazník, buďto v elektronické nebo v tištěné podobě. Díky němu zjistím, jakým způsobem vedou respondenti své lekce, z jakých zdrojů se připravují na jednotlivé lekce, zda mají nějakou fotbalovou/futsalovou minulost a čerpali tak se svých načerpaných zkušeností, zda rozvíjejí více fotbalové/futsalové dovednosti nebo pohybové schopnosti, zda opravují chyby v provedené činnosti a zda přistupují individuálně, či hromadně ke své skupině a kolik procent z celkového času se lektoři věnují samotné hře.

Důležité směrodatné výsledky budou statisticky zpracovány, vneseny do grafů, tabulek a náležitě okomentovány.

Ve výzkumné části formou interview budou nejdříve kladeny vedoucímu zkušenému lektorovi, vedoucího sportovních kroužků dotazy na jeho zkušenosti s vedením lekcí po řadu let a následně bude požádán o nastínění dovedností, které by měli absolventi lekce ovládat.

Cvičení poté zpracuji do jednotlivých náhledů s popisem

6 Výzkumná část

6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek jsou lektori fotbalových/futsalových lekcí na různých základních školách. Při výzkumu pomocí dotazníku jsem měl při výsledné 70% návratnosti k dispozici dotazníky vyplněné vlastnoručně i elektronicky celkem od třiceti pěti respondentů, kde jsem dbal na rozprostření lektorů mezi jednotlivé základní školy, abych předešel dublování odpovědí. (Pozn.: *Vzor dotazníku, který byl lektorům předložený, je umístěn v příloze.*)

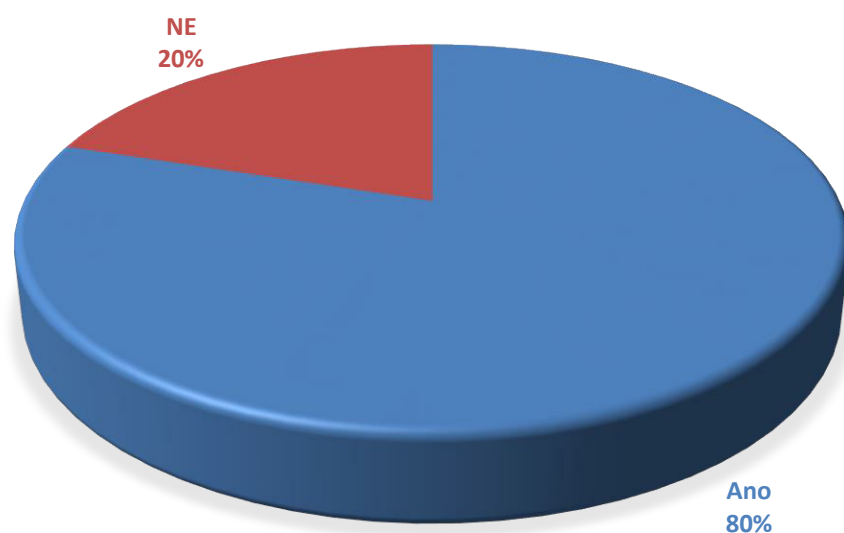
6.1.1 Dotazníková metoda

V průběhu několika týdnů jsem shromažďoval odpovědi na otázky od lektorů, kteří vedou zájmový kroužek fotbalu/futsalu na základních školách.

Celkový počet vyplněných dotazníků dosáhl čísla 35. Celková návratnost vyplněných tak procentuálně odpovídá 70% z celkového počtu odeslaných dotazníků respondentům.

1) Hrajete, popřípadě hrál/a jste aktivně fotbal/futsal?

Graf č. 1 – Hraje/nehraje aktivně fotbal

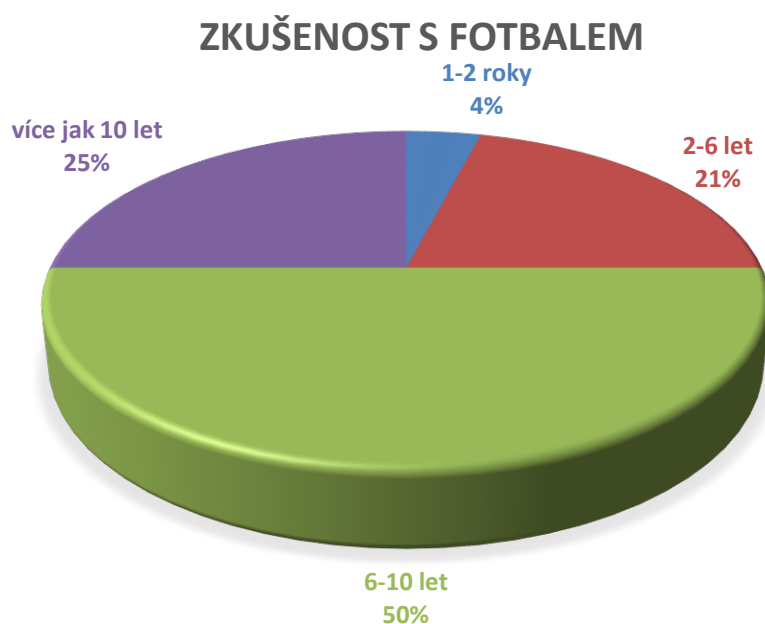


Zdroj grafu č. 1: Vlastní

Na dotazník zodpovědělo celkem 35 lektorů, z toho 28 hrálo nebo hraje aktivně fotbal/futsal a 7 nehraje, ani nehrálo.

2) Kolikaletá je vaše zkušenost s fotbalem/futsalem?

Graf č. 2 – Zkušenost s fotbalem

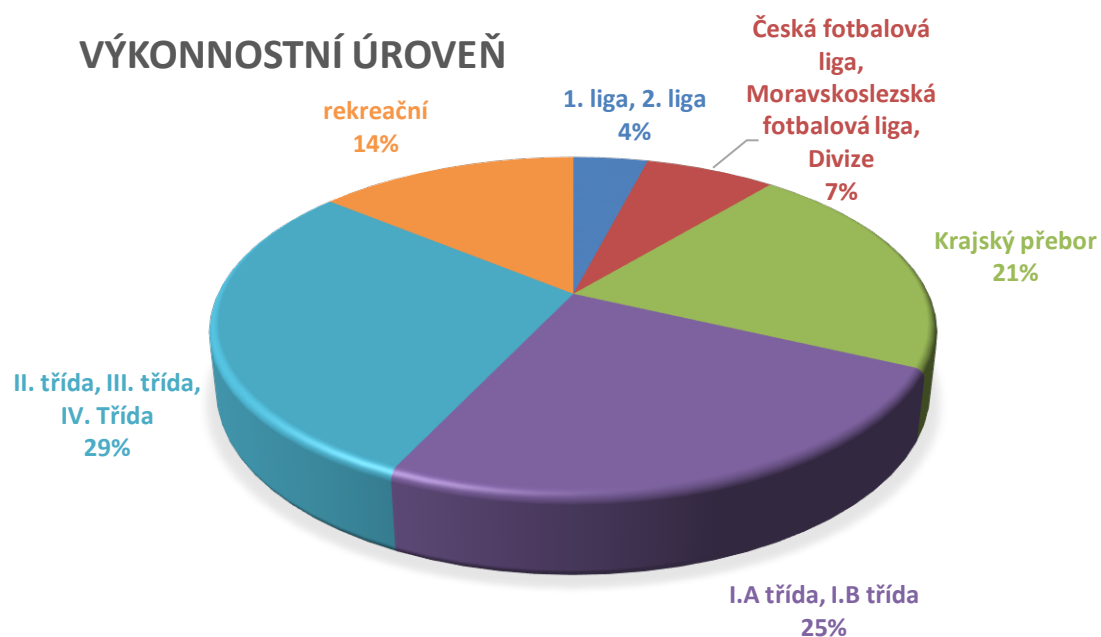


Zdroj grafu č. 2: Vlastní

7 z Celkově 28 dotazovaných lektorů se věnují fotbalu více jak deset let, 14 mají zkušenosti 6 až 10 let, 6 mají zkušenosti 2 až 6 let a 1 má zkušenosti 1 až 2 roky.

3) Na jaké výkonnostní úrovni?

Graf č. 3 – Zkušenosti s výkonnostní úrovní



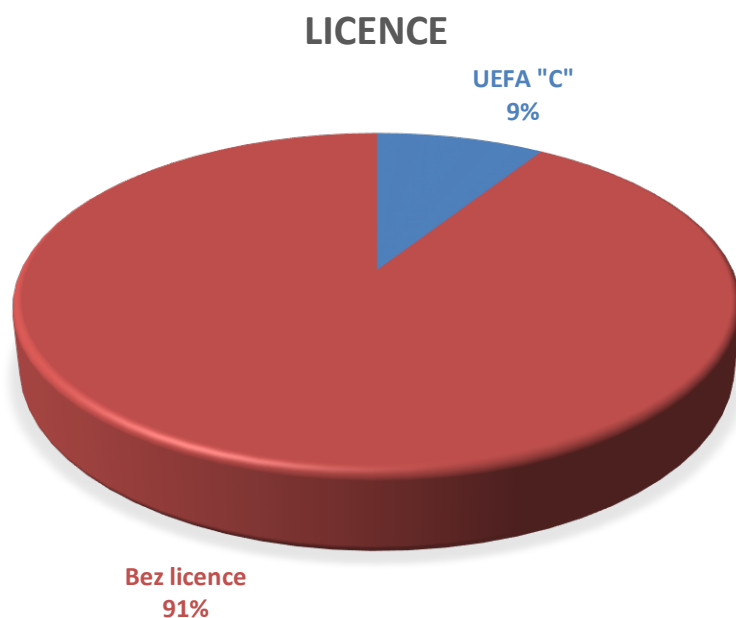
Zdroj grafu č. 3: Vlastní

Z 28 lektorů má pouze 1 zkušenosti na úrovni 1 nebo 2 ligy, 2 lektori mají zkušenosti s Českou fotbalovou ligou, Moravskoslezskou fotbalovou ligou nebo divizí. 6 mají zkušenosti s Krajským přeborem, 7 s I.A třídou, I.B třídou, 8 s II. třídou, III. Třídou nebo IV. Třídou a 4 lektori mají zkušenosti s rekreačním fotbalem.

4) Máte trenérskou fotbalovou kvalifikaci (licenci)?

5) Pokud ANO jakou?

Graf č. 4 - Licence



Zdroj grafu č. 4: Vlastní

Z celkově 35 dotazovaných lektorů mají 3 lektori trenérskou licenci UEFA „C“, zbylých 32 lektorů nevlastní žádnou trenérskou licenci.

6) Věnujete se přípravě každé lekce?

Graf č. 5 - Příprava na lekci

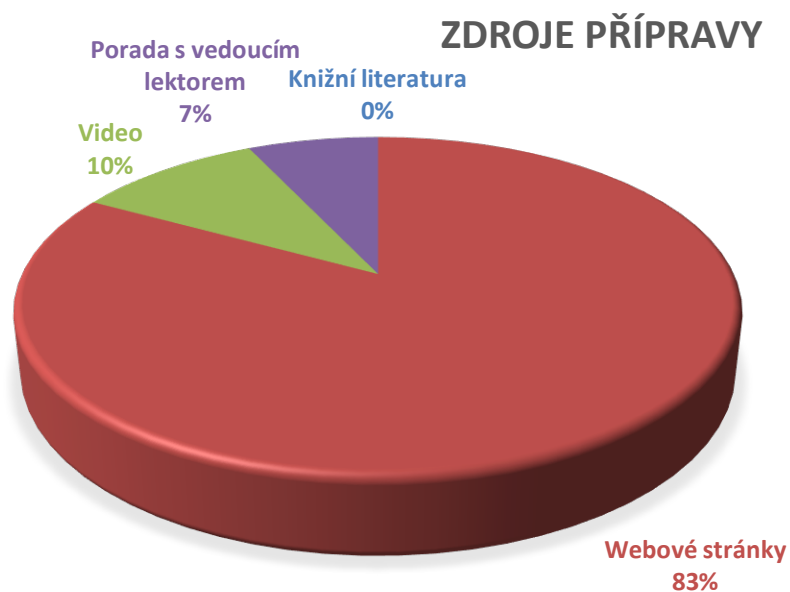


Zdroj grafu č. 5: Vlastní

30 z celkově 35 dotazovaných lektorů odpovědělo, že se věnují přípravě každé lekce, 5 respondentů se nevěnují přípravě každé lekce.

7) Z jakých zdrojů čerpáte při přípravě lekce?

Graf č. 6 - Zdroje přípravy

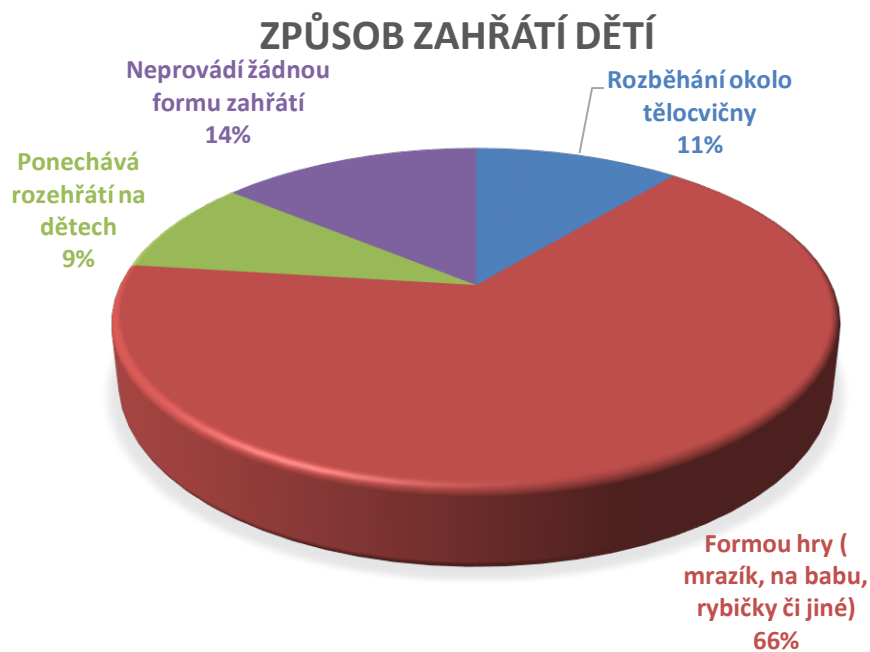


Zdroj grafu č. 6: Vlastní

Žádný z 30 dotazovaných lektorů nepoužívají knižní literaturu pro přípravu na lekci. 25 respondentů pro svou přípravu na lekci používají webové stránky, 3 respondenti používají video a 2 pro svou přípravu volí porady s vedoucím lektorem

8) Jakým způsobem se věnujete zahřátí dětí na úvodu lekce?

Graf č. 7 - Způsob zahřátí dětí

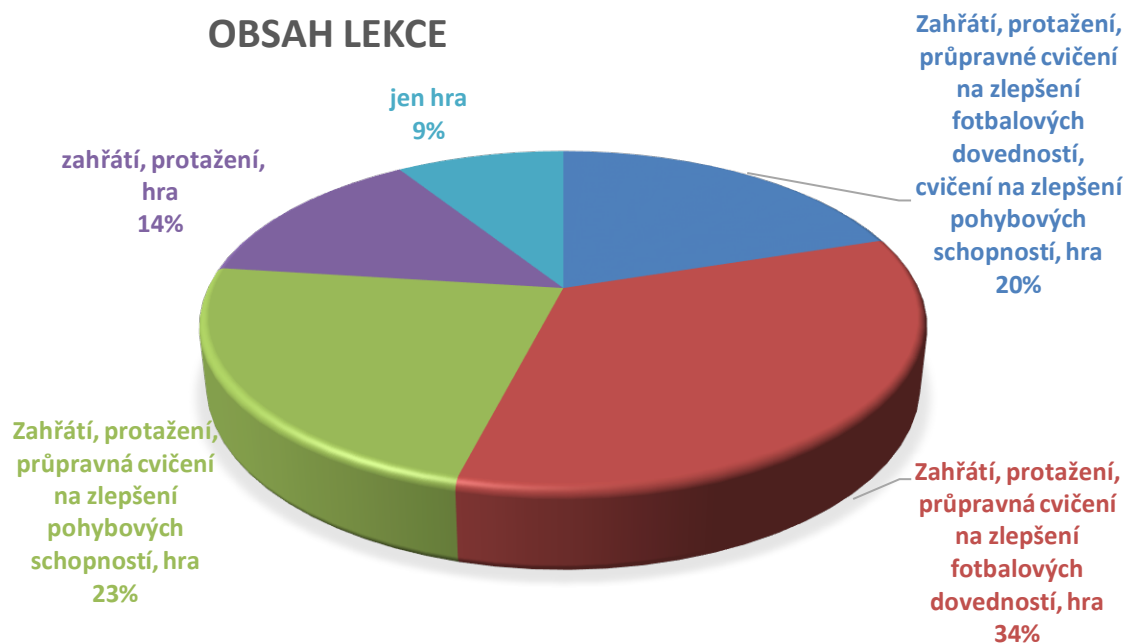


Zdroj grafu č. 7: Vlastní

3 z celkově 35 dotazovaných lektorů ponechávají zahřátí na volbě dětí, 4 lektori volí rozběhání okolo tělocvičny, 5 lektorů neprovádí žádnou formu zahřátí dětí a 23 z celkem 35 dotázaných lektorů provádějí zahřátí dětí formou hry (Mrazík, na babu, rybičky, či jiné)

9) Označte možnost, která se obsahu vaší lekce blíží nejvíce?

Graf č. 8 - Obsah lekce

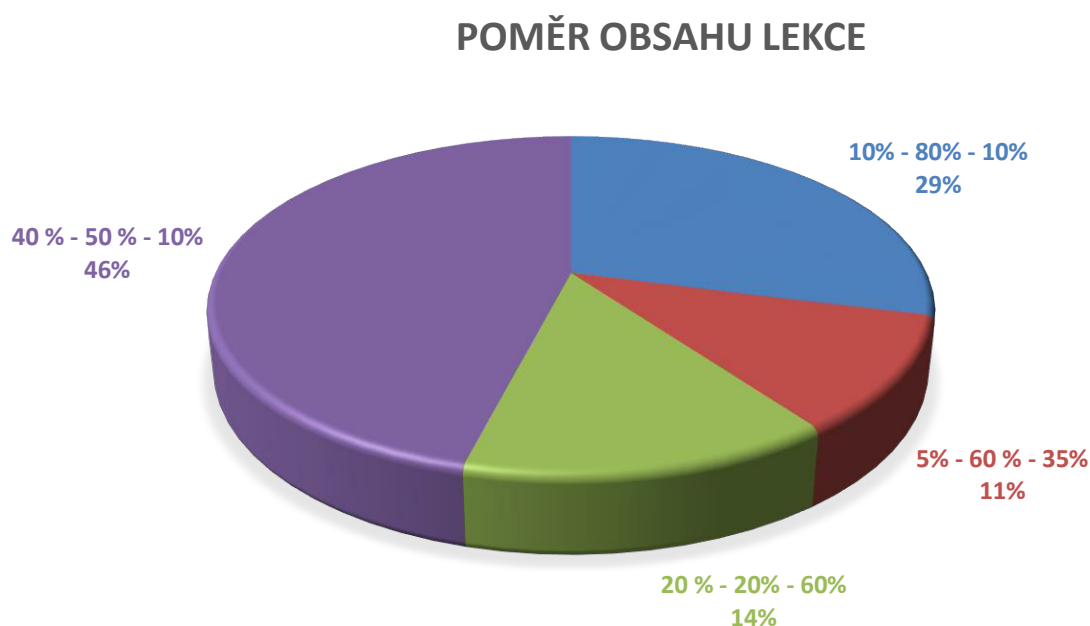


Zdroj grafu č. 8: Vlastní

7 z celkem 35 dotazovaných lektorů je nejbližší možnost obsahu lekce zahřátí, protažení, průpravné cvičení na zlepšení fotbalových dovedností, cvičení na zlepšení pohybových schopností, hra. 12 lektorům je nejbližší možnost obsahu lekce zahřátí, protažení, průpravná cvičení na zlepšení fotbalových dovedností, hra. 8 lektorů volí možnost obsahu lekce zahřátí, protažení, průpravná cvičení na zlepšení pohybových schopností, hra, 5 lektorů ve svém obsahu lekce provádějí zahřátí, protažení, hra a 3 lektoři mají ve svém obsahu lekce jen hru.

10) Jaký poměr částí (průpravná(zahřívací) – hlavní – závěrečná) má vaše lekce?

Graf č. 9 - Poměr obsahu lekce

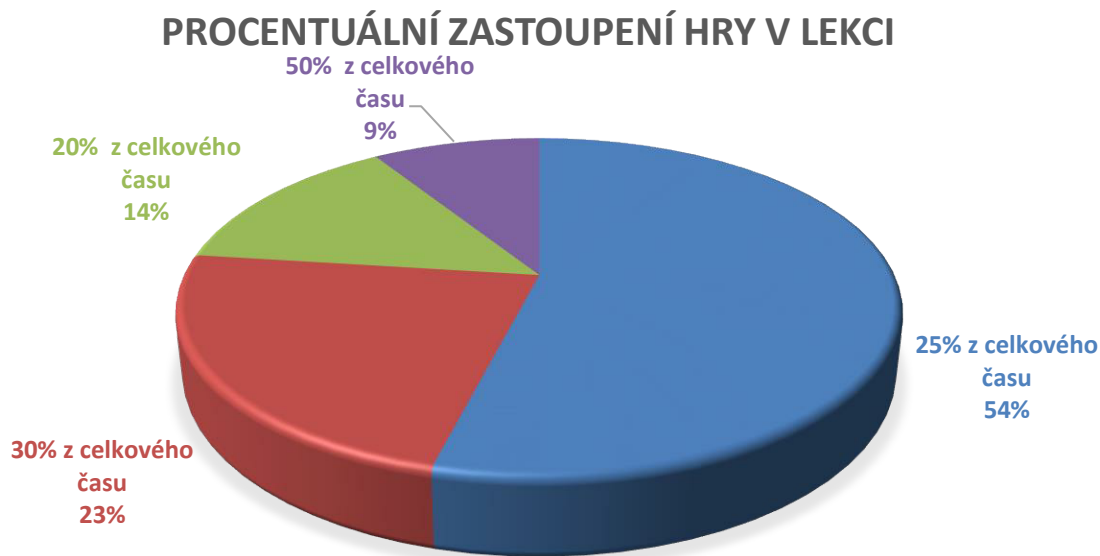


Zdroj grafu č. 9: Vlastní

10 z celkově 35 dotazovaných lektorů uvádí, že jejich poměr obsahu lekce je 10% průpravná(zahřívací) – 80% hlavní – 10% závěrečná, 4 lektori uvádí, že mají poměr lekce 5% průpravná(zahřívací) – 60% hlavní – 35% závěrečná, 5 lektorů uvádí, že mají poměr lekce 20% průpravná(zahřívací) – 20% hlavní – 60% závěrečná a 16 lektorů mají poměr obsahu lekce 40% průpravná(zahřívací) – 50% hlavní – 10% závěrečná.

11) Kolik procent z lekce věnujete hře fotbalu/futsalu?

Graf č. 10 - Procentuální zastoupení hry fotbalu/futsalu v lekci

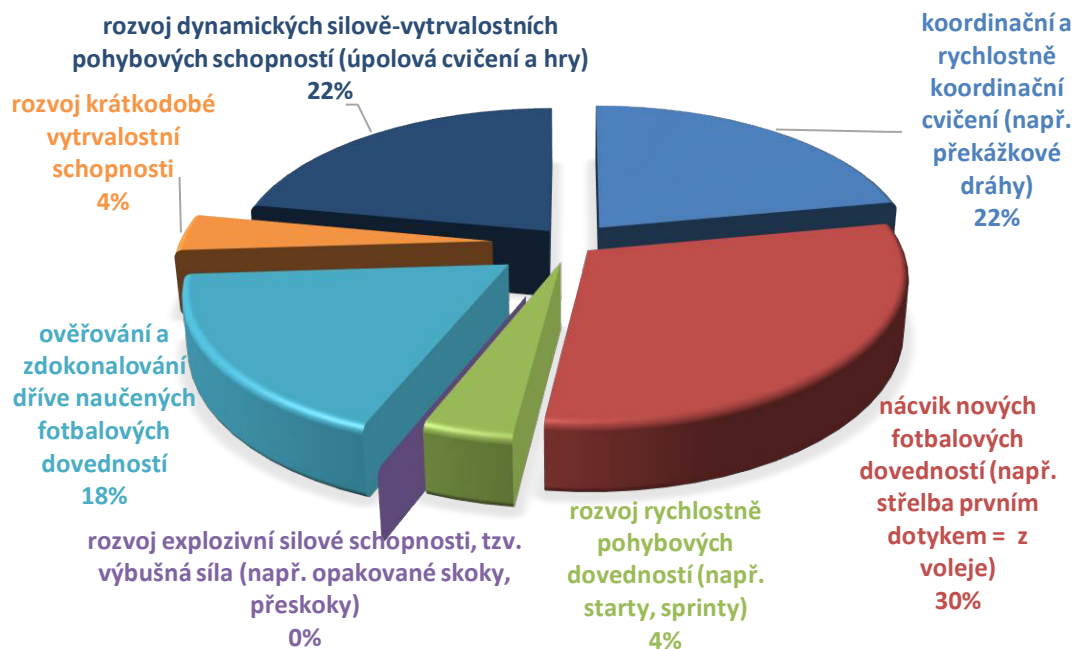


Zdroj grafu č. 10: Vlastní

19 z celkově 35 dotazovaných lektorů uvádí, že se věnují samotné hře fotbalu/futsalu v lekci 25% celkového času, 8 lektorů uvádí, že se věnují samotné hře fotbalu/futsalu v lekci 30% celkového času, 5 lektorů uvádí, že se věnují samotné hře fotbalu/futsalu v lekci 20 % celkového času a 3 lektoři uvádí, že se věnují samotné hře fotbalu/futsalu v lekci 50% celkového času.

12) Které činnosti se pravidelně objevují v hlavní části vaší lekce?

Graf č. 11 - Pravidelné činnosti na lekci

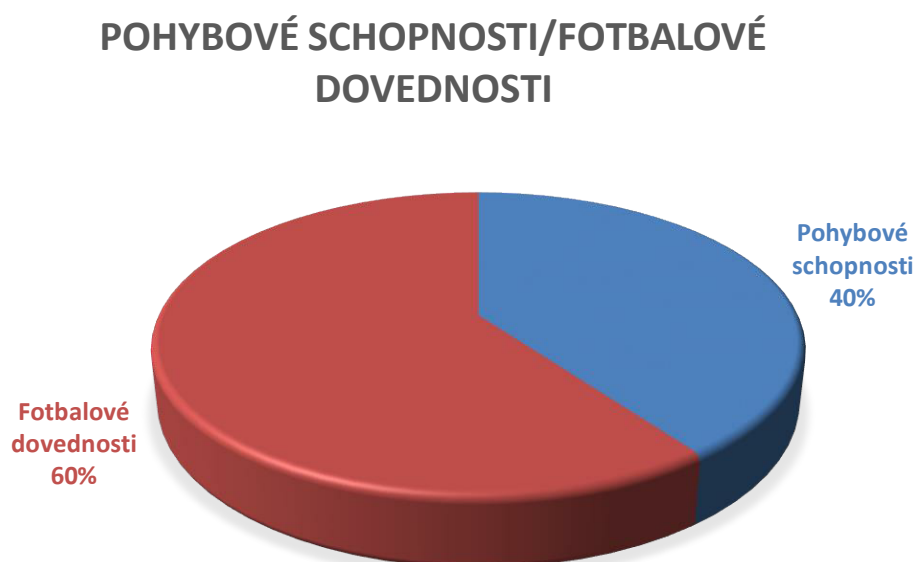


Zdroj grafu č. 11: Vlastní

10 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se pravidelně objevuje koordinace a rychlostně koordinace cvičení (např. překážkové dráhy), 14 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se pravidelně objevuje nácvik nových fotbalových dovedností (např. střelba prvním dotykem = z voleje), 2 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se pravidelně objevuje rozvoj rychlostně pohybových dovedností (např. starty, sprinty), 0 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se objevuje rozvoj explozivní silové schopnosti, tzv. výbušná síla (např. opakované skoky, přeskoky), 8 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se objevuje ověřování a zdokonalování dříve naučených fotbalových dovedností, 2 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se objevuje rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti a 10 z celkových 46 odpovědí lektorů uvádí, že v jejich hlavní části se objevuje rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností (úpolová cvičení a hry).

13) Ve vyučovacích lekcích věnujete větší čas rozvoji:

Graf č. 12 - Pohybové schopnosti/Fotbalové dovednosti



Zdroj grafu č. 12: Vlastní

21 z celkově 35 odpovídajících lektorů uvádí, že ve vyučovacích lekcích věnují větší čas rozvoji Fotbalových dovedností, 14 z celkem 35 odpovídajících lektorů uvádí, že ve vyučovacích lekcích věnují větší čas rozvoji pohybových schopností.

14) Jak často se věnujete zdokonalení fotbalových dovedností?

Graf č. 13 - Četnost zdokonalování fotbalových dovedností

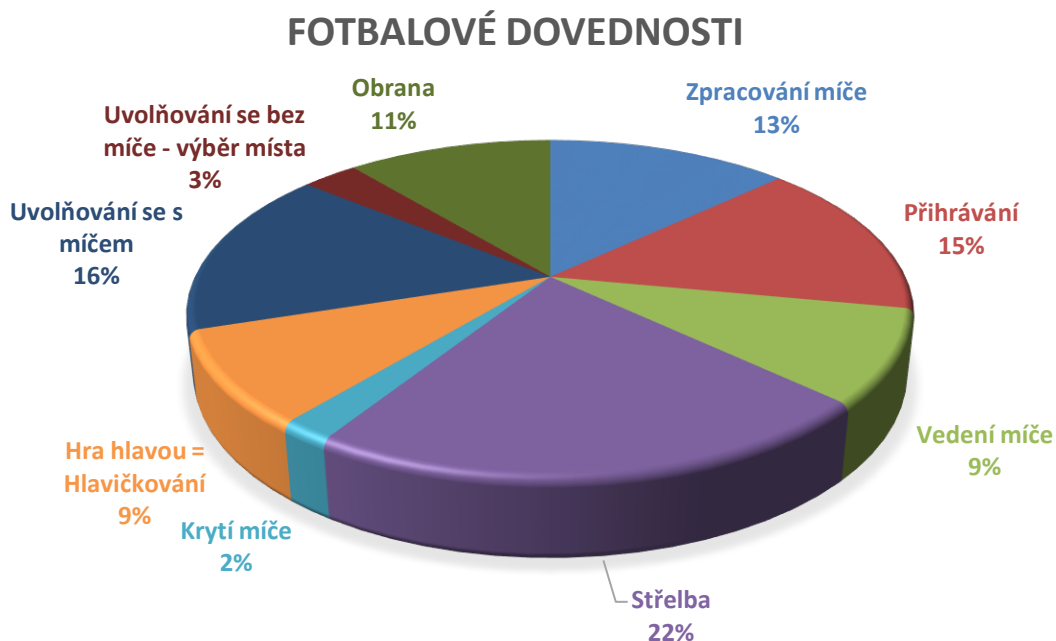


Zdroj grafu č. 13: Vlastní

18 z celkových 35 odpovídajících lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení fotbalových dovedností každou lekci, 10 lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení fotbalových dovedností každou druhou lekci, 5 lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení fotbalových dovedností 3x za měsíc, 2 lektori uvádí, že se věnují zdokonalování fotbalových dovedností jednou za měsíc a žádný lektor neuvádí, že se zdokonalování fotbalových dovedností nevěnuje vůbec.

15) Jaké fotbalové dovednosti zdokonalujete na lekcích nejčastěji?

Graf č. 14 - Fotbalové dovednosti

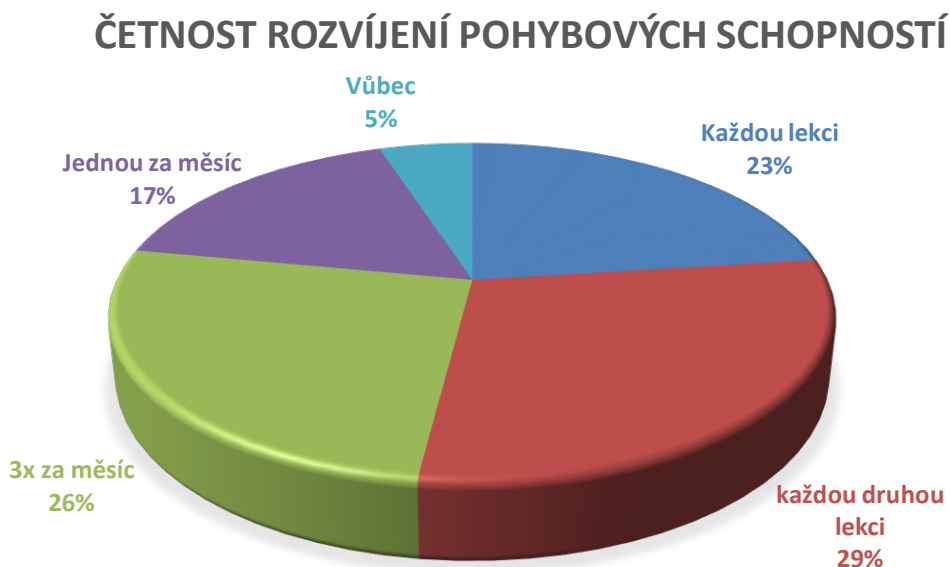


Zdroj grafu č. 14: Vlastní

7 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích zpracování míče, 8 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích přihrávání, 5 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích vedení míče, 12 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích střelbu, 1 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích krytí míče, 5 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích hru hlavou = hlavičkování, 9 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích uvolňování se s míčem, 2 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích uvolňování se bez míče = výběr místa a 6 z celkových 55 odpovědí uvádí, že lektoři zdokonalují na svých lekcích obranu.

16) Jak často se věnujete rozvíjení pohybových schopností?

Graf č. 15 - Četnost rozvíjení pohybových schopností



Zdroj grafu č. 15: Vlastní

8 z celkově 35 odpovídajících lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení pohybových schopností každou lekci, 10 lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení pohybových schopností každou druhou lekci, 9 lektorů uvádí, že se věnují zdokonalení pohybových schopností 3x za měsíc, 6 lektorů uvádí, že se věnují zdokonalování pohybových schopností jednou za měsíc a 2 lektori uvádí, že se zdokonalování pohybových schopností věnují vůbec.

17) Jaké pohybové schopnosti rozvíjíte na lekcích nejčastěji:

Graf č. 16 - Rozvoj pohybových schopností

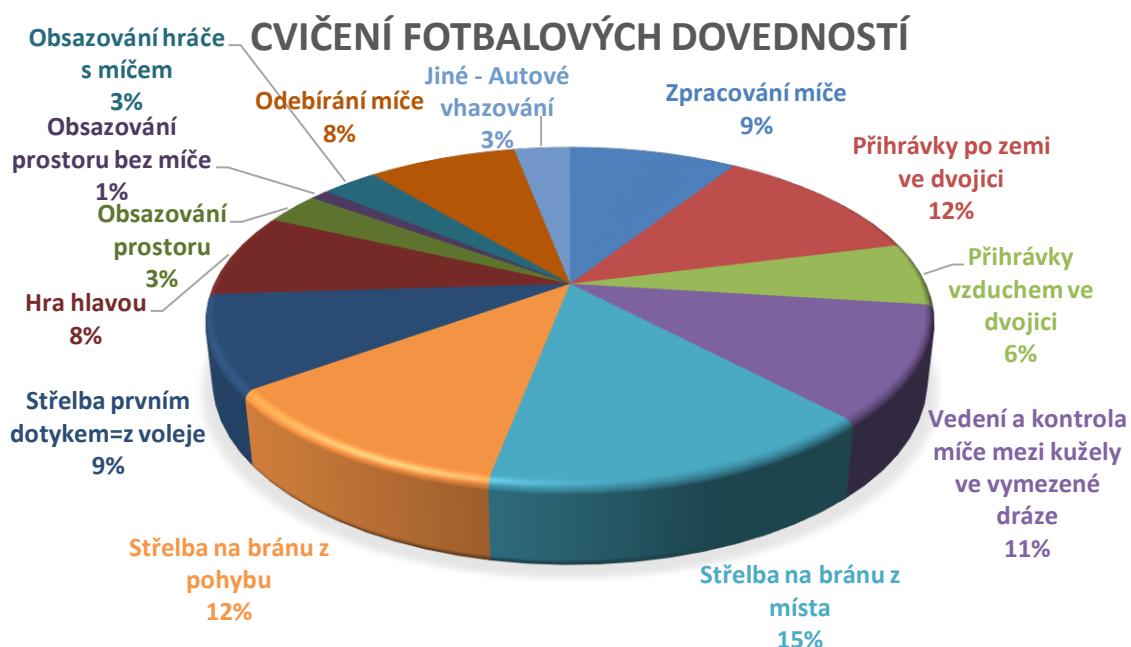


Zdroj grafu č. 16: Vlastní

20 z celkových 40 odpovědí uvádějí, že lektoři rozvíjejí na svých lekcích rychlostí schopnosti, 8 z celkových 40 odpovědí uvádějí, že lektoři rozvíjejí na svých lekcích koordinační schopnosti, 6 z celkových 40 odpovědí uvádějí, že lektoři rozvíjejí na svých lekcích vytrvalostní schopnosti, 3 z celkových 40 odpovědí uvádějí, že lektoři rozvíjejí na svých lekcích silové schopnosti a 3 z celkových 40 odpovědí uvádějí, že lektoři rozvíjejí na svých lekcích obratnostní schopnosti.

18) Jaké z uvedených cvičení preferujete v oblasti zdokonalování fotbalových dovedností?

Graf č. 17 - Cvičení fotbalových dovedností

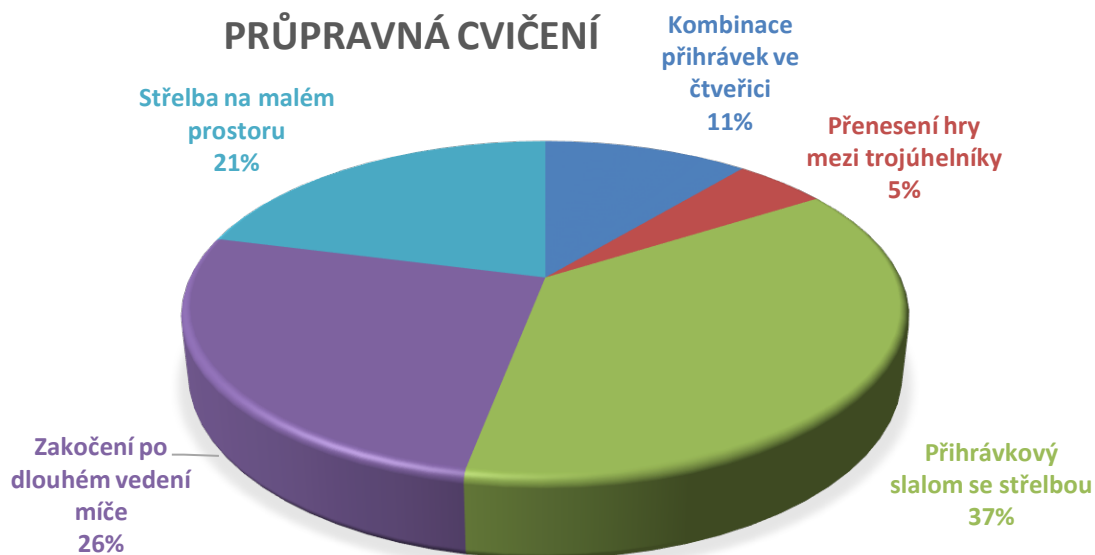


Zdroj grafu č. 17: Vlastní

6 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení zpracování míče, 8 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení přihrávky po zemi ve dvojici, 4 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení přihrávky vzduchem ve dvojici, 7 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení vedení míče mezi kužely ve vymezené dráze, 10 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení střelba na bránu z místa, 8 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení střelba na bránu z pohybu, 6 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení střelba prvním dotykem=z voleje, 5 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení hra hlavou, 2 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení obsazování prostoru, 1 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení obsazování prostoru bez míče, 2 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení obsazování hráče s míčem, 5 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují cvičení odebírání míče a 2 z celkových 66 odpovědí lektorů uvádí, že preferují jiná cvičení (autové vhazování)

19) Jaká průpravná cvičení používáte na svých lekcích?

Graf č. 18 - Průpravná cvičení

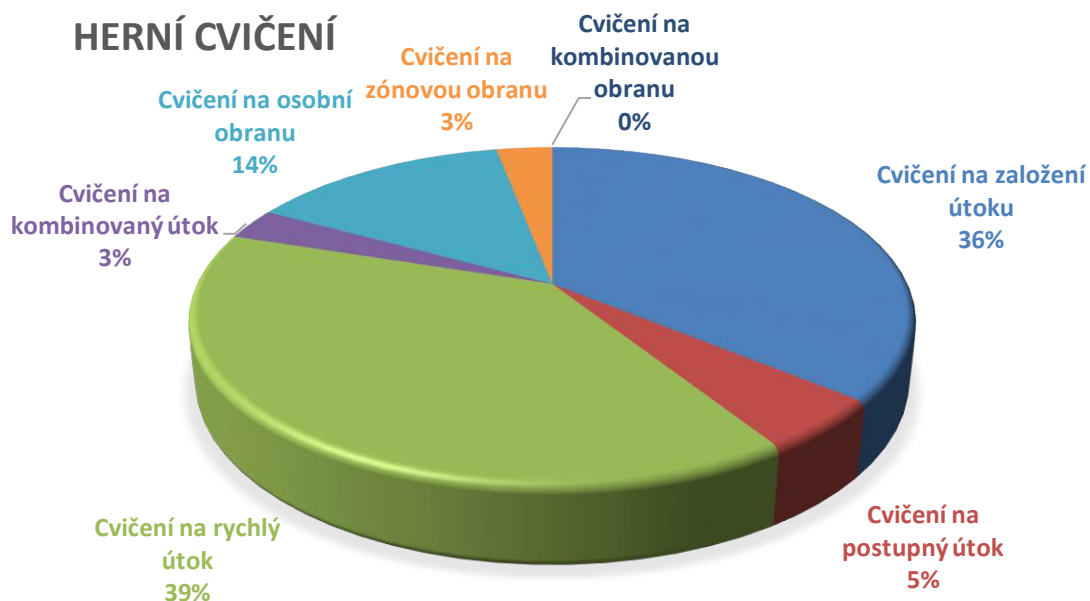


Zdroj grafu č. 18: Vlastní

4 z celkových 38 odpovědí uvádí, že lektoři používají na svých lekcích průpravné cvičení kombinace přihrávek ve čtveřici, 2 z celkových 38 odpovědí uvádí, že lektoři používají na svých lekcích průpravné cvičení přenesení hry mezi trojúhelníky, 14 z celkových 38 odpovědí uvádí, že lektoři používají na svých lekcích průpravné cvičení příhrávkový slalom se střelbou, 10 z celkových 38 odpovědí uvádí, že lektoři používají na svých lekcích průpravné cvičení zakončení po dlouhém vedení míče a 8 z celkových 38 odpovědí uvádí, že lektoři používají na svých lekcích průpravné cvičení střelba na malém prostoru.

20) Jaká herní cvičení preferujete na svých lekcích?

Graf č. 19 - Herní cvičení



Zdroj grafu č. 19: Vlastní

13 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na založení útoku, 2 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na postupný útok, 14 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na rychlý útok, 1 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na kombinovaný útok, 5 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na osobní obranu, 1 z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na zónovou obranu a žádná z celkových 36 odpovědí uvádí, že lektoři preferují na svých lekcích herní cvičení na kombinovanou obranu.

21) Jaké z uvedených cvičení máte v oblasti rozvíjení pohybových schopností nejraději?

Graf č. 20 - Rozvíjení pohybové schopnosti

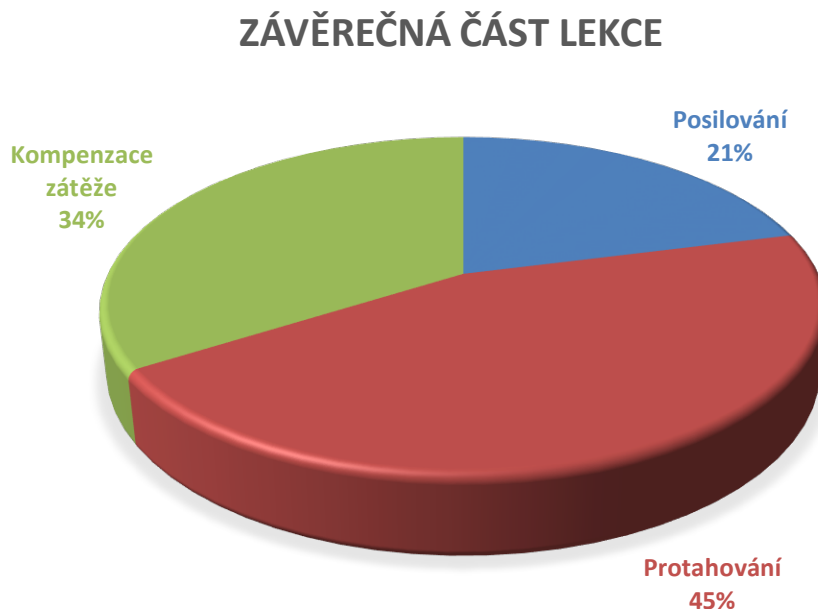


Zdroj grafu č. 20: Vlastní

12 z celkových 40 odpovědí uvádí, že lektori na svých lekcích rozvíjejí pohybové schopnosti cvičením krátkých sprintů, 8 z celkových 40 odpovědí uvádí, že lektori na svých lekcích rozvíjejí pohybové schopnosti cvičením štafetový běh, 16 z celkových 40 odpovědí uvádí, že lektori na svých lekcích rozvíjejí pohybové schopnosti cvičením opičí dráha, 4 z celkových 40 odpovědí uvádí, že lektori na svých lekcích rozvíjejí pohybové schopnosti cvičením člunkový běh a žádný z lektorů neuvádí žádné jiné cvičení na rozvoj pohybových schopností.

22) Které činnosti se pravidelně objevují v závěrečné části lekce?

Graf č. 21- Závěrečná část lekce



Zdroj grafu č. 21: Vlastní

8 z celkových 38 odpovědí lektorů uvádí, že pravidelně se objevující činnosti v závěrečné části lekce je posilování, 17 z celkových 38 odpovědí lektorů uvádí, že pravidelně se objevující činnosti v závěrečné části lekce je protahování a 13 z celkových 38 odpovědí lektorů uvádí, že pravidelně se objevující činnosti v závěrečné části lekce je kompenzace zátěže.

23) Jaké formy praktikujete ve svých lekcích?

Graf č. 22 - Praktikované formy

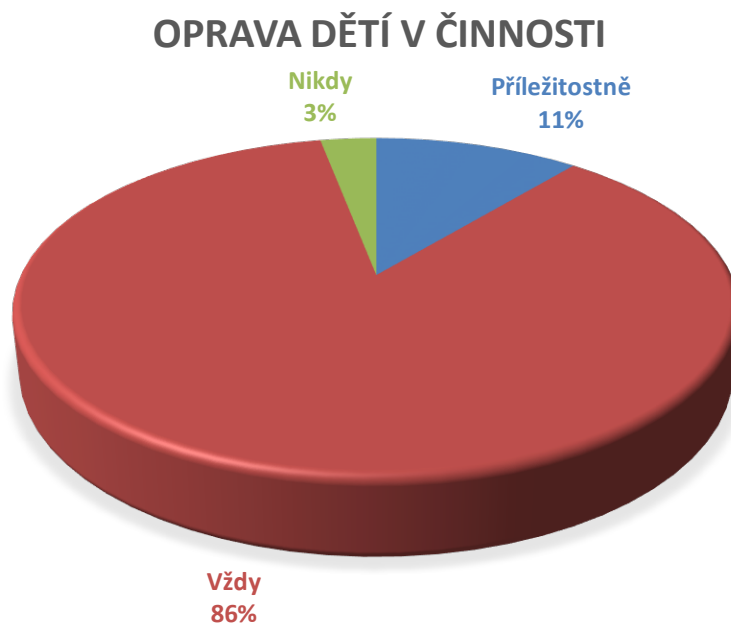


Zdroj grafu č. 22: Vlastní

5 z celkově 35 odpovídajících lektorů praktikují ve svých lekcích individuální formy, 9 z celkově 35 odpovídajících lektorů praktikují ve svých lekcích skupinové formy a 21 z celkově 35 odpovídajících lektorů praktikují ve svých lekcích hromadné formy.

24) Opravujete děti, pokud dělají chyby v nějaké činnosti?

Graf č. 23 - Oprava dětí v činnosti

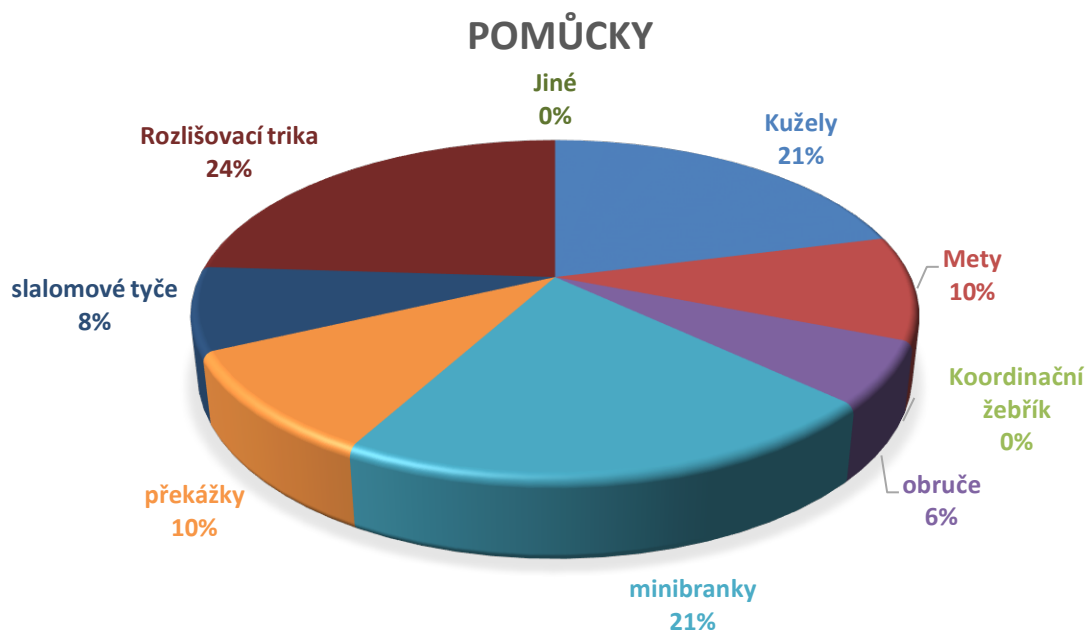


Zdroj grafu č. 23: Vlastní

4 z celkově 35 odpovídajících lektorů příležitostně ve svých lekcích opravují chyby dětí v nějaké činnosti, 30 z celkově 35 odpovídajících lektorů vždy ve svých lekcích opravují chyby dětí v nějaké činnosti a 1 z celkově 35 odpovídajících lektorů nikdy ve svých lekcích neopravují chyby dětí v nějaké činnosti,

25) Které pomůcky využíváte?

Graf č. 24 - Pomůcky



Zdroj grafu č. 24: Vlastní

9 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích kužely, 4 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích mety, 0 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích koordinační žebřík, 2 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích obruče, 9 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích mini branky, 4 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích překážky, 3 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích slalomové tyče, 10 z celkově 35 odpovídajících lektorů využívají ve svých lekcích rozlišovací trika a žádný z celkově 35 odpovídajících lektorů neuvedl jinou možnost využití pomůcky na lekci.

6.1.2 Interview s vedoucím sportovních kroužků

Obdobné otázky použité v dotazníku, jsem kladl i v interview, kde jsem se jimi zabýval více do hloubky, abych dokázal zjistit pravdivost odpovědí lektorů, kteří odpovídali na dotazník, jak by měli postupovat a dodržovat s prací s dětmi a také na jeho dlouholeté zkušenosti s vedením fotbalového/futsalového kroužku pro děti.

Interview byl podroben vedoucí sportovních kroužku ve společnosti, který pravidelně navštěvuje lektorské lekce, dává lektorům potřebné informace a důležité rady. V minulosti byl jedním z lektorů a má tedy velké zkušenosti s vedením fotbalového/futsalového kroužku, které může předávat lektorům.

6.1.2.1 Záznam rozhovoru

1) Je pro vedení kroužků důležité, aby měl lektor fotbalovou nebo futsalovou minulost nebo aktivní působení v nějaké soutěži?

Pro vedení fotbalových/futsalových lekcí je jistě velká výhoda mít nějakou fotbalovou minulost. Má tak z čeho čerpat z pro vytváření jednotlivých cvičení a lépe se takovému lektorovi předávají informace. U nás to není hlavní podmínkou. Lektor, který nikdy fotbal a my vidíme, že s vedením lekce nemá žádné problémy, co se týče náplní lekce, naučení správné techniky jednotlivých prvků a co je velkou výhodou mít v zásobě velkou zásobu her a cvičení. Fotbalovou minulost já považuji za velkou výhodu, ať rekreační nebo profesionální ligovou soutěž. Takovýchto lektorů tu máme větší počet, než bez minulosti.

2) Školí se nejdříve lektori, než jim jsou přiděleny kroužky?

Ano školíme lektory, jakým způsobem mají vést lekce, jak přistupovat k dětem každého věku a co se od dětí čeká po absolvování kroužku. Takže každý lektor je na ten svůj druh kroužku pečlivě proškolený. Když má nějaký lektor pochybnosti s vedením kroužku, může se na mne nebo svého odpovídajícího vedoucího kdykoli obrátit. Někteří lektori tuto si možnost vybírají a často se mnou chodí konzultovat přípravu své lekce.

3) Má některý z lektorů trenérskou kvalifikaci (licenci)?

Ano mají. Tuším, že 3 lektoři mají trenérskou licenci, ale takhle z hlavy nevím, jakou přesně. Jejich lekce jsou mnohdy lépe obohaceny cvičeními, které „obyčejný“ lektor neprovádí. U nás ve společnosti je to pouze pro držitele veliká výhoda vlastnit takovýto druh licence. Není to tak, že by měli lepší podmínky, než ostatní lektoři.

4) Měl by se každý lektor věnovat přípravě každé lekce?

Určitě ano. Pevně věřím, že se lektoři připravují na každou následující lekci. Každá lekce by měla být jiná a měla by obsahovat jiné zahřátí, jiná herní a průpravná cvičení a délka samotné hry by měla být pokaždé jiná. Každé dítě, když bude na každé lekci dělat to samé, tak ho to přestane bavit a nebude chodit na lekce s radostí.

5) Z jakých zdrojů by se lektor měl připravovat na každou lekci?

Přípravu nechávám na každém lektorovi. Je irelevantní, jestli použije internetové stránky, nebo bude čerpat znalosti z knih. Hlavní je, aby lekce děti bavila, byla pestrá a aby si děti co nejvíce z lekcí odnesly.

6) Jakým způsobem by měla probíhat úvodní část lekce?

Děti by měly na pokyn lektora nastoupit na čáru do řady. Lektor by jim měl říci, co je bude ten den čekat a na co se můžou těšit. Po-té by mělo následovat rozehrátí.

7) Jakým způsobem by mělo probíhat zahřátí na úvodu lekce?

Zahřátí by mělo probíhat organizovaně. Děti mají rády hry, takže by mělo být takovou formou, jakou mají děti nejraději. Ze zkušenosti vím, že hrají nejraději na babu, rybičky, nebo mrazíka. Určitě by lektor neměl volit obíhání kolem tělocvičny nebo zahřátí neprovádět vůbec.

8) Jaké by podle Vás mělo být příkladné rozložení lekce na zahřátí, cvičení na zdokonalování fotbalových dovedností, zlepšení pohybových schopností a hře samotné

Není pevně dáno, jak by měla být každá část lekce dlouhá. Na lekcích by se mělo pravidelně objevovat jednotlivá cvičení, ať již na pohybové schopnosti, nebo fotbalové dovednosti a zakončené hrou. Ale hra samotná není pravidlem. Jsou i lekce, kde se děti věnují převážně cvičením a na dalších lekcích jsou odměněni v podobě větší porce času pro hru.

9) Kolik procent z lekce by měla vyplnit samotná hra?

Hře samotné by se lektor na lekcích měl dostat, až po určitých cvičeních v hlavní části lekce. Děti jsou motivováni tím, že když se budou více snažit při jednotlivých cvičeních, tak se bude déle hrát. Hra by měla vyplnit přibližně 25% až 30%, z celkového času. To je přibližně 10 až 13 minut.

10) Jaké činnosti by se měly objevit v hlavní části lekce?

Tak určitě nácvik nových fotbalových dovedností a opakování již naučených fotbalových dovedností. Děti si tento kroužek vybírají, protože se chtějí naučit hrát fotbal, ale také si zahrát nějaké hry. Nácvik a zdokonalování fotbalové techniky je pro naše lektory větší prioritou. Ale neškodí tuto činnosti kombinovat s rozvojem pohybových schopností formou překážkových drah nebo her, kde se běhá bez míče.

11) Ve vyučovacích lekcích by se lektoři měli věnovat více pohybovým schopnostem, nebo fotbalovým dovednostem?

Jak již bylo řečeno v předchozí otázce. Děti si tento kroužek vybírají proto, aby se hlavně naučili hrát fotbal a činností s fotbalem spojeným. Takže ano. Lektoři by se měli v lekcích více zaměřit na zlepšování fotbalových dovedností.

12) Jak často by se lektoři měli věnovat rozvoji pohybovým schopnostem a fotbalovým dovednostem?

Fotbalovým dovednostem určitě každou lekci, ale pokud to z nějakého důvodu nevyjde, tak každou druhou lekci. Pohybovým schopnostem se děti nerady věnují, proto cvičení na pohybové schopnosti lektoři zahrnují do lekcí méně. Třeba 3x do měsíce, nebo i méně.

13) Jaké cvičení na zdokonalení fotbalové dovednosti by se měly objevovat na lekcích?

Každý lektor má svá cvičení fotbalových dovedností. Mělo by se na lekcích objevit cvičení na zpracování míče pod kontrolu, cvičení na přesné přihrávky, střelba a vedení balónu. To jsou základní dovednosti, které chceme, aby lektor své děti na lekci naučil. Dále může cvičit hru hlavou, obranu a nějaké ty kličky s míčem.

14) Co se od dětí čeká, že po absolvování kroužku budou umět?

Samozřejmě nelze očekávat, že po absolvování kroužku dítě bude umět stejné dovednosti, jako děti, které se účastní fotbalových akademií, či profesionálních tréninků. Snažíme se ale, aby dítě umělo základní fotbalové dovednosti. Například zpracování míče pod kontrolu, vedení míče, přesné přihrávky a střelbu. Ohledně pohybových schopností by mělo dítě lekci, která má 45 minut bez problému zvládnout fyzicky. Na jednotlivých lekcích jsou různé věkové rozdíly dětí, takže je třeba počítat s tím, že starší děti udělají větší míru zlepšení, než ti nejmenší. Lektoři učí ty starší, aby byli mladším spoluhráčům oporou a příkladem.

15) Jaká herní cvičení by se měla objevovat na lekcích?

Děti určitě chtějí dát co nejvíce gólů, takže by se mělo na lekcích objevovat cvičení na založení útoku a společnou spolupráci. Dále určitě cvičení obrany.

16) Jaké činnosti by se měly objevit v závěrečné části lekce?

V závěrečná část by se měla odvíjet od náročnosti lekce. Pokud byla lekce náročnější, mělo by se v závěrečné části lekce objevit kompenzační, nebo protahovací cvičení. Pokud byla lekce „vlažnější“, může lektor zahrnout nějaké posilování. Úplně na závěr lektor zhodnotí lekci s dětmi a namotivuje je na příští setkání.

17) Jaké formy přístupu k dětem by měl lektor praktikovat?

Měl by se věnovat stejný čas všem dětem zároveň. Takže by se měl věnovat hromadně všem dětem, což není mnohdy možné. Každé dítě na kroužku je jiné a potřebuje rozdílný přístup. Nemělo by to vypadat tak, že by se lektor věnoval jen hrstce dětí a další zcela ignoroval. Všem dětem se věnovat stejně, bez ohledu na věk.

18) Je zapotřebí, aby lektori opravovali chyby dětí v činnosti?

Je to nutné. Pokud by se dítě naučilo provozovat nějakou činnost chybně, špatně a dlouho by se pak chyba odstraňovala. Takže je důležité sledovat pečlivě, jak si děti v jakékoliv činnosti počínají a dítě ihned opravit, pokud by dělalo nějakou činnost špatně.

19) Jaké pomůcky lektori využívají?

Drobné pomůcky, jako jsou mety nebo rozlišovací trika si lektor může nosit na lekce sám, ale na spoustu pomůcek je závislý na technickém vybavení tělocvičny, kde lekce probíhá. Mnoho škol je velmi dobře vybaveno a není problém využívat branky, mety nebo švihadla. Bohužel jsou ale i školy se špatnými podmínkami a lektor si tak musí vystačit s náčiním, které je k dispozici. Dá se ale například místo branky využít švédská bedna, nebo žíněnky opřené o zeď. Míče si nosí děti samy.

Děkuji Vám za rozhovor.

7 Diskuze

Existuje jistě mnoho možností, jakým způsobem vést lekci fotbalu/futsalu na základních školách. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřil na zmapování způsobů vedení lekce, přístupu k dětem a rozdílnosti jednotlivých lekcí vedených jiným lektorem.

V mém výzkumu byly zpracovány informace od 35 lektorů, kteří vedou kroužek fotbalu/futsalu na různých základních školách. Dále jsem měl možnost spolupracovat s vedoucím sportovních kroužku, který má dlouholeté zkušenosti s vedením sportovních kroužků a také s vedením fotbalových/futsalových lekcí. Zpracované údaje jsem mohl shrnout a vzájemně porovnat i s odbornou literaturou, která se daným tématem zabývá.

V primární části mého výzkumu byli lektoři dotazováni z různých základních škol pomocí dotazníku. Počet respondentů, kteří správně odpověděli na dotazník byl 35. Spolupráce s lektory byla poměrně snadná, protože většinu z nich znám osobně, tudíž jsem měl všechny odpovědi velmi rychle zpět.

Klady a zápory primárního výzkumu

Jako největší pozitivum u primárního výzkumu považuji četnost, díky které mohli být potvrzeny či vyvráceny tvrzení. Dotazníky byly též anonymní, proto zde také předpokládám zisk pravdivých odpovědí.

Za největší zápor považuji nepřímý kontakt s respondenty. Přestože jsem dal respondentům možnost mne kontaktovat, nastala situace, kdy jsem musel 3 dotazníky vyřadit, kvůli jejich absolutně nesprávným odpovědím, které se vůbec netýkaly daného tématu.

V sekundární části výzkumu bych mezi nejtěžší zařadil to, domluvit si termín a sejít se s vedoucím lektorem, který nemá dostatek volného času. Je často velmi zaneprázdněný a nemá čas a náladu věnovat se výzkumům. Jsem velmi rád, že mi tato příležitost byla poskytnuta. Pro rozhovor s vedoucím sportovních kroužků jsem se rozhodl proto, abych si ověřil správnost odpovědí získaných dotazníkem.

Klady a zápory sekundárního výzkumu

Jako největší klad zde považuji přímý kontakt s dotazovaným, mohl jsem tak ihned objasnit případné nesrovnalosti, kterých při rozhovoru nebylo mnoho. Dále jsem mohl rozhovor řídit a věnovat se pouze pro mne důležitým tématům.

Jako největší zápor u sekundárního výzkumu považuji poměrně krátký čas na interview, z důvodu zaneprázdněnosti vedoucího lektora. Čas nebyl tak dlouhý, jaký bych potřeboval pro to, abych si správně srovnal všechny odpovědi. Ale stačil na zodpovězení všech otázek, které jsem pro výzkum potřeboval.

Celkem bylo osloveno 50 respondentů, avšak vyplněných dotazníků se mi vrátilo pouze 38, z toho však 3 nepoužitelné a tím jsem se dostal na požadované číslo 35.

Před zahájením samotného výzkumu jsem si stanovil následujících sedm hypotéz, u kterých mohu nyní určit jejich potvrzení či vyvrácení.

Hypotéza č.1: Předpokládám, že alespoň 50 % lektorů má nějakou fotbalovou/futsalovou minulost

Hypotéza se potvrdila: 80% lektorů uvedlo, že mají nějakou fotbalovou/futsalovou minulost, z toho 50% z nich mají více jak 50% z nich mají zkušenosti 6 let až 10 let a 25% z nich mají zkušenosti více jak 10let.

Hypotéza č.2: Předpokládám, že více než 10% má alespoň nějakou kvalifikaci trenéra fotbalu

Hypotéza se nepotvrdila: Kvalifikaci trenéra fotbalu vlastní 9% z lektorů.

Hypotéza č.3: Předpokládám, že minimálně 50% lektorů používá pro přípravu lekcí internetové stránky

Hypotéza se potvrdila: Lektori pro svou přípravu na každou lekci využívají různé zdroje. 83% lektorů uvedlo, že pro svou přípravu využívají internetové stránky. 10% využívá

video a 7% využívá porady s vedoucím lektorem. Žádný z lektorů pro svou přípravu nevyužívá knižní literaturu.

Hypotéza č.4: Předpokládám, že v lekcích se lektoři nejvíce zaměřují na rozvoj útočných dovedností, vedení míče, střelby a zpracování. Z pohybových schopností se nejvíce věnují rychlostní schopnosti.

Hypotéza se potvrdila: Lektoři se nejvíce v lekcích zaměřují na cvičení na rychlý útok. Celkem 39% lektorů volí toto cvičení. Dále se nejvíce věnují technice zpracování míče - 13% lektorů, střelbu – 22% lektorů a přihrávání – 15% lektorů. Z pohybových schopností se 50% lektorů se nejvíce věnuje rozvoji rychlostní schopnosti.

Hypotéza č.5: Předpokládám, že alespoň 60 % lektorů více rozvíjejí fotbalové dovednosti, než pohybové schopnosti

Hypotéza se potvrdila: Fotbalové dovednosti rozvíjejí na svých lekcích 60% lektorů. 51% z nich se věnuje jejímu rozvoji každou lekcí, 29% z nich se věnuje jejímu rozvoji každou druhou lekcí, 14% z nich se věnuje jejímu rozvoji 3x za měsíc. Žádný lektor neuvedl, že by se nevěnoval rozvoji fotbalové dovednosti vůbec.

Hypotéza č.6: Předpokládám, že minimálně 50% lektorů používá hromadné formy, skupinové formy než individuální přístup. Předpokládám, že alespoň 50 % lektorů opravují chyby v provedené činnosti

Hypotéza se potvrdila: Hromadnou formu přístupu k dětem uvedlo 60% lektorů, skupinovou formou uvedlo 26% lektorů a individuální 14% lektorů. Vždy opravují chyby v provedené činnosti dětí 86% lektorů, příležitostně 11% a nikdy 3% lektorů.

Hypotéza č.7: Předpokládám, že lektoři věnují samotné hře minimálně 35 % z celkového času celé lekce

Hypotéza se nepotvrdila: 54% lektorů uvedlo, že věnují samotné hře 25% z celkového času celé lekce.

8 Závěry

V bakalářské práci jsem se zaměřil na zájmové kroužky fotbalu/futsalu na základních školách. Stanovil jsem si cíle práce, které jsem se díky teoretické i výzkumné části dokázal postupně splnit. Hlavním cílem bylo zjistit způsoby vedení fotbalového/futsalového kroužku jednotlivých lektorů, jeho obsah, strukturu a systematiku. Zjistit fotbalovou minulost, kvalifikaci lektorů, zdroje, z kterých čerpají znalosti na jednotlivé lekce, zda se věnují více rozvoji fotbalových nebo pohybových schopností, zda opravují chyby v činnosti dětí, jakým způsobem se věnují zlepšování fotbalových dovedností a jakým procentem se věnují samotné hře v jednotlivých lekcích.

Z hypotéz, které jsem díky svým zkušenostem se zkoumanou problematikou stanovil, se potvrdilo celkem pět. U dvou zbývajících hypotéz jsem díky výzkumu dospěl k odlišným výsledkům, a proto se nepotvrdily. (*Více viz Diskuze*)

Při stanovování cílů jsem na začátku formuloval i problémy, kterými se budu v práci zabývat.

Nyní na ně v závěrech odpovím.

- 1. Pouze 3 lektoři vlastní trenérskou licenci. Zbýlých 32 lektorů těží ze zkušeností aktivního hráče fotbalu/futsalu nebo studují pečlivě literaturu s fotbalem spojenou, aby mohli předat dětem co nejvíce zkušeností. Každý lektor je společností pečlivě zaškolován, aby mohl předávat příkladné informace dětem.**
- 2. Lektoři se s výběrem zdrojů přípravy na své lekce liší. Nejvyužívanější varianta je formou webových stránek na internetu. 83% lektorů si tuto volbu vybírá pro přípravu každé lekce. 10% lektorů pro přípravu lekce využívá video a 7% lektorů nevyužívá video, webové stránky, ani knižní formu, ale pravidelně konzultuje svou přípravu s vedoucím lektorem. Žádný z lektorů se nepřipravuje pomocí knižní literatury. 14% lektorů se na lekce nepřipravuje vůbec.**

- 3. Lektori se věnují na svých lekcích jak rozvoji fotbalových dovedností, tak pohybových schopností. 60 % lektorů se více věnuje rozvoji fotbalových dovedností. 51 % lektorů se věnuje cvičení fotbalových dovedností každou lekci. Nejčastěji 22 % lektorů cvičí střelbu na bránu. 40 % lektorů se věnuje rozvoji pohybových schopností. 29 % lektorů se věnuje těmto činnostem každou druhou lekci a 26 % lektorů 3x za měsíc. Nejčastěji 50 % lektorů rozvíjí rychlostní schopnosti.**
- 4. Lektori se věnují více při vedení kroužku průpravným cvičením. Z 38 odpovědí lektorů vyplývá, že 37% se věnuje průpravným cvičením slalomu se střelbou. Herním cvičením na rychlý útok se věnuje 38% lektorů z 36 odpovědí.**
- 5. Lektori na svých lekcích nejčastěji používají hromadné formy. Konkrétně 86 % lektorů využívá tuto formu přístupu k dětem. 26 % lektorů využívá skupinovou formu přístupu k dětem a 14% individuální.**
- 6. Lektori podle vedoucího lektora by měli vždy opravovat chyby dětí v jakékoliv činnosti. 86% lektorů vždy chyby opravují, 11% lektorů příležitostně, 3% lektorů neopravují nikdy děti v jakékoliv činnosti.**
- 7. Odpovědi lektorů se lišily. 54% lektorů se shodlo, že věnují samotné hře 25% z celkového času lekce. 23% lektorů se shodlo, že věnují samotné hře 30% z celkového času lekce.**

Přínosem této práce je zmapování lekce fotbalu/futsalu v zájmových kroužcích na základních školách.

Práce je určena především lektorům začínajícím vést kroužky fotbalu/futsalu. Ti zde najdou zpracované informace o obsahu lekce, konkrétních činnostech prováděných na jednotlivých lekcích a konkrétní rozložení lekce do částí.

Další skupinou, pro kterou má práce přínos jsou rodiče účastněných dětí na kroužku. Prostudováním práce získají přehled o rozdílech pojetí jednotlivých lekcí různými lektory. Mohou tak posoudit, zda právě lekce navštěvovaná jejich dítětem obsahuje vše, co by měla obsahovat.

9 Seznam použité literatury

1. BEDŘICH, L. Fotbal rituální hra moderní doby. 1.vyd. Brno : MU, 2006, 195 s. ISBN 80-210-3927-2
2. BRŮNA V., BURSOVÁ M., VOTÍK J., ZALABÁK J. *Fotbalová školička*. Vyd. 1. Praha, Grada, 2007. 118s. ISBN 978-80-247-1908-5
3. 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
4. KRESTA, Jan. *Futsal*. Grada Publishing a.s., 2009. 2009. ISBN 802476170X, 9788024761701.
5. MACHO, M. Fotbal vášeň 20. století. 2.vyd. Praha : nakl. Brána, 1999, 480 s. ISBN 80-7243-057-2
6. MATOUŠEK, F. a kol. Základy kopané: technika, taktika, trénink. 1.vyd. Praha : Olympia, 1973, 376 s.
7. PATAKI, P. Porovnání přípravy hráče futsalu a hráče kopané na úrovni divizních soutěží. Brno: MU FSpS, 2005. 28 s.
8. Pelikán, Jiří. 1998. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
9. PERIČ T. *Sportovní příprava dětí*. Vyd. 1. Praha, Grada, 2004. 197s. ISBN 80-247-0683-0
10. Pravidla fotbalu, futsalu a minifotbalu ČMFS (platná od 1.7. 2005). Praha: Olympia, 2005. 198 s.
11. VEČEŘA, K. NOVÁČEK, V. Sportovní hry III. Kopaná. 1.vyd. Brno : MU, 1995, 90 s. ISBN 80-210-1076-2
12. VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. 1.vyd. Praha : Grada Publishing, 2005, 126 s. ISBN 80-247-0925-2
13. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal : trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003. 137 s. ISBN 80-247-0463-3

9.1 Internetové zdroje

14. Česká federace sálového fotbalu. *Česká federace sálového fotbalu* [online]. 2005 [cit. 2017-03-22].
Dostupné z: http://www.futsal-salovyfotbal.com/index.php?str_id=1103
15. Fotbal.cz. [online]. 2004 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: www.rozhodci.fotbal.cz
16. *Futsal* [online]. 2004 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <https://futsal.fotbal.cz/>
17. *Futsal* [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: www.futsal.cz
18. Futsal. *Futsalpm* [online]. 2006 [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: www.futsalpm.cz.

10 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 - Hrací plocha fotbalového hřiště	13
Obrázek č. 2 - Hrací plocha Futsalového hřiště.....	19

11 Seznam grafů

Graf č. 1 – Hraje/nehraje aktivně fotbal.....	40
Graf č. 2 – Zkušenost s fotbalem	41
Graf č. 3 – Zkušenosti s výkonnostní úrovní.....	42
Graf č. 4 - Licence	43
Graf č. 5 - Příprava na lekci	44
Graf č. 6 - Zdroje přípravy	45
Graf č. 7 - Způsob zahřátí dětí.....	46
Graf č. 8 - Obsah lekce.....	47
Graf č. 9 - Poměr obsahu lekce.....	48
Graf č. 10 - Procentuální zastoupení hry fotbalu/futsalu v lekci	49
Graf č. 11 - Pravidelné činnosti na lekci	50
Graf č. 12 - Pohybové schopnosti/Fotbalové dovednosti.....	51
Graf č. 13 - Četnost zdokonalování fotbalových dovedností	52
Graf č. 14 - Fotbalové dovednosti	53
Graf č. 15 - Četnost rozvíjení pohybových schopností.....	54
Graf č. 16 - Rozvoj pohybových schopností	55
Graf č. 17 - Cvičení fotbalových dovedností	56
Graf č. 18 - Přípravná cvičení.....	57
Graf č. 19 - Herní cvičení.....	58
Graf č. 20 - Rozvíjení pohybové schopností	59
Graf č. 21- Závěrečná část lekce.....	60
Graf č. 22 - Praktikované formy	61
Graf č. 23 - Oprava dětí v činnosti.....	62
Graf č. 24 - Pomůcky	63

12 Seznam příloh

Příloha 1: Vzor použitého dotazníku

Příloha 2: Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

13 Přílohy

Příloha 1: Vzor použitého dotazníku

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Jedná se o 25 otázek zaměřených na způsoby vedení fotbalového/futsalového kroužku, jeho obsah a strukturu.

Jakékoli dotazy směřujte na martinknoflik@seznam.cz, nebo na telefon 721 550 807.

Děkuji mnohokrát za vyplnění.

1) Hrajete, popřípadě hrál/a jste aktivně fotbal?

- a. ANO
- b. NE

2) Pokud jste u otázky č.1 zadali ANO, kolikaletá je vaše zkušenost s fotbalem/futsalem? Pokud Vaše odpověď NE, přeskočte tuto otázku

- a. 1-2 roky
- b. 2-6 roky
- c. 6-10 let
- d. více jak 10 let

3) Pokud ANO, na jaké výkonnostní úrovni?

- a. 1. liga, 2. liga,
- b. Česká fotbalová liga, Moravskoslezská fotbalová liga, Divize
- c. Krajský přebor
- d. I.A třída, I.B třída

e. II. třída, III. třída, IV. Třída

f. rekreační

4) Máte trenérskou fotbalovou kvalifikaci (licenci)?

a. ANO

b. NE

5) Pokud ANO jakou?

6) Věnujete se přípravě každé lekce?

a. ANO

b. NE

7) Pokud jste na předchozí otázku odpověděl ANO, z jakých zdrojů čerpáte při přípravě lekce? Pokud Vaše odpověď NE, přeskočte tuto otázku.

a. knižní literatura

b. webové stránky

c. video

d. porada s vedoucím lektorem

8) Jakým způsobem se věnujete zahřátí dětí na úvodu lekce?

a. rozběhání okolo tělocvičny

b. formou hry (mrazík, na babu, rybičky či jiné)

c. ponechávám rozehtátí na dětech

d. neprovádím žádnou formu zahřátí

9) Označte možnost, která se obsahu vaší lekce blíží nejvíce?

- a. zahřátí, protažení, průpravné cvičení na zlepšení fotbalových dovedností, cvičení na zlepšení pohybových schopností, hra
- b. zahřátí, protažení, průpravná cvičení na zlepšení fotbalových dovedností, hra
- c. zahřátí, protažení, průpravná cvičení na zlepšení pohybových schopností, hra
- d. zahřátí, protažení, hra
- e. jen hra

10) Jaký poměr částí (průpravná(zahřívací) – hlavní – závěrečná) má vaše lekce?

- a. 10% - 80% - 10%
- b. 5% - 60 % - 35%
- c. 20 % - 20% - 60%
- d. 40 % - 50 % - 10%

11) Kolik procent z lekce věnujete hře fotbalu/futsalu?

.....

12) Které činnosti se pravidelně objevují v hlavní části vaší lekce?

- a. koordinační a rychlostně koordinační cvičení (např. překážkové dráhy)
- b. nácvik nových fotbalových dovedností (např. střelba prvním dotykem = z voleje)
- 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 dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností (úpolová cvičení a hry)

13) Ve vyučovacích lekcích věnujete větší čas rozvoji:

- a. pohybových schopností
- b. fotbalových dovedností

14) Jak často se věnujete zdokonalení fotbalových dovedností?

- a. každou lekci
- b. každou druhou lekci
- c. 3x za měsíc
- d. jednou za měsíc
- e. vůbec

15) Pokud odpověď na otázku číslo 14 byla d. přeskočte tuto otázku. Jaké fotbalové dovednosti zdokonalujete na lekcích nejčastěji?

- a. zpracování míče
- b. přihrávání
- c. vedení míče
- d. střelba
- e. krytí míče
- f. hra hlavou = Hlavičkování
- g. uvolňování se s míčem
- h. uvolňování se bez míče – výběr místa
- i. obrana

16) Jak často se věnujete zdokonalení pohybových schopností?

- a. každou lekci
- b. každou druhou lekci
- c. 3x za měsíc

d. jednou za měsíc

e. vůbec

17) Pokud odpověď na otázku číslo 16 byla d. přeskočte tuto otázku. Jaké pohybové schopnosti rozvíjíte na lekcích nejčastěji:

a. rychlostní

b. koordinační

c. vytrvalostní

d. silové

e. obratnostní

18) Jaké z uvedených cvičení preferujete v oblasti zdokonalování fotbalových dovedností?

a. zpracování míče

b. přihrávky po zemi ve dvojici

c. přihrávky vzduchem ve dvojici

d. vedení a kontrola míče mezi kužely ve vymezené dráze

e. střelba na bránu z místa

f. střelba na bránu z pohybu

g. střelba prvním dotykem = z voleje

h. hru hlavou

i. obsazování prostoru

j. obsazování hráče bez míče

k. obsazování hráče s míčem

l. odebírání míče

m. jiné. Jaké? _____

19) Jaká průpravná cvičení používáte na svých lekcích?

- a. kombinace přihrávek ve čtveřici
- b. přenesení hry mezi trojúhelníky
- c. přihrávkový slalom se střelbou
- d. zakončení po dlouhém vedení míče
- e. střelba na malém prostoru

20) Jaká herní cvičení preferujete na svých lekcích?

- a. cvičení na založení útoku
- b. cvičení na postupný útok
- c. cvičení a rychlý útok
- d. cvičení na kombinovaný útok
- e. cvičení na osobní obranu
- f. cvičení na zónovou obranu
- g. cvičení na kombinovanou obranu

21) Jaké z uvedených cvičení máte v oblasti zdokonalování pohybových schopností nejraději?

- a. krátké sprinty
- b. štafetový běh
- c. opičí dráha
- d. člunkový běh
- e. jiné? Jaké _____

22) Které činnosti se pravidelně objevují v závěrečné části lekce?

- a. posilování
- b. protahování

- c. kompenzace zátěže

23) Jaké formy praktikujete ve svých lekcích?

- a. individuální
- b. skupinovou
- c. hromadnou

24) Opravujete děti, pokud dělají chyby v nějaké činnosti?

- a. příležitostně
- b. vždy
- c. nikdy

25) Které pomůcky využíváte?

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