

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Komparace pohybových programů ve fotbale ve
věkové kategorii U7**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Frýbort, Ph. D.

Vypracoval:

Pavel Cintlér

Praha, srpen 2016

Čestné prohlášení:

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

V Praze dne:

.....

podpis studenta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu Mgr. Pavlu Frýbortovi, Ph.D. za odborné vedení a vstřícný přístup při zpracování mé bakalářské práce. Rád bych také poděkoval svým blízkým za podporu, kterou mi poskytli.

Abstrakt

Název: Komparace pohybových programů ve fotbale v kategorii U7

Cíle: Cílem práce bylo zjistit efekt dvou rozdílných pětítýdenních intervenčních programů na výkon v herních dovednostech u věkové kategorie 7 let ve fotbale.

Metody: V práci bylo využito experimentálního plánu Switch replication design a vlastních testů fotbalových dovedností. Pro porovnání efektu zvolených intervenčních programů byla využita metoda komparace.

Výsledky: U střelby na cíl se prokázal zvýšený efekt po absolvování intervenčního programu, jehož náplní byla průpravná cvičení a průpravné hry. U ostatních dovedností viditelný vliv intervenčního programu zjištěn nebyl.

Klíčová slova: fotbal, průpravná cvičení, průpravné hry, periodizace, fotbalové dovednosti, intervenční program

Abstract

Title: Comparison of physical activity programs in football category U7.

Objectives: The aim of this thesis is to determine the effect of two different five-week intervention programs for performance in gaming skills at 7 years old football players.

Methods: In this thesis was used experimental plan called Switch replication design and own tests of soccer skills. To compare the effect of selected intervention programs was used method of comparison.

Results: For shooting on the goal with proved enhanced effect after completion of the intervention program, whose contents were training of the exercises training of the football skills and training of the games. For other skills visible effect of the intervention program was not found.

Key words: football, training exercises, training games, periodization, football skills, intervention program

Obsah

1 ÚVOD	13
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	14
2.1 Sportovní příprava dětí.....	14
2.1.1 Rozdíly mezi dětmi a dospělými	14
2.1.2 Cíle a úkoly v tréninku dětí	16
2.2 Charakteristika mladšího školního věku	16
2.2.1 Tělesný vývoj	17
2.2.2 Psychický vývoj.....	17
2.2.3 Pohybový vývoj.....	18
2.2.4 Sociální vývoj	19
2.3 Tréninkový proces ve fotbale.....	20
2.3.1 Druhy tréninkového procesu	20
2.3.2 Didaktické formy ve fotbale	23
2.4 Pohybové dovednosti	27
2.4.1 Motorické učení.....	28
2.5 Periodizace učení fotbalových dovedností.....	31
3.1 Cíle práce	34
3.2 Úkoly práce	34
3.3 Hypotézy práce.....	34
4 METODIKA PRÁCE	35
4.1 Popis sledovaného souboru	35
4.2 Popis intervenčních programů.....	36
4.3 Použité metody.....	47
4.4 Výběr a popis testů fotbalových dovedností	47
4.4.1 Popis testů.....	48
4.5 Sběr dat.....	50
4.6 Analýza sběru dat	51
5 VÝSLEDKY	52
5.1 Výsledky testů fotbalových dovedností	52
5.1.1 Střelba na cíl	53
5.1.2 Tapping na míč	57
5.1.3 Slalom s míčem	61

5.1.4 Vedení míče v prostoru	65
5.2 Celková komparace	69
6 DISKUSE.....	71
7 ZÁVĚR.....	73
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	74
PŘÍLOHY	76

Seznam použitých zkratk

TJ	tréninková jednotka
PC	průpravná cvičení
PH	průpravné hry
Ex 1	experimentální skupina 1
Ex 2	experimentální skupina 2
MU	motorické učení
PD	pohybové dovednosti
IP	intervenční program

Seznam ostatních zdrojů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Odlišnosti v tréninku mládeže a dospělých (Fajfer, 2005)	15
Tabulka č. 2: Střelba na cíl, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her	53
Tabulka č. 3: Střelba na cíl, skupina Ex 2 - kombinace průpravných cvičení a her	53
Tabulka č. 4: Střelba na cíl, skupina Ex 1 - průpravné hry.....	54
Tabulka č. 5: Střelba na cíl, skupina Ex 2 – průpravné hry	55
Tabulka č. 6: Střelba na cíl – komparace efektu IP	55
Tabulka č. 7: Tapping na míč, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her ..	57
Tabulka č. 8: Tapping na míč, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her ..	57
Tabulka č. 9: Tapping na míč, skupina Ex 1 – průpravné hry	58
Tabulka č. 10: Tapping na míč, skupina Ex 2 – průpravné hry	59
Tabulka č. 11: Tapping na míč – komparace efektu IP	59
Tabulka č. 12: Slalom s míčem, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her	61
Tabulka č. 13: Slalom s míčem, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her	61
Tabulka č. 14: Slalom s míčem, skupina Ex 1 – průpravné hry	62
Tabulka č. 15: Slalom s míčem, skupina Ex 2 – průpravné hry	63
Tabulka č. 16: Slalom s míčem – komparace efektu IP.....	63
Tabulka č. 17: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her.....	65
Tabulka č. 18: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her.....	65
Tabulka č. 19: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 1 – průpravné hry	66
Tabulka č. 20: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 2 – průpravné hry	67
Tabulka č. 21: Vedení míče v prostoru – komparace efektu IP.....	67
Tabulka č. 22: Kompletní přehled efektu IP na výkon herních dovedností	69

Seznam grafů

Graf č. 1: Střelba na cíl – komparace efektu IP	56
Graf č. 2: Tapping na míč – komparace efektu IP	60
Graf č. 3: Slalom s míčem – komparace efektu IP	64
Graf č. 4: Vedení míče v prostoru – komparace efektu IP	68

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: PC č. 1 – převádění míče v zástupech naproti sobě	37
Obrázek č. 2: PC č. 2 – přihrávání míče v zástupech naproti sobě.....	37
Obrázek č. 3: PC č. 3 – slalom s míče s následnou střelbou.....	38
Obrázek č. 4: PC č. 4 – vedení a přihrávání míče ve čtverci	38
Obrázek č. 5: PC č. 5 – přihrávání míče s posunem po obvodu trojúhelníku.....	39
Obrázek č. 6: PC č. 6 – vedení míče ve čtverci s nácvikem kliček	39
Obrázek č. 7: PC č. 7 – vedení míče s nácvikem kliček v obrazci	40
Obrázek č. 8: PC č. 8 – střelba po kličce/po uvolnění prvním dotykem.....	40
Obrázek č. 9: PC č. 9 – vedení míče s přihrávkou po změně směru.....	41
Obrázek č. 10: PC č. 10 – střelba po zátěži a slalomu	41
Obrázek č. 11: PH č. 1 – prostorová hra 6vs2	42
Obrázek č. 12: PH č. 2 – prostorová hra 4vs2 s narážeči na stranách	42
Obrázek č. 13: PH č. 3 – prostorová hra 3vs3 s žolíky.....	43
Obrázek č. 14: PH č. 4 – hra 3vs3 s dvěma žolíky na 4 brány	43
Obrázek č. 16: PH č. 6 – prostorová hra 2vs2 s narážeči na stranách	44
Obrázek č. 15: PH č. 5 – hra 1vs1	44
Obrázek č. 17: PH č. 7 – hra 2vs2 na 4 brány.....	45
Obrázek č. 18: PH č. 8 – prostorová hra 3vs3 s narážeči na stranách	45
Obrázek č. 19: PH č. 9 – prostorová hra 4vs4 trenér jako žolík	46

Obrázek č. 20: PH č. 10 – dvě mini utkání na jednom hřišti	46
Obrázek č. 21: Střelba na cíl	48
Obrázek č. 22: Tappig na míč	49
Obrázek č. 23: Slalom s míčem	49
Obrázek č. 24: Vedení míče v prostoru	50

1 ÚVOD

Zaměření své bakalářské práce a konkrétní téma jsem si vybral hned z několika důvodů. Prvním z důvodů je směr mého studia na fakultě tělesné výchovy a sportu, konkrétně trenérská specializace ve fotbale. Druhým z důvodů je skutečnost, že již třetím rokem působím jako trenér mladších přípravek a předpřípravek v jednom pražském fotbalovém klubu.

Jako trenéra přípravek, který sleduje současné vývojové trendy ve fotbale a v metodice vzdělávání trenérů, mě zajímalo, jaký mají vybrané metodicko-organizační formy (dále jen MOF) efekt na rozvoj fotbalových dovedností v rámci tréninkových jednotek (dále jen TJ). V současné době totiž získávají v TJ stále více prostoru průpravné hry (dále jen PH), kdy je vyzdvihován jejich přínos, co se hráčovy orientace a práce v prostoru týče, a to vše v podmínkách podobných soutěžnímu utkání. Vzhledem k těmto poznatkům a mému zájmu co nejefektivněji rozvíjet fotbalové dovednosti dětí v kategorii U7 jsem si vytyčil cíl zjistit a porovnat vliv průpravných cvičení (dále jen PC) a průpravných her na rozvoj fotbalových (herních) dovedností. Mou snahou bylo zjistit jaká MOF je v této kategorii efektivnější. Získané poznatky by se daly využít při sestavování tréninkových plánů pro další ročníky, aby se zajistil jejich co možná nejefektivnější rozvoj. V rámci práce jsem tak vytvořil dva pětítýdenní intervenční programy (dále jen IP), kdy jejich obsah v hlavní části tvořily odlišné MOF. Hlavní část prvního IP tvořila kombinace průpravných cvičení a her na rozdíl od druhého IP, kde hlavní část tvořily pouze průpravné hry.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Sportovní příprava dětí

Sport jako takový, jak uvádí Perič (2012), se v dnešní době stává poměrně významným fenoménem, který zasahuje do života téměř každého člověka. S rostoucí popularitou a zájmem o jednotlivé sporty však roste také tlak na jednotlivé závodníky a jejich připravenost. Dávno už nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, které by zajistilo dosažení maximálního výkonu. Ze sportovní přípravy se tak stává dlouhodobý proces, se kterým je potřeba začít již v relativně nízkém věku. Konkrétní problematikou tréninku dětí se zabývá speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Hlavním rysem této oblasti je přípravný charakter, kdy se vytváří základy pro pozdější vrcholový výkon.

Jak už bylo naznačeno, trénink dětí je speciální oblast tréninkového procesu, která se od tréninku dospělých podstatně liší. Úkolem trenérů mládeže by mělo být tyto rozdílnosti v tréninkovém procesu dodržovat a postarat se o to, aby podstata sportovní přípravy dětí byla zachována.

2.1.1 Rozdíly mezi dětmi a dospělými

Jak uvádí Bishops (1999), děti nejsou „malí dospělí“. Už z tohoto slovního spojení nám musí být jasné, že trénink, který je vhodný pro děti a mládež, není pouze zjednodušenou verzí toho pro dospělé, ale musí brát v úvahu jednotlivé rysy a charakteristiky příslušných fází dětského vývoje. I přesto mají někteří učitelé i trenéři tendence ve výuce i tréninku mládeže kopírovat, „miniaturizovat“ trénink dospělých a dostatečně si neuvědomují, že neodpovídající zatěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu ať už v oblasti anatomicko-fyziologické či psychické (Votík, 1995).

Jak uvádí Perič (2012), vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. Během vývoje nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Pro danou věkovou skupinu jsou v určitém věkovém období charakteristické anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti. Tyto zvláštnosti mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá vývojová období. S přihlédnutím k této skutečnosti je proto nutné při plánování přípravy a vedení tréninkových jednotek v dětských a mládežnických kategoriích znát a uplatňovat

vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Tato období se od sebe liší v několika oblastech. Mezi hlavní období patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj.

Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi zásadní změny:

- intenzivní růst,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla,
- psychický a sociální vývoj,
- pohybový rozvoj.

Všechny tyto aspekty (a samozřejmě ještě mnoho dalších) by měl trenér brát v úvahu při stanovení tréninkového zatížení (Perič, 2012).

Tabulka č. 1: Odlišnosti v tréninku mládeže a dospělých (Fajfer, 2005)

FAKTORY	TRÉNINK MLÁDEŽE	TRÉNINK DOSPĚLÝCH
Hlavní cíl tréninku	Rozvoj herního výkonu	Úspěch v soutěži
Převládající tréninkové rysy	Proces učební, výchovný, perspektivnost, přiměřenost zatížení	Proces výkonnostní, pracovní (profi), opakovaná maximalizace zatížení
Výchova	Důsledně prvořadá, úzká spolupráce s rodiči	Relativně časté kompromisy, osobní nezávislost hráče
Priorita herního výkonu	Individuální herní výkon	Týmový herní výkon
Význam utkání	Prostředek rozvoje herního výkonu, kontrolní	Cílová činnost
Hodnocení výkonu v utkání	U nejmladší kategorie bezprostředně po utkání	S časovým odstupem
Didaktická činnost trenéra	Odlišné nároky na vedení tréninkové jednotky Pestřejší škála didaktických řídicích stylů	
Obsah tréninku	Menší vliv roční periodizace, menší vliv nejbližších utkání	Větší vliv roční periodizace, větší vliv nejbližších utkání
Konečné výsledky trenérské práce	Viditelné obvykle až s víceletým odstupem	Viditelné téměř souběžně s tréninkovým procesem

2.1.2 Cíle a úkoly v tréninku dětí

Votík (2011) říká, že jak družstva mládežnických kategorií, tak i družstva dospělých usilují shodně o rozvoj herní výkonnosti a hrají utkání na vítězství. Základní rozdíl však spočívá v cílech a úkolech jejich tréninku. Jestliže je hlavním cílem tréninku dospělých úspěch v soutěži, získávání bodů, dosahování co nejlepšího umístění v tabulce a hlavním úkolem příprava na soutěž, tak v tréninku dětí je potřeba zastávat hodnoty odlišné.

Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně tak přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické atd. Hlavním úkolem tréninku mládeže je hráče sportovní hře učit a naučit (Votík, 2011).

Vlastní obsah tréninku je určován především velkým množstvím dovedností, kterým se mají hráči postupně naučit v jednotlivých kategoriích. K nácviku a procvičení každého okruhu dovedností je vždy zapotřebí většího počtu tréninkových jednotek a není vhodné měnit obsah tréninku každý týden podle aktuálního herního výkonu (Votík, 1995).

2.2 Charakteristika mladšího školního věku

Perič (2012) a Fajfr (2005) uvádějí, že za dětství je považován věk mezi 6-15 rokem. Toto období není jednotné a dělí se na dvě věková období – mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (11-15 let). Jedná se však spíše o formální rozdělení, které by nám mělo pomoci k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při dozrání organismu. My se vzhledem ke sledovanému souboru zaměříme na období mladšího školního věku.

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku (Perič, 2012).

2.2.1 Tělesný vývoj

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je zajištěn pravidelný nárůst tělesné energie spojený se zvyšováním výkonnosti organismu. Mění se také tělesné proporce, největší prodloužení se projevuje u dolních končetin (Jansa, Dovalil a kol., 2009). Jak uvádí Perič (2012), osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, ale přesto kloubní spojení zůstávají velmi měkká a pružná. Stabilizuje se také zakřivení páteře, dále pak dochází k postupným změnám tvaru těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry, které vytvářejí předpoklady pro pozitivní pohybový vývoj.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2012).

2.2.2 Psychický vývoj

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustředí spíše na jednotlivost, souvislosti mu unikají. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Dítě silně citově prožívá veškerou činnost, patrné je zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí může narušit provedení již osvojených dovedností (Perič, 2012). Velmi důležitým faktorem jsou podle Vágnerové (2005) kapacita a kvalita pozornosti, které se v průběhu věku mění. Délka soustředění dokonce i na zajímavou činnost je v tomto období stále omezená, v rámci celkového rozvoje se prodlužuje maximálně o jednu až půl druhé minuty za každý rok. V součtu to tedy znamená, že např. v 7 letech se dítě dokáže soustředit přibližně 7-10 minut, v 10 letech 10-15 minut atd.

Vývoj se projevuje rostoucí schopností ovládnání pozornosti, zejména z hlediska jejího zaměření (Vágnerová, 2005). Zaměřená pozornost slouží jako filtr, který eliminuje působení aktuálně nepotřebných informací (Siegler, 1998; Koukolík, 2000). Diamondová (1991) se domnívá, že nezralost určitých oblastí mozku může být příčinou neschopnosti dětí v mladším školním věku potlačit tendence všimnout si všech možných podnětů bez rozdílu kvality a reagovat na ně. Tímto způsobem omezuje soustředění na žádoucí činnost. V průběhu vývoje klesá citlivost k rušivým vlivům (Vágnerová, 2005).

V období mladšího školního věku je dle Periče (2012) schopnost dětí vnímat abstraktní pojmy ještě malá. Hovoří se o období reálného nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. V praxi to znamená, že dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“. Jelikož se abstraktní myšlenkové procesy objevují až na konci tohoto období, dítě tak nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které nejsou hmatatelné. Jinými slovy dítě ještě nechápe souvislosti mezi jeho současnou prací na tréninku a budoucími výkony.

2.2.3 Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty (Perič, 2012). Vývoj dětské motoriky je, jak říká Čelíkovský (1979), závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí, jejich osifikaci, a na růstu svalstva. Podstatnou roli ve zdokonalování motoriky dětí nemá pouze růst a celkový fyzický a intelektuální vývoj, ale také školní výchova a hlavně všechny formy organizované a neorganizované tělesné výchovy a rekreace, tedy pohybu jako celku. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (Perič, 2012).

Charakteristickým rysem dětské motoriky je to, že na rozdíl od dospělých, postrádají úspornost pohybu. U dětí jde o nadbytečnost pohybu (neúčelné souhyby) např. v chůzi, v zacházení s předměty apod. Spontánnost a nepřesnost je typická pro motoriku prepubescenta, který je neustále v pohybu (Čelíkovský, 1979). Podle Periče (2012) je to způsobené dynamikou nervových procesů, která se dále rozvíjí, a v dětském organismu stále převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit živost a neposednost zvláště v počátcích tohoto období. Většina činností je tak

prováděna s množstvím dalších přídavných pohybů. S postupem času a nácvikem složitějších tělesných cvičení nadbytečnost pohybu vymizí (Čelikovský, 1979).

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí značné. Zvláště období mezi osmi až deseti lety a deseti až dvanácti lety, které je možné označit za etapy s dobrou charakteristikou pohybů. Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“ (Perič, 2012), který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů. Ve své podstatě stačí dětem dokonalá ukázka a ty jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Problémy, které mají děti v počátku ml. šk. věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a ke konci tohoto období už jsou děti schopny zvládnout i cvičení, která jsou koordinačně mnohem náročnější (Perič, 2012).

2.2.4 Sociální vývoj

Perič (2012) uvádí, že v průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku nastávají dvě velmi významná období. Prvním obdobím, které hraje v sociálním vývoji dítěte důležitou roli, je vstup do školy (a paralelně také ve sportu do tréninkového družstva), kde jsou na děti kladeny nároky zařazení a podřízení se formálnímu kolektivu a jeho normám.

Významnými osobami, podle nichž se dítě učí modelovat své vlastní způsoby chování, nejsou už pouze rodiče, ale přistupují k nim stále více učitelé (trenéři) a spolužáci (spoluhráči). Reakce dítěte na druhé děti má jiný ráz než reakce na dospělé. Dítě je svému vrstevníkovi bližší svými vlastnostmi, zájmy i svým postavením mezi lidmi. Právě proto se jen ve skupině může učit důležitým sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Na konci období mladšího školního věku nastává druhé období, které se podle Periče (2012) označuje jako fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začínají se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečností a dochází k tomu, že se začíná snižovat autorita dospělých. Dítě v tomto věku hledá své idoly, osvojuje si základní kulturní návyky a postupně přebírá stále větší odpovědnost za své chování a svoji činnost.

2.3 Tréninkový proces ve fotbale

2.3.1 Druhy tréninkového procesu

Jak uvádí Votík (2011), v současném moderním pojetí sportovního tréninku ve fotbale rozlišujeme následujících pět druhů tréninkového procesu:

- nácvik,
- herní trénink,
- kondiční trénink,
- regeneraci,
- psychologickou přípravu.

2.3.1.1 *Nácvik*

Nácvik můžeme stručně charakterizovat jako druh tréninkového procesu, při kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činností (např. střelbě, přihrávání apod.). Podle předchozí charakteristiky si můžeme sami vyvodit, že nácvik je nedílnou a jednou ze stěžejních součástí tréninkových procesů v nejmladších fotbalových kategoriích.

Jak uvádí Votík (2011), trenér musí během procesu učení nových pohybových dovedností, herních činností, respektovat nejen určité biopsychosociální zákonitosti umožňující se nové dovednosti a činnosti naučit, ale také musí respektovat určitou posloupnost, jelikož proces pohybového učení probíhá ve čtyřech fázích, jejichž návaznost je neměnná. Jednotlivé fáze motorického učení jsou podrobněji popsány v podkapitole 2.4.1 Motorické učení.

2.3.1.2 *Herní trénink*

Jedná se o tréninkový proces, ve kterém převládá specifická herní činnost (činnost s míčem), při které v nácviku rozvíjíme naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností (rychlostních, silových, vytrvalostních a

koordinačních). Jak uvádí Votík a Zalabák (2007), v herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku.

Herní trénink dostává podle současných tendencí stále více a více prostoru a průpravné hry se tak stále častěji a ve větší míře objevují v tréninkových rozpisech na všech úrovních a skrze všechny věkové kategorie.

2.3.1.3 Kondiční trénink

Cílem kondičního tréninku v tréninkovém procesu je rozvoj pohybových schopností a to na rozdíl od herního tréninku i nespécifickými prostředky, tedy bez míče (Votík a Zalabák, 2007). I když nám to na první pohled nemusí tak připadat, i v kategoriích mladších přípravků a předpřípravků je v tréninkovém procesu kondiční trénink zastoupen. V těchto kategoriích je však z podstatné míry tvořen různými pohybovými hrami jako jsou štafety, honičky, dovednostní soutěže a jiné hry. Tento způsob naprosto splňuje svůj účel, jelikož zde dochází k rozvoji pohybových dovedností zábavnou formou, která u dětí vyvolává prožitek ze hry.

2.3.1.4 Regenerace

Řízená regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Votík (2011) uvádí, že je stejně důležitá jako samotný proces zatěžování. Jelikož regenerace není léčebný proces, spadá plně do kompetence trenéra a měla by být nedílnou součástí tréninkového procesu. Má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Regenerace se netýká pouze oblasti biologické, ale také psychické, a proto na ni nesmíme zapomínat.

Nejjednodušším způsobem zotavení po zátěži je klid, pasivní odpočinek. Samotný odpočinek ovšem při současném tréninkovém a zápasovém zatížení mnohokrát nestačí, jelikož trvá příliš dlouho. V případě, že se hráč mezi jednotlivými tréninky a zápasy nestihne zcela zotavit a plně obnovit síly, dochází k únavě, která se v organismu začne kumulovat a dojde k poklesu výkonnosti. Na regeneraci bychom neměli zapomínat ani u přípravkových kategorií. Zde by mělo zatěžování organismu odpovídat přirozeným vývojovým zákonitostem a nemělo by být tak velké, jako u starších kategorií, ale i tak je třeba regeneraci uplatňovat jako prevenci a tvorbu

správných návyků. Tímto lze předejít přetrénování, nebo organickým poruchám, především na pohybovém aparátu (Votík a Zalabák 2007).

Ke zkrácení doby potřebné k zotavení se používají vhodné regenerační procedury. Níže jsou uvedeny příklady nejčastěji používaných prostředků regenerace sil u mládeže.

Regenerační pohybové aktivity:

- jiná sportovní aktivita než fotbal,
- kompenzační a protahovací cvičení (strečink) jako prevence svalové nerovnováhy,
- cvičení ve vodě, plavání.

Dalšími faktory, které příznivě ovlivňují zotavné pochody v organismu hráče, jsou: dobrý zdravotní stav, dodržování zásad správného denního režimu včetně kvalitního spánku a respektování principů dobré racionální výživy (Votík, 2011).

2.3.1.5 Psychologická příprava

Současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče. Trenéři i hráči si uvědomují, že nestačí jen něco umět, naučit se v tréninku, ale že to musí umět použít i v utkání. Právě k tomu pomáhá psychologický postup a uplatňování psychologických metod v tréninkovém procesu při motivování hráčů, v individuálním přístupu k hráčům, při komunikaci a konfliktech, při procesu učení, v budování sociálních vztahů a týmové spolupráce. Bez znalostí psychických procesů, psychologie osobnosti, zákonitostí psychologické přípravy, komunikačních dovedností atp. se dnes kvalifikovaný trenér neobejde (Buzek a kol. 2007).

Sportovní výchova ve fotbale je velmi dlouhý a složitý proces. Trenér nemá na starosti pouze stránku sportovní, ale také vzdělávací a výchovnou, působí tedy i jako pedagog a psycholog. Cílem sportovní výchovy je účelně vedený tréninkový (výchovně-vzdělávací) proces, v jehož průběhu dochází k postupnému zvyšování výkonu i k celkovému rozvoji osobnosti jedince (Votík, 2011). Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť trenér musí respektovat:

- strukturu osobnosti hráče, kterou tvoří jeho schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoje, hodnotová orientace a charakter;
- sociálně-psychologické jevy, které zahrnují např. mezilidské vztahy a chování, komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí nebo jevy ve skupinách osob.

Motivace, jako „hnací motor“ každé lidské činnosti, hraje ve všech kategoriích významnou roli. K čemu by byla vysoká úroveň technických a taktických dovedností apod., pokud by chyběla motivace a vůle vítězit. Jak uvádí Bedřich (2006), problém je dostat hráče do stavu, který mu umožní optimálně využít své kapacity. Přiměřená motivace, která usměrňuje činnost jedince k jednomu cíli, je jedním z nejdůležitějších předpokladů dobrého výkonu. Vhodný koučink trenéra nemusí působit pouze jako vnější motivace, ale i jako impuls pro hráče k podpoře motivace vnitřní.

2.3.2 Didaktické formy ve fotbale

Podle Votíka (2011) je již od mladších kategorií úroveň tréninku závislá na mnoha činitelích. Kromě úrovně schopností a dovedností hráčů, materiálního vybavení atd. považujeme jako hlavního činitele osobnost a kvalitu řídicí činnosti trenéra. Je to právě trenér, který na základě komplexních poznatků o svých svěřencích a problematice tréninkového procesu v dané kategorii, určuje konkrétní tréninkové cíle – obsah tréninku, formy, metody, způsoby motivace hráčů atd. Pro efektivní vedení tréninkového procesu trenér využívá didaktické formy.

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

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

2.3.2.1 Organizační formy

Dle Votíka (2005) je základní organizační formou tréninková jednotka, která se dělí na čtyři části:

Úvodní část - slouží k seznámení svěřenců s obsahem a cíli tréninkové jednotky, vyřízení organizačních záležitostí, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku (u dětí vhodné hodnotit ihned nebo v co nejkratším časovém odstupu od podaného výkonu), motivaci.

Průpravná část - příprava hybného aparátu a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (rozcvičení).

Hlavní část - v časovém poměru nejdelší část tréninkové jednotky, která zároveň obsahuje její hlavní náplň. Dochází v ní k naplňování konkrétních předem stanovených cílů.

Závěrečná část - slouží ke zklidnění organismu po hlavní části tréninkové jednotky, kde jsou pro urychlení regeneračních procesů, zklidnění a relaxační účinek, kompenzaci jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy zařazována cvičení protahovací a kompenzační.

Struktura vlastní tréninkové jednotky je potom určena věkovou kategorií hráčů, kdy je třeba respektovat vývojové zákonitosti, cíli, použitými formami, metodami a prostředky.

Obsah tréninkové jednotky nelze strukturovat jen z hlediska fyziologických zákonitostí, neboť tréninkový proces musí respektovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky individuálního a týmového herního výkonu (Votík, 2005).

2.3.2.2 Sociálně-interakční formy

Votík (2011) rozlišuje sociálně-interakční formy podle rozsahu spolupráce mezi trenérem a hráči a mezi hráči navzájem na tři základní formy:

- Hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. V určitých částech tréninkových jednotek je vhodná či dokonce nezbytná a nelze se bez ní

obejít, ale její využití v tréninkové jednotce by nemělo převládat nad formami ostatními.

- Skupinová forma, kdy jsou hráči rozděleni do několika skupin, každá skupina vykonává jinou funkci. Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů tréninkových jednotek. Tato forma může při vhodném použití výrazně zvýšit efektivitu tréninkového procesu.
- Individuální forma, kdy trenér určuje úkoly jednotlivým hráčům ať už během tréninku nebo mimo něj.

Vhodná volba a kombinace výše zmíněných forem může výrazně ovlivňovat kvalitu tréninkového procesu.

2.3.2.3 Metodicko-organizační formy

Velenský (2005) uvádí, že současné tendence v pojetí didaktiky ve sportovních hrách (ve fotbale) kladou stále větší důraz na to, aby se vytvářené podmínky pro učení (v tréninkovém procesu) co možná nejvíce přizpůsobovaly a podobaly podmínkám cílovým způsobům realizace těchto her, tj. utkáním.

Cílem tréninku ve sportovních hrách, tedy i ve fotbale, je dosažení vysoké úrovně jak individuálního, tak kolektivního herního výkonu. Oba zmíněné pojmy jsou podmíněné herními činnostmi jednotlivce a herními kombinacemi, které si hráči v tréninkovém procesu osvojují. Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací atd. se uplatňují následující metodicko-organizační formy, které představují různé typy cvičení a her (Votík, 2001):

- Pohybové Hry.
- Průpravná cvičení.
- Průpravné hry.
- Herní cvičení.

Pohybové hry

Ve fotbalovém tréninku chápeme pohybové hry jako jednodušší pohybové činnosti, kterými jsou např. honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, při rozvoji pohybových schopností a rychlosti reakce.

Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Průpravná cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností. Rozdělujeme je na cvičení I. a II. typu:

- Cvičení I. typu realizují činnosti v relativně stálých podmínkách a bez soupeře, což znamená, že umožňují hráčům se plně koncentrovat na způsob provedení zadané činnosti.
- Cvičení II. typu realizují činnosti v náhodně proměnlivých podmínkách a bez soupeře, což znamená, že způsob provedení činnosti hráčů se mění vlivem distribuce jejich pozornosti na několik podnětů (Velenský, 2005).

Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami nebo podmínkami náhodně proměnlivými. Rozdělujeme je na cvičení I. a II. typu:

- Cvičení I. typu realizují činnosti v relativně stálých podmínkách a se soupeřem, přičemž stálost podmínek lze zaručit limitovaným, záměrně omezeným, výkonem (činností) soupeřů. Tento typ cvičení umožňuje hráčům plně se koncentrovat na způsob provedení se současnou adaptací na přítomnost soupeře.
- Cvičení II. typu realizují činnosti v proměnlivých podmínkách a se soupeřem, což znamená, že cvičení jsou charakterizována nejen řešením situací tak, jak se mohou objevit v utkání, ale i přesným stanovením zahájení a ukončení jednoho provedení (Velenský, 2005).

Průpravné hry

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných, nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště apod.

2.4 Pohybové dovednosti

V roce 1982 profesor Linhart vymezil dovednost jako pohotovost správně a úspěšně vykonávat určitou činnost. I když existují dovednosti např. komunikační, pedagogické či sociální, tak se nejčastěji pojem dovednost vztahuje k činnosti pohybové. Jedná se o „dovednost pohybovou“, motorickou.

Měkota a Cuberek (2007) charakterizují pohybovou dovednost jako motorickým učením získanou pohotovost (způsobnost, připravenost) k pohybové činnosti, řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.

Knapp (1963) popisuje dovednost jako učením získanou schopnost dosáhnout předem stanovených výsledků s maximální jistotou, často s minimálním vynaložením času a energie. Belej (2002) k této charakteristice ještě dodává vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách.

Motorické dovednosti byly definovány jako činnosti, které vyžadují řetězec senzorických (zrakových, sluchových, hmatových, čichových) centrálních a pohybových mechanismů, přičemž sportovec je schopen udržet stálou kontrolu smyslových vjemů v souladu s cílem vykonávaného pohybu (Argyle & Kendon, 1967).

Obecně je sportovec považován za dovedného tehdy, když dosáhne dokonalosti a je schopen dovednost vykonávat na vysoké úrovni po většinu svého času (Haibach, 2011).

Měkota a Cuberek (2007) uvádějí následující charakteristické znaky osvojené pohybové dovednosti:

- sloučení dílčích pohybů v jeden celistvý,
- odstranění zbytečných pohybů a svalového napětí,

- optimalizace prostorových a časových parametrů pohybu,
- zmenšení zrakové a zvýšení pohybové kontroly,
- proměnlivost způsobu činnosti při změně podmínek.

Ve své podstatě můžeme jakýkoliv naučený pohyb chápat jako pohybovou dovednost. Pokud tuto dovednost využíváme při vlastním sportovním výkonu, kdy došlo ke kvalitativní i kvantitativní změně charakteru, jedná se o tzv. sportovní dovednost (při hře fotbalu tj. fotbalové dovednosti) (Bedřich, 2006).

2.4.1 Motorické učení

Úroveň sportovních výkonů je mimo jiné podmíněna zvládnutím dané sportovní činnosti. Proto se v procesu sportovního tréninku věnuje osvojování a zdokonalování sportovních činností mimořádná pozornost (Choutka a Dovalil 1982). Proces, který se na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností zaměřuje, se nazývá technická příprava, jejímž obecným základem je motorické učení (Choutka, Dovalil 1991).

Motorické učení je teoretický základ technické přípravy, neboli technická příprava je praktickou aplikací motorického učení. Je to proces, ve kterém si sportovec za pomoci trenéra osvojuje techniku pohybového jednání a jehož cílem je účelné, vysoce efektivní řešení pohybových úkolů daného sportovního odvětví nebo disciplíny. (Choutka, Dovalil 1991).

Obsah motorického učení je zaměřen na osvojování (návčik), zdokonalování a stabilizaci nových pohybových struktur, přičemž tento proces probíhá tak, že na základě informací vzniká představa, která se promítá do tvorby programu. Realizace programu je spojena s rozvojem schopností a vyúsťuje v upevnění konkrétních, více či méně koordinačně náročných pohybových struktur (pohybových resp. sportovních dovedností, které jsou potenciálním základem sportovního jednání) (Choutka, Dovalil 1991).

Bedřich (2006) charakterizuje motorické učení jako osvojování pohybů s déle trvající změnou v úrovni pohybových (sportovních) dovedností, která je měřitelná retencí (pamětním chováním) a získaná během časové periody. Je to dlouhodobý děj, který můžeme rozdělit do 4 fází, které dělí tréninkový proces do věkových a výkonnostních skupin.

Realizaci tréninkového programu ovlivňuje trenér, hráči i podmínky, které mají v procesu učení (tzn. ve fázích nácviku – zdokonalování – stabilizace fotbalové techniky) specifické funkce, které se vzájemně prolínají a spolupůsobí při dosahování cílů. MU probíhá za následujících předpokladů (Rychtecký, 1985; Vilímová, 2002):

- Motivační předpoklady – jsou založené na organických a neorganických potřebách, na vnějších a vnitřních motivech, na zájmech. Trenér by měl znát a rozvíjet zájmy hráčů, navodit vhodnou atmosféru, využít působení týmu, využít kladné motivace a potlačit negativní, využít u hráče potřeby uznání, seberealizace.
- Pohybové předpoklady – u hráče musí být adekvátní úroveň pohybových schopností, respektive trenér musí hráče na dovednost připravit rozvojem limitujících pohybových schopností a využít dovednosti již zvládnutých.
- Stimulace (podněcování, nabídka) – hráč by měl dosáhnout optimální aktivační úrovně (nežádoucím jsou startovní horečka či apatie). Proto musí trenér vytvořit optimální sociálně – psychologické klima.
- Cíl TJ – trenérem vytyčený cíl by měl být reálný, splnitelný. Hráč musí pochopit, proč se novou dovednost učí. Po splnění těchto požadavků můžeme přistoupit k vlastnímu nácviku požadované dovednosti.
- Percepce (vnímání) a prezentace úkolů – hráč koná první pokusy, pomocí vnitřní a vnější zpětné vazby pohyb reguluje. Trenér zasahuje do vnějšího okruhu korekcí chyb (verbálně, kinesteticky) a to v průběhu pohybu i bezprostředně po něm.
- Zpevnování a retence (uchování v paměti) - trenér opravuje chyby, rozhoduje o dávkování (intenzitě, počtu opakování). Přiměřeným počtem opakování dochází k zapamatování. Hráči mohou v této fázi využít tzv. ideomotorický trénink (nácvik v představách), v řadě případů dochází po odpočinku k tzv. reminiscenci (zlepšení výkonu po přestávce).
- Integrace (spojování částí v celek) a transfer (v MU pozitivní přenos nacvičované dovednosti do jiné oblasti), interference (negativní přenos). Trenér využívá již zvládnutých dílčích dovedností pro jejich syntézu, využívá je pro analogické PD, sestavuje je do celků (Bedřich, 2006).

Proces motorického učení se obvykle rozděluje do čtyř fází:

1. Fáze generalizace

Hráči se seznamují (vizuálně, auditivně, kinesteticky) s PD a prvními pokusy o jejich praktickém provedení. Důležitá pro úspěch je jejich mentální aktivita podněcující procesy v CNS (aktivitu, paměť), což usnadňuje tvorbu motorického programu a transformuje se i ve vnějším provedení pohybu.

2. Fáze diferenciacce

Vyznačuje se hledáním, nácvikem a opakováním. Hráč utváří dovednosti pohyby, zkouší a s pomocí trenéra odhaluje chyby. Hledá způsoby, jak pohyb nejlépe zvládnout. Představa o pohybu je již detailní, mechanismem této fáze je zdokonalování.

3. Fáze automatizace

Tato fáze je někdy označována jako výcvik. Hráč zdokonaluje získané dovednosti, pohyby se automatizují, tzn., že probíhají mimo kontrolu vědomí. Pohyby jsou přesné, koordinované, plynulé a rytmické, pozornost hráče může být orientovaná na jiné cíle (na soupeře, spoluhráče atd.).

4. Fáze tvořivosti

Proces konečného osvojení a zautomatizování činností, ke kterým přistupuje kreativita. Osvojenou dovednost je možno uplatnit v různých podmínkách. Typické je tvořivé uplatnění osobnosti v individuální technice. Tato fáze je typická pro vyspělý hráčský věk.

Obtížnost pohybového úkolu ovlivňuje rychlost nácviku sportovní dovednosti. Obtížnost lze vyjádřit počtem opakování nezbytných k dosažení určité úrovně sportovní dovednosti. Průběh a kvalitu (efektivitu) procesu učení při sportovních činnostech ovlivňuje mnoho faktorů. Mezi příklady základních faktorů patří:

- „náročnost“ (jednoduchost) osvojovaných činností,
- osobnost sportovce,
- sociální klima,
- „úroveň“ prostředí, v němž proces učení probíhá,
- osobnost trenéra (Jansa a Dovalil 2009).

Uvedené principy pohybového učení se uplatňují a probíhají na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Je však nadměru jasné, že největší škody na herním výkonu svých svěřenců především se zřetelem na budoucí vývoj mohou způsobit trenéři nejmladších věkových kategorií, pokud výše uvedené principy nebudou v tréninkovém procesu respektovat (Votík, 2005).

2.5 Periodizace učení fotbalových dovedností

I přesto, že se v nejmladších kategoriích řídíme heslem fotbal hrou, musíme i zde některá cvičení od hraní fotbalu izolovat. Pro děti jsou činnosti, které se hry netýkají a mnohokrát se opakují, často nudné a náročné a děti u nich ztrácejí pozornost a zájem. V takovém případě je podle Plachého (2014) potřeba cvičení postavit tak, aby děti zaujala. Hráčům je třeba vysvětlovat, že se jednotlivé věci učí proto, aby se jim v samotné hře dařilo, a naučené věci v ní využijí.

Značnou výhodou pro hráče je, pokud chápe, jak mu nacvičované dovednosti pomohou při hře. Ovšem ani takové pochopení nemusí kolikrát stačit k tomu, aby se stal dril pro hráče více zábavným. Plachý (2014) uvádí několik bodů, které mají pomoci k tomu, aby cvičení hráče bavilo. Kromě pochopení souvislostí je to např. optimální výzva, možnost samostatného výběru co chci trénovat, pestrost tréninku, pozitivní přístup trenéra, ale i další vlivy jako je terén, počasí, únava atd.

Pokud chceme, aby se hráči zlepšovali, je důležité postupně ztěžovat podmínky rozvoje dovedností, jelikož stejné podněty přestávají být tak účinné. Mluvíme o rozvoji stejné dovednosti v různých podmínkách.

Forma postupu při učení nových dovedností:

1. Průpravná cvičení I. typu.

Podmínky cvičení se nemění. Cvičení může být zábavné a rozvíjející dovednosti, ale nerozvíjí schopnost se rozhodovat, což je nejdůležitější činnost ve hře. K tomu pomáhá další typ cvičení.

2. Průpravná cvičení II. typu.

Podmínky jsou již proměnlivé a nutí hráče v průběhu provádění přemýšlet, reagovat a rozhodovat se jako ve hře. Oproti hře mají výhodu v tom, že se do určité činnosti dostanou děti opakovaně, ale je tu i

nevýhoda, kterou je nepřítomnost obránce či obránců. Pro spojení výhody opakování a přítomnosti obránce jsou tu tzv. herní cvičení.

3. Herní cvičení I. typu.

Trenér koriguje obrannou aktivitu obránců.

4. Herní cvičení II. typu.

Opakující se činnost bez omezení.

5. Průpravná hra – kontinuální herní děj (Plachý, 2014).

Podle Plachého (2014) bychom měli v mladších přípravkách rozvíjet:

- Vedení míče, kličkování, přihrávání a střílení s rozlišením potřebné síly.
- Přijímání a zpracování míče.
- Uvolnění a nabíhání pro přihrávku.
- Vnímání prostoru.
- Soubojové chování, opětovné získání ztraceného míče.
- Podporovat snahu o kličku a rozlišovat jejich různé využití.
- Koordinaci, rychlost a sílu celého těla.
- Vztah a podvědomí ke kompenzačním a protahovacím cvičením.
- Spolupráci dvojic, trojic (bagovky).
- Univerzálnost postů (z hráčů neděláme stále obránce či útočníky).

2.6 Motorické testy

Měkota a Blahuš (1983) užívají slovo test ve významu zkouška. Užitím odborného termínu tak vyjadřujeme, že se jedná o zkoušku vědecky podloženou, která má za úkol vyjádření kvantitativního výsledku. Testování tedy znamená:

- Provedení zkoušky ve smyslu procedury.
- Přiřazování čísel, jež jsme nazvali měření.

Testy, které označujeme přívlastkem motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, která je vymezená pohybovým úkolem testu a

příslušnými pravidly. Z toho vyplývá, že motorický test můžeme definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel (číslic) alternativám splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením. Přiřazená čísla nazýváme testové výsledky. Jinými slovy je testování proces přiřazování testových výsledků.

Testy sportovních dovedností:

Měkota a Cuberek (2007) charakterizují testy sportovních dovedností jako objektivní nástroj, který dovoluje vyjádřit progres či regres při opakovaném testování. Jejich validita do značné míry závisí na tom, do jaké míry se jejich obsah a testové prostředí shoduje s pohybovým obsahem a prostředím v daném sportu či hře.

Dobře přístupná testování jsou dílčí dovednosti míčových her, jejich obsah tvoří manipulace s míčem. Můžeme rozlišit pět testů:

- Testy zacílené na přesnost.

V závislosti na sportovní disciplíně obvykle zahrnují házení, kopání či odrážení míče na cíl. Skórování se zakládá na zjišťování počtu úspěchů nebo chyb.

- Testy typu „stěna míč“ (wall volley tests).

Hráč opakovaně hází (a chytá), odbíjí nebo odráží míč proti stěně ze stanovené vzdálenosti. Cílem je dosáhnout co největšího počtu opakování v zadaném časovém limitu nebo realizovat předepsaný počet opakování (např. deseti zpětných přihrávek) v čase co nejkratším. Měřítkem dovednosti je dosažená frekvence, jedná se o testy rychlostního typu.

- Testy lokomočního pohybu.

Požadavkem je překonat standardně vymezenou, často slalomovou, dráhu na základě využití pohybových činností, které jsou charakteristické pro daný sport. Požaduje se překonat standardně vymezenou, často slalomovou dráhu při využití pohybových činností charakteristických pro daný sport. Příkladem je vedení míče nohou. Kvantifikace se zakládá na měření času potřebného k realizaci zadání.

- Hody, kopy, údery na vzdálenost nebo na „sílu“. Indikátorem úrovně dovednosti je dosažená délka hodu, kopu, odpálení míče atd.
- Kombinace. Test kombinuje více než jeden z výše uvedených typů.

3. CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

3.1 Cíle práce

Cílem práce bylo zjistit efekt dvou rozdílných pětítýdenních intervenčních programů na výkon v herních dovednostech u věkové kategorie 7 let.

3.2 Úkoly práce

- Studium odborné literatury spojené s tréninkem dětí ve sledované kategorii.
- Navržení pětítýdenního intervenčního programu.
- Tvorba testové baterie.
- Zajištění a informování probandů a jejich zákonných zástupců.
- Zajištění standardizovaných podmínek pro testování.
- Zpracování získaných výsledků.
- Vyhodnocení výsledků.
- Stanovení závěrů.

3.3 Hypotézy práce

Pro vypracování práce byla stanovena následující hypotéza:

H1) Předpokládáme, že u Ex 1 a Ex 2 se zvýší přesnost v testu střelba na branku po intervenčním programu, jehož obsahem jsou průpravná cvičení a průpravné hry v porovnání s intervenčním programem průpravné hry.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Popis sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořilo celkem 16 probandů, kteří patřili do kategorie fotbalové předpřípravky a pravidelně docházeli na tréninky v rámci fotbalového klubu SK Střešovice 1911. S výjimkou tří hráčů narozených roku 2009 se jednalo o hráče narozené v roce 2008. Tréninky probíhaly vždy dvakrát týdně, konkrétně v úterý a ve čtvrtek od 16:00 v areálu fotbalového klubu. Trvání jedné tréninkové jednotky bylo 90 min. Všech 16 probandů se zúčastnilo prvního, druhého i závěrečného třetího testování. Před prvním testováním byli probandi rozdělení losováním do dvou stejně početných skupin (Ex 1 a Ex 2).

První testování proběhlo na začátku tréninkového cyklu, druhé uprostřed a třetí na jeho konci. Mezi každým testováním absolvovali probandi 10 tréninkových jednotek. Každé testování probíhalo na travnaté ploše v průběhu tréninkové jednotky, která byla v rámci tříměsíčního tréninkového cyklu na první, druhé a třetí testování vyčleněna.

Struktura a obsah tréninkových jednotek

Struktura a obsah jednotlivých tréninkových jednotek byly přizpůsobeny cílům této práce a snažily se vycházet z poznatků získaných při studiu fotbalové specializace, vlastních zkušeností získaných během trenérské praxe s dětmi a samozřejmě z odborné literatury, která se problematice tréninků příslušné věkové kategorie věnuje.

Celkově se probandi ve sledovaném tréninkovém cyklu zúčastnili 23 tréninkových jednotek, kdy 3 z nich byly určené pro samotné testování. Testovací tréninková jednotka trvala přibližně 100 min., vypadala vždy podobně a skládala se z části úvodní a testovací. Úvodní část sloužila k rozvičení probandů. V části testovací probíhalo samotné testování jednotlivých probandů. Testy probíhaly ve stejném pořadí, jako jsou v práci popsány. Každý z jednotlivých testů byl probandům vždy důkladně vysvětlen a řádně předveden.

Zbylé TJ trvaly vždy 90 min a byly naplánovány tak, aby docházelo k plnění cílů, které jsme si v práci vytyčili. S ohledem na to byla samotná TJ rozdělena vždy na čtyři části. Úvodní dvacetiminutová část tréninku probíhala vždy hromadně a patřila pohybovým hrám ať už s míčem či bez něj. Během tříměsíčního cyklu si probandi

vyzkoušeli celou řadu pohybových her. Některé se pro velký zájem opakovaly. Všechny hry však plnily svůj účel, a to zábavnou formou zahřát a připravit probandy na následující obsah TJ.

Po úvodní části následovala část hlavní - oddělená. Zde došlo vždy k rozdělení probandů do dvou skupin, pevně určených po úvodním testování. Obsahem oddělených hlavních částí TJ skupiny Ex 1 byla v prvních deseti jednotkách průpravná cvičení. Obsahem hlavní části skupiny Ex 2 pak byly průpravné hry. Po absolvování deseti TJ a následné testovací jednotce si skupiny náplň hlavní jednotky vyměnily. Obsah skupiny Ex 1 byl tedy v následujících TJ tvořen průpravnými hrami a naopak. Obě skupiny měly, jak v části průpravné, tak části herní, autentickou náplň tréninku. Oddělená hlavní část TJ trvala vždy 45 min.

Ve třetí části TJ byl obsah pro obě skupiny opět společný a náplní byly vždy průpravné hry 2vs2, 3vs3 4vs4, 5vs5 apod. Tato část trvala vždy 20 min. V posledních pěti minutách probíhala komunikace trenéra s probandy, konečné hodnocení TJ a závěrečné protažení.

V průběhu sledovaného cyklu měli soubor probandů na starosti dva stálí trenéři, kteří probandy učili, vedli a motivovali. Velký důraz se kladl na efektivní využití času TJ. Jediné prostoje nastávaly v případě přesunů hráčů mezi jednotlivými stanovišti, občerstvovací přestávce či při krátkých výkladech trenérů.

4.2 Popis intervenčních programů

Pro sledovaný cíl práce byly vytvořeny celkem dva pětítýdenní IP, které se lišily pouze náplní a MOF v oddělené hlavní části TJ. Pokud bychom pominuli úvodní pohybové hry, první intervenční program byl tvořen kombinací průpravných cvičení a her. Náplň druhého IP tvořily pouze průpravné hry. Naším cílem bylo zjistit, jaký efekt mají odlišné IP na výkon v herních dovednostech ve fotbale. Kompletní náplň jednotlivých IP naleznete v příloze č. 2.

Seznam průpravných cvičení pro pětítýdenní intervenční program

1. Převádění míče v zástupech naproti sobě

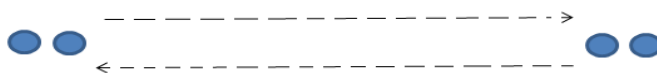
Základem cvičení jsou dvě mety vzdálené od sebe cca 8-10 m. Na každé straně v zástupu dva hráči. Hráči mají za úkol převádět míč v rychlosti na druhou stranu, kde míč zašlápnutím předávají svému spoluhráči, který jej předepsaným způsobem převádí na druhou stranu s následným zašlápnutím a stále dokola. Trenér během cvičení mění způsoby převádění míče: pouze pravou nohou, levou nohou, střídavě vnitřní/vnější nárt pravé nohy, následně levé, rolování pravou či levou atd.



Obrázek č. 1: PC č. 1 – převádění míče v zástupech naproti sobě

2. Přihrávání míče v zástupech naproti sobě

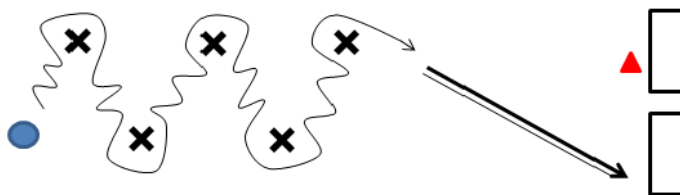
Cvičení plynule navazuje na cvičení č. 1, ale místo převádění míče hráči míč přihrávají. Trenér během cvičení mění způsob zpracování míče a počty doteků s ním. Hráč má za úkol vždy po přihrání míče v rychlosti vyrazit na druhou stranu a zařadit se do protějšího zástupu.



Obrázek č. 2: PC č. 2 – přihrávání míče v zástupech naproti sobě

3. Slalom s míčem a následnou střelbou

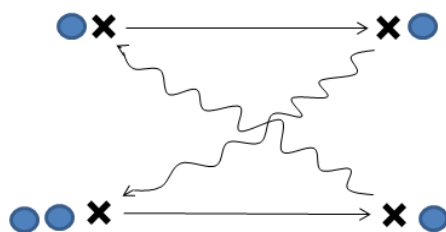
Hráči mají za úkol proběhnout s míčem u nohy předem stanovenou slalomovou dráhu a poté střelbou zakončit do volné brány (trenér se mezi branami libovolně přesouvá). Trenér během cvičení mění způsoby vedení míče (pravá, levá, mezi nohama atd.) a způsoby vedení míče při otáčení se kolem kuželů (vnitřní či vnější stranou nohy).



Obrázek č. 3: PC č. 3 – slalom s míče s následnou střelbou

4. Vedení a přihrávání míče ve čtverci

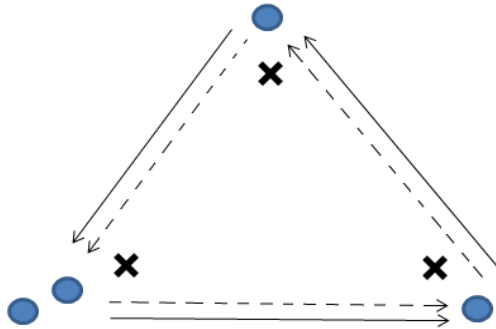
Cvičení probíhá ve čtverci 9x9 m, kdy rohy čtverce jsou vyznačeny metami. Cvičení začíná v pravém dolním rohu, kde startující hráč bere míč a přihrává rovně před sebe hráči č. 2. Ten má za úkol zpracování míče do pohybu a následné převedení míče po úhlopříčce k hráči č. 3, kterému míč předá. Hráč č. 3 opět přihrává rovně před sebe, tentokrát hráči č. 4. Ten stejně jako hráč č. 3 zpracovává míč do pohybu a vede míč úhlopříčkou ke startovacímu kuželu, kde už na míč čeká další hráč. Hráč vždy zaujímá místo hráče, kterému přihrává, popř. ke kterému převádí míč.



Obrázek č. 4: PC č. 4 – vedení a přihrávání míče ve čtverci

5. Přihrávání míče s posunem po obvodu trojúhelníku

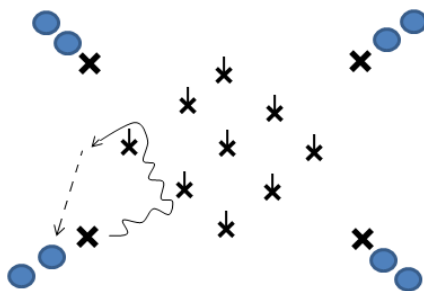
Hráči jsou rozestaveni na vrcholech trojúhelníku a přihrávají si míč postupně po jeho obvodu. Po přihrávce následuje vždy posun hráče na další vrchol dle směru přihrávky. Důležité je načasování odskočení přijímajícího hráče od kužele a samotné zpracování míče do směru pohybu, ale také načasování přihrávky od hráče, který přihrává.



Obrázek č. 5: PC č. 5 – přihrávání míče s posunem po obvodu trojúhelníku

6. Vedení míče ve čtverci s nácvičkem kliček

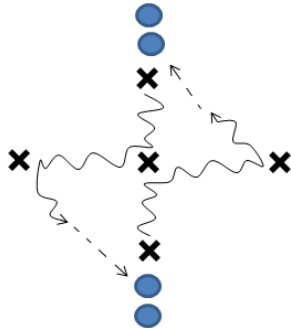
Ve vyznačeném čtverci je zapíchnuto několik tyčí, které signalizují obránce. Hráči jsou rozděleni do dvojic. V každém rohu stojí jedna dvojice v zástupu, první z dvojice má míč. Hráč má za úkol v rychlosti vést míč a před libovolnými dvěma „obránci“ udělat kličku dle trenérova zadání. Po úspěšném zvládnutí dvou kliček vyvádí míč a přihrává druhému hráči z dvojice.



Obrázek č. 6: PC č. 6 – vedení míče ve čtverci s nácvičkem kliček

7. Návčik kliček v obrazci

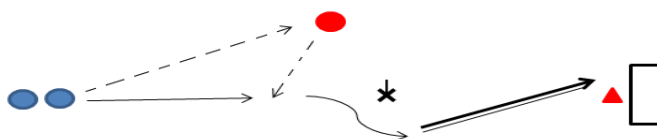
V postaveném obrazci hráči vedou míč předepsaným směrem a na vyznačených místech dělají klamavý pohyb a kličku dle pokynů trenéra.



Obrázek č. 7: PC č. 7 – vedení míče s návčikem kliček v obrazci

8. Střelba po kličce/po uvolnění prvním dotykem

Hráči stojí v zástupu, každý s míčem cca 20 m od brány. Hráč přihrává trenérovi, který stojí na půli cesty mezi bránou a zástupem hráčů, trenér hráčovi míč vrací a dle předem stanovených pokynů trenéra hráč míč zpracovává, dělá kličku figuríně a zakončuje. Druhou variantou je hráčovo uvolnění kolem figuríny prvním dotykem po přihrávce od trenéra a následné zakončení.



Obrázek č. 8. PC č. 8 – střelba po kličce/po uvolnění prvním dotykem

9. Vedení míče s přihrávkou po změně směru

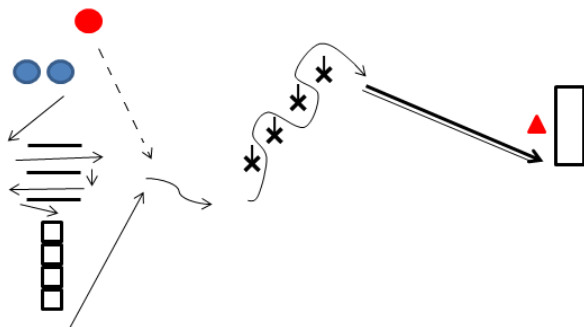
Hráči stojí ve čtveřicích v zástupu na startovní čáře. První hráč v zástupu vede v rychlosti míč k vyznačené čáře, která je od té základní vzdálena cca 9 m. Jakmile se dostane míč na úroveň značky, hráč míč dle pokynů trenéra (vnitřní částí nohy, vnější částí nohy atd.) zasekává, otáčí se s ním zpět a po posunutí míč přihrává následujícímu hráči v zástupu.



Obrázek č. 9: PC č. 9 – vedení míče s přihrávkou po změně směru

10. Střelba po rychlostně-koordinační části a slalomu

Hráč po absolvování rychlostně-koordinační části přijímá míč do otevřeného postavení, provádí slalom s míčem a celou akci zakončuje střelou na bránu.

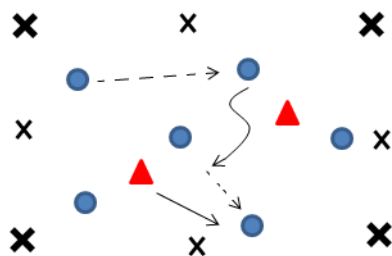


Obrázek č. 10: PC č. 10 – střelba po zátěži a slalomu

Seznam průpravných her pro pětítýdenní intervenční program

1. Prostorová hra 6vs2

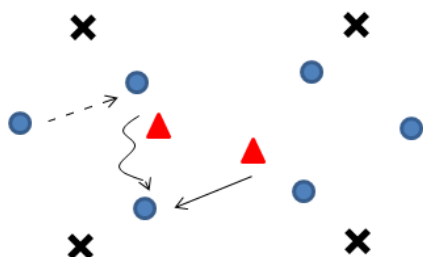
Ve vymezeném čtverci o velikosti strany 14 m jsou hráči rozděleni na 2 týmy. Jeden tým čítá 6 hráčů (útočníků), druhý tým se skládá pouze ze dvou hráčů (obránců). Každý z obránců drží v ruce jeden rozlišovací dres. Cílem útočníků je pomocí vedení míče, klíčků a přihrávek udržet míč co nejdéle pod kontrolou. Cílem obránců je naopak míč získat. Jakmile obránce získá míč, pouští rozlišovací dres na zem a stává se z něj útočník. Útočník, který o míč přišel, vezme rozlišovací dres ze země a stává se z něj obránce.



Obrázek č. 11: PH č. 1 – prostorová hra 6vs2

2. Prostorová hra 4vs2 s narážeči na stranách

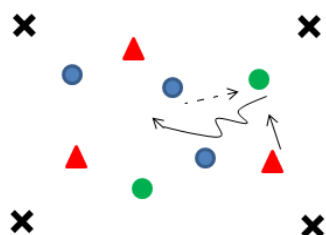
Má podobný princip jako předchozí průpravná hra. Vymezený čtverec je o poznání menší a probíhá v něm hra 4 na 2. Útočící hráči se snaží udržet míč mezi sebou na menším prostoru, ale můžou přitom využít pomoci 2 narážečů, kteří se pohybují volně na protilehlých stranách čtverce.



Obrázek č. 12: PH č. 2 – prostorová hra 4vs2 s narážeči na stranách

3. Prostorová hra 3vs3 se žolíky

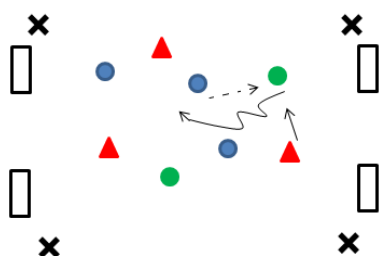
Hra probíhá ve vymezeném čtverci o velikosti strany 14 m, hráči jsou rozděleni na 3 týmy. Dva týmy po 3 hráčích se snaží co nejdéle udržet míč pod svou kontrolou tak, aby jim ho hráči z druhého týmu neodebrali. Zbylí dva hráči plní roli žolíka a hrají vždy s týmem, který má v držení míč.



Obrázek č. 13: PH č. 3 – prostorová hra 3vs3 s žolíky

4. Hra 3vs3 se dvěma žolíky na 4 brány

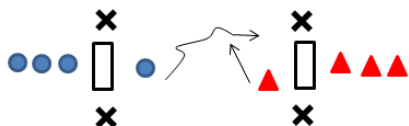
Jedná se o hru, která je založena na stejném principu jako hra předchozí. Jedinou odlišností je využití branek. Žolíci mají stejnou funkci jako ve hře předchozí.



Obrázek č. 14: PH č. 4 – hra 3vs3 s dvěma žolíky na 4 brány

5. Hra 1vs1

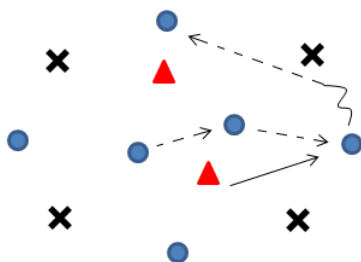
Jedná se o hru na malém hřišti se skládacími bránami, které je vymezeno metami. Hra spočívá v souboji dvou týmů, kdy z každého týmu je ve hře vždy jeden hráč. Jakmile dostane hráč gól, vystřídá ho další hráč z jeho týmu a hra se stále opakuje.



Obrázek č. 15: PH č. 5 – hra 1vs1

6. Prostorová hra 2vs2 s narážeci

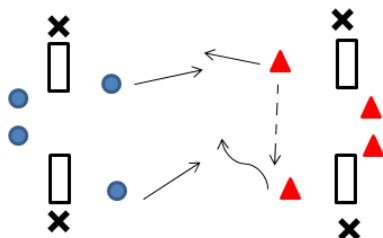
Hra má podobná pravidla jako průpravná hra č. 2. Do hry jsou zapojeni čtyři narážeci a uprostřed čtverce probíhá hra 2vs2.



Obrázek č. 16: PH č. 6 – prostorová hra 2vs2 s narážeci na stranách

7. Hra 2vs2 na 4 brány

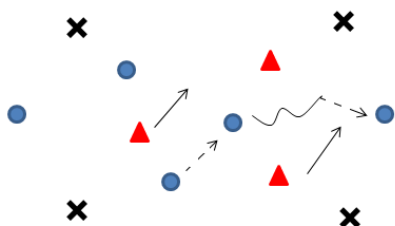
Hra má stejná pravidla jako průpravná hra č. 5. Neprobíhají v ní mini zápasy 1vs1, nýbrž 2vs2 na čtyři brány.



Obrázek č. 17: PH č. 7 – hra 2vs2 na 4 brány

8. Prostorová hra 3vs3 s narážeci na stranách

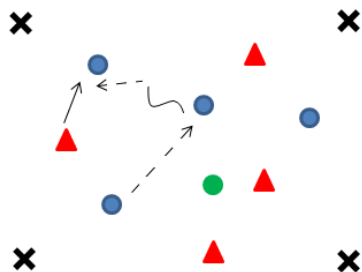
Jedná se o obměnu průpravné hry č. 2.



Obrázek č. 18: PH č. 8 – prostorová hra 3vs3 s narážeci na stranách

9. Prostorová hra 4vs4 trenér jako žolík

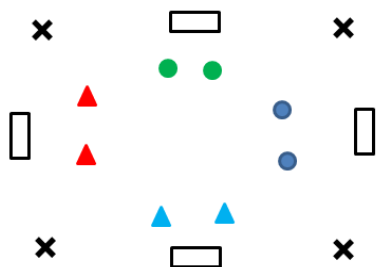
Hra má stejná pravidla jako průpravná hra č. 1, týmy jsou vyrovnané a jediným rozdílovým hráčem je trenér, který plní roli žolíka.



Obrázek č. 19: PH č. 9 – prostorová hra 4vs4 trenér jako žolík

10. Dvě mini utkání na jednom hřišti

Na čtvercově vyznačeném hřišti, kdy na každé straně čtverce je uprostřed jedna brána, probíhají současně dva mini zápasy a to vždy 2vs2 na jednu dvojici protilehlých branek. Druhý zápas 2vs2 probíhá na druhou dvojici protilehlých branek.



Obrázek č. 20: PH č. 10 – dvě mini utkání na jednom hřišti

4.3 Použité metody

Pro kvantitativní výzkum byl v práci použit Switch replication design (křížený plán), který je jedním z nejpřesvědčivějších experimentálních plánů. Tento plán se považuje za velmi silný, jelikož umožňuje dvě nezávislé implementace programu. Plán obsahuje dvě skupiny a celkem tři vlny měření. Jeho podstatou je současná aplikace dvou vybraných programů (každý na jinou skupinu) s jejich následnou výměnou. V první fázi slouží první skupina jako testovací a druhá jako kontrolní, ve druhé fázi si potom skupiny role vymění (Trochim, 1986).

Pro analýzu nashromážděných dat byla použita metoda komparace, pomocí které jsme porovnali výsledky jednotlivých testů.

Jelikož se mi v odborné literatuře nepovedlo vyhledat standardizované testy fotbalových dovedností pro danou kategorii, přizpůsobil jsem testy, které jsem vyhledal v závěrečných pracích studentů. Z tohoto důvodu nemohla být získaná data porovnána dle normovaných tabulek. V celkovém součtu však uvedený nedostatek nehraje velkou roli, jelikož hlavním cílem práce bylo zjistit efekt dvou rozdílných pětítýdenních intervenčních programů na výkon v herních dovednostech u věkové kategorie 7 let.

4.4 Výběr a popis testů fotbalových dovedností

Pro testování fotbalových dovedností byly s ohledem na věkovou kategorii a současnou úroveň fotbalových dovedností vybrány celkem 4 testy, které se zaměřují na základní individuální dovednosti jako např. přihrávání, popř. střelba, vedení míče a jeho ovládání. Všechny testy jsou jednoduché, organizačně nenáročné a děti je bez větších obtíží vždy splnily. Jedná se o následující testy:

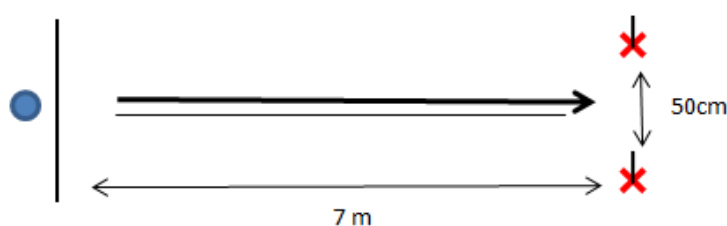
- Střelba na cíl.
- Tapping na míč.
- Slalom s míčem.
- Vedení míče v prostoru.

4.4.1 Popis testů

Jednotlivé testy probíhaly vždy ve stejném pořadí, a to v jakém jsou popisovány. Při všech měřeních se postupovalo následovně. Všichni probandi nejprve absolvovali test č. 1, poté se přesunuli na test č. 2 atd. Tím byla zajištěna dostatečná doba odpočinku mezi jednotlivými pokusy každého probanda. Testy byly při všech měřeních provedeny na travnatém hřišti. Ve všech případech měli probandi k dispozici fotbalové míče velikosti 3. V případě testů slalom s míčem a vedení míče v prostoru měli probandi k dispozici vždy dva pokusy, přičemž lepší čas se počítal jako výsledný.

4.4.1.1 Střelba na cíl

Tento test je zaměřený na testování herní činnosti jednotlivce, konkrétně na střelbu či přihrávání. Probandi mají za úkol vstřelit branku, které mohou dosáhnout střelou či přihrávkou míče. Branka, která je od startovní čáry vzdálena 7 m, je tvořena dvěma zapichovacími tyčemi o rozteči 50 cm. Startovní pozice míče je vždy na startovní čáře kolmo na střed branky. Každý z probandů má k dispozici 5 pokusů k tomu, aby dosáhl co největšího počtu vstřelených branek. O úspěšný pokus se jedná tehdy, pokud míč překročí celým svým objemem brankovou čáru mezi dvěma tyčemi. Za každou vstřelenou branku získává proband jeden bod do konečného hodnocení.

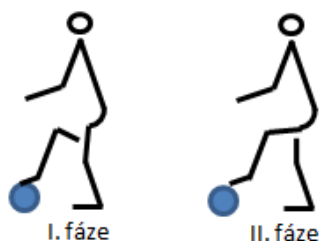


Obrázek č. 21: Střelba na cíl

4.4.1.2 Tapping na míč

Tento test je zaměřen na testování fotbalové dovednosti zvané tapping. Jedná se o průpravný cvik, který je velmi často používán při osvojování fotbalových základů. Probandi mají za úkol ve stanoveném čase 20 sekund dosáhnout co možná nejvyššího počtu dotyků míče způsobem zvaným „tapping“. Jedná se o střídavý kontakt podrážky levé a pravé boty s míčem na místě. Každý pokus probandů začíná zvukovým signálem

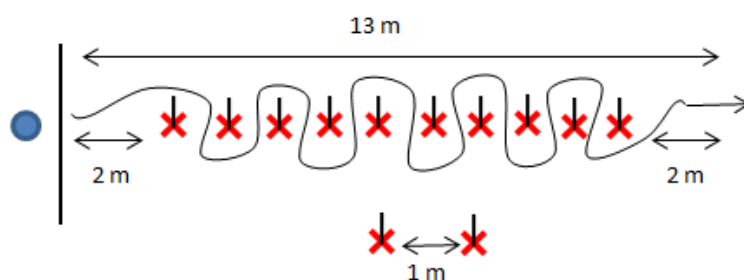
píšťalky. Na dodržení správného provedení dohlíží trenér, který má na starosti počítání dotyků hráče s míčem.



Obrázek č. 22: Tappig na míč

4.4.1.3 Slalom s míčem

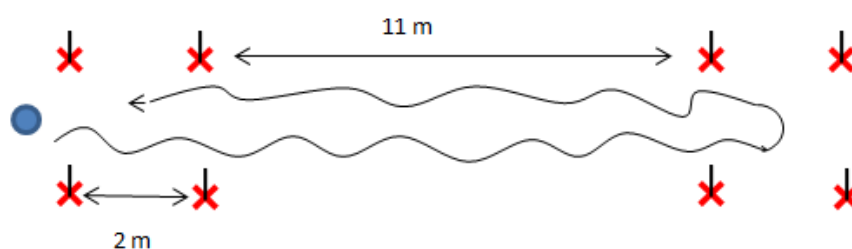
Test je zaměřený na testování herní činnosti jednotlivce, konkrétně na vedení míče. Probandi mají za úkol v co možná nejkratším čase provést míč slalomem a proběhnout s ním u nohy cílovou čáru. Hráč během slalomu nesmí vynechat žádnou ze zapichnutých tyčí. Slalom se skládá celkem z deseti zapichovacích tyčí, které jsou za sebou rozestavěny v linii, která je kolmá na startovní a cílovou čáru. Vzdálenost startovní a cílové čáry je vždy 2 m od první, respektive od poslední tyče v linii. Jednotlivá vzdálenost tyčí mezi sebou je 1 m. Celková vzdálenost od startovní čáry po čáru cílovou činí 13 m. Každý jednotlivý pokus probandů začíná zvukovým signálem píšťalky a spuštěním časomíry trenérem.



Obrázek č. 23: Slalom s míčem

4.4.1.4 Vedení míče v prostoru

Poslední test je zaměřený na testování herní činnosti jednotlivce, konkrétně na vedení míče. Jedná se o test, který obsahuje nejen vedení míče a jeho zastavení, ale i rychlou změnu směru pohybu s míčem. Probandi mají za úkol doběhnout co nejrychleji do vyznačeného území č. 2 s míčem u nohy, tam libovolným způsobem míč zastavit. Jakmile se míč zastaví, vyráží proband zpět do vyznačeného území č. 1, ze kterého startoval. V prvním vyznačeném území míč opět libovolným způsobem zastaví. Vše se odehrává ve vymezeném prostoru o celkové délce 15 m. Obě území mají čtvercový tvar vyznačený čtyřmi kužely, délka strany obou čtverců je 2 m. Startovní čára tvoří zároveň spodní stranu vyznačeného území č. 1. Každý pokus probandů začíná zvukovým signálem píšťalky a spuštěním časomíry trenérem. Výsledný čas zapisujeme tehdy, když dojde k úplnému zastavení míče ve vymezeném území č. 1.



Obrázek č. 24: Vedení míče v prostoru

4.5 Sběr dat

Všechna tři testování byla provedena na travnatém hřišti sportovního klubu Střešovice 1911. První testování bylo provedeno 7. 4. 2015, druhé 14. 5. 2015 a závěrečné 23. 6. 2015. Mezi každým testováním absolvovali probandi vždy shodně 10 tréninkových jednotek. Všechna získaná data, konkrétně body a získané časy, byla zapisována do předem připravených formulářů, které byly pro tyto účely vytvořeny. Veškeré časy byly měřeny stopkami s přesností na setiny sekundy. K měření jednotlivých vzdáleností bylo vždy použito měřicí pásmo.

4.6 Analýza sběru dat

Veškerá data byla v průběhu testování pečlivě zaznamenávána do připravených formulářů, ze kterých byla následně přenesena do tabulkového procesoru Excel 2007 ve kterém, po úpravě a zpracování dat, byly vytvořeny jednotlivé tabulky a grafy.

5 VÝSLEDKY

Tato kapitola je určena pro srovnání získaných dat a vyhodnocení efektivity námi použitých IP, dle cílů naší práce. V první řadě dojde k vyhodnocení motorických testů fotbalových dovedností, ze kterých získáme průměrné výsledky obou skupin po absolvování jednotlivých IP. Z rozdílů průměru kontrolního a úvodního testování určíme námi sledovanou hodnotu, která bude sloužit jako ukazatel efektivity daného intervenčního programu. Získané hodnoty mezi sebou porovnáme a zjistíme, který IP byl, co se týče rozvoje herních dovedností, efektivnější.

5.1 Výsledky testů fotbalových dovedností

Jelikož skupiny neabsolvovaly tréninkové bloky současně, musíme z toho při vyhodnocování výsledků vycházet. Při vyhodnocování tréninkového bloku zaměřeného na kombinaci průpravných cvičení a her použijeme u skupiny Ex 1 jako počáteční hodnoty ty, které jsme naměřili během prvního testování, a jako kontrolní hodnoty ty, které jsme získali během testování druhého. U skupiny Ex 2, která absolvovala tento blok až ve druhé polovině, zvolíme jako počáteční hodnoty ty, které jsme naměřili při druhém testování. Jako kontrolní nám poslouží hodnoty získané během testování třetího.

Při vyhodnocování tréninkového bloku zaměřeného na průpravné hry se pořadí prohodí. U skupiny Ex 1 budeme pracovat s hodnotami získanými během druhého a třetího měření. U skupiny Ex 2 budeme pracovat s hodnotami získanými během prvního a druhého testování.

5.1.1 Střelba na cíl

Výsledky bloku průpravných cvičení:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 2: Střelba na cíl, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Střelba na cíl - SKUPINA Ex1- kombinace průpravných cvičení a her		
	1. měření [body]	2. měření [body]	Rozdíl [body]
1	1	2	1
2	2	2	0
3	4	2	-2
4	1	3	2
5	2	1	-1
6	0	1	1
7	1	3	2
8	2	5	3
Průměr	1,63	2,38	0,75

Průměr vstřelených branek při úvodním měření byl 1,63. Při kontrolním měření se průměr zvýšil o 0,75 branky, a to na 2,38, viz tabulka č. 2. Nejlepší výsledek byl naměřen v kontrolním měření a činil 5 branek. Nejhorší výsledek jsme naměřili v úvodním testování, kdy jeden z probandů nevstřelil žádnou branku. Největšího zlepšení dosáhl proband č. 8, který se dokázal zlepšit o 3 branky. Nejvýraznější zhoršení zaznamenal proband č. 3, který vstřelil při kontrolním měření o 2 branky méně. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo 5 probandů, jeden proband zaznamenal stejné hodnoty a 2 probandi se zhoršili.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 3: Střelba na cíl, skupina Ex 2 - kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Střelba na cíl - SKUPINA Ex 2- kombinace průpravných cvičení a her		
	2. měření [body]	3. měření [body]	Rozdíl [body]
9	2	1	-1
10	2	3	1
11	0	2	2
12	3	4	1
13	1	2	1
14	3	2	-1
15	2	4	2
16	1	2	1
Průměr	1,75	2,50	0,75

Průměr vstřelených branek v úvodním testování skupiny Ex 2 před tréninkovým blokem průpravných cvičení byl 1,75. Po kontrolním měření se průměr zvýšil o 0,75 na konečných 2,5, viz tabulka č. 3. Nejlepší výsledek zaznamenali shodně probandi č. 12 a 15, a to 4 vstřelené branky naměřené při kontrolním měření. Nejhorší výsledek jsme naměřili v úvodním testování u probanda č. 11, který nevstřelil branku. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhli shodně dva probandi, kteří se dokázali zlepšit o 2 branky. Největší zhoršení nastalo u dvou probandů, kteří vstřelili při kontrolním měření o 1 branku méně. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo 6 probandů a 2 se zhoršili.

Výsledky bloku průpravných her:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 4: Střelba na cíl, skupina Ex 1 - průpravné hry

Proband č.	Střelba na cíl - SKUPINA Ex 1- průpravné hry		
	2. měření [body]	3. měření [body]	Rozdíl [body]
1	2	3	1
2	2	2	0
3	2	1	-1
4	3	2	-1
5	1	3	2
6	1	2	1
7	3	2	-1
8	5	3	-2
Průměr	2,38	2,25	-0,125

Průměr vstřelených branek při úvodním měření dosahoval hodnoty 2,38. Při kontrolním měření se celkový průměr snížil o 0,12 na konečných 2,25, viz tabulka č. 4. Nejlepší výsledek byl naměřen v úvodním testování, a to 5 branek. Nejhorší výsledek 1 vstřelené branky byl naměřen celkem u tří probandů, z toho u dvou v úvodním měření a u jednoho při měření kontrolním. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband č. 5, který se dokázal zlepšit o 2 branky. Naopak největší zhoršení si připsal proband č. 8, který vstřelil při kontrolním měření o 2 branky méně. Celkově se při kontrolním měření zlepšili 3 probandi, 4 se zhoršili a u jednoho nedošlo k žádné změně.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 5: Střelba na cíl, skupina Ex 2 – průpravné hry

Proband č.	Střelba na cíl - SKUPINA Ex 2- průpravné hry		
	1. měření [body]	2. měření [body]	Rozdíl [body]
9	2	2	0
10	1	2	1
11	1	0	-1
12	1	3	2
13	0	1	1
14	2	3	1
15	2	2	0
16	2	1	-1
Průměr	1,38	1,75	0,38

Z tabulky č. 5 můžeme vyčíslit, že průměr vstřelených branek při úvodním měření skupiny byl 1,38. Při kontrolním měření se průměr zvýšil o 0,38 na konečných 1,75. Nejlepší výsledek byl naměřen v kontrolním testování, kdy dva probandi vstřelili shodně 3 branky. Nejhoršího výsledku dosáhli dva probandi, jeden během úvodního a druhý během kontrolního měření, kteří nevstřelili žádnou branku. Největšího zlepšení dosáhl proband č. 12, který se zlepšil o 2 vstřelené branky. Nejvýraznější zhoršení si připsal proband č. 11, který v kontrolním měření vstřelil o jednu branku méně. Celkově se při kontrolním měření zlepšili 4 probandi, 2 se zhoršili a u dvou nedošlo k žádné změně.

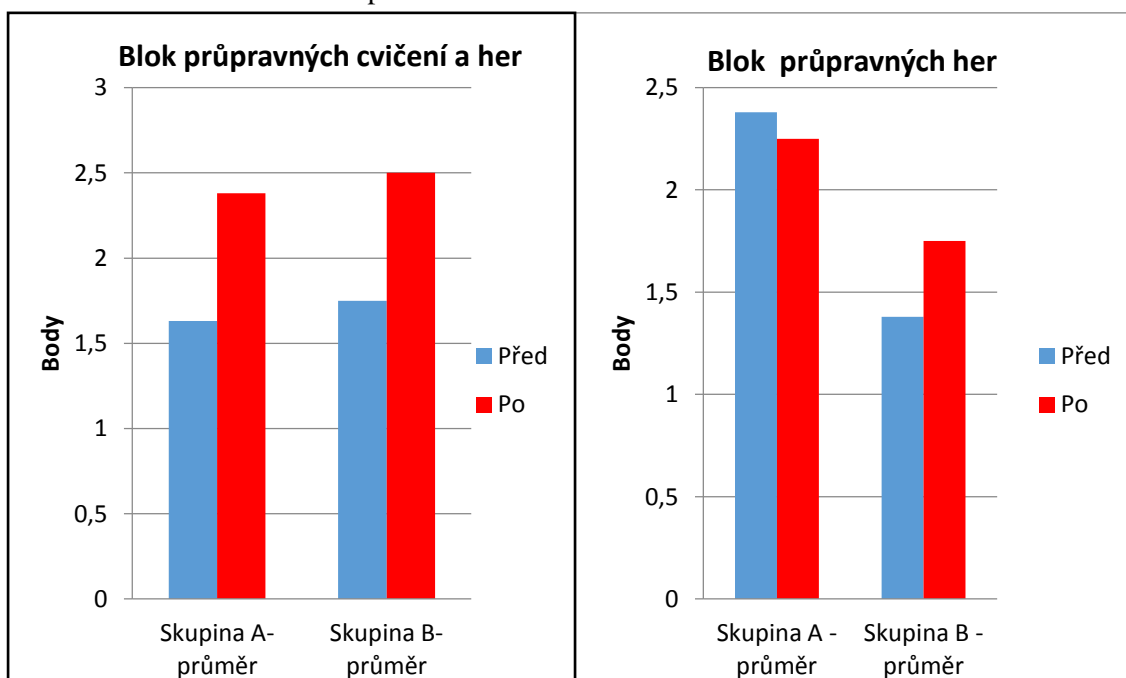
Komparace IP:

Tabulka č. 6: Střelba na cíl – komparace efektu IP

Kombinace průpravných cvičení a her			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	1,63	2,38	0,75
Skupina Ex 2- průměr	1,75	2,5	0,75
Celkem-průměr			0,75
Průpravné hry			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex1 - průměr	2,38	2,25	-0,13
Skupina Ex 2 - průměr	1,38	1,75	0,38
Celkem-průměr			0,13

Z tabulky č. 6 můžeme vyčíst, že obě skupiny, které absolvovaly IP zaměřený na průpravná cvičení, se zlepšily v průměru vstřelených branek, a to o 0,75. Po absolvování IP zaměřeného na průpravné hry se hodnoty jednotlivých skupin lišily. Skupina Ex 1 se zhoršila v průměru vstřelených branek, a to o 0,13. U skupiny Ex 2 došlo ke zlepšení, probandí se dokázali zlepšit v průměru o 0,38 vstřelené branky. Rozdíl mezi IP po absolvovaném tréninkovém bloku činí 0,62 ve prospěch IP zaměřeného na PC a hry.

Graf č. 1: Střelba na cíl – komparace efektu IP



5.1.2 Tapping na míč

Výsledky bloku průpravných cvičení:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 7: Tapping na míč, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Tapping na míč - SKUPINA Ex 1- kombinace průpravných cvičení a her		
	1. měření [doteky]	2. měření [doteky]	Rozdíl [doteky]
1	25	28	3
2	33	37	4
3	34	31	-3
4	30	33	3
5	32	35	3
6	30	29	-1
7	24	27	3
8	22	28	6
Průměr	28,75	31,00	2,25

Průměr doteků s míčem při úvodním měření činil 28,75, viz tabulka č. 7. Při kontrolním měření se průměr skupiny zvýšil o 2,25 na konečných 31. Nejlepším výsledkem byl výkon 37 doteků při kontrolním měření. Nejhorším výkonem bylo 22 doteků probanda č. 8 v úvodním měření, zároveň však tentýž proband dosáhl nejvýraznějšího zlepšení, když dokázal během kontrolního měření udělat o 6 doteků více. Největší zhoršení zaznamenal proband č. 3, který se zhoršil o 3 doteky. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo 6 probandů a pouze 2 probandi se zhoršili.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 8: Tapping na míč, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Tapping na míč - SKUPINA Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her		
	2. měření [doteky]	3. měření [doteky]	Rozdíl [doteky]
9	39	40	1
10	41	44	3
11	42	45	3
12	35	42	7
13	32	39	7
14	38	37	-1
15	43	48	5
16	35	37	2
Průměr	38,13	41,50	3,38

Průměr doteků s míčem u skupiny Ex 2 činil po úvodním měření 38,13, viz tabulka č. 8. Při kontrolním měření se průměr zvýšil o 3,38 na konečných 41,50 doteků s míčem. Nejlepším výsledkem v této skupině bylo 48 doteků probanda č. 15 během kontrolního měření. Nejhorší výkon, a to 32 doteků s míčem, jsme naměřili u probanda č. 13 při úvodním měření. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhli probandi č. 12 a 13, kteří se dokázali zlepšit o 7 doteků. Jediné zhoršení v této skupině zaznamenal proband č. 14, který se při kontrolním měření zhoršil o 11 doteků. Celkem se při kontrolním měření zlepšilo 7 probandů a pouze jeden se zhoršil.

Výsledky bloku průpravných her:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 9: Tapping na míč, skupina Ex 1 – průpravné hry

Proband č.	Tapping na míč - SKUPINA Ex 1- průpravné hry		
	2. měření [doteky]	3. měření [doteky]	Rozdíl [doteky]
1	28	30	2
2	37	39	2
3	31	37	6
4	33	31	-2
5	35	40	5
6	29	31	2
7	27	29	2
8	28	32	4
Průměr	31,00	33,63	2,625

Před blokem, který byl zaměřený na průpravné hry, byl naměřen průměr doteků s míčem 31, viz tabulka č. 9. Při kontrolním měření se průměr skupiny zvýšil o 2,61 na konečných 33,63 doteků s míčem. Nejvíce doteků s míčem dosáhl při kontrolním měření proband č. 5, jeho výkon činil rovných 40 doteků. Nejhorší výkon předvedl proband č. 1, který dosáhl v úvodním měření 28 doteků. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband č. 3, který se dokázal zlepšit z 31 doteků na 37. Jediné zhoršení během tohoto tréninkového bloku zaznamenal proband č. 4, který dosáhl při kontrolním měření o dva doteky méně. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo 7 probandů a zhoršil pouze 1.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 10: Tapping na míč, skupina Ex 2 – průpravné hry

Proband č.	Tapping na míč - SKUPINA Ex 2 - průpravné hry		
	1. měření [doteky]	2. měření [doteky]	Rozdíl [doteky]
9	37	39	2
10	38	41	3
11	39	42	3
12	36	35	-1
13	28	32	4
14	32	38	6
15	40	43	3
16	39	35	-4
Průměr	36,13	38,13	2,00

Průměr Ex 2 byl před tímto tréninkovým blokem 36,13 doteků s míčem, viz tabulka č. 10. Po kontrolním měření se průměr zvýšil o rovné 2 doteky na konečných 38,13 doteků. Nejlepším výkonem bylo 43 doteků probanda č. 15 při kontrolním měření. Nejslabší výkon předvedl v úvodním testování proband č. 13, a to 28 doteků. V této skupině se dokázal nejvíce zlepšit proband č. 14, celkem o 6 doteků. Nejhorší výkon zaznamenal proband č. 16, který se od úvodního měření zhoršil o 4 doteky. Celkem se v této skupině při kontrolním testování zlepšilo 6 probandů a pouze 2 se zhoršili.

Komparace IP:

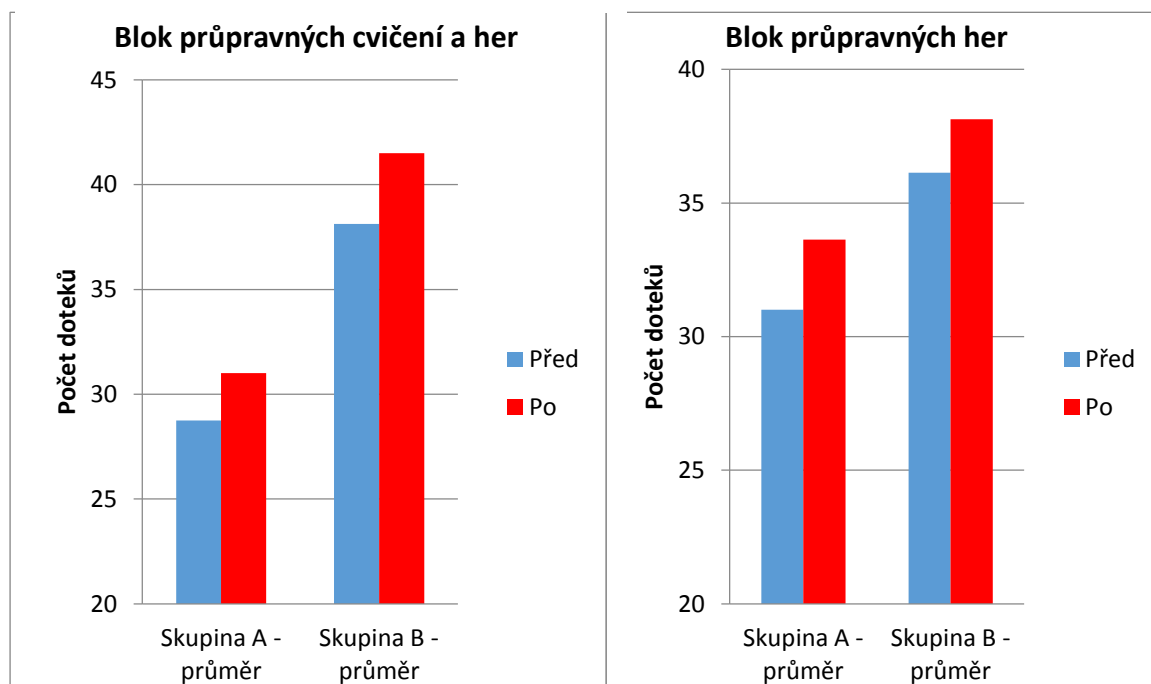
Tabulka č. 11: Tapping na míč – komparace efektu IP

Kombinace průpravných cvičení a her			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	28,75	31	2,25
Skupina Ex 2 - průměr	38,13	41,5	3,38
Celkem - průměr			2,82
Průpravné hry			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	31	33,63	2,63
Skupina Ex 2 - průměr	36,13	38,13	2,00
Celkem - průměr			2,31

Porovnáme-li jednotlivé hodnoty u obou skupin, viz tabulka č. 11, naměřené před a po absolvování jednotlivých IP, zjistíme, že se hodnoty od sebe moc neliší. Po tréninkových blocích zaměřených na průpravná cvičení a her se průměr doteků s míčem u obou skupin zvýšil. U skupiny Ex 1 došlo ke zlepšení o 2,25, u skupiny Ex 2 se průměr zvýšil o 3,38 doteků s míčem.

Kladné změny nastaly u probandů i v případě průpravných her, kdy se u obou skupin po absolvování tréninkových bloků zvýšil průměr doteků s míčem. U skupiny Ex 1 o 2,63 a u skupiny Ex 2 o rovné dva doteky. Rozdíl mezi IP potom činí 0,51 ve prospěch IP zaměřeného na PC a hry.

Graf č. 2: Tapping na míč – komparace efektu IP



5.1.3 Slalom s míčem

Výsledky bloků průpravných cvičení:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 12: Slalom s míčem, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Slalom s míčem - SKUPINA Ex 1- kombinace průpravných cvičení a her		
	1. měření [s]	2. měření [s]	Rozdíl [s]
1	17,3	15,74	-1,56
2	15,67	14,45	-1,22
3	17,32	16,38	-0,94
4	18,45	17,36	-1,09
5	16,76	14,32	-2,44
6	18,49	16,58	-1,91
7	17,68	17,96	0,28
8	17,1	15,55	-1,55
Průměr	17,35	16,04	-1,30

Průměr skupiny Ex 1, co se dosaženého času týče, byl po úvodním měření 17,35 s. Při kontrolním měření se průměr skupiny snížil o 1,30 s, viz tabulka č. 12, na konečných 16,04 s. Nejlepšího času dosáhl proband č. 2, a to 14,4 s. Nejhorší čas během tohoto bloku byl naměřen při úvodním testování a měl hodnotu 18,49 s. Nejvýraznější zlepšení zaznamenal proband č. 5, který se zlepšil o 2,44 s. Nejmenší posun zaznamenal proband č. 7, který se dokonce o 0,28 s zhoršil. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo 7 probandů a pouze jeden zhoršil.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 13: Slalom s míčem, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Slalom s míčem - SKUPINA Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her		
	2. měření [s]	3. měření [s]	Rozdíl [s]
9	13,5	11,72	-1,78
10	12,8	11,53	-1,27
11	14,31	13,05	-1,26
12	13,2	14,34	1,14
13	13,69	12,99	-0,7
14	16,33	13,46	-2,87
15	13,53	11,79	-1,74
16	16,4	13,43	-2,97
Průměr	14,22	12,79	-1,43

Průměr skupiny Ex 2 po úvodním testování činil 14,22 s. Po kontrolním testování se průměr skupiny snížil o 1,43 s, viz tabulka č. 13, na konečných 12,79 s. Nejlepší dosažený čas v tomto bloku měl hodnotu 11,53 s a byl naměřen při kontrolním měření. Nejhorší čas měl hodnotu 16,33 s a dosáhl ho proband č. 14 při úvodním měření. Nejvýraznější zlepšení jsme zaznamenali u probanda č. 16, který se dokázal zlepšit o 2,97 s. Jediný proband se během kontrolního měření nedokázal zlepšit a jeho čas se zhoršil o 1,14 s. Celkově se při kontrolním testování zlepšilo 7 probandů a pouze jeden výše zmiňovaný se zhoršil.

Výsledky bloků průpravných her:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 14: Slalom s míčem, skupina Ex 1 – průpravné hry

Proband č.	Slalom s míčem - SKUPINA Ex 1- průpravné hry		
	2. měření [s]	3. měření [s]	rozdíl [s]
1	15,74	14	-1,74
2	14,45	13,05	-1,4
3	16,38	14,41	-1,97
4	17,36	15,06	-2,3
5	14,32	13,39	-0,93
6	16,58	16,23	-0,35
7	17,96	15,8	-2,16
8	15,55	14,57	-0,98
Průměr	16,04	14,56	-1,48

Průměr skupiny Ex 1 před absolvováním bloku průpravných her byl 16,04 s. Po kontrolním měření se průměrný čas zvládnutí slalomu s míčem snížil o 1,48 s, viz tabulka č. 14, na konečných 14,56 s. Nejlepšího výkonu dosáhl proband č. 2, kterému byl během kontrolního testování naměřen čas 13,05 s. Nejhorší čas v tomto tréninkovém bloku zaznamenal během úvodního měření proband č. 7 s výkonem 17,96 s. Tento proband se od úvodního měření nejvíce zlepšil, a to o 2,16 s. Nejmenšího posunu dosáhl proband č. 6, který se při kontrolním měření zlepšil o pouhých 0,35 s. Celkově se v tomto bloku při kontrolním měření zlepšilo všech 8 probandů.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 15: Slalom s míčem, skupina Ex 2 – průpravné hry

Proband č.	Slalom s míčem - SKUPINA Ex 2 - průpravné hry		
	1. měření [s]	2. měření [s]	Rozdíl [s]
9	14,17	13,5	-0,67
10	13,05	12,8	-0,25
11	14,5	14,31	-0,19
12	13,45	13,2	-0,25
13	14,7	13,69	-1,01
14	18,69	16,33	-2,36
15	15,58	13,53	-2,05
16	18,85	16,4	-2,45
Průměr	15,37	14,22	-1,15

Průměrný čas skupiny Ex 2 před blokem průpravných cvičení byl 15,37 s. Po kontrolním měření se průměrný čas snížil o 1,15 s, viz tabulka č. 15, na konečných 14,22 s. Nejlepšího času ve skupině dosáhl během kontrolního měření proband č. 10, a to 12,8 s. Nejpomalejšího času 18,85 s dosáhl během úvodního měření proband č. 16, zároveň však svým časem 16,4 s při kontrolním měření dosáhl největšího zlepšení, konkrétně o 2,45 s. Nejmenší zlepšení bylo naměřeno u probanda č. 11, a to o pouhých 0,19 s. Celkově se při kontrolním měření zlepšilo všech 8 probandů.

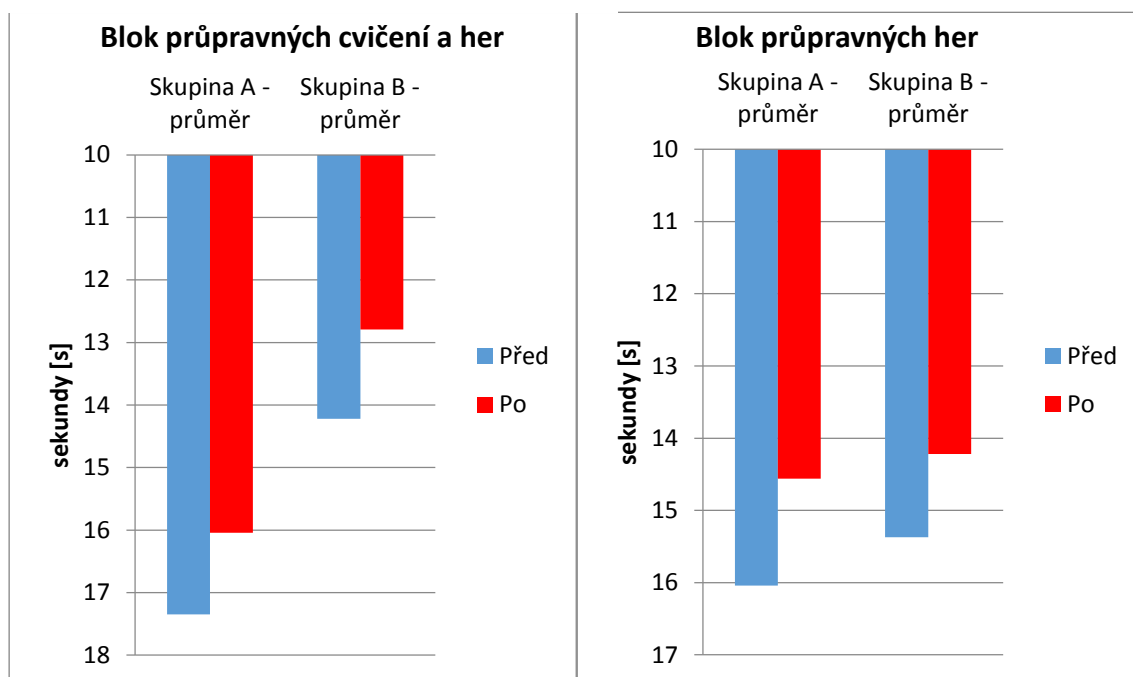
Komparace IP

Tabulka č. 16: Slalom s míčem – komparace efektu IP

Kombinace průpravných cvičení a her			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	17,35	16,04	-1,3
Skupina Ex 2 - průměr	14,22	12,79	-1,43
Celkem - průměr			-1,37
Průpravné hry			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	16,04	14,56	-1,48
Skupina Ex 2 - průměr	15,37	14,22	-1,15
Celkem - průměr			-1,32

Porovnáme-li hodnoty obou skupin získané před a po absolvování tréninkových bloků zaměřených na průpravná cvičení a hry a průpravné hry, viz tabulka č. 16, zjistíme, že jejich vliv na rozvoj fotbalových dovedností je prakticky stejný. Po absolvování tréninkového bloku průpravných cvičení se průměrné časy obou skupin snížily, a to o 1,3 s u skupiny Ex 1 a 1,43 s u skupiny Ex 2. V případě průpravných her se časy snížily také, a to o 1,48 s u skupiny Ex 1 a 1,15 s u skupiny Ex 2. Rozdíl mezi IP činí pouhých 0,05 s ve prospěch IP zaměřeného na PC a hry.

Graf č. 3: Slalom s míčem – komparace efektu IP



5.1.4 Vedení míče v prostoru

Výsledky bloku průpravných cvičení:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 17: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 1 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Vedení míče v prostoru - SKUPINA Ex 1- kombinace průpravných cvičení a her		
	1. měření [s]	2. měření [s]	Rozdíl [s]
1	15,07	12,59	-2,48
2	10,79	10,12	-0,67
3	13,1	12,3	-0,8
4	13,84	12,9	-0,94
5	12,77	13,13	0,36
6	14,74	13,78	-0,96
7	13,2	13,48	0,28
8	13,54	13,2	-0,34
Průměr	13,38	12,69	-0,69

Průměr skupiny Ex 1 před absolvováním bloku průpravných cvičení byl 13,38 s. Po kontrolním měření se průměrný čas skupiny snížil o 0,69 s, viz tabulka č. 17, na konečných 12,69 s. Nejlepšího času dosáhl při kontrolním měření proband č. 2, kterému bylo naměřeno 10,12 s. Nejpomalejší byl během testování proband č. 1 s časem 15,07 s naměřeným při úvodním testování. Stejný proband se dokázal nejméně zlepšit, a to o 2,48 s. Nejhorší výsledek v tomto bloku zaznamenal proband č. 5, který dosáhl při kontrolním měření času 13,13 s a zhoršil se o 0,36 s. Celkově se během kontrolního testování zlepšilo 6 probandů a 2 se zhoršili.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 18: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 2 – kombinace průpravných cvičení a her

Proband č.	Vedení míče v prostoru - SKUPINA Ex 2- kombinace průpravných cvičení a her		
	2. měření [s]	3. měření [s]	Rozdíl [s]
9	12,06	12,2	0,14
10	11,8	11,06	-0,74
11	11,9	9,97	-1,93
12	10,95	12,17	1,22
13	11,08	11,2	0,12
14	12,13	12,1	-0,03
15	10,45	9,8	-0,65
16	12,63	11,6	-1,03
Průměr	11,63	11,26	-0,36

Průměr skupiny Ex 2 před absolvováním bloku průpravných cvičení byl 11,63 s. Po kontrolním měření se průměrný čas skupiny snížil o 0,36 s, viz tabulka č. 18, na konečných 11,26 s. Nejlepšího času 9,8 s bylo dosaženo při závěrečném měření probandem č. 15. Nejhoršího času 12,63 s dosáhl proband č. 12. Největší zhoršení, a to o 1,22 s, bylo naměřeno probandovi č. 12. Naopak největší posun zaznamenal proband č. 11, který se zlepšil o 1,93 s. Celkem se při kontrolním měření zlepšilo 5 probandů a 3 se zhoršilo.

Výsledky bloků průpravných her:

Skupina Ex 1

Tabulka č. 19: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 1 – průpravné hry

Proband č.	Vedení míče v prostoru - SKUPINA A- průpravné hry		
	2. měření [s]	3. měření [s]	Rozdíl [s]
1	12,59	11,78	-0,81
2	10,12	10,67	0,55
3	12,3	11,79	-0,51
4	12,9	12,02	-0,88
5	13,13	13,5	0,37
6	13,78	12,81	-0,97
7	13,48	14,2	0,72
8	13,2	13,63	0,43
Průměr	12,69	12,55	-0,14

Průměr skupiny Ex 1 po absolvování tréninkového bloku průpravných her byl 12,69 s. Po kontrolním měření se průměr snížil o 0,14 s, viz tabulka č. 19, na konečných 12,55 s. Nejlepším výkonem byl v tomto bloku čas 10,12 s, který jsme naměřili v úvodním testování. Nejpomalejší čas, jehož hodnota činí 13,78 s, byl naměřen také v úvodním měření. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband č. 6, a to o 0,97 s. Na druhé straně byl nejhorším výkonem čas 14,2 s probanda č. 7, který se od úvodního měření zhoršil o 0,72 s. Celkově se při kontrolním testování dokázali zlepšit 4 probandi a 4 se zhoršili.

Skupina Ex 2

Tabulka č. 20: Vedení míče v prostoru, skupina Ex 2 – průpravné hry

Proband č.	Vedení míče v prostoru - SKUPINA B - průpravné hry		
	1. měření [s]	2. měření [s]	Rozdíl [s]
9	12,48	12,06	-0,42
10	11,61	11,8	0,19
11	12,7	11,9	-0,8
12	11,66	10,95	-0,71
13	10,38	11,08	0,7
14	12,7	12,13	-0,57
15	11,55	10,45	-1,1
16	13,86	12,63	-1,23
Průměr	12,12	11,63	-0,49

Průměr skupiny Ex 2 po absolvování tréninkového bloku průpravných her byl 12,12 s. Po kontrolním měření se průměr snížil o 0,49 s, viz tabulka č. 20, na konečných 11,63 s. Nejlepšího výsledku dosáhl proband č. 15 s časem 10,45 s. Nejpomalejší čas byl v této skupině naměřen během úvodního testování a měl hodnotu 13,86 s. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband č. 16, který se dokázal mezi měřeními zlepšit o 1,23 s. Nejvíce se zhoršil proband č. 11, a to o 0,7 s. Celkově se v tomto bloku zlepšilo 6 probandů a 2 se zhoršili.

Komparace IP:

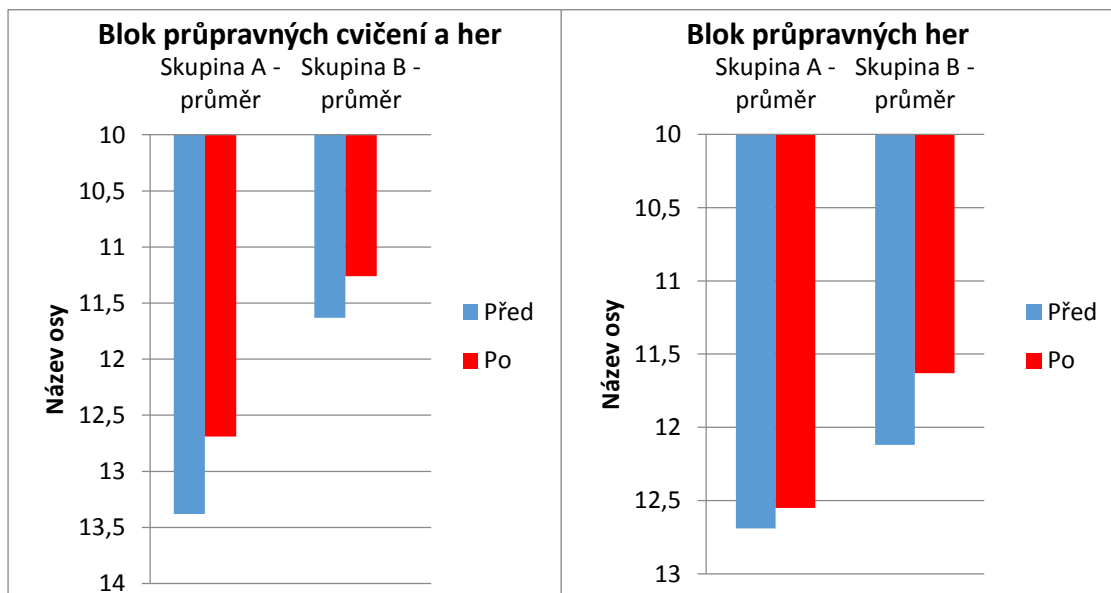
Tabulka č. 21: Vedení míče v prostoru – komparace efektu IP

Kombinace průpravných cvičení a her			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	13,38	12,69	-0,69
Skupina Ex 2 - průměr	11,63	11,26	-0,36
Celkem - průměr			-0,53
Průpravné hry			
	Před IP	Po IP	Rozdíl
Skupina Ex 1 - průměr	12,69	12,55	-0,14
Skupina Ex 2 - průměr	12,12	11,63	-0,49
Celkem - průměr			-0,32

Porovnáme-li hodnoty získané před a po absolvování tréninkových bloků, viz tabulka č. 21, zjistíme, že při motorickém testu vedení míče v prostoru došlo v průměru k nejmenším změnám, a to po absolvování bloku průpravných cvičení a her. Průměrný

čas skupiny Ex 1 se zlepšil o 0,69 s a skupiny Ex 2 o 0,36 s, na rozdíl od bloku průpravných her, kdy se průměrný čas skupiny Ex 1 zlepšil o 0,14 s a skupiny Ex 2 o 0,49 s. Rozdíl mezi IP činí pouhých 0,21 s ve prospěch IP zaměřeného na PC a hry.

Graf č. 4: Vedení míče v prostoru – komparace efektu IP



5.2 Celková komparace

Tabulka č. 22: Kompletní přehled efektu IP na výkon herních dovedností

	Střelba na cíl			Slalom s míčem	
	Průpravná cvičení a hry	Průpravné hry		Průpravné cvičení a hry	Průpravné hry
Skupina Ex 1	0,75	-0,13	Skupina EX 1	-1,3	-1,48
Skupina EX 2	0,75	0,38	Skupina Ex 2	-1,43	-1,15
Průměr	0,75	0,13	Průměr	-1,365	-1,315
	Tapping na míč			Vedení míče v prostoru	
	Průpravná cvičení a hry	Průpravné hry		Průpravná cvičení a hry	Průpravné hry
Skupina Ex 1	2,25	2,63	Skupina Ex 1	-0,69	-0,14
Skupina Ex 2	3,38	2,00	Skupina Ex 2	-0,36	-0,49
Průměr	2,815	2,31	Průměr	-0,525	-0,315

Z tabulky č. 22 vyčteme stručný přehled o tom, jak se v různých motorických testech jednotlivé skupiny zlepšily. Můžeme tak porovnat vliv IP na rozvoj fotbalových dovedností v rámci pětítýdenního tréninkového cyklu v kategorii U7.

Začneme-li u motorického testu střelba na cíl, ve kterém měl každý jedinec ve skupině k dispozici 5 pokusů na to, aby dosáhl co nejvíce vstřelených branek, zjistíme, že průměrné zlepšení obou skupin po absolvování tréninkových bloků zaměřených na průpravná cvičení a hry bylo 0,75 vstřelené branky oproti bloku průpravných her, kde došlo k průměrnému zlepšení pouze o 0,13 vstřelené branky.

Druhým z motorických testů byl tapping na míč. Každý jedinec měl za úkol v předepsaném čase 20 s vykonat co nejvíce doteků s míčem dle předepsaných pravidel. Průměr obou skupin po absolvování bloků průpravných cvičení a her se zlepšil o 2,82 doteků s míčem. Hodnoty, které skupiny dosáhly po bloku průpravných her, byly pozitivní a skupiny se během nich zlepšily v průměru o 2,31 doteků s míčem.

Jako třetí v pořadí byl motorický test zaměřený na slalom s míčem. V tomto testu pro mě nastalo velké překvapení, jelikož se jednotlivé hodnoty naměřené po absolvování bloků lišily pouze o pár tisícín sekundy. Po blocích průpravných cvičení a her se probandí zlepšili v průměru o 1,37 s. V případě průpravných her o 1,32 s.

Čtvrtým a zároveň posledním testem bylo vedení míče v prostoru. Součástí testu bylo rychlé vedení míče spojené s jeho zastavením a rychlou změnou směru pohybu probanda. Výsledné hodnoty obou skupin byly následující. V případě průpravných cvičení a her se skupiny zlepšily v průměru o 0,53 s. U průpravných her se pak průměrný čas absolvování testu snížil o 0,32 s.

Porovnáme-li mezi sebou výsledky IP, viz tabulka č. 22, zjistíme, že se s výjimkou střelby na cíl jejich vliv na rozvoj fotbalových dovedností výrazně neliší.

6 DISKUSE

Cílem bakalářské práce bylo zjistit efekt dvou rozdílných pětítýdenních intervenčních programů na výkon v herních dovednostech u hráčů fotbalu věkové kategorie 7 let.

Prvním z motorických testů byla střelba na cíl. Porovnáme-li mezi sebou oba IP, zjistíme, že k výraznějšímu zlepšení průměru obou skupin, konkrétně o 0,75 vstřelené branky, došlo v IP, jehož hlavním obsahem byly PC a hry. Celkem se v něm zlepšilo 11 probandů, 2 probandi se zhoršili a 1 nezaznamenal žádné zlepšení. Oproti tomu v IP zaměřeném na PH se dokázalo zlepšit pouze 7 probandů, 6 probandů se během programu zhoršilo a 3 probandi nezaznamenali v přesnosti střelby žádné zlepšení. I přes nepřiliš přesvědčivé výkony se i po tomto IP zvýšil průměr skupin o 0,13 vstřelené branky. Porovnáme-li číselné hodnoty i počet probandů, kteří se během působení IP dokázali zlepšit, vyjde nám pro rozvoj přesnosti střelby (přihrávání) na cíl jako efektivnější IP jehož obsahem byla kombinace průpravných cvičení a her.

Druhým z motorických testů byl tapping na míč. I zde vyšel lépe IP zaměřený na PC a hry. Skupiny se v něm dokázaly v průměru zlepšit o 2,8 doteku s míčem. Zajímavostí pro nás může být fakt, že se v obou IP dokázal zlepšit i zhoršit stejný počet probandů, a to 13 respektive 3. Po IP zaměřeném na PH jsme zaznamenali také zlepšení, skupiny se po něm dokázaly zlepšit v průměru o 2,3 doteku s míčem. Porovnáme-li výsledky, zjistíme, že rozdíl v efektivitě IP činí pouhých 0,5 doteků s míčem, což je při průměrném výkonu 37 doteků zanedbatelné číslo. Pro rozvoj dovednosti tappingu na míč byl efekt IP téměř shodný.

Třetím z testů byl slalom, který se mezi probandy jevil jako velmi oblíbený. V tomto pro mě osobně nastalo velké překvapení, kdy rozdíl mezi výsledky IP byl pouhých 0,05 s ve prospěch PC a her. Zde musíme zdůraznit, že v IP zaměřeném na PC a hry se dokázalo zlepšit 14 probandů a jenom 2 se zhoršili. Po absolvování IP, který byl zaměřený na PH, se všech 16 probandů zlepšilo. Můžeme tvrdit, že při rozvoji této dovednosti mají jednotlivé IP podobný, ne-li shodný efekt.

Posledním testem bylo vedení míče v prostoru. I zde byl efekt IP na rozvoj fotbalových dovedností podobný. Během působení IP zaměřeného na PC a hry se skupiny v průměru dokázaly zlepšit o 0,53 s. Během druhého IP zaměřeného na PH došlo taktéž ke zlepšení, konkrétně se průměr skupin zlepšil o 0,32 s. Počet hráčů, kteří

se po IP dokázali zlepšit, vychází nepatrně lépe pro PC a hry, a to v poměru 11 : 10. I při rozvoji této dovednosti se ukázal efekt obou IP téměř shodný.

Ještě před potvrzením nebo vyvrácením naší hypotézy se musím zastavit u objektivitu výsledků získaných během testování. I když všechna testování byla prováděna při stejných podmínkách a při užití stejného vybavení atd., musíme brát při vyhodnocování ohled na fakt, že se jednalo o terénní měření, a zejména při dovednostech na čas, jakými byly slalom s míčem a vedení míče v prostoru, je objektivita testů ovlivněna lidským faktorem, který je při měření časů ručními stopkami limitující. Objektivita testování by se dala jednoduše zvýšit použitím elektronického měřicího zařízení, které v našich podmínkách nebylo možné zapůjčit.

První a jediná hypotéza práce předpokládala, vzhledem k charakteru zvolených testů a obecným zásadám motorického učení, že se zvýší přesnost v testu střelba na cíl po intervenčním programu, jehož obsahem byly průpravná cvičení a průpravné hry, v porovnání s intervenčním programem, který obsahoval pouze průpravné hry. Srovnáme-li aritmetické průměry získané z jednotlivých testů a počty hráčů, kteří se po absolvování jednotlivých IP dokázali zlepšit, zjistíme, že výraznější zlepšení obou skupin nastalo po absolvování IP zaměřeného na kombinaci průpravných cvičení a her. Naše hypotéza byla potvrzena, IP zaměřený na PC a hry byl efektivnější z hlediska úrovně přesnosti střelby případně přihrávání.

Jak již bylo uvedeno výše, v ostatních testech byl efekt téměř shodný. Z této skutečnosti bychom mohli vycházet při plánování náplně TJ pro již několikrát zmíněnou věkovou kategorii do 7 let.

7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený přehled teoretických informací týkající se problematiky tréninku dětí ve fotbale v kategorii U7. Práce byla směřována ke zjištění efektu vybraných MOF běžně užívaných v rámci TJ na úroveň fotbalových (herních) dovedností. Veškeré informace týkající se charakteristiky daného věku, vývojových zákonitostí, pohybových schopností a jejich učení a teoretické základy tréninkového procesu jsou obsaženy v první části práce.

Ve druhé části byly získané informace aplikovány dle záměrů a cílů práce a na základě toho byly vytvořeny dva intervenční programy, které se lišily náplní a využitím MOF v hlavní části tréninkové jednotky. Během tříměsíčního tréninkového procesu si hráči, kteří byli na začátku rozděleni do dvou skupin, vyzkoušeli nejen oba intervenční programy, ale i testování vybraných fotbalových dovedností. Mohlo dojít k vzájemnému porovnání obou intervenčních programů a jejich vlivu na úroveň fotbalových dovedností. Pomineme-li střelbu na cíl, kdy po absolvování IP zaměřeného na průpravná cvičení a hry došlo k výraznějšímu zlepšení, zjistíme, že efekt obou IP je téměř shodný. Podrobnější rozbor a výsledky jsou obsaženy v kapitole Diskuse.

Práce nabízí zajímavé srovnání vlivů jednotlivých MOF, které se v určitém poměru vyskytují v každém fotbalovém tréninku. Dalo by se říct, že práce potvrzuje současný trend a myšlenku zařazování stále většího poměru průpravných her do tréninkových jednotek.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ARGYLE, M., & KENDON, A. (1967). *The experimental analysis of social performance*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York Academy Press
2. BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
3. BELEJ, Michal a Ján JUNGER. *Studia art et sport*. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. Acta Facultatis studiorum humanitatis et nature Universitatis Presoviensis. ISBN 80-8068-105-8.
4. BISCHOPS, Klaus a Heinz-Willi GERARDS. *Coaching tips for children's soccer*. Aachen: Meyer & Meyer, 1999. ISBN 3-89124-529-7.
5. BISCHOPS, Klaus a Heinz-Willi GERARDS. *Junior soccer: a manual for coaches*. Oxford: Meyer & Meyer, 1999. ISBN 1-84126-000-2.
6. BUZEK, Mario. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: 1.díl - obecné kapitoly : (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia, 2007. ISBN 978-80-7376-032-8.
7. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Učebnice pro vysoké školy.
8. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.
9. HAIBACH, Pamela S., Greg REID a Douglas Holden COLLIER. *Motor learning and development*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. ISBN 978-0-7360-7374-5.
10. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink* [online]. 2. rozš. vyd. Praha: Olympia, 1991 [cit. 2016-08-08]. Věda pro praxi. ISBN 80-7033-099-6. Dostupné z: <http://alephuk.cuni.cz/CKIS-28.html>
11. JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
12. JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.

13. KNAPP, Barbara. *Skill in sport: the attainment of proficiency*. [3. vyd.]. London: Routledge & Kegan Paul, 1966.
14. KOMOŇ, Tomáš. *Sportovní příprava ve fotbalu v kategorii U6* [online]. 2013 [cit. 2016-08-19]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/130704>. Vedoucí práce Pavel Frýbort.
15. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd., 1. vyd. v Gradě. Praha: Grada, 1998. Psyché. ISBN 80-7169-195-X.
16. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. Učebnice. ISBN 978-80-244-1728-8.
17. PERIČ, Tomáš, Andrea LEVITOVÁ a Miroslav PETR. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
18. PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L. *Fotba : Učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2014. 384 s. ISBN 978-80-204-3477-7
19. RYCHTECKÝ, Antonín. *Determinanty volního úsilí v pohybové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1984. Univerzita Karlova Praha.
20. TROCHIM, William M. K. a James P. DONNELLY. *Research methods knowledge base*. 3rd ed. Mason, OH: Thomson Custom Pub., c2007. ISBN 978-1-592-60290-2.
21. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. I., Dětství a dospívání*. V Praze: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
22. VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. Praha: Karolinum, 2005. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0970-3.
23. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
24. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence*. Vyd. 2. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7.
25. VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. uprav. vyd. Praha: Olympia, 2007. ISBN 978-80-7033-962-6
26. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Přehled použitých cvičení a her v rámci IP

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s publikováním od Vás získaných dat v rámci bakalářské práce s názvem Komparace pohybových programů ve věkové kategorii U7 ve fotbale a zároveň Vám děkuji za spolupráci.

Cílem práce byla snaha zjistit a porovnat vliv vybraných metodicko-organizačních forem na rozvoj individuálních fotbalových dovedností během tříměsíčního tréninkového cyklu v kategorii U7. Pro zjištění potřebných údajů jsem použil neinvazivní metodu, a to testování. Výzkumný projekt mi pomohl zjistit, jaká je efektivita jednotlivých metodicko-organizačních forem v dané věkové kategorii.

Výsledky komparace budou zveřejněny v praktické části bakalářské práce. Osobní data nebudou v této bakalářské práci zveřejněna, budou uchována v anonymizované podobě, a bude zajištěno, aby získaná osobní data nebyla zneužita.

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací dat ve výše uvedeném projektu. Měl (a) jsem možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a dostal (a) jsem jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl (a) jsem poučen (a) o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka.....

Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi.....

Podpis:

Příloha č. 2: Přehled použitých cvičení her v rámci IP

č. TJ	IP - kombinace průpravných cvičení a her			
	Úvodní část	Oddělená hlavní část	Společná hlavní část	Závěrečná část
1.	pohybové hry	PC č. 1,5,3	hra 2vs2, 4vs4	protažení
2.	pohybové hry	PC č. 9,2,8	hra 2vs2, 4vs4	protažení
3.	pohybové hry	PC č. 4,7,10	mini turnaj 1vs1	protažení
4.	pohybové hry	PC č. 6,5,8	hra 2vs1, 2vs3	protažení
5.	pohybové hry	PC č. 1,2,10	hra 4vs4	protažení
6.	pohybové hry	PC č. 9,6,3	hra 5vs5	protažení
7.	pohybové hry	PC č. 4,10,8	mini turnaj 2vs2	protažení
8.	pohybové hry	PC č. 7,2,5	hra 2vs1, 4vs4	protažení
9.	pohybové hry	PC č. 6,3,9	hra 5vs5	protažení
10.	pohybové hry	PC č. 1,2,4	mini turnaj 4vs4	protažení
č. TJ	IP - skupina kombinace průpravných cvičení a her			
1.	pohybové hry	PH č. 1,2,5	hra 2vs2, 4vs4	protažení
2.	pohybové hry	PH č. 1,6,3	hra 2vs2, 4vs4	protažení
3.	pohybové hry	PH č. 1,10,7	mini turnaj 1vs1	protažení
4.	pohybové hry	PH č. 1,8,9	hra 2vs1, 2vs3	protažení
5.	pohybové hry	PH č. 1,4,7	hra 4vs4	protažení
6.	pohybové hry	PH č. 1,5,7	hra 5vs5	protažení
7.	pohybové hry	PH č. 1,10,9	mini turnaj 2vs2	protažení
8.	pohybové hry	PH č. 1,6,3	hra 2vs1, 4vs4	protažení
9.	pohybové hry	PH č. 1,4,8	hra 5vs5	protažení
10.	pohybové hry	PH č. 1,7,10	mini turnaj 4vs4	protažení