UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportovních her

ČINNOST TRENÉRA V TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE DĚTÍ

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mario Buzek CSc.

Vypracoval:

Jakub Hovorka

3. ročník TVS

Praha, duben 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze, dne 14. 4. 2010 Podpis……..

Poděkování

Chtěl bych touto cestou poděkovat PhDr. Mariu Buzkovi CSc. Za odborné vedení a rady při tvorbě bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval své rodině a mé přítelkyni Aničce za podporu během mého studia na FTVS UK.

Abstrakt

Název práce: Činnost trenéra v tréninkové jednotce dětí

Activities of the coach in training unit of children

Cíle práce: Diagnostikovat činnost trenéra v tréninkových jednotkách mládežnického týmu ve fotbale. Ve sledování trenéra se zaměřuji na jeho činnosti v tréninkové jednotce, to znamená na jeho chování a instrukce směrem k týmu či jednotlivému hráči. Na konci své práce se snažím porovnat výsledky jednotlivých tréninkových jednotek navzájem mezi sebou a zobrazit poměr mezi jednotlivými činnostmi trenéra. Konečné informace porovnávám s informacemi získanými z odborné literatury.

Metoda: Pro dosažení stanoveného cíle, tedy výsledků, využiji metody pozorování. V této metodě se snažím zachytit všechny důležité informace z tréninkové jednotky a zaznamenat je do předem vytvořených tabulek. Tyto informace posléze vložím do celkového kontextu mé práce.

Výsledky: Výsledky získané metodou pozorování, mohou posloužit jako návod, jaké z činností by se měli nejvíce používat a jak by se měl trenér mládeže chovat vůči svým mladým svěřencům.

Klíčová slova: trenér, děti, sportovní příprava, mladší školní věk, respektování zákonitostí, interakce.

ABSTRACT

Name: : Činnost trenéra v tréninkové jednotce dětí

Activities of the coach in training unit of children

The aim of the thesis: The aim of the thesis is to Diagnose the activities of the coach in trening units of young children in football. In observation of the coach I am focusing on his activity in the training unit, wich means on his behavior and instructions towards the team or to each individual player. At the end of my thesis I am trying to compare the results of particular training units mutually among each other and show the proportation between the individual activities of the coach. Final information I am comparing with the information gained from expertly literature.

Metodology: To reach the assessed targets, the results, I am using monitoring methods. In this method I am trying to record all important informations from the training units and note them in ahead prepared summary sheet. These information I am inserting after itin whole kontext of my thesis.

Results: The results gained from monitoring method, can serve as instruction, wich activities should be used the most and how should the coach of young children behave towards his young ward.

Key words: coach, children, sport preparation, young school age, respect patterns, interaction.

Obsah

1. ÚVOD……..... 7

2. LITERÁRNÍ PŘEHLED……..... 9

2.1. Trenér fotbalu……... 9

2.1.1. Typologie trenéra…… 10

2.2. Trenér dětí a mládeže……... 11

2.2.1. Hlavní priority trenéra dětí a mládeže…… 11

2.2.2. Zásady působení na děti a mladistvé…….. 12

2.3. Řízení tréninkového procesu……..... 13

2.4. Činnost trenéra…… 14

2.5. Interakce v trenérské činnosti…….. 15

2.6. Didaktické styly……... 17

2.7. Věkové a vývojové zákonitosti dětí…… 18

2.7.1. Mladší školní věk…… 20

2.7.2. Zvláštnosti v tréninku dětí…….. 20

2.7.3. Tréninkový přístup v mladším školním věku…… 21

3. CÍLE PRÁCE……..... 23

4. METODIKA PRÁCE……..... 24

4.1 Tabulka pro zaznamenávání činností trenéra…….. 26

4.2 Tabulka kvality provedení vybraných činností……..... 26

5 VÝSLEDKY…….. 27

5.1 Tréninková jednotka č. 1…… 27

5.2 Tréninková jednotka č. 2...…….. 30

5.3 Tréninková jednotka č. 3……. 33

5.4 Tréninková jednotka č. 4...…… 36

5.5 Tréninková jednotka č. 5……. 39

6 DISKUZE……. 42

7 ZÁVĚR……. 44

8 PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY……. 45

1. Úvod

Náplní a obsahem této bakalářské práce je činnost trenéra v přípravě dětí v mladším školním věku ve fotbale.

V této bakalářské práci bych rád poukázal na činnost trenéra v tréninkové jednotce dětí a mládeže, a to zejména v tréninku dětí mladšího školního věku. Snažím se zde vypsat náhledy jednotlivých autorů, kteří se daným tématem zabývají, avšak nějaká hlubší studie činnosti trenéra neexistuje. Následně se vlastním pozorováním vybraných tréninkových jednotek ve vybraném profesionálním mládežnickém družstvu pokusím o odhalení toho, zda jsou tyto doporučení či názory brány v potaz.

V tréninkové praxi se k činnosti trenéra, tedy i projevy jeho chování vzhledem k hráčům, nevěnuje příliš velké pozornosti, ačkoliv významně ovlivňuje účinnost tréninkové jednotky či ve větším měřítku i dlouhodobějšího tréninkového procesu.

Rád bych také mou prací obohatil sám sebe i případné další čtenáře o vědomosti týkající se činnosti trenéra v okamžicích, během kterých vede tým v tréninku a je se svými hráči v přímé interakci.

Při trénování mládeže se vyžaduje jiný způsob učení a výchovy než u dospělých. Převážná většina trenérů mládeže jsou dobrovolníci či fotbalisté v tzv. „fotbalovém důchodu“, kteří nemají dostatek času na odborné vzdělání. Jistě by bylo zajímavé pozorovat tyto trenéry v tréninkovém procesu a v jejich chování vůči dětem, ale v mém případě jsem si vybral úplný opak, a to pozorování špičkového týmu vedeného profesionálním mládežnickým trenérem, který má vystudovanou Fakultu tělesné výchovy a sportu.

Jak jsem se již zmínil výše, nejprve ve své práci uvedu názory ostatních autorů na daný problém.

Začínám charakteristikou trenéra v obecnějším měřítku a zmiňuji se o hlavních předpokladech pro trenérskou činnost. Dále se již zaměřuji více či méně na trenéra dětí, kde se snažím vyzdvihnout hlavní priority v tréninkovém procesu dětí a jednotlivé zásady působení na mládež, které by se měli dodržovat a ctít nejen ve výchově mladých

fotbalistů, ale u všech dětí, kteří se účastní sportovní přípravy, ať už jde o sport individuální nebo kolektivní. V další části představuji podrobněji hlavní činnosti trenéra, které plynou z jeho pozice jako řídícího článku. V závěru teoretické části se zmiňuji o věkových zákonitostech vývoje dětí v mladším školním věku, jelikož tuto kategorii budu podrobněji sledovat v tréninkovém procesu a tyto teoretické poznatky mohu dále zohlednit v dosažených výsledcích.

Výsledky mého pozorování zaznamenám a znázorním do koláčových grafů, a to nejprve každou tréninkovou jednotku zvlášť a posléze porovnám jednotlivé tréninky mezi sebou a vyhodnotím, zda činnosti v tréninkové jednotce byli efektivní či nikoli.

Ačkoliv existuje řada doporučení, jak zacházet a pracovat s dětmi, v mnoha případech se nedodržují. Důvodem je, že trenéři, vedení klubu či rodiče, požadují ty nejlepší výsledky co nejdříve bez ohledu na zákonitosti fyziologického vývoje dětí. Pro ně není dobrým výsledkem radost ze hry, který děti bezesporu mají, ať se jedná o trénink či zápas, ale první místa, medaile a blyštící se poháry.

Každý funkcionář nebo činovník, by si měl uvědomit, že budoucnost fotbalu je především v malých dětech a mládeži. Od toho by se měla odvíjet i promyšlená koncepce v dlouhodobé sportovní přípravě dětí. Hlavním úkolem by mělo být to, aby u mládežnických týmů byli ti trenéři, kteří nejsou pouze staří fotbalisté, kteří transformují trénink dospělých na děti, ale takoví trenéři, kteří jsou dostatečně odborně vzdělaní, dodržují a dbají na věkové a vývojové zákonitosti, mají vždy na paměti, že by v tréninku dětí nemělo jít pouze o dosažení maximálních výkonů, ale především o dlouhodobou sportovní přípravu, která vede k vytváření předpokladů pro pozdější trénink a výkon.

2 Literární přehled

2.1 Trenér fotbalu

Trenér zaujímá ústřední a nezastupitelnou roli, a to jak v řízení tréninkové činnosti, tak i v utkání. Na trenéra jsou kladeny vysoké nároky, které jsou postupem času se zvyšujícím se věkem, úrovní svěřenců, stále širší, hlubší a specifičtější. Tak jako v jiných profesích, také pro trenérskou práci je důležité, aby měl trenér tyto základní předpoklady:

A) Kladný vztah k fotbalu

B) Všeobecné a odborné vzdělání

C) Odpovídající zkušenosti jak životní, tak i sportovní

D) Zdravé měřítko morálních hodnot (smysl pro spravedlnost. fair-play, zásadovost atd.)

(Buzek 2007)

Hlavní rysy osobnosti trenéra dále charakterizuje soubor specifických vlastností a schopností, k nimž patří:

a) celkový osobnostní profil, který by měl být pro svěřence vzorem, hlavně jedná-li se o děti a mládež; do profilu se řadí kromě povahových rysů i úroveň fyzické zdatnosti a výkonnosti (v konkrétním sportovním odvětví)

b) vysoká úroveň občanské a sportovní morálky, sem se řadí vlastnosti jako charakter, zásadovost, čestnost, tolerance, spravedlnost, jednání v duchu fair play

c) přizpůsobivost, tvořivost, sociální cítění.

Podle těchto základních předpokladů je možné vytvořit jakýsi základní model profilu osobnosti trenéra. U mnohých úspěšných trenérů se objevují další specifické

předpoklady jako například houževnatost, cílevědomost, snaha se prosadit, sklony k vůdcovství a podobně. Předpoklady vyskytující se u úspěšných trenérů se do jisté míry shodují s předpoklady u špičkových sportovců. Jak ukazuje praxe, z řad bývalých úspěšných sportovců se mnozí dále prosazují jako neméně úspěšní trenéři a tyto předpoklady zde hrají svoji podstatnou roli. (Choutka a Dovalil 1991).

2.1.1 Typologie trenéra

Typologie trenéra je roztřídění osobností s podobnými projevy či tendencemi do skupin podle určitých kritérií.

Např. podle zaujímaných vztahů trenér – sportovec je to typ:

- Autoritativní – uplatňuje svůj názor bez ohledu na mínění svěřenců, uzavřený, ironizuje, podceňuje, vyvolává konflikty
- Sociální – sportovcům dává volnost, diskutuje s nimi, přátelský, hůře se prosazuje

Dalším kritériem je zaměřenost v pedagogických postupech:

- Typ vědecko-systematický – teoreticky vždy na výši, přístupný novým poznatkům, postupy vždy dokonale promyšlené a systematické
- Typ empirický – především praktik, podceňuje teoretickou přípravu.

Podle stylu řízení sportovců v soutěži jsou to typy:

- Taktický – sportovce neustále řídí, velmi dobrá informovanost o soupeři
- Emocionální – udržuje dobrou náladu družstva, úspěšně reguluje hráčské emoce, občas opomíjí rozumovou úvahu
- Psychologický – umí sugestivně motivovat a stimulovat, zvládá náročné meziosobní situace

(Buzek, 2007)

Žádná typologie nedokáže pokrýt osobnost v celé její šíři, vždy se dotýká pouze jedné či nanejvýše několika oblastí vlastní činnosti (předchozí kariera). Hlubší informovanost o osobnosti trenéra zajišťují spíše empirické (výzkumné) studie trenérských osobností ve vlastní sportovní praxi (Buzek 2007).

2.2 Trenér dětí a mládeže

Práce trenéra dětí je poměrně složitá a na trenéra jsou kladeny vysoké nároky, tato práce vyžaduje znalosti z různých oborů.

V praxi jsou trenéři dětí často sportovci, kteří již ukončili aktivní karieru. Jejich výhodou je znalost vlastního sportu a schopnost ukázat základní dovednosti. Bohužel jim ale často chybí znalosti o jejich nedospělých svěřencích a také o přístupu k tréninku v dětském věku (Suchopár 2009).

Často pak využívají tréninky z dob své aktivní činnosti a jen je přizpůsobují věku a velikosti dětí. Dokonce se můžeme setkat s názorem, že trénink dětí je 80% objemu tréninku dospělých. Toto je ovšem základní chyba.

Dítě není malý dospělý a nejedná se tudíž o malou kopii dospělého. Jedná se o lidskou bytost, která se ale od dospělého odlišuje téměř ve všem (Suchopár, 2009).

Proto znalost své specializace je výhodou, avšak nezaručuje dostatečnou kvalitu zvládnutí tréninkového procesu.

2.2.1 Hlavní priority trenéra dětí a mládeže

Mezi hlavní úkoly trenéra dětí, z obecnějšího pohledu, patří nepoškodit dítě, vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě a vytvořit základ pro pozdější trénink.

Nepoškodit dítě

Bohužel ve sportu se stává, že trenér zatěžuje děti nevhodným způsobem, bez ohledu na následky pro vývoj dětí. Poškození může být psychické a fyzické. Další významný faktor, který může poškodit děti, jsou diety, výživové zásahy, farmakologické a dopingové prostředky.

Kladný vztah ke sportu

Mnoho dětí pravidelně sportuje, ale jen málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci, a jen minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu prosadí. Pro ostatní se období strávené ve sportovních oddílech stává základem pro vytvoření kladného vztahu k pohybu, který je součástí života moderního člověka.

Základ pro pozdější trénink

Trénink v dětství by se měl zaměřit na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je dítě schopno zvládat. Většina sportovních dovedností je složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho je možno dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním. V tréninku dětí je důležité zaměřit se především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní specializace. To znamená, že má dokonale zvládnout techniku míče ve fotbale, bruslení a činnosti s kotoučem apod. (Suchopár, 2009).

2.2.2 Zásady působení na děti

Trénink dětí by neměl být zaměřený pouze na dosahování hraničních až maximálních výkonů či sportovních výsledků. Měl by být zaměřen i na požadavky výchovné, které používáme v tréninku dětí.

Trenér dětí je osobnost a působí i jako „pedagog“. Tak jako správný učitel by měl používat zásady, které mu pomohou zprostředkovat a zadávat úkoly pro děti, podle nichž se pak budou řídit.

Mezi základní didaktické zásady patří zásada uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Perič (2004) tyto zásady vysvětluje takto:

Zásada uvědomělosti a aktivity

Pro uplatnění této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i ztotožnění s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by mělo být

vedeno tak, aby se děti aktivně zapojovaly do jeho průběhu a konečného výsledku. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnosti rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení (Perič 2008).

Zásada názornosti

Využívá všech prostředků k rychlému a správnému vytvoření představy o pohybu. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se v praxi používá ukázky přímé i nepřímé. Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možná nejkvalitnější provedení dané ukázky.

Zásada soustavnosti

Vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost také znamená pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu, který u dětí bývá zpracován i několik let dopředu. Zásada názornosti vychází ze známých postupů – od jednoduchého ke složitému.

Zásada přiměřenosti

Má požadavek na obsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování odpovídá stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a případně i bezpečnost v tréninkové jednotce.

Zásada trvalosti

Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Podstatou této zásady není nacvičovat a rozvíjet dovednosti a schopnosti pouze tak, aby trenér

formálně uspokojil požadavek nácviku, ale tak, aby se důkladně vtiskly dětem do paměti.

Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Je zřejmé, že jejich uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí (Perič 2007).

2.3 Řízení tréninkového procesu

Jak uvádí Choutka a Dovalil (1991), je řízení tréninkového procesu specializovaná praktická činnost, jejíž charakter a zaměření obsahu určují především požadavky daného sportovního odvětví, ale druhotně také věk a výkonnost daných sportovců. Trenér při vedení tréninkového procesu musí respektovat daná pravidla, zvláštnosti a zákonitosti podle věkové kategorie svěřenců jejich dosavadní sportovní aktivity.

Zvláštní pozornost je nutné věnovat tréninku dětí a mládeže. Proces musí respektovat vývoj jedince. Musí být zajištěna všeobecná příprava mladého sportovce, která zaručuje jeho harmonický vývoj. Tyto požadavky kladou vysoké nároky na šíři všeobecného i speciálního vzdělání, zejména na znalosti biologických, psychologických a pedagogických základů tréninkového procesu (Choutka a Dovalil 1991).

2.4 Činnost trenéra

Jak uvádí, ve své publikaci Dovalil, že nároky na trenéra plynou z jeho pozice jako řídícího článku mnohostranného procesu. Trenér zprostředkovává vědomosti o tréninku a soutěžení, zabývá se motivací sportovců, formuje postoje a chování lidí, koordinuje vztahy účastníků, organizuje trénink, realizuje ho, tj. volí obsah, prostředky a metody, prakticky vede tréninkové jednotky atd. (Dovalil a kol. 2002).

Co se týče naší problematiky, nás především zajímá zprostředkování informací během tréninkové jednotky (dále jen TJ), realizaci a praktické vedení TJ.

Dovalil uvádí, že z celkového pohledu se obvykle činnost trenéra rozlišují na :

- Projekční a plánovací

- Organizační
- Realizační

Projekční činnost

Trenér promýšlí a formuluje koncepci tréninku a výkonnostní cíl, úkoly pro jednotlivé složky tréninku, obsah, postup, stavba tréninku. S přihlédnutím k mnoha činitelům (prognóze výkonnosti, individuálním zvláštnostem a možnostem, podmínkám apod.) poznatky ztvárňuje v plánech různého typu. Plány slouží jako základ praktické tréninkové činnosti (Dovalil a kol. 2002).

Organizační činnost

Jedná se o činnost, které ve vrcholovém sportu většinou přebírají další profesionální pracovníci, spočívající v materiálním zajišťování tréninku (prostor pro trénink, jeho časový rozvrh, příprava náčiní a nářadí), dále v organizaci tréninkové jednotky a zajišťování účasti v soutěžích (sestavení kalendáře soutěží, přihlašování, doprava, stravování, často i rozhodování apod.) (Dovalil a kol. 2002).

Činnost realizační

Spočívá v převedení plánových záměrů do praktické každodenní tréninkové práce. Tyto činnosti mají významnou povahu interakcí, tj. dochází při nich ke kontaktu mezi trenérem a sportovci. Trenér nejen navrhuje a určuje, co se má trénovat, ale současně dává pokyny k provedení, sleduje průběh i výsledky, hodnotí, působí na svěřence a vychovává (Dovalil a kol. 2002).

2.5 Interakce v trenérské činnosti

Interakcí se obecně rozumí souhrn vzájemných aktivit mezi dvěma či více společenskými subjekty nebo také souhrn vztahů a postojů, které k sobě její účastníci zaujímají. Interakce je umožněna komunikací, tj. stykem osob, přenosem informací. Komunikace předpokládá existenci někoho nebo něčeho, co je pramenem, zdrojem

informací, a dále výskyt příjemce neboli tzv. adresáta informací. Komunikace se může uskutečňovat v procesu jakékoli činnosti, buď prostřednictvím činnosti samotné, nebo prostřednictvím specifických výrazových symbolů, řeči, dotyků apod. (Šafaříková 2002).

Jak popisuje Dovalil (2002), realizační činnosti v trenérské práci mají povahu interakce, která zahrnuje vše (vědomé i nevědomé), co se děje mezi trenérem a sportovcem či sportovci a dalšími účastníky sportu. Vnější pozorovatelná a poznatelná stránka těchto vztahů se projevuje jako chování trenéra, sportovců, funkcionářů a dalších.

Ze strany trenéra se interakce může týkat:

a) Vnímání, didaktického zaměření, typu instrukce, korekce, zpětné informace, posuzování a rozhodování
b) Formy projevu: slovní, gesta, neverbální, pohyby (dopomoc)
c) Postojů s různým stupněm stimulace (příkaz, doporučení)
d) Konkrétnosti vyjadřování obsahu

(Dovalil a kol. 2002)

Předmětem interakce mohou být cvičení, organizační nebo přípravná činnost a pedagogické požadavky (kázeň) (Dovalil a kol. 2002).

Tréninkovou činnost je nutné nejen dobře připravit a zorganizovat, trenér sportovce instruuje, opravuje, hodnotí, předvádí provedení, povzbuzuje, chválí a třeba trestá. Přitom jeho činnost spočívá ve slovních i neverbálních projevech, možnosti předvést cvičení a sledování (Dovalil a kol. 2002).

Sportovní činnost, sportovní trénink a soutěž jsou oblastí společenských vztahů, v nichž vystupuje do popředí vztah člověka k člověku popř. mezi člověkem a malou sociální skupinou. Komunikace zde jako sdělování a přijímání informací v sociálním chování a sociálních vztazích lidí vnitřně souvisí s interakcí, působením lidí na sebe navzájem (Janoušek 1988).

Komunikaci dělíme v psychologii na komunikaci verbální (slovní) a neverbální (nonverbální). Verbální komunikaci vymezujeme jako záměrné používání prostředků

neverbálního charakteru ke vzájemnému dorozumívání, vzájemnému ovlivňování i vyjadřování vzájemných vztahů (Janoušek 1988).

Základní formou verbální komunikace je rozhovor. Předpokladem rozhovoru je používání stejného systému jazykových významů. Laik tady nemusí a mnohdy ani nemůže rozumět trenérovým instrukcím určeným hráčům během tréninku. Pro rozhovor jako nejběžnější formu interpersonální komunikace jsou základní elementární role mluvčího a posluchače (Janoušek 1988).

Ve většině případů je během tréninku komunikace obousměrná a má tedy povahu interakce, tzn., že podávaná informace ovlivňuje nejen jejího příjemce, ale i toho, kdo ji podal. Tato interakce vytváří mezi oběma partnery určitou vazbu (Janoušek 1988).

Podobně jako Janoušek se na komunikaci dívá i Dovalil a uvádí, že komunikace ve sportu je mnohostranná, avšak nejvíce hovoří trenér. Snaží se většinou vyjádřit a sdělit požadavky na činnost svěřenců. Přitom musí být věcný, nemluvit zbytečně, vyhýbat se informacím bez věcného obsahu.

Důležité je také sledovat, jak jsou sdělení pochopena a přijata a zda jsou uplatněna. Trenér by se měl snažit vnímat signály od svých svěřenců, současně odstraňovat rušivé momenty z prostředí tréninku a usilovat o to, aby sám pochopil podstatné informace (Dovalil a kol. 2002).

Každý hráč, i ten nejmladší, má v sobě potenciál k dosažení vyšších fotbalových met, ale potřebuje k tomu „výživu“, povzbuzení, podporu, pochopení. Vztah trenéra a hráče musí být vztahem dvou partnerů společně usilujících o určitou věc a vzájemně si důvěřujících (Buzek, Procházka 1999).

2.6 Didaktické styly

Didaktické styly představují různé způsoby řídící činnosti učitele/trenéra (dále pouze trenér), které se odlišují různou mírou přenosu kompetencí a rozhodování z trenéra na žáka/hráče (dále pouze hráče) s ohledem na dosahování specifických výchovně vzdělávacích cílů (Dobrý, 1988).

Moderní pojetí výuky sportovních her předpokládá uplatnění širokého spektra didaktických stylů. Jde o to, aby se trenér neomezoval pouze na tradičně používaný

příkazový či praktický styl, které se vyznačují přímou podřízeností hráčů trenérovi a velmi omezeným prostorem pro jejich aktivitu a samostatnost (Psotta, Velenský a kol. 2009).

Dobrý (1988) rozděluje didaktické styly takto:

- Příkazový styl
- Praktický styl
- Reciproční styl
- Se sebehodnocením
- S nabídkou
- S řízeným objevováním
- Se samostatným objevováním
- S autonomním rozhodováním žáka o učivu
- S autonomním rozhodováním žáka o použitém didaktickém stylu

(Dobrý, 1988)

Příkazový styl

Didaktický příkazový styl je charakteristický tím, že učitel/trenér vykonává veškerá rozhodnutí sám (Dobrý 1988).

Žák cvičí podle modelu (příkazu, pokynu) předepsaného trenérem. Trenér určuje prostor, začátek a konec cvičení (Psotta, Velenský a kol. 2009).

Praktický styl

Organizace činnosti je pružnější, hráči mají určitou volnost. Vybírají si prostor na hřišti, vlastní okamžik zahájení činnosti je hráčů (skupin) různý, tempo a intervaly mezi činností jsou individuální. Trenér se může více orientovat na pozorování jednotlivců, povzbuzování a korekci (Psotta, Velenský a kol. 2009).

Reciproční styl

Hráči provádějí činnost, jiní hráči v roli pozorovatelů dávají zpětnovazebné informace, opravují, radí. Cvičící nejsou pod přímou kontrolou trenéra, trenér komunikuje pouze s pozorovateli (radí a opravuje) (Psotta, Velenský a kol 2009).

Styl se sebehodnocením

Hráč používá vnější kritéria pro hodnocení vlastní činnosti. Trenér se může např. dotázat neúspěšných útočníků v herním cvičení s akcí 2:1 – „Proč si myslíte, že jste ztratili míč?“apod. (Psotta, Velenský a kol. 2009).

Styl s nabídkou

Trenér nabízí hráčům více úrovní výkonu (obtížnosti) v dané úloze, hráč si jí volí podle své dovednostní úrovně a aspirací (Psotta, Velenský a kol. 2009).

2.7 Věkové a vývojové zákonitosti dětí

Zde se zmíním převážně o mladším školním věku (6-12 let), protože tuto věkovou kategorii budu ve svém výzkumu sledovat a vyhodnocovat.

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je zajištěn i pravidelný nárůst tělesné energie spojené se zvyšováním výkonnosti organizmu (Jansa, Dovalil 2007).

Obtížná je na počátku tohoto období nervosvalová koordinace, zvláště u jemného svalstva. V 11 letech je dítě již schopno si osvojit i pohyby velmi jemné. Děti projevují zájem o všechny přirozené pohybové činnosti (běhy, skoky, hry apod.) (Jansa, Dovalil 2007).

V oblasti sociálního a emocionálního vývoje znamená pro dítě velkou změnu vstup do školy. S konečnou platností končí období hry jako základní aktivity, těžiště se přesouvá na školní práci. Silný sklon k hravosti nachází své uplatnění v pohybových hrách, v nich projevují výraznou tendenci k soutěživosti (Jansa, Dovalil 2007).

Pro stručný přehled nám poslouží tabulka mladšího školního věku (Fajfer, 2005): (Tab.4)

Mladší školní věk 6(7)-10(11)let (prepubescence)

Somatický vývoj	**Pohybová výkonnost**	**Motorická doplita**	**Psychický vývoj**
Intenzivní růstové změny, přírůstky s přibývajícím věkem jsou menší, změny jsou rovnoměrné, kosti a kloubní spojení jsou měkké a pružné, možnosti vzniku svalových dysbalancí, deformace páteře	Funkční adaptabilita na tělesnou zátěž je relativně vysoká, ve spontánních činnostech snesou děti poměrně velké zatížení, vývoj v kondičních schopnostech je rovnoměrný	Učení novým dovednostem se uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky, rozvoj diferenciační schopnosti, rozlišení rytmičnosti v pohybu umožňují efektivnější nácvik dovedností,využívat názornosti,imitačních cvičení	Klíčové období: vstup do školy – přechod od hry k vážné činnosti (nové normy a pravidla, nová autorita – učitel, v konci období se rozvíjí abstraktní myšlení, vývoj intelektu – období konkrétní činnosti,větší odpovědnost za svojí práci, osvojování si základních morálních a etických norem, prohlubování zájmů včetně sportovní orientace – biologická potřeba pohybu (pozor na ranou specializaci)

2.7.1 Mladší školní věk

Toto období, tedy mladší školní věk (6-11 let), je charakteristické některými aspekty. Je to období, ve kterém dochází k největšímu rozvoji rychlostních a obratnostních schopností. Můžeme se zaměřit na reakční schopnosti a frekvenci pohybu (Holický 2009).

Tento věk je mimořádně vhodný pro nácvik a rozvoj koordinačních schopností (osvojování si dovedností s míčem a pro orientaci v herních situacích). Proto by největší část tréninkového obsahu v těchto letech měl tvořit nácvik a v něm zdokonalování herních dovedností jednotlivce v upravených herních formách, průpravných hrách

zaměřených na správnost herního jednání jednotlivců a jejich participaci na jejich týmovém herním výkonu (Fajfer 2005).

Mladší školní věk charakterizuje Perič (2008) následujícím způsobem:

„V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.“

2.7.2 Zvláštnosti v tréninku dětí

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink (Jansa, Dovalil 2007).

Jak bylo uvedeno výše, trénink dětí a mládeže není tréninkem dospělých. Tím nejpodstatnějším důvodem je, že děti mají jiné fyzické i duševní předpoklady pro tréninkovou činnost. Nenajde se zřejmě nikdo, kdo by měl na děti odlišného věku stejné nároky, pokud jde o jejich chování nebo školní či obecné vědomosti (Buzek, Procházka 1999).

Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické (Jansa, Dovalil 2007).

2.7.4 Tréninkový přístup v mladším školním věku

Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, snadno se ovládají. Jelikož je pohyb pro děti přirozenou aktivitou, není třeba je něčemu nutit. Děti si rádi hrají, a proto by tréninková jednotka měla být založená na herním principu a soutěžení.

Trénink dětí se od dospělého tréninku liší. Jeho základním prvkem by mělo být nácvik a rozvoj nových pohybových schopností a dovedností.

U dospělých je důležitý objem a intenzita cvičení či tréninku a u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě je zvládnou.

Děti si v tréninku musí především hrát a s tím je spojen další požadavek, a to ten, že trénink je musí bavit. Čím jsou menší, tím to platí více.

„Trénink by se měl zaměřovat na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí a radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství. Z toho vyplývá, že trenér se musí orientovat v celé řadě oborů, jako je třeba teorie sportovního tréninku, pedagogiky, psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství a celé řadě dalších“ (Suchopár 2009).

Období mladšího školního věku je obecně charakterizováno jako šťastné. Děti se po všech stránkách vyvíjejí rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb dětem působí radost, není třeba je k němu nutit. Základem jejich chování je hra (Perič 2008).

Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip. Porážky by neměly být podmětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. Schopnost soustředění ještě není vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná (Perič 2008).

Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a k pohybové činnosti. Snadno přejímají názor druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič 2008).

3 Cíle práce

Objektem zájmu pro mou bakalářskou práci je činnost trenéra během tréninkové jednotky. Abych se mohl pokusit o diagnostiku této činnosti, vytyčil jsem si tři jednotlivé dílčí cíle.

Prvním cílem mé práce je metodou pozorování sledovat vybrané činnosti trenéra během tréninkových jednotek. Tyto činnosti budu evidovat do předem vytvořené tabulky. Každou tréninkovou jednotku budu zaznamenávat zvlášť tak, abych ji mohl pomocí výsledků vyhodnotit vzhledem k tréninkovému obsahu a posléze jednotlivé tréninkové jednotky navzájem porovnat mezi sebou.

Druhým mým cílem je měřit a evidovat čas činností prováděných trenérem. Budu měřit i celkový čas tréninkové jednotky. Díky tomu budu moci procentuálně vyhodnotit zastoupení vybraných činností trenéra vzhledem k době trvání tréninkové jednotky. S tím bude spojené i vyhodnocení využitelnosti času vyměřeného pro trénink.

Třetím konečným cílem pozorování je vyhodnotit přípravu trenéra na tréninkovou jednotku. Budu se zabývat zejména tím, zda byl trenér dostatečně připraven a trénink byl vhodně naplánován, organizován a realizován.

4 Metodika práce

Metodika práce je tvořena jedním způsobem získávání informací. Jedná se o metodu pozorování. Tato metoda mi poslouží k zachycení a vyhodnocení jednotlivých činností prováděných trenérem v rámci tréninkového procesu.

První zmíněný úkol, který jsem si stanovil, budu vyhodnocovat pomocí tabulky, kterou jsem si vytvořil k tomu, abych se dobře orientoval ve svých výsledcích. Tabulka musí být přehledná a srozumitelná a pochopitelná pro všechny, kteří by do ní nahlédli. Tabulka je rozdělena na jednotlivé kategorie, které budu sledovat. K vytvoření tabulky jsem použil ADI, tedy Analýzy didaktické interakce, což je výzkumná metoda využívající observační, záznamní a výpočetní techniky. Ty umožňují získat empirická data o činnostech účastníků didaktického procesu.

Jádrem metody je kategoriální systém, v němž jsou všechny deskriptory pozorované didaktické skutečnosti vymezeny a utříděny (Dobrý, Svatoň, Šafaříková, Marvanová 1996).

Systém ADI obsahuje 9 kategorií, přičemž v této tabulce použiji první kategorii, která obsahuje formy trenérova chování, tvořící velkou část trenérské činnosti.

Jednotlivé kategorie v tabulce podle Dobrého, Svatoně a kol. (1996) :

Instrukce – vztahuje se k nové činnosti hráčů, určující a popisující novou činnost hráčů, spouštějící nebo ukončující činnost hráčů, pobízející, upozorňující na kritická místa činnosti hráčů, která bude bezprostředně následovat, nápověda, slovní dopomoc

Korekce - forma chování, požadující okamžitou nebo časově poněkud oddálenou změnu v prováděné činnosti, vztahující se k některým kritickým místům nebo částem již vykonané činnosti

Zpětná informace – vztahuje se k průběhu nebo výsledku vykonané činnosti, hodnocení činnosti, nebo její výsledek

Dotaz – forma chování vyžadující odpověď, odstraňující nejasnosti, nepřesnosti, vysvětlující stav atd.

Pozorování – zaměřuje se na kontrolu nebo diagnózu činnosti

Posuzování – zaměřuje se zjevně na hodnocení výkonu, dodržování pravidel atd.

Spoluúčast – aktivní spoluúčast v prováděné činnosti hráčem, může to být také dopomoc či záchrana

Pro můj druhý vytyčený cíl je v tabulce kolonka, do které se pokusím evidovat celkovou dobu prováděné činnosti, celkovou dobu tréninkové jednotky a jako poslední procentuální vyjádření času činnosti vzhledem k celkové době tréninku. (viz. Tabulka č.1)

Ve své práci použiji tedy metody pozorování, a to přesně takzvané varianty „terénních zápisků“, která pracuje selektivně. Tyto zápisky jsou charakterizovány tím, že pozorovatel neuskutečňuje plný záznam věcí, ale z existujících jevů vybírá ty činnosti, kterým věnuje pozornost.

Pro třetí stanovený cíl jsem si opět vytvořil tabulku, kde budu zaznamenávat úroveň provedení přípravy na tréninkovou jednotku, vlastní organizaci a realizaci tréninkové jednotky. A to tak, že podle svého subjektivního hodnocení člením provedení na výborné, střední a slabé. (viz. Tabulka č.2).

Tabulka č. 1 Činnosti trenéra během a jejich časové zastoupení v TJ

Činnost trenéra v TJ	Počet výskytu činnosti	Celkový čas činnosti	Celkový čas tréninku	Procentuální zastoupení
Instrukce				
Korekce				
Zpětná informace				
Dotaz				
Pozorování				
Posuzování				
Spoluúčast				

Tabulka č. 2 Celkové zvládnutí TJ trenérem

	Výborné provedení	**Středně zvládnuté provedení**	**Slabé provedení**
Příprava na TJ (plánování)			
Organizace TJ			
Realizace TJ			

5 Výsledky

5.1 Tréninková jednotka č.1

Výsledky, které jsem získal vlastním pozorováním jednoho trenéra v rámci šesti tréninkových jednotek, se pokusím nejprve rozepsat do jednotlivých výsledků z každého tréninku a posléze všechny tyto tréninky porovnat navzájem mezi sebou.

Při první tréninkové jednotce zde převažovala komunikace směrem od trenéra k hráči či družstvu a byl zde použit převážně příkazový styl.

Tréninková jednotka trvala 105 minut, přičemž byla rozdělena na úvodní část, během které probíhal rozbor předchozího utkání a celkové zhodnocení tohoto zápasu, při kterém trenér sděloval své postřehy k hráčům a vytýkal jim chyby, které se objevily. Tato část trvala 15 minut. Poté následovalo 20-ti minutové rozcvičení, v kterém byly zařazeny dvě hry, strečink a občerstvení. V hlavní části byly nacvičovány herní dovednosti jednotlivce, jako je přihrávka, vedení, zpracování a střelba s míčem. Závěrečná fáze byla opět v režii soutěže.

Výsledky prvního úkolu, při kterém jsem měl sledovat činnost trenéra, jsou následující:

Instrukce se v tomto tréninku objevovaly vždy na začátku cvičení či organizování hráčů, kdy trenér popisoval činnost hráčů s doplněním o názornou ukázku. Vesměs se tato činnost během tréninkové jednotky objevila 19x s celkovým časem 6 minut.

Nejpočetnější činnost trenéra v tomto tréninku byla korekce, tedy oprava chyb, které se objevily v průběhu tréninku. Vždy tato činnost probíhala ihned po špatném provedení a směřovala k určitému hráči nebo skupině, aniž by bylo zastaveno prováděné cvičení. Tato činnost trenéra se objevila celkem 23x s celkovým časem 1 minuta a 40 vteřin.

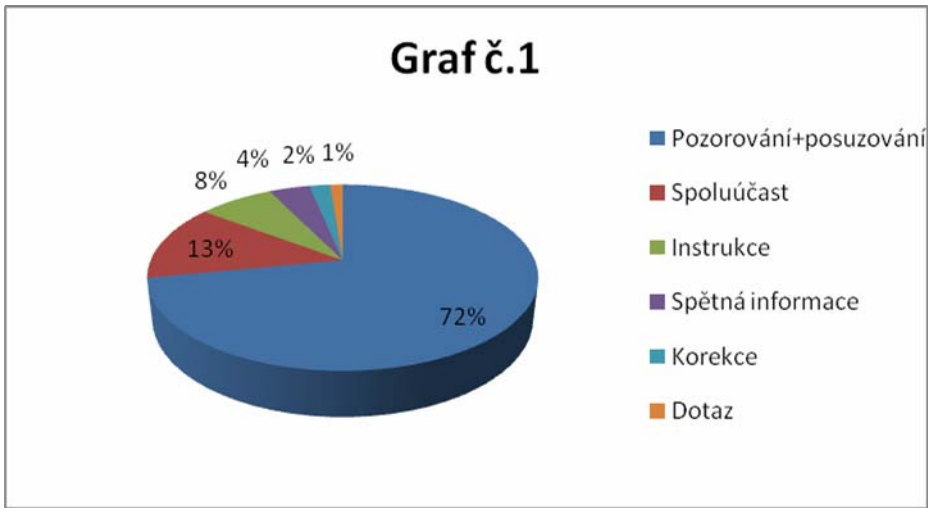
Další činností trenéra, kterou jsem sledoval, byla zpětná informace, která se vyskytovala převážně na konci cvičení, kdy trenér hodnotil celkový výsledek vykonané činnosti. Objevila se zde 15x s celkovým časem 3 minuty a 15 vteřin.

Dotaz se v této tréninkové jednotce příliš neobjevoval, i když dvakrát se mi tato činnost povedla zaznamenat, a to celkovým časem 1 minuty.

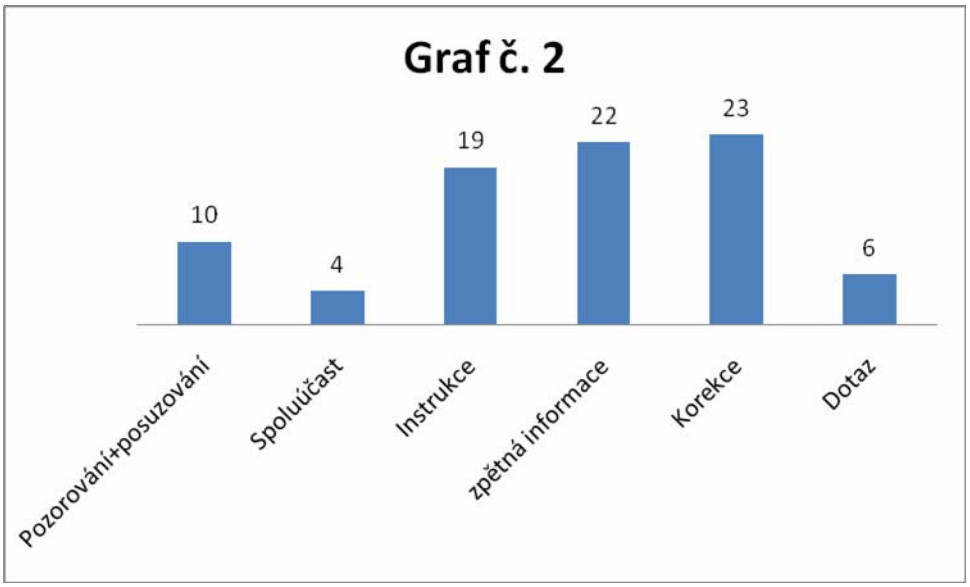
Pozorování a posuzování bych tentokrát spojil pod jednu činnost, při které trenér nechal volně plynout cvičení a aktivně se nezapojoval. Tato činnost má největší časové zastoupení, a to 58 minut z celkového času tréninku. Což poukazuje na velmi pozitivní využití tréninkového času stráveného na tréninkové ploše.

Čas, při kterém se trenér aktivně zapojoval do tréninkové činnosti hráče, je osm minut.

Všechny tyto činnosti trenéra a jejich časové zastoupení v tréninkové jednotce je lépe znázorněno v grafu č. 1.



Dále jsem měl za úkol pozorovat tyto činnosti a zaznamenávat, kolikrát že se tyto činnosti v tréninkové jednotce vyskytly, což znázorňuje graf č. 2.



Trénink byl velmi dobře připravený, i když odpověď na dotaz, zda má trenér tréninkovou jednotku písemně zpracovanou, byla záporná. Po organizační stránce byl trénink také zvládnutý na výborné úrovni, jelikož při přípravě cvičení hlavním trenérem byl zapojen i asistent trenéra, který během tohoto času zaměstnával hráče fotbalovými úkoly nebo hráčům dal jednodušší cvičení v rámci regenerace sil. Co se týče realizace, byla zvládnuta na střední úrovni, a to vzhledem k ne tak zcela osvojeným dovednostem hráčů. To souvisí i s věkem těchto hráčů, kdy se stále mají co učit.

5.2 Tréninková jednotka č. 2

V tomto tréninku se vyskytovala pouze interakce vedená směrem od trenéra k hráči a to se projevilo v jednotlivých mnou sledovaných činnostech trenéra. I v tomto tréninku se vyskytoval převážně příkazový styl, i když v jednom cvičení, při kterém měli hráči obcházet soupeře na malém prostoru, byl použit styl s nabídkou.

Tréninková jednotka byla rozdělena na úvodní část, během které měli hráči za úkol připravit organizmus na další výkon. Zahřátí a strečink probíhal v omezeném prostoru, přičemž trenér používal příkazový styl a určoval druh, začátek a konec cvičení s tím, že i on sám se zapojoval. Hlavní část byla zaměřená na rychlost, a to s míčem i bez míče. V závěru byla na programu různě modifikovaná hra na dvě brány.

Výsledky prvního úkolu, při kterém jsem sledoval činnosti trenéra, jsou následující:

Instrukce se v tomto tréninku objevovaly v každém cvičení, trenér neustále hráče motivoval a pobízel je k aktivní činnosti, a to zejména u rychlostních cvičení je potřeba. To se projevilo i v celkovém počtu této činnosti. Objevila se celkem 59x s celkovým časem 4 minuty a 50 vteřin.

Korekce zde byla zastoupena v menším počtu, a to díky obsahu tréninku, protože přece jen u rychlosti není potřeba tolik oprav. Jen by se měl dát pozor na správné provedení techniky běhu. Tato činnost se vyskytla celkem 26x a s časem 1 minuta a 10 vteřin.

Zpětná informace probíhala vždy na konci složitějších cvičení nebo v některých jejich fázích. Vyskytla se celkem 12x, a to s celkovým časem 3 minuty a 30 vteřin.

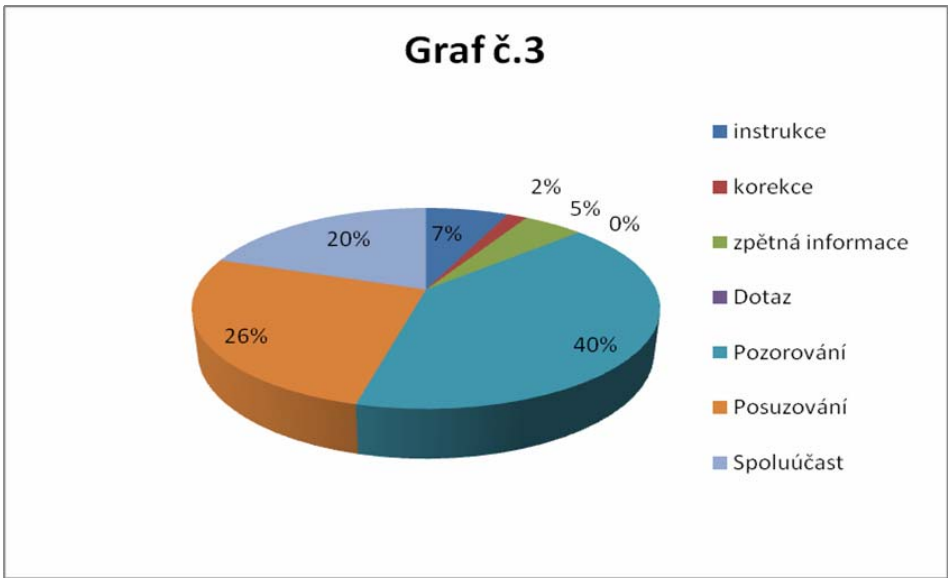
Dotaz se v této tréninkové jednotce ani jednou nevyskytl.

Pozorování jsem u trenéra zaznamenal 16 x s časem 28 minut a 40 vteřin s tím, že převážná část tohoto času byla prostřednictvím závěrečné hry.

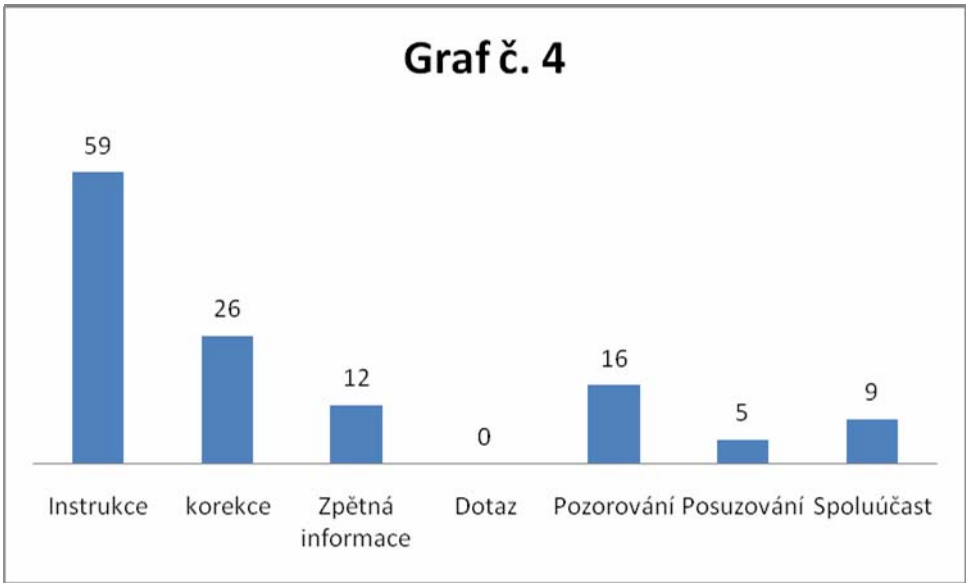
Posuzování se v tomto tréninku objevilo 5 x s konečným časem 19 minut.

Spoluúčast byla v tomto tréninku zastoupena celkem 9 x s časem 14 minut. Trenér se účastnil především společného rozcvičení v úvodu tréninkové jednotky.

Všechny tyto činnosti trenéra a jejich časové zastoupení v tréninkové jednotce je lépe znázorněno v grafu č. 3



Dále jsem měl za úkol pozorovat tyto činnosti a zaznamenávat, kolikrát že se tyto činnosti v tréninkové jednotce vyskytly, což znázorňuje graf č. 4



Při třetím pozorovaném úkolu jsem zaznamenal, že tréninková jednotka byla připravena na výborné úrovni, i když písemná příprava znovu chyběla. Co se týče organizace, trenér měl všechno do detailu promyšlené a hráči byli zapojeni do přípravy jednotlivých cvičení, čímž se urychlila doba nečinnosti. Samotná realizace připravené tréninkové jednotky byla také zvládnuta na výborné úrovni.

5.3 Tréninková jednotka č. 3

Jak v předešlých trénincích, i zde se vyskytovala komunikace vedená směrem od trenéra k hráči. S tím jsou spojené i jednotlivé činnosti trenéra. Pokud po veškerou dobu v tréninkové jednotce převládala zmíněná komunikace, je na ní vázán i styl, který trenér v této tréninkové jednotce používal, a to tedy styl příkazový jako v předchozích tréninkových jednotkách.

Tréninková jednotka byla rozdělena do tří základních částí. Obsahovala část úvodní, hlavní a závěrečnou. Přitom v hlavní části se nacvičovaly herní kombinace s velkým množstvím trenérských instrukcí, což se projevilo v dalších mých výsledcích.

Výsledky prvního úkolu, při kterém jsem sledoval činnosti trenéra, jsou následující:

Instrukce trenéra směrem k hráči byla v tomto tréninku využita nejčastěji. Velký vliv na tom mělo nacvičování nových herních kombinací, během kterých trenér neustále něco vysvětloval a radil, ale zároveň se snažil, aby instrukce směrem k hráči byla věcná a zbytečně se neprotahovala. V této tréninkové jednotce se tato činnost objevila 73 x s celkovým časem 6 minut a 30 vteřin.

Korekce v tomto tréninku byla taktéž obsažena ve velkém množství, a to v celkovém počtu 48 x s dosaženým celkovým časem 2minut a 10 vteřin.

Zpětná informace už nebyla obsažena v takovém množství, jako v předešlé činnosti, a to díky tomu, že trenér používal opravy chyb během cvičení a následně na konci tohoto cvičení se k nim nevracel. Tato činnost se objevila celkem 11 x s celkovým časem 2 minut.

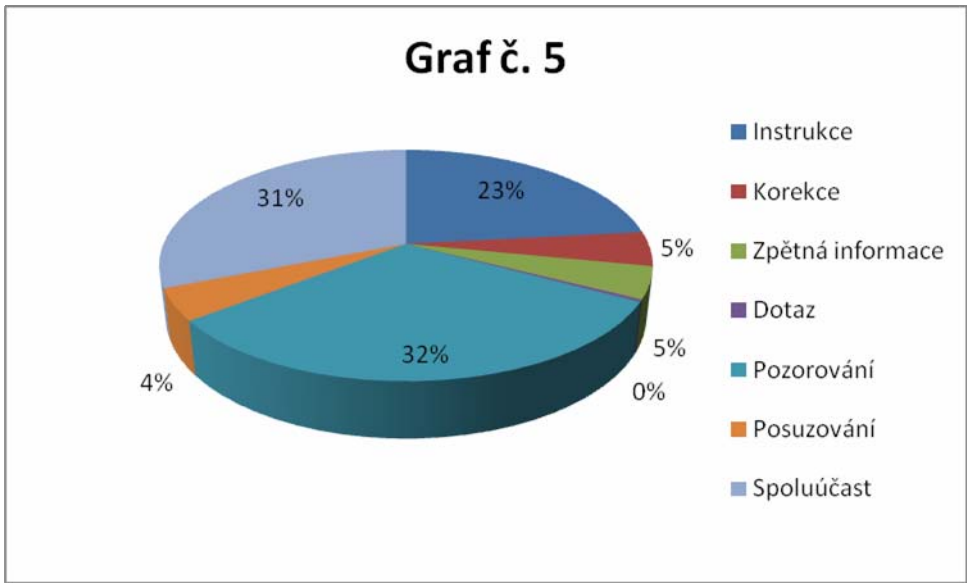
Dotaz v této tréninkové jednotce byl obsažen pouze 1x, a to ještě spíše pojato ironicky, než jako přímý dotaz.

I pozorování zde zaujímalo velkou část trenérských činností s celkovým počtem 16 a celkovým dosaženým časem 14 minut a 45 vteřin.

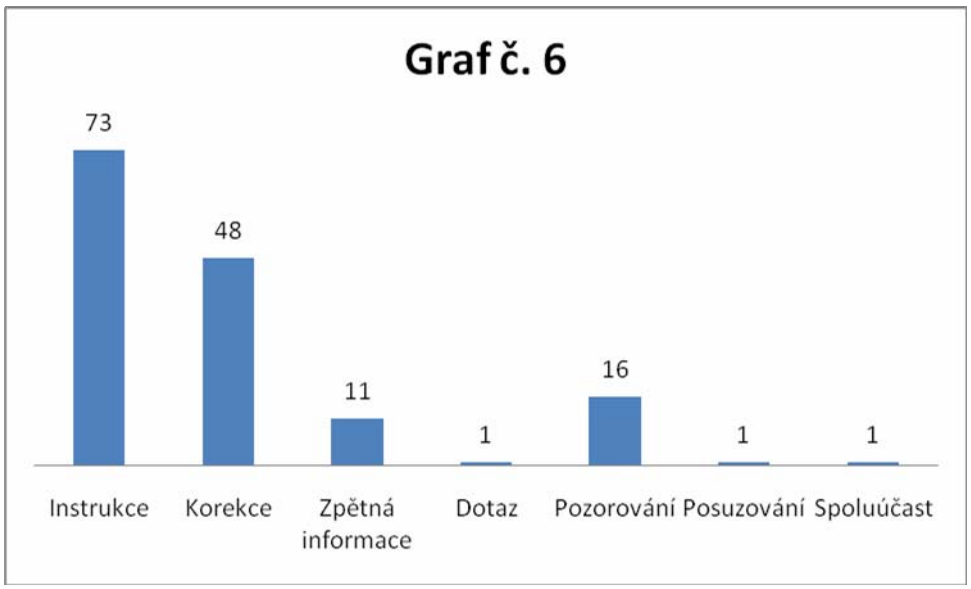
Posuzování se v tomto tréninku objevilo celkem jednou, a to s časem 2 minut.

Co se týče spoluúčasti, trenér se zapojil až do závěrečné hry. Celkový počet této činnosti je 1 x s časem 14 minut.

Všechny tyto činnosti trenéra a jejich časové zastoupení v tréninkové jednotce je lépe znázorněno v grafu č. 5



Dále jsem měl za úkol pozorovat tyto činnosti a zaznamenávat, kolikrát že se tyto činnosti v tréninkové jednotce vyskytly, což znázorňuje graf č. 6



Ve třetím pozorovaném úkolu jsem zaznamenal, že tréninková jednotka byla připravena na vynikající úrovni. Organizace byla také zvládnuta na té nejvyšší úrovni, i když dvakrát musel trenér výrazně improvizovat. Realizace byla také na výborné úrovni.

5.4 Tréninková jednotka č. 4

I v této tréninkové jednotce se vyskytovala převážně komunikace ze strany trenéra směrem k hráčům, přesto zde měli hráči prostor k vlastnímu názoru. S tím souvisí i styl, který byl v tomto tréninku použit. Z velké části se jednalo o styl příkazový, ale objevoval se i styl se sebehodnocením, když se trenér ptal svých svěřenců, proč byl pokus nezdařený apod.

Tato tréninková jednotka trvala kolem 90-ti minut a jejím hlavním cílem bylo zdokonalení se v individuálních herních dovedností s míčem. Nejvíce času se věnovalo osobním soubojům a obcházení hráče. Převažovala zde cvičení jeden na jednoho, dva na dva, dva na jednoho s různými omezeními a variantami. V závěrečné části byla nacvičována střelba z místa a pohybu.

Výsledky prvního úkolu, při kterém jsem sledoval činnosti trenéra, jsou následující:

Instrukce byla v této tréninkové jednotce znovu nejpočetnější činností trenéra, avšak neměly dlouhého trvání. Celkem se činnost objevila 51x s časem trvání 9 minut a 50 vteřin.

Korekce zde byla obsažena celkem 35 x s celkovým časem 3 minut 20s.

Zpětná informace se v této tréninkové jednotce objevila 8 x s celkovým časem 5 minut. Trenér nechal hráčům při průběhu cvičení volnost a až v závěru či po skončení cvičení vytýkal a snažil se opravovat hlavní chyby.

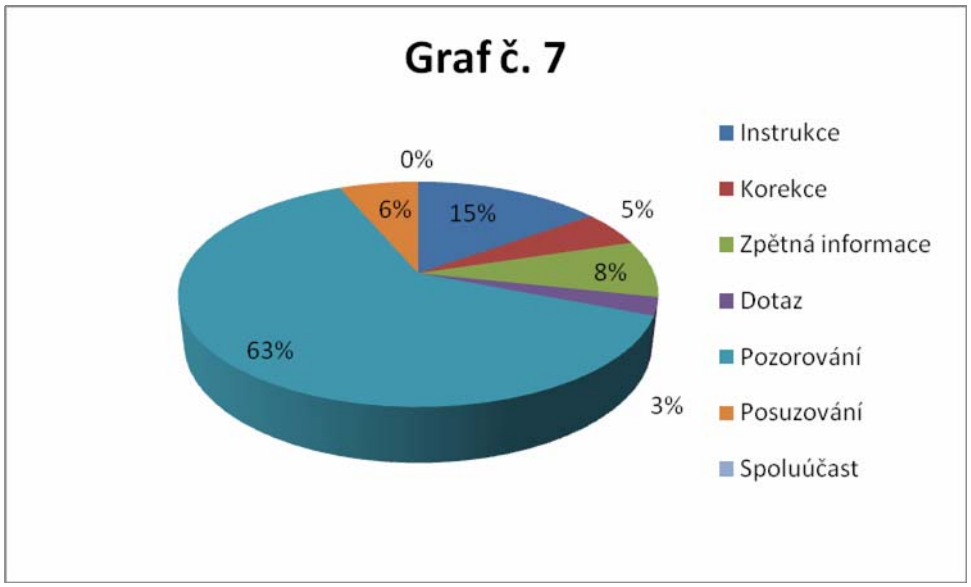
Dotaz byl zde zastoupen nejvíce ze všech mnou sledovaných tréninkových jednotek. Celkem jsem zaznamenal tuto činnost 5 x s časem 1 minuta a 40 vteřin.

Dalo by se říci, že nejvíce využívanou činností v této tréninkové jednotce bylo pozorování. Objevilo se 8 x s celkovým časem 40 minut a 50 vteřin.

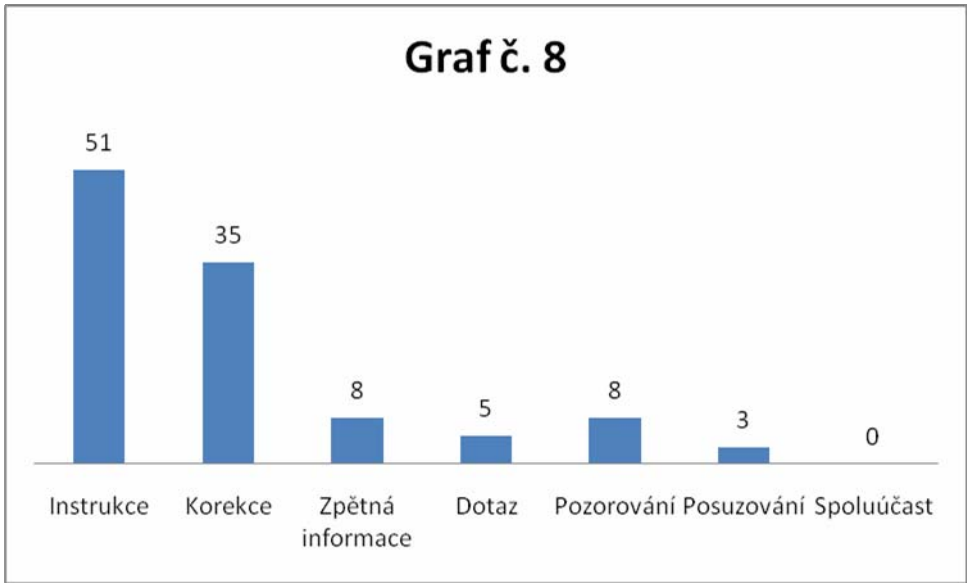
Posuzování, jak jsem vypozoroval, bylo obsaženo celkově 3 x s časem 4 minut a 10 vteřin.

Spoluúčast v této tréninkové jednotce neměla zastoupení.

Všechny tyto činnosti trenéra a jejich časové zastoupení v tréninkové jednotce je lépe znázorněno v grafu č. 7



Dále jsem měl za úkol pozorovat tyto činnosti a zaznamenávat, kolikrát že se tyto činnosti v tréninkové jednotce vyskytly, což znázorňuje graf č. 8



Třetí pozorovaný úkol v této tréninkové jednotce dopadl následovně: Příprava v tomto případě byla zaznamenána i v písemné podobě a byla připravena na střední úrovni. Co se týče organizace, tak cvičení, které byla obsažena v této tréninkové

jednotce, nebyla tak obtížná, a proto byla na výborné úrovni. Zároveň i realizace byla provedena na výborné úrovni.

5.5 Tréninková jednotka č. 5

Tak jako ve druhém tréninku se i v tomto tréninku vyskytovala pouze interakce vedená směrem od trenéra k hráči. To se následně projevilo v jednotlivých mnou sledovaných činnostech trenéra. Vyskytoval se zde převážně příkazový styl, i když v některých cvičeních, při kterých měli hráči nacvičovat kličky na malém prostoru, byl použit styl s nabídkou.

Tréninková jednotka byla rozdělena na úvodní část, ve které hráči hráli průpravné hry na zahřátí. Tato část byla zakončena strečinkem a mobilizačními cvičeními. V hlavní části tréninkové jednotky byly nacvičovány herní kombinace a individuální činnosti jednotlivce jako je střelba, přihrávka, vedení míče a obcházení soupeře. V závěrečné části probíhala hra 4 proti 4 na dvou vytyčených hřištích.

Výsledky prvního úkolu, při kterých jsem sledoval činnosti trenéra, jsou následující:

Instrukce se v této tréninkové jednotce objevovaly v každém cvičení, trenér neustále hráče motivoval, pobízel k aktivní činnosti, začínal a končil cvičení atd. Tato činnost trenéra se objevila celkem 45 x s celkovým naměřeným časem 8 minut a 10 vteřin.

Korekce byla v této tréninkové jednotce nejpočetnější činností trenéra s konečným počtem 52 x a celkovým naměřeným časem 2 minut a 40 vteřin.

Zpětnou informaci jsem vypozoroval v počtu 7 x s celkovým naměřeným časem 4 minut a 20 vteřin.

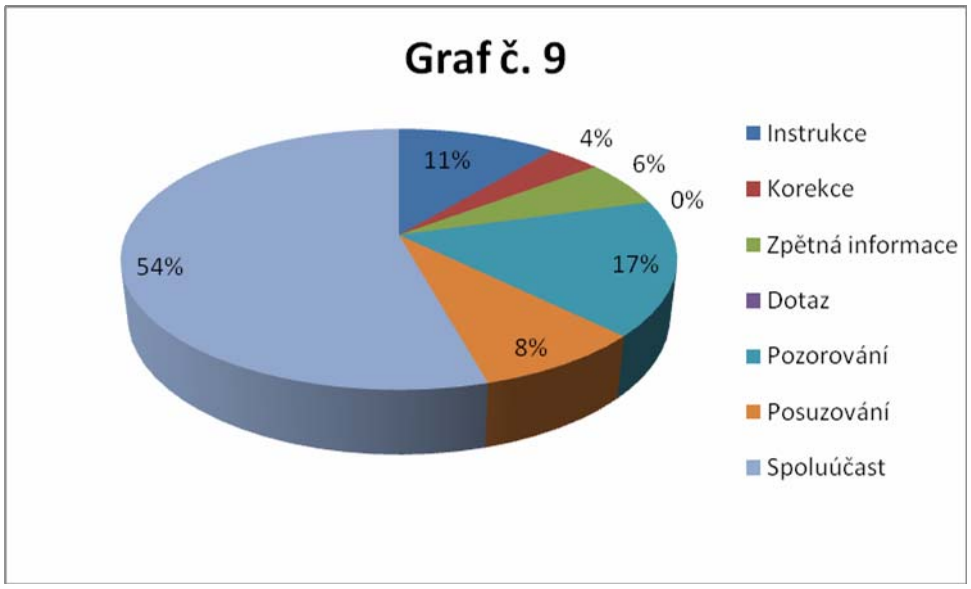
Dotaz v této tréninkové jednotce zaznamenaný nebyl.

Pozorování jsem u trenéra zaznamenal 15 x s celkovým naměřeným časem 12 minut a 20 vteřin.

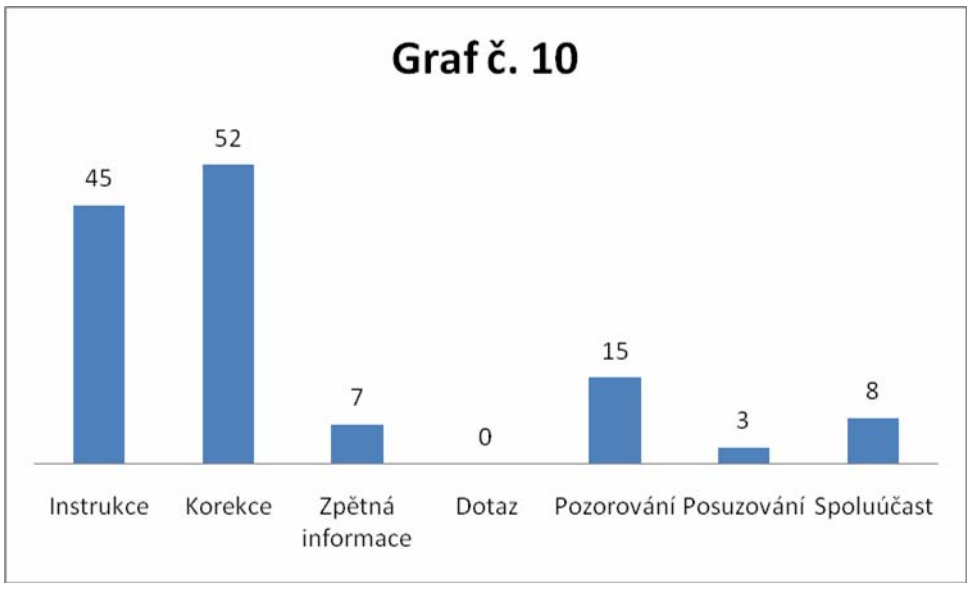
Posuzování jsem u trenéra zaznamenal 3 x s celkovým naměřeným časem 6 minut a 10 vteřin.

Spoluúčast jsem v této tréninkové jednotce zaznamenal 8 x a to s celkovým naměřeným časem 40 minut. Trenér se neustále v průběhu cvičení zapojoval a spolupracoval s hráči. V závěru se trenér zapojil i do fotbalu, který hráči hráli na malém hřišti.

Všechny tyto činnosti trenéra a jejich časové zastoupení v tréninkové jednotce je lépe znázorněno v grafu č. 9



Dále jsem měl za úkol pozorovat tyto činnosti a zaznamenávat, kolikrát že se tyto činnosti v tréninkové jednotce vyskytly, což znázorňuje graf č. 10



Tréninková jednotka byla výborně připravená, i když písemná příprava chyběla. Po organizační stránce byl trénink také zvládnut na výborné úrovni, cvičení hráče bavila a zaujala. Všechna cvičení na sebe navzájem navazovala a postupně se doplňovala takovým způsobem, že se náročnost postupně zvyšovala. Při přípravě dalšího cvičení trenér využil toho, že se hráči šli občerstvit nebo hráčům uložil jednodušší činnost, kterou vykonávali samostatně. Realizace byla také zvládnuta na velmi dobré úrovni, a to díky tomu, že trenér měl k dispozici 2 asistenty, kteří mu ve všem pomáhali a také díky velmi kvalitní spolupráci hráčů s trenérem.

6 Diskuze

Při pohledu a prozkoumání výsledků mohu říci, že mnou sledovaný trenér věděl, jak se chovat a působit na hráče v kategorii mladšího školního věku. Používal v tréninkové jednotce takové činnosti, které jsou základním faktorem pro ovlivnění jednotlivých složek sportovní přípravy dětí.

Díky tomu, že jsem měl možnost uskutečnit svou výzkumnou část v profesionálním mládežnickém týmu, měl jsem možnost pozorovat trenéra, který si jistě uvědomoval, že děti nejsou „malí dospělí“ a že ve sportu dětí není hlavním cílem vítězství a dosahování maximálních výkonů, ale to, aby měly děti radost ze sportu. S tím souviselo i to, že trenér respektoval věkové a vývojové zákonitosti dětí a nepoškozoval jejich zdraví.

V každé tréninkové jednotce se jednoznačně objevovala komunikace směrem od trenéra k týmu nebo k hráči a s ním související tradiční příkazový styl, který trenér z velké části používal. Podstatný podíl na těchto faktech má, že se jednalo o trénink dětí, při němž se neustále učí novým dovednostem a je třeba neustále něco vysvětlovat, předvádět a řídit. V tomto ohledu se mé výsledky naprosto shodovaly se závěrečnými výsledky výzkumu, který realizovala a popsala Šafaříková v časopise Fotbal a trénink (2002, vydání 2). I při tomto výzkumu převažovala komunikace směrem od trenéra k družstvu a komunikace opačným směrem byla velmi sporadická nebo se téměř nevyskytovala. Co se týče použitého stylu, byl zde také používán převážně styl příkazový.

Při bližším prostudování mnou získaných informací a výsledků musím konstatovat, že všechny sledované činnosti trenéra se více či méně v tréninkových jednotkách vyskytly. Nejpočetněji byla zastoupena činnost instrukce a korekce, která, nejen v tréninku dětí, hraje hlavní roli. Kromě vysvětlování, opravy chyb, povzbuzování zde měla velkou část zastoupení i pochvala, která by v každé tréninkové jednotce neměla chybět. Opět se zmíním o výsledcích z výzkumu, který realizovala paní Šafaříková. Tyto výsledky se znovu do značné míry shodovaly s výsledky z mé bakalářské práce. U trenérů převažovala instrukce nad korekcí a zpětnou informací dohromady, tak jak tomu bylo při mnou sledovaných tréninkových jednotkách.

Nejmenší časové zastoupení co se týče jedné vybrané činnosti měla instrukce, kdy tato činnost trenéra byla převážně krátkého trvání. S tím podstatně souvisí i vysokou kvalifikace mnou pozorovaného trenéra. Mé výsledky znovu potvrzuje paní Šafaříková, která ve své studii zjistila, že s vyšší kvalifikací trenéra se zkracuje doba instrukce ve prospěch doby určené pro realizační činnost hráčů a zároveň přibývá korekce a zpětné informace. Se zvyšující se odbornou kvalifikovaností se zvyšuje i schopnost nejlépe formulovat myšlenky do srozumitelných a ukončených vět.

I já mám tu možnost trénovat děti a z vlastní zkušenosti vím, že je třeba všechny tyto mnou sledované činnosti vykonávat a nejen to. Bez těchto činností by se neobešel žádný trenér, natož trenér dětí.

Při pozorování tréninkové jednotky jsem se zaměřoval i na to, jakým způsobem trenér zvládal činnosti, jako jsou vlastní příprava, organizace a realizace tréninku. V každé této činnosti se projevovaly zkušenosti a znalosti trenéra. Při každé tréninkové jednotce si trenér dokázal poradit se všemi vzniklými problémy, aniž by výrazně ovlivnily průběh tréninku.

7 Závěr

Na závěr mé bakalářské práce bych rád vše shrnul. V práci jsem se zabýval činností trenéra v tréninkové jednotce dětí mladšího školního věku. Myslím si, že se k této problematice nevěnuje tolik pozornosti, kolik si zaslouží. I proto jsem si vybral toto téma, abych i já k této problematice alespoň něčím přispěl.

Pro mé účely jsem si vybral kvalifikovaného profesionálního trenéra s mnohaletou zkušeností s vedením dětí. V každé tréninkové jednotce se objevovaly všechny mnou sledované činnosti a, jak jsem na začátku předpokládal, se ze všech činností nejvíce objevovaly instrukce a korekce, což v tréninku dětí hraje významnou a nejdůležitější roli. Tréninkové jednotky byly připraveny na vynikající úrovni, jelikož trenér měl vše do detailu propracované a proto byla usnadněna jeho organizační i realizační práce.

Ve většině mnou sledovaných tréninkových jednotek trenér používal didaktický styl příkazový, který, podle mého názoru, upřednostňují všichni trenéři, ať už se jedná o trenéra jakékoliv věkové kategorie.

Řekl bych, že všechny tyto činnosti a chování trenéra ovlivňuje úroveň tréninkových jednotek, a co se týče dlouhodobého hlediska, tak i úroveň celkového tréninkového procesu dětí.

8 Přehled použité Literatury:

1) BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola.* Praha : Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3

2) BUZEK, M., a kolektiv. *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence.* Praha : Olympia, 2007. ISBN 978-80-7376-032-8

3) DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha 1988.

4) DOBRÝ, L., SVATOŇ, V., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., MARVANOVÁ, Z. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově.* Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-334-2

5) DOVALIL, J., A KOL., *Sportovní trénink*. Olympia, Praha: 2002. ISBN 978-80-7033-928-2

6) FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15let).* Praha : Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.

7) HOLICKÝ, J., *Chování trenéra v tréninkové jednotce*. Praha, 2009. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Mario Buzek CSc.

8) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1991.

9) JANSA, P., DOVALIL, J. a spoluautoři, *Sportovní příprava*. Praha: 2007. ISBN 80-903280-8-3

10) JANOUŠEK, J., *Sociální komunikace*. Praha : Svoboda, 1988.

11) PSOTTA, R., VELENSKÝ, M., a kol*., Základy didaktiky sportovních her.* Karolinum, Praha: 2009. 978-80-246-1694-0

12) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

13) SUCHOPÁR, J. *Sportovní příprava dětí a mládeže v basketbalu.* Praha, 2009. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí bakalářské práce PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

14) ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Fotbal a trénink.* Praha: 2000, č. 1, s 26-29

15) ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Fotbal a trénink.* Praha: 2000, č. 2, s 25-27