

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra telesnej výchovy

**TRÉNING ZAČÍNÁJÚCICH FUTBALISTOV OD 4 DO 6  
ROKOV**

**Training of beginning football players from 4 to 6 years old**

**Bakalárska práca**

Vedúci bakalárskej práce:

**PaedDr. Ladislav Pokorný**

Vypracovala:

**Lucia Ondrušová**

**TVS- ZSV**

Praha 2011

### **Čestné prehlásenie**

Prehlasujem, že som bakalársku prácu vypracovala samostatne pod odborným vedením vedúceho bakalárskej práce PaedDr. Ladislava Pokorného s použitím uvedenej literatúry v zozname bibliografických odkazov.

.....

podpis

**Pod'akovanie:**

Ďakujem pánu PaedDr. Ladislavovi Pokornému za cenné rady a odborné vedenie pri vypracovávaní bakalárskej práce.

## **ABSTRAKT**

Bakalárskou prácou chceme zistiť zmeny úrovne vybraných pohybových schopností a zručností po šesť týždňovom mezocykluse, ktorý obsahoval experimentálne prvky na podnet a zlepšenie výkonu, v závislosti od veku. Na začiatku mezocyklusu boli deti predškolského veku podrobené vstupnému testovaniu a na konci obdobia výstupnému testovaniu, ktoré pozostávali zo štyroch motorických testov vykonávaných v otvorenom priestranstve. Detí boli rozdelené do dvoch skupín podľa veku. Prvá skupina od 3 do 5 rokov a druhá skupina od 5 do 7 rokov.

Kľúčové slova: futbal, predškolský vek, schopnosť, zručnosť, motorické testy

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis has to inform about changes in level of selected motor skills and abilities during six weeks mesocycle, which is contained of the experimental elements of the initiative and performance improvements, depending on age. At the beginning mesocycle pre-school children were subjected to testing input and output at the end of testing, which consisted of four motor tests carried out in the open. Children were divided into two groups according to age. The first group of 3-5 years and a second group of 5-7 years.

Keywords: football, pre-school age, ability, skill, motor tests

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2 PROBLÉMY PRÁCE</b> .....	<b>9</b>
<b>3 CIELE A ÚLOHY PRÁCE</b> .....	<b>10</b>
3.1 CIELE PRÁCE .....	10
3.2 ÚLOHY PRÁCE.....	10
<b>4 TEORETICKÁ ČASŤ</b> .....	<b>11</b>
4.1 CHARAKTERISTIKA FUTBALU.....	11
4.2 HISTÓRIA KLUBU FK DUKLA PRAHA .....	12
4.3 POHYBOVÉ ČINNOSTI U DETÍ.....	15
4.3.1 <i>Pohybové schopnosti vo futbale</i> .....	16
4.3.2 <i>Pohybové zručnosti vo futbale</i> .....	17
4.4 POSTUPNÝ VÝVOJ.....	18
4.4.1 <i>Biologický vývoj</i> .....	19
4.4.2 <i>Psycho- sociálny vývoj</i> .....	20
4.5 OSOBNOSŤ TRÉNERA .....	21
4.6 VŠEOBECNÝ TRÉNINGOVÝ OBSAH VYMEDZENEJ SKUPINY .....	23
4.6.1 <i>Všestranný pohybový rozvoj</i> .....	24
4.6.2 <i>Špecifická všestrannosť</i> .....	24
4.6.3 <i>Futbalové zručnosti</i> .....	25
4.7 TALENT .....	27
4.8 MOTIVÁCIA .....	28
<b>5 VÝSKUMNÁ ČASŤ</b> .....	<b>30</b>
5.1 HYPOTÉZY .....	30
5.2 METÓDY A POSTUP PRÁCE.....	31
5.2.1 <i>Metódy práce</i> .....	31
5.2.2 <i>Plánovaný postup práce</i> .....	33
5.3 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU .....	33
5.4 VLASTNÝ VÝSKUM.....	34
5.4.1 <i>Tréningový mezocyklus</i> .....	34
5.4.2 <i>Vyhodnotenie tréningového mezocyklu</i> .....	46
5.5 INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV .....	47
5.6 DISKUSIA .....	56
5.7 ZÁVERY.....	58
<b>6 ZOZNAM LITERATÚRY</b> .....	<b>60</b>
6.1 POUŽITÁ LITERATÚRA .....	60
6.2 INTERNETOVÉ ZDROJE .....	61
6.3 POUŽITÉ VYOBRAZENIA V TEXTE .....	61

## 1 ÚVOD

Úvodom bakalárskej práce by som chcela zdôrazniť na radosť z pohybu. Na činnosť športového zamerania, ktoré tak jednoduchým spôsobom prináša, aj tým najmenším z nás, neopakovateľnú radosť. So správnym prístupom nás, dospelých, sa pokúsiť očariť a podnietiť zdravý pohyb. Už len predstava štyri až päť ročného človeka, ktorý sa zo škôlky, ruka v ruke s rodičom, ponáhľa domov, berie si zo sebou kopačky a s očakávaním niečoho nového sa teší na tréning, je motivujúca.

Zaujať ho. To už je úloha nás, autorít, trénerov. Už viac ako dva roky som trénerkou futbalu na FK Dukla Praha. Mám tu na starosti chlapcov a dievčatá od 4 do 6 rokov. Paradoxne práve internet ma priviedol na cestu s najmenšími a najzaujímavejšími deťmi, pre ktoré je pohyb, tzv. životnou potrebou. Tou mojou sú to práve oni. Neprináleží mi hovoriť o ich tréningu ako práci, ale ako o hobby, ktoré ma naplňuje po všetkých stránkach.

Vo svojej záverečnej bakalárskej práci som sa teda rozhodla zúročiť znalosti či skúsenosti z tréningu futbalu detí predškolského veku a previesť analýzu určeného osem týždenného tréningového mezocyklus v tíme futbalovej školičky FK Dukla Praha.

Futbal, ako dynamický šport, ako pohybová činnosť, ktorá je vo svete najpopulárnejšia. Ako činnosť, ktorá priťahuje už od najmladšieho veku. A to je práve to najdôležitejšie. Kde však hľadať budúcnosť futbalu? Už v začiatkoch, tých najmenších. Je dôležité, aby sa poskytla kvalitná a primeraná príprava a úroveň všestranného rozvoja detí, čo je určite predpokladom prechodu k etape špecializovaného športového tréningu. Nutnosť venovať sa špecifickosti futbalu detí so zodpovednosťou a veľkou dávkou entuziazmu je stojí na prvoradých cieľoch trénera. Samozrejme, znalosti vekových zvláštností nám určujú cestu nie len pre tréningovú jednotku, ale aj pre osobný prístup k jednotlivým zverencom.

V zahraničí je práca už od najmladšieho veku s futbalom považovaná za samozrejmu súčasť veľkého koloritu či už amatérskych klubov, či profesionálnych veľkoklubov.

Dúfam, že preštudovaním odbornej literatúry a zhrnutím informácií o futbale najmenších poskytnem cenné informácie o deťoch, ktoré sa snažia o futbalové začiatky. Verím, že zverejnením práce prispejem k zaplneniu pomyselných diery v literatúre, ktorá sa venuje vekovým zvláštnostiam a špecifickému tréningu futbalu u najmladších.

## 2 PROBLÉMY PRÁCE

- Od akej minimálnej vekovej hranice je možné účinne pôsobiť na deti predškolskom veku v rámci tréningového procesu vo futbale?
- Aké futbalové schopnosti a zručnosti je najvhodnejšie v tomto veku rozvíjať?
- Akým spôsobom je vhodné takto staré deti motivovať?
- Aké výkony sú schopné deti tejto vekovej skupiny podávať v rámci rozvoja pohybových schopností a zručností?



## **3 CIELE A ÚLOHY PRÁCE**

### **3.1 Ciele práce**

Cieľom bakalárskej práce je zmapovať tréning vo futbalovej školičke, to znamená detí od 4 do 6 rokov. Zistiť stav a úroveň pohybových schopností a zručností v tejto vekovej kategórii v FK Dukla Praha a charakterizovať vývoj od spodnej vekovej hranice (3 rokov) až po hranicu 7 rokov.

### **3.2 Úlohy práce**

- Preštudovať jednotlivú literatúru
- Metódou porovnávania zistiť výkonnostný rozdiel medzi jednotlivými skúmanými súbormi
- Analýza motorických schopností a zručností podľa nameraných hodnôt.
- Príprava vlastných tréningových jednotiek

## 4 TEORETICKÁ ČASŤ

### 4.1 Charakteristika futbalu

Futbal patrí medzi najpopulárnejšie športové hry na svete. Je to kolektívna, loptová hra, ktorá je doprevádzaná emocionálnou a psychickou záťažou. Získal si divákov všetkých vekových skupín, je atraktívny a neočakávaný z hľadiska výsledkov. Vrcholový futbal ma zvláštny charakter, na diváka pôsobí ako príťažlivá športová zábava a pre samotného futbalistu je dôležitým prostriedkom kontroly rastu výkonnosti. Zvyšovanie športovej výkonnosti vo futbale neustále rastie, preto sú kladené vysoké nároky na trénerov, celý realizačný tím a podstatné je, aby sa najefektívnejšie vložili tréningové prostriedkov, metódy, formy, zásady do tréningových cyklov.

Proti sebe stoja dve družstvá, z ktorých každé je tvorené desiatimi hráčmi v poli a jedným brankárom. Cieľom hry je streliť viac gólov než súper. Nad priebehom hry dohliada tím rozhodcov, ktorý sa snažia hodnotiť podľa stanovených pravidiel. Zmyslom futbalu je taktickým myslením a technickým jednaním prekonať súpera uvedenou kolektívnou spoluprácou.

Možností náhľadu na futbal je mnoho. Z fyziologického hľadiska kladie futbal veľké nároky na nervovo-svalovú sústavu a regulačné systémy, ktorým je pohybová činnosť riadená. Hľadisko psychologické je v dnešnom modernom futbale jeho neoddeliteľná súčasť. Kladie veľké nároky na rozvoj osobnosti hráča vzhľadom na požiadavky na výkon. Sú tu aj ďalšie aspekty, ktoré hrajú dôležitú rolu pre úspešnosť jednotlivca a kolektívu. Jedná sa o navodenie optimálnej aktivujúcej úrovne pred zápasom, schopnosť maximálneho nasadenia v kľúčových situáciách v zápase, schopnosť analýzy herných situácií a jeho správneho zhodnotenia, integrované myslenie v priebehu utkania a schopnosť maximálneho sústredenia v priebehu zápasu.

Futbal patrí k najobľúbenejšej a najpopulárnejšej športovej hre, ktorá na amatérskej úrovni poskytuje vhodnú formu pre odreagovanie sa. Slúži tiež ako aktívny odpočinok a forma zábavy.

## 4.2 História klubu FK Dukla Praha

Pôvodný názov Dukly znel ATK Praha- Armádny telovýchovný klub. Vznikol v roku 1948 z armádnej reprezentačnej futbalovej jedenástky vo vojenskej základnej službe. Nenastupovali pravidelne, nastupovali proti armádnym tímom iných krajín, ale považuje sa to za prvú zmienku futbalu na terajšej Dukle Praha. V roku 1953 sa z ATK Praha stal ÚDA Praha- Ústredný dom Armády Praha. Pod toto obdobie spadá aj vznik podoby dresov na domáce zápasy, ktoré sa používajú dodnes. Červeno-rudé dresy, žlté trenky a červené štipky.



Obr. č.1 Dres FK Dukla Praha



Obr. č. 2 Trenky FK Dukla Praha



Obr. č. 3 Štipky FK Dukla Praha

V 60. rokoch Dukla Praha patrila medzi najslávnejšie a najúspešnejšie kluby v ČR. Konkurencia pre ňu akoby neznamerala nič, od roku 1961-64 získala Dukla štyri majstrovské tituly v rade po sebe.

Začiatky 70 rokov boli poznamenané výkyvmi výkonnosti. Pri mužstve skončil tréner Musil a po krátkom pôsobení trénera Pavlisa sa vrátil do Dukly Jaroslav Vejvoda. Pod vedením Vejvodu získala Dukla v sezóne 1976/77 po jedenástich rokoch opäť titul majstra ligy a vracia sa späť k úspešným ťaženiam v európskych pohároch, kde pôsobila viac než úspešne. Postupne vyrad'ovala taliansky celok Lanerossi Vicenza, či nemecký VfB Stuttgart.

V 80. rokoch pokračovala Dukla Praha v kvalitných výkonoch. Atakovala väčšinou prvé miesta ligovej tabuľky. Na trénersku lavičku usadol v roku 1980 na päť rokov, bývalý kapitán Dukly, Ladislav Novák. V sezóne 1981/82 získala Dukla svoj jedenásty majstrovský titul, nikto však v tej chvíli netušil, že je na dlhé roky posledný.

Nové spoločensko-ekonomické podmienky sa v 90. rokoch, po novembri 1989, premietli tiež do športu a tým pádom aj do futbalu. Šport, ako taký, v minulosti dotovaný štátom, musel hľadať zabezpečenie inde. Nebolo tomu inak ani v Dukle. Ekonomické podmienky sa však nedarilo zaistiť na takej úrovni, aby Dukla patrila k domácej špičke. Z finančných dôvodov odišla z klubu celá rada kvalitných hráčov, káder sa stále viac oslaboval a Dukla sa postupne prepadala ligovou tabuľkou. Časté striedanie trénerov tiež neprispelo k lepšej výkonnosti tímu. Behom dvoch sezón sa vystriedali u kormidla dokonca štyria tréneri. To už Dukla bojovala o záchranu v prvej lige. Dvakrát sa jej to podarilo, avšak v sezóne 1993/94 po prvýkrát vo svojej histórii zostúpila. Ekonomická situácia klubu bol tak nepriaznivá, že nedovoľuje mužstvu hrať ani druhú ligu, ale až tretiu najvyššiu súťaž – ČFL. V nasledujúcej sezóne sa Dukle podarilo postúpiť do druhej ligy. Tú suverénne s obrovským náskokom vyhrala. Po troch sezónach bola Dukla opäť v prvej lige. Tú však nezačala hrať na Juliske, ale v Příbrami. Z názvu klubu zmizol aj meno hlavného mesta a tým štartuje pod názvom FC Dukla a. s. V Prahe však ostáva všetkých osem mládežníckych celkov, ktoré nesú stále tradičný názov Dukla Praha.

Novodobá história po roku 2000 (FK Dukla Praha) Hráči, k končili mládežnícky vek, však postrádali v klube uplatnenie a návaznosť v podobe mužstva dospelých. FK Dukla Praha preto v roku 2001 získala spojením s Duklou Dejvice k mládežníckym tímom práve chýbajúce mužstvo dospelých a vrátila tak klubu späť ucelenú kontinuitu. Meno slávneho klubu sa tak po krátkej odmlke znovu objavilo v súťaži dospelých. Avšak mužstvo muselo bojovať s nedostatočným počtom kvalitných hráčov, a tak klub po dvojročnom pôsobení v piatej lige zostupuje. V zimnej prestávke došlo avšak výraznému zvratu. Do FK Dukla Praha vstupuje silný ekonomický partner, prichádzajú kvalitní hráči a dochádza tak k celkovej stabilizácii v klube. Mužstvo bez straty bodu v jarnej časti sezóny 2003/04 vymenila zostupové starosti v postupovú radosť. Po desiatych rokoch sa tak na Julisku vrátil profesionálny futbal. Začínalo sa takmer na zelenej lúke, bola potreba zostaviť káder hráčov a vybudovať štruktúru klubu. V ťažkej konkurencii bojovala Dukla prvým rokom o záchranu, ale príslušnosť v druhej lige uhájila. Po skončení ročníku, v júli 2008, došlo k predaju akcií klubu a objavil sa nový partner, čo sa takmer okamžite prejavilo skvalitňovaním kádra. Ako prví prišli skúsení futbalisti- stredný obranca Juraj Novotný a útočník Michal Kolomazník. Úspech sa prejavil v podobe postupu FK Dukly Praha do najvyššej ligovej súťaže v sezóne 2010/11.

Možno práve aj tieto finančné prostriedky umožnili vznik futbalovej školičky. Možnosť venovať sa futbalu od minimálneho možného veku je prínosom nie len pre deti samotné, ale veľkú rolu tu hrá aj vytvorenie hráčskej mládežníckej základne. Vedenie FK Dukla Praha sa rozhodlo vytvoriť svoju tzv. dotáciu hráčov podporovať už od toho minimálne možného veku. S podnetom zorganizovať prácu s deťmi predškolského veku na FK Dukla Praha, prišiel Peter Studénka, ktorý je momentálne zamestnaný na Dukle aj ako tréner mládeže, ale aj ako koordinátor prestupov hlavného „A“ tímu.

Cieľom dnešnej práce trénerov v školičke je hlavne zvýšiť radosť z pohybu a priblížiť futbal aj tým najmenším. Náučný, láskavý a pozitívny prístup je samozrejmosťou súčasťou každého tréningu. Za zhruba 25 detí sú zodpovední tréneri, ktorí sú na tréningu vždy minimálne traja. Dukla presadzuje mať pri týchto najmenších aj ženský podnet, preto z tímu piatich trénerov sú dve ženy. Deti majú iný prístup k autorite ako žene, než ako k mužovi.

V klube FK Dukla Praha, ktorého história je obsahom mojej práce, prebiehal výskum k tejto bakalárskej práci

### **4.3 Pohybové činnosti u detí**

V predškolskom veku sa vytvára vzťah detí k športu a jeho kvalita sa čím ďalej tým viac zlepšuje. Deti tohto veku potrebujú pohybové aktivity, ktoré sa budú čo najviac mňať s monotónnosťou a rutinou. (Brúna, 2007) Treba ich zahrnúť pestrou, všestrannou, príťažlivou a motivujúcou prípravou. Pohyb podmieňuje rast a vývoj organizmu, zvyšuje telesnú zdatnosť a odolnosť, chráni pred ochoreniami, obezitou a pomáha psychickému uvoľneniu organizmu. Najčastejším prejavom pohybovej aktivity detí v predškolskom veku sú spontánne pohybové aktivity a hry, ktoré prejavujú s plným úsilím. Problémom, ale môže byť eventuálne beh pozadu, beh klusom, resp. pomalý beh. Detský organizmus je nastavený na striedanie krátkodobej intenzívnej pohybovej činnosti vyplnenej oddychovými prestávkami, ktoré si dieťa vyberá podľa potreby. Pomerne časť obmeny činností a situácií prispievajú nie len k udržaniu pozornosti, ale taktiež vyhovujú uvedenému pohybovému režimu.

Spontánny pohyb dieťa vykonáva podľa svojich potrieb a predstáv. Pohybuje sa, pretože chce. Nezaujímajú ho výsledky aktivity, ale orientuje sa len na radosť z tejto činnosti a na prítomnosť ďalších detí. Hlavnou činnosťou dieťaťa sa stáva hra. Obdobie predškolského veku je niekedy považované za „zlatý vek hry“. Odráža sa tu vzťah dieťaťa a okolia. Hra učí detí dorozumievať sa medzi sebou, riešiť spory, spolupracovať a získavať ďalšie priateľské vzťahy. Pre budúcnosť dieťaťa a hlavne pre jeho zdravý rozvoj osobnosti je vhodné, aby sa dieťa do hier zapojovalo.

### **4.3.1 Pohybové schopnosti vo futbale**

Schopnosti, ktoré sú pre tento vek najviac potrebné, či už vo futbale, či obecné, sú schopnosti koordinačné a rýchlostné. „Predpokladom obratnosti je značná kĺbová pohyblivosť, pružnosť svalstva a cit pre rovnováhu.“ (Rogalski, 1980) V nepatrnom množstve sa tu rozvíjajú aj silové a vytrvalostné schopnosti. Tie sa však v tomto veku nerozvíjajú samostatne a špeciálne. Používajú sa napríklad rôzne formy prirodzeného posilovania (naťahovacie cvičenia) a v prípade vytrvalosti sú to rôzne herné formy.

#### **Koordináčné cvičenia**

- akrobatické cvičenia
- prekážkové dráhy
- rovnovážne cviky (chôdza, beh, skoky, skoky s obratmi)
- zrkadlové cvičenia
- cvičenia s náčiniami (švihadlá, lopty, tyče)

#### **Rýchlostné cvičenia**

- rôzne formy skokových a bežeckých cvičení
- krátke šprinty
- štarty z rôznych polôh
- drobné rýchlostné hry
- modifikácia rôznych športových hier
- prekážkové dráhy
- slalomy zo zmenami smeru

### 4.3.2 Pohybové zručnosti vo futbale

Dnešný trend vo futbale je jasný- pre výkon v hre je rozhodujúce ovládanie lopty pod časovým a priestorovým tlakom. Ak nemajú získané zručnosti určitú dynamiku, nedajú sa potom naplno využívať v samotnej hre.

Zvládnutie základných futbalových zručností vo futbalovej školičke nedovedieme nikdy do dokonalosti, ale je viac než potrebné, aby sa deti v tejto kategórii zo základmi týchto zručností zoznámili a pokúšali sa o ne. Nácvik a zdokonaľovanie futbalových zručností je proces nazývaný motorické učenie, pri ktorom musíme rešpektovať určité zákonitosti. Majú svoju postupnosť a náväznosť. Prvým a základným predpokladom je vytvoriť u detí správnu predstavu o pohybovo-futbalová zručnosť. Hlavný spôsob pohybového učenia spočíva v napodobení činnosti dospelého, v tomto prípade trénera. Deti potrebujú hlavne vedieť a vidieť, čo majú robiť. Pokroky v osvojovaní pohybových zručností bývajú očividne aj v priebehu tréningovej jednotky. Aby boli trvalé, je nutné ich mnohonásobné opakovanie, samozrejme v zmenenej, ak sa dá, zábavnej forme. Pretože sa v tomto veku najlepšie učí napodobňovaním, je potreba využívať správne prevedené názorné ukážky. Overená je aj forma prehnane zlého prevedenia jednotlivého cvičenia. (Buzek, 1999) Naučenú zručnosť sa „v hrubej forme“ postupne zdokonaľuje a opakovaním so včasnou inštrukciou koriguje chyby v prevedení (techniku) učenej futbalovej zručnosti. Deti tieto nacvičované zručnosti plní rády a dožadujú sa pri tom trénerovej pozornosti a pochvaly. Ochotne pomáhajú s prípravou tréningových pomôcok.

Veľmi dôležitú úlohu, ak nie najdôležitejšiu, tu hrajú individuálne herné činnosti jednotlivca.

- vedenie lopty (na kratšiu vzdialenosť, s obratmi, slalomové dráhy)
- streľba (ľahké lopty, z miesta, po krátkom vedení lopty, slalom a následná streľba) najdôležitejšia je správna technika
- spracovanie lopty (prevzatie lopty tlmením)
- autové vhadzovanie ( Už od útleho detstva je potreba zvládnuť správnu techniku vhadzovania)
- prihrávka ( kratšia vzdialenosť, „placírka“ neskôr priamy priehlavok)



- přípravné hry

#### 4.4 Postupný vývoj

U dětí tohoto věku je důležité vedět o nich čo najviac z hľadiska biologického ale i psychického vývoja. Práve obdobie, vo vekovom rozmedzí 4 až 6 rokov, je charakterizované ako harmonické, či už z hľadiska telesného či mentálneho rastu. Je důležité prihliadať na obe hľadiská, pretože môže nastať situácia kde hráč s oneskoreným psychickým vývojom a hráč mladší, ale s rýchlejšim rastom môže byť na rovnakej pohybovej úrovni. Pre deti v predškolskom veku má významnú rolu tréner. Už v tomto rannom veku je důležité vytvoriť v deťoch kladný vzťah k športu ako takému. (Soukup, 2002)

Tab. 1 Prehľad vekových zvláštností: Predškolský vek (Pávková, 2002, str. 210)

Tělesný vývoj	Duševní vývoj		Volní	Sociální vývoj
	Rozumový	Citový		
Mizí baculatost, růst do výšky, lepší činnost organů, rozvoj svalstva, osifikace kostry, kosti pružné, nebezpečí ortopedických porúch, větší odolnost proti infekcím, velká potřeba pohybu.	<b>Vnímaní:</b> dosud nepřesné, zlepšuje se rozlišení barev, tonů, rytmů, nepřesné vnímání času a prostoru	Velký význam citů v životě dítěte, potřeba převahy kladných citů	Schopnost stanovit si bližší i vzdálené cíle jednání, roste sebeovládání, úmyslné zapamatování	Větší potřeba společenského styku, hlubší citový vztah k dopělým i k vrstvníkům, egocentrismus, první kamarátství až koncem období- jsou dosud náhodná, nestála
<b>Pohybový rozvoj:</b> zlepšuje se koordinace svalů. náročnější i jemné pohyby, jízda na kole, drobné pracovní činnosti, sebeobsluha, hry s míčem, modelování, kreslení.	<b>Paměť:</b> obrazná, citová, živelná, první náznaky úmyslného zapamatování, převážně mechanická, větší kapacita a trvalost.	<b>Nové city:</b> hanba, plachost, nesmělost strach, ostych fantastických podnětů	záměrnost pozornosti, větší dicsiplovanost	
	<b>Pozornost:</b> Nestála, neúmyslná	<b>Rozvoj vyšších citů:</b> intelektuálních (zvídavost), estetických (krása), mravních (co se má, co se nesmí), počátky ovládaní citových projevů.		
	<b>Myšlení:</b> Konkrétní, obrazné			
	<b>Reč:</b> větší slovní Zásoba, souvislé vyjádřování			

### 4.3.1 Biologický vývoj

Telesný vývoj prebieha nerovnomerne. Obdobie predškolského veku je dobou pozvoľného a takmer pravidelného rastu. K prvej zmene telesného vývoja dochádza v piatom veku života. Končatiny sa predlžujú, mení sa tvar trupu, dieťa rastie do výšky, činnosť orgánov je kvalitnejšia a v neposlednom rade sa rozvíja aj svalstvo. Preto je toto obdobie nazývané aj ako obdobie prvej vyťahlosti. (Perič, 2004)

Neprehliadnuteľným prejavom nerovnomerného telesného vývoja je zrýchlený rast kostí. Býva niekedy tak rýchly, že aj zrýchlený rast svalovej hmoty a svalových vlákien mu nestačí, čo môže byť prevádzané zdravotnými a rastovými problémami v neskoršom veku. (Buzek, 2005) Prebieha taktiež osifikácia kostry, kosti sú tým pádom veľmi pružné a náchylné k zlomenine. Objavuje sa tu aj nástraha ortopedických porúch, ktoré pri správnom návykovom chodení nemusia byť žiadny problém. Dieťa má veľkú potrebu pohybu a zlepšuje sa aj jeho obranyschopnosť proti infekciám. Z hľadiska vývoja pohybu sa zlepšuje nervovo-svalová koordinácia, náročnejšie avšak môžu byť jemné motorické pohyby. Ale i oni sa dajú postupným opakovaným motorickým učením vylepšiť.

Deti postupne zvládajú jazdu na bicykli, ale i drobné pracovné činnosti, do ktorých spadá aj seba obsluženie. Prejavuje sa u nich veľká miera pohybovej energie, ktorú potrebujú čo najúčinnejšie a v tej správnej miere využiť. Práve na základe vyššie spomenutých telesných zmien sa pohybové činnosti predškolských detí zlepšujú a skvalitňujú. „Pohyb je v tomto veku veľmi dôležitý pre zdravý rozvoj a rovnomerný vývoj detí“. Priamoúmerne sa rozvíja aj talent a objavujú sa predpoklady pre jednotlivé športy. Motorický vývoj detí v tomto veku môžeme označiť ako neustále zlepšovanie a zdokonaľovanie sa v pohybovej koordinácii a tzv. elegancii pohybu.“ (Brúna, 2007, str. 14)

#### 4.4.2 Psycho- sociálny vývoj

Síce psychika každého hráča, v tomto prípade každého dieťaťa je vo veľkej miere odlišná, predsa len sa vo vekovom období 4 až 6 rokov nachádzajú určité zvláštnosti chovania sa a vývoju po stránke psychiky. V prvom a neposlednom rade je dôležitý u tých najmenších rozum a jeho práca. Vnímanie je pomerne nepresné, síce sa zlepšuje v rozlišovaní farieb, rytmu a tónov, ale vnímať čas a priestor ešte schopné nie sú. Pamäť je obrazná, citová, veľmi živelná, sú tu prvé náznaky úmyselného zapamätania si, je prevážne mechanická a má väčšiu kapacitu a trvalosť. S fantáziou detí pracujú v hrách, v samotnej reči. Majú ešte slabšie vyvinutú rozumovú kontrolu, či tzv. vytváranie si vlastného deja a príbehov.

Udržať pozornosť detí v začínajúcej fáze rozvoja pohybových schopností a zručností je obzvlášť pozoruhodnejšia. Pozornosť je nestála a neúmyselná. Dieťa sa nedokáže naplno sústrediť. Práve preto musia byť pohybové činnosti pestré a behom krátkej doby je potreba meniť väčší počet hier a cvičení.

Už aj 4 až 6 ročné dieťa premýšľa, myslí. Avšak jeho myslenie ešte nedovršuje myslenie abstraktné, ale naopak. Myslí konkrétne. Je spojené s vlastným názorom a zážitkom. (Brúna, 2007). Dieťa rozumie jasne a stručne formulovaným jednoznačným pokynom („Postav sa na čiaru.“ „Až dám ruku dole, vybehni.“ Na rozdiel od „Nájdite si miesto.“) V reči samotnej dochádza k obohacovaniu slovnéj zásoby, na ktorú dieťa potrebuje množstvo slovných podnetov, ktoré získava od svojho okolia.

Cit. Pojem, ktorý je u detí taktiež v zozname labilných. Rôznymi afektami chcú na seba upozorniť. V oblasti sociálneho cítenia dieťa prejavuje sympatie a antipatie k okoliu, potrebuje kontakt s rovesníkmi a vytvára si vzťah samo k sebe. Objavuje sa aj radosť z novej činnosti a zo získavania nových skúseností. Dieťa vie rozlíšiť medzi dobrým a zlým, medzi správnym a nesprávnym. Uspokojuje ho pochvala, ale objavuje sa aj pocit viny pri prehrešku či pokarhaní. „Pri rozvoji vyšších citov má veľký vplyv vzor dospelého človeka.

Vôľa je u detí v predškolskom veku veľmi silná. Zlepšuje sa schopnosť stanoviť si bližší aj vzdialenejší cieľ jednanja, rastie sebaovládanie, úmyselné zapamätanie si, zámerná pozornosť a väčšia disciplinovanosť.

Dieťa potrebuje v tomto období kontakt so svojimi rovesníkmi. Veľkú úlohu tu hrá materská škôlka, kde sa dieťa stretáva aj s inou autoritou než sú rodičia. Dochádza k osamostatňovaniu a dieťa sa medzi druhými naučí spolupracovať, súťažiť, viesť, byť určitým spôsobom „autorita v kolektíve“, alebo na druhej strane sa podriadi. „Najčastejšou činnosťou pri zaraďovaní sa dieťaťa do spoločnosti je hra. Je to obdobie hravosti a silného prežívania s až extrémnymi prechodmi z radosti do smútku a naopak.“ (Brúna, 2007, str. 14)

#### **4.5 Osobnosť trénera**

Osobnosť trénera v takzvanej futbalovej škôlke je úloha veľmi dôležitá. Totiž tréner tu nevystupuje „len“ ako osoba, ktorá riadi a pripravuje tím po taktickej stránke a spolieha sa, na čo najlepšie výkony svojich zverencov, ako to býva vo futbale „dospelých“. Vo väčšine prípadov začnú deti trénovať ešte pred tým, než sa odhodlajú na prvý krok, a to začať trénovať vo futbalovom klube, doma so svojimi rodičmi. Rodičom hneď pribudne rola tzv. futbalového rodiča. Podľa FA learning môže byť rodič futbalový hráč, tréner, rozhodca alebo fanúšik, ale akonáhle sa rozhodne trénovať svoje dieťa, stáva sa z neho tzv. futbalový rodič. Musí byť v prvom rade tréner, učiteľ, taxikár, rameno na ktorom si môže syn alebo dcéra poplakať, jeho prvá pomoc, vzor, fanúšik či konštruktívny kritik. V dobe. Keď je už dieťa členom určitého futbalového klubu, v neposlednom rade je veľmi dôležitá úloha osobnosti trénera ako určitej autority, ktorú deti vnímajú hneď ako v poradí „druhú“ po svojich rodičoch. Viac než v ktorejkoľvek inej vekovej kategórii je tu pôsobenie trénera, či už pri komunikácii, pri voľbe tréningového obsahu, pri hodnotení hráča, družstva, veľmi dôležité pretože tréner musí mať na pamäti, že do ešte neskazeného dieťaťa zasieva prvé postoje k futbalu ako takému. Tréner musí taktiež pripravovať dostatok vhodných podnetov k výkonnostnému rastu. Totiž proces osvojovania si pohybových a futbalových zručností je v tomto veku jednoznačne vyššie než medaile a víťazné poháre. Dieťa by z trénera a jeho a požiadaviek nemalo mať strach. Malo by naopak pociťovať bezpečie, porozumenie a náklonnosť.

V nácviku zručností je potreba postupovať systematicky. Na jednej strane je dôležitou úlohou trénera kontrolovať stupeň osvojovania, zbytočne však neopakovať v rovnakých herne situačných podmienkach zručnosti už zvládnutých. Dalo by sa povedať, že takmer povinnosťou trénera je zaistiť pestrosť tréningu striedaním cvičení rôzneho charakteru (hry, súťaže, sústredený nácvik, kontrolné cvičenia, rozmanité pomôcky, úlohy)

Keď tréning neprebíha podľa predstáv zodpovednej osoby, mala by dôvody začať hľadať práve u seba, nie v deťoch. Môže sa zdať, že je to práve detská vôľa či premýšľanie, čo sa prispôsobuje požiadavkám trénera, ale nie je to tak. Práve osobnosť trénera zo všetkými svojimi znalosťami sa prispôsobuje dieťaťu, resp. jeho vekovým zvláštnostiam. Na druhej strane je možnosť vekových zvláštností využiť. Deti v tomto vekovom období, ako je u nich známe, majú prchavú pozornosť, čo znamená, že ich sústredenie nevydrží viac než maximálne 5-10 minút. Takzvané previesť od nepríjemných zážitkov ku žiaducim činnostiam, stačí len znenazdania upozorniť na niečo zaujímavé z okolia, povedať k tomu dve, či tri vety a vrátiť sa ku hre.

Ako tréner detí v predškolskom veku je dôležité si uvedomiť, že snaha vysvetliť deťom tréningové zámery alebo dodržať časový plán cvičení budú s veľkou pravdepodobnosťou narúšané resp. sprevádzané ďalšími drobnými povinnosťami, ako je zaväzovanie šnúrok či úprava výstroje. Preto je komunikácia s deťmi tohto veku behom tréningovej jednotky náročná po celú dobu tréningu. Akýkoľvek komentár k cvičeniam, ktoré sa deťom vysvetľujú musia byť stručné, zrozumiteľné a hlavne jednoduché. Vo väčšine cvičení je lepšie previesť praktickú ukážku, než dlho popisovať a vysvetľovať jednotlivé úkony.

Hry by mali byť v neustálom slovnom sprievode, v ktorom by nemali chýbať povzbudzujúce apozitívne faktory. Niekedy sa u detí prejavuje nepriateľský vzťah ku spoluhráčom, ktorý nie sú až tak vyspelý ako oni samotní, resp sú pomalší v niektorých aspektoch hry a preto družstvo kvôli nim prehráva a je neúspešné. Tréner má v prvom rade zaujať postoj, v ktorom bude pri deťoch rozvíjať kladné morálne vlastnosti ako je napríklad priateľstvo, kolektívnosť a zmysel pre vzájomnú pomoc. Pri príprave pomôcok na tréning sa hodí trénerovi, v dobrom slova zmysle, využiť detskú aktivnosť, využiť ich pomoc. Deti sa pri príprave cvičení

s pomôckami zoznámia a ak sú pekné a pestrofarebné, zatúžia sa s nimi aj hrať. Pred samotným zahájením hry je potreba u detí vzbudiť záujem, ktorý sa dá navodiť rôznymi otázkami či situáciami. Pri popise akejkoľvek činnosti je pre detí dôležité aby trénera videli a mali možnosť zopakovať či napodobniť jeho prvotnú myšlienku. Výklad musí byť krátky, výstižný a logicky správny. Dlhý detí zbytočne unavuje a ony potom strácajú záujem o pozornosť. Veľmi dôležitá je intonácia, zafarbenie a dynamika hlasu, ktorou tréner, ako vystupujúca autorita pôsobí na svojich zverencov. Pri zahájení nácviku novej činnosti sa pri deťoch nedbá na pohybové presnosti. Nie je dôležité pedantské vyžadovanie určitého presne vyžadovaného pohybu, môže to viesť totiž k tomu, že hra je zbavená od prvkov radosti a zníži sa jej citové pôsobenie. Na druhej strane je ale nutné dbať na to, aby sa deti zlé návyky pohybov nenaučili tým, že ich v nesprávnom prevedení tréneri nechajú plynúť ďalej a neopravia ich. Preto ak je cvičenie zásadne zle prevedené, je úlohou trénera upozorniť a ukázať ho správne. Ak sa zverenec poučí a napraví svoje chyby, tak si samozrejme zaslúži pochvalu. V priebehu cvičení je viac než potrebné sledovať všetky deti ako celok, ale zároveň i ako jednotlivca. Počas činnosti je živý záujem a láskavý tón určitou podporou a možnosťou vytvorenia radostnej nálady. Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť slová, že aktívnou účasťou trénera v rôznych hrách sa stáva tréning pre detí zaujímavejší, živší a pôsobivejší. (Brúna 2007)

#### **4.6 Všeobecný tréningový obsah vymedzenej skupiny**

Poznatky vekových zvláštností predškolského veku je samozrejme nutné aplikovať na ich tréningový obsah a ciele. Znamená to previesť teóriu do praxe. Je dôležité vytvoriť aspoň stredne dlhý tréningový plán, ktorý bude obsahovať hlavné úlohy jednotlivých období, pretože systematická a premyslená práca s jasne stanovenými cieľmi je pre tréning tých najmenších to najdôležitejšie.

„Hlavným cieľom tréningovej prípravy mládeže na rozdiel od dospelých, kde hlavným merítkom je úspech v súťaži, maximálny bodový zisk a dosiahnutie čo najlepšieho umiestnenia v tabuľke, je u detí učenie a naučenie sa futbalu, pretože súťaživosť a túžba vyhrať, je pre toto obdobie charakteristické.“ (Soukup, 2002,

str. 15) Obsah všetkých tréningových činností sa dá rozdeliť do troch základných skupín.

#### **4.6.1 Všestranný pohybový rozvoj**

Pri všestrannom rozvoji, ktorý je pre tento vek najdôležitejší sa využívajú činnosti, ktoré priamo nesúvisia s futbalom. Sú to tzv. nešpecifické činnosti. Je neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu všetkých mládežníckych kategórií aj napriek tomu, že má doplnkový význam. Už len názov podrobne vystihuje, že hlavným cieľom sú koordinačné cvičenia rozvíjajúce nervovo- svalovú činnosť.

- Kotrmelce vpred a vzad
- Najrôznejšie prekážkové dráhy za použitia rozmanitých náradí

Do tréningového procesu tých najmenších môžu byť zaradené aj silovo zamerané cvičenia, na rovnomerný rozvoj všetkých hlavných svalových skupín.

- Pretlačovanie sa
- Nat'ahovanie sa o loptu

V tejto časti je taktiež dôležité zoznámiť hráčov zo základmi strečingu a nat'ahovaní, a to tých partií, ktoré zaisťujú správne držanie tela a pohyblivosť v kĺbových spojeniach.

#### **4.6.2 Špecifická všestrannosť**

Špecifická všestrannosť je určitou podskupinou pohybového rozvoja všestranného. Samotné cvičenia sa špecifikujú vzhľadom k tomu, na ktorý šport sú zamerané. Vo futbale sú to koordinačne pohybové zručnosti ako napríklad „futbalový postoj“. Je veľmi dôležitý, pretože vo väčšine futbalových činnostiach sa využíva práve on. Charakteristické sú preň mierne pokrčené kolená s ťažiskom mierne vpredu a s váhou prenesenou dopredu, paže sú v predlaktí pokrčené do smeru pohybu.

Z koordinačne- rýchlostné cvičenia sú nevyhnutnou podmienkou nácviku prekríženého behu a „rýchlych nôh“, na ktoré je veľmi vhodné využívať koordinačný rebrík. Sú samozrejme rôzne spôsoby zdokonaľovania špecifickej všestrannosti vo futbale: prekrížovanie nôh vpred a vzad cez švihadlo, ktoré je natiahnuté na zemi. „Rýchle nohy“, čiže súhra koordinácie a frekvencie dolných končatín, cez spomínaný rebrík.

Zaradením dvoch pohybových činností naraz sa stimuluje vnímanie a koncentrácia, ktoré sú potrebné pre väčšinu športov. (tlieskať si pri vedení lopty)

#### 4.6.3 Futbalové zručnosti

Tab. č. 4 – Čo by mal vedieť hráč od 4-6 rokov? (Fajfer, 2005)

- vedení míče se změnami směru, obejít protihráče jednoduchými kličkami
- správně se pohybovat a přibližovat k míči, aby s ním mohl pracovat
- dostat pohybující se míč po kontrolu
- umět usměrnit míč žádaným směrem
- ve hře se naučit základní prostorové orientaci
- co by neměl dělat**(po skončení nácviku v 7 letech):
- shlukovat se u míče
- nakopávat míče kamkoliv
- „nevidět jen míč“ a podle toho bezhlavě konat
- vybíhat netakticky, prudce proti soupeři s míčem
- padat po kopech a bez kontaktu se soupeřem

Zručnosti, ktoré hráč využíva v konkrétnom športe (futbale) sa nazývajú herné činnosti jednotlivca. Samozrejme, že u detí v predškolskom veku je nemožné prejsť priamo k nácviku samotných herných činností, ale je potreba sa venovať najprv prípravným cvičeniam pre individuálne herné zručnosti.

Dôležitým prvkom je vybudovať v hráčoch pocit lopty (rôzne formy rolovania lopty chodidlom). Žonglovanie sa deti učia tiež postupne. (žonglovanie s možnosťou dopadu na zem, žonglovanie na stehne, hlavou). Kopy sú tiež súčasťou herných činností jednotlivca. Jeden z nácvikov kopu je postaviť hráčov, vo vzdialenosti 3 až



5 metrov, naproti rovnej stene. Dochádzajú ku častému kontaktu s loptou, a lopta sa im odrazí od steny naspäť tou istou silou akou ju kopli i oni.

Samotné herné činnosti jednotlivca obsahujú vedenie lopty, strel'ba, spracovanie lopty a prihrávanie.

#### Vedenie lopty

- na kratšiu vzdialenosť rôznymi spôsobmi
- po rôznych slalomových dráhach
- s rôznymi obratmi

#### Strel'ba

- najprv strel'ba z miesta
- neskôr po krátkom vedení lopty
- po slalome

#### Spracovanie lopty

- najprv prevzatie lopty vnútornou stranou nohy
- často spojené s prihrávaním vo dvojiciach

#### Prihrávanie

- naväzuje na nácvik kopov
- najprv malá vzdialenosť, neskôr sa vzdialenosť zväčšuje

Do každej tréningovej jednotky sú zaradované taktiež prípravné hry, ktoré svojim obsahom a početnosťou patria k najobsiahlejším prvkom tréningu. Prípravné hry predstavujú celú radu situácií a herných činností jednotlivca, v ktorých sa hráč potrebuje zdokonaľovať. „Heslom pre začiatočníkov by malo byť- učiť sa futbalu futbalom.“ (Soukup, 2002, str. 24). Najmenšou formou prípravnej hry je hra 1:1, kde sú obaja hráči v neustálom zapojení do hry a preto sa musí citlivo reagovať na zaťaženie. Do tréningovej jednotky sa taktiež zaraduje hra v počte hráčov ako v ozajstnom zápase, teda 7:7 s brankárom.

## 4.7 Talent

Okolo pojmu talent sa vedie mnoho diskusií a doprevádza ho mnoho otázok. Ako je možné rozpoznať talent? Je talent zárukou hviezdnej kariéry? Jedno je isté, len talent nestačí. Je veľa chlapcov, pre ktorých snom je hrať futbal profesionálne, dostať sa do televízie a reprezentovať svoju krajinu. Ale len niektorým z nich sa ich túžby a ciele naplnia. Je možné zistiť už na začiatku športovej prípravy dostatočnú mieru talentu? Táto otázka trápi nie len rodičov, ale aj trénerov zodpovedných za hráčsky rast. Kto je vlastne talent? Ako definovať talentovaného futbalistu? Ako a podľa čoho môžeme zistiť a rozpoznať talent? Je to obsiahnuté v ovládaní lopty, či v herných nápadoch jednotlivých hráčov? Je dôležitý pohybový faktor? Či uplatnenie v hre? Ako sa rozlíšiť talent u detí, ktoré s futbalom len začínajú a hrať ho pochopiteľne ešte nevedia?

Na začiatku sa deti odlišujú na základe rôznych vrodených predpokladov, ktoré ale nie sú zárukou budúcich športových úspechov. Akonáhle sa vnútorné predpoklady začnú prelínať s náhodnými, ale i zámernými vplyvmi rodinného a tréningového prostredia, postupne začína vznikať tzv. výkonnosť hráča.

Vrodené predpoklady nie sú na prvý pohľad viditeľné, nedajú sa priamo zmerať. Sú skryté v génoch človeka. Ich skladba a veľkosť sa dá usudzovať z pohybových prejavov dieťaťa. Tie sú avšak vždy ovplyvnené jeho okolím. Talent je možné teda vyvodiť z dvoch pohľadov. Na jednej strane ako neviditeľné, nemerateľné a po narodení prakticky nezmeniteľné vrodené vnútorné predpoklady, vyhovujúce potrebám k futbalu a na druhej strane ako pozorovateľné, v mnohých ohľadoch merateľné a vývojom hráča meniace sa pohybové výkony, predstavujúce pre futbal podstatné predpoklady.

Určiť mieru talentu pre futbal znamená informovanosť o kalendárnom a biologickom veku a jeho predchádzajúcich skúsenostiach s futbalom. Význam kalendárneho veku je pochopiteľný. Staršie dieťa je obvykle telesne aj psychicky vyspelejšie, preto sa na jeho výkonnosť kladú väčšie nároky. Nie je to však pravidlo, aj kalendárne rovnako starí jedinci sa líšia, sú rôzni, niekedy aj veľmi výrazne, svojím biologickým vekom. (stupňom fyzického i duševného vyzretia organizmu).

Biologický vek výrazne ovplyvňuje aktuálny športový výkon a skresľuje skutočnú mieru talentu.

**Tab. č.2 – Predpoklady talentu (Buzek, Procházka, 1999, str. )**

<p><b>OBECNÉ POHYBOVÉ PREDPOKLADY</b></p> <p>1.Postava -stavba kostry a svaly, pomer svalové a tukové hmoty -tělesná výška</p> <p>2.Rychlost -běžecká, zejména startovní(zrychlení z klidu i z pohybu) -reakce na zachycený podnět(reakční doba)</p> <p>3.Koordinální schopnosti -obratnost celého těla(mrštnost, hbitost) -jemná koordinace dolních končetin -plynulost a lehkost spojování jednotlivých pohybu -rytmus pohybu(časová přesnost rychlostních zmen pohybu)</p> <p>4.Pohybová aktivita -potřeba pohybu -zatížitelnost</p> <p>5.Soutěživost</p> <p><b>SPECIÁLNÍ FOTBALOVÉ PREDPOKLADY</b></p> <p>1.Zájem o fotbal, o trénink. 2.Pohybová učenlivost dovedností s míčem. 3.Jednání v osobních soubojích, zejména vztah k tělesnému kontaktu. 4.Herní přehled- míra chápání herních situací a vztahu, nalézání jejich řešení vnímání, myšlení, předvídání, rozhodování, tvořivost. 5.Herní aktivita- míra účasti na hře družstva.</p>
--

#### **4.8 Motivácia**

Výzva motivovať detí v športe získala veľkú pozornosť trénerov a rodičov z dvoch dôvodov:

„Po prvé - existujú obavy v snahe podporovať u detí dlhodobé zapojenie do športu a fyzických aktivít Veľká časť dospelaj populácie vedie sedavý spôsob života a výskum ukázal, že ak deti majú pozitívne skúsenosti so športom, už od toho najmladšieho veku, je viac pravdepodobné, že vo svojom aktívnom živote budú pokračovať aj v starnutí.

Po druhé- tréneri a rodičia musí pripraviť tzv. prvotnú pôdu pre športové zázemie. Mnoho talentovaných detí zrejme trpia dôsledkami syndrómu vyhorenia, než majú možnosť rozvíjať ich potenciálnej schopnosti. „ (Walling, str. 2)

Ako môžeme maximalizovať motiváciu detí? Niektorých chlapcov a dievčatá, šport baví, o tom niet pochýb. Avšak výskumy FA learning tvrdia, že mnoho detí stráca záujem o šport tým, že už v mladom veku sa stáva ich športová oblasť stresujúcim faktorom. Ako teda doceliť radosť detí a ich motiváciu k športu?

Motívy dieťaťa na futbal nie sú rovnaké ako tie, ktoré popoháňajú dospelých. Záujem 4 až 6 ročných detí o futbal a o účasť na tréningu je vo väčšine prípadov daná tým, ako sa im v družstve páči, ako sa cítia medzi ostatnými spoluhráčmi (sociálna motivácia), ako k nim pristupuje tréner, ako ich uspokojuje samotná hra, ako sa im v nej darí a v neposlednom rade je motivácia dieťaťa k futbalu daná určité podnetom a práním rodičov. S týmito motívmi je potreba pracovať a počítať s nimi. Ak je jediným silným motívom účasti dieťaťa na tréningu len pranie rodičov, obvykle pri futbale dlho nezostane.

Rodičia by mali byť zoznámení s trénerovými zásadami práce s družstvom a silou svojich argumentov získať podporu. Pravidelnosť tréningov podporuje záujem detí aj rodičov o dochádzku. Preto zrušenie tréningu by malo byť len vo veľmi výnimočných prípadoch. (Buzek, Procházka, 1999)

Dôležitú úlohu v oblasti motivácie tých najmenších nehrá len tréner a jeho spôsob vedenia tímu, ale aj jeho rodičia a ich pôsobenie.

## 5 VÝSKUMNÁ ČASŤ

### 5.1 Hypotézy

- H1** Predpokladám, že staršia veková skupina bude mať o 20 % vyššiu výkonnosť než skupina vekovo mladších.
- H2** Predpokladám, že najväčšie rozdiely vo výkonnosti sa prejavujú medzi skupinami v obratnosti a presnosti prihrávky.
- H3** Predpokladám, že prevažujúcim spôsobom techniky kopu bude vnútorná strana nohy (placírka).

## 5.2 Metódy a postup práce

### 5.2.1 Metódy práce

- Porovnávacía metóda
- Analyticko- syntetická metóda

Základnými metódami pri získavaní výskumných údajov bude meranie a testovanie dvoch motorických schopností a dvoch špecifických zručností futbalistov predškolského veku a ich vzájomná komparácia. Využijeme metódu rozboru literatúry, ktorú použijeme na získanie poznatkov o pohybových schopnostiach a zručnostiach vo vekovom období od spodnej hranice 4 rokov do 6 až 7 rokov. Prevedieme analýzu jednotlivých výsledkov a ich následnú syntézu a vyvodenie záverov.

Na testovanie pohybovej výkonnosti oboch súborov sme použili nasledovnú batériu testov:

#### **TEST Č. 1 - SKOK ĎALEKÝ Z MIESTA ODRAZOM ZNOŽMO**

**Faktor:** Tento test meria výbušnú silu dolných končatín a taktiež koordinačnú úroveň. Je vhodný pre deti aj pre dospelých. Je súčasťou EUROFIT A UNIFITTEST.

**Pomôcky:** Neklzký povrch, krieda na vyznačenie odrazu, pásmo na meranie dĺžok, vymedzené územie.

**Popis:** Testovaný stojí v postavení: nohy sú od seba na šírku panvy. Špičkami nôh tesne za odrazovou čiarou. S podrepom a za súčasného švihnutí pažami sa znožmo odrazí a snaží sa doskočiť čo najväčšiu vzdialenosť. Určuje sa posledný dotyk päty nohy, ktorá je bližšie k odrazovej čiare. Samozrejme meriame kolmú vzdialenosť.

**Hodnotenie:** Ako výsledná hodnota sa považuje lepší výkon z dvoch možných. Celkový výkon sa udáva v cm.

## **TEST Č. 2 – OBRAT VÝSKOKOM**

**Faktor:** Tento test meria mieru koordinovanosti a orientácie v priestore.

**Pomôcky:** Neklzká plocha, predĺžený uhlomer

**Popis:** Testovaný jedinec stojí na mieste. Na povel sa odrazí výskokom v snahe o najväčší obrat okolo svojej osi.

**Hodnotenie:** Hodnoty sa nesčítavajú, ale z dvoch pokusov sa započítava ten lepší. Platný je avšak len ten, pri ktorom testovaný jedinec nepadne na zem. Celkový výkon sa počíta v stupňoch.

## **TEST Č. 3 – MANIPULÁCIA S LOPTOU**

**Faktor:** Test meria futbalovú zručnosť a koordináciu dolných končatín

**Pomôcky:** Futbalová lopta veľkosť č.4

**Popis:** Testovaný jedinec stojí na mieste, v rukách drží loptu. Hráč sa snaží loptu opakovanými dotykmi na stehne udržať vo vzduchu čo najdlhšie. Môže sa pri tom ľubovoľne pohybovať. Ak sa dotkne lopta zeme alebo hráč zahrá nepovolenou časťou tela, pokus končí. Každý má dva pokusy a počíta sa ten lepší.

## **TEST Č. 4- PRIHRÁVANIE NA PRESNOSŤ**

**Faktor:** Test meria úroveň špecifických zručností vo futbale (presnosť a technika prihrávky)

**Pomôcky:** Futbalová lopta veľkosť č. 4, štyri kužele

**Popis:** meraný jedinec má na zemi pred sebou loptu, vede ho 3 až 4 m a prihráva vnútornou stranou nohy na vymedzený cieľ ( bránka šírky 1,5 m ) 4x výberovou nohou. (Tou, ktorá je tým najmenších prirodzenejšia) Zásah do kužele sa hodnotí ako platný. V kategórii pred prípravky je vzdialenosť skrátená na 8 m.

**Hodnotenie:** do protokolu sa zapisuje počet platných prihrávkov.

### **5.2.2 Plánovaný postup práce**

- Vyhľadanie, získanie a preštudovanie literatúry k danej téme
- Stanovenie cieľov práce a polozenie vedeckých otázok
- Zostavenie štruktúry vlastnej práce
- Teoretický rozbor vhodných informácií
- Vyvodenie hypotéz
- Prevedenie vedeckej časti práce
- Prevedenie analytického a syntetického rozboru
- Diskusia
- Závery

### **5.3 Charakteristika výskumného súboru**

Náš výskumný súbor bude tvoriť jedna skupina hráčov (chlapcov) z futbalového klubu FK Dukla Praha v kategórií pred prípravky. Početnosť skupiny je 20 chlapcov, z toho bolo 10 chlapcov vo veku od 3 do 5 rokov (skupina „A“) a 10 chlapcov vo veku od 5 do 7 rokov (skupina „B“). Hranica 5 rokov je rozdelená na základe mesiaca jún, kde deti narodené do mesiaca jún patria do skupiny „A“ a od 5,5 roka do skupiny „B“. Hráči absolvovali tréningový mezocyklus, do ktorého boli počas 6 týždňov zaradované experimentálne prvky na zlepšenie výkonu v určitých daných testoch. Osem týždňový tréningový cyklus je tvorený 16 tréningovými jednotkami.



## 5.4 Vlastný výskum

### 5.4.1 Tréningový mezocyklus

TJ č.1

**ÚČ:** (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Molekule“- Rýchla orientácia v priestore, výber miesta, rýchla reakcia hráčov na novo vzniknutú situáciu. Hráči sa vo vymedzenom priestore hrajú na honenú. Na pokyn trénera vytvárajú skupiny podľa počtu. Kto sa nedostane do žiadnej molekule, započítava si trestný bod.

**HČ:** (35 min)

1. Hráči sa rozostavia do kruhu. V strede kruhu stojí tréner, ktorý roztočí švihadlo. Hráči sa snaží preskočiť švihadlo. Kto sa švihadla dotkne, má jeden trestný bod. Tréner mení rýchlosť švihadla. Víťazí hráč, ktorý má najmenej trestných bodov.
2. Súťaž- hráči si vytvoria dvojice, každá dvojica má určenú metu. Rovnakou vzdialenosťou od všetkých mét položíme lano. Určíme polohu (sed, ľah na brucho, chrbát), ktorú majú hráči zaujať za lanom. Úlohou hráča je na tlesknutie vybehnúť, čo najrýchlejšie splniť úlohu za lanom. Tá dvojica, ktorá splní podmienky ako prvá, je víťaz.
3. Každý hráč ma loptu a stojí pri mete. Vo vzdialenosti 8 metrov je oproti nim položená veža vytvorená z tréningových pomôcok. Úlohou hráča je kopnúť loptu tak aby zhodil vežu. **(EP- 8 min)**
4. Dvojice si prihrávajú loptu vo vzdialenosti 5 m. Ich úlohou je spracovanie lopty a presná prihrávka spoluhráčovi. (Hráči sa nepohybujú ale stoja na mieste) **(EP-8 min)**

**ZČ:** (15 min)

Prípravná hra: Futbal 3:3

Ukľudňujúce cvičenia: Dialóg s hráčmi, ako sa im hra páčila

---

TJ č.2

**ÚČ:** (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Honičky viacerých hráčov“- Stimulácia rýchlostných schopností a obratnosti. Jedna či dve dvojice honia. Sú označovaní rozlišovacím dresom a koho chytia, tomu dotykcom predajú babu. Predať babu naspäť dvojici, ktorá chytala sa nesmie. Žiadna z dvojíc sa nesmie rozpojiť. Osvedčenou obmenou hry môžu byť rôzne zmeny držania medzi hráčmi, ktoré si sami vymyslia.

**HČ:** (35 min)

1. Hráčov spojíme do dvojíc. Každé dvojici pripravíme švihadlo tak aby tvorilo priemer 3-4 metre. Obaja hráči sa chytajú na vonkajšej strane kruhu po dobu max 15 sekúnd. Kto druhého hráča chytí, získava bod. Meníme smery.
2. Opičia dráha zameraná na odrazovú silu v nohách a koordináciu. **(EP-8 min)**
3. Pocit lopty- tréner predvádza a hráč opakuje- rolovanie lopty podrážkou- dopredu, dozadu, na strany, rýchlo, pomaly
4. Prihrávka z miesta vo dvojiciach. Po odohraní lopty sa dotyčný hráč otočí o 360 stupňov. **(EP-8 min)**

**ZČ:** (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukľudňujúce cvičenia- Dialóg s deťmi o pocitoch z tréningu

---

### TJ č.3

**ÚČ:** (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Hra na myslivca“ – Stimulácia koordinačných schopností a orientácie v priestore. Trénerom sú označení dvaja hráči (myslivci), ktorý majú za úlohu, v čo najkratšom čase pozbierať čo najviac chvostíkov. Chvostíky (rozlišovacie vestičky) majú ostatní hráči zozadu zakasané v trenkách.

**HČ:** (15 min)

1. Vytvoríme dvojice. Hráči sedia oproti sebe a prihrávajú si obidvoma rukami od prs loptu tak, aby ju druhý bez problémov chytil a lopta sa tak nedostala do kontaktu so zemou.
2. Opičia dráha zložená z 5 stanovísk. Pri každom je vykonávaný určitý prvok. (sed na zadok, ľah na brucho, drep, výskok znožmo, obrat o 360 stupňov, ľah na chrbát)
3. Vedenie lopty, otočenie sa s ňou okolo mety a prihrávka do vymedzeného priestoru (**EP-8 min**)
4. Nápodoba trénera. Tréner stojí pred hráčmi a všetko čo robí musia napodobniť aj oni (čo najväčší obrat výskokom, ľah na zem, výskok) (**EP-8 min**)

**ZČ:** (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukľudňujúce cvičenia: Ľah na brucho, vyklepávanie lýtok

---

TJ č.4

ÚČ: (15 min) + dochádzka

Pohybová hra „Body na tela“ – Hráči si na vymedzenom priestore hrajú na honenú s vymedzeným pravidlom (kam dostanem babu- akákoľvek časť tela), tam sa musí jednou rukou držať a druhou sa snažiť predať babu. Čo najkomplikovanejšie miesto znamená komplikovanejší beh. Napríklad držať sa za členok, bežať a ešte predať druhému babu nie je najjednoduchšie.

HČ: (35 min)

1. Súťaž- dve družstvá. Majú určenú slalomovú dráhu, ktorú musia prejsť rôznymi spôsobmi: skákať na jednej nohe, skákať znožmo, skákať vo dvojiciach
2. Chôdza a neskôr voľný beh s prekrižovaním nôh vpred i vzad cez čiaru vytvorenú švihadlom.
3. Prihrávka vnútornou stranou nohy (placýrkou), ale na vymedzený cieľ, ktorý je v pohybe. **(EP-8 min)**
4. vytvorenie trojíc. Na jednej strane stoja dvaja hráči naproti nim 5 metrov je vzdialený jeden hráč. Spracovanie lopty, vedenie a následne prihrávka.

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukľudňujúce cvičenia: Dvojice si ľahnú naproti sebe a dotknú sa špičkami nôh.

---

TJ č. 5

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Honička proti lopte“ - Stimulácia rýchlostných schopností, spolupráca, pozornosť. Podľa počtu hráčov vymedzíme hraciu plochu a určíme jedného či viacerých honičov. Honič sa snaží predať babu ostatným hráčom, ktorí majú v držaní jednu alebo viac lôpt, s ktorými si prihrávajú. Platí zásadné pravidlo, že kto má loptu v držaní, nemôže dostať babu. Predávať babu späť sa nesmie.

HČ: (35 min)

1. Chôdza po špičkách, po vonkajších a následne po vnútorných stranách
2. Rôzne pohyby pažami počas klusu, rôzne pohyby hlavou počas klusu.
3. V priestore ihriska umiestnime bránky a označíme ich farbami. Na znamenie trénera vedú deti lopty z jednej strany na druhú. Akonáhle tréner zavolá napr. „lopty do červenej bránky“, deti sa snažia čo najrýchlejšie kopnúť loptu do označenej bránky. Behom hry môžu deti alebo asistenti a tréner počítat', kto sa koľkokrát trafil.
4. Prihrávanie z miesta na pohybujúci sa objekt (tréner). **(EP- 8min)**

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukludňujúce cvičenia: Láh na chrbát, zatvorené oči a tréner im hovorí situáciu ako sa tešia zo vstreleného gólu.

---

TJ č. 6

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Autodráha“ – Každý hráč drží v rukách krúžok (volant). Podľa počtu hráčov sa vymedzí veľkosť autodráhy. Tréner určuje rýchlosť pohybu hráčov (automobilov). Dopredu vysvetlené pojmy ako je cúvanie, zaparkovanie, natankovanie je vhodné využívať na vytvorenie zábavnejšej formy hry. I tréner tu uplatňuje svoju fantáziu.

HČ: (35 min)

1. Opičia dráha- tréner postaví rôzne prekážky a určí ich následnosť a smer. Obmena je deťmi výtaná.
2. Deti sedia naproti sebe v sede roznožnom a kutáľajú si loptu medzi sebou
3. Vytvorenie slalomu a dvoch družstiev. Deti majú za úlohu previesť loptu pomedzi mety, vystreliť a zasiahnuť vymedzený priestor. **(EP- 8 min)**
4. Po vedení lopty slalomom nasleduje streľba, vstrelené góly si každý hráč počíta sám a na konci sa vyhodnotí poradie.

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 3:3

Ukludňujúce cvičenia: Ľah, predpažiť, uvoľňovanie svalstva paží a nôh

---

TJ č.7

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Hra na hada“ – Stimulácia rýchlostných schopností a spolupráce v družstve. Na začiatku hry určí tréner jedného honiča- koho sa dotkne, ten sa ho chytí za ruku a chytá s ním ostatných. Každý chytený sa pridá ku hadíkovi. Had sa nesmie pretrhnúť. Honení môžu prebiehať pod rukami detí, nesmú ho však prerážať silou. Víťaz je ten hráč, kto zostane ako posledný nechytený.

HČ: (35 min)

1. Vytvoríme štvorice, chytia sa za ruky. Na znamenie trénera majú hráči za úlohu si čo najrýchlejšie sadnúť (ľahnúť, drepnúť) bez toho aby sa rozpojili. **(EP -8 min)**

2. Súťaž- Predávanie štafiet v zástupoch (vrchom, spodkom) Úlohou detí je čo najrýchlejšie predávať loptu od jedného hráča k druhému. Víťazom sa stáva to družstvo, ktoré je ako prvé v postavení v akom bolo na začiatku.

3. Vedenie lopty, prihrávka trénerovi, ten vracia, hráč si to spracuje vnútornou stranou nohy a strieľa.

4. Prihrávanie po krátkom slalome na nepohyblivý objekt. Každý hráč 4x. **(EP-8 min)**

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 3:3

Ukľudňujúce cvičenia: Lah na chrbte- nácvik rôznych dýchaní- brušného či hrudníkového

---

TJ č.8

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Sochy“ – Hrá sa v ľubovoľne veľkom priestore. Deti sa voľne pohybujú a na signál (písknutie) trénera zaujmú čo najrýchlejšie polohu sochy, ktorá je trénerom dopredu určená. (Dotyk len jednej nohy a dvoch rúk zo zemou, dotyk len jednej nohy a ruky)

HČ: (35 min)

1. Súťaž- Rozdelenie na družstiev po piatich. Jedná sa o tzv. vláčik. Prvý hráč vybieha po určitú vzdialenosť, vracia sa a naberá na seba ďalšieho. Vyhráva ten, kto ako prvý dostaví svoj vláčik s piatimi vagónmi do cieľa.

2. Preťahovanie lanom

3. Slalom medzi voľne položenými prekážkami. Na znamenie trénera sa hráči snažia trafiť trénera, ktorý leží na zemi. **(EP- 8 min)**

4. Obrat výskokom a hneď po, vystreliť na bránku. **(EP-8 min)**

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 2:2

Ukľudňujúce cvičenia: Ľah na chrbát a vyklepanie nôh

---



TJ č. 9

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Na žabičky“ – Stimuluje odrazovú silu a rýchlosť reakcie. Tréner na zemi označí veľký kruh- rybník. Deti sa pohybujú mimo kruhu, na znamenie skočia do vnútra a zaujmú dopredu určenú polohu ( sed do drepu, sed na zem, ľah na chrbát). Na ďalšie znamenie vyskočia z kruhu von. Obmena môže nastať zapojením lôpt do hry.

HČ: (35 min)

1. Rýchle štarty z rôznych polôh ( ľah na bruchu, sed- otočený chrbtom k trénerovi, drep)
2. Skákanie panáka- 8 krúžkov umiestnime striedavo po jednom či dvoch. Hráči musia na cez „panáka“ skákať podľa pokynov trénera (na jednej nohe, znožmo)
3. Prihrávanie si v trojiciach, vzdialenosť 8 m po vedení lopty. **(EP- 8 min)**
4. Lopty si hráči vo štvoricach navzájom hádžu, vzdialenosť medzi hráčmi sú 4 m.

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukľudňujúce cvičenia: Vzpor vzadu sedmo, striedanie nat'ahovania a pokrčenia pravej a ľavej nohy

---

TJ č.10

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Prehadzovaná“ – Stimulácia rýchlostných a koordinačných cvičení. Detí sú rozdelené do dvoch družstiev. Každé družstvo stojí na polovici hernej plochy a ma rovnaký počet lôpt. Na povel trénera odhadzujú deti všetky lopty na stranu súpera tak, aby na ich vlastnej polovici bolo čo najmenej lôpt. Po určitej dobe tréner hru preruší sa spočíta lopty. Družstvo, ktoré má na svojej polovici menej lôpt sa stáva víťazom.

HČ: (35 min)

1. Dva obraty do jednej strany za sebou, s čo najväčším úsilím skočiť čo najviac. **(EP- 8min)**
2. Súťaž- všetci hráči v jednej línii. Drepnú si a ich úlohou je čo najväčšími skokmi (ako žaba) doskákať za trénerom. **(EP- 8 min)**
3. Dvaja hráči sa chytia za obe ruky. Jeden je v pohybe do drepu a druhý zas na špičky. Plynulé striedanie polôh.
4. Hráč loptu vedie ľubovoľnými smermi, ale na znamenie musí priviesť loptu na určené miesto.

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 4:4

Ukludňujúce cviky: Lah na chrbát a vyklepanie nôh

---

TJ č.11

**ÚČ:** (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Mrázik“- Stimulácia koordinačných a rýchlostných schopností a orientácií v priestore. Tréner určí dvoch hráčov (mrázikov). Tí majú za úlohu chytiť (zamraziť), čo najviac hráčov, v čo najrýchlejšom čase. Ostatní sa im musia cielene vyhýbať. Hráč, ktorý je chytený sa musí zastaviť, rozkročiť nohy a čakať kým ho niekto nevyslobodí (nepodlezie).

**HČ:** (35 min)

1.Súťaž- hráči behajú vo dvojiciach vo vymedzenom priestore. Na pokyn trénera sa musia čo najrýchlejšie dostať k trénerovi.

2. Opičia dráha zameraná na odraz a podliezanie (**EP- 8 min**)

3. Chodenie po lane, ktoré je položené na zemi. (čo najrýchlejšie ho prebehnúť, prekrížený beh, beh bokom)

4. Hráč vedie loptu do vymedzeného priestoru, tam urobí sed na loptu, vedie loptu po vyznačenú čiaru a strieľa (**EP- 8 min**)

**ZČ:** (15 min)

Prípravná hra: 5:5

Ukľudňujúce cviky: Sed zo zatvorenými očami

---

TJ č.12

ÚČ: (10 min) + dochádzka

Pohybová hra „Triedenie odpadu“- Stimulácia reakcie a orientácie. Na vymedzenom ihrisku sú pohodené rôzne odpadky (lopty, rozlišovacie vestičky, krúžky, klobúčky), Úlohou hráčov je, na písknutie, čo najrýchlejšie odpad pozbierať a roztriediť na jednu kopy.

HČ: (35 min)

1. Súťaž- Vytvorenie 2 družstiev. Každé má pred sebou 4 krúžky. Na povel trénera musia po jednom vybehnúť, čo najrýchlejšie preskakať krúžky (na jednej nohe, znožmo). Ktoré družstvo bude ako celé v cieľi, vyhráva.
2. Prevliekanie krúžkov cez seba rôznymi spôsobmi.
3. Prihrávka po krátkom vedení lopty a zasiahnutie vymedzeného cieľu- bránky vo veľkosti 1 m. **(EP- 8 min)**
4. Každý hráč má jednu loptu. Tréner predvádza s loptou určité cvičenia na pocit lopty a hráči sa ho snažia čo najlepšie napodobniť.

ZČ: (15 min)

Prípravná hra: 5:5

Ukľudňujúce cviky- Ľah na chrbte a vyklepanie nôh.

---

### 5.4.2 Vyhodnotenie tréningového mezocyklu

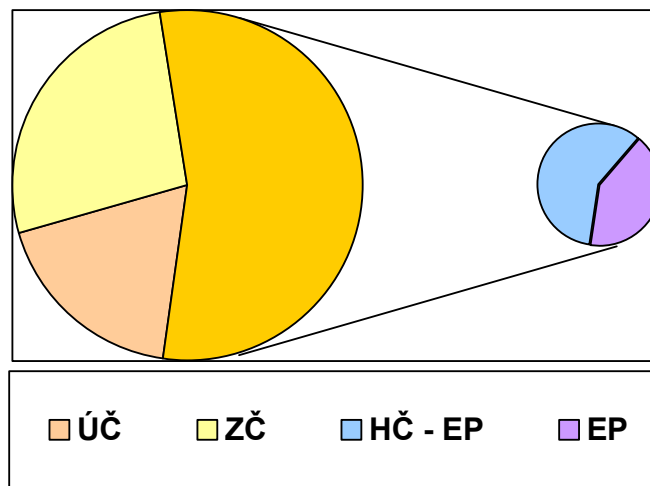
Výskumné obdobie trvalo 6 týždňov od marca 2011 do mája 2011. Vstupné testy sa konali na konci marca 2011. Výstupné testy boli prevádzané po 6 týždňoch na to, v máji 2011. Rodičia detí boli s výskumom oboznámení. Testy prebiehali na otvorenom priestranstve na škole Interbrigády. Počas tohto obdobia bol počet TJ 12 a každá z nich mala 60 min. Čo znamená, že celkový počet odtrénovaných minút bol 720. Z toho 10 min trvala ÚČ hodiny, celkový počet minút ÚČ bol teda 120. Hlavná časť bola rozdelená vždy na 4 časti, ktorá každá z nich trvala približne 8 minút a bol v nich použitý EP, ktorý mal potencionálne ovplyvniť výsledky výstupných testov a zlepšiť ich výkonnosť. EP sme použili celkovo 20, takže celkový počet minút EP je 160. Na jednu HČ pripadalo 35 minút. Celkový počet minút v HČ bolo 420 minút. Jedna ZČ trvala 15 minút, čo v celkovom počte vyjadruje 180 min.

ÚČ- 17 %

ZČ- 25%

HČ- 58%

**Graf č. 1 Minútové vyhodnotenie tréningového mezocyklu**



Vysvetlivky:

TJ - Tréningová jednotka

ÚČ - Úvodná časť

HČ - Hlavná časť

ZČ- Záverečná časť

EP - Experimentálny prvok

## 5.5 Interpretácia výsledkov

Na spracovanie získaných údajov použijeme primárne metódy matematickej adekriptívnej štatistiky a metódy logickej a vecnej úvahy.

Výsledky budú štatisticky spracované a vypočítame nasledovné parametre:

**Aritmetický priemer**  $\bar{x}$  je štatistická veličina, ktorá sa v istom zmysle vyjadruje typickou hodnotou popisujúcou súbor mnohých hodnôt. Aritmetický priemer sa obvykle označuje vodorovným pruhom nad premennou.

**Smerodajná odchýlka**  $\sigma$  je v teórií pravdepodobnosti a štatistike často používanou mierou. Jedná sa o odchýlky hodnôt od ich aritmetického priemeru. Ak je odchýlka malá, prvky súboru sú si navzájom podobné a naopak veľká smerodajná odchýlka signalizuje veľké vzájomné odlišnosti.

**Minimálna hodnota**- najmenšia nameraná hodnota

**Maximálna hodnota**- najvyššia nameraná hodnota

**Variačné rozpätie** – je rozdiel medzi najväčšou a najmenšou hodnotou.

Na hodnotenie významnosti rozdielov stredných hodnôt sledovaných parametrov sme použili metódy matematickej štatistiky. Vzhľadom na početnosť sledovaných skupín sme využili neparametrický Wilcoxonov T - test a zvolili sme štatistickú významnosť na  $p < 0,05$  a  $p < 0,01$ , štatistické údaje boli zaznamenané do tabuliek pre lepšie porovnávanie výsledkov.

Tab. č.3 – Skok do diaľky

P.č.	Skupina "A"		Skupina "B"			
	Meno	vstup	výstup	Meno	vstup	výstup
1	L. M	126	135	D. S	145	149
2	J. P	120	133	M. D	132	139
3	K. M	120	120	K. L	132	135
4	D. L	109	108	L. B	130	136
5	L. O	105	100	J. Š	128	133
6	A. S	100	110	Š. H	128	139
7	K. S	104	105	Š. M	125	125
8	J. J	100	111	M. H	120	118
9	M.F	88	90	A. N	119	120
10	M.R	87	93	K. O	105	109
	aritm.pr.	105,9	110,5		126,4	130,3
	smer.od.	13,18	15,17		10,45	12,03
	median	104,5	109,0		128,0	134,0
	min.	87	90		105	109
	max.	126	135		145	149
	var.rozp.	39	45		40	40

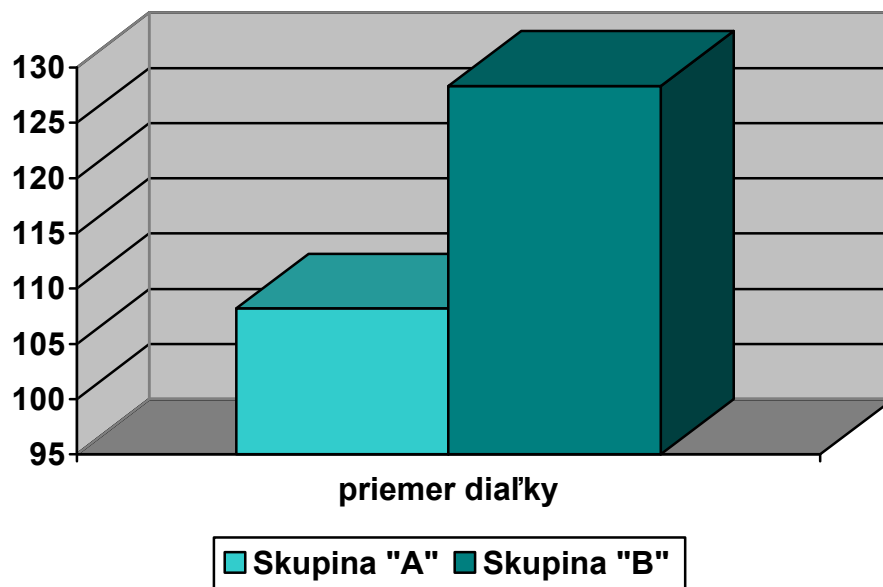
Test č. 1 je zameraný na testovanie výbušnosti a sily dolných končatín. Testovaný mali dva pokusy a ten lepší sa počítal do hodnotenia. V skupine „A“ podal najvyšší výkon L.M. Skočil 126 cm a vo výstupnom teste sa zlepšil o 11 cm. V skupine „B“ podal výrazne najvyšší výkon D.S. Pri vstupnom teste skočil 145 cm a pri výstupnom 149 cm. Priemernú hodnotu dosiahla skupina „B“ vyššiu aj pri vstupnom i výstupnom teste.

Významnosť rozdielov pri porovnaní súborov bola potvrdená i matematicko-štatistickou analýzou, prvá skupina (1,960,  $p < 0,05$ ) a druhá skupina (2,369  $p < 0,05$ ).

Šesť ročných chlapcov testovali v TJ Velkej nad Veličkou. U nás spadajú títo chlapci do skupiny staršej, čiže skupiny „B“. Priemernú hodnotu chlapcom z TJ Velkej nad Veličkou namerali 131 cm. Podpriemer 113 cm a nadpriemer 149 cm. Šesť roční chlapci na Dukle Praha mali priemernú hodnotu skoku rovnakú ako chlapci z TJ Velkej nad Veličkou. Podpriemer mala Dukla horší o 6 cm a nadpriemernú hodnotu mali nižšiu o 2 cm. Ak za hodnotu, ktorú skočila skupina „A“ pri vstupe počítame 100 % tak pri výstupe sa zlepšila o 4%.

Ak za hodnotu, ktorú skočila skupina „B pri vstupe počítame 100% tak sa pri výstupe sa zlepšila o 3 % .

**Graf č. 3 Priemerné výkony skoku do diaľky**



---

Ak je skupina „A“ 100 % tak skupina „B“ je výkonnostne lepšia o 18 %.



Tab. č. 4 – Obrat výskokom

P.č.	Skupina "A"			Skupina "B"		
	Meno	vstup	výstup	Meno	vstup	výstup
1	L. M	330	360	D. S	370	370
2	J. P	320	360	M. D	370	390
3	K. M	320	350	K. L	350	360
4	D. L	310	320	L. B	310	320
5	L. O	300	300	J. Š	310	310
6	A. S	280	300	Š. H	300	310
7	K. S	280	310	Š. M	300	320
8	J. J	270	290	M. H	300	320
9	M. F	210	250	A. N	290	300
10	M. R	190	210	K. O	290	290
	aritm.pr.	281,0	305,0		319,0	329,0
	smer.od.	47,25	47,90		31,78	32,81
	median	290,0	305,0		305,0	320,0
	min.	190	210		290	290
	max.	330	360		370	390
	var.rozp.	140	150		80	100

Skupina „A“- vstup 100% a zlepšenie vo výstupe o 8.5 %

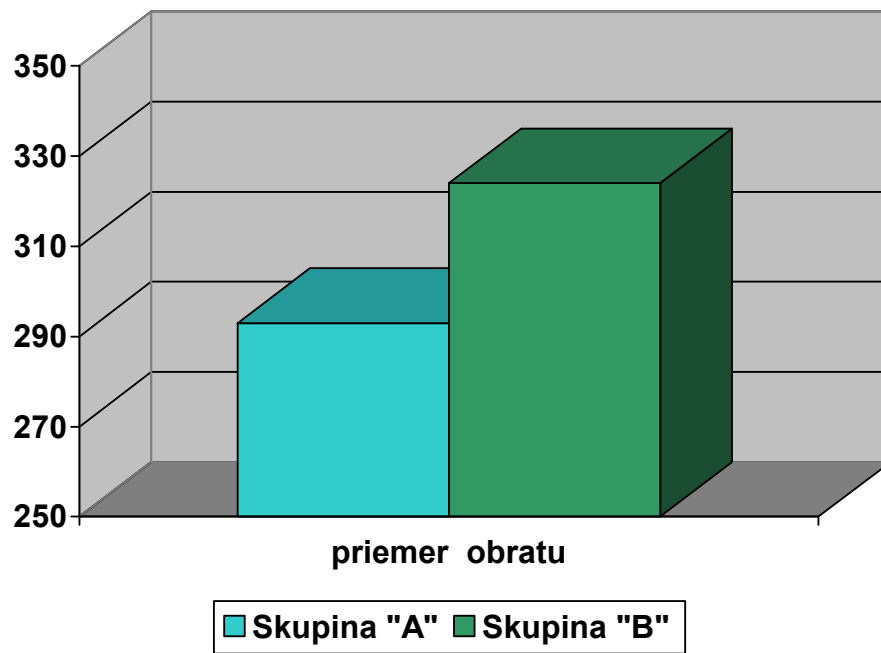
Skupina „B“- vstup 100% a zlepšenie vo výstupe o 3,1 %

Z toho vyplýva že za to isté obdobie sa zlepšili viac mladšia skupina, to aj preto pretože sa od nižších vstupných hodnôt lepšie zlepšuje.

Test č. 2 je zameraný na koordináciu a orientáciu v priestore. Zo skupiny „A“ dosiahol najlepšie výsledky pri vstupe 330 stupňov a pri výstupe 360 stupňov. V skupine „B“ dosiahol najlepší 370 stupňov, ale pri výstupe sa jeho hodnoty nezlepšili ale stagnovali.

Významnosť rozdielov pri porovnaní súborov bola potvrdená i matematicko-štatistickou analýzou, prvá skupina (2,606,  $p < 0,05$ ) a druhá skupina (2,282  $p < 0,05$ ).

Graf č. 2 Priemerné výkony obratu výskokom



---

Ak skupina „A“ predstavuje 100% tak skupina „B“ je výkonnostne o 10% lepšia.

**Tab. č. 5 – Prihrávanie na presnosť**

Skupina „A“				Skupina „B“		
P.č.	Meno	vstup	výstup	Meno	vstup	výstup
1	L. M	4	4	D. S	4	4
2	J. P	4	4	M.D	4	4
3	K. M	3	4	K. L	3	4
4	D. L	3	3	L. B	3	3
5	L. O	3	3	J. Š	3	3
6	A. S	2	3	Š. H	3	4
7	K. S	2	4	Š. M	3	4
8	J. J	1	0	M. H	3	4
9	M. F	0	2	A. N	2	4
10	M. R	0	1	K. O	2	3
	aritm.pr.	2,200	2,800		3,000	3,700
	smer.od.	1,476	1,398		0,667	0,483
	median	2,5	3,0		3,0	4,0
	Min.	0	0		2	3
	max.	4	4		4	4
	Var.rozp.	4	4		2	1

V teste číslo 3 sme testovali presnosť a techniku prihrávky. V skupine „A“ dosiahli najvyšších možných hodnôt (100 % úspešnosť), či už pri vstupe, či výstupe, dvaja hráči a to hráč L.M a J.P. V druhej skupine, skupine „B“ tomu bolo obdobne. Avšak v aritmetických priemeroch boli výsledky diferentné. Priemerné hodnoty skupiny „A“ boli pri vstupe  $2,200 \pm 1,476$  a pri výstupe  $2,800 \pm 1,398$  a skupina „B“ pri vstupe dosiahla priemerných hodnôt  $3,000 \pm 0,667$  a pri výstupe  $3,700 \pm 0,483$ .

Skupina „A“ pri vstupe 100 % a pri výstupe sa zlepšila o 40 %.

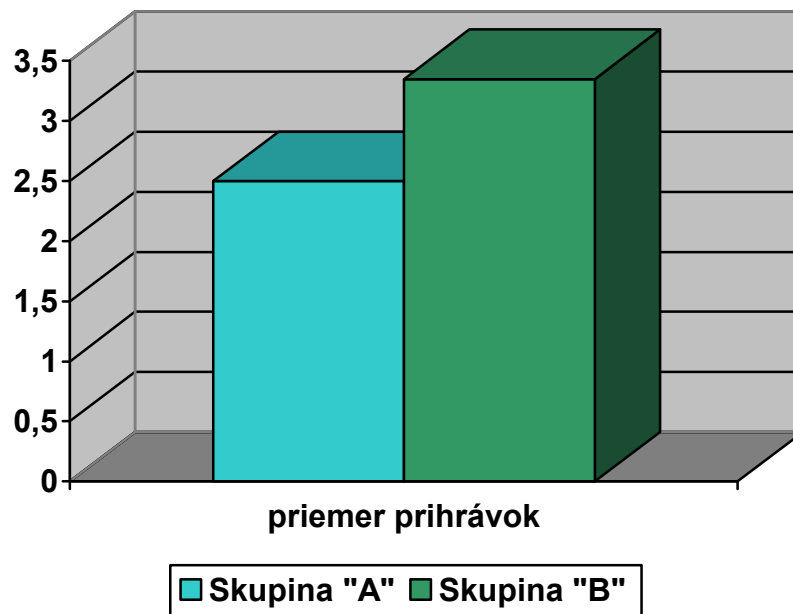
Skupina „B“ pri vstupe 100% a pri výstupe sa zlepšila o 23 %.

Tab. č. 6 - Žonglovanie

Skupina "A"				Skupina "B"		
P.č.	Meno	vstup	výstup	Meno	vstup	výstup
1	L.M	3	2	D.S	2	3
2	J.P	2	1	M.D	2	1
3	K.M	2	2	K.L	2	2
4	D.L	2	2	L.B	2	1
5	L.O	1	1	J.Š	1	1
6	A.S	1	2	Š.H	1	1
7	K.S	0	1	Š.M	0	2
8	J.J	0	0	M.H	0	1
9	M.F	0	1	A.N	0	0
10	M.R	0	0	K.O	0	0
	aritm.pr.	1,100	1,200		1,000	1,200
	smer.od.	1,101	0,789		0,943	0,919
	median	1,0	1,0		1,0	1,0
	min.	0	0		0	0
	max.	3	2		2	3
	var.rozp.	3	2		2	3

Test č. 4 bol pre hráčov či už mladšej či staršej vekovej skupine veľmi náročný. Najväčší počet síce dosiahol pri vstupnom teste hráč zo skupiny „A“ L.M a pri výstupe hráč D.S. Väčšina hráčov tu nespĺňa ani minimálnu požiadavku, a to 1 platný dotyk). V skupine mladšej podal najvyšší výkon hráč D.S s počtom 3 a to pri výstupnom teste. Avšak priemerné hodnoty sa pohybujú okolo počtu 1. Na hranici 1 sa pohybujú aj aritmetické priemery v skupine „B“ a „A“. Síce smerodajné odchýlky sú malé a skupiny sú homogénne, zo štatistického hľadiska je tento test pre deti v predškolskom veku nevýznamný. Preto som tento test neuvádzala do záverečných hodnôt, pretože by mohol úplne skresliť výsledky.

**Graf č. 4 Priemerné výkony zručností (prihrávka)**

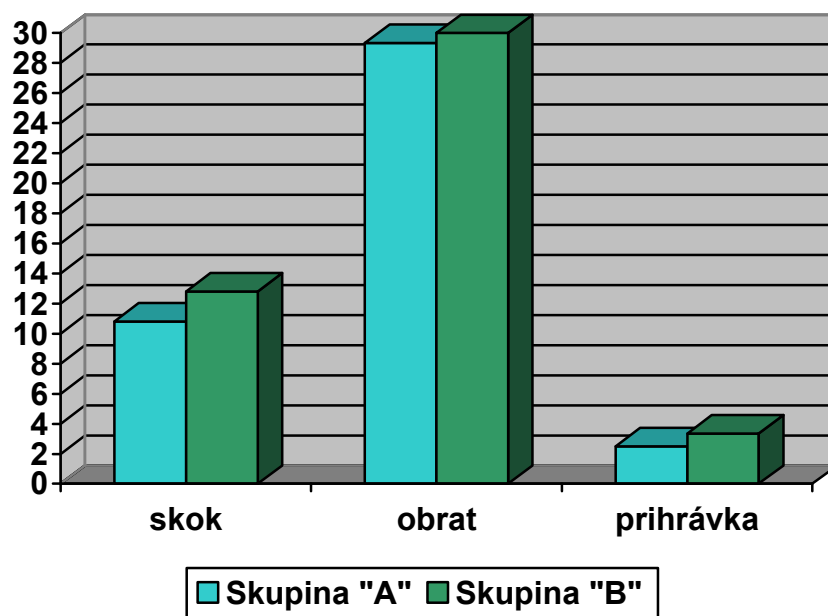


---

Skupina „B“ je v priemere výkonnostne lepšia o 40%

Bola prevedená komparácia jednotlivých pohybových schopností a zručností, ktoré mali pre výskumnú skupinu štatistický význam. Pre lepšiu prehľadnosť som všetky získané dáta previedla do jedného záverečného grafu. (viz. graf č. 5)

**Graf č. 5 Celkové priemerné hodnoty testov**



---

Priemerná hodnota výkonnosti v celkovom meraní je o 19,3 % vyššia u skupiny „B“.

## 5.6 Diskusia

V tejto práci sme sa zaoberali vekovými zvláštnosťami detí, ktoré začínajú hrať futbal vo veku od 4 rokov. Porovnávali sme jednotlivé motorické schopnosti a zručnosti detí v dvoch rozdielnych vekových kategóriách.

Snažili sme sa poukázať do akej miery závisí biologický vek na schopnostiach a zručnostiach detí v predškolskom veku.

**H1 Predpokladám, že staršia veková skupina bude mať o 20 % vyššiu výkonnosť než skupina vekovo mladších.**

Na základe výskumu sme túto hypotézu potvrdili.

Staršia veková skupina dosiahla lepšiu výkonnosť presne o 19,3 %. Na základe testov, ktoré sme previedli, sme vypočítali priemerné hodnoty z vstupných a výstupných testov a z nich sme vypočítali percentuálne vyjadrenie výkonnosti oboch skupín.

Hypotéza je potvrdená

**H2: Predpokladám, že najväčšie rozdiely vo výkonnosti sa prejavujú medzi skupinami v obratnosti a presnosti prihrávky.**

Výskum nám jednu časť hypotézy potvrdil, jednu však vyvrátil. Najväčšie rozdiely vo výkonnosti medzi skupinami boli v teste na presnosť prihrávky a v teste v skoku do diaľky. V teste na obratnosť boli obe skúmané skupiny najhomogénnejšie.

Dominantnosť staršej skúmanej skupiny nad mladšou, medzi ktorými je rozdiel 40 % vo výkonnosti v teste na presnosť prihrávky je daná aj tým, že starší hráči sa pravidelne 2x do mesiaca zúčastňujú herných turnajov, kde majú predsa len viac možností zdokonaľovať presnosť a techniku prihrávky.

To, že druhý najväčší rozdiel vo výkonnosti bol v skoku do diaľky je logicky odvodené s vyšším kalendárnym i biologickým vekom staršej výskumnej skupiny.

Deti sú vyššie, v nohách majú väčšiu výbušnú silu a tým pádom dosahujú lepšie výkony než mladší spoluhráči

**H3 Predpokladám, že prevažujúcim spôsobom techniky kopu bude vnútorná strana nohy (placýrka).**

Hypotéza sa potvrdila. Výskum nám ukázal, že 18 z 20 hráčov kopali vnútornou stranou nohy. Forma kopu placýrkou je pre takto malé deti určite prevažne vhodnejšou formou. Loptu môžu zasiahnúť väčšou plochou nohy než pri kope priamym alebo vonkajším nártom. Avšak Soukup (2002) vo svojej knihe učí techniku kopu iným spôsobom. Tvrdí, že keď hráč napne špičku, plocha nohy, ktorou kope do lopty je stabilnejšia a dochádza k presnejšiemu kopu ako by tomu bolo pri kope vnútornou stranou nohy.



## 5.7 Závěry

Cieľom tejto bakalárskej práce bolo zmapovať tréning vo futbalovej školičke a zistiť stav a úroveň pohybových schopností a zručností v tejto vekovej kategórii v FK Dukla Praha. Ďalším cieľom bolo pomocou naštudovanej literatúry charakterizovať vývoj od spodnej vekovej hranice až po hranicu 7 rokov. Pre overenie sme použili metódu komparácie a analýzu motorických schopností a zručností podľa nameraných hodnôt prípravy tréningových jednotiek.

- Minimálna hranica od ktorej sa dá pôsobiť na deti v predškolskom veku sú tri roky. Avšak je potrebné tu prihliadať na biologický vek jednotlivého hráča. Staršie dieťa je telesne aj psychicky vyspelejšie, preto sa na jeho výkonnosť kladú väčšie nároky. Biologický vek výrazne ovplyvňuje aktuálny športový výkon a skresľuje skutočnú mieru talentu.
- V predškolskom veku je vhodné rozvíjať koordinačné a rýchlostné schopnosti. Silové a vytrvalostné schopnosti sa tu rozvíjajú tiež, nie však samotne a špeciálne.
- Záujem 4 až 6 ročných detí o futbal a o účasť na tréningu je daná tým, ako sa im v družstve cítia medzi ostatnými spoluhráčmi, (sociálna motivácia), ako k nim pristupuje tréner, ako ich uspokojuje samotná hra, ako sa im v nej darí a v neposlednom rade je motivácia dieťaťa k futbalu daná určite podnetom a prianím rodičov.
- Výkony detí vo vekovom rozmedzí 4 až 6 sa vyznačujú nestálosťou, labilná forma výkonu. Na ich psychiku vplýva veľmi veľa podnetov. (rodičia, tréner, počasie, samotná nálada)

Obsah práce je určený pre trénerov futbalovej školičky. Práca je taktiež využiteľná pre rodičov, ktorí sa chystajú viesť svoje dieťa prvými futbalovými krokmi samostatným spôsobom. Myslím, že literatúry o deťoch predškolského veku, ktoré sa venujú futbalu je nepochopiteľne málo, preto dúfam, že mojou prácou prispem k zakrytiu potencionálnej diery na trhu.

## 6 ZOZNAM LITERATÚRY

### 6.1 Použitá literatúra

1. BRŮNA, V. a kolektiv, *Fotbalová školička*, Praha: Grada Publishing, 2007. 118 s. ISBN 978-80-247-1908-5.
2. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L., *Česká fotbalová škola*, Praha: Olympia, 1999. 222 s.
3. FAJFER, Z., *Tréner fotbalu mládeže*, Praha: Olympia, 2005. 149 s. ISBN 80-7033-933-0.
4. FAJFER, Z., JANOUŠEK, P., *Vybrané kapitoly z didaktiky pohybových a průpravných her*, Praha, 2009.
5. NAVARA, M., BUZEK, M., ONDŘEJ, O., *Kopaná- teorie a didaktika*, Vyd. 1. Praha, 1986. 181 s.
6. PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
7. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0.
8. PERIČ, T. *Výběr sportovních talent*. Vyd. 1. Praha, Grada publishing, 2006. 100 s. ISBN 80-247-1827-8.
9. ROGALSKI, N., DEGEL, E. G., *Tréning mladých fotbalistů*, Berlin: Sportverlag, 1980. 136 s.
10. SKALKOVÁ, Jarmila, et al. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : SPN, 1983. 204 s.

11. SOUKUP, M., *Začínáme trénovat- mladší fotbalová příprava do 8 let*. Praha 2002. 48 s.
12. The FA LEARNING. *Football parents*. Abingdon : Hodder & Stoughton, 2004. 169 s. ISBN 0340816023.
13. WALLING, M.D., DUDA, J.L., *Motivating kids, balancing learning. Fun and ego*, FA learning, 2007

## 6.2 Internetové zdroje

1. *Fkdukla.cz* [online]. 2009 [cit. 2011-06-13]. Historie. Dostupné z WWW: <<http://www.fkdukla.cz/Legendy/Historie/2Av-d.folder.aspx>>.
2. NÁPRAVNÍK, Lukáš. *Příprava dětí předškolního a mladšího školního věku ve fotbale* [online]. [s.l.], 2009. 44 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií.. Dostupné z WWW: <[http://is.muni.cz/th/213880/fsps\\_b?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dp%C5%99%C3%ADprava%20d%C4%9Bt%C3%AD%20p%C5%99ed%C5%A1koln%C3%ADho%20a%20mlad%C5%A1%C3%ADho%20%C5%A1koln%C3%ADho%26start%3D1](http://is.muni.cz/th/213880/fsps_b?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dp%C5%99%C3%ADprava%20d%C4%9Bt%C3%AD%20p%C5%99ed%C5%A1koln%C3%ADho%20a%20mlad%C5%A1%C3%ADho%20%C5%A1koln%C3%ADho%26start%3D1)>.

## 6.3 Použité vyobrazenia v texte

1. Obr. č.1 *Duklashop.cz* [online]. 2009 [cit. 2011-06-02]. Dresy. Dostupné z WWW: <<http://www.duklashop.cz/dresy/c-1124/>>.
2. Obr. č.2 *Duklashop.cz* [online]. 2009 [cit. 2011-06-02]. Dresy. Dostupné z WWW: <<http://www.duklashop.cz/dresy/c-1124/>>.

3. Obr. č.3 *Duklashop.cz* [online]. 2009 [cit. 2011-06-02]. Dresy. Dostupné z  
WWW: <<http://www.duklashop.cz/dresy/c-1124/>>.