

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Využití prostředků základní gymnastiky v tréninku fotbalistů

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Kolbová

Vypracoval:

Oliver Hodbod

Praha, duben 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 4. 4. 2019

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucí práce Mgr. Kateřině Kolbové za její cenné rady, nápady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem trenérům navštěvovaných klubů za jejich čas a vstřícnost při hospitacích a písemném dotazování.

Abstrakt

- Název:** Využití prostředků základní gymnastiky v tréninku fotbalistů
- Cíl:** Cílem bakalářské práce je vyhodnotit hospitační záznamy s dotazníkovým šetřením, a sledovat výskyt obsahu základní gymnastiky v kategorii starší příprava U9. Dílčím cílem je vytvořit soubor tělesných cvičení a vyvodit obecná doporučení pro trenérskou praxi.
- Metody:** Teoretická část je zpracována formou literární rešerše zabývající se tématem práce. Hlavní metodou této práce je pozorování, pomocí které bylo zjištěno využití gymnastických prostředků v tréninkových jednotkách. Další metodou je obsahová analýza literárních zdrojů a hospitačních záznamů, která byla doplněna písemným dotazováním. Získaná data z dotazníku jsou zpracována standardními statistickými metodami v programu Microsoft Excel.
- Výsledky:** Výsledky obsahují data získaná pomocí dotazníkového šetření a analýzou hospitačních záznamů. Dalším výsledkem je návrh souboru tělesných cvičení z oblasti základní gymnastiky využitelný v tréninku fotbalistů nacházejících se v přípravném i soutěžním období kategorie U9.
- Klíčová slova:** fotbal, základní gymnastika, mládež, sportovní trénink, sportovní příprava

Abstract

Title: Using the means of basic gymnastics skills in the soccer player's training

Objectives: The aim of bachelor thesis is evaluate the observation records with questionnaire survey and watch the occurrence of basic gymnastics skills in category older preparation U9. Another important aim is suggest a set of physical exercises and summarize general recommendations for coaching practice.

Methods: The theoretic part is elaborated by the form of literary research dealing with theme of bachelor thesis. The main method of this thesis is observation the use of gymnastics in training units. Content analysis was used in observation records. Another method is questionnaire survey. Obtained data from the questionnaire are processed by standard statistical methods in Microsoft Excel.

Results: The result is containing data obtained by questionnaire survey and analysis of observation records. Another result is suggest set of physical exercises usable in training of football players in the competition period category U9.

Keywords: football, basic gymnastics, youth, sports training, sports preparation

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Teoretická východiska.....	10
2.1	Fotbal.....	11
2.1.1	Sportovní trénink ve fotbale.....	12
2.1.2	Stavba sportovního tréninku.....	14
2.1.3	Sportovní výkon ve fotbale.....	16
2.1.4	Kondiční trénink ve fotbale.....	18
2.1.5	Sportovní příprava dětí a mládeže.....	21
2.1.6	Senzitivní období ve vývoji dětské motoriky.....	23
2.1.7	Nároky kladené na fotbalisty ve starší přípravce.....	24
2.2	Gymnastika.....	25
2.2.1	Dělení gymnastiky.....	25
2.2.2	Charakteristika základní gymnastiky.....	27
2.2.3	Akrobatická příprava.....	28
2.2.4	Motoricko-funkční příprava.....	29
2.3	Propojení gymnastiky a fotbalu.....	31
3	Cíl a úkoly práce.....	33
3.1	Cíl práce.....	33
3.2	Úkoly práce.....	33
3.3	Vědecká otázka.....	33
4	Metodika práce.....	34
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	34
4.2	Metody získávání výzkumných dat.....	34
4.2.1	Pozorování.....	34

4.2.2	Obsahová analýza.....	35
4.2.3	Dotazování	35
4.3	Analýza dat (metody zpracování dat)	35
5	Výsledky.....	36
5.1	Výsledky hospitačních záznamů	37
5.1.1	Hospitace SK Slavia Praha U9.....	37
5.1.2	Hospitace AC Sparta Praha U9	38
5.1.3	Hospitace FK Dukla Praha U9	39
5.1.4	Hospitace FC Tempo Praha U9.....	40
5.1.5	Hospitace FK Bohemians Praha 1905 U9	41
5.2	Vyhodnocení dotazníku	42
5.2.1	Komparace jednotlivých klubů (Shrnutí výsledků)	48
5.3	Doporučený soubor tělesných cvičení z oblasti základní gymnastiky	49
5.3.1	Cvičení prostná.....	49
5.3.2	Cvičení s náčiním	51
5.3.3	Cvičení na náradí.....	52
5.3.4	Užitá cvičení.....	54
5.3.5	Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů	54
5.3.6	Pořadová cvičení	55
6	Diskuze.....	56
7	Závěr.....	58
8	Literatura	59
9	Seznam grafů a obrázků	63
	Přílohy	64

1 Úvod

Bakalářskou prací se snažíme poukázat na to, do jaké míry jsou si trenéři ve fotbalové přípravě mladých fotbalistů vědomi, že zařazení cvičení z oblasti základní gymnastiky je velkým přínosem pro všeobecný pohybový (kondičně-koordinační) rozvoj dítěte. Jak se bude příprava, neboli výchova mladých fotbalistů vyvíjet v podstatě záleží na přístupu fotbalových klubů a trenérů. Je velmi důležité, aby koncepce tréninkového procesu odpovídala vývoji dítěte jak po fyzické, tak po psychické stránce. Ve fotbale je velmi časté, že trenéři v tréninku dělají z dětí „dospělé“ a nedbají správnému zatěžování mladých fotbalistů. Obsah cvičení v tréninku je nutné přizpůsobit tak, aby odpovídal senzitivnímu období ve vývoji dětské motoriky.

Bakalářská práce je teoreticko-empirického charakteru a zaměřuje se na aplikaci teoretických východisek do tréninkové praxe. Rozdělujeme ji na dvě části. V teoretické části se věnujeme definici základních pojmů, které ovlivňují fotbalový trénink a výkon ve sportovní přípravě dětí a mládeže. Dále se zaměřujeme na charakteristiku gymnastiky, její dělení a využití obsahu ve fotbalové přípravě.

Sběr, zpracování a vyhodnocení z provedených hospitačních záznamů a dotazníků obsahuje část druhá – praktická, na základě které byl vytvořen soubor doporučených cvičení. Řešení práce je kvalitativní, ale ke zpracování dat jsou pomocí hospitačních záznamů použity kvantitativní metody. V závěru bakalářské práce doporučujeme zařazení akrobatické přípravy dle obsahu základní gymnastiky, a to nejen v zimním přípravném období, ale v celém ročním tréninkovém plánu.

Téma bakalářské práce jsem si zvolil, protože se věnuji fotbalové specializaci už od svých šesti let. Nejdříve jsem si prošel několika fotbalovými kluby jako aktivní hráč, avšak největší zkušenost, kterou do dnes porovnávám s přípravou mladých fotbalistů z pohledu trenéra, mi umožnil absolvovat FK Mladá Boleslav v přípravě mladšího a staršího dorostu U-17.

Využití všestranného pohybového rozvoje prostřednictvím gymnastiky ve fotbalové přípravě mládeže považujeme jako velmi důležitý aspekt. Na základě získaných zkušeností a vědomostí v oblasti fotbalové specializace, je zařazování gymnastických cvičení nezbytné pro rozvoj kondičně-koordinačních schopností.

2 Teoretická východiska

V teoretické části se zaměřujeme na to, co vše do fotbalového tréninku patří a co může fotbalový výkon ovlivnit. Problematikou sportovního výkonu ve fotbale se u nás zabývá spousta autorů a je třeba se zaměřit na některé názory těchto odborných spisovatelů. Vzhledem k zaměření na věkovou kategorii, je nutné se zmínit o senzitivním období ve vývoji dětské motoriky a období vývoji „zlaté motoriky“. Z předpokládaných znalostí trenéra v mládežnickém fotbalu, se zde také objevují předpoklady kladené nejen na hráče, ale i na trenéra, tedy co by měl vědět trenér, který vychovává a vzdělává děti ve věku 9-10 let.

Druhá kapitola je zaměřená na charakteristiku gymnastiky, její dělení a využití obsahu ve fotbalové přípravě. V kapitole třetí jde o vymezení průniku mezi fotbalem a gymnastikou.

2.1 Fotbal

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v naší republice k nejoblíbenějším a nejsledovanějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může ale také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitější činností v průběhu utkání. (Votík, 2001)

Motiv hry je boj dvou kolektivů, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší množství branek a současně jich co nejméně obdržet. Cíl hry se realizuje promyšlenou činností jednotlivců, vzájemnou spoluprací skupin hráčů i dělbou činností v rámci celého družstva. (Choutka, 1970)

V průběhu hry se střídají úseky, kdy má jeden tým pod kontrolou míč, a kdy není v držení míče. Z tohoto hlediska rozlišujeme dvě základní fáze – útočnou a obrannou. (Lančí a kol.,1986)

Ve fotbale rozdělujeme dvě základní kategorie výkonu: herní výkon družstva a herní výkon jednotlivce. (Lančí a kol.,1986)

Hrací plocha má z pravidla tvar obdélníku, kdy pomezí čára je delší než branková. Délka hřiště je 90 až 120 m a šířka 45 až 90 m. Branka má rozměry 7,32 x 2,44 m. (Votík, Fotbal, Trénink budoucích hvězd, 2016)

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Hráč má tedy na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal je v 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 spolupráce s ostatním spoluhráči řešit herní úkoly. (Votík & Zalabák, Fotbalový trenér, 2011)

Votík (2005) uvádí, že fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři vědomostí a zkušeností.

Práce je tematicky zaměřená na fotbalový trénink, proto je nutné zmínit a charakterizovat sportovní trénink ve fotbale.

2.1.1 Sportovní trénink ve fotbale

Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho hlavní podstatou je rozvíjení techniky, taktiky a dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností. (Perič, Sportovní příprava dětí, 2008)

Perič a Dovalil (2010) definují sportovní trénink jako složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Podle Fajfera (2005) sportovní trénink chápeme jako proces rozvoje výkonnosti sportovce nebo družstva, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu.

Podle Periče (2008) sportovní trénink však není vhodné chápat jako jednolitý celek. Úkoly tréninku jsou v mnoha rozličných oblastech. Kvůli lepšímu pochopení a organizaci je vhodné trénink rozdělit do určitých oblastí se společnými východisky. Říká se jim složky sportovního tréninku a jsou čtyři:

- kondiční příprava, která se zabývá rozvojem pohybových schopností;
- technická příprava, jejímž obsahem je nácvik pohybových dovedností;
- taktická příprava, ve které nacvičujeme vedení sportovního boje;
- psychologická příprava, která je zaměřena na ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, vnímání, myšlení, rozhodování apod.

V každém sportovním tréninku rozvíjíme pohybové schopnosti. Ve fotbalovém tréninku, kde zařazujeme obsah základní gymnastiky, jde především o rozvoj pohyblivosti, silových, koordinačních a vytrvalostních schopností. Dle Periče (2008) mezi základní pohybové schopnosti patří:

- a) vytrvalost – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou;

- b) síla – schopnost překonat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce
- c) rychlost schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou);
- d) koordinace – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu;
- e) kloubní pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, ve kterých se také projevují. (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010)

Votík (2005) rozlišuje pohybové schopnosti na:

- kondiční
- koordinační

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní specializaci na základě všestranného rozvoje sportovce. (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010)

Podle Votíka (2005) většina autorů rozlišuje čtyři etapy sportovního tréninku:

- etapa sportovní předpřípravy (sportovní všestrannost)
- etapa základního tréninku (odvětvová všestrannost)
- etapa specializovaného tréninku (odvětvová specializace)
- etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti (vrcholového tréninku)

Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu, vzájemně na sebe navazují, prolínají se a ovlivňují jedna druhou. Proto není možné jednu vynechat nebo výrazně zkrátit, aniž by se to následně negativně neodrazilo na pozdější výkonnosti svěřenců. (Perič, Sportovní příprava dětí, 2008)

Při zahájení tréninku a potom zejména v žákovském a dorostovém věku musíme brát zřetel na zvláštnosti růstu a vývoje jedince. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)

V tréninku dětí se jedná především o etapu seznamování se sportem, základního tréninku a částečně i o začátek etapy specializovaného tréninku. (Perič, Sportovní příprava dětí, 2008)

2.1.2 Stavba sportovního tréninku

Podle Periče (2008) jsou pro sportovní přípravu dětí nejdůležitější dva stavební kameny:

- Roční tréninkový cyklus – obvykle trvá jeden rok,
- Tréninková jednotka – „vlastní“ trénink.

Votík a Zalabák (2011) rozlišují tyto plány tréninkových cyklů takto:

- Dlouhodobé (více než jeden rok – obvykle na dva až čtyři roky),
- Celoroční (tzv. makrocyklus)
- Operativní (jediná období či jejich části, tzv. mezocyklus, obvykle cca dva až osm týdnů),
- Týdenní (tzv. mikrocyklus)

Perič a Dovalil (2010) typy cyklů z časového hlediska rozlišují takto:

- Roční tréninkový cyklus – jak již vyplývá z názvu, délka tohoto cyklu je jeden rok (jedna sezóna), skládá se z makrocyklů;
- Makrocyklus – dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu, jehož délka je jeden až tři měsíce. V praxi rozeznáváme makrocyklus je tvořen mezocykly;
- Mezocyklus – střednědobý cyklus; zpravidla trvá 4 týdny, ale je i delší (5-6 týdnů) nebo kratší (2 týdny); je tvořen spojením 2 a více mikrocyklů.
- Mikrocyklus – krátkodobý cyklus; zpravidla týdenní nebo kratší (3-4 dny) či delší (až 10 dnů); je základní jednotkou cyklů.
- Tréninková jednotka

Tréninkové cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly. (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010)

Podle Dovalila (2012) roční tréninkový cyklus se jako nejtypičtější makrocyklus všeobecně považuje za základní jednotku dlouhodobě organizované sportovní činnosti.

Dle Periče (2008) vychází zkrátka z potřeb specializace. Pokud se jedná o letní sport, většinou začíná na podzim, v případě zimních sportů je začátek ročního cyklu na jaře. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o:

- Přípravné období
- Předzávodní období
- Hlavní (závodní) období
- Přechodné období

Podle Votíka a Zalabáka (2011) je v celoročním tréninkovém cyklu (vychází z dlouhodobého perspektivního plánu) obsah tréninkové činnosti pro soutěže v našem systému podzim – jaro plánován a hodnocen v těchto tréninkových obdobích:

- Letní přípravné,
- Podzimní hlavní,
- Zimní přechodné,
- Zimní přípravné,
- Jarní hlavní,
- Letní přechodné.

Vzhledem k období, ve kterém se pracuje na bakalářské práci, je nutné charakterizovat období přípravné.

2.1.2.1 Přípravné období

Přípravné období slouží k rozvoji obecných a speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má většinou všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející cvičení, důležitá je jejich pestrost a různorodost. (Perič, 2008)

Vlastní obsahová náplň je závislá na úrovni soutěže, frekvenci, tréninkových jednotek, materiálním a ekonomickém zajištění (soustředění) apod. Dále uvádíme členění respektující požadavky amatérského fotbalu v našich současných klimatických podmínkách. (Votík, 2001)

Podle Dovalila (2012) má přípravné období vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Zásadní úkol pro toto období tedy zní: zvýšení trénovanosti.

Při plánování fotbalové přípravy a vedení tréninkové jednotky i ve vztazích k hráčům mimo TJ musí trenéři mužstev v dětských a mládežnických kategoriích respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců dané vývojovými zákonitostmi. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)

Votík (2001) optimální strukturu jednotlivých bloků (mezocyklů) v zimní přípravě rozlišuje takto:

- a) Předpřípravný blok – cca 3 dny až 1-2 týdny
Cílem je postupně připravit organismus na zatížení v přípravném období a usnadnit tak jeho adaptaci.
- b) První přípravný blok (kondiční) – všeobecně rozvíjející mezocyklus – 2-4 týdny.
- c) Druhý přípravný blok (smíšený) – mezocyklus specializované přípravy – 4-6 týdnů.
- d) Třetí přípravný blok – vyladovací mikrocyklus – 1 týden.

Jebavý, Hojka a Kaplan (2017) rozdělují přípravné období na dvě části. Cílem první části je z hlediska kondiční přípravy zlepšování obecných funkčních předpokladů pro dané sportovní odvětví. Dále je vhodné rozvíjet a zlepšovat individuální dovednosti. V druhé části přecházíme postupně od obecné přípravy ke speciální přípravě, a to z hlediska nejen kondice, ale i technicko-taktických aspektů hry.

Fajfer (2005) doporučuje, jednotlivá období rozdělit na mezocykly (2-4 týdny), zvláště u starších žáků nejvyššího výkonnostního stupně se doporučuje vedle vyhodnocení za celý rok provádět i hodnocení po podzimní a jarní části.

Pro rozvoj síly se v našich klimatických podmínkách využívá především zimní přípravné období. (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017)

2.1.3 Sportovní výkon ve fotbale

Sportovní výkon je považován nejen jako cíl, ale také výsledek přípravy sportovce. Je to zároveň finální výsledek jeho činnosti, který je integrálním projevem vnitřních předpokladů sportovce a zároveň je ovlivněn také působením vnějších činitelů. (Kutáč, 2013)

Dovalil a kol. (2012) uvádí, že sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií (základních pojmů) sportu a sportovního tréninku. K němu se soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a dalších odborníků. Pro trénink v němž se výkon především buduje, má jeho hlubší poznání zásadní význam.

Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení pohybového prvku, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací. (Dovalil & Choutka, 2012)

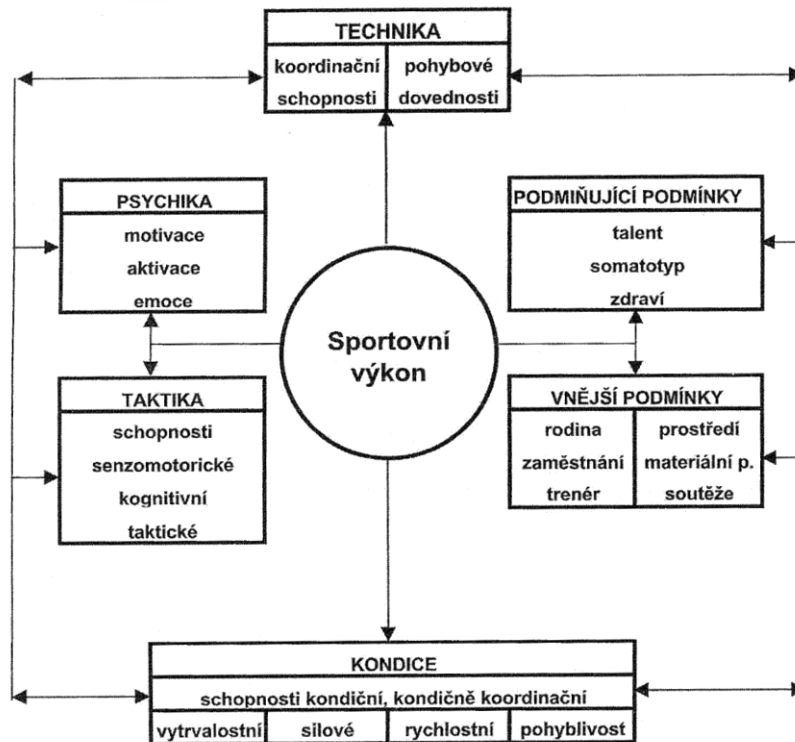
Abychom mohli připravit mladé hráče na vrcholný individuální výkon v budoucnosti, musíme brát na zřetel všechny faktory sportovního výkonu. (Fajfer, 2005)

V kontextu struktury sportovního výkonu faktory chápeme jako relativně samostatné součásti sportovního výkonů, vycházející ze somatických, kondičních, taktických, technických a psychických základů výkonů. (Dovalil & kol., Výkon a trénink ve sportu, 2009)

Dovalil (2012) ve své publikaci uvádí, že v množině proměnných, které výkon podle současných znalostí ovlivňují a vytvářejí, lze rozlišit:

- **Faktory somatické**, zahrnující konstituční znaky jedince, vztahující se ke příslušnému sportovnímu výkonu,
- **Faktory kondiční**, tj. soubor pohybových dovedností,
- **Faktory techniky**, související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedení,
- **Faktory taktiky**, jako součást tvořivého jednání sportovce („činnosti myšlení“, paměť, vzorce jednání jako taktické řešení),
- **Faktory psychické**, zahrnující kognitivní, emoční, a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce

Vývoj mladého fotbalisty od začátku až po vrcholovou, mistrovskou výkonnost lze rozdělit do několika etap, které mají různý obsah, cíle metody, atp. Opomenutí některých faktorů sportovního výkonu v tomto vývoji může snížit výkonnost mladého hráče, nebo ji zcela zastavit. (Fajfer, 2005)



Obrázek 1: Faktory sportovního výkonu (Fajfer, 2005)

Ve fotbalovém tréninku, zařazujeme koordinační cvičení, tedy cvičení akrobatická, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním apod. Koordinační cvičení se řadí do přípravy kondiční, proto je nutné charakterizovat kondiční trénink a zmínit se o komplexu koordinačních cvičení.

2.1.4 Kondiční trénink ve fotbale

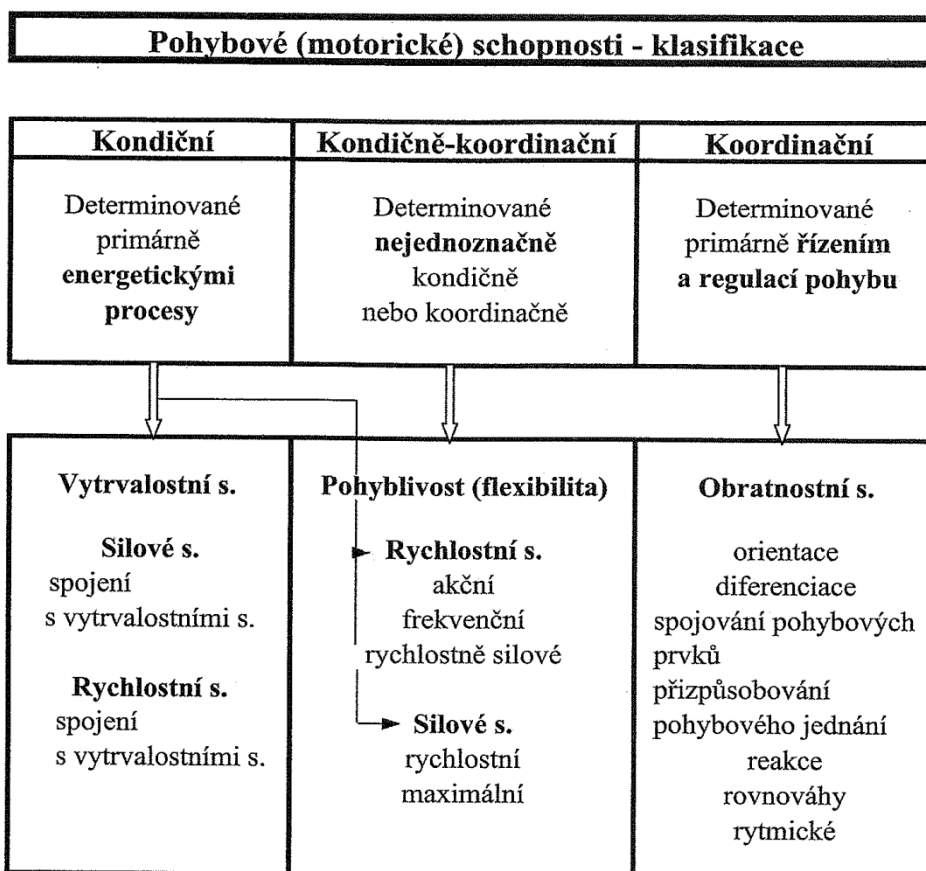
Kondiční trénink je základem zdokonalování technického mistrovství (které považujeme za primární). (Fajfer, 2005)

Votík (2005) a Jiří Zalabák (2011) uvádí, že kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti a to na rozdíl od herního tréninku nespécifickými prostředky, tedy bez míče (běh v terénu či dráze, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.).

Podle Fajfera (2005) by měla být kondiční příprava žáků doplněna cvičeními z gymnastiky (akrobacie aj.), úpolů (přetahy, přetlaky, pády vzad do kolébky, kotoulem přes rameno – prevence proti zranění), atletikou (hlavně běhy na kratší vzdálenost).

Podle Dovalila (2009) jde o základní osvojení širšího spektra pohybových dovedností, nikoliv o jejich absolutní dokonalost, což je naopak cílem přípravy technické.

Kondiční schopnosti jsou chápány jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, rychle si osvojovat nové pohyby a provádět složitou pohybovou činnost. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)



Obrázek 2: Klasifikace pohybových (motorických) schopností (Fajfer, 2005)

Podle Fajfera (2005) pohybové schopnosti rozhodují o rychlosti lokomoce, o využití rychlostněsilových schopností ve hře, o dynamice, o vytrvalosti po celé utkání, o koordinaci v diferencované technice, o včasném a efektivním řešení herních situací.

Podle Votíka (2005) kondiční trénink tvoří komplex těchto schopností:

- Komplex rychlostních schopností
- Komplex silových schopností
- Komplex vytrvalostních schopností
- Komplex koordinálních (obratnostních) schopností

Pokud chceme hráče dobře a správně kondičně připravit, předpokládá to:

- Z didaktického a tréninkového hlediska rozdělit pohybové schopnosti na kondiční (silové, vytrvalostní, částečně rychlostní – podmíněné energetickými procesy), na koordinační (obratnostní, částečně rychlostní, rovnováha – podmíněné řízením a regulací CNS), dále na schopnosti, které nejsou podmíněny kondičně, ani koordinačně (částečně rovnováha, flexibilita),
- Zajistit maximální rozvoj limitujících schopností (koordinačních, rychlostně silové, anaerobní alaktátový potenciál činnosti od 3 do 15-20 s) a optimální rozvoj kladných schopností,
- Pro věk 6-12 let je rozvoj koordinačně (obratnostních) schopností a techniky nezastupitelný,
- Kondiční trénink je nutno chápat v souvislosti s věkem, výkonnostní úrovní a zkušeností, posty, současným stavem trénovanosti a obdobím celoročního cyklu.

2.1.4.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti (často můžeme nazvat i jako schopnosti obratnostní) zaujímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo. (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010)

Koordinační schopnosti jsou úzce spojovány s řízením a regulací pohybové činnosti, tedy s činností centrálního nervového systému. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)

Podle Dovalila (2010) se také často popisuje jako schopnost zvládnout a okamžitě čelit každému novému pohybu a rychle se přizpůsobit pohybovým požadavkům měnící se situace.

Votík (2005) rozlišuje tyto koordinační schopnosti na:

- Orientační
- Diferenciační
- Reakční
- Spojování pohybových operací
- Přizpůsobování pohybového jednání
- Dynamické rovnováhy
- Rytmičné

Jednotlivé koordinační schopnosti spolu navzájem souvisejí, navazují na sebe a doplňují se, podle charakteru herní situace. Můžou se projevit v konkrétních pohybových aktech pouze ve spojení s kondičními schopnostmi a častěji v celých komplexech než izolovaně. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)

Vybraná některá koordinační cvičení pro účely Podle Dovalila (2009):

- Akrobatická cvičení (kotouly, odrazy, přeskoky, cvičení rovnováhy, vazby cvičení),
- Cvičení na náradí (otáčivé cvičební tvary, výdrže a pohyby v polohách střemhlav),
- Cvičení na trampolíně,
- Cvičení s náčiním (švihadla, míče, míčky),
- Skoky do vody,
- Cvičení spojená s překonáváním překážek (slalomové dráhy, terénní překážky) apod.

2.1.5 Sportovní příprava dětí a mládeže

„Být schopen přeskočit laťku ve výšce 2,30 m, umět udělat dvojité salto vzad, zasáhnout levý horní roh branky po kopu z 25 m. To vše vypadá v televizi či na stadionu v podání těch nejlepších sportovců velmi jednoduše a neznalý divák jen obtížně chápe, jak složitá činnost je vlastně ono „sportovní mistrovství“ a jaký veliký objem tréninkové práce se za tím skrývá. Ovšem aby sportovec dosáhl těchto výkonů, musí projít cestu zvanou trénink.“ (Perič, 2008)

Základní činností dětí je učení se novým dovednostem a u trenéra dobrý vztah k dětem a mládeži. Základním cílem je vytvořit základy pro pozdější navazující specializovaný a vrcholový trénink. (Fajfer, 2005)

Pro dosažení maximálních výkonů již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, a proto se ze sportovní přípravy stává dlouhodobý proces, který začíná již v relativně nízkém věku. (Perič, 2008)

Ve fázi „sportovní předpřípravy“ je do této činnosti zapojeno hodně dětí, ale jen málo se dostane do etapy vrcholového tréninku. Z těchto důvodů je dalším cílem vytvořit u dětí vztah k pohybu a zařadit sport (pohyb) do celoživotních aktivit. (Fajfer, 2005)

Z těchto důvodů existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. Protože děti nejsou „malí dospělí“ a do dospělosti se vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat a jaký je vlastně smysl sportovní činnosti v dětském věku. (Perič, 2008)

Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvíjet či naopak poškodit. (Dovalil & kol., Výkon a trénink ve sportu, 2009)

Podle Bedřicha (2006) má příprava dětí na rozdíl od tréninku dospělých jiné priority a to především:

- Nepoškodit organismus (fyzicky ani psychicky)
- Vytvoření vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvoření základů pro pozdější trénink.

Fajfer (2005) upozorňuje, že:

- Trénink dětí není tréninkem mládeže,
- Trénink mládeže není tréninkem dospělých.

Aplikace tréninku dospělých do tréninku dětí, která se děje poměrně často, může být chápána jako trestný čin (poškození zdraví dítěte). (Fajfer, 2005)

Při každé pohybové činnosti musí trenér přihlížet k tomu, aby mladý organismus nebyl poškozen fyzicky ani psychicky. (Fajfer, 2005)

Votík (2005) zdůrazňuje, že nerespektování těchto specifík může vést až k poškození organismu mladého žáka!

Fajfer (2005) uvádí, že největší chybou trenérů je aplikace tréninkového obsahu a metod do tréninku mládeže.

Dle Periče (2008) speciálními zásadami sportovního tréninku mládeže jsou:

- Tělesná příprava (kondiční příprava rozšířená o stimulaci koordinačních schopností),
- Respektování senzitivního období rozvoje pohybových schopností
- Komplexní rozvoj pohybových schopností s přednostním rozvojem dominantních schopností příslušné sportovní specializace.

2.1.6 Senzitivní období ve vývoji dětské motoriky

V současné době patří děti k nejdůležitějším přispěvatelům úspěchu sportu, a to jako diváci a zároveň i jako vlastní praktickou činností. Již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivé přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. (Perič, 2008)

Podle Votíka (2005) jsou pro věkové období 6-10 let charakteristické dvě kritické periody:

1. Vstup do školy, kdy se výrazně mění denní i pohybový režim
2. Období zpomalení růstu, jako přípravy na pubertu

Období mezi 7. – 10. rokem, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava, je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Při záměrném rozvoji rychlostních schopností by děti neměly být nadměrně unaveny. (Křištofič, Pohybová příprava dětí, 2006)

Věk mezi 7. – 10. rokem je mimořádně vhodný pro nácvik a rozvoj koordinačních schopností osvojování dovedností s míčem a pro orientaci v herních situacích. (Fajfer, 2005)

Mezi 9. – 10. rokem dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí), děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figuru proti pozadí a zlepšuje se jejich periferní vidění. Proto je tento věk vhodný pro rozvoj orientačních schopností. (Křištofič, Pohybová příprava dětí, 2006)

Mezi 10. – 11. rokem dochází u dětí ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí mezi 8. – 12. rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností (motorická kontrola je dobudována mezi 11.-12. rokem). Naučené dovednosti začínají být stabilní a trvalé. (Křištofič, Pohybová příprava dětí, 2006)

Z hlediska periodizace vývoje se domníváme, že je možno kategorii 10-12 let (mladší, starší přípravka, mladší žáci) nazývat tréninkem dětí. Kategorii 13-18 let (starší žáci zvláště závěr a kategorii dorostu) lze nazývat tréninkem mládeže. (Fajfer, 2005)

Každá činnost musí být u dítěte doplněna kompenzační aktivitou. Každé jednostranné či neúměrně velké tréninkové zatížení může vyvolat jednostrannou či nadměrnou, poměrně rychlou, ale nefyziologickou adaptaci na tuto činnost. (Votík, Trenér fotbalu "B" UEFA licence, 2005)

Podle Fajfera (2005) důležitou úlohu sehrávají „senzitivní období“ (období příznivé pro optimální rozvoj jednotlivých motorických schopností).

Zaměřujeme se na cílený rozvoj rychlostních schopností, koordinačních schopností a rozvoj výbušné síly. Podíl herního a kondičního tréninku by měl být asi 80 : 20. Další rozvoj motorických schopností by měl probíhat pomocí pohybových her (nehrajme jen fotbal – neberme dětem hru) souběžně s průpravnými hrami ve fotbalu. (Fajfer, 2005)

2.1.7 Nároky kladené na fotbalisty ve starší přípravce

Co by měl umět (vědět) žák ve věku 9-10 let (starší přípravka, 3. a 4. třída)

Podle Fajfera (2005) by měl žák umět:

- Znat základy hygieny těla a prostředí a každodenně je využívat
- Utvářet psychické vlastnosti (ctižádostivost, soutěživost, překonávání překážek a nepříjemných pocitů) a uplatňovat je v tréninku a v životě
- Zpracovat míč i pod tlakem (dostat jej pod kontrolu podle herní situace)
- Vést rychle míč s klamavými pohyby a s uvolňováním se
- Obejít protihráče různými způsoby klíčků
- Přesně přihrávat zvláště na kratší a střední vzdálenost
- Vystřelit po přihrávce i pod tlakem
- Obsazovat hráče bez míče a s míčem, odebírat míč předskočením
- Hrát ve svých prostorech, využívat prostory hřiště podle herní situace
- Spolupracovat ve skupinách v základních útočných a obranných kombinacích
- Řešit individuálně taktické jednání v rámci jednotlivých postů
- Talentovaní hráči využívají vlastní (kreativní) řešení
- Řešit základní standartní situace
- Vybraní hráči (brankáři) zvládnout základy techniky chytání.

2.2 Gymnastika

Ze starořeckého slova „gymnazein“, to je cvičit nahý, a „gymnastés“ označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“, byl odvozen název gymnastika, jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathie. (Křištofič a kol., 2009)

Dle Skopové a Zítka (2013) chápeme gymnastiku jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastiku nemusíme chápat pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který může ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost. (Křištofič a kol., 2009)

Dle Skopové a Zítka (2013) je gymnastika záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto specifické úkoly:

- Kultivace pohybového projevu a držení těla,
- Rozvoj tělesné zdatnosti,
- Osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům
- Pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví. (Skopová, Zítka, & kol., 2013)

2.2.1 Dělení gymnastiky

Obsah, cíle a prostředky různých druhů gymnastiky a gymnastických sportů dokumentují velké množství cvičení, která jsou systematicky uspořádaná a slouží především k rozvoji kondičních a koordinačních schopností i zdraví cvičenců. Prostředky gymnastiky se uplatňují v předškolní a školní tělesné výchově na všech jejích stupních, v zájmové tělesné výchově, ale i v rekreačním sportu různých věkových kategorií od dětí až po seniory. (Strešková, 2008)

Appelt (1995) dělí gymnastiku na:

1. Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:

Základní gymnastika, - kondiční gymnastika, - speciální průpravná gymnastika, - zdravotní a léčebná gymnastika

2. Druhy gymnastiky se zaměřením rytmičtým:

Kondičně rytmičtá gymnastika, - tanečně rytmičtá gymnastika, - koordináčně estetická gymnastika, - rytmičtý gymnastika.

3. Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním:

Sportovní gymnastika (SG), moderní gymnastika (MG), sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik

Svatoň (1993) dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky.

Všeobecnou gymnastiku dále dělí na tři části:

1. Základní druhy (cvičení – prostná, – na nářadí, – akrobatická, – užitá, – soutěživá, s – pořadová, – s náčiním)
2. Účelové druhy (gymnastika – kondiční, – sportovce, – zdravotní gymnastika, – léčebná, – herce, – tanečnická, – pracovní)

Rytmičtá druhy (gymnastika při moderní hudbě, – rytmičtá gymnastika, – džez gymnastika, – aerobní gymnastika, – kalanetika).

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmičtá gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 3: Dělení gymnastiky dle Skopové a Zítka (2013)

2.2.2 Charakteristika základní gymnastiky

Skopová a Zítka (2013) definují základní gymnastiku takto: „Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka“.

Podle Zítka a kol. (1999) je základní gymnastika druhem gymnastiky, ve kterém převládají základní gymnastická cvičení, zaměřená na celkový všestranný tělesný a pohybový rozvoj.

Základní gymnastika přispívá k plnění hlavní funkce tělesné výchovy a sportu – vytvářet předpoklady pro kladné ovlivnění zdraví, výchovy a vzdělání při respektování aktuální situace cvičenců různého věku, pohlaví, zájmů, zaměření a tělesné zdatnosti. (Skopová, Zítka, & kol., 2013)

Cílem základní gymnastiky je dokonale procvičit tělo a vytvářet optimální pohyblivost. (Zítka a kol., 1999)

Podle Skopové a Zítka (2013) využití obsahu základní gymnastiky z hlediska vhodné pohybové aktivity má:

- Velká variabilita a pestrost obsahu,
- Pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří),
- Možnost zacílení účinku cvičení (lokálně, komplexně),
- Všestranné působení, kultivování pohybového projevu,
- Možnost odstupňování zátěže – výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku,
- Kladné ovlivnění životního stylu, udržení a zlepšování zdraví,
- Formativní účinky na hybný systém člověka,
- Duševní osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického učení.

Cvičební obsah základní gymnastiky se skládá z přirozených pohybů, poloh a z uměle vytvořených cviků, pro které má vytvořenu odbornou terminologii vycházejících z názvosloví tělesných cvičení. Z otevřeného systému základní gymnastiky je možné sestavovat všestranné i specializované cvičební programy. Z hlediska účelového lze tyto cíleně zaměřené cvičební programy zařadit do jedné ze tří podskupin:

- Zdravotně orientované programy,
- Výkonově orientované programy,
- Profesně orientované programy.

Při individuálním a skupinovém cvičení se v praxi setkáváme se základní gymnastikou pod odlišnými názvy jako např. kondiční, zdravotní, kompenzační, nápravná, posilovací gymnastika, cvičení s hudbou a podobně. Specifika jednotlivých cvičebních programů patrná již z názvu (např. pro stáří, těhotenství, obezitu, bolesti v zádech aj.) se od sebe často liší buď zvýrazněním určitého cíle či použitou metodou (strečink, bosu, kalanetika, fitness-joga, kruhový trénink, pilates aj.) v komerční i školní tělovýchově. (Skopová, Zítka, & kol., 2013)

Obsah základní gymnastiky dle Skopové a Zítka (2013):

1. Cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin),
2. Cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky, aj.),
3. Cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříčky, šplhadla, průlezky aj.),
4. Užité cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek),
5. Akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací, aj.),
6. Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance),
7. Pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty, aj.).

2.2.3 Akrobatická příprava

Akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy gymnastů chápána jako ta část tréninku, která propojuje technickou a motoricko-funkční složku přípravy. Mluvíme tedy o určité modifikaci funkční přípravy (biologická složka techniky) vzhledem ke způsobu provádění akrobatických cvičení. (Zítka a Chrudimský, Akrobacie, 2006)

Součástí předmětu základní gymnastiky je i akrobatická příprava: zpevňovací, odrazová, doskoková, podporová, rotační a rovnovážná. Akrobatická příprava není pouze obsahem školní tělesné výchovy a gymnastických sportů. Je také součástí programů sportu pro všechny motoricko-funkční příprave ve většině sportovních odvětví. (Skopová, Zítka, & kol., 2013)

Akrobatická cvičení jsou v posledních letech důležitou součástí tělesné přípravy nejen ve sportovních hrách, ale i ve většině sportovních odvětví. (Zítka a kol., 1999)

Podle Skopové a Zítka (2013) pohybový obsah akrobatické přípravy slouží jako základ kultivace hybného systému cvičenců a sportovců většiny tělovýchovných a sportovních odvětví. Akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy chápána jako část tréninku, která podporuje technickou a motoricko-funkční složku.

Akrobatickou přípravu pro potřeby předmětu základní gymnastika rozdělujeme na:

- Podporovou
- Zpevňovací
- Odrazovou
- Doskokovou
- Rotační
- Rovnovážnou

2.2.4 Motoricko-funkční příprava

Akrobatická příprava je spojovací článek mezi kondiční a technickou přípravou (můžeme se setkat i s označením motoricko-funkční příprava). Jejím úkolem není osvojování konkrétních dovedností, ale vytváření podmínek pro zajištění kvality tohoto procesu. (Křištofič, Nárad'ová gymnastika, 2008)

Podle Křištofiče (2008) je motoricko-funkční příprava otevřený systém dílčích subpříprav, které mohou být strukturovány následujícím způsobem:

- Zpevňovací příprava – úkolem je rozvoj způsobilosti zpevněného držení těla tak, aby se co nejvíce přiblížilo mechanickému modelu, jedná se o funkce celostní, nikoliv jen segmentové, zpevněné držení těla zlepšuje kinestézii – vnímání pohybu a zabraňuje nežádoucím souhybům tělesných segment,

- Podporová příprava – cílem je připravit svaly pletence ramenního a svalové smyčky s tím související tak, aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech,
- Reakční příprava – jejím úkolem je rozvoj způsobilosti rychle a adekvátně reagovat na vnější podněty (bývá to označováno jako reaktivita, nebo hbitost – v angličtině „agility“), zahrnuje jak segmentové, tak celostní pohyby (komplex kondičních i koordinačních funkcí),
- Rovnovážná příprava – rozvoj způsobilosti vnímat a vyvažovat polohu těla v prostoru a čase jak ve statickém tak, dynamickém režimu, využívají se například balanční techniky, které spočívají ve zmenšení plochy opory a navození stavu lability,
- Visová příprava – rozvoj způsobilosti viset, ručkovat, komíhat, tedy činnosti při kterých se na náradí působí tahem,
- Pouštěcí a uchopovací příprava – rozvoj způsobilosti pouštět a uchopovat náradí ve visech a v podporech,
- Rotační příprava – rozvoj orientace v prostoru spolu s nácvikem technik, kterými se uvádí tělo do otáčivého pohybu a reguluje se jeho rychlost,
- Pohyblivostní příprava – zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojeních podle požadavků konkrétních disciplín,
- Odrazová a doskoková příprava – analytická cvičení pro rozvoj techniky a explozivní síly odrazu, analytická cvičení zaměřená na stabilitu doskoku z různých výšek a poloh,
- Specifická silová příprava – rozvoj obecné svalové zdatnosti je obsahem předchozích příprav, zde je prostor pro naplnění specifických kondičních požadavků jednotlivých disciplín,
- Vytrvalostní příprava – aerobní zátěž aplikovaná s cílem zvýšit obecnou vytrvalost a zkvalitnit regenerační procesy, cvičení na zvýšení alaktátové a laktátové anaerobní kapacity, ovlivňování svalové vytrvalosti.

Hlavní priority motoricko-funkční přípravy uvádí Křištofič (2014) následovně:

- *„cílem není svalová hypertrofie, ale funkčnost, naučit svaly pracovat v různých funkcích a režimech, navýšit využitelnou funkční energetickou kapacitu (slovo využitelná má zdůraznit praktický účel, aby to, co „budujeme“, bylo upotřebitelné),*

- *společný rozvoj kondiční a koordinační složky – naučit se vnímat své tělo a řídit pohyb jeho segmentů v prostoru a čase, „unést se“,*
- *dávkování dle etapy sportovní přípravy – rozvoj, udržení, obnova (rekondiční trénink),*
- *respektovat přístup od polohy k pohybu (statické polohy a vedené pohyby více oslovují propriocepční systém),*
- *opakováním vytvořit „svalové pocity“ a stabilizovat pohybové stereotypy,*
- *měnit výchozí podmínky a stimulovat tak adaptační procesy (regulace pohybu od jednoduššího k obtížnějšímu),*
- *nezvyšovat obtížnost pohybového úkolu navýšením zátěže v její absolutní hodnotě (např. váhu na čince), ale v koordinační náročnosti, což zasahuje do oblasti řízení a tím stimuluje kinestetickou citlivost a diferenciaci.“*

2.3 Propojení gymnastiky a fotbalu

Každý určitě víme, že sportovní gymnastika a fotbal jsou dva odlišné sporty, zejména v pravidlech, průběhu soutěží, organizace, vybavení i prostoru. V těchto sportech můžeme však také najít společné rysy, které se mezi sebou prolínají a mohou si být navzájem užitečné.

Postava gymnasty bývá nejčastěji štíhlá a svalově vyvážená. Gymnasti nebývají příliš vysocí, i když se najdou závodníci vyšší než 180 cm. Důležitá je kloubní pohyblivost, obratnost a specifická síla. Trénují 25 hodin, jež jsou rozloženy do šesti dnů. Podmínkou úspěchu je schopnost soustředění a odolnost vůči strachovým zábránám. Funkce trenéra je v gymnastice nezastupitelná. Jeho úspěšnost spočívá v dovednosti poskytovat záchranu v odbornosti teorie gymnastického tréninku a jeho řízení.“ (Fourny, 2003)

Fotbalisti až na nejvyšší hráčskou třídu, kde je základem perfektní kondice, není přesný profil hráče určen. Každodenní trénink zahrnuje protahování, praxi základních dovedností, nacvičování herních kombinací, a týmové taktiky. Trénink obvykle trvá 90 – 120 minut kromě zápasů, kdy se hráči pouze rozvíjejí. Kromě vrozeného talentu musí být hráč fotbalu ve výborné kondici, rychlý, hbitý, mít perfektní hráčskou techniku, hráčské vidění a týmového ducha.“ (Fourny, 2003)

Z předchozích citací můžeme zaregistrovat, že charakteristické postavy gymnasty a fotbalisty jsou téměř shodující. U fotbalistů není však štíhlá postava nezbytnou podmínkou pro kvalitní výkon jako u gymnastů. Hráči se často liší podle postů, které na hřišti hrají. Většinou se jedná o štíhlou, svalově vyváženou postavu, jako u sportovních gymnastů.

Fotbalisté nebývají moc vysocí, ale většinou se jedná o jedince menšího vzrůstu, který jim hodně pomáhá při nízkém těžišti, které využijí především hlavně v technických dovednostech.

Na fotbalové hráče jsou z hlediska jejich pozice kladeny rozdílné nároky. Můžeme říci, že tréninková jednotka brankáře se bude lišit od tréninku útočníka, záložníka, nebo obránce. Brankář se například v tréninku zaměřuje především na odrazovou činnost nebo reakční rychlost, naopak u útočníka to bude častěji rozvoj rychlostních schopností a technických dovedností.

Za specifickou součástí gymnastiky můžeme považovat u gymnastů pocit strachu, který se často vyskytuje až už před praktikováním daného cviku, tak při přímém provedení. Strach u fotbalistů se objevuje spíše ve stresových faktorech před zápasem, neboli při osobních útočných a obranných situacích.

Jako rozdíl také můžeme považovat práci fotbalového trenéra, který nemá za úkol poskytování záchrany svých hráčů při herních situacích, jako například dopomoc trenérem při gymnastickém tréninku.

Plachý a Procházka (2014) ve své publikaci zmiňuje, že účelová gymnastika je tím, co pomáhá ve fotbalovém pohybu všeobecným tělesným rozvojem, který zároveň kompenzuje fotbalovou zátěž. U nejmenších dětí je to ještě důležitější, protože není jisté, zda fotbalistou zůstanou v budoucnu, ale vždy budou potřebovat být zdraví. Říci tedy že mladý fotbalista neopotřebuje cílený obratnostně gymnastický rozvoj protože je pro fotbal nevýznamný, je sportovně krátkozrakost a lidsky hloupost.

3 Cíl a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Cíl bakalářské práce je, na základě zpracování dat hospitačních záznamů a dotazníkového šetření sledovat výskyt a vhodnost obsahu základní gymnastiky v kategorii starší příprava U9. Dílčím cílem je vytvořit soubor tělesných cvičení a vyvodit obecná doporučení pro trenérskou praxi.

3.2 Úkoly práce

- Zpracovat odbornou literaturu, která se zabývá daným tématem práce
- Výběr pěti fotbalových týmů
- Provést v jednotlivých klubech hospitační záznamy tréninkových jednotek
- Vytvořit dotazník pro trenéry fotbalových klubů
- Zpracovat a vyhodnotit získaná data pomocí grafů
- Vytvořit soubor tělesných cvičení z obsahu základní gymnastiky
- Vyvodit obecná doporučení pro trenérskou praxi

3.3 Vědecká otázka

Je zařazení obsahu základní gymnastiky v zimním přípravném období vhodné pro fotbalovou přípravu?

4 Metodika práce

Bakalářská práce je svojí strukturou teoreticko-empirická. Rozdělujeme ji na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část je zpracována formou literární rešerše, která se zaměřuje na definice základních pojmů. Část druhá – praktická, je rozdělena na zpracování a vyhodnocení hospitačních záznamů s dotazníkovým šetřením. Na základě výsledků praktické části je vytvořit soubor doporučených cvičení pro mladé fotbalisty.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Sledovanou skupinu tvoří hráči kategorie starší přípravka (U9) pěti pražských klubů. Celkový počet všech týmů tvoří 85 pozorovaných hráčů. Hráči jednotlivých klubů absolvují 3 tréninkové jednotky v týdenním mikrocyklu. Všechny pozorované jednotlivé kluby se nacházejí v Praze. Pozorování probíhalo vždy v odpoledních hodinách v rozmezí 16. – 19. hodiny. Období, ve kterém byl sběr dat prováděn, charakterizujeme jako zimní přípravné období v roce 2019. Zaznamenávání obsahu tréninkových jednotek proběhlo celkem 15 krát po dobu pěti týdnů. Pozorovaná tréninková jednotka byla zapsána formou hospitačních záznamů. Po poslední jednotce každého klubu, byl trenérům rozdán dotazník. Před vyplněním dotazníku proběhl krátký rozhovor, ve kterém byly charakterizovány všechny otázky.

4.2 Metody získávání výzkumných dat

4.2.1 Pozorování

Hlavní metodou získávání dat bylo pozorování. Pozorování je nejtypičtější metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Uplatňuje se v nejrůznějších situacích a výzkumník pomocí něho chce popsat, poznat a pochopit lidi a prostředí, ve kterém působí. (Gavora, 2010) Existuje několik variant pozorování, avšak za základní typ je považováno zúčastněné pozorování. V bakalářské práci je použito participační (zúčastněné) pozorování, za účelem deskriptivního zachycení, co se děje a jak daná situace vypadá. Jelikož byla při pozorování účast badatele zkoumaného jevu v čase jeho průběhu, jedná se o pozorování přímé.

4.2.2 Obsahová analýza

Další metodou je nekvantitativní obsahová analýza. Analýza verbálních projevů se uskutečňuje vlastně u každé výzkumné metody, ve které se pracuje se slovem. Tak je to např. u záznamů z pozorování, interview, dotazníku apod. (Švaříček, Šedřová, & kol., 2007) Analýza se prolíná průběhem kvalitativního výzkumu a je nedělitelnou součástí každého jejího jednotlivého kroku a patří spolu se syntézou, mezi základní a nejpoužívanější vědecké metody. V práci byla využita obsahová analýza při zpracování literárních zdrojů a hospitačních záznamů.

4.2.3 Dotazování

Dotazování lze rozčlenit do několika typů. V obecné rovině se jedná o dotazování ústní (rozhovory), písemné (dotazníkové šetření) a elektronické či telefonické. Pro bakalářskou práci bylo voleno dotazování písemné, kdy jsou na dotazy vyžadovány písemné odpovědi. Po poslední zaznamenané jednotce byl za účelem získání širších a přesnějších informací rozdán trenérům každého týmu dotazník. Takto získané výsledky se zpravidla zpracovávají kvantitativně statistickými metodami, ale důležité je také kvalitativní zhodnocení výsledků. Metoda dotazování není pro tuto práci považována jako primární, ale značně přispívá ke zkvalitnění výsledků práce.

4.3 Analýza dat (metody zpracování dat)

Data získaná dotazníkovým šetřením a hospitačním záznamem byla vyhodnocena grafickou komparací v programu Microsoft Excel. Tato metoda se pro vyhodnocení otázek bakalářské práce jeví jako nejlepší svou přehledností. Pro vyjádření procentuálních hodnot odpovědí dotazníku a obsahu gymnastiky z hospitačních záznamů, byl zvolen graf výsečový. Sloupcový graf byl vybrán pro přehledné znázornění počtu tréninkových jednotek v pozorovaném klubu.

5 Výsledky

Doba pozorování trvala celkem 5 týdnů. Každý týden bylo pozorování zaměřeno na jeden vybraný klub. V tomto pozorovaném období bylo navštíveno celkem 15 tréninkových jednotek. V týdenním cyklu jednotlivých klubů byly odhospitovány celkem 3 tréninky. Každý trval 90 minut, až na výjimečné situace. Obsah základní gymnastiky se objevil v tréninkovém týdenním plánu vždy jednou a absolvovalo ho v průměru 18 hráčů. Z celkových tří tréninkových jednotek každého klubu probíhají dvě na fotbalovém hřišti umělé trávy a jedna v tělocvičně. Zaměření bylo především na tréninky v tělocvičně, kde bylo využito nejvíce gymnastických prostředků. Jejichž cílem byla gymnastika v kombinaci s fotbalem. Výsledky jsou rozděleny do tří částí:

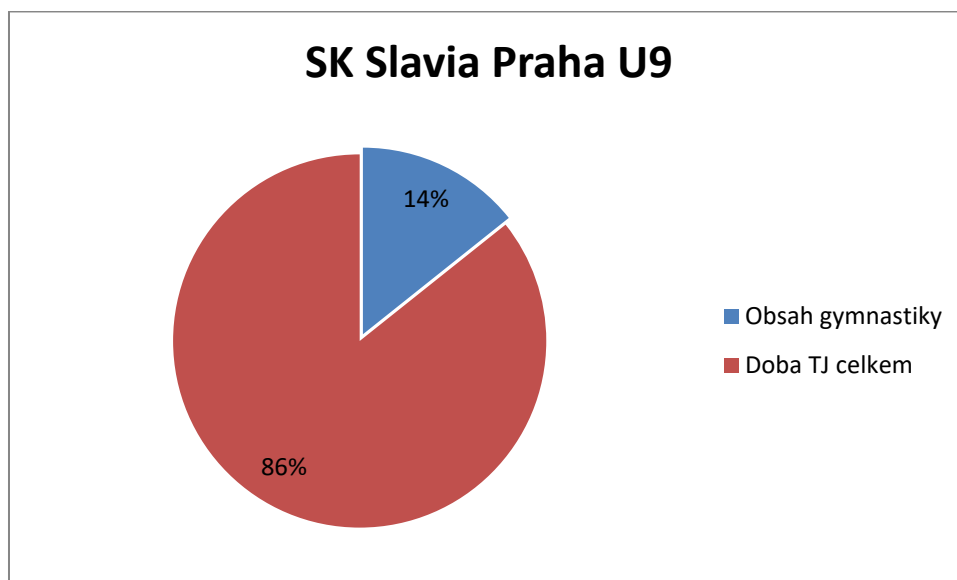
- Výsledky hospitačních záznamů
- Výsledky dotazníků
- Soubor gymnastických cvičení

5.1 Výsledky hospitačních záznamů

Z hlediska hospitačních záznamů jsme se zaměřili na výskyt a obsah gymnastických cvičení v tréninkové jednotce spolu s využitím gymnastických náčiní a nářadí.

5.1.1 Hospitace SK Slavia Praha U9

Graf 1 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu SK Slavia Praha U9



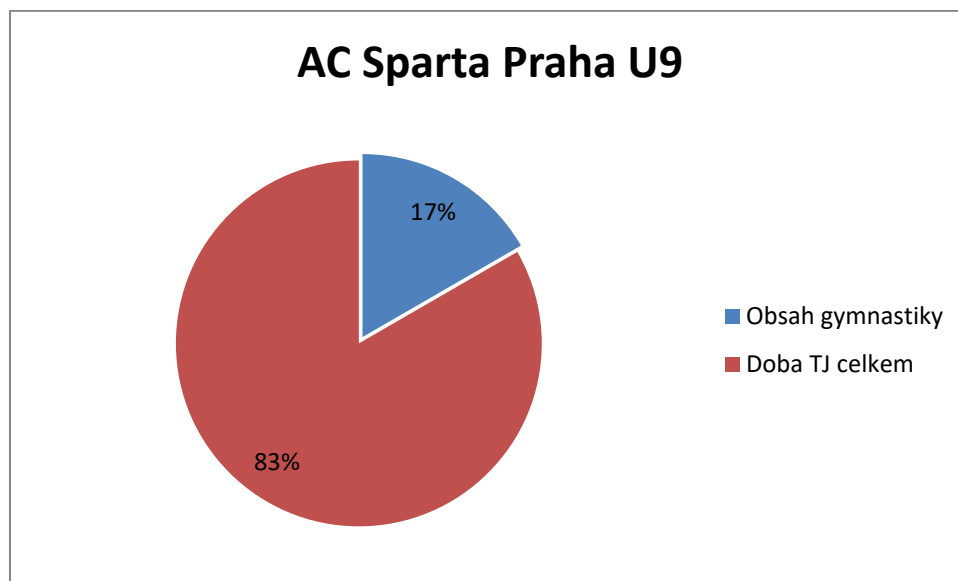
Zdroj: vlastní zpracování

V klubu SK Slavia Praha trénovalo celkem 18 hráčů. Celková doba tréninků byla 270 minut, z toho každá trvala 90 minut. Z grafu je patrné procentuální vyjádření obsahu gymnastických cvičení (14 %) z celkové týdenní minutáže. Obsah se objevil v závěru týdenního cyklu v poslední tréninkové jednotce. Dvě probíhaly na fotbalovém hřišti a na jeden celý trénink má tento tým k dispozici tělocvičnu. Obě tréninkové jednotky na hřišti měly herní charakter, proto bylo sledování využití gymnastiky venku zcela obtížné.

Největší využití gymnastických prostředků bylo v tělocvičně. V úvodní části trenér rozdělil hráče do tří skupin po 6 hráčích. První a druhá skupina hrála klasický fotbal na dvě branky a třetí měla ve vedlejší tělocvičně připravený gymnastický program. Tyto skupiny se střídaly po 15 minutách. Část v tělocvičně s programem gymnastiky obsahovala akrobatická cvičení a cvičení na nářadí. Objevovala se i cvičení, která byla zaměřena hlavně na všestranný pohybový rozvoj, rozvoj stability a koordinace. Kvalita tréninku, byla podpořena vysokou škálou pestrých pomůcek, jimiž je tělocvična vybavena. Z gymnastického nářadí zvolili trenéři např.: trampolíny, kozy, žebřiny, žíněnky, kruhy a lavičky.

5.1.2 Hospitace AC Sparta Praha U9

Graf 2 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu AC Sparta Praha U9



Zdroj: vlastní zpracování

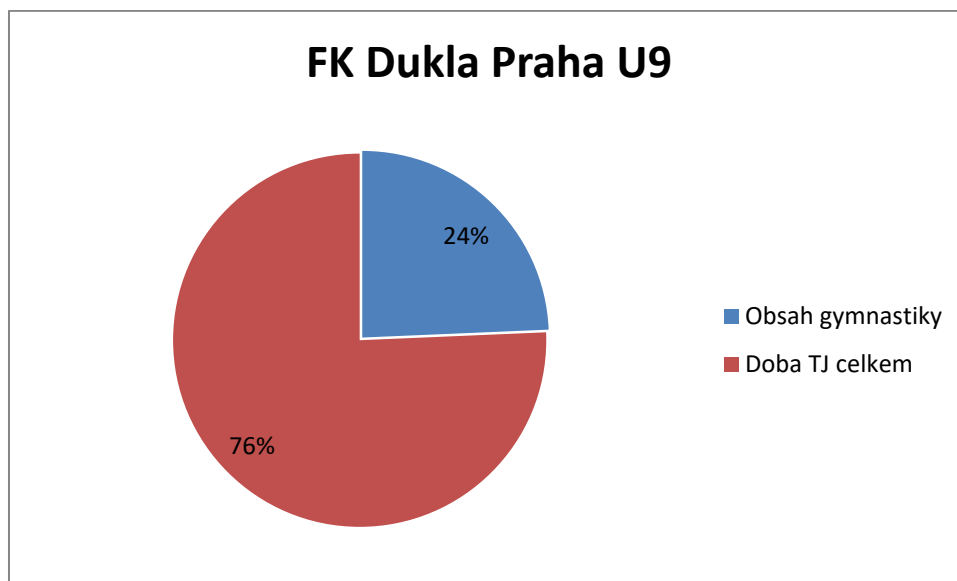
Trénink v tělocvičně měl také k dispozici klub AC Sparta Praha. V tomto týmu se tréninku v tělocvičně zúčastnilo pouze 11 hráčů. Obsah základní gymnastiky byl zařazený na konec týdenního mikrocyklu. Standardně trvá tréninková jednotka 90 minut, ale tentokrát měli výjimečně prodlouženou dobu na 120 minut. Z grafu lze vyčíst, že obsah gymnastických cvičení tvořil 17 %, tedy 60 minut z celkových 300 minut. Trenéři měli v tělocvičně možnost využití vysoké škály gymnastického nářadí.

Cílem první poloviny hodiny byla zvolena gymnastika ve formě „opičí dráhy“, kterou tvořila cvičení z gymnastického nářadí (lavičky, lana, žíněny, trampolína, švédské bedny apod.). Potom se přešlo k průpravným cvičením pro stoj na rukou a kotoul. V druhé části šlo o klasickou hru na dvě branky. Závěrem tréninkové jednotky bylo hromadné protažení svalů, především těch, které mají tendenci ke zkracování.

V tréninkovém plánu jsou často zařazena cvičení se švihadlem, a proto jako kladný prvek hodnotíme připravené švihadlo každého hráče u své lahve s pitím.

5.1.3 Hospitace FK Dukla Praha U9

Graf 3 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu FK Dukla Praha U9



Zdroj: vlastní zpracování

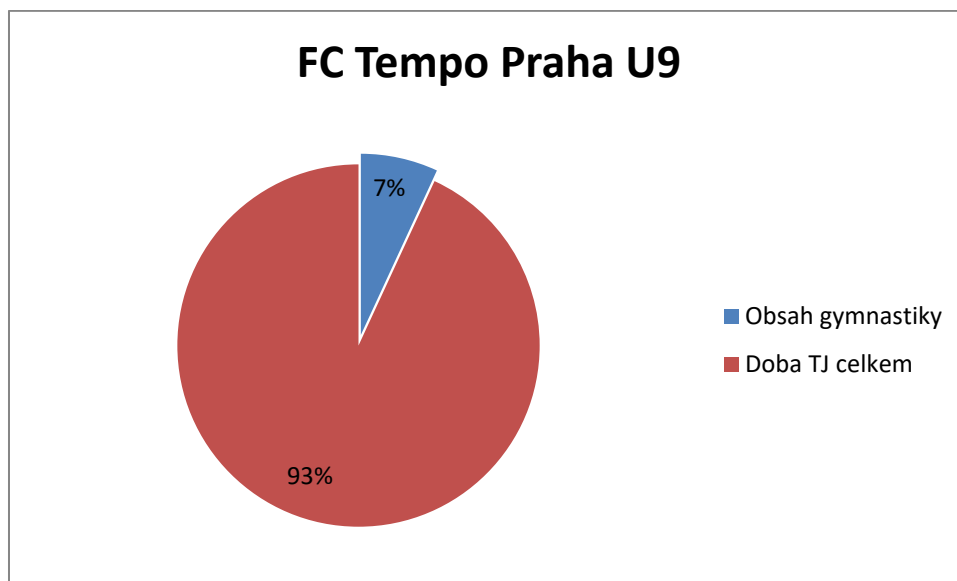
FK Dukla Praha volí taktéž týdenní cyklus se třemi tréninkovými jednotkami. Zařazení obsahu základní gymnastiky bylo v úterý, na začátku týdenního cyklu.

Tento fotbalový klub je doplněný gymnastickým specialistou, který se v tréninku zaměřuje na tělesná cvičení akrobatická a cvičení na nářadí. V grafu je přehledně vyznačen obsah gymnastických cvičení, který tvoří 90 minut (24 %). To je přibližně 1/4 z celkové doby týdenního cyklu (280 minut). Zde byla možnost vyzkoušet si přímou pomoc hráčům a dohlížet na správné provedení gymnastických cvičení.

Tým byl rozdělen na dvě skupiny po devíti a desíti hráčích. Jedna skupina prováděla s gymnastickým trenérem průpravu stojky a kotoulů. Druhá skupina byla otestována cviky na flexibilitu. Do testu flexibility patřily například tyto cviky: sed roznožný lokty na zem, hluboký dřep, leh skrčit přednožmo pravou.

5.1.4 Hospitace FC Tempo Praha U9

Graf 4 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu Tempo Praha U9



Zdroj: vlastní zpracování

V klubu FC Tempo Praha se tréninku v tělocvičně zúčastnilo celkem 22 hráčů. Pro udržení kvality a pozornosti tolika hráčů po celou dobu tréninkové jednotky, je důležité mít k dispozici alespoň 3 trenéry. Co se týče vzhledu a vybavení tělocvičny, je tento klub považován jednoznačně za jeden z nejlepších.

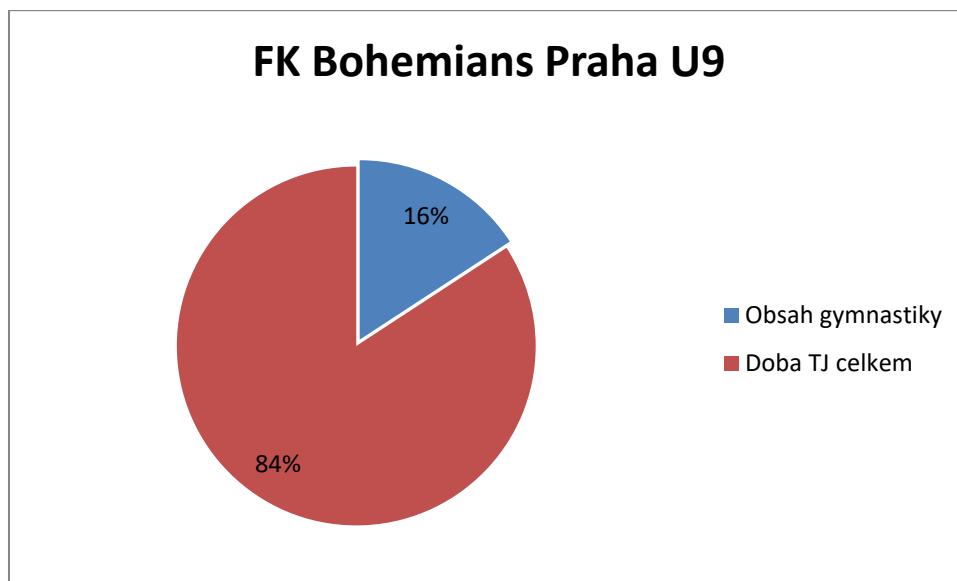
Z grafu je patrné využití gymnastiky z celého týdenního plánu, které značí pouze 20 minut (7 %) z celkových 270 minut. Zároveň se řadí mezi kluby s nejmenším zařazením gymnastických cvičení.

Začátek tréninku byl zahájen rozcvičením v hromadné formě s využitím míče. Po deseti minutovém rozcvičení trenér rozdělil hráče do 3 skupin. V tomto týmu se na tréninky rozdělují hráči také dle výkonnosti, a to na méně lepší, lepší a nejlepší. Toto rozdělení je správné, z důvodu kvalitního provedení cvičení celé skupiny a rovnovážné výkonnosti hráčů.

První skupina hráčů hrála na jedné polovině tělocvičny klasický fotbal v poměru 3:3. Skupina druhá měla vzhledem k velmi dobrému vybavení haly, na vedlejší polovině připravenou velmi zajímavou „opičí dráhu“ z gymnastického nářadí. Poslední skupina prováděla v části před tělocvičnou úpolová cvičení pro zpevnění celého těla. V těchto třech jednotlivých částech tréninku se skupiny střídali po dvaceti minutách.

5.1.5 Hospitace FK Bohemians Praha 1905 U9

Graf 5 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu Bohemians Praha 1905 U9



Zdroj: vlastní zpracování

V navštěvovaném týdnu posledního klubu měli výjimečně pozměněný tréninkový plán. Klasickou tréninkovou jednotku v tělocvičně nahradila hodina jógy. Jóga je způsob, který pomáhá najít souznění s vlastním tělem, myslí, duší i s okolním světem. Zdaleka to nejsou jen tělesná cvičení. Hráči měli možnost vyzkoušet si cvičení se specializovanou trenérkou v této činnosti. Doba tréninku byla 60 minut, což je 16 % z celkové doby všech jednotek (240 minut). Podle běžného tréninkového plánu tento klub navštěvuje pravidelně v zimním přípravném období tělocvičnu jednou za týden.

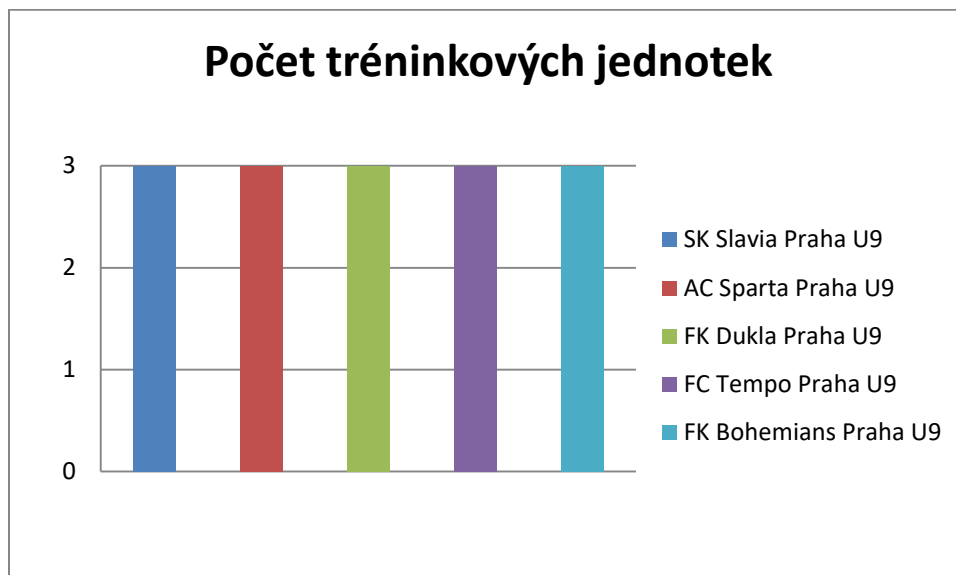
5.2 Vyhodnocení dotazníku

Skupinu dotazovaných tvořilo 5 trenérů jednotlivých pozorovaných klubů. Dotazníkový výzkum byl realizován v každém klubu po poslední tréninkové jednotce. Před vyplněním dotazníku byli trenéři seznámeni se všemi otázkami formou rozhovoru. V případných nejasnostech byla otázka položena tak, aby byla srozumitelná ve stejném slova smyslu.

1. Kolikrát týdně pravidelně trénujete?

Úkolem první otázky je zmapovat týdenní tréninkový cyklus v přípravném období. Odpověď na první otázku po vyhodnocení je ve všech klubech stejná. Graf č. 6 ukazuje, že trenéři pozorovaných klubů mají ve svých týdenních tréninkových programech naplánované 3 tréninkové jednotky. Výsledky této otázky odpovídají správnému poměru tréninkových jednotek v jednom týdenním mikrocyklu.

Graf 6 – Počet tréninkových jednotek

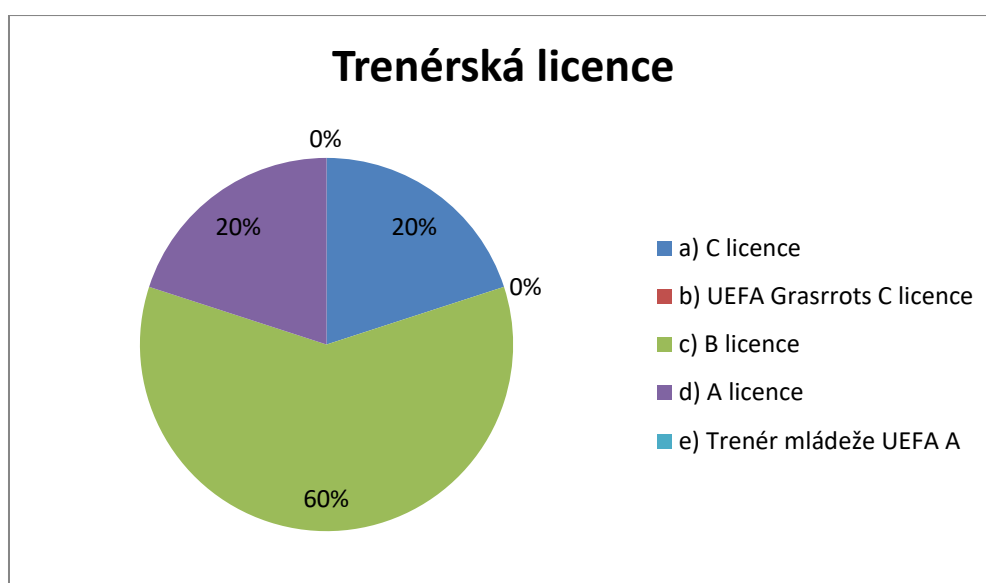


Zdroj: vlastní zpracování

2. Jakou nejvyšší trenérskou licenci jste dosáhl?

Cíl druhé otázky je zjistit, jaké trenérské vzdělání dosáhli nejčastěji trenéři v mládežnickém fotbalu v kategorii starší přípravka (U9). Respondent měl na výběr z 5 možností: a) C licence, b) UEFA Grasrrots C licence, c) B licence, d) A licence a e) Trenér mládeže UEFA A. Trenéři klubů AC Sparta Praha, FK Dukla Praha a FK Bohemians označili možnost c) licence B. Respondent klubu Tempo Praha zakroužkoval odpověď a) C licenci. Odpověď d) A licence zvolil jako jediný respondent klubu SK Slavia Praha.

Graf 7 – Trenérská licence

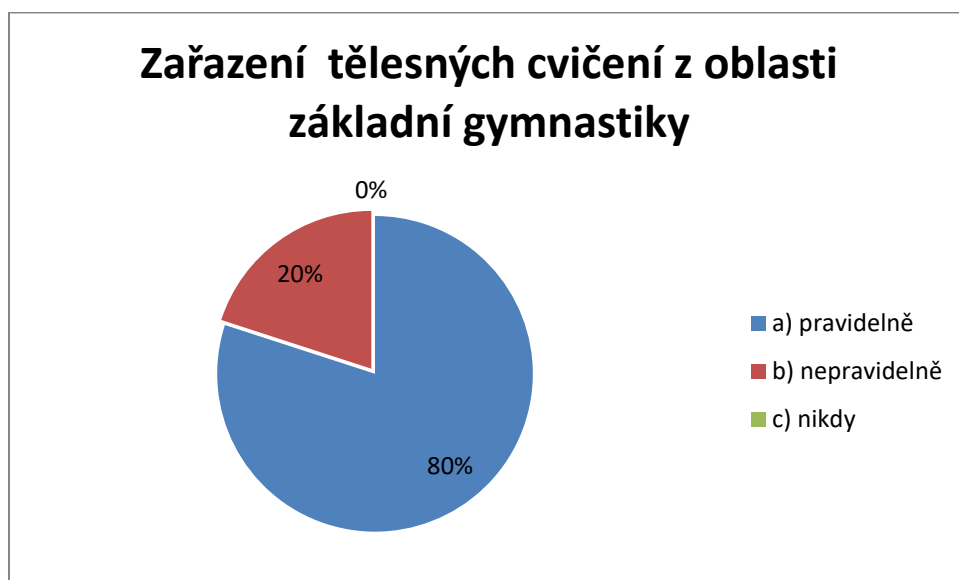


Zdroj: vlastní zpracování

3. Používá váš tým pravidelně v TJ některá tělesná cvičení z oblasti základní gymnastiky?

Otázka třetí je uzavřená. Podobně jako u předchozí otázky byla na výběr jedna ze 3 možností: a) pravidelně, b) nepravidelně, nebo c) nikdy. Z grafu lze vyčíst, že ve všech týmech zařazují tělesná cvičení z oblasti gymnastiky do svých tréninkových plánů. Respondent týmu SK Slavia Praha označil jako jediný možnost b) nepravidelně. Ostatní respondenti vybrali možnost a) pravidelně. Žádný trenér nezakroužkoval odpověď c) nikdy, což se dá považovat, jako kladné zjištění vzhledem k důležitosti rozvoje tělesné zdatnosti prostřednictvím gymnastických cvičení.

Graf 8 – Zařazení tělesných cvičení z oblasti základní gymnastiky

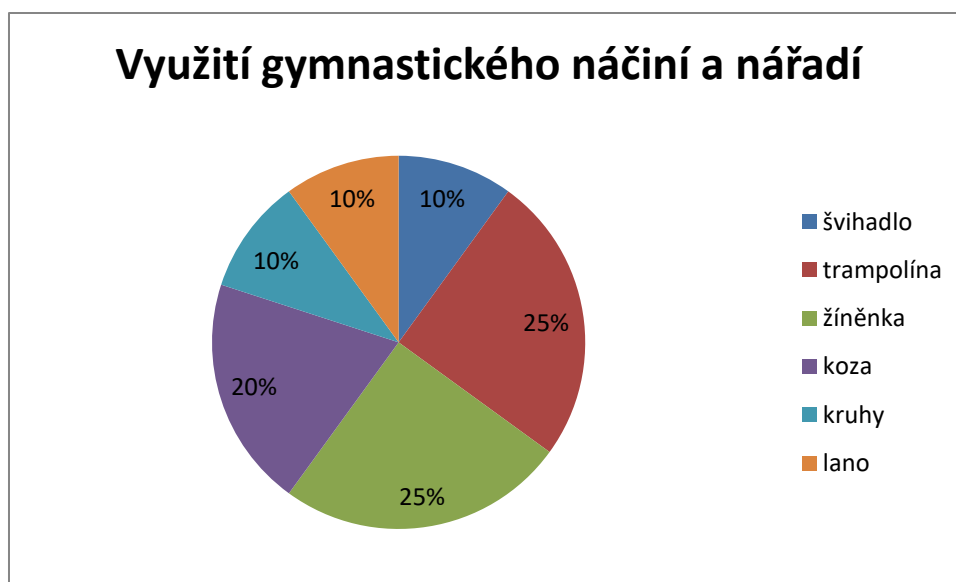


Zdroj: vlastní zpracování

4. Využíváte v rámci všestranné sportovní přípravy hráčů některá gymnastická cvičení s náčiním a na nářadí? (švihadla, kozy, lavičky, míče, lana, kruhy atd.) (Pokud ano, vypište konkrétně).

Tato otázka souvisí s hlavním tématem bakalářské práce. Má dané odpovědi a) ANO a b) NE. Pokud je zvolena možnost a), musí být tato otázka konkrétněji doplněna, které nářadí a náčiní týmy využívají. V tomto směru je velmi důležité se ujistit, zda tělocvična, kde tréninkové jednotky budou probíhat, má k dispozici vybavení potřebné ke gymnastické přípravě. Proto je lepší volit tělocvičny, kde je možnost využití např.: trampolín, kruhů, žebřin apod., za účelem všestranného pohybového rozvoje. Z grafu můžeme vyčíst nejvyužitelnější procento pomůcek v týmech. Trampolínu a žíněnku, můžeme považovat jako nejčastější využitě gymnastické pomůcky, které byly zároveň využity v každém klubu. Hned druhou nejvíce využitelnou pomůckou respondenti zvolili kozu, která je využívána v SK Slavia Praha, FK Dukla Praha a FC Tempo Praha. Švihadlo bylo využito pouze v klubu AC Sparta Praha a FK Bohemians Praha. Lano pro šplh v trénincích využívá AC Sparta Praha a FC Tempo Praha. V klubech SK Slavia Praha a AC Sparta Praha byly využity kruhy přímo v tréninkové jednotce.

Graf 9 – Využití gymnastického náčiní a nářadí



Zdroj: vlastní zpracování

5. Máte ve svém realizačním týmu trenéra, který se věnuje rozvoji v kondičních a koordinačních dispozic hráčů a využívá obsahu gymnastických cvičení?

Otázka č. 5 má stejně jako předchozí stanovené odpovědi a) ANO a b) NE. Cílem otázky je zjistit, zda se v takto kvalitních klubech nachází specializovaný trenér, který se věnuje rozvoji kondičních a koordinačních dispozic hráčů a využívá obsahu gymnastických cvičení. Z grafu vyplývá, že specializovaní trenéři v kategorii U9 působí pouze v klubu SK Slavia a FC Dukla (40 %). V ostatních týmech gymnastická cvičení vedou hlavní trenéři, případně asistenti trenéra (60 %).

Graf 10 – Specializovaný trenér



Zdroj: vlastní zpracování

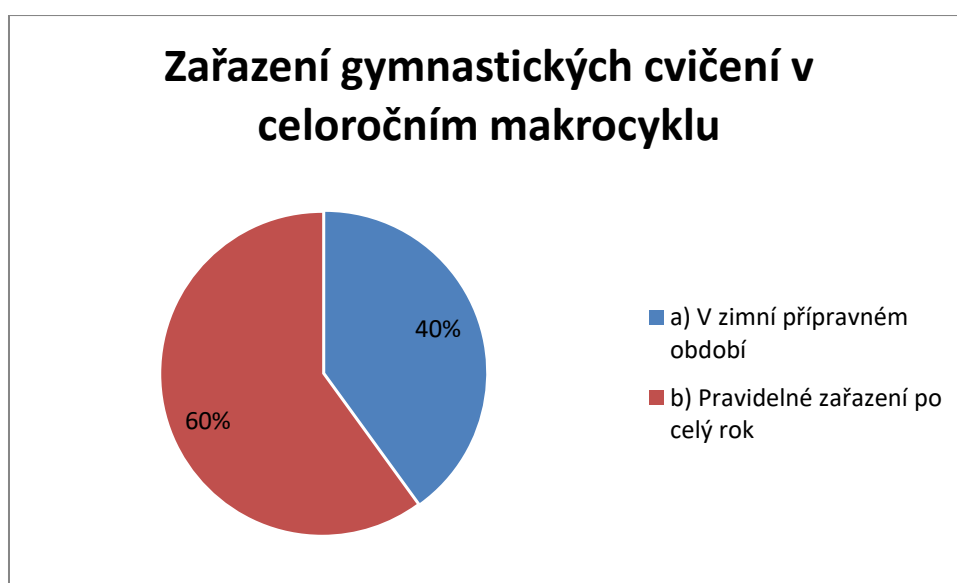
6. Myslíte si, že jsou gymnastická cvičení důležitá a přínosná ve fotbalové přípravě mladých fotbalistů?

Dotazovaný měl v této otázce možnost výběru ze 4 možností: a) určitě ano, b) spíše ano, c) spíše ne, d) určitě ne. Všichni respondenti v této otázce neváhali a zvolili odpověď a) určitě ano (100%).

7. Kdy byste zařadili v ročním tréninkovém plánu pravidelnou gymnastickou přípravu/cvičení.

V poslední otázce byla na výběr jedna ze dvou možností: a) pravidelné zařazení po celý rok nebo možnost b) zařazení pouze v zimním přípravném období. Tři trenéři označili možnost a) a zařazení gymnastiky by volili po celoroční tréninkový cyklus. Dva trenéři označili možnost b) a zařazení gymnastických cvičení by zařadili pouze v zimním přípravném období.

Graf 11 – Zařazení gymnastických cvičení v makrocyklu



Zdroj: vlastní zpracování

5.2.1 Komparace jednotlivých klubů (Shrnutí výsledků)

Jedním z cílů této práce bylo zjistit současný stav využití základní gymnastiky v přípravném období 9-10 letých fotbalistů. Z výsledků dotazníku a hospitačních záznamů můžeme konstatovat, že ve všech klubech proběhly celkem 3 tréninkové jednotky v týdenním cyklu. Tréninkový mikrocyklus vypadal ve všech klubech obdobně. Některé tréninkové jednotky se lišily v jejich obsahu, organizaci a době trvání. Po chvíli pozorování činností hráčů v tréninku bylo vidět, že se všechny týmy značně liší v tělesné zdatnosti a talentovanosti hráčů. V trénincích na hřišti tyto rozdíly nebyly tak patrné, jelikož kvalita s míčem u nohy byla u všech týmů výborná. V klubech Slavia Praha, Sparta Praha a Dukla Praha mají k dispozici specializovaného trenéra pro rozvoj kondičních a koordinačních dispozic. Možnost působení specializovaných trenérů v klubech u starší přípravky je velkým benefitem. Ve zbylých klubech tuto přípravu vedou hlavní trenéři nebo jejich asistenti. Všichni respondenti považují zařazení gymnastických cvičení v přípravě, jako velký přínos pro všeobecný pohybový rozvoj dítěte. Charakter a složení tréninku v tělocvičně je odlišný od tréninku na travnatém povrchu. Jednotlivé části tréninkové jednotky se střídají, opakují a trénink se spíše podobá delší vyučující jednotce ve škole.

5.3 Doporučený soubor tělesných cvičení z oblasti základní gymnastiky

Třetí část výsledků je soubor doporučených cvičení pro všestrannou pohybovou přípravu mladých fotbalistů prostřednictvím obsahu základní gymnastiky. Součástí předmětu základní gymnastiky je i akrobatická příprava: zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a rovnovážná.

Na základě obsahu a účinku jednotlivých cvičení je jako nadřazený pojem zvolena akrobatická příprava, kterou vnímáme jako vhodnou součást fotbalového tréninku. Cílem je pomocí obsahu akrobatické přípravy a specifického obsahu základní gymnastiky rozvíjet motoricko-funkční předpoklady mladých fotbalistů. Z oblasti akrobatické přípravy rozvíjíme tyto předpoklady za pomoci cvičení z oblasti základní gymnastiky:

- Cvičení prostná
- Cvičení s náčiním
- Cvičení na náradí
- Cvičení užitá
- Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů
- Pořadová cvičení

5.3.1 Cvičení prostná

Prostná můžeme chápat jako cvičení konaná převážně jednotlivcem utříděná do jednoduchých druhů pohybů, poloh těla a jeho částí. Nejsou to pouze cvičení jednotlivců, ale i cvičení dvojic, trojic nebo skupin. Do cvičení jednotlivce řadíme například cviky pro svalovou sílu, kloubní pohyblivost a cviky koordinační.

Z oblasti akrobatické přípravy sem řadíme hlavně cvičení zpevňovací a podporová. Účelem těchto cvičení je rozvoj schopnosti udržet svalovou aktivitou tělo zpevněné v nejrůznějších obtížných polohách a situacích.

Při zpevňovacích průpravách střídáme cviky, ve kterých je tělo cvičence otočeno čelem podložce s cviky, kdy k podložce směřují záda nebo boky. Důvodem je snaha rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu a vytvořit tzv. „fyziologickou dlahu trupu“.

Ve fotbalovém zápase se odehrává velká část osobních soubojů, kdy nastane vzájemný kontakt s protihráčem. Abychom mohli předejít zraněním, je nutné být v takové situaci připravený a mít dostatečně zpevněný střed těla. Silový trénink může obsahovat i základy gymnastické přípravy, zejména cvičení ve dvojicích.

V takovém případě může v průběhu vybraných cvičení posloužit jako zátěž spoluhráč. Doporučuje se zařazení cvičení v různých polohách. Cviky je možno ve fotbalové přípravě provádět nejen v tělocvičně, ale i na travnatém fotbalovém hřišti, během nebo po skončení tréninkové jednotky.

Po zvládnutí zpevňovací průpravy můžeme zařazovat i prvky přípravy stojkové a podporové. Ty slouží k přípravě a posílení svalstva pletence ramenního. Technicky bezchybné provádění všech následujících cvičení vyžaduje maximální tonizaci celého pohybového systému a návyky správného držení těla.

Podle Tůmy, Zítka a Libry (2004) za „reprezentativní“ polohou podporové přípravy bývá považován stoj na rukou.

Příklad cvičení:

- Zpevňovací a podporová cvičení jednotlivce
- Zpevňovací a podporová cvičení ve dvojicích
- Průpravná cvičení pro stoj na rukou
- Koordinační cvičení
- Cvičení v základních polohách a směrech (stoj, klek, sed, leh, podpor)
- Cvičení v různých polohách (dřep, podřep, výpon, vzpor, podpor prostý a smíšený)
- Odrazová cvičení

Příklady vybraných zpevňovacích cvičení statických i cvičení v pohybu:

- zpevňování při podsazení pánve v lehu i v lehu na bříše
- zvedání a vychylování zpevněného těla v lehu
- kolébky na zádech a boku
- modifikované „sudy valy“
- obraty ve vzporu dřepmo, podřepmo, stojmo, ležmo
- podpor na předloktí ležmo, vzpor ležmo
- ručkování vpřed, vzad, stranou v polohách vzporu dřepmo, podřepmo a ležmo
- kliky ze vzporu klečmo, kliky ze vzporu ležmo
- poskoky ve dvojicích, každý třetí skok narážení rameny
- Z dřepu výskoky odrazem z jedné nohy
- Výskoky z chůze nebo klusu s prováděním pohybu jako při hře hlavou

Při využití některých balančních cvičení, kdy hráč musí zavřít oči, jsou kladeny větší nároky na orientační a rovnovážné schopnosti.

Příklady vybraných balančních cvičení:

- stoj jednož (různá poloha paží a nestojné končetiny, výpon, zavřené oči, na vyvýšené podložce, váha předklonmo)
- sed roznožný s uchopením za paty s výdrží v přednožení šikmo vzhůru
- vyvažování ve vzporu ležmo
- v lehu vznesmo
- rychlé zaujmutí nestabilní polohy po předchozím dynamickém zatížení
 - stoj jednož po předchozím dynamickém zatížení
 - fotbalista z rychlého běhu na povel musí zaujmout klek jednož

5.3.2 Cvičení s náčiním

Tyče, míče, plné míče a švihadla patří mezi nejtýpější a nejčastěji využívaná gymnastická náčiní ve fotbalovém tréninku. Jejich využití z hlediska fyziologického účinku se nabízí převážně v odrazové a doskokové přípravě. Jelikož se fotbalisti pohybují na dolních končetinách, jsou zmíněné přípravy považovány za velmi důležitou součást silových a koordinačních dispozic hráče. Avšak neměla by se opomíjet ani cvičení z oblasti zpevňovací a podporové přípravy, neboť náčiní zvětšuje účinnost vybraných cviků.

Ve fotbalovém tréninku, bychom neměli zapomínat na cvičení z doskokové přípravy, jelikož se žádný odraz neobejde bez doskoku na chodidla nebo dopadu na jinou část těla. Odrazovou přípravu můžeme chápat jako přípravu explozivně silovou. Odraz dolních končetin vychází z výbušné extenze v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech (Zítka, 1998). Předpokladem odrazu je dokonalá koordinace zapojovaných svalů – trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního a skupina svalů hýžd'ových. Z velkých svalových skupin se dále zapojuje vzpřimovač páteře a čtyřhranný sval bederní. Odraz i doskok je samozřejmě doplněn koordinovaným pohybem horních končetin.

Hlavním úkolem doskokové přípravy je naučit hráče bezpečně a koordinovaně padat, a tím předcházet zbytečným úrazům podpůrně pohybového aparátu. Při doskoku sportovec tlumí a minimalizuje kinetickou energii. Důležitou roli hraje dokonalé zpevnění celého těla, schopnost orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Radíme sem nejen doskok na nohy, ale i dopad na jakékoli jiné části těla.

Dopad neřadíme do samostatné části gymnastické přípravy, ale i technika zvládnutí dopadů, pádů a nepředvídatelných sportovních situací by v tréninkovém procesu měla mít své místo. Ve fotbale se objevují situace, kdy je hráč častokrát nedovoleným zákrokem zfaulovaný tak, že nekontrolovaným způsobem padá k zemi. Dalšími případy, kdy hráč může padat, jsou např. hlavičkové souboje, zakončení hlavou v letu, zakončení přes hlavu, neboli fotbalovým slangem „nůžky“.

Pomocí gymnastického náčiní lze také rozvíjet koordinační schopnosti hráčů zařazením balančních cvičení. Mezi balanční náčiní patří např. fotbalový míč, různé druhy nafukovacích míčů určené ke stabilitě, bosu, overbally, roller, gummy apod. Vzhledem k náročnějšímu využití a dostupnosti balančních a gymnastických pomůcek, se nemusí všechna cvičení provádět pouze v tělocvičně. V tréninku na hřišti si můžeme vystačit s fotbalovým náčiním, jako jsou například míče, kužele, mety, nízké překážky, tyče, lana, žebříky apod.

Příklad vybraných odrazových a doskokových cvičení s náčiním:

- formy přeskoků v různých variantách (vpřed, vzad, stranou, s obraty) s využitím švihadel, tyčí, míčů
- prvky atletické abecedy
- opakované poskoky, skoky odrazem snožmo, jednoož

Příklad vybraných zpevňovacích a podporových cvičení s náčiním:

- výdrž ve vzporu na plném míči
- využití balančního náčiní (plné míče, overbally, gymbally)
- opakované poskoky snožmo s maximálním zpevněním těla
- odrazy ve vzporu ležmo o gymnastický míč
- skoky na místě i z místa proti tahu gumového expanderu

5.3.3 Cvičení na nářadí

Za typické nářadí v základní gymnastice považujeme lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky a šplhadla. (Skopová, Zítka, & kol., 2013) Cvičení na nářadí ve fotbalovém tréninku neznamená, že se na nářadí musí po celou dobu cvičit. Gymnastické nářadí může v některých cvičeních sloužit jako překážka pro rozvoj orientace, pohotovosti a obratnosti, dále jako zařízení pro motoricko-funkční přípravu a pro nácvik gymnastických dovedností. V tělocvičnách je vhodné používat i ostatní nářadí, jako např. bedny, kruhy, trampolíny, kladiny aj., v různých kombinacích.

Ve fotbalovém tréninku na hřišti, můžeme vyřešit náhradu gymnastického nářadí například improvizováním a přizpůsobením se aktuálnímu prostředí. Příkladem mohou být například schody fotbalového stadionu, sedačky střídaček, atletické pomůcky apod. V zimním období se nejčastěji využívá návštěva tělocvičen. V letním období to mohou být výběhy do terénů, kde je možné využít přírodní pomůcky.

Je důležité vědět, že gymnastická cvičení na nářadí se mohou objevovat v celém obsahu základní gymnastiky a motoricko-funkční přípravy.

Příklad vybraných zpevňovacích cvičení:

- Zpevňovací cvičení na žebřinách
- Cvičení v základních polohách (stoj, leh, sed) pomocí lavičky
- Cvičení v různých polohách (dřep, podřep, výpon, vzpor, podpor)
- Ručkování s oporou

Explozivitu při odrazu můžeme rozvíjet i cvičením bez míče, a to s využitím gymnastických laviček, atletických překážek (nízkých branek), odrazovými cvičeními vykonávanými po seskoku z vyvýšeného místa nebo cvičeními s optimální zátěží.

Příklad vybraných odrazových cvičení:

- klus na místě na měkké podložce
- seskoky, výskoky na lavičku
- přeskoky překážek
- cvičení zaměřená na pružný a přesný doskok
- cvičení na rozvoj rovnovážných schopností
- seskok z vyvýšené plochy s bezpečným doskokem
- viz. Prostná cvičení

Příklad vybraných rotačních a rovnovážných cvičení:

- koordinační cvičení
- kotouly vpřed i vzad, kotoulové řady
- vertikální skoky s obratem (o 90°, 180°, 360°)
- opakované přemety stranou („hvězdy“)
- „sudy valy“
- houpání na kruzích ve svisu střemhlav
- opakované skoky na trampolíně
- chůze po lavičce/kladině
- stoj na jedné noze (i se zavřenýma očima)

5.3.4 Užitá cvičení

Mezi užitá cvičení řadíme různé druhy chůze, běhů, skoků, házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení různých břemen. Do užitých cvičení můžeme zařadit některá herní cvičení pomocí různých druhů míčů.

Příklad vybraných užitých cvičení:

- běh terénem
- běh do schodů
- běh na měkké žíněnce
- viz. prostná cvičení, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí

5.3.5 Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Prvky rytmické gymnastiky a tance podporující vztah pohybu a hudby jsou dalším zdrojem podnětů pro zvětšení emocionálnosti, účinnosti a estetického prožitku cvičení základní gymnastiky. (Skopová, Zítka, & kol., 2013) Ve fotbalovém tréninku hudba napomáhá k správnému provedení koordinačních cvičení a navozuje radostnou atmosféru. Hudební doprovod může hráčům napomáhat k lepšímu provedení některých odrazových cvičení. V současném fotbale mohou trenéři pro danou formu cvičení zvolit vhodné tempo, takt, rytmus a charakter hudby. Ke kondičním kruhovým tréninkům se volí jednoduché rytmické skladby, a to proto, aby se hudební doprovod nestal pouhou kulisou při cvičení.

Hudba nás psychicky uvolní, nevnímáme při ní vznikající únavu, hudba určuje tempo provedení cviku. Hudba nám určuje tempo provedení a dokáže nám „zkrátit“, dobu na stanovišti.

5.3.6 Pořadová cvičení

Ve fotbalovém tréninku se pořadová cvičení vyskytují nejčastěji v případě, když jsou hráči rozděleni do několika skupin. Hráči pak mohou cvičit v několika početných zástupech. Specifický obsah základní gymnastiky, kde se zařazují k organizaci tréninkových jednotek. Dalším příkladem využití pořadových cvičení může být v úvodní části shromáždění a roztrídění hráčů dle různých povelů.

Příklad vybraných pořadových cvičení:

- Skoky, poskoky, běhy, chůze v řadách
- Na začátku tréninkové jednotky
- Různé varianty nástupů
- Viz cvičení prostná, cvičení na náradí, cvičení s náčiním

6 Diskuze

Hlavním motivem bakalářské práce bylo odpovědět na otázku, zda trenéři využívají obsah a prostředky základní gymnastiky v tréninku starší přípravky v zimním přípravném období tréninkového cyklu.

Uvědomujeme si, že na základě pozorování pěti fotbalových klubů nemůžeme vyvozovat obecně platné závěry. V práci se snažíme o aplikaci teoretických východisek do sportovní přípravy fotbalistů. Předpokládáme, že trenéři fotbalových klubů vědí, že zařazení gymnastických cvičení by se nemělo objevovat pouze v zimním období, ale v celém rozsahu ročního tréninkového plánu fotbalové přípravy. Období, ve kterém probíhalo získávání dat, bylo zvoleno z důvodu nejčastějšího výskytu gymnastického obsahu prostřednictvím pravidelného navštěvování tělocvičen.

Vyhodnocení hospitačních záznamů a dotazníku ukázalo, že všechny kluby v zimní přípravě zařazují gymnastická cvičení do svého tréninkového plánu. Z hlediska časového využití tohoto obsahu v týdenním cyklu zvolil každý respondent jinou dobu trvání. Nejdelší minutáž gymnastického obsahu byla zaznamenána u klubu Sparta Praha a jako nejkratší u klubu Tempo Praha. K tomu, aby tréninkový proces mladých fotbalistů probíhal co nejefektivněji, je dobré si uvědomit některé benefity. Jedna z velkých výhod v trénování je např. co největší praxe v této specializaci. Dále to může být získané množství fotbalových vědomostí a znalost nejúčinnějších postupů pro správné trénování. Nejčastějším zařazením obsahu základní gymnastiky ve fotbale byla cvičení prostná, cvičení na náradí a cvičení s náčiním v oblasti akrobatické přípravy. Avšak v méně častých případech se objevovali cvičení užitá, pořadová a cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů. Dle získaných dat dotazníkového šetření je také patrné, že většina trenérů starší přípravky získala licenci B trenérského vzdělání. Povšimnutí nesprávného přístupu trenéra v jeho činnosti může souviset s úrovní trenérského vzdělání.

V jednotlivých klubech jsou patrné někdy i značné rozdíly v tréninkovém plánu. Vzhledem k faktu, že tyto plány vytváří trenéři klubu, se dá vyvodit závěr, že právě zkušenosti a vědomosti trenéra je mohou do velké míry ovlivnit. Jedním z těchto nesprávných přístupů trenéra je neodpovídající složení obsahu, z hlediska poměru cvičení v tréninkové jednotce. Mezi další chybná působení trenéra patří např. nadměrné jednostranné zatěžování, špatná komunikace mezi trenérem a hráčem, zatěžování neodpovídajícímu vývoji dítěte apod.

Typickým příkladem ve fotbale se dá považovat situace, kdy na trenérské pozici stojí rodič svého dítěte.

Plachý a Procházka (2014) tvrdí, že silově-rychlostně-obratnostní cvičení by měla obsahovat 20 % z celkové doby tréninkové jednotky. Strečink a kompenzační cvičení tvoří 5 % a 25 % obsahu tvoří cvičení a hry na individuální činnost s míčem. Zbývajících 50 % plní fotbalové hry a herní cvičení 1:1, 2:2, 3:1 apod. V kategorii starší přípravek by již mělo být stabilně zastoupeno cílené statické protahování na konci tréninku, které v prvních letech U7-U8 bylo spíše kontrolní. Protahování bylo zaznamenáno v závěrečné části tréninku pouze v klubu Dukla Praha.

Z výsledků hospitačních záznamů je dále patrné, že všechny kluby plní správné procento poměru učení fotbalových cvičení. I když procento obsahu gymnastiky u klubu FC Tempo Praha vyšlo ve výsledku nízké a zároveň nejmenší, splňuje přiměřený a vyvážený poměr zařazených cvičení.

Kladným výsledkem je možnost využití široké škály gymnastických pomůcek, která je samozřejmostí každého tréninku v tělocvičně. Všechny navštěvované kluby měly možnost využití gymnastického náčiní a náradí, které tak napomáhaly k udržení kvality, snaživé atmosféry a pestrosti tréninku.

Vybraná doporučená cvičení jsou spíše ukázkou a příkladem, které můžeme využít ve fotbalové přípravě. Návrh souboru vybraných cvičení doporučujeme využívat v celé šíři ročního tréninkového plánu, a to nejen v uzavřených prostorech tělocvičen a posiloven, ale také na travnatém hřišti. Gymnastický trénink ve fotbale, nemusí být závislý na gymnastických pomůckách. Jako náhrada těchto náradí a náčiní se nabízí využití klasických fotbalových pomůcek nebo přizpůsobení se tréninkovému prostředí.

Přesto, že je doporučený soubor cvičení navrhovaný pro všestrannou a všeobecnou přípravu mladých fotbalistů, lze podotknout, že tato cvičení lze využít u hráčů sportovních her.

7 Závěr

Tématem bakalářské práce bylo využití prostředků základní gymnastiky v tréninku fotbalistů. Cílem bylo na základě vyhodnocení dat hospitačních záznamů a dotazníků, vytvořit soubor doporučených cvičení akrobatické přípravy určený pro všeobecný a všestranný rozvoj pohybových schopností.

Výsledky hospitačních záznamů a dotazníkového šetření se do značné míry shodují. Je možné říci, že všichni respondenti považují gymnastická cvičení za přínosná a důležitá pro rozvoj pohybových dovedností hráčů. Domníváme se, že téměř polovina týmů by tato cvičení zařadila do celoročního tréninkového plánu. Pozornost byla zaměřena na zimní přípravné období, z důvodu nejčastějšího zařazení gymnastických cvičení prostřednictvím pravidelné návštěvy tělocvičen. Další jasný výsledek je, že se v každém klubu vyskytuje obsah cvičení z oblasti základní gymnastiky alespoň v jednom tréninku.

Praktickým výstupem práce je doporučený soubor cvičení, který lze různě modifikovat vzhledem k pohybové zdatnosti a kondiční připravenosti hráčů. Vybraná cvičení se dají aplikovat nejen v zimním období v tělocvičnách, ale také například v posilovně klubu, v prostorách šaten, nebo nejlépe na fotbalovém hřišti. Použité gymnastické nářadí v některých cvičeních lze obměnit vybavením pomůcek sportovního areálu jako např. překážky, kužele, mety, tyče, míče apod.

Na základě sledování tréninkových jednotek a předpokladu z literární rešerše je využití gymnastických cvičení považováno za vhodné a přínosné pro fotbalovou přípravu. Lze také říci, že zařazení těchto prostředků podporuje všeobecný a všestranný pohybový rozvoj a napomáhá zvyšování tělesné zdatnosti.

V návaznosti na bakalářskou práci by se dalo považovat například rozšíření testováním konkrétní pohybové schopnosti mladých hráčů, na základě využití některých gymnastických cvičení v zimním přípravném období. Následně pak navrhnout soubor konkrétních cvičení pro zvýšení úrovně testované pohybové schopnosti, nebo tělesná cvičení doplnit o např. grafický záznam pohybu, fotodokumentaci, či videozáznam, aby blíže specifikovali využití vhodných tréninkových prostředků a metod z oblasti základní gymnastiky.

V závěru lze říct, že vzhledem k malému počtu pozorovaných klubů a tréninkových jednotek, nemůžeme vyvodit obecně platné závěry. Přesto věříme, že bakalářská práce může posloužit v trenérské praxi jako vhodný nástroj ve fotbalové přípravě.

8 Literatura

- APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: Ústřední škola COS, 1995.
- ALTER, Michael J. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 978-80-7169-763-3.
- BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
- Bio-Life.cz. *Bio-Life.cz - Vše o výživě, potravinách a zdravém životním stylu, Výživová poradna Food-Life.cz* [online]. Copyright © 2008 [cit. 31.03.2019]. Dostupné z: <http://www.bio-life.cz/clanky/alternativni-medicina/joga.html>
- DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
- FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.
- FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GERARD, Frank. *Soccer Training Programmes*. Germany: Meyer a Meyer Verlag, 1999. ISBN 3-83124-556-4
- GROSSER M., ZINTL, F. *Training der konditionellen Fähigkeiten*. 2. Aufl. Schondorf Hofmann, 1994. 157 s. ISBN 3-7780-8202-7.
- CHOUTKA, M. *Moderní kopaná*. Praha, nakl. OLYMPIA, 1970. ISBN 27-041-70
- JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0.
- KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Přepřac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1990.

- KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1342-x.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0661-5.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nárad'ová gymnastika: kladina*. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Karolinum (nakladatelství), 2009, 75(2), 20-23. ISSN 1210-7689.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování - motoricko-funkční příprava*. Praha: FTVS UK, 2014. ISBN 978-80-87647-15-8.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- KUTÁČ, Petr. *Somatické parametry dorostenců jako faktor sportovní výkonnosti ve fotbalu*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, katedra tělesné výchovy, 2013. ISBN 978-80-7464-277-7.
- LANČI, Jiří, Oldřich ONDŘEJ a Jiří VAŠÁK. *Fotbal pro trenéry čtvrté třídy*. Ilustroval Jan ZOUL, ilustroval Dagmar KŘÍŽOVÁ. Praha: Olympia, 1986. Učební texty (Olympia).
- Metodika závěrečné práce. *403 Forbidden* [online]. Copyright © 2007 [cit. 31.03.2019]. Dostupné z: <http://lorenc.info/zaverecne-prace/metodika.htm>
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.

STREŠKOVÁ, E., 2008. *Motorické učenie v športovej gymnastike*. - 1. vyd. - Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2008. 82 s. ISBN 978-80-8113-000-7.

STREŠKOVÁ, E., 2008. *Gymnastika vo fylogénéze a ontogénéze človeka*. - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2008. 135 s. ISBN 978-80-89257-09-6.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

SVATOŇ, V. In KUBIČKA, J. a KOL. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: FTVS UK, 1993

TŮMA, Zdeněk, Miroslav ZÍTKO a Miroslav Libra. *Kapitoly o gymnastice (I.)*. Praha: Česká obec sokolská, 2004. ISBN 80-86402-13-4.

VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-598-x.

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

VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3.

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

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Využití gymnastické přípravy pro všestranný pohybový rozvoj sportovce. Vítejte vás na www.fotbal-trenink.cz [online]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=47:vyuiti-gymnasticke-prpravy-pro-vestranny-pohybovy-rozvoj-sportovce&catid=22:gymnasticka-prprava&Itemid=83

ZÍTKO, Miroslav a Marie SKOPOVÁ. *Fit sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-609-9.

ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. *Akrobacie*. Praha. ČASPV, 2006. ISBN 80-86586-17-0

9 Seznam grafů a obrázků

9.1 Seznam grafů

Graf 1 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu SK Slavia Praha U9	37
Graf 2 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu AC Sparta Praha U9	38
Graf 3 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu FK Dukla Praha U9	39
Graf 4 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu Tempo Praha U9.....	40
Graf 5 – Podíl obsahu gymnastických cvičení klubu Bohemians Praha 1905 U9.....	41
Graf 6 – Počet tréninkových jednotek.....	42
Graf 7 – Trenérská licence	43
Graf 8 – Zařazení tělesných cvičení z oblasti základní gymnastiky	44
Graf 9 – Využití gymnastického náčiní a nářadí	45
Graf 10 – Specializovaný trenér	46
Graf 11 – Zařazení gymnastických cvičení v makrocyklu.....	47

9.2 Seznam obrázků

Obrázek 1: Faktory sportovního výkonu (Fajfer, 2005)	18
Obrázek 2: Klasifikace pohybových (motorických) schopností (Fajfer, 2005).....	19
Obrázek 3: Dělení gymnastiky dle Skopové a Zítka (2013)	26

Přílohy

Příloha 1: Dotazník

1. Kolikrát týdně pravidelně trénujete?
2. Jakou nejvyšší trenérskou licenci jste dosáhl/a?
 - a. C licence
 - b. UEFA Grassroots C licence
 - c. B licence
 - d. A licence
 - e. Trenér mládeže UEFA A
3. Používá váš tým pravidelně v TJ některá tělesná cvičení z oblasti gymnastiky?
 - a. Pravidelně
 - b. Nepravidelně
 - c. Nikdy
4. Využíváte v rámci všestranné sportovní přípravy hráčů některá gymnastická cvičení na náradí a s náčiním? (švihadla, kozy, lavičky, míče, lana atd.) (Pokud ano, vypište konkrétně)
 - a. ANO
 - b. NE
5. Máte ve svém realizačním týmu trenéra, který se věnuje rozvoji v kondičních a koordinačních dispozic hráčů a využívá obsahu gymnastických cvičení?
 - a. ANO
 - b. NE
6. Myslíte si, že jsou gymnastická cvičení důležitá a přínosná pro přípravu mladých fotbalistů?
 - a. Určitě ano
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Určitě ne

7. Kdy byste zařadili do tréninkové přípravy pravidelnou gymnastickou průpravu/cvičení?
 - a. Celoroční pravidelné zařazení
 - b. Jen v přípravném zimním období