

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství



**ROZVOJ MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ
VE FOTBALOVÉM TRÉNINKU
(INSTRUKTÁŽNÍ VIDEOPOŘAD)**

*The development of motor abilities and skills in a football training
(instructional video program)*

B A K A L Á Ř S K Á P R Á C E

Vedoucí práce:

PaedDr. Ivana Jiroušková

Vypracoval:

Pavel Rosenbaum

Vychovatelství

Kombinované studium

Praha, 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ivany Jirouškové. V práci jsem použil literaturu a další informační zdroje řádně uvedené v seznamu použité literatury.

V Praze dne 30.dubna 2012

Pavel Rosenbaum

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi pomáhali na realizaci této práce, především trenérům fotbalových klubů Ústeckého kraje při spolupráci na výzkumu a zejména trenérům klubu FK Baník Most panu Zdeňkovi Hanouskovi, Tomáši Kopeckému a kolektivu mládežnického mužstva, kteří byli ochotni se zúčastnit natáčení.

Zvláštní poděkování patří PaedDr. Ivaně Jirouškové za odbornou pomoc a metodické vedení mé práce.

NÁZEV:

Rozvoj motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku

AUTOR:

Pavel Rosenbaum

KATEDRA (ÚSTAV)

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Ivana Jiroušková

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na tréninkovou jednotku dětského fotbalu s využitím instruktážního videopořadu. Cílem práce je natočení a zpracování instruktážního videopořadu, prověření existence instruktážních videopořadů obdobného zaměření a možnost uplatnění zpracovaného videopořadu v praxi.

Klíčová slova: informační technologie, videopořad, videozáznam, motorika, fotbal

Abstract

This bachelor's thesis is focused on children's football training unit with usage of instructional video program. The aim is recording and processing of instructional video, verifying of other existing instructional videos of similar orientation and possibility of processed video program application in practice.

Keywords: information technology, videos , motor skills, football

OBSAH

1. Úvod	7
1.1 Cíl práce	9
2. Teoretická část	10
2.1 Pedagogika a informační technologie	10
2.2 Učení	14
2.2.1 Motorické učení	15
2.2.2 Motorika	15
2.2.3 Obecná charakteristika motorických schopností	16
2.2.4 Obecná charakteristika motorických dovedností	16
2.2.5 Pohybový návyk	18
2.3 Ontogeneze člověka	18
2.3.1 Charakteristika věkové kategorie 6 až 11 let	18
2.4 Metodicko – organizační formy	19
3. Praktická část	21
3.1 Průzkum	21
3.1.2 Použité metody a postupy	21
3.1.3 Ověřování předpokladu	22
3.1.4 Dotazníkové shromažďování dat	22
3.1.5 Vyhodnocení dotazníku	25
3.2 Tvorba instruktážního videopořadu	36
3.2.1 Použitá technika a její přednosti při zpracování práce	36
3.2.2 Námět	37
3.2.3 Obsahový scénář	38
3.2.4 Metodické pokyny k práci s videopořadem	43
4. Závěr	44
4.1 Seznam použité literatury	47
4.2 Seznam příloh	49

1. Úvod

V dnešní době se rodí děti do silné informační společnosti. Pro jejich budoucí život v této společnosti se informační gramotnost stává nezbytnou součástí pro užívání výpočetní i digitální techniky (domácí spotřebiče, mobilní telefony, tablety, peněžní bankomaty, digitální kamery, fotoaparáty, tiskárny, skenery a další elektrotechniku).

Prospěšnost výpočetní techniky v pracovním procesu je neoddiskutovatelná a její rozsah sahá do mnoha oborů. Pro mou práci jsem se zaměřil na úzký obor informačních a komunikačních technologií (ICT), který upoutal moji pozornost již v minulých letech při rozšiřování dovedností zpracováním obrazu a zvuku pomocí moderních prostředků informačních technologií. Bohužel, to co bylo před několika lety označeno jako novinka, je dnes již několikanásobně překonáno a vylepšeno. Oblast ICT je v současnosti jednou z nejrychleji se rozvíjejících oblastí a udržet informační krok s vývojem je pro mnohé překážkou.

V mé rodině lze nalézt mnoho aktivních sportovců a především fotbalových nadšenců. Posledním z řady je sedmiletý synovec Tadeáš, který se třetím rokem intenzivně věnuje tomuto sportu v prestižním a náročném fotbalovém klubu FK Baník Most. Po dobu jeho působení v klubu zaznamenávám a zpracovávám pomocí fotoaparátu či videokamery průběhy téměř ze všech zápasů, turnajů a tréninků.

V klubu jsou vytvořeny velmi kvalitní podmínky pro lidský, vzdělanostní a sportovní rozvoj mladých sportovců. Na mládež je od počátku systematicky kladena velká náročnost k přístupu a průběhu tréninků s efektivní zpětnou vazbou. Vyhodnocení tréninkové jednotky je nutností jak trenérům tak i sportovcům pro následnou vhodně aplikovatelnou korekci zjištěné nesrovnalosti popř. nedostatku. Efektivní zpětná vazba je klíčem k úspěchu jednotlivého hráče a celého týmu.

Předmět ICT mě velmi oslovil a tak jsem se rozhodl zpracovat instruktážní videopořad a zachytit část tréninkové jednotky při rozvoji motorických schopností a dovedností dětí v tomto fotbalovém klubu. Dalším důvodem ke zpracování byl zájem vrátit se do svých dětských let, kdy jsem sám začínal v tomto sportovním odvětví. Dále

mě také zajímalo, jak se změnily tréninkové postupy a co všechno je dnes možné nabídnout začínajícím fotbalistům.

Zpracováním této práce jsem měl možnost ověřit si všechny postupy, které jsou třeba k vytvoření kvalitního videopořadu. Je potřeba si hned na začátku přesně určit co je podstatné a důležité. Zpracovat obsahový scénář, dle předem rozvržené tréninkové jednotky (TJ) a v neposlední řadě editace samotného pořadu. Pro naplnění cíle bylo potřeba mít vše předem dokonale připravené.

Přesto, že je fotbal kolektivní hrou, klade nároky i na individuální stránku hráčských schopností a dovedností. Pokud chce být hráč úspěšný a hrát na špičkové úrovni, musí být nejen dobře kondičně připraven, ale musí i dobře zvládat činnosti s míčem. V mládežnických kategoriích by měly převládat především tréninky zaměřené na míčovou techniku a fotbalové dovednosti.

V klubu FK Baník Most se pracuje převážně se skupinovou formou tréninku, která je nejvíce využívána při trénování dětí. Mládežnické mužstvo je možné mít dlouhodobě rozdělené třeba na 3 skupiny. Zejména v dětských kategoriích bývá vidina postupu do lepší skupiny při výborném nasazení tou nejlepší motivací. Podle přístupu hráčů k tréninku, jejich snaze a pokrokům hráči mohou být přezazováni. Skupinová forma tréninku může mít tři základní podoby:

- všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí
- každá skupina nacvičuje jiný obsah bez ohledu na ostatní skupiny
- každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají

Trénink by měl být určitým způsobem organizačně uspořádán. Trenér by si měl vymezit cíle a zaměřit se na tréninkovou jednotku. Připravit si hlavní dovednosti, které se budou nacvičovat, zdokonalovat nebo ověřovat a zařadit doplňkový obsah tréninku. Součástí plánování tréninkové jednotky je promyšlení organizace každého cvičení (průpravné hry, herní cvičení). Na jak velké ploše a v jaké části hřiště bude cvičení probíhat, s jakým počtem dětí a jejich začlenění. Co zdůraznit při zadání úkolů, jak stupňovat obtížnosti cvičení či jejich obměnu.

- 1) V úvodní části je velmi důležitou součástí tréninku zahřátí organismu, protažení, rozcvičení svalových skupin. U menších dětí je spíše vhodnější volit jako prostředek hru (na babu, různé honičky apod.). V této části přípravy jde také o navození psychického stavu, aby si děti uvědomily přechod ze šatny na trénink a s tím spojený začátek uvědomělé kázně a plnění úkolů.
- 2) V hlavní části tréninku na sebe navazují jednotlivá herní cvičení, průpravné hry a soutěže tak, aby pozornost dětí byla v neustálé permanenci. Trenér by měl dětem předvést praktickou ukázkou činností, která by měla předejít možnému zdoluhavému popisování požadované aktivity.
- 3) V průběhu tréninkové jednotky trenér kontroluje správnost prováděné činnosti, motivuje hráče, případně provádí korekci chyb přímo na místě.
- 4) Podle obsahu tréninku a způsobu organizace skupin trenér řídí obměnu skupin na stanovištích podle předem připraveného tréninkového plánu.
- 5) Závěrečná část slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Je třeba proto volit cvičení s nízkou intenzitou jako např. drobné hry, vyklusání. Potřebnou činností pro celkové uklidnění organismu je také protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojeny a také svalů, které mají v tomto sportovním odvětví tendenci ke zkracování.
- 6) V úplném závěru tréninkové jednotky by měl trenér provést stručné zhodnocení, pochválit a motivovat děti do následných příprav. Vhodné je zakončení bojovým pokřikem nebo jiným rituálem mužstva.

Trenér má za úkol všechno výše uvedené připravit a vést. Z toho je patrné, že je na něj kladena velká zátěž pro zodpovědný rozvoj a perspektivní přípravu svých svěřenců.

1.1 Cíl práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo natočit videozáznam a zpracovat pořízené záběry do instruktážního videopořadu zhotoveného v programu Pinnacle Studio. Ten by měl vyhovovat minimálním požadavkům trenérů fotbalových klubů při přípravě kariéry začínajících mladých hráčů. Současně lze instruktážní videopořad

prezentovat dětem v domácím prostředí pro lepší orientaci v dané problematice fotbalových disciplín.

Videopořad představí a přiblíží postupy rozvoje motorických schopností a dovedností dětí mladšího školního věku pomocí metod fotbalového tréninku. Jednotlivé disciplíny jsou vybrány náhodně pro danou věkovou kategorii, lze je však upravit i pro jiné věkové kategorie s odlišným zaměřením problematiky fotbalových tréninkových jednotek.

V klubu FK Baník Most se pracuje se skupinovou formou tréninku, kterým jsou odstraněny nejen postoje z pasivního přihlížení. Při této formě je důležitá průběžná kontrola činnosti dětí, a to proto, aby děti nacvičovaly požadované činnosti přesně, aby byly co možná nejlépe odstraňovány eventuální chyby a aby byl dodržen přiměřený pořádek a kázeň při cvičeních. Hlavními aktéry instruktážního videopořadu je skupina 15 dětí mladšího školního věku a dva trenéři s asistentkou klubu. Pro lepší názornost a přehlednost by bylo lepší využít individuální trénink, avšak z důvodů časové tísně jsem ponechal skupinovou formu tréninku.

2. Teoretická část

2.1 Pedagogika a informační technologie

Ve 21. století došlo k významnému rozvoji informačních technologií a jejich využívání se stalo předmětem celoživotního učení. Současná generace žáků používá běžně ICT ve svém volném čase pro zábavu a komunikaci s okolím. Z vlastního okolí však vím, že v dnešní době stále existují skupiny obyvatelstva, kteří nemají přístup k informačním a komunikačním technologiím, potažmo k výuce práce s nimi. Tato skutečnost se týká především některých seniorů, kteří se milně domnívají, že práce s ICT je velmi složitá a záměrně se vyhýbají kontaktu s nimi. Kolikrát ani netuší, jaké množství informací lze např. na internetu vyhledat. Také se setkávám s rodinami, které na pořízení počítače popř. internetového připojení finančně nedosahují nebo záměrně odmítají nabývání digitálních dovedností. Tito lidé jsou znevýhodněni oproti lidem, kteří s těmito technologiemi pracují stále a mají reálnou možnost udržet si krok

s rychlým vývojem tohoto oboru. Je tedy potřebné, aby pedagog efektivně šířil ICT gramotnost i mezi tyto skupiny obyvatelstva jak ve školách a jiných zařízeních již v mladším školním věku. Informačně gramotní lidé vědí, jak se efektivně učit, jak je možné potřebné informace vyhledat a využít je tak, aby se z nich i ostatní mohli učit.

Fenoménem této doby se stal bezesporu počítač a ten děti velmi přitahuje. Hraní počítačových her, respektive využívání počítačových programů, které formou hry člověka učí novým znalostem a dovednostem může být značným přínosem, ale v mnoha situacích je trenér, pedagog nebo rodič prostě nenahraditelným článkem. Jak jsem již uváděl, ICT je všude kolem nás a řada profesí bez nich nemůže existovat. Máme-li tedy připravovat svoje děti pro život, je naším úkolem děti s počítači naučit vhodně zacházet. Na pedagogiku je zde kladen velký důraz, aby při rychle rostoucím vývoji ICT, bylo dětem vše kvalitně a efektivně vysvětleno. Nesmíme však zapomenout dbát na to, aby sezení u počítače a hraní her nebylo jedinou volnočasovou aktivitou dítěte. Aby dítě mělo další reálné zájmy, kamarády, ale také povinnosti.

IT mohou velmi pozitivně ovlivnit vývoj dětí, ale pouze za předpokladu, že je výuka vedena správně a se správnou motivací. Ve školních lavicích, ale také v tréninkových jednotkách by se neměl upírat zájem pedagoga – trenéra pouze na dosažení maximálního výsledku, ale hodina by v sobě měla nést také požadavek výchovný. Již Jan Ámos Komenský v díle Velká didaktika vytýčil některé zásady pro výchovu a vzdělání, ke kterým rozhodně patří i sportovní tréninková jednotka.

Snad v každé učebnici pedagogiky najdeme množství těchto zásad, ale jak je aplikovat na trénink dětí? Pojdme se proto zaměřit na některé z nich. Mezi základní didaktické zásady patří zásady uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Zásada uvědomělosti a aktivity. Pro uplatňování této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i ztotožnění se s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledku. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování

a přemýšlení. Využívají se k tomu různé druhy rozhovorů, povzbuzení a pobídek, soutěží apod. (Peříč, 2004, s. 23)

Zásada názornosti znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se v praxi používají ukázky přímé (trenér či jiný demonstrátor předvádí daný pohyb) i nepřímé (obrázky, schémata, fotografie a **především videozáznamy**). Doporučují se i další podpůrné prostředky, jako je návštěva soutěží a závodů, tréninky se staršími sportovci apod. Velký význam při pochopení průběhu pohybu má také znalost rytmu, který je možné provádět i pomocí zvukových signálů (píšťalka, tleskání apod.). Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možná nejkvalitnější provedení dané ukázky. (Peříč, 2004, s. 23)

Zásada soustavnosti vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku (v krátkodobém i dlouhodobém horizontu) tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu, který u dětí bývá rozpracován i na několik let dopředu, minimálně se však tvoří na roční tréninkový cyklus. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů – od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému apod. (Peříč, 2004, s. 23)

Zásada přiměřenosti nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a případně i bezpečnost v tréninkové jednotce. Předpokladem správné aplikace této zásady je dokonalá znalost dětí. Hlavním prostředkem její realizace jsou různé druhy dělení družstva dětí do malých skupin. (Peříč, 2004, s. 23)

Zásada trvalosti. Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Podstatou této zásady není nacvičovat a rozvíjet dovednosti a schopnosti pouze tak, aby trenér formálně uspokojil požadavek nácviku, ale tak, aby se důkladně vtiskly dětem do paměti. Je nutné si uvědomit, že jak pohybové dovednosti, tak i vědomosti a

návyky se po určitém čase zapomínají nebo ztrácejí. Proto je potřeba důkladně a reálně plánovat tréninkový proces, stupňovat přiměřené požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle takto zjištěných výsledků upravovat další postupy. (Peřič, 2004, s. 24)

Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Je zřejmé, že jejich uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí, ovšem didaktické zásady nejsou jedinou oblastí, která se do „trenérského mistrovství“ promítá. (Peřič, 2004, s. 24)

Oblíbenost využívání informačních technologií ve vyučování je zjevné jak u pedagogů tak i u žáků. Jsem názoru, že záleží nejen na atraktivnosti práce s těmito technologiemi, ale také se jedná o vtažení dítěte do dění, o to, aby si pomocí konkrétního prožitku odneslo novou zkušenost či dovednost. A v neposlední řadě jde také o co nejefektivnější získávání vědomostí a dovedností.

S informačními a komunikačními technologiemi velice úzce souvisí multimediální programy. Jsou to v podstatě aplikace, kde se prolínají různé typy dat (text, audio, obrázky, animace, video) do jednoho souboru. Multimédii můžeme rozumět vše, co se nějak týká zvukových a obrazových signálů i přenosů informací. Multimédia znamenají tedy oblast ICT, která je charakteristická sloučením počítačů s audiovizuálními technickými prostředky.

Ke zpracování této práce jsem využil jako hlavní pomůcku v ICT právě audiovizuální techniku, která je ideálním prostředkem pro zpracování a monitorování. Podpora videosekvencí a zvuků je dnes naprosto samozřejmá součást každého multimediálního projektu. Audiovizuální prvky ztraktivňují celý program a tvoří ho poutavějším. Pomocí výuky IT jsem získal nové znalosti v tomto oboru, následně je aplikoval při záznamu a zpracování motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku.

2.2 Učení

Učební činnost tvoří jádro procesu učení žáka. Učení spolu s hrou a prací patří k základním lidským činnostem, při kterých člověk získává všechny své vědomosti, dovednosti, zdokonaluje své schopnosti a osvojuje si všemožné postoje a způsoby hodnocení. Učením žák mění a rozvíjí svoji osobnost. Učení probíhá jako postupné přibližování k cílům a to způsoby dosažení jako např. postupným pochopením principu cesty k cílům, nahodilými pokusy nebo také metodickým postupem vytyčováním a ověřováním hypotéz.

V dnešní době slouží informační a komunikační technologie k zajištění kvalitní počítačové gramotnosti pedagogů, ale postupně jsou také didakticky využívány ve výuce jednotlivých předmětů na ZŠ a SŠ (matematika, chemie, český jazyk, fyzika, přírodopis, technická výchova). Tato metoda výchovy by měla nabídnout žákům zábavnější a méně stereotypní proces učení.

Při dosahování cílů v tréninkové jednotce (TJ) spolupůsobí a navzájem se prolínají specifické funkce trenéra, hráče, ale i podmínek. Učení by mělo probíhat za předpokladů, že trenér i hráč vlastní vnitřní motivaci, potřebu se učit. U hráče by neměla chybět zjevná úroveň pohybových schopností popř. schopnost rozvíjet své limity. Připravená TJ by měla být splnitelná pro každého hráče, který musí pochopit důvod učení nové dovednosti. Při této učební činnosti je důležitý zásah trenéra, který vkládá do procesu učení korekci chyb. Pro uchování v paměti musí trenér vhodně určit počet opakování a intenzity konkrétní činnosti. Po úspěšném dosažení dílčích dovedností může trenér zahájit sloučení několika činností do celku.

Obtížnost pohybového úkolu ovlivňuje rychlost nácvičku sportovní dovednosti. Obtížnost lze vyjádřit počtem opakování nezbytných k dosažení určité úrovně sportovní dovednosti. Složitost je dána četností možných řešení. Každý jedinec se učí jinou rychlostí. Dáme-li do souvislosti počet opakování učené dovednosti a její kvalitu, pak dostáváme různé křivky excelerující pozitivně či negativně (Bedřich, 2006).

2.2.1 Motorické učení

Zahrnuje velice širokou oblast lidské činnosti a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi člověka. Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušeností a je měřitelná retencí (pamětním chováním). Je to specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti. Hlavním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti a pohybové činnosti.

Univerzita Palackého v Olomouci [online]. Olomouc: Univerzita Palackého. Poslední úpravy 22. února 2012; 09:40 [cit. 2012-02-22]. Dostupné na WWW: <http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTKdokumenty/Katedra_kinantropologie/15_motorickeuceni.pdf>.

2.2.2 Motorika

Motorika je koordinovaná činnost kosterního svalstva, vnější projev chování jedince. Základy motoriky se utvářejí již v prenatálním období dítěte a po narození motorický vývoj probíhá v součinnosti s vývojem psychických funkcí a s tělesným vývojem.

Již na prvním stupni ZŠ je u dětí rozvíjena počítačová gramotnost, která je všeobecným požadavkem kladeným na společnost. Při práci s počítačem děti rozvíjí jemnou motoriku (např. ovládání klávesnice či tlačítka myši), ale také soustředěnost a trpělivost.

Rozlišujeme motoriku *hrubou* - je zajišťována velkými svalovými skupinami, pohyby končetin rukou a nohou (chůze, běh, lezení, sed, leh), motoriku *jemnou* – zahrnuje pohyby drobných svalů (uchopení předmětů, manipulace s materiálem různých tvarů a kvalit) a *grafomotoriku* (pohyby při psaní, kreslení).

Motorika je řízena prostřednictvím tzv. pohybových – motorických programů, organizovaných na několika úrovních centrální nervové soustavy (CNS).

Masarykova univerzita [online]. Brno: Masarykova univerzita. Poslední úpravy 10. března 2012; 11:35 [cit. 2012-03-10]. Dostupné na WWW: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf>.

2.2.3 Obecná charakteristika motorických schopností

Předpokladem pro úspěšné zvládnutí motorických aktivit při tréninku a hře je bezpodmínečně nutné zvládnutí všech pohybových schopností. V dnešním pojetí fotbalu má hráč na vykonání herních činností stále méně času i prostoru. Již od mládežnických kategorií je na hráče kladen velký nárok na tvůrčí myšlení, rozhodování a orientaci ve složitých situacích. Fotbalové utkání je často rozhodnuto hráči s velmi vysokou úrovní myšlení, pohybových schopností, dovedností, ale také psychiky. V tomto ohledu poskytuje videozáznam v přípravě sportovců značnou pomoc při jeho analýze. Trenér svým hráčům rozebere strategii protihráče, ale také se společně věnují reflexi při dosahování osobních tréninkových cílů.

Pohybové schopnosti jsou výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů uvnitř organismu. Tato integrace se realizuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí i psychických procesů. Jejich výrazem jsou pohybové schopnosti, přičemž každá je vlastně trsem, do kterého se promítají v různém poměru i schopnosti ostatní (Dovalil a kol., 2002, s. 24).

2.2.4 Obecná charakteristika motorických dovedností

Pod pojmem motorická dovednost si lze obecně představit nějakou značně automaticky prováděnou složku uvědomělé lidské činnosti, kterou získáváme motorickým učením a to již od útlého mládí. Motorická neboli pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně a rychle řešit daný pohybový úkol.

Při rozvíjení motorických dovedností je nutné respektovat, že dítě rozvíjí určitou pohybovou dovednost, až když je v určitém vývojovém stadiu a celý organismus je tělesně i duševně na úrovni, která je základem pro rozvíjení určité činnosti. V praxi to znamená, že se nejdříve rozvíjí základní škála přirozených pohybů a potom následuje učení složitějším pohybům. V tréninkové jednotce poskytuje videozáznam hráčům pohled na jejich postupné učení motorické dovednosti a předchází tak vzniku škodlivých motorických stereotypů a návyků, které by se v následujícím věku složitě odstraňovaly.

Konečným výsledkem motorického učení jsou motorické dovednosti. Ve vzdělávacím procesu u dětí a mládeže se jedná o nácvik a zdokonalování motorických dovedností. Vycházíme z definice Jiráňka (1968): „...dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti“ (Fajfer, 2005).

Z hlediska klasifikace dovedností se jedná ve fotbalu o dovednosti:

- percepčně-motorické (mentální aktivita a náročný motorický výstup)
- kognitivní, poznávací (rozhodovací procesy, myšlení, komplexní analýza herního děje, modifikace motorického projevu)
- otevřené (vnější proměnlivé prostředí, časové a prostorové přizpůsobení)
- hrubé a jemné (dělení podle rozměru a přesnosti pohybu, nároků na preciznost, např. polovysoká přihrávka na delší vzdálenost – hrubé; ve sprintu přehození brankáře obloučkem – jemné)

V tréninkovém procesu nám však nejde jen o teoretické znalosti motorického učení, ale o praktické využití v rozmanitých podmínkách vyučovacího procesu. Osvojování motorických dovedností neprobíhá vždy přímočaře. Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalování motorické dovednosti je většinou složitější (Fajfer, 2005).

2.2.5 Pohybový návyk

Pohybový návyk je učením a opakováním získaný sklon k vykonávání určité pohybové činnosti, v dané situaci, na daný podnět. Na rozdíl od dovednosti je návyk užší, více zautomatizován (např.: typ chůze či běhu charakterizující jedince) při relativně stabilních vnitřních a vnějších podmínkách. Trenér může využít videozáznam jako didaktické pomůcky pro osvojení a zdokonalení pohybového návyku v tréninkové jednotce, ale zároveň může poskytnout videozáznam rodičům k domácímu využití s následnou větší pravděpodobností očekávaného tréninkového efektu.

2.3 Ontogeneze člověka

Ontogeneze člověka je průběh vývoje lidského jedince. Jde tedy o individuální vývoj organismu (týká se nejen člověka, ale i jakéhokoliv organismu rostlinného nebo živočišného) od vzniku zárodku až do zániku jedince.

Tato práce se zaměřuje na sportovní činnosti s dětmi ve školním období, přesněji v mladším školním věku 6 až 11 let. Z toho důvodu neuvádím celý přehled fází z ontogeneze člověka a zaměřím se pouze na tuto věkovou kategorii.

2.3.1 Charakteristika věkové kategorie 6 až 11 let

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám.

Tento věk je dobou plynulého růstu všech orgánů, krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste i celková odolnost organismu. Vzhledem k ne zcela vyvinuté kostře je třeba věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla. Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny. Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Charakteristické rysy motoriky v tomto období jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. V období mezi

7-10 rokem je nejintenzivnější rozvoj koordinačních schopností, čímž rozumíme při tréninku fotbalu především techniku práce s míčem. V druhé polovině tohoto období se díky téměř zastavenému růstu hráče nejlépe učí novým dovednostem. Vše však musí být prováděno dynamicky, protože jinak hrozí okamžitá ztráta koncentrace. Děti se dovedou nadchnout po správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti.

Důležité je upozornit na nerovnoměrnost vývoje jednotlivých jedinců, kterou je třeba respektovat. Biologický věk se může od kalendářního věku lišit o +/- 2,7 roku což prakticky v extrémním případě znamená rozdíl mezi dvěma hráči téměř 5,5 roku!

Zásady sportovní přípravy u kategorie 6-11 let:

1. rychlé střídání různých aktivit
2. upřednostňování dynamických činností před statickými
3. omezení na minimum dlouhotrvajících aktivit
4. respektování motivační potřeby hráčů
5. aktivace tvořivého myšlení ve spojení s konkrétním pohybem
6. využití napodobovací schopnosti – efektivní využití videozáznamu

Z hlediska sportovní přípravy se u této věkové kategorie 6-11 let doporučuje následující poměr: 15-20% průpravná cvičení, 5-10% herní cvičení, 70-80% průpravné hry.

V neposlední řadě nesmíme zapomenout na podstatnou součást tréninku dětí, kterou je bezpochyby pitný režim. Děti špatně absorbují extrémní teploty, nemají dostatečně vyvinutý pocit žízně jako dospělí, produkují méně potu a proto je jim potřeba zajistit dostatečný příjem tekutin během tréninku i zápasu.

2.4 Metodicko – organizační formy

Metodicko-organizační formy představují základní formy uspořádání obsahu tréninkové jednotky. Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně-herními podmínkami:

- přítomnost nebo nepřítomnost soupeře
- stupeň proměnlivosti podmínek herního děje

Metodicko-organizační forma je podle Dobrého (1977) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově jsou uplatňovány při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Průpravná cvičení jsou specifická nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní.

Herní cvičení jsou charakteristická přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti

Průpravné hry jsou prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v nich procvičují a zdokonalují obranné i útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení (Dobrá, 1977).

3 Praktická část

3.1 Průzkum

V teoretické části mé bakalářské práce se zabývám otázkou využití informačních a komunikačních technologií ve fotbalovém prostředí, jak dalece se využívá zpracovaných videozáznamů či videopořadů při výchově a předávání zkušeností v tréninkové jednotce začínajících fotbalistů.

Cíl průzkumu:

Zjištění, jaký význam má informační a komunikační technologie pro trenéry fotbalových klubů při přípravě jejich svěřenců.

Předpoklad průzkumu:

Domnívám se, že kladné stránky využití informačních a komunikačních technologií (videokameru, fotoaparát, videopřehrávač, DVD přehrávač atd.) v tréninkové jednotce fotbalu budou převyšovat ve svém významu ty záporné.

3.1.2 Použité metody a postupy

Dotazník

Jako metodický nástroj průzkumu jsem zvolil dotazník z důvodu možnosti hromadného a rychlého zjišťování informací o osobních postojích a názorech k dané otázce písemnou formou.

Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory učitelů na zaváděná organizační opatření), nebo k jevům vnitřním (např. postoje, motivy, citové stavy apod.). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. (Chráška, 2007, s. 163)

Dotazník by měl splňovat tyto zásady:

- dotazy musí být voleny tak, aby postihovaly zkoumaný předmět
- otázky nesmějí obsahovat neznámé pojmy, nesmějí příliš zasahovat do soukromí respondentů
- formulace otázek musí být stručná a výstižná, nesmí připouštět různý výklad
- vyplnění dotazníku musí být časově nenáročné

3.1.3 Ověřování předpokladu

Základním souborem jsou trenéři fotbalových klubů v Ústeckém kraji, kteří se profesionálně věnují fotbalovému rozvoji dětí. Pro dotazníkové testování byl použit vzorek 20 jedinců, kteří se pravidelně setkávají na fotbalových turnajích v uvedeném kraji. Dotazník byl respondentům doručen v období leden – březen 2012 formou předem připraveného výběru.

3.1.4 Dotazníkové shromažďování dat

Ke shromažďování dat byla použita metoda dotazníkového šetření. Otázky jsem se snažil formulovat výstižně a stručně, aby postihovaly zkoumaný předmět a byly srozumitelné pro respondenta. Na základě spolupráce s fotbalovými kluby v Ústeckém kraji byli osloveni trenéři 20 klubů s žádostí o spolupráci při realizaci průzkumu. Dotazník byl osobně doručen nebo zasílán formou elektronické pošty.

Průvodní dopis dotazníku

Věc: Průzkum existence instruktážního videopořadu a jeho využití v tréninkové jednotce dětí mladšího školního věku

Vážený pane,

jsem studentem 3.ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě UK v Praze, kde nyní zpracovávám svou bakalářskou práci. Vzhledem k tomu, že cílem mé práce je vytvoření instruktážního videopořadu pro trénink fotbalistů mladšího školního věku, obracím se na Vás s prosbou o laskavé zodpovězení několika otázek dotazníku, který přikládám.

Úkolem průzkumu je zjistit případnou existenci a využití instruktážního videopořadu, který slouží k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku. Dotazník je rozesílán trenérům Ústeckého kraje a jeho forma umožňuje snadné zodpovězení otázek, které Vám nezabere více než 10 minut času. Dotazník je anonymní, v bakalářské práci bude uveden pouze název Vašeho fotbalového klubu.

Prosím Vás o jeho vyplnění do 11. března 2012 a zaslání na níže uvedený email.

Děkuji za ochotu a spolupráci.

Pavel Rosenbaum

Pavel.Rosenbaum@seznam.cz

Vzor zasílaného dotazníku:

DOTAZNÍK

1. Které kategorii v přípravě fotbalistů se věnujete?

- a) začínajícím b) pokročilým c) pokročilým i začínajícím

2. Využíváte videopořady s ukázkami tréninku k náborové kampani začínajících fotbalistů? (videopořad obsahuje průřez tréninkové jednotky s detaily jednotlivých cvičení)

- a) ANO b) NE

3. Znáte nějaký instruktážní videopořad, který je zpracován jako pomůcka k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku?

- a) ANO b) NE

(Pokud ano, uveďte, prosím, jeho název popř. autora)

4. Myslíte, že by bylo využívání takto zaměřeného instruktážního videopořadu pro vaši trenérskou práci u dětí mladšího školního věku přínosné?

- a) ANO b) NE

5. Znáte jiný instruktážní pořad pro fotbalový trénink?

- a) ANO b) NE

(Pokud ano, uveďte, prosím, jeho název popř. autora)

6. Využíváte videopořady při tréninku nových dovedností u začínajících fotbalistů?

- a) ANO b) NE

7. Využíváte videopořady či videozáznamy při tréninku u pokročilých fotbalistů?

- a) ANO b) NE

8. Je pro Vaši trenérskou činnost videopořad nezbytnou součástí přípravy tréninku?

- a) ANO b) NE

9. Používáte při tréninku prostředky ICT (např. videokameru, fotoaparát, videopřehrávač, DVD přehrávač atd.)?

- a) ANO b) NE

10. Pořizujete dokumentaci z tréninku či z utkání Vašeho oddílu ?

- a) ANO - videozáznam b) NE
- fotografie

11. Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici instruktážní videopořady?

- a) ANO b) NE

12. Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici videozáznamy z tréninků jejich dětí?

- a) ANO b) NE

13. Dáváte zásadně přednost praktické ukázce chybného či správného provedení dané činnosti před instruktážními videopořady či videozáznamy z tréninků?

- a) ANO b) NE

14. Myslíte si, že má využívání instruktážních videopořadů v tréninkové přípravě dětských fotbalistů své opodstatnění ?

- a) ANO b) NE

15. Myslíte si, že má využívání videozáznamů z utkání či tréninků své opodstatnění v tréninkové přípravě pokročilých fotbalistů?

- a) ANO b) NE

3.1.5 Vyhodnocení dotazníku

Shromážděné údaje byly vyhodnoceny a graficky znázorněny v programu Microsoft Office Word 2007.

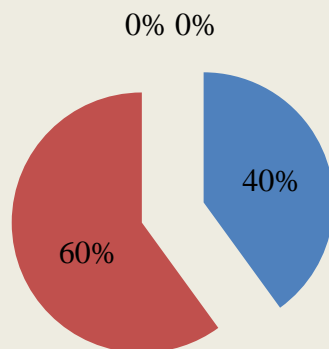
Vyplněné dotazníky, které se vrátily zpět, znázorňuje tabulka č.1 a graf č.1. Vzhledem k nízké ochotě oslovených respondentů účastnit se výzkumu nenabývaly zpočátku údaje výraznou vypovídající hodnotu. Po opakovaném oslovení stejného počtu

respondentů se podařilo dodatečně obdržet odpovědi na kladené otázky. Tím se výzkumný vzorek o něco rozšířil.

Tabulka č.1 Oslovené fotbalové kluby Ústeckého kraje

Region Ústecký kraj	Odesláno	Vráceno	%
FK Baník Most	1	1	100
Tatran Kadaň	1	0	0
FK Slavoj Žatec	1	0	0
FK Neštětice	1	0	0
FC Chomutov	1	0	0
Ervěnice	1	1	100
FK Litoměřice	1	1	100
SK Roudnice n./L.	1	0	0
FK Bílina	1	0	0
TJ Sokol Košťany	1	0	0
FK Baník Souš	1	1	100
FK Junior Děčín	1	1	100
SK Junior Teplice	1	0	0
FK Ústí nad Labem	1	1	100
FK Libochovice	1	1	100
FK Louny	1	0	0
SK Sokol Brozany	1	0	0
FK Lovosice	1	1	100
SK Mondí Štětí	1	0	0
FK Jirkov Kyjice	1	0	0
CELKEM	20	8	40

Odeslané a vrácené dotazníky od oslovených fotbalových klubů z Ústeckého kraje



zodpovězených



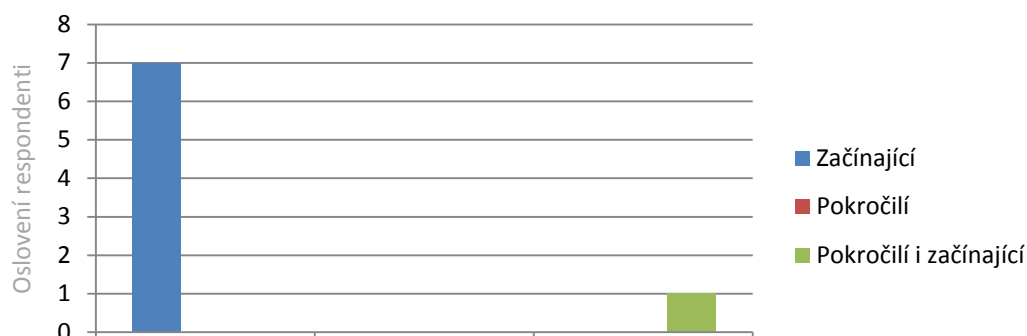
nezodpovězených

Analýza dotazníku

Otázka č.1: „Které kategorii v přípravě fotbalistů se věnujete?“

Z odpovědí vyplývá, že z počtu oslovených trenérů se věnuje začínajícím a zároveň pokročilým fotbalistům pouze jeden trenér. Ostatní respondenti se věnují v přípravě pouze začínajícím fotbalistům.

Graf č.1 znázorňuje počet trenérů oslovených klubů, kteří se věnují pouze začínajícím fotbalistům a kteří se věnují v přípravě začínajícím i pokročilým.



Graf č. 1

Otázka č.2: „Využíváte videopořady s ukázkami tréninku k náborové kampani začínajících fotbalistů?“ (videopořad obsahuje průřez tréninkové jednotky s detaily jednotlivých cvičení)

Z oslovených trenérů žádný nevyužívá videopořady s ukázkami tréninku k náborové kampani.

Graf č.2 znázorňuje počet trenérů oslovených klubů, kteří využívají videopořady s ukázkami tréninku k náborové kampani.



Graf č. 2

Otázka č.3: „Znáte nějaký instruktážní videopořad, který je zpracován jako pomůcka k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku?“

Ani jeden z oslovených ochotných trenérů nezná instruktážní videopořad, který je zpracován jako pomůcka k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku.

Graf č.3 znázorňuje počet trenérů, kteří znají instruktážní videopořad, který je zpracován jako pomůcka k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku.



Graf č. 3

Otázka č.4: „Myslíte, že by bylo využívání takto zaměřeného instruktážního videopořadu pro vaši trenérskou práci u dětí mladšího školního věku přínosné?“

Z odpovědí jasně vyplývá, že všichni oslovení trenéři nahlíží na takto zaměřený instruktážní videopořad jako přínosné využití v trenérské činnosti.

Graf č.4 znázorňuje počet trenérů, pro které je takto zaměřený instruktážní videopořad přínosným využitím v jejich trenérské práci.



Graf č. 4

Otázka č.5: „Znáte jiný instruktážní pořad pro fotbalový trénink?“

Graf č.5 znázorňuje přehled počtu trenérů, kteří znají jiný instruktážní videopořad.



Graf č. 5

Otázka č.6: „Využíváte videopořady při tréninku nových dovedností u začínajících fotbalistů?“

Z odpovědí jasně vyplývá, že oslovení trenéři nevyužívají videopořadů v této kategorii.



Graf č. 6

Otázka č.7: „Využíváte videopořady či videozáznamy při tréninku u pokročilých fotbalistů?“

Z odpovědí jasně vyplývá, že oslovení trenéři nevyužívají videopořadů v této kategorii.



Graf č. 7

Otázka č.8: „Je pro Vaši trenérskou činnost videopořad nezbytnou součástí přípravy tréninku?“

Pro oslovené trenéry není videopořad nezbytnou součástí tréninkové jednotky.



Graf č. 8

Otázka č.9: „Používáte při tréninku prostředky ICT?“ (např. videokameru, fotoaparát, videopřehrávač, DVD přehrávač atd.)

Graf č.9 znázorňuje počet trenérů, kteří využívají ICT při tréninku.



Graf č. 9

Otázka č.10: „Pořizujete dokumentaci z tréninku či z utkání Vašeho oddílu?“

Oslovení trenéři převážně pořizují videozáznam a fotografie z činností oddílu.



Graf č. 1

Otázka č.11: „Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici instruktážní videopořady?“

Trenéři nedávají rodičům k dispozici instruktážní videopořady.



Graf č. 2

Otázka č.12: „Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici videozáznamy z tréninků jejich dětí?“

Graf č.12 znázorňuje počet trenérů, kteří dávají rodičům k dispozici videozáznamy z tréninků.



Graf č. 3

Otázka č.13: „Dáváte zásadně přednost praktické ukázce chybného či správného provedení dané činnosti před instruktážními videopořady či videozáznamy z tréninků?“

Graf č.13 znázorňuje jasnou převahu trenérů, kteří zásadně dávají přednost praktické ukázce před videozáznamy či videopořady.



Graf č. 13

Otázka č.14: „Myslíte si, že má využívání instruktážních videopořadů v tréninkové přípravě dětských fotbalistů své opodstatnění?“

Většina oslovených trenérů nabývá dojmu, že využívání instruktážních videopořadů má v tréninkové jednotce své opodstatnění.



Graf č. 4

Otázka č.15: „Myslíte si, že má využívání videozáznamů z utkání či tréninků své opodstatnění v tréninkové přípravě pokročilých fotbalistů?“

Graf č.15 znázorňuje převahu trenérů, pro které má využívání videozáznamů z činností mužstva opodstatnění.



Graf č. 5

3.2 Tvorba instruktážního videopořadu

3.2.1 Použitá technika a její přednosti při zpracování práce

Při natáčení jakéhokoliv videopořadu by se měl autor vcítit do role diváka, který má potřebu shlédnout zcela jasný, ucelený pořad a to všemi možnými smysly. Vhodně vybrané záběry by měly předat divákovi atmosféru a další vlivy související s prostředím. Takto nastavené podmínky lze dosáhnout použitím videokamery a editačního programu, v našem případě za použití Pinnacle Studio 12. Lze jím upravovat délku záběru, vkládat obrazové přechody, titulky a jiné efekty apod. Práce s videokamerou a následné zpracování pořízených záběrů není jednoduchou činností. Před započítím samotného natáčení je nezbytná určitá znalost a praxe pro úspěšné zvládnutí náročné činnosti, oproti fotoaparátu. Rozhodně je videozáznam příjemným zachycením vzniklého děje a atmosféry od začátku do jeho konce se všemi vzniklými situacemi.

Při výběru camcordéru (dále videokamery) pro natáčení videozáznamu, jsem měl na výběr několik variant od mé rodiny a přátel. Zvolil jsem nakonec videokameru typu **SONY DCR-SR35E**, který osobně vlastním:



Technické údaje:

- Až 15 hodin záznamu ve standardním rozlišení na 30GB pevný disk
- Hybridní záznam na volitelnou kartu Memory Stick™ pro snadné sdílení
- 800 000pixelový snímač CCD
- Objektiv Carl Zeiss® Vario-Tessar® s 40x optickým zoomem / 2000x digitálním zoomem
- Stabilizátor obrazu Super SteadyShot pro vylepšenou stabilitu fotografií a videa, hlavně při slabém osvětlení
- 2,7" širokoúhlá hybridní dotyková obrazovka LCD
- Rychlé tlačítko ON pro rychlé zahájení zaznamenávání z režimu spánku
- Funkce Rozpoznání obličejů a Indexace záznamu pro rychlé a snadné vyhledávání
- Zaměřovací mikrofon pro zřetelný hovor a zvuk od osob v popředí
- Až 10hodinová doba nepřetržitého natáčení (s volitelnou baterií)
- Vysokorychlostní připojení USB 2.0 pro rychlý přenos do počítače (pouze výstup)
- Zábavný, snadno použitelný software Picture Motion Browser s nápomocnou funkcí odeslání na web

Sony Europe Limited [online]. Praha: Sony. Poslední úpravy 26. ledna 2012; 13:25 [cit. 2012-01-26]. Dostupné na WWW: < <http://www.sony.cz/product/sdh-hard-disk-drive/dcr-sr35e/tab/overview#tab> >.

3.2.2 Námět

Videopořad o délce cca 15min přiblíží postupy rozvoje motorických schopností a dovedností dětí mladšího školního věku pomocí metod fotbalového tréninku.

Na začátku přiblíží videopořad fotbalovou základnu klubu, kde celé natáčení bude probíhat – hlavní budova, samotná hřiště s různými povrchy, sportovní haly,

tělocvičny, šatna mládeže a jiná zařízení, ve kterých klub vychovává a předává zkušenosti svým fotbalovým svěřencům.

V následujících záběrech bude zachycena část rozpracované tréninkové jednotky s dětmi mladšího školního věku s rozdílnou sportovní výkonností. Každý trénink začíná krátkým nenáročným aerobním zatížením, ve kterém budou pracovat všechny části těla tak, aby se předešlo možnému následnému zranění. V další části se seznámíme s několika disciplínami pro rozvoj motorických schopností a dovedností a jejich opakování pro lepší názornost a zdokonalení. Na závěr videopořadu bude zachycena pohybová činnost s relaxačními účinky, protahovací a kompenzační cvičení. Tato cvičení mají za úkol urychlit regenerační procesy, zklidnit a kompenzovat jednostranné zatížení a svalovou nerovnováhu.

3.2.3 Obsahový scénář

Obrazová složka	Zvuková složka
<p><u>Obraz 1</u></p> <p>Krátký zaváděcí blank Krátký sestřih z celkového pořadu s černobílým motivem</p> <p>„Dětský fotbalový trénink (Instruktážní videopořad)“ (titulek)</p> <p>Pohled na část fotbalového stadionu Josefa Masopusta</p> <p>Logo fotbalového klubu FK Baník Most</p> <p><u>Obraz 2</u></p> <p>Pohled na tréninkové prostory klubu, samotná hřiště s různými povrchy, sportovní halu</p> <p>„Tréninkové prostory mládeže“ (titulek)</p> <p><u>Obraz 3</u></p> <p>Úvodní rozhovor trenérů s mužstvem, krátká</p>	<p>Celý pořad bude doplněn odborným komentářem, který bude podrobně rozepsán v technickém scénáři.</p> <p>Pod celým dokumentem bude podbarvení hudbou z programu Pinnacle Studio, která bude mít hlasitost přizpůsobenou komentáři.</p>

instruktáž a rozdělení dětí do dvou početně i výkonnostně stejných mužstev

Obraz 4

Příprava hybného systému na zátěž formou aerobních cvičení

„AEROBNÍ CVIČENÍ“ (titulek)

Obraz 5

Praktická ukázka aerobního cvičení

„SOCHY“ (titulek)

Obraz 6

Praktická ukázka aerobního cvičení

„NA BABU“ (titulek)

Obraz 7

Praktická ukázka aerobního cvičení

„KLOBOUČKY“ (titulek)

Obraz 8

Praktická ukázka aerobního cvičení

„ZLODĚJ OCÁSKŮ“ (titulek)

Obraz 9

Praktická ukázka aerobního cvičení

„PÍŠŤALKA“ (titulek)

Obraz 10

Rozvoj pohybových schopností a dovedností pomocí cvičení s balónem

„CVIČENÍ S BALÓNEM“ (titulek)

Obraz 11

Vedení balónu po přímé dráze mezi kužely, hráč posouvá balón vnějším a vnitřním nártem pravé nohy

Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 12

Vedení balónu kolem kruhů položených na zemi vnitřním nártem pravé a levé nohy

Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 13

Vedení balónu nártem

Obraz 14

Vedení balónu nártem cik-cak po špičkách kolem kuželů

Obraz 15

Rolování balónu chodidlem do stran přes střed chodidla na místě

Rolování balónu chodidlem vpřed a vzad od špičky po patu na místě

Rolování balónu střídavě levou a pravou nohou v pohybu

Rolování balónu vpřed a vzad v pohybu

Obraz 16

Střídání špičky pravé a levé nohy v rychlém rytmu na balónu

Obraz 17

Klamný pohyb, tzv. nůžky

Obraz 18

Přihrávka na krátkou vzdálenost, tzv. placírkou

Obraz 19

Přeskok přes překážku a slalom mezi kužely
Vedení balónu nártem spojené s klamným pohybem

Obraz 20

Kombinace – slalom, skok přes překážku,
klamavý pohyb a střelba nártem

Vedení balónu nártem s výměnou

Slalom a střelba nártem na branku

Přihrávka placírkou, rychlé nohy přes překážky a
střelba na branku (pravou a levou nohou)

Obraz 21

Rozvoj pohybových schopností a dovedností
pomocí cvičení bez balónu

„CVIČENÍ BEZ BALÓNU“ (titulek)

Obraz 22

Hbitost (agility) - laterální pohyb přes překážku a
frekvenční cvičení - probíhání kruhů, vše se
závěrečným sprintem

Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 23

Cik Cak běh + překroky v žebříku (laterální běh)

Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 24

Úskoky + překážková dráha (smysl pro rytmus)

Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 25

Přebíhání tyčí ve dvojici se zakončeným sprintem

Přebíhání tyčí ve dvojici se zpětnými kroky a se zakončeným sprintem

Překážky snožmo se zakončeným sprintem
Názorná ukázka trenéra, poté samotných dětí

Obraz 26

Skipink – běh se zdůrazněným zdvihem švihového kolena

Obraz 27

Zklidňující cviky
„STREČINKOVÁ CVIČENÍ“
(titulek)

Obraz 28

Závěrečné kompletní protažení namáhaného svalstva

Ukázka dětského mužstva FK Baník Most

Obraz 29

Závěrečný blank

„Námět, scénář, kamera, střih
Pavel Rosenbaum ©

Komentář četl Pavel Rosenbaum

Odborní poradci Hanousek Zdeněk, Kopecký Tomáš

Použitá hudba:
Pinnacle Studio 12

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
ÚPRPŠ 2012“ (titulek)

3.2.4 Metodické pokyny k práci s videopořadem

Cílem mé bakalářské práce bylo natočit videozáznam a zpracovat pořízené záběry do instruktážního videopořadu. Zpracovaný videopořad obsahuje čtyři úrovně využitelnosti v tréninkové jednotce fotbalu dětí mladšího školního věku. Tyto části jsou od sebe navzájem odděleny samostatnými úvodními titulky. Každá z uvedených částí obsahuje širší výběr tréninkových činností. Proto lze doporučit, aby trenér na základě důkladného seznámení se s videopořadem vybral pro každou tréninkovou jednotku dle svého uvážení nejvhodnější část cviků.

a) V první, počáteční části videopořadu se jedná o krátké **aerobní cvičení**, které je vhodné aplikovat na začátek každé tréninkové jednotky. Před zahájením této praktické části tréninku doporučuji zařazení počáteční části videopořadu, která je právě aerobním cvičením věnována. Pomocí instrukcí uvedených ve videopořadu má trenér možnost názorně přiblížit nebo ukázat jednotlivé fáze aerobního cvičení. Tato cvičení slouží k přípravě hybného systému na zátěž a k prevenci svalového zranění. V této věkové kategorii je vhodné volit jako prostředek hry, jakou jsou drobné závodivé hry (na babu, zloděj ocásků, kloboučky, píšťalka atd.).

b) Ve druhé části videopořadu je stěžejní **cvičení s balónem**. V této fázi dbá trenér především na učení základních pohybů s míčem a to různými způsoby manipulace např. hrou. Na základě zvolených ukázek instrukcí videopořadu může trenér prezentovat dětem, že čím je míč pohyblivější, tím vyžaduje rychlejší pohybovou reakci. Rychlost zdokonalování je individuální a závisí i na vrozených dispozicích. Důležitou složkou dítěte při těchto provedeních je radost a motivace v pokračování činnosti.

c) Třetí část videopořadu prezentuje nácvik a zdokonalování motorických dovedností pomocí **cvičení bez balonu**. Pro tento věk je typické učení se napodobováním, proto lze doporučit kromě praktického cvičení využít i správně provedené názorné ukázky instruktážního videopořadu. Motorickou dovednost postupně zdokonalujeme opakováním a také včasnou korekcí chyb v provedení. Cílem je, aby si děti pozvolna vštěpovaly správný průběh učené dovednosti a uměly ji zapojit při hře.

d) Závěrečná, čtvrtá část videopořadu přináší důležitou součást každé tréninkové jednotky. Konkrétně se jedná o nenáročná **strečinková cvičení**, která mají za úkol kompletně protáhnout zatížené svalstvo a zklidnit organismus po fyzickém výkonu. Když svaly po tréninku neprotáhneme, zůstávají zkrácené a to následně vede ke špatnému držení těla, bolestem zad či vzniku zranění. S touto částí videopořadu by měli trenéři děti důkladně a opakovaně seznamovat v průběhu celé fotbalové přípravy.

Každá část instruktážního videopořadu umožňuje rozfázování dle osobních potřeb a uvážení trenéra. Vhodným výběrem cviků z jednotlivých částí by měl být videopořad trenérům vhodnou pomůckou pro motivaci v každé tréninkové jednotce. Videopořad ve svém celku by bylo možné využít i k motivaci na úvod fotbalového soustředění dětských mužstev a na závěr pro shrnutí osvojených dovedností.

Materiální vybavení

- pro názornost jmenuji pomůcky, které byly použity ve zpracovaném instruktážním videopořadu:

- fotbalový míč č.5
- kužele s otvory pro nasunutí tyčí
- koordinační žebřík
- překážkové kruhy
- krátké tyče
- vytyčovací plastové mety (různě barevné)
- tyče s ocelovým bodcem
- rozlišovací dresy (2 barvy)
- branky 2x3m

4. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo natočit videozáznam a zpracovat pořízené záběry do instruktážního videopořadu. Tento cíl se domnívám, že byl splněn. Vznikl

videopořad, který by měl vyhovovat minimálním požadavkům trenérů fotbalových klubů při přípravě kariéry začínajících mladých hráčů a zároveň lze videopořad prezentovat dětem v domácím prostředí pro lepší orientaci v dané problematice fotbalových disciplín.

Pořídít záznamy z fotbalové přípravy dětí a následné zpracování pořízeného materiálu bylo mnohdy velmi náročné. Skloubit pracovní, školní a soukromé povinnosti bylo díky nedostatku času často nadlidským úkolem. Práce to byla ovšem velmi poučná a zajímavá.

Před praktickou částí natáčení videozáznamu jsem si musel systematicky vše připravit a vyprodukovat si ucelenou představu o připravovaném instruktážním videopořadu. Tím jsem si připravil obsahový scénář, který měl ve finální části vštípit videopořadu smysl a divákovi celkový dobrý pocit.

Pro tvorbu videopořadu z dětského prostředí je třeba, aby člověk vlastnil přirozený kladný vztah k dětem a zároveň k oboru ICT. Provázanost práce s technikou a s dětmi je v určitých případech náročná a složitá, jak psychicky, tak fyzicky.

Při pořizování videozáznamů jsem byl dětmi ze začátku vnímán jako člověk navíc, soustředily se více na to být v záběru před dodržováním pravidel v tréninkové jednotce. Děti měly také zájem o informace týkající se práce s videokamerou, stativem a fotoaparátem. Postupem času jsem však splynul s fotbalovým prostředím a mohl se plně věnovat pořizování vhodných videozáznamů.

Díky přednáškám a konzultacím PaedDr. Ivany Jirouškové jsem změnil náhled na svou dosavadní činnost s videokamerou a prezentaci natočeného materiálu. Před nabytím dosavadních znalostí práce s videokamerou jsem si počínal velmi amatérsky a úsměvně. V oboru ICT lze dosahovat uspokojivých výsledků pouze za předpokladu znalosti práce s těmito prostředky. Pohled na tuto problematiku hodnotím již kladně, především na způsob natáčení a zpracování videa.

Tato bakalářská práce nám měla přiblížit poznatky o hloubce využitelnosti zpracovaných videozáznamů či videopořadů při výchově a předávání zkušeností v tréninkové jednotce začínajících fotbalistů. K tomu nám posloužil průzkum a jeho metodický nástroj dotazník. Volil jsem tuto variantu z důvodu možnosti hromadného a

rychlého zjišťování informací o osobních postojích a názorech k dané otázce písemnou formou. Výstižné a časově nenáročné dotazníkové šetření jsem předkládal v období leden – únor 2012 předem připravovanému výběru 20 klubů, který se pravidelně setkávají na fotbalových turnajích v Ústeckém kraji. Přesto, že byl dotazník srozumitelně vytvořen, nepříjemně mě překvapila nízká ochota oslovených respondentů účastnit se průzkumu. Domníval jsem se, že se s těmito lidmi znám a spolupracuji, ale přesto takto zareagovali. Jde o všeobecný jev nezájmu a nekolegiality. Mým předpokladem průzkumu byla kladná stránka využitelnosti informačních a komunikačních technologií v tréninkové jednotce dětského fotbalu. Údaje nabývaly výraznější vypovídající hodnoty až po opakovaném oslovení stejného počtu respondentů. Po vyhodnocení výzkumného vzorku se mi můj předpoklad nesplnil. Skutečnost v jaké nízké míře se informační a komunikační technologie v této oblasti sportu využívá je pro mě znepokojující fakt. Přitom vhodná aplikace ICT v tréninkové jednotce má povahu předejít zdlouhavým a vyčerpávajícím vysvětlování daného úkonu. Takto zpracovaný videopořad může pomoci začínajícím hráčům v lepší orientaci v dané problematice fotbalových disciplín i mimo tréninkové dny. Většina trenérů se však shodla na skutečnosti, že by vložení instruktážního videopořadu do tréninkové jednotky dětí byla přínosná. I přesto je využitelnost ICT natolik nízká. Z vyhodnocení dotazníku vyplývá, že by se mohlo jednat o špatnou informovanost či možný nezájem trenérů v této věkové kategorii začínajících fotbalistů.

Zaměření na popisovanou oblast sportu s propojením informačních a komunikačních technologií v mimoškolních aktivitách dětí mi přineslo rozmanitou řadu zkušeností. Nabyl jsem užitečných znalostí, praktických dovedností nejen v oboru ICT, které budou sloužit jako odrazový můstek pro mé budoucí využití v praxi, studiu, ale především při předávání zkušeností potencionálním žákům.

4.1 Seznam použité literatury

- BERÁNEK, P. *Velká kniha - Digitální video v praxi*. Brno: UNIS Publishing s.r.o., 2001. ISBN 80-86097-63-3
- BEDŘICH, L. *Fotbal - rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2
- DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Č. 63-08-16
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, a.s., 2002. ISBN 80-7033-760-5
- FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. PRAHA: GRADA Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
- JIROUŠKOVÁ, I. *Videotechnika v tvůrčí práci pedagoga*. UK v Praze – Pedf, 2006. ISBN 80-7290-266-0
- JIROUŠKOVÁ, I. *Videotechnika a počítač pro výuku i volný čas*. UK v Praze – Pedf, 2008. ISBN 978-80-7290-365-8
- JIROUŠKOVÁ, I. *Metodika informačních technologií a jejich volnočasová využití*. UK v Praze – PedF, 2006. ISBN 80-7290-262-8
- JIROUŠKOVÁ, I. *Videopořady snadno a rychle s editačními programy Pinnacle Studio*. UK v Praze – PedF, 2011. ISBN 978-80-7290-516-4
- MRŠTÍKOVÁ, K. *Metodika tréninku vybraných částí dětského fotbalu*. Praha 2010
- MATOUŠEK, J., JIRÁNEK, O. *Natáčíme a upravujeme video na PC*. Brno: Computer Press, a.s., 2007. ISBN 978-80-251-1651-7
- VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6
- KULÍK, T. *Příručka pro tvůrce videoprogramů*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Č. 8-91-35/1

Elektronické dokumenty:

- *Sony Europe Limited* [online]. Praha: Sony. Poslední úpravy 26. ledna 2012; 13:25 [cit. 2012-01-26]. Dostupné na WWW: <<http://www.sony.cz/product/sdh-hard-disk-drive/dcr-sr35e/tab/overview#tab>>.
- *Univerzita Palackého v Olomouci* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého. Poslední úpravy 22. února 2012; 09:40 [cit. 2012-02-22]. Dostupné na WWW: <http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTKdokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf>.
- *Masarykova univerzita* [online]. Brno: Masarykova univerzita. Poslední úpravy 10. března 2012; 11:35 [cit. 2012-03-10]. Dostupné na WWW: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf>.

4.2 Seznam příloh

- Příloha č.1 Vyplněný dotazník FK Libochovice
- Příloha č.2 Technický scénář k videopořadu
- Příloha č.3 Dokumentární fotografie
- Příloha č.4 Souhlas zákonného zástupce s pořizováním fotografií, audio/video záznamů
- Příloha č.5 DVD s instruktážním videopořadem „Rozvoj motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku“
- Příloha č.6 CD s bakalářskou prací v PDF souboru

Příloha č.1 – Vyplněný dotazník fotbalového klubu FK Libochovice

DOTAZNÍK FK Libochovice

(Vámi zvolenou odpověď prosím podtrhněte „Ctrl+U“)

1. Které kategorii v přípravě fotbalistů se věnujete?

- a) začínajícím b) pokročilým c) pokročilým i začínajícím

2. Využíváte videopořady s ukázkami tréninku k náborové kampani začínajících fotbalistů? (videopořad obsahuje průřez tréninkové jednotky s detaily jednotlivých cvičení)

- a) ANO b) NE

3. Znáte nějaký instruktážní videopořad, který je zpracován jako pomůcka k rozvoji motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku dětí mladšího školního věku?

- a) ANO b) NE

(Pokud ano, uveďte, prosím, jeho název popř. autora)

4. Myslíte, že by bylo využívání takto zaměřeného instruktážního videopořadu pro vaši trenérskou práci u dětí mladšího školního věku přínosné?

- a) ANO b) NE

5. Znáte jiný instruktážní pořad pro fotbalový trénink?

- a) ANO b) NE

(Pokud ano, uveďte, prosím, jeho název popř. autora)

6. Využíváte videopořady při tréninku nových dovedností u začínajících fotbalistů?

- a) ANO b) NE

7. Využíváte videopořady či videozáznamy při tréninku u pokročilých fotbalistů?
a) ANO b) NE
8. Je pro Vaši trenérskou činnost videopořad nezbytnou součástí přípravy tréninku?
a) ANO b) NE
9. Používáte při tréninku prostředky ICT (např. videokameru, fotoaparát, videopřehrávač, DVD přehrávač atd.)?
a) ANO b) NE
10. Pořizujete dokumentaci z tréninku či z utkání Vašeho oddílu ?
a) ANO - videozáznam b) NE
- fotografie
11. Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici instruktážní videopořady?
a) ANO b) NE
12. Dáváte rodičům začínajících fotbalistů pro jejich lepší rozvoj v domácích podmínkách k dispozici videozáznamy z tréninků jejich dětí?
a) ANO b) NE
13. Dáváte zásadně přednost praktické ukázce chybného či správného provedení dané činnosti před instruktážními videopořady či videozáznamy z tréninků?
a) ANO b) NE
14. Myslíte si, že má využívání instruktážních videopořadů v tréninkové přípravě dětských fotbalistů své opodstatnění ?
a) ANO b) NE
15. Myslíte si, že má využívání videozáznamů z utkání či tréninků své opodstatnění v tréninkové přípravě pokročilých fotbalistů?
a) ANO b) NE

Příloha č.2 – Technický scénář k videopořadu

Číslo záběru	Obrazová složka	Pohyb - pozice kamery	Zvuková složka	Délka záběru
1.	<u>Obraz 1</u> SpringGreen4 blank		Podbarvené hudbou z programu Pinnacle Studio, pozvolna zesiluje skladba od obrazu č. 2 „Spirit Of Philadelphia“	4“
2.	<u>Obraz 2</u> (přechod zesílit nebo zeslabit) Krátký úvodní sestřih ze zpracovaného videopořadu PC: Záběr na skupinu dětí v začátku tréninkové jednotky Přechod prolínání	Statický záběr na děti v úvodu tréninkové jednotky		6“
3.	PC: Záběr na skupinu dětí plnící zadanou disciplínu „rychlé nohy“ Přechod prolínání	Statický záběr na stanoviště		6“
4.	PC: Záběr na jednotlivce plnící zadanou disciplínu „žebřík“ Přechod prolínání	Statický záběr na stanoviště		5“
5.	PC: Záběr na skupinu dětí plnící zadanou disciplínu „přihrávky ve vymezeném prostoru“ Přechod prolínání	Statický záběr na stanoviště		5“
6.	PC: Záběr na dvojici dětí plnící zadanou disciplínu „překážky“ <u>Obraz 3</u> (přechod zesílit nebo zeslabit)	Statický záběr na stanoviště		5“

7.	SpringGreen4 blank Obraz 4 (přechod setřít svíse ven)			5"
8.	VC: Balóny ležící na fotbalovém hřišti Prolíná se titul „Dětský fotbalový trénink (instruktážní videopořad“ Obraz 5 (přechod prolínání)	Fotografie fotbal.balónu ležící na přírodním trávníku		7"
9.	PC: Fotbalový stadion Josefa Masopusta Přechod setřít ve tvaru kruhu	Fotografie fotbal.stadionu		6"
10.	VC: Logo fotbalového mužstva FK Baník Most Obraz 6 (přechod prolínání)	Logo mužstva FK Baník Most	Komentář: Začínající fotbalisté se mohou během své fotbalové kariéry setkávat s různými povrchy sportovišť. V našem případě se jedná o přírodní trávník, moderní hřiště s umělým trávníkem třetí generace a také sportovní hala s parketami.	4"
11.	VC: Záběr na fotbalové hřiště Prolíná se titul „Tréninkové prostory mládeže“ Obraz 7 (přechod setřít doprava)	Záběr zleva doprava po tréninkové ploše hřiště		20"
12.	VC: Hlavní fotbalový stadion mužstva FK Baník Most s přírodním trávníkem	Fotografie hlavního stadionu		4"
13.	VC: Fotbalový stadion s umělým povrchem	Fotografie tréninkového stadionu s umělým povrchem		4"
14.	VC: Sportovní hala s parketami	Fotografie sportovní haly s parketami	Komentář: V úvodní části trenér seznámí děti s náplní tréninkové jednotky. Rozdělí děti do dvou početně i výkonnostně stejných družstev,	4"

15.	Obraz 8 (přechod setřít doprava) C: Záběr na obecnou instruktáž trenéra s mužstvem Přechod prolínání	Statický záběr na instruktážní stanoviště v TJ	vysvětlí na co je důležité se zaměřit a motivuje děti pro další činnost., např. k aerobnímu cvičení, která slouží k přípravě hybného systému na zátěž.	6"
16.	PC: Záběr na rozdělení dětí do dvou početně i výkonnostně stejných mužstev Přechod prolínání	Bližší statický záběr instruktážního stanoviště		13"
17.	PC: Pohled na instruktáž před provedením daného cvičení Přechod prolínání	Bližší statický záběr instruktážního stanoviště		10"
18.	Obraz 9 (přechod grunge 1) C: Titulek „AEROBNÍ CVIČENÍ“ Přechod prolínání		Podbarvené hudbou z programu Pinnacle Studio, pozvolna zesiluje skladba od obrazu č. 9 „Appalachia“	4"
19.	C: Titulek „SOCHY“ Přechod prolínání			5"
20.	VC: Pohled na skupinu dětí provádějící aerobní cvičení	Statický záběr na děti	Komentář: Děti volně pobíhají ve vymezené hrací ploše. Trenér vhodí mezi děti balón a zároveň zvolá jméno toho hráče, který balón zpracuje. Po zpracování balónu trenér zvolá „STÁT“. Na tento povel se musí všichni zastavit a hráč, který balon zpracoval, má za úkol zasáhnout některého ze spoluhráčů. Počet vhozených balónů lze zvýšit dle počtu dětí.	13"
21.	PC: Pohled na skupinu dětí provádějící aerobní cvičení	Statický záběr		4"
22.	PC: Pohled na skupinu dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr		6"
23.	PC: Záběr skupinu dětí provádějící aerobní cvičení sochy Přechod prolínání	Statický záběr na děti		7"

24.	C: Titulek „NA BABU“ Přechod prolínání			4“
25.	PC: Pohled na instruktáž před provedením daného cvičení	Statický záběr instruktážního stanoviště	Komentář: Trenér vysvětlí pravidla hry NA BABU. Děti hrají na honěnou ve vymezené hrací ploše, kde honící hráč má v ruce balón a jeho dotykem předávají tzv. BABU. Honící hráč nesmí po honěném míč hodit.	7“
26.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení	Statický záběr zprava		5“
27.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr zleva		4“
28.	C: Titulek „KLOBOUČKY“ Přechod prolínání			4“
29.	PC: Pohled na krátkou instruktáž před provedením daného cvičení a provádění aerobního cvičení dětmi Přechod prolínání	Statický záběr na instruktážní stanoviště		11“
30.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr na aerobní cvičení	Komentář: Trenér nejprve určí barevnou spojitost mezi hráčem a kloboučkem. Děti se rozptýlí po vymezené hrací ploše a na signál píšťalky se začnou volně pohybovat se zdviženou hlavou. Na další signál píšťalky běží každý co nejrychleji k předem barevně určenému kloboučku. Počet kloboučků je vždy nižší než-li počet dětí pro atraktivitu hry. Kdo zůstane bez kloboučku, dostává přezdívku určenou trenérem. Např. Černý Petr apd.	9“
31.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr		10“
32.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod zesílit nebo zeslabit	Statický záběr na děti		10“

33.	C: Titulek „ZLODĚJ OCÁSKŮ“ Přechod prolínání			5“
34.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr na instruktážní stanoviště	Komentář: Děti si vloží rozlišovací dresy zezadu za trenérky tak, aby část rozlišovacího dresu vytvářel ocásek. Poté se rozptýlí po vymezené hrací ploše a volně se pohybují. Na signál píšťalky se snaží sebrat druhému stejně barevný ocásek. Kdo o ocásek přijde, opouští vymezený prostor a vyhrává ten, kdo nasbíral nejvíce ocásků.	10“
35.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod prolínání	Statický záběr		10“
36.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Přechod zesílit nebo zeslabit	Statický záběr		10“
37.	C: Titulek „PÍŠŤALKA“ Přechod prolínání		Komentář: Děti se společně s trenérem pohybují ve vymezené hrací ploše a na signál PÍŠŤALKY kopírují pohyb trenéra. Nezapomínejme, že úkolem aerobního cvičení je připravit organismus dítěte na následující část tréninku.	5“
38.	PC: Záběr skupiny dětí provádějící aerobní cvičení Obraz 10 (přechod grunge 1)	Statický záběr	Podbarvené hudbou z programu Pinnacle Studio, pozvolna zesiluje skladba od obrazu č. 10 „Dreamspace“	25“
39.	C: Titulek „CVIČENÍ S BALÓNEM“ Obraz 11 (přechod prolínání)		Komentář: Obsahem této části tréninkové jednotky může být rozvoj pohybových dovedností a schopností, např. rychlost, koordinace, vytrvalost.	4“
40.	VC: Záběr na mužstvo rozdělené na tři stanoviště Přechod prolínání	Statický záběr z půlkruhu hřiště na všechna aktivní tréninková stanoviště		14“
41.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, vedení balónu po přímé dráze mezi kužely	Statický záběr praktické	Komentář: Trenér důkladně předvede správnost praktického cvičení, zodpoví případné otázky a poté děti samostatně	15“

	Přechod prolínání	ukázky trenéra	vykonávají zadané cvičení.	
42.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi PD: Vložený záběr na správné nastavení nohy k balónu	Statický záběr na děti zleva	Komentář: Vedení balónu po přímé dráze mezi kužely, hráč posouvá balón vnějším a vnitřním nártem pravé nohy. Po došlápnutí opěrné nohy se švihová noha vytáčí dovnitř či ven a dolů.	17"
43.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi PD: Vložený záběr na činnost nohou	Statický záběr		13"
	Přechod zesílit nebo zeslabit			
44.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, vedení balónu kolem kruhů položených na zemi	Statický záběr praktické ukázky trenéra	Komentář: Vedení balónu kolem kruhů položených na zemi vnitřním nártem pravé a levé nohy.	8"
	Přechod prolínání			
45.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi	Statický záběr	Komentář: Tento cvik je určen pro vedení balónu přímo i obloukem ve volném prostoru, ale také vhodný pro zaseknutí.	10"
	Přechod prolínání			
46.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi PD: Vložený záběr na činnost nohou	Statický záběr		12"
	Přechod prolínání			
47.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi - vedení balónu po přímé dráze nártem.	Statický záběr na děti	Komentář: Vedení balónu přímým nártem. Tento cvik je využit jako nejrychlejší způsob při únicích volným prostorem v plné rychlosti. Před došlapem švihové nohy je míč jemně předkopnut přímým nártem. U tohoto provedení není žádoucí větší vzdálenost míče.	11"
48.	PD: Zpomalený záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi D: Vložený pohled na správnost naklonění nártu k balónu	Statický záběr		7"
	Přechod prolínání			
49.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi - vedení balónu			17"

50.	nártem cik-cak po špičkách kolem kuželů Přechod prolínání PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi PD: Vložený záběr na správnost techniky běhu po špičkách Přechod prolínání	Statický záběr Statický záběr	Komentář: Vedení balónu nártem cik-cak po špičkách kolem kuželů. Při tomto cviku se soustředíme na běh po špičkách, který je šetrnější na klouby. Při běhu nezapomínejte na pohyb rukou.	14"
51.	PD: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - rolování balónu chodidlem do stran přes střed chodidla na místě (boční pohled)	Statický záběr na nohy hráče	Komentář: Hráč roluje balón chodidlem do stran do stran přes střed chodidla a také vpřed a vzad od špičky po patu na místě. Snažíme se, aby hráč měl co největší počet doteků s míčem. Rozvíjíme tak cit pro míč, který je potřebný pro všechny činnosti s míčem. Takto tlumený míč použijeme často při obsazení soupeřem ze zadu, zády k bráně.	8"
52.	PD: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - rolování balónu chodidlem do stran přes střed chodidla na místě (čelní pohled)	Statický záběr		7"
53.	PD: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - rolování balónu chodidlem vpřed a vzad od špičky po patu na místě (boční pohled)	Statický záběr na nohy hráče		5"
54.	PD: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - rolování balónu chodidlem vpřed a vzad od špičky po patu na místě (čelní pohled) Přechod prolínání	Statický záběr		7"
55.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi Přechod prolínání	Statický záběr na skupinu dětí	Komentář: Hráč roluje balón střídavě levou a pravou nohou v pohybu.	15"
56.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – rolování balónu střídavě levou a pravou nohou v pohybu PD: Vložený záběr na správnost techniky rolování nohou Přechod prolínání	Statický záběr	Komentář: Rolování balónu vpřed a vzad v pohybu. Cílem tohoto cvičení je vézt balón blízko nohy a mít ho pod kontrolou.	14"

57.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – rolování balónu střídavě vpřed PD: Vložený záběr na správnost techniky rolování nohou</p>	Statický záběr na stanoviště		5"
58.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – rolování balónu střídavě vzad PD: Vložený záběr na správnost techniky rolování nohou</p> <p>Přechod prolínání</p>	Statický záběr na stanoviště		19"
59.	<p>PC: Zpomalený záběr na vykonávání zadaného úkonu – střídání špičky pravé a levé nohy v rychlém rytmu na balónu</p>	Statický záběr na praktickou ukázkou hráče	Komentář: Cvičení použijeme pro zrychlení práce nohou. Hráč položí špičku pravé nohy na balón a v rychlém rytmu ji střídá s levou špičkou. Dotyk míče špičkou je lehký a frekvenci postupně zvyšujeme.	8"
60.	<p>PD: Zpomalený záběr na správnost techniky nohou</p> <p>Přechod prolínání</p>	Statický záběr na nohy hráče		4"
61.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky nohou</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>	Statický záběr		18"
62.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – klamný pohyb, tzv. nůžky PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky nohou</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>	Statický záběr na tréninkové stanoviště	Komentář: Hráč provádí klamný pohyb v běhu, tzv. NŮŽKY.	13"
63.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – přihrávka na krátkou vzdálenost, tzv. placírkou PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky kopnutí do balónu (čelní pohled)</p>	Statický záběr na děti zprava	Komentář: Záměrná přihrávka na krátkou vzdálenost míče nohou, tzv. PLACÍRKA. V okamžiku kopu je chodidlo rovnoběžně se zemí a kolmo na směr kopu.	11"
64.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – přihrávka na</p>	Statický záběr na děti zleva		7"

	<p>krátkou vzdálenost, tzv. placírkou</p> <p>PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky kopnutí do balónu (boční pohled)</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>			
65.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – přeskok přes překážku a slalom mezi kužely (šikmý pohled)</p>	Statický záběr na soutěživost dětí	Komentář: Skok přes překážku a slalom mezi kužely. Cílem je vedení balónu oběma nohama a udržet si balón neustále u nohy, tedy pod kontrolou.	16"
66.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi – přeskok přes překážku a slalom mezi kužely (čelní pohled)</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>	Statický záběr		15"
67.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, vedení balónu nártem spojené s klamným pohybem</p>	Statický záběr praktické ukázky trenéra	Komentář: Praktická ukázka vedení balónu nártem, spojená s klamným pohybem.	12"
68.	<p>PD: Zpomalený záběr na správnost provedení klamného pohybu</p>	Statický záběr na nohy hráče	Komentář: Hráč vede míč přímo na soupeře. Razantním výpadem do strany by měl oklamat soupeře, poté volná noha vyvádí vnějším nártem míč kolem soupeře. Cílem tohoto cvičení je zlepšit herní činnost jednotlivce.	4"
69.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi</p>	Statický záběr		4"
70.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi</p>	Statický záběr		6"
71.	<p>PD: Zpomalený záběr na správnost provedení klamného pohybu</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>	Statický záběr		4"
72.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu v kombinaci – slalom, skok přes překážku, klamavý pohyb a střelba nártem na branku</p> <p>Přechod zesílit nebo zeslabit</p>	Statický záběr na aktivní stanoviště	Komentář: V této disciplíně procvičujeme kombinaci slalom, skok přes překážku, klamný pohyb a střelba nártem.	10"
73.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra a žáka, vedení balónu nártem s výměnou mezi spoluhráči</p>	Statický záběr na praktickou ukázkou	Komentář: Sledujeme vedení balónu nártem s následnou výměnou. Zvyšujeme tým	6"

74.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi Přechod zesílit nebo zeslabit	Statický záběr	technickou zdatnost práce s míčem a cit pro míč. Komentář: Hráč provede balón slalomem mezi kužely a poté okamžitě zakončuje nártem.	11"
75.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi - slalom a střelba nártem na branku Přechod zesílit nebo zeslabit	Statický záběr	Nacvičujeme střelbu v pohybu požadovaným způsobem, např. placírkou či nártem.	14"
76.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - zpětná přihrávka s trenérem placírkou, rychlé nohy přes překážky a střelba nártem na branku pravou nohou	Záběr zprava doleva na průběh trénujícího hráče	Komentář: Hráč dává přihrávku na narážeče, probíhá maximální rychlostí přes překážky a zakončuje pravou nohou.	8"
77.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - zpětná přihrávka s trenérem placírkou, rychlé nohy přes překážky a střelba nártem na branku levou nohou	Statický záběr	Komentář: Obdobná disciplína z jiného pohledu, tentokrát střelba levou nohou.	7"
78.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu - zpětná přihrávka s trenérem placírkou, rychlé nohy přes překážky a střelba nártem na branku pravou nohou po odrazu od země „halfvolejem“ Obraz 12 (přechod grunge 1)	Statický záběr	Komentář: Zde si ukážeme pohotovost zakončení po zatížení, tentokrát střelbou nártem po odrazu balónu od země, tzv. halfvolejem.	16"
79.	C: Titulek „CVIČENÍ BEZ BALÓNU“ Obraz 13 (přechod prolínání)		Podbarvené hudbou z programu Pinnacle Studio, pozvolna zesiluje skladba od obrazu č. 13 „I'm Home at Last“	4"
80.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, cvičení na hbitost - laterální pohyb přes překážku se závěrečným sprintem	Statický záběr zprava na dvě tréninková stanoviště	Komentář: Praktická ukáзка laterálního pohybu přes překážku.	7"
81.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, frekvenční cvičení - probíhání kruhů se závěrečným sprintem	Statický záběr	Komentář: Ukáзка probíhání kruhů se závěrečným sprintem.	4"
82.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi	Statický záběr zprava na dvě	Komentář: Hráč probíhá dráhou z kruhů tak, že	14"

83.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi Přechod zesílit nebo zeslabit	tréninková stanoviště Statický záběr	do každého jednou našlapává se závěrečným sprintem a vrací se zpět do řady. Po absolvování dráhy z kruhů lze aplikovat kontakt s míčem, např. vracet míč nahrávači nohou či hlavičkou.	15"
84.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, cik-cak běh Přechod prolínání	Statický záběr na dvě tréninková stanoviště	Komentář: Hráč volně přibíhá k překážkové dráze a bočním skokem ji překonává. Při změnách směru musí dojít k přešlápnutí mezi oběma nohama. Cílem je koordinace dolních končetin, cit pro rytmus a síla v dolních končetinách.	8"
85.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, laterální běh v žebříku „překroky“	Statický záběr na dvě tréninková stanoviště		9"
86.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (cik-cak běh)	Statický záběr stanoviště	Komentář: Zde vidíme ukázkou frekvenčního běhu cik-cak mezi kloboučky.	9"
87.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (cik-cak běh) Přechod prolínání	Statický záběr stanoviště		11"
88.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (laterální běh v žebříku)	Statický záběr stanoviště	Komentář: Ukázka laterálního běhu v žebříku, tzv. PŘEŠLAPY.	7"
89.	PD: Zpomalený záběr na správnost provedení laterálního běhu	Statický záběr pohybu nohou	Komentář: Hráč se přemísťuje cvalem pravou stranou k první metě, dotkne se rukou mety, obrátí se a dále pokračuje v pohybu cvalem levé strany k další metě. Dráhu je třeba překonat co možná nejrychleji. Tímto zdokonalujeme koordinaci dolních končetin.	5"
90.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (laterální běh v žebříku) Přechod zesílit nebo zeslabit	Statický záběr		8"
91.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, úskoky	Statický záběr na trenéra	Komentář: Hráč probíhá koordinačním žebříkem bokem tím způsobem, že do každého pole nejdříve došlápne první noha a poté druhá. Naším cílem je zvýšit frekvenční rychlost a zlepšit koordinaci dolních končetin.	6"
92.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, překážková dráha (smysl pro rytmus)	Statický záběr na trenéra		7"

	Přechod prolínání			
93.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (úskoky)	Statický záběr na děti	Komentář: Ukázka slalomu úskoky. Praktická ukázka cvičení smyslu pro rytmus	7"
94.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (překážková dráha)	Statický záběr	Komentář: Hráč probíhá mezi kužely tzv. úskoky. Cílem je koordinace nohou a rychlost.	6"
95.	PC: Zpomalený záběr na vykonávání zadaného úkonu dětmi (překážková dráha)	Statický záběr		5"
	Přechod zesílit nebo zeslabit			
96.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, přebíhání tyčí se zakončeným sprintem	Statický záběr na praktickou ukázkou trenéra	Komentář: Hráči synchronně přeskakují překážkovou dráhu dle určení směru trenérem. Cílem je rychlostní odrazová síla, koordinace nohou a smysl pro rytmus.	4"
97.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu – dvojice dětí	Statický záběr stanoviště zprava	Komentář: Dvojice hráčů přebíhají připravenou dráhu se zakončeným sprintem. Cílem je odrazová síla a koordinace dolních končetin.	11"
98.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu – dvojice dětí se zpětnými kroky	Statický záběr stanoviště zleva		5"
99.	PD: Zpomalený záběr na správnost provedení liftinku se zpětnými kroky	Statický záběr na nohy hráče	Komentář: Přebíhání připravenou dráhou se zpětnými kroky. Zde vidíte správnost provedení.	7"
	Přechod zesílit nebo zeslabit			
100.	PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra, přeskok překážek snožmo se zakončeným sprintem	Statický záběr na praktickou ukázkou trenéra	Komentář: Dalším cvičením jsou přeskoky sounož přes překážky.	7"
101.	PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu – dvojice dětí PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky přeskoku snožmo	Statický záběr na dvojici cvičících dětí	Komentář: Dvojice hráčů se snaží o rychlost provedení, nikoliv o výšku skoku. Naším cílem je růst explozivní síly dolních končetin.	15"
	Přechod zesílit nebo zeslabit			

102.	<p>PC: Záběr na vykonávání zadaného úkonu dětí – běh se zdůrazněným zdvihem švihového kolena (skipink) PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky skipinku</p> <p>Obraz 14 (přechod grunge 1)</p>	Statický záběr na praktickou ukázkou trenéra s hráčem	Komentář: Skupinové procvičování běhu s vysokým zvedáním kolen a důrazem na práci kotníků, tzv. SKIPINK. Při došlapu na špičku je noha v kotníku zpevněna a odraz od špičky je proveden rychle.	20"
103.	<p>C: Titulek „STREČINKOVÁ CVIČENÍ“</p> <p>Obraz 15 (Přechod zesílit nebo zeslabit)</p>		Podbarvené hudbou z programu Pinnacle Studio, pozvolna zesiluje skladba od obrazu č. 15 „Rippin Good Yarn“	4"
104.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s napodobováním úkonu dětmi - nenáročná strečinková cvičení k protažení svalstva a zklidnění organismu dětí PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky protažení zadní strany stehna (sed rozkročmo a nohy napnuté)</p> <p>Přechod prolínání</p>	Statický záběr zprava na cvičící hráče s trenérem	<p>Komentář: Cvičení k protažení svalstva a zklidnění organismu dětí.</p> <p>Komentář: Protažení zadní strany stehního svalstva, sed rozkročmo, nohy napnuté.</p>	13"
105.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s napodobováním úkonu dětmi – protažení zadní strany stehna (sed snožmo a nohy napnuté)</p>	Statický záběr zezadu na cvičící hráče s trenérem	Komentář: Protažení zadní strany stehního svalstva, sed snožmo, nohy napnuté.	8"
106.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s napodobováním úkonu dětmi – protažení zadní strany stehna PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky protažení zadní str. stehna (překážkový sed)</p> <p>Přechod prolínání</p>	Statický záběr zezadu na cvičící hráče s trenérem	Komentář: Protažení zadní strany stehna, tentokrát v překážkovém sedu.	14"
107.	<p>PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s napodobováním úkonu dětmi – protažení spodní části trupu PD: Vložený zpomalený záběr na správnost techniky protažení spodní části trupu</p>	Statický záběr zprava na cvičící hráče s trenérem	Komentář: Protažení spodní části trupu a zádového svalstva.	10"

108.	Přechod prolínání PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s žákem - nenáročná strečinková cvičení k protažení vnitřní části stehna ve stoje	Statický záběr na trenéra s hráčem	Komentář: Strečinkový cvik k protažení vnitřní části stehního svalstva ve stoje.	11"
109.	Přechod prolínání PC: Pohled na názornou ukázkou trenéra s žákem - nenáročná strečinková cvičení k protažení zadní části stehna ve stoje	Statický záběr na trenéra s hráčem	Komentář: Protažení zadní strany stehního svalstva ve stoje.	10"
110.	Obraz 16 (přechod setřít doprava) VC: Mládežnické mužstvo FK Baník Most Obraz 17 (přechod zesílit nebo zeslabit)	Fotografie mládežnického mužstva FK Baník Most		4"
111.	SpringGreen4 blank Závěrečné titulky			16"

Vysvětlivky : **D** - detail

PD - polodetail

VD - velký detail

C - celek

PC - polocelek

VC - velký celek

Příloha č.3 - Dokumentární fotografie






















Příloha č.4 - Souhlas zákonného zástupce s pořizováním fotografií, audio/video záznamů

SOUHLAS RODIČŮ

(zákonného zástupce)

s pořizováním fotografií, audio/video záznamů

Svým podpisem uděluji souhlas k pořizování fotografií, audio/video záznamů svého dítěte na fotbalovém tréninku klubu FK Baník Most, a.s.. Rovněž souhlasím s využitím obrazového či zvukového materiálu výhradně pro účely bakalářské práce pana Pavla Rosenbauma.

Jméno a příjmení dítěte	Podpis zákonného zástupce
ZENE' RADA	
MARTIN TOMAŠ ZAIČEK	
TOMAŠ MARTIN ZAIČEK	
MARTIN WEIHS	
HRON TAJEČEK	
JINDŘICH MUSIL	
VJATECH MUSIL	
NICHK VDVORAK	
JAN HAMMERSCHMIDT	
Jan Sebránek	
JAN DOČKAL	
FILIP ČIHUŮ	
ADAM RADRA	
TOMAŠ HAMMALKER	
TOMAŠ BERIMA	

Příloha č.5 - DVD s instruktážním videopořadem „Rozvoj motorických schopností a dovedností ve fotbalovém tréninku“

Příloha č.6 – CD s bakalářskou prací v PDF souboru