

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Komparácia športovej prípravy vo futbale u vybraných futbalových
tímoch v kategórii U8**

Diplomová práca

Vedúci diplomovej práce:

PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D

Vypracoval:

Bc. Tomáš Vladyka

Praha, September

Čestne prehlasujem, že túto diplomovú prácu som vypracoval samostatne a uviedol som všetky použité informačné zdroje a literatúru. Táto práca a ani jej podstatná časť nebola predložená k získaniu iného alebo rovnakého akademického titulu.

V Prahe, dňa

.....

Tomáš Vladyka

.....

Evidenčný list

Súhlasím so zapožičaním svojej diplomovej práce k študijným účelom. Užívateľ svojím podpisom potvrdzuje, že túto diplomovú prácu použil k štúdiu a prehlasuje, že ju uvedie medzi použitými prameňmi.

Meno a priezvisko: Fakulta/Katedra: Dátum požičania: Podpis:

Pod'akovanie

Týmto by som sa chcel poďakovať PaedDr. Tomášovi Malému, Ph.D za odborné vedenie a pomoc pri spracovaní diplomovej práce.

Abstrakt

Názov: Komparácia športovej prípravy vo futbale u vybraných futbalových tímov v kategórii U8

Ciele: Na základe vytvorenia konceptu športovej prípravy v kategórii U8 v tíme Dukla Praha porovnať túto športovú prípravu s inými pražskými tímami a skonštatovať jednotlivé dôležité rozdiely prípadne zhody.

Metódy: Pri tvorbe konceptu športovej prípravy futbalistov U8 bola využitá metóda účelového zberu kvalitatívnych dát. Ďalej taktiež využitie vlastných a expertných skúseností zapodievajúcimi sa touto problematikou.

Výsledky: Výsledkom tejto diplomovej práce je zistiť jednotlivé rozdiely v športovej príprave mladých futbalistov medzi jednotlivými pražskými tímami.

Kľúčové slová: futbal, športová príprava detí, predškolský vek, tréningový proces, herný princíp

Abstract

Title: The comparison of the sport training in soccer in selected soccer teams in the U8 category.

Objectives: To the creation of the concept of sport training in the category U8 in the team Dukla Prague compare this sport training with other Prague teams and held various important differences or comformity.

Methods: In creating the concept of sports training soccer U8 used the methos od purposeful collecting qualitative data. Futhermore, also use their own and expert experience dealing with this issue.

Results: The result of this thesis is to identify individual differences in sports training of young soccer players between teams of Prague.

Key words: Football, sports training children, preschool age, the trainig procces, the gaming principle

Zoznam ostatných zdrojov

Zoznam tabuliek

Tabuľka č.1 - Prehľad výsledkov a uvedenie jednotlivých rozdielov a zhôd v koncepcii

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretické východiska	10
2.1 Športová príprava detí.....	10
2.1.1 Úlohy a ciele športovej prípravy.....	11
2.1.2 Základné koncepcie športovej prípravy detí	13
2.1.3 Herný princíp v športovej príprave detí.....	18
2.2 Charakteristika mladšieho školského veku.....	19
2.2.1 Telesný vývoj.....	20
2.2.2 Psychický vývoj.....	20
2.2.3 Pohybový vývoj	21
2.2.4 Sociálny vývoj	21
2.2.5 Trénerský prístup v období mladšieho školského veku.....	22
2.3 Senzitívne obdobie.....	23
2.4 Motorické učenie detí	24
2.5 Teórie tréningového proces.....	26
2.5.1 Využitie didaktických princípov.....	26
2.5.2 Formy tréningových procesov	27
2.5.3 Metodicko-organizačné formy alebo postupnosť drilov.....	30
2.5.4 Ciele a obsah futbalového tréningu.....	34
2.6 Charakteristika kategórie mladších prípraviek vo futbale	35
2.6.1 Čo chceme hráča naučiť v mladšej prípravke.....	36
2.6.2 Výchova	38
2.6.3 Komunikácia s deťmi.....	40
2.7 Filozofia klubu a trénera, spolupráca s rodičmi.....	40
3. Ciele a úlohy práce.....	42
3.1 Cieľ práce.....	42
3.2 Úlohy práce.....	42
4. Metodika práce.....	43
4.1 Metódy získania a vyhodnotenia dát.....	43
4.2 Základné kritéria hodnotenia	43
5. Výsledky práce.....	45
5.1 Koncepcia FK Dukly Praha U8	45
5.2 Koncepcia AC Sparty Praha U8	55
5.3 Koncepcia Tempa Praha U8	61
5.4 Prehľad výsledkov a uvedenie jednotlivých rozdielov a zhôd v koncepcii.....	68
6. Diskusia.....	69
7. Záver	73
8. Zoznam Literatúry	74

1. Úvod

Touto prácou by sme chceli poukázať na to, čo je v športovej príprave mladých futbalistov najdôležitejšie a čo by si tréneri a ostatní zainteresovaní ľudia mali uvedomiť. Správna cesta športovej prípravy detí je jednou z najdôležitejších faktorov vo vývoji nie len malých futbalistov. V tejto súvislosti je veľmi podstatná športová koncepcia klubu tzn. akou cestou sa výchova mladých futbalistov bude vyvíjať. Každý futbalový tím má určitú koncepciu alebo filozofiu, je ale dôležité, aby samotná koncepcia nenarušovala vývoj dieťaťa ako po fyzickej, tak aj po psychickej stránke.

Som trénerom vo futbalovom klube Dukla Praha už štvrtý rok a som za to klubu vďačný, pretože som sa v ňom naučil veľmi veľa potrebných informácií. Od svojho začiatku pôsobím v kategórii mladšej prípravky a aj tak si nemyslím, že si môžem povedať, že som na túto kategóriu odborník. Každý deň, keď máme poobede tréning sa dostávam do takých situácií, ktoré človek musí riešiť za pochodu ale myslím si, že jednou z najdôležitejších vecí je určite príprava na tréning a komunikácia so samotnými deťmi a rodičmi. Som presvedčený o tom, že správna cesta výchovy vedie cez kvalitný tréningový proces, kde deti musia pochopiť čo od nich tréner požaduje, ale zároveň si tréner musí uvedomiť, že sú to iba „deti“ a oni neuvažujú ako dospelí. Preto je dôležité s deťmi komunikovať a niekedy aj na úkor toho, že tréner nestihne všetko, čo si v danom tréningu pripravil. Ďalším podstatným aspektom je určite pestrosť cvičení. Deti sa v prvom rade musia tréningom baviť.

V tejto práci sa budeme snažiť priblížiť ako vyzerá koncepcia tímu Dukla Praha U8. Budeme sa snažiť zistiť čo najviac informácií o ďalších dvoch tímoch a ich koncepciách. Následne porovnáme aké sú medzi jednotlivými klubmi rozdiely, v čom sa jednotlivé kluby v základnej myšlienke od seba líšia. Týmto ale nebudeme chcieť poukázať na to, ktorá koncepcia je najlepšia alebo najvhodnejšia. Je potrebné si uvedomiť, že každá koncepcia má svoje výhody a nevýhody a v podstate v každom tíme je to nastavené trochu inak. A práve toto zistenie je našim primárnym cieľom v tej diplomovej práci. Touto prácou by sme chceli dokázať, že každá koncepcia je špecifická aspoň v niektorých aspektoch a neexistuje ideálna koncepcia. V konečnom dôsledku vždy záleží len na ľuďoch, ktorí v danom klube pracujú.

2. Teoretické východiska

2.1 Športová príprava detí

Športová príprava je jednou z najúčinnějších foriem telesnej výchovy detí. Športovou prípravou detí sa rozumie pedagogický proces, ktorý rešpektuje všetky zákonitosti vývoja detského organizmu, ktorého cieľom je perspektívna výchova športovcov vysokej výkonnosti. Športová príprava detí tvorí jednu časť športového tréningu. Preto nekladie za cieľ dosiahnutie maximálnej športovej úrovne, ale je iba jej prípravou (Perič, 2012). Podľa autorov Bunc a Perič (2009) je športová príprava detí špecifický tréningový proces, ku ktorému je potrebné aj tak pristupovať. Od tréningu dospelých sa veľmi líši, pretože deti majú inú stavbu tela, inú psychiku a celkovo úplne odlišný pohľad na svet a dianie okolo seba ako dospelí. Športová príprava musí vždy vychádzať z momentálneho stupňa rozvoja organizmu, ktorý je označovaný ako biologický vek.

Bunc a Perič (2009) zhrnuli 3 základné princípy športovej prípravy detí v nasledujúcich bodoch:

- vždy brať do úvahy anatomické, fyziologické a psychologické zvláštnosti detského organizmu.
- vytvárať základ k dosahovaniu vysokej výkonnosti v dospelosti rozvíjaním pohybových schopností a zručností.
- neuchýliť sa k predčasnej rannej špecializácii, ale v prvom rade k všestrannosti.

Všestranný tréning by mal podľa Dovalila a Choutkové (1988) voliť aj iné telesné cvičenia, ktoré vyžaduje daná špecializácia. Tieto cvičenia by mali namáhať všetky svalové skupiny a precvičiť všetky pohybové schopnosti. Základným požiadavkom je široká, čo najpresnejšia ponuka pohybových činností a zoznámiť deti s celou škálou športov, hlavne s tými sezónnymi. Zaradovanie týchto cvičení napomáha zlepšovať zdravie a imunitu, zvyšuje celkovú odolnosť detí, zaisťuje harmonický rozvoj a je odrazovým mostíkom pre neskoršiu špecializáciu. Keďže sa šport stal jedným z fenoménov už pred mnohými rokmi a jeho popularita stále stúpa, narastá aj počet jedincov, ktorý sa raz chcú stať profesionálnymi športovcami. S väčším počtom ľudí pohybujúcich sa v športe sa objavuje stále viac metód a spôsobov, ako z detí vychovať profesionálneho športovca. V diele „Športová príprava detí a mládeže“ Perič (2012) vysvetľuje, že pre dosiahnutie vrcholovej výkonnosti je žiaduce omnoho viac, ako len

pár mesiacov tvrdej práce. K vrcholu vedie veľmi dlhá cesta, ktorá začína už v detstve. Z tohto dôvodu je dôležité sa zaujímať o špeciálnu oblasť tréningu, ktorá sa nazýva športová príprava detí a mládeže. Športová príprava detí by nemala vychádzať z filozofie tréningu dospelých, ktorá je charakteristická zameraním na dávkovanie záťaže. Perič (2012) vysvetľuje, že „tréning detí má úplne iné východiská, ktoré spočívajú hlavne v nácviku a rozvoji pohybových zručností a schopností“. Votík (1997) uvádza skutočnosť, že deti by sa mali v tréningu hlavne baviť hrou. Tréning by mal byť zameraný predovšetkým na prežitok, radosť z pohybu, atmosféru kamarátstva a spoločných zážitkov. Jednou z najúčinnejších foriem tréningu majú byť krátko trvajúce jednoduché hry s veľkým emočným prežitkom. Ďalej Perič (2012) vo svojom diele popisuje, že podstata športovej prípravy detí má prípravný charakter, ktorý má dieťaťu pomôcť v následnom športovom raste. S deťmi sa nedá jednať ako s „malými dospelými“ ľuďmi a z toho dôvodu je ich tréning veľmi rozdielny v porovnaní s tréningom dospelých. Podstatou celej športovej prípravy je teda hlavne optimálna príprava detí na budúci športový život a to prostredníctvom samotného tréningového procesu. Cesta k úspechu je zložená zo zložiek ako sú napríklad plánovanie, ťažká práca a určite aj odhodlanie. Pre všetkých vrcholových športovcov bola cesta na vrchol práve cez správny tréning, individuálny prístup, hodiny a hodiny tvrdej práce, opakovanie danej činnosti a práce nie len svojho tela, ale predovšetkým taktiež mysle. Bompa (2009) uvádza ďalšie zložky, ktoré sú veľmi podstatné v športovej príprave detí. Sú nimi napríklad široká základňa zručností tak, aby deti boli schopné širokej škály pohybu. Tento proces sa nazýva „všestranný rozvoj“. Tento rozvoj popisujeme ako bežný v krajinách východnej Európy, kde je ponúkaný športovými školami. Podľa Bompy (2009) hovoríme o pripravenosti predovšetkým z hľadiska koordinácie pestrej škály pohybu, ktorá je využiteľná takmer vo všetkých športoch, nech sú to individuálne alebo tímové športy. Vhodné je taktiež zaraďovať rôzne formy kompenzačných cvičení, ktoré v neskoršom veku zabraňujú deťom preťažovať organizmus. Jedná sa napríklad o plávanie, ktoré pomáha rozvíjať aerobné schopnosti jedinca, pri minimálnom zaťažení pohybového aparátu.

2.1.1 Úlohy a ciele športovej prípravy

Votík (1997) uvádza, že hlavnou úlohou tréningu mládeže je prostredníctvom obľúbenej športovej činnosti mobilizovať prirodzené schopnosti mladého hráča k čo

najdokonalejšiemu osvojeniu všetkých zložiek hernej spôsobilosti. Súčasne prispievať špecifickými vplyvmi športového prostredia k formovaniu stránok jeho osobnosti – pohybovej, citovej, mravnej, rozumovej, estetickej atď. Efektívne pohybové učenie je podmienené splnením určitých predpokladov a to predovšetkým dostatkom vhodných pohybových, rozumových a citových podnetov, ktoré rešpektujú ako vekové zvláštnosti dieťaťa, tak aj zákonitosti pohybového učenia. K tomu, aby tieto podnety priniesli požadovaný efekt, sú dôležité určité materiálne podmienky – tréningové priestory, pomôcky, organizačné podmienky – čas pre systematickú a trpezlivú prácu s deťmi.

Hlavným cieľom športovej prípravy by mal byť všestranný rozvoj jedinca, ako po fyzickej stránke, tak aj po mentálnej stránke. Perič (2012), vo svojej publikácii uvádza dva krajné názory na ciele športovej prípravy. Prvý hovorí o maximálnom zameraní tréningu na výsledky, druhý úplný opak, kde autor vysvetľuje, že zábava je jeden z najdôležitejších aspektov a nekladie sa žiaden dôraz na výsledky. Obe tieto cesty sú zamerané striktne na dodržiavanie jednotlivých postupov ale podľa môjho názoru je cesta niekde uprostred medzi tými dvomi prístupmi a určite záleží aj na charaktere športu. Tréneri by mali svoju činnosť zamerať na dodržiavanie troch základných princípov. Prvý z nich je **nepoškodiť organizmus dieťaťa**. Na prvý pohľad sa zdá, že to je absurdná zásada, ale bohužiaľ môžeme konštatovať, že v dnešnom športe sa objavuje veľmi často. Tréneri môžu svojich zverencov zaťažovať neprimeraným spôsobom, čo z dlhodobého časového hľadiska môže mať veľmi vážne následky a môže byť poškodený vývoj a zdravie jedinca. Poškodenia môžu byť psychického, ale aj fyzického charakteru. Medzi klasické fyzické poruchy organizmu patrí napr. skolióza chrbtice, predčasná osifikácia kostí, rôzne kostné výrastky alebo únavové zlomeniny. Menej nápadné sú psychické následky, ale o to nebezpečnejšie môžu byť. Medzi nich môžeme zaradiť stavy frustrácie alebo podceňovanie. Tieto poruchy vedú až k depresívnym chorobám (Perič, 2012). Ďalší významný princíp, ktorý uvádza vo svojom diele Perič (2012) je **vytvorenie vzťahu k športu** ako ku celoživotnej aktivite. Mnoho detí môže povedať, že pravidelne športuje, ale iba minimálna časť z nich má predpoklady na to, aby sa v dospelosti v danom športe presadila. Pre veľkú väčšinu všetkých športujúcich detí je detstvo strávené v športovom klube len začiatkom pre vytvorenie vzťahu k pravidelnému pohybu ako k dôležitej súčasťi života moderného človeka. Význam tejto skutočnosti je nespochybniteľný vzhľadom k modernému štýlu života, kde sa stále viac a viac ľudí rozhoduje pre sebavedomé zamestnanie a pracovný

stres a zhoršujú spôsobujú poruchy stravovania a prinášajú zdravotné komplikácie ako sú napr. obezita, vysoký krvný tlak alebo vysokú hladinu cholesterolu v krvi. Posledným z týchto troch princípov je **vytvoriť u detí základy** pre budúci tréning. Ako sme už spomínali, tréning detí a dospelých sa význame líši a je to veľmi dôležité, aby bol rozdielny. Rovnako ako nie je možné porovnávať dospelých ľudí s deťmi, nie je možné porovnávať oba tréningové procesy. Dieťa v tomto ohľade limituje nedostatočná silová pripravenosť, rýchlosť a vytrvalosť.

Pre rozvoj vyššie uvedených schopností ešte nemá dieťa predpoklady. Preto je veľmi dôležité, aby tréner nemárnil drahocenný čas rozvíjaním schopností, ktoré dieťa ešte ani nemôže rozvinúť a sústredil sa na dôležitejšie činnosti ako sú rozvoj takých zručností, na ktoré má už dieťa predpoklady. Vďaka pokročilej úrovne centrálnej nervovej sústavy, ktorá má veľký vplyv na schopnosť učenia sa novým pohybom je dieťa schopné priblížiť sa dospelému človeku práve v koordinácii pohybu a v zvládnutí techniky zručností daného športového odvetvia. Väčšina športových zručností je v celku zložitá a správne predvedenie zručností vyžaduje precízne zvládnutie príslušných pohybov. To samozrejme tréner docieli iba mnohonásobným opakovaním daných zručností. Preto je veľmi podstatné, aby sa v tréningovom procese detí objavovala práve spomínaná príprava k zvládnutiu základných a špecifických požiadaviek v danej športovej oblasti. Vo futbale je to hlavne technika behu a technika vedenia a manipulácie s loptou.

2.1.2 Základné koncepcie športovej prípravy detí

Na športovú prípravu detí sa dá pozerat' z dvoch rôznych uhlov pohľadu. Prvým z nich je snaha o čo najvyššiu výkonnosť už od ranného detstva a tento proces sa nazýva „ranná špecializácia“. Druhý uhol pohľadu spočíva v názore, že výkonnosť by mala byť primeraná veku a je len prípravnou etapou k dosahovaniu maximálnych výkonov. Tento názor je nazývaný ako „tréning primeraný veku“ (Perič, 2012).

Špecializácia vs. pohybová všestrannosť podľa Plachého (2014)

Obe cesty prinášajú hráčom výkonnostný prospech, ale každá iným spôsobom. Obťažnosť úspešného herného jednanja si vyžaduje vytvorenie a zosilnenie množstva nervosvalových spojení k automatizácii činnosti a tvorivosti. To je možné iba vtedy, ak dieťa veľa rokov vykonáva dané činnosti, ktoré zdokonaľujú jednotlivé zručnosti.

Oblasť pohybovej všestrannosti, kam zaraďujeme iné športy a pohybové činnosti má pre dlhodobý rast športovej výkonnosti dôležitý podporný charakter, ktorý buď priamo podporuje niektorý z faktorov výkonnosti, napr. bránkové športové hry majú obdobné psychické a čiastočne aj pohybové nároky na riešenie herných situácií, základná gymnastika, akrobacia a pohybové hry zlepšujú ovládanie tela v priestore v zmysle pohybovej koordinácie alebo prinášajú psychologické oživenie a novú chuť do tréningu, pôsobia ako prevencia psychického preťaženia.

Perič (2012) ďalej vysvetľuje, že obe vyššie zmienené koncepcie sú výrazne protichodné. Ale ako sa vo výsledku prejavujú v samotnej výkonnosti detí? Vrcholových výkonov je možné dosiahnuť oboma trénerskými cestami. Zo seriózných rozborov oboch koncepcií má však vyplývať vyššie percentuálne zastúpenie špičkových výkonov jedincov, ktorí prešli koncepciou tréningu odpovedajúcemu vývoju.

Podľa Bompu (2009) spočíva dlhodobá koncepcia športového tréningu v nájdení správneho prepojenia všestranného a špecializovaného tréningu. S neskorším vývojom sa do tréningu zapojuje stále väčšia miera špecializácie na danú činnosť, ktorá je podporená schopnosťami a zručnosťami, ktoré sa rozvíjajú v prvej fáze vývoja. V spomínanej prvej fáze by sa malo podľa autora v tréningu sústrediť na všestrannosť ako takú. Pre právny vývoj dieťaťa je preto veľmi dôležité, aby tréner porozumel správne mu zaraďovaniu jednotlivých fáz tréningu. Venujú sa deti, buď doma alebo v rámci tréningu vo svojom klube napr. lyžovaniu (bežky) alebo plávaniu, vytvárajú si predpoklady pre širšiu škálu foriem kondičného zaťažovania a pohybovej regenerácie v dospelosti. V neposlednej rade je potrebné zmieniť význam, ktorý prináša iné zaťažovanie iných svalov, než ktoré sú najviac zaťažované pri danom športe – kompenzačná aktivita. V tomto smere sú najprínosnejšie športy, ktoré majú viacero možností náročných na stred a hornú polovicu tela (Plachý, 2014).

Ranná špecializácia

Keď sa pozrieme na tréningový mikrocyklus vedený v duchu ranej špecializácie, pre oko skúseného trénera uvidíme charakteristický rys tejto koncepcie a to je zameranie sa na okamžitý výkon. Všetky prostriedky, metódy a formy tréningu sú zamerané na jeden jediný cieľ a tým je víťazstvo a úspech. Práve preto sa tento tréning stáva veľmi podobným tréningu dospelých, ktorý sa ale vo veľa prípadoch vyjadruje monotónnosťou a u detí vedie k jednostrannému zaťažovaniu. Jednostranné zameranie

na výkon vedie k úzkemu rozvoju z hľadiska schopností a zručností a ich škála je veľmi tenká, čo môže dieťa obmedzovať v budúcom tréningu. Jednostrannosť u detí je veľmi škodlivá vec hlavne zo zdravotného hľadiska. Môže dochádzať k oslabovaniu alebo preťažovaniu svalových partií, môže dochádzať k predčasnej osifikácii kostí a v neposlednom rade taktiež k Scheuermanovej poruche chrbtice.

Ďalej Perič (2012) vysvetľuje, že veľkým problémom, ktorý môže nastať je zhoršená schopnosť posúvať sa v tréningu ďalej a tým pádom dochádza k vytvoreniu určitej „tréningovej bariéry“. V neskoršom veku sa dá v niektorých prípadoch pozorovať až neschopnosť progresu, ktorý sa z hľadiska teórie adaptácie nazýva predčasné vyčerpanie adaptačných podnetov.

Tausig (2010) vo svojej knihe zdôraznil niekoľko bodov, ktoré vyplývajú z dlhodobého sledovania športovcov, ktorí boli trénovaní prostredníctvom rannej špecializácie a sú nimi:

- u rannej špecializácii športovcov môžeme väčšinou sledovať strmší vzostup výkonnosti, vrchol sa dosahuje oveľa rýchlejšie
- s vysokými výkonmi v žiackom a dorasteneckom veku, ktoré sú dosahované prostredníctvom rannej špecializácie zreteľne súvisí výkonové zaostávanie po 18. a 19. roku života
- u ranne špecializovaných športovcov je doba vrcholovej športovej výkonnosti pomerne krátka, pokles výkonnosti nastáva skôr a je rýchlejší, existuje mierna prevaha športovcov, ktorí si vybrali inú cestu ako rannú špecializáciu.

Ďalej Tausig (2010) vysvetľuje, že je na mieste vysloviť zdržanlivé stanovisko k tejto forme výchovy. Je tohto názoru preto, že ani z čistého športového hľadiska nie je potvrdený jej efekt a oprávnenosť. Nachádza ale stále početné zastúpenie športovcov, často sú to hlavne športoví funkcionári, tréneri a netrpezliví rodičia. Preto z ohľadom na všetky uvedené poznatky a dôvody je potreba hodnotiť túto cestu ako veľmi úzku, orientujúcu sa na úspech za každú cenu. Vo svojej podstate však málo perspektívnu a nevhodnú. Barkera (2003) taktiež potvrdzuje, že tréning v duchu rannej špecializácie môže viesť k vrcholným výkonom ale pravdou je, že len za určitých podmienok. Prvou z nich je, aby ostatné formy tréningu mali podobné výkonnostne orientované prvky a boli tým pádom užitočné. Druhá podmienka je tá, aby sa znižoval podiel všestranného

tréningu s narastajúcim stupňom špecializácie. Preto je nutné brať rannú špecializáciu ako možnú alternatívu úspešného tréningu.

Tréning odpovedajúci veku

Táto cesta si kladie za primárny cieľ vytvoriť u detí tie najlepšie podmienky pre neskorší tréning. Podstatou tohto tréningu by malo byť vytvorenie čo najširšej škály pohybových schopností a zručností. Pestrosť pohybu môže dieťaťu veľmi pomôcť v neskoršom špecializovanom tréningu. K tomu aby sme dosiahli čo najpestrejšiu zásobu pohybov, nám v tréningu pomáha predovšetkým všeobecná a všestranná príprava.

Všeobecná príprava

Cvičenia, ktoré spadajú do tejto oblasti sú vlastne všetky, ktoré nesúvisia s danou špecializáciou. Pre bližšiu predstavu je to napríklad beh na lyžiach pre futbalového hráča, plávanie pre hokejistu, volejbal pre softbalového hráča. O všeobecnej príprave môžeme hovoriť v zmysle doplnkových športov, ktoré hráč vykonáva rád mimo svoju určenú špecializáciu (Perič, 2012).

Všestranná príprava

Rozdelenie všestrannosti podľa Periča (2012):

- *všeobecná (obecná)* – všetky pohybové činnosti (atletika, plávanie, lyžovanie, rôzne hry).
- *špecializovaná* – využíva tréningové prostriedky, ktorých charakter odpovedá pohybovej činnosti príslušného športového odvetia.
- *V rámci vybraného športu (špeciálna)* – dôvody pre zaradenie tohto typu všestrannosti sú predovšetkým didaktické, napr. hráč futbalu by mal vedieť hrať na všetkých postoch.

Podľa Krištofiča (2006) je gymnastika veľmi účinnou zložkou všestrannej pohybovej prípravy mladých športovcov. Podľa neho je gymnastika chápaná ako učenie účelne sa pohybovať bez zamerania sa na konkrétne cviky. Riadi sa takým heslom, že pripravuje deti na ich maximálne budúce výkony. Tých je možné dosiahnuť iba harmonickým rozvojom celého pohybového systému pri zachovaní zdravia. Preto do pohybovej

prípravy, ktorá prepojuje kondičnú zložku s koordinačnou zahrňuje aj kompenzáciu, ktorá je dôležitou prevenciou funkčných aj zdravotných problémov.

Podľa Bompu (2009) musí byť dlhodobá koncepcia tréningu založená na analýze a znalostiach, psychologických a psychických parametroch, vďaka ktorým môže tréning byť nastavený správne pre optimálny rozvoj jedinca. Individuálne tréningové možnosti môžu byť ovplyvnené niekoľkými faktormi, napríklad:

- biologický a chronologický vek
- doba, ktorou sa jedinec pohybuje v športe
- zdravie
- schopnosť regenerácie a zotavenia

Ďalej Bompa (2009) píše, že je koncepcia všestranného rozvoja uznávaná vo viacerých oblastiach vzdelávania a úsilia. Čo sa týka športu, je tento rozvoj naozaj nevyhnutný. Je veľmi nutné a potrebné využívať túto koncepciu predovšetkým pri práci so začínajúcimi športovcami v mladom veku. Všestranný rozvoj v tomto veku dáva športovcovi základ pre budúce tréningové zaťaženie, kedy sa dostáva viac k slovu špecializácia samotná. Keď sa tento model bude vysvetľovať dieťaťu už od samých začiatkov, cesta k správne rozvoju psychologických a fyzických dispozícií bude správne zvolená. Branta (2014) vyjadril svoj názor tak, že dospelí tréneri by nemali dovoliť deťom špecializovať sa príliš skoro. Bez toho, aby pochopili vplyv biologického rastu a dozrievania, môžu deťom ublížiť a zničiť ich túžbu po budúcej účasti v športe.

Drabik (1996) vysvetľuje delenie jednotlivých fáz pre efektivitu tréningu ako jednu z najdôležitejších vecí. To, čo robí tréning efektívnym je včasne zaradenie rozvoja schopností a zručností podľa optimálneho veku a poctivého plánovania. Existujú určité faktory, ktoré sa prikláňajú k zaradovaniu špecifických cvičení v počiatočnom veku:

- existencia rôznorodosti podnetov, ktorá sa dá pozorovať už v počiatočnom tréningu, predovšetkým sa to týka jednotlivých metód a foriem tréningu
- dieťa si už od začiatku tréningu navykne na tréningové dávky
- práca trénerov bude jednoduchšie zaznamenateľná, čo koniec-koncov prinesie väčšiu zainteresovanosť.

2.1.3 Herný princíp v športovej príprave detí

Už Komenský bol presvedčený, že hra je dôležitým aspektom výuky detí. Hra je totiž zážitkovou metódou, ktorá zasahuje človeka hlbšie a nové poznatky v nás zostanú omnoho dlhšie. Prečo je to tak? Oproti klasickým metódam totiž zapojujeme všetky zmysly a čím viac zmyslov zapojíme, tým si danú vec viac zakoreníme. Okrem toho, hra detí baví a preto jej venujú oveľa väčšiu pozornosť, ako keby sa mali učiť iným spôsobom. Preto by sa mal do výuky detí zapojsovať herný princíp. Tieto princípy sú dôležitejšie pri výuke takých gramotností, ktoré sú menej encyklopedické, ale oveľa viac praktické. Hra tvorí ideálnu pôdu pre naštartovanie myslenia.

Perič (2004) sa vyjadril, že podstatnou časťou športovej prípravy detí v predškolskom veku je hra. Dieťa chce prežívať radosť z hry. Preto je veľmi dôležité, aby dieťaťu bolo hranie dopriane taktiež v rámci tréningu. Herný princíp je jedným zo základných východísk športovej prípravy. V podstate sa jedná o trénerský prístup, ktorý hovorí, čo všetko v športovej príprave môže byť riešené formou hry. Môžeme povedať, že deti ku svojmu vývoju potrebujú veľa najrôznejších podnetov, ktoré si môžu vyskúšať, preskúmať a vyriešiť ich. Pri tom však nie je veľmi vhodné, aby boli vystavované psychickému tlaku, pri ktorom deti veľmi rýchlo strácajú záujem a motiváciu. Najvhodnejšou cestou k záujmu je zvedavosť a túžba niečo vyskúšať. Toto všetko by malo vytvárať dobré základy pre zaujatie dieťaťa danou činnosťou.

Ďalej sa v diele od Periča (2004) môžeme dočítať, že tréning prostredníctvom hier umožňuje deťom spontánne sa rozhodovať na základe emocionálneho prežitku. Hra vytvára predpoklady pre riešenie situácií a tréner by mal tento prístup podporovať. Zásadnou chybou, ktorá sa môže prejavovať, je obmedzovanie detí v ich spontánnosti a trvanie na rigidnom riešení danej situácie. Tréner môže byť vo svojom športe odborníkom, ale pokiaľ sa mu nepodarí niečím zaujať dieťa, dosiahnutie úspechu pre neho bude veľmi ťažké. Deti nebudú na tréning chodiť radi. Na tréning prostredníctvom drilu je dosť času v neskoršom období vývoja a jeho množstvo je nutné pridávať pomaly a postupne. Dieťa väčšinou dôjde na vrchol len v tom prípade, že v ňom vzbudíme záujem a svojím odhodlaním tak môže prekonať aj prichádzajúce neúspechy. Pre učenie sa ako byť úspešným a sebavedomým, sú práve hry z jedným z najúčinnějších zdrojov, vyžadujú však jedno: chuť a vhodnú organizáciu trénera zaraďovať hry do tréningového procesu.

2.2 Charakteristika mladšieho školského veku

Pojem mladší školský vek môže byť chápaný z rôznych uhlov pohľadu. Podľa Langmeiera a Krejčířovej (2006) predstavuje mladší školský vek dobu od nástupu dieťaťa do školy (teda od 6. do 7. roku života dieťaťa) do doby, kedy sa začínajú prejavovať známky pohlavného dospievania aj s doprevádzajúcimi psychickými prejavmi (11. až 12. rok života).

Matejček (1996) zase delí obdobie mladšieho školského veku na dva kratšie časové úseky – mladší školský vek (6-8 rokov) a stredný školský vek (8-12 rokov). Mladší školský vek sa označuje ako prechodný, pretože následkom veľa zmien v tomto období potom vznikajú medzi deťmi veľké rozdiely.

Dovalil a Jansa (2009) delia obdobie mladšieho školského veku na:

- obdobie pohybového „neklľudu“ (6-7 rokov), ktoré charakterizuje nestálosť, živosť, deti sú neustále v pohybe a majú potrebu niečo robiť
- zlatý vek motoriky (8-10 rokov), kedy sa dieťa najľahšie učí nové pohybové zručnosti. V tomto období sú deti optimistické, majú chuť a elán športovať.

Čo sa týka futbalu v mladšom školskom veku, v knihe od Plachého (2014) si môžeme nalistovať, čo by mal približne zahrňovať obsah učenia. Tréning futbalistov v mladšom školskom veku by mal obsahovať predovšetkým:

- zábavné cvičenia a hry na individuálne činnosti s loptou – každý ma loptu
- zábavné silovo-rýchlostno-obratnostné cvičenia a pohybové hry
- futbalové hry a cvičenia jeden proti jednému
- futbal dvojíc až päťíc, pozičné hry („bagovky“)

V tréningu nemôžeme podceniť ani zaradenie typovo odlišných obsahov pre pestrosť alebo dočasný útlm niektorých typov hier. Pokiaľ napr. hráme pozičné hry („bagovky“) proti trénerovi či proti spoluhráčom a napr. týždeň či dva ich vynecháme, prinesie to pravdepodobne čerstvú chuť do hry a tým aj lepšiu úroveň. Najviac sa nepohybujeme v presne ohraničených škatuľkách. Napr. súťaže v rýchlosti na určitej dráhe s loptou sa dajú taktiež zaradiť ako do obratnostne -rýchlostného rozvoja (dynamická technika), tak aj do individuálnej činnosti s loptou. A pokiaľ to navyiac pripravíme ako hru s určitými pravidlami, môžeme sa baviť o pohybovej hre.

2.2.1 Telesný vývoj

V knihe od Říčana (1900) za môžeme dočítať, že priemerný chlapec vyrastie v tomto období zo 117 cm na 145 cm a jedenásťročné dievča je asi o centimeter vyššie ako chlapec. Dovalil (2005) zase vysvetľuje, že v tomto období je veľmi dôležité brať na zreteľ častú pozornosť návyku správneho držania tela, pretože kostra ešte ani z ďaleka nie je vyvinutá a zakrivenie chrbtice nie je trvalé. Za to rast mozgu ako orgánu centrálnej nervovej sústavy je ukončený už na konci predškolského veku. Nervové štruktúry v mozgovej kôre ďalej dozrievajú a nastávajú priaznivé podmienky pre vznik nových podmienených reflexov. Po 6. roku života je teda nervový systém dostatočne zrelý aj pre zložitejšie, koordinačne náročnejšie pohyby.

Autori Kučera, Kolář a Dylevský (2011) upozorňujú na tuhosť niektorých svalových skupín, ktoré sa u detí objavujú ako dôsledok rastu. Obvykle sa jedná o oblasť hamstringov, pravdepodobne kvôli rýchlemu rastu dlhých kostí v rozmedzí 6-10 roku života.

2.2.2 Psychický vývoj

Dieťa v tomto veku zatiaľ nechápe abstraktné pojmy. Zvýšená vnímavosť okolitých podnetov môže výrazne odvádzať jeho pozornosť. Toto obdobie je odborníkmi nazývané taktiež obdobie reálneho či konkrétneho nazerania. Dieťa rozumie len tomu, čo si môže samo vyskúšať. Perič (2012) uvádza, že dieťa nerozumie alebo rozumie len veľmi málo tomu, čo samo nemôže uchopiť. Preto formulácia typu: „Pokiaľ budeš trénovať, v budúcnosti raz môžeš hrať prvú ligu“, sú z toho pohľadu úplne zbytočné. Deti zvyknú byť veľmi impulzívne a rýchlo prechádzajú z radosti do smútku. Je to spôsobené vysokým citovým prežívaním akejkoľvek činnosti, ktorú dieťa realizuje a stále ešte neustálenými rysmi a vlastnosťami osobnosti dieťaťa.

Bednářová a Šmardová (2007) píšú o tom, že slovná zásoba sa v tomto veku rozširuje veľmi rýchlo, ťažko spočítame slová, ktoré dieťa už vie vysloviť. Pokiaľ má dieťa dostatok podnetov, dospelí ľudia mu trpezlivo odpovedajú ďalšími zložitejšími vetami. Sú aj také deti, ktoré ku koncu mladšieho školského veku nevedia správne vyslovovať niektoré hlásky. Pojem dyslalia je v predškolskom veku považovaná za fyziologicky ustálenú, záleží na stupni zrelosti mozgu. Každopádne by to malo byť napravené pred nástupom do školy.

2.2.3 Pohybový vývoj

V diele od Periča (2012) sa môžeme dočítať, že dieťa je v tomto období z hľadiska pohybového vývoja charakteristické svojou spontánnou pohybovou aktivitou. Dieťaťu chýba úspornosť pohybu, ktorá sa prejavuje u dospelých. Vďaka vývoju nervových procesov prevažujú procesy podráždenia nad procesmi útlmov. Preto sa nám deti v tomto veku zdajú neposedné a živé.

Mertin (2011) popisuje vek od 8 do 12 rokov ako „zlatý vek motoriky“, kedy si dieťa osvojuje pohybové zručnosti oveľa rýchlejšie. Taktiež sa stretávame s pojmom „zlatý vek mechanickej pamäte“, ktorý uvádza autor vo svojej publikácii.

Vo veku medzi 7. až 10. rokom života nie je ešte z úplne vyvinutá centrálna nervová sústava, je vhodné rozvíjať rýchlostné, koordinačné a akčné a reakčné schopnosti. Pohyb je neefektívny a pre detskú motoriku sú charakteristické súpohyby, ktoré sú sprevádzané hlavnými pohybmi. V tréningu by sme podľa Krištofiča (2006) mali rozvíjať medzisvalovú koordináciu, presnosť polôh a pohybu. Zamerať sa hlavne na držanie tela a na funkciu svalov telesného jadra. Medzi 9. až 10. rokom života dochádza k prudkému nárastu perцепčných schopností. Dieťa zrazu dokáže lepšie vnímať okolie, lepšie odhaduje vzdialenosť a rýchlosť pohybujúcich sa predmetov, zlepšuje sa periférne videnie. Preto je vhodné v tomto veku rozvíjať orientačné schopnosti. Okolo 11. roku života dozrieva vestibulárny aparát a to sa prejavuje v zlepšených rovnovážnych schopnostiach.

Dieťaťu podľa Periča (2012) v tomto veku stačí dokonalá ukážka a je schopné na prvý pokus trénerov pohyb zopakovať. Na konci tohto obdobia sú už deti schopné predvádzať aj koordinačne náročnejšie cvičenia, ktoré na začiatku mladšieho školského veku robili deťom veľké problémy.

2.2.4 Sociálny vývoj

Významný faktorom v sociálnom chovaní dieťaťa je podľa Wágnerovej (2012) nástup do školy, kedy sa dieťa začleňuje do kolektívu. Od voľnej hry prechádza k vážnym činnostiam. Práve samotný nástup do školy ovplyvňuje ďalší rozvoj detskej osobnosti. Dieťa získa úplne novú rolu školáka, nové skúsenosti, schopnosti a zručnosti. Škola sa stáva dôležitým miestom jeho socializácie.

Perič (2012) vysvetľuje, že dieťa z hľadiska sociálneho vývoja v mladšom školskom veku prejde dvoma obdobiami. Prvé obdobie je spomínaný nástup do školy. Dieťa prestáva byť stredom pozornosti rodičov a dochádza k prechodu od hry k vážnej činnosti. Zaujímavosťou môže byť, že učitelia a tréneri môžu svojim vplyvom dokonca zatieniť rodičov. Na konci tohto obdobia prichádzajú fázy kritickosti vzhľadom k podnetom zo sociálneho prostredia. Dieťa sa začína negatívne prejavovať k hodnoteniu skutočnosti a dochádza k prvým reálnym vzdorom voči dospelým osobám. Dieťa si ďalej začína hľadať svoje idoly. Idolom sa môže stať mimo športovej hviezdy aj samotný tréner či učiteľ, alebo dokonca vrstovník zo školy či športového klubu. Dochádza taktiež k osvojovaniu základných kultúrnych návykov a dieťa postupne naberá väčšiu zodpovednosť za svoje chovanie.

Mertin (2011) toto obdobie charakterizuje ako pokojné, kde sa dieťaťu v škole darí. Je to obdobie, kedy už majú deti za sebou najbežnejšie detské ochorenia, ovládli vlastné telo a dokážu byť úplne samostatné. Dospelí ľudia sú pre deti vzorom, hlavne rodičia. Deti ešte prijímajú aktivity, ktoré im rodičia ponúkajú a sú prítulné.

2.2.5 Trénerský prístup v období mladšieho školského veku

Čo sa týka trénera, je toto obdobie obecné považované ako šťastné obdobie. Deti sa totiž dokážu veľmi ľahko nadchnúť pre každú správne zvolenú činnosť. Na druhú stranu vďaka nižšej schopnosti udržať koncentráciu je nutné, aby bol tréningový proces čo najviac pestrý, činnosť sa často obmeňovala a v tréningu by mal prevládať herný princíp (Perič 2012). Rodičia by nemali brať porážky veľmi negatívne, aby dieťa zbytočne nepodliehalo stresu. Tréner pôsobí v oblasti výkonovej, ale aj výchovnej. Z toho plynie veľká zodpovednosť. Tréner by mal ísť dieťaťu vždy príkladom (Dovalil 2005).

Podľa Krištofiča (2006) sú hry prvotným motivačným faktorom detí. Vo svojom diele popisuje, že výsledok ich snaženia je úmerný s ich motiváciou a záujmom. Ďalej autor upozorňuje na dôležitosť rozhodovania v hrách, ktoré sú pre deti veľmi citlivé. Hry musia byť z pohľadu detí rozhodované spravodlivo. Reakcie na nespravodlivosť môžu byť emocionálne vypäté. Deti sa môžu uzatvoriť, nekomunikovať a hru sabotovať. V tréningu detí je podľa názoru autora veľmi dôležitá motivácia. Chyby by sa mali odstrániť postupne od kritických miest novej naučenej zručnosti k menej podstatným pohybovým činnostiam.

2.3 Senzitívne obdobie

Senzitívne obdobia sú podľa Periča (2012) definované ako vývojové časové etapy, ktoré sú vhodné pre tréning určitých športových aktivít spojených s rozvojom pohybových schopností a zručností. Poznať tieto obdobia je veľmi dôležité, keďže existujú určité optimálne obdobia pre rozvoj a fixáciu pohybových schopností a zručností. Dieťa v týchto obdobiach dosahuje najväčších prírastkov rozvoja danej schopnosti, pokiaľ dieťa nevyužije tieto vývojové výhody, môže to viesť k pomalému alebo nekvalitnému rozvoju danej schopnosti alebo zručností. Rozvíjať určité pohybové schopnosti a zručnosti v optimálnom období pre deti obdobím senzitívnym, ktoré je ideálne pre najvyšší prírastok ich rozvoja.

Ďalej Perič (2012) vysvetľuje, že senzitívne obdobie by malo byť spojené predovšetkým s biologickým vekom dieťaťa a nie vekom kalendárnym. Nazýva to obdobie reálneho veku. Vývoj je pohlavne diferencovaný, dievčatá biologicky dozrievajú skôr než chlapci. Týka sa to začiatku aj konca senzitívnych fáz, ktoré u dievčat začínajú a aj končia o niečo skôr ako u chlapcov (prejavuje sa to výrazne napr. u silových schopností).

Koordináčne schopnosti

Perič (2012) je zastáva názor, že senzitívne obdobie pre rozvoj koordináčnych schopností vychádza z vývoja centrálnej nervovej sústavy. Jej vysoká elasticita, schopnosť striedania vzruchov a útlmov a činnosť analyzátorov tak vytvára základné predpoklady pre efektívny rozvoj koordinácie. V závislosti na vývojovom dozrievaní je možné stanoviť senzitívne obdobie medzi 7 až 11 rokmi u dievčat a u chlapcov to je obdobie približne od 7 až do 12 rokov. V tejto dobe je využívanie primeraných stimulov vysoko účinný.

Rýchlostné schopnosti

Podľa Krištofiča (2006) je obdobie medzi 7. až 10. rokom života najideálnejšie rozvíjať rýchlostné, koordináčne ale aj akčné - reakčné schopnosti. Rýchlostné schopnosti podľa Periča (2012) patria k pohybovým prejavom, ktoré je vhodné rozvíjať čo možno najskôr. Táto požiadavka vychádza z jednotlivých zákonitostí vývoja

centrálnej nervovej sústavy, ktorá má pre rýchlosť význam predovšetkým z hľadiska požiadaviek na striedanie vzruchov a útlmov.

2.4 Motorické učenie detí

Niektoré deti sa rýchlo učia a keby sme sa nedržali ich tempa, vlastne by sme ich brzdili. Ono sa to posúva aj samo tým, že niektoré deti predvedú cvik 10x a tí šikovnejší to stihnú urobiť hoci aj dvojnásobne. Tréner by však mal klásť dôraz na obťažnosť a kvalitu vykonania, nielen na počet opakovaní. Zadá sa napríklad úloha pre všetkých 10x spracovanie lopty po vlastnom nadhode a tí, čo to budú mať, prídu k trénerovi. Týmto spôsobom môže tréner pridať počet rýchlejších, alebo obmeniť či sťažiť variantu.

Plachý (2014) delí fázy motorického učenia na: fázu zoznamovaciú, fázu cvičenia, fázu automatizácie a poslednú fázu tvorivé uplatnenie.

Fáza zoznámenia

Tréner ukáže hráčovi napr. spracovanie lopty a povie mu k tomu aj komentár. „*Pozrite sa, takto to urobím správne, tesne po dopade lopty ťuknem nohou*“ alebo „*Tak ešte raz, pozerajte sa, aká noha zostane na zemi a ťukne do lopty hneď po dopade*“.

Hráč skúša, ale nemôže trafiť loptu hneď po dopade tak, aby zostal na zemi. Robí pri tom veľmi veľa zbytočných pohybov a keďže sa na to nesústredí, tak sa pri tom rýchlo unaví. V praxi to vyzerá, že ho to prestalo baviť. Je to s tým určite spojené, pretože monotónne dlhé opakovanie vecí, ktoré sa príliš nedaria väčšinou deti nebaví a čo si budeme nahovárať, väčšinou to otravuje aj dospelých. Pokiaľ teda vieme zabaliť takéto opakovanie do nejakej hry, môžeme z toho urobiť zábavu. Z desiatich pokusov sa môžu vydať len dva, ale je možné, že sa nepodarí žiaden.

Fáza cvičenia

Hráč činnosť opakovaním zdokonaľuje, zvyšuje sa úspešnosť a prichádza aj radosť z toho, že sa darí. S radosťou a úspešnosťou nie je potrebné takejto vedomej koncentrácie a aj keď sa dieťa samozrejme sústreďí, už to nie je také vyčerpávajúce ako spočiatku. Tréner pomáha opakovanými ukázkami a komentuje ďalšie detaily. Tieto komentáre by

mali byť v takom zmysle, aby hráčov neodradzovali a naopak dodávali chuť v cvičení pokračovať.

„Tomáš, ty sa tak zlepšuješ, že to snád' dokážeš urobiť ešte desaťkrát a vôbec ťa to neunaví.“

Pokiaľ sa v týchto jednoduchých podmienkach zlepši úspešnosť natoľko, že len niekedy sa loptu nepodarí spracovať, napr. z 10 pokusov je 8-9 správnych, môžeme cvičenie sťažiť napr. otočením pri spracovaní, navodením kľučky, ktorá začína hneď druhým dotykom po spracovaní atď. Tým, že hráč začína riešiť vyššiu obťažnosť, tak sa predošlé spracovanie v pokoji začína dostávať do ďalšej fáze. Aj tak ešte môžeme pokračovať vždy na začiatku krátkym opakovaním spracovania lopty v kľude.

Fáza automatizácie

Neznamená, že by hráč nemohol robiť chyby, ale pri podstatných znakoch sa všetko líši už na pohľad. Nezdvíha nohu príliš smerom hore proti padajúcej lopte, lopta mu neodskakuje, pohyb je na prvý pohľad ladný bez zbytočných pohybov a neúspešnosť je výnimočná. Hráč už je schopný nie len nadväzovať ďalšie činnosti hneď po spracovaní ale aj v priebehu spracovávania nemať zrak uprený priamo na loptu a buď čítať číslo na ruke spoluhráča alebo trénera (hra na čísla), alebo reagovať na pohyb obrancu pred sebou. Keďže je vytvorený mechanizmus odhadu kedy sklepnúť loptu „placírkou“, je ľahko schopný predviesť zručnosť aj do sklepnutia vonkajším priehlavkom a spracovávať doľava alebo doprava. Alebo spracovávať lopty letiace z rôznych smerov, pretože sa k ním dokáže včas a dobre postaviť.

V tejto fáze už tréner odvádza cielene pozornosť inde, pretože pozornosť hráča riešia nasledujúce činnosti, nie však samotné spracovanie. Toto sa stáva v celku automatické a líši sa to podľa situácie. Pokiaľ by tréner začal odvádzať pozornosť v dobe, kedy je úspešnosť kľudového spracovania stále nízka, je veľmi pravdepodobné, že by spomalil alebo z úplne zabrzdil celý proces a hráč by sa potom danej činnosti mohol začať vyhýbať. Automatizácia teda neznamená „pásovú výrobu“ ale schopnosť hráča predviesť pohybovú činnosť so zníženou pozornosťou k nej a pozornosť tak môže venovať niečomu inému, napr. svojmu okoliu, svojej následnej činnosti a podobne. Tým sa vytvára priestor k hernému tvoreniu. Keď začne posúvať úspešne jednoduchý spôsob spracovania do rôznych situácií a rôznych obťažností, prechádza už do štvrtej fáze motorického učenia.

Fáza tvorivé uplatnenie

Keď predošlé fázy mohli trvať aj celú mladšiu prípravku u nadaných hráčov a u menej nadaných aj do žiackych kategórii, potom sa tá posledná môže taktiež začať odohrávať v rôznom veku a s rôznou úspešnosťou. Už sa totiž nerieši jednoduché spracovanie lopty „placírkou“ v klúde ako na začiatku, ale čo najefektívnejšie rôzne druhy spracovania, ktoré sú spojené s rokmi získanými citmi pre loptu a schopnosťou orientovať sa v hernej situácii aj v emočnom vypätí. Niektorí sú schopní urobiť všetko v tréningu, ale na zápase je nervóznym a nedarí sa mu to, čo v tréningu bežne vykonáva.

2.5 Teórie tréningového procesu

2.5.1 Využitie didaktických princípov

Aby kvalita tréningového procesu bola čo najefektívnejšia, malo by sa v tréningu objavovať veľa činností. Medzi nich môžeme radiť napr. riadiace schopnosti trénera, úroveň pohybových schopností a zručností hráčov, materiálne podmienky pre tréning, ale aj ďalšie faktory akými sú napr. klimatické podmienky. Didaktické formy tréningu predstavujú jednotlivé spôsoby usporiadania vonkajších podmienok, ktoré umožňujú trénerom efektívne riadiť tréningový proces so zameraním sa na dosiahnutie určitého cieľa.

Fajfer (2005) publikuje, že tréningová činnosť je zameraná na rozvoj energetických systémov, ktoré zaisťujú nároky danej pohybovej činnosti a zároveň spôsobu využitia špecifických a nešpecifických prostriedkov k tréningu. Nešpecifické prostriedky pohybového zaťaženia v športových hrách tvoria herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy, ktoré sú analogické s finálnou hernou činnosťou. Nešpecifické zaťaženie nie je rovnaké ako herná činnosť, slúži nám ale k cielenému ovplyvňovaniu bioenergetických kapacít.

Delenie didaktických foriem podľa Fajfera (2005):

- sociálne interakčné formy
- metodicko - organizačné formy
- organizačné formy

2.5.2 Formy tréningových procesov

Tréningový proces charakterizuje Perič (2004) ako dlhodobú aktivitu, ktorá má rôzne formy. Organizačné formy nám umožňujú celý tréningový proces rozdeliť na menšie časové úseky.

Rozdelenie najdôležitejších organizačných foriem podľa Periča (2004):

- tréningový cyklus,
- tréningová jednotka

Tréningový cyklus

Tréningový cyklus predstavuje pravidelne sa opakujúcu organizačnú formu v tréningovom procese, ktorá je podľa Fajfera (2005) zložená z jednotlivých tréningových jednotiek a rieši jeden alebo viac úzko súvisiacich úloh. Dôležitú úlohu však v tejto organizačnej forme hrá proces plánovania. Ďalej autor píše o dlhodobom tréningovom procese, ktorý trvá dva až štyri roky. Svoje uplatnenie nachádza v športových triedach a vo veľkých kluboch. Cieľom dlhodobého cyklu je zaistenie nárastu výkonnosti hráča a všetkých ďalších faktorov, ktoré k tejto úlohe prispievajú.

Rozdelenie cyklov z časového hľadiska podľa ich dĺžky trvania (Perič a Dovalil, 2010):

- ✓ ročný tréningový cyklus,
- ✓ makrocyklus,
- ✓ mezocyklus,
- ✓ mikrocyklus,
- ✓ tréningová jednotka.

Ročný tréningový mikrocyklus je úzko spojený s hernou súťažou, ktorej sa družstvo účastní. V našich krajinách (Česko, Slovensko) systém súťaží delí ročný tréningový cyklus na letné prípravné obdobie, jesenné hlavné obdobie, zimné prechodné obdobie, zimné prípravné obdobie, jaré hlavné obdobie a letné prechodné obdobie. Jednotlivý obsah období ročného tréningového cyklu samozrejme závisí na úrovni súťaže, tréningovanosti jednotlivých hráčov v tíme a podmienkach, ktoré sú spojené s materiálnym vybavením tímu (Votík, 2005).

Perič a Dovalil (2010) popisujú makrocyclus ako obdobu ročného tréningového cyklu, ktorý trvá jeden až tri mesiace. Z pravidla ho delíme na makrocyclusy prípravné, predsúťažné, súťažné a prechodné. Každý makrocyclus je ďalej tvorený mezocyclami.

Mezocyclus trvá okolo dvoch až šiestich týždňov. Vo futbale sa najčastejšie uplatňuje štvordenný mezocyclus. K rozdeleniu ročného cyklu do menších častí nám slúžia podľa Fajfera (2005) operatívne cyclusy, v ktorých si tréner podrobnejšie pripravuje jednotlivé ciele a úlohy. Dôležité je, aby tréner sledoval tréningosť svojich zverencov a aby dbal na striedanie záťaže s odpočinkom.

Tréningový cyclus sa podľa Votíka (2005) skladá z jednotlivých tréningových jednotiek. Koľko tréningových jednotiek obsahuje jeden týždenný cyclus závisí hlavne na úrovni súťaže a veku tréningovaných zverencov. Podľa Votíka (2005) počet tréningových jednotiek v týždennom cycluse môže byť 2 až 4 v kategóriách prípravky.

Tréningová jednotka v mladšej prípravke

Rozdelenie tréningovej jednotky podľa Votíka (2005):

- *úvodná časť*
- *prípravná časť*
- *hlavná časť*
- *záverečná časť*

Toto rozdelenie pomáha trénerovi a jeho asistentom, ktorých počet by mal byť väčší hlavne čo sa týka tréningu detí, zostaviť obsah jednotlivých tréningových jednotiek. Obsah tréningovej jednotky závisí hlavne na veku tréningovaných zverencov, na stupni výkonnosti zverencov a na prostredí a období tréningu.

Plachý (2014) popisuje úvodnú časť tréningu ako pestrú, môžu sa v nej objavovať už skôr učené alebo naučené zručnosti s loptou aj bez lopty, formou hry a nadväzovať môžu nové nacvičované zručnosti. Pokiaľ chceme naozaj rozvíjať nejakú zručnosť, je potrebné ju opakovať aspoň 10-15x a najlepšie v priebehu tréningu znovu v inej situácii. Vykonávame jednoduchšie a ľahké posilňovacie cvičenia, hry s vedením lopty alebo aj bez nej či s iným typom lopty. Patria sem pohybové hry, deťom pre radosť. Neskôr môžeme začať formou úloh: *Kto chce začať tréningovať, tak urobí 6 pekných spracovaní pravou a 6 ľavou. Počítajte len tie dobré!*

Z hľadiska bezpečnosti je jedno, ktorú z vyššie uvedených hlavných typov na úvod zvolíme. Môžeme napr. začať aj hrou, od ktorej prechádzame k nácviku zručností.

Základné chyby, ktoré sa objavujú v rozcvičke podľa Plachého (2014):

- státie v zástupoch namiesto pohybu a zábavy
- behanie monotónnych kôl
- rozcvička bez lopty
- vyradovacie hry, kedy hráč, ktorý vypadne zostáva mimo hru
- vykonávanie statických strečingových cvičení

Rozcvičenie pred zápasom sa nijak významne nemusí líšiť od toho tréningového. Deti by sa mali čo najviac stretávať s loptou a to formou ovládania lopty, vedenie lopty, kľučkovanie s loptou, spracovanie lopty.

Na rozcvičenie, ktoré ale znamená rozvoj zručností je možné naviazať buď tréningom nových a teda koordinácie náročných zručností alebo tréningom rýchlosti či rýchlosti a koordinácie súčasne. Hovoríme hlavne o súťažiach bez lopty, ktoré rozvíjajú rýchlosť, ale môžeme samozrejme striedať aj súťaže s loptou – dynamická technika. Pokiaľ máme hráčov rozdelených do skupín a na jednu skupinu by vychádzali náročnejšie zručnosti až ako na tretích v poradí, musíme počítať s tým, že táto skupina môže byť viac unavená a teda menej pozorná a snaživá, ako tie ostatné. Pokiaľ sa nedá vykonať nácvik nových zručností spoločne, ešte pred rozdelením zaistíme všetkým rovnaké podmienky. Pokiaľ je však tréning pre hráčov dostatočne zaujímavý a sú dostatočne zavodnení, tak nemusíme známky únavy vôbec vidieť. Veľmi závisí na tom, či sú činnosti pre deti stavané tak, aby boli zaujímavé, aby deti mali dostatočný prísun vody a aby koordináciu a sústredenie nenarušoval nedostatok tekutín.

Rozdelenie tréningovej jednotky podľa Plachého (2014):

Úvod:

3 min. - spoločné hry a cvičenie na rozvoj známych zručností s loptou

3 min. - cvičenia na rozvoj obratnosti či pohyblivosti

3min. - chytačky s loptou aj bez nej

Prípravná časť:

5-10 min. - nácvik novej zručnosti s loptou

5-10 min.- súťaž v rýchlostných úsekoch bez lopty – môže naväzovať súťaž s loptou

Hlavná časť:

V tejto časti môžu byť individuálne odlišné nároky, ktoré sledujú tréneri 10-15 min' x3 rozdelení do troch skupín, striedanie po 10-15 min., v každej skupine jeden tréner.

- skupina hra 3:3
- skupina voľné útočné kombinácie dvaja na jedného (bráni tréner)
- turnaj 1:1 v kombinácii so zručnostnými súťažami s loptou

5 min. - uvoľnenie kľudným typom činnosti či uprataním alebo voľný čas pre deti

5 min. - strečingové cvičenia so zábavnými obratnostnými – kompenzačnými prvkami

Celkom tréning 60' - 90'

Občas sa uvádza, že tréning prvých ročníkov prípravok by mal trvať cca 60 minút, ale pokiaľ sú hráči zaujatí činnosťou, ktorá ich naplňa, môžu aj takto malé deti vydržať v pohybe aj dlhšie ako dve hodiny. Na konci by to však už nemala byť naozaj ich voľba a tak napríklad po 80 minútach končí organizovaný tréning, kedy si deti vlastne môžu robiť čo chcú alebo to, čo im tréner ponúkne. Do týchto činností môžeme pustiť aj aktívnych rodičov, ktorí rešpektujú dohodu s trénerom a nechajú robiť deti, čo chcú. Také činnosti, ktoré sú pre deti zábavou často končia tým, že už musia s rodičmi domov.

2.5.3 Metodicko-organizačné formy alebo postupnosť drilov

Plachý (2014) vysvetľuje, že najvýhodnejšie je vždy povedať, aby cvičenia kopírovali to, čo sa deje pri hre. Výhodou je, pokiaľ hráč chápe, ako mu nacvičované zručnosti pomôžu pri hre. Neznamená to však, že toto pochopenie zaručuje, že preto bude nejaký dril hráča viac baviť. Pokiaľ chceme, aby to hráča bavilo, musíme dodržať niekoľko bodov, ktoré tomu napomáhajú. Patrí sem optimálna výzva, čo je možnosť samostatného výberu čo chceme trénovať, je to pestrosť tréningu, pozitívny prístup trénera, ale aj ďalšie vonkajšie vplyvy, ako terén, počasie, únava, starosti mimo futbal atď.

Medzi hlavné ciele športového tréningu môžeme radiť vysokú úroveň herného výkonu jednotlivca a taktiež dosiahnutie tímového herného výkonu. Oba tieto pojmy sú podmienené hernými činnosťami jednotlivca a hernými kombináciami, ktoré si hráč v

tréningovom procese osvojuje. K nácviku a zdokonaleniu herných činností jednotlivca nám slúžia tieto tréningové formy: *pohybové hry, prípravné cvičenia 1. a 2. typu, herné cvičenia 1. a 2. typu, prípravné hry.*

Pohybové hry - plnia v tréningovom procese futbalu veľmi dôležitú úlohu. Slúžia k rozvoju pohybových schopností a zručností, k nácviku pohybu hráča bez lopty, k rozvoju reakčnej rýchlosti hráča. Rozvíja sa taktiež manipulácia s loptou. Typickým príkladom pre pohybovú hru prostredníctvom ktorej sa hráči zároveň rozcvičia, je hra na babu v rôznych formách alebo to môžu byť rôzne štafety a predávky. Cieľom je zahriatie organizmu, orientácia v priestore, spolupráca hráčov, zdokonaľovanie koordinačných a herných činností jednotlivca. Môžeme použiť niekoľko variant hry na babu (Bert, 2007).

Prípravné cvičenia sú základnou a najpoužívanejšou formou tréningového procesu, kde sa uplatňuje neprítomnosť súpera. Táto forma sa využíva pre nácvik a zdokonaľovanie technickej stránky herných činností. Jednotlivé cvičenia môžu byť náročnejšie na organizáciu a riadenie tréningu. Výhodou prípravných cvičení je, že hráči sa môžu naplno sústrediť na úlohu a opakovať ju bez toho, aby bol „rušený“ súperom alebo inou okolitou aktivitou. Prípravné cvičenia môžu rozvíjať pohybové schopnosti (Táborský, 2007). Votík (2005) vysvetľuje, že prípravné cvičenia by sa mali v kategórii prípravok uprednostňovať pred hernými cvičeniami. Herné cvičenia na rozdiel od prípravných sú charakteristické tým, že je v nich prítomný súper. Herné podmienky cvičení môžu mať dvojakú podobu. Buď môžu byť vopred dané, čo umožňuje opakovanie jedného riešenia úlohy alebo hernej situácie, alebo môžu cvičenia taktiež prebiehať v náhodných podmienkach, čo umožňuje opakovanie riešenia časovo aj priestorovo obmedzených a rôzne zložitých herných situáciách a úsekov zápasu.

- *Prípravné cvičenia 1. typu* – sú charakteristické stálymi podmienkami. Pr. - pre futbal je veľmi dôležité vedieť robiť kľučky do proti pohybu súpera, čo si môžeme vyskúšať v slalome a budeme si predstavovať, že tyče sú hráči, alebo k tomu môžeme využiť trénerov a rodičov. Hráči vykonávajú slalom a zakončujú na bránu na presnosť, vracajú sa späť a stále to opakujú. Varianty môžu byť rôzne. Napr., že pôjdu celý čas slalom pravou nohou, alebo hráči budú doľava zasekávať pravou a doprava ľavou nohou. Cvičenia môžu byť zábavné a rozvíjajúce zručností ale nerozvíjajú schopnosť rozhodovať sa, čo je jedna z najdôležitejších činností pri hre.

- *Prípravné cvičenia 2. typu* – podmienky sú už premenlivé a hráči musia v priebehu cvičenia premýšľať, reagovať, rozhodovať sa ako pri hre. Pr. - hráči predvádzajú slalom a zakončujú na bránu. Slalomy sú ale postavené tri vedľa seba a taktiež brány. Lepšie je, ak je o jednu bránu viac ako slalomov. Hráč si hľadá vždy voľnú dráhu a pre streľbu voľnú bránu. Ako pri hre teda hľadajú voľné miesto. Sú tu dva typy rozhodnutia sa. Voľný slalom vyberá už pri návrate relatívne v klúde alebo pri U8 v momente, kedy sa s loptou otáča po prihrávke od trénera alebo v U9 ich vedieme, že si majú skontrolovať priestor za sebou ešte pred prijatím prihrávky a bránu pre streľbu vyberá v momente tesne pred streľbou, čo najskôr za poslednou métou. Hráč si teda musí skontrolovať priestor za sebou a rýchlo sa rozhodnúť. Pokiaľ je málo hráčov v skupine (4-8), je nutné postaviť do role brankára rodiča alebo „voľného trénera“, ktorý stojí medzi dvoma bránami a vždy jednu viac odkryje. Tú sa potom hráči snažia trafiť. Podľa Plachého (2014) by sme nemali nikdy nechať strieľať naraz na brankára viac detí, pretože by mohlo dôjsť ku zraneniu. V týchto cvičeniach je relatívny klúd, môžeme stupňovať obťažnosť spôsobom prevedenia, obťažnosť dráh, vzdialenosť, či veľkosť bránky atď. V iných cvičeniach a situáciách môžeme určiť rýchlosť vedenia lopty pri slalome a hráči sa sami individuálne snažia prekonať svoj čas, je to pre deti zaujímavá súťaž ale musia pochopiť, že zručnosť by mali byť zvládnuté tak, aby sa im podarilo súťaž po technickej stránke absolvovať.

Oproti hre majú prípravné cvičenia výhodu v tom, že sa do určitej činnosti dostanú hráči opakovane. Nevýhoda však spočíva v tom, že oproti hre tam nie sú obrancovia, ktorí nútia hráča ako plánovať, ako to predviesť, ako reagovať na chovanie obrancu. Pre spojenia výhod opakovanej činnosti a zároveň prítomnosti obrancu sú tzv. *herné cvičenia*.

- *Herné cvičenia 1. a 2. typu* – prítomnosť obrancov. Pr. - hráči začnú svoju činnosť kľučkou na dve méty, čo je stále forma prípravného cvičenia, ale potom už musia vykonať kľučku trénerovi, ktorý si hľadá stupeň obrannej aktivity, aby hráčom doprial úspech, ale nie vždycky. Pokiaľ hráč kľučku pokazí, tréner mu loptu vezme a nechá hráča, aby si ho opäť vybojoval. Len s loptou môže dať gól. Pokiaľ tréner koriguje obrannú aktivitu, jedná sa o *herné cvičenia 1. typu*.

Pokiaľ by však bola úplne bez obmedzenia, vrátane aktivity obrancu, potom sa jedná o *herné cvičenie 2. typu* s premenlivými podmienkami podobne ako pri hre. Útočník teda tvorí, pretože má loptu ale musí ihneď prepnúť na získanie lopty, pokiaľ o ňu príde, pretože urobil chybu, alebo ho obranca svojou aktivitou zahnal do úzkych.

Prípravná hra sa líši od ostatných metodicko - organizačných foriem tým, že má kontinuálny dej. Je v nej prítomný súper a v priebehu každej hry dochádza k striedaniu dvoch fáz hry a to obrannej a útočnej. Preto taktiež dochádza k striedaniu rolí jednotlivých hráčov. Pr. - potrebujeme sa opakovane dostávať do situácie rozohrávania brankárom, tak namiesto rozohrávania zo stredu ihriska, autových hodov a voľných kopov na vlastnej polovici ihriska bude vždy rozohrávať brankár od brány. V pravidlách futbalu malých foriem je pre túto situáciu zvýhodnený tím, ktorý má loptu. Pravidlo znie, že brániaci hráči môžu vbehnúť do pokutového územia až po dotyku útočiaceho hráča, ktorý si môže prevziať loptu vo vnútri PÚ. Podľa názoru Tomajka (1997) je pohybová hra akýsi veľký súbor, ktorý obsahuje činnosti vykonávané zábavou ale aj činnosti vykonávané na profesionálnej úrovni. Hlavným rozdielom medzi týmito menovanými činnosťami je podľa Süssa (2007) existencia či neexistencia oficiálnej organizácie, ktorá zastrešuje súťaže a pravidlá. Preto môžeme rozlíšiť drobné hry, pohybové hry, ktoré nespĺňujú tieto podmienky „oficiálnosti“ športovej hry, ktoré tieto podmienky spĺňujú. U drobných pohybových hrách je možné, aby realizátor prvky hry nanovo vymýšľal alebo upravoval. Caillois (1998) charakterizuje hru ako činnosť, kde sa vytvára sociálna interakcia, objavujú sa tam prvky ako sloboda nadšenia, oddelenosť od všedného života, neistota, prítomnosť pravidiel, nevytváranie hodnôt a fiktívnosť. Autor Mazal (2000) nesúhlasí s celou radou autorov a to v tom, že pohybovou hrou sa dá rozvíjať určitá pohybová schopnosť. Nesúhlasí preto, lebo sledoval fyziologické zaťaženie vo vybraných pohybových hrách a prišiel k záveru, že presne merať a dávkovať zmeny jednotlivých pohybových schopností sa zatiaľ nedá.

Hra je základom a zároveň vrcholom celého tréningového snaženia a pre deti je najkomplexnejším vyjadrením osobnosti. Je vyjadrením voľnosti a maximalizuje potenciál hráča a úsilia k tomu potrebného. Práve toto úsilie je možno jeden z najdôležitejších pre rozvoj hráčskeho potenciálu, ktorý v sebe v odlišnej miere nosí a v odlišnej miere ju využíva Plachý (2014). Hra je kultúrny fenomén, ktorý má určité pravidlá. Je pre to dôležité uvedomiť si, že existujú obecné pravidlá a pravidlá hry.

Citácia podľa Huizingu (2000): „*Hra je slobodné jednanie či zamestnanie, ktoré v rámci určitého jasne vymedzeného času a priestoru, ktoré sa koná podľa slobodne prijatých, ale pri tom bezpodmienečne záväzných pravidiel, má svoj cieľ sama v sebe a nesie so sebou pocity napätia a radosti a zároveň vedomia odlišnosti od všedného života.*“ Pri zadávaní hier je dôležité rozprávať s deťmi stručne, jasne a výstižne – v jednoduchých vetách. Najlepšie je podľa Kirschnera (2005) použiť krátky príbeh, ktorý dieťa zaujme, pravidlá sa vysvetlia až potom. To čo býva jasné vedúcemu hry alebo trénerovi nemusí byť ihneď jasné aj hráčom, preto je potrebné vysloviť všetky informácie a dať taktiež priestor k otázkam. O úspechu v danej hre práve toto veľakrát rozhoduje. Tréner by si mal dať záležať na správnu výslovnosť, intonáciu hlasu a neustále s hráčmi udržiavať očný kontakt.

2.5.4 Ciele a obsah futbalového tréningu

Jednou z odborných foriem zručností trénera je vybrať do tréningu konkrétnu činnosť, ktorú hráči potrebujú a môžu sa v nej zlepšiť. Úlohou však nie je stanoviť tréningový obsah. Tréner má dôležitejšiu úlohu – viesť hráča, meniť ich hernú výkonnosť a spoluvytvárať ich osobnostné vlastnosti a postoje. Predpokladom je jeho znalosť cieľového stavu, ku ktorému má alebo chce hráča doviest' a čo v hráčoch chce rozvíjať či meniť a v akom veku sú preto výhodné či nevýhodné podmienky (Plachý 2014). Obsahové zameranie v tomto ohľade príliš nepomôže. Rozhodne sa tréner zvolíť za obsahové zameranie streľbu, môže mu byť síce jasné, že chce streľbu u hráčov zlepšiť, každopádne vôbec nemusí byť jasné, prečo strieľajú zle a ako ich bude k lepšiemu prevedení navádzať. Takto vedení hráči potom sotva prídu na to, čo majú robiť inak, aby sa im streľba začala viac dariť. Chýba tu učebný cieľ. Tréner mohol zaradiť streľbu z rôznych dôvodov. Napr. z psychologického hľadiska, aby uspokojil pranie hráčom zastreľovať si a následne zlepšiť ich náladu do ďalšieho tréningu. Obsahové zameranie je rovnaké ale učebný cieľ je iný.

Učebný cieľ si tréner pripravuje podľa vyhodnotenia predchádzajúceho nácviku či chovania sa hráčov v zápase. Do jedného tréningu by mal zaradiť vždy len toľko učebných cieľov, na koľko sú hráči schopní sústrediť sa. V priebehu tréningu by mal byť taktiež pripravený učebný cieľ zmeniť či upraviť (Plachý, 2014).

2.6 Charakteristika kategórie mladších prípraviek vo futbale

Dieťa je na začiatku novej etapy svojho života. Vstupuje do novej kategórie, zároveň taktiež nastupuje na základnú školu. Je prvý krát registrované futbalovou asociáciou, vďaka ktorej môže hrať súťažné zápasy. V období mladšej prípravky sú deti rozdelené do dvoch kategórií. Najprv prechádzajú kategóriou U8 a druhý rok pokračujú v kategórii U9, ktorá ich postupne pripravuje na obdobie staršej prípravky. Vstupom do mladšej prípravky už pracuje tréner s deťmi v mladšom školskom veku. Tréner mladšej prípravky by už mal poznať základné rozdiely a vývojové zákonitosti každého jedného vekového obdobia. Prostredníctvom týchto rozdielov a zákonitostí je schopný lepšie nastaviť tréningový proces.

Plachý (2014) uvádza, že charakteristika mladších prípravok sa začína líšiť od predprípravkového obdobia na prelome šiesteho a siedmeho roku, kedy u dieťaťa dozrievajú mozgové štruktúry a schopnosť sústrediť sa aj na plnenie zverených úloh. U niekoho je možné povedať, že je už schopný sústrediť sa a uvedomelo trénovať – veľa krát opakovať činnosti a snažiť sa ich vylepšovať už v 7 rokoch, iný zase k tomu stavu dospieva napríklad až v 9 rokoch. Od tejto chvíle, kedy sa deti začínajú sústrediť na činnosti, kedy je žiadané a nie len keď oni sami chcú, vlastne naozaj prichádza ono zlaté obdobie učenia sa vo futbale. Nedá sa to však zlomiť príkazom „Teraz už sa sústreďte!“ Môžeme však chvíľu privolať ich pozornosť, ale pokiaľ je pre deti daná činnosť nezaujímavá, znovu sa pozornosť začína vytrácať. V kategórii U7 sa to ešte dá tolerovať a vlastne oceňujeme to, že sú pri deti na tréningu pri hrách tak živé, pretože to môže byť známka toho, že sa bavia danou činnosťou. Táto hra však nesmie znamenať to, že sa prestáva venovať činnosti, ktorej by sa v daný okamžik malo venovať, aj keď tempo je individuálne. Niektorí prebehne dráhu 10x a niektorí v rovnakom čase napríklad iba 3x. V tom sa totiž ukazuje i temperamentná odlišnosť detí, ktorá sa dá výchovou iba veľmi ťažko odstrániť. V takom prípade sa snažíme mať pripravený nadväzujúci program pre tie deti, ktoré budú mať nejaké činnosti ukončené skôr. Môžeme im dať napr. v tom istom priestore aj zložitejšiu činnosť alebo ich poslať do iného priestoru na inú činnosť s druhým trénerom. Tie deti, ktoré to urobili menej krát, pretože sú pomalšie alebo sa nedokážu opakovane koncentrovať, zase môžeme ku cvičenej činnosti vrátiť za chvíľu, pretože taká rozptýlenejšia organizácia je pre ich temperament

vhodnejšia. Znamená to pomerne vysoké nároky pre trénera na prípravu a v uvedomovaní si rozdielov medzi deťmi.

Pokiaľ sú rozdiely obrovské, dá sa samozrejme deti rozdeliť do skupín podľa zručností a schopností. Hlavne, čo sa týka futbalového zápasu, ktorý by mohol byť pre tých aktuálne pomalšie rozvíjajúcich sa príliš veľký rozdiel dôvodom, že si vlastne nezhrajú a nebude ich to baviť.

2.6.1 Čo chceme hráča naučiť v mladšej prípravke

V prvom rade sa snažíme naučiť dieťa, aby malo rado loptu, pohyb a aby sa bavilo v tréningu a zápase. Prvé roky v kategórii U6 boli prvotným obdobím, kde sa vytváral vzťah ku hre ako k rozprávke. Cvičenie ako hra na niečo sa v kategórii U7 a U8 mení postupne k dobrodružstvu futbalistu. S postupom doby v mladšej prípravke, hlavne v U8-U9 začíname prirovnávať naše hry a cvičenia k tomu, ako to robia veľkí futbaloví hráči, ktorých deti poznajú. Tým pomáhame v hľadaní vzoru, čo je veľmi významná a citlivá nastupujúca otázka.

Herné činnosti jednotlivca s loptou sú ďalšou významnou časťou, ktorá by nemala chýbať v učení dieťaťa v tomto období. Spočívajú vo vedení lopty, kľúčovaní, prihrávaní a strelbe s rozlíšením potrebnej sily, prijímaní a spracovávaní lopty. Každé dieťa však má vedieť aj chytať a hádzať lopty a loptičky, čo má za následok vyvážený pohybový rozvoj a koordináciu celého tela.

Dôležité sú ďalej *herné činnosti bez lopty*, ktoré sa dajú zostručiť na základnú útočnú činnosť, ktorou je uvoľnenie a nabíehanie pre prihrávku do voľného priestoru, nie teda ku hráčovi s loptou a obrannú činnosť, kde sa snažíme hráča učiť, aby nenabiehal všetci brániť hráča s loptou. V oboch činnostiach deti učíme vnímať priestor a teda spoluhráča a protivníka okolo seba. V priebehu mladšej prípravky učíme hráča rozlišovať v danej situácii mieru zapojenia do útoku i obrany a výhodne postavenie ku spolupráci.

Veľmi dôležité je taktiež *súbojové chovanie*, ktoré znamená hlavne sa nevzdať, pokiaľ stratím loptu a snažiť sa ju hneď získať naspäť a z hľadiska útočnej činnosti budeme hráča učiť odvahe ísť do kľučky a rozlišovať jej rôzne využitie. Dieťa by sa malo naučiť, kedy sa pustiť do kľučky a kedy radšej zvoliť prihrávku. Prioritou ale stále zostáva individuálne riešenie danej situácie kľučkou. Pokiaľ by sme začali klásť prílišný

doraz na prihrávku, hráči prestanú chcieť robiť kľučky a častejšie „si pomôžu“ prihrávkou, čo znamená, že rozvoj zručností a odvahy uvoľniť sa s loptou sa dostane na vedľajšiu koľaj a v neskoršom veku sa to učí oveľa ťažšie.

Medzi významné časti učenia v mladšej prípravke patri aj telesný rozvoj, ktorý je zameraný na koordináciu, rýchlosť a silu celého tela, čo sa ukazuje v rôznych typoch pohybu, v zmenách smeru, preskakovaní, podliezani, lezení a základných gymnastických zručnostiach, ktoré pripravujú detský organizmus vyvážene a výborne dopĺňujú a kompenzujú futbalový pohyb. Deti sa tak pripravujú na neskorší špecializovanejší tréning, predchádzajú svalovej nerovnováhe a vytvárajú si široký register pohybových zručností. Zaraďujeme už cielene kompenzačné cvičenia a po tréningu strečing, ktorý je ale stále prezentovaný ako forma výzvy alebo úlohy: kto dokáže...? O možných nedostatkoch a teda napríklad i domácich úlohách informujeme rodičov detí.

V tomto veku nechceme deti tlačiť na tímový herný výkon. Najdôležitejšie je, čo sa deti naučia ako jednotlivci a tomu venujeme väčšinu tréningovej aktivity. Činnosť sústreďujeme na spoluprácu dvojíc aj trojíc (napr. bagovky). V tréningovej hre však vysvetľujeme princípy aj pre celé päťice alebo sa pýtame striedajúcich hráčov, čo na ihrisku vidia. Na prelome kategórii U9-U10 už chceme, aby boli deti samostatne schopné korigovať svoje postavenie vzhľadom k spoluhráčom a súperom. U nadaných detí či výberových tímov to môže byť na začiatku U9. Z hráčov nerobíme stálych obrancov ani útočníkov a nefixujeme ich na tieto pozície. Každé dieťa vykazuje skôr obranné alebo útočné charakteristiky. Neskoršia hráčska univerzálnosť a schopnosti brániť a útočiť podľa situácie sa zakladajú v tomto veku.

Keďže nesmú byť zverejňované výsledky súťaží, je vytvorený dobrý predpoklad pre zameranie sa na činnosť, nie však na výsledok zápasu či tabuľku. Nemali by sme robiť rozdiely medzi tréningom a zápasom. V oboch typoch organizácie činnosti podporujeme uvoľnenosť detskej hry a zároveň snahu a nasadenie. Tréning je rovnako dôležitý ako zápas. Pri tlaku na zápas a jeho výsledok opúšťame od základného princípu hravosti smerom k boju a môžeme tak zakladať hernú neuvolnenosť a strach robiť chyby či hrať vôbec. Veľký negatívny vplyv môže mať takéto vedenie aj pre osobnostné vlastnosti ako je sklon k agresivite, podvádzaniu, víťazstvu za každú cenu atď. Môžeme teda aj významne ovplyvniť osobnosť detí pre bežný život. To všetko však znamená, že si to uvedomuje a chová sa tak tréner, nie však že by snád' nešlo deťom o víťazstvo a že

by sme ich neocenili, potrebujeme však vedieť, že sme víťazstva dosiahli prirodzenou cestou, cestou „učíme hrať futbal“ (Plachý 2014).

2.6.2 Výchova

Plachý (2014) vysvetľuje, že zápas je jednou z foriem rozvíjania deti a nie tým, na čo sa pripravujeme v tréningu. Preto v tréningu stále preferujeme individualitu a spoluprácu vo dvojiciach a trojiciach, štvorice stačia, keď sa objavujú v prípravných hrach a zápasoch. Rozhodca musí byť predstavovaný vždy ako ten, kto pomáha, aby sa deti nehádali a komu verí aj otec s matkou. Veľký význam má aj pre „výchovu“ rodičov, pokiaľ si prečítajú pravidla detskej hry a sú potom nápomocní trénerom ako pri tréningoch, tak pri zápasoch. Poznávanie druhej strany mince je významné hlavne preto, aby rodičia doma nerozprávali v zlom zmysle o rozhodcoch tak, aby im narušovali autoritu. Rovnako veľkou chybou je narušovať autoritu učiteľa v očiach dieťaťa. Tento moment sa negatívne odráža hlavne u deti samotných, ktoré sa týmto učia hneď niekoľko negatívnych spôsobov chovania na čele s tým, že za ich prípadný neúspech môže niekto iný. Tak sa nebuduje správna motivačná štruktúra – čo ja môžem dokázať, ale naopak, ako mi to iní môžu haniť.

Cieľom je motivovať, hlavne pozitívne a smerom k zručnostiam – klíma sebarozvoja, nikdy však nemotivovať v porovnaní s iným hlavným cieľom poraziť – klíma výsledková.

Pravidla hier a cvičení už môžu byť zložitejšie a tak, ako nadväzujú na predchádzajúce kategórie, ale deti ich musia chápať a plniť. Za mierne priestupky proti pravidlám deti netrestáme ale môžeme skupinovo alebo individuálne vysvetľovať, prečo je dôležité to robiť tak, ako pravidla vysvetľujú. Pravidla by mali deti pochopiť, nielen prijať. Vytvárame tým postoj k pravidlám a autorite, ale zároveň ukazujeme deťom, že aj nariadenia majú svoje dôvody, ktoré je možné pochopiť a napríklad aj zmeniť. Pokiaľ deti prídu v niektorých hrách na úpravu pravidiel, ktoré hru vylepšia a zmenia, nie je potrebné ju odmietiť, skôr je potrebné to s deťmi vyskúšať. *„Teraz to urobíme podľa pravidiel, potom si to vyskúšame podľa tvojich pravidiel“.*

Musí byť samozrejme zachovaná bezpečnosť a splňovaný určitý učebný cieľ. Deti tak majú možnosť premýšľať a presadiť svoj názor. Pozor, nesmie ho však presadzovať za každú cenu, alebo tak, že si to robia po svojom. V tom prípade je potrebné

vysvetľovať, alebo s opatrnosťou využiť riešenie: „*Teraz to robíme podľa týchto pravidiel, tak pracuj s nami, a keď nechceš trénovať ako ostatní, tak sa postav tu na mimo ihriska a príď za mnou, až budeš chcieť.*“ Takéto postupy sú akousi výchovnou krajinou a tréner by pri nich nemal prejavovať zlosť, skôr vysvetliť rodičom svoj postup a samozrejme sa o tom okamžite po tréningu porozprávať s dieťaťom. Je možné taktiež priviesť dieťa naspäť k činnosti prevedením pozornosti na inú činnosť. „*Stojíš tam pekne, ale päť nožičiek by si nedokázal urobiť, že nie?*“

Deti sú už vo veku, kedy by im nemalo akceptovanie pravidiel z rozumového hľadiska činiť problém, ale hlavne rozumovo výnimočné deti alebo naopak deti problémové s poruchami koncentrácie alebo deti z bohatých rodín môžu chcieť takto svoju osobnosť presadzovať. Pokiaľ to nebudeme riešiť a budeme od problému opúšťať, nepomôžeme ani dieťaťu ani organizácii tréningu.

Prítomnosť rodičov na tréningu, ako už bolo povedané, je vhodné až nutné, ale má svoje pravidlá, ktoré kouč nastavuje. Keď si dieťa nevie v U7 zaviazať šnúry alebo sa poriadne bez pomoci prezliecť v šatni s ostatnými deťmi je normálne, keď rodič pomôže s prezliekaním, aby sa nemuseli schádzať hodinu pred zápasom a aby tréner neviazal kopačky dvadsiatim deťom. Zraz 20-30 minút pred zápasom úplne stačí. V U8-U9 by sa však už deti mali vedieť prezliecť rýchlo a samostatne. Rodičia nevstupujú do tréningu inak než dohodnutým spôsobom s trénerom či na požiadanie v momente, kedy je to potrebné. Je potrebné rodičov informovať o tom, prečo sa niektoré veci učíme, aby si otec doma pri kovaní nehovoril pravý opak. Učenie trénera a rodiča tak môže stať proti sebe a dieťa by si nemalo voliť, či má veriť trénerovi alebo rodičovi. Vždy by malo v prvom rade veriť svojim rodičom, takže v tomto smere nesmie tréner bojovať ale predchádzať tomu. Rodičov sa oslovuje priamo na tréningu alebo e-mailom, čo má výhodu, že sa ku konkrétnej napísanej rade, čo je potrebné doma precvičovať môže rodič aj tréner vrátiť a hlavne si ju v klude prečítať. Nie všetci však chápú písaný text, takže osobný kontakt sa uprednostňuje.

Najdôležitejším organizátorom času sú v mladšej prípravke stále rodičia a platí, že každodenné hranie s rodičmi sa nedá v klube nahradiť. Je tu však niekoľko výhod, dieťa môže hrať kedy chce, pokiaľ mu to rodič umožní, robí činnosti aké chce a teda je vnútorne motivované. Pokiaľ je prítomný rodič, vzniká navyše ešte silná emočná väzba, pretože dieťa prežíva dvojitú radosť, robí činnosť, ktorá sa mu páči a s tým, koho má rado. Rodič môže na viac pôsobiť ako podnecovateľ ďalších pokusov, zložitejších vecí,

motivátor a súper, ktorý umožní tou správnou mierou odporu, aby dieťa bolo úspešné ale zároveň aby úspech nebol „zadarmo“.

2.6.3 Komunikácia s deťmi

Akýkoľvek komentár, ktorý máme ku deťom musí byť stručný, zrozumiteľný a hlavne jednoduchý. U väčšiny cvičení je lepšie urobiť názornú ukážku, namiesto zdĺhavého vysvetľovania a popisovania. Niekedy sa môžu objavovať medzi deťmi nepriateľské vzťahy ku spoluhráčom, ktorí sú pomalší, menej šikovní a kvôli nim celý tím prehráva. Preto je prvoradou úlohou trénera rozvíjať u detí kladné morálne vlastnosti ako je priateľstvo, kolektívnosť, zmysel pre vzájomnú pomoc atď.

Keď popisujeme akúkoľvek činnosť je veľmi dôležité, aby nás dieťa videlo. Výklad by mal byť krátky, výstižný, logicky správny. Zbytočne dlhý výklad môže deti unavovať a postupne môžu strácať záujem a pozornosť. Svoje úlohy hrajú aj intonácia, zafarbenie a dynamika hlasu. Pri nácviku novej pohybovej činnosti netrváme na pohybovej presnosti. Pedantské vyžadovanie určitých pohybových úloh by mohlo viesť k tomu, že sa z hry vytratí citové pôsobenie hráčov. Je ale veľmi dôležité dbať na to, aby sme u detí nepodporovali nesprávne návyky a zastavili ich už v počiatku. V priebehu činností sledujeme všetky deti ako celok, ale zároveň aj jednotlivcov. U detí podporujeme radosť z hry, všímame si prejavy pohyblivosti, vynaliezavosti a iniciatívy (Brúna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

2.7 Filozofia klubu a trénera, spolupráca s rodičmi

U deti, ktoré začínajú hrať futbal je dôležité, aby tréner rozvíjal celú osobnosť, pretože dieťa dozrieva a mení sa podľa toho, ako sa s nim jedná. Zhruba do 7 rokov života je dieťa verným obrazom svojej rodiny a jej výchovy. A preto by rodič nemal byť izolovaný od tréningu ale má byť informovaný, oslovovaný a žiadaný o spoluprácu. To vyžaduje, aby tréner aspoň základne informoval rodičov. Tento prvok môže výchovu a učenie detí posúvať na vyšší stupeň.

Aj keď tréner predtým tréning z určitých dôvodov nezvládal, malo by mu to dať poučenie, ako to nabudúce urobiť lepšie, nie však presvedčenie, že sa to nedá. Od

trénerov by sa mali rodičia dozvedieť, aká je filozofia klubu a ako konkrétne kroky môžu vidieť v ich práci. Aké má dieťa silné a naopak slabé stránky a ako mu môžu v tréningu aj mimo neho pomáhať. Nezáleží len na futbalových prvkoch, skôr sa tým myslí všeobecný rozvoj. Nesmieme zabúdať, že rodič je hlavnou výchovnou jednotkou dieťaťa a múdry rodič, ktorý má svoje dieťa rád odporúčanie ocení.

Jeden z významných prvkov dobrej koncepcie klubu je nie len kvalita trénerov, ale aj ich dostatočný počet či práca s pomocníkmi, ktorí ešte nie sú trénermi, ale v tréningu pomáhajú podľa toho, ako sa s nimi dohodli hlavní tréneri. Dostatočný počet trénerov je približne 8 detí na jedného trénera, ale to samozrejme neznamená, že by tréner nebol schopný zvládnuť viacero detí. Keď je to ale dlhodobější obraz, veľmi to narušuje kvalitu tréningovej jednotky. Pomocníci môžu byť aj starší hráči, napr. žiaci, dorastenci, dospelí hráči. Pokiaľ chce tréner prospievať hráčom, potom žiada taktiež rodičov o obdobnú spoluprácu a pokiaľ klub chce vychovávať zdatných hráčov a pestovať klubovú kultúru, tak má tieto prístupy zahrnuté vo svojom fungovaní.

Z hľadiska klubovej organizácie je nutné, aby u najmladších detí bol aspoň jeden skúsenejší a otvorený tréner, ktorý bude ochotným rodičom ukazovať a viesť ich k správneému prístupu. Táto funkcia je pre klub a hlavne pre deti a rodičov veľmi dôležitá. Klub by si mal vychovávať týchto trénerov veľmi podrobne, pretože oni pripravujú pôdu pre ostatných trénerov, ktorí prídu po ňom. Práca trénera detí a mládeže je v kombinácii výchovných a odborných prvkov ťažšia a zároveň menej oceňovaná. Rodičia by si ju mali ceniť a vyberať klub hlavne podľa kvality práce trénera a vyššie uvedených faktorov (Plachý 2014).

3. Ciele a úlohy práce

3.1 Cieľ práce

Na základne vytvorenia konceptu športovej prípravy v kategórii U8 v tíme Dukla Praha porovnať túto športovú prípravu s inými Pražskými tímami a skonštatovať jednotlivé dôležité rozdiely, prípadne zhody.

3.2 Úlohy práce

- prehľad odbornej literatúry, ktorá sa zaoberá danou témou práce
- výber kritérií na základe vlastných skúseností a odborných textov, ktoré budú tvoriť koncepciu tímu
- na základe jednotlivých kritérií vytvorenie vlastnej koncepcie, ktorá bude následne porovnávaná s koncepciou iných pražských tímov
- spracovanie získaných výsledkov za pomoci výslednej tabuľky
- následné porovnanie rozdielov resp. zhôd, ktoré v konečnom dôsledku znamenajú celkové rozdiely v športovom vedení detí

4. Metodika práce

4.1 Metódy získania a vyhodnotenia dát

V tejto diplomovej práci bola najprv podrobne spracovaná literatúra, ktorá sa zaoberá danou témou a následne bola použitá metóda účelového zberu kvalitatívnych dát. Ďalej taktiež využitie vlastných a expertných skúseností zapodievajúce sa touto problematikou.

Na základe vlastných skúseností a názorov iných téme zasvietených trénerov danou problematikou, nasledovalo vytvorenie kritérií, ktoré v konečnom dôsledku budú tvoriť gro športovej koncepcie tímu. Danými kritériami boli oboznámení aj tréneri ostatných tímov, ktorých sa týkajú výsledky tejto práce. Na základe týchto kritérií vytvorili taktiež podobnú koncepciu svojich tímov. Tieto výsledné športové koncepcie budú zobrazené vo výsledkoch práce.

4.2 Základné kritéria hodnotenia

- ✓ personalistika konkrétnej kategórie
- ✓ organizácia a nastavenie počtu detí
- ✓ výchova a vedenie detí
- ✓ organizácia tréningovej jednotky
- ✓ herný štýl kategórie
- ✓ zastúpenie coerveru v tj
- ✓ zastúpenie rýchlosti s loptou a bez lopty v tj
- ✓ zastúpenie tréningu koordinácie resp. atletických činností v tj
- ✓ zastúpenie súbojov 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 v tj
- ✓ zastúpenie úpolových činností v tj
- ✓ zastúpenie pohybových hier v tj
- ✓ činnosť trénerov v tj

- ✓ kompenzácia iným športom
- ✓ zastúpenie gymnastiky v zimnom nesúťažnom období
- ✓ organizácia a nastavenie prípravných zápasov a turnajov v nesúťažnom období
- ✓ výber detí

5. Výsledky práce

5.1 Konceptia FK Dukly Praha U8

Personalistika FK Dukly Praha U8

Kategóriu vo futbalovom tíme FK Dukla Praha U8 vedie trojica trénerov. Jeden je hlavný tréner a dvaja sú asistenti. Hlavný tréner je skúsenejší, starší, dokáže hráčov a celý tím vždy dobre naladiť, nasmerovať a poradiť. Hlavný tréner má najvyššie vzdelanie - A trénerskú licenciu a okrem toho je to coerver tréner. Ja mám trénerskú licenciu B a momentálne študujem A licenciu a druhý asistent práve študuje B licenciu.

Čo sa týka komunikácie s rodičmi, najviac komunikuje hlavný tréner, prostredníctvom webových stránok, kde pridáva aktualizované informácie. Na samotnom tréningu už všetci tréneri komunikujú s rodičmi, pretože každý tréner má iné postrehy a považujeme to za veľmi dôležitú úlohu. Druhý asistent má ďalšiu významnú úlohu. Pred každým súťažným zápasom musí v systéme FAČR vyplniť súpisku, ktorú vyplňuje práve on.

Do tréningov sa vždy jeden krát v týždni zapája taktiež atletický tréner, ktorý nie je súčasťou realizačného tímu, ale každý tréningový deň v týždni pomáha inej kategórii. Jeho najdôležitejšou úlohou je rozvíjať prostredníctvom rôznych cvičení koordináciu a rýchlosť behu. Funguje tak, že z hráčov sa vytvoria tri skupiny a jednej z nich sa venuje práve spomínaný atletický tréner.

Organizácia a nastavenie počtu detí v kategórii

V klube je nastavená určitá filozofia, prostredníctvom ktorej fungujú všetky kategórie. Jednotlivé kategórie majú približne 25 detí, ktorým sa tréneri snažia predať maximum svojich vedomostí. Ročník U8 momentálne disponuje 24 hráčmi, ktorí v auguste prešli z kategórie predprípraviek. Skoro každý týždeň do tímu prichádzajú nové deti, ktoré by to chceli vyskúšať, bohužiaľ kvantita vysoko prevyšuje kvalitu.

Organizácia a nastavenie počtu detí závisí vo veľkej miere aj na kvalite jednotlivých hráčov a výbere resp. nábere detí v období „školičky“. Momentálne je tím U8 v zložitej situácii, pretože ročník disponuje 24 hráčmi, ale z toho len hŕstka hráčov disponuje futbalovou „prirodzenosťou“ a dobrými pohybovými schopnosťami. Počet detí neustále klesá a naspäť sa zväčšuje a to práve preto, lebo v tomto období sa ukazuje do veľkej

miery, kto na to má, aby trénoval v klube ako FK Dukla Praha. Nie je to samozrejme myslené ako momentálny pohľad na hráča, skôr pohľad alebo určitá „perspektíva“ do budúcnosti.

V kategórii U8 je prvoradým cieľom stabilizovať káder, aby medzi hráčmi nevznikali futbalovo príliš veľké rozdiely.

Výchova a vedenie detí

Výchova detí je veľmi komplikovaný a dlhodobý proces. Tréneri U8 sa snažia nielen zdokonaľovať futbalové zručnosti a pohybové schopnosti, do veľkej miery sa ich hlavne snažia posúvať osobnostne. Prostredníctvom komunikácie, ktorá patrí medzi najdôležitejšie aspekty tréningu sa snažia klásť dôraz na ľudské hodnoty. Na tréningu, ale aj mimo neho kladú dôraz na kamarátstvo, ochotu pomáhať druhým v ťažkých situáciách, pozitívny prístup. Rodičom, ktorí si často ani neuvedomujú, že tréning nie je len o tréningu vysvetľujú, že to, čo sa v tréningu deti naučia, na to by mali nadviazať doma oni, tak ako aj tréneri nadviažu na školu, z ktorej deti väčšinou prichádzajú na tréning.

Na tréningu tím funguje prostredníctvom „trestov a odmien“ a každý hráč si je toho vedomý. Podľa trénerov U8 je to dôležité, aby sa deťom dávali tresty, samozrejme adekvátne a primerané, pretože len tým, že si dieťa zoberie ponaučenie sa môže ďalej posúvať. Samozrejme že záleží vo veľkej miere hlavne na tréneroch, ako pristúpia k tréningu. Keď je tréning dostatočne kvalitne pripravený vopred a k nemu prirátame entuziazmus, tak väčšinou je ten tréning kvalitný a práca chlapcov na tréningu sa taktiež odzrkadlí.

Organizácia tréningovej jednotky

Kategória trénuje 3x týždenne na umelom trávniku na Juliske. Tréningy sú vždy od 16:30 do 18:00 a to v pondelok, utorok a vo štvrtok. Rodičia sú informovaní, že deti môžu prísť na tréning aj skôr, pretože majú čas sami na seba a môžu si na ihrisku skúšať rôzne futbalové zručnosti. Z hľadiska rozloženia jednotlivých tréningových častí je hodina a pol ideálny čas na rozvoj pohybových zručností a schopností.

Ako som spomínal, tréning začína deťom v podstate od doby, kedy prídu na ihrisko. Tréning začína úvodnou časťou, ktorá netrvá príliš dlho. Aby boli hráči kvalitne pripravení na nasledujúce časti tréningu, väčšinou hrajú hry buď s loptou alebo bez

lopty, podľa charakteru tréningu. Niekedy sú rozdelení už na začiatku na dve skupiny a jedna hrá pohybovú hru a druhá sa venuje zdokonaľovaniu pohybových zručností formou rôznych slalomov. Potom nastáva druhá časť tréningu, kde prichádza rozdelenie hráčov. Hráči sú rozdelení na tri menšie skupiny. Z pravidla hráči nie sú delení na výkonnostne slabších a silnejších, lebo tréneri zdieľajú názor, že tí momentálne zdatnejší alebo silnejší pomáhajú tým menej šikovným. Každý tréner sa so svojou skupinou detí zameriava na konkrétnu činnosť. Skupiny sa pretočia po 12 až 15 minútach a nasleduje posledná časť tréningu, ktorá je časovo najdlhšia a pre deti určite najatraktívnejšia. V poslednej časti tréningu nasleduje futbal rôznymi formami. Tieto záverečné hry tréneri obmieňajú, aby deti získavali čo najviac podnetov.

Takouto formou prebieha tréningová jednotka tejto kategórie. Samozrejme, že nie vždy sa stihne s deťmi všetko, čo sa aj naplánuje. Niekedy nastáva aj taká situácia, že jedna časť tréningu sa úplne zruší, pretože sa natiahnu ostatné časti tréningu.

Herný štýl kategórie

Ako tím sa snaží táto kategória prezentovať jednotnou filozofiou. Hráči sa od začiatku učia hrať po zemi a nenakopávať lopty do vzduchu. Tréneri vysvetľujú hráčom, že prihrávky po zemi sa dajú ľahšie spracovať a tým pádom sú rýchlejšie ako prihrávky vzduchom. Ďalej sa učia byť sebedovetní, aby si verili v osobných súbojoch a v súbojoch 1vs.1. Samozrejme ich tréneri musia učiť aj varianty rôznych klamlivých pohybov a kľučiek. Do tréningu často zapájajú aj hry a činnosti, ktoré sú vysoko kontaktné a chlapcov nútia chodiť do súbojov a presadzovať sa. Pre nich je tréning dôležitý rovnako ako zápas a v tréningu majú priestor sa to naučiť. Môže sa stať, že niektorý hráč začne stagnovať a z dlhodobého hľadiska sa vyložene trápi medzi ostatnými. V takomto prípade ihneď nastáva komunikácia medzi trénermi a rodičmi o ďalšej budúcnosti chlapca. Stáva sa to pomerne často, práve preto som to spomenul.

Filozofia tejto kategórie spočíva v tom, že chlapec alebo hráč musí mať na ihrisku určitú „voľnosť“, dôležitejšie je keď sa presadí v súboji 1vs.1 klamlivým pohybom, ako keby mal alibisticky vrátiť loptu naspäť. Ďalej sa vyžaduje od hráčov, aby sa snažili neustále útočiť. Učia sa, že prvá obrana je útok a hneď po rozohrávke, v okamihu keď nemajú loptu, napadajú súpera. „Aj keď stratíš loptu po peknej kľučke, snažíš sa ju získať späť a vrátiť sa pomôcť kamarátovi.“

Tréneri sa snažia s hráčmi neustále komunikovať, aby si tieto všetky aspekty aspoň trochu osvojili a samozrejme od nich určité záležitosti aj požadujú. Určite záleží aj na tom, do akej miery je hráč schopný vnímať trénerove slová a udržať si koncentráciu. Najviac ale sústredujú tréneri svoju činnosť na prácu s loptou, ktorá patrí medzi najdôležitejšie časti ich tréningu.

Zastúpenie coerveru v TJ

Práca s loptou je v tomto období dieťaťa jednou z najdôležitejších a preto do každého tréningu radia tréneri taktiež coerver. Medzi základné činnosti s loptou patrí v tréningu vedenie lopty, zmeny smeru s loptou a kľúčkovanie. Tréneri sa snažia vštípiť deťom hru oboma nohami a všetky cvičenia, na ktorých pracujú, striedajú pravú a ľavú nohu. Opäť o tom hneď tréneri s deťmi komunikujú a vysvetľujú, že v zápase niekedy nastávajú situácie, kde nebudú mať potrebný čas, aby si loptu prehodili na silnejšiu nohu a budú musieť danú činnosť vykonať slabšou nohou. V zápase sa to potom od nich aj vyžaduje, aby sa nebáli vyskúšať si kľučku slabšou nohou.

V tréningu tréneri obmieňajú coerver na mieste s coerverom v pohybe a opäť je veľmi dôležitá rôznorodosť cvičení a preto cvičenia neustále striedajú. Názornou ukážkou deťom ukazujú dôležité body, aby deti pochopili a hlavne videli v rýchlosti, čo sa od nich požaduje. Coerver cvičenia sú vykonávané nesúťažnou formou, aby sa deti sústredili skôr na technickú stránku cvičenia ako na rýchlosť. Keď po nejakej dobe tréneri zistia výrazné zlepšenie, pridajú im nakoniec cvičenie súťažnou formou a sledujú, či dieťa vie pracovať aj pod určitým tlakom (čas). Coerver sa vyskytuje v každom tréningu a to v hlavnej časti a s jednou skupinou, to znamená, že celkový čistý čas coerveru predstavuje 15 min z tréningu na jednu skupinu a väčšinou je tím rozdelený na 3 skupiny, čo znamená, že coerver trvá 45 min. čistého času.

Zastúpenie rýchlosti s loptou a bez lopty v TJ

Rýchlosť s loptou a bez lopty patrí medzi základné schopnosti dieťaťa, bez ktorých sa len ťažko vo futbale môže presadiť. Preto už rozcvička obsahuje rozmanité cvičenia, kde deti musia byť v strehu a preukázať rýchlosť.

Úvodná časť tréningu obsahuje rôznorodé hry napr. chytačky s loptou a bez lopty, kde hráč, ktorý je chytený nie je vyradený z hry. Ďalej sú to hry ako na chvostíky, kde hráči pracujú v rýchlosti a k tomu ešte musia zapojiť prácu telom, aby im ten chvostík

neukradol iný hráč. Potom je to hra na mrazíka, ktorú všetci dobre poznáme. Všetky tieto hry obsahujú prvky rýchlosti, ale aj prvky klamlivých pohybov. Najprv hráči hrajú bez lopty klasickými pravidlami a postupne zapájajú aj lopty a to napríklad tak, že keď je mrazík chytený zmrzne, zdvihne loptu nad seba a rozkročí nohy. Samozrejme tréneri s nimi hrajú ďalšie množstvo hier na rýchlosť s loptou a bez lopty, ale toto boli asi tri najtypickejšie príklady, ktoré sa vyskytujú asi aj v iných pražských tímoch. Do tréningu sa 1 krát týždenne zapája taktiež atletický tréner, ktorého úloha je pracovať s deťmi na rozvoji rýchlosti s loptou aj bez lopty. Medzi základné cvičenia, ktoré radia tréneri do tréningu patrí napríklad lifting, skiping, zakopávanie, bočné cvaly, ale aj predkopávanie. Keď do tímu príde atletický tréner, väčšinou s deťmi prebehne rozcvičenie spomínanými hrami a v hlavnej časti tréningu deti rozdelím na tri skupiny, kde jedna pracuje čisto na rýchlosti s loptou a bez lopty. To znamená, že na rýchlosť obetujú tréneri 45 minút z tréningu. Okrem tréningu, kde je prítomný atletický tréner a má na starosti rýchlosť, tím ešte jeden tréning v týždni pracuje v hlavnej časti s jednou skupinou na rýchlosti, ale to už väčšinou s loptou na nohe. Väčšinou vo forme rýchlostných súťaží a rôznych slalomov.

Zastúpenie tréningu koordinácie resp. atletických činností v TJ

V tomto období dieťaťa sa jednotlivé činnosti, kde preukazuje úroveň svojich schopností, veľmi prekrývajú. V praxi to znamená, že tréneri na Dukle málokedy pracujú na rozvoji rýchlosti samostatne, zväčša je s ňou spojená aj koordinácia, sila a keďže sú to deti, toto všetko je najlepšie vykonávať formou hry.

Atletický tréner, ktorý do tímu prichádza 1 krát týždenne sa okrem rýchlosti a tréningu klamlivých pohybov venuje taktiež koordinácii pohybu a ďalším atletickým činnostiam. Medzi jeho najčastejšie pomôcky patrí koordinačný rebrík, prostredníctvom ktorého sa najlepšie cvičia „rýchle nohy“ rôznymi variantami. Dieťa sa postupne učí rytmizácii a taktiež koordinácii vlastného pohybu. Nie som na 100% presvedčený, či má na to dostatok času, keďže sa zapája do hlavnej časti, ktorá je rozdelená na tri skupinky. Čas vychádza na 15 minút pre jednu skupinu, čo nie je dlhá doba. Každopádne ešte minimálne raz v týždni sa potom tréneri snažia tieto a podobné veci zapojiť do tréningu, aby to deti do seba dostávali viac. Minimálne dvakrát týždenne sa k tréningu koordinácie dostanú, hlavne čo sa týka tohto tímu, je to veľmi potrebné, pretože čím skôr sa koordinácia do tréningu dostane, tým je to pre dieťa priaznivejšie a môže sa

postupne viac venovať práci s loptou. Na konci súťažného obdobia sa dva tréningy v týždni presúvajú na tri mesiace do haly, kde vzniká priestor na koordináciu a atletické činnosti. Charakter tréningu je trochu odlišný a hlavnú úlohu preberajú gymnastické, koordinačné a atletické prvky.

Zastúpenie súbojov 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 v TJ

Súboje 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 tvoria gro hlavnej časti tejto kategórie. Tréneri sa zameriavajú na cvičenia 1vs.1, kde si hráč musí veriť a presadiť sa. Opäť si dovoľím tvrdiť, že k týmto herným činnostiam patria neodmysliteľne kľučky, klamlivé pohyby a spomínaná rýchlosť. Cvičenia 1vs.1 sú dôležité pre deti ako z hľadiska útoku, tak z obranného hľadiska.

Tieto súboje tréneri zaraďujú do hlavnej tréningovej časti a to znovu pre jednu skupinu. Cvičenie trvá približne 15 minút. Súbojom 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 sa venuje asi najviac času, pretože sú súčasťou obsahu každého tréningu. Pri týchto činnostiach si tréneri všimajú hlavne či hráč naozaj obchádza súpera, či je obchádzanie úspešné, čo by mal hráč urobiť inak aby obišiel súpera. Tréneri ukazujú hráčom aj dobré aj zlé riešenie situácie, aby to hráči pochopili, kde robia chybu. Ďalej si tréneri všimajú, či hráč robí kľučku v správnej vzdialenosti od protihráča, či sa snaží používať viacero rôznych naučených kľučiek a klamlivých pohybov, či sa nenechá ľahko odstrčiť od lopty. Samozrejme, pri týchto súbojoch musia byť tréneri opatrní, pretože výkonnosť hráčov v tomto období je rozdielna z hľadiska ich vývoja. To znamená, že v tréningu nastáva rozdelenie na lepšie a slabšie skupiny, kde sú si hráči viac vyrovnaní a dochádza k efektívnejšiemu posunu.

Zastúpenie úpolových činností v TJ

Úpolové cvičenia sú v tomto období pre mladého futbalistu veľmi dôležité, pretože nútia hráčov bojovať o loptu a dodávajú súbojom potrebnú agresivitu. Tréneri tejto kategórie ich zaraďujú pomerne často, pretože si na zápasoch všimajú, že niektorí chlapci majú veľké problémy pochopiť, že bez toho, aby išli do osobného súboja loptu nezískajú. Asi je to v tomto období normálne, netýka sa to však každého hráča alebo klubu. Určite záleží, do akej miery je futbalista talentovaný a do akej miery to dokáže pochopiť. Úpolovým cvičeniam sa tréneri venujú vždy minimálne raz v týždni a to tak, že po rozdelení skupín v hlavnej časti si zoberie na starosť práve tieto cviky jeden tréner.

Ten formou názornej ukážky vysvetlí deťom hlavné úlohy a ciele cvičenia. Patria sem cvičenia bez lopty ale aj s loptou. Napríklad s loptou využívajú už v rámci rozcvičky veľmi populárnu hru medzi deťmi, ktorou je rugby. Samozrejme, deti majú tendenciu nedodržiavať pravidla, resp. tréneri musia dbať na to, aby sa chlapci „neskrývali“ ale aby chodili naplno do súbojov a aby dodržovali pravidlá hry. Medzi ďalšie cvičenia, ktoré sú zaradené už v hlavnej časti sú napríklad kohutie zápasy, kde súperi medzi sebou bojujú na jednej nohe a druhú si držia za priehlavok vzadu. Ďalšie zábavné cvičenie je napríklad vytlačovanie z kruhu. Všetko, čo som vymenoval boli zatiaľ pohybové hry, ale v tréningu taktiež využívajú cvičenia vo dvojiciach a to sú napríklad, že jeden leží na druhom a ten, ktorý leží na zemi sa snaží postaviť a ďalšie rôzne varianty cvičení.

Zastúpenie pohybových hier v TJ

Tréning bez pohybových hier by bol v tejto kategórii veľmi fádny a pre deti nezaujímavý, preto je jasné, že každý tréning, ktorý táto kategória absolvuje obsahuje minimálne dve pohybové hry. V podstate tréneri preferujú rozcvičenie formou pohybových hier.

Tieto hry obsahujú prvky rýchlosti, obratnosti, deti pri nich musia rozmýšľať a tréneri sú toho názoru, že táto forma rozcvičenia je najideálnejšia. Spomeniem určite chytačky, ktoré deti majú veľmi radi. Existuje veľa variant chytačiek, ktoré sa dajú v tréningu použiť a väčšinou ich aj tréneri používajú, ale vždy trochu inou formou. Súťažia ako jednotlivci, v tímoch, v skupinách. Charakter hier je preto vždy iný. Ďalšími zábavnými hrami sú napríklad Mrazík, Kraby, Na žraloky, Chvostíky. Existuje nespočetne veľa hier, ktoré sa dajú v tréningu použiť, dôležitá je obmena týchto hier. Pohybovým hrám venujú tréneri každý tréning 10 až 15 minút. Samozrejme, že hrajú aj počas tréningu, ale to už by som neradil medzi pohybové hry, skôr medzi prípravné hry.

Činnosť trénerov v TJ

Ako som už spomínal, na tréningu sú prítomní traja tréneri. Jeden je hlavný a dvaja sú asistenti, kde každý plní určité úlohy. Hlavný tréner väčšinou pripraví tréningovú jednotku, asistenti to s ním prekonzultujú a na tréningu sú rozdelené úlohy.

Na začiatku tréningu si veľmi široký káder rozdelia na dve skupiny, kde sa jedna rozcvičuje formou pohybovej hry a druhá cibří jemnú techniku s loptou alebo hráčom

tréneri ukazujú „fintičky“, ktoré deti následne skúšajú. Nasleduje prípravná časť, kde s deťmi vykonávajú slalomy bez lopty a s loptou, k tomu zapojujú kotúle, sedy, podlezania. Pri týchto cvičeniach jeden tréner vysvetľuje a názorne ukazuje hlavné body, na čo je potrebné sa zamerať pri slalome a ostatní tréneri opravujú, chvália, doplňujú hlavného trénera. V hlavnej časti tréningu sú vytvorené tri skupiny, kde každá pracuje na rozvoji určitej buď schopnosti alebo zručnosti dieťaťa. Záverečnú časť venujú prípravným hrám, strečingu alebo streľbe. Tréneri postavajú tri ihriská, kde každý tréner dohliada na jedno ihrisko. Hrá sa väčšinou na 4 malé brány 3vs.3 alebo 2vs.2. Deti sú nútené chodiť viac do osobných súbojov a to od nich veľmi vyžadujeme. Tréning je ukončený jeden krát v týždni strečingom, kde postupne vysvetľujeme, prečo je strečing pre ľudský organizmus dôležitý a zameriavame sa na hlavné body. Jeden krát v týždni deti strieľajú na bránu formou vypadávanaj alebo na brvna.

Kompenzácia iným športom

Ako aj všade inde, v tomto tíme sa nachádzajú deti, ktoré sa okrem futbalu venujú ešte ďalšiemu športu. Sú to športy ako napríklad plávanie, atletika, gymnastika. Tieto športy majú priaznivé účinky na následný futbalový rozvoj.

S rodičmi tréneri komunikujú v tom zmysle, že by boli radi, aby chlapci nevynechávali tréningy a aby trénovali 3x týždenne, ale keď je tá možnosť chodiť na doplnkový šport, sú celej veci otvorení a umožnia dieťaťu šport navštevovať. Keď ale vidia, že chlapec sa vo futbale posúva a prospeli by mu tri tréningy týždenne, komunikujú ihneď s rodičmi a snažia sa dohodnúť na určitom kompromise.

Kompenzáciu taktiež zapájajú minimálne dvakrát v týždni aj do tréningového procesu. A to formou strečingu, ktorý je v podstate určitou kompenzáciou pre telo a druhá forma je prostredníctvom atletického trénera a jeho cvičení, kde atletické cvičenia rozvíjajú rýchlosť a koordináciu ale zároveň slúžia aj ako kompenzácia jednostranného zaťažovania.

Zastúpenie gymnastiky v zimnom nesúťažnom období

Gymnastika je šport, ktorému tréneri venujú v zimnom nesúťažnom období trochu viac času. Tréningy sa 1x týždenne presúvajú na ZŠ, kde má kategória k dispozícii jednu telocvičňu. Tréneri sú toho názoru, že v telocvični je zbytočné pracovať na

futbalových zručnostiach. Po prvé je tam veľmi málo priestoru a po druhé je určite rozumnejšie využiť širokú škálu pomôcok, ktoré sa v telocvični nachádzajú.

V telocvični začínajú tréningy taktiež hernou formou a to pohybovou hrou, kde často využívajú napríklad rebriny, žinenky, medicínabaly, rôzne druhy lôpt, kozy apod. Do prípravnej časti zaraďujú odlišné typy slalomov prevažne súťažnou formou. Hlavná časť tréningu je rozdelená na tri menšie časti a v podstate ju tvorí aj záverečná časť tréningovej jednotky. S hráčmi tréneri pracujú systematicky, pomaly, snažia sa, aby pochopili správnu techniku cvičenia. V tréningu využívajú hrazdu, kde chlapci najprv rúčkujú rôznymi spôsobmi úchopu a postupne sa učia trochu zložitejšie cvičenia. Tréneri využívajú aj kruhy, rebriny, žinenky na kotúle či už vpred alebo vzad alebo úpoly. Pri každom cvičení dieťa cvičí samostatne a tréneri fungujú pre deti ako priama či nepriama pomoc. Zaradenie gymnastiky do tréningu futbalistu je veľmi dôležité, pretože deti ju berú ako spiestrenie tréningového procesu ale hlavne z fyziologického hľadiska má pre mladý organizmus priaznivé účinky.

Organizácia a nastavenie prípravných zápasov a turnajov v nesúťažnom období

Nesúťažné obdobie v tejto vekovej kategórii predstavuje široký časový úsek, keďže sa vytvorila elitná pražská skupina, kde figuruje aj tím FK Dukla Praha. Súťažné obdobie končí v podstate v polovici novembra a začína sa zase až začiatkom apríla nového roku.

V tomto tíme to funguje tak, že tréneri ladia prípravné zápasy a turnaje už behom súťažného obdobia, aby bolo všetko pripravené. Súperov sa snažia vyberať primerane silám tímu aby chlapci cítili sami, že im ten zápas niečo dá. Zameriavajú sa na prípravné zápasy, ktoré trvajú dve, maximálne dve a pol hodiny. Tréneri sú toho názoru, že deťom dá oveľa viac, keď hrajú súvisle, bez väčších časových prestojov. Po absolvovaní prípravného zápasu, ktorý trvá dve hodinky majú na nich čas ešte aj rodičia, ktorí nemusia stráviť celý deň fandaním v hale. Prípravné zápasy organizujú tak, aby každý hráč odohral minimálne jeden dvojhodinový zápas do týždňa. Ako som už povedal, tréneri uprednostňujú teda prípravné zápasy pred turnajmi a to hlavne z hľadiska časového a taktiež praktického. Deti nie sú zbytočne pod tlakom a môžu si oveľa viac zápas vychutnať.

Výber talentu

V klube to funguje tak, že deti, ktoré dosahujú vek 4 roky a majú záujem o futbal, sú prihlásené do futbalovej školičky. Tá trénuje dvakrát v týždni a tréneri pracujú hlavne na tom, aby si deti vybudovali kladný vzťah k športu. To znamená, že sa pracuje hlavne prostredníctvom herného princípu a k tomu sa pripájajú úplne základné činnosti s loptou. Už v tomto veku sa dá vypozať, ktoré dieťa disponuje talentom, buď pohybovým alebo zručným, čo sa týka práce s loptou. Keď deti dovŕšia vek 6 rokov a majú sa posunúť do mladšej prípravky, prebiehajú medzi trénermi konkrétnej kategórie a rodičmi rozhovory o schopnostiach a zručnostiach detí a cieľoch, ktoré budú v období mladšej prípravky prvoradé.

Nábory

Príchod detí do klubu sa realizuje prostredníctvom futbalových náborov. Nábory detí v klube FK Dukla Praha sú organizované 1x do roka a to v mesiaci máj. Na náboroch je prítomný vždy minimálne jeden tréner danej kategórie, ktorý pracuje s deťmi a sleduje ich činnosť. Nábor je organizovaný na hlavnom ihrisku formou určitých zručností, prostredníctvom ktorých tréneri sledujú talentovaných jedincov.

Deti sú rozdelené do jednotlivých vekových kategórií, ktorých sa ujmu tréneri, ktorí s touto kategóriou v klube pracujú. Deti absolvujú hodinovú tréningovú jednotku, ktorá je pre predškolský vek zameraná predovšetkým na pohybové hry, obratnostné dráhy, hody a kotúľanie lopty. Z pravidiel obsahuje pohybovú hru, ďalej opičiu dráhu a v závere sú zaradené cvičenia s loptou.

Keď sa na náboře objaví talentované dieťa, alebo dieťa, ktorého individuálne schopnosti a futbalové zručnosti sú na vyššej úrovni ako u ostatných, tréneri sa snažia týchto jedincov prilákať do tímu a to formou komunikácie s rodičmi. Väčšinou to funguje tak, že oslovia ihneď na náboře rodičov, s ktorými konverzujú o možnostiach zapojiť sa do tréningového procesu na Dukle. Celá konverzácia prebieha nenásilne, rodičom sa v prvom rade snažia tréneri objasniť ciele a koncepciu klubu. Keď sa už rodičia rozhodnú, že chcú byť súčasťou tímu, prebieha dohoda o určitých podmienkach a pravidlách. Napr. keď dieťa pochádza z väčšej diaľky, prispôsobí sa tréningový proces tomu, aby z hľadiska logistiky rodičia nemali problémy dovieť dieťa na tréning aspoň dvakrát v týždni.

5.2 Konceptia AC Sparty Praha U8

Personalistika AC Sparty Praha

V tíme pôsobí trojica trénerov. Jeden ako hlavný tréner, ostatní ako asistenti. Obecne sú asistenti na rovnakej úrovni. Hlavný tréner zodpovedá za chod tímu a vedenie mládeže. S rodičmi jedná nie len hlavný tréner, ale taktiež občas aj asistenti, ktorí sa takto pripravujú na možnosť stať sa hlavným trénerom.

Tréningy pripravujú všetci členovia realizačného tímu, resp. podľa dohody. Pripravený tréning následne vzájomne konzultujú. Každý týždeň sa do tréningu zapája úpolový tréner a raz v týždni taktiež trénerka všeobecnej pohybovej prípravy.

Organizácia a nastavenie počtu detí

Tréningy na Strahove prebiehajú 3x v týždni. Tréning je vždy založený na pohybovej časti, potom nasleduje časť zameraná na zručnosti a nakoniec hry. Tieto hry sú myslené ako praktikované malé formy futbalu alebo zápasové hry. Raz v týždni má Sparta Praha v tréningu úpolového trénera, ktorý sa 30min v tréningu venuje úpolovým činnostiam a taktiež raz v týždni dorazí pani trénerka na klasickú všeobecnú pohybovú prípravu, ktorá trvá taktiež 30min. Na Sparte je ideálny počet detí 18 a spoločne s nimi trénujú aj 2 až 4 chlapci, ktorí sú v klube na „skúšku“ dlhodobejšie (pol roka).

Výchova a vedenie detí

Vzhľadom k tomu, že je Sparta v kategórii prípravok a aj v ostatných kategóriách veľmi sledovaný klub, tím si dáva veľmi záležať na výchove hráčov. Tzn. slušné chovanie, pozdravy, poďakovania, na tom všetkom si dávajú tréneri na Sparte záležať.

Detí sa učia to, že normálne je nebyť futbalista. Že nie každý má to právo a schopnosti hrať futbal už v takom mladom veku na takejto úrovni. „Robíš to, čo ťa najviac uspokojuje a neustále sa chceš zlepšovať“. Ďalšou podmienkou a prioritou výchovy na Sparte sú výsledky v škole. Tréneri kladú dôraz na ľudské hodnoty ako sú kamarátstvo, pomoc druhému, povzbudzovanie, pozitívny prístup.

Organizácia tréningovej jednotky

V tíme Sparta Praha v tejto kategórii prebiehajú tréningy vždy v pondelok, stredu a štvrtok od 16hod. Tréning trvá prevažne 90min. V zimnom období je jeden z tréningov v telocvični, kde sa tréneri naplno venujú rozvoju pohybu a gymnastiky. Klasické rozvrhnutie tréningovej jednotky – rozevička vo forme pohybovej hry, prípravná časť, hlavná časť a záverečná časť sú viac menej prepojené. U prípravok to často splýva, záleží na obsahu tréningovej jednotky. Takmer všetky tréningové jednotky prebiehajú skupinovou formou, kde sú deti rozdelené do troch skupín, podľa obsahu tréningu môžu byť rozdelené podľa aktuálnej výkonnosti, ale toto rozdelenie je skôr minimálne. Skupiny sa striedajú po 12- 15min, opäť v závislosti na obsahu.

Herný štýl kategórie

Klub Sparta Praha sa snaží prezentovať jednotnú filozofiu vo všetkých kategóriách. Vzhľadom k tomu, že Sparta disponuje kvalitným jadrom v prípravkovej kategórii, na chlapcov sa nové zručnosti a schopnosti veľmi rýchlo „lepia“ a dokážu to dobre pochopiť. Potom sa práca vykonáva oveľa ľahšie a v tom má tím Sparty veľkú výhodu pred ostatnými tímami. Chlapcov učia hrať po zemi a od útleho veku s nimi cibría loptovú techniku a coerver. V iných kategórii to potom vyzerá tak, ako keby proti nim hral tím zo zahraničia. Čo sa týka pohybových schopností chlapcov, sú na tom nadpriemerne dobre a to sa výsledne ukáže hlavne zápase a keď k tomu prirátame loptovú techniku a mentálnu vyspelosť na svoj vek, trénerom sa musí pracovať oveľa ľahšie. Herný štýl kategórie na Sparte je založený na rýchlej práci s loptou, hre po zemi, súbojoch 1vs.1 resp. 2vs.1 a neustálom útočení.

Zastúpenie coerveru v TJ

Práca s loptou alebo coerver sa objavuje na každom spartánskom tréningu a to približne 15 až 25 min. Buď je to zorganizované pre celú skupinu v prípravnej časti tréningu, alebo v jednej skupine v hlavnej časti. Namiesto coerveru na mieste aplikujú tréneri rôzne druhy driblingu. Je to samozrejme zapríčinené tým, že chlapci už loptu ovládajú na svoj vek nadpriemerne a to preto, lebo sa tomu venovali už v školičke.

Tréneri dbajú na názornú ukážku cvičení, a pretože sú deti mentálne vyzreté na svoj vek a veľmi pohyblivé, sú schopné sa to veľmi rýchlo naučiť. Všetky cvičenia deti opakujú taktiež slabšou nohou a na to je kladený veľký dôraz.

Zastúpenie rýchlosti s loptou a bez lopty v TJ

Tréneri na Sparte preferujú hlavne rýchlosť s loptou na nohe. Samozrejme, že niekedy do tréningu zapoja aj rýchlosť bez lopty, ale stáva sa to skôr zriedka. Všetky cvičenia a hry sú orientované na prácu s loptou a veľa dotykov v rýchlosti. Ako už bolo spomenuté, už úvodná časť tréningu obsahuje pohybové hry, ktoré slúžia hlavne na rozcvičenie, ale už tam sa objavuje rýchlosť s loptou. Medzi nich patria klasické hry ako mrazík, chytačka, krabíky. Všetky tieto hry sú ale mierne modifikované a hráč ma vždy loptu na nohe. V tréningu sa ďalej rozvíja rýchlosť formou súťaží a sem patria napr. rôzne slalomy, ale vždy s loptou na nohe, pričom sa strieda slabšia a silnejšia noha. V hlavnej časti nasleduje hlavne činnosť 1vs1., resp. 2vs.1, kde sa v podstate trénuje taktiež rýchlosť, lebo len ten, kto je rýchly, sa skôr dostane k lopte a má väčšiu šancu dať gól.

Zastúpenie tréningu koordinácie resp. atletických činností v TJ

Koordináčnym resp. atletickým cvičeniam venujú tréneri na Sparte vždy minimálne dva tréningy v týždni. Samozrejme to nie sú celé tréningy, väčšinou to bývajú úvodné časti tréningu. Medzi základné varianty cvičení radia cvičenia s koordináčnym rebríkom, ďalej minimálne jedenkrát v týždni pracujú vždy s jednou skupinou detí na atletických behoch ako sú napr. lifting, skiping, zakopávanie, striedavé odrazy, koleso, jelení skok. Spartanskí tréneri taktiež uprednostňujú zimné nesúťažné obdobie k väčšiemu rozvoju koordinácie, kde majú raz v týždni k dispozícii gymnastickú halu a taktiež pracujú na gymnastike a pohybovom rozvoji.

Zastúpenie súbojov 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 v TJ

Tieto činnosti sú podľa spartanských trénerov jedným z najdôležitejších aspektov tréningového procesu, takže sa vyskytujú v každom tréningu buď už formou herných cvičení alebo formou malých hier. Činnosti 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 pomáhajú deťom pochopiť obrannú ale aj útočnú činnosť a deti sa týmito cvičeniami rýchlo posúvajú

vpred. Medzi činnosti trénerov na Sparte patrí kvalitná názorná ukážka jednotlivých situácií, ktoré môžu behom súbojov nastať a kvalita rozhodovania sa v danej situácii. Dovolím si tvrdiť, že na Sparte kladú tréneri väčší dôraz na kvalitu rozhodovania sa v situácii, keď má hráč na výber viacero možností. Čo sa týka rozdelenia chlapcov behom týchto cvičení, tréneri nemajú také problémy ako v iných kluboch, pretože chlapci sú približne na podobnej pohybovej aj mentálnej úrovni, takže realizácia cvičení je preto omnoho ľahšia.

Zastúpenie úpolových činností v TJ

Úpolové cvičenia sa vyskytujú v tréningoch na Sparte pravidelne 1x týždenne a to 30min. pod vedením špecialistu a ďalej v rámci dlhodobých plánov tréningového procesu niekoľkokrát mesačne v rámci súbojových cvičení. Spart'anskí chlapci majú oproti ostatným tímom veľkú výhodu a to v osobe špecialistu na úpoly. Úpoly sú v tomto veku veľmi dôležité pre rozvoj mladého futbalistu. A keď Vám príde na tréning tréner špecialista, určite kvalita tréningu stúpa, pretože cvičenia sú rôznorodejšie, špecialista to vie názorne ukázať a popísať do detailov. Taktiež dokáže lepšie vyjadriť spätnú väzbu dieťaťu tak, aby to pochopilo. Úpolový tréner na Sparte strieda zábavné činnosti, s činnosťami menej zábavnými, ale veľmi dôležitými v spojitosti s futbalovými činnosťami.

Zastúpenie pohybových hier v TJ

Tréningy na Sparte v kategórii U8 sú sprevádzané jednoznačne taktiež pohybovými hrami. Nezaujatý človek alebo niektorí rodičia by si možno mysleli, že na spart'anskom tréningu hrajú deti menej pohybových hier a viac sa venujú drilovým cvičeniam, no opak je pravdou. Tréneri využívajú taktiež širokú škálu pohybových hier a to hlavne na začiatku tréningu. Pohybové hry slúžia hlavne na zahriatie a prípravu organizmu na ďalšie časti tréningu, ale spart'anskí tréneri sa snažia prostredníctvom týchto pohybových hier aktivovať hlavne rýchlostno-silové schopnosti detí. V ich tréningu sa vyskytujú hry ako Chytačky a ich rôzne varianty, Hra na kraby, Chvostíky ale taktiež aj úpolové hry, kde chlapci zapájajú a zlepšujú fyzickú silu.

Činnosť trénerov v TJ

Všetci členovia trénerského zloženia v kategórii U8 na Sparte aktívne vstupujú do cvičení, tréningy sú taktiež po úvodnej časti väčšinou rozdelené na viacero skupín, kde deti plnia jednotlivé požiadavky trénerov. Trénerská práca je sústredená hlavne na techniku prevedenia a prácu s jednotlivými detailmi, ktoré sú najdôležitejšie pri ovládaní lopty oboma nohami. Na to si tréneri na Strahove dávajú veľmi záležať. Deťom otvorenými otázkami ponúkajú riešenia v daných situáciách. Každý tréner by mal byť takmer celý tréning aktívny. Tréningovú jednotku pripravuje prevažne hlavný tréner, pred tréningom prebieha konzultácia a doladenie detailov. V hlavnej časti tréningu sa každý tréner venuje určitému cvičeniu, každé cvičenie je však zamerané na rozvoj inej zručnosti alebo schopnosti.

Kompenzácia iným športom

Spart'anskí tréneri pri konzultácii s rodičmi odporúčajú deťom vo voľnom čase využívať iné športy ako je plávanie, gymnastika, bojové športy. Medzi trénermi a rodičmi prebiehajú počas celého roka konzultácie ohľadom kompenzácie futbalu, pretože na Sparte v tejto kategórii tréneri vyžadujú od hráčov tri tréningy a taktiež je potrebné si uvedomiť, že Sparta Praha je klub s veľkou tradíciou a neustále si môže vybrať do ročníka iné talentované deti. Deti smú navštevovať iný doplnkový šport, ktorý plní funkciu kompenzácie, avšak dieťa by taktiež malo mať dostatok času na oddych a iné záujmy.

Zastúpenie gymnastiky v zimnom nesúťažnom období

Tím Sparty Praha má k dispozícii na jeden celý tréning v týždni halu, kde sa tréneri čisto zameriavajú na gymnastické cvičenia. Tieto cvičenia sú zamerané hlavne na rozvoj stability, koordinácie a na pohybový rozvoj. Využívajú pestrú škálu pomôcok, ktoré majú v hale k dispozícii. Medzi nich radia hlavne žinenky, fitlopty, rebriny, gymnastické náradie ako kruhy, hrazda, ale napr. aj lavičky, kde s chlapcami trénujú odrazy. Charakter a zloženie tréningu je odlišný v porovnaní s tréningom na tráve. Jednotlivé časti tréningovej jednotky sa prelínajú a tréning sa podobá skôr dlhšej vyučovacej hodine v škole.

Organizácia a nastavenie prípravných zápasov a turnajov v nesút'ážnom období

Tréneri sa snažia dohadovať prevažne také zápasy, ktoré sa nehrajú v hale, ale na umelej tráve. Uprednostňujú trávu pred palubovkou a taktiež sú toho názoru, že je lepšie odohrať jeden kvalitný neprerušovaný zápas, ako stráviť polovicu dňa na turnaji na tvrdom povrchu. Samozrejme keď sú pozvaní na kvalitne obsadený turnaj, občas sa ho zúčastnia a radi si zmerajú sily s inými tímami. Uprednostňujú však prípravné zápasy na umelej tráve aj z toho dôvodu, že sa do neho môžu zapojiť všetky deti. Raz do mesiaca majú v kategórii U8 na Sparte voľný víkend.

Výber detí

Príchod detí do klubu AC Sparta Praha prebieha z 99% formou náborov a náborových akcií. Klub usporadúva náборы dvakrát do roka. Termíny pre ich usporiadanie sú v jari a v jeseni. V priebehu roka sa taktiež konajú športové propagačné akcie, ktoré sú usporadúvané mestom Praha (Sport'áček, Kašpárkohraní, Den Prahy 7 a ďalšie). Špecifikom klubu je možnosť zapojiť sa do tréningového procesu detí predškolského veku kedykoľvek v priebehu roka. V klube je realizovaný pasívny prístup k náborom. Ďalšou formou je využitie športových akcií, ktoré usporadúvajú mestské časti Praha 6 a Praha 7. Na takýchto akciách je snahou klubu propagácia mládeže samotnej v spojitosti s informáciami o možnostiach zapojenia svojej ratolesti do klubu, v podstate sa jedná vlastne o reklamu na náborové možnosti. Prichádzajúce deti majú možnosť vyskúšať si s trénermi jednotlivé časti tréningovej jednotky a rodičia sú informovaní o organizačných detailoch, ktoré sú s tréningami spojené. Pokiaľ má rodič aj dieťa záujem, je zaevidovaný do databázy a neskôr informovaný o termínoch tréningových jednotiek emailovou formou.

Nábor

Do klubu deti prichádzajú z pravidiel v určené náborové dni. Sú rozdelené do jednotlivých vekových kategórií, ktorých sa ujmu tréneri, ktorí s touto kategóriou v klube pracujú. Deti absolvujú 30-40' tréningovú jednotku, ktorá je pre predškolský vek zameraná predovšetkým na pohybové hry, obratnostné dráhy, hádzanie a kotúľanie lopty. Spravidla obsahuje pohybovú hru, ďalej opičiu dráhu a v závere sú zaradené cvičenia s loptou veľkosti č. 1. Vybraní jedinci (čo sú z pravidiel všetci, pokiaľ sa

nenájde niekto, kto tréning výrazne mentálne nezvláda) sú potom pozvaní k pravidelným tréningovým jednotkám a tým zapojením do systému výchovy talentovanej mládeže. Ako som už naznačil vyššie, špecifikom klubu je možnosť zapojenia ratolestí v priebehu celého roka. Rodičia, ktorí sa z určitých dôvodov nemohli zúčastniť náborových dní, majú možnosť kontaktovať trénerov spartánskej futbalovej školičky, ktorí im radi povedia termíny tréningových jednotiek a rodič si sám vyberie, kedy je pre nich vhodné sa na tréning dostaviť. Medzi najsledovanejšie kritéria patrí: mentálna vyspelosť, pohybová vyspelosť, fyzická vyspelosť a docilita.

5.3 Koncepcia Tempa Praha U8

Personalistika Tempa Praha

Realizačný tím Tempa Praha pozostáva zo 7 ľudí. Hlavný tréner má na starosti predovšetkým tvorbu tréningového plánu, komunikáciu s trénermi a rodičmi, nominácie hráčov na zápasy a turnaje a presuny hráčov mladšou prípravkou A a B.

Najviac mu pomáhajú jeho dvaja asistenti, ktorí sú podľa jeho slov dobrí tréneri so vzťahom k deťom a dokonca jeden z nich je manažér, takže rieši väčšinu organizačných vecí, od dochádzky po všelijaké akcie pre deti, web atď. Ďalej majú v kategórii k dispozícii ďalších 4 asistentov, taktiež jedného otca, ktorí si urobili trénerské licencie C. Hlavný tréner drží A licenciu a dvaja ďalší asistenti pracujú na dokončení B licencie. Hlavný tréner je zároveň jediný tréner, ktorý nie je rodičom žiadneho dieťaťa.

Organizácia a nastavenie počtu detí v kategórii

Koncepcia Tempa Praha má taktiež charakteristické znaky, ktoré sú pre tento klub typické. Napr. tento rok prešlo touto kategóriou 50 detí. Minulú sezónu vyradili 10 detí. Momentálne je v tíme 36 hráčov a na konci sezóny budú tréneri redukovať počet na maximálne 30 hráčov. Žiadne klubové nastavenie počtu hráčov na Tempe neexistuje. Klub je situovaný v takej časti Prahy, kde žije veľmi veľa malých detí a rodičia sa rozhodujú často hlavne kvôli logistike dať svoje dieťa čo najbližšie a preto sa rozhodnú pre Tempo. Preto to majú v ročníku trošku počtovo posunuté na hor. A práve preto taktiež v tíme pracuje s deťmi oveľa viac trénerov, aby bol tréningový proces a všetko čo sa ho týka efektívnejší.

Výchova a vedenie detí

Tempo sa ako celok vyznačuje tým, že pristupuje k deťom veľmi priateľsky a snaží sa im ukázať krásu futbalu a pohybu vôbec. V prvých rokoch prípravy sa tréneri snažia predovšetkým o to, aby si chlapci futbal zamilovali a tešili sa z neho, aby v budúcnosti boli ochotní mu niečo obetovať. To dosahujú pomocou správnej voľby tréningového obsahu, ktorý je pestrý a udržuje deti neustále v pozornosti a taktiež pozitívnym prístupom k deťom, ktorý nespočíva v samotnom nariadovaní a kritizovaní, ale vo vzájomnom porozumení, počúvaní a v zachovaní pozitívnej a radostnej atmosféry počas tréningov.

Ďalej sa tréneri snažia čo najlepšie pripraviť tím po pohybovej stránke, ale taktiež po tej výchovnej a mentálnej. Vedú deti k zodpovednosti za svoje chovanie a zodpovednosti samých za seba, čo v praxi znamená napríklad to, že nasleduje potrestanie za lož, simulovanie, iné nešportové chovanie, či ďalšie morálne odchýlky. Osobná zodpovednosť spočíva napríklad v tom, že deti majú za úlohu samostatne sa obliekať bez pomoci rodičov, ktorí nemajú do šatne prístup. Ďalej požadujeme, aby sa naučili viazať šnúrky na kopačkách, starať sa o vlastnú hygienu (povinné sprchovanie po zápase, výmena spodnej bielizne atď.), kontrolovať, či má každý pripravené všetky veci k tréningu a zápasu atď. Tréneri vyžadujú, aby sa o seba dokázali čo najrýchlejšie postarať sami a taktiež aby sa vedeli rozhodovať samostatne v základných životných situáciách, čo sa potom logicky presunie aj na ihrisko v samostatnom rozhodovaní pri vzniknutých herných situáciách.

Organizácia tréningovej jednotky

Tím Tempo Praha trénuje trikrát v týždni a to v odpoľudňajších hodinách v pondelok, utorok a štvrtok. Každá tréningová jednotka trvá 90 minút. Jeden z tréningov je vždy zameraný viac na všeobecnú pohybovú prípravu - atletika, gymnastika, úpoly. Druhý tréning obsahuje prevažne cvičenia s loptami, drilové a technické cvičenia. V treťom tréningu má najväčšie zastúpenie hra. Hra je súčasťou každého tréningu.

Keďže majú v ročníku veľa detí a výkonnostné rozdiely sú medzi nimi pomerne veľké, tréneri ich rozdelili do dvoch skupín. Skupina A - tzv. Arsenal a skupina B - tzv. Barcelona. Skupiny trénujú na rovnakom ihrisku a majú rovnaký tréningový obsah, ale vždy ich majú na starosti iní tréneri. Najčastejší model zvykne byť taký, že je

prítomných 6 trénerov na tréningovej jednotke, traja pre A a traja pre B a u nich sa točia 3 skupiny hráčov po cca 6 deťoch.

Tréningový obsah tréneri vedia vždy dopredu, pretože plán je prístupný on-line a tréneri majú rozpísané, aké cvičenia a akú kategóriu majú na starosť. Cvičenia väčšinou nie sú popísané konkrétne, ale je určené iba zameranie cvičení (napr. hry zamerané na vedenie lopty, cvičenia zdokonaľujúce obchádzanie súpera, úpolové hry atď.) a každý tréner má priestor pre svoju vlastnú kreativitu pri organizácii a realizácii cvičení. Tento realizačný tím je spolu druhý rok, takže vedia čo po chlapcoch a po sebe navzájom chcú.

Herný štýl kategórie

Tréneri sa v hre snažia sledovať také parametre, ktoré sú prioritou pre ich kategóriu, teda mladšiu prípravku. Žiaden konkrétny herný štýl neuplatňujú. Hráči sú učení presadzovať sa využívaním hry 1vs.1, kde je predovšetkým práca zameraná na sebavedomie hráčov skúšať to znovu a znovu, aj keď sa klamlivé pohyby nie vždy vydaria. Tréneri sa ďalej snažia chlapcov v tréningu rozvíjať takým spôsobom, aby boli schopní v herných situáciách nachádzať optimálne riešenia, takže často zaraďujú cvičenia, ktoré stimulujú myslenie a zmyslové vnímanie. Samozrejme, že sa tréneri s chlapcami snažia o aktívnu hru, rýchle prechody z obrany do útoku a naopak, všetko v zmysle trendov dnešného futbalu.

Zastúpenie coerveru v TJ

Príliš veľa času drilovým nácvikom s loptou a coerveru tréneri nevenujú. V ich tíme je na to veľmi skoro, pretože chlapci ešte ani nemajú zvládnuté základné pohyby a nedokážu technickejšie veci vykonávať precízne, samozrejme ich to potom veľmi nebaví, nevydržia pri činnosti dlhší čas a nemá to patričný efekt. Oveľa viac času venujú práve rôznym hrám, súťažiam a cvičeniam s loptou, kde ale nevyžadujú dokonalú techniku. Rôzne spôsoby vedenia lopty zaraďujú tréneri najčastejšie do úvodnej časti tréningovej jednotky. Raz za týždeň taktiež izolovane do skupinového cvičenia, minimálne 15 minút pre skupinu.

V priemere to vychádza 10 minút izolovanej práce s loptou pre hráča na jednu tréningovú jednotku. Jedná sa buď o rôzne spôsoby vedenia lopty alebo obchádzanie súpera, kde preferujú správne technické vykonanie činnosti. Ide vlastne o to isté, čomu sa dnes hovorí coerver.

Zastúpenie rýchlosti s loptou a bez lopty v TJ

Rýchlostnému tréningu sa izolovane tréneri venujú v priemere 30 minút týždenne. Nepočítajú sa pohybové hry, klasické hry, ani napríklad súboje 1vs.1, kde sa rozvíja rýchlosť taktiež svojou mierou. Hovoríme skutočne iba o tréningu, ktorý splňuje parametre rýchlostného tréningu.

O rozvíjaní rýchlosti so súčasným vedením lopty nemôže byť v tejto dobe ani reč, pretože chlapci nemajú dostatočne zvládnutú kontrolu lopty aby dodržali základnú podmienku pre rýchlostný tréning a tou je maximálna intenzita činnosti.

Zastúpenie tréningu koordinácie resp. atletických činností v TJ

Tréning koordinácie je podľa trénerov z Tempa ťažko merateľný. V tréningu tejto kategórie sa objavuje v podobe manipulácie s loptou, atletických a gymnastických cvičení, úpolových hier, štafetových súťaží a pohybových hier. Cvičenia, ktoré by boli zamerané priamo na zlepšovanie koordinácie v Tempe nepraktikujú, tréneri sa zameriavajú skôr na iné cvičenia, ktoré v konečnom dôsledku zlepšujú taktiež koordináciu ale nie sú na to priamo zamerané. V každej tréningovej jednotke minimálne 20 minút na hráča.

Taktiež atletické činnosti sa v tréningu nachádzajú ale samostatný tréner, ktorý by mal na starosť atletiku v tíme nie je.

Zastúpenie súbojov 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 v TJ

Jedenkrát za týždeň hrajú chlapci z Tempa na tréningu klasickú hru 4+1. Tejto činnosti obetujú tréneri 25-30 minút na hráča. V ďalšom tréningu sa tréneri venujú hre 1vs.1 alebo 2vs.2, cca 20 minút na hráča. Raz za týždeň tréneri aplikujú do tréningu hry 3vs.3 alebo 4vs.4 na 4 malé brány, 25 minút na hráča. Ďalej raz za týždeň vkladajú tréneri do tréningu cvičenia, ktoré sú zamerané na zdokonaľovanie súbojov 1vs.1 a venujú sa im minimálne 25 minút na skupinu.

Zastúpenie úpolových činností v TJ

Úpolové cvičenia a hry zaradzujú tréneri každý týždeň alebo minimálne raz za 14 dní aspoň 20 minút na skupinu. Tým je myslené konkrétne preťahovanie a pretlačovanie na zemi alebo na žienkách. V jarných a letných mesiacoch raz za 14 dní hrajú deti rugby. Vždy minimálne 25 minút na skupinu. Akousi spätnou väzbou využívania

hmotnosti a sily vlastného tela v praxi sú pre trénerov spomínané cvičenia zamerané na súboje 1vs.1, kde väčšinou nastavujú podmienky cvičení tak, aby došlo ku kontaktu medzi hráčmi.

Zastúpenie pohybových hier v TJ

Pohybové hry vkladajú tréneri z Tempa na začiatku tréningových jednotiek buď ako úvodnú časť alebo ako prípravnú časť. Jedná sa o pohybové hry s loptou – Na raky, Na drakov, Chytačky, Chvostíky atď. alebo bez lopty a to sú napr. Mrazík, taktiež Chytačky, taktiež chvostíky atď. Týmito hrami sa snažia deti kvalitne pripraviť na tréningovú jednotku. Záleží hlavne na tom, aby boli hráči zahriatí a pozitívne naladení. Je to trochu náročnejšie, keďže v ročníku je vyše 30 detí, preto muselo nastať aj to rozdelenie na dva tímy. Tréneri pri pohybových hrách dbajú na dodržovanie pravidiel a názornej ukážke, čo je veľmi dôležité z toho hľadiska, aby deti pochopili pointu hry.

Činnosť trénerov v TJ

Ako som už spomínal, trénerské zloženie v tomto klube je viac početné, pretože v ročníku U8 Tempo disponuje 36 hráčmi. Hráči sú rozdelení do dvoch skupín podľa výkonnosti. Na každom tréningu sú prítomní 3 tréneri, ktorí sú vopred dohodnutí, čo budú s chlapcami v tréningovej jednotke zlepšovať. Jednotlivé skupiny si tréneri vždy po týždni vymenia a sledujú pokroky, prípadne stagnácie a to im uľahčuje práve táto obmena. Potom presne vedia, na aké cvičenia je potrebné zamerať tréningový cyklus. Na rozcvičke sú prítomní všetci tréneri, ktorí povzbudzujú, organizujú, rozhodujú atď. Hlavná časť tréningu je rozdelená do troch skupín a v záverečnej časti tréneri sledujú chlapcov v hre.

Kompenzácia iným športom

Ako základnú a neodmysliteľnú kompenzáciu športového tréningu a špecializácie vykonávajú na Tempe na záver každej tréningovej jednotky desaťminútový strečing. To samozrejme nestačí. Chlapci majú za úlohu cvičiť doma, resp. rodičia majú za úlohu dohliadať aby to tak skutočne bolo. Tréneri preto vytvorili na webových stránkach grafické ukážky cvikov s popisom ich účinkov.

Ako som sa už zmienil, tréneri sa venujú po celý rok všeobecnej príprave - atletika (bežecká abeceda, rýchlostné cvičenia), gymnastika (prekážkové dráhy, cvičenia na

trampolíne, kotúle, nácvik premetu bokom, stoj na rukách atď.). V pláne majú taktiež zaradenie pravidelného plaveckého výcviku.

Niektoré deti dochádzajú na doplnkový hodinový tréning gymnastiky raz v týždni, ktorý organizuje šéftrener klubu. Veľa detí navštevuje rôzne krúžky - judo, plávanie, florbal atď., ale to už nie je organizované klubom.

Zastúpenie gymnastiky v zimnom nesúťažnom období

Tréning gymnastiky zaraďujú tréneri po celý rok. V priemere 30-40 minút na hráča týždenne. Tí, ktorí navštevujú spomínaný tréning navyše, gymnastiku majú približne 100 minút týždenne. Nie sú tým myslené časté prípravné cvičenia v podobe štafiet, kde deti predvádzajú kotúle, rôzne skoky, behy po štyroch, plazenie sa, váľanie sudov atď.

V zimnom období trénujú chlapci 2x týždenne v telocvični a 1x týždenne vonku. Práve toto obdobie je najviac charakteristické pre tento šport. Deti dvakrát do mesiaca absolvujú gymnastický tréning dvakrát týždenne.

Organizácia a nastavenie prípravných zápasov a turnajov v nesúťažnom období

Tréneri v nesúťažnom období radšej ladia prípravné zápasy namiesto zdĺhavých turnajov, pretože v nich po prvé chlapci dostanú viac herných minút a po druhé si môžete zvoliť súpera, ktorý Vám kvalitatívne vyhovuje. Tempo disponuje tímami A a B, takže zápasy tréneri dohadujú vždy na 3-4 hodiny, aby si chlapci poriadne zahrali. Zápasy sú hrané ako na palubovke, tak na krytom umelom trávniku. Turnaje sú však neoddeliteľnou súčasťou zimného obdobia. Chlapci sa turnajmi veľmi zabávajú, pretože sú sledovaní väčším počtom divákov a všade vo vzduchu je hromada emócií. Pre trénerov sú taktiež užitočné v tom, že vidia väčšiu vzorku konkurentov, prácu iných trénerov a kvalitu ich hráčov. Z týchto dôvodov niekoľko turnajov za rok tím absolvuje. Na turnajoch majú tréneri možnosť pozorovať hráčov, ktorí dokážu rozhodovať zápasy ale na druhú stranu i tých, ktorí občas svoje emócie nezvládajú alebo sa začnú niečoho báť. Potom to s hráčmi tréneri môžu rozobrať. V turnajových zápasoch sa hráči musia niekoľkokrát vyrovnáť s ťažkou situáciou nepriaznivého vývoja zápasu aj cez hernú prevahu. Turnajové zápasy sú totiž dosť krátke a môže v nich vyhrať so šťastím aj tím, ktorý nebol lepší. Potom záleží na Vašich hráčoch, ako sa k tomu dokážu postaviť.

Výber talentu

V FC Tempo neexistuje žiaden výber talentov. Pracuje sa s deťmi, ktoré prídu s tým, že chcú skúsiť hrať futbal. Začínajú v školičke a následne plynule prechádzajú do mladšej prípravky. Postupne sa odstraňujú tí najslabší, takže vzniká akási homogénna skupina. Tí, čo sa nezmestia do tímu, majú možnosť trénovať v krúžku, ktorý sa koná dvakrát týždenne. Jedná sa o pohybovú aktivitu bez akýchkoľvek ambícií, čo niekomu môže vyhovovať viac. Hlavný tréner si myslí, že vo výbere talentovaných detí má Tempo veľké medzery a je potrebné na nich zapracovať, pretože potenciál je v klube značný. Klub sa pomerne dosť rozrástol a o počet detí v klube nemajú núdzu. Je dôležité spolupracovať s viacerými školami a škôlkami, aby sa klub posunul vo výbere detí ďalej.

5.4 Prehľad výsledkov a uvedenie jednotlivých rozdielov a zhôd v koncepcii

Kritéria porovnávania	FK Dukla Praha	AC Sparta Praha	Tempo Praha
1. Počet trénerov	3	3	6
2. Počet TJ do týždňa	3	3	3
3. Počet hráčov v tíme	25	18	36
4. Zastúpenie coerveru (drilu) v TJ (TJ do mesiaca)	12	12	0
5. Zastúpenie tréningu rýchlosti s loptou a bez lopty (TJ do mesiaca)	12	12	12
6. Zastúpenie súbojov 1vs.1, 2vs.1, 2vs.2 (TJ do mesiaca)	12	12	12
7. Zastúpenie gymnastiky v nesúťažnom období (TJ do mesiaca)	4	4	6
8. Zastúpenie atletiky v TJ (TJ do mesiaca)	4	8	0
9. Zastúpenie pohybových hier v TJ (TJ do mesiaca)	12	12	12
10. Zastúpenie úpolových cvičení v TJ (TJ do mesiaca)	4	4	4
11. Výber talentu	Áno	Áno	Nie
12. Zaradenie plávania	Nie	Nie	Áno

Tabuľka č.1 - Prehľad výsledkov a uvedenie jednotlivých rozdielov a zhôd v koncepcii

6. Diskusia

Cieľom tejto práce bolo zistiť, v čom sa jednotlivé koncepcie zhodujú a v ktorých bodoch sú odlišné. Každá koncepcia pozostáva z určitej filozofie, ktorou sa prezentujú kluby po celom svete. Futbalové kluby v Českej republike sa snažia ako aj v ostatných menej futbalovo vyspelých krajinách pokračovať v moderných trendoch výchovy mládeže, ale nie všetky kluby majú rovnaké ciele výchovy. Niektoré sústreďujú svoju prácu od začiatku na výkon, iné zase uprednostňujú vývoj dieťaťa pred výkonom. Samozrejme, záleží na veľa faktoroch, ktoré tieto ciele ovplyvňujú. Podľa môjho názoru jeden z najdôležitejších faktorov je určite história a renomé klubu. V praxi to potom vyzerá tak, že tie najúspešnejšie futbalové kluby majú väčšinou taktiež kvalitnú mládež, pretože aj ľudia, ktorí v týchto tímoch pôsobia sú neustále nútení posúvať svoje vedomosti a praktické znalosti na vyššiu úroveň.

V tejto práci boli porovnávané vybrané pražské futbalové kluby. Kluby, ktorých filozofia bola v tejto práci prezentovaná sú tradičné, avšak každý z nich má určité odlišnosti v koncepcii a práci s deťmi. Podľa jednotlivých kritérií, ktoré sú zobrazené vo výsledkovej časti môžeme sledovať určité rozdiely, ale aj zhody, ktoré v konečnom dôsledku ovplyvňujú fungovanie danej kategórie. Jedno z najdôležitejších kritérií je ale samotná trénerská činnosť. Podľa Plachého (2014) má tréner dôležitú úlohu – viesť hráča, meniť jeho hernú výkonnosť a spoluvytvárať jeho osobnostné vlastnosti a postoje. Predpokladom je jeho znalosť cieľového stavu, ku ktorému má alebo chce hráča doviestť a čo v hráčoch chce rozvíjať či meniť a v akom veku sú preto výhodné či nevýhodné podmienky. Je rozdiel trénovať pod trénerom „laikom“, ktorý má tento šport rád a trénerom, ktorý sa neustále vzdeláva v tejto oblasti a taktiež získava potrebné vzdelanie. Ďalším dôležitým aspektom tejto práce je osobnosť trénera. Podľa autora Dovalila (2005) tréner pôsobí v oblasti výkonovej, ale aj výchovnej. Z toho plynie veľká zodpovednosť. Tréner by mal ísť dieťaťu vždy príkladom. V konečnom dôsledku vždy závisí na výbere hráčov v danej kategórii, ale keď s nimi tréner vie efektívne pracovať a je si vedomý jednotlivých postupností a zvláštností, tréningová ale aj zápasová činnosť dieťaťa je na úplne inej úrovni.

V Dukláckej ale aj Spartánskej kategórii pôsobí trojica trénerov. Podľa môjho názoru je to ideálny počet pre oba kluby. Pri predpoklade, že sú na tréningu tréneri vždy prítomní, celková tréningová činnosť bude veľmi efektívna, pretože tréneri si deti môžu podľa charakteru tréningu rozdeliť na menšie skupiny a pracovať s nimi detailnejšie na

jednotlivých schopnostiach a zručnostiach. V kategórii Tempa pôsobí až 6 trénerov. Je to spôsobené hlavne tým, že v Tempe trénuje oveľa viac detí a taktiež filozofia klubu plní iné ciele. Preto sú aj viditeľné vo výsledkoch menšie rozdiely. Podľa môjho názoru je to v poriadku, pretože 36 detí je veľmi vysoký počet, ale keďže majú v kategórii až o troch trénerov viac, tréning určite bude spĺňať potrebné požiadavky.

Plachý (2014) je toho názoru, že dostatočný počet trénerov je približne 8 detí na jedného trénera, ale to samozrejme neznamená, že by tréner nebol schopný zvládnuť viacero detí. Keď je to ale dlhodobější obraz, veľmi to narušuje kvalitu tréningovej jednotky. Všetky sledované kategórie trénujú trikrát v týždni, dokonca v kategórii Tempa majú jeden tréning na viac, ktorý slúži skôr ako krúžok na zdokonaľovanie futbalových, ale aj nefutbalových zručností. Jednotlivé tréningové jednotky sú zložené v každom tíme z úvodnej časti, kde tréneri uprednostňujú rozcvičenie formou vybraných pohybových hier. V tomto ohľade je činnosť trénerov rovnaká vo všetkých kategóriách. Nasleduje hlavná časť tréningu, kde by sme určite našli jednotlivé rozdiely, ktoré sú zobrazené vo výsledkoch. V záverečnej časti všetky tri tímy hrajú futbal rôznymi formami. Takže môžeme konštatovať, že zloženie tréningovej jednotky je veľmi podobné, avšak práca s deťmi bude v každej z troch kategórií odlišná a to hlavne z toho hľadiska, že v každom klube je výkonnosť hráčov na inej úrovni a tréneri majú určité požiadavky na hráčov. V kategórii Sparty sa nachádza viac talentovaných jedincov ako v ostatných dvoch kategóriách, to znamená, že dieťa je schopné sa rýchlejšie a efektívnejšie učiť a preto sú na týchto hráčov kladené väčšie požiadavky.

Naopak v kategórii Tempa nie je ani z polovice toľko talentovaných detí a preto činnosť trénerov je o to ťažšia a dlhšia.

Vo výsledkovej časti si ďalej môžeme všimnúť zaujímavý údaj o počte tréningových jednotiek, kde sa pracuje na technike s loptou (coerver). Keďže sa na Sparte a na Dukle coerver nachádza v každom tréningu, v kategórii Tempa to tak nie je. Je to zapríčinené hlavne tým, že deti ešte nie sú po futbalovej stránke na potrebnej úrovni zvládať túto činnosť. Samozrejme, že určitá práca s loptou sa na tréningu objavuje, predsa je to futbalový tréning. Nenachádzajú sa tam konkrétne cvičenia, ktoré tvoria gro coerveru.

V Dukláckej kategórii pracujú tréneri na coerver cvičeniach ako na mieste tak v pohybe. Hráči sa postupne učia ovládať loptu najprv na mieste a potom to prenášajú do pohybu. V kategórii už všetci chlapci zvládajú cvičenia s loptou na mieste a tréneri sa postupne viac zameriavajú na prácu s loptou v pohybe. Tím disponuje 5 až 7

talentovanými hráčmi, ktorých práca na tréningu je ukážková a ostatné deti majú živý príklad. Podľa môjho názoru je dôležité, aby tí menej talentovaní alebo úplne bez talentu pochopili a taktiež videli, čo sa od nich požaduje.

Coerver cvičenia v kategórii Sparty nie sú ničím novým. Tréneri sa tejto činnosti venujú už od kategórie predprípraviek a táto ich kategória je zložená skoro výhradne z talentovaných jedincov.

Veľmi zaujímavým ukazateľom je zastúpenie úpolových činností v tréningu. V každej kategórii sa tejto činnosti venujú, čo je podľa môjho názoru veľmi pozitívne. V poslednej dobe je badateľné, že veľa deťom chýba akási potrebná drzosť, dravosť, bojovnosť. Určite sa s tým stretávajú tréneri v každej kategórii. Podľa môjho názoru je to zapríčinené hlavne dnešnou výchovou rodičov. V kvalitnejších tímoch, ako je napr. Sparta Praha tieto problémy nie sú až tak viditeľné, pretože talentovaní jedinci potrebnou drzosťou a dravosťou disponujú. Lepšie povedané majú to v sebe zakorenené, vychádza to z ich futbalovej prirodzenosti. Možno by som to nenazval problémom, lebo určite sa to objavovalo vždy a vždy aj bude, je ale pozitívne, že sa na tom vo futbalových tímoch pracuje.

Určite nás vo výsledkoch neprekvapí to, že pohybovým hrám venujú tréneri všetkých troch kategórii aspoň určitý dobu. Veď hra je podľa rady autorov jedna z najúčinnějších a najprirodzenejších činností pre deti, takže je dobré skonštatovať, že tréneri nezabúdajú ani na túto dôležitú činnosť. Perič (2004) sa vyjadril, že podstatnou časťou športovej prípravy detí v predškolskom veku je hra. Dieťa chce prežívať radosť z hry. Preto je veľmi dôležité, aby dieťaťu bolo hranie dopriane taktiež v rámci tréningu. Herný princíp je jedným zo základných východísk športovej prípravy. V podstate v tejto kategórii by mal pozostávať tréning hlavne z pohybových a prípravných hier, pretože si dovoľím tvrdiť, že deti sa naučia najviac, keď hrajú hry alebo zápasy. Učia sa pri nich rýchlo reagovať na vzniknutú situáciu.

Čo sa týka nesúťažného obdobia, cieľom tejto práce bolo zistiť, koľko času venujú tréneri týchto kategórii gymnastickým činnostiam v hale. Výsledok ma neprekvapil a zároveň potešil, pretože gymnastika spoločne s atletikou sú potrebné doplnkové športy pre mladého futbalistu. V kategórii na Sparte tomu venujú jeden celý tréning v týždni, tréneri z Tempa dokonca precvičujú s chlapcami gymnastiku 6 krát v mesiaci. Kategória na Dukle má k dispozícii halu taktiež 1 krát v týždni a využívajú ju veľmi účelne. Trampolína, hrazda, žinenky, kruhy sú základné pomôcky trénerov, prostredníctvom

ktorých deti zažívajú úplne nové situácie a cvičenia, čo ich samozrejme nesmierne baví. Moje zistenie z praxe je, že keď je dieťa pre niečo „zapálené“ a nesmierne ho to baví, učí sa najrýchlejšie.

Určite ma celkom zaujalo, že na Sparte a Dukle prebieha organizovaný výber detí 1 krát ročne ale na Tempe žiaden výber neprebieha. Tréneri preferujú možnosť príchodu nových rodičov a detí celoročne do tréningu. Podobne je to na Dukle, kde deti majú možnosť prísť celoročne, ale hlavnú úlohu napĺňa výber a letné kempy v Chotýšanoch, kde prichádzajú deti z celého Česka. Sparta Praha to má vymyslené podobne ako Dukla s kempami, jediný rozdiel je, že Spartánske kempy sú v Prahe.

Ďalšou zaujímavou informáciou pre mňa je zistenie, že tréneri Tempa od ďalšieho kalendárneho roku chcú zaviesť namiesto tréningu 2 krát do mesiaca plávanie. O tom, či je to správne by sa dalo polemizovať dlho, avšak je to šport, ktorý má veľmi priaznivé účinky na ľudský organizmus. V rámci futbalových tréningov by som plávanie videl ako príjemnú kompenzáciu a nemyslím si, že je to zlý nápad. Jednoznačne ale prídu o dva futbalové tréningy, kde chlapci mohli trénovať a zdokonaľovať svoje zručnosti.

Každopádne sú to ešte deti a ako som už povedal, každá koncepcia má svoje zvláštnosti, ktorými sa odlišuje od ostatných.

7. Záver

V tejto práci sme sa zamerali na vypracovanie uceleného prehľadu informácií o športovej príprave detí mladšieho školského veku. Naša snaha orientovaná na najdôležitejšie body vo výchove mladých športovcov, jednotlivé postupnosti a dnešné trendy. Skompletizované informácie o športovej príprave detí ako celku, detí mladšieho školského veku sú spracované v prvej časti tejto práce.

V druhej časti tejto práce sme sa zamerali konkrétne na vypracovanie športovej koncepcie, prostredníctvom ktorej funguje futbalová kategória FK Dukla Praha U8. Koncepcia bola zostavená jednotlivými kritériami pozorovania a hodnotenia. Tieto kritéria boli vybrané do tejto práce na základe mojich skúsenosti v obore a taktiež po vzájomnej konzultácii s kolegami z oboru. Športovú koncepciu FK Dukly Praha sme následne prekonzultovali s hlavným trénerom kategórie U8 a nechali sme si vypracovať na základe týchto kritérií pozorovania a hodnotenia ďalšie dve koncepcie. Naša pozornosť bola sústredená na kluby AC Sparta Praha a Tempo Praha. Dovolím si tvrdiť, že každý s týchto klubov má trochu odlišnú prácu s deťmi, čo bolo v podstate aj dokázané vo výsledkovej časti. Výsledky práce nám ukázali, že každá z troch koncepcií má veľa spoločných ale aj odlišných znakov, čo bolo našim prvoradým cieľom.

Práca splnila tento prvoradý cieľ. Objasnila a priblížila nám trochu detailnejšie prácu futbalových trénerov vo vybraných kluboch. Môže slúžiť ako materiál nápomocný každému, kto sa zaujíma o danú problematiku futbalového tréningu detí. Poskytuje cenné rady ako o samotnom tréningovom procese, tak aj o informáciách, ako môže približne fungovať futbalová kategória U8.

8. Zoznam Literatúry

1. BARKER, J. Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise. *High Ability Studies*, 2003, č. 1., s. 85–94. ISSN 1359-8139.
2. BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. Diagnostika dítěte předškolního věku. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0.
3. BERT, V. L. Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association. Spring City: Reedswain Inc., 1997. ISBN18-909-4604-3.
4. BOMPA, Tudor O a Greg HAFF. Periodization: theory and methodology of training. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics, c2009, xii, 411 p. ISBN 07-360-7483-X.
5. BRŮNA, V., BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Fotbalová školička. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1908-5
6. CAILLOIS, R. Hry a lidé. Praha: Nakladatelství studia Ypsilon, 1998. ISBN 80902482-2-5
7. DRABIK, J., Children and sports training, Stadion Publishing Company, Island pond, Vermont, 1996, ISBN 0-940149-02-8
8. DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2005, 331 s. ISBN 80-7033928-4.
9. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, B. Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha: Olympia, 1988, 190 s.
10. DOVALIL, J., JANSÁ, P. Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2009, 295 s. ISBN 978-809

0328-099.

11. FAJFER, Z. Trenér fotbalu mládeže (6 – 15), 1. vydání, Praha: Olympia a.s., 2005.
12. HUIZINGA, J. Homo ludens: o původu kultury ve hře. Praha: Dauphin, 2000. ISBN 80-7272-020-1.
13. KIRCHNER, J.; HNÍZDIL, J.; LOUKA, O. Kondiční hry a cvičení v přírodě. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3
14. KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada, 2006, 109 s. ISBN 80-247-1636-4.
15. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-807-2627-127.
16. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
17. MATĚJČEK, Z. Co, kdy a jak ve výchově dětí. Praha: Portál, 1996, 143 s. ISBN 80-7178 085-5.
18. MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s. ISBN 80-857-8329-0.
19. MERTIN, V. Výchovné maličkosti. Praha: Portál, 2011, 212 s. ISBN 978-807-3678-579.
20. PERIČ, T. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-09082.

21. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4742-182.
22. PERIČ, T., DOVALIL J. Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing, 2010
23. 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.
24. ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 1990, 435 p. ISBN 80-703-8078-0.
25. SÜSS, V. Pohybové a sportovní hry – nástin problémů v pojmosloví a třídění. In *Česká kinantropologie*, 2007, roč. 11, č. 2, s. 57-64. ISSN 1211-9261.
26. TAUSIG, J. Jaká jsou úskalí rané specializace. [online]. 31.08.2010. [cit. 2013-0402].
27. TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007.
28. TOMAJKO, D. *Pohybové hry*. Habilitační práce. Olomouc: Univerzita Palackého FTK, 1997.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978 802-4621-531.
30. VOTÍK, J. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. Praha: ČMFS, 1997.
31. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2005.

Internetové zdroje:

BRANTA, C. Sport Specialization. ASCA Newsletter [online]. 2014 [cit. 2014-07 31]. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e1157b8974d4-4451-bcc2-bc33a3fe63de%40sessionmgr4005&vid=17&hid=4204>