

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportovních her



Bakalářská práce

Problematika přípravy mládeže ve fotbale

Vypracoval: Jakub Křištofek
Vedoucí bakalářské práce: PhDr. M. Buzek, CSc.
Datum odevzdání: 28.8.2009

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Mariovi Buzkovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracovávání této práce.

Prohlašuji na svou čest, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

Jakub Krištofek
V Praze, dne 28. 8. 2009

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou přípravy mládeže ve fotbale v klubu FC Real Královské Vinohrady. Toto téma jsem si vybral, protože jsem před časem fotbal aktivně hrál a momentálně se věnuji trénování mládeže.

Práce v teoretické části porovnává děti s dospělými, obsahuje teoretické poznatky o vývoji dětí, popisuje teorii sportovního tréninku, organizaci a formy tréninkového procesu, psychiky a motivace. Dále je v práci popsána problematika týkající se trenéra a jeho vztahu ke svým asistentům a rodičům jeho svěřenců.

Cílem práce je popsat jednotlivá období, která doprovází vývoj dětí a na základě poznatků, které s touto problematikou souvisí, odhalit příčiny vzniku problémů spojených s přípravou mládeže v klubu FC Real Královské Vinohrady. Dalším cílem je definovat problémy, které se nejčastěji objevují v tréninkovém procesu a následně popsat, jak byly tyto problémy vyřešeny trenérem. V případě zjištění nedostatku, navrhnout zlepšení jednotlivých řešení. Dále chci v práci navrhnout tréninkový proces pro sezonu 2009/2010, který bude zaměřen na udržení zájmu o fotbal u jednotlivých mladých hráčů.

K dosažení těchto cílů chci použít metodu zjevného, nestrukturovaného, zúčastněného pozorování.

Výzkumná část práce se v úvodu věnuje stručným informacím o klubu FC Real Královské Vinohrady. Dále jsou v ní popsány nejčastěji pozorované problémy (problém s kázní, agresivita, začlenění do kolektivu atd.) a jejich řešení spojené s problematikou přípravy mládeže v klubu a návrh tréninkového procesu pro budoucí sezonu.

Klíčová slova: Sportovní trénink, tréninkový proces, tréninková jednotka, trenér, motivace atd.

ABSTRACT

My bachelor thesis deals with the preparation of young footballers of the FC Real Královské Vinohrady football club. The reason why I have chosen this theme was because I am currently concerned with training of youth and I played football for many years.

The theoretical part compares children with adults. It includes theoretical knowledge about children's physical and psychological development, it describes the theory of sport training, organization and forms of training process, psyche and motivation. Furthermore, the thesis focuses on relationship issues among coach, his assistants and parents of young players.

Goal of this thesis is to describe particular periods in the child's development, and on the basis of these findings to be able to explore areas where problems usually arise which are related with training of young players of the FC Real Královské Vinohrady football club. The next aim of this thesis is to define problems which appear in most cases of training process and then describe how they were solved by a coach. Where there are faults improvements for their solution will be suggested. I would like to design a training process for 2009/2010 season, which will keep young players interested in football.

To reach these goals I will use a method of evident, unstructured, involved observation.

The part of this work concerning with research is at the beginning devoted to a brief introduction of the FC Real Královské Vinohrady football club. Further it describes most often seen problems (bad discipline, aggressiveness, social integration within the team etc.) and its solutions in connection with training of young players in the club and suggestion of training process for the new season.

Key words: Sport training, training process, training unit, coach, motivation

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK	11
2.1.1 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	11
2.2 DĚTI A DOSPĚLÍ	13
2.2.1 ROZDÍLY MEZI TRÉNINKEM DĚTÍ A TRÉNINKEM DOSPĚLÝCH	13
2.2.2 ZVLÁŠTNOSTI SPOJENÉ S OBDOBÍM DĚTSTVÍ	14
2.2.2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	15
2.2.2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	17
2.2.2.3 BIOLOGICKÝ VĚK	18
2.2.2.4 SENZITIVNÍ OBDOBÍ	19
2.3 DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	21
2.3.1 RANÁ SPECIALIZACE	21
2.3.2 TRÉNINK PŘIMĚŘENÝ VĚKU	22
2.3.3 TRÉNINKOVÝ PROCES	23
2.3.3.1 ETAPA SEZNÁMENÍ SE SE SPORTEM	24
2.3.3.2 ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU	25
2.3.3.3 ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNINKU	26
2.3.3.4 ETAPA VRCHOLOVÉHO TRÉNINKU	27
2.4 ORGANIZACE A FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	27
2.4.1 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	27
2.4.1.1 SOCIÁLNĚ INTERAKČNÍ FORMY	28
2.4.1.2 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY	28
2.4.1.3 ORGANIZAČNÍ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	30
2.5 TRENÉR	32
2.5.1 STYLY VEDENÍ	32
2.5.1.1 SKUPINA REPRODUKČNÍCH STYLŮ	33
2.5.1.2 SKUPINA PRODUKČNÍCH STYLŮ	34
2.5.2 TRENÉR A JEHO ASISTENTI	35
2.5.3 TRENÉR A RODIČE	36
2.6 PSYCHIKA A MOTIVACE	36
2.6.1 MOTIVACE	39
3. CÍLE PRÁCE	41
4. METODOLOGIE	42

4. 2. POZOROVÁNÍ	42
5. VÝZKUMNÁ ČÁST	44
5.1 HISTORIE A DŮVOD VZNIKU KLUBU	44
5.2 ORGANIZACE KLUBU	45
5.3 PROBLÉMY SPOJENÉ S PŘÍPRAVOU HRÁČŮ A JEJICH ŘEŠENÍ V KLUBU	46
5.4.1 DRUŽSTVO NÁBORU	46
5.4.2 DRUŽSTVO MLADŠÍ PŘÍPRAVKY	47
5.4.3 DRUŽSTVO STARŠÍ PŘÍPRAVKY	49
5. 5 NÁVRH ŘEŠENÍ JEDNOTLIVÝCH PROBLÉMŮ V KLUBU	51
6. DISKUSE	55
7. ZÁVĚR	57
8. POUŽITÁ LITERATURA	58

1. ÚVOD

Fotbal, jak ho dnes známe, se na světě hraje už více než 160 let. Hra se postupně vyvíjela do podoby, která je dnes známa celému světu. Proto není divu, že je v současnosti moderní fotbal nejpopulárnější kolektivní míčová hra na světě.

Hrají jej lidé na všech kontinentech, bez rozdílu věku, majetku, národnosti i vyznání. Ke hře je třeba pouze kousek rovné, nejlépe travnaté plochy, míč a dvě brány. Kdo z nás si fotbal takto nezahrál jako malý? I někteří světoznámí hráči podobně začínali.

S fotbalem jsem začal ve 14 letech, což je v dnešní době poměrně pozdě. Trénovat jsem začal v hlavním klubu města Bardejov - BSC JAS Bardejov. Po roce jsem přestoupil do jiného místního klubu. Fotbal mě natolik pohltil, že jsem mu věnoval veškerý volný čas. Po čase se objevily zdravotní problémy, které mi nedovolily aktivně hrát. Zjištění, že ze mě profesionální fotbalista nikdy nebude, mě přivedlo na myšlenku trenérství. Navzdory zranění jsem ještě po příchodu do Prahy působil v klubu FC Tempo Praha, kde jsem se poprvé setkal s trénováním fotbalové mládeže. Nyní působím jako trenér starší přípravky v klubu FC Real Královské Vinohrady.

Dnes se v tréninku a v přípravě hráčů začíná už v ranném dětství. Podle Českomoravského fotbalového svazu, musí být nejmladší registrovaní hráči staří minimálně 6 let. Proto je první rozhodnutí na rodičích, zda své dítě k fotbalu přivedou. Když rodiče dospějí k rozhodnutí, že se jejich potomek bude učit hrát fotbal, svěří ho tím do péče trenérům, kterým by měli důvěřovat. To znamená, že rodiče musí mít aspoň minimální informace o klubu, kde své dítě nechávají hrát, a tak vědět, že je v dobrých rukou.

Ještě než dojde k samotnému procesu trénování, měl by trenér umět rozpoznat, jestli dítě fotbalový talent má, či ne. To není jednoduchý úkol a od trenéra vyžaduje, aby oplýval různými znalostmi z mnoha oborů, které mu to pomohou posoudit. Talent na fotbal nemá každé dítě, což ale neznamená, že děti bez talentu nemohou fotbal hrát. Samozřejmě mohou, jen práce s nimi bude obtížnější a bude vyžadovat více trpělivosti. Dobrý trenér si s tím ale dokáže poradit. V konečném důsledku je rozhodnutí, zda se z dítěte fotbalista v budoucnu stane, na něm samotném. Rodiče a trenéři mu v tom mohou významně pomoci, ale i rychle jej od tohoto snu odradit.

V oblasti trénování mládeže ve fotbale existují konkrétní cvičení, návody a doporučení, podle kterých se dá tréninkový proces sestavit. Vycházejí z fyzických i psychických možností a potřeb mladých hráčů.

Předmět řešení této práce je mimo jiné zaměřen na řešení problémů, které se v tréninkovém procesu nejčastěji objevují. Tyto problémy (problém s kázní, agresivita atd.) jsou spojené se zvláštnostmi, které vývoj dětí doprovází. Povědomí o problému a nalezení jeho podstaty je podle mě nezbytné pro sestavení optimálního tréninkového procesu, a proto jsem se na tuto problematiku podrobněji zaměřil.

Na základě poznatků z teoretické části se v praktické části práce věnuji návržení konkrétního tréninkového procesu pro klub FC Real Královské Vinohrady. Mým záměrem je navrhnout optimální tréninkový proces pro všechny věkové kategorie, které jsou v klubu trénovány.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Smyslem této části práce je charakteristika základních pojmů a systémů, které jsou nezbytně nutné k popsání problémů při přípravě mládeže ve fotbale a k návrhu jeho řešení.

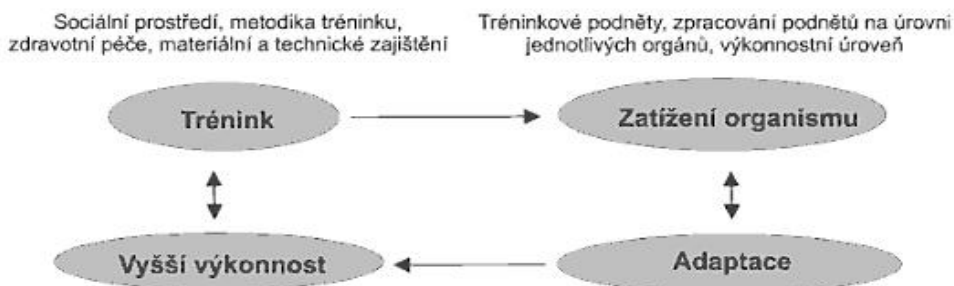
Nejdůležitější pojem celé této práce je pojem trénink. Trénink je proces adaptace lidského organismu na různé druhy podnětů, které na něj působí. Když je lidský organismus v klidu, je ve stavu takzvané homeostáze, což je stabilita vnitřního prostředí. Homeostázu charakterizují základní ukazatele lidského organismu, jako je krevní tlak, tělesná teplota, pH krve, atd. Jakýkoli podnět vyvolá v organismu množství reakcí, které homeostázu naruší. Lidský organismus má tendenci navracet se do původního stabilního stavu. Pokud se podněty budou opakovat a zvyšovat jejich intenzita, stabilita organismu bude narušená častěji a na delší dobu. Lidský organismus se tomuto stavu raději přizpůsobí, než aby se stále navracel do původního stabilního stavu. Tím dojde ke změně původních hodnot jednotlivých ukazatelů na nové, které určují nový stabilní stav. Podněty, na které lidské tělo reaguje, nazýváme zatížením. Dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v lidském těle množství změn, které mu napomáhají lépe reagovat na toto zatížení.

Tréninkem rozumíme i proces takzvaného motorického učení. Jde o proces, kdy se lidské tělo učí novým skupinám pohybů, které napomáhají zvládnout danou sportovní disciplínu. Jak adaptace, tak i motorické učení, mění lidský organismus po fyzické stránce (změny ve svalech, v orgánech).

Trénink neovlivňuje jen fyzickou stránku hráče, ale i jeho chování. Jde o vztah s trenérem, spoluhráči, k tréninkovým povinnostem, rozhodčím. Velkou roli zde hrají pojmy jako motivace, komunikace, emoce, rozhodování, respekt, atd. (Perič, 2004).

Obrázek 1. je schéma znázorňující jak trénink vede ke zvýšení výkonnosti.

Obrázek 1.



Zdroj: Neumann, Pfützner, Hottenrott, 2005

2.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Trénovat je možné mnoho činností, jako například čtení, psaní a jiné. V této práci je důležitý pojem sportovní trénink, což je složitý proces adaptace, motorického učení a chování, který je ukončen sportovním výkonem.

Sportovní trénink je tvořen čtyřmi složkami:

- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

Kondiční příprava je zaměřená na rozvoj pohybových schopností. Pohybové schopnosti chápeme jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybů. Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace, kloubní pohyblivost.

Technická příprava se zabývá nácvikem pohybových dovedností. Příkladem pohybové dovednosti je přihrávka, převzetí přihrávky, střelba, vhadzování atd.

Obsahem taktické přípravy je nacvičení různých herních situací. K taktické přípravě hráčů patří rozvoj tvůrčích schopností a rozhodování se. Příkladem nácviku taktické přípravy může být cvičení držení míče týmem, který je pod tlakem protihráčů.

V psychologické přípravě jde o působení na psychiku hráče. Trenér se snaží motivovat svého svěřence, aby eliminoval různá negativa a hráč poté mohl podat co nejlepší herní výkon. Psychologická příprava také formuje charakter a sociální role hráčů (Perič, 2004).

2.1.1 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Cílem sportovního tréninku je sportovní výkon. Sportovní výkon odráží úroveň celkové připravenosti sportovce. Sportovec na tréninku prochází procesem vývoje. Zdokonaluje svoje schopnosti a učí se novým dovednostem, které mu umožní podat sportovní výkon na určité úrovni. Sportovní výkon je tedy průběh a poté i výsledek dané sportovní činnosti. Sportovní výkonnost je schopnost podávat sportovní výkon na určité úrovni ve specializované pohybové činnosti (Perič, 2004).

Sportovní výkon ve sportovních hrách (fotbal, hokej, házená, basketbal atd.) se označuje jako herní výkon. Herním výkonem tedy rozumíme činnost hráče, nebo celého týmu hráčů, v průběhu hry nebo utkání. Pod herní výkon patří i plnění různých herních úkolů v utkání (Táborský a kol., 2007).

Následující část kapitoly je věnována hernímu výkonu ve fotbale. Nejprve je však nutné definovat pojmy jako herní činnost jednotlivce a herní kombinace. Herní činnost jednotlivce je individuální dovednost, která je určena k plnění herního úkolu. Jednoduchým příkladem herní činnosti jednotlivce je zpracování míče vnitřním nártem, střelba přímým nártem atd. Herní kombinace je již souhra dvou, či více hráčů. Pomocí herní kombinace hráči plní společný taktický úkol. Příkladem herní kombinace je přihrávka hráče vnitřním nártem nabízejícímu se spoluhráči.

Ve fotbale dělíme herní výkon na dva základní druhy:

- Individuální herní výkon
- Týmový herní výkon

Individuální herní výkon je základní kámen týmového herního výkonu v utkání. Individuální herní výkon je složen z mnoha na sebe navazujících herních činností jednotlivce v utkání. Je to projev jednoho hráče v utkání. Hráč se tréninkem učí mnoha herním dovednostem a pracuje také na jejich zlepšení a přesném provedení. Množství a kvalita herních činností, které si hráč osvojil při tréninku a dokáže je uplatnit v utkání, určují způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu. Individuální herní výkon je ovlivňován mnoha vlivy, jako vlivy prostředí (počasí, kvalita soupeře atd.), přiměřenost požadavků daných trenérem, samotná osoba hráče (zdravotní stav, homeostáza, psychika hráče atd.)

Týmový herní výkon není jen pouhý souhrn individuálních herních výkonů jednotlivých hráčů, ale v utkání se jednotlivé individuální herní výkony doplňují, kompenzují, ovlivňují. Týmový herní výkon je podmíněn vzájemnými vztahy mezi hráči v týmu. To znamená, že je závislý na komunikaci, soudržnosti, motivaci mezi spoluhráči. Kvalita týmového herního výkonu také závisí na vzájemné spolupráci hráčů při realizaci herních činností (Votík, 2003).

2.2 DĚTI A DOSPĚLÍ

Lidský organismus od svého narození, přes dětství, dospělost až do stáří, projde vývojem provázeným anatomicko – fyziologickými a psychologickými změnami. Tento vývoj je nerovnoměrný a u každého člověka jiný. Jednotlivé změny jsou charakteristické pro určité věkové období (rozmezí). U jednoho nastávají dřív, u druhého později.

V dětství organismus doprovází jeho intenzivní růst a nárůst hmotnosti. Vyvíjí se a dozrávají vnitřní orgány. Dítě prochází psychickým a sociálním vývojem. V neposlední řadě se zvyšuje výkonnost dítěte (Perič, 2004).

Někteří trenéři přistupují k tréninku dětí jako k tréninku dospělých, jen s nižší intenzitou a nižším objemem zatížení. Tento přístup nepatří k těm nejsprávnějším, protože může způsobit nežádoucí změny v organismu dítěte, které můžou v budoucnosti mladému člověku způsobit jak psychické, tak zdravotní potíže (Votík, 2003).

Trenér musí všechny tyto skutečnosti brát v úvahu a podle toho zvolit správný tréninkový proces.

2.2.1 ROZDÍLY MEZI TRÉNINKEM DĚTÍ A TRÉNINKEM DOSPĚLÝCH

Obě skupiny tréninků se od sebe odlišují v mnoha ohledech. První a zásadní rozdíl spočívá v cílech a úkolech tréninků. Cílem tréninku dospělých je úspěch v soutěži, kterou mužstvo hraje. U družstev hrajících v nižších soutěžích (2. liga) je cílem dostat se do soutěže vyšší (1. liga). Družstvo hrající turnaj (Liga mistrů) má za cíl získat trofej. Tým, kterému se v sezóně nedaří, má za cíl udržet se v soutěži. Existuje ještě mnoho jiných příkladů cílů tréninku dospělých. Úkolem tréninku dospělých je tedy příprava hráčů na konkrétní soutěžní utkání. Základním cílem u tréninku dětí je rozvíjet a zdokonalovat jejich pohybové schopnosti, naučit je novým pohybovým dovednostem a rozvíjet osobnost. Hlavním úkolem tréninku dětí je naučit mladé hráče hře samé.

Dalším rozdílem je preference herního výkonu. U tréninku dětí se preferuje hlavně individuální herní výkon. Vyplývá to hlavně ze skutečnosti, že období dětství (6 – 12 let) je nejvhodnější pro rychlé naučení se novým dovednostem, které vedou k dosažení vysoké úrovně individuálního herního výkonu. Rozvoj týmového herního výkonu je také podstatný, avšak vedlejší. U dospělých týmů je preferovanější týmový herní výkon, což vyplývá ze samotného cíle této skupiny tréninků (Votík, 2003).

Odlišná preference se ukazuje také v soutěžním utkání. Trenéroví mládeže slouží utkání ke kontrole osvojených individuálních herních dovedností jeho svěřenců, jako motivační prvek a jako prostředek dalšího vývoje mladých hráčů (van Lingen, 1997).

Důležitý je i rozdíl mezi organizmem dítěte a dospělého. Rozdíl je hlavně ve schopnosti adaptace na zatížení. U dospělých se tréninkovým cyklem snažíme dosáhnout maximalizaci zatížení, které vytváří nový maximální stav trénovanosti. U tréninku dětí musí trenér dbát hlavně na přiměřenost zatížení vzhledem ke zvláštnostem, které doprovází růst organismu dítěte v jednotlivých věkových obdobích.

Trénink dětí je chápán jako proces vzdělávání a výchovy a až poté jako proces zdatnosti. Kondiční příprava se u tréninku dětí uplatňuje také, ale v mnohem menší míře než v tréninku dospělých. Pod procesem výchovy chápeme výchovné působení na mladého hráče, abychom z něj vychovali platného člena týmu. Cílem je formovat osobnost hráče, který poté dokáže své schopnosti využít ve prospěch týmu, a který se dokáže zodpovědně připravit na trénink i samotné utkání. K tomu, aby trenér mohl působit na psychiku mladého hráče, musí vědět, že povaha výchovných problémů se s věkem hráče mění a jde konkrétně o problémy biologicky a sociálně podmíněné. Tyto problémy lze úspěšně řešit jen v určitém období. Mnoha z těchto problémů se dá předejít, a to úzkou spoluprací s rodiči.

Nemalou úlohu hraje i časový faktor. V tréninku dospělých se preferuje kratší časový horizont. Trenér připravuje tým na právě probíhající sezónu, na nejbližší zápas. V tréninku dětí hraje současnost také svou roli, ale preferuje se pohled a zaměření do budoucna (Votík, 2003).

2.2.2 ZVLÁŠTNOSTI SPOJENÉ S OBDOBÍM DĚTSTVÍ

Za období dětství budeme v této práci chápat věkové rozmezí 6 – 15 let. V tomto období se organizmus vyvíjí a prochází množstvím změn. Dochází ke změnám v pohybové soustavě, kostry, svalstva, také ale ke změnám psychickým. Děti v mladších věkových kategoriích se vyznačují těkavostí pozornosti, spontánně projevovanou potřebou pohybu, konkrétním myšlením, učením se nápodobou, atd. Ve starších věkových kategoriích vstupuje do popředí kritika okolí, suverenita, atd. Z těchto zvláštností trenér musí při sestavování tréninkové jednotky vycházet. Tréninkové jednotky musí mladé hráče zaujmout a bavit. Jednotlivá cvičení musí v tréninkové jednotce (viz. kapitola Tréninková jednotka) na sebe plynule navazovat, aby nevznikl prostor pro problémy s kázní.

Toto všechno musí trenér při plánování tréninkového procesu brát v úvahu. Trenérova neznalost a nerespektování těchto zvláštností v tréninku dětí může mít za následek poškození organismu mladého hráče.

Doporučené poměry jednotlivých metodicko – organizačních forem pro jednotlivé dětské věkové kategorie ukazuje tabulka 1. (Votík, 2003).

Tabulka 1. : Poměr jednotlivých metodicko – organizačních forem v tréninkové jednotce jednotlivých věkových kategorií

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6 - 8 let	15%	5%	80%
8 - 10 let	20%	10%	70%
10 - 12 let	20%	30%	50%
12 - 15 let	25%	25%	50%

Zdroj: Votík, 2003

Z důvodu mnoha změn, které období dětství doprovází, toto období dělíme na dvě menší věková období a to:

- Mladší školní věk (6 – 10 let)
- Starší školní věk (11 – 15 let)

2.2.2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Tělesný vývoj v tomto období je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Rozvoj vnitřních orgánů je plynulý. Kostra mladého hráče ještě není zcela vyvinutá, ale její zakřivení se pomalu ustaluje. Svalová výkonnost je v tomto věkovém období docela nízká. Dochází k nárůstu pohybové výkonnosti.

Centrální nervová soustava se také rozvíjí. Vývoj jejího hlavního orgánu - mozku, je na počátku tohoto období v podstatě ukončen. Nervové struktury v mozkové kůře ale nadále dozrávají. To vytváří příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů, což určuje dostatečnou zralost nervové soustavy a šestiletý hráč dokáže zvládnout i složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům je tedy svázaná s počátkem tohoto období. Proto je toto období nejvhodnější k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností (Votík, 2003).

Psychický vývoj v mladším školním věku se také mění. Dochází k rozvoji představivosti a paměti. Přibývá také mnoho nových vědomostí a dochází k přechodu

od fantazie k realitě. Schopnost chápat abstraktní pojmy je nízká. Hovoříme o období konkrétního myšlení. Mladý hráč chápe jen pojmy a situace, na které si dokáže „sáhnout“.

Hráči v tomto období srší optimismem, aktivitou a zájmem o naučení se novým dovednostem. Příznačná pro toto období je i malá schopnost sebekritiky. Mladí hráči jsou impulzivní. I malý úspěch (zvládnutí jednoduchého úkolu zadaného trenérem) dokáže v mladém hráči vyvolat řadu pozitivních emocí. Naopak nezdár při tréninku, či utkání, vede k projevu negativních emocí. Zde je velmi důležitý motivační prvek.

Charakteristická pro tuto věkovou kategorii je vysoká a spontánní pohybová aktivita. Nové pohybové dovednosti se mladý hráč zvládne naučit lehce a rychle, ale jejich trvalost je nízká. Proto je nutné časté opakování těchto pohybových dovedností, aby nebyly opět rychle zapomenuty. Nejpriznivějším obdobím pro naučení se novým pohybovým dovednostem je věkové rozmezí 7 – 11 let. Toto období nazýváme také „zlatým věkem motoriky“. Mladí hráči dokáží napodobit nový pohyb napoprvé na základě dokonale provedené ukázky trenérem.

V období mladšího školního věku jsou významná dvě období a to:

- Vstup do školy
- Období kritičnosti

Dítě se po nástupu do školy stává součástí formálního kolektivu. Dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě se seznamuje s novými normami, pravidly a prožívá období socializace, ve kterém se postupně začleňuje do kolektivu. Přizpůsobuje se jednotlivým normám a pravidlům. Potkává se s novou autoritou (učitel, trenér). Ve škole se dítě seznamuje se svými vrstevníky a vytváří si k nim určité vztahy. V tomto věkovém období jsou děti soutěživé a pomocí soutěže se snaží získat si určité postavení v kolektivu. Vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci období mladšího školního věku nastává období kritičnosti. To se projevuje tím, že dítě začne negativně hodnotit jevy a podněty ze sociálního prostředí (školy, rodiny, klubu). Přirozená autorita dospělých se začíná snižovat. Dítě si osvojuje základní morální a etické normy, postupně přebírá za své činy odpovědnost. Hledá si své idoly a snaží se je následovat.

U mnoha dětí se na základě vysoké pohybové aktivity projeví zájem o sport. Z dětí se stanou mladí sportovci, mladí hráči, kteří se dostávají pod vliv trenéra. Ten

musí brát na všechny uvedené skutečnosti ohled a přizpůsobit tak tréninkový proces, který bude mladé hráče bavit, zaujme je a hlavně nenudí. Trenér musí mladé hráče správně usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě. Neustále u mladých hráčů rozvíjet jejich koncentraci, formování vlastností osobnosti, posilování vůle atd. Výchova trenéra by měla také klást důraz na správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim mladých hráčů (Perič, 2004).

2.2.2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Toto období začíná okolo konce 10. roku dítěte a je charakterizováno přechodem od dětství k dospělosti. Jedná se o věkové období s velmi nerovnoměrným tělesným, psychickým a sociálním vývojem. Z důvodu mnoha změn, které období staršího školního věku doprovází, dělíme dále toto období na dvě fáze:

- Předpubertální fáze (10 – 12 let)
- První fáze puberty (12/13 – 14/15 let)

První fáze je charakteristická bouřlivým obdobím, které je zakončené okolo 13. roku života dítěte. V této fázi vývoje dítěte je příznačný vysoký stupeň pohybové koordinace. Reakční doba je téměř stejná jako u dospělých a dochází také k prudkému rozvoji rychlostní schopnosti. Progresivní růst přispívá k nárůstu svalové síly. Preferuje se rozvoj explozivní a dynamické síly.

Fáze puberty je typická tím, že končetiny rostou rychlejším tempem než trup. Růst do výšky je intenzivnější než růst do šířky. Tato nerovnoměrnost růstu může vést ke zhoršení pohybové koordinace. Proto je důležité v tomto období dbát na to, aby si dítě navyklo na správné držení těla. Jednotlivá provedení pohybových dovedností se zpřesňují. Díky rozvoji svalstva se nabízí další rozvoj silových schopností a silové vytrvalosti. Do 15. roku narůstá rychlost pohybů, poté dochází k její stagnaci, nebo dokonce poklesu. Zlepšuje se kloubní pohyblivost a ohebnost (Votík, 2003).

Psychika dítěte v předpubertální fázi i ve fázi puberty se vyznačuje nárůstem kritičnosti ke svému okolí. Rozvíjí se abstraktní myšlení a paměť. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování k zvládnutí dané pohybové dovednosti. Dochází také k osamostatňování a typická bývá i náladovost. Schopnost sebekritiky je stále malá.

Obě období jsou tedy charakteristická progresivním růstem a také nerovnoměrnými změnami, které v celém organismu dítěte nastávají. Dochází k rozvoji primárních i sekundárních pohlavních znaků. To vede k velkým rozdílům mezi jednotlivci.

Přístup trenéra v tomto období vyžaduje zkušenosti a samozřejmě i patřičné vědomosti. U mladých hráčů se trenér může setkat s projevy neposlušnosti, drzosti a negativizmu. Tyto problémy jsou přechodného charakteru a pomalu odezní s přibývajícím věkem hráče. Je dobré, aby trenér zasáhl tam, kde chování hráče překročí únosnou mez. Trenér by se měl vyvarovat snaze odsoudit chování jedince před celým družstvem. To je přípustné jen při výjimečných a závažných kázeňských přestupcích. Přílišná autorita se také nepřipouští. „Trenér by měl být spíše starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem.“ (4., 31 str.). Trenér by své svěřence neměl přesvědčovat o tom, že sport je jediná důležitá věc, a že nic jiného nad to není. Měl by podporovat i jiné oblasti (kultura, společenské dění) a hlavně plnění školních povinností (Perič, 2004).

2.2.2.3 BIOLOGICKÝ VĚK

V předchozích kapitolách jsou popsány a charakterizovány vývojové zvláštnosti v jednotlivých věkových obdobích. Jednotlivé zvláštnosti se u jednoho hráče mohou projevit dříve, u jiného později. U každého jednotlivce lze rozlišit různé druhy věků.

Prvním druhem je věk kalendářní, který známe všichni. Určuje jej datum narození, a proto se dá určit velmi snadno.

Druhým věkem je věk biologický. Ten se od kalendářního věku liší konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Věk kalendářní s věkem biologickým se nemusí shodovat. Mohou nastat dva typy nerovností:

- Biologická akcelerace, což je stav, kdy věk biologický je vyšší než věk kalendářní.
- Biologická retardace, nastává, když se biologický vývoj mladého hráče opoždí za věkem kalendářním (neplést s pojmem retardace mentální).

Dalším věkem je věk sportovní. Tento věk určuje doba, po kterou se mladý hráč věnuje přípravě a hraní daného sportovního odvětví (Perič, 2004).

Znalost jednotlivých věků mladých hráčů je pro trenéra při sestavení tréninkového procesu důležitá. Kalendářní věk má hlavní význam pro zařazení mladých hráčů do jednotlivých kategorií (Fajfer, 2005):

- Mladší přípravka (6 – 8 let)
- Starší přípravka (9 – 10 let)
- Mladší žáci (11 – 12let)
- Starší žáci (13 – 15 let)

Kategorie mladší přípravka, starší přípravka a mladší žáci jsou pro tuto práci stěženi. Fajfer (2005) tyto kategorie označuje jako trénink dětí.

Biologický věk je pro trenéra věkem nejdůležitějším. Biologický věk se může odlišovat od kalendářního až o 2,5 roku. To znamená, že v tréninkovém družstvu může být rozdíl mezi mladými hráči až 5 let, podle Ondřeje (1990) může tento rozdíl být až o 5,4 roku. Tato skutečnost je pro trenéra podstatná a pomáhá mu vytvořit tréninkový proces s přiměřeným zatížením, zvolit správnou organizační a metodologickou formu (Votík, 2003).

Sportovní věk napomáhá posoudit dosaženou výkonnost mladého hráče. Dva hráči, kteří jsou stejně staří, ale jeden z nich trénuje a hraje déle než ten druhý, jsou na základě sportovního věku různě staří (Perič, 2004)

2.2.2.4 SENZITIVNÍ OBDOBÍ

Říká se, že člověk se učí celý život, ale v určitém věku se danou činností naučí mnohem rychleji, než by se tuto činnost učil v jiném věku. Například malé děti se naučí cizí řeč rychleji než starý člověk. Také trénink určitých pohybových schopností a dovedností není v každém věkovém období stejně efektivní.

Pod pojmem senzitivní období tedy budeme rozumět optimální věková období, která jsou vhodná pro trénink, rozvoj a osvojení si určitých pohybových schopností a dovedností. Senzitivní období není vhodné spojovat s kalendářním věkem mladých hráčů, ale s jejich biologickým věkem.

Rozvoj koordinačních schopností souvisí s obdobím, které je nazváno „zlatý věk motoriky“ v kapitole mladšího školního věku. Vysoká plasticita nervového systému, schopnost rychlého střídání vzruchů a útlumů, vytváří ideální podmínky pro efektivní rozvoj koordinace.

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet v rozmezí 7. – 14. roku, kdy dochází k rozvoji centrální nervové soustavy. Rozvoj rychlostních schopností závisí především na rychlosti střídání vzruchů a útlumů, nejen v nervové soustavě, ale i ve spojení nervy – svaly. Ke zvyšování rychlosti dochází i po dovršení 14. roku, ale ne zásluhou rozvoje centrálního nervového systému, ale především na základě rozvoje silových schopností.

Senzitivní období pro rozvoj silových schopností je u každého hráče jiné. To souvisí nejen s absolvovaným tréninkovým zatížením, ale i s produkcí pohlavních a růstových hormonů. U mladých hráčů je to období mezi 13. až 15. rokem.

Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v jakémkoli věku. Kloubní pohyblivost se rozvíjí mezi 10. a 13. rokem. V období puberty dochází k progresivnímu růstu, což má za následek pokles rozvoje pohyblivosti (Perič, 2004).

„Citlivá období pro nejvýznamnější pohybové schopnosti nenásledují odděleně po sobě, nýbrž se časově překrývají, nejsilněji ve věkovém rozpětí 6 – 12 let.“ (1., 15 str.) Tabulka 2. udává souhrn senzitivních období (věkové hranice) s vysokou efektivitou tréninku.

Tabulka 2. : Senzitivní období s vysokou efektivitou tréninku.

Roky	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Základní koordinace pohybů						■	■	■	■						
Kombinace pohybů						■	■	■	■	■					
Frekvence pohybů (rychlostní schopnosti)							■	■	■	■	■				
Rovnováha							■	■	■	■	■	■	■		
Pohyblivost										■	■	■	■	■	
Komplikovaná motorika											■	■	■	■	
Přesnost pohybu															

Zdroj: Perič, 2004

V tabulce 3. je zachycen souhrn senzitivních období se střední efektivitou tréninku.

Tabulka 3. : Senzitivní období se střední efektivitou tréninku.

Roky	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Správné a rychlé reakce							■	■	■	■	■	■	■		
Rychlá a výbušná síla							■	■	■	■	■	■	■	■	
Základní silový rozvoj														■	■
Vytrvalost										■	■	■	■	■	

Zdroj: Perič, 2004

2.3 DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Aby se z mladého hráče stal v budoucnosti dobrý fotbalista, který podává špičkové výkony, je nutné, aby měl dobré vrozené předpoklady, potřebné tréninkové podmínky a hlavně vhodný obsah tréninkového procesu.

Trenér vrozené předpoklady mladého hráče ovlivnit nedokáže, tréninkové prostředí je ve většině případů stabilní, avšak obsah tréninkového procesu trenér ovlivňuje zásadně. Jedním z hlavních úkolů trenéra mladých hráčů je tedy vytvoření základů pro pozdější vrcholový trénink. Tento úkol není vůbec jednoduchý, protože existuje řada názorů na to, co by měl tréninkový proces dětí obsahovat (Perič, 2004).

Dva hlavní názory, na co má být trénink dětí zaměřen, je „raná specializace“ a „trénink přiměřený věku“.

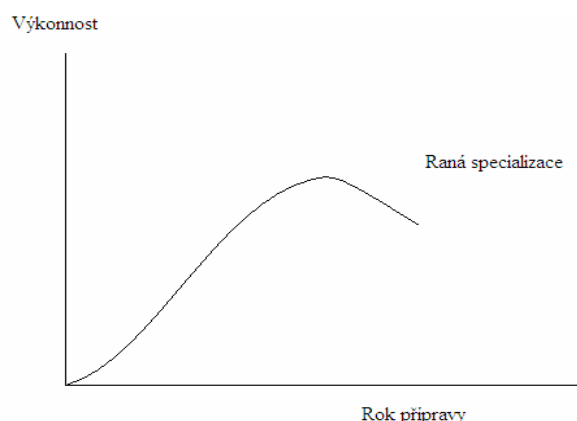
2.3.1 RANÁ SPECIALIZACE

Pojem raná specializace je spojen se snahou o dosažení co nejvyšší výkonnosti již v útlém dětství. Děti se přizpůsobují tréninku a je na ně pohlíženo jako na „malé dospělé“. Výkon je tedy na prvním místě. Tréninkový proces probíhá v napjatých vztazích mezi trenérem a mladými hráči.

Trénink, jak již bylo zmíněno, je zaměřen na okamžitý výkon a k tomu se využívají prostředky a formy, které vedou co nejrychleji k tomuto cíli. Jde většinou o monotónní zatížení, což vede často k jednostrannosti. Mladý fotbalista poté ovládá jen málo pohybových dovedností, což může značně omezit jeho další vývoj. Raná specializace může vést v konečném důsledku až k poruchám vývoje kostry, kloubů a svalového aparátu.

S koncepcí rané specializace u tréninku dětí se můžeme setkat hlavně u trenérů, kteří nemají dostatečné vědomosti a zkušenosti s trénováním dětí. Takový trenér je pro tým mladých hráčů nežádoucí.

Graf 1. : Grafické znázornění rané specializace



Zdroj: Perič, 41 str.

Graf 1. znázorňuje průběh křivky, která naznačuje výkonnost při koncepci tréninkového procesu na základě rané specializace. Rostoucí část křivky znázorňuje rychlý nárůst výkonnosti mladých hráčů s přibývajícím rokem přípravy. Klesající průběh této křivky souvisí se stagnací nebo dokonce poklesem výkonnosti s přibývajícím rokem přípravy u starších hráčů. Klesání křivky mohou způsobit různé skutečnosti, jako například již zmíněné poruchy ve fyzickém vývoji. Raná specializace tedy může vést až k předčasnému ukončení aktivní sportovní kariéry (Perič, 2004).

2.3.2 TRÉNINK PŘIMĚŘENÝ VĚKU

U tréninku přiměřenému věku se trénink přizpůsobuje mladým hráčům. To je první a zásadní rozdíl mezi tréninkem přiměřeným věku a ranou specializací. Tato koncepce vychází z předpokladu, že mladí hráči jsou limitováni rychlostí vývoje a nemohou zvládat vše hned.

Cílem koncepce je vytvořit co nejširší základnu pohybových schopností a hlavně dovedností, které vytvoří základ pro pozdější rozvoj. To má význam pro vývoj centrální nervové soustavy (tvoření nových spojů). Mladí hráči získávají také určitou pohybovou zkušenost, která napomáhá ke zkvalitnění jednotlivých pohybů. Takovou základnu pohybů v tréninku získáme pomocí všeobecné a všestranné přípravy.

Všeobecnou přípravou mladých hráčů rozumíme cvičení, jejichž obsah nesouvisí s obsahem specializace. Příkladem takového cvičení může být plavání u mladých hráčů fotbalu.

Všestranná příprava souvisí s různorodými pohybovými činnostmi. V praxi všestranná příprava znamená, že se mladí hráči seznámí i s jinými sporty. Také jde o

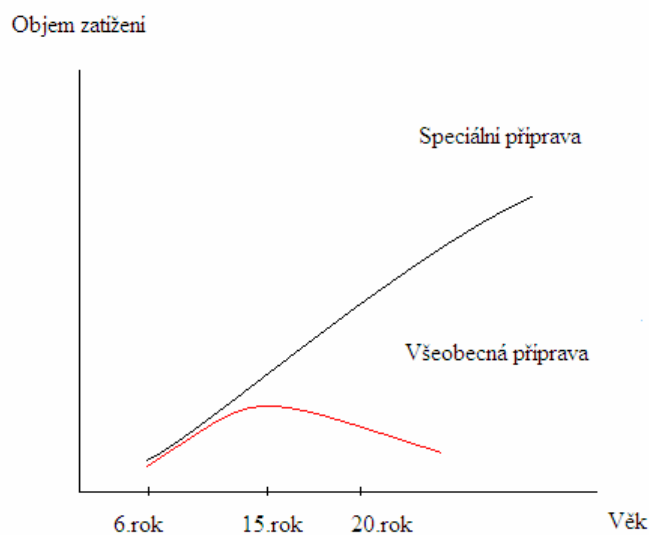
rozvoj pohybových schopností na základě jednotlivých senzitivních období. Cvičení, která se zařazují do všestranné přípravy, mají za cíl upevnit zdraví, zajistit správný rozvoj a výkonnost.

Všestrannost se dělí na:

- Všestrannost všeobecná, která zahrnuje veškeré pohybové činnosti.
- Všestrannost specializovaná souvisí s pohybovou činností, která odpovídá pohybové činnosti daného sportovního odvětví.
- Všestrannost v rámci vybraného sportu (speciální), což znamená, že hráč fotbalu by měl umět hrát na všech postech.

V tréninku přiměřenému věku se uplatňují, kromě cvičení všeobecné a všestranné přípravy, také specializovaná cvičení. Na začátku tréninkového procesu se uplatňují v menší míře, ale s přibývajícím rokem se jejich míra zvyšuje, podobně jako objem tréninkového zatížení. To naznačuje graf 3 (Perič, 2004).

Graf 3. : Grafické znázornění speciální a všeobecné přípravy



Zdroj: Perič, 2004

2.3.3 TRÉNINKOVÝ PROCES

V předchozích kapitolách je zaveden pojem sportovní trénink a s ním spojené skutečnosti, jako jsou cíle a koncepce sportovního tréninku. Také různé zákonitosti

spojené s věkem a tréninkem mladých hráčů. Tato kapitola se bude zabývat samotným tréninkovým procesem ve fotbale.

Tréninkový proces je proces dlouhodobý. Začíná prvním tréninkem, kterého se mladý hráč zúčastní a končí ukončením aktivní sportovní kariéry tohoto hráče, což může být v nejlepším případě až v jeho pozdní dospělosti. V kapitole děti a dospělí bylo zdůrazněno, že děti nejsou malí dospělí. Z tohoto důvodu se tréninkový proces dělí na různé části, které mají odlišné úkoly a cíle.

Tréninkový proces dělíme na 4 základní etapy:

- Etapa seznamování se se sportem
- Etapa základního tréninku
- Etapa specializovaného tréninku
- Etapa vrcholového tréninku

Tyto etapy nestojí v tréninkovém procesu samostatně, ale navzájem se doplňují a ovlivňují. To je důvod, proč se žádná z etap nesmí opomenout a vynechat. V tréninku dětí se uplatňují první dvě etapy (etapa seznamování se se sportem, etapa základního tréninku) a také částečně i třetí (etapa specializovaného tréninku). Ani jejich doba trvání není daná jednoznačně. Orientačně se dá předpokládat, že každá z etap trvá cca 3 – 4 roky (Perič, 2004).

2.3.3.1 ETAPA SEZNÁMENÍ SE SE SPORTEM

Toto je první etapa tréninkového procesu a týká se hlavně dětí ve věku 6 až 8 let, které mají zájem o danou sportovní disciplínu, v našem případě o fotbal. Postupně se z dětí stanou mladí hráči. Etapa seznámení se se sportem končí přibližně kolem 10. roku.

Hlavní úkoly, které by tato etapa měla plnit, jsou:

- Zajištění optimálního tělesného a psychického vývoje dětí
- Upevňování zdraví
- Zajištění všestranného pohybového rozvoje
- Vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku

Cílem této etapy je rozvíjet všeobecné základy pro danou sportovní disciplínu. Trénink je zaměřen na rozvoj všestranných pohybových schopností a také na to, aby si mladí hráči zvládli osvojit co největší množství pohybových dovedností, základů techniky. Hlavním prostředkem jsou všestranná cvičení. Cvičení prováděná herní a soutěžní formou. Rozhoduje také jejich pestrost.

Na konci etapy by měli být mladí hráči schopni plnit všechny podmínky tréninku, pravidelně trénovat, znát a dodržovat pravidla, podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku a vystupovat samostatně, ukázněně a hlavně aktivně v tréninku a v soutěži.

Krajně nevhodné je, když trenér učí v této etapě své svěřence taktickým dovednostem. Mladí hráči ještě nejsou schopni tyto dovednosti správně pochopit, a to z důvodu rozvoje jejich myšlení. Problematika je popsána v kapitole mladší školní věk (Perič, 2004).

2.3.3.2 ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

Etapa základního tréninku navazuje na etapu seznámení se se sportem. Tedy začíná kolem 10. roku a končí přibližně ve 13. roce života.

Hlavní úkoly etapy základního tréninku jsou:

- Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (využití senzitivních období)
- Osvojit si co největší množství pohybových dovedností
- Zvládnout základy techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně
- Vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku
- Osvojovat si základní vědomosti o dané sportovní disciplíně

K rozšíření základny pohybů přispívá všeobecná příprava. Speciální příprava má v této etapě také své uplatnění. Je zaměřená na zvládnutí základní techniky a taktiky.

Zvětšuje se objem a frekvence tréninkového zatížení, je však nutné dbát na dostatek intervalů odpočinku nutných k regeneraci.

Při nácviu techniky se využívá období „zlatý věk motoriky“ (7 - 11 let), který je popsán už v kapitole mladší školní věk.

Svou úlohu začíná hrát i taktická příprava. Jde o nácvik jednoduchých taktických situací, se kterými se mladí hráči setkávají v soutěžích. K nácviku jednoduché taktiky se využívají různá průpravná cvičení a pohybové hry.

Na konci etapy základního tréninku často dochází k rozhodnutí, zda pro mladého hráče bude fotbal něco víc a bude naplno pokračovat v tréninkovém procesu, nebo se stane jen příjemným trávením volného času (Perič, 2004).

2.3.3.3 ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNINKU

Etapa specializovaného tréninku se vyznačuje postupně se zvyšujícím tréninkovým zatížením a přechodem od všestranné přípravy ke specializovaným tréninkovým prostředkům. Je to etapa v rozmezí 13. a 17. roku života.

Hlavní úkoly etapy jsou:

- Rozvoj základních a speciálních pohybových dovedností
- Rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- Zvládnání a zdokonalování techniky
- Zvládnutí hlavních zásad taktiky
- Formování výkonové motivace
- Upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku

V této etapě začíná trénink v pravém slova smyslu a začíná mít podobné charakteristiky, jako trénink dospělých. Cílem tréninku je, aby mladí hráči dokázali uplatnit naučené technické a taktické dovednosti v soutěžních utkáních.

Technická příprava se mění. Do popředí se dostává trénování účelné techniky, a její zvládnutí v podmínkách soutěže a v maximální rychlosti.

V tréninku se klade větší důraz na taktickou přípravu. Dochází k rozvoji tvůrčích schopností a rozvoji psychických vlastností, které jsou podmínkou pro dosažení vysoké míry výkonnosti.

Etapu specializovaného tréninku často doprovází i rozhodování mladých hráčů a jejich rodičů o perspektivě v dané sportovní disciplíně. Na tom, jak se mladý hráč rozhodne, má svůj podíl jak míra talentu, tak i vlastní zájem provozovat danou disciplínu na vrcholové úrovni (Perič, 2004).

2.3.3.4 ETAPA VRCHOLOVÉHO TRÉNINKU

Etapa vrcholového tréninku již s přípravou dětí nesouvisí, proto bude jen stručně popsána. Začíná 17. rokem života hráče. Charakterizuje ji také značný věkový rozptyl. Proto je důležitý individuální přístup trenéra ke svěřencům.

Úkoly etapy vrcholového tréninku:

- Dlouhodobě plánovat vysoké cíle a veškeré úsilí směřovat k jejich splnění
- Rozvojem funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst sportovní výkonnosti
- Zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku
- Rozvíjet taktické mistrovství
- Upevňovat rysy osobnosti
- Podřídít životní způsob požadavkům tréninku

Etapa se vyznačuje vysokým objemem a intenzitou tréninkového zatížení (Perič, 2004).

2.4 ORGANIZACE A FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

2.4.1 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Kvalita tréninkového procesu závisí na množství faktorů, jako je kvalita řídicích schopností trenéra, úroveň pohybových schopností a dovedností hráčů, materiální podmínky pro trénování, klimatické podmínky atd.

Didaktické formy tréninkového procesu jsou jednotlivé způsoby uspořádání vnějších podmínek, které umožňují trenérům efektivně řídit tréninkový proces se zaměřením na dosažení určitého cíle. Jednotlivé didaktické formy se od sebe liší svojí funkcí a možnostmi využití. Proto je dále dělíme na (Fajfer, 2005):

- Sociálně interakční formy
- Metodicko – organizační formy
- Organizační formy

2.4.1.1 SOCIÁLNĚ INTERAKČNÍ FORMY

Podle rozsahu spolupráce a vztahu mezi trenérem a hráči se jednotlivé sociálně interakční formy tréninkového procesu rozdělují na formy:

- Hromadné
- Skupinové
- Individuální

Hromadná tréninková forma je tréninková forma, kde všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Tato tréninková forma se často uplatňuje u družstev s nízkou výkonností. V některých případech je nutné tuto formu do tréninkového procesu zařadit, ale neměla by převládat, a to hlavně z důvodu, že trenérovi neumožňuje diferencovat činnosti podle technické úrovně hráčů, podle specifiky postů atd.

Skupinová tréninková forma problém diferenciací hromadné tréninkové formy respektuje. Hráči týmu jsou rozděleni do několika skupin a každá z těchto skupin vykonává odlišnou činnost. Složení jednotlivých skupin není stálé, ale mění se podle jednotlivých cílů a úkolů tréninkové jednotky. Tato forma tréninku je proti hromadné formě organizačně náročnější, ale při vhodném zařazení do tréninkového procesu může vést ke zvýšení jeho efektivity.

Individuální tréninková forma se vyznačuje tím, že trenér určí úkoly jednotlivým hráčům v týmu, které budou v rámci společné tréninkové jednotky nebo při individuálním tréninku plnit. Napomáhá tak odstraňování individuálních nedostatků, řešení určitých specifických činností atd.

Trenér jednotlivé tréninkové formy kombinuje a zařazuje do tréninkového procesu každé tréninkové jednotky (Votík, 2005).

2.4.1.2 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY

Cílem sportovního tréninku je dosažení vysoké úrovně jak herního výkonu jednotlivce, tak i týmového herního výkonu. Oba pojmy jsou podmíněné herními činnostmi jednotlivce a herními kombinacemi, které si hráč v tréninkovém procesu osvojuje.

K nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a různých standardních situací slouží množství cvičení a her:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Pohybové hry zařazené do tréninku fotbalu slouží hlavně k rozvoji pohybových schopností (rychlost, koordinace, síla, vytrvalost), k nácviku pohybu hráče bez míče, k rozvoji rychlostních reakcí hráče. Uplatňují se také při osvojování si základů manipulace s míčem. Příkladem takové pohybové hry může být hra na honěnou nebo různé jednoduché štafetové soutěže.

Průpravná cvičení jsou tréninkovou formou, kde se uplatňuje nepřítomnost soupeře a předem určené, relativně neměnné podmínky, které simulují určitou herní situaci. Trenér tato cvičení využívá pro nácvik a zdokonalení hlavně technické stránky herních činností. Jednotlivá cvičení jsou náročnější na organizaci. Obtížnost cvičení je možné měnit na základě změny daných podmínek. Výhodou je, že se hráč může na úkol plně soustředit a opakovat jej bez toho, aby byl rušen soupeřem. Průpravných cvičení může trenér využít i pro rozvoj pohybových schopností. Pro trénování kategorie mladší a starší přípravy se upřednostňují průpravná cvičení před herními cvičeními (Votík, 2003).

Herní cvičení na rozdíl od průpravných jsou charakteristická tím, že je v nich soupeř přítomen. Herní podmínky cvičení mohou mít dvojí podobu. Buď mohou být podmínky předem dané (např. činnost soupeře je přesně určená trenérem), což umožňuje opakování jednoho řešení úkolu nebo herní situace, nebo může cvičení také probíhat v náhodně proměnlivých podmínkách, což umožňuje opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseku utkání.

Průpravné hry se vyznačují tím, že v nich vystupuje soupeř a mají souvislý herní děj. Využívají se ke zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách podobných soutěžnímu utkání. V průběhu hry dochází ke střídání dvou fází hry a to obranné a útočné. Tím také dochází ke střídání rolí jednotlivých hráčů. Jednoduchým příkladem průpravné hry je, když hráči hrají s dotekovým omezením (jeden, dva doteky s míčem), s gólovými zvýhodněními (gól hlavou platí za dva) atd. (Votík, 2005).

2.4.1.3 ORGANIZAČNÍ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Už víme, že tréninkový proces je proces dlouhodobý. Organizační formy tréninkového procesu nám umožňují celý tréninkový proces rozdělit na menší části. Nejdůležitější organizační formy jsou (Perič, 2004):

- Tréninkový cyklus
- Tréninková jednotka

2.4.1.3.1 TRÉNINKOVÉ CYKLY

Tréninkový cyklus je pravidelně se opakující organizační forma v tréninkovém procesu, která je složená z jednotlivých tréninkových jednotek a řeší jeden nebo více úzce souvisejících úkolů. V této organizační formě hraje důležitou úlohu proces plánování. Jednotlivé tréninkové cykly se dělí podle doby jejich trvání na:

- Dlouhodobý tréninkový cyklus
- Roční tréninkový cyklus (makrocycklus)
- Operativní cyklus (mezocycklus)
- Týdenní cyklus (mikrocycklus)

Dlouhodobý tréninkový cyklus trvá od 2 do 4 roků. Své uplatnění má ve sportovních třídách a ve velkých klubech. Cílem tohoto cyklu je zajištění nárůstu výkonnosti hráčů a všech dalších faktorů, které k tomuto úkolu přispívají (Fajfer, 2005).

Roční tréninkový cyklus je svázán se soutěží, které se tým účastní. V České republice systém soutěží dělí roční tréninkový cyklus na letní přípravné období, podzimní hlavní období, zimní přechodné období, zimní přípravné období, jarní hlavní období, letní přechodné období (Večeřa, Nováček, 1995). Obsah jednotlivých období ročního tréninkového cyklu závisí na úrovni soutěže, trénovanosti jednotlivých hráčů v týmu a podmínkách spojených s materiálním zajištěním týmu (Votík, 2003).

Operativní cyklus (mezocycklus) trvá kolem 2 až 6 týdnů. Ve fotbale se nejčastěji uplatňuje čtyřtýdenní mezocycklus. Operativní cykly slouží k rozdělení ročního cyklu do menších celků, ve kterých si trenér podrobněji připravuje jednotlivé cíle a úkoly. Trenér při sestavování jednotlivých mezocykľů vychází z trénovanosti svých svěřenců. Důležité je, aby trenér dbal na střídání zatížení a odpočinku (Fajfer, 2005).

Týdenní cyklus je složen z jednotlivých tréninkových jednotek. Kolik tréninkových jednotek má týdenní cyklus, závisí na úrovni hrané soutěže. Počet tréninkových jednotek v týdenním cyklu může být 2 až 6 (Votík, 2003).

2.4.1.3.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Tréninková jednotka je základní organizační forma celého tréninkového procesu. Tady se trenér setkává se svými svěřenci a hlavně zde dochází k samotnému zatížení svěřenců. Obsah tréninkové jednotky závisí na věku trenérových svěřenců, na stupni výkonnosti svěřenců a na prostředí a období tréninku.

Každá tréninková jednotka se dá rozdělit do těchto částí:

- Úvodní část
- Průpravná část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Toto rozdělení napomáhá trenérovi a jeho asistentům, jejichž počet je hlavně při tréninku dětí větší (2 – 3 asistenti), sestavit obsah jednotlivých tréninkových jednotek.

Úvodní část by měla trvat kolem 5 minut. Slouží hlavně k přípravě organismu hráčů pro hlavní část tréninku. Má dvě menší části, a to psychickou přípravu a rozcvičení. V psychické přípravě obeznámí trenér své svěřence s cílem a záměrem tréninkové jednotky. Velmi důležitou roli zde sehrává i motivace hráčů, aby plnili úkoly tréninku s elánem a nasazením. Rozcvičení slouží k zahřátí, prokrvení a protažení svalových skupin organismu. Zařazují se zde různé jednoduché prostředky. Pro zahřátí slouží například rozklusání, honičky s krátkou dobou trvání, atd. V části protažení se uplatňují pomalá protahovací cvičení, která využívají velký rozsah v kloubech.

Mezi úvodní a hlavní část se někdy do tréninkové jednotky zařazuje část průpravná. Ta může trvat v rozmezí 10 – 15 minut. Někdy ji trenér může spojit s úvodní částí. Slouží hlavně k cílenému protažení svalů, které mají tendenci se zkracovat. Využívají se jednoduchá cvičení s míčem na místě i za pohybu, při využití jak rukou, tak nohou. Svoje uplatnění tady nacházejí i koordinačně obratnostní cvičení (hlavně v kategorii mladší přípravky) i pohybové hry pro rozvoj pohybových schopností.

Hlavní část je zaměřená na splnění cílů a úkolu dané tréninkové jednotky. Doba trvání je 45 až 60 minut. V této části se uplatňují činnosti jako nácvik nové pohybové dovednosti (náročná pohybová koordinace, rozvoj techniky), opakování už známé pohybové dovednosti, rozvoj rychlostních pohybových schopností, rozvoj silových pohybových schopností, různá herní cvičení a průpravné hry a hra samotná.

Závěrečná část tréninkové jednotky je dlouhá kolem 10 minut. Obsahem této části je celkové uklidnění organismu mladého hráče. Uplatňují se zde kompenzační cvičení, tj. protažení svalových skupin, které byly v tréninku zatížené a posilnění svalových skupin, které v tréninkové jednotce nebyly výrazně zatížené. Na konci závěrečné části se doporučuje, aby trenér zhodnotil průběh celé tréninkové jednotky (Fajfer, 2005).

Trenér by neměl při sestavování jednotlivých tréninkových jednotek spoléhat na svoje improvizální schopnosti. I nejmladší hráči poznají, že trenér na trénink není připraven. Důležitou roli zde sehrává evidence a proces plánování. Evidence tréninkových jednotek umožňuje trenérovi odhalit kladné i negativní důsledky, které se v tréninkovém procesu objevily. Na základě této evidence trenér může odhalená negativa v budoucnosti eliminovat, a tak naplánovat nový, lepší tréninkový proces (Votík, 2003).

2.5 TRENÉR

V předchozích kapitolách jsou popsány zvláštnosti, které doprovázejí růst mladých hráčů a postupy a organizace tréninkového procesu. Chybí ještě popsat jednu skutečnost, a to osobu, bez které by nebyl trénink tréninkem. V tréninkovém procesu se setkává trenér se svými svěřenci. Trenér je ten, kdo tréninkový proces vymýšlí, řídí a vede. Z toho důvodu je nutné, aby trenér měl patřičné vzdělání, organizační schopnosti, určité zkušenosti.

2.5.1 STYLY VEDENÍ

Není trenér jako trenér. Jednotliví trenéři se od sebe navzájem odlišují svým přístupem k jejich svěřencům. Tento přístup je označován i jako trenérský styl vedení (Perič, 2004).

Jednotlivé trenérské styly vedení, označované i jako didaktické styly, se dělí do dvou skupin, a to (Fajfer, 2005):

- Skupina reprodukčních stylů
- Skupina produkčních stylů

2.5.1.1 SKUPINA REPRODUKČNÍCH STYLŮ

Do skupiny reprodukčních stylů patří tyto didaktické styly:

- Didaktický styl příkazový
- Didaktický styl praktický
- Didaktický styl reciproční
- Didaktický styl sebehodnocením
- Didaktický styl s nabídkou

Didaktický styl příkazový je styl vedení, který je charakteristický tím, že veškerá rozhodnutí dělá trenér sám. Trenér je jediný, kdo dává svým svěřencům instrukce. Tento styl nachází své uplatnění při nácvičku pevného modelu činnosti, při dodržování bezpečnostních zásad, zajištění pohybové aktivity všech svěřenců. Příkazový styl napomáhá efektivně využít čas vymezený pro trénink a jeho části. Svěřenci mohou a nemusí být motivováni.

Didaktický styl praktický se vyznačuje komunikací mezi trenérem a jeho svěřenci. Trenér vysvětluje detaily jednotlivých cviků, sám jednotlivé cviky demonstruje. Svěřenci mají možnost rozhodnout se (zvolit si prostor, postavení, zahájení činnosti, tempo provedení, zakončení činnosti atd.). Styl dává svěřenci pocit snížené závislosti na trenérovi. Svěřenci mají možnost klást otázky. Tento styl vede u svěřenců k výchově zodpovědnosti za jejich rozhodnutí. Hlavní rozdíl mezi příkazovým stylem a stylem praktickým je ve využití času. V praktickém stylu mají hráči k dispozici určitý časový úsek z celkového času tréninkové jednotky.

Trenér uplatňující didaktický styl reciproční přesouvá na své svěřence rozhodnutí, která vedou ke zpětným informacím o korekcích od spoluhráčů. Hráči jsou na trenérovi méně závislí a učí se jednotlivé činnosti pozorovat, rozumět jim, poskytovat o nich informace a korekce svému spoluhráči. Tady dostává prostor komunikace mezi hráči a budují se sociální vztahy. Hráči instrukce dostávají od trenéra

a dále je poskytují spoluhráči. Styl je vhodný při nácviku nových pohybových dovedností, u kterých není potřeba partnera (trenér rozdělí tým do dvojic, první hráč z dvojice vykonává danou činnost, druhý hráč pozoruje, hodnotí a pomáhá prvnímu). Trenér vysvětluje, demonstruje jednotlivá cvičení a následně sleduje a koriguje práci pozorovatelů. Styl klade na hráče určitou míru zodpovědnosti.

Didaktický styl se sebehodnocením se vyznačuje komunikací mezi trenérem a hráčem. Trenér dává hráči úkol, nebo sérii úkolů, které má hráč zvládnout. Hráč úkoly vykonává samostatně. Po výkonu jednotlivých úkolů, hráč sám sebe ohodnotí. Trenér mu dává otázky, čím hráči pomáhá v sebehodnocení.

Didaktický styl s nabídkou je charakteristický náročností herních úkolů, které dává trenér svým svěřencům. Jedna pohybová úloha zadaná trenérem může mít více výkonnostních úrovní. Jestli chce hráč úspěšně danou úlohu zvládnout, musí zvolit takovou výkonnostní úroveň, kterou zvládne. U hráčů tak dochází k sebekritickému hodnocení a odhadu možností (Fajfer, 2005).

2.5.1.2 SKUPINA PRODUKČNÍCH STYLŮ

Do skupiny produkčních didaktických stylů vedení patří tyto styly:

- Didaktický styl s řízeným objevováním
- Didaktický styl se samostatným objevováním

Trenér uplatňující didaktický styl s řízeným objevováním předpokládá, že jeho svěřenci mají určité kognitivní dovednosti. Trenér předkládá svým svěřencům učivo v otázkách, které vedou ke konečnému řešení, a určuje sekvence kroků skládajících se z těchto otázek. Trenér musí k přípravě tréninku využít své tvůrčí schopnosti, připravuje si jednotlivé otázky. Od svých svěřenců trenér očekává, že budou objevovat to, co on chce, a že budou uplatňovat své myšlenkové dovednosti, které je přivedou k žádoucímu řešení. Tento styl je vhodný k nácviku techniky a hlavně taktiky (individuální, skupinové, týmové).

Didaktický styl se samostatným objevováním prověřuje kognitivní dovednosti hráčů. Uplatňuje se hlavně při tréninku techniky a taktiky. Při samostatném objevování dochází k objevování řešení jednotlivých problémů. Hráči se učí řešit různé herní situace (2 na 1, 2 na 2). Rozvíjí se u nich dovednost pro ověřování jednotlivých řešení a

snaží se řešení prakticky využít. Objevují se řešení, která trenér požaduje. Tento styl pomáhá hráčům objevovat jejich limity (Fajfer, 2005).

2.5.2 TRENÉR A JEHO ASISTENTI

Trénink dětí se vyznačuje pestrostí a plynulou návazností jednotlivých cvičení. Trenér tedy musí mít určité organizační schopnosti, aby nedocházelo v tréninku k dlouhým pauzám, což by mohlo vést k problémům s kázní. Proto je dobré, aby trenér měl pro svoji práci k dispozici asistenty, kteří mu pomáhají v organizaci tréninkové jednotky.

Další požadavek na potřebu asistentů je počet mladých hráčů v tréninkovém družstvu. Čím více mladých hráčů v družstvu, tím větší počet asistentů je potřeba. To vychází z potřeby věnovat se každému jednotlivci. Jednotliví asistenti pomáhají při nácviku, opravují chybné provedení cviků, povzbuzují mladé hráče. Trenér dohlíží na průběh a správnost provedení jednotlivých cvičení a dává instrukce pro nová cvičení v tréninku.

Kolik asistentů by měl trenér mladých hráčů mít, aby byl trénink co nejefektivnější? Odpověď na tuto otázku není jednoznačná. Nejefektivnější by bylo, kdyby se každému mladému hráči věnoval jeden asistent. Což je v tréninku fotbalu dost nereálné. Perič (2004) tvrdí, že nejvhodnější poměr je 6 dětí na jednoho asistenta.

Tím vzniká problém, kde trenér dostatečný počet asistentů získá. Trenér své asistenty může vybírat ze tří skupin a to:

- Skupiny profesionálních trenérů
- Skupiny aktivních hráčů
- Skupiny rodičů

Skupina profesionálních trenérů je nejvhodnější skupinou pro výběr asistentů, protože profesionální trenér má patřičné vědomosti a zkušenosti s trénováním.

Skupina aktivních hráčů má také své výhody. Jedná se ve většině o starší hráče. Hlavní výhoda této skupiny je v tom, že starší hráč může sloužit mladému hráči jako vzor a další předpoklad je, že starší zkušený hráč dokáže předvést perfektní názornou ukázkou daných fotbalových dovedností.

Skupina rodičů je mezi trenéry velmi diskutovaná. Mnoho trenérů tuto skupinu pro výběr svých potenciálních asistentů odmítá. Jejich argument je celkem jednoduchý -

rodič nemá dostatečné zkušenosti a vědomosti o tréninku mladých hráčů. To se týká hlavně rodičů, kteří v daném sportovním odvětví nikdy aktivně nepůsobili (Perič, 2004).

2.5.3 TRENÉR A RODIČE

Již v úvodu této práce je popsáno, jak se děti mohou k tréninku fotbalu dostat. Čím je dítě mladší, tím více je trenér s jeho rodiči v kontaktu. Rodiče své děti doprovází na tréninky a někteří z rodičů také pozorují své dítě v průběhu tréninku.

Kontakt trenéra s rodičem může mít jak stránku pozitivní, tak negativní. Mnoho trenérů vidí v rodičích překážku, která brání trenérovi v práci s dítětem. Trenér se může cítit omezován rodičem. Přitom mají jak rodič, tak trenér společný záměr, a to, aby děti dosahovaly co možná nejlepších výkonů.

Základním prvkem spolupráce mezi trenérem a rodičem je jejich vzájemná komunikace. Trenér musí rodiče přesvědčit o tom, že jeho trenérská filosofie je pro jejich děti ta správná. Trenér může rodiče, jako své asistenty zapojit do tréninkového procesu a pracovat na tom, aby se rodiče odborně vzdělávali. Rodiče tak získají představu o tom, jak je složité trénovat mladé hráče.

Nejefektivnějším způsobem, jak si může trenér rodiče získat je forma schůzky. Tady se nabízí prostor pro vzájemnou komunikaci. Trenér sdělí rodičům důvody, postup, očekávání tréninkového procesu, který chce k tréninku mladých hráčů použít. Rodičům se nabízí prostor pro různé otázky, které mají na trenéra. Trenér se snaží pravdivě odpovědět (Perič, 2004).

2.6 PSYCHIKA A MOTIVACE

V předchozích kapitolách bylo několikrát zmíněno, že cílem tréninkového procesu je herní výkon jednotlivých hráčů. Aby mladý hráč podal herní výkon na trenérem požadované úrovni, musí být v pořádku jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Psychika člověka je jednoduše řečeno to, co ovládá jeho tělo. Psychika je tedy činnost mozku a všechny procesy spojené s prožíváním. Lidé se od sebe navzájem odlišují nejen po fyzické stránce (černochozí – bělochozí, somatotypem atd.), ale hlavně svojí psychikou. Někdo je klidný a nic ho nerozhodí, jiný je zase roztržitý, další neposedí klidně na jednom místě atd. To jsou jednotlivé projevy psychiky.

Psychika a tělo člověka tvoří spolu osobnost člověka. Každý člověk má tedy svou osobnost a ta je tvořena řadou faktorů. Jedná se o složitý soubor faktorů, který

utváří strukturu osobnosti. Struktura osobnosti je ovlivňovaná a tvořená kontaktem s prostředím, ve kterém se člověk pohybuje. Mezi hlavní faktory patří temperament, motivace, postoje a názory, hodnotová orientace, charakter. Tato charakteristika jednotlivých pojmů je velmi zjednodušená, ale k nastínění problému postačující.

Asi každý trenér ví, že hráči nejsou stejní. Každý hráč má jiné předpoklady k různým činnostem a možnosti k tomu, aby se zvládl různé činnosti naučit. Jsou to hlavně předpoklady psychické - vlohy. Každý člověk má určité vlohy (vrozené schopnosti), které se musí rozvíjet pomocí podnětů z vnějšího prostředí na skutečné schopnosti – psychické schopnosti. Podle Periče (2004) se psychické schopnosti dělí na:

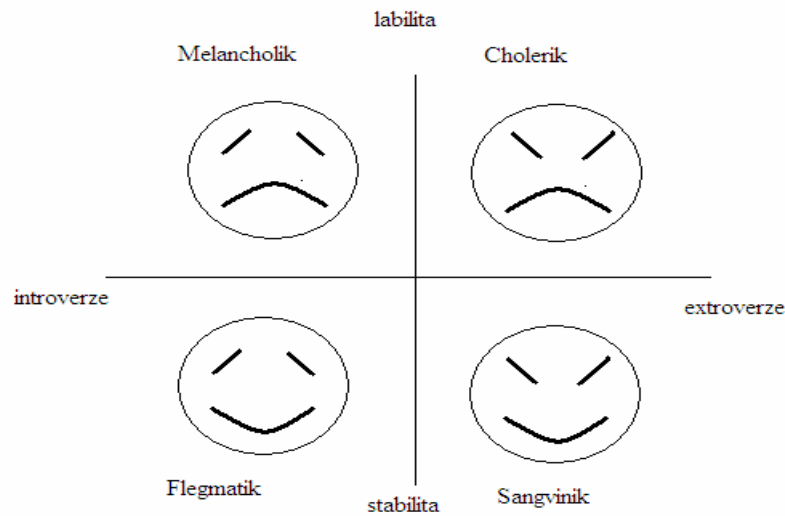
- Smyslově pohybové schopnosti zahrnují vnímání a pohybové projevy a koordinují je (např.: orientace v prostoru, přesnost pohybů atd.).
- Intelektuální (rozumové) schopnosti určují schopnost zpracovat a chápat určitý problém, přizpůsobivosti prostředí atd. Tyto schopnosti významně napomáhají tvořivosti hráče.
- Sociální schopnosti se projevují ve vztahu k ostatním lidem. Jde o schopnost komunikovat, dobře vycházet s jinými lidmi, utvářet přátelské vztahy.

Lidé se od sebe neodlišují jen myšlením, vnímáním, pamatováním atd., ale i tím jak reagují na různé podněty z prostředí. Liší se rychlostí a intenzitou reakce na daný podnět, délkou trvání prožitku, který daný podnět vyvolal a výrazností projevu navenek na daný podnět.¹ Tyto odlišnosti jednotlivých lidí plynou ze struktury jejich osobnosti – temperamentu člověka. Rozlišujeme čtyři typy temperamentu:

- Melancholik (tichý, nespolečenský, úzkostlivý, náladový, pesimistický atd.)
- Cholerik (urážlivý, neklidný, agresivní, impulzivní, optimistický, aktivní atd.)
- Sangvinik (vůdčí, bezstarostný, živý, pohodový, citlivý, společenský, otevřený atd.)
- Flegmatik (pasivní, pečlivý, mírumilovný, přemýšlivý, spolehlivý, klidný atd.)

¹ <http://mozek.cz/info/temperament>,

Obrázek 2. : Temperament



Zdroj: Perič, 2004

Obrázek 2. znázorňuje, které hlavní psychické procesy se na jednotlivých typech temperamentu podílejí. Introverze je psychický proces spojen s uzavřeností a zaměřeností se do svého vnitřního světa. Extroverze je opak introverze, což znamená zájem o vnější svět. Stabilita je charakteristická vnitřním klidem, citovou stálostí a nízkou mírou nervozity. Labilita je opak stability a vyznačuje se vysokou mírou nervozity, neklidem, změnami nálad, citovou nestálostí atd.

Součástí temperamentu jsou také emoce, což jsou projevy na podněty z vnějšího prostředí. Příkladem takového projevu je pláč, smích, atd. Jednotlivé projevy závisí na konkrétní situaci a aktuální náladě člověka. Emoce jsou jeden z důležitých motivů, hlavně v tréninku dětí, proč sportovat, trénovat a vyhrávat.

Děti jsou v průběhu svého vývoje neustále pod vlivem svého blízkého okolí (rodina, kamarádi, trenéři, učitelé, televize, počítač atd.) a proto se u nich začínají projevovat určité ustálené reakce. Toto ustálené chování se dá označit jako charakter. To neznamená, že se dítě bude chovat v obdobných situacích stejně. Projevy chování se budou lišit podle dané situace. Charakter a chování mladých hráčů se mohou vyvíjet. Vzniká tak prostor pro trenéra, který může vytvarovat charakter a chování svých svěřenců. Aby to trenér zvládl, musí být i pedagogem. Úkolem trenéra je tedy vést mladé hráče k tomu, aby dosáhli co nejlepších výkonů, ale i vychovávat je.

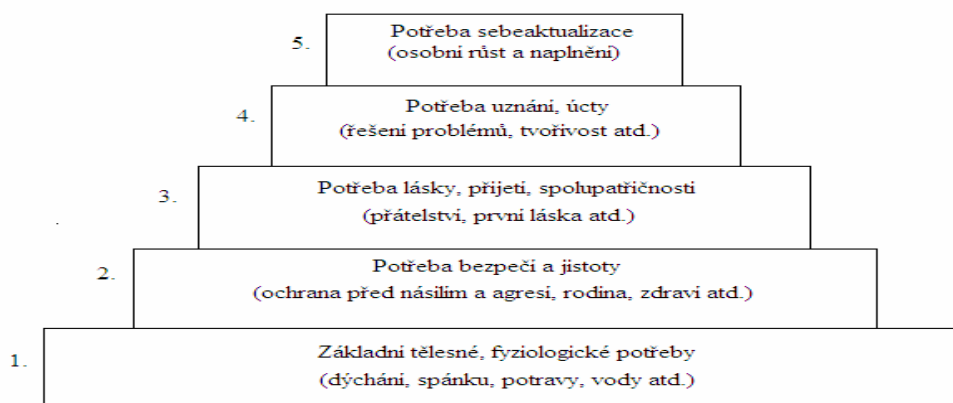
Trenér by se měl zaměřit ve výchově svých svěřenců hlavně na tyto výchovné cíle (Perič, 2004):

- Osvojení pravidel mladými hráči
- Osvojení pravidel chování se ve společnosti (tréninkové družstvo, mezi kamarády atd.),
- Respektování soupeřů a spoluhráčů
- Toleranci k výkonům jiných hráčů
- Naučení prohrávat a vyhrávat
- Chování se fair play

2.6.1 MOTIVACE

Důležitým pojmem v této práci je motivace. Každý člověk má svoje potřeby. Podle Maslowovy teorie potřeb (pyramida potřeb) má člověk pět základních potřeb, které zachycuje obrázek 3.

Obrázek 3. : Maslowova pyramida



Zdroj: http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida

První čtyři potřeby jsou označovány, jako nedostatkové potřeby. Obecně platí, že potřeby, které jsou v pyramidě níže, jsou pro život člověka významnější než potřeby uvedené nad nimi. Uspokojení potřeby nižší je podmínkou, aby mohla být uspokojena potřeba nad ní. Potřeba pátá je potřeba osobního růstu, potřeba existence.²

Postupné uspokojování jednotlivých potřeb člověka motivuje, protože jej posouvá směrem k vrcholu pyramidy. Člověk, který dosáhne vrcholu pyramidy, je spokojený a poté dokáže podat nejlepší výkon (v práci, sportu atd.).

² http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida,

Obdobné je to i u tréninku dětí. Jestli dítě není spokojené, tak se to v tréninkovém procesu určitě projeví. Trenér s ním bude mít dost práce, aby jej přinutil soustředit se, pracovat, plnit jednotlivé úkoly v tréninku.

V takovém případě sehrává velmi důležitou roli motivace. Úkolem motivace v tréninku dětí je:

- Zajistit prožitek (zažít legraci, něco na co bude mladý hráč rád vzpomínat atd.)
- Zajistit úspěch (umět něco co ostatní neumí, výhra atd.)

Podmínkou prožitku je stav přiměřeného vzrušení (rozrušení). Je-li rozrušení mladého hráče příliš malé, dojde k tomu, že se začne v tréninku nudit. Může dojít k problémům s kázní a tím k narušení tréninkového procesu. Naopak je-li rozrušení velké, může tento pocit vést až k pocitu úzkosti a strachu. Každý mladý hráč má hladinu rozrušení jinou, ta je závislá na jeho temperamentu. Optimální nabuzení psychologové nazývají „flow“. Je to stav, kdy hráč nevnímá, jak rychle plyne čas. Hráče je svým úkolem pohlcen a maximálně zaujat. „Flow“ je také označován jako stav plynutí. Hráč v takovém stavu nevnímá ani nudu, ani úzkost.

Významnou úlohu má pozitivní motivace, která napomáhá v budování pozitivní atmosféry v tréninku dětí. Trenér se svými asistenty povzbuzují a udělují pochvaly svým svěřencům. Přílišné pochvaly mohou vést až k přehnanému sebevědomí. Častá kritika také nemá v tréninku dětí své místo, protože může přerůst až do nezájmu o fotbal. Trenér si proto musí dát pozor, aby pochvaly a kritika byly vyvážené. Za optimální poměr pochvaly a kritiky je považován poměr čtyři (tři) pochvaly na jednu kritiku (Perič, 2004).

3. CÍLE PRÁCE

Jedním z hlavních cílů této práce je popsat jednotlivá období vývoje mladých hráčů a na základě poznatků, které jsou s touto problematikou spojeny zjistit a popsat příčiny vzniku nejčastěji se objevujících problémů (problém s kázní, agresivita, začlenění do kolektivu), které jsou spojené s přípravou mládeže v klubu FC Real Královské Vinohrady.

Dalším cílem práce je definovat tyto problémy pozorované v přípravě mládeže v klubu FC Real Královské Vinohrady a popsat, jak je v klubu trenéři řeší. V případě zjištění nedostatků v řešeních jednotlivých problémů navrhnout jejich zlepšení.

Posledním, neméně důležitým cílem, je navrhnout tréninkový program pro budoucí sezonu, tak aby se udržel u jednotlivých mladých hráčů zájem o fotbal.

4. METODOLOGIE

Tato část práce je zaměřena na popis postupu, jak naplnit cíle této práce. Problematika přípravy mládeže ve fotbale se dotýká oblasti psychologie. K nejčastějším výzkumným metodám v oblasti psychologie patří³:

- Pozorování
- Rozhovor
- Experiment
- Dotazování
- Sociometrická metoda
- Testové metody

4. 2. POZOROVÁNÍ

Pro výzkum problematiky v přípravě mládeže ve fotbale jsem použil metodu pozorování. Je to metoda, kterou psychologie zaznamenává a zjišťuje vnější projevy chování člověka. Umožňuje popsat vývoj, změny, závislost na vnějším prostředí sledovaného projevu chování člověka. Aby byla metoda pozorování metodou vědeckou, musí splňovat určité podmínky⁴:

- Nutnost přesně vymezit co má být pozorováno (např.: celkové chování člověka, gestikulace, mimika, řečový projev, jednání s jinými lidmi, vztah k sobě, zacházení s věcmi atd.)
- Musí být dobře naplánované, systematické (má svůj systém).
- Výsledky musí být přesně zaznamenané.
- Musí být zachována objektivnost pozorovatele.
- Přesné hodnocení podle zaznamenaných výsledků.
- Pozorovatel musí být při výzkumu maximálně všímavý.

³ http://zis.naskok.cz/metody_psychologie,

⁴ http://zis.naskok.cz/metody_psychologie,

Druhy pozorování:

- Extrospekce je pozorování vnějších projevů člověka v podmínkách přirozených, nebo upravených⁵.
- Introspekce je sebezpozorování a zkoumání vlastních vnitřních psychických jevů⁶.

Dělení pozorování podle stupně připravenosti pozorovatele⁷:

- Strukturované (systematické) pozorování má přesně stanovený cíl pozorování, přesně vymezenou soustavu pozorovacích kategorií (konkrétní jevy) a stanovený způsob pozorování.
- Nestrukturované (volné) pozorování má přesně stanovený cíl pozorování, nemá stanovený konkrétní způsob pozorování, snaží se popsat určitý jev objektivně a co nejrozsáhleji – často zkoumáme chování člověka v přirozených podmínkách.

Podle toho zda je, nebo není pozorovatel součástí pozorované skupiny, dělíme pozorování na zúčastněné (pozorovatel je členem pozorované skupiny) a nezúčastněné (pozorovatel není součástí pozorované skupiny).

Pozorování lze provádět skrytě, nebo zjevně. Skryté pozorování je takové, kde pozorovaný není informován o přítomnosti pozorovatele. Zjevné pozorování je pozorování, kde pozorovaný ví, že jej pozorovatel pozoruje.

⁵ http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=extrospekce,

⁶ http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=Introspekce,

⁷ http://fse1.ujep.cz/materialy/KLZS_reissova_SPPEMmat03.pdf,

5. VÝZKUMNÁ ČÁST

Pro zkoumání problematiky přípravy mládeže ve fotbale jsem si vybral klub FC Real, Královské Vinohrady. Jde o klub, který se orientuje na výchovu a trénink dětí ve věku od 5 do 12 (15)let. Použil jsem metodu zjevného, nestrukturovaného, zúčastněného pozorování. V klubu momentálně působím jako hlavní trenér starší přípravy a asistent u družstva mladších žáků.

5.1 HISTORIE A DŮVOD VZNIKU KLUBU

Klub FC Real Královské Vinohrady byl založen v roce 1998. Důvodem, proč tento projekt vznikl, bylo vytvoření systému pro výběr talentovaných hráčů fotbalu. Na začátku bylo „Realů“ pět a to:

- Barrandov
- Stodůlky
- Černý most
- Karlín
- Hloubětín
- Prosek



Každý z „Realů“ měl trénovat družstvo náboru, mladší a starší přípravy. Hlavní trenéři jednotlivých „Realů“ měli jednou do měsíce schůzi, kde si předávali své zkušenosti a informace o svých svěřencích. Na základě těchto schůzek se vytvořila dvě hlavní družstva klubu FC Real. Družstvo mladší a starší přípravy bylo tvořeno nejtalentovanějšími mladými hráči, kteří byli vybráni trenéry z jednotlivých „Realů“. Tato družstva mohla konkurovat i příprakovým družstvům Sparty Praha, či Slavia Praha.

V každém „Realu“ měli působit 2 až 3 trenéři. Ne vždy se toto podařilo zajistit a v některém „Reale“ působil jen jeden trenér. Vznikl tak problém s tím, kde trenéry najít. Ve většině případů byl trenérem některý z rodičů zapálených pro tuto myšlenku. V jiném případě byl trenérem bývalý fotbalista. V případě, že si chtěl hlavní trenér ulehčit práci, začal si hledat kolegu (asistenta, trenéra). Komu se podařilo sehnat si pomocníky, udržel svůj „Real“ vchodu poměrně dlouho. Ne každý z hlavních trenérů byl dochvilný, obětavý, nadaný trénovat. Našli se i takoví trenéři, kteří vyinkasovali

příspěvky a už se neukázali. Jiní převzali tuto myšlenku a založili podobný projekt jinde. Domluvili se se starosty obcí a získali k dispozici hřiště (FC KING, FC SEMI, Černý most, Kačerov atd.). Další z trenérů se nechali zlákat větším klubem a zařídili přestup celému družstvu (Žižkov).

Celá myšlenka klubu FC Real stála a stojí na lidech (trenérech, asistentech, rodičích, hráčích). Jediný „Real“, který přežil a funguje dodnes, je FC Real Královské Vinohrady působící na Barrandově.

5.2 ORGANIZACE KLUBU

Myšlenka klubu FC Real Královské Vinohrady přežívá prostřednictvím posledního z „Realů“, který působí na Barrandově. Obrovskou zásluhu na tom má hlavní trenér, který si získal důvěru rodičů mladých hráčů a dokázal sehnat dostatečný počet dalších trenérů, kteří se mohou věnovat jednotlivým tréninkovým družstvům.

V počátcích Barrandovského „Realu“ působil v klubu jeden trenér se svým asistentem. Asistenti trenéra byli hlavně z řad jeho známých nebo rodičů. Trenér a jeho asistent měli na starost družstvo náboru, mladší a starší přípravky. Podíleli se i na výběru talentů pro hlavní družstvo FC Real. Později se k nim připojil další fotbalový nadšenec a Barrandovský „Real“ rozšířil své kategorie o mladší a starší žáky. Nad kategoriemi žáků měl dohled právě nově příchozí trenér. Každý z trenérů měl v té době na starost dvě tréninková družstva, což bylo časově náročné. Z tohoto důvodu se rozhodli najít si alespoň jednoho nového kolegu, který by jim pomohl s tréninkem náboru a mladší přípravky. V roce 2007 se kolektivu připojil další trenér. Dva trenéři s jedním asistentem se starali o nábor a kategorie mladší a starší přípravky. Jeden trenér i nadále zajišťoval chod obou kategorií žáků. Došlo k výraznému zlepšení organizace v klubu a stoupla i důvěra rodičů mladých hráčů k vedení klubu. Došlo také ke zkvalitnění tréninkového procesu u nejmladších kategorií. V sezoně 2008/2009 se k týmu trenérů přidal zatím poslední člen. Tak se konečně podařilo sehnat kvalitní vedení i pro obě kategorie žáků. V poslední době svitlo v klubu FC Real na lepší časy, ale stále platí, že klub FC Real Královské Vinohrady stojí a padá na lidech, kteří v něm působí.

Jednotliví trenéři jsou z řad bývalých fotbalistů a tím, že je fotbal baví, se do „Realovské“ myšlenky zapálili. Někteří z trenérů si rozšířili své vědomosti a udělali si trenérskou licenci „C“. Další tuto licenci chtějí co nejdříve získat.

Jednotliví trenéři se snaží co nejvíce spolupracovat s rodiči, což není v některých případech jednoduché.

5.3 PROBLÉMY SPOJENÉ S PŘÍPRAVOU HRÁČŮ A JEJICH ŘEŠENÍ V KLUBU

Svůj výzkum jsem prováděl v sezoně 2008/2009. V rámci výzkumu jsem pozoroval tréninkové družstvo náboru, mladší a starší přípravky. Družstva mladší a starší přípravky se překrývají, protože filozofie hlavního trenéra tohoto družstva je, tréninkový proces postavit na koncepci tréninku přiměřenému věku hráčů. Tabulka 4. udává počty hráčů v jednotlivých tréninkových družstvech a jejich věkové rozmezí.

Tabulka 4. : Rozdělení mladých hráčů v klubu FC Real do jednotlivých tréninkových družstev.

	Počet hráčů v družstvu	Stáří členů
Nábor	8	5 – 6 let
Mladší příprava	19	6 – 8 (9) let
Starší příprava	22	(8) 9 – 10 let

5.4.1 DRUŽSTVO NÁBORU

Družstvo náboru tvořilo 8 dětí ve věkovém rozmezí 5 až 6 let, které fotbal do chvíle prvního tréninku ještě aktivně nehrály. V družstvu jsem se nepotkal s žádným výrazným kázeňským problémem. Všechny děti se vyznačovaly velkou chutí do jednotlivých tréninků, zvědavostí a hravostí.

Úkolem trenéra tohoto družstva bylo z těchto dětí udělat mladé hráče, kteří se zvládnou bez větších problémů zařadit do družstva mladší přípravky. Trenér se v tréninkovém procesu zaměřil hlavně na rozvoj pohybové koordinace. Do úvodu tréninkových jednotek zařazoval nejrůznější pohybové hry (honičky, štafety bez míče, ale i s míčem) a jejich obměny. Do hlavní části tréninkové jednotky trenér vkládal pohybově nenáročné cvičení bez míče, zaměřená na osvojení si nových pohybových dovedností (liftink, skipink, zakopávání, různé skoky, poskoky atd.), a také jednoduchá cvičení s míčem (různé „převalovačky“, základy kopací techniky, nácvik přihrávky atd.). Závěr tréninku patřil hře bez pravidel, ale pod patřičnou kontrolou trenéra.

Úspěšné zvládnutí zadaného cvičení doprovázela u dětí radost. V tréninku se objevily i slzy, a to při neúspěšném zvládnutí cvičení. Tady okamžitě zasáhl trenér svým povzbuzováním a osobním přístupem. Při následujícím malém úspěchu neúspěšného dítěte následovala od trenéra pochvala.

Problémy s kázní nastávaly výjimečně. Děti byly celý trénink zaujaté nějakou činností. Jednotlivá cvičení netrvala příliš dlouho a plynule na sebe navazovala. K narušení kázně docházelo hlavně v případě, kdy se provádělo cvičení v zástupu (jeden za druhým). V družstvu byli dva hráči, kdy každý z nich chtěl být první v zástupu. Trenér to zvládl jejich střídáním. (jednou začínal jeden, poté druhý).

Po jednotlivých trénincích se trenér pokaždé zastavil u rodičů (všechny děti byly doprovázené jedním ze svých rodičů), aby je obeznámil s nejbližším programem tréninkového procesu. Tréninkový program sestával ze dvou tréninků týdně. Délka trvání jedné tréninkové jednotky je 40 – 50 minut. Při nepříznivém počasí se doba tréninkové jednotky zkracovala. Trenér se u rodičů jednou za čas informoval, jestli se jejich dítě na trénink teší a trénuje rádo. Většina odpovědí na tuto otázku byla kladná.

Hladký průběh jednotlivých tréninků byl zajištěn zkušeným trenérem, který k tréninkům přistupoval s kamarádským přístupem a jednotlivce neustále povzbuzoval.

5.4.2 DRUŽSTVO MLADŠÍ PŘÍPRAVKY

Tréninkové družstvo mladší přípravy v sezoně 2008/2009 tvořilo 19 mladých hráčů ve věkovém rozmezí 6 až 9 let. 12 mladých hráčů přistoupilo do tohoto družstva z náborového družstva minulé sezony. Zbytek hráčů už mělo za sebou první zkušenosti ze soutěžních utkání.

V družstvu jsem pozoroval tyto problémy:

- Začlenění jednotlivce do kolektivu (proces socializace)
- Problém s kázní u některých mladých hráčů
- Agresivita

Každá nová sezona v klubu začíná týdenním soustředěním, které se tradičně koná v Orlických horách. Šéftrenér přípravek vybral tuto lokalitu z důvodu kvalitního zázemí a hlavně kvůli prostředí.

Hlavní důvod ke konání letního soustředění je, aby se obě tréninková družstva (mladší i starší přípravy) staly kompaktními celky a vytvořily se jednotné kolektivy,

kteře budou v nadcházející soutěži dobře spolupracovat. Mladý hráč v čase soustředění stráví se svými budoucími spoluhráči mnoho času, a to napomáhá k vytváření kamarádských vztahů a postupnému začlenění se do kolektivu. Většina mladých hráčů se soustředění účastní bez svých rodičů. U některých hráčů jsem pozoroval projevy smutku a úzkosti z důvodu nepřítomnosti rodičů. Tento problém se ihned trenér snažil vyřešit tím, že hráče zaměstnal společenskou hrou, filmem, počítačovou hrou, telefonátem rodičům atd. V průběhu soustředění jsem pozoroval také problém s kázní a přílišnou agresivitou u několika mladých hráčů. Kázeňské přestupky řešili trenéři udělením úkolu neukázněnému hráči. Nejčastějším úkolem pro neukázněného hráče bylo uklízení pokoje a následná kontrola splnění úkolu trenérem. Projev agresivity u mladého hráče jsem pozoroval hlavně v případě, kdy byl šéftrenérem svolán hromadný sraz. Nevinné postrkování přešlo výjimečně v menší potyčku, kterou trenéři ihned zastavili a viníky potrestali udělením fyzicky namáhavého trestu (dřepy, sedy - lehy atd.) a rázným kázáním. Trenéři se snažili ostatním problémům s chováním mladých hráčů předejít hlavně tím, že naplánovali jednotlivým tréninkovým družstvům pestrý program (trénink, vycházky, bazén, promítání videí o fotbalu, úklid pokojů, večerní promítání filmů atd.), který byl provázán s odpočinkem a regenerací.

V tréninkovém procesu družstva mladší přípravky v soutěžním období jsem pozoroval obdobné problémy, jako se projevovaly na soustředění. Občasné projevy agresivity u některých mladých hráčů řešil hlavní trenér se svým asistentem už v jejich počátcích důrazným monologem a dočasným vyřazením z tréninku. NedisCIPLINOVANÝ hráč byl poslán na ovál, nebo na střídačku, aby se uklidnil. Vzhledem k počtu dohlížejících osob (hlavní trenér, asistent) na sebe jednotlivá cvičení navazovala plynule a jejich doba trvání nepřekračovala dobu, kdy by se hráči začali nudit. Tím se hlavní trenér snažil předejít problémům s kázní, což se mu ve většině času tréninkové jednotky dařilo. Jednotlivé tréninkové jednotky se podobaly jenom svojí strukturou. V úvodu byly zařazené nejrůznější pohybové hry, které měly za úkol jednak zahřát a připravit mladé hráče pro další průběh tréninku, ale také děti pozitivně naladit. Hlavní část tréninkové jednotky byla věnována rozvoji pohybové koordinace, k osvojení základů míčové techniky (vedení míče, nácvik jednoduchých kliček, přihrávky atd.). K tomu trenér využíval různá cvičení a jejich obměny. Konec tréninkové jednotky patřil hře, což byl i největší motiv k tomu, aby mladí hráči v tréninkové jednotce pracovali s nasazením, které trenér vyžadoval. Každé zdržení při cvičení zkracovalo čas, který trenér vyčlenil pro hru.

Hra a hlavně soutěžní utkání bylo a je pro jednotlivé mladé hráče v družstvu největším motivem k tomu, aby se tréninkového procesu účastnili. Mnohokrát jsem zaslechl, jak se mladí hráči ptají trenéra: „Kdy už půjdu na zápas?“, „Budu v sobotu (neděli) hrát?“. Trenér na každé soutěžní utkání nominoval 12 hráčů plus 2 brankáře. V tréninkovém družstvu mladší přípravy bylo 18 mladých hráčů a v tréninkovém družstvu starší přípravy bylo dalších 10 hráčů, ze kterých musel hlavní trenér kategorie mladší přípravy vybrat čtrnáctku hráčů, aby předvedli v soutěžním utkání, co se v tréninku naučili. V průběhu sezony byli nominováni všichni hráči a postupně se vytvořila základní kostra soutěžního družstva. Hráče, kteří dostali od trenéra méně šancí zasáhnout do soutěžních utkání, musel trenér o to víc motivovat v tréninkovém procesu.

Od začátku až po konec sezony, trenér i jeho asistent své svěřence povzbuzovali a snažili se je motivovat k důsledné práci v tréninkových jednotkách a soutěžních utkáních. Na konci sezony bylo poznat u všech mladých hráčů zlepšení jejich fotbalových schopností. U některých hráčů došlo k výraznému zlepšení, u jiných zase k menšímu. Na konci sezony se s tréninkem fotbalu rozloučili dva hráči. Důvodem odchodu jednoho bylo rozhodnutí jeho rodičů, kteří usoudili, že jejich syn na to, pokračovat v tréninku dál, nemá. Důvodem odchodu druhého hráče byl zájem o jiný sport (hokej).

5.4.3 DRUŽSTVO STARŠÍ PŘÍPRAVKY

Tréninkové družstvo starší přípravy v sezoně 2008/2009 tvořilo 22 hráčů ve věku 8 až 10 let. V družstvu bylo 10 mladých hráčů, kteří patřili ještě do kategorie mladší přípravy. Ostatních 12 hráčů tvořilo základnu soutěžního družstva v kategorii starší přípravy.

V tomto tréninkovém družstvu jsem pozoroval podobné problémy, jako u družstva mladší přípravy:

- Problém se začleněním se do kolektivu (proces socializace)
- Problém s kázní u některých hráčů
- Agresivita
- Nedůvěra vůči trenérovi a jeho koncepci tréninkového procesu

Problém se začleněním do kolektivu řešilo jak letní, tak zimní soustředění. Zde se trenéři setkávali s problémy, které jsou již popsány v kapitole Družstvo mladší

přípravky. Jediný rozdíl byl v řešení problémů s kázní (drzost) u některých starších hráčů. Trenér tyto problémy řešil s neukázněným hráčem osobně bez přítomnosti spoluhráčů.

V tréninkovém procesu v soutěžním období se trenér potkával s projevy agresivity u některých starších hráčů. Ta pramenila z přílišné vzájemné soutěživosti. Docházelo k tomu hlavně při mini turnajích. Družstvo bylo rozdělené buď trenérem nebo samotnými hráči na čtveřice nebo pětičky. Tato mini družstva hrála mezi sebou každý s každým. Trenér ve spolupráci se svým asistentem zapisoval výsledky. Projev agresivity nastal, když nějaké mini družstvo prohrálo nebo se cítilo poškozené trenérem (neodpískání faulu, neuznání gólu atd.). Trenér musel v této situaci uklidnit najednou větší počet rozvášněných hráčů, což nebyl jednoduchý úkol. Ve většině případů se trenérovi ve spolupráci s asistentem dařilo tyto situace vyřešit zvýšením hlasu a rázným zdůvodněním, že na hřišti je pánem rozhodčí. Postupně se tyto projevy hráči naučili ovládat. Následně vznikala problém s nedůvěrou vůči trenérovi (pomluvy, výčitky atd.).

Tento problém nebylo nutné výrazněji řešit, protože názory jednotlivých nespokojných hráčů se velmi rychle měnily. Po následné vyhrané hře, byli hráči spokojení a na nespokojenost zapomněli. Nastávala i situace, kdy nespokojené mini družstvo nevyhrálo ani jednou a tady zasáhl trenér povzbuzením a udělováním pochval jednotlivcům v čase hry.

Nedůvěra a projevy nespokojenosti některých hráčů vznikaly i v situacích, kdy dané cvičení mladému hráči nešlo, nedařilo se mu cvičení správně předvést a naučit se. Mladý hráč v takovém případě často prohlásil: „Na co to je?“, „V zápase to i tak nepoužiji.“ atd. Tento problém trenér řešil předvedením praktické ukázky ve spolupráci se svým asistentem.

Důvěru svých svěřenců si trenér a jeho asistent získávali a upevňovali většinou na konci tréninkové jednotky. Konec tréninkové jednotky patřil různým formám hry (mini turnaj, hra, modelovaný zápas atd.). Když se hrál mini turnaj trenér, asistent a zbylí hráči (1 – 2) tvořili jedno mini družstvo. Některé mini družstvo (většina) se chtělo vytáhnout nad družstvem trenérů, jiné mini družstvo zase hrát proti trenérům nechtělo z důvodu vidiny jasné prohry. Proto družstvo trenérů přistupovalo k jednotlivým mini zápasům přiměřeně k výkonnosti soupeře. Když se na konci tréninkové jednotky hrála hra, tak se celé tréninkové družstvo rozdělilo do dvou skupin a každá ze skupin si vybrala jednoho dospělého (trenér, asistent). V obou případech trenér a asistent hráli

tak, aby využili toho, co hráči trénovali v hlavní části tréninku a tak ukázali svým svěřencům, jak je důležité zvládnout jednotlivá cvičení v tréninku.

Trenér a asistent se tak stali vzorem některých mladých hráčů, a proto v tréninku začali pracovat s chutí a patřičným nasazením. Jiní hráči měli a mají za vzor světové hvězdy fotbalu. Chtějí se jim podobat, a proto v tréninku také pracují zodpovědně. V družstvu byli i tři hráči, kteří k tréninku přistupovali laxně a bez nasazení. Někdy svým přístupem narušili chod celé tréninkové jednotky (problém s kázní). Trenér kategorie starší přípravky tuto situaci řešil obdobně, jako trenér kategorie mladší přípravky, kdy neukázněného hráče poslal na střídačku uklidnit se. Toto řešení bylo ve výsledku účinné, protože neukázněný hráč měl v družstvu řadu kamarádů a sedět mimo dění, když se kamarádi baví, byl dostatečný trest.

5. 5 NÁVRH ŘEŠENÍ JEDNOTLIVÝCH PROBLÉMŮ V KLUBU

V klubu jsem strávil skoro rok a půl pozorováním tréninku a vývoje mladých fotbalistů. V průběhu tohoto období jsem pozoroval mnoho problémů spojených s tréninkem a výchovou hráčů. Ty nejhlavnější problémy a jejich řešení v klubu jsem popsal v předchozích kapitolách. Trenéři si s většinou problémů spojených s přípravou mladých fotbalistů dokázali poradit. Když se ale potkal trenér s problémem, který se mu nedařilo vyřešit ihned, požádal o pomoc svého kolegu a společně problém vyřešili. Zlepšení vidím v dalším vzdělávání (v získání trenérských licencí „C“, „B“) jednotlivých trenérů působících v klubu.

Budoucí sezona (2009/2010) by měla přinést do klubu několik změn. První změna se bude týkat kategorií, které se v klubu budou trénovat. V sezoně 2008/2009 v klubu trénovala čtyři družstva (družstvo náboru, tréninkové družstvo mladší přípravky, tréninkové družstvo starší přípravky, tréninkové družstvo žáků). Tabulka 5. ukazuje počet ještě nezaregistrovaných mladých hráčů a rozdělení jednotlivých aktivních hráčů do svých kategorií v sezoně 2008/2009.

Tabulka 5. : Rozdělení mladých hráčů v klubu FC Real do jednotlivých kategorií v sezoně 2008/2009

2008/2009	Počet hráčů	Rok narození
Ještě neregistrovaný	16	2004 - 2000
Mladší příprava	21	2002 - 2000
Starší příprava	12	1998 - 1999
Mladší žáci	16	1996 - 1997
Starší žáci	13	1994 - 1995

Družstva jednotlivých kategorií by se měla v budoucí sezoně změnit a to podle data narození, jak ukazuje tabulka 6.

Tabulka 6. : Budoucí rozdělení mladých hráčů v klubu FC Real do jednotlivých kategorií v sezoně 2009/2010

2009/2010	Počet hráčů	Rok narození
Ještě neregistrovaný	8	2004
Mladší příprava	15	2003 - 2001
Starší příprava	23	1999 - 2000
Mladší žáci	9	1997 - 1998
Starší žáci	14	1995 - 1996

Jak je vidět z tabulky 6, v budoucí sezoně by klub FC Real přišel o věkové kategorie mladších a starších žáků z důvodu nedostatku mladých hráčů v dané věkové kategorii. Starších žáků by měl v sezoně 2009/2010 klub FC Real 14, ale někteří hráči přestupují do jiných klubů (4), jiní ztratili zájem o fotbal (3).

Problém by nastal i v kategorii starší přípravy. V této kategorii by se potkalo množství mladých hráčů, kteří jsou schopni víc než dobře reprezentovat klub. Omezenost nominace hráčů trenérem na soutěžní utkání by vedla k tomu, že řada šikovných mladých hráčů si v následující sezoně nezahraje tolik, kolik by chtěli a

hlavně kolik by bylo potřeba k jejich dalšímu rozvoji. Výsledkem by byla ztráta zájmu o fotbal.

Tento zásadní problém jsem vyřešil návrhem nového rozdělení jednotlivých mladých hráčů do nových tréninkových a soutěžních družstev. V tomto rozdělení se tréninková a soutěžní družstva rovnají. V minulé sezoně tak tomu nebylo, protože soutěžní družstvo mladší přípravy bylo rozděleno do dvou tréninkových družstev (tréninkové družstvo mladší přípravy, tréninkové družstvo starší přípravy), což také nebylo optimální.

Tabulka 7. : Návrh rozdělení mladých hráčů do jednotlivých kategorií v klubu FC Real v sezoně 2009/2010

2009/2010	Počet hráčů	Rok narození
Ještě neregistrovaný	8	2004
Mladší příprava	15	2003 - 2001
Starší příprava	14	2000
Mladší žáci	18	1997 - 1999

Skupinu neregistrovaných hráčů tvoří tréninkové družstvo náboru. Registrovaní mohou být jen hráči starší 6 let. Změny v tréninkovém procesu u tohoto družstva nejsou potřebné. Přístup trenéra a postupy řešení problémů u tohoto družstva jsem popsal v kapitole Družstvo náboru.

Družstvo mladší přípravy by mělo mít 15 hráčů, kteří se vyznačují velkou chutí do tréninku. Vedení tréninku družstva mladší přípravy zabezpečí hlavní trenér této kategorie ve spolupráci s jedním asistentem. To zajišťuje dostatečný dozor a kontrolu nad jednotlivými mladými hráči při cvičeních v tréninkových jednotkách. Trenérovi se také zúží výběr pro nominaci hráčů na soutěžní utkání, což se může zdát jako negativum. Menší počet mladých hráčů v družstvu vede i k tomu, že jednotliví hráči dostanou více příležitostí zahrát si v soutěžních utkáních, a tak se stále více vyvíjet. Největší přínos vidím v tom, že se posílí u hráčů zájem o fotbal. Problém může nastat v případě, když družstvo mladší přípravy v soutěžním utkání prohraje. To musí vyřešit trenér svým povzbuzováním a motivováním svých svěřenců.

Družstvo starší přípravy je tvořeno mladými hráči, kteří spolu hráli minulou sezonu (2008/2009). Družstvo tvoří jednotný kompaktní tým, kde se vytvořily pevné kamarádské vztahy. Většina hráčů v tomto družstvu se vyznačuje velkou mírou bojovnosti. Může nastat problém spojený s tím, že všichni mladí hráči tohoto družstva budou poprvé měřit své výkony se staršími soupeři. V družstvu nezůstal ani jeden ze zkušenějších hráčů, kteří minulou sezonu tuto soutěž hráli. Z tohoto důvodu může dojít k prohře v utkání a trenér se může potkat se ztrátou zájmu o fotbal u některých hráčů. Tento problém musí trenér vyřešit ihned buď zařazením jednoho – dvou hráčů z družstva mladších žáků do soutěžního družstva starší přípravy (výpomoc), nebo pozitivní motivací prohrou zklamaných hráčů. Starší hráči, z družstva mladších žáků, se mohou stát vzorem pro některé mladší hráče. Počet hráčů v družstvu umožňuje to, aby dal trenér všem hráčům dostatečný prostor při jednotlivých soutěžních utkáních. Tréninkový proces zabezpečí hlavní trenér této kategorie a jeho asistent.

Tento návrh umožní, aby klub i nadále trénoval i družstvo mladších žáků. O starší žáky klub přichází z důvodu nedostatku hráčů z této věkové kategorie. Nejčastějším důvodem konce kariéry mladých hráčů je spojen s přechodem z mini fotbalu na fotbal na velkém hřišti. Udržet zájem o fotbal u těchto hráčů musí hlavní trenér se svým asistentem. Nástrojem, jak toho docílit, by měla být pozitivní motivace a přístup trenérů (trenér, asistent), který podpoří u hráčů radost ze hry. Trenér se musí snažit vytvořit přátelské prostředí, kde se hráči budou cítit dobře. K tomu by mělo napomoci i letní soustředění.

V družstvu starších žáků by zůstalo 7 hráčů, kteří mají i nadále zájem hrát fotbal a chodit na tréninky. Proto se klub FC Real dohodl s klubem SC Radotín o přestupu všech starších žáků.

Druhá změna je v tom, že každé z družstev musí mít jednoho hlavního trenéra a minimálně jednoho asistenta. Tato podmínka je nutná z organizačních důvodů. Trenér dětí není v dnešní době lukrativní zaměstnání, proto jednotliví trenéři mají tuto práci hlavně jako své hobby. V případě, že se hlavní trenér nemůže zúčastnit tréninku nebo soutěžního utkání, zastoupí jej jeho asistent nebo hlavní trenér jiné kategorie. Všichni hlavní trenéři mají bohaté zkušenosti s tréninkem a výchovou mladých hráčů, což přispívá k tomu, že tento návrh může dobře fungovat.

6. DISKUSE

V rámci svého výzkumu jsem pozoroval řadu problémů spojených s přípravou mladých fotbalistů v klubu FC Real Královské Vinohrady. V jednotlivých kategoriích se projevoval problém se socializací, problém s kázní, agresivita, ztráta zájmu o fotbal atd. Některé z těchto problémů vznikaly na základě zvláštností, které doprovázejí vývoj mladých hráčů. Jednotlivé zvláštnosti jsem popsal v teoretické části této práce.

Problém socializace (zařazení se do kolektivu) jsem sledoval ve všech pozorovaných tréninkových družstvech (tréninkové družstvo náboru, mladší a starší přípravy). V družstvu náboru je tento problém spojen s obdobím vstupu do školy (vstupu do tréninkového družstva), které jsem popsal v teoretické části této práce v kapitole Mladší školní věk. V tomto případě se na základě soutěživosti dětí projevil i problém s kázní, který trenér vyřešil i s malou pomocí rodičů, kteří doprovázeli své děti na jednotlivé tréninkové jednotky a po celou dobu je pozorovali.

V tréninkovém družstvu mladší přípravy se problém socializace projevil hlavně na začátku sezony, kdy děti z družstva náboru přestoupili do tréninkového družstva mladší přípravy. Vznikl tak nový kolektiv, kde se nově přichozí mladí hráči museli seznámit s novými spoluhráči. Podstatou projevu tohoto problému je také jak u družstva náboru, vstup do nového tréninkového družstva. Problém socializace v tréninkovém družstvu mladší přípravy se řeší v klubu FC Real Královské Vinohrady na letním soustředění. V tréninkovém družstvu mladší přípravy jsem pozoroval i projevy agresivity a problémy s kázní. Nejčastější příčinou vzniku problémů s kázní u některých mladých hráčů v tréninkovém družstvu mladší přípravy byla doba trvání jednotlivých cvičení. Mladí hráči se nedokázali dostatečně dlouho soustředit na provedení daného cvičení, a proto si začali hledat jinou, nežádoucí činnost (např. posedáváním na míči), která narušila průběh tréninkové jednotky. Proto se ztotožňuji s názorem, který jsem popsal v kapitole Zvláštnosti spojené s obdobím dětství. Děti v mladším školním věku se dokáží plně koncentrovat na danou činnost po dobu přibližně 4 – 5 minut, poté nastává nesoustředěnost (Peříč, 2004). Projev agresivity byl u mladých hráčů v tréninkovém družstvu mladší přípravy spojen s přílišnou soutěživostí. Soutěživost patří také k charakteristice tohoto věkového období, a proto musí trenér dbát na to, aby do jednotlivých tréninkových jednotek zařadil dostatečný počet cvičení soutěžního charakteru (různé štafety s míčem, bez míče atd.). Přitom musí trenér dohlédnout na to, aby soutěživost mladých hráčů nepřekročila hranici, kdy se z nevinné soutěže stane boj plný agresivity.

V tréninkovém družstvu starší přípravy se problém socializace neprojevoval v takové míře, jako u předchozích dvou družstev. Jednotliví hráči se již se svými spoluhráči setkali a spolupracovali v minulé sezoně (2007/2008) v družstvu mladší přípravy. Problém socializace se projevil v situaci, kdy výkonnost mladého hráče nebyla na takové úrovni, jako výkonnost jeho spoluhráčů. Proto se kolektiv výkonnějších hráčů stranil méně výkonnějšího hráče, čímž se tento hráč dostal hrát mimo kolektiv. Na základě toho trenér nevykonného hráče přiřadil k tréninkovému družstvu mladší přípravy, i když věkem patřil ke kategorii starší přípravy. Tento problém úzce souvisí s problémem biologické retardace, který je popsán v kapitole Biologický věk. Vývoj u jednotlivých hráčů není stejný. Biologická akcelerace je důvod, proč jsem v kapitole Návrh řešení jednotlivých problémů v klubu navrhl, aby někteří hráči, kteří ještě mohou soutěžit v kategorii starší přípravy, začali soutěžit v kategorii mladších žáků. V tréninkovém družstvu starší přípravy jsem také pozoroval problém s kázní a agresivitou. Problémy s kázní se projevíly hlavně u temperamentních hráčů (typ temperamentu - choleric). Stačil i malý podnět a hráč se začal chovat neukázně. Jeho reakce netrvala dlouho. Trenér se s tím vypořádal tak, že jej poslal na střídačku uklidnit se. Mladý temperamentní hráč projevil často i agresivitu, když se mu nepovedlo provést dané cvičení, nebo prohrál v soutěži. Trenér tyto hráčovy projevy musel krotit a jednat s ním osobně. Přikláním se k názoru, že trenér musí jednat s problémovým hráčem ve starším školním věku osobně. Až když se mladý hráč dopustí vážného kázeňského přestupku, měl by být napomenut trenérem před celým týmem (Perič, 2004). V tréninkovém družstvu starší přípravy jsem pozoroval i problém spojený s projevy nedůvěry hráčů vůči svému trenérovi. Tento problém se váže k období kritičnosti, které má svůj počátek na konci mladšího školního věku a pokračuje ve starším školním věku. Nejčastěji se tento problém projevil v situaci, kdy se mladému hráči nedařilo provést trenérem zadané cvičení. Hráč ztrácí důvěru vůči trenérovi a také pomalu ztrácí zájem o fotbal.

Trenér se musí snažit udržet si důvěru u svých svěřenců. Nejdůležitější nástroje, které má trenér k dispozici jsou motivace, povzbuzování svěřenců a komunikace s nimi. Jedině spokojené dítě podá v tréninku výkon, který trenér požaduje. Proto by měl trenér dobře znát své svěřence, a to nejen na hřišti, ale i mimo něj. V tom mu napomůže jediné komunikace s rodiči. V klubu FC Real Královské Vinohrady, se na tuto skutečnost klade velký důraz.

7. ZÁVĚR

V rámci svého zkoumání jsem pozoroval řadu problémů spojených s přípravou mladých fotbalistů. V teoretické části práce jsem popsal příčiny vzniku a částečně i doporučení řešení jednotlivých problémů. Každý problém má jinou podstatu. Jako příklad lze uvést problém s kázní. U hráčů ve věku mladšího školního věku vzniká problém s kázní na základě neschopnosti soustředit se a udržet svoji pozornost na danou činnost delší dobu. To hráče vede k tomu, aby si našel novou činnost, která zaujme i jeho spoluhráče, a tím dochází k narušení celé tréninkové jednotky. Trenér poté musí celou situaci řešit napomínáním a upozorňováním neukázněných hráčů. U hráčů ve starším školním věku má ve většině případů svou podstatu problém s kázní na základě období kritičnosti, které začíná už v mladším školním věku. Jako příklad lze uvést situaci, kdy mladý fotbalista vyhodnotí rozhodnutí trenéra o faulu v modelovaném utkání jako poškozující a projeví se u něj neposlušnost, drzost atd.

Jednotlivé problémy se projevují i na základě různých situací a temperamentu mladých hráčů. Je na trenérovi, jak danou situaci a problém vyřeší. Při řešení problémů trenérovi pomáhají jeho znalosti o zvláštностech, které doprovází vývoj hráčů a také jeho zkušenosti, které při tréninku dětí získává.

V praktické části jsem se zaměřil hlavně na problém se začleněním do kolektivu, problém s kázní, problém s agresivitou a zájmem o fotbal. Tyto problémy se projevují v průběhu celého tréninkového procesu. Jejich úplné odstranění z tréninkového procesu není možné, protože se vždy najde nějaká příčina, která povede ke vzniku problému. Je tedy na trenérovi jestli dokáže připravit a naplánovat, na základě svých znalostí a zkušeností, takový tréninkový proces, který dokáže v co největší míře eliminovat příčiny, které vedou ke vzniku jednotlivých problémů v přípravě mladých fotbalistů.

V klubu FC Real Královské Vinohrady se eliminace takových příčin, které vedou ke vzniku problémů, do určité míry daří. Jednotliví trenéři vycházejí ze znalostí svých svěřenců a plánují pro svá tréninková družstva takové tréninkové procesy, které jejich svěřenci dokáží úspěšně a bez problémů zvládnout. Ne vždy je tento úkol jednoduchý.

8. Použitá literatura:

1. Buzek Mario, Procházka Luděk: *Česká fotbalová škola*, 1. vydání, Praha: Olympia a.s., 1999, ISBN 80-7033-596-3
2. Fajfer Zdeněk: *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15)*, 1. vydání, Praha: Olympia a.s., 2005, ISBN 80-7033-933-0
3. Neumann Georg, Pfützner Arndt, Hottenrott Kuno: *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku, Fitness, síla, kondice*, 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2005, ISBN 80-247-0947-3
4. Ondřej Oldřich: *Malá škola fotbalu*, 1. vydání, Praha: Olympia, 1990, ISBN 80-7033-001-5
5. Perič Tomáš: *Sportovní příprava dětí*, 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2004, ISBN 80-247-0683-0
6. Táborský František a kolektiv: *Základy teorie sportovních her*, Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007, ISBN 80-86317-48-X
7. van Lingen Bert: *Coaching Soccer, The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association*, Spring City: Reedswain Inc., 1997, ISBN 1-890946-04-4
8. Večera Karel, Nováček Vojtěch: *Sportovní hry III, Kopaná*, Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, ISBN 80-210-1076-2
9. Votík Jaromír: *Fotbal Trénink budoucích hvězd*, 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2003, ISBN 80-247-0463-3
10. Votík Jaromír: *Fotbalová cvičení a hry*, 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2005, ISBN 80-247-0925-2

Elektronické zdroje:

1. Kučera, Radek. *ABZ.cz: slovník cizích slov: extrospekce* [online]. [cit. 24. 07. 2009]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=extrospekce>
2. Kučera, Radek. *ABZ.cz: slovník cizích slov: introspekce* [online]. [cit. 24. 07. 2009]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=Introspekce>

3. Kusá, Michaela. *Metody psychologie* [online]. [cit. 07. 07. 2009]. Dostupné z: <http://zis.naskok.cz/metody_psychologie>
4. *Metody sociální psychologie* [online]. [cit. 05. 08. 2009]. Dostupné z: <http://fse1.ujep.cz/materialy/KLZS_reissova_SPPEMmat03.pdf>
5. Sochoř, Marek. *MozeK.cz* [online]. c2004, poslední revize: 24.8.2005 [cit. 05. 07. 2009]. Dostupné z: <<http://mozek.cz/info/temperament>>
6. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Maslowova pyramida* [online]. c2009 [cit. 26. 08. 2009]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Maslowova_pyramida&oldid=3869754>