

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Analýza sportovního tréninku věkové kategorie

U6 - U8 ve fotbale

Analysis of sports training in football, category

U6 and U8

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mario Buzek, CSc.

Vypracoval:

Michal Svoboda

Praha 2011

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

V Praze, dne 26.8.2011

.....

podpis autora

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval mému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Mariovi Buzkovi, CSc. za odborné vedení a poskytnuté informace při tvorbě této bakalářské práce.

ABSTRAKT:

Název:

Analýza sportovního tréninku kategorie U6 a U8 ve fotbale

Cíle:

Cílem této práce bylo analyzovat současný stav sportovního tréninku kategorie U6 a U8. Dílčími úkoly práce bylo v klubu FK Mladá Boleslav zmapovat rozsah vzdělání a strukturu trenérského týmu v oblasti přípravy mládeže a popsat náborovou činnost.

Metody:

Ke zpracování této práce a pro získání dat byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu a to řízené pozorování. Na základě pozorování tréninků cílové věkové kategorie a dotazování trenérů v klubu FK Mladá Boleslav, byla pak provedena analýza současného stavu sportovního tréninku kategorie U6 a U8. Bylo využito i mých vlastních zkušeností a konzultací s odborníky ze stáže ve fotbalovém klubu.

Výsledky:

Cíle a úkoly práce byly naplněny. Po analýze současného stavu sportovního tréninku kategorie U6 a U8 ve fotbale v klubu FK Mladá Boleslav jsme došli k závěru, že ve většině případů neměla tréninková jednotka požadovanou a potřebnou skladbu ani koncepci prováděných cvičení, vzhledem k cílové věkové kategorii. Doporučili jsme proto sestavu tréninkových cvičení, které lze zařadit do navrženého týdenního tréninkového mikrocyklu. Obsahem a sestavením těchto cvičení a týdenního mikrocyklu dáváme návod, jak by se dala postupně zlepšovat situace v rámci sportovního tréninku kategorie U6 a U8 ve fotbale.

Klíčová slova: fotbal, trenér, sportovní trénink, sportovní příprava dětí

ABSTRACT:

Title:

Analysis of sports training in football, category U6 and U8

Objectives:

The aim of this thesis is to analyze the current state of sports training in football category U6 and U8. Partial tasks of this thesis were to map the extent and structure of education coaching team in the preparation of youth and describe the recruitment activity in the Club FK Mlada Boleslav.

Methods:

A quantitative method of research and controlled observation was used to elaborate this thesis and to obtain the needed data. Based on the training observations of the targeted age group and interviewing coaches at the Club FK Mlada Boleslav, was then performed analysis of the current state of sports training category U6 and U8. Furthermore, I also used my own experience and consultations with experts during my internship in a football club.

Results:

Goals and tasks of this thesis were fulfilled. After analyzing the current state of sports training in football category U6 and U8 at the Club FK Mlada Boleslav, we concluded that in most cases, the training unit did not have the required and needed structure or concept of the performed exercise with regards to the targeted age group. Therefore, we recommended the training set of exercise which can be included in the proposed week training micro cycle. Using the content and structure of these recommended trainings and weekly micro cycle, we instruct how one could gradually improve the situation of sports training in football category U6 and U8.

Keywords: Football, Coach, Sports training, Sports training of children

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretická část.....	10
2.1 Principy tréninku v období mladšího školního věku.....	10
2.2 Sportovní příprava kategorií U6 – U8 ve fotbale.....	10
2.3 Definice cílové věkové kategorie.....	12
2.3.1 Fyziologie věkové kategorie.....	12
2.3.2 Psychologické definice věkové kategorie.....	13
2.3.3 Sociální definice věkové kategorie.....	14
2.3.4 Porovnání tréninku cílové věkové kategorie a dospělých.....	15
2.4 Teorie tréninkového procesu.....	16
2.4.1 Využití didaktických principů.....	16
2.4.2 Definice tréninkových forem.....	17
2.4.3 Organizační formy tréninkového procesu.....	18
2.4.4 Formy tréninkových procesů.....	20
2.4.5 Pozice trenéra v tréninkovém procesu.....	22
2.4.6 Didaktické styly vedení.....	23
3. Metodika práce.....	26
3.1 Cíl práce.....	26
3.2 Úkoly práce.....	26
3.3 Postup a zpracování práce.....	26
4. Výsledky práce.....	28
4.1 Popis aktuální tréninkové situace v klubu FK Mladá Boleslav.....	28
4.1.1 Složení trenérského kádru minikopané FK Mladá Boleslav.....	29
4.1.2 Náborová činnost FK Mladá Boleslav.....	31
4.2 Návrhy na zlepšení.....	32
4.2.1 Zavedení jednotné koncepce rozvoje.....	32
4.2.2 Profesionalizace a vzdělávání trenérů.....	33
4.2.3 Větší publicita pod záštitou klubu.....	34
4.3 Zaměření tréninkových cvičení.....	35
4.3.1 Rozcvičení a zahřátí.....	38
4.3.2 Rozcvičení č. 3.....	40
4.3.3 Průpravná cvičení.....	42
4.3.4 Pohybové hry.....	45

4.3.5	Herní cvičení.....	48
4.4	Návrh týdenního tréninkového plánu U6 v letním období.....	51
5.	Diskuze	55
6.	Závěr.....	57
7.	Seznam použité literatury	59
7.1	Monografické publikace:	59
7.2	Elektronické prameny:	59

1. Úvod

Svět moderních technologií se neustále vyvíjí a pro dnešní mládež je pohodlnější si fotbal „zahrát“ prostřednictvím nejmodernějších hracích konzolí. Zahlédnout skupinku dětí hrajících si venku s míčem je dnes mnohem těžší, než tomu bylo dříve. Není to zaviněné ale pouze nejmodernější technikou, která mladé tak ohromuje. Na vině jsou i sportovní – fotbalové oddíly samotné. V našem domácím prostředí je základna mládežnických kategorií slabá, nemáme vhodné podmínky pro rozvoj talentů, jako mají např. v zahraničí. Touto prací jsem se především snažil nastítnit situaci v kategorii U6-U8 a podat možné návrhy, jak by se dalo s mládeží lépe pracovat, jak lépe rozvíjet schopnosti nejen talentovaných jedinců, ale i ostatních dětí z týmu, které hrají fotbal třeba jen pro radost.

Pro téma této bakalářské práce jsem se rozhodl po svém působení v klubu FK Mladá Boleslav, kde jsem byl na pozici hlavního trenéra a také asistenta u týmů mladší přípravy. Během svého působení v klubu jsem zaznamenal mnoho poznatků, které popisují ve své práci.

Zejména se zaměřuji na charakteristiku kategorie mladší přípravy U6 a U8, která je z mého pohledu stále opomíjena a vznikají zde špatné tréninkové i osobnostní návyky, které se pak velmi těžko odstraňují. Proto jsem se v teoretické části práce zaměřil na charakteristiku věkové kategorie mladší přípravy U6 a U8 jak z fyziologického tak ze sociologického hlediska. Praktická část je zaměřena na poznatky, které jsem získal během svého působení v klubu. Zde jsem se primárně zaměřil na zkušenosti získané z vedení tréninků dětí a mládeže. Svou pozornost jsem soustředil zejména na nedostatky v tréninku, které jsem v práci popsal a navrhnul také možná řešení pro zlepšení. V práci jsem také zahrnul příklady tréninkových cvičení, která je vhodné realizovat u dané věkové kategorie.

2. Teoretická část

2.1 Principy tréninku v období mladšího školního věku

Mladší předškolní věk 6 – 12 je nazýván „obdobím zlatého věku motoriky“. Ve fotbale se jedná o cílené zaměření tréninku na rozvoj koordinačních schopností, rychlostních schopností a výbušné síly, při čemž poměr herního a kondičního tréninku činí přibližně 4:1. Kondiční trénink je však základem pro provádění herních dovedností. Je tedy nutné respektovat i senzitivní období pro rozvoj kondice (Fajfer, 2005).

Dle Fajfera (2005) lidský organismus od narození, přes dětství, dospělost až do stáří, projde vývojem provázeným anatomicko – fyziologickými a psychologickými změnami. Vývoj je však nerovnoměrný a u každé osoby je jiný. Všechny změny jsou charakteristické pro určité věkové období (časové rozmezí). U někoho nastávají změny dříve, u jiného mohou nastat později. V dětství organismus doprovází jeho intenzivní růst a nárůst hmotnosti. Vyvíjí se a dorůstají vnitřní orgány. Děti však neustále procházejí psychickým a sociálním vývojem. Občas trenéři přistupují k tréninku dětí jako k tréninku dospělých, jen s nižší intenzitou a nižším objemem zatížení. Tento přístup nepatří k těm nejvhodnějším, protože může způsobit nežádoucí změny v organismu dítěte, které mohou v budoucnosti mladému člověku způsobit jak psychické, tak fyzické potíže. Podle těchto skutečností je nutné brát v úvahu věk a podle toho zvolit správný tréninkový proces.

2.2 Sportovní příprava kategorií U6 – U8 ve fotbale

Období 6 - 8 let věku dítěte je označováno za začátek systematické sportovní přípravy tzv. etapa seznamování se sportem. Hlavními úkoly této etapy je rozvíjet optimální psychický a tělesný stav dítěte, upevňovat zdraví a vytvoření kladného vztahu ke sportovní činnosti.

Zaměření v dlouhodobém tréninku se nabízí dvě základní koncepce. Raná specializace, jež je zaměřena na okamžitý a co nejvyšší výkon, kdy dětský organismus je nucen se adaptovat na vysokou zátěž, což může vést i k trvalému poškození organismu. Z tohoto důvodu je mnohem vhodnější trénink přiměřený věku, který se snaží vytvořit optimální

podmínky pro pozdější rozvoj. Pravděpodobnost dosažení vrcholné výkonnosti je u obou koncepcí přibližně stejná. U rané specializace hrozí větší riziko předčasného odchodu ze sféry výkonnostního sportu. Důvodem jsou například emoční problémy. Zabezpečení dostatečného pohybového základu v tréninku v tomto období je dosahováno všeobecnou a všestrannou přípravou. Sportovní trénink zahrnuje jak adaptace biologické, tak i sociální.

Ve fotbale je organizmus vystaven těmto procesům:

- morfologická funkční adaptace (např. zvyšování anaerobní, aerobní kapacity organizmu),
- motorické učení (návčik a zdokonalování pohybových dovedností),
- psychosociální interakce (vytvoření mezilidských vztahů, vztahů k prostředí).

Zvláštnosti sportovní přípravy kategorie přípravky 6 – 8 let ve fotbale:

- etapa seznamování se sportovní aktivitou,
- začátek v nízkém věku - je důležité pro dosažení maximálních výkonů v dospělosti,
- cvičení všeobecného charakteru – různorodé pohybové aktivity,
- děti jsou citlivé vůči nadměrné specializované zátěži,
- uplatnění spontánní pohybové aktivity má intermitentní charakter zatížení – střídání krátkodobého zatížení vysoké intenzity s nízkou (odpočinek, chůze),
- jedinečná senzitivní období ovlivňující efektivitu tréninku,
- pro senzitivní období je určující biologický věk.

Vzhledem k citlivosti mladého organizmu můžeme pozorovat častější výkyvy ve výkonnosti hráčů družstva. V takovém případě bychom měli jako trenéři zvážít možnosti příčin takového stavu. Vždy se nemusí jednat o netrénovanost. Opak může být pravdou. Častými příčinami jsou například přílišné požadavky v tréninku a utkáních, které dítě nemůže vzhledem ke svému věku zvládnout. Nevhodný návčik některých dovedností či ustálení výkonnosti v průběhu dlouhodobého tréninku, známe jako „Plato efekt“.

Tyto informace jsou důkazem nutné diferenciaci v zaměření jak tréninku hráčů stejného věku, tak hráčů vyšších věkových kategorií. S přibývajícím věkem a moderním pojetím hry fotbalu požadavky na výkonnost stále stoupají. Proto je důležité důrazně odlišit trénink mládeže a dospělých (Fajfer, 2005).

2.3 Definice cílové věkové kategorie

2.3.1 Fyziologie věkové kategorie

Fyziologický vývoj v tomto období je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a váhy. Vývoj vnitřních orgánů je plynulý. Kostra mladého těla však ještě není zcela vyvinutá, ale její zakřivení se pomalu ustaluje. Svalová výkonnost je v tomto věkovém období nízká. Dochází k nárůstu pohybové výkonnosti a pohybového rozsahu. Centrální nervová soustava se také rozvíjí. Vývoj hlavního orgánu mozku, je na počátku tohoto období v podstatě u konce. Struktury nervů v mozkové kůře se ale nadále rozvíjejí. To vytváří vhodné prostředí pro vznik nových podmíněných reflexů, což určuje dostatečnou zralost nervové soustavy a mladý hráč tak 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 (Fajfer, 2005).

Ve výše uvedených kapitolách jsou charakterizovány vývojové diferenciaci v jednotlivých věkových kategoriích. Diferenciaci jako takové se u jednoho hráče mohou projevit dříve, u druhého později. U každého jednotlivce lze rozlišit různé druhy věků. Jedním z nich je věk kalendářní, který všichni používáme. Ten je určen datem narození a je přesně vymezený. Dalším věkem je věk biologický. Ten se liší konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Věk kalendářní s věkem biologickým se nemusí shodovat.

Dle Fajfera (2005) 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 opožďuje za věkem kalendářním (neplést s pojmem retardace mentální).

Kategorie mladší přípravky, starší přípravky a mladších žáků jsou pro tuto práci stěžejní. Fajfer (2005) kategorie označuje jako trénink dětí. Biologický věk je pro trenéra věkem nejdůležitějším a to z několika důvodů. Biologický věk se může odlišovat od toho kalendářního až o 2,5 roku. V praxi 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 vytvářet tréninkový proces a jednotlivé cykly s přiměřeným zatížením dětí a zvolit si správnou organizační a metodickou formu (Votík, 2003). Sportovní věk pomáhá přiřadit dosaženou úroveň výkonnosti mladému hráči. Přestože dva hráči, kteří jsou stejně staří, ale jeden z nich trénuje a hraje déle než ten druhý, budou vždy na základě sportovního věku různě staří (Perič, 2004).

2.3.2 Psychologické definice věkové kategorie

Psychologický vývoj v mladším školním věku se velmi často mění. Dochází k rozvoji představivosti a paměti. Přibývají nové vědomosti a dochází k přechodu od fantazie k denní realitě. Schopnost chápat relevantní pojmy je nízká. Hovoříme o období konkrétního myšlení. Mladý hráč chápe jen pojmy a situace, na které si dokáže „sáhnout“ a představit si je. Hráči v tomto období jsou velmi pozitivní aktivitou a zájmem o naučení se novým dovednostem. Příznačná pro toto období je i malá schopnost sebekritiky (Perič, 2004). Na psychiku dítěte působí v tomto věku i vliv školy. Vstup do školy je totiž velkou změnou ve vztazích k ostatním hráčům. Vznikají nové kolektivy (třída, spolužáci) a pro mladé hráče je mnohdy těžké se s touto novou situací vyrovnat. Ve třídě mezi spolužáky vznikají silnější kamarádské vztahy a může se stát, že se mladý hráč i svému týmu vzdálí, necítí se svými spoluhráči tak blízký vztah jako dříve (Dovalil, 2007).

Dle Periče (2004) jsou mladí hráči impulzivní. I malé vítězství (zvládnutí jednoduchého úkolu zadaného trenérem) dokáže v mladém hráči vyvolat řadu pozitivních emocí.

Naopak prohra při tréninku či utkání vede k projevu negativních emocí. Zde je velmi důležitá motivace jako taková. Charakteristická pro tuto věkovou kategorii je velmi vysoká spontánní pohybová aktivita. Nové pohybové dovednosti se mladý hráč zvládne naučit lehce a rychle, ale jejich trvalost je nízká a často je zapomínají. Proto je nutné časté opakování těchto pohybových dovedností, aby nebyly rychle zapomenuty. Nejpriznivějším obdobím pro učení nových pohybových dovedností je věkové rozmezí 7 – 11 let. Toto období nazýváme také „zlatým věkem motoriky“. Mladí hráči dovedou napodobit nový pohyb napoprvé na základě dokonale provedené ukázky trenérem.

2.3.3 Sociální definice věkové kategorie

Děti se po nástupu do školního procesu stávají součástí určitého kolektivu, který je odlišný od kolektivu tréninkového. Dochází k přechodu od hry k „vážným“ činnostem. Děti se seznamují s novými pravidly a prožívají období socializace, ve kterém se postupně začleňují do školního kolektivu. Přizpůsobují se jednotlivým normám a pravidlům. Potkávají se s novou autoritou (učitel). Ve škole se dítě seznamuje se svými vrstevníky a vytváří si k nim určité vztahy. V tomto věkovém období jsou děti velmi soutěživé a pomocí soutěží a výher se snaží získat si určité postavení v kolektivu. Vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2004).

Ke konci období mladšího školního věku nastává období kritičnosti. To se projevuje tím, že dítě začne negativně hodnotit podněty ze sociálního prostředí (školy, rodiny, klubu). Přirozená autorita dospělých se začíná snižovat. Dítě si také ale osvojuje základní morální a etické normy, postupně přebírá za své činy odpovědnost. Hledá si nové vzory a snaží se je následovat (Perič, 2004). I když dochází ke snižování autority dospělých ze strany dětí, jsou děti velmi snadno ovladatelné. Trenér by se měl snažit je vhodně usměrnit a postupně přivádět k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování si norem chování ve sportu (Dovalil, 2007).

V případě velkého počtu dětí se na základě vysoké pohybové aktivity projeví zájem o sport, zejména o fotbal. Z dětí se stanou sportovci, mladí hráči, kteří se dostávají pod kontrolu jednoho či více trenérů a jejich přístupu. Ten musí brát na všechny uvedené skutečnosti ohled a přizpůsobit tomu také tréninkový proces, aby mladé hráče bavil a zaujal je. Je potřeba aby trenér uměl mladé hráče správně usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě. Neustále u mladých hráčů rozvíjet

jejich koncentraci, formování vlastností osobnosti, atd. Výchova ze strany trenéra by měla klást velký důraz na správnou životosprávu, hygienu a celkový životní režim mladých hráčů (Perič, 2004).

2.3.4 Porovnání tréninku cílové věkové kategorie a dospělých

Trénink dětí a dospělých se od sebe odlišují v mnoha ohledech. Zásadní rozdíl spočívá v cílech a úkolech sportovního tréninku. Cílem tréninku dospělých je úspěch v soutěži, kterou mužstvo hraje. U družstev hrajících v nižších soutěžích je cílem dostat se do soutěže vyšší. Družstvo hrající turnaj, má za cíl v turnaji zvítězit. Tým, kterému se v sezóně nedaří, má za cíl udržet se v soutěži a výsledkově se zlepšit. Úkolem tréninku dospělých je příprava hráčů na konkrétní soutěžní utkání a soutěž. 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 fotbalu hře jako takové. Dalším rozdílem je preference herního výkonu. U tréninku dětí se preferuje hlavně individuální výkon, což vyplývá hlavně ze skutečnosti, že období dětství (6 – 12 let) je nejvhodnější pro rychlé naučení se novým dovednostem, které povedou k dosažení velmi vysoké úrovně individuálního herního výkonu. Rozvoj týmového herního výkonu je také velmi podstatný, avšak je považován za vedlejší. U dospělých týmů je preferovanější týmový herní výkon, což vyplývá ze samotného cíle této skupiny. Rozdíl se zobrazuje také v soutěžním utkání. Trenérovi mládeže slouží utkání k prověření osvojených individuálních herních dovedností jeho hráčů, jako motivační prvek a jako prostředek dalšího vývoje potenciálu mladých hráčů. Podstatný je i rozdíl mezi organizmem dítěte a dospělého. Rozdíl je hlavně ve schopnosti adaptace na pravidelnou zátěž. U dospělých hráčů se tréninkovým cyklem snaží trenéři dosáhnout maximálního zatížení, které vytváří maximální stav trénovanosti. V případě dětí musí trenér dbát hlavně na přiměřenost zatížení vzhledem ke zvláštnostem, které doprovází růst organismu dětí v jednotlivých věkových fázích vývoje (Fajfer, 2005).

Trénink dětí je chápán jako proces vzdělávání a výchovy, a až poté jako proces zdatnosti. Fyzická kondiční příprava se u tréninku dětí uplatňuje také, ale v mnohem menší míře než v tréninku dospělých hráčů. Je tím také chápána výchova hráče a práce

s jeho návyky, abychom z něj vychovali platného člena fotbalového týmu. Cílem je formovat osobnost hráče, který poté dokáže své schopnosti využít v maximální míře ve prospěch týmu a který se dokáže zodpovědně připravit na trénink i samotné soutěžní utkání.

Aby trenér mohl efektivně působit na myšlení mladého hráče, musí vědět, že povaha výchovných problémů se s věkem hráče mění a jde konkrétně o problémy biologický a sociálně podmíněné. Tyto problémy lze úspěšně eliminovat jen v určitém období. Většinu z těchto problémů se dá předejít, a to úzkou spoluprací s rodiči. Nemalou úlohu zde hraje i faktor času. V tréninku dospělých se preferuje kratší časový horizont. Trenér připravuje tým na právě probíhající sezónu, a také na nejbližší fotbalový zápas.

Období dětství tedy chápeme v rozmezí 6-12 let, někdy také 6-15 let. V tomto období se organizmus vyvíjí a prochází velkým množstvím změn. Dochází také ke změnám v pohybové soustavě, kostry, svalstva, ale také ke změnám psychickým. Děti v mladších věkových kategoriích se vyznačují nepozorností, špatným soustředěním, spontánně projevenou potřebou častého pohybu, konkrétním myšlením, učením se nápodobováním, atd. Ve starších věkových kategoriích vstupuje do popředí kritika okolí a suverenita, atd. Z těchto zvláštností trenér musí při sestavování tréninkové jednotky vycházet. Tréninkové jednotky by měly hráče zaujmout a bavit, aby udrželi jejich plnou pozornost po celou dobu tréninku. Jednotlivá tréninková cvičení musí v tréninkové jednotce na sebe plynule navazovat, aby nevznikl prostor pro problémy s nekázní. 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 organizmu mladého hráče. (Fajfer, 2005)

2.4 Teorie tréninkového procesu

2.4.1 Využití didaktických principů

Kvalita tréninkového procesu závisí na mnoha faktorech, jako je např. kvalita řídicích schopností trenéra, úroveň pohybových schopností a dovedností hráčů, materiální podmínky pro trénování, klimatické podmínky a další. Didaktické formy tréninkového

procesu jsou jednotlivé způsoby uspořádání vnějších podmínek, které umožňují trenérům efektivně řídit tréninkový proces se zaměřením na dosažení určitého cíle.

Dle Fajfera (2005) se jednotlivé didaktické formy od sebe liší svojí funkcí a využitím. Dělíme je na:

- sociálně interakční formy,
- metodicko – organizační formy,
- organizační formy.

Tréninková činnost je zaměřena na rozvoj energetických systémů zajišťujících nároky dané pohybové činnosti a zároveň na způsobu využití specifických a nespecifických prostředků k trénování. Specifické prostředky pohybového zatížení ve sportovních hrách tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které jsou analogické s finální herní činností. Nespecifické zatížení se neshoduje s herní činností, slouží však k cílenému ovlivňování bioenergetických kapacit. Patří mezi ně posilování s vnějším přídatným odporem, běhy na dráze a v terénu nebo skokové cvičení.

2.4.2 Definice tréninkových forem

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 pozice trenéra neumožňuje rozdělovat činnosti podle technické úrovně hráčů, podle specifiky postů atd. Skupinová tréninková forma problém diferenciací hromadné tréninkové formy respektuje. Hráči týmu jsou rozděleni do několika tréninkových skupin a každá z těchto skupin vykonává odlišnou činnost.

Složení jednotlivých skupin není stejné, ale mění se podle jednotlivých úkolů tréninkové jednotky ve vazbě na stanovené cíle. 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 tím k odstraňování individuálních nedostatků hráčů, řešení určitých herních specifických činností atd. Trenér by měl jednotlivé tréninkové formy kombinovat a zařazovat do tréninkového procesu v každé tréninkové jednotce (Votík, 2005).

V kategorii minikopané, tedy začínajících fotbalistů, se uplatňují nesespecifické metody z důvodu rozvoje myšlení, vnímání, komunikace a citu pro hru. Kromě gymnastiky, atletiky či lyžování jsou doporučovány i ostatní sportovní hry, jako například házená, basketbal, florbal, atd. Vzhledem k tomu, že základy těchto sportovních her jsou poměrně podobné, bude následně snazší naučit hráče specifickým dovednostem ve fotbale. Na základě výše uvedených kritérií rozdělujeme druhy tréninkového procesu takto:

- herní trénink - komplexní psychofyziologicky adaptační proces, zahrnující zdokonalování herních dovedností, stimuluje všechny bioenergetické systémy s využitím specifických prostředků rozvoje,
- nácvik - otevřený proces, vytváří podmínky pro motorické učení, osvojování dovedností, koordinací. Není zaměřen na konkrétní stimul bioenergetických systémů, výživa specifických prostředků,
- kondiční trénink - psychofyziologicky adaptační proces pro vytvoření nesespecifické základny herního výkonu, výživa nesespecifických prostředků.

2.4.3 Organizační formy tréninkového procesu

Hlavním cílem sportovního tréninku je dosažení vysoké úrovně herního výkonu jednotlivce, a také dosažení 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 herních situací slouží množství cvičení a her, např.:

- pohybové hry,
- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry.

Pohybové hry zařazené do tréninku fotbalu slouží k rozvoji pohybových dovedností (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 základní a nejpoužívanější tréninkovou formou, kde se uplatňuje nepřítomnost soupeře a předem určené, relativně neměnné podmínky, které simulují určitou herní situaci. Trenéři tato cvičení využívají pro nácvik a zdokonalení, hlavně technické stránky herních činností. Jednotlivá cvičení jsou náročnější na organizaci a řízení. Obtížnost cvičení se může měnit podle požadavků trenéra. Výhodou je, že se hráči mohou na úkol plně soustředit a opakovat jej bez toho, aby byl rušen soupeřem, či jinou okolní aktivitou. Průpravných cvičení může trenér využít i pro rozvoj pohybových schopností. (Táborský, 2007)

Pro trénování kategorie mladší a starší přípravky se upřednostňují průpravná cvičení před herními cvičeními (Votík, 2005). Herní cvičení na rozdíl od průpravných jsou charakteristická tím, že je v nich soupeř přítomen. Herní podmínky cvičení mohou mít dvojitou 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 fotbalových situací. V průběhu každé 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). Což je v mnoha případech minikopané nereálné, protože hráči nemají takové dovednosti a je to spíše specifické pro žákovské kategorie a starší.

2.4.4 Formy tréninkových procesů

Tréninkový proces, je dlouhodobá aktivita, která má různé formy. Organizační formy tréninkového procesu nám umožňují celý tréninkový proces rozdělit na menší časově omezené úseky. Dle Periče (2004) jsou nejdůležitější organizační formy:

- tréninkový cyklus,
- tréninková jednotka.

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 (Fajfer, 2005).

Perič a Dovalil (2010) z časového hlediska rozlišují cykly dle jejich délky takto:

- roční tréninkový cyklus,
- makrocyklus,
- mezocyklus,
- mikrocyklus,
- tréninková jednotka.

Fajfer (2005) ještě přidává dlouhodobý tréninkový cyklus, který 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.

Roční tréninkový cyklus je velmi provázán s herní 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. Obsah jednotlivých období ročního tréninkového cyklu závisí na úrovni soutěže, trénovanosti jednotlivých hráčů v týmu a podmínkách spojených s materiálním zajištěním týmu (Votík, 2003).

Makrocyklus je obdoba ročního tréninkového cyklu, který trvá jeden až tři měsíce. Zpravidla ho rozdělujeme na makrocykly přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Každý makrocyklus je pak dále tvořen mezocykly (Perič a Dovalil, 2010).

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

Týdenní tréninkový cyklus je složen z jednotlivých tréninkových jednotek. Kolik tréninkových jednotek má týdenní cyklus, závisí na úrovni hrané soutěže a hlavně věku trénovaných svěřenců. Počet tréninkových jednotek v týdenním cyklu může být 2 až 4 v kategoriích přípravy (Votík, 2005).

Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je dle Votíka (2005) 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 a rozehrání organismu. 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

protahování se uplatňují pomalá protahovací cvičení, která využívají velký rozsah v kloubech.

Mezi úvodní a hlavní částí se často 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 protahování svalů, které mají tendenci se zkracovat, u kategorie minikopané je to věcí vhodných návyků. Využívají se jednoduchá cvičení s míčem na místě i za pohybu. 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 úkolů dané tréninkové jednotky. Doba trvání hlavní části tréninku u věkové kategorie U6 a U8 by měla trvat 30 až 40 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, různá herní cvičení a průpravné hry a hra samotná.

Závěrečná část tréninkové jednotky je od 5 do 10 minut. Obsahem této části je celkové uklidnění organismu hráče. Uplatňují se zde kompenzační cvičení, tj. protahování svalových skupin, které byly v tréninku zatíženy a posílení svalových skupin, které v tréninkové jednotce nebyly výrazně zatíženy. V kategoriích U6 a U8 je tato část velmi důležitá vzhledem k didaktickým návykům. 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 improvizaci 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, 2005).

2.4.5 Pozice trenéra v tréninkovém procesu

V předchozích kapitolách jsou popsány zvláštnosti, které doprovázejí růst mladých hráčů a postupy a organizace tréninkového procesu. Měli bychom popsat ještě jednu důležitou součást tréninkového procesu - trenéra. V tréninkovém procesu se setkává

trenér se svými svěřenci prakticky každý den. Trenér je ten, kdo tréninkový proces vymýšlí, řídí, vede a je zodpovědný za výsledky. Z toho důvodu je nutné, aby trenér měl patřičné vzdělání, organizační schopnosti, určité zkušenosti.

Trenér by měl být pro mladé sportovce, v našem případě děti, starším a zkušenějším rádcem, na kterého se budou moci děti spolehnout, když budou mít problémy. Pedagogicky by se mělo zasahovat pouze tam, kde by chování dětí přesahovalo společenské normy (Bunc a Perič, 2009).

Každý trenér by se měl zamyslet nad tím, co chce jako trenér dokázat a jak toho dosáhnout s rozdílnými typy sportovců. Vhodné je ztotožnit se s jedním z trenérských stylů (Martens, 2006).

2.4.6 Didaktické styly vedení

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

Martens (2006) zastává teorii, že se každý z trenérů přiklání k jednomu ze tří trenérských stylů:

- autoritativní styl – trenér diktátor,
- submisivní styl – trenér opatrovatel,
- kooperativní styl – trenér učitel.

Submisivní styl je pro typ trenérů, kteří mají skupinku dětí a spíše si s nimi jen hrají, ale na trenérské povinnosti rezignují, jsou trenéry kamarády. Druhý styl, kdy je trenér stavěn do pozice diktátora, je založen na jednostranné komunikaci, trenér pouze dává příkazy a nenechává žádný prostor pro vlastní názory svěřenců. Jako nejvhodnější udává Martens (2006) styl kooperativní. Je založen na rovnováze mezi vedením sportovců a možností nechat je řídit sami sebe.

Pro kategorii U6 a U8 by byla asi nejvhodnější kombinace kooperativního a autoritativního stylu. Děti nedokáží v tomto věku dělat samostatná rozhodnutí, ale je zase potřeba, aby trénink nebyl pouze jen o hraní si, ale měl i určitý řád a pevnou ruku.

Dělení didaktických stylů dle Fajfera (2005) – didaktický styl:

- příkazový,
- praktický,
- reciproční,
- sebehodnocením,
- s nabídkou,
- s řízeným objevováním,
- se samostatným objevováním.

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 nácviku 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 aktivní komunikací mezi trenérem a jeho svěřenci. Trenér vysvětluje detaily jednotlivých cviků, sám jednotlivé cviky demonstruje a ukazuje. Svěřenci mají možnost rozhodnout se sami (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 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, či okolí. Hráči jsou na trenérovi méně závislí a učí se jednotlivé činnosti pozorovat, rozumět jim, poskytovat o nich informace a korekce svému spoluhráči a také to vede k vlastnímu rozhodování hráčů. Hráči dostávají instrukce od trenéra a dále je poskytují ostatním spoluhráčům. Rozvíjí se komunikace mezi hráči. 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 a demonstruje jednotlivá cvičení na tréninku a následně pozoruje a

koriguje práci pozorovatelů. Styl klade na hráče určitou míru zodpovědnosti. Didaktický styl se sebehodnocením se vyznačuje komunikací mezi trenérem a hráčem. Trenér dává hráčům 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). Tento styl v prostředí minikopané není zas tak rozšířen a používán.

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 (Buzek, Procházka, 1999).

3. Metodika práce

3.1 Cíl práce

Cílem této práce bylo analyzovat současný stav sportovního tréninku kategorie U6 a U8. Dílčími úkoly práce pak bylo v klubu FK Mladá Boleslav podrobně zmapovat rozsah vzdělání a strukturu trenérského týmu v oblasti přípravy mládeže a popsat náborovou činnost.

3.2 Úkoly práce

Na základě stanoveného cíle práce jsme zformulovali následující úkoly práce:

- prostudovat domácí a zahraniční literaturu pro sepsání teoretické části práce,
- formulovat cíle a úkoly práce,
- napsat postup a zpracování práce,
- zmapovat rozsah vzdělání a strukturu trenérského týmu v oblasti přípravy FK Mladá Boleslav,
- popsat fungování náboru do prvních ročníků mladší přípravky – U6,
- navrhnout a v příkladech uvést vzorové tréninkové jednotky pro danou kategorii s popisem konkrétních vhodných cvičení,
- navrhnout aktivity pro rozvoj a zkvalitnění trenérského kádru a jejich dovedností,
- v diskuzi shrnout výsledky práce,
- napsat závěr bakalářské práce.

3.3 Postup a zpracování práce

Ke zpracování této práce a pro získání dat byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu a to řízené pozorování. Je to metoda, kterou zaznamenáváme a zjišťujeme 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 podmínky:

- nutnost přesně vymezit co má být pozorováno,
- výsledky musí být přesně zaznamenané,
- musí být zachována objektivnost pozorovatele,
- přesné hodnocení podle zaznamenaných výsledků,
- pozorovatel musí být při výzkumu maximálně všímavý.

Ve výsledkové části je v kapitole 4.1 shrnuta současná situace ve fotbalovém klubu FK Mladá Boleslav co se týče vedení klubu, mládežnických kategorií a jejich náborové činnosti. Složení trenérského kádrů jsme zaznamenali do tabulky. Do jednoho výšečového grafu jsme pak zpracovali rozbor vzdělání všech 11 trenérů a do druhého znázornili zastoupení jednotlivých kvalifikací všech trenérů v minikopané v FK Mladá Boleslav. Pomocí sloupcového grafu jsme pak vyhodnotili připravenost trenérů na jednotlivé tréninkové jednotky a druhým grafem stejného typu jsme pak ještě vyhodnotili vedení tréninkového deníku z hlediska četnosti zápisu, výsledek byl vyjádřen procentuálně. Posledním sledovaným jevem v této kapitole bylo sledování náboru nových hráčů do kategorie U6 a U8. Výsledek byl zaznamenán do tabulky, kde byly jednotlivé počty přijímaných hráčů rozděleny dle roku.

Výsledky v kapitole 4.2 jsou zpracovány formou úvahy. Na základě vlastních zkušeností z oblasti fotbalu, nastudované literatury a pozorování, jsme se v jednotlivých podkapitolách 4.2.1, 4.2.2 a 4.2.3 pokusili navrhnout konkrétní řešení k zlepšení současné situace, popsané v kapitole 4.1.

V předposlední kapitole 4.3 výsledkové části se zaměřujeme na návrh vhodných tréninkových cvičení pro kategorii mladší přípravky. Tato vzorová tréninková cvičení vycházejí z pozorovaných skutečností, které uvádím v předchozích kapitolách a to zejména v hodnocení přípravy jednotlivých trenérů na dané tréninkové jednotky. U každého cvičení jsme uvedli charakteristiku činnosti, přiložili obrázek a uvedli přesný popis aktivity.

V závěrečné kapitole 4.4 jsme uvedli návrh týdenního tréninkového plánu U6 v letním období. Obsahem a sestavením tohoto týdenního mikrocyklu dáváme návod, jak by se dala postupně zlepšovat situace v rámci sportovního tréninku kategorie U6 a U8 ve fotbale.

4. Výsledky práce

4.1 Popis aktuální tréninkové situace v klubu FK Mladá Boleslav

Pro svou práci jsem si vybral situační pozorování v prostředí fotbalové mládeže profesionálního klubu FK Mladá Boleslav. V současné době disponuje 17 mládežnickými týmy, z nichž 6 týmů tvoří kategorii minikopané, která je rozdělována podle ročníku narození hráčů. Pozorované kategorie byly U6 a U8, které celkem tvoří 4 týmy, u kterých jsem působil jako hlavní trenér popřípadě jako asistent.

V každém ročníku měli působit 2 až 3 trenéři. Ne vždy se toto podařilo zajistit a v některých týmech působil jen jeden trenér, který měl v lepším případě za asistenta někoho z rodičů. 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, měl větší úspěch a jeho tým se posouval rychleji.

Koncepce byla tvořena a předávána prostřednictvím šéftrenéra minikopané, který byl profesionálním trenérem a zaměstnancem klubu FK Mladá Boleslav. Tento člověk měl dohlížet na průběh tréninkových procesů a rozvoj svojí vlastní koncepce minikopané, což se bohužel nedělo a koncepce tréninkových procesů a vedení týmů byla často nekoordinovaná a z velké části stála na vlastní tvořivosti a zodpovědnosti jednotlivých trenérů v daném ročníku, což pochopitelně vedlo k velkým výkonnostním rozdílům mezi jednotlivými ročníky. Vyplývalo to z nepsaného pravidla rotace trenérů mezi jednotlivými ročníky, které říkalo, že po 2 letech trenér předá svůj tým a posouvá se k týmu o 2 roky mladšímu.

Dalším velmi závažným problémem byl a stále je úbytek náborových dětí, se kterým se potýká pravděpodobně každý profesionální i amatérský klub.

Tento stav je způsoben dle mého názoru několika faktory:

- špatná publicita fotbalu v ČR,
- růst ostatních sportů (florbal, bojové sporty, atd),
- nekvalitní zázemí pro děti,
- posun digitální doby.

Často se tedy stalo, že z plánovaných 22 hráčů se podařilo získat pouze jen 10 a ještě k tomu nepohybově nadaných, bohužel se tyto děti vzaly do týmů, protože se potřebovaly naplnit kapacity, aby se získal dostatek finančních prostředků. Největší problém jsem však spatřoval v nekoncepční práci a návaznosti jednotlivých činností v prostředí minikopané s vazbou na dlouhodobé cíle klubu v oblasti profesionálního fotbalového prostředí.

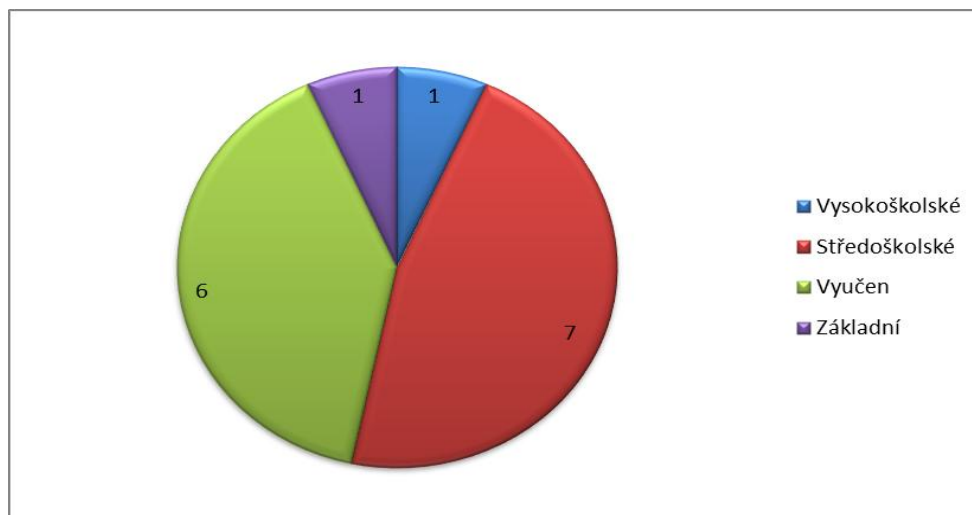
4.1.1 Složení trenérského kádru minikopané FK Mladá Boleslav

V současné době je v rámci starší a mladší přípravy FK Mladá Boleslav 5 aktivních týmů, které jsou členěny dle ročníků. Vedení těchto týmů má na starosti 1 hlavní trenér a 1-3 asistenti. Vzhledem k tomu, jaká je v klubu situace rozhodl jsem se vytvořit statistiku složení trenérského kádru (tab. č.1) a rozbor jejich vzdělání, který je uveden níže.

Tabulka č.1 – Složení trenérského kádru

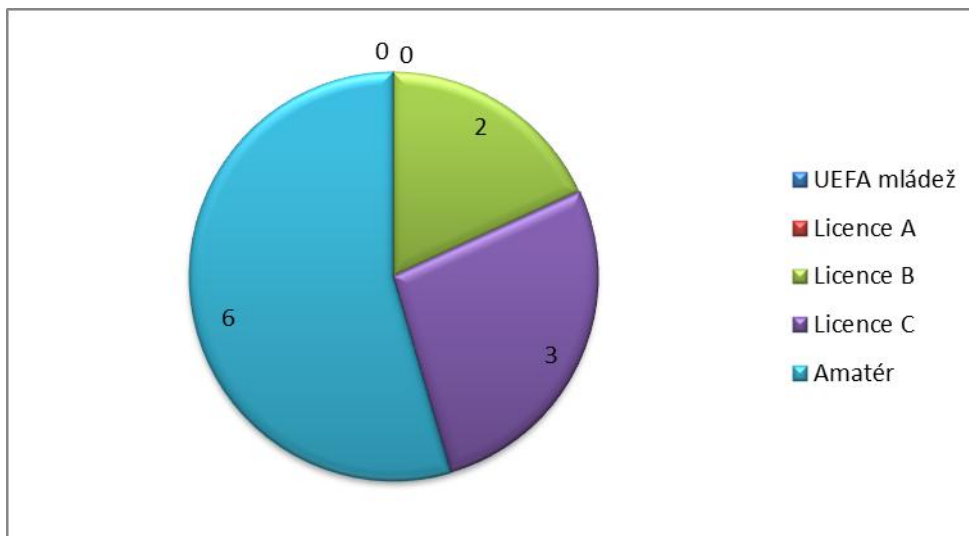
Družstvo	Počet hráčů	Hlavní trenér	Asistent 1	Asistent 2	Asistent 3	Vedoucí mužstva
U6	23	ANO	ANO	NE	NE	NE
U7	22	ANO	ANO	ANO	NE	NE
U8	21	ANO	ANO	NE	NE	ANO
U9	20	ANO	NE	NE	NE	ANO
U10	22	ANO	ANO	ANO	NE	ANO

V níže uvedeném grafu (graf 1) je rozbor vzdělání všech 11 trenérů minikopané.



Graf 1 – Dosažené vzdělání trenérů

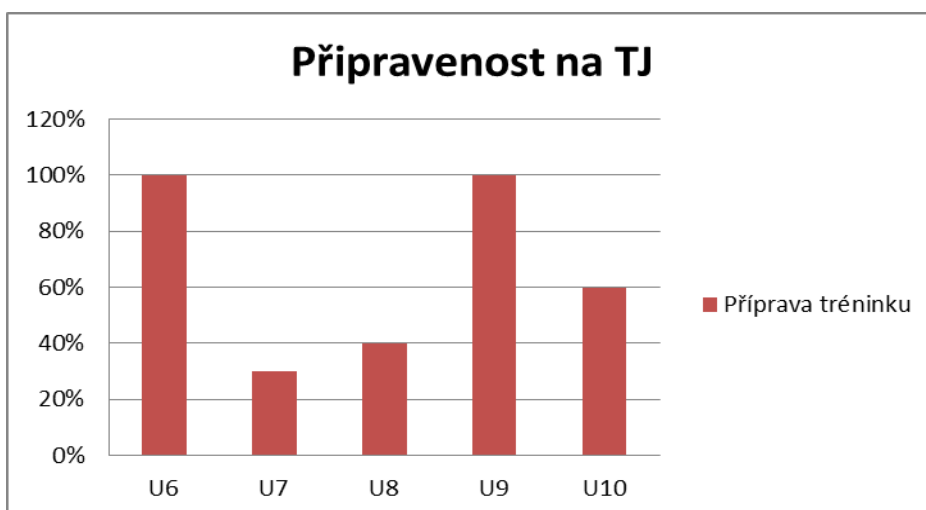
V dalším grafu je znázorněna trenérská specializace všech trenérů minikopané FK Mladá Boleslav (graf 2).



Graf č. 2 – Trenérská specializace

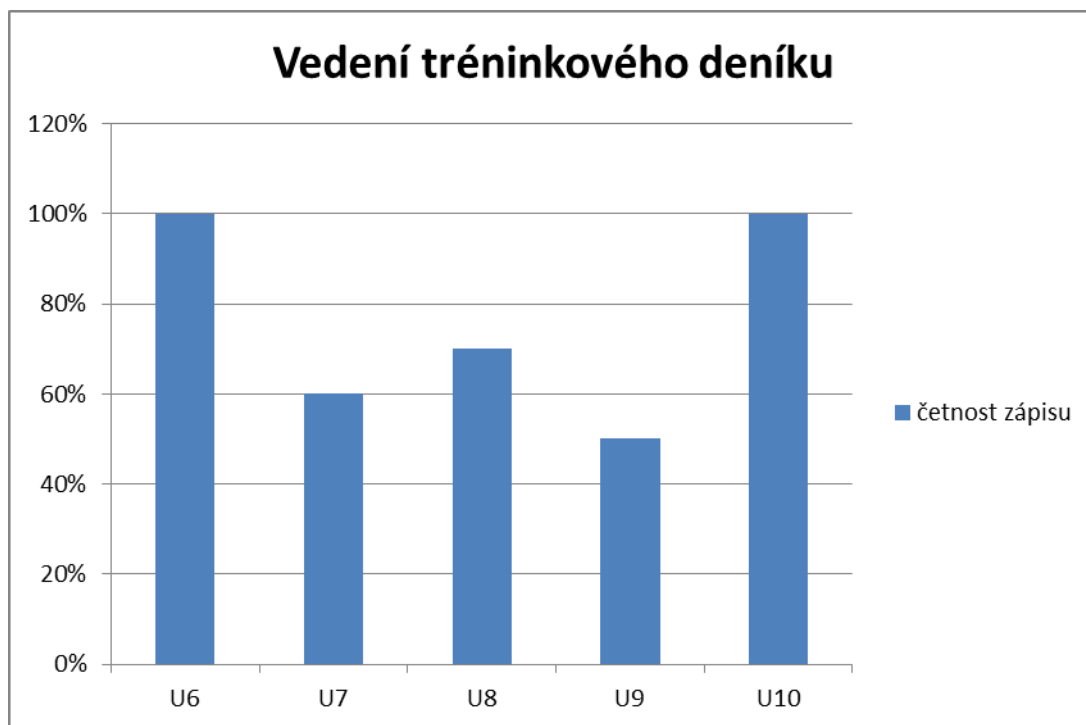
V klubu prozatím není tlak a požadavek na minimální vzdělání trenérů minikopané, prozatím je velká část trenérů amatérská bez vize na další rozvoj. Veškeré tréninky jsou vedeny na základě vlastních zkušeností trenérů bez cílové koncepce a její dodržování.

Následující graf se zaměřuje na trenérskou připravenost na danou tréninkovou jednotku. Během mého působení v FK Mladá Boleslav často nastávaly situace, kdy trenér přišel nepřipraven na TJ a „vařil z vody“. V níže uvedené grafu (graf 3) je statistika pozorování v 2 měsíčním intervalu



Graf 3 – Připravenost na TJ

Poslední graf (graf 4) týkající se trenérské profese je zaměřen na vedení tréninkového deníku, který jsem při svém působení v klubu doporučil vést u každého družstva minikopané – výsledek uvedený v grafu je za prvních 6 měsíců od zavedení pravidla tréninkového deníku.



Graf 4 – Vedení tréninkového deníku

4.1.2 Náborová činnost FK Mladá Boleslav

Stejně jako většina klubů, potýká se i FK Mladá Boleslav s nedostatkem kvalitních hráčů v jednotlivých družstvech a vše to začíná již u náboru do družstev minikopané. Každý rok probíhá v prostorech FK Mladá Boleslav nábor hráčů minikopané, který je primárně zaměřen na nábor nejmladšího ročníku, který se bude tvořit. Nábor jako takový nemá valné výsledky a dochází ke snižování hráčských kádřů a také k velmi složitému doplňování stavů hráčských kádřů již v minikopané. Níže uvedená tabulka č. 2 nám ukazuje statistiku nově nabíraných hráčů.

Tabulka č. 2 – Statistika náboru KF Mladá Boleslav

Statistika náboru minikopané FK Mladá Boleslav			
Rok náboru	Počet nových U6	Počet nových U7	Ostatní ročníky
2007	21	6	3
2008	18	2	6
2009	15	5	1
2010	14	4	0

Tato čísla pravděpodobně odráží způsob propagace minikopané a fotbalu v okolí Mladé Boleslavi jako takového, při náboru se totiž používají pouze tyto způsoby propagace:

- propagační informační článek v klubovém časopise,
- informační plakáty na pozemcích klubu,
- informační A4 na nástěnkách ve školách.

Toto jsou veškeré používané metody pro nábor, žádné sofistikované metody či marketingové nástroje.

4.2 Návrhy na zlepšení

4.2.1 Zavedení jednotné koncepce rozvoje

Doposud nebyla v profesionálním klubu řešena jednotná koncepce rozvoje mládeže, která by plně navazovala na cíle klubu jako takového a hlavně na vize v rámci ČMFS. Jedním ze základních předpokladů naplnění sportovní koncepce, profesionalizace klubu by mělo být postupné zvyšování nároků a úrovně sportovních center mládeže. Cílem spolupráce klubu a základní školy je vytvořit maximální předpoklady pro optimální propojení vzdělávání a sportovního tréninku žáků. Snahou vedení školy a klubu je vést hráče k zvládnutí školních a tréninkových povinností, tak aby v pozdějším věku vyhledávali sportovní aktivity, jako prevenci negativních jevů (kriminalita, obezita, protidrogová prevence). Fotbalový klub aktivně sleduje školní výsledky, chování svých hráčů a motivuje je k dosažení maximálních výsledků.

Cílem této koncepce by měla být výchova hráčů pro potřeby českého fotbalu, tak aby byl dostatek kvalitních hráčů, kteří budou připraveni na přechod k dospělému fotbalu.

Koncepce jako taková by měla vycházet z několika základních faktů:

- provedení analýzy současného stavu v každém mládežnickém týmu od U6 až po U9,
- navrhnout přechodové cíle u jednotlivých věkových kategorií – tak aby trenéři znali svou úlohu a věděli, k jakým dovednostem mají dovést svůj tým během tréninkové periody (v FK Mladá Boleslav je perioda vedení týmu 2 roky),
- definovat rámcový obsah tréninkových jednotek - tvorba koncepce by měla být definována prostřednictvím šéftrenérů,
- nastavení jasné funkce fotbalové akademie.

Výstupem by měla být vazba na koncepci ČMFS a to zejména na výchovu radostí ze hry a učení porozumění hře, zaměření na učení individuálních dovedností a kreativitu jako takové.

4.2.2 Profesionalizace a vzdělávání trenérů

Velkým problémem jako v mnoha jiných klubech je profesionalizace realizačních týmů mládeže. Je běžné využití profesionálních trenérů pro kategorie U12 a výše, ale v nižších kategoriích se již profesionalizace neřeší, stejně jako v FK Mladá Boleslav.

Současný stav je tristní, protože v kategorii U12 a nižší je pouze 1 profesionální trenér z celkového počtu 16 trenérů, kteří zde působí, z velké části se jedná o amatéry z řad rodičů, nebo bývalých hráčů, kteří si myslí, že mají dostatek zkušeností. Opak je, ale pravdou.

Profesionalizace jako taková postihuje několik pohledů na problematiku. Znamená například zvyšování nároků na trenéry, na pedagogy, na hráče, na obsah, počet a kvalitu tréninkových jednotek, na zvýšení spolupráce s rodiči a také na úroveň soutěží. Proto je nezbytná profesionalizace alespoň hlavních trenérů u každého týmu, tak aby mohla být zajištěna kvalitní příprava daného týmu.

Druhou velmi důležitou věcí je rozvoj a vzdělávání, které všeobecně u kategorií U6 a U8 je minimální, protože trenéři vycházejí hlavně za svých zkušeností, nesledují nové trendy či postupy, což je v prostředí FK Mladá Boleslav do očí bijící. Trenéři nejsou

vnitřně motivování k vlastnímu rozvoji a vzdělávání a klub na ně žádným způsobem netlačí. Proto navrhuji zavedení rozvoje trenérských kvalifikací a znalostí prostřednictvím nastavení růstových kritérií trenérů. Tak aby byla stanovena minimální trenérská kvalifikace a také zajištěn řízený rozvoj pod záštitou klubu.

Rozvoj by měl být realizován nejen formou trenérských licencí, ale také formou dalších trenérských kurzů a také prostřednictvím zahraničních stáží a mezinárodních partnerství pro získávání a prohlubování znalostí a dovedností trenérů. Doporučoval bych zavést také pravidelné tématické semináře, pod vedení šéftrenérů klubu. Šéftrenéři by měli být odpovědní za koncepci tréninku a její dodržování – tyto semináře by měli vycházet z potřeb koncepce a také z pozorování a návštěv tréninků jednotlivých týmů – tak aby se odstraňovali nedostatky a zaváděly se nové faktory tréninku.

4.2.3 Větší publicita pod záštitou klubu

Stejně jako všechny české kluby se FK Mladá Boleslav potýká se sníženým zájmem o fotbal jako takový – toto má bohužel neblahý vliv na obsazování jednotlivých týmů a také na kvalitu hráčských kádrů, daných věkových kategorií.

Vzhledem k tomu, jakou má město Mladá Boleslav geografickou a sociogeografickou polohu, domnívám se, že FK Mladá Boleslav dostatečně nevyužívá možné zdroje potenciálních hráčů. V Mladé Boleslavi a jeho okolí je velké množství potenciálních hráčů v předškolním i školním věku. Bohužel klub není schopen využít své postavení a hlavně možnosti. Proto navrhuji vypracovat koncepci publicity, pro zvýšení zájmu o fotbal jako takový a hlavně o zájem o to stát se součástí mládežnických klubů FK Mladá Boleslav.

Tato koncepce by měla vycházet z podložených informací, které by se měli získat na základě provedení analýz či studií, které by měli být zaměřeny na získání těchto informací:

- sociogeografické složení mládeže v okolí Mladé Boleslavi,
- zájem o sportovní aktivity,
- informace o zaměstnancích ŠKODA AUTO.

Všechny tyto informace by měly vést ke stanovení jasné vize a strategii pro získávání většího počtu náborových dětí a také ke správně zaměřené publicitě klubu, která by kladně pomohla i českému fotbalu. Důležité je, aby se této strategii a jejímu dodržování věnoval jasně dedikovaný pracovník.

4.3 Zaměření tréninkových cvičení

Nejvíce informací o tréninku mládeže nalezneme v publikacích Procházky (1999), Fajfery (2005), Buzka (1999), Votika (2005), Táborského (2007). Stanovené cíle pro trénink mládeže jsou v současnosti inspirované z analýz MS a ME ve fotbale posledních deseti let.

V následujícím přehledu nabízím některé hlavní činitele a obsahy sportovní přípravy kategorie U6 a U8 tak, jak je uvádí výše zmínění autoři:

Cíle tréninku:

- výchova a hygiena,
- radost dítěte z trénování,
- nácvik nejčastěji používaných útočných i obranných herních činností jednotlivce s přenesením do hry,
- rozšiřovat spektrum pohybových dovedností, jednoduchých kombinací spojovat v pohybové řetězce,
- koordinační schopnosti spojovat s dovednostmi,
- základy taktického jednání – rozestavení hráčů, herní spolupráci skupiny i družstva,
- utvářet psychické vlastnosti sportovce – soutěživost, odolnost proti nepříjemným pocitům,
- všestrannost,
- budovat v hráčích zodpovědnost a samostatnost při plnění tréninkových cílů.

Obsah tréninku:

- záměrný rozvoj vnímání
- zdokonalování herních činností jednotlivce v měnících se podmínkách a v průpravných hrách - střelba po běžeckém souboji, po přihrávce, střelecké soutěže, střelba na cíl, hra hlavou,
- herní kombinace
- zdokonalování motorického učení – souboje 1:1 na jednu/dvě branky s vysokou intenzitou pohybu,
- průpravně hry – 2:2, 3:3, 4:4s přenášením těžiště hry,
- základy individuálního taktického jednání – brankař, obránci, středoví hráči, útočníci,
- střídání hráčů na různých postech včetně brankaře,
- řešení standardních situací v obranné i útočné fázi,
- systematický trénink brankaře – stavění se, chytání na dvojí krytí míče, chytání na místě a za pohybu,
- koordinační schopnosti - s míčem, bez míče, hry s prvky obratnosti,
- kondice
- rychlost
- herní činnosti jednotlivce
- vytrvalost – průpravné hry na 2 branky 3 – 5 min. s přestávkami,
- doplňkově sporty – miniházená, minibasketbal, rugby, gymnastika, atletika.

V následujících kapitolách jsou navržena vhodná tréninková cvičení pro kategorii mladší přípravky, která vycházejí z pozorovaných skutečností, uvedených v předchozích kapitolách. Zejména kapitola o hodnocení přípravy jednotlivých trenérů na dané tréninkové jednotky. V mnoha případech neměl trénink požadovanou a potřebnou skladbu ani koncepci prováděných cvičení. Tyto cvičení byly často velmi chaoticky poskládané do tréninkové jednotky, která již na první pohled vypadala

nekonceptně a nepřirozeně. Proto jsou v následujících podkapitolách 3.6.1 až 3.6.7 uvedena vhodná tréninková cvičení pro cílovou kategorii. Každé cvičení je krátce charakterizováno a doplněno s popisem aktivity a obrázkem.

4.3.1 Rozcvičení a zahřátí

Rozcvičení a zahřátí v kategoriích U6 a U8 jsou důležitá hlavně pro účely návyku, na běžně prováděné činnosti, které malé hráče budou čekat v budoucnosti.

Pro rozcvičení u této věkové kategorie jsou důležité tyto body:

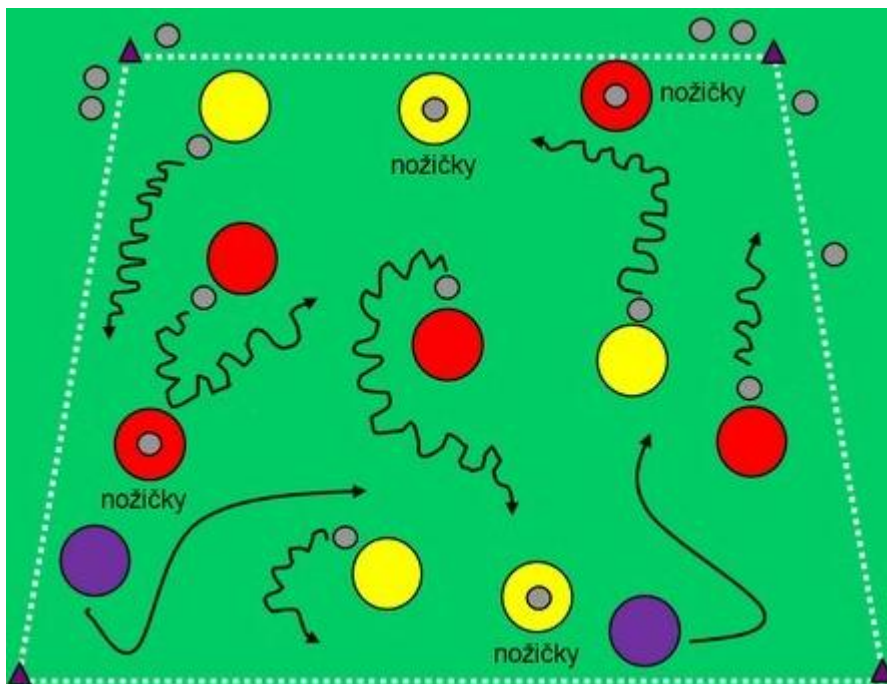
- různorodost prováděných aktivit,
- aktivní rozcvičení a zahřátí,
- využití her.

Největší problém jsem vždy spatřoval v tom, že do kategorie U8 hráči berou rozcvičení a protažení jako „nudnou povinnost“. Proto navrhuji realizovat rozcvičení a zahřátí formou pohybových her jako průpravných cvičení v kombinaci s protažením.

Jako příklad uvádím tyto 3 cvičení, která aktivně praktikujeme:

Rozcvičení č. 1

Cílem tohoto herního cvičení je zlepšit ovládání a vedení míče u nejmenších fotbalistů. Můžeme také zařadit jako zábavnou formu pro starší hráče před tréninkem v průpravné části. Účelnost vede ke zlepšení orientace v prostoru, schopnost rychle měnit směr vedení míče a budovat týmovou soudržnost (obr. 1).



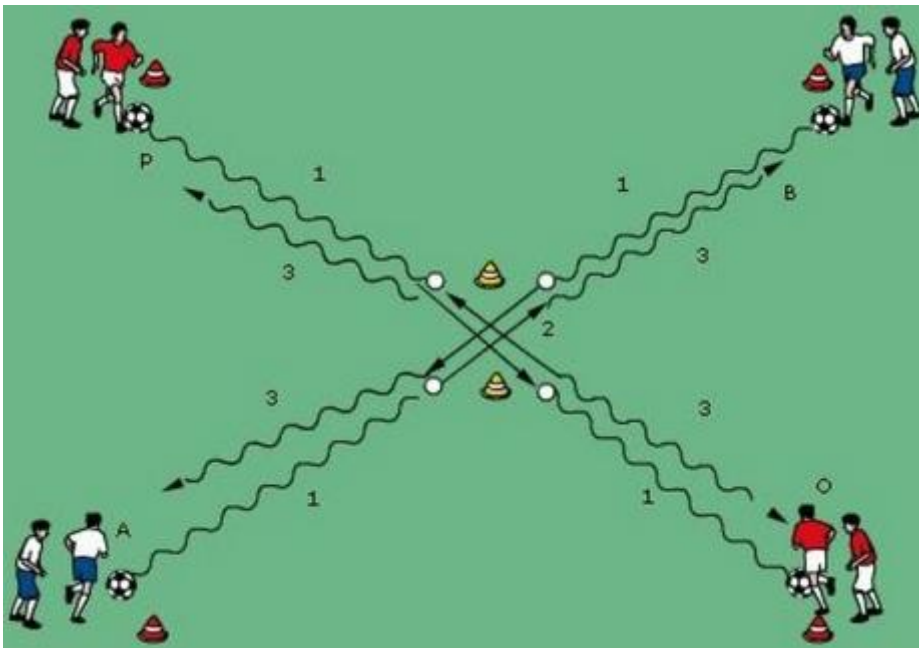
Obr. 1 - Rozcvičení č.1 (Formánek, 2008)

Popis aktivity:

- hrací plocha má čtvercový tvar,
- velikost hrací plochy je 15x15 metrů (dle počtu hráčů),
- optimálním počtem je 10-16 hráčů,
- hráči se pohybují pouze uvnitř herního prostoru, tak aby se jich hráči bez míče nemohli dotknout,
- naopak hráči bez míče se snaží dotknout libovolného hráče s míčem,
- v případě že se tak stane, hráč na místě, kde byl chycen, tam začne driblovat,
- cvičení skončí ve chvíli, kdy všichni hráči driblují s míčem,
- další dvojici tvoří poslední dva hráči, kteří vodili míč.

Rozcvičení č. 2

Cílem tohoto cvičení je zdokonalování individuální techniky (vedení míče, zašlápnutí, cit pro míč, rychlá práce s míčem) společně s orientací v prostoru. Toto cvičení je ideální provádět formou soutěže mezi jednotlivými týmy (obr. 2).



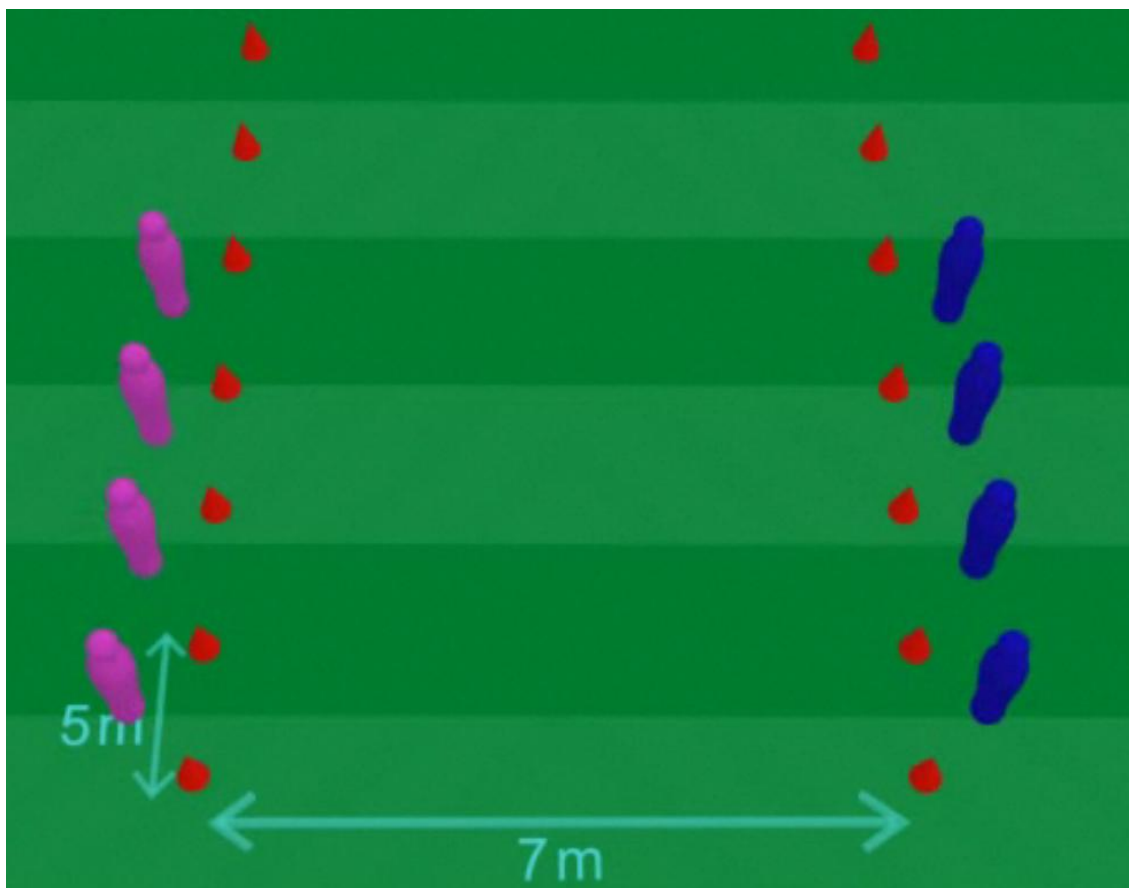
Obr. 2 – Rozcvičení č. 2 (Vladan, 2009)

Popis aktivity:

- ideálním herním prostorem je čtverec o rozměrech 10 x 10 m,
- tento prostor vyznačíme metami,
- na obrázku červené mety,
- do těžiště umístíme další dvě žluté,
- cvičení je vhodné pro 8 hráčů do pole,
- hráči jsou rozmístěni stejně jako na obrázku,
- u každého vrcholu čtverce jsou dva hráči,
- první hráči z těchto dvojic mají míč,
- současně zahajují cvičení,
- ve cvičení pokračují druzí hráči, kteří provádějí tutéž činnost,
- pro motivaci je vhodné tuto aktivitu realizovat jako soutěž družstev.

4.3.2 Rozcvičení č. 3

Cílem tohoto cvičení je zahřátí organismu hráčů, zlepšování koordinace, motoriky a zlepšování vzájemné spolupráce mezi spoluhráči v týmu. Znovu je vhodné, aby cvičení bylo prováděno formou soutěže (obr. 3).



Obr. 3 - Rozcvičení č. 3

Popis aktivity:

- vzdálenost kuželů cca 7m,
- prostor mezi kužely cca 1m,
- tento prostor vyznačíme metami,
- cvičení je vhodné pro 5- 8 hráčů,
- hráči jsou rozmístěni stejně jako na obrázku,
- na signál vyráží z každého družstva hráč,
- běží dva kužely dopředu a jeden dozadu,
- další hráč startuje v momentě, kdy předchozí hráč přestává couvat,
- po proběhnutí celé řady se vracejí zpět a čekají na dokončení aktivity celého družstva - a ve cvičení pokračují druzí hráči, kteří provádějí tutéž činnost,
- pro motivaci je vhodné tuto aktivitu realizovat jako soutěž družstev.

4.3.3 Průpravná cvičení

Průpravné cvičení č. 1

Cílem tohoto cvičení je zdokonalení vedení, koordinace a orientace v prostoru. Cvičení je hodné provádět při trénincích zaměřených na HČJ před složitějšími cvičeními (obr. 4).



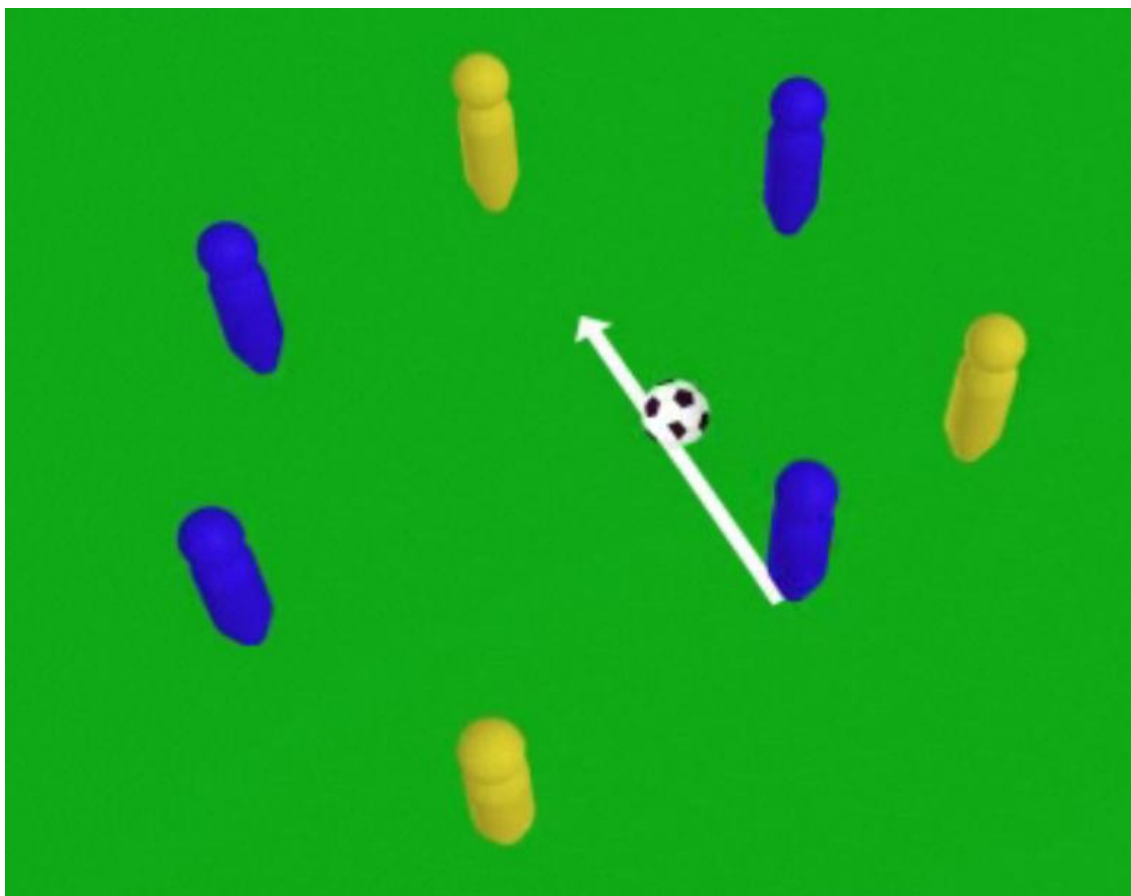
Obr. 4 - Průpravné cvičení č. 1

Popis aktivity:

- vzdálenost kuželů cca 8m,
- vedení balonu cca 3m,
- hráči vyrážejí souběžně,
- na prostředku provádějí obejití na pokyn trenéra (strana, způsob obejití, atd.), vyhnou se a pokračují dál do zástupu,
- cvičení doporučuji provádět s maximálně 10 hráči kvůli plynulosti a aktivitě.

Průpravné cvičení č. 2

Cílem cvičení je vhodné pro navyknutí na automatický pohyb po odevzdání balonu a také pro orientaci v prostoru. Důležitým aspektem je oční či slovní kontakt při přihrávce a rychlé převzetí balónu (obr. 5).



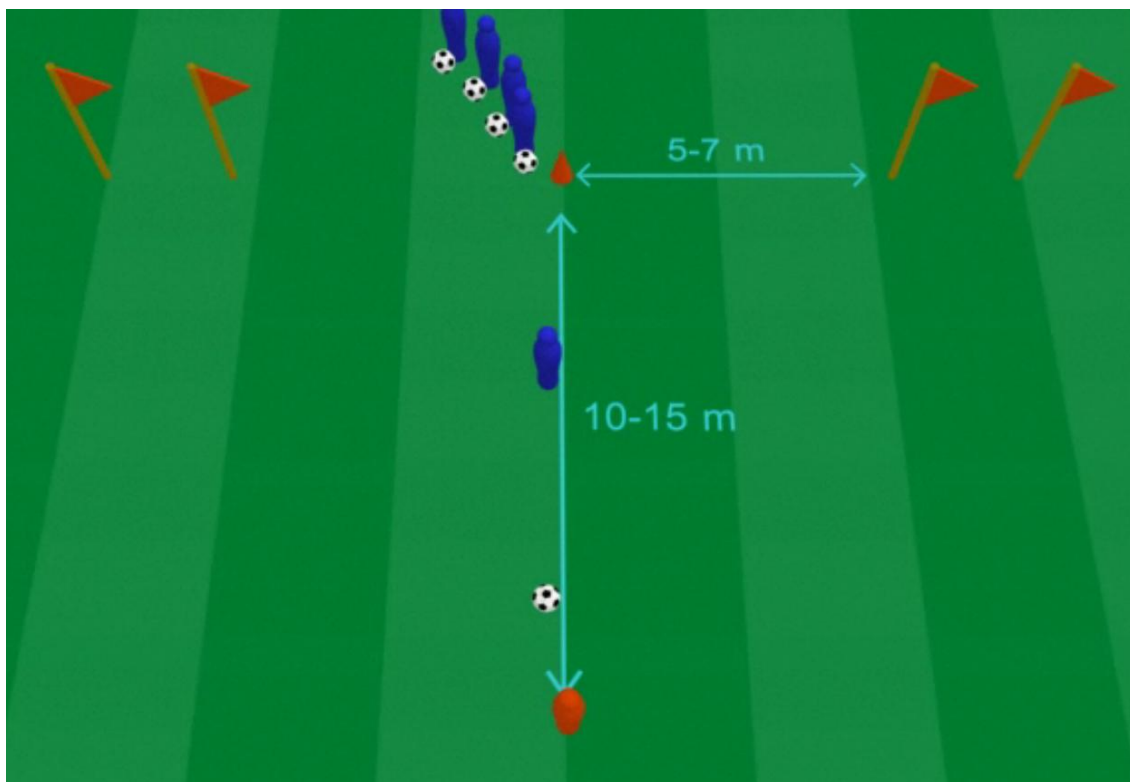
Obr. č. 5 – Průpravné cvičení č. 5

Popis aktivity:

- sestavení kruhu o průměru cca 7m,
- vhodné při počtu 5-7 hráčů,
- vedení balonu do půlky kruhu a následná přihra na spoluhráče,
- výběr směru je na hráčích,
- nutná verbální či oční komunikace mezi hráči při předávání balónu,

Průpravné cvičení č. 3

Cílem tohoto cvičení je nácvik přihrávek v pohybu v kombinaci se zpracováním a rychlým vyvedením (obr. 6).



Obr. 6 - Průpravné cvičení č. 3

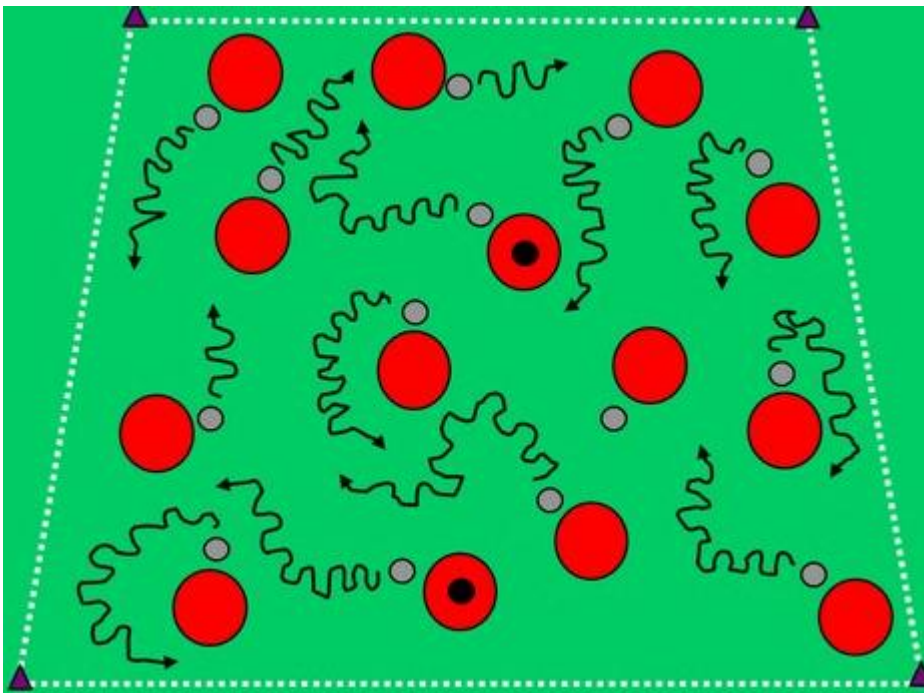
Popis aktivity:

- sestavení hřiště pro 10 x 5m na obě strany,
- vyvedení balónu s přihrávkou na trenéra,
- trenér vrací balón doleva či doprava,
- od hráče musí být rychlé převzetí balónu do běhu a vyvedení mezi praporky,
- hráči se následně vrací do družstva,
- ideální počet hráčů je 4-6 pro plynulý průběh cvičení.

4.3.4 Pohybové hry

Pohybová hra č. 1

„Honička“ je pravděpodobně nejoblíbenější a nejpoužívanější pohybovou hrou prvních fází tréninku dětí. Cílem je zahřátí organismu, orientace v prostoru, spolupráce hráčů či také zdokonalování koordinačních a herních činností jednotlivce. Jedná se o tzv. metodickou organizovanou formu tréninku. Je zde spousta variant, u kategorie U6 až U8 nejčastěji využíváme variantu „honičky“ (obr. 7) s vedením balonu (Van Lingen Bert, 1997).



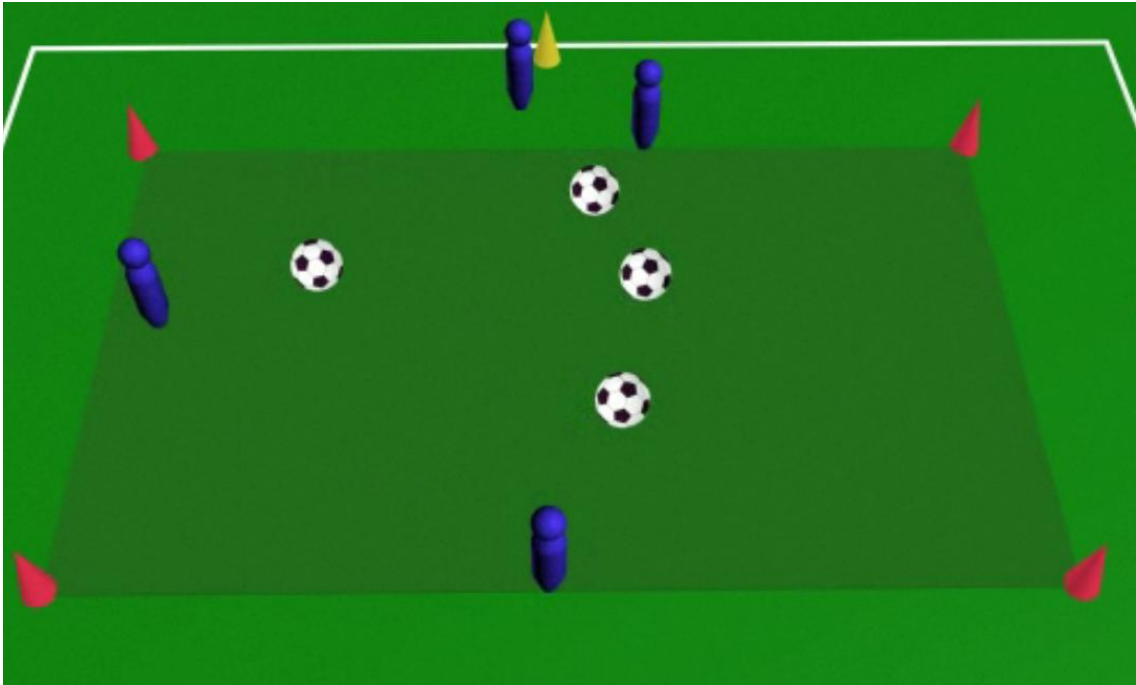
Obr. 7 - Pohybová hra č. 2

Popis aktivity:

- sestavení hřiště pro 10 x 10m,
- určeno pro 10-20 hráčů dle velikosti hřiště,
- všichni hráči mají k dispozici balón, se kterým jsou v neustálém pohybu,
- variantně se mění počet hráčů s babou,
- baba se předává dotykem,
- je nutné respektovat časové intervaly cvičení – doporučuji měnit varianty baby po 60sekundách.

Pohybová hra č. 2

Cílem tohoto cvičení je zlepšení vedení balónu v malém prostoru, reakce na pokyny trenéra a také prohlubování orientace v prostoru (obr. 8).



Obr. 8 - Pohybová hra č. 2

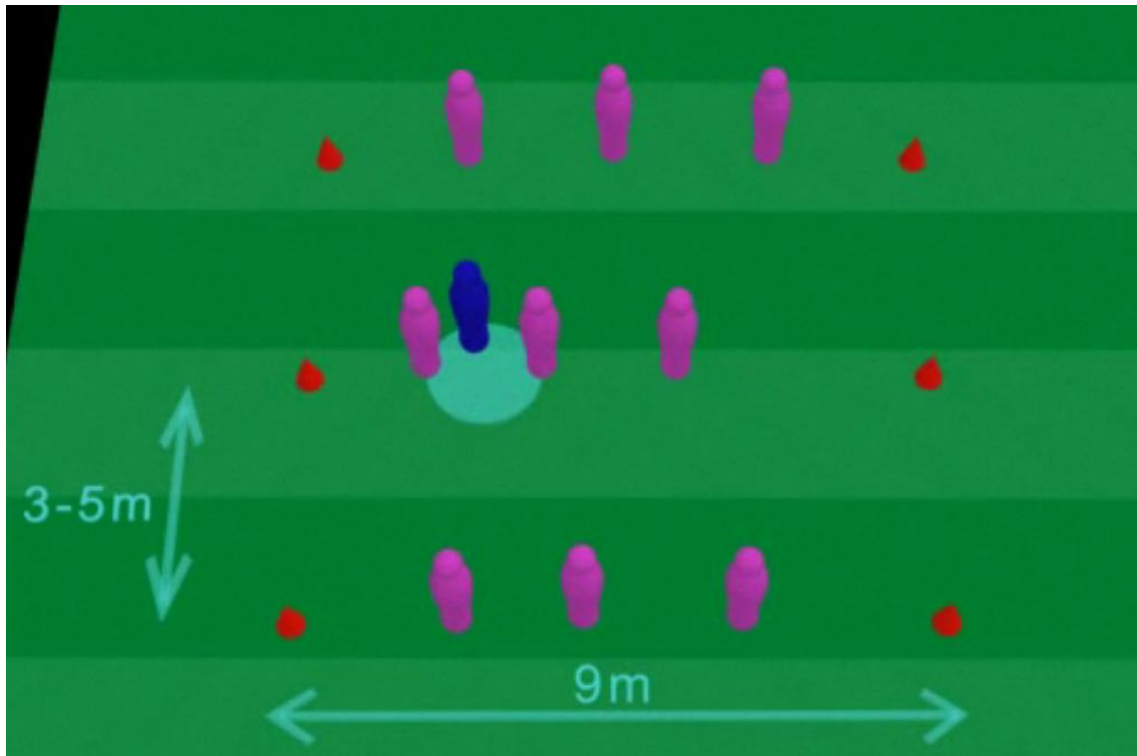
Popis aktivity:

- sestavení hřiště 10x10m,
- 6-8 kuželů kolem vymezeného hřiště pro vybíhání,
- všichni hráči mají k dispozici balón, se kterým jsou v neustálém pohybu,
- na pokyn trenéra, hráči provádějí příkazovaná cvičení Coerver,
- ideální počet hráčů pro cvičení je 6-10,
- interval cvičení doporučujeme 45-60 sekund.

Pohybová hra č. 3

Cílem tohoto cvičení je zlepšení koordinace, rozhodování a orientace v prostoru

(obr. 9).



Obr. 9 – Pohybová hra č. 3

Popis aktivity:

- sestavení hřiště 5 x 9m,
- 3 hráči v každé řadě,
- je možné také kombinovat s prací s balónem,
- na pokyn trenéra, vyrazí hráč a snaží se prokličkovat mezi protihráči – ti ho chytají,
- ideální počet hráčů pro cvičení je 8-14,
- interval cvičení doporučuji 3 minuty.

4.3.5 Herní cvičení

Herní cvičení č. 1

Cílem tohoto herního cvičení je příprava a nácvik souboje 1:1, nácvik zakončení v rychlosti a také pohotovost zakončování při soubojích. Druhým cílem může být také obranná činnost protihráče a poziční pohyb (obr. 10).



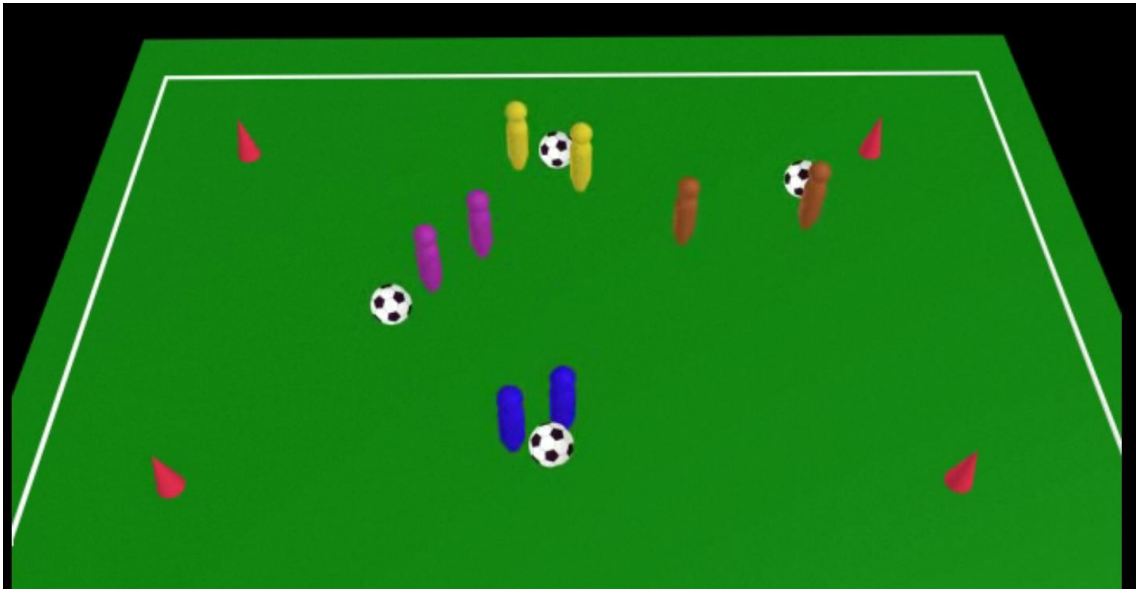
Obr. 10 - Herní cvičení č. 1

Popis aktivity:

- cvičení vhodné pro 6-10 hráčů,
- sestavení hřiště 15 x 15m,
- přihrávka od bránícího hráče, přebrání od útočníka a obejití se střelbou,
- útočník se snaží zakončit po obejití a obránce vytlačit útočníka ze střelecké pozice,
- po dokončení aktivity se hráči vymění,
- interval cvičení doporučuji cca 5-8 minut.

Herní cvičení č. 2

Cílem tohoto herního cvičení je příprava a nácvik vedení míče, souboje 1:1, a orientace v prostoru (obr. 11).



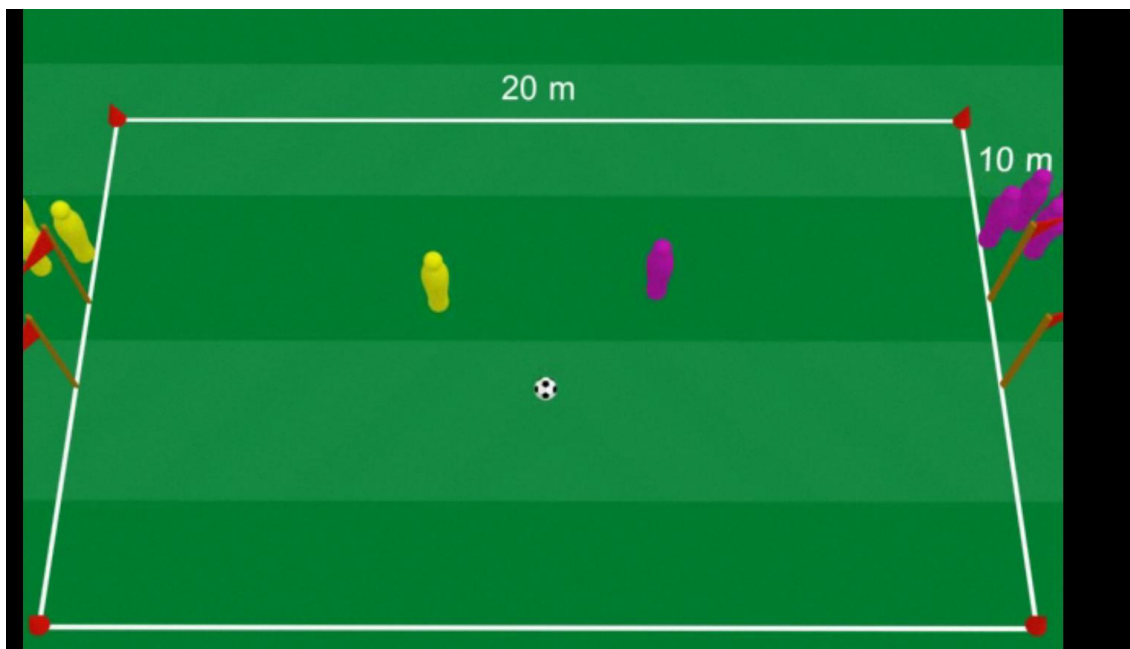
Obr. 11 - Herní cvičení č. 2

Popis aktivity:

- cvičení vhodné pro 8-12 hráčů,
- sestavení hřiště 15 x 15m,
- hráči budou rozděleni do dvojic,
- do dvojice je přidělen jeden balón,
- hráči se ve dvojici vzájemně obehávají,
- interval cvičení doporučuji 30-45sec, po 5 opakováních.

Herní cvičení č. 3

Cílem tohoto herního cvičení je příprava a nácvik vedení míče, souboje 1:1, krytí míče a snaha o agresivitu (obr. 12).



Obr. 12 - herní cvičení č. 3

Popis aktivity:

- cvičení vhodné pro 6-8 hráčů,
- sestavení hřiště 10 x 6m,
- hráči budou rozděleni do dvojic,
- trenér přihrává balón mezi hráče,
- následuje souboj o míč a zakončení po obejití protihráče,
- navrhuji realizovat 6-8 opakování.

4.4 Návrh týdenního tréninkového plánu U6 v letním období

Týdenní tréninkový plán kategorie U6 v období letní přípravy je zaměřen hlavně na rozvoj herních činností jednotlivce a také na vzájemné poznání trenéra a hráčů, protože jedná o první kontakt hráčů a trenéra v dalším celoročním tréninkovém cyklu.

Vzhledem k charakteristice dané věkové kategorie doporučuji rozplánovat tréninkové aktivity na 3 tréninkové jednotky v týdnu a možné přátelské utkání či účasti na herních turnajích. V navrhovaném tréninkovém plánu jsem se zaměřil na realizaci rozvoje herních činností jednotlivce, které jsem v tomto věku asi tou nejdůležitější součástí tréninkového procesu.

Tabulka č. 3 – Tréninkový plán

Den	Čas	Popis TJ
Pondělí	17:30	HČJ, Koordinace, Střelba
Úterý	Volno	
Středa	17:30	HČJ, Hra
Čtvrtek	Volno	
Pátek	17:30	HČJ, Střelba, Hra
Sobota	Volno	
Neděle	Volno	

Tabulka č. 4 – Tréninková jednotka č. 1 / Pondělí

	Čas	Cvičení	Organizace	Poznámky
Úvodní část	10'	Pohybové soutěže	- soutěže, 5 družstev po 4, připojení balónu	Na 5-6m
	5'	Protažení		
Průpravná část	10'	Fotbalová abeceda	- soutěže v 5 týmech	5-8 cvičení
	10'	Koordinace COERVER	- cviční ve 2 skupinách, výměna po 5min.	5-7 cviků
Hlavní část	20'	Hra 2:2	- 5 hřišť 5x10m - rotace dvojicí po 2min	turnaj
Závěrečná část	5'	Vyklusání a protažení	- individuální	

Tabulka č. 5 – Tréninková jednotka č. 2 / Středa

	Čas	Cvičení	Organizace	Poznámky
Úvodní část	10'	Hra - házená	- dvě skupiny 8:8	Dva balóny
	5'	Protažení		
Průpravná část	10'	Fotbalová abeceda	- formou soutěží	Max 5m, 5-7cviků
	5'	Přihrávky ve 2	- časované, přidat obratnost	
Hlavní část	35'	Hra 2:2, 3:3 a 4:4	- variace hřišť a rotací mezi nimi, důraz na 1:1	
Závěrečná část	5'	Vyklusání a protažení	- individuální	

Tabulka č. 6 – Tréninková jednotka č. 3 / Pátek

	čas	Cvičení	Organizace	Poznámky
Úvodní část	10'	Hra - Baba	- dvě skupiny 10:10 - dvojce	Čtverec 6x6m
	5'	Protažení		
Průpravná část	5'	Atletická abeceda	- soutěže v 5 týmech	Max 5m, 5-7 cviků
	10'	Fotbalová abeceda		
	5'	Přihrávky ve 2	- časované, přidat obratnost	
Hlavní část	15'	Střelba	- 2 skupiny po 8 + gólmani	Dle nákresu
	10'	Hra 2:2	- 5 hřišť 5x10m - rotace dvojicí po 2min.	
Závěrečná část	5'	Vyklusání a protažení	- individuální	

5. Diskuze

V rámci své práce jsem se pokusil využít vlastních zkušeností, přímého pozorování a informací z knižních a ostatních zdrojů, které mě navedli k několika hlavním myšlenkám.

V rámci všech těchto skutečností jsem pozoroval dění v oblasti minikopané FK Mladá Boleslav z pozice trenéra, asistenta i nezaujatého člověka s externím pohledem na věc. V jednotlivých ročnících minikopané, nejdříve v mladší přípravce, na kterou jsem se primárně zaměřoval a poté ve starší přípravce, jsem pozoroval tréninkové procesy, průběhy tréninků a také trenéry. Z těchto pozorování jsem učinil několik závěrů, které prezentuji ve své práci. Vzhledem k tomu, jaké má FK Mladá Boleslav postavení v mužském fotbale, dalo by se předpokládat, že i jejich mládežnické kategorie budou také na vysoké úrovni. Opak je bohužel pravdou. Družstva přípravek jsou vedena nekonceptně a někdy takřka až amatérsky, avšak na druhou stranu není žádný tlak ze strany klubu, aby došlo ke změně situace. Jako člen trenérského kádru jsem měl možnost pozorovat situaci uvnitř klubu a i mezi trenéry – díky tomu jsem si vytvořil vlastní názor vycházející z vlastních zkušeností podpořený pozorováním.

Příkladem může být velmi rozdílný přístup trenérů k tréninkům samotným a také k jejich přípravě. Někteří trenéři si stanovili vlastní cíle, kterých mají dosáhnout při tréninku svých svěřenců a podle těchto cílů si stanovili tréninkové postupy a procesy. Jsou tu ale také trenéři aplikující neustále stejné postupy, které ani nevycházejí z konkrétní koncepce či dlouhodobého plánu. Podle toho lze pak také sledovat úroveň jejich svěřenců. U hráčů samotných je vždy velký výkonnostní rozdíl, který vychází z návyků od trenérů, kteří je vedou. Pravidlem se stalo, že 2 ročníky minikopané v FK Mladá Boleslav jsou velmi silné, v porovnání ostatními kluby v ČR i EU, ale zbylá 3 družstva jsou průměrná či podprůměrná, což odpovídá kvalitě trenérů a pohledu klubu na celou situaci.

Klub nemá stanovenou jasnou koncepci pro výchovu hráčů v minikopané, což se odráží na tomto „chaosu“, který jsem pozoroval a ve kterém jsem působil – nevyužívá se prostoru, který vytváří fotbalová akademie a možností, které skýtají školy a školky v okolí. Další velmi důležitou částí je obsah tréninkových jednotek. Trenéři nemají dost často ani dostatečnou trenérskou kvalifikaci a zkušenosti k tomu, aby byli schopni vytvářet vhodné prostředí pro růst mladých hráčů. Právě této problematice byla práce věnována a výsledky jsem vyhodnotil v kapitole 4. Na základě výsledků z pozorování,

jsem se pokusil identifikovat slabá místa, která by po určitých úpravách vedla ke zkvalitnění minikopané v prostředí FK Mladá Boleslav. Zejména by se jednalo o profesionalizaci trenérského kádru, zavedení jednotné metodiky a její dodržování a posledním, neméně důležitým bodem je změna obsahu tréninkových jednotek. Věřím, že navržené body mohou vést k posunu minikopané v Mladé Boleslavi kupředu a také ke zvýšení zájmu dětí o fotbal jako takový. Jedná se o dlouhodobou práci, která je založená na neustálém opakování a tlačení vlastních vizí, ale pokud se chceme alespoň trochu přiblížit fotbalu mládežnických kategorií v Holandsku, Německu či Španělsku, je nezbytné změnit spoustu názorů a pohledů na způsoby trénování, což velmi razantně proklamuje například Jaroslav Hřebík.

Věřím, že FK Mladá Boleslav je natolik velký klub, že se mu podaří vše nastavit do ideální roviny tak, aby minikopaná začala fungovat a vyrovnávat se s evropskými fotbalovými konkurenty.

6. Závěr

Fotbal je kolektivním sportem, který se těší nejenom u nás opravdu velké oblibě. Skupinka dětí, chlapců i děvčat, kopajících do míče, je snad tou nejpřirozenější aktivitou, kterou děti venku mohou provozovat. Pokud se dětem líbí tento sport již od raného věku, není nic vhodnějšího pro jejich motorický vývoj, než aby se začali věnovat nějaké pohybové aktivitě, např. fotbalu - minikopané.

Pro zpracování této práce jsem zvolil metodu kvantitativního výzkumu a to řízené pozorování. Na základě prostudované literatury jsem v teoretické části podal ucelený přehled základních informací z oblasti sledované problematiky. Za cíl práce jsem si zvolil analýzu současného stavu sportovního tréninku v kategorii U6 a U8 ve fotbale. Téma jsem si vybral především z důvodu mého vlastního působení ve fotbalovém klubu FK Mladá Boleslav a to právě jako trenér cílové věkové kategorie. V této práci jsem mohl využít svých vlastních zkušeností z oblasti sportovního tréninku ve fotbale. Tam, kde bylo potřeba doplnit přesné informace z hlediska statistických údajů klubu, jsem se formou dotazování u jednotlivých trenérů, informoval na všechny zkoumané otázky.

Ve výsledkové části jsem shrnul nejdříve současnou situaci v FK Mladá Boleslav co se týče vedení klubu, mládežnických kategorií a jejich náborové činnosti. Poté jsem navrhnul několik řešení jak současnou problematiku situaci řešit. V závěru výsledkové části práce jsem uvedl návrhy vhodných tréninkových cvičení a týdenního tréninkového plánu pro kategorii U6. Sestavením a obsahem tohoto týdenního mikrocyklu předkládám návod, jak by se dala postupně zlepšovat situace v rámci sportovního tréninku kategorie U6 a U8 ve fotbale.

Jak už jsem se zmínil, v této práci se věnuji kategorii U6 a U8, což jsou děti ve věku 6 - 8 let. Sportovní trénink právě této cílové kategorie považuji za nejdůležitější část sportovní přípravy mladých hráčů. Na výchovu mladých talentů by se dalo nahlížet ze tří různých úhlů: z prostředí klubu, kde se tato věková kategorie často zanedbává a následky tohoto jednání se projeví až za několik let, z pohledu trenérů, kteří jsou často zaměřeni pouze na okrajovou část tréninkového procesu bez vazby na dlouhodobější koncepci a nakonec také z pohledu rodičů, kteří zajišťují klubům a trenérům tolik nezbytné mladé hráče. Aby vše fungovalo a mohli jsme se posouvat dále nejen ve výkonech, ale i v získávání nových zkušeností, je nutné neustále hledat cesty pro zdokonalování nás trenérů, hráčů i samotných klubů. Bez této souhry nebude výsledný efekt nikdy 100% a celé naše úsilí by mohlo vyjít naprázdno.

Proto se domnívám, že zvolená cílová kategorie by měla mít větší pozornost ze všech stran, které se na tréninkovém procesu podílejí, aby bylo možné vychovávat ty nejlepší talenty v českém fotbale.

7. Seznam použité literatury

7.1 Monografické publikace:

BERT, van L. *Coaching Soccer, The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association*. Spring City: Reedswnain Inc., 1997.

BUNC, V., PERIČ, T. Zvláštnosti sportovní přípravy dětí. In JANSÁ,P., DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava*. Praha: Q-Art, 2009. s. 197-205

BUZEK M., PROCHÁZKA L. *Česká fotbalová škola*. 1. vydání, Praha: Olympia a.s., 1999.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2007.

FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6 – 15)*, 1. vydání, Praha: Olympia a.s., 2005.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006.

ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*, 1. vydání, Praha: Olympia, 1990.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2004.

PERIČ, T., DOVALIL J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010.

TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007.

VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2005.

7.2 Elektronické prameny:

FORMÁNEK, J. *Herní cvičení*. 2008. Dostupné na WWW:

http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=145&Itemid=1

VLADAN, P. *Průpravné cvičení*. 2009. Dostupné na WWW:

http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1785:prpravne-cvieni-zalapnuti-mie-a-vymna-mist-1ast&catid=46:prpravne-cvieni&Itemid=137