

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Specifika tréninkového procesu v ženském fotbale**

**The specifics of the woman's football training process**

**Bakalářská práce**

Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Ivana Kavlíková  
Studijní obor: Biologie - TVS

Praha 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí vedoucího práce PaedDr. Ladislava Pokorného a uvedla v ní veškeré zdroje, které jsem v práci použila.

V Praze dne 8.4.2009

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, všestrannou podporu a věnovaný čas. Dále bych chtěla poděkovat Evě Haniakové za cenné rady a vstřícnost při zpracování výzkumné části a všem, kteří se na práci podíleli.

## Obsah:

1	ÚVOD .....	7
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....	8
2.1	PROBLÉM PRÁCE .....	8
2.2	CÍL PRÁCE .....	8
2.3	ÚKOLY PRÁCE .....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3.1	POČÁTKY ŽENSKÉHO FOTBALU V ČECHÁCH .....	9
3.1.1	Současnost ženského fotbalu v České republice .....	10
3.1.2	Mistrovské soutěže žen mají tyto třídy: .....	11
3.2	VĚKOVÉ SKUPINY .....	12
3.2.1	Charakteristika dětí ve věku 6-10 let = mladší školní věk .....	12
3.2.1.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku .....	12
3.2.1.2	Psychický vývoj v mladším školním věku .....	14
3.2.1.3	Motorický vývoj v mladším školním věku .....	14
3.2.1.4	Přístup trenéra v mladším školním věku .....	14
3.2.2	Charakteristika dětí ve věku 10-14 let = starší školní věk .....	15
3.2.2.1	Tělesný vývoj ve starším školním věku .....	15
3.2.2.2	Psychický vývoj ve starším školním věku .....	16
3.2.2.3	Motorický vývoj ve starším školním věku .....	17
3.2.2.4	Přístup trenéra ve starším školním věku .....	17
3.3	ANATOMICKÉ A FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY ŽEN A MUŽŮ .....	18
3.3.1	Růst těla .....	18
3.3.2	Soustava kosterní .....	18
3.3.2.1	Pohlavní rozdíly na lebce .....	19
3.3.2.2	Pohlavní rozdíly na pánvi .....	19
3.3.3	Soustava svalová .....	19
3.3.4	Krev .....	20
3.3.5	Srdce .....	20
3.3.6	Soustava dýchací .....	20
3.3.7	Tuky .....	21
3.3.8	Bazální metabolismus .....	21
3.3.9	Soustava pohlavní a hormony .....	21
3.3.10	Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou .....	23
3.4	DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU .....	24
3.4.1	Nácvik .....	24
3.4.2	Herní trénink .....	26
3.4.3	Kondiční trénink .....	27
3.4.3.1	Pohybové schopnosti dělíme na: .....	28
3.4.3.1.1	Koordinační schopnosti .....	28
3.4.3.1.2	Rychlostní schopnosti .....	30
3.4.3.1.3	Vytrvalostní schopnosti .....	31
3.4.3.1.4	Silové schopnosti .....	32
3.4.4	Regenerace .....	34
3.4.5	Psychická příprava .....	34
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	36
4.1	HYPOTÉZY .....	36
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU .....	36
4.2.1	Metody .....	36

4.2.2	Postup práce .....	36
4.3	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY .....	37
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	55
5.1	DISKUZE.....	55
5.2	ZÁVĚR .....	64
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	68
7	PŘÍLOHY .....	70
7.1	DOTAZNÍK.....	70
7.2	PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU .....	74
7.3	SEZNAM KLUBŮ, KTERÉ SE ZÚČASTNILY VÝZKUMU .....	74
7.4	FOTOGRAFIE Z TURNAJE ŽÁKYNĚ – SPARTÁNKA CUP '09 .....	75

## **Souhrn**

### **Název: Specifika tréninkového procesu v ženském fotbale**

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek od 6 do 14 let, charakterizovat toto složité období a popsat hlavní anatomické a fyziologické rozdíly žen a mužů. Pomocí vypracovaného dotazníku, který jsem rozeslala všem trenérům zabývajících se trénováním dívek ve věku 6-14 let, jsem zjišťovala způsob a kvalitu tréninků. Dále pomocí řízeného rozhovoru s paní Evou Haniakovou jsem formulovala hlavní specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek. Práce přispívá ke zkvalitnění tréninkového procesu dívčích družstev v dané věkové kategorii.

## **Abstract**

### **Title: The specifics of the woman's football training process**

The aim of my bachelor work is to examine the peculiarities of a training process in football of girls from 6 to 14 years of age, to characterize this difficult period and to describe the main anatomical and physiological differences between men and women. By means of a questionnaire sent out to all trainers concerned with training of girls between the ages of 6 and 14 I have looked into the way of trainings and their quality. In a directed interview with Ms Eva Haniakova I have defined the main specifics of a training process of girls' football. This work contributes to improvement in a training process of girls in the above-mentioned age group.

# 1 ÚVOD

Fotbal obecně patří mezi nejpobulárnější kolektivní sporty. Dávno již neplatí tvrzení, že je výhradně mužským sportem, i když někteří lidé si to myslí dodnes.

Ženy se pokoušejí proniknout do fotbalu již dlouhou dobu. Počátky spadají do období před 2. světovou válkou. Tehdejší pokusy však narážely na nepochopení mužských představitelů, kteří si mysleli a mnohdy i dnes ještě myslí, že fotbal je výhradně mužský sport. Ženy a dívky ale začaly čím dál více pronikat do tohoto sportu. V současné době je jedním z nejrychleji rostoucích ženských sportů na světě a hraje ho asi 50 miliónů dívek a žen. Proto si myslím, že stojí za to se mu více věnovat a zviditelňovat ho.

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou zvláštností tréninků dívek ve věkové kategorii od 6 do 14 let - přípravka, mladší a starší žákyně. V první části se zmiňuji o fyziologických a anatomických rozdílech žen a mužů, jejichž respektování je zásadní pro správný způsob vedení tréninku. Hlavní část věnuji vymezení specifík tréninkového procesu ve fotbale dívek, a to především v oblasti rozvoje pohybových schopností a dovedností, avšak i s přihlédnutím k vhodné psychologii. O fotbale dívek i žen je zatím k dispozici minimum odborných materiálů, proto při řešení tohoto problému využívám osobně získané zkušenosti aktivní hráčky a trenérky dětí ve věku od 4-6 let.

Odmalička jsem aktivní hráčkou. Od šesti do patnácti let jsem hrála v chlapeckém týmu ve svém domovském městěčku. V šestnácti letech jsem měla možnost nahlédnout do reprezentační sedmnáctky, s níž jsem se zúčastnila dvou přátelských utkání se Švédskem. Dva roky jsem byla hráčkou AC Sparta Praha a měla tak možnost trénovat v jednom z nejlepších klubů v ČR a hrát první ligu. Do základní sestavy v naší nejvyšší soutěži jsem se propracovala až jako hostující hráčka v Hradci Králové. Nyní hraji II. ligu ve Staré Lysé a nahlédla jsem herně i do III ligy žen.

## **2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **2.1 PROBLÉM PRÁCE**

Existují nějaká specifika tréninku ve fotbale dívek?

Je třeba brát tato specifika na vědomí?

Jak důležitá je znalost metodiky a pravidel tohoto sportu?

Jakým způsobem by trenéři měli přistupovat k tréninku dívek?

### **2.2 CÍL PRÁCE**

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek od 6-14 let, charakterizovat toto složité období z hlediska přístupu k tréninkům a popsat hlavní anatomické a fyziologické rozdíly žen a mužů.

### **2.3 ÚKOLY PRÁCE**

Shromáždit a prostudovat literaturu o tréninku mládeže.

Podrobně charakterizovat období od 6-14 let.

Charakterizovat jednotlivé druhy tréninkového procesu a hlavní odlišnosti mezi dívkami a chlapci.

Pomocí dotazníku se pokusit zjistit úroveň tréninků v dívčích týmech.

Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníku.

Pomocí dotazníku a rozhovoru vyvodit závěry a konzultovat je se stanovenými hypotézami.



## **3 TEORETICKÁ ČÁST**

### **3.1 POČÁTKY ŽENSKÉHO FOTBALU V ČECHÁCH**

Ženský fotbal se v roce 1928 objevil i u nás. Zasloužila se o to hráčka a brankářka L. Drahovzalová z Brna. Brněnské fotbalistky utvořily první samostatné družstvo pod názvem 1. ČSL DFK Brno, což znamenalo založení prvního československého dívčího fotbalového klubu u nás. Na domácím hřišti Sparty Brno trénovaly a sehrály pár přátelských zápasů, ale jelikož doma neměly soupeřky, musely se poohlédnout v zahraničí. Nejblíže to měly do Rakouska. V roce 1936 se odehrálo první mezistátní utkání mezi fotbalistkami Brna a Vídně. Bohužel II. světová válka ukončila rozlet ženského fotbalu u nás a další jeho rozvoj nastal až v 50. a posléze v 60. a 70. letech 20. století.

V roce 1967 byl v pražské Slavii založen 1. oficiální oddíl ženské kopané. Jeho zakladatelem a zároveň prvním trenérem se stal bývalý fotbalový internacionál Vilda Marzin. Fotbalistky Slavie podnikaly i první zájezdy do zahraničí. V červnu 1967 dostaly pozvání z Itálie na turnaj ženských týmů. Hra Slávie vyvolala nadšení a obdiv. Děvčata porazila i úřadujícího mistra Itálie Inter Milán a celý turnaj vyhrála. Soustavnou a cílevědomou prací se brzy vytvořilo družstvo velmi dobré úrovně, které nenacházelo rovnocenné soupeře nejen doma, ale i v zahraničí.

Začaly se objevovat i další ženské týmy, například v Praze Sparta, Dukla, v Čechách Kaplice, Sokol Vachov, Slaný, Český Brod, na Moravě Gottwaldov, Blansko, Olomouc, a bylo třeba jejich aktivitu organizovat.

Roku 1966 vypsala časopis Mladý svět turnaj v ženském fotbalu „O srdce Mladého světa,“. Hned první ročník měl obrovský ohlas. Přihlásilo se 34 týmů, z nichž se skutečně zúčastnilo 25. Mladý svět stál u zrodu historie českého ženského fotbalu, a to nejen tím, že ho propagoval, ale že jej i hájil. Dalších ročníků tohoto turnaje se zúčastnily oddíly již vybrané pořadatelé a pak už jen dva nejlepší oddíly soutěží v Čechách, na Moravě a na Slovensku. Dohromady bylo sehráno 24 ročníků (od roku 1966 do roku 1990 s výjimkou roku 1968, kdy se nehrálo). Turnaj se setkával s obrovským zájmem fotbalistek, účastnily se ho však i známé osobnosti veřejného a kulturního života.

V roce 1970 začal pracovat přípravný výbor Svazu dívčí kopané, který byl oficiálně ustanoven roku 1971. Byly organizovány soutěže v českých zemích pro 75 družstev. Koncem roku 1971 bylo v Českém svazu kopané registrováno 2171 hráček.

Po rozdělení Československé republiky vznikl Českomoravský fotbalový svaz, který se stal zřizovatelem a organizátorem všech tříd fotbalových soutěží, včetně žen. (24)

### **3.1.1 Současnost ženského fotbalu v České republice**

V současné době je nejvyšším orgánem ženského fotbalu Komise fotbalu žen (KFŽ). Má sedm členů (pět mužů a dvě ženy), kteří jsou jmenováni a odvoláváni ČMFS.

Pro KFŽ pracuje na poloviční úvazek jako sekretář jeden člověk, který zajišťuje mnoho úkolů (aktualizace internetových stránek, spolupráce s odbornými subkomisemi, komunikace s oddíly, zastupování KFŽ navenek, vedení evidence trestů a pokut, spolupráce se všemi odděleními ČMFS – logistika, finance, legislativa).

KFŽ má zřízeny odborné komise (disciplinární komise, sportovně-technická komise, komise mládeže, komise rozhodčích, trenérsko-metodická komise, reprezentační úsek, hospodářská komise, mediální komise). Každá z komisí má své pravomoci a metodiku práce. V jejím čele stojí předseda. Členy odborných komisí jmenuje a odvolává KFŽ.

Sportovně technická komise (STK) řídí po sportovní stránce ženské soutěže, dohlíží na zachování principů a dodržování pravidel fotbalu, ale i soutěžního řádu a veškeré legislativy s tím spojené. V současnosti má STK čtyři členy včetně předsedy, který je zároveň členem KFŽ.

Disciplinární komise (DK) řeší veškeré disciplinární prohřešky nejen jednotlivců (hráčky, funkcionáři), ale i klubů. Kompetence jsou jasně stanoveny v disciplinárním řádu ČMFS.

Komise rozhodčích obsazuje a deleguje zápasy 1. ligy žen a dorostenek nejen rozhodčími, ale i delegáty (nově vzniklá listina delegátů ženského fotbalu). Metodicky řídí a zajišťuje odborné vzdělávání a celkovou přípravu každé rozhodčí. Navrhuje rozhodčí pro mezinárodní listinu FIFA - v současnosti máme naplněnou kvótu jako jedna ze tří zemí Evropy plným počtem rozhodčích FIFA - 2 hlavní, 4 asistentky.

Komise mládeže eviduje veškerou mládež v ČR, a to také v soutěžích krajských a okresních (soutěže společně s chlapci). (23)

### 3.1.2 Mistrovské soutěže žen mají tyto třídy:

Soutěž	Počet družstev
I. liga žen	10
I. liga dorostenek	10
II. Česká ženská fotbalová liga	10
III. Česká liga žen-A	10
III. Česká liga žen-B	10
III. Česká liga žen-C	12
I. česká liga st. žákyň	7
I. česká liga ml. žákyň	7
I. moravská liga st. žákyň	3
I. moravská liga ml. žákyň	3
Přípravky-západ	5
Přípravky-východ	3

#### Soutěže - Morava

II. Moravsko-slezská liga žen	12
III. Moravsko-slezská liga žen-A	8
III. Moravsko-slezská liga žen-B	10
III. Moravsko-slezská liga žen-C	8

Díky neustálému přírůstku nových hráček a družstev se ženské soutěže neustále mění. Všechna utkání žen se hrají, stejně jako utkání mužů, podle pravidel fotbalu, který vydal Českomoravský fotbalový svaz.

#### Věkové kategorie:

- přípravka (6-10 let) - hraje se na polovině hřiště 2x 25 minut, ale k vzhledem malému počtu dívčích týmů se soutěž hraje turnajově,
- žákyně (mladší: 10-12 let, starší 12-14 let) - hraje se 2x 30 (35) minut, v utkání žákyň je povoleno použít ke hře míč, jehož obvod je 62-66 cm a hmotnost 340-390 g,
- dorostenky (13-19 let) - hraje se 2x 40 minut,
- ženy (14 a více) - hraje se 2x 45 minut, možnost využít čtyři střídání.

Některé dívčí týmy hrají i společně v chlapecké soutěži na okresní úrovni. Děvčata mají věkovou výjimku jednoho roku. Dále mohou hrát dívky do 14 let v chlapeckých družstvech, čehož většina hodně využívá, jelikož dívčích žákovských družstev je málo a často jsou si velmi vzdálené. Dříve přecházely dívky rovnou do kategorie žen. V roce 2005 vznikla 1. dorostenecká liga dívek, která provází pouze týmy s prvoligovou účastí. Obě mužstva jezdí společně a odehrají vždy dvojzápas. Kategorie dorostenek byla omezena věkovou hranicí od 14 do 19 let a v týmu mohly hrát tři starší dívky. Od sezóny 2008/2009 byla pravidla upravena a mohou nastupovat hráčky pouze ve věku od 13 do 19 let. První liga je zároveň zúžena z dvanácti účastníků na deset. V základní části se utká každý s každým, tudíž se odehraje 18 kol, ale poté je tabulka rozdělena na první čtyři a zbylých šest týmů. V těchto dvou skupinách opět každý s každým sehraje zápas. V horní skupině, tedy v boji o titul, sehraje týmy 24 kol, a ve spodní skupině, tedy v boji o záchranu, 28 kol. Sestupují dvě družstva. Juniorky mají tím pádem méně zápasů. Odehrají základní část, tedy 18 kol, a v nadstavbové části pak mohou týmy jezdit s A družstvem a odehrát přátelská utkání. Nová struktura soutěže má být zajímavější, kdy týmy z horní skupiny odehrají více zápasů mezi sebou a týmy z dolní skupiny sehraje více zápasů s týmy stejně silnými.

Od sezony 2009/2010 nastane další změna ve struktuře soutěže - prvoligová mužstva budou muset mít nejen dorostenky, ale i mladší a starší žákyně. (23)

## **3.2 VĚKOVÉ SKUPINY**

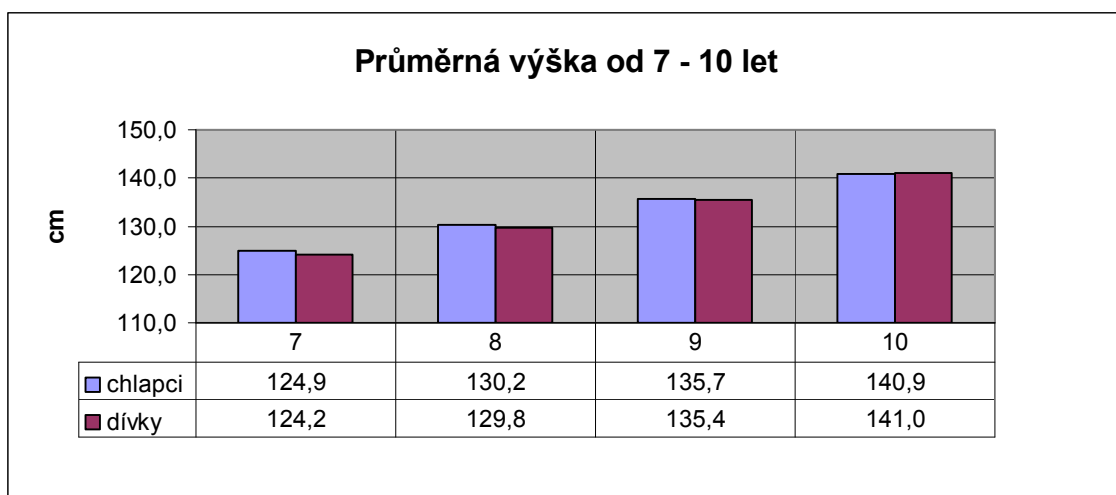
### **3.2.1 Charakteristika dětí ve věku 6-10 let = mladší školní věk**

Jedná se zcela o dětské období, ve kterém je nejdůležitějším mezníkem vstup do školy. Zpočátku je na dítě kladena velká zátěž, vyvolaná náhlou změnou životních podmínek. Je zde značné omezení pohybu, kdy po dlouhou dobu musí sedět v lavici. Z důvodu psychické zátěže se projevuje i větší únava. Adaptace je různě dlouhá. (11)

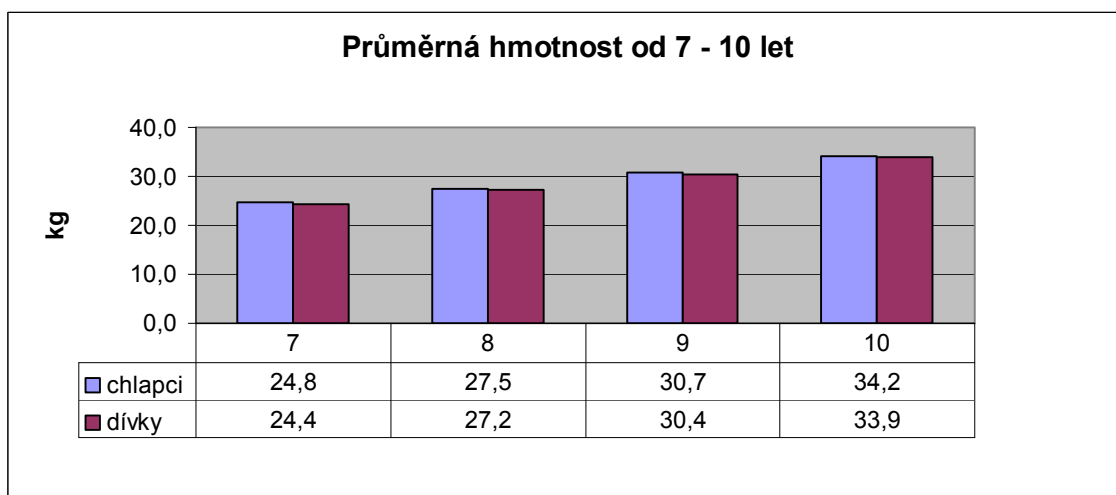
#### ***3.2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku***

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Tělo je štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu, na hrudníku jsou dobře vidět žebra. Celkově to

působí dojmem vytáhlosti a hubenosti i díky prodloužení končetin. Každý rok vyroste dítě asi o 5-8 cm a hmotnost se zvýší o 3-5 kg. V tomto období jsou dívky menší než chlapci. Dochází i k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a zvětšuje se vitální kapacita plic. Hlava roste pomaleji, hrudník se v předozadním směru oplošťuje, ustaluje se zakřivení páteře, na trupu se vytváří zřetelné zúžení v pase, rychle probíhá osifikace kostí, ale kloubní spojení zůstává měkké a pružné. Po šestém roce je nervový systém připraven i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Je příznivé období pro vznik nových podmíněných reflexů, schopnost učit se novým pohybům a pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. V deseti letech začíná vývoj pohlavních rozdílů mužské a ženské kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. Na konci mladšího školního věku se u dívek objevují první náznaky puberty. (11, 15)



**Tabulka 1 – Průměrná výška dívek a chlapců ve věku od 7-10 let (11)**



**Tabulka 2 – Průměrná hmotnost dívek a chlapců ve věku od 7-10 let (11)**

### ***3.2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku***

Důležitým mezníkem je vstup dítěte do školy. Pod vlivem cílevědomého vzdělávání a trénování se zlepšuje psychická činnost. Přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť, myšlení, řeč a dovednosti. K udržení dětské pozornosti jsou třeba časté obměny a změny činností a situací. Děti se dokáží plně koncentrovat jen krátkou dobu a pak nastává útlum a roztěkanost. Dobře rozumí jasným a přesným pokynům. Úkoly plní rády a s chutí, ale dožadují se trenérovy pozornosti a pochvaly. Jsou schopné soustředit se na jednotlivost, ale souvislost jim ještě uniká. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, přetrvává impulzivní chování a rychlé přechody z radosti do smutku a naopak. Rozšiřuje se oblast zkušeností, které zvětšují kombinační možnosti. (11, 15)

### ***3.2.1.3 Motorický vývoj v mladším školním věku***

Pro tuto věkovou kategorii je charakteristická spontánní pohybová aktivita. Děti plní úkoly hbitě a s plným nasazením, proto je také nutné dodržovat časté, byť krátké přestávky. Nové pohybové dovednosti zvládají lehce a rychle, ale musejí je často opakovat, jinak je rychle zapomínají. Trenér by měl požadované úkony předvést, aby děti věděly, co přesně mají dělat. Charakteristickým rysem dětské motoriky je, že postrádá úspornost pohybu. Děti provádějí vše naplno a s velkou dynamikou a chutí. Mezi 8.–10. rokem dochází k intenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností a výbušné síly dolních končetin. Děti už jsou pozornější, jsou zvyklé na určitá pravidla a činnosti, učí se snadněji novým dovednostem, zlepšuje se jim paměť a jsou schopny zvládnout relativně obtížná cvičení. Trenér se může více soustředit na organizaci tréninku. Do deseti let však stále ještě není vhodná doba k zahájení závodního sportování. (11, 15)

### ***3.2.1.4 Přístup trenéra v mladším školním věku***

V této věkové kategorii je role trenéra jedna z nejdůležitějších. Děti jsou hravé, mají zájem o pohyb a soutěží rády. V nácviku dovedností by měl postupovat hlavně systematicky a zajišťovat pestrost tréninku střídáním cvičení. Děti by z něj ani z jeho požadavků neměly mít strach, ale měly by mít pocit bezpečí, radosti a porozumění. Děti jsou snadno ovladatelné, pokud trenér dokáže jejich energii vhodně usměrnit. Když se trénink nevyvíjí podle jeho představ, neměl by chyby hledat v dětech, ale nejprve sám v sobě. Trenér by měl v první řadě působit vlastním příkladem. Může udělat pro pozdější

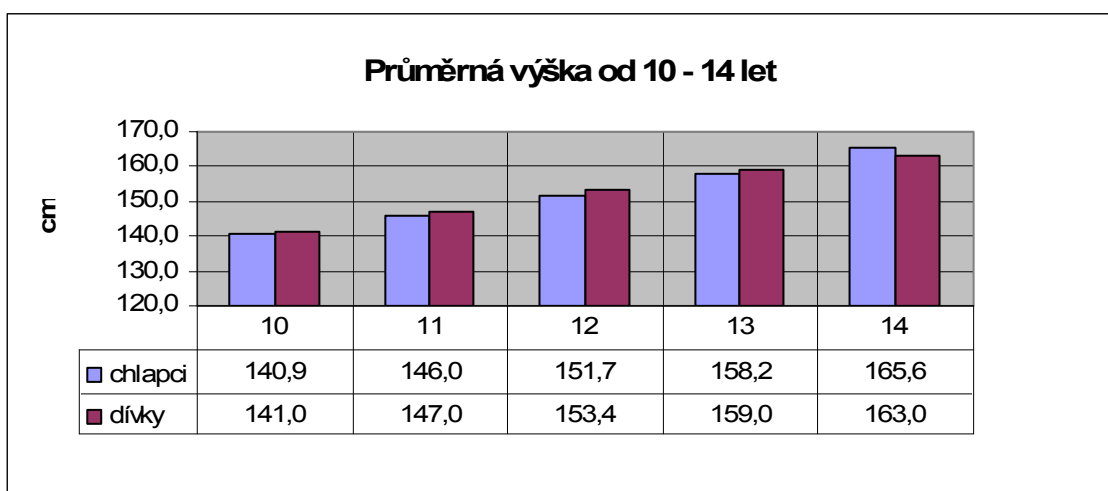
vývoj dítěte v oblasti výkonné i výchovné mnoho pozitivního, ale i hodně pokazit. V tomto věku je nesmírně důležité, jaký vztah si k danému sportu dítě vytvoří. Zájem o účast v družstvu bývá dán tím, jak se mu v něm líbí, jak se cítí mezi ostatními spoluhráči, jak se k němu chová trenér, jak ho baví samotná hra, jak se mu daří a v neposlední řadě též přání rodičů. Proto by měla v tréninku a v soutěži převládat radost ze hry, která je doprovázena příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážka by neměla být podnětem k negativnímu hodnocení jak od trenéra, tak od rodičů. Je potřeba neustále rozvíjet radost z pohybu, koncentraci a posilovat vůli a kolektivní cítění. (2, 15)

### **3.2.2 Charakteristika dětí ve věku 10-14 let = starší školní věk**

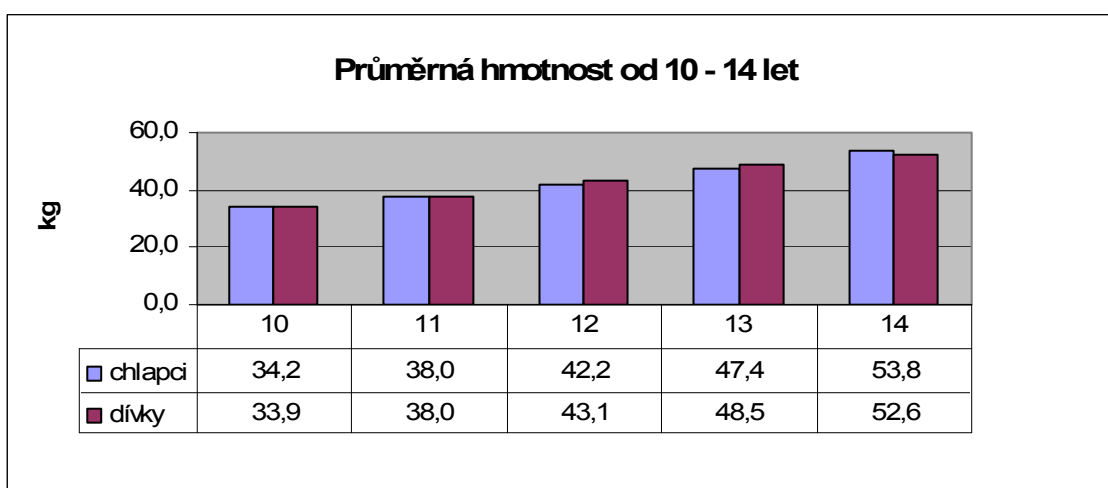
Jedná se o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. V organismu probíhají velké biologické změny, jelikož děti procházejí složitým obdobím = pubertou. Puberta je významné období velkých růstových, morfologických, fyziologických a psychických změn, kdy se dítě mění v dospělého člověka. Hlavní podstatou je dozrávání pohlavních orgánů a postupné zahájení jejich činnosti. (11)

#### ***3.2.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku***

Tělesný vývoj je charakterizován rychlejším růstem výšky i hmotnosti než v kterémkoliv jiném období. Růst je nerovnoměrný, končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je intenzivnější než růst do šířky. Na začátku tohoto období jsou již dívky v pubertě a prohlubuje se vývojová nerovnoměrnost s chlapci, kdy děvčata jsou často tělesně vyspělejší a tudíž vyšší a těžší. Kolem dvanáctého roku vstupují do puberty i chlapci a rozdíly se začínají postupně vyrovnávat. Po 13. roce mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů a držení těla. Dochází k upevňování podmíněných reflexů a vytvářejí se dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Na konci tohoto období jsou již výraznější sekundární pohlavní rozdíly mezi oběma pohlavími. (11, 15)



**Tabulka 3 – Průměrná výška dívek a chlapců ve věku od 10-14 let (11)**



**Tabulka 4 – Průměrná hmotnost dívek a chlapců ve věku od 10-14 let (11)**

### ***3.2.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku***

Toto období patří mezi klíčová ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví a ke svému okolí. Po stránce rozumové se zlepšuje paměť, abstraktní chápání, logické uvažování a schopnosti analytické a syntetické. Vyspělé rozumové schopnosti jsou však ovládány nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním vývojem. Zvyšuje se rychlostní učení a doba soustředění, snižuje se počet nutných opakování. Typická bývá náladovost a neodhadnutí vlastních možností, jež často zakrývají vychloubáním a siláctvím. Děti začínají prosazovat samostatnost a svůj vlastní názor, čímž se často dostávají do konfliktu s dospělými. Prohlubuje se vztah ke sportu, který jim dává uspokojení. (11, 15)



### ***3.2.2.3 Motorický vývoj ve starším školním věku***

Období mezi 10.-12. rokem je považováno za nejpříznivější pro motorický vývoj. Toto období se též nazývá „zlatý věk motoriky“. Děti jsou schopny vykonávat požadované úkoly rychleji a přesněji než tomu bylo v minulosti. Výrazně se zlepšuje orientační schopnost a prostorová předvídatelnost. Stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny zopakovat daný úkol bez větších problémů. Dále se zvyšuje jistota v provádění činnosti, mrštnost a přesnost. Děti jsou chápavější a daleko rychleji se naučí nové pohybové dovednosti, které si mnohem snáze zapamatují. Na konci tohoto období jsou schopny provádět koordinačně náročná cvičení.

Mezi 12.-14. rokem se projevuje zvýšená nerovnoměrnost vývojových změn, která má vliv na zhoršení pohybové koordinace a projevuje se též psychickou nevyrovnaností. Dívky prodělávají složité období, kdy se u nich objevuje první menstruace, která zpomalí jejich růst a rozdíly ve výšce a v hmotnosti se začínají pomalu vyrovnávat. Po odeznění pubertálních změn dochází k zlepšení nervosvalové koordinace a zpřesňují se pohyby. Díky rozvoji svalstva se i zdokonaluje rozvoj silových schopností a silové vytrvalosti. (11, 15)

### ***3.2.2.4 Přístup trenéra ve starším školním věku***

Pro práci s touto věkovou kategorií se od trenéra vyžadují značné zkušenosti a vědomosti. Přístup k dětem by měl být taktní, diskrétní, slušný a vstřícný. Trenér by děti měl získávat nejen zajímavým tréninkem, ale i pochopením potřeb dítěte a fungování jeho psychiky. Děti chtějí být vedeny, ale i respektovány a spravedlivě oceňovány za své úsilí a jednání. Špatná je i přílišná autoritativnost, jelikož děti mají potřebu napodobovat dospělé a dochází tím ke konfliktům. Trenér by tedy měl být spíš starším a zkušenějším kamarádem, který má pro ně pochopení.

Z počátečního herního chaosu se stává systematictější týmový výkon. Trenér by měl často obměňovat cvičení, aby nedocházelo ke stále stejným koordinačním, rychlostním a silovým podmínkám provedení. V tomto věku také začíná klesat zájem o pohyb, a je na trenérovi, aby ve svých svěřencích upevnil zájem o sport. Naopak však není ani vhodné vychvalovat své svěřence do nebes. Je třeba zvolit optimální cestu k udržení jejich zájmu a zvyšování herních dovedností, v souladu se zdravým sebevědomím. (2, 15)

### 3.3 ANATOMICKÉ A FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY ŽEN A MUŽŮ

Anatomické a fyziologické rozdíly žen a mužů jsou jedny z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují odlišné předpoklady pohybu, nutné k dosažení odpovídající výkonnosti v kopané. Jak již bylo dříve uvedeno, rozdíly ve fyzické výkonnosti žen a mužů začínají od puberty. Specifické odchylky od sportovního tréninku mužů jsou dány především schopnostmi a možnostmi ženského organismu, které vyplývají z jeho anatomické stavby, fyziologických a psychologických odlišností ve srovnání s muži.

**Ženy mají nižší:** tělesnou výšku a tělesnou hmotnost, včetně hmotnosti orgánů, kostí a svalů, ramena - užší, počet červených krvinek, absolutní svalovou sílu, svalový tonus, srdeční výkon, kapacitu plic, ventilační hodnoty, aerobní kapacitu.

**Ženy mají vyšší:** procento tuku, kloubní pohyblivost, srdeční frekvenci, pánev-širší a nižší, úroveň rovnovážné schopnosti, cit pro rytmus cvičení. (4)

#### 3.3.1 Růst těla

Od narození jsou chlapci obvykle těžší a větší než děvčata. První rok života se vyznačuje velmi rychlým růstem, kdy růstové tempo v kojeneckém věku je nejprudší v celém růstovém období po narození. Do konce čtvrtého měsíce se porodní hmotnost kojence zdvojnásobí a do konce dvanáctého měsíce se ztrojnásobí. Růstové tempo se v druhém roce zpomaluje a od začátku čtvrtého roku nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé. Období první vytáhlosti dítěte je na začátku mladšího školního věku, kdy chlapci jsou do deseti let stále větší a těžší než dívky. Období druhé vytáhlosti nastává ve starším školním věku. Vyznačuje se urychleným růstem a vzniká vývojová nerovnost mezi dívkami a chlapci. Mezi 10.–12. rokem začíná u dívek puberta a jsou vyšší a těžší než chlapci. Růst zastavuje nástup menstruace a dívky dosáhnou své maximální výšky mezi 16.–17. rokem. U chlapců nastává puberta o dva roky později. Kolem 14. roku jsou opět těžší a vyšší než děvčata a rostou až do 18.–20. roku. V dospělosti jsou ženy asi o 13 cm menší a váží o 13–18 kg méně než muži. (11)

#### 3.3.2 Soustava kosterní

Soustava kosterní je pasivní pohybový aparát a spolu s příčně pruhovanými svaly, které se k ní připojují, umožňuje pohyb těla a jeho částí. Kostí se vyvíjejí z chrupavčitého nebo vazivového základu. Růst kostí do délky ustává u dívek kolem 16. roku a u

chlapců kolem 18. roku. Muži mají díky působení pohlavních hormonů silnější, delší (stehenní, lýtková) a větší (lopatka, obratle, zápěstí) kosti. (11)

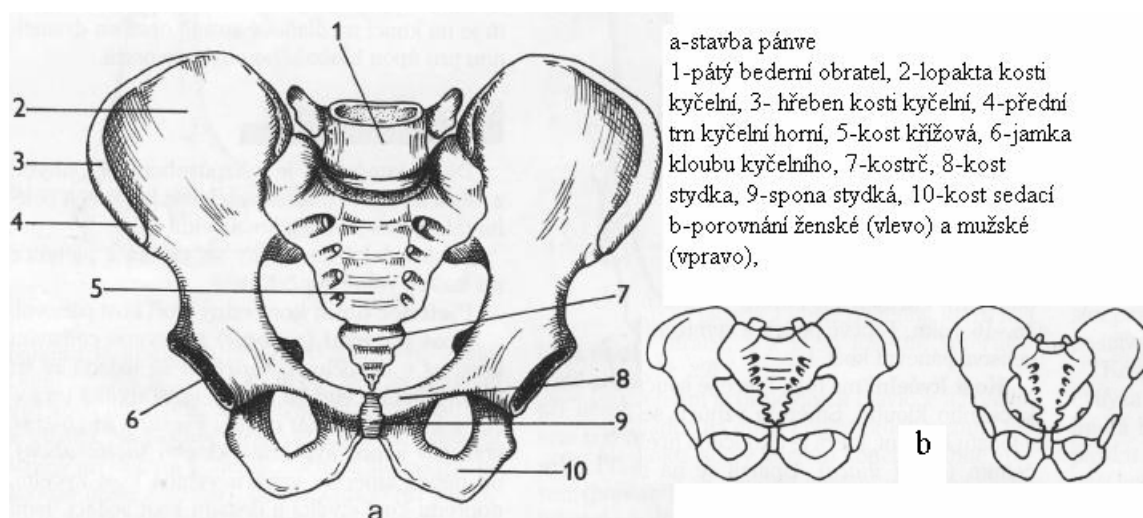
### 3.3.2.1 Pohlavní rozdíly na lebce

Mužská lebka je v průměru větší a těžší. Má větší kapacitu a všechna místa svalových úponů jsou mohutnější. Patrné je to třeba na spáncích, kde se upínají spánkové svaly, a na kosti týlní, kde se upínají svaly krku a zad. Nenápadnější znaky bývají na čelní kosti. U mužů je na hřebenu nosu více vyklenuta dopředu. Ženy mají přechod z čela na nos plynulejší. U mužů se dále do stran rozbíhají nadočnicové oblouky, které u žen chybějí. Celé čelo působí u žen zaobleným dojmem a u mužů jakoby ubíhalo dozadu. (11)

### 3.3.2.2 Pohlavní rozdíly na pánvi

Pánev mužů je vyšší, užší a předozadní osa je delší než příčná. U žen je rozložitější, otevřenější a příčná osa je delší než předozadní. (11)

**Obr. 1 - Pánev zřepředu**



### 3.3.3 Soustava svalová

Soustava svalová tvoří aktivní část pohybového aparátu. Svaly se upínají k povrchu kostí pomocí vazů a šlach. Svaly dětí mají vyšší obsah vody a snáze se unavují než svaly dospělých. V předškolním věku se vyvíjejí hlavně velké svaly. Od šestého roku se začíná vyrovnávat nepoměr ve vývoji velkých a malých svalů. V mladším školním věku postupuje vývoj a jeho zdokonalování. Je to období nácviku pohybových návyků v souladu s vývojem funkce mozkové kůry. Ve starším školním věku svalstvo značně mohutní a zpřesňuje se pohybová koordinace. V dospělosti mají muži svaly mohutnější

vyvinuté než ženy, a proto jsou místa úponu na kostech nápadnější. Svaly u žen tvoří asi 30-35 % celkové hmotnosti těla (u mužů asi 40-45 %), jsou méně pevné a méně vhodné pro silové výkony. Výkonnost žen je zhruba o čtvrtinu menší než u mužů. V silových výkonech dosahuje 50-70 % mužských hodnot, v rychlostních a vytrvalostních je asi na 60-85 % těchto hodnot, ale v obratnosti jsou ženy lepší než muži. (18)

### **3.3.4 Krev**

Po svalech a kostech je krev třetí nejtěžší část těla. V dětství i dospívání se mění počty i velikosti červených krvinek a množství hemoglobinu. V pubertě se množství hemoglobinu ustálí na 140 g/l a u chlapců na 150 g/l. Celkový objem krve u dospělého člověka je 4,5-6 litrů (7-10 % celkové tělesné hmotnosti). Člověk může ztratit náhle 1,5 litru krve. Ženy mají zhruba o 10% méně krve. Podíl erytrocytů (červených krvinek) na objem krve udává hematokrit, kdy u mužů jsou krvinky ze 42-52 % zastoupeny v krvi, u žen ze 37-47 %. Krev se skládá z krevních buněk (červené a bílé krvinky, krevní destičky) a z krevní plazmy. Nejdůležitější součástí jsou červené krvinky, které přenášejí kyslík z plic do tkání a oxid uhličitý z tkání do plic. Jejich počet v 1 mm<sup>3</sup> krve je stálý a je kolem 5 milionů u mužů a 4,5 milionů u žen. Hlavní funkční složkou je červené barvivo hemoglobin. Ženy mají nižší transportní kapacitu pro kyslík. (18)

### **3.3.5 Srdce**

Funkcí srdce je udržovat cirkulaci krve v cévách. Tuto funkci provádí tak, že se pravidelně naplňuje krví ze žil a vyprazdňuje do tepen. Základem rytmické činnosti je střídání stahu a ochabnutí srdečního svalu, který pracuje neustále. Stah srdeční svaloviny se nazývá systola a ochabnutí diastola. V porovnání s velikostí těla je srdce žen menší a má menší systolický objem, tedy nižší čerpací sílu. Tlak u žen bývá o něco nižší než u mužů. (11)

### **3.3.6 Soustava dýchací**

Zajišťuje nám výměnu plynů, kdy při vdechu získáváme ze vzduchu kyslík, při výdechu se zbavujeme oxidu uhličitého a vodních par. Dechová frekvence v klidu u dospělých lidí je asi 16 dechů za minutu u mužů, u žen 18 dechů. Dospělý člověk vdechne 0,5 l vzduchu během jednoho nádechu a asi 8 litrů za minutu. Charakteristická je vitální kapacita plic = objem vzduchu, který vydechneme maximálně hlubokým výdechem po

provedení hlubokého nádechu. U mužů činí přibližně 4,5 l a u žen 3,5 l. Kromě pohlaví závisí na hmotnosti, výšce, věku a trénovanosti. (18)

### **3.3.7 Tuky**

Tuky jsou v těle součástí buněk jako jejich stavební materiál, nebo se ukládají v podkožním vazivu a kolem orgánů do zásob. Zásobní tuk je rezervou energie a při nedostatečném přísunu živin v potravě se uvolňuje a spotřebovává. Nadměrná zásoba se stává obtížnou a snižuje tělesnou výkonnost. V průměru mají ženy o 25 % více tuku a nejvíce se jim ukládá v bocích a v dolní polovině těla. (18)

### **3.3.8 Bazální metabolismus**

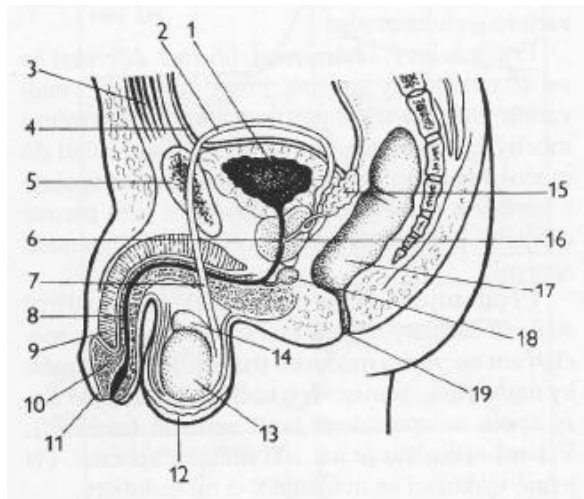
Jedná se o metabolismus nutný k udržení základních životních funkcí. Velikost látkové přeměny závisí na různých podmínkách - na věku, pohlaví, tělesné hmotnosti a výšce, na fyzické práci. Ženy jej mají za stejných podmínek asi o 5-7 % nižší než muži. V dospělosti u žen dosahuje kolem 5500 kJ/24 hod a u mužů přes 6000 kJ/24 hod. Při tělesné a duševní aktivitě se metabolismus zvyšuje. (18)

### **3.3.9 Soustava pohlavní a hormony**

Její hlavní funkcí je rozmnožování. Skládá se z pohlavních žláz a přídatných pohlavních orgánů. Rozdíly jsou patrné pouhým okem na obrázku dva a tři. Na začátku puberty zvýšením produkce gonadotropních hormonů hypofýzy začnou pohlavní žlázy urychleně růst a produkovat pohlavní hormony. Díky produkci těchto hormonů začnou růst vnitřní a zevní pohlavní orgány, dozrávají pohlavní buňky, vyvíjejí se druhotné pohlavní znaky a objevují se rozdíly ve fyzické výkonnosti ženské a mužské populace. Ženské pohlavní žlázy – vaječníky - produkují dva typy hormonů: estrogeny a progesteron. Estrogeny podmiňují vývoj druhotných pohlavních znaků a růst pohlavních orgánů. Dále způsobují v pubertě uzavírání růstových štěrbin kostí, tím brzdí růst kostí do délky, stimulují kostní buňky osteoblasty, jejichž hlavní funkcí je mineralizace kostí. Sportovní výkon dívek a žen především ovlivňuje menstruační cyklus. Začíná u dívek mezi 12.-14. rokem, celý cyklus trvá přibližně 28 dní a samotná menstruace asi 5 dní. U sportujících dívek se může objevit první menstruace až po 15. roku. V době menstruace se doporučuje zcela individuální přístup, jelikož sportující ženy často trpí v tomto období bolestmi břicha a hlavy, podrážděností, únavou. Každá dívka a žena snáší toto období úplně odlišně. Mužské pohlavní žlázy – varlata - produkují pohlavní hormon

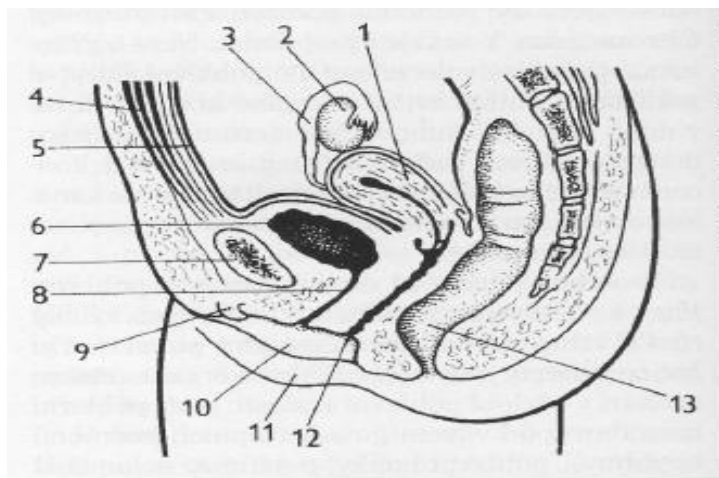
testosteron. Testosteron se začíná tvořit na začátku puberty chlapců, ovlivňuje růst a vývoj zevních i vnitřních pohlavních orgánů, druhotných pohlavních znaků a pohlavních buněk. Kromě toho působí na tvorbu bílkovin ve všech tkáních a ovlivňuje tak větší rozvoj svalstva u mužů. (11)

**Obr. 2 - Pohlavní ústrojí muže**



- 1-močový měchýř, 2-chámovod, 3-přímý sval břišní, 4-pobříšnice, 5-spona stydká, 6-vyústění chámovodu do močové trubice, 7-chámovod, 8-močová trubice, 9-topořivé těleso pyje, 10-žaludek, 11-předkožka, 12-šourek, 13-varle, 14-nadvarle, 15-semenný váček, 16-prostata, 17-konečník, 18- Cowperova žláza, 19- řitní otvor

**Obr. 3 - Pohlavní ústrojí ženy**



- 1-děloha, 2-vaječník, 3-vejcovod, 4-přímý sval břišní, 5-pobříšnice, 6 močový měchýř, 7-spona stydká, 8-močová trubice, 9-poštěváček, 10-malé stydké pysky, 11-velké stydké pysky, 12-vchod poševní, 13-konečník

### 3.3.10 Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou

Ukazatel	ŽENY	MUŽI
Výška	nižší	vyšší
Hmotnost	nižší	vyšší
Procento tuku	vyšší	nižší
Hmotnost orgánů	nižší	vyšší
Hmotnost kostí	nižší	vyšší
Hmotnost svalstva	nižší	vyšší
Pánev	širší a nižší	užší a vyšší
Končetiny	valgózní do "X"	varózní "O"
Ramena	užší	širší
Počet červených krvinek	nižší	vyšší
Svalová síla relativní	stejná	stejná
Svalová síla absolutní	menší	větší
Kloubní pohyblivost	větší	menší
Svalový tonus	nižší	vyšší
Srdeční výkon	menší	větší
Tepová frekvence maximální	stejná nebo vyšší	stejná nebo nižší
Kapacita plic	menší	větší
Ventilační hodnoty	nižší	vyšší
Aerobní kapacita ( VO <sub>2</sub> max)	menší	větší
Aerobní alaktátová kapacita ( ATP+CP)	menší	větší
Aerobní laktátová kapacita (glykolýza)	menší	větší

Tabulka 5 - Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou (21)

### 3.4 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

- nácvik
- herní trénink
- kondiční trénink
- regenerace
- psychologická příprava

#### 3.4.1 Nácvik

Nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových fotbalových dovedností. Zde se také vytvářejí podmínky pro učení se herním dovednostem – střelba, přihrávání, zpracování a další. Součástí nácviku je i rozvoj koordinačních schopností. Zatížení je většinou nízké intenzity a fyziologicky nevede k adaptačním procesům. Proto nelze obsah tréninkového procesu zjednodušit jen na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční. Při nácviku převládá zaměření na technickou, někdy i taktickou, stránku herních činností. (20, 21)

Trenér, který nacvičuje s dětmi nové pohybové dovednosti, musí respektovat bio-psycho-sociální zákonitosti, umožňující úspěšně se naučit nové herní činnosti. Osvojování nových fotbalových dovedností probíhá v určitých fázích a trenér musí respektovat tuto posloupnost, pokud chce správně a účelně nacvičit nové herní činnosti. (20, 21)

#### **Jednotlivé fáze podle pana Votíka**

##### **1. fáze – seznamování s novými pohybovými dovednostmi, názorná ukázka k vytvoření správné představy**

V této fázi se hráčky seznamují s novými úkoly – dovednostmi. Důležité je vytvoření správné představy o nacvičovaných dovednostech, a proto zde hraje velkou roli názorná a správná ukázka zprostředkovaná trenérem. Hráčky by měly být neustále motivovány.

Tato činnost klade nároky na pozornost hráček, schopnost soustředit se a vnímat ukázkou a vlastní první pokusy. Hlavním úkolem a výsledkem je provedení osvojených činností v hrubé formě, kdy pohyby jsou zatím neuspořádané a nepřesné.



## **2. fáze – zdokonalování nových pohybových dovedností, opakování a včasná korekce k dokonalému provedení.**

V této fázi, metodou mnohonásobného opakování, pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností. Trenér musí klást důraz na způsob provedení a na postupné odstraňování chyb prostřednictvím opravy - správnou a včasnou instrukcí. Postupně se zlepšuje plynulost a přesnost jednotlivých pohybů i zvládnutí pohybu jako celku.

## **3. fáze – automatizace nových pohybových dovedností, bezchybné provedení i v utkání.**

Tato fáze učení je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke stabilizaci pohybových dovedností a k jejich automatizaci. Hráčky si snížením vědomé kontroly pohybu vytvářejí podmínky pro tvůrčí uplatnění naučených dovedností ve variabilních podmínkách utkání a tím i ke zvyšování efektivity herního výkonu.

## **4. fáze – tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností, základ neočekávaných způsobů řešení herních situací.**

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují a projevují ve vyšších kvalitách. Vzájemně se spojují, kombinují a vytvářejí nové originální pohybové dovednosti umožňující překvapivé způsoby řešení herních situací a úkolů ve složitějších a proměnlivých podmínkách utkání. (20, 21)

Uvedené fáze učení se uplatňují a probíhají na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Největší škody na herním výkonu hráček mohou způsobit trenéři nejmladších věkových kategorií. Pokud jim zafixují nesprávné způsoby provedení herních dovedností, tak se pak složitě odstraňují a přeučují.

### **Trenér by měl respektovat tyto zásady:**

- nové dovednosti nacvičovat nejdříve lepší nohou a po zvládnutí na základní úrovni přistoupit i k nácviku horší nohou, nikdy však nácvik nevést násilně a do krajností,
- přibližně do 10 let nechat přirozený vývoj a záměrně neorientovat trénink na zdokonalování slabší nohy.

### 3.4.2 Herní trénink

Herní trénink je druh tréninkového procesu, v němž trenér využívá různých forem specifických činností - s míčem. Rozvíjíme a zdokonalujeme herní dovednosti již naučené v nácviku. Současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností – rychlostních, koordinačních, vytrvalostních a silových. V herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku. U žákovských kategorií ve fotbalu je preferován nácvik a herní trénink pomocí průpravných a herních cvičení a průpravných her. (20, 21)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
	podíl v procentech		
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50

**Tabulka 6 – Metodicko-organizační formy pro jednotlivé dětské věkové kategorie**  
(20)

**Při tréninku zaměřeném na rozvoj pohybových schopností musíme brát v úvahu:**

- intenzitu a délku trvání činnosti,
- počet opakování v jedné sérii,
- délku trvání zotavovacích intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii a mezi jednotlivými sériemi,
- počet sérií,
- charakter činností v zotavovacích intervalech.

**Pokyny k rozvoji pohybových dovedností podle pana Votíka:**

- izolovaný nácvik nových herních dovedností provádíme jen na úrovni základního osvojení,

- jakmile si hráčky osvojí základy technické stránky pohybových činností, měla by převážná část nácviku a rozvoje herních dovedností probíhat v podmínkách blízkých utkání,
- používáme průpravné hry s menším počtem hráček a na menším prostoru, dochází tak k častějšímu kontaktu se soupeřkami a s míčem,
- zvláštní pozornost věnujeme rozvoji citu pro míč v dolních končetinách – vedení, zpracování, přihrávání míče atd.,
- cvičení náročná na jemnou koordinaci a manipulaci s míčem zařazujeme do každé tréninkové jednotky,
- rozvíjíme a podporujeme: hravost, radostnou atmosféru, převahu kladných prožitků, prostor pro vlastní iniciativu svěřenkyň, orientaci v prostoru, intuici, předvídání, tvůrčí schopnosti, originální přístup k řešení, samostatnost, rychlé rozhodování, předpoklady k psychické stabilitě a odolnosti. ( 20, 21)

### **3.4.3 Kondiční trénink**

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti a dovednosti. Na rozdíl od herního tréninku pomocí nespecifických prostředků - bez míčů. Existuje optimální věkové období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností tzv. senzitivní období. U dětí jsou v této době nejvhodnější podmínky pro jejich rozvoj. Nevyužití tohoto období může vést k pomalému a nekvalitnímu projevu těchto dovedností. Dále si musíme uvědomit, že vývoj je pohlavně diferencovaný, a u děvčat toto období začíná a končí o něco dříve než u chlapců. V tréninku dětí by měla být této schopnosti věnována největší pozornost. (20, 21)

#### **Pohybové schopnosti dělíme podle pana Votíka do dvou skupin:**

##### **1. Kondiční:**

- jsou významně podmíněny a závislé na kvalitě fyziologických procesů probíhajících v lidském organismu, jejichž prostřednictvím získáváme energii potřebnou pro vykonávání pohybu. Patří sem silové, vytrvalostní a částečně i rychlostní schopnosti.

## 2. Koordinační:

- souvisejí především s procesy řízení a regulace pohybu. Patří sem obratnostní, rovnováhové, rytmické, pohyblivostní a částečně i rychlostní schopnosti. Úroveň koordinačních schopností výrazně ovlivňuje kvalitu technické stránky herní činnosti. (22)

**Na energetickém krytí pohybové činnosti organismu se podílejí zdroje a systémy, které uvolňují energii:**

### 1. Bez přístupu kyslíku:

- *okamžitě* – pohybové činnosti maximální intenzity do 15 – 20 sekund, minimální tvorba kyseliny mléčné, rychlostní a výbušné silové schopnosti,
- *krátkodobě* – pohybové činnosti téměř maximální intenzity do 2 minut, tvorba kyseliny mléčné, pro děti není vhodné, rozvoj rychlostní vytrvalosti.

### 2. Za přístupu kyslíku:

- *dlouhodobě* – pohybové činnosti nízké až střední intenzity od 2 minut k desítkám minut, minimální tvorba kyseliny mléčné, rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. (22)

### 3.4.3.1 Pohybové schopnosti dělíme na:

- koordinační
- rychlostní
- vytrvalostní
- silové

#### 3.4.3.1.1 Koordinační schopnosti

Rozvoj koordinačních schopností určuje vývoj centrální nervové soustavy. Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, osvojit si rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách. Senzitivní období je u děvčat mezi 7.-10. rokem a u chlapců přibližně do 12 let. Proto právě věkovému období 8-10 let říkáme „zlatý věk motoriky“. Po 11. roce u dívek a 12. roce u chlapců může nastat díky pubertálním změnám útlum v rozvoji. (15)

### **Koordinační schopnosti rozlišujeme podle pana Votíka:**

- **orientační** - sledování vlastních pohybů, ale i pohybu ostatních hráček – spoluhráček, protihráček a míče,
- **diferenciační** - schopnost jemného rozlišení a určení parametrů síly, času a prostoru při řešení pohybového úkolu, projevuje se v přesné a ekonomické realizaci konkrétní herní činnosti (krátká či dlouhá přihrávka),
- **reakční** - schopnost rychlého a účelného projevu jako reakce na očekávaný a neočekávaný podnět (odražený míč),
- **spojování pohybových operací** - časoprostorové dynamické sladění pohybů při kontaktu se soupeřem nebo s míčem,
- **přizpůsobování pohybového jednání** - řešení určité situace podle aktuálních podmínek, osvojení vlastních herních dovedností a improvizací schopnosti,
- **rovnováha** - schopnost udržet nebo obnovit rovnováhu při úmyslných či neúmyslných změnách polohy těla,
- **rytmické** - rytmus určité pohybové činnosti, změna rytmu a tempa hry, vnucení vlastního rytmu hry soupeři. (21)

1. Cvičení na rozvoj těchto schopností zařazujeme na začátek tréninkové jednotky nebo do její první poloviny, protože na jejich rozvoj má negativní vliv svalová únava a únava CNS.
2. V každé tréninkové jednotce jim věnujeme přibližně 10 - 15 minut.
3. Rozvíjíme je různými formami pohybových her, honiček, překážkovými drahami, cvičeními se změnami směru a rychlosti pohybu.
4. Protože tvoří základ technické stránky herní dovednosti, rozvíjíme je nespecifickými prostředky v kondičním (bez míče) a v herním tréninku (s míčem).
5. Využíváme i různých sportovních her – házená, košíková, s upravenými pravidly vzhledem k věku a výkonnosti.
6. Důraz klademe též na rychlostně-koordinační cvičení.
7. Dodržujeme intervaly odpočinku, během kterých by mělo dojít k relativnímu úplnému zotavení. (20)

### **3.4.3.1.2 Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Podstata je spojena s krátkým časovým úsekem a minimálním vnějším odporem. Období rozvoje rychlostních schopností je mezi 7. až 14. rokem. Poté dochází ke zlepšování díky jiným faktorům a to především silových schopností. Celkově je možné rychlostní schopnosti rozvíjet jen omezeně, jelikož velký podíl mají vrozené předpoklady. Nezávisí jen na rychlé produkci svalové energie, ale i na schopnosti hráček rychle vnímat, hodnotit, rozhodovat a reagovat. (15)

#### **Druhy tréninku:**

- **situačně-herní rychlostní trénink:**
  - hlavním cílem je hráče naučit reagovat v různých herních situacích,
  - klademe důraz na rozvoj psychických procesů předcházejících vlastní motorické činnosti,
- **motoricky rychlostní trénink:**
  - hlavním cílem je zvýšit schopnost produkovat energii potřebnou pro pohybovou činnost do 15-20 sekund,
  - hráč reaguje na jednoduché podněty. (21)

#### **Specifika projevu podle pana Votíka:**

- **psychická složka:** závislá na koncentraci a motivaci hráče
  - rychlost vnímání,
  - anticipační rychlost (předvídat činnosti spoluhráčů a protihráčů),
  - rychlost rozhodování (zkušenost, orientace),
  - reakční rychlost (rychlost reakce na předem nepředvídatelný vývoj herní situace),
- **motorická složka:** snažit se o vyváženost vztahu mezi technikou a rychlostí
  - akcelerační schopnost (zrychlení, start),
  - frekvenční rychlost (rychlá kroková frekvence, změna směru),
  - lokomoční rychlost (komplexní pohybový projev, do 30 metrů),

- součinnostní rychlost (spolupráce se spoluhráči). (21)

1. Cvičení zařazujeme na začátek tréninkové jednotky a před tím neprovádíme cvičení přinášející únavu.
2. Rozvíjíme je na základě frekvence pohybů, jakmile klesá rychlost činností, cvičení přerušíme nebo ukončíme.
3. Interval zatížení do 5-6 sekund při jednoduchých pohybech i řetězcích činností (starty z různých poloh, obraty, přeskoky překážek).
4. Interval odpočinku by měl být tak dlouhý, aby v následujícím zatížení byla hráčka zotavena a mohla běžet maximální rychlostí.
5. Do odpočinku zařazujeme dechová, uvolňovací a protahovací cvičení, chůzi, vyklusání, lehké a nenáročné činnosti s nízkou intenzitou. (20)

#### **3.4.3.1.3 Vytrvalostní schopnosti**

Mohou se rozvíjet v kterémkoliv věku, což znamená, že jsou do jisté míry univerzální. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání - tzv. maximální spotřeba kyslíku. Jsou to předpoklady provádět déle trvající pohybovou činnost s určitou intenzitou, schopnost odolávat únavě, co nejrychleji se zotavit a podávat co nejvyšší výkon po nejdélejší dobu. V tréninku dětí se uplatňuje především aerobní neboli dlouhodobá vytrvalost, jelikož jsou schopny pohybovat se buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. Do 10 let není potřeba zvláštní trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti. V období puberty se výrazně zvyšuje schopnost maximálního využití kyslíku ve svazech, a proto můžeme začít s vytrvalostním tréninkem. S anaerobní vytrvalostí je nejvhodnější začít mezi 14.-15. rokem. (15)

#### **Podle doby trvání rozlišujeme:**

- krátkodobou vytrvalost
- dlouhodobou vytrvalost

#### **Krátkodobá vytrvalost**

Pohybová činnost vymezená na 3-4 minuty s největší možnou intenzitou. Je zabezpečována anaerobním systémem. Svaly mají vysoké požadavky na přísun kyslíku a tím kladou značné nároky na plíce a srdce, pracující při anaerobním zatížení téměř na

hranici jejich možností. Projevuje se to vysokou srdeční frekvencí. V určitých částech zápasů a tréninků čerpají hráčky energii z anaerobního systému, tím se produkuje laktát = kyselina mléčná, a jeho hromadění ve svalové tkáni způsobuje snížení intenzity a efektivity vykonávané pohybové činnosti. Projevuje se to především zhoršenou koordinací pohybů, sníženou pohybovou aktivitou, zhoršenou kvalitou vnímání a rozhodování. (21)

### **Dlouhodobá vytrvalost**

Pohybová činnost nad 8 minut s nízkou a střední intenzitou. Je zabezpečována aerobním systémem. Požadavky svalů na přísun kyslíku nejsou tak velké a tím může srdeční a dýchací soustava zabezpečovat dostatek kyslíku už při zatížení. Srdeční frekvence není na tak vysoké hodnotě jako u krátkodobé vytrvalosti. Rozvíjíme ji nespecifickými prostředky v kondičním tréninku – běh v lese, na lyžích; a specifickými prostředky v herním tréninku – průpravné hry. (21)

1. Uplatňujeme přirozený rozvoj aerobní = dlouhodobé vytrvalosti. Převažovat by měly průpravné hry s delším intervalem (10-30 minut), vlastní hry, pohybové hry a další doplňkové sporty - plavání, bruslení, jízda na kole a další.
2. Tyto schopnosti můžeme rozvíjet i vytrvalým během nízké intenzity s nepřerušným zatížením (minimálně 5 minut až několik desítek, můžeme prokládat chůzí).
3. Pokud hráčky uběhnou určitý úsek bez viditelných obtíží, můžeme vzdálenost postupně prodlužovat, ale nezvyšujeme tempo.
4. Schopnosti rozvíjíme průběžně v pestrém tréninku především hravou metodou. (20)

#### **3.4.3.1.4 Silové schopnosti**

Obecně je lze charakterizovat jako předpoklady jedince, které mu umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit pomocí svalového napětí. Často jsou považovány za rozhodující schopnosti člověka, bez kterých by se ostatní pohybové schopnosti nemohly projevit. Tempo rozvoje je značně individuální a nejvíce ho ovlivňuje produkce pohlavních a růstových hormonů. Dívky dosahují největšího rozvoje mezi 10.-13. rokem a chlapci mezi 13.-15. rokem. (15)



## **Dělení silových schopností:**

- ***dynamická:***

- *izotonická kontrakce* - délka svalu se mění, napětí je přibližně stejné,
- dochází k pohybu těla nebo jeho částí - kliky, dřepy, shyby,
- nedochází k pohybu a tak rozlišujeme dobu svalového vztahu a velikost úsilí,

- ***statická:***

- *izometrická kontrakce* - délka svalu se nemění, mění se svalové napětí,
- nedochází k pohybu těla ani jeho částí - vis na hrazdě,
- důležité je, jak velká je hmotnost, kterou překonáváme, kolikrát po sobě ji zvedneme a jak rychle. (21)

1. Můžeme využít přirozená cvičení a poměrnou část váhy těla (děti 1/3 tělesné váhy), švihadla, přetahy, zápas, odhody a hody plným míčem, poskoky, víceskoky.

2. Při rozvoji silových schopností v posilovně respektujeme věkové a individuální zvláštnosti (u žákovských kategorií nepoužíváme - hrozí poškození kloubního a kosterního aparátu).

3. Preferujeme dynamickou a výbušnou sílu, přiměřeně a citlivě posilujeme svalstvo trupu - zádové a břišní, a to i krátkodobou výdrž 2 - 5 sekund v určité poloze. Po dynamickém posilování svalstva paží a dolních končetin následně uvolňujeme a protahujeme.

4. Vyhýbáme se neúměrnému zatížení páteře a odlehčujeme ji polohami vsedě a vleže.

5. Důležitý je všestranný charakter posilování. Speciální silový rozvoj může vést ke svalové nerovnováze, a proto dále posilujeme svaly, které nemají ve fotbale hlavní funkci.

6. Součástí posilování musejí být i kompenzační cvičení. Protahujeme svaly s tendencí ke zkracování, posilujeme svaly s tendencí k ochabování. Neposilujeme unavené svalstvo. (20)

### 3.4.4 Regenerace

Regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu a je stejně důležitá jako zatěžování. Nastupuje bezprostředně po skončení tréninku nebo utkání a má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Správně aplikované regenerační prostředky zkracují dobu potřebnou k zotavení a umožňují absolvovat další trénink či utkání s plně obnovenou funkční kapacitou. Nevěnujeme-li regeneraci sil dostatečnou pozornost, mohou se objevit příznaky přetrénování nebo organické poruchy.

Zotavné pochody v organismu příznivě ovlivňuje: dobrý zdravotní stav, dostatečné množství spánku, správná výživa s přiměřeným přísunem vitamínů, solí a tekutin. (20)

#### **Prostředky k regeneraci sil podle pana Votíka:**

##### **1. Regenerační pohybové aktivity:**

- jiné sportovní aktivity než fotbal,
- kompenzační a protahovací cvičení – prevence svalové nerovnováhy,
- cvičení ve vodě, plavání.

##### **2. Regenerace ve vodním prostředí a vodou:**

- sprchy, prosté i vířivé koupele.

##### **3. Regenerace masáží. (20)**

### 3.4.5 Psychická příprava

Psychická připravenost a odolnost je v současném fotbalu jedním s rozhodujících faktorů podmiňujících úspěšnost hráček i celého mužstva. Při výchově musíme brát v úvahu, že se naše svěřenkyně v průběhu svého života ve společnosti vyvíjejí. (20)

#### **Tři důležité činitele podle pana Votíka:**

- genetické specifičnosti – temperament, schopnosti, charakter,
- proměnlivost prostředí – vliv přírodního i společenského dění,
- výchova – působení rodičů, trenéra. (20)

V průběhu sportovní přípravy trenér své svěřenkyně vychovává a vzdělává, tedy propojuje obě dvě složky. Současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráček i trenéra. Práce trenéra je v této oblasti velice složitá a způsob vedení je podmíněn „filosofií“ trenéra a jeho přístupem. Důležité je respektovat strukturu osobnosti a meziosobní vztahy mezi hráčkami navzájem a hráčkami a trenérem. Základem úspěchu je neustálá motivace a komunikace mezi oběma stranami. (20)

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 HYPOTÉZY**

1. Předpokládám, že 50 % trenérů trénuje proto, že v družstvu má někoho z rodiny.
2. Předpokládám, že 75 % trenérů družstev dívek hraje přípravné zápasy proti chlapeckým týmům.
3. Předpokládám, že se všichni trenéři aktivně účastní průběhu tréninku (ukázka herních cvičení, střelby, techniky s míčem).
4. Předpokládám, že všichni trenéři trénující dívčí družstva vlastní nějakou trenérskou licenci.

### **4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU**

#### **4.2.1 Metody**

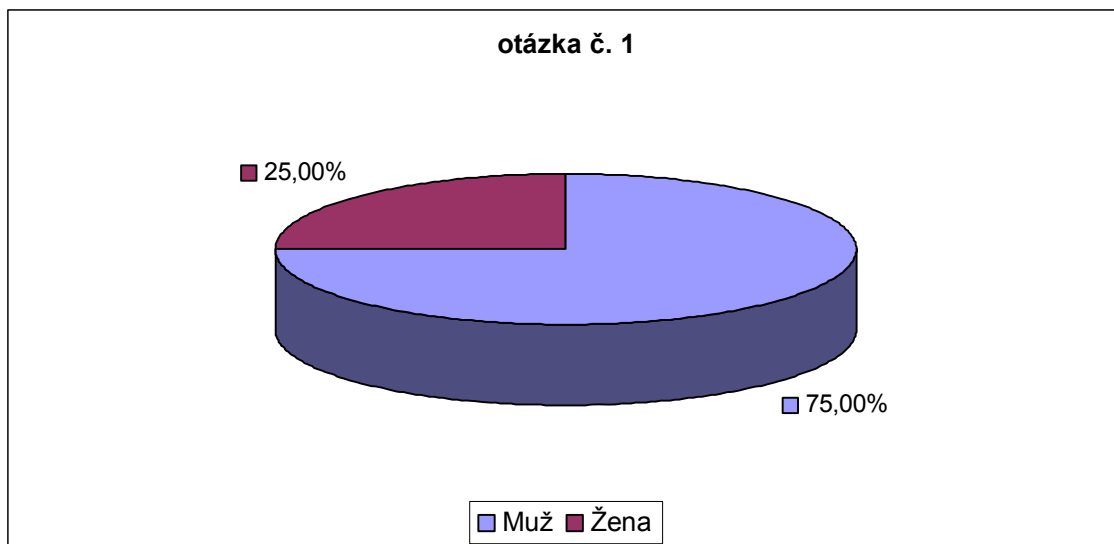
- Dotazníková
- Řízený rozhovor

#### **4.2.2 Postup práce**

1. Vypracované dotazníky rozeslat všem trenérům, kteří se zabývají trénováním dívek ve věku od 6-14 let v Čechách a na Moravě
2. Pomocí dotazníku zjistit způsob a kvalitu tréninků
3. Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku
4. Pomocí řízeného rozhovoru s paní Evou Haniakovou formulovat specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek

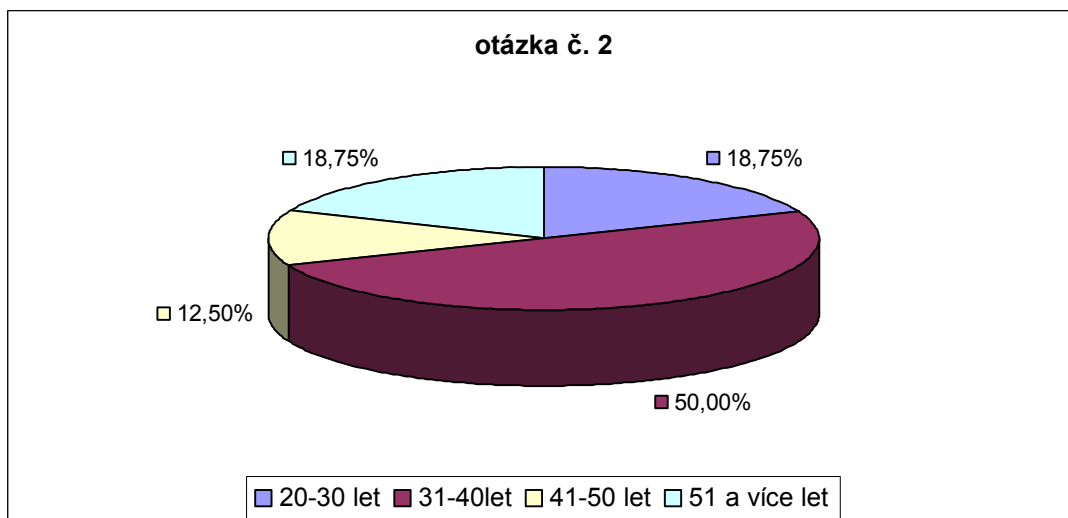
## 4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY

### 1. Jste žena nebo muž?



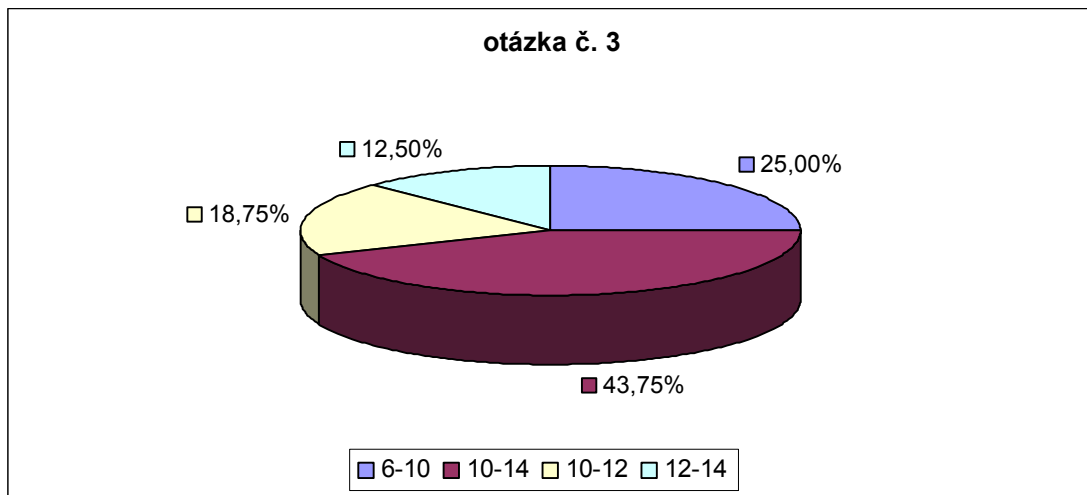
Na dotazník odpovědělo 12 mužů a 4 ženy.

### 2. Váš věk?



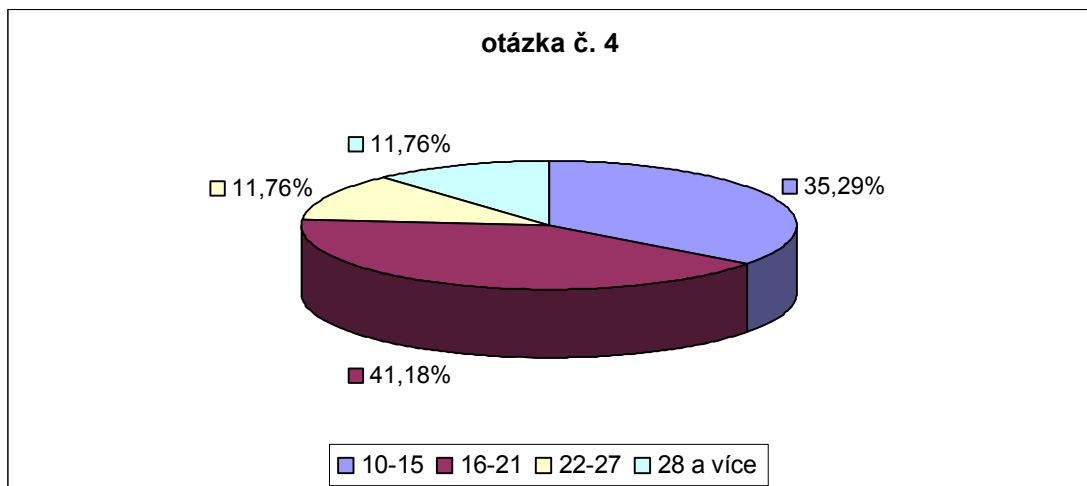
Ve věkové kategorii – 20-30 let odpověděli na dotazník 3 trenéři,  
31-40 let odpovědělo na dotazník 8 trenérů,  
41-50 let odpověděli na dotazník 2 trenéři,  
51 a více let odpověděli na dotazník 3 trenéři.

### 3. Jakou věkovou kategorií trénujete?



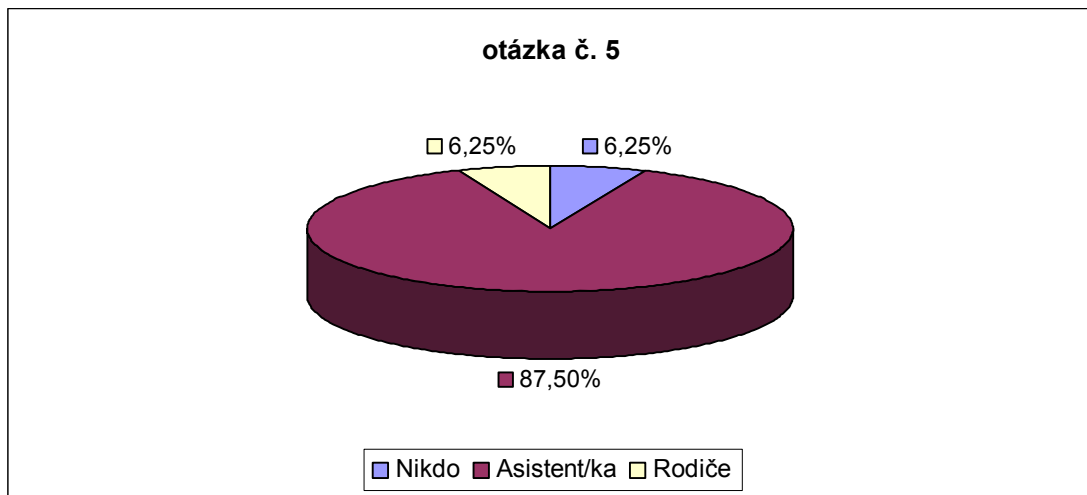
Ze všech dotázaných trenérů 2 trénují věkovou kategorií 12-14 let,  
7 trénuje věkovou kategorií 10-14 let,  
3 trénují věkovou kategorií 10-12 let,  
4 trénují věkovou kategorií 6-10 let.

### 4. Kolik máte dětí v týmu?



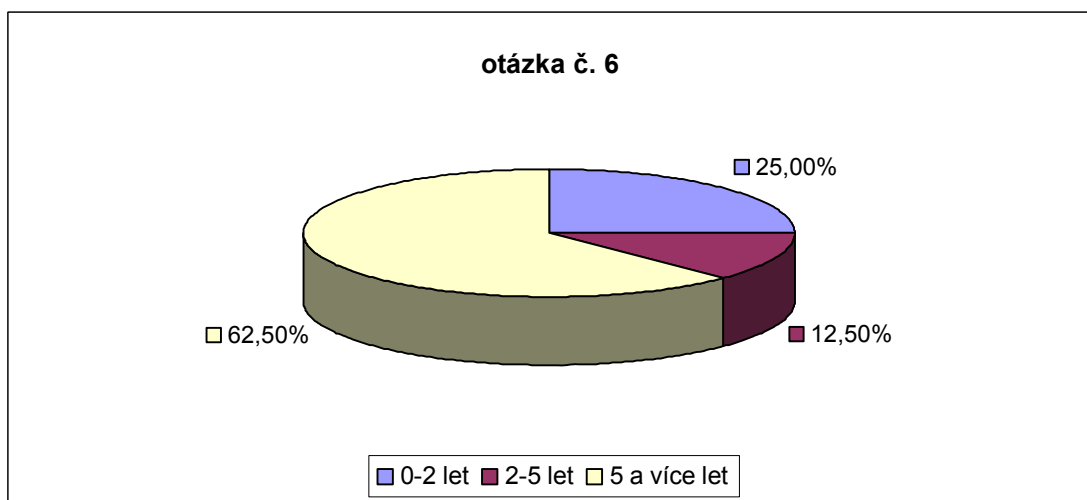
10-15 hráček v týmu má 6 trenérů, 16-21 hráček 6 trenérů, 22-27 a 28 a více hráček trénují 2 trenéři.

## 5. S tréninkem Vám pomáhá?



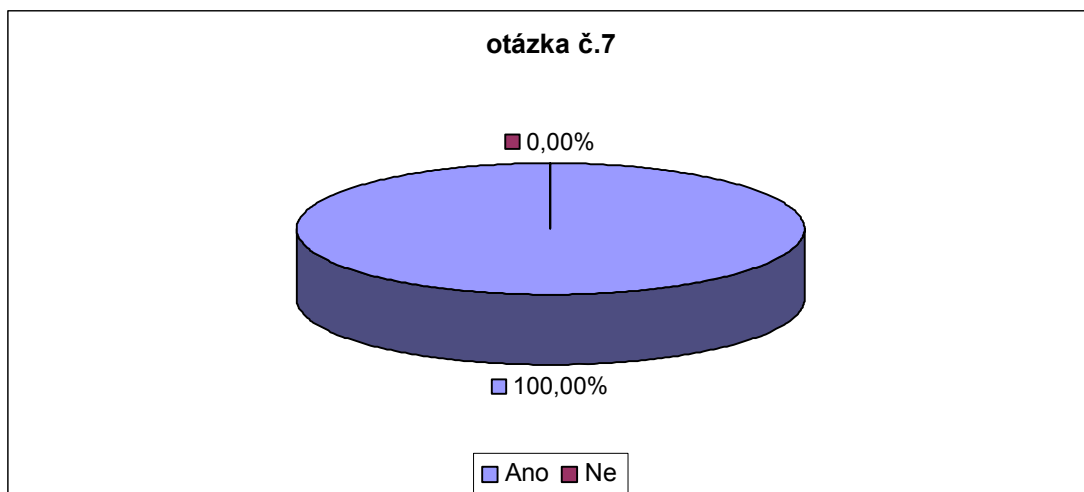
14 trenérům pomáhá s tréninkem asistent/ka, jednomu pomáhají rodiče a jeden je na trénování sám.

## 6. Jak dlouho se věnujete trénování?



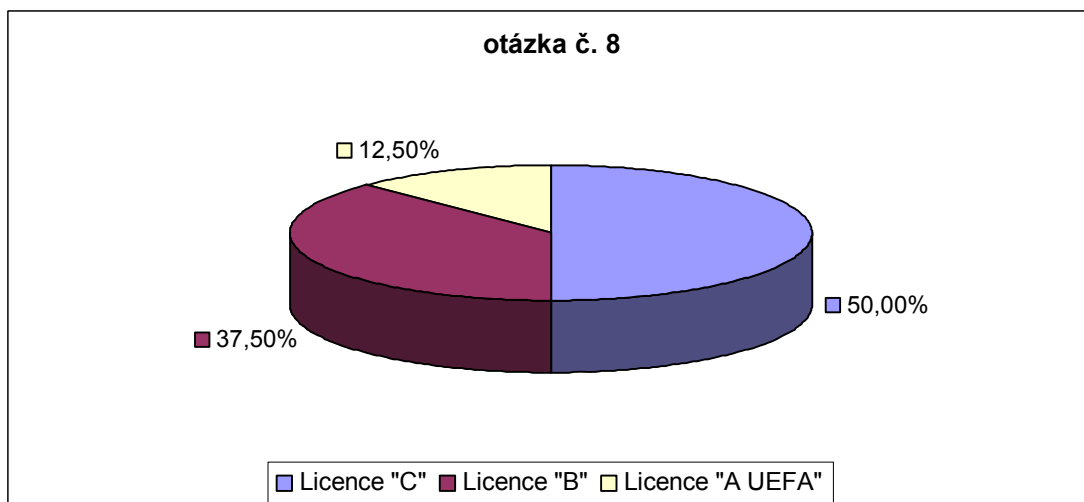
10 trenérů se věnuje trénování 5 a více let, 2 v rozmezí 2-5 let a 4 trenéři trénují méně než dva roky.

### 7. Byl(a) jste před začátkem trénování aktivní hráč(ka)?



Všech 16 dotázaných trenérů uvedlo, že byli před začátkem trénování aktivními hráči.

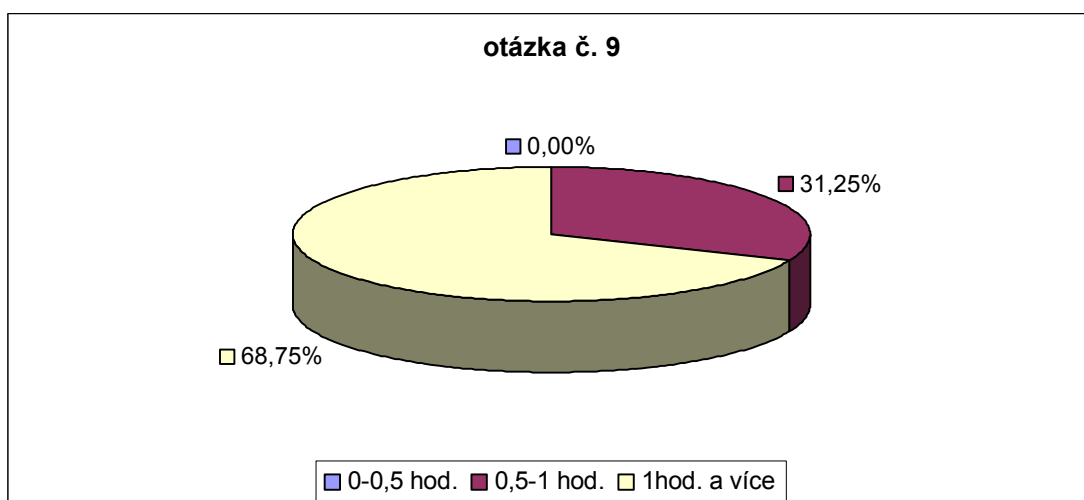
### 8. Vlastníte nějakou trenérskou licenci?



Ze všech dotázaných trenérů jich 8 vlastní trenérskou licenci "C",  
6 vlastní trenérskou licenci "B",  
2 vlastní trenérskou licenci "A UEFA".

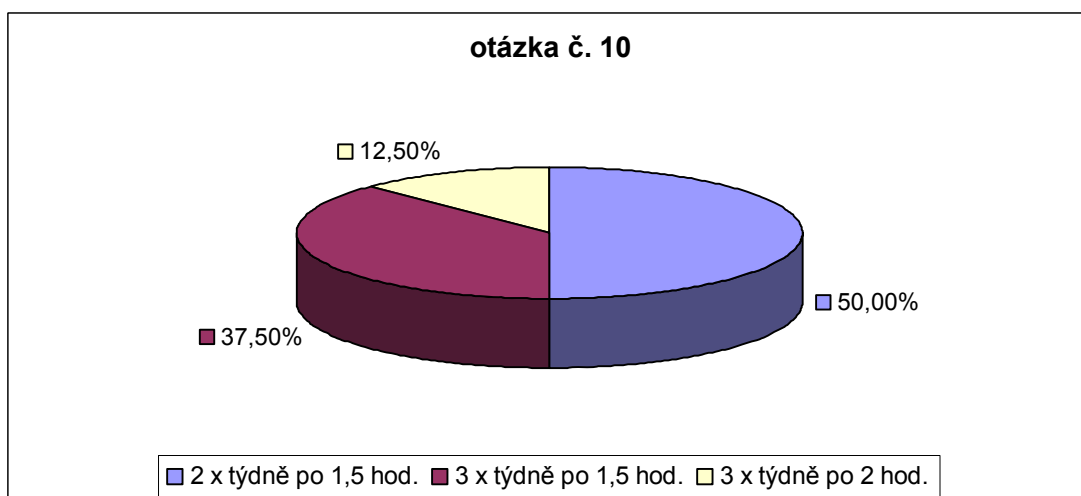


### 9. Kolik času věnujete týdně přípravě tréninků a zápasů?



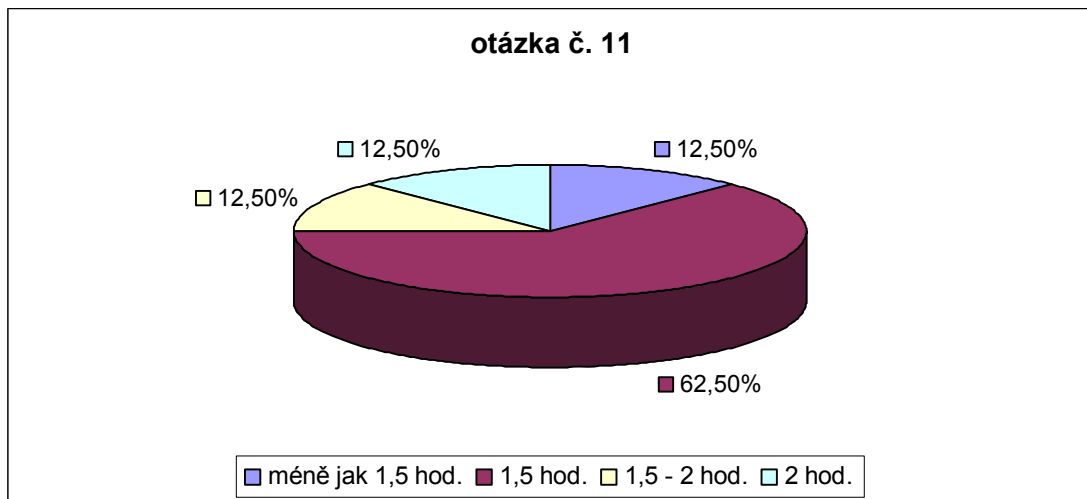
Přípravě tréninků a zápasů týdně věnuje 11 trenérů hodinu a více, 5 trenérům zabere 0,5-1 hod. a méně než půl hodiny nevedl ani jeden z 16 dotázaných.

### 10. Kolikrát týdně a jak dlouho trénujete?



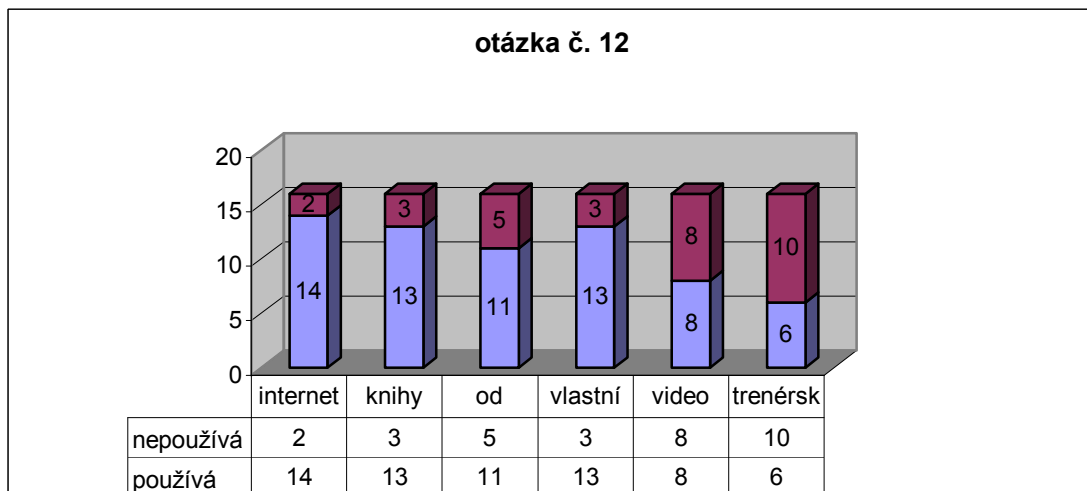
8 trenérů uvedlo, že trénují se svými svěřenkyněmi 2x týdně 1,5 hod., 6 trenérů 3x týdně po 1,5 hod a 2 trenéři dokonce 3x týdně 2 hodiny.

### 11. Jaká je podle vašeho názoru optimální délka tréninku?



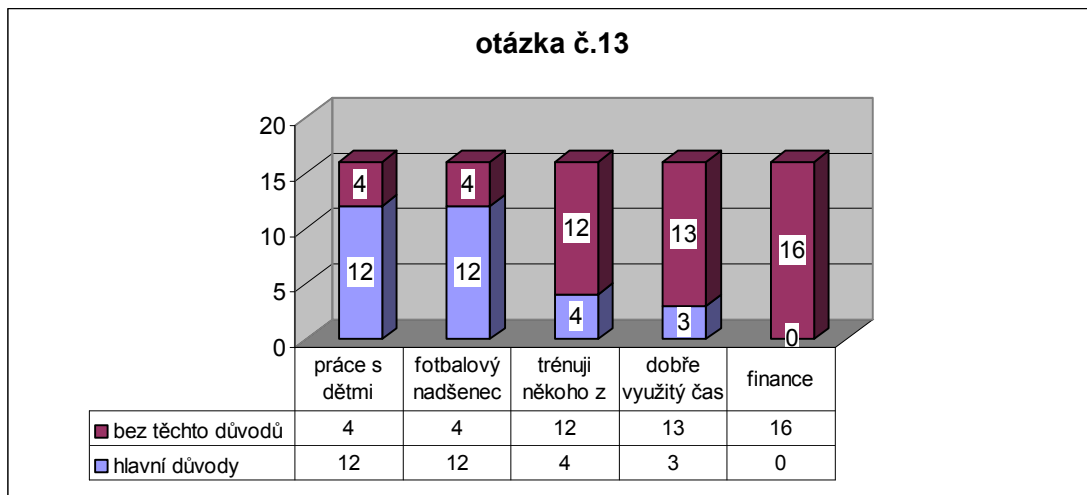
10 trenérům si myslí, že optimální délka tréninků je 1,5 hod., vždy 2 trenéři si myslí, že optimální délka pro trénování je: 2 hodiny, 1,5-2 hodiny a méně jak 1,5 hodiny.

### 12. Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci (nápady) na trénování?



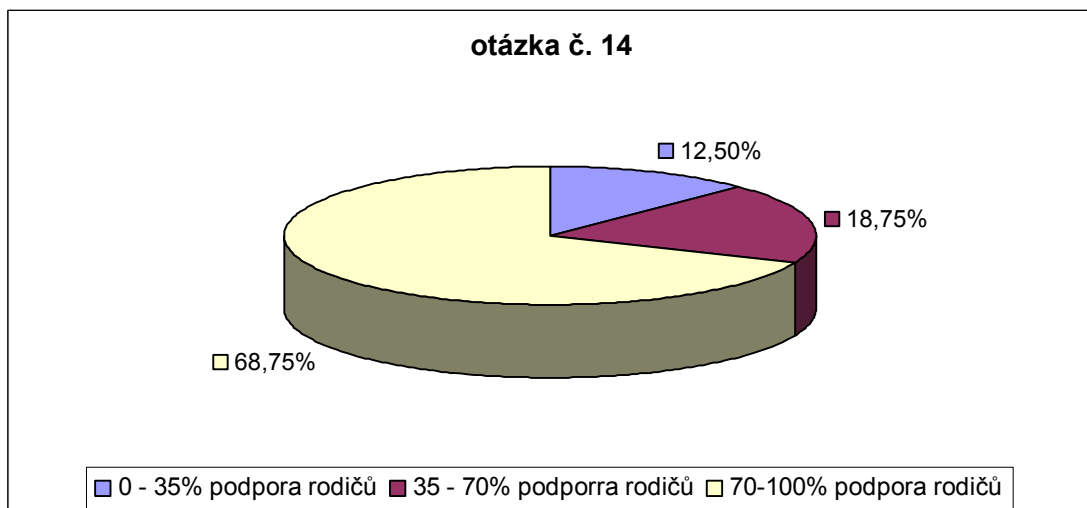
Inspirace na trénování čerpá 14 trenérů z internetu, knihy a vlastní zkušenosti využívá 13 trenérů, od jiného trenéra 11 trenérů, video využívá 8 a trenérské kurzy 6 trenérů.

### 13. Hlavní důvody proč trénujete?



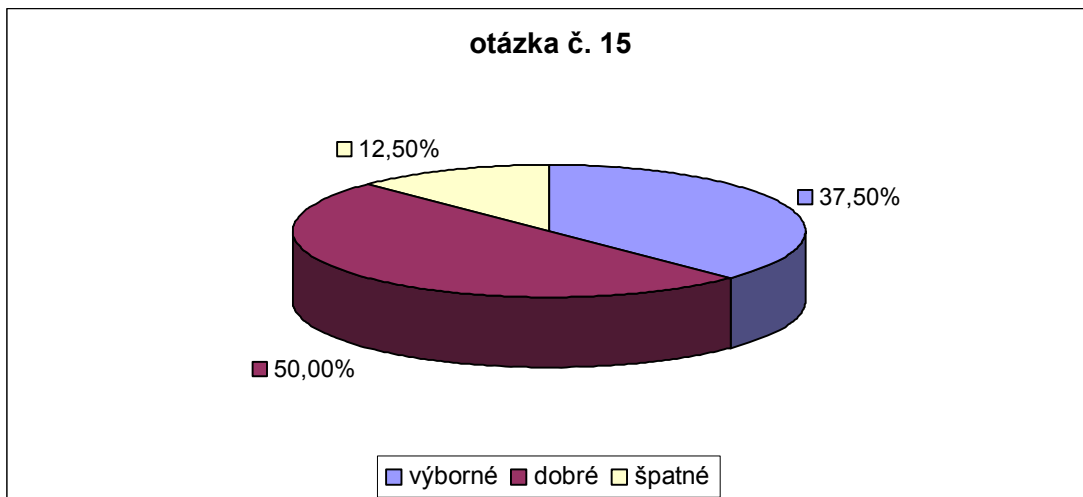
12 trenérů shodně uvedlo, že hlavním důvodem, proč trénují, je práce s dětmi a jsou tzv. fotbaloví nadšenci. 4 trenéři trénují někoho z rodiny a 3 za trénováním dívek vidí dobře využitý čas. Kvůli financím netrénuje nikdo.

### 14. Podporují rodiče ve fotbale své děti?



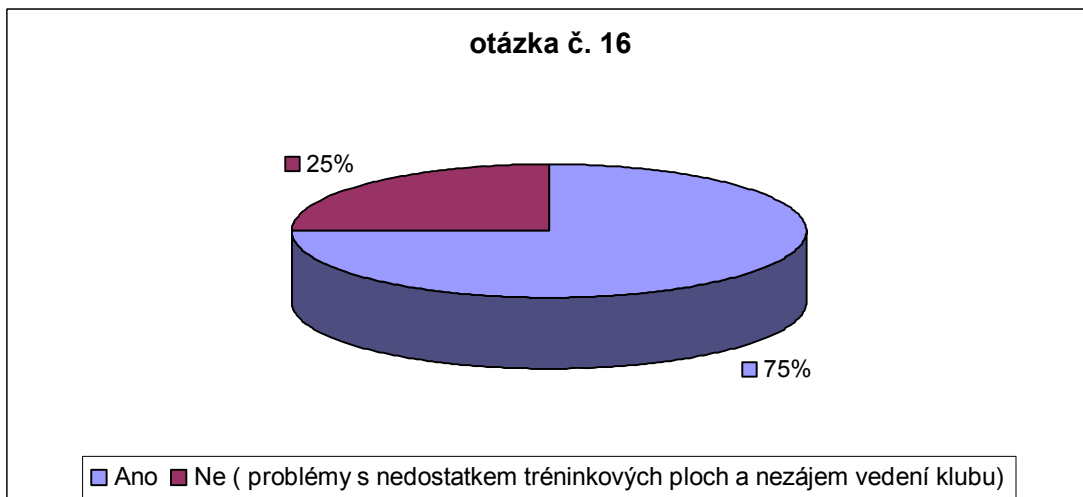
Všichni trenéři uvedli, že rodiče své děti ve fotbale podporují. 11 trenérů cítí podporu od 70-100 % rodičů, 3 uvedli 35-70 % rodičů a 2 trenéři mají podporu od 35 % a méně rodičů.

### 15. Jaké máte osobní zkušenosti s rodiči dětí?



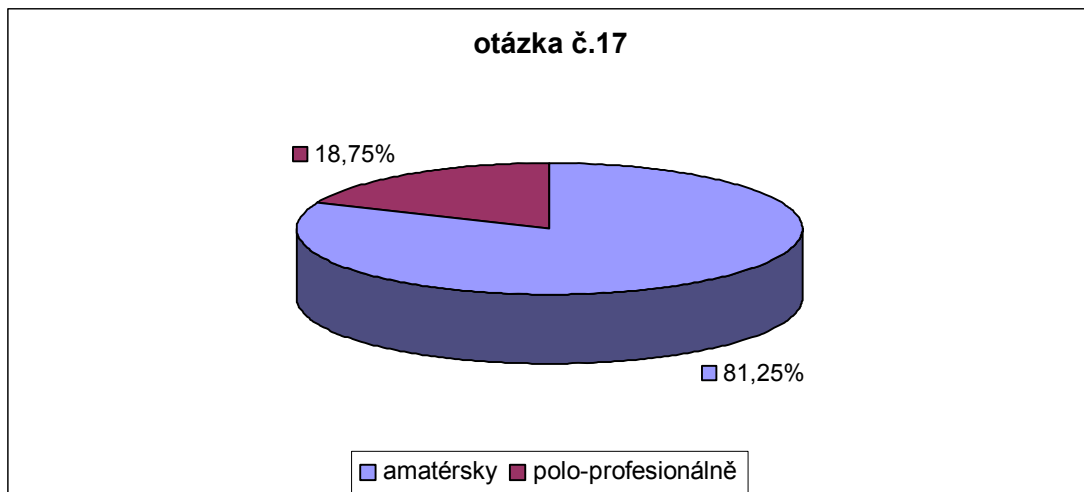
Dobré osobní zkušenosti s rodiči dětí uvedlo 8 trenérů, o výborných se zmínilo 6 trenérů a 2 mají naopak špatné zkušenosti.

### 16. Cítíte dostatečnou podporu vašeho trénování od vašeho klubu?



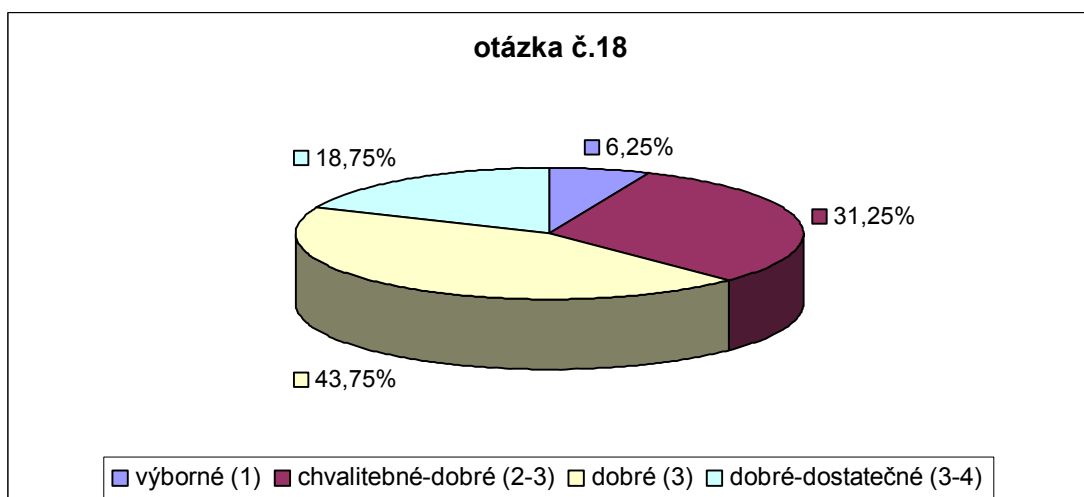
Z 16 trenérů jich 12 uvedlo, že cítí dostatečnou podporu od klubu a 4 trenéři se vyjádřili negativně.

### 17. Věnujete se trénování profesionálně?



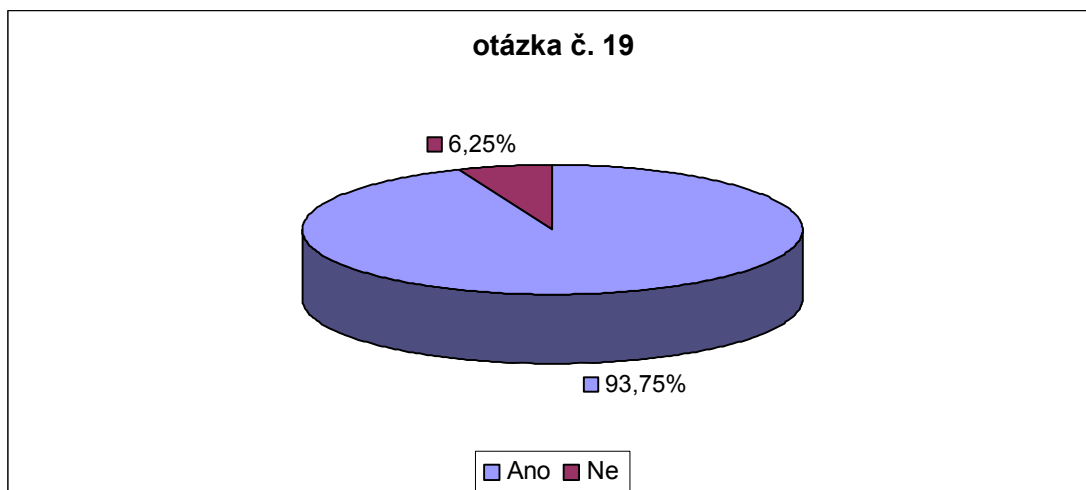
13 trenérů vede své týmy amatérsky, tedy bez finančního ohodnocení, pouze 3 trenéři se trénování věnují polo-profesionálně, tedy jako přivýdělek a nikdo z trenérů není plně zaměstnán v klubu.

### 18. Co si myslíte o úrovni trénování žákyň v ČR?



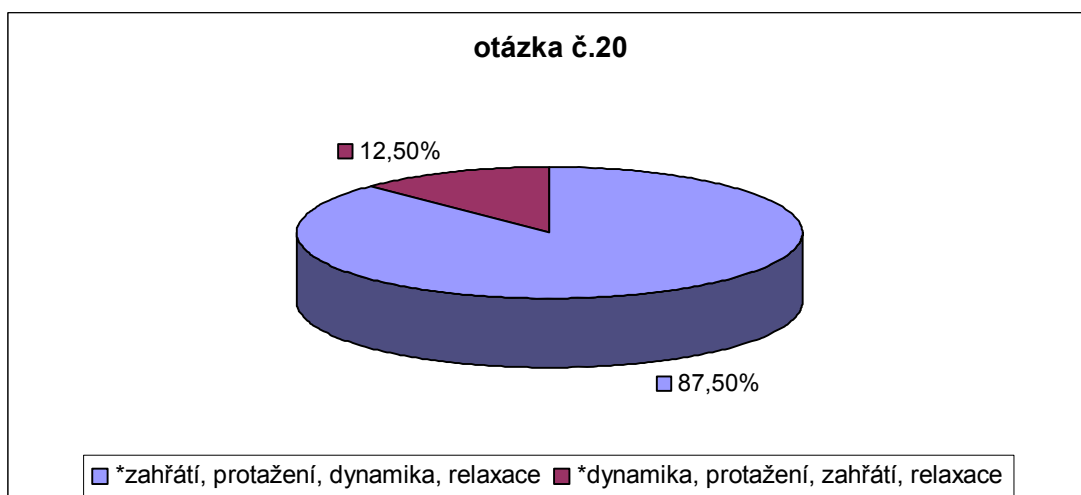
O dobré úrovni trénování dívek v ČR je přesvědčeno 7 trenérů, chvalitebnou-dobrou úroveň vyjádřilo 5 trenérů, dobrou–dostatečnou vidí 3 a výbornou zmínil pouze jeden trenér.

### 19. Má v ČR dívčí fotbal reálnou možnost dalšího rozvoje?



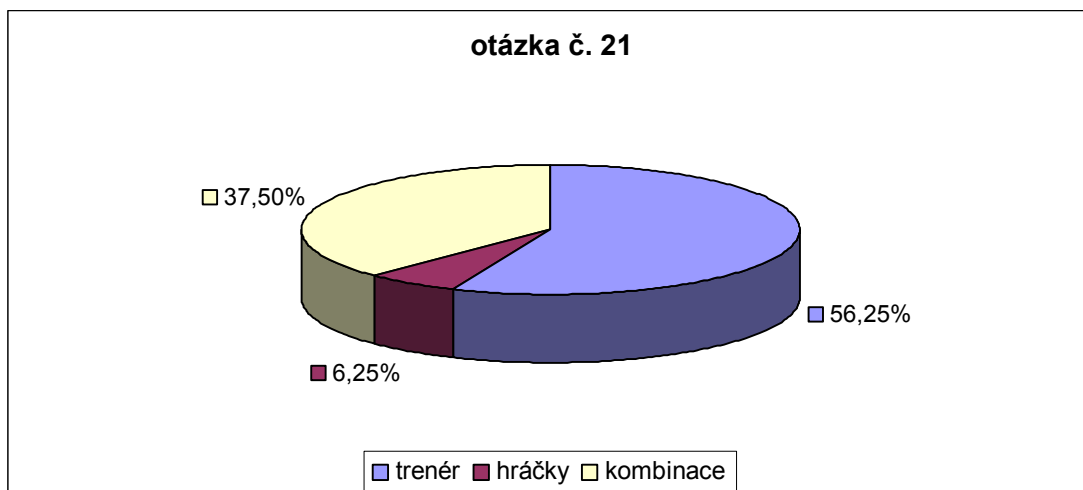
15 trenérů vidí v dívčím fotbale možnost dalšího rozvoje jako reálnou a pouze 1 trenér se vyjádřil negativně

### 20. Seřad'te jednotlivé tréninkové fáze: dynamická cvičení, protažení, zahřátí organismu, relaxace.



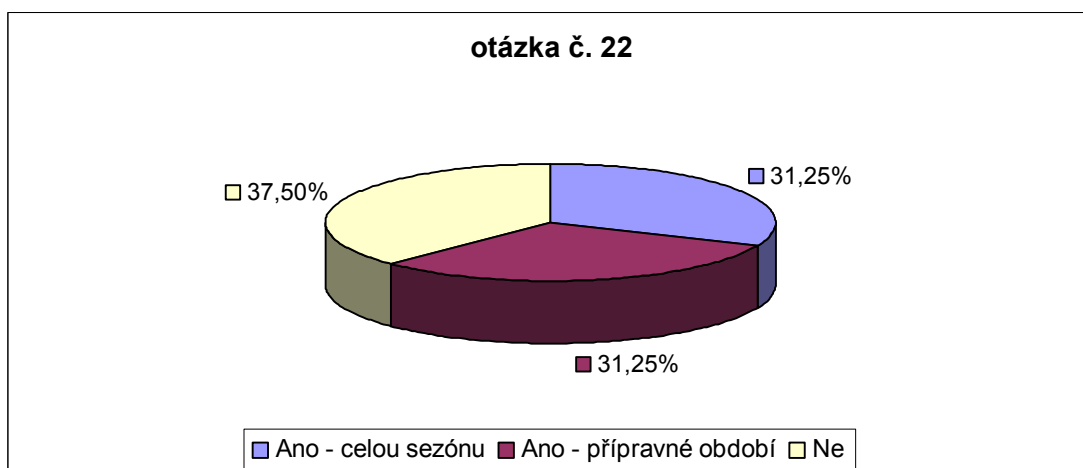
14 trenérů praktikuje na svém tréninku tento postup tréninkových fází: zahřátí, protažení, dynamika a relaxaci a 2 trenéři praktikují: dynamiku, protažení, zahřátí a relaxaci.

## 21. Protážení vedete vy, nebo tuto činnost dělají dívky samy?



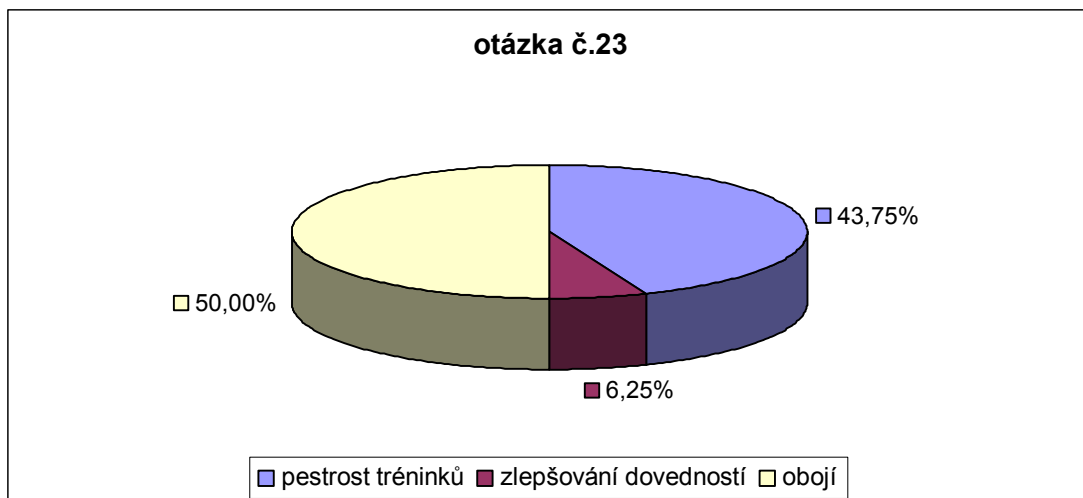
Protážení na začátku tréninku nebo po jeho skončení vede 9 trenérů osobně, 6 trenérů v kombinaci s hráčkami a jen u jednoho trenéra se hráčky protahují zcela samy.

## 22. Jste zastáncem kruhového tréninku?(pokud ano, jak často by měl být, na co se nejvíce zaměřit a v jakém období ho využíváte)



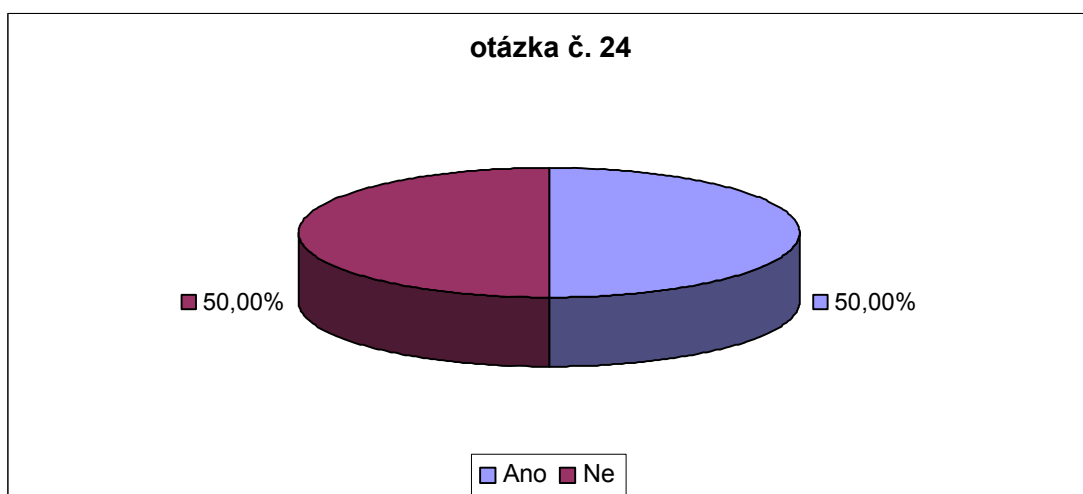
10 trenérů je zastáncem kruhového tréninku, z toho 5 trenérů ho praktikuje celou sezónu, 5 trenérů takto trénuje jen v přípravě a 6 trenérů ho nepoužívá vůbec.

**23. Kladete důraz na pestrost tréninků, nebo na zlepšování specifických dovedností?**



Na pestrosti tréninků si zakládá 7 trenérů, 8 trenérů se zaměřuje jak na pestrost, tak na zlepšování dovedností a 1 trenér se zaměřuje spíše jen na zlepšování v určitých dovednostech.

**24. Vysvětlíte dětem před tréninkem podrobně jeho náplň?**



Před tréninkem vysvětlí podrobně jeho náplň hráčkám 8 trenérů a 8 trenérů hráčkám před začátkem nevysvětluje nic.

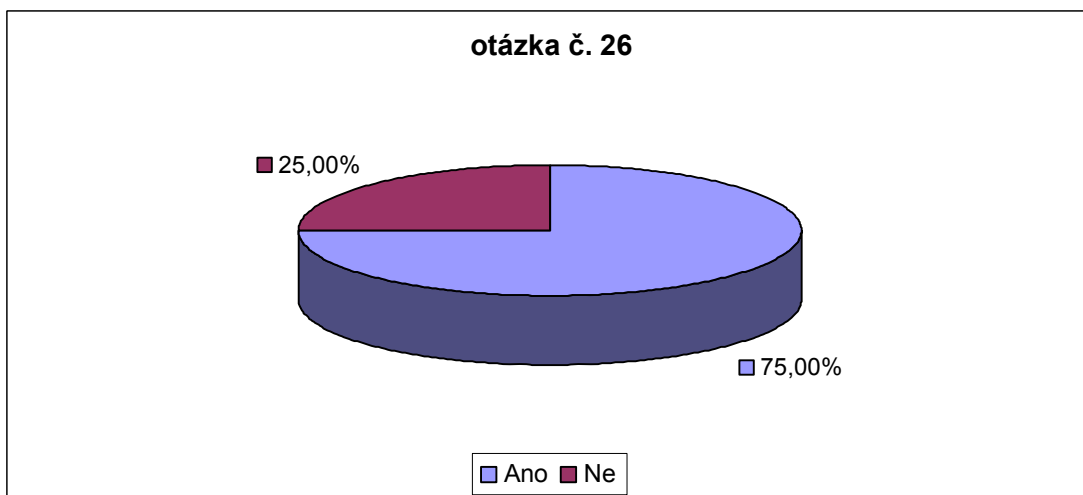


**25. Účastníte se aktivně průběhu tréninku (ukázka herních cvičení, střelba, technika s míčem)?**



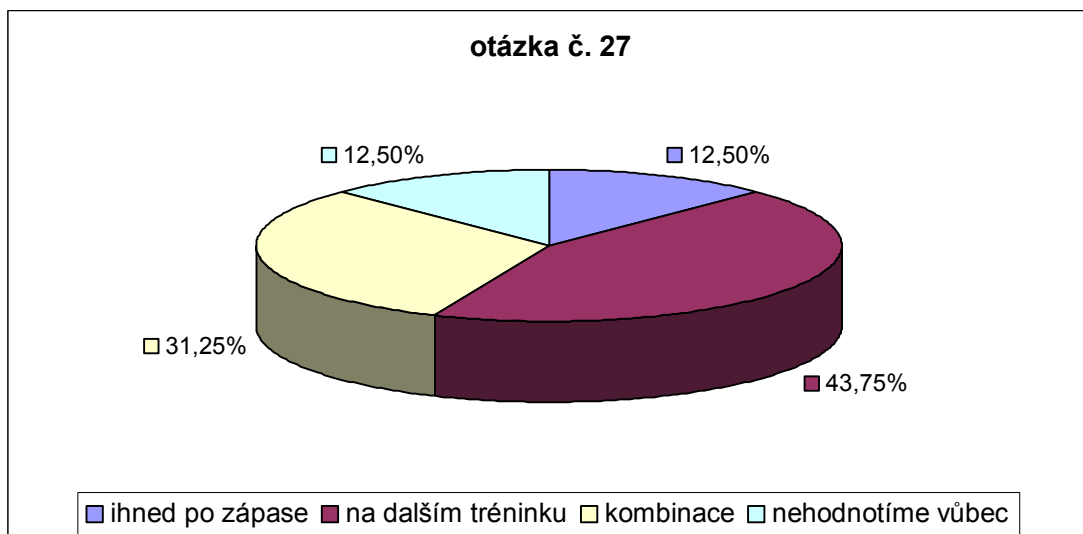
Průběhu tréninku se aktivně účastní všech 16 trenérů.

**26. Kladete důraz při tréninku (zápasech) na to, aby dívky používaly obě nohy stejně?**



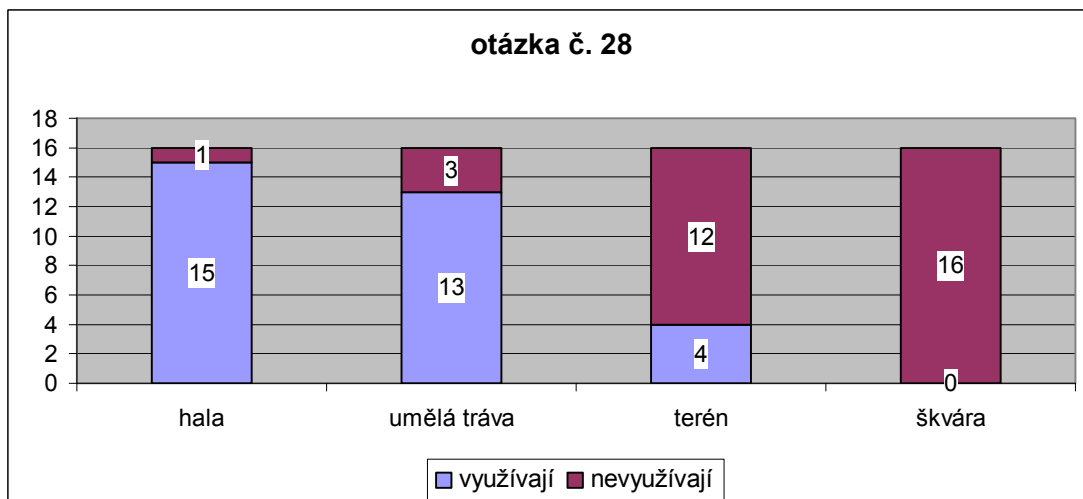
12 trenérů, tedy většina, klade důraz na to, aby hráčky používaly obě nohy stejně, a 4 trenéři je k tomu nevedou.

## 27. Kdy hodnotíte zápasy:



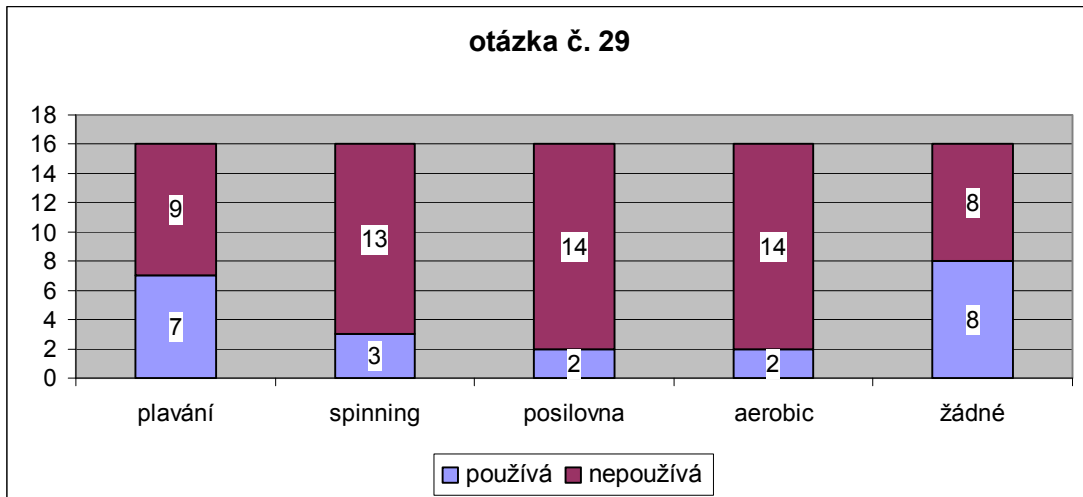
7 trenérů hodnotí zápasy na prvním tréninku po zápase, 5 trenérů takto činí v kombinaci (po skončení zápasu a na prvním tréninku), 2 trenéři ihned po zápase a 2 trenéři nehodnotí zápas vůbec.

## 28. Jak absolvujete zimní přípravu?



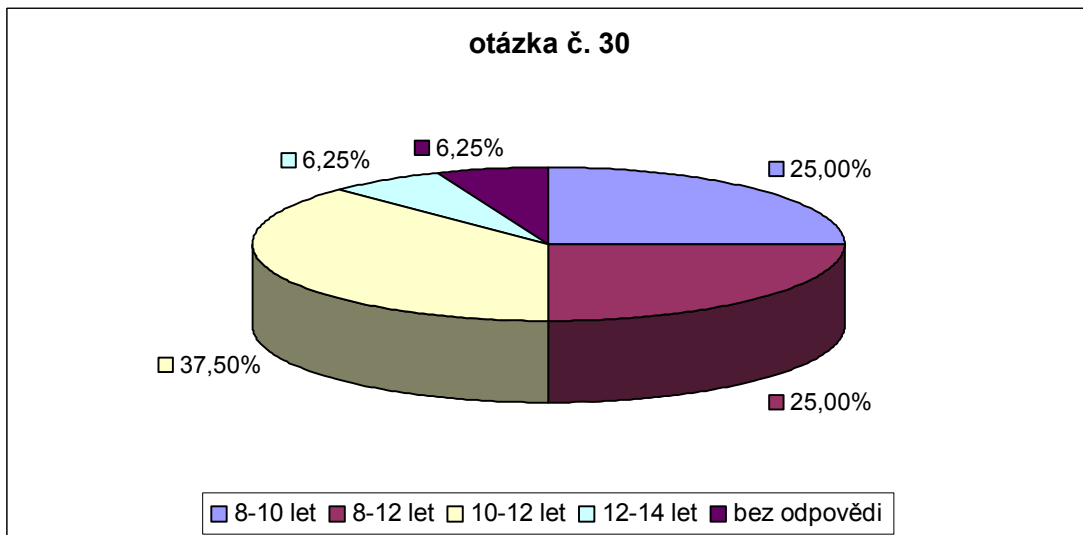
Pro zimní přípravu využívají trenéři nejvíce halu (v 15 odpovědích), umělou travu (v 13 odpovědích) a terén (v 4 odpovědích). Škváru pro přípravu nevyužívá žádný trenér.

## 29. Absolvujete v rámci tréninků různé formy regenerace a posilování?



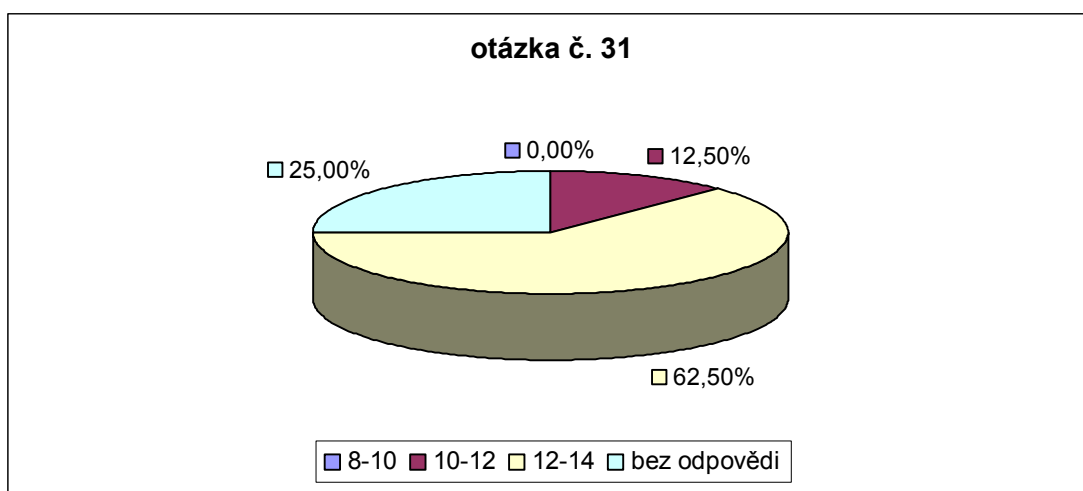
V rámci regenerace používají trenéři nejvíce plavání (7 odpovědí), spinning (3 odpovědi), posilovnu (2 odpovědi) a aerobic (2 odpovědi). 8 trenérů nepoužívá žádné speciální formy regenerace a posilování.

## 30. Kdy je nejvhodnější věk pro zdokonalování koordinačních dovedností u dívek?



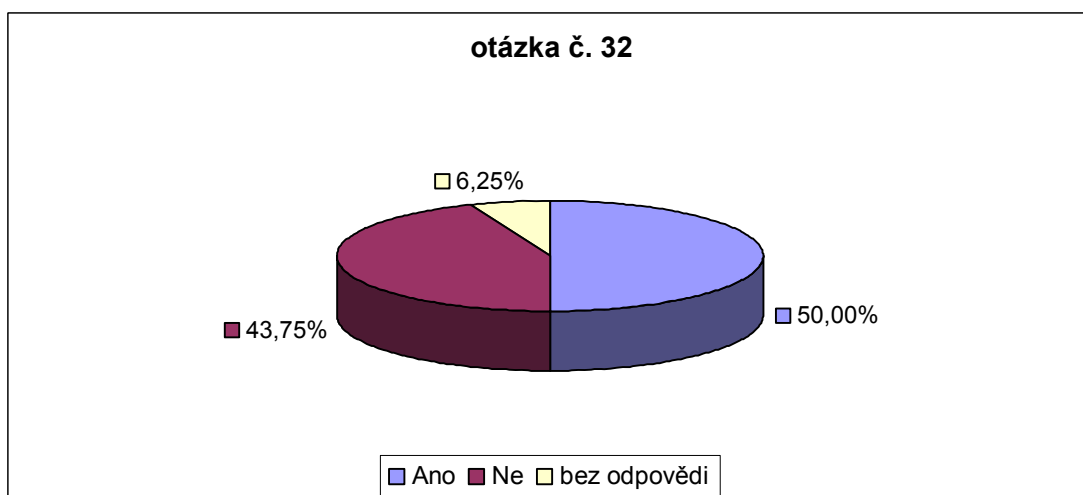
Pro zdokonalování koordinačních dovedností dívek ve věku 8-10 let se vyslovili 4 trenéři, ve věku 8-12 let také 4 trenéři, ve věku 10-12 let to bylo již 6 trenérů a ve věku 12-14 let pouze jeden trenér. Na tuto otázku neodpověděl jeden trenér.

### 31. Kdy je nejvhodnější věk pro zdokonalování silových dovedností u dívek?



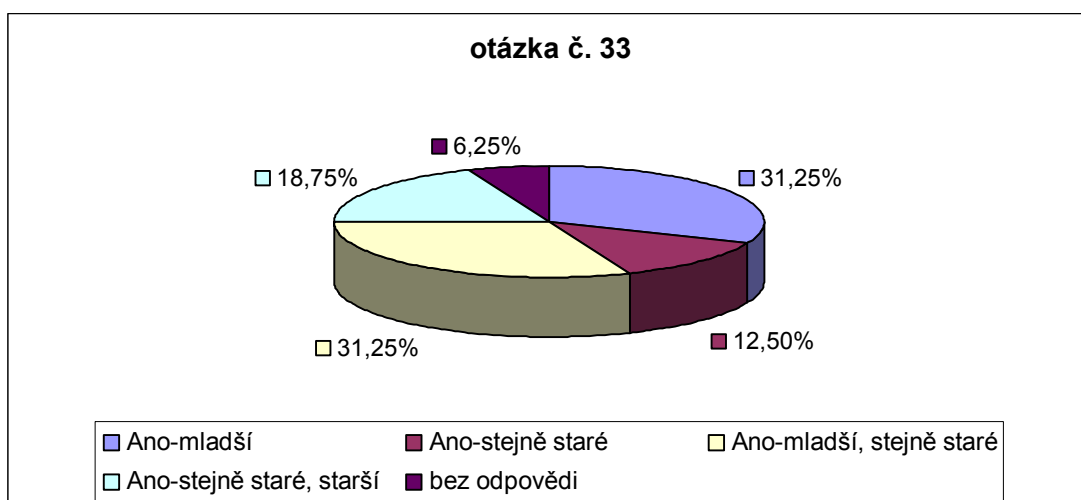
10 trenérů, tedy většina si myslí, že nejvhodnější věk pro zdokonalení silových dovedností u dívek je 12.-14. rok a jen 2 trenéři si myslí, že by to mělo být mezi 10.-12. rokem. 4 trenéři na tuto otázku vůbec neodpověděli.

### 32. Absolvovali jste v minulosti nějaké mezistátní utkání?



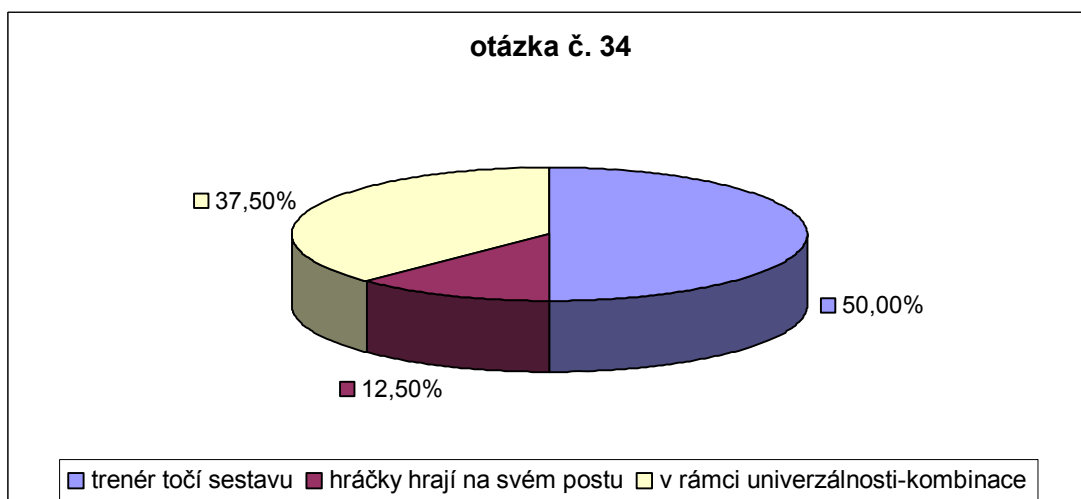
8 trenérů absolvovalo se svými hráčkami nějaké mezistátní utkání, 7 trenérů zatím neabsolvovalo žádný takový zápas a 1 trenér na tuto otázku neodpověděl.

### 33. Sehraje v rámci přípravy i utkání s chlapeckými týmy?



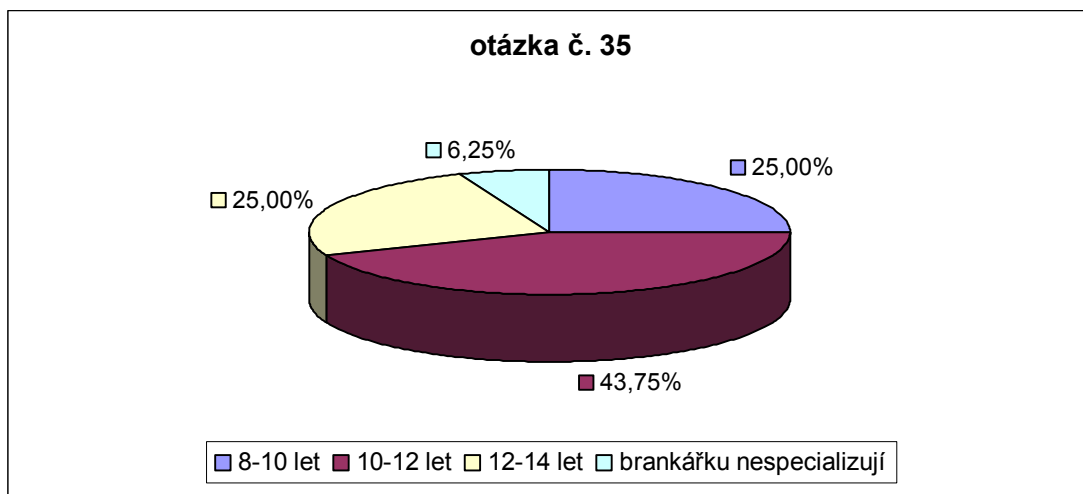
Na tuto otázku odpověděli trenéři zcela pozitivně. Zápasy s mladšími protivníky preferuje 5 trenérů, sehrát zápas se stejně starými chlapci chtějí 2 trenéři, s mladšími nebo stejně starými chlapci hraje 5 trenérů a 3 trenéři hrají většinou zápasy proti stejně starým nebo starším chlapcům. Jeden trenér neodpověděl.

### 34. Necháváte hráčky hrát na jednom postu, nebo obměňujete sestavu?



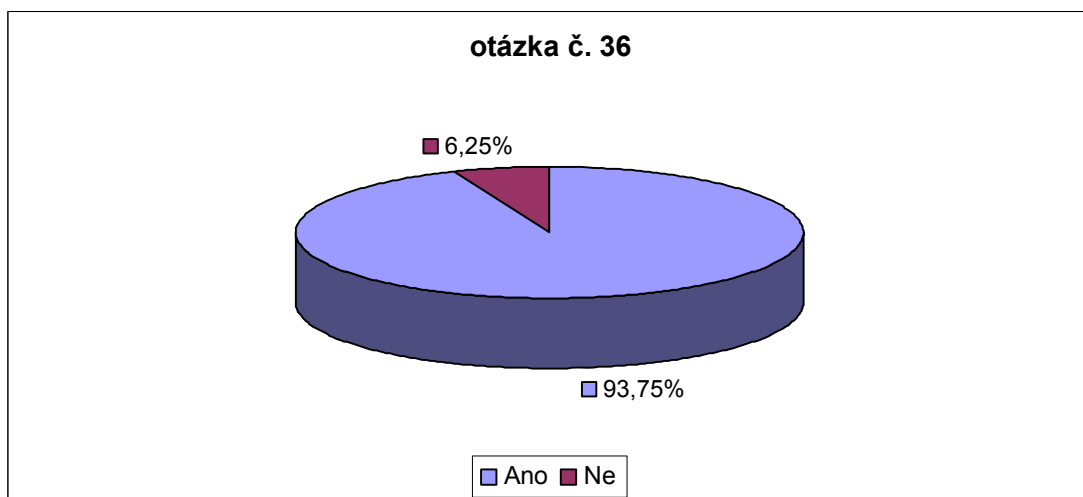
Na jednom postu nechávají hrát hráčky jen 2 trenéři, 8 z dotázaných trenérů obměňuje sestavu a 6 trenérů v zájmu univerzálnosti občas hráčky protočí.

### 35. V kolika letech specializujete brankářku?



V 8-10 letech specializují brankářku ve svých klubech 4 trenéři, u věkové skupiny 10-12 let takto činí 7 trenérů a v 12-14 letech 4 trenéři. V jednom případě v klubu brankářku nespécializují.

### 36. Mají ve vašem klubu brankářky speciální trénink?



Ve většině klubů absolvují brankářky speciální brankařský trénink. 15 trenérů uvedlo, že brankářky mají speciální trénink a jen 1 trenér uvedl, že ne.

## 5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

### 5.1 DISKUZE

Praktická část mé bakalářské práce je zaměřena na výzkum specifík tréninkového procesu ve fotbale dívek ve věkové kategorii 6-14 let. K výzkumu jsem použila dvě metody – dotazníkovou a řízený rozhovor, jelikož se mi zdály jako nejvhodnější.

#### **Dotazníková metoda**

Pomocí dotazníkové metody jsem získala dostatečné množství informací o trenérech a o metodice trénování žákyň a přípravky v jednotlivých týmech v ČR.

Dotazník obsahoval celkem 36 otázek a byl rozdělen na dvě části. První část obsahovala 19 otázek obecnějšího charakteru a druhá část 17 otázek zaměřených spíše na formu tréninků.

Dotazník jsem zaslala celkem 26 trenérům. Z toho 19 trenérů hraje se svými svěřenkyněmi první ligu žákyň (starší a mladší) a přípravky v ČR a zbylých 7 trenérů okresní soutěž s chlapeckými týmy. Zpět se mi vrátilo 15 dotazníků od prvoligových týmů a pouze jeden dotazník od týmů hrajících okresní soutěže.

#### **První část dotazníku**

Na dotazník mi odpovědělo celkem 16 trenérů, z toho čtyři ženy (25%) a 12 mužů (75%), jak vyplynulo z první otázky. Trenérky mají jako ženy obzvláště ve fotbale dívek a mládeže důležité místo. V týmu vytvářejí rodinnější prostředí a díky svému přirozenému mateřskému instinktu dokáží s dětmi lépe pracovat. Myslím si, že je velmi pozitivní, když se i ženy zapojují do trénování dívek ve fotbale a už dávno neplatí pravidlo, že nejlepšími trenéry jsou jen muži. Podporuje to i fakt, že ze dvou trenérů vlastních licenci “A UEFA“ jedna patří právě trenérce – ženě, další dvě trenérky mají licenci “B“ a čtvrtá má licenci “C“.

Sedm trenérů (43,75%) trénuje věkovou kategorii 10-14 let, což znamená spojené mladší a starší žákyně. Čtyři trenéři (25%) trénují dívky ve věku od 6-10 let, přípravku, další tři (18,75%) trenéři od 10-12 let, mladší žákyně a dva trenéři (12,5%) od 12-14 let, starší žákyně. Ve věku od 10-14 let se začínají hráčky diferencovat a herně rozvíjet,

proto se domnívám, že by bylo lepší, pokud by mohly trénovat odděleně. Druhá stránka věci je, zda by byl pak klub schopen zajistit dalšího trenéra a prostory pro trénování. Starší hráčky jsou často pro mladší vzorem a tím jim mohou napomoci v herním rozvoji, bývají techničtější, tvrdší v osobních soubojích a rychlejší. Není to však pravidlem a stává se, že je to zcela obráceně.

Největší rozdíly u jednotlivých týmů vidím v počtu hráček. Sedm dotázaných trenérů (43,75%) má k dispozici 16-21 hráček, což pokládám za optimální počet pro kvalitní trénink, šest trenérů (37,5%) má v týmu 10-15 hráček. Tento počet je pro jednu věkovou kategorii limitní, jelikož je třeba brát v úvahu, že mladší a starší žákyně hrají stejně jako chlapci na velké hřiště v počtu jedenácti. Dva trenéři (12,5%) mají v týmu 22-27 hráček a další dva trenéři (12,5%) dokonce 28 a více hráček. Na první pohled se zdají tato čísla jako hodně vysoká, ale ve většině případů jsou pro dvě věkové kategorie. Dále musíme vzít v potaz, že mladší a starší žákyně jezdí na zápasy společně a hrají je hned po sobě. Důležitým faktorem je skutečnost, že 15 trenérům pomáhají buď asistenti/ky nebo rodiče. Trenéři se pak mohou více soustředit na obsah a provedení jednotlivých cvičení.

S tréninkem fotbalu mají zkušenosti všichni dotázaní trenéři. 10 trenérů (62,5%) se věnuje trénování 5 a více let, což ukazuje, že mají dlouhodobé zkušenosti. Dva trenéři (12,5%) 2 roky až 5 let a další čtyři (25%) méně jak 2 roky. Velice důležitým momentem je, že všichni trenéři byli před začátkem trénování aktivními hráči. Z toho vyplývá, že i když netrénují dlouho, mají s fotbalem zkušenosti už ze své hráčské kariéry. Tréninky fotbalu jsou podle těchto výsledků kvalitní.

Přípravě tréninků a zápasů 11 trenérů (62,5%) věnuje hodinu a více, dalších pět trenérů (31,25%) půl hodiny až hodinu, nikdo z nich tedy ne méně než půl hodiny. Vysoké procento trenérů věnuje přípravě čas a můžeme z toho usoudit, že jsou tréninky kvalitnější a propracovanější než u trenérů bez přípravy.

U otázek číslo 11 a 12 považuji za důležité oddělit věkové kategorie 6-10 a 10-14 let. Osm trenérů (50%) trénuje se svými týmy 2x týdně hodinu a půl, dalších šest (37,5%) 3x týdně hodinu a půl a poslední dva trenéři (12,5%) dokonce 3x týdně dvě hodiny. Většina trenérů se shodla, že u věkové kategorie 6-10 let jsou optimální dva tréninky v týdnu trávající 1,5 hod, i když dva trenéři (12,5%) upřednostňují 3x týdně 1,5-2 hodiny. V tomto případě musejí mít trénink velice dobře připravený, u dětí v tomto věku je totiž důležité udržet pozornost a radost z pohybu. U věkové kategorie 10-14 let trenéři uvedli ve většině případů tréninky 2x-3x týdně po 1,5-2 hodinách. Tři tréninky v týdnu po



dvou hodinách jsou podle mého názoru pro dívky časově i fyzicky náročné, ale vhodně zvolený trénink by se měl projevit na vyšší herní kvalitě týmu.

Nápady na trénování čerpá 14 trenérů (87,5%) z internetu, 13 trenérů (81,25%) z knih a vlastních zkušeností, 11 (68,75%) trenérů od jiného trenéra, osm (50%) z videí a šest trenérů (37,5%) z trenérských kurzů. Všichni trenéři tedy inspiraci na trénování čerpají z odborných zdrojů a díky tomu by měly být tréninky kvalitnější.

Hlavním důvodem, proč trenéři trénují, je u 12 (12,5%) z nich práce s dětmi a nadšení pro fotbal (tedy, že jsou tzv. fotbaloví nadšenci). Čtyři trenéři (25%) trénují někoho z rodiny a další tři (18,75%) uvedli jako hlavní důvod dobře využitý čas. Finance nezmínil žádný trenér, z čehož můžeme usoudit, že se trénování věnují zcela dobrovolně a z vlastního zájmu.

Zajímavé odpovědi se objevily u otázek 15 a 16. U první z nich, jestli podporují rodiče své děti, 11 trenérů (68%) uvedlo 70-100 % podporu od rodičů, tři trenéři (18,75%) cítí 35-70% podporu a pouze dva trenéři (12,5%) ji mají menší než 35 %. U druhé otázky, osobní zkušenosti s rodiči dětí, popsalo osm trenérů (50%) jako dobré, šest (37,5%) jako výborné a dva (12,5%) jako špatné. Za největší pozitivum považují ochotu podílet se na dopravě na tréninky i zápasy, diváctví a zapojení se do trénování. Na druhou stranu se objevují problémy, kdy rodiče zasahují do kompetencí trenéra (sestava a rady při zápasech). Velice důležité je ujasnit si s rodiči svoje záměry a vytýčit dané hranice. Děti musí jasně rozlišit koho, mají v daný moment poslouchat. Vysoké procento rodičů se snaží své děti maximálně podporovat, což je velice pozitivní.

Dostatečnou podporu od svého klubu uvedlo 12 trenérů (75%) a zbylí čtyři trenéři (25%) se vyjádřili negativně. Největší problémy vidí v malém zájmu od klubu, ve špatné vybavenosti a v nedostatku tréninkových ploch. 13 trenérů (81,25%) trénuje amatérsky, tedy zcela bez finančních prostředků a tři trenéři (18,75%) polo-profesionálně, tedy jako přivýdělek. Vysoké procento trenérů se trénování věnuje zcela ze své dobré vůle.

Úroveň trénování dívek zhodnotili tři trenéři (18,75%) jako dobrou-dostatečnou, sedm trenérů (43,75%) jako dobrou, dalších pět (31,25%) jako chvalitebnou a pouze jeden trenér (6,25%) je přesvědčen o výborné úrovni. Na otázku, jestli má dívčí fotbal v ČR reálnou možnost dalšího rozvoje, odpovědělo 15 trenérů (93,75%) v pozitivním smyslu a pouze jeden trenér (6,25%) se vyjádřil pesimisticky. Vysoké procento trenérů, kteří

vidí v budoucnu možnosti dalšího rozvoje, je optimistické pro další generace zajímavější se o tento sport.

### **Druhá část dotazníku**

Jednotlivé tréninkové fáze seřadilo 14 trenérů (87,5%) takto: zahřátí organismu, protažení, dynamická cvičení, relaxace a zbylí dva trenéři (12,5%) uvedli na první místo dynamická cvičení, a dále protažení, zahřátí organismu, relaxace. Odborná literatura uvádí na začátek tréninkové jednotky zahřátí, pak by mělo následovat protažení, dynamická cvičení a nakonec relaxace. Vysoké procento trenérů se shodovalo s touto posloupností, takže tréninky mohou mít kvalitní průběh.

Devět trenérů (56,25%) vede protažení osobně, dalších šest (37,5%) to nechává z poloviny na dívkách a pouze jeden trenér (6,25%) uvedl, že protažení dělají dívky samy, ale pod dohledem. Obzvláště u mladších kategorií považují za správné, pokud trenér vede rozcvičku sám nebo dává na dívky pozor. Mladý organismus není tak citlivý na natažení či přetržení svalů, ale dětem by se měly vštěpovat určité automatismy. U starších věkových kategorií hraje protažení důležitou roli, proto by na to trenéři měli klást velký důraz. Vysoké procento trenérů protažení vede osobně nebo na něj dohlíží.

Zastáncem kruhového tréninku je 10 trenérů (62,5%), pět (31,25%) z nich ho využívá v přípravném období a dalších pět (31,25%) během celé sezóny. Šest trenérů (37,5%) uvedlo, že kruhový trénink nezařazují. Kruhový trénink je specifická forma tréninkové jednotky. Je vhodný pro rozvoj všech pohybových schopností, ale většinou se využívá pro kondiční rozvoj – silové a vytrvalostní schopnosti. Vyžaduje však velmi dobrou připravenost od trenéra, jelikož musí mít každé stanoviště předem připravené a musí brát ohled na věk a možnosti svých hráček. Nejčastěji je zařazován do přípravného období.

Osm trenérů (50%) klade důraz na pestrost tréninků, ale zároveň i na zlepšování specifických dovedností. Dalších sedm (43,75%) klade důraz na pestrost tréninků a pouze jeden trenér (6,25%) se věnuje zlepšování specifických dovedností. U dětí mladšího školního věku je nejpříznivější období pro rozvoj pohybových schopností, a proto by měl trénink dominovat nácvičkám a zdokonalování herních i pohybových činností. Hlavní podstatou by mělo být vytvoření co nejširší zásobárny cviků a pohybů,

tedy co nejpestřejší tréninky. Děti staršího školního věku mají už zažitě některé dovednosti a tehdy se trenér může více zaměřit na zlepšování určitých dovedností.

Před zahájením tréninku přesně polovina trenérů vysvětluje jeho náplň a druhá polovina nikoliv. U menších dětí, tedy ve věkové kategorii 6-10 let, to není potřeba, jelikož děti nejsou schopny udělat si představu o tom, co je čeká. U starších věkových kategorií 10-14 let to považují za dobrý úvod do tréninku.

Všichni trenéři se aktivně účastní tréninků (ukázka herních cvičení, střelby, techniky s míčem), což považují za velice pozitivní. Především menší děti jsou schopny dobře reagovat na přesnou ukázkou, která je pro ně daleko pochopitelnější než slovní vysvětlení. Dětem nestačí úkol zadat a potom dohlížet na jeho plnění. Trenér musí být neustále připraven obnovovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem a nepřipustit dlouhou jednotvárnou činnost. Starší dívky zase potřebují vidět, že i jejich trenér/ka dokáže to, co od nich vyžaduje. Jelikož 100% trenérů odpovědělo kladně, považují tréninky za kvalitní.

Důležitým momentem v tréninku je, pokud děvčata používají při nácviku i svoji „slabší“ nohu. 12 trenérů (75%) uvedlo, že na tréninkách kladou důraz na to, aby se dívky nebály hrát oběma nohama. Čtyři trenéři (25%) tomu nepřikládají větší váhu. Největší zřetel by na to měli brát trenéři mladších a starších žákyň, které už jsou schopny zapamatovat si naučené návyky. Nácvik slabší nohou by trenéři neměli hnát do krajností, aby se děti nebály dané úkoly provádět.

Na otázku, kdy hodnotí zápasy, odpověděli trenéři velice různě. Sedm (43,75%) z nich zápasy hodnotí až na dalším tréninku, pět trenérů (31,25%) ihned po zápase nebo také až na tréninku a další dva (12,5%) ihned po zápase a dva trenéři (12,5%) dokonce zápasy nehodnotí. U mladších kategorií je třeba upozornit na chyby již v průběhu utkání nebo hned po něm. Druhý den, popřípadě na dalším tréninku už si dané situace, při kterých chyby vznikly, nedokážou přesně vybavit. Hodnocení by mělo být stručné, jasné, povzbudivé a bez výčitek. Na případné nedostatky je třeba zaměřit se v průběhu dalších tréninků.

Zimní přípravu absolvuje 12 trenérů (75%) v hale a na umělé trávě, z toho čtyři trenéři ještě využívají výběhy do přírody, tři trenéři (18,75%) mají k dispozici jen halu a jeden trenér (6,25%) jen umělou travu. Velké procento trenérů uvedlo kombinaci haly a umělé trávy, což považují za dobré a dostačující podmínky pro trénování.

V rámci tréninků absolvují týmy i další formy regenerace. Sedm trenérů (43,75%) uvedlo plavání buď samotné nebo v kombinaci se spinningem, posilovnou, vysokým sněhem a aerobikem. Dalších osm trenérů (50%) neuvedlo jiné formy regenerace, a to hlavně z důvodu, že k tomu nemají možnosti. V tomto věkovém období považují za velice vhodné prokládat tréninky fotbalu i dalšími sporty.

Zajímavé odpovědi se objevily na otázku, kdy je nejvhodnější věk pro rozvoj koordinačních schopností. Šest trenérů (37,5%) uvedlo věkovou hranici 10-12 let, čtyři (25%) mezi 8-10 a 8-12 roky, jeden trenér (6,25%) období mezi 12.-14. rokem a jeden trenér (6,25%) neodpověděl. Odborná literatura uvádí nejvhodnější věk u dívek mezi 8-10 rokem, což je tzv. zlatý věk motoriky. Po 11. roce může u dívek vlivem pubertálních změn nastat výraznější útlum ve vývoji. Samozřejmě záleží i na tom, kdy dívky s tréninkem začínají. Cvičení pro zlepšení koordinačních schopností se mohou zařazovat do tréninku v každém věku.

Na otázku, kdy je nejvhodnější věk pro zdokonalení silových schopností, se odpovědi více shodovaly. 10 trenérů (62,5%) uvedlo věkovou hranici 12-14 let a dva (12,5%) mezi 10.-12. rokem. Čtyři trenéři (25%) neodpověděli. Tempo rozvoje silových schopností je hodně individuální. Nejvyšších přírůstků dosahují dívky mezi 10.-13. rokem. U dětí mladšího školního věku není vhodné zařazovat speciální posilovací cvičení. Doporučuje se dávat přednost rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly. U starších žákyň je již možné zahájit silový trénink, ale vyžaduje individuální přístup k dávkování. Hlavní rozdíly vyplývají ze zvýšené produkce pohlavních a růstových hormonů.

Na otázku, zda mají týmy zkušenosti se zahraničními soupeři, osm trenérů (50%) uvedlo, že v minulosti odehráli přátelská utkání či turnaje s mezinárodními týmy - ze Slovenska, Německa a Rakouska. Sedm trenérů (43,75%) tyto zkušenosti nemá a jeden trenér (6,25%) neodpověděl. Měření sil s týmy jiných zemí vidím jako velmi pozitivní pro rozvoj fotbalu u nás.

V rámci přípravy odehraje 15 trenérů (93,75) zápasy s chlapeckými týmy, jeden trenér neodpověděl. Mladší nebo mladší a stejně staré kluky volí pět trenérů (31,25%), dva trenéři (12,5%) uvedli stejně staré a další tři (18,75%) stejně staré nebo starší chlapce. Některé dívčí týmy se účastní i zimních chlapeckých turnajů. Ve srovnání dívek a chlapců ve fotbale literatura uvádí, že by se dívky měly výkonnostně vyrovnat o rok

mladším chlapcům. Některé dívčí týmy hrají přes rok soutěž s chlapci a mají právě roční výjimku.

Na otázku, zda trenéři často obměňují sestavu nebo nechávají hrát dívky na jednom postu, polovina trenérů odpověděla, že mění sestavu, šest trenérů (12,5%) někdy ano, někdy ne a pouze dva trenéři (12,5%) uvedli, že sestavu nemění. Trenéři často zdůraznili, že v přípravě nebo z taktických důvodů zkouší u dívek různé posty. U mládeže je důležitá tzv. univerzálnost, a proto by si hráčky měly vyzkoušet i jiné posty. Do 10 let je velice vhodné období měnit sestavu, od 10 let dochází k větší specializaci hráček.

S předchozím problémem souvisí i otázka, v kolika letech trenéři specializují brankářku. Sedm trenérů (43,75%) uvedlo 10-12 let, rozmezí mezi 8.-10. a 12.-14. rokem uvedli čtyři trenéři (25%), jeden trenér (6,25%) brankářku nespécializuje. V 15 týmech (93,75%) mají brankářky speciální trénink. Brankářek je všeobecně v dívčím fotbale málo. Vysoké procento týmů má však možnost speciálního tréninku pro brankářky, což ukazuje na kvalitu tréninkového procesu.

### **Řízený rozhovor**

V kapitole 3.4 jsem se snažila obecně popsat jednotlivé druhy tréninkového procesu. Nyní se pomocí řízeného rozhovoru s paní Evou Haniakovou budu snažit nalézt a vymezit hlavní specifika v tréninkovém procesu dívek, na která by měli trenéři beze sporu brát velké ohledy.

Mnoho autorů se fotbalem dívek nezabývá, a proto jsem své názory a postřehy konzultovala s paní Evou Haniakovou, která má zkušenosti s trénováním chlapců i dívek. Trénování mládeže se věnuje 35 let, z toho posledních 8 let je trenérkou starších zákyň AC Sparta Praha.

### **Specifika v oblasti tréninku u dívek:**

#### ***a) klady:***

- svědomitější – větší smysl pro odpovědnost za plnění úkolů,
- pracovitější - trénují a pracují na sobě rády,
- trpělivější,

- lepší smysl pro orientaci,
- rychle a kvalitně si osvojí techniku,

**b) záporny:**

- pomaleji se zvyšuje výkonnost,
- menší trénovanost,
- větší citlivost vůči rušivým činitelům,
- celkově nižší sportovní výkon,
- rychleji podléhají únavě – fyzické i psychické,
- zatěžovat postupně.

**Rozdíly v rozvoji pohybových schopností a dovedností u dívek:**

**a) klady:**

- výrazný cit pro rovnováhu,
- výborné předpoklady pro ohebnost,
- obratnost a aerobní vytrvalost,
- stimulace koordinačních schopností s ekonomikou pohybu,
- dobré předpoklady pro rozvoj vytrvalosti,
- déle si udržují získanou úroveň vytrvalosti,

**b) záporny:**

- pomalejší rozvoj rychlostních a silových schopností,
- při tréninku rychlosti se snáze unaví a mají pomalejší procesy zotavení (nutné delší intervaly odpočinku),
- přednost dávat většímu počtu opakování než velikosti odporu,
- v posilování dbát na postupnost a všestrannost, zvýšenou pozornost věnovat svalům břišním a pánevního dna,
- pomaleji zvyšují úroveň vytrvalosti,
- vyhýbat se tvrdým doskokům.

### **Specifika v oblasti psychiky u dívek:**

V této oblasti jsou podle mého názoru největší rozdíly. Trenér musí být v dívčím fotbale především dobrý psycholog. Musí své hráčky dobře znát, i jejich rodinné zázemí a mimo fotbalové zájmy. Jedině taktem, důvěrou, pochopením, pozitivní komunikací, motivací a dobrými vztahy v týmu vytváří dobré klima a tím roste sebedůvěra hráček ve hře a kladný přístup k tréninkům. Mezi nejdůležitější faktory patří pozitivní prostředí, vzájemné vztahy, náplň tréninků. Důležité je připravit nejvhodnější formu tréninku, nejen zábavně, ale co nejvíce skupinových forem a cvičení s míčem. Dobrý kolektiv je předpokladem pro dobré klima na tréninku i na zápasech.

### **Další důležité faktory:**

- jsou citlivější na neúspěchy, výčitky, nespravedlnost,
- všeobecně vše řeší více než muži, i maličkosti u nich hrají velký význam,
- více na ně působí diváci, rodina, spoluhráčky,
- více citlivé na projev trenéra – záleží jim na jeho názoru, přístupu, spravedlivém hodnocení, rovnoměrném přidělování sympatií mezi hráčky,
- trenér – muž, je pro ně přirozenou autoritou,
- větší výkyvy v chování,
- trenér musí umět hráčky vyslechnout, poradit jim a snažit se pochopit jejich problémy.

## 5.2 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na vymezení hlavních specifík tréninkového procesu ve fotbale dívek.

V teoretické části své práce jsem se ve stručnosti zmínila o historii fotbalu žen u nás, podrobně jsem charakterizovala tělesný vývoj, psychický vývoj, motorický vývoj a přístup trenéra ve věkovém období od 6-14 let. Dále jsem specifikovala hlavní anatomické a fyziologické odlišnosti mužů a žen, které jsou značné a pro sportovní výkon velice důležité. Na konci teoretické části jsem všeobecně popsala druhy tréninkového procesu, tedy nácvik, herní trénink, kondiční trénink, regeneraci a psychologickou přípravu.

V praktické části jsem se zaměřila pomocí dotazníkové metody a řízeného rozhovoru na vymezení hlavních specifík tréninku ve fotbale dívek a způsobu jakým dotázaní trenéři k trénování přistupují. Z výsledků dotazníku považuji za nejdůležitější, že všichni trenéři byli nebo ještě jsou aktivními hráči, vlastní nějakou trenérskou licenci a věnují přípravě tréninků určitý čas. Velmi pozitivní je i fakt, že do trénování dívek se zapojují ženy. Velkým přínosem byl pro mě rozhovor s paní Evou Haniakovou, díky kterému jsem charakterizovala hlavní specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek. Za nejdůležitější v oblasti tréninku bych zmínila, že jsou dívky pracovitější, pozornější a mají lepší smysl pro orientaci než chlapci v tomto věku. V rozvoji pohybových schopností a dovedností mají výborné předpoklady pro ohebnost a výrazný cit pro rovnováhu. Největší specifika se objevila v oblasti psychické přípravy, kdy jsou dívky více citlivé na projev trenéra, mají větší výkyvy v chování, všeobecně vše více řeší a jsou citlivější na neúspěchy.

**Hypotéza číslo 1: *Předpokládám, že 50 % trenérů trénuje proto, že v družstvu má někoho z rodiny.***

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Někoho z rodiny trénují pouze čtyři z šestnácti dotázaných trenérů. Hlavními důvody, proč se věnují trénování, byla ve dvanácti případech práce s dětmi a tzv. fotbaloví nadšenci. Zisk „velkých“ peněz za trénování nevidí nikdo. Což taky dokazuje fakt, že třináct trenérů vede své týmy amatérsky, nepobírají za svojí práci žádné finanční ohodnocení. Jen tři trenéři uvedli polo-



profesionální smlouvu s klubem. Dalším důležitým faktorem je podpora rodičů dětí. Jedenáct trenérů uvedlo více jak 70 % podporu rodičů, což je velice pozitivní. V tomto věku je pro děti podpora od rodičů obzvlášť důležitá. Často je velmi komplikovaná doprava na tréninky a na zápasy, protože vzhledem k nízkému počtu klubů musejí hráčky často dojíždět několik desítek kilometrů. Tím se stává jejich koníček i časově náročný pro rodiče. Naopak přílišná pomoc z jejich strany bývá někdy na škodu. Především, když začnou trenérovi zasahovat do jeho kompetencí, například do složení sestavy. V mém výzkumu uvedlo šest trenérů výborné zkušenosti s rodiči, osm trenérů dobré a pouze dva trenéři špatné. Proto je důležité vytyčit určitá pravidla, která by měly obě strany respektovat.

***Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že 75 % trenérů družstev dívek hraje přípravné zápasy proti chlapeckým týmům.***

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni dotázaní trenéři odehrají přípravná utkání s chlapeckými týmy. Deset z nich volí stejně staré nebo mladší kluky a pět trenérů hraje se stejně starými nebo se staršími chlapci. Zápasy s chlapci vyhledávají trenéři dívčích týmů z několika důvodů. Tím hlavním je již zmiňovaná vzdálenost mezi dívčími kluby. Například na Moravě hrají žákovskou soutěž dívek pouze čtyři kluby a tak není divu, že se trenéři snaží obměnit soupeře. Dalším důležitým faktorem je síla chlapeckých týmů. Jednak chlapci nechtějí za žádnou cenu prohrát a dívky jim zase chtějí ukázat, že něco umějí. Zápasy mají rychlejší tempo a větší důraz v osobních soubojích. Polovina trenérů nadto uvedla, že mají zkušenost s mezinárodními týmy a to hlavně ze Slovenska, Rakouska a Německa. Podle mého názoru je velmi užitečné prověřit si své síly i se zahraničním soupeřem. Období přípravy není jen o největším počtu odehraných zápasů, ale zejména v zimě je důležité místo, kde kluby mohou trénovat. Patnáct trenérů absolvuje zimní přípravu v hale, kde se snaží využít možnosti tělocvičny – trampolíny, švédské bedny, kladiny, žebřiny a další. Dají se vytvořit nejrůznější „opičí dráhy“, které slouží především pro zdokonalení koordinačních schopností. Dvanáct trenérů navíc kombinuje halu s umělou trávou, z nich ještě čtyři trenéři využívají výběhy do přírody a někteří mají k dispozici jen halu nebo umělou trávu. Kombinaci haly a umělé trávy uvedlo vysoké procento trenérů, což považují za dobré a vyhovující podmínky pro trénování.

**Hypotéza číslo 3: Předpokládám, že se všichni trenéři aktivně účastní průběhu tréninku (ukázka herních cvičení, střelby, techniky s míčem).**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni dotázaní trenéři se aktivně účastní průběhu tréninku, tedy názorně hráčkám předvádějí co mají dělat. Za velmi důležité to považují především u mladších kategorií, protože děti jsou schopny dobře reagovat na názornou ukázkou, která je pro ně daleko pochopitelnější než slovní vysvětlení. Dětem nestačí úkol zadat a potom dohlížet na jeho plnění. Trenér musí být neustále připraven obnovovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem a nepřipustit dlouhou jednotvárnou činnost. Starší dívky zase potřebují vidět, že i jejich trenér/ka dokáže to, co po nich žádá. Všichni dotázaní trenéři odpověděli, že byli nebo ještě jsou aktivními hráči, takže by to pro ně neměl být velký problém. Mimo to přesně polovina trenérů před zahájením tréninku vysvětluje co bude jeho náplní. U věkové kategorie 6-10 let to ani není potřeba, takové děti nejsou schopny udělat si reálnou představu o tom, co je čeká. U starších věkových kategorií 10-14 let to považují za dobrý úvod do tréninku. Dalším důležitým ukazatelem je, zda trenéři vedou protažení osobně, nebo to nechávají na hráčkách. Ze všech dotázaných trenérů jich devět uvedlo, že protažení řídí osobně, dalších šest to nechává z poloviny na dívkách; pouze jeden trenér uvedl, že protažení provádějí dívky samy, ale pod dohledem. Obzvláště u mladších kategorií považují za správné, pokud trenér vede rozcvičku sám nebo dává na dívky pozor. Mladý organismus není tak citlivý na natažení či přetržení svalů, ale dětem by se měly vštěpovat určité návyky. U starších věkových kategorií hraje protažení důležitou roli, proto by na to trenéři měli klást velký důraz.

**Hypotéza číslo 4: Předpokládám, že všichni trenéři trénující dívčí družstva vlastní nějakou trenérkou licenci.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Dva dotázaní trenéři se mohou pochlubit licenci "A UEFA", tři vlastní licenci "B" a osm trenérů licenci "C". Myslím si, že každý trenér by měl mít trenérské základy, alespoň tedy již zmiňovanou licenci "C". Samozřejmě ten, kdo se chce trénování věnovat naplno, by si měl ve vlastním zájmu doplnit co nejvyšší vzdělání. Během seminářů se naučí nejen základy vedení a struktury tréninkové jednotky, ale i velice důležitou první pomoc. Přesto není pravidlem, že trenér s profi licenci je vždy ten nejlepší. Dalším důležitým ukazatelem je, jak dlouho se trenéři věnují trénování, zda odněkud čerpají nápady a tréninky si dopředu promýšlejí. Deset trenérů se trénování věnuje pět a více let, další dva trenéři dva roky až pět let a čtyři trenéři méně jak dva roky. Všichni trenéři byli nebo ještě jsou aktivními hráči; z toho

vyplývá, že i když netrénují dlouho, mají s fotbalem zkušenosti už ze své hráčské kariéry. Čtrnáct trenérů uvedlo, že čerpají nápady na tréninky z internetu, třináct z nich také z knih i z vlastních zkušeností, jedenáct od jiného trenéra, osm z videí a šest z trenérských kurzů. Všichni trenéři tedy inspiraci na trénování čerpají i z odborných zdrojů a tím by měly být tréninky kvalitnější. Pravidelné přípravě na tréninky a zápasy věnuje jedenáct trenérů více jak hodinu a dalších pět trenérů půl hodiny až hodinu. Všichni trenéři se tedy dopředu připravují, což je velmi důležité a můžeme z toho usoudit, že jsou tréninky kvalitnější a propracovanější než u trenérů bez přípravy.

Tato práce vznikla na základě mého zájmu o fotbal dívek a je určena především pro trenéry dívčích týmů, ale i pro ostatní, kteří se touto problematikou zabývají. Záměrem bylo pochopit a uvědomit si zvláštnosti a specifika tréninku dívek s cílem takto charakterizovat věkovou kategorii od 6-14 let.

Myslím si, že cíl i úkoly práce byly splněny. A shrnutí poznatků může pomoci trenérům k vyšší efektivitě tréninkového procesu v dívčím fotbale.

## 6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*, Praha: Grada, 2007.
2. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*, Praha: Olympia, 1999.
3. DLABÁČEK, V. *Metodika výuky pro 1.stupeň ZŠ i starší začátečníky*, Praha: Gaudeamus, 2001.
4. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu-mládež (6-15 let)*, Praha: Olympia, 2005.
5. FRANK, G. *Fotbal-96 tréninkových programů*, Praha: Grada, 2006.
6. CHARLTON, B. *Fotbalové techniky a dovednosti*, Praha: Svojtka & Co, 2004.
7. CHOUTKA, M. *Moderní kopaná*, Praha: Olympia, 1970.
8. KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*, Praha: Univerzita Karlova 2004.
9. KRIŠTOVIČ, J. *Pohybová příprava dětí*, Praha: Grada, 2006.
10. MACHO, M. *Zlatá kniha fotbalu*, Praha: Nakladatelství XYZ, s.r.o., 2006.
11. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova 2005.
12. MATOUŠEK, F. a kolektiv, *Základy kopané*, Praha: Olympia, 1973.
13. NAVARA, M., BUZEK, M., ONDŘEJ O., *Kopaná (teorie a didaktika)*, Praha: SPN, 1986.
14. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*, Praha: Grada, 2004.
15. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Praha: Grada, 2004.
16. PSOTTA, R. a kolektiv *Fotbal-kondiční trénink*, Praha: Grada, 2006.
17. PSOTTA, R. *Fotbal-základní program*, Praha: NS Svoboda, 1999.
18. SELIGER, V., VINAŘICKÝ, R., TREFNÝ, Z. *Fyziologie člověka*, Praha: SPN, 1983
19. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*, Praha: Grada, 2005.
20. VOTÍK, J. *Fotbal-trénink budoucích hvězd*, Praha: Grada, 2003.

21. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu-licence „B“*, Praha: Olympia, 2001.
22. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu-licence „C“*, Praha: Olympia, 2003.

**Internetové odkazy:**

23. <http://nv.fotbal.cz/zensky-fotbal/informace-fs/index.php>
24. <http://www.premierleague.cz/aktualne/zajimavosti-historie/historie-zenskeho-fotbalu-aneb-boj-o-rovnopravnost-i-ve-sportu/?aktualitaId=3058>
25. [http://www.spartadivky-zakyne.websnadno.cz/Spartanka\\_cup\\_\\_09.html?](http://www.spartadivky-zakyne.websnadno.cz/Spartanka_cup__09.html?)

## 7 PŘÍLOHY

### 7.1 DOTAZNÍK

#### Obecné otázky:

1. **Jste žena nebo muž?**
2. **Váš věk?**
3. **Jakou věkovou kategorii trénujete?**
4. **Kolik máte dětí v týmu?**
5. **S tréninkem Vám pomáhá:**
  - a) *asistent(ti)*
  - b) *rodiče dětí*
  - c) *nikdo*
  - d) *jiná možnost*
6. **Jak dlouho se věnuje trénování?**
  - a) *0-2 let*
  - b) *2-5 let*
  - c) *5 a více let*
7. **Byl(a) jste před začátkem trénování aktivní hráč(ka)?**
  - a) *ano*
  - b) *ne*
8. **Vlastníte nějakou trenérskou licenci?**
  - a) *ano, jakou?*
  - b) *ne*
9. **Kolik času věnujete týdně přípravě tréninků a zápasů?**
  - a) *méně jak půl hodiny*
  - b) *půl hodiny až hodinu*
  - c) *hodinu a více*
10. **Kolikrát týdně a jak dlouho trénujete?**
11. **Jaká je podle vašeho názoru optimální délka tréninku?**
12. **Z čeho čerpáte inspiraci (nápady) na trénování? *knihy, internet, video, od jiného trenéra, z vlastních zkušeností z aktivní kariéry, jiné***
13. **Hlavní důvody proč trénujete?**
  - a) *práce s dětmi*

- b) trénuji někoho z rodin*
- c) jsem fotbalový nadšenec*
- d) vidina dobře využitého času*
- e) finance, jiné*

**14. Podporují rodiče ve fotbale své děti?**

- a) ano, kolik rodičů v poměru s dětmi*
- b) ne*

**15. Jaké máte osobní zkušenosti s rodiči dětí?**

- a) výborné*
- b) dobré*
- c) špatné*

**16. Cítíte dostatečnou podporu vašeho trénování od vašeho klubu?**

- a) ano*
- b) ne, kde vidíte největší problémy?*

**17. Věnuje se trénování profesionálně?**

- a) plně zaměstnán(á)*
- b) polo-profesionálně (přivýdělek)*
- c) amatérsky (bez finančních prostředků)*

**18. Co si myslíte o úrovni trénování zákyň v ČR? (1-5.....1-NEJLEPŠÍ)**

**19. Má v ČR dívčí fotbal reálnou možnost dalšího rozvoje?**

- a) ano*
- b) ne*

**Otázky na formu tréninku, trénování:**

**20. Seřad'te jednotlivé tréninkové fáze: dynamická cvičení, protažení, zahřátí organismu, relaxace**

**21. Zahřátí a protažení vedete:**

- a) osobně*
- b) dívky samy*

**22. Jste zastáncem kruhového tréninku?**

- a) ano*
  - jak často by měl být
  - na co se nejvíce zaměřit
  - v jakém období ho nejlépe využít - přípravné, předzápasové,

zápasové

b) *ne*

**23. Kladete důraz:**

a) *na pestrost tréninků*

b) *na zlepšování určitých dovedností*

**24. Vysvětlíte dětem před tréninkem podrobně jeho náplň?**

a) *ano*

b) *ne*

**25. Účastníte se aktivně průběhu tréninku?**

a) *ano - ukázka herních cvičení, střelba, technika s míčem*

b) *ne*

**26. Kladete důraz při tréninku (zápasech) na to, aby dívky používaly obě nohy stejně?**

a) *ano*

b) *ne*

**27. Zápas hodnotíte:**

a) *ihned po skončení zápasu*

b) *až při dalším tréninku*

**28. Zimní přípravu absolvujete:**

a) *hala*

b) *umělá tráva*

c) *škvára*

d) *kombinace*

**29. Absolvujete v rámci tréninků různé formy regenerace a posilování? (plavání, spinning, posilovna, jiné)**

**30. Kdy je nejvhodnější věk pro zdokonalování koordinačních dovedností u dívek?**

a) *8 – 10 let*

b) *10 – 12 let*

c) *12 – 14 let*

**31. Kdy je nejvhodnější věk pro zdokonalování silových dovedností u dívek?**

a) *8 – 10 let*

b) *10 – 12 let*



*c) 12 – 14 let*

**32. Absolvovali jste v minulosti nějaké mezistátní utkání?**

*a) ano – s kým a výsledek*

*b) ne*

**33. Sehraje v rámci přípravy i utkání s chlapeckými týmy?**

*a) ano - volíte mladší, stejně staré, starší kluky*

*b) ne*

**34. Necháváte hráčky hrát na jednom postu, nebo točíte sestavou?**

**35. V kolika letech specializujete brankářku?**

**36. Mají ve vašem klubu brankářky speciální trénink?**

*a) ano*

*b) ne*

## 7.2 PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU

Dobrý den Vážení trenéři,

Jmenuji se Kavlíková Ivana a jsem studentka třetího ročníku pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze. Součástí mého studia je napsání bakalářské práce, kterou jsem si zvolila na téma „Specifika tréninkového procesu ve fotbale dívek od 6 do 14 let.“ Tedy období přípravy, mladších a starších zákyň. Ve své práci se zabývám hlavně organizací tréninků a prací s dětmi. Proto bych Vás chtěla požádat o vyplnění přiloženého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a odpovědi použiji jen ve své bakalářské práci. Pokud byste měli zájem o shlednutí, ráda Vám poskytnu jak výsledky dotazníků, tak celou práci, která by měla sloužit jako návod k trénování dětí.

Předem děkuji za spolupráci a informace.

S pozdravem Kavlíková Ivana

## 7.3 SEZNAM KLUBŮ, KTERÉ SE ZÚČASTNILY VÝZKUMU

SOUTĚŽ	JMÉNO TÝMU	VĚKOVÁ KATEGORIE
I. česká liga zákyň	Sparta Praha	12-14 let
	Sparta Praha	10-12 let
	Slavia Praha	10-14 let
	Hradec Králové	11-14 let
	Hradec Králové	10-14 let
	Hradec Králové	6-10 let
	Hradec Králové	6-10 let
	Viktoria Plzeň	6-12 let
	Pardubice	10-12 let
	Mělník	10-14 let
I. moravská liga zákyň	Brno	12-14 let
	Brno	10-12 let
	Slovácko	10-14 let
	Slovácko	6-10 let
	Hodonín	10-14 let
Okresní soutěž	Malá Skála	10-14 let

## 7.4 FOTOGRAFIE Z TURNAJE ŽÁKYŇŮ – SPARŤANKA CUP '09



Obr 4 – Utkání Sparty a Plzně (25)



Obr 5 – Utkání Sparty a Plzně (25)