

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Tělesná výchova a sport

**Metodika práce s mládeží
v klubu 1. FC Viktorie Přerov
kategorie U10 – U13**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Buzek Mario, CSc.

Vypracoval:

Bc. Mrázek Ondřej

ABSTRAKT

Název: Metodika práce s mládeží v klubu 1. FC Viktorie Přero kategorie U10 –U13

Cíl práce: Cílem práce je sepsat metodiku a organizaci práce v klubu 1. FC Viktorie Přerov o.s., která bude pro jednotlivé trenéry určitým mustrem, podle něhož budeme pokračovat ve výchově jednotlivých hráčů v kategoriích U10 až U13. Porovnat historii, současnost a budoucnost, jenž se bude držet již dříve zmíněné metodiky a organizace práce s mládeží. Získané informace z klubů Ajax Amsterdam, Dukla Praha a 1. FC Viktorie Přerov porovnáme a ze všech institucí vybereme to nejlepší pro podmínky našeho středně velkého klubu.

Metody: Analýza dobové literatury, Analýza současné literatury na dané téma, Analýza potřeb klubu

Výsledky: Výsledkem práce bude sepsaná koncepce pro kategorie U10 až U13 na základě historických podkladů z klubu 1. FC Viktorie Přerov a současných metod v klubech FK Dukla Praha a Ajax Amsterdam. Tato koncepce bude ctít aktuální stav bádání na tohle téma a potřeby našeho klubu.

Klíčová slova: Koncepce, metodika, výchova mládeže, kategorie, tréninkový proces, organizace práce

ABSTRACT

- Title:** Methodic of work with youth in 1. FC Viktorie Pĕřerov club in U10 – U13 categories.
- Objectives:** The aim of this study is to write methodic and organization of work in 1. FC Viktorie Pĕřerov o.s club, which will help other coaches in this club. By this methodic we will continue to work with youth categories U10 – U13. Compare history, present and future, which will cooperate with methodics and organization of work with youth. We will compare informations from Ajax Amsterdam, Dukla Praha and 1. FC Viktorie Pĕřerov and from all these clubs we will take the best to conditions of our middle big club.
- Methods:** Analysis of historical literature, analysis of present literature, analysis of needs of 1. FC Viktorie Pĕřerov
- Results:** The result of this work will be written conception for youth categories U10 – U13 based on historical materials from 1. FC Viktorie Pĕřerov club and present methods from Ajax Amsterdam and FK Dukla Praha. This concepts will respect current status of this subject and needs of our club.
- Keywords:** Concepts, Methodic, training the youth category, the training process, organization of work

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze dne 24. 8. 2015

Bc. Mrázek Ondřej

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu PhDr. Mariu Buzkovi, CSc. Za jeho cenné rady a připomínky, které mi poskytoval při zpracování diplomové práce na odborných konzultacích.

Zároveň děkuji klub 1. FC Viktorie Přerov a panu Vojáčkovi za poskytnuté informace z jeho prací a archívu klubu. Klubu FK Dukla Praha za možnost k nahlédnutí do interních spisů pro trenéry jejich klubu.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK.....	8
1 ÚVOD.....	9
2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNĀ.....	11
2.1 Sportovní příprava mládeže – mladší školní věk.....	11
2.1.1 Tělesný vývoj v prepubescenci	11
2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	11
2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku	12
2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku	12
2.2 Principy tréninkového procesu a výchovy mládeže v kategoriích U10 a U11.....	13
2.3 Principy tréninkového procesu a výchovy mládeže v kategoriích U12 a U13.....	14
2.4 Návaznost starších kategorií pro uzavření celkové koncepce	16
3 CĀLE A ÚKOLY PRÁCE.....	18
3.1 Cíle diplomové práce.....	18
3.2 Úkoly diplomové práce	18
4 METODIKA PRÁCE	20
4.1 Charakteristika zkoumaného subjektu.....	20
4.2 Analýza dobové literatury	20
4.3 Analýza aktuální literatury zabývající se touto problematikou.....	20
4.4 Analýza a srovnání aktuálních potřeb klubu	21
5 DESKRIPTIVNĚ – ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE.....	22
5.1 Historie přerovské kopané	22
5.2 Vznik kopané v Přerově	22
5.2.1 Historie mužské kopané v Přerově.....	23

5.2.2	Historie mládežnické kopané v Přerově.....	24
5.3	Organizace tréninkového procesu v Přerově v letech minulých	25
5.3.1	Organizace práce s mládeží v období 1976 až 1989 v Přerově.....	25
5.3.2	Organizace práce s mládeží v období 1989 až 1999 v Přerově.....	28
5.3.3	Organizace práce s mládeží v období 2001 až 2011 v Přerově.....	30
5.3.4	Organizace práce s mládeží v období 2011 až 2014 v Přerově.....	32
5.4	Inspirace pro vytvoření nové koncepce a metodiky klubu	33
5.4.1	Akademie Ajaxu Amsterdam a princip jejich výchovy	33
5.4.2	Oblasti a cíle požadavků na věkovou skupinu U8 – U11 v Ajaxu Amsterdam .	34
5.4.3	Dukla Praha a její koncepce výchovy mládeže v kategorii mladších žáků.....	40
5.5	Filozofie výchovy mládeže v 1. FC Viktorie Přerov o.s.	43
5.6	Kategorie starší přípravky U10 a U11	46
5.6.1	Organizace sportovní přípravy	47
5.6.2	Metodika sportovní přípravy	49
5.6.3	Trenérské obsazení	51
5.7	Kategorie mladších žáků U12 a U13	51
5.7.1	Organizace sportovní přípravy	51
5.7.2	Metodika sportovní přípravy	54
5.7.3	Trenérské obsazení	55
6	DISKUSE.....	56
7	ZÁVĚR	59
	LITERATURA.....	60
	SEZNAM ZDROJŮ Z ARCHÍVU	61
	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	61
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

SEZNAM ZKRATEK

FC – fotbalový klub

FK – fotbalový klub

ZŠ – základní škola

HČJ – herní činnosti jednotlivce

UEFA – evropská fotbalová asociace

SpSM – sportovní středisko mládeže

SCM – sportovní centrum mládeže

FTVS UK – Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

FSpS MU – Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity

FTK UP – Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého

SAOK – sportovní odbor akademického klubu

SK – sportovní klub

FKM – fotbalový klub mládeže

HFK – hanácký fotbalový klub

PSP – přerovské strojírný Přerov

KMK – klub mládežnické kopané

TJ – tělovýchovná jednota

TE-TA – technicko – taktická

TV – tělesná výchova

TJ – tréninková jednotka

VV – výkonný výbor

1 ÚVOD

Aktuální situace u mládeže v českém fotbale je tématem diskusí na širším poli působnosti. V minulých letech se opět rozběhl systém sportovních středisek mládeže (SpSM) a sportovních center mládeže (SCM). V letošním roce 2015 postupně vznikají akademie podle vzoru, který získáváme v zahraničí, a fungují velmi dobře. V českém fotbale zdokonalujeme organizaci těchto center a snažíme se odbourat českou lež. Prakticky to znamená dostat k mládeži ty nejzkušenější a nejvzdělanější trenéry, aby se tréninkový proces zdokonalil a zaměřil se hlavně na ty nejmladší kategorie. Jednotliví šéfové mládežnických center, mezi které patřím i já, mají za úkol do svých řad nalákat tyto trenéry a zároveň vypracovat metodické portály, podle nichž se v jednotlivých klubech bude pracovat a talentovaná mládež poroste k těm nejlepším výkonům.

V klubu 1. FC Viktorie Přerov o.s., jenž má historicky dlouhodobou zkušenost s výchovou mládeže a nemalé úspěchy při výchově ligových fotbalistů, mezi které můžeme řadit Tomáše Josla, Filipa Nováka, Libora Žůrka, Jana Palinka, Petra Veselého, Petra Rumana a další, jsme držiteli SpSM, o SCM žádáme a mládeži se nadále věnujeme prioritně. Bohužel v roce 1999 byl tento klub kousek od zániku, když byla mužská kategorie rozprodána a zůstala v klubu jen mládež po dorostenecké kategorii. Tento krok měl samozřejmě vliv i na mládež, protože od té doby se nepodařilo metodicky ani trenérsky podržet kvalitní vývoj jednotlivých kategorií. Každý trenér si tým trénoval podle svého uvážení a tak se stávalo, že jeden si vedl náramně a druhý měl velké problémy s výchovou talentované generace. I proto využívám této možnosti k napsání své diplomové práce, kde přiblížím pro kategorie starší přípravky U10 a U11 a mladších žáků U12 a U13 organizaci a metodiku při výchově mládeže v našem klubu 1. FC Viktorie Přerov o.s. Poté poukážu na návaznosti na další vývoj hráčů i trenérů pro starší kategorie.

Byla by velká drzost nechat tento klub na pospas a postupně upadat do průměru, což se v posledních letech událo. Okolní soupeři z Prostějova, Hranic nebo Kroměříže dokáží i v dnešní době vychovávat dlouhodobě konkurenci schopnou mládežnickou kopanou a z ní posílat jednotlivé talentované hráče do vyšších ligových soutěží nebo dokonce k reprezentačním startům. A položme si otázku: „proč nemůžeme v podobně ekonomicky pracujícím klubu vykazovat stejné výsledky?“ Za mě je odpověď jasná: „Ano můžeme, pokud

všichni trenéři budou mít jasně danou a propracovanou metodickou řadu, vzdělání a dostatek zájmu se dětem na všech úrovních věnovat. Proto bych velmi rád tento krok udělal a jako jeden z nejvyšších trenérů svou funkcí nastartoval novou éru přerovského mládežnického fotbalu. To nepůjde úplně samo. Bude k tomu potřeba spolupráce s celou trenérskou komunitou v klubu i vedením. A měli bychom se také vrátet k historii, která nám ukázala, že při spolupráci na všech frontách to jde. Tak pojďme na to!

2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNĪ

2.1 Sportovní příprava mládeže – mladší školní věk

Mladší školní věk je relativně dlouhé období, a proto jej dělíme z hlediska vývoje na dvě etapy. Jednou z etap je dětství a druhou prepubescence. Během této doby dochází k výrazným biologicko – psycho – sociálním změnám. (Perič, 2012)

V dalším pokračování práce se zaměříme na období prepubescence (9 až 12 let), které je tématem této práce a metodiku právě pro danou věkovou skupinu vytváříme. Jedná se pro představu o třetí, čtvrtou, pátou a šestou třídu základní školní docházky.

2.1.1 Tělesný vývoj v prepubescenci

Tělesný vývoj je charakterizován postupným rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a tělesné výšky, která roste přibližně o 6 až 8 cm ročně. K plynulému rozvoji dochází také u ostatních vnitřních orgánů. Zvětšují se také plíce, krevní oběh a vitální kapacita. Páteř se postupně zakřivuje a tohle zakřivení se ustaluje, osifikace kostí je stále velmi rychlá, přesto všechno jsou kloubní spojení měkká a pružná. Ke změnám dochází i navenek a dochází k příznivějším pákovým poměrům mezi trupem a končetinami, což nám dává předpoklady pro velké množství pohybových forem. Mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy má svůj vývoj v podstatě dokončený, pouze dozrávají některé struktury. Proto nastává dobrá doba pro navození vzniku nových podmíněných reflexů a složitějších koordinačně náročných pohybů. Možnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center vytváří dobré podmínky již v dětském věku pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. (Perič, 2012)

2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Díky vstupu dítěte do školy rychle přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a předvídavost. Bohužel se dokáží soustředit pouze na jednotlivosti a souvislosti jim utíkají. Vnímání okolního prostředí může mít vliv na soustředěnost, a tak se můžou i osvojené pohybové struktury na malou chvíli omezit. Chápání abstraktních pojmů je ještě malá, proto

hovoříme o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Až na konci této fáze můžeme mluvit o abstraktním myšlení. Děti pochopí pouze to, co vidí nebo na co si mohou sáhnout. Nepochopí naopak věty, jako musíš trénovat, abys byl jednou dobrý. Vlastnosti osobnosti nejsou ustáleny, mění se rychle nálady jako smutek a vztek. Vůle není vyvinutá, protože dítě nedokáže zdolávat nezdary a sledovat dlouhodobý cíl, ale každou činnost emotivně prožívá a chce v ní býti nejlepší. Určitě je důležitá i doba koncentrace, která se v tomto věku pohybuje mezi 4 a 5 minutami. (Perič, 2012)

2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Tento věk je známý jako „Zlatý věk“ motorického učení. A tak se nově i složitější dovednosti rychle a lehce učí, ale při menším počtu opakování mohou mít malou trvalost. S trochou nadsázky by se dalo říci, stačí vidět dokonalou ukázkou a dítě to umí. Rovnováha a rytmus dávají nácviku větší efektivitu. Na začátku stále herní formou, kdy napodobujeme předvádějícího (tzv. imitační učení). Charakteristika dětské motoriky je mrhání svými silami. Nedokáže si odpočinout jako dospělí a každou činnost provádí společně s řadou dalších pohybových činností. Např. při výskoku přidává další činnost rukama i nohama. Problémy se složitějšími pohyby rychle mizí a na konci tohoto období úplně vymizí a dítě je schopné provádět koordinačně náročné dovednosti. (Perič, 2012)

2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

V tomto období se projevují dvě zásadní věci a to vstup do první třídy a začátek určité kritičnosti. Formální kolektiv, který je charakteristický při nástupu do školy nebo při zařazení do sportovního oddílu, což se objevuje hlavně na začátku tohoto období. Dále vznikají první kamarádské vazby, kde děti mají svou vlastní někdy nepochopitelnou symboliku. Pro tuto práci je důležitější období kritičnosti. Je to fáze hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Začínají se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Idoly, které jsou v tomto věku běžné, si dítě může nalézt i v řadách svých vrstevníků a ti mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dále si osvojují základní kulturní návyky, prohlubuje se zapojení do kolektivu a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost (Perič, 2012)

2.2 Principy tréninkového procesu a výchovy mládeže v kategoriích U10 a U11

V mladším školním věku můžeme považovat zdravé dítě za relativně dokonalý, vyrovnaný systém. Z toho se nedá vyvozovat závěr, že bude tréninkový proces srovnatelný s tím dospělým. Vývoj dítěte rozhodně není u konce a podle toho se k němu musí při zátěži přistupovat. Každá činnost musí být zakončena kompenzačním cvičením na zatěžované partie. Pokud trenér zvolí při výběru metod, forem a cvičení špatnou variantu, tak za krátkou dobu lze rozpoznat u dítěte změny v jeho mladém organismu. Přesto všechno je období mezi 8 až 10 rokem nejintenzivnějším obdobím pro rozvoj koordinačních schopností. Dítě je schopno se naučit i ty nejtěžší pohybové struktury za krátkou dobu, z toho vyplývají značné předpoklady pro motorické učení. Tento věk je vhodný pro rozvoj koordinačních schopností (zastoupeny v 10 letech z 25%), odrazové síly (20%), obecné vytrvalosti (25%), rychlostní frekvence pohybu (30%). V dnešní době se postupně zvyšuje zastoupení koordinačně rychlostních schopností. Postupem času přibližně od 9 let se rozvíjí konkrétní myšlení, paměť, což znamená možnost zapojení většího počtu průpravných a pohybových her. (Votík, 2005)

Podle pana Navary je v tomto věku 9 až 10 let poměr mezi průpravným cvičením, herním cvičením a průpravnou hrou 20%, 10% a 70% tréninkového procesu. Z komplexního pohledu musíme konstatovat, že je nutno vycházet ze specifík tohoto věku a tomu přizpůsobovat zásady sportovní přípravy, které by měly respektovat následovné:

- preferenci rychlého střídání různých aktivit,
- preferenci dynamické činnosti před statickou,
- vyloučení dlouhodobých činností,
- vysokou motivační potřebu dětí,
- propojování tvořivého myšlení s konkrétním pohybem,
- vysokou napodobovací schopnost dospělých nebo starších jedinců.

Tato hlediska zdůrazňují nutnost vzájemného propojení a rozvoje psychické i fyzické sféry mladého organismu v průběhu sportovní přípravy (Votík a Zalabák, 2007)

Cíle sportovní přípravy podle Fajfera (2005):

- výchovné a zdravotní (hygiena, otužování, správné držení těla a oblečení dle počasí),
- učit se skupinovému chování (pomáhat jiným, nechat si pomoci, respektovat druhého),
- utvářet psychické vlastnosti (ctižádostivost, soutěživost, překonávání překážek nepříjemných pocitů),
- úkoly pro jednotlivé skupiny, dosáhnout cílů společně, ohodnotit částečně svůj herní výkon, soupeře chápat jako svého herního partnera,
- klíčové období v nácviku a zdokonalování technických dovedností (naučit se širokou škálu dovedností a následně umět propojovat v řetězce),
- zaměřený, cílený nácvik a zdokonalování herních dovedností (umět se rozhodovat samostatně ve zjednodušených herních podmínkách),
- Základy taktického jednání (v rámci jednotlivců a součinnosti malých skupin v útočné i obrané fázi),
- stimulace koordinačních schopností a propojování v dovednosti,
- všestrannost,
- zaměření se na alaktátovou zónu, frekvenci a výbušnou sílu dolních končetin (tzv. rychlé nohy),
- standardní situace (základní nácvik kopu od branky, autového vhazování, rohového kopu),
- začátek cíleného tréninku brankáře (střídat na tomto postu hráče).

2.3 Principy tréninkového procesu a výchovy mládeže v kategoriích U12 a U13

Ve věkovém období 11 až 12 let, které se označuje jako předpubertální (prepubescence), dosahuje značného rozvoje pohybová koordinace. Reakční doba je téměř stejná jako u dospělého jedince a mezi významné také patří rychlostní schopnosti, hlavně rychlost frekvence pohybů. Dále se dá významně získat na silových schopnostech, preferujeme rozvoj dynamických a explozivních silových schopností (viz. Tab.1.). Okolo 12 roku se začíná projevovat puberta a hlavně v první fázi jde o psychiku. Záporné hodnocení může vyvolat

nedůvěru v sebe samého nebo přílišná pochvala nadměrnou sebedůvěru. Velmi důležité je rozpoznat v tomto věku rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem. (Votík, 2005)

Tab.1.: V kolika letech se zaměřit na určité pohybové schopnosti podle Votíka (2005).

pohybové schopnosti	věk		
	8 - 10	10 - 12	12 - 14
obecná vytrvalost	• • •	• • •	• • •
speciální vytrvalost	X	•	• •
rychlostní schopnosti	• • •	• • •	• • •
silové schopnosti	• •	• •	• • •
koordinační schopnosti	• • •	• • •	• • •
velikost zaměření:	• • •	maximální	
	• •	střední	
	•	nízká	
	X	nepředpokládá se	

Cíle sportovní přípravy podle Fajfera (2005):

- sjednotit trojúhelník rodina, trenér a učitel,
- za pomoci rodičů, trenéra a učitele se podílet na uspořádání denního režimu,
- upozornit na nebezpečí drog, hazardních her trpělivou osvětou,
- rozvíjet přátelské vztahy na základě soutěživosti a ctižádostivosti,
- výchova k rozvoji kladných vlastností osobnosti, rozvoj zodpovědnosti, samostatnosti, obětavosti a odvahy riskovat,
- vytvořit trvalý vztah k tréninku a účasti v utkáních, rozvoj schopnosti koncentrace na řešení tréninkových úkolů, zvyšování úrovně výkonové motivace,
- návaznost na naučené dovednosti a zkušenosti z předešlé etapy,
- systematické učení a upevňování speciálních dovedností (u některých jedinců pozor na diskoordinaci již naučených dovedností z důvodů předpubertální fáze),
- variabilní použití základní techniky v rozmanitých herních situacích pod časovým a prostorovým tlakem (všechny HČJ s míčem v rychlosti s přiměřenou reakcí na herní situaci),
- cílené učení základům taktiky (zlepšovat individuální taktické jednání, uplatňovat herní dovednosti v jednotlivých hráčských rolích a získat vědomosti k hodnocení IHV),
- stimulace případně stabilizace získaných kondičních schopností a jejich využívání ve hře (zvýšit objem a zatížení, ale dbát na senzitivní období jednotlivých schopností).

2.4 Návaznost starších kategorií pro uzavření celkové koncepce

V dalším pubertálním období se růst výrazně zvýší, zejména končetiny a začíná nárůst svalové hmoty, což ovlivňuje další plán pro tréninkový proces. Díky těmto procesům se zvyšuje význam správné výživy (pitný režim) a požadavkům zatěžování v tomto věku. Nerovnoměrnost tělesných změn se projevuje v koordinačních (obratnostních) pohybech a také v psychické nevyrovnanosti. Po ústupu tohoto období okolo 15 let se koordinace zase výrazně zvedá, ale frekvence pohybů roste maximálně do tohoto období, proto by tréninkový proces v předchozích letech měl být tomto faktu přizpůsoben, protože pozdější zlepšení již nebude reálné. (Votíka a Zabalák, 2007)

Cíle pro starší žáky jako návaznost na U12 a U13 podle Fajfera (2005):

- zkoordinovat náročné tréninkové úkoly se způsobem života (podpora jednotlivce v jeho osobním, sportovním životě na základě jeho současného stavu),
- soustavě rozvíjet samostatnost, tvořivost a zodpovědnost (učit hráče samostatně řešit nejen herní, ale i životní problémy),
- vytvořit u hráčů vědomí spoluzodpovědnosti za svůj fotbalový vývoj,
- vytvořit stabilní výkonnostní připravenost s cílem k pravidelné tréninkové činnosti,
- dokázat vhodně využít dovedností v pohybových řetězcích (v útočných kombinacích i v obranné souhře),
- rozvoj a stabilizace „dynamické techniky“,
- naučené taktické dovednosti a jednání využívat v utkání (hráč by měl zvládnout hraní na všech jednotlivých hráčských postech),
- dokázat pracovat ve skupinách i individuálně (záleží na přednostech a nedostatcích jednotlivce),
- zdokonalení všech standardních situací,
- spojování náročných taktických jednání (hra na postech, situační výběr místa, skupinová taktika v obraně i útoku),
- zvládnout požadavky týmového herního výkonu (herní systém, koncepce, kombinace, apod.),
- cíleným tréninkem minimalizovat pokles herní výkonnosti naučených dovedností v pubertální fázi,
- dokázat osvojené koordinační schopnosti spojovat v pohybové řetězce tvořivě v různých pásmech hřiště,
- motivovat ke zlepšení a stabilizaci kondičních schopností,
- individuální technicko-taktické výkonnostní možnosti přizpůsobit ke zlepšení rychlostně-dynamických schopností, rychlostní schopnosti využívat podle rychlosti provedení HČJ, skupin a celého družstva,
- rozvoj aerobní kapacity i nesespecifickými prostředky,
- důraz na regeneraci pohybového systému po náročné činnosti.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíle diplomové práce

Cílem práce je sepsat metodiku a organizaci práce v klubu 1. FC Viktorie Přerov o.s., která bude pro jednotlivé trenéry určitým mustrem, podle něhož budeme pokračovat ve výchově jednotlivých hráčů v kategoriích U10 až U13. Porovnat historii, současnost a budoucnost, jenž se bude držet již dříve zmíněné metodiky a organizace práce s mládeží. Získané informace z klubů Ajax Amsterdam, Dukla Praha a 1. FC Viktorie Přerov porovnáme a ze všech institucí vybereme to nejlepší pro podmínky našeho středně velkého klubu.

3.2 Úkoly diplomové práce

K dosažení cílů diplomové práce bude zapotřebí splnit tyto úkoly:

- a) Nastudovat veškeré teoretické informace o tomto tématu jako jsou například výchova mládeže ve věku 10-14 let, metodika práce s mládeží v jiných klubech a návaznost na ni, sportovní příprava mládeže a jiné. Dále prostudovat historii přerovského fotbalu a metodiku, podle které se trénovalo dříve a trénuje v současnosti.
- b) Popsat a vysvětlit metody, které byly součástí sběru potřebných informací pro tuto diplomovou práci.
- c) Vytvořit na základě analýzy herního výkonu soubor dovedností, které je zapotřebí zdokonalovat ve věku 10 – 14 let.
- d) Poté sepsat a vytvořit metodiku práce po všech směrech na zdokonalení jednotlivých dovedností.

- e) Výslednou metodiku shrnout a poukázat, ve kterých činnostech navazujeme na historicky úspěšné prvky a které kluby nás inspirují (Ajax Amsterdam a Dukla Praha).

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika zkoumaného subjektu

Zkoumaný subjekt byl vybrán cíleně, tedy nenáhodně. Výzkum je zaměřen na klub 1. FC Viktorie Přeov o.s., na jeho práci s mládeží v horizontu několika desítek let pozpátku a na vznik nové koncepce. Výběr tohoto klub byl záměrný, protože jsem od 6 let jeho aktivním členem a mám blízko jak k historickým materiálům, tak i aktuálnímu stavu a plánu do budoucna.

4.2 Analýza dobové literatury

Sběr dat byl uskutečněn z literatury, která se zabývá historií fotbalu v Přerově nebo z dobových dokumentů, jenž se zabývají vývojem klubu a spoluprací se základní školou. Nejprve jsme prostudovali dvě knihy o historii přerovské kopané od roku 1908 do roku 1989 od pana Štěpančíka z let 2011 a 20013. Další dobovou literaturou bylo pedagogické čtení a trenérská práce pana Vojáčka z let 1980 a 1986, kde popisoval vývoj sportovních tříd s návazností na klub. Doplňující historické informace po roku 1989 jsme čerpali z dokumentů založených v archívu 1. FC Viktorie Přeov

4.3 Analýza aktuální literatury zabývající se touto problematikou

Aktuální témata ohledně organizace práce s mládeží se rozebírají dnes a denně hlavně ve spojení s mládežnickými reprezentacemi. Pro analýzu této problematiky jsme využívali knih pro studium trenérských licencí, knihy pro výchovu mládeže nejen ve fotbalovém prostředí a různé knihy zaměřující se na cvičení a hry pro kategorie přípravky a žáků. Tyto materiály jsme prostudovali a vyhodnotili, co je pro potřeby závěrečné práce a daných kategorií U10 až U13 nejdůležitější a nač se zaměřit při tvorbě nové organizace práce s mládeží v přerovském klubu. Inspirací nám také byly závěrečné práce na podobné téma studentů FTVS UK Praha, FSpS MU Brno a FTK UP Olomouc, ze kterých jsme čerpali hlavně informace ohledně struktury práce na dané téma.

4.4 Analýza a srovnání aktuálních potřeb klubu

Při inspiraci pro nově vznikající koncepci nám byli hlavně kluby Ajax Amsterdam a FK Dukla Praha. V prvním případě nám byly motivací materiály pana Weisera z FTK UP Olomouc pro studenty specializace fotbal, který čerpal z časopisu Fotbal a trénink, kde byly zveřejněny články pánů Csaplára, Kohouta, Žiláka, Baráka, Černého a Komárníka. Ti všichni se zabývali problematikou výchovy mládeže v Ajaxu Amsterdam. Pro dokreslení jsme prostudovali i internetový zdroj www.ajaxonlineacademy.com. Druhou inspirací v podmínkách českého fotbalu nám je FK Dukla Praha a spolupráce s Richardem Polákem trenérem juniorky a držitelem licence UEFA profesionální trenér mládeže. Díky materiálům Dukly, zabývající se sportovní přípravou mladších žáků a starší přípravky, jsme se v zisku informací posunuli zase blíže aktivnímu uvedení naší myšlenky do praxe. Jako poslední pro aktuální potřeby nám posloužil internetový zdroj ze stránek www.fkdukla.cz/akademie.asp a konkrétně jejich etický kodex a filozofie výchovy.

5 DESKRIPTIVNĚ – ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE

5.1 Historie přerovské kopané

Historie kopané v Přerově má více jak stoletou tradici a její budoucnost určitě není zahalená v černém plášti. Neustále jsou mužstva přípravek, žáků, dorostenců i mužů aktivní a mají svou budoucnost.

5.2 Vznik kopané v Přerově

I novodobá historie tělovýchovy a sportu na Přerovsku je spojena se sokolskou myšlenkou. Přerovský Sokol se ustavil na své první valné hromadě 4. května v roce 1971. Ze sportů byl v Přerově prvním rozšířenějším a závodně provozovaným sportem ten cyklistický. Postupně tento spolek rostl a měl svůj prapor, jednotný kroj a další sportovní odbory. Mezi největší patřil ten bruslařský, jenž měl přes zimu na starost veřejné kluziště.

Kopaná se začala objevovat někdy mezi lety 1904 až 1905 a to mezi žáky kvinty tehdejšího gymnázia. Jmenovitě to byli chlapci Lorenz a Myšák, kteří zasvěcovali do tajů této hry další své spolužáky a kamarády. Hra se lišila od tehdy povolených, a proto se zájem o ni velmi rychle rozšiřoval. Dalším průkopníkem byl Dr. Lacina, jenž byl v septimě téhož gymnázia. Na tu dobu vzpomínal těmito slovy: „...Jakmile dorazili chlapci z Lipníka, kteří hráli již kombinovaně a takticky, neznalo naše nadšení mezí. Hráli jsme, až z nás tekla pot proudem. Jen rodiče z nás moc radost neměly. Těch roztrhaných bot bylo přece jenom příliš.“ Vše se tehdy schylovalo k prvnímu oficiálnímu zápasu, který se také uskutečnil a to 12. května 1907 s Vyškovem a v něm Přerov zvítězil 3:0. Na utkání přišlo docela dost lidí a vybíralo se 20 korun. Bohužel tento počín nebyl shledán jako oprávněný a nelíbil se hlavně panu řediteli Vránovi, který prohlásil, že fotbal jako hra surová se nesmí hrát pod trestem uzavření žáka ve škole jako kázeňského trestu, tzv. karceru. Jenomže obyvatelé města se s tímto nařízením nechtěli smířit a následovaly jak tréninky, tak i odvetné zápasy i s jinými městy. Naštěstí 15. října přijel do Přerova známý Doucha ze Sparty a přináší zprávu o organizovanosti českého fotbalu. Na schůzi byl zvolen spolek pod vedením pana Přídala. Jenomže tento tajný spolek neměl dlouhého trvání, proto bylo zapotřebí mu dát nějakou oficiální formu. A tak se 23. prosince, asi jako Vánoční dárek, roku 1907 stalo. Tento odbor fungoval pod názvem SOAK – sportovní

odbor Akademického klubu. Za úkol měli tehdejší představitelé vytvořit stanovy tohoto hnutí. Stanovy byly místodržitelstvím schváleny a inventář v ceně 11 korun byl dne 18. srpna předán členům SK – sportovního klubu, který nahradil SOAK a od tohoto data se začíná psát organizovaný fotbal v Přerově. (Štěpančík, 2011)

5.2.1 Historie mužské kopané v Přerově

1908 to je rok, kdy můžeme začít psát o organizované kopané v Přerově o čem je psáno v předchozí kapitole. Následoval boom, který utlumila první světová válka v letech 1914–1918. Lidé v Přerově, ale asi měli fotbal v krvi, protože již v rok 1920 je nazýván jako slavná éra. Díky velkému zájmu o fotbal začaly ve dvacátých letech vznikat další subjekty, které s věnovaly kopané v Přerově. Některé měly delší dobu trvání, jiné pokračovaly až do druhé světové války, která zase ovlivnila vývoj fotbalu v Přerově. Ale podle záznamů pana Štěpančíka spíše kladně. V roce 1941 bylo již v hanácké župě více jak 100 klubů. Po druhé světové válce byli na Přerovsku tyto kluby: SK Přerov, DSK Viktoria Přerov, SK Union Lověšice, SK Slavoj Předmostí, SK Kozlovice, SK Čekyně, ZK Železničáři Přerov, Sokol Přerov.

V roce 1949 bylo v Československu zemské zřízení nahrazeno zřízením krajským a podle toho se zorganizovaly i fotbalové soutěže. Dva nejlepší přerovské kluby ZK Železničáři Přerov a Sokol Viktoria Přerov byly zařazeny do I. třídy Olomouckého kraje a hrály poprvé v historii proti sobě. V tomto znamení se odehrála padesátá léta dvacátého století. Ty šedesátá byla ve znamení dalších změn. Zrušen byl Olomoucký i Gottwaldovský kraj a nadále existovaly jen kraj Severomoravský a Jihomoravský. Jiná organizace přišla i ve fotbale a vznikla I.B, I.A třída a krajský přebor. Ten hrála přerovská Meopta jako nejvyšší soutěž v Přerově. Organizace soutěží se měnily ještě mnohokrát, ale Přerované hrávali hlavně krajský přebor nebo divizi. (Štěpančík, 2013)

Později druhou národní ligu (dnes třetí liga) a největší úspěchy přišli v letech 1996–1999. Klub FK PS Přerov a později HFK Přerov byl účastníkem druhé nejvyšší soutěže, druhé ligy. V klubu působila jména jako Dostál, Vajda, Gottwald, Bosák, Nečas, Barcuch a další. Bohužel v roce 1999 byli hráči rozprodáni a klub na úrovni mužské kopané zanikl. Jak se říká: „kdo chce moc, nemá nic.“

Díky zaujetí mládežnických trenérů a bývalých hráčů se rozhodlo, že se v sezóně 2000/2001 pod názvem FKM Přerov přihlásí nejnižší mužská soutěž. V prvním roce se hned postoupilo. Názvy se měnily, kluby spojovaly a mužský fotbal se dokázal v sezóně 2010/2011 po deseti letech dostat do divize (čtvrtá nejvyšší soutěž v republice) a momentálně se již hovoří o postupu do ligy třetí, která historicky k Přerovu patří a padesáti tisícové město by si ji určitě zasloužilo. (Archív 1. FC Viktorie Přerov, 2015)

5.2.2 Historie mládežnické kopané v Přerově

Již od prvopočátku, kdy se začala psát historie kopané v Přerově, byli studenti tou hlavní hybnou silou. V jakékoliv tiskové zprávě, jenž se zachovala, jsou zmínky o počtu členů rozděleny na dospělé a elévy, což nám ukazuje, že mládež je důležitá po celé období. Oficiální zprávy najdeme až v roce 1920, kdy se píše o studentské jedenáctce (žakovské a dorostenecké mužstvo) a o juniorech. Tyto a další kategorie se postupně rozrůstaly. (Štěpančík, 2011)

Dalšími mezníky jsou roky 1976 a 1978. První datum je základem mládežnického turnaje, který se hraje do dnes pod názvem turnaj O pohár ZŠ Kopaniny, ale je počítán až od roku, kdy bylo jisté, že se tato tradice udrží. Druhé datum je daleko důležitější pro rozvoj mládežnického fotbalu v Přerově. Je to vznik sportovních tříd. Od 1. 9. 1978 se v ZDŠ v Přerově na Trávníku otevřela nová třída, tzv. spádová třída – talenti z Přerova a okolí. Do třídy bylo zařazeno 35 chlapců, kteří pracovali pod vedením Jaroslava Čmakala (trenér druhé třídy). Tyto třídy fungují dodnes na adrese Za Mlýnem, kde jsou od roku 1982 (dříve ZŠ Kopaniny, dnes ZŠ Za Mlýnem 1, Přerov). (Štěpančík, 2011)

V novodobé historii byly přípravy vychovávány pod hlavičkou KMK Přerov a přecházeli do žakovských kategorií v FK PS Přerov, pod který patřili i sportovní třídy. Svoji vlastní mládež měli také v tzv. Meoptě, později FK Viktorie Přerov. V roce 2003 již pod novým názvem klubu FKM Přerov namísto FK PSP Přerov se vedení oddílu neshodlo na přestupu přípravek z KMK Přerov a začaly vznikat pod hlavičkou FKM Přerov později 1. FC Přerov. Díky tomu měl klub již všechny kategorie. V roce 2011 se pro přerovskou mládežnickou kopanou povedl další podpůrný krok a to spojení týmů FK Viktorie Přerov a 1. FC Přerov. Nový klub měl název 1. FC Viktorie Přerov a je aktivní do dnes. V současné době má klub

téměř všechny mládežnické kategorie. Od U7 po U15 hrají nejvyšší soutěže v republice a kategorie U17 a U19 hrají dorosteneckou divizi. (Archív 1. FC Viktorie Přerov, 2015)

Sportovní třídy mají tradici. Nejprve to bylo pro druhý stupeň základní školy, postupně se tento krok posunul již na první stupeň a to od třetí třídy. V současné době vznikají sportovní třídy, které budou mít dva stupně. Prvním stupněm budou třídy na pocit míče a všestranný rozvoj ve spolupráci s házenkářským klubem. Druhým stupněm bude specializované zaměření na tréninkový proces pro fotbal a házenou zvláště. (Archív ZŠ Za Mlýnem, 2015)

5.3 Organizace tréninkového procesu v Přerově v letech minulých

Metodické materiály od jednotlivých trenérů máme od vzniku první sportovní třídy v roce 1976. Vedoucí sportovních tříd nebo šéftrenéři mládeže se v letech měnili a nimi i metodika. V některém období byla velmi propracovaná v jiném se téměř vytratila, nebyl nastaven jednotný systém a jednotliví trenéři vedli mužstvo podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Paradoxně v období, kdy metodický portál neexistoval, měli ti nejlepší trenéři nejvyšší úspěchy. Tj. 3. místo na MČR starších žáků a souboj o postup do celostátní ligy dorostu, jenž o pouhý bod nevyšel. Jenomže v období, kdy metodický portál byl propracovaný, vychovával hráče pro ligový fotbal a s úspěchy nezaostával. Pro příklad předkládáme jména jako Veselý Petr (Drnovice, Baník Ostrava), Ruman Petr (Baník Ostrava, Mainz, Fürth), Žúrek Libor (Baník Ostrava, Tescoma Zlín) a další.

5.3.1 Organizace práce s mládeží v období 1976 až 1989 v Přerově

V těchto letech byly sepsány dokonce dva dokumenty, které byly zaměřeny na téma spolupráce klubu a sportovních tříd (tehdy třídy spádové). Prvním z nich bylo pedagogické čtení Mgr. Petra Vojáčka z roku 1980, jenž se jmenovalo *K některým otázkám součinnosti základní devítileté školy a tělovýchovných jednot při výchově mládeže*, a druhým je závěrečná trenérská práce s názvem *Model výběru a přípravy žáků ve sportovních třídách kopané* z roku 1986. Z těchto materiálů čerpal celý klub, protože pan Vojáček jako vedoucí sportovních tříd na ZŠ Kopaniny (později ZŠ Za Mlýnem) i jako trenér pomáhal s výchovou mládeže na všech frontách.

Příprava fotbalisty je zhruba desetiletý pedagogický proces, jehož výsledkem by měl být sportovec, který okolo osmnáctých narozenin vykazuje známky po všech stránkách harmonicky rozvinutého jedince. Tedy splňuje kritéria kladena na úroveň divizního hráče v kategorii dospělých. Doposud se setkáváme s velkou „úmrtností“ talentů, což bývá zapříčiněno několika důvody. Prvním momentem je situace mezi dvanáctým až třináctým rokem, kdy rodiče začnou více řešit budoucnost svého dítěte a zakazují mu sport, protože nestíhá v dobré míře studijní povinnosti. Další mezník je v období šestnáctých narozenin, kdy chlapec se nezvládá vyrovnat s nejrůznějšími prohřešky vůči morálce, životosprávě a nezřídká se musíme rozejít s velmi šikovným sportovcem. V těchto případech je trenér bezradný a my se snažíme pochopit jeho pocity. (Vojáček, 1980)

Čeho bychom chtěli dosáhnout po stránce formování jeho osobnosti? Pomineme-li komplex schopností k provozování hry samotné, tak jako první zmíníme cílevědomost. U jedince budeme pěstovat vyhraněný poměr k vybranému sportu, což znamená podříditi ostatní zájmy a záliby vůči fotbalu. Ten se musí stát součástí jeho života, tréninková jednotka nedílnou složkou jeho týdenního harmonogramu. Druhým požadavkem je získání morálně – volních vlastností. Formovat jeho smysl pro FAIR – PLAY, musejí se vyrovnat s principy egoismu a individualismu. Pozdější odstranění již není reálné. Na to navazuje požadavek kolektivnosti, což sportovní hry rozvíjejí už svou podstatou. Nám, ale jde především o to dostat kolektivnost i mimo oblast hřiště (škola, kamarádi...). Nesmíme dále zapomínat na to, že je to stále zájmová činnost, i když velice časově náročná, a tak musí být škola stále na prvním místě, což vede k podpoře kladného poměru vůči odvedené práci. Dále už jen heslovitě požadavky na osobnost sportovce:

- vztah k vybavení jak ve škole, tak i na hřišti (pomůcky, výstroj, míče...),
- kladný vztah k reprezentaci klubu a vlastní rodiny,
- zisk společensko-politického nadhledu.

(Vojáček, 1980)

V tomto období je velmi důležitá spolupráce se základní školou a propracovanost tohoto systému neustále roste a těžší z ní i sportovní klub TJ Spartak PS Přerov.

Nejprve vznikali třídy na druhém stupni ZŠ. Do tzv. spádové třídy byli vybíráni hráči, o kterých se předpokládalo, že by ve fotbale mohli být úspěšní. Úkolem učitelů, což jsou bývalí aktivní fotbalisté nebo popřípadě i samotní trenéři, a trenéra je nejpozději do dvou let

diagnostikovat, který ze žáků potvrzuje prvotní předpoklady nezbytné pro další výkonnostní růst a zda je navíc při zvýšených nárocích na svůj volný čas schopen úspěšně zvládat své školní povinnosti. Jeho rodinné zázemí nám není lhostejné a je velmi důležité pro formování jeho osobnosti a následný růst. V letech 1980 – 1987 se podařilo do organizačního plánu přípravné třídy. Jednalo se tedy o 3., 4. a 5. třídu, kdy bylo tím hlavním úkolem přesně stanovit, kteří fotbalisté jsou ti talentovaní a můžou ve sportovní třídě dále pokračovat. (Vojáček, 1986)

Spolupráce učitele a trenéra s sebou nesou spoustu kvalitních rysů a zkvalitňují samotný tréninkový proces z celé řady hledisek. Uvedeme alespoň ty nejvýznamnější:

- sestavení tréninkového plánu, učitel se podílí zejména na mimo fotbalové aktivity (bruslení, gymnastika, lyžování, plavání aj.),
- škola samotná je schopna zajistit jednu tréninkovou jednotku týdně navíc, kde zaměří na sportovní hry,
- žáci mají možnost celoročně využívat dvou tělocvičen a také pomůcek, u kterých se plánuje jejich rozšíření,
- všichni žáci končí ve stejný čas a v tréninkové dny v 12:30 a odcházejí na oběd. Mohou tedy tréninkovou jednotku s trenérem začít již v 14:00 a tím jim ušetřit volný čas,
- společný kolektiv je určitě velkou výhodou. Společně vykonávají veškeré každodenní situace,
- škola disponuje audiovizuální technikou, což zkvalitní taktickou přípravu jednotlivých kategorií,
- spojení se školou vysoce pozvedlo autoritu kopané v očích rodičů a důvěryhodnost samotná velice vzrostla. Samotní rodiče jsou schopni nám nabídnout svou pomoc,
- díky společně výuce jsme schopni v dopoledních hodinách realizovat zpestření tréninkových procesů formou návštěvy zimního stadionu, plaveckého areálu nebo hernu stolních tenistů,
- v sedmé třídě (do budoucna i v osmé) realizujeme lyžařský výcvik, což zase pozvedá pohybovou úroveň vybraných hráčů,
- spolupráce učitele a trenéra ovlivňuje profesionální myšlení hráče a snaží se minimalizovat ukončení své kariéry díky případnému brzkému dojíždění internát apod.,

- stabilizace čtyřletého výchovného období by měla trenérské práci vtisknout ucelenou tvář a pomalu můžeme stanovit průběžné limity, kterých by v jednotlivých disciplínách měli žáci dosahovat,
- chlapci musejí obstát vůči přijímacím požadavkům a postupně dokazovat, že jsou schopni dostát svým úkolům a požadavkům - to v nich upevňuje motivační složku, což se líbí především rodičům,

Toto jsou nejvýznamnější momenty, o něž se opíráme v tréninkovém procesu a pomocí kterých se snažíme podporovat vývoj mladého sportovce žadaným směrem. Nejpozději do dvou let si myslíme, že budeme mít vysokou úspěšnost vytipovat skupinu lidí, jenž budou mít vysoké předpoklady pro sportovní růst. (Vojáček, 1980)

5.3.2 Organizace práce s mládeží v období 1989 až 1999 v Přerově

V tomto období je již spolupráce se sportovními třídami propracovaná a začíná vývoj dříve zmiňovaných ligových hráčů. Tohle období je spojeno především se závěrečnou trenérskou prací pana Vojáčka, jenž jsem zmiňoval v předešlé kapitole.

Pokračují sportovní třídy, které mají od 11 let do 14 let téměř 70 fotbalistů. Do každého ročníku chodí 16 až 18 chlapců, které doplňují do potřebného počtu dívky, aby třída byla koedukovaná. Byli založeny také přípravné třídy na prvním stupni ZŠ a to již od 3. stupně. Tradici a význam této spolupráce pochopili i v klubu TJ Spartak PS Přerov a minimálně na začátku tohoto období ji bezmezně podporovali. Areál školy se v polovině minulého období přesunul na ZŠ Kopaniny (později ZŠ Za Mlýnem), disponuje dvěma tělocvičnami, travnatým hřištěm, oválem kolem něj o délce 250m a je v sousedství s areálem fotbalového klubu nebo plaveckým areálem. (Vojáček, 1986)

Každá sportovní třída má ve svém rozvrhu 2 hodiny sportovních her a 2 hodiny TV, celkem to dává 4 hodiny kvalifikované sportovní přípravy, protože je stále pravidlem, že učitel je bývalý aktivní fotbalista nebo dokonce aktivní trenér. Tréninkový cyklus je doplněn o další 3 tréninkové jednotky mimo školní vyučování pod vedením trenéra mužstva, což je 6 hodin týdně. Již několik let se nám daří, aby u každé kategorie pracovali trenéři dva. Jeden se věnuje plánování a odpovídá za řízení přípravy. Druhý umožňuje individuální přístup k hráčům. Pro představu předkládáme plán pro šestou třídu (Tab. 2):

Tab. 2: Týdenní plán 6.A podle Vojáčka (1986)

Den	činnost	od	do	Vedoucí
Po	TV	9:55	10:45	učitel TV
Út	SH	14:00	15:30	učitel TV
St	TJ č.1	14:00	15:30	Trenér
Čt	TV	9:55	10:45	učitel TV
	TJ č.2	14:00	15:30	Trenér
Pá	TJ č.3	14:00	15:30	trenér
So (Ne)	Zápas			trenér
vysvětlivky: TV = tělesná výchova SH = sportovní hry TJ = tréninková jednotka				

Tímto způsobem se podařil stabilizovat objem sportovní přípravy na 10 až 12 hodinách za týden a jen zřídka se chlapci objevují na stadionu po 16. hodině.

Roční tréninkový plán u žáků se nám podařilo přebudovat k obrazu svému. Hlavně v přechodném období, jež v této kategorii začíná již na přelomu října a listopadu, jsme tréninkovou náplň výrazně pozměnili. Objem necháváme stejný, ale obsah je odlišný od hlavní sezóny. Zatímco do páté třídy se věnují žáci kopacímu míči formou minikopané, tak v 6. třídě mají košíkovou, v 7. třídě se setkávají se základními prvky odbíjené, v 8. třídě si jsou tuto hru schopni zahrát a podobně to je i s házenou. V zimním období se také hráči společně se svými trenéry o víkendech zúčastňují halových turnajů. Dále nejméně jednou za dva týdny chodí plavat a osvědčilo se také ze zdravotních důvodů alespoň jednou týdně trénovat venku jako prevence onemocnění horních cest dýchacích. Při nákupu pomůcek pro běžecké lyžování a vytvoření 400m dlouhého okruhu, jsme se zaměřili na rozvoj aerobní vytrvalosti především tímto způsobem. Někteří žáci byli nenásilnou cestou schopni ujet za hodinu okolo 6 km.

Ještě si představíme přechodné a přípravné období v létě. Po skončení závodní části sezóny se týmy klubu zúčastňují velkého množství turnajů v ČR i v zahraničí, kde mají naši

chlapani značné úspěchy. Tohle turnajové přechodné období končí s koncem školního roku a posledním velkým turnajem bývá již tradičně turnaj „O pohár ředitele ZŠ Kopaniny“. Pak se na tři týdny s chlapani rozloučíme a chceme po nich, aby se věnovali jiným aktivitám a na fotbal mysleli jen minimálně. Poté se sejdeme až na začátku srpna a ihned odjíždíme na dlouho připravovaný tábor, kterého se zúčastní obojí starší žáci plus jedna kategorie mladších a vybraní mladší jedinci. Organizace se provádí ve spolupráci s Městským domem pro mládež. Jeden zátěžový den má 3 až 4 fáze:

- lačná fáze = výběh do lesa a cvičení s náčiním,
- TJ č. 1 = ob den zaměřena na TE-TA stránku a dojíždíme na fotbalový stadion, jinak jdeme do lesa a zaměřujeme se na kondiční stránku,
- TJ č. 2 = zaměřeno na činnosti na malém hřišti kondičního nebo herního charakteru,
- v případě dobrého počasí zařazujeme vodní hrátky, kde se také zaměříme na všestranný rozvoj.

(Vojáček, 1986)

Pro všechny byl tento model přípravy mládeže velmi propracovaný a lehce uchopitelný, proto mu všichni věřili a postupně vychovávali dobré hráče pro všechny úrovně fotbalových soutěží. Bohužel tento koncept začal od poloviny 90. let upadat, zejména z důvodu většího zaměření celého klubu na mužskou kopanou, která postupně stoupala vzhůru, ale finanční zdroje nebyly bezedné a v roce 1999 byl klub na mužské úrovni rozprodán. Tento fakt měl neblahý dopad i na strukturu mládežnických týmů a jejich trenérů. Více v další kapitole.

5.3.3 Organizace práce s mládeží v období 2001 až 2011 v Přerově

Po rozpadu mužské kategorie v roce 1997 zůstali v Přerově pouze mládežnické týmy, které měly sice vysokou hráčskou kvalitu, ale chyběl jim vytyčený cíl v podobě vyšší soutěže mužů. Proto hodně hráčů odcházelo v tomto období do jiných klubů na úrovni divize či třetí ligy. I proto se znovu založil tým mužů v nejnižší soutěži (rok 2002), aby měla koncepce opět nějaký řád a smysl. Cílem nové koncepce bylo vychovat si vlastní hráče pro úroveň krajských soutěží a postupně postupovat z okresních přeborů až do divize. (Archív 1. FC Přerov, 2002)

K tomu napomáhali již plně rozběhnuté sportovní třídy na ZŠ Kopaniny, později ZŠ Za Mlýnem. Ty byly rozděleny na tzv. předpřípravnou část od 3. do 5. třídy a na klasické

sportovní třídy od 6. do 9. třídy. V tomto období ze začátku byla většina žáků i hráči 1. FC Viktorie Přerov a to napomáhalo kvalitnímu vývoji po všech stránkách. Opět v rámci školy bylo zařazeno 5 hodin tělesné výchovy plus jedna hodina kroužku. Na prvním stupni to byl kroužek gymnastiky a na druhém stupni pak kroužek sportovních her. V rámci školy hráči dále absolvovali kurzy lyžování, cyklistiky, sjíždění řek a jiné poznávací akce. V tomto období těmito třídami prošli například ligoví hráči Filip Novák nebo Zdeněk Klesnil.

Šéftrenérem a sekretářem mládeže se stal učitel na ZŠ Za Mlýnem pan Richard Švehlík, který měl na starosti kategorii žáků a dorostu. Kategorie přípravek byli pod drobnohledem paní Zdeny Joslové na KMK Přerov a v žákovském věku přecházeli všichni do 1. FC Viktorie Přerov. Tréninkové jednotky v klubu pak navazovali přímo na školní docházku i díky zapojení trenérů, kteří končili dříve v práci nebo právě byli pedagogickými pracovníky. Tréninkový proces probíhal třikrát v týdnu po hodině a půl. V samotném procesu se trenéři věnovali vesměs práci s míčem a kondici, která v této době byla na vysoké úrovni a díky tomu jsme mohli konkurovat týmům jako je SK Sigma Olomouc a jiné. Jeden úspěch, který ční nad ostatní, je třetí místo na MČR starších žáků v roce 2003 pod vedením Stanislava Novotného, Jiřího Farného a Jana Přibila. (Archív 1. FC Přerov, 2008)

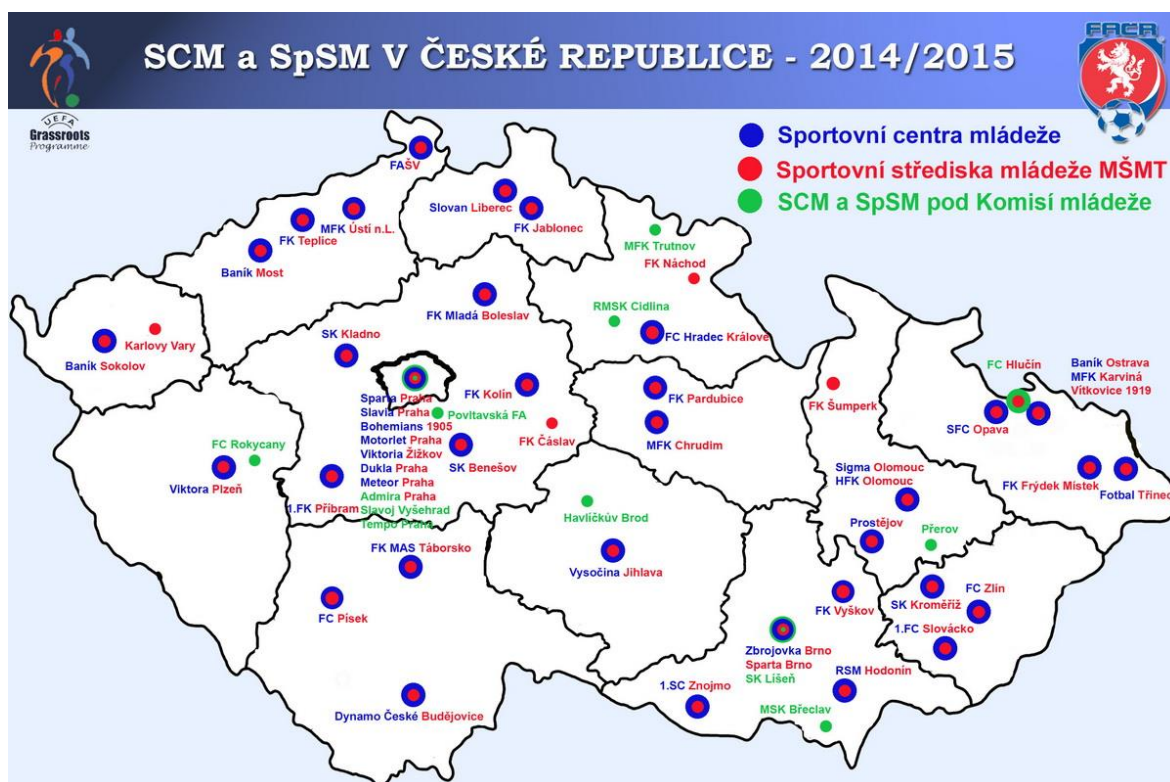
Na konci tohoto období se rozpadala postupně veškerá spolupráce, kterou složitě v minulých letech vedení klubu nastartovalo a bylo již tradicí. Upadala spolupráce mezi 1. FC Viktorie Přerov a ZŠ Za Mlýnem. Dále se úplně rozpadla spolupráce mezi KMK Přerov a 1. FC Viktorie Přerov. První krok měl za důsledek to, že žáci byli připravováni už pouze v klubu a jen hrstka měla sportovní přípravu i ve školním prostředí. Druhý krok měl za důsledek absenci přípravky, kterou jsme museli budovat znovu za pomoci snaživých rodičů, jako byli Roman Stavěl, Richard Vencel nebo René Kostrzitza (momentálně místopředseda 1. FC Viktorie Přerov). Tento úpadek se stále rozrůstal a postupně to cítili i trenéři, na které již nebylo dohlíženo jako v letech minulých a trénovali si každý, jak to nejlépe uměl. Nikdo se neřídil na konci tohoto období žádnou předchozí koncepcí (škola = gymnastika a pohybové hry, klub = fotbal a atletická příprava). Jedinou pozitivní akcí bylo spojení dvou největších přerovských klubů a tím zajištění počtu dětí do další práce. Více v další kapitole.

(Archív 1. FC Viktorie Přerov, 2011)

5.3.4 Organizace práce s mládeží v období 2011 až 2014 v Přerově

V tomto období byl Přerov na hraně vyřazení ze soutěží žáků sportovních středisek mládeže, v dorosteneckých kategoriích se nepodařilo po snahách postoupit do vyšší soutěže a později se neobdržela licence sportovního centra mládeže pro U16 až U19. Proto v klubu 1. FC Viktorie Přerov nebyla zřízena funkce šéftrenéra mládeže, která by byla přímo financována z vlastních zdrojů nebo zdrojů Fotbalové Asociace České Republiky. Díky absenci tohoto postu nebyli trenéři kontrolováni, vedeni ani vzděláváni a samotný fotbal v jednotlivých ročnících neměl jednotné charakteristické rysy, jenž by ukazovaly jednotnou metodiku v celém klubu. Vše dokládá situace s přestupy talentovaných hráčů. V tomto období odcházeli hráči na zkoušky do jiných ligových týmů jako SK Sigma Olomouc, MFK Karviná, SFC Opava, ale nikdo z výchovy v tomto období se neudržel, natož pak se prosadil. S tímto úsekem výchovy mládeže v 1. FC Viktorii Přerov je spojen i úpadek sportovních tříd, kde začal být problém se žáky a rodiče přestaly instituci důvěřovat. Tento úpadek byl zastaven díky obdržení statutu SpSM pro sezónu 2014/2015 viz obr. 1 a vytvoření funkce šéftrenéra mládeže pro žáky a přípravku. Cílem tohoto roku je vytvoření jednotné koncepce a metodiky klubu.

Obr. 1: Rozložení držitelů statutu SpSM a SCM v rámci republiky pro sezónu 2014/2015 podle FAČR.



5.4 Inspirace pro vytvoření nové koncepce a metodiky klubu

Jak ve světě, tak i u nás je hodně klubů, které mají podobně nastavenou metodiku výchovy mládeže, jenž by se lidem okolo fotbalu v Přerově líbila a chtěli by ji praktikovat v praxi. Mezi kluby, se kterými spolupracují a jsou jejich vzory, patří hlavně Ajax Amstrdam svou myšlenkou všestranného rozvoje a Dukla Praha svým rodinným přístupem, co se dá praktikovat i v našem městě a menším klubu.

5.4.1 Akademie Ajaxu Amsterdam a princip jejich výchovy

Ajax provozuje jednu z nejúspěšnějších akademií z hlediska výchovy hráčů pro špičkový fotbal. Filozofií akademie De Toekomst (Budoucnost) je vychovat hráče, aby byl konkurence schopný v profesionálním fotbale. Ajax ani další nizozemské kluby nemohou soupeřit ve výši rozpočtu s anglickými či španělskými týmy, a proto, aby byli úspěšní na mezinárodním poli, musí si vychovávat vlastní hráče. Z prodeje těchto hráčů poté dokáže žít několik dalších sezón (např. W. Sneijder odešel za 28 mil. eur do Realu Madrid). Hlavní prioritou je tedy akademie a hlavním cílem je nalezení rovnováhy mezi kvalitou a krásou hry. Chtějí zde dobrý výsledek, ale ne na úkor způsobu hry.

Klíčové body hry:

- hrát dominantně (držet míč),
- podporovat kreativitu, samostatnost,
- ofenzivní pojetí, všechny týmy rozestavení 4–3–3,
- presink.

Klíčové body tréninkového procesu:

- razance přihrávání: trenéři nabádají hráče k velmi prudké přihrávce,
- zpracování míče do pohybu: vhodné zpracování míče do prostoru,
- pohyb hráče bez míče: kolik času má hráč míč a kolik tráví bez něj,
- komunikace: hráči na sebe neustále mluví, koučují se,

- kreativita: pokud byla akce rozehrána a hráči ji pokazili, trenér je nabádá, aby ji dokončili jiným způsobem, nepřerušuje je,

Klíčovým přístupem k výchově a výběru hráčů je motto: „Vítězství je způsob života, avšak z 90 % otázka mentality“. V průměru 30 ze 160 mladých hráčů odchází po jedné sezoně. V tomto kontextu Ajax realizuje náročné výběrové řízení. Když dítě v sedmi letech prošlo přísným výběrovým řízením, jeho první období je věnováno učení základních dovedností.

Používá se zde cvičení Wiela Coervera pro 8 až 10 a 10 až 12 let do é hráče, které se učí zábavnou formou. Dalším aspektem zapojeným do výběru ve věku od 8 do 10 let, je psychický vývoj (percepční a kognitivní procesy). Pokud jste součástí týmu, musíte být „trénovatelný“ a být schopen porozumět pokynům. Prostředí dítěte je také sledováno. Jaká je podpora rodičů? Jak se chová? Ajax na začátku formuluje požadavky na věkové skupiny U8 - U12, poté věkové skupiny U12 - U14, U14 - U16 a U16 - U20. Dvakrát ročně jsou všichni hráči hodnoceni ve čtyřiceti prvcích, které jsou předávány a konzultovány s rodiči i hráči, aby všichni měli přesné informace o stavu hráče. V praxi to znamená, že hráči s podobnými morfologickými a fyziologickými předpoklady trénují v první polovině TJ společně a poté se vracejí ke spoluhráčům svého ročníku. Zvyšuje se tím efektivita nácviku herních činností jednotlivce. Jednu tréninkovou skupinu tak mohou tvořit hráči 13, 14, 15 let. Předmětem učení je nácvik a soubojová cvičení. V těchto žákovských kategoriích jsou u každé skupiny 2 - 4 trenéři, kteří prakticky nepřecházejí s danou skupinou, ale přebírají je další trenéři na dalších stanovištích. Zajímavostí je, že v pondělí probíhá rozvoj silových a koordinačních schopností, a tuto část má na starosti bývalý nizozemský reprezentant v judu. Rovněž v jiných částech pomáhají trenérům lidé s bohatou minulostí. Tato skutečnost má velký význam v motivaci a snažení v tréninkovém procesu. Útočníkům se věnuje například Marc Overmars a Bryan Roy, Jaap Stam obráncům, záložníkům Wim Jonk. (Weisser, 2013)

5.4.2 Oblasti a cíle požadavků na věkovou skupinu U8 – U11 v Ajaxu Amsterdam

Dominuje zde rozvoj a zdokonalování techniky a „umění hrát“. V rámci metodicko-organizačních forem převládají jednoznačně průpravné cvičení a průpravné hry.

Technické požadavky:

- kombinace kontroly nad míčem a rychlost ve složitých situacích,
- schopnost používat obě nohy pro přihrávku po zemi, vzduchem, na různé vzdálenosti,
- zpracování míče všemi částmi těla,
- žonglování s míčem každou částí těla, přihrát v pohybu i z místa,
- přesně střílet na branku,
- hra na různých postech,
- naučit se základní techniku hry hlavou,
- rozvoj a stimulace klamných pohybů těla,
- učení techniky pro příjem míče s protihráčem,
- krytí míče,
- vhazování,
- naučit se přijmout trest.

Taktické zásady pro nejmladší skupiny:

- běh do prostoru pro příjem míče,
- pozice v délce a šířce hřiště,
- nesledovat jen míč, ale i hráče,
- obsazování hráče a bránit soupeře,
- rozhodování mezi přihrávkou a individuální akcí,
- naučit se hrát na různých postech,
- učíme krýt míč, když driblujeme (vedeme míč).

Učení znalosti pravidel fotbalu a vlastní specifické kultury Ajaxu Amsterdam je jednou z důležitých součástí výchovy. Na další dovednosti spojené s fotbalem mysleli také. A učí se udržet kopačky v „dobrém stavu“ nebo získávat znalosti o stravě v kontextu fotbalu. Pro fotbalistu je základem i nějaká kultivace pohybu. První je potřeba naučit se zásady správné

techniky běhu, koordinace pohybu při běhu, sprintovat se změnami směru nebo skákat z jedné nohy i ze dvou. Udržení a následné zlepšení ohebnosti a pružnosti je také jednou z nedílných součástí tréninkového procesu. Nesmí chybět silový trénink s využitím vlastní tělesné hmotnosti a naučení se využívat tuto sílu v soubojových situacích, které jsou v herních situacích potřebné. Detaily, na něž nezapomněli ani v Ajaxu, jsou činnosti jako skluz, vyhnutí se soupeři, konstruktivně odebrat míč nebo naučit se používat ramena.

Formování osobnosti jako nezbytná součást výchovy, kdy Ajax klade vysoké nároky i na ty nejmenší hráče:

- učení sportovnímu postoji, s úctou k soupeři,
- naučit se komunikovat se svými spoluhráči, trenéry a realizačním týmem,
- učit se být otevřený názorům ostatních,
- být vůdčí osobností,
- naučit se přijímat rozhodnutí rozhodčího,
- učit se být kritický ke svým výsledkům,
- naučit se analyzovat svou vlastní hru,
- přizpůsobit se pravidlům a systému hry Ajaxu,
- naučit se naslouchat trenéra,
- uvědomit si, že fotbal je týmový sport,
- naučit se soustředit,
- naučit se starat o své tělo.

Michel Hordijk sportovní ředitel, vysvětluje v tomto příspěvku filosofii přístupu v mládežnických kategoriích a následné využití v herním tréninku. „Technika, technika a ještě jednou technika“. Filosofie tréninkových center mládeže je v Holandsku rozdělena do tří kategorií: „Onderbouw“ U8 - U11, „Middenbouw“ U12 - U15, „Bovenbouw“ U16 - U19. Kategorie U8 - U11, tréninková zátěž 3× týdně, protože je důležité v tomto věku, aby hráči sbírali spíše herní zážitky než výsledky z organizovaných soutěží. Je kladen důraz na hru se spoluhráči, hráči zde nejlépe rozvíjí své technické dovednosti a kreativitu. Hráči, aniž by si to uvědomovali, jsou sami sobě trenéry. Hráči, kteří umí řešit herní situace 1 na 1, jsou ceněni. Nezávisle na trenérovi zdokonalují svou techniku. Jsme přesvědčeni, že individuální

výkon hráče vede k motivaci ostatních a tudíž k motivaci celého týmu. Obsah tréninkových jednotek je zaměřen na všechny příslušné oblasti „fotbalového vzdělávání“. Odtud definované bloky: technika, taktika, kondice a mentalita. Důraz je kladen na techniku, taktické úvahy nehrají žádnou roli. Tréninková jednotka je rozdělena do dvou částí. První část je zaměřena na četné opakování technického provedení úkolu, kde jsou přítomni kromě trenérů i speciální odborníci (atletický trenér, trenér brankářů a trenér technických dovedností). V druhé části jsou rozděleni do skupin a trénují intenzivněji s předem definovaným zaměřením. U8, U9, U10, U11 mají trénink pondělí, středa, pátek od 16:30 do 17:30. U12, U13 se potkávají na tréninku v pondělí, ve středa, v pátek od 17:30 do 18:30.

Periodizace tréninku

V průběhu roku jsme zdůraznili čtyři opakující se vzdělávací moduly: manipulace s míčem, driblování = vedení míče, udržení rovnováhy a herní myšlení. Řešení herních situací se soupeřem 1 na 1 má pro nás speciální význam. Každý modul trvá tři týdny (mezocyklus) s intenzivním tréninkem v jednotlivých blocích (mikrocycly). Poté co se projdou všechny moduly, sestaví se nový cyklus tréninků, ve kterých hráči v malých skupinkách zdokonalují své silné stránky takovým způsobem, aby došlo k dalšímu zlepšení. Naše filosofie spočívá v tom, že co hráč umí velmi dobře, je mnohem důležitější rozvíjet, než to, co tak dobře neumí.

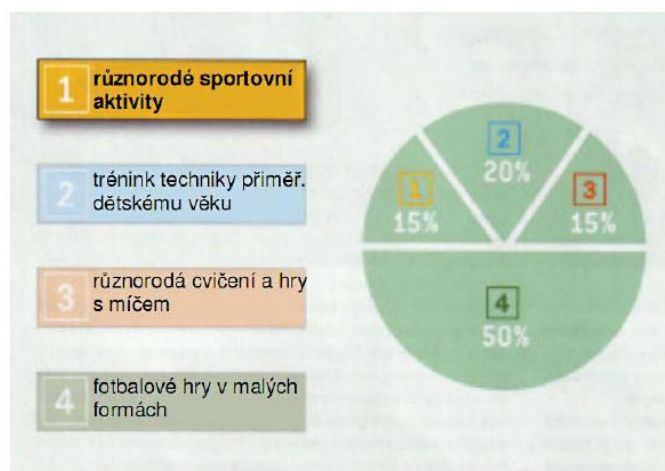
Metodika tréninku

Zvládnutí techniky si hráči vyzkoušejí v různých herních situacích. Nejprve bez tlaku na hráče v jednoduchých formách průpravných cvičení. Charakteristikou tohoto cvičení je zejména vysoký počet opakování, které lze dosáhnout např. formou soutěží. V dalším kroku zvýšíme tlak přidáním soupeře. Hráč by měl žádat o míč pod tlakem soupeře s aktivním napadáním obránce. Jednotlivá cvičení řešíme tak, aby byla v každém tréninku postupně dokončována. Jako mezistupeň je účelné přiřadit obránci vyhrazený prostor pro aktivní napadání s možností odebírání míče.

Tréninkový model Ajaxu s proměnlivými prvky průpravných her

Obr.2: Tréninkový model Holandské fotbalové vize s proměnlivými prvky průpravných her podle Weisera 2013.

Tréninkový model holandské fotbalové vize s proměnlivými prvky průpravných her.



Pro trenéra a hráče musí být utkání (průpravné hry) se soutěžením rovněž součástí učení. Utkání a učení jsou neoddělitelné jevy, poskytují si navzájem zpětné informace a návody. Z hlediska rozvoje výkonu jsou obě stejně důležité. Je možné se dívat na utkání a sledovat, jak efektivní jsou hráči v určitých situacích, jak řeší všechny ty „malé drobné hry“ v rámci té velké sportovní. Budeme-li hodnotit, jak úspěšně řeší situace 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, atd., pomůže nám to velmi v přípravě tréninku. Tvorba průpravné hry musí probíhat v určitém logickém pořádku. Prvním úkolem je najít a vyjádřit skutečný fotbalový problém, herní úkol. Co by se měli děti v průpravné hře naučit? Pak se rozhodujeme, jak budou zapojeni hráči. Je hlavním řešitelem problému jedinec, malá skupina nebo celé družstvo? Jestliže jsme vymezili problém (herní úkol), rozhodli se o počtu hráčů a brankách, můžeme určit rozměry hřiště a jeho zařízení. S prvky průpravné hry manipulujeme tak, aby to vyhovovalo potřebám dětí. V následujících řádcích najdete příklady, jak je možné proměňovat prvky, abychom vytvořili podmínky pro řešení konkrétního problému.

Jak se hráč seznámí se základní manipulací s míčem, musí se seznámit se situací 1:1

1. Prvotní fotbalová rovnice (jak se naučit řešit situace 1:1).
2. Jak se naučit spolupracovat (2:2, 3:3).
3. Prohlubování spolupráce (4:4).

Proměnlivé prvky průpravných her v Akademii podle Weissera, 2013:

Volba branek, cílů:

- široké branky (cca 10 m, hra bez brankaře), střelecká průpravná hra,
- koncové zóny,
- fotbal s cílovými hráči,
- oddálené branky (branky posunuté dál za koncovou čáru),
- různé branky vyhovují různým potřebám (např. jedna velká a dvě malé branky, jedna branka a hra přes čáru).

Počet hráčů, převaha jedné strany:

- začátečníci mohou mít problémy s přechodem z jedné úrovně na druhou (např. z průpravné hry 2:2 na 3:3). V tomto případě je vhodné použít početní převahu jedné strany („žolík“ = volný hráč, např. 3:2), a tím zmenšit jedné straně odpor (tlak = prostor, čas).

Hřiště, jeho rozměry a tvar:

- stanovili jsme fotbalový problém, rozhodli jsme se pro počet hráčů a zvolili jsme vhodné branky, zamyslíme se nad rozměry hřiště. Tvar a rozměry jsou dalším důležitým krokem při tvorbě průpravných her. Na příliš malém hřišti bude docházet k mnoha konfliktům a konfrontacím, je-li hřiště příliš velké, hráči mají moc času na rozhodování. Orientační rozměr na jednoho 10 × 5 metrů.
- Je-li hřiště kruhového tvaru místo čtyřúhelníkového, může usnadnit útočnickům výběr správného úhlu, nebudou si také často navzájem překážet (HC na držení míče 5:2).
- Průpravná hra se čtyřmi brankami vyžaduje spíše širší než delší hřiště. Pro průpravnou hru zaměřenou na protiútok potřebuje velmi dlouhé a úzké hřiště.

Formy zahájení MOF:

- s návratem do stejného zahajovacího postavení – mající podobu herních cvičení, výhodou je, že se ihned dostávají k jádru věci, k hlavnímu učebnímu problému,
- „volná“ průpravná hra – je to příležitost hrát bez jakéhokoli trenérova zasahování do činností s možností hráčů se svobodně (samostatně) projevit (rozhodnout).

Pravidla jako limitující faktor:

- pravidlo omezí jeho činnost nebo možnosti (počet dotyků s míčem, počet přihrávek, směr přihrávání, apod.),
- pravidla vyrovnávající šance nebo vychylující rovnováhu sil (volní hráči = „žolíci“, narážeči, apod.).

Postupné zvyšování zatížení:

- počet opakování (poměr zatížení a odpočinku – počet týmů, skupin hráčů),
- intenzita a plynulost herního děje (Jak probíhá průpravná hra? Nepřerušuje se příliš často? Jak dosáhnout větší plynulosti a vyššího tempa? Např. použitím náhradních míčů),
- doba trvání souvislé činnosti (dle počtu hráčů),
- zvyšování odporu (jedno nebo oba týmy mohou hrát s různými handicap – změnami pravidel),
- využívání co nejmenšího počtu hráčů při plnění herního úkolu (počet hráčů v družstvech může negativně ovlivnit efekt tréninku. Odstraníme jej pomocí větších počtů hřišť nebo zařazením více průpravných her současně). (Weisser, 2013)

5.4.3 Dukla Praha a její koncepce výchovy mládeže v kategorii mladších žáků

Klub 1. FC Viktorie Přerov spolupracuje, i když neoficiálně na všech frontách právě s Duklou Praha. Ať už jsou to utkání žáků nebo inspirace v etickém kodexu či filosofii klubu, tak je svou prací s mládeží právě Dukla Praha naším vzorem. Proto v této části práce zmíníme, jaká je metodika práce právě v kategorii mladších žáků, jenž jsou tématem práce.

Kategorie mladších žáků zahrnuje týmy U12 a U13, ale konkrétně v Dukle hrají dvě mužstva tří soutěže, což zaručí zapojení se do hry ve velkém počtu hráčů. Trenérsky jsou tyto kategorie obsáhlé klasicky hlavním trenérem a dvěma asistenty. Jenomže pro tréninkový proces zde máme také některé specialisty pro větší efektivitu jednotlivých činností potřebných pro vrcholového sportovce. Tito trenéři přicházejí jen na tréninkové jednotky, které se specializují právě na tu jejich specializaci. Pro příklad v Dukle Praha to jsou trenér brankářů, trenérka jógy, cvičitelka aerobiku, trenér gymnastiky a juda. Nemalou důležitost má i pozice vedoucí, která se zabývá veškerou administrativou, a páni trenéři mají volný prostor se naplno věnovat své profesi. Minimální počet hráčů je stanoven na počtu 24 pro kategorii, ale i se střídavými starty, díky kterým mají kluci možnost si vyzkoušet práci Dukly v praxi.

Hlavní myšlenkou je podle Michala Prokeše, 2012: „Výchova člověka (hráče) pro život s láskou k fotbalu s tím, že je obrovské štěstí a dar stane-li se hra zaměstnáním.“ A z této fráze vychází i hlavní body výchovně vzdělávacího procesu:

- trojúhelník rodina, škola, tým – klub musí fungovat ve všech bodech,
- zaujmout kluky i holky tak, aby získali lásku k fotbalu (hraní si – učení se),
- otevřená komunikace s rodiči i s hráči – otevřeně, přímo a jasně,
- spolupráce na všech frontách klubu,
- výchova k úctě a respektu (trenér, dospělý, spoluhráč, protihráč, rozhodčí atd.), trenér jde příkladem,
- vážit si věcí jak svých, tak i těch cizích,
- podpora samostatnosti a odpovědnosti (příprava na TJ a utkání = oblečení, strava, pití, omluva, doprava, rozcvičení, zdraví a hygiena),
- pozitivní, přátelská atmosféra (pozitivní motivace a podpora zdravého sebevědomí).

Na to navazuje i samotný tréninkový proces nazvaný v rámci Dukly Praha etapou pokročilejšího specifického tréninku. Hlavními cíli jsou:

- hrát rychlý, dynamický a kombinační fotbal založený na držení míče,
- snaha o co nejrychlejší získání míče zpět, pokud jej ztratím (nastavit jako I. myšlenku),
- zdokonalování a upevňování individuální herní techniky (dynamická technika ve hře a zvětšení časoprostorového tlaku),
- učení se a upevňování individuální a skupinové taktiky (dodržovat vzhledem k hernímu stylu),

- posilování a podpora herní aktivity (v útočné i obranné fázi = pořád chci hrát),
- podpora soutěživosti (správný poměr mezi výsledkem a způsobem, hledat vítězné typy hráčů).

Samotný tréninkový proces musí být aplikován smysluplně, v návaznostech, bez nahodilostí a zaměřit se na detail, který v praxi rozhoduje. Po trenérech se vyžaduje dlouhodobé plánování v horizontu alespoň dvou let, jenž trenéři stráví u dané kategorie. V jedné sezóně včetně letní a zimní přípravy mají naplánované tři soustředění (letní, zimní – hory, herní). Tréninkové jednotky probíhají 4 krát v týdnu a zaberou 75 až 110 minut. Zařazují i skupinové tréninky v propojení s gymnastikou, jógou, judem nebo aerobikem. Důležitá je i konfrontace se zahraničím, jestli jdou tou správnou cestou, ale pouze ta smysluplná, nikoliv utkání, kde jsou hráči viditelně lepší nebo slabší než soupeř. To platí i pro výběr utkání v zimním období (turnaje, přípravná utkání – s kým chci hrát?).

Co chtějí učit?

- Rozestavení 2 – 4 – 1 = předstupeň fotbalu v 11 hráčích.
- Rotace hráčů na více postech (2 až 3 posty).

Obrana:

- repres = po ztrátě okamžitě získat míč zpět,
- základ defenzivní taktiky = 2 až 3 hráči k sobě a vytvořit obranný trojúhelník,
- individuální chování v souboji 1 na 1 (zpomalit, zavřít, vytlačit, boční postavení, klamavé pohyby, navázání, odstavení tělem, konstruktivní odebrání),

Útok:

- míč, pohyb (aktivní nabídka, odtlač, získej) první dotek (správný do správného prostoru = aktivně k brance),
- správné vyhodnocování herních situací předem (volný prostor, spoluhráči, protihráči, brána...),
- řešení situací 1 na 1 (výběr – volit samostatnost nebo spolupráci),
- na krajích hřiště a před pokutovým územím soupeře podporujeme individuální hru 1 na 1.

V celku to znamená udělat si velké hřiště (vystavět velké bago), kde budeme vytvářet situace v přečíslení 2 na 1, 3 na 2, 4 na 3, ale pokud se objeví čtvrtý protihráč, znamená to otočit hru. Neustále hledáme volný prostor, kde volí spolupráci, jakmile to jde. Fotbalové klání se rozhoduje v pokutových územích, a proto čím více gólů dáme, tím větší šanci máme zvítězit. Učí se rozhodnout, zda hrát na riziko, do klidu, do mrtva, do prázdné branky. Důležitá je efektivita, ale ne na úkor překombinování. V tomto součtu jsme zapomeli na brankáře, který je pro ně velmi důležitý a zaměřují se především na jeho práci nohou, aby mohl působit jako osmý hráč v poli. Informace jsou čerpány z metodického materiálu pro mladší žáky FK Dukla Praha. (trenéři FK Dukla Praha, 2014)

5.5 Filozofie výchovy mládeže v 1. FC Viktorie Přerov o.s.

Občanská společnost 1. FC Viktorie Přerov je neziskovou organizací, která si za svůj cíl vytýčila kvalitní výchovu mladého člověka.

Výchovným prostředkem, a zároveň centrální náplní své činnosti, logicky zvolila fotbal, kterému se věnovaly všechny předchozí přerovské klubové formace již více než sto let. V souvislosti s etickým kodexem klubu, který řeší výchovnou součinnost v trojúhelníku RODINA – ŠKOLA – KLUB, staví jako nejvyšší metu své činnosti výchovu slušného člověka. Tento, kromě určité úrovně fotbalového umění, splňuje podstatné charakterové a lidské vlastnosti člena občanské společnosti. Nikdy nezapomíná, že základní lidskou potřebou je snaha vzdělávat se a souhrnně připravovat pro občanský a rodinný život. Současně ctí široké formy sportovního kamarádství a respektuje zásady týmové práce ve skupině.

Základem práce s mládeží v klubu je důsledná a správná personalistika, komunikace a metodika. Mimořádná pozornost na cestě k lepším výsledkům je věnována výběru trenérů. Vedle odborných znalostí a licenční způsobilosti se zaměřujeme především na vzdělanost, inteligenční vybavenost, charakterové vlastnosti a společenské vystupování. Trenér by se postupně měl stát svému mužstvu vzorem. V trojúhelníku RODINA–ŠKOLA–FOTBAL by měl zaujmout pozici v těžišti a být pevným kotvícím prvkem v životě svého malého sportovního svěřence.

System výchovy fotbalové mládeže má své důležité věkové mezníky.

V kategoriích U6 – U9 si chlapci a děvčata především hrají. Důležitý je rozvoj tzv. pocitu míče, ve kterém mohou pomoci hodně rodiče či starší sourozenci. V podstatě jde o co nejčastější kontakt s nejrůznějšími míči. Tím nejmenším počínaje, basketbalovým či gymbalem konče. Na mysli máme údery, hody a chyty všemi částmi těla (ruka, noha, hlava, rameno, prsa, levostranně, pravostranně). Vytváříme nová nervosvalová spojení, rozšiřujeme a zdokonalujeme senzomotoriku. V posledním, tedy U9 ročníku většinou dochází k rozhodování, zda dítě chce či nechce hrát fotbal. V případě inklinace k jinému sportu zpravidla jednáme s rodiči o možnostech, které naše město skýtá. Finální rozhodnutí převážně probíhá v gesci rodiče a malého sportovce.

V příprakových kategoriích U10 a U11 se formou co nejpestřejších cvičení a průpravných her zaměřujeme na zdokonalování fotbalové techniky. Hráči jsou minimálně svazováni taktickými pokyny, trenéři je motivují a chválí za osobitá, vlastní řešení herních situací, spíše jim radí, jak měli řešit ty, co pokazili. Chyby se berou jako prostředek učení, trenér na ně upozorňuje, ale neplísni za ně, nevyčítá. Hlas zvyšuje účelově, v opravdu odůvodněných případech. Hráči jsou uvolnění, do hry a tréninku se těší, z úspěšných zásahů do hry se spontánně radují.

Tyto dovednosti a přístupy nadále prohlubujeme a rozvíjíme v kategoriích U12 a U13. Přecházíme na dynamické přístupy v provádění herních činností, řešíme propojení individuálních a skupinových projevů, postupně přecházíme k práci s detailem.

U14 a U15 jsou fotbalisté, kteří přecházejí na velké hřiště. Dochází k částečné specializaci související s herními prostory, ve kterých hráč zejména působí. Hráči jsou důsledně vedeni k uplatňování prvků dynamické techniky pod časoprostorovým tlakem. Každý hráč by se více či méně měl podílet na herním projevu mužstva, k čemuž by měl být laděn v předchozích kategoriích v rámci jednotné herní koncepce klubu.

Kategorie U17 je vývojová etapa, kdy důsledně rozvíjíme, také ale posuzujeme komplexnost fotbalisty ve smyslu všeho výše uvedeného. Vyhodnocujeme ale i kondiční vybavenost, psychickou odolnost, morální a charakterové kvality. V těchto ohledech dobře připravený fotbalista završuje svou vývojovou cestu.

Startuje za U19, může nakročit do mužstev dospělých buď vlastního klubu, nebo hostovat v okolí Přerova. Zahajuje poslední vývojovou etapu, což je adaptace ve fotbale dospělých.

1. FC Viktorie Přerov je největší fotbalový klub na okrese, ve kterém se pravidelně připravuje zhruba 300 malých i velkých fotbalistů. Kategorie dospělých působí a zřejmě i v budoucnu bude působit v oblasti výkonnostní, tedy neprofesionální, kopané. Podmínky srovnatelné s nejlepšími kluby se snažíme nastavovat v žákovských, a v blízké budoucnosti, snad i dorosteneckých kategoriích. Podpora mládeži má v klubu jednoznačně zelenou. Hodláme rozšiřovat spolupráci s přerovskými a okolními základními školami. Mimořádně talentovaným a úspěšným mladým fotbalistům přirozeně nehodláme bránit v odchodu za lepšími podmínkami do Sportovních center mládeže Sigmy Olomouc, 1. FC Slovácko či jinam. Usilujeme a výhledově hodláme zesílit, v klubu a na městském zastupitelstvu, tlaky na vytváření podmínek, které by umožnily založení vlastního Sportovního centra mládeže.

Náš hlavní cíl, dobrá výchova velkého množství mladých lidí, vyžaduje mimo jiné také správný životní styl jako základní podmínku dobrého zdravotního stavu. Odbornost a kvalita trenérské práce je základním předpokladem. Snahy a přístupy rodičů mají stejnou váhu. Společně chceme dosáhnout na alespoň vyhovující úroveň zajištění lékařské péče jak v oblasti prevence, tak při výskytu sportovních traumat.

Ale ani to nemůže být všechno. Fotbal je hegemon, který zásadním způsobem formuje myšlení člověka, vnímání okolního světa, inteligenční a pocitové struktury formování osobnosti. Naším cílem je pestrá, všeobecně zaměřená příprava fotbalových dětí založená na zvládnutí základních gymnastických i atletických prvků, plavání a rehabilitace ve vodě, rekreačního využití kola, raketových a ostatních míčových her. Soustředění na běžkách či na kolech, in-line či brusle na ledě považujeme, a chceme, užívat jako rozšiřující prvky pohybové vybavenosti mladého fotbalisty.

Ke všemu výše uvedenému pečlivě dbáme na komunikaci, prvky vztahové etiky, přístupy ke vzdělání, kulturnosti vystupování či prostému humoru.

Je nepopiratelný fakt, že poctivé přístupy ke sportovní přípravě výrazným způsobem ovlivní tu nejkrásnější část lidského života – dětství. Proto tolik lpíme na vzdělaných a citlivých trenérech, kteří ctí atmosféru prožitku, vkusného žertu a uvolněné, nenátlakové atmosféry, ve které mužstvo žije. Fotbal musí být především zábava či koníček.

Všichni víme, že do nejvyšších pater profesionálního fotbalu nahlédnou jen mizivá procenta hráčů. To ale nesmí být důvodem, aby všichni ostatní zanevřeli na stadiony, trenéry či spoluhráče. Naopak fotbal musí vytvářet atmosféru přátelství, kamarádství, na kterou se celý život vzpomíná. S principem SETKÁNÍ–CESTA–ROZLOUČENÍ se každý z nás v nejrůznějších podobách setká za život mnohokrát. Ani fotbal se tomuto procesu vyhnout nedokáže. Ano i ve fotbale dochází poměrně dosti často k nechtěným loučením. Příčiny i pohledy na ně se dosti často různí a je jich opravdu hodně. Rozumný trenér a rozumní rodiče většinou dokáží pochopit a připravit se na skutečnost, že i hodně nepříjemné záležitosti lze řešit slušně a na úrovni. A ten, o koho v takovýchto případech zejména jde, pokud má fotbal opravdu rád, si možná pobřečí či ponadává, ale většinou z fotbalu neodchází. Vždyť fotbalové soutěže mají spoustu úrovní a odlišných forem. A poctivých a spolehlivých hráčů není nikdy dost. A z těch nejpoctivějších se potom stávají trenéři, funkcionáři, kustodi, maséři, pořadatelé... a třeba jen fanoušci. Všechno jsou to lidé, kteří jsou fotbalově odsouzení „na doživotí“, protože jim fotbal kromě dřiny, bolesti, potu, smutku či zloby dal také bohatě napít z poháru radosti, štěstí a kamarádských propojení. Ta poslední slova jsou možná tím nejdůležitějším, za čím fotbalisté celý život na stadiony přicházejí. Klub 1. FC Viktoria Písek nemá vyššího přání, než aby na jeho sportoviště přicházelo takových fotbalistů co nejvíce. (VV 1. FC Viktorie Písek, 2014)

Ne tento dokument navazuje dokument etický kodex (příloha č. 1), který byl fotbalovým klubem vytvořen jako materiál pro trenéry a jejich spolupráci s rodiči. Tento dokument slouží rodičům i trenérům pro pochopení jednotné filozofie klubu, abychom táhli všichni za jeden provaz a díky tomu vychovávali úspěšné mladé lidi, kteří mají rádi fotbalové prostředí.

5.6 Kategorie starší přípravy U10 a U11

Rozdělení na organizaci, metodiku a trenérské obsazení je v této kapitole velmi důležité, protože organizace poprvé není závislá pouze na klubovém vedení, ale také na základních školách a spolupráci s nimi. Více v kapitole organizace sportovní přípravy.

5.6.1 Organizace sportovní přípravy

Jak už jsme předpovídali, v této kategorii starší přípravky již není příprava pouze na trenérech, ale také na učitelích při ZŠ, které naši hráči navštěvují. Důležitou součástí tréninkových procesů v tomto věku je naučení se tzv. denního režimu, kde je školní vyučování, sportovní příprava, sebevzdělávání i volný čas rovnoměrně zastoupeno a jedno není potlačováno druhým. Tito hráči navštěvují 3. až 5. třídu základní školy.

I proto jsme se zaměřili v klubu na spolupráci se dvěma základními školami i na prvním stupni. Jsou to ZŠ Za Mlýnem 1, Přerov a ZŠ U Tenisu, Přerov. Obě tyto školy jsou zaměřeny na prvním stupni na všestrannou sportovní přípravu a mají vyšší počet hodin TV a sportovních kroužků. ZŠ Za Mlýnem je od nového školního roku 2015/2016 zaměřena na pocit míče (fotbalový, basketbalový, tenisový, volejbalový apod.) a ZŠ U Tenisu je alespoň 5 let zaměřena na všestrannost a gymnastická hala při ZŠ je jejím základem. Zároveň obě školy mají v programu zájmové kroužky zvyšující dotaci hodin pro TV. Konkrétně naši hráči navštěvují dvě hodiny TV, kde se věnují gymnastice, atletice, pohybovým hrám a k tomu mají dvě hodiny sportovních her, kde se zaměřují na fotbal, florbal, basketbal a jiné sporty. Tyto třídy bereme jako tzv. „předpřípravnou část“, protože máme děti ještě na prvním stupni a vedeme je směrem, ke sportovním třídám v rámci akademie na druhém stupni ZŠ Za Mlýnem.

Obr. 3: Rozložení pohybové přípravy na ZŠ Za Mlýnem podle Boženy Přidalové a Petra Vojáčka, 2015

1. ročník:	
týdenní rozpis hodin	
- počet hodin tělesné výchovy:	2 hod/týden v souladu s ŠVP
- počet hodin sportovních aktivit:	4 hod/týden v rámci zájmového kroužku (pohybové hry)
příklad týdenního rozvržení	
- pondělí 1 hod TV	
- úterý 1 hod pohybové hry	ráno před výukou
- středa 1 hod TV	
- čtvrtek 1 hod pohybové hry	odpoledne po výuce
- pátek 1 hod pohybové hry	ráno před výukou
- pátek 1 hod pohybové hry	odpoledne po výuce

Více informací o nově vznikajících sportovních třídách na prvním stupni ZŠ Za Mlýnem 1, Přerov, které vznikli ve spolupráci Mgr. Boženy Přidalové ředitelky ZŠ a Mgr. Petra Vojáčka předsedy 1. FC Viktorie Přerov, najdete v příloze č. 2.

V rámci tréninkového procesu pod trenéry se s nimi setkávají třikrát v týdnu a to buď v cyklu pondělí, středa, pátek, nebo úterý, čtvrtek, pátek. Tento harmonogram je závislý na trenérech a pracujících rodičích tak, aby stíhali všichni tréninkový proces a mohli se zlepšovat. Celý tréninkový cyklus se odehrává ve druhém areálu 1. FC Viktorie Přerov na Alšově ulici. Zde je časová dotace menší a to od 75 minut v pondělí až po 60 minut v pátek, ale za to dbáme na vysokou intenzitu TJ. V tomto areálu nejsme závislí na počtu hodin strávených na travnaté ploše, ale přesto všechno si myslíme, že tento počet hodin tréninků týdně je dostačující.

Pro představu zde je časový harmonogram týdne kategorie U11:

PONDĚLÍ:	Hlavní hřiště – přírodní tráva	16:30 – 17:45
STŘEDA:	Vedlejší hřiště – přírodní tráva	16:30 – 17:45
PÁTEK:	Hlavní hřiště – přírodní tráva	16:30 – 17:30

V rámci ZŠ jezdí tyto děti na školy v přírodě, kde se učí spolupracovat na nejrůznějších činnostech normálního života a tyto dovednosti se potom snaží v pozitivní míře přenášet i do toho života fotbalového. Dále společně jezdí na letní soustředění v měsíci srpnu nebo na vícedenní halové turnaje v období listopad až únor. V rámci své ZŠ absolvují i školní turnaj ve fotbale Mc`Donalds Cup, jenž je celorepublikovou záležitostí a všechny děti se na něj moc těší.

Aby obě třídy fungovaly, tak se snažíme početně ve spolupráci s jinými kluby a jinými sporty naplnit třídy do počtu 25 dětí. Tyto třídy jsou koedukovány, což znamená zapojení dívek a chlapců v jedné třídě. Z takového počtu jsme potom schopni lépe aplikovat sportovní třídy v rámci akademie na druhém stupni ZŠ Za Mlýnem.

V kapitole organizace se musíme zmínit i mistrovských, turnajových nebo přípravných zápasech. Tyto utkání jsou vždy vyústěním pracovního (tréninkového) týdne a každý z hráčů

by zde měl ukázat to nejlepší, co se za ten týden naučil a kam se dokázal posunout. Trenér naopak pozná, kde nás tlačí bota a může si další mikrocykly podle toho koncepčně plánovat. Těchto utkání je za rok cca 28 mistrovských, 20 přípravných a 40 turnajových pro tyto kategorie.

5.6.2 Metodika sportovní přípravy

Kondice

Nejdůležitějšími body, na které se zaměříme v této kategorii, jsou rychlost (reakce a frekvence), koordinace a obratnost. Sílu zaměřujeme minimálně a to formou her. Vytrvalost maximálně obecnou (dlouhodobou), kterou děti získávají hlavně v prostředí her prodlužováním herního intervalu.

Rychlost reakce můžeme rozdělit podle impulzu, na který hráči reagují. Podnět může být zvukový, dotekem nebo zrakový. My se zaměříme hlavně na ten zrakový, protože pro fotbal je to ten nejdůležitější. Dále se budeme v tomto věku snažit o výběrovou reakci, což znamená přemýšlet nad realizací cvičení. Například: „Pokud zvednu zelený terč, poběžíte na červený a opačně.“ nebo „Když hodím míčem o zem, běžíte vpřed, a když vyhodím míč do vzduchu, běžíte vzad.“ Tyto cvičení zapojujeme s míčem i bez něj a jde nám hlavně o rychlost reakce. Dále zvyšujeme frekvenci a to většinou formou koordinačních cvičení na koordinačním žebříku nebo tzv. běžeckou abecedou a dbáme na vysokou frekvenci.

Koordinace a obratnost je spojena s individuální technikou a gymnastickou přípravou. V první případě jakékoliv cvičení na HČJ je pro tyto děti koordinačním cvičením a ve zlatém věku motoriky se vše naučí rychle a dokáží spojovat i velmi náročná cvičení. Obratnost je závislá na gymnastické přípravě (kotouly, přemety, salta apod.), ale také na pružnosti svalstva, což procvičujeme v rámci strečinku na začátku TJ (dynamicky, kratší interval opakování) i na konci TJ (staticky, delší opakování).

Síla je praktikována v zimním období formou úpolových cvičení a statickým posilování s vlastním tělem (CORE cvičení). Trenéři musejí dbát hlavně na správné držení těla. Chyba při

těchto cvičeních může znamenat dlouhodobou a někdy i nevratnou svalovou disbalanci nebo problémy s kloubním pohybovým aparátem (páteř, kolena či kotníky).

Technika

Pokračujeme ve zdokonalování herních činnostech jednotlivce s míčem (vedení, zpracování, přihrávání, obcházení). Zpracování realizujeme do prostoru, nikoliv na místě. Naším cílem je, aby se míč nezastavil. Přihrávání chceme umět více způsoby, jak na krátkou, tak střední vzdálenost po zemi s určitou razancí a hlavně přesností. Dokážeme pak vybrat mezi přihrávkou do nohy a přihrávkou do náběhu. Obcházení hráče umíme v rychlosti a několika způsoby (alespoň 10 variant). Dbáme na správný výběr řešení a detaily provedení (tzv. kritická místa provedení). Nově zapojujeme herní činnosti jednotlivce bez míče (uvolňování, výběr místa). Hráč se musí umět uvolnit od soupeře pro přihrávku a také si najít místo mezi hráči pro přihrávku do prostoru. Všechny tyto činnosti postupně zapojujeme ve větším časoprostorovém tlaku (přítomnost hráče, zmenšení prostoru, snížení času) a dáváme pro řešení více variant, kde mají volnost pro výběr, abychom netlumili jejich kreativitu. Ve všech těchto cvičeních hledíme na detaily a zvyšujeme rychlost provedení. Veškeré tyto cvičení pomalu aplikujeme do průpravných či herních cvičení o větším počtu hráčů (3 až 5). Abychom více aplikovali kooperaci v týmu. Veškeré tyto dovednosti potom aplikujeme do průpravných her a herních intervalů 1:1, 2:2, 3:3 až 5:5, tyto hry aplikujeme i v útočném přečíslení, což nám umožní větší procento úspěšných útočných akcí a zvyšujeme tím sebevědomí.

Taktika

Na taktiku zatím tolik nehledíme, hráči mají volnost na hřišti na individuální řešení a myšlenka je pro nás nejvíce. V obranné činnosti pouze dbáme na pochopení herních pozic, kdo je obránce a kdo útočník. Na závěr těchto kategorií přidáváme taktiku individuálního bránění (boční postavení, či vytlačování hráče k autové čáře). V tomto věku už je důležité pochopení pravidel fotbalu malých forem a hráči musejí vnímat správně herní prostor. Kdy jsme v držení míče a útočíme a kdy opačně bráníme.

5.6.3 Trenérské obsazení

Kategorie starších přípravek obsazujeme vesměs trenéry, kteří nejsou rodiči. Dále po nich vyžadujeme příslib k trenérskému vzdělání a mají maximálně rok na doděláné minimálně B licence UEFA, což je licence, kterou po našich trenérech v kategorii U10 a U11 vyžadujeme. V každém týmu máme minimálně 3 trenéry a nad nimi jednoho vedoucího trenéra přípravek s licenci UEFA PRO, ale jako minimum jsme si stanovili A UEFA. Všichni tito trenéři se pak zodpovídají z dodržování nastavených pravidel šéftrenéra SpSM a pravidelně se setkávají na trenérských schůzích jednou měsíčně, kde se řeší určité posuny v metodice či řešeních individuálních problémů v daných kategoriích.

5.7 Kategorie mladších žáků U12 a U13

Kapitolu rozdělíme na organizaci, metodiku práce a trenérské obsazení. Všechny tyto oblasti přiblížíme, co nejlépe z prostředí klubu 1. FC Viktorie Přerov a ZŠ Za Mlýnem 1, což je spolupracující základní školy.

5.7.1 Organizace sportovní přípravy

Kategorie U12 a U13 spadají věkově do kategorie mladších žáků a pro základní školní docházku to jsou třídy 5. až 7., což tvoří přechod mezi prvním a druhým stupněm. Sportovní přípravu je nutno spojovat s fotbalovým klubem 1. FC Viktorie Přerov i se školou ZŠ Za Mlýnem 1, Přerov, která zajišťuje ve svém školním vzdělávacím programu sportovní třídy a úzce spolupracuje s již dříve zmíněným klubem.

V rámci ZŠ mají hráči zajištěno 5 až 6 hodin sportovní přípravy. Tyto hodiny jsou realizovány buď formou povinných vyučovacích hodin, povinně volitelných vyučovacích hodin (obě tyto varianty jsou vedeny rozvrhu ZŠ), nebo formou zájmových kroužků. Pro naše hráče jsou všechny možnosti povinné a tím je pohlídána všestranná příprava. Konkrétně mají na začátku týdne jednu hodinu plavání, kde se věnují regeneraci a kompenzačním cvičením. Dále mají dvě klasické hodiny TV, kde se věnují gymnastice, atletice a sportovním hrám (mimo fotbal). A poslední z hodin v rozvrhu je tzv. „dvouhodinovka“ = seminář tělesné výchovy, který zahrnuje jednu klasickou tréninkovou jednotku, jenž hráči absolvují na umělé trávě v areálu

TJ Spartak Přerov, jenž je domovským stadionem našeho klubu. K těmto pěti hodinám jsme ještě v posledním školním roce 2014/2015 zařadili kroužek sportovních her, toho se účastní pouze hráči 1. FC Viktorie Přerov a adepti možného zapojení se do tréninkového procesu. Zmíněný kroužek se koná uprostřed týdne před vyučováním od 7:00 hodin. Když už jsme zmínili časové rozložení kroužku, tak všechny popisované hodiny se konají v dopoledních hodinách, protože v těch odpoledních následuje fotbalová příprava v klubu.

Obr. 4: Rozvrh hodin na ZŠ Za Mlýnem pro sportovní třídu pro školní rok 2014/2015.

VIII.A									
Třídní učitel: Hana Zlámalová									
	1 8:00-8:45	2 8:55-9:40	3 10:00-10:45	4 10:55-11:40	5 11:50-12:35	6 12:40-13:25	7 13:30-14:15	8 14:20-15:05	9 15:10-15:55
P o	STv (78P1) Šv	Čj Her	Nj (8NJJ) Br	Rj (8RJ1) Br	Ch Bar	F Tob		S: Pcč (8Pč2) Zl	S: Pcč (8Pč2) Zl
	STv (78P2) Tob		Aj (8AJ1) Nov	Rj (8RJ2) John				L: Pcč (8Pč1) Zl	L: Pcč (8Pč1) Zl
Ú t	Svp (Svp8) Pet	M Zl	Př Zl	D Pet	Čj Her	Nj (8NJJ) Br	Aj (8AJ1) Nov	Hv Ha	
						Aj (8AJ2) Kre			
S t	M Zl	Z Pri	Čj Her	Ch Bar	Tv (78a2) Pri	Tv (78a2) Pri			
					Tv (78aF) Šv	Tv (78aF) Šv			
Č t	M Zl	F Tob	Ov Nov	Čj Her	Př Zl	D Pet		Vv Pet	Tv (78a1) Šv
P á	Tv (78a1) Šv	Čj Her	Rj (8RJ1) Br	Nj (8NJJ) Br	M Zl	Z Pri			
			Rj (8RJ2) John	Aj (8AJ1) Nov					

Ano tato fotbalová příprava v klubu je nastavena v tomto věku na 4 tréninkové jednotky za týden a to v návaznosti na rozlosování vždy aktuálního soutěžního ročníku. Máme dvě varianty rozložení tréninkové zátěže a to pondělí, úterý, středa a pátek nebo pondělí, středa, čtvrtek a pátek. V mladších žácích tyto tréninkové jednotky mají od 90 minut v úvodu týdne do 65 minut v závěru týdne. Ohledně tréninkových ploch se stále vedou diskuse typu: „Je lepší trénovat na umělé trávě, jenž namáhá více kloubní aparát, nebo jít na tréninkovou plochu, kde

je přírodní tráva, ale není tak rovná a pro individuální herní činnosti to není ono?“ Momentálně i díky areálu, kde jsme v pronájmu a musíme splňovat určité dohody v počtu hodin, se tréninkové jednotky mladších žáků rozdělují takto:

PONDĚLÍ:	Vedlejší stadion – přírodní tráva	15:30 – 17:00
STŘEDA:	Umělá tráva	15:30 – 17:00
ČTVRTEK:	Vedlejší stadion – přírodní tráva	15:30 – 16:30
PÁTEK:	Umělá tráva	15:30 – 16:45

Tento rozpis je praktikován do konce září. Poté se kvůli počasí více zapojuje umělá tráva a od poloviny listopadu i tělocvična při ZŠ Za Mlýnem.

K týdennímu cyklu ještě nárazově v jednotlivých ročních obdobích jsou aplikovány různé kurzy a soustředění, jenž jsou zaměřeny na kooperaci a spolupráci, aby se jednotliví hráči poznali i v mimo fotbalových činnostech. Konkrétně to je adaptační kurz v 6. třídě v měsíci září, lyžařský kurz v 7. třídě v měsíci leden/únor a cykloturistický kurz v 7. třídě v měsíci červen. K těmto školním akcím jsou to ještě dvě soustředění a to jedno letní v srpnu a jedno zimní v únoru.

Tyto principy akademie mohou fungovat pouze tehdy, jestliže budeme mít dostatečné procento hráčů v každé třídě a ulehčí to práci jednotlivým trenérům či učitelům. Proto je naším cílem mít v každé třídě minimálně 16 hráčů, kteří hrají soutěže sportovních středisek mládeže pod Fotbalovou Asociací České Republiky.

5.7.2 Metodika sportovní přípravy

Kondice

V tomto věku stále dbáme na rozvoj rychlosti, koordinace a obratnosti. Více než v předchozím období se zaměřujeme na sílu a vytrvalost, ale ani jedno není primárním zaměřením. V rámci rychlosti reakce zapojujeme složitější výběrové situace, na frekvenci zapojujeme složitější krokové variace a vyžadujeme ještě vyšší frekvenci a na závěr nově přidáváme rychlostní úseky do 30m s velkým časovým odpočinkem pro úplnou regeneraci. V tomto případě hledíme, aby rychlost byla maximální. Koordinační cvičení na koordinačním žebříku, či step bednách děláme obtížnější a naší hlavní snahou je koordinace celého těla s hlavou nahoře. I u obratnosti přidáváme obtížnost (přemety stranou, přeskoky přes kozu, hrazda a podobná gymnastická cvičení). Dále se zaměřujeme i na kloubní rozsah a pružnost svalstva při kompenzačních a strečinkových cvičeních. Více se věnujeme i silovým cvičením. Od statických (zapojujeme i nadále) přecházíme i na dynamické posilování. Opět dáváme pozor na správné držení těla i správné dýchání. Tohle si přenášejí do vyšších kategorií, kde tyto chyby hrají zásadní roli, proto by se trenér měl na tuto stránku zaměřit. Posilování je stále vlastním tělem individuálně nebo ve dvojicích. Vytrvalost zapojujeme v rámci tréninku v průpravných cvičeních nebo průpravných hrách, ale dbáme na to, aby se hráči dostávali do laktátu minimálně. Běhy bez míče jen v rámci vyklusání či vytrvalostních testů.

Technika

Pokračujeme v rozvoji herních činností jednotlivce, ale více se věnujeme těm bez míče, aby hráči byli schopni v malém prostoru, co nejlépe si odskočit pro míč nebo uvolnit se do volného prostoru. Dále více vyžadujeme, aby hráč věděl již v momentě, kdy k němu letí míč, do kterého směru si jej chce přebírat, a tomu také přizpůsobujeme cvičení. Dále vyhodnocení, kdy aplikovat přihrávku nebo si dovolit hru jeden na jednoho. V rámci přihrávek začínáme trénovat přihrávku na delší vzdálenost a přihrávku na krátkou či střední vzdálenost vzduchem. Detaily jsou důležité a než o rychlost nám stále jde o přesnost. Při střelbě pomalu zvyšujeme vzdálenost, ale ne na úkor přesnosti. Veškeré činnosti opět řešíme herní formou v průpravných hrách nebo herních cvičeních 1:1, 2:2, 3:3 až 7:7 a pomalu zvyšujeme herní

prostor, ale zároveň i počet hráčů a udržujeme časoprostorový čas i určitými pravidly (počet doteků, počet přihrávek apod.).

Taktika

Po taktické stránce se věnujeme hlavně individuální taktice. V obranné fázi hráč musí vědět, kdy na hráče vystoupit, kdy s hráčem couvá. Dále jak bránit v bočním postavení, umění vytlačit hráče k autové čáře. Co se týče ofenzivy, hráč má umět vyhodnotit, kdy hrát individuálně a kdy spolupracovat formou nahrávky. V týmové součinnosti se zatím v obranné i útočné fázi řeší souhra dvojic a trojic v jednotlivých pásmech hry (obránci, záložníci, útočníci). V obranné fázi by měli umět vzájemné zajišťování, zhušťování prostoru a vzájemnou komunikace. V útočné fázi by to mělo být tandemové křížení a vzájemná výměna prostorů. Celoplošná taktika hry by měla splňovat pouze myšlenku, když bráním, tak jsem u sebe, a když útočíme, tak uděláme hřiště největší možné.

5.7.3 Trenérské obsazení

V kategorii žáku již rozdělujeme trenéry na hlavní a asistenty, popřípadě vedoucí. Hlavní trenér by měl mít minimálně A UEFA licenci, a pokud to lze, aby byl studentem tělovýchovy nebo měl obor již vystudován (FTVS, FTK, FSpS). Asistenty tlačíme do licence UEFA B a pro rok 2015/2016 tento fakt splňujeme. Pro každou kategorii máme i vedoucího týmu, pro komunikaci mezi trenéry a rodiči, ať naplňujeme hlavní krédo naší filozofie Rodina-Škola-Fotbal. Tomu všemu přihlíží šéftrenér mládeže, který je trenérem starších žáků a má na starost dohled nad plněním plánů. A měsíčních schůzích vždy rozeber jednotlivé přístupy trenérů, a na kterých činnostech musíme v jednotlivých kategoriích zapracovat, tzv. individuální klubové školení. Díky těmto povinnostem se snažíme zaručit odborný dohled nad vývojem všech hráčů v rámci sportovních středisek mládeže.

6 DISKUSE

Co bylo hlavním cílem této práce? A proč jsem ji pojal právě takto? To jsou dvě otázky, které je úvodem potřeba vysvětlit. V dřívějších dobách bylo jméno PSP Přerov nebo FK PS Přerov spojováno s velkými fotbalovými jmény a v kategoriích žáků byly tyto týmy konkurenceschopny v nejvyšších ligových soutěžích. Žádný hráč neměl zapotřebí z tohoto klubu odcházet dříve jak v dorostu a všichni trenéři byli zároveň pedagogové na svých místech. I díky neblahým vlivům jako jsou finance a obchody s hráči se něco pokazilo a rozjetý vlak postupně ztrácel na rychlosti, až se úplně zabrzdil. Tento fakt je vinou dlouholetou a já se dostal v posledním roce mé práce na pozici šéftrenéra mládeže, což bylo tím hlavním impulzem něco změnit. To něco by mělo být vytvoření nové koncepce, podle které se bude organizovat tréninkový proces mládeže v 1. FC Viktorii Přerov. Teď jsme si částečně odpověděli na první otázku, co je cílem práce? Cílem práce je vytvoření fungující koncepce pro výchovu mládeže v našem klubu.

A proč jsem ji pojal právě takto? Odpověď je jednoduchá, ale trochu ji rozvedeme. Jak už jsem předeslal, v Přerově to po dlouhá léta fungovalo, a proto jsem našel v archívu množství materiálů, jenž nastartovali tuto práci. Popsáním historie přerovské kopané a postupným historickým vývojem mládežnické koncepce jsem dokreslil, díky čemu to mohlo fungovat a proč to také fungovat přestalo. Od těchto historických pramenů jsem se odrazil k vytváření koncepce nové. Jenomže tu nejde vytvářet jen tak od boku, jsou k tomu potřeba novodobé materiály od správných lidí ze svého oboru. A máme zde odpověď, proč je práce pojata tímto způsobem? Protože spojením historicky fungujících faktů a novodobých fungujících koncepcí Ajaxu Amsterdam a Dukly Praha se nám podařilo vytvoření koncepce přerovské, která může být, při troše umu a štěstí, dlouhodobě účinná v našich podmínkách.

Další část diskuse se bude zaměřovat na body, které jsme si uchovaly z minulosti, jsou léty ověřeny a mohou fungovat i v době dnešní, přestože je společnost v současnosti úplně jinak nastavená. Základní struktura, zejména v organizaci sportovní výchovy mládeže, se tolik nezměnila a byla vodící nití v této nově vznikající metodice 1. FC Viktorie Přerov. V organizaci a spolupráci se základními školami ZŠ Za Mlýnem a ZŠ U Tenisu (v kategoriích U10 a U11 máme právě tuto školu jako druhou alternativu pro naše hráče) vidíme v této koncepci tu nejdůležitější úlohu. Tato spolupráce nám napomáhá v rozdělení a zaměření tréninkových jednotek. Konkrétně nelze trénovat po škole 3 až 4 hodiny v kuse a to umožňují

řízené tělesné výchovy v rámci školního vzdělávacího programu. A při vedení těchto hodin kantorem trenérem máme jistotu, že v dopoledních hodinách se trénuje právě to, co chceme a potřebujeme (atletika, gymnastika, plavání, sportovní hry apod.). Poté se klubový trenér může na tréninkové jednotce věnovat pouze fotbalu a s ním spojeným cvičením. Nemusí suplovat roli trenéra gymnastiky, atletiky apod. Dalším bodem, který ctíme v nově vznikající koncepci z let 1976 – 1989, jsou letní tréninkové kempy. Pouze jsme vytvořili inovaci, že každé dvě kategorie U10 a U11 nebo U12 a U13 absolvují tyto soustředění v letních měsících společně, pouze každá dvojice na odlišných místech. Tento model nám napomáhá v kooperaci a poznání jednotlivých hráčů i mimo zelený trávník.

Inspirací v českém prostředí, jak už bylo zmíněno, je fotbalový klub Dukla Praha. Samotná filosofie klubu zaměřená na lásku k fotbalu a klubu na všech frontách byla tou nejdůležitější myšlenkou pro vznik nové filosofie 1. FC Viktorie Přerov, kterou šíříme mezi své zaměstnance, rodiče i hráče od léta roku 2014. Základem této filosofie je trojúhelník škola – rodiče – klub. Spolupráce mezi klubem a školou již byla zmíněna, ale stejně důležitým faktorem v nové koncepci je spolupráce s rodiči a to jak v chování vůči klubu či fotbalu, tak i napomáháme při řešení školních záležitostí. Tato filosofie při vedení jednotlivých týmů napomohla i vzniku etického kodexu (podobně jako tomu je v Dukle Praha). Kodex je písemný materiál, který popisuje chování hráčů, trenérů a rodičů při tréninkovém procesu a utkání samotném. Tento materiál byl podepsán všemi zúčastněnými osobami. Důvěra a dodržování samo je velmi důležité pro klidnou práci trenérů, jenž mají koncepci nastavenou a nemohou ji měnit po nátlaku některého z rodičů na výsledek jednoho utkání. Třetí myšlenkou, kterou jsme převzali z metodického portálu FK Dukla Praha, je zapojení jednotlivých specialistů v rámci ZŠ Za Mlýnem nebo v klubu samotném. To v praxi znamená, že tréninkový proces zaměřený na fotbal vedou trenéři, ale gymnastické hodiny pomáhá vést trenérka gymnastiky nebo atletické tréninky má na starost atletický trenér. Takto zapojujeme specialisty v těchto oborech – gymnastika, aerobik, atletika, spinning a další netradiční sporty. Dalším bodem pro inspiraci byl počet tréninkových jednotek mimo školní prostředí. V minulosti v 1. FC Viktorii Přerov bylo zvykem trénovat dlouhý časový úsek a pouze třikrát v týdnu a ve starší přípravce dokonce jen dvakrát v týdnu. I když navazujeme na historicky vyzkoušenou organizaci v počtu TJ, tak v tomto bodě jsme si nechali poradit a zařadili jednu tréninkovou jednotku navíc. To znamená v konečném důsledku, že mimo prostředí základní

školy ještě hráči mají v mladších žácích U12 a U13 trénink čtyřikrát za týden a ve starší přípravce U10 a U11 alespoň třikrát za týden.

Ajax Amsterdam je pro nás inspirací hlavně v těch herních činnostech. Podle něj jsme si rozebrali herní výkon týmu i jednotlivců na jednotlivých herních postech a tyto činnosti ve velké míře zapojili do tréninkového procesu. V létě 2015 přišel k A – týmu nový trenér Petar Alexijević, jenž praktikuje rozestavení 4-3-3 a velmi podobný ofenzivní styl jako tomu je v Ajaxu. Pokud si to rozebereme podrobněji na tři základní složky herního výkonu (kondice, technika a taktika), tak ve všech třech oblastech jsme se inspirovali. V kondičních záležitostech jsme se naučili, že všestrannost je základním stavebním kamenem do budoucí práce dětského organismu, proto zapojujeme gymnastiku, atletiku, judo apod. Po technické stránce je tou hlavní myšlenkou kritické pojetí tréninku a práce s detailem. Zaměřujeme se na tzv. kritické body v provedení jednotlivých situací. Například ne každé zpracování míče do prostoru musí být tím správným. Hledíme, jakým způsobem míč přebral, do kterého prostoru a zda má hlavu nahore. A pak vyhodnotíme, zda řešení bylo tím správným a provedení bylo kvalitní. Jen tak se můžeme dále posouvat v rychlosti práce s míčem v časoprostorovém tlaku. Všechna taková cvičení praktikujeme podle vzoru Ajaxu herní formou a to buď v rovnovážném stavu 2:2 atd. nebo při práci v přečíslení 2:1, 3:2 atd. či opčně v oslabení 1:2, 2:3 atd. Takto zajistíme kreativní myšlení, nikoliv systémové učení bez zapojení vlastního rozhodování. Taktika hry ještě v tomto věku nerozhoduje, ale po celé období vývoje jednotlivce se cíleně zaměřujeme na rozestavení podobné mužskému 4-3-3, čímž zajistíme snadnější přechody mezi jednotlivými kategoriemi od starších přípravek, přes mladší žáky až po muže.

Jako celek můžeme nově nastavenou koncepci hodnotit kladně, ale vše ukáže až praxe. Zda budou schopni se trenéři přizpůsobit a v našich skromných podmínkách budeme opět vychovávat chlapce konkurenceschopné v ligových soutěžích, jako tomu bývávalo v předchozích letech v podobě Libora Žúrka, Filipa Nováka, Zdenka Klesnila či Petra Rumana. Ti všichni prošli školou ZŠ Za Mlýnem i výchovou klubu 1. FC Viktorie Přerov a na tyto momenty budeme rádi navazovat.

7 ZÁVĚR

V celkovém pohledu na celou problematiku hodnotím práci jako velký posun v mém pohledu na věc samotnou. Rozšířil jsem si vědomosti o tyto informace a debaty o možnostech v našem fotbalovém klubu byly posunem pro celé spektrum zaměstnanců klubu. Sepsáním této koncepce se posouvá i klub samotný a věřím, že tato práce bude fungovat jako vodící lano pro všechny trenéry. Do budoucna se snad ve spolupráci s ostatními trenéry mládeže povede rozšířit koncepci o další věkové kategorie (začínající benjamínkové, mladší přípravka, starší žáci, mladší dorost a starší dorost). Náhled na historické milníky našeho klubu byl velmi obohacující a přečtení materiálů pana Vojáčka z roku 1976 jsem se dověděl, jak nadčasově jsou organizační struktury sepsány. Věřím, že celá moje práce bude odrazovým můstkem v mé práci pedagoga na sportovní ZŠ a v roli šéftrenéra mládeže. A já budu tím pravým, který přerovský fotbal dokáže posunout o něco více na fotbalové mapě ČR a v povědomí trenérů či funkcionářů nebude naše jméno bráno na lehkou váhu. Výsledkem naší práce bude v horizontu několika let výchova ligových nebo reprezentačních hráčů nebo postup mužského týmu vlastními odchovanci do Moravskoslezské fotbalové ligy, což je třetí nejvyšší soutěž v republice.

LITERATURA

1. BARÁK, A., ČERNÝ, V. & KORMARNÍK, M. Výchova mládeže v Ajaxu. Fotbal a trénink, 2012(1), 11–15.
2. BUZEK, M., a kolektiv. Trenér fotbalu “A” UEFA licence. Olympia, Praha. 2007.
3. DOVALIL, J., a kolektiv. Výkon a trénink ve sportu. Olympia, Praha. 2009. 336s.
4. DOVALIL, J., PERIČ, T. Sportovní trénink. Grada Publishing. 2010. 160s.
5. FAJFER, Z. Trenér fotbalu mládeže 6 – 15 let. Olympia. Praha. 2005. 148s.
6. HORDIJK, M. (2012). Technik, Technik und noch einmal Technik! Fussballtraining 2012(12), 6–15.
7. KOHOUT, J., ŽILÁK, J. & CSAPLÁR, J. Akademie AFC Ajax Amsterdam. Fotbal a trénink, 2011(1), 30–31.
8. PERIČ, T., a kolektiv. Sportovní příprava dětí. Grada Publishing 2012. 175s.
9. PROKEŠ, M., a kol. Metodický materiál FK Dukla Praha ml. žáci. Dukla. 2014.
10. RÝZNAR, S. Pravidla pro sportovní středisko mládeže. Praha: FAČR. 2011. 23s.
11. RÝZNAR, S. Pravidla pro sportovní centrum mládeže. Praha: FAČR. 2011. 23s.
12. VOJÁČEK, P. K některým otázkám součinnosti ZDŠ a tělovýchovných jednot při výchově mladých sportovců. Ostrava. 1980-81. Pedagogické čtení. Krajský pedagogický ústav Ostrava.
13. VOJÁČEK, P. Model výběru a přípravy žáků ve sportovních třídách kopané. Praha. 1986. Trenérská práce. FTVS UK v Praze.
14. VOJÁČEK, P. Sport, soutěživost a komunikace. Olomouc. 2008. Závěrečná práce funkčního studia ředitelů škol.
15. VOTÍK, J. Trenér fotbalu “B” UEFA licence. Olympia, Praha. 2005.
16. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Trenér fotbalu “C” licence. Olympia, Praha. 2007. 125s.
17. WEISER, R. Fotbalový trenér dětí. UP Olomouc. 2013. 136s.
18. ŠTĚPANČÍK, R. Historie kopané v Přerově 1949 – 1989. SK Přerov. 2013. 382s.
19. ŠTĚPANČÍK, R. Historie kopané v Přerově 1908 – 1948. SK Přerov. 2011. 255s.

SEZNAM ZDROJŮ Z ARCHÍVU

1. Archív 1. FC Viktorie Přerov. Metodické materiály. 2008.
2. Archív 1. FC Viktorie Přerov. Metodické materiály. 2011.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. <http://www.fkdukla.cz/akademie.asp>
2. <http://fcprerov.cz/eticky-kodex>
3. <http://fcprerov.cz/filosofie-klubu>
4. <http://fcprerov.cz/o-nas>
5. <http://zszamlynem11.xf.cz/koncepce.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 (Etický kodex 1. FC Viktorie Přerov, 2014)

Příloha č. 2 (Koncepce sportovní třídy na ZŠ Za Mlýnem, 2015)



FOTBALOVÝ KLUB 1.FC VIKTORIE PŘEROV



ETICKÝ KODEX HRÁČE A RODIČE FOTBALOVÉHO KLUBU 1. FC VIKTORIE PŘEROV.

Etický kodex klubu vychází ze základních hodnot daných hrou fair play – na hřišti i mimo něj – a ze vzájemného respektu dětí, rodičů, trenérů a vedení klubu. Veškeré dění vychází z propojení oblastí RODINA – ŠKOLA - FOTBAL – PRÁTELÉ KLUBU.

Atmosféra kolem dětí na hřišti je součástí jejich osobnostního růstu, utváření hodnotových měřítek a v konečné fázi i dosahování úrovně jejich sportovních výsledků. Proto doprovázejte děti na zápasy, kdykoliv je to možné. Přicházejte v dobré náladě, bez stresu a napětí, nevyvolávejte v dítěti přehnaný pocit zodpovědnosti, který může u něj přerůst v obavu z výkonu či dokonce strach z neúspěchu. Vedte ho k uvolněnému a tvůrčímu přístupu k zápasu či tréninku, radosti ze hry, stavům natěšenosti na příští den. Dítě musí vnímat, že výsledek není ani pro vás tím nejdůležitějším a jeho dosažení nemůže být podřizováno kvalitě hry nebo snad dokonce užívání prvků nesportovního jednání. Oceňte jeho snahu o zapojení, zajímejte se, jestli má v týmu kamarády a jestli zažil něco pěkného i mimo hřiště. Vedte ho ke kamarádství, nikoliv k rivalitě, ale k oceňování hodnot každého ze spoluhráčů. V dětském věku se i hráčská kvalita rychle proměňuje, dejte dětem čas, buďte trpěliví. Při úspěších se radujte, ale nepodporujte vznik pocitu výlučnosti či nadřazenosti. Vaše dítě by pak mohlo selhat při překonávání překážek, které mu v budoucnu život do cesty postaví. Pozorně a se zájmem naslouchejte, začne-li vyprávět, co s týmem zažili, co vymysleli, čemu se zasmáli. Přiblížte se tak nejen svému dítěti, ale celému mužstvu. Při utkání povzbuzujte a fanděte s vědomím, že vaše přítomnost a potlesk zmůže mnohem víc než křik, kritika a negace. Snažte se vytvářet dobré vztahy s ostatními rodiči a trenéry. Důvěřujte svým trenérům, a pokud máte připomínky k jejich práci, řešte je diskrétně přímo s nimi, z očí do očí. Dbejte na dostatečnou dávku slušnosti a asertivity. Nevytvářejte negativní zákulisní prostředí, buďte přímí a čestní. Vaše děti to vnímají s vysokou citlivostí. Snažte se při zápasech vyhýbat konfliktům, a to i v případě chybování rozhodčích. Není na Vás tato pochybení řešit, jen ještě více rozptýlit soustředění vašich dětí na hru. Dejte trenérovi šanci, aby jim sám nastalou situaci vysvětlil. Nechte jim okusit i tento pocit nespravedlnosti. Dobře víte, že nejen ke sportu, ale i k životu čas od času patří. Naučí se mu čelit, soustředit se na to, co je podstatné. Stejně tak nevěnujte přehnanou pozornost jeho drobným poraněním a bolístkám. Hráč si s nimi poradí, věnuje se přece sportu určenému silným osobnostem. Občasná bolest k němu prostě patří. Ale pozor! Stůjte při něm ve chvílích, kdy se mu nedaří, kdy má pocit, že jeho snaha a námaha je zbytečná a marná. Netlačte na něj, podpořte jeho sebevědomí. Setrvejte v názorovém postoji, že nejdůležitější je při hře zábava, týmová práce, získávání dobrých návyků a v neposlední řadě překonávání sama sebe. Je třeba přežít se vztyčenou hlavou a vytrvat. Výsledek se dříve či později dostaví. Pokud neovládnete své emoce a dopustíte se vůči svému dítěti nevhodného chování, omluvte se. Vaše vztahy se prohloubí. Nemyslete, že máte vždy pravdu, váš „hráč“ ví o situaci na hřišti většinou víc než vy. On je v centru dění, on je možná pod vlivem pokynů trenéra o kterých vy nevíte nic. Buďte důslední, ale nesekejte a nepřipomínkujte neustále své dítě, jinak bude nuceno vás vytěsnit, naučí se vás neslyšet. Vzdělanost a profesní kvalifikovanost vždycky měla a má dnes tím spíš zásadní význam pro uplatnění člověka ve společnosti. Rodiče již to vědí, děti během dospívání k tomuto názoru, byť často dost neochotně, postupně přistupují rovněž. Únava z tréninku ve spojení s malou chutí se učit, bývají dosti často příčinou studijních problémů. Obvyklý zákaz sportu jako trest a výzva k polepšení není šťastným řešením. Očekávaného výsledku zpravidla nedosáhnete, chlapec často s fotbalem skončí a přijde o činnost, která jej silně motivovala a byla pro něj výrazným způsobem seberealizace. Přemýšlejte, radte se, společně se synem (dcerou) najděte šťastnější způsob řešení. Sami dodržujte dané slovo a plňte sliby. Uvědomte si, že děti se více než slovem učí přirozeným napodobováním. Máte-li potřebu probírat jeho případné chyby v utkání, dělejte to klidně a nenásilně. Nepřikládejte jim „osudový význam“. Mohli byste v něm vyvolat pocit závažného provinění a tím nabourat jeho smysl pro vytváření a uznávání hodnot. Nikdy nezapomínejte, že skutečný život, při vši kráse a přitažlivosti fotbalu (sportu), je utvářen velkým množstvím jiných a vyšších hodnot. Největších chyb se dopouštějí ambiciózní rodiče, kteří se snaží prostřednictvím svých dětí naplnit své někdejší nesplněné sny. Vaše dítě by ani v náznaku nikdy nemělo zažít pocit, že ho kvůli „prohře“ nemáte rádi. Své děti k možným sportovním úspěchům vždy vedte v lásce, vlídnosti a porozumění, ať mají krásné vzpomínky na dětství, které jim fotbal do jisté míry vzal. Cesta k fotbalové zralosti většinou trvá 10 – 12 let. Na jejím konci se někteří z mnohých stanou profesionálními fotbalisty, dosáhnou opravdu vysokého cíle. Převážná většina se bude fotbalu věnovat na nejrůznějších výkonnostních úrovních a mnoho let bude prožívat své postupové naděje, záchranné scénáře a bodové kalkulace. Někteří se stanou trenéry, rozhodčími, maséry, sportovními lékaři či funkcionáři. Všichni se budou doživotně těšit na víkend, protože se bude hrát fotbal. Dočítáte kodex, jehož opravdovým naplněním je ještě jeden a to ten nejvyšší cíl. Přejeme Vám všem, aby z vašeho dítěte vyrostl silný, poctivý a spravedlivý člověk, pro něhož se sport stane životním stylem. Člověk, který má hodně dobrých kamarádů a mimo jiné také díky fotbalu žije spokojený a úspěšný život. Hodně štěstí!

1.FC Viktorie Přerov

Trenér mužstva..... Hráč..... Jeho rodiče.....

PS: Pomůcka byla vypracována jako preventivní pomocný text pro klubové trenéry mládeže a jistě jste nepřehlédli, že je především určena rodičům. Sami jste se přesvědčili, že je toho opravdu dost, o čem by Vás trenér měl přesvědčovat. Ve vypjatých situacích a pod tlakem, kterému se dost často prostě nevyhne, není lehké najít vždy tu správnou formulaci či výraz. Tím, že podstatné myšlenky na Vás přenášíme předem, se snažíme trenérům pomoci. Věříme, že náš úmysl převzmete jako dobrý a přistoupíte k němu s pozitivním zájmem.

najdete nás na facebooku
1Fc-Viktorie-Přerov

www.fcprerov.cz

STATUTÁRNÍ MĚSTO
PŘEROV



Základní škola Přerov, Za mlýnem 1, 750 02 Přerov
www.zszamlynem.cz

Třídy se sportovním zaměřením

Místo realizace: Základní škola Přerov, Za mlýnem 1

Základní škola Přerov, Za mlýnem 1 byla dostavěna a otevřena v roce 1982 jako ZŠ Kopaniny. Vnitřní prostředí školy bylo a je charakteristické výraznou inklinací ke sportovním aktivitám, sport dívek nevyjímaje.

První sportovní třídy se zaměřením na fotbal byly založeny ve spolupráci s fotbalovým klubem TJ Spartak PS Přerov na ZŠ Trávník ve školním roce 1977/78. Byly zřízeny na 2. stupni. V roce 1982/1983 byly výše uvedené sportovní třídy přesunuty na nově zřízenou školu ZŠ Kopaniny, která byla dne 20. 3. 1996 zařazena do sítě škol jako ZŠ Za mlýnem. Cílem bylo vytvořit u žáka pracovní režim, při kterém stihá školu i fotbal v plném rozsahu. Na 1. stupni existovala nabídka zájmových kroužků zaměřených na sportovní hry a fotbal, ve kterých se žáci připravovali na vstup do sportovní třídy, které byly smíšené, dívky zde byly sportovně zaměřené na basketbal. Sportovní třídy „vychovaly“ mnoho úspěšných fotbalistů a každoroční turnaj O pohár ZŠ Kopaniny se hraje vždy v měsíci červnu dodnes. Jedná se už o tradici.

V současné době, kdy 1. FC Viktorie Přerov získala od Fotbalové asociace ČR statut sportovní středisko mládeže, je záměrem nejen fotbalového klubu, ale i školy a házenkářského oddílu Přerov - Žeravice vytvořit jednu třídu v ročníku se zaměřením na míčové sporty. Po vzájemné dohodě mezi třemi subjekty je cílem začít od 1. ročníku školního roku 2015/2016. Tzn., že by byla jedna třída v ročníku se sportovním zaměřením, ostatní klasické. Všechny třídy by byly koedukované.

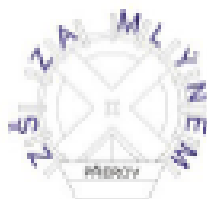
Škola je situována na velmi dobrém a strategickém místě v blízkosti centra a s dostupností autobusové dopravy. V bezprostřední blízkosti školy je plavecký bazén, fotbalový stadion se dvěma se dvěma travnatými hřišti a umělou trávou, atletickou dráhou, vše prozatím škola využívá formou pronájmu. Dále se v blízkosti nachází nohejbalové kurty, kuželna a městský park Michalov.

Ve škole jsou k dispozici dvě tělocvičny s nedávno zrekonstruovaným umělým povrchem a odpovídajícím sociálním zázemím, dále posilovna, která může být použitelná i jako gymnastický sálek. Škola bezprostředně sousedí s cyklostezkou Bečva.

Vnější prostředí areálu školy tvoří travnaté hřiště s rozměry 80x40 m, hřiště se dvěma kurty na volejbal, nohejbal a tenis s umělým povrchem, asfaltová atletická dráha, asfaltové hřiště na házenou a postranní plochy použitelné pro účelová, protahovací a relaxační cvičení. V současné době je zpracován plán na revitalizaci školního hřiště, včetně vybudování závlahového systému, přípojky surové vody, opravy atletické dráhy, renovace travnatého povrchu a zázemí pro školní družinu. Plán je zpracován do dvou prováděcích etap. Po revitalizaci školního hřiště vzniknou ideální podmínky pro výuku tělesné výchovy celé školy.

Žáci sportovních tříd navíc získají potřebné podmínky pro oddělenou a individuální výuku, pro speciální činnosti v pohybových hrách, kroužcích či školní družině rozšiřujících všestrannost tréninkového procesu.

Pro všechny žáky je k dispozici školní jídelna (samostatný právní subjekt) a žáci 1. stupně, příp. dojíždějící žáci mohou navštěvovat školní družinu.



Organizace tříd se sportovním zaměřením

1.stupeň:

Ve školním roce 2015/2016 se předpokládá otevření jedné třídy v prvním ročníku zaměřené na sport, dále je předpoklad, že v dalších školních letech budou třídy se zaměřením na sport pokračovat do dalších ročníků. Ostatní třídy – klasická výuka v souladu s ŠVP.

1. ročník:

řídenní rozpis hodin

- | | | |
|------------------------------------|-------------|--|
| - počet hodin tělesné výchovy: | 2 hod/týden | v souladu s ŠVP |
| - počet hodin sportovních aktivit: | 4 hod/týden | v rámci zájmového kroužku (pohybové hry) |

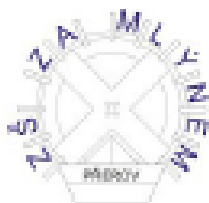
příklad řídenního rozvržení

- | | | |
|-----------|--------------------|--------------------|
| - pondělí | 1 hod Tv | |
| - úterý | 1 hod pohybové hry | ráno před výukou |
| - středa | 1 hod Tv | |
| - čtvrtek | 1 hod pohybové hry | odpoledne po výuce |
| - pátek | 1 hod pohybové hry | ráno před výukou |
| | 1 hod pohybové hry | odpoledne po výuce |

Školní družina je v provozu od 6,15 hod do 16,30 hod. z toho vyplývá, že žáci ráno přijdou do školní družiny, v případě ranních pohybových her si je vyzvedne trenér a po ukončení odvede do třídy. V případě odpoledních pohybových her půjdou žáci s paní vychovatelkou na oběd tak, aby byli včas připraveni na pohybové hry, na které si žáky vyzvedne trenér. Po ukončení hodiny žáky odvede trenér zpět do školní družiny, popř. si je vyzvedne rodič.

realizace výuky tělesné výchovy a sportovních aktivit (pohybových her)

- hodiny tělesné výchovy:
 - dopolední výuka
 - vedené vyučujícím a jedním trenérem (individuální a skupinová práce s dětmi, trenér se zaměřuje na speciální činnosti jako protahování, strečink, běžecký výcvik aj., učitel plní osnovy dle ŠVP)
- pohybové hry:
 - ráno před výukou a po vyučování
 - v rámci zájmových kroužků
 - vedené trenéry
 - prostor pro specializované činnosti, ale také například plavání, gymnastika, netradiční sporty, sportovní hry typu badminton, šachy, stolní tenis, florbal, in-line bruslení aj.



Základní škola Přerov, Za mlýnem 1, 750 02 Přerov
www.zszamlynem.cz

personální zabezpečení

- třídní učitelka 1. třídy
- trenéři: Mgr. Petr Vojáček - 1. FC Viktorie Přerov - trenérská licence A
Kateřina Bajerová - SK Žeravice (házená) – trenérská licence C

2.stupeň:

Na druhém stupni je výuka tříd se sportovním zaměřením stanovena ŠVP. V každém ročníku (6. – 9. ročník) je třída se sportovním zaměřením. Tyto třídy mají výuku tělesné výchovy a dále semináře tělesné výchovy v rámci tzv. disponibilních hodin. Sportovní kurzy jsou následující: lyžařský kurz, cykloturistický kurz. Žáci se zúčastňují sportovních soutěží, na kterých dosahují velmi dobrých výsledků.

Škola je zapojena do projektu OVOV („Označ vřestrannosti olympijských vítězů“).

Věřím, že spolupráce zřizovatele, obou sportovních klubů a školy oživí opět tradici sportovních tříd, která měla vždy na této škole dlouhá léta velmi dobrou úroveň, což dokazuje i fotbalový turnaj „O pohár ZŠ Kopaniny“, který se v letošním roce konal již po třicáté.

Od školního roku 2015/2016 bude založena nová etapa sportovních tříd ve spolupráci se sportovními kluby 1. FC Viktorie Přerov a SK Žeravice.

Přerov 8. 1. 2015

Mgr. Božena Přidalová, ředitelka
Mgr. Petr Vojáček, předseda 1. FC Viktorie Přerov