

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Využití gymnastiky v přípravě mladých fotbalistů

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jaroslav Křištofič

Vypracoval:

Matouš Richtr

Praha, duben 2018

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

V Praze, dne 5. 4. 2018

Matouš Richtř

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu bakalářské práce panu PhDr. Krištofičovi za jeho odborné vedení, rady a cenné připomínky, které mi poskytl při zpracování této bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Využití gymnastiky v přípravě mladých fotbalistů

Cíle: Hlavním cílem této práce je vypracovat návrh struktury gymnastického pohybového programu pro sportovní přípravu mladých fotbalistů na základě vyprofilovaného průniku gymnastiky a fotbalu. Dalším cílem pak je zmapování tréninkového plánu fotbalové mládeže v praxi a získání postoje fotbalových trenérů na zařazení gymnastiky do přípravy jejich svěřenců.

Metody: V práci je použita dotazníková metoda za účelem vyjádření názoru trenérů fotbalové mládeže na řešenou problematiku. Data získaná z dotazníkového šetření byla zpracována standardními statistickými metodami v programu Microsoft Excel. Teoretická část je zpracována formou literární rešerše dostupných zdrojů k tématu práce. Tato část je zakončena vyprofilovaným průnikem gymnastiky a fotbalu, na jehož základě je vytvořen návrh pohybového programu.

Výsledky: Bylo zjištěno, že ze strany fotbalových trenérů je o zařazení gymnastických příprav do přípravy jejich svěřenců velký zájem. Z šetření také vyplynulo, že přibližně $\frac{3}{4}$ trenérů již některá gymnastická cvičení zařazují pravidelně. Výsledkem práce je návrh pohybového programu využitelného ve sportovní přípravě mladých fotbalistů. Jednotlivé položky návrhu pohybového programu jsou zdůvodněny a doplněny o konkrétní cviky.

Klíčová slova: fotbal, gymnastika, sportovní trénink, mládež, dotazník

Abstract

Title: The use of gymnastics in preparation (training) of young footballers

Objectives: The main objective of this thesis is to draw up a proposal of structure of the gymnastic motion programme for sports preparation of young footballers on the base of profiled intersection of gymnastics and football. The next objective is the mapping of a training plan of football youth in practice and obtaining football coaches attitudes to the inclusion of gymnastics to the training of their players.

Methods: In the thesis it is used a method of questionnaire to get expression of opinions of coaches of young football players to this topic. Data collected from the questionnaire survey was processed by standard statistical methods in the programme Microsoft Excel. The theoretical part is processed by a form of literary research of available sources concerning the thesis topic. This part is finished by the profiled intersection of gymnastics and football. A proposal of motion programme is created according to this intersection.

Results: It was found out that there is a big interest from the side of football coaches of youth to include gymnastic grounding to the trainings of their players. It is obvious from the survey that $\frac{3}{4}$ of coaches already include some gymnastic exercises regularly. A proposal of structure of the motion programme, which can be used in sports preparation of young footballer, is the result of this thesis. Particular items of proposal of the motion programme are justified and they are supplemented by concrete exercises.

Keywords: football, gymnastics, sports training, youth, questionnaire

OBSAH

1 Úvod.....	9
2 Teoretická část	10
2.1 Sportovní hry.....	10
2.2 Fotbal.....	10
2.2.1 Historie fotbalu.....	11
2.2.2 Kondiční a koordinační náročnost fotbalu	12
2.2.3 Příprava dětí a mládeže ve fotbalu	14
2.3 Gymnastika	15
2.3.1 Historie gymnastiky.....	15
2.3.2 Dělení gymnastiky.....	16
2.3.3 Motoricko – funkční příprava v gymnastických sportech.....	17
2.4 Sportovní trénink.....	21
2.4.1 Složky sportovního tréninku.....	22
2.4.2 Pohybová příprava mládeže	25
3 Cíl a úkoly práce	28
4 Metodika práce	28
5 Výsledková část.....	30
5.1 Průnik gymnastiky a fotbalu	30
5.2 Vyhodnocení dotazníku	32
5.3 Návrh struktury pohybového programu	38
5.3.1 Zpevňovací příprava	39
5.3.2 Stimulace silové obratnosti.....	41
5.3.3 Stimulace reaktivity	44
5.3.4 Odrazová a doskoková příprava	46
6 Diskuse.....	50

7 Závěr	52
Seznam použité literatury	53
Přílohy.....	55

.

1 Úvod

V současné době je fotbal nejrozšířenější sportovní hrou ve světě a neustále se mění a vyvíjí. Od mládí se aktivně věnuji této hře a působením ve fotbalovém klubu jsem získal mnoho zkušeností, na jejichž základě mohu posoudit přístup trenérů k vedení, rozvíjení a zdokonalování pohybových činností jednotlivých hráčů i skupinové přípravě. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl vypracovat tuto práci, ve které se zaměřuji na využití gymnastiky jako jedné z možností pohybových průprav při tréninku a posouzení efektivity jejího zařazení do tréninkových procesů. V teoretické části práce se po krátkém ohlédnutí za historií věnuji specifikaci současného fotbalu, historii a rozdělení gymnastiky s výběrem možných vybraných gymnastických subpříprav vhodných pro sportovní přípravu fotbalistů, a poté na problematiku koordinačních schopností, jako důležitého faktoru pro kultivaci tréninkového procesu fotbalistů a zvýšení úrovně pohybových činností i techniky hry. Dále se zaměřuji na sportovní přípravu hráčů, vedení a plánování fotbalových tréninků v celoročním období. V další části práce navazuji na část praktickou formou dotazníkového šetření zaměřeného na názory trenérů a jejich představy o skladbě tréninku v jednotlivých klubech ve spojení se zařazováním gymnastických cvičení do sportovní přípravy fotbalové mládeže. Cílem této práce je formou dotazníkové metody zjištění stavu a úrovně plánování a provádění tréninkových procesů, vymezení a popis možného využití gymnastických průpravných cvičení pro účely sportovní přípravy mladých fotbalistů. Porovnání názorů trenérské obce na účelnost a efektivitu tohoto způsobu sportovní přípravy a jakou časovou dotaci věnují ve fotbalových procesech gymnastickým průpravám. Domnívám se, že shrnutí poznatků v této práci o benefitech zařazení gymnastiky do tréninkových procesů by mohlo přispět ke zkvalitnění sportovní přípravy mladých fotbalistů a ke zvýšení výkonnosti a efektivnosti fotbalové techniky.

2 Teoretická část

2.1 Sportovní hry

Sportovní hra je hra, ve které se utkávají vždy dva soupeři (jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva), kteří se snaží v jednotném čase i prostoru prokázat vlastní převahu lepším ovládním společného předmětu, přičemž se se musí řídit podle institucionálně schválených pravidel (Táborský, 2004). Tato pravidla se od samých počátků měnila. Často záleželo na domluvě hráčů. Pravidla se předávala nejprve ústně a s postupem času vznikla ta, která máme sepsána dnes.

Klimtová (2006) mluví ve své publikaci o Stibitzeho (1968) definici, která říká, že sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřících stran, které se snaží prokázat převahu lepším ovládním společného předmětu boje (míče apod.), za neustále se měnící herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře.

Táborský (2004) rozděluje sportovní hry do tří kategorií. Prvním z nich je dělení dle hrací plochy na hry invazní a neinvazní. Další rozděluje hry na individuální, párové a týmové. A třetí kritériem řeší způsob pohybu hráčů, tzn. pohybuje-li se hráč bez pomocných prostředků, ve vodě či využívá-li k pohybu sportovní výzbroj nebo dopravní prostředek. Například fotbal je invazivní týmová hra, při které hráč nevyužívá pomocných prostředků.

Při sportovní hře se spolu utkávají pouze dva soupeři jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva, tím se odlišují od ostatních sportů. Stejně je tomu ovšem i u úpolových sportů, ve kterých však protivníci nesoupeří o společný předmět, který je právě pro sportovní hry příznačný. Tímto předmětem může být míč, puk, disk, kruh nebo mnohé další předměty. Předmět nemusí být vždy pouze jeden, například ve hře ringo se ve hře objevují i dva předměty (Hrbáček, 2013).

2.2 Fotbal

Fotbal je v současné době jednou nejrozšířenějších a nejpopulárnějších her. Dosáhl profesionalizace a komercializace té nejvyšší úrovně. Fotbal je již natolik rozšířený, že snad v každé obci je založen amatérský fotbalový oddíl. Tyto oddíly tvoří základ pro vyhledávání mladých talentovaných hráčů pro fotbalové kluby na vyšší úrovni. Fajfer (1990) definuje fotbal jako kolektivní sportovní brankovou hru. Dále jako

soutěživou činnost dvou soupeřících týmů, z nichž se každý snaží vstřelit co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Ve fotbale rozlišujeme dvě základní kategorie výkonu, a to herní výkon družstva a herní výkon jednotlivce. Obsah fotbalu tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry družstva. Na každého hráče jsou během utkání kladeny vysoké nároky, plynoucí z objemu, intenzity a složitosti zatížení v utkání.

Vysoké nároky jsou kladeny na přípravu hráčů v oblasti pohybových schopností, v přesnosti ovládní míče a osvojení týmových akcí. Fotbal ovlivňuje především tělesný vývoj, ale také upevňuje morální a volní vlastnosti hráče. Charakteristické pro fotbal je to, že dva soupeřící kolektivy bojují o jeden společný předmět – fotbalový míč – na společné hrací ploše a v těsném osobním kontaktu. Na profesionální úrovni je fotbal i faktorem ekonomickým a politickým, nebo může být vhodnou formou aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit (Votík, 2005).

2.2.1 Historie fotbalu

Fotbal se historicky vyvíjel z různých míčových her. První zmínky o míčových hrách se datují do 3. tisíciletí před naším letopočtem ve starém Egyptě a v Číně. V Evropě byly písemně zaznamenány tyto hry v období středověku v Anglii, Francii či Itálii. Samozřejmě, že tehdejší způsob hry "fotbalu" byl odlišný. Obsahoval prvky nejrůznějších míčových her a pravidel z různých částí světa. Počáteční pokus o sjednocení pravidel se odehrál v roce 1846 na cambridžské univerzitě vydáním Cambridžských pravidel – „Cambridge rules“. V roce 1862 zde došlo k vydání dalších zachovalých pravidel – „Thring rules“. Tato pravidla byla široce přijata v Anglii a ovlivnila pozdější systém hry fotbalu a dalších her i v jiných zemích. Obsahují deset základních pravidel, které jsou základem pro dnešní pravidla hry fotbal (Bedřich, 2006). V roce 1882 se objevují první mezinárodní pravidla a vznikají i národní fotbalové organizace. V květnu roku 1904 byl ustaven nejdůležitější orgán, mezinárodní federace fotbalových asociací - FIFA. Další významnou událostí pro fotbal v Evropě bylo založení Evropské unie fotbalových asociací - UEFA v roce 1954.

V českých zemích se hra podobná fotbalu začala objevovat na konci 19. století. Jednalo se ovšem pouze o doplňkový sport a provozován byl například v cyklistických

klubech nebo organizovaně byl rozvíjen formou školních a studentských kroužků. Průkopníkem „správné“ hry fotbalu u nás byl Josef Rösler Ořovský, který se této hře učil v Londýně v amatérském týmu Black Triars. V Čechách zavedl anglická pravidla a fotbal se u nás začal pozvolna rozšiřovat. Byly založeny nejstarší a dodnes vlastně i nejslavnější kluby Slavia Praha a Sparta Praha (Bedřich, 2006). V roce 1901 vzniká první český fotbalový svaz. Existence českého svazu končí v roce 1918, založením Československa. (Večeřa, Nováček, 1995) V dnešní době je nejvyšším orgánem Fotbalová asociace České Republiky – FAČR, která registruje tisíce klubů, organizací i jednotlivých hráčů.

2.2.2 Kondiční a koordinační náročnost fotbalu

Z hlediska stále se zvyšujících požadavků na hráče, jak v oblasti fyzické, ale i psychické se fotbal řadí mezi jednu z nejnáročnějších her. Hráči jsou při fotbalovém utkání zatíženi množstvím pohybových činností (Večeřa, Nováček, 1995). Dle Bedřicha (2006) se v této hře stále více projevuje zrychlování tempa, užší kontakt s protihráčem a velice důležitou součástí se stává taktická stránka hry. Nyní mají hráči lepší podmínky, jak sportovně přípravné, tak materiální, a tím se fotbal stává i více profesionálním. Stále více je tedy v této hře kladen důraz na zkvalitňování, zrychlování a přitvrzování. Je nutná fyzická i psychická připravenost hráčů, technická a taktická stránka přípravy na hru. Hráči se tedy učí zvládat náročné technické prvky, samozřejmě i psychický tlak.

Nejdůležitějšími herními prvky dle Bedřicha, (2006) jsou např:

- orientace na míč,
- manipulace s prostorem a v prostorech v časovém deficitu,
- okamžité, téměř nepřetržité přepínání z útočné části hry na obrannou a naopak,
- vzájemné prolínání formací se schopnostmi improvizace a herní kreativity, aj.

Za neustálého pohybu musí hráč rychle atakovat soupeře, reagovat na obrannou a útočnou fázi a během hry řešit nejrůznější náhlé situace, ke kterým během utkání dochází.

Z těchto důvodů je nejdůležitější způsob plánování a vedení tréninků. Hra mezi dospělými a hra dětí či mládeže musí mít odlišné cíle a úkoly. Samozřejmě, že u všech

skupin je usilováno o nejlepší herní výkonnost vedení hry k vítězství, ale ve sportovní přípravě by měly být zcela specificky dané tréninkové způsoby, zásady a podmínky. Hlavní cíl při tréninku dospělých je orientován na úspěch. Celá hra se soustřeďuje na vítězství, získání bodů a nejlepší umístění v tabulce. Tréninková příprava je tedy ovlivněna aktuální výkonností hráčů a důležitostí utkání. Takové podmínky u tréninku dětí a mládeže musí být až druhořadé (Votík, 2011). Nedostatečné zaměření na rozvoj kondice a koordinace se samozřejmě odrazí na nižší úrovni sportovních schopností dospělých hráčů. Fotbal je velmi aktivní pohybová činnost. Hráči musí zvládat převážně rychlé přesuny na hrací ploše, neustále měnit směr a rychlost běhu. Z těchto důvodů musí mít osvojenou širokou škálu pohybů i zastavení, výskoků, pádů, obrátů, klamavých pohybů tělem a dokonalou techniku běžeckého kroku. Současná moderní hra tedy vyžaduje, aby hráč disponoval vysokou úrovní silových, rychlostních, koordinačních a vytrvalostních schopností (Holička, 2010).

Fajfer (1990, s. 293) charakterizuje koordinační schopnosti v této hře „*všemi druhy pohybů - pohybovými strukturami (běhy, skoky, pády, obraty), různou intenzitou činností s míčem a bez míče, dále pohybem jednotlivých částí těla integrovaných do sladěných pohybových celků (stránka motorická)*“.

Koordinační schopnosti mají vzhledem ke sportovnímu výkonu fotbalistů dominantní roli. Jsou to schopnosti, které umožňují rychlé chápání nových herních dovedností, řešení pohybových a herních zadání. Jedná se tedy o úzký vztah mezi koordinačními schopnostmi a technikou herních činností. Jejich zvládnutí je důležité nejen pro zautomatizování dílčích pohybových a herních aktů, ale i pro jejich účelné a rychlé navazování a kombinování (Plíšek, 2002).

Některé druhy koordinačních schopností majících vliv na výkon ve fotbalu podle Fajfry (2005):

Orientační schopnosti - okamžité změny směru při pohybu s míčem a bez míče, uvolňování se bez míče, přihrávání volnému hráči do pohybu, řešení herních situací s číselnou převahou, orientace o poloze těla před oběma brankami z hlediska obranné a útočné fáze.

Diferenciační schopnosti - dávkování síly, v čase a prostoru při řešení pohybového úkolu převážně nohama a rukama (brankář), zpracování míče všemi částmi

těla, rychlé a efektivní situace v pohybu (i v klidu), dribling, klamavé pohyby situací aj. stejným způsobem), přihrávky, přesnost a účinnost střelby.

Reakční schopnosti – rychlá pohybová odpověď na očekávaný ale i na neočekávaný podnět zároveň s okamžitým výběrem optimálního řešení reakce např: tečované míče, „falšované míče“ apod.

Rovnovážné schopnosti – udržení rovnováhy při změně polohy těla (střelba z otočky, při hře hlavou), chytání a vyrážení míčů, pády a rychlé vstávání.

2.2.3 Příprava dětí a mládeže ve fotbalu

Při plánování obsahu tréninku dětí a mládeže je nejdůležitější zaměřit se na osvojování základních, obecných i specifických dovedností. Je nutná systematizace práce, zaměření na individualitu a až následně na práci v týmu. U dospělých existuje předpoklad, že individuální dovednosti už ovládají a z toho důvodu se trénink odvíjí na nácviky kombinací a týmové práci (Votík, 2011). Při plánování přípravy u dětí a mládeže je nutné dbát na posloupnost metodiky, správně vybírat metody a prostředky sportovního tréninku. Mělo by se také dbát na správný a ověřený poměr obecného a specializovaného tréninku. Období školního věku je možné považovat za optimální období pro rozvíjení motorických schopností (Holienka, 2010).

Schreiner (2000) uvádí, že mladí fotbalisté by měli provádět všeobecná koordinační cvičení co nejčastěji. Naučí se tak lépe ovládat své tělo. Čím více různých koordinačních cvičení hráč v dětství provádí, tím lépe pak dokáže pomocí centrální nervové soustavy kontrolovat svaly. Je důležité, aby po všeobecných koordinačních cvičeních následovala specifická koordinační cvičení, která rozvíjí nejen pohyb, ale i techniku. Obtížnost cvičení by se měla zvyšovat postupně. U dětí je také důležité, aby měly motivaci a trenér je dokázal při tréninku správně koncentrovat na danou činnost, proto by koordinační cvičení neměla být stereotypní a nezáživná, ale měla by kombinovat různé pohybové aktivity.

2.3 Gymnastika

Názory na specifikaci a definice gymnastiky se liší. V nejširším pojetí chápeme gymnastiku *„jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“* (Novotná a kol., 2009).

2.3.1 Historie gymnastiky

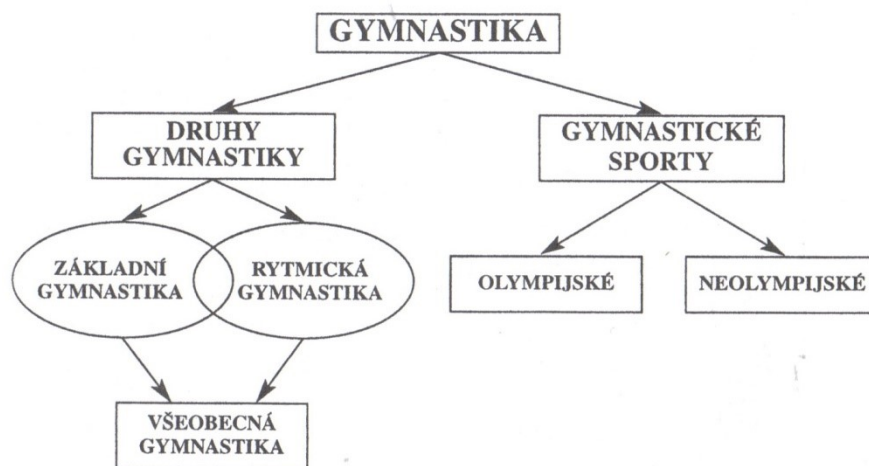
První zmínky o filozofii, která dbala o tělesné a duševní zdraví se objevují v Číně, Indii a Egyptě. Z této historické doby se až dodnes zachovalo cvičení Kung-fu a indický systém jógy (Skopová, Zítko, 2013). Základy gymnastiky najdeme v antickém Řecku. Název gymnastika pochází ze starořeckého slova „gymnasein“ v překladu cvičiti nahý a „gymnastes“ označujícího bojovníka, ale i člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“ ve smyslu ideálů antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – kalokagathie. Tento název byl nadřazen systémům různých gymnastických cvičení. (Kolektiv autorů, 2009). Tehdejší gymnasté se ovšem věnovali mnoha druhům cvičení např. plavání, běhu nebo dokonce boxu. Skopová a Zítko (2013) se domnívají, že první znaky novodobé gymnastiky, navazující na starověké cvičební systémy, lze najít v období renesance a humanismu. V Evropě se gymnastické směry a systémy začaly utvářet na počátku 18. století a během 19. století. Vyčleňovaly se termíny jako školní tělesná výchova, sport, pohybová rekreace. V druhé polovině 19. století dr. Miroslav Tyrš (1832 - 1884) zakladatel tělocvičného spolku Sokol (1862), vytvořil nový tělovýchovný systém v českých zemích. Propagoval pravidlo všestrannosti a jednotu rozumovou, mravní a estetickou. Jeho dílo „Tělocvičné názvosloví“ se používá dodnes (Grexa a Strachová, 2011). Postupně dochází k modernizaci gymnastiky, využití různých druhů nářadí a také k nárůstu obtížnosti (Skopová a Zítko, 2013). Současná gymnastika vychází ze švédského zdravotního systému průpravné gymnastiky, z části z francouzské přirozené metody a především z německého turnerského systému nářadového tělocviku (Kubička, 1993).

2.3.2 Dělení gymnastiky

Názorů na rozdělení gymnastiky je mnoho. Skopová a Zítka (2005) gymnastiku třídí na gymnastické druhy a gymnastické sporty (viz obr. č. 1). Podle Kose (1990) gymnastiku dělíme na základní gymnastiku, aplikované druhy gymnastiky a gymnastiku se sportovním zaměřením. Kolektiv autorů (2003) pro všechny gymnastické činnosti používá nadřazený pojem gymnastika. Také rozděluje gymnastiku na dvě části - gymnastické druhy a gymnastické sporty (viz obr. č. 2).

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prosná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 1 - dělení gymnastiky (Skopová a Zítka, 2005)



Obrázek 2 - dělení gymnastiky (Kolektiv autorů, 2003)

Kolektiv autorů (2009) také rozšiřuje dělení gymnastiky na druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:

- **základní gymnastika** (kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika),
- **gymnastika se zaměřením rytmickým** (kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordináčně estetická gymnastika, rytmická gymnastika),
- **gymnastika se zaměřením sportovním** (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik).

Je mnoho autorů, kteří přistupují k dělení gymnastiky různě, ale dosáhlo se přiměřené shody v rozdělení na gymnastické druhy - všeobecná gymnastika (základní druhy, účelové druhy, rytmické druhy) a gymnastické sporty (sportovní druhy gymnastiky olympijské a neolympijské), (Kolektiv autorů, 2009).

2.3.3 Motoricko – funkční příprava v gymnastických sportech

Jedním z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládní těla, které napomáhá nejen estetice pohybového projevu, ale přináší i výhody při realizaci gymnastických činností (Zítka, 2005).

„Motoricko-funkční příprava je systém dílčích pohybových příprav, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik.“ (Křištofič, 2014, s. 48). Motoricko-funkční příprava (MFP) je propojením mezi kondiční a technickou složkou tréninku a utváří základní pohybové návyky, jež jsou využívány v průběhu motorického učení. Cílem motoricko-funkční přípravy je vytvoření podmínek, které vedou k efektivnímu osvojování konkrétních dovedností pomocí průpravných cvičení, které mají charakter obecných sportovních pohybových dovedností, jako je například běh, různé druhy odrazů, výskoky, obraty, přechody z nižších poloh do vyšších a naopak, ale využívají se zde i pádové techniky nebo prvky silové obratnosti. U průpravných cvičení nejde o provádění finálních dovedností, avšak mají s nimi společný funkční základ, který vychází z všestranné pohybové přípravy popřípadě speciální přípravy konkrétního sportu. Tyto činnosti mají charakter kondičně-koordinační a pro lepší upevnění motorických návyků, je potřeba je pravidelně opakovat, ale ne v takovém objemu jako u motorického učení. Využití motoricko-funkční přípravy se začleňuje především do etapy základního a specializovaného tréninku než do etapy vrcholového tréninku. Často svou roli sehrává také při rekondičních programech. Křištofič (2014) mezi benefity motoricko-funkční přípravy řadí především vytvoření funkčního svalového korzetu, který má vliv na správné držení těla, zlepšení využívání biologických předností a pohybových zákonitostí působících na pohyb těla a celkové zvýšení tělesné zdatnosti (rozvoj a stabilizace pohybů, které jsou v procesu osvojování dovedností využívány). Dále motoricko-funkční příprava pozitivně ovlivňuje kvalitu a rychlost osvojování si nových dovedností, vnímání pohybu těla a jeho segmentů, což souvisí i s působením na stabilitu psychických funkcí (vyšší sebedůvěra, koncentrace, odbourání strachových zábran). Důležitým faktorem se jeví i zdravotní efekt jakožto kompenzace jednostranné pohybové zátěže nebo osvojení pádových technik a jiných sebezáchovných reflexů, kterými lze předejít zraněním.

Hlavní priority motoricko-funkční přípravy uvádí Křištofič (2014, s. 49, 50) následovně:

- *„cilem není svalová hypertrofie, ale funkčnost, naučit svaly pracovat v různých funkcích a režimech, navýšit využitelnou funkční energetickou kapacitu (slovo využitelná má zdůraznit praktický účel, aby to, co „budujeme“, bylo upotřebitelné),*

- *společný rozvoj kondiční a koordinační složky – naučit se vnímat své tělo a řídit pohyb jeho segmentů v prostoru a čase, „unést se“,*
- *dávkování dle etapy sportovní přípravy – rozvoj, udržení, obnova (rekondiční trénink),*
- *respektovat přístup od polohy k pohybu (statické polohy a vedené pohyby více oslovují propriocepční systém),*
- *opakováním vytvořit „svalové pocity“ a stabilizovat pohybové stereotypy,*
- *měnit výchozí podmínky a stimulovat tak adaptační procesy (regulace pohybu od jednoduššího k obtížnějšímu),*
- *nezvyšovat obtížnost pohybového úkolu navýšením zátěže v její absolutní hodnotě (např. váhu na čince), ale v koordinační náročnosti, což zasahuje do oblasti řízení a tím stimuluje kinestetickou citlivost a diferenciaci.“*

Obsah motoricko-funkční přípravy je strukturován podle fyziologických kritérií a respektuje přístup od obecného ke specifickému. Dávkování a intenzita cvičení se musí odvíjet od individuálních dispozic jedince, etapy v celoročním plánu přípravy a účelu, ke kterému je cíleno. Jelikož blokové schéma motoricko-funkční přípravy je otevřený systém pohybových příprav, tak se jeho jednotlivé bloky vzájemně prolínají a odlišnost příprav je pouze v názvu. Mezi stěžejní složky MFP patří zpevňovací příprava, podporová příprava, stimulace reaktibility, odrazová a doskoková příprava, stimulace silové obratnosti, dále pak visová a rotační příprava nebo stimulace kloubní pohyblivosti. Počet složek ovšem není v žádném případě konečný, jejich počet lze rozšiřovat nebo naopak redukovat podle specifických potřeb daného sportu (Křištofič, 2014).

Zpevňovací příprava je vědomé omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce. Jsou to segmenty v oblasti páteřního spojení, kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů (Zítko, 2005). Zpevňování těla je uvědomělý proces a probíhá vždy od středu těla směrem k okrajovým částem (ke končetinám). Dle Křištofiče (2004) může být zpevňovací příprava rozdělena do tří částí. První z nich je zaměřena na celkové držení těla, druhá na podporovou přípravu a poslední část je věnována baletní průpravě. Jde pouze o administrativní rozdělení, kdy může být například podporová příprava vnímána jako specifický blok motoricko-funkční přípravy (Křištofič, 2014). Účelem těchto pohybových činností je rozvoj způsobilosti udržet zpevněné tělo v daných pohybech či polohách, kdy musí jedinec svalovou aktivitou zamezit nežádoucím souhybům mezi

jednotlivými segmenty těla. Při vedených pohybech je třeba pečlivě dbát na způsob provedení, neboť chybně naučené pohyby (prohnutí, uvolněné držení těla apod.) se později těžko odstraňují (Zítko, Chrudimský, 2006).

Podporová cvičení slouží k vytvoření předpokladů pro lokomoci na horních končetinách a jejich odraz. Proto je cílem podporové přípravy posílení svalů pletence ramenního, respektive zpevnění ramenní osy. Cvičení z této skupiny jsou nezbytnou přípravou pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem.

Silová obratnost je způsobilost přesně a ekonomicky využít adekvátní množství síly ve správný čas k provedení komplexního pohybového úkolu. Silová obratnost propojuje několik funkcí. První z nich je sensorická funkce (vnímání poloh a pohybů nebo odhad vzdáleností), dále pak řídicí funkce (výběr řešení a regulace pohybu) a motorická funkce (koordinovaná svalová aktivita). K jejímu rozvoji se proto například využívají cviky koordinačního rázu, balanční cviky, kondičně-koordinační cviky a specifická posilovací cvičení (Křištofič, 2014).

Odrazová příprava cílí na zkvalitnění techniky odrazu ve smyslu koordinace činností jednotlivých segmentů a zvýšení jejich kondiční způsobilosti, což je předpoklad pro účelné zvládnutí techniky samotného odrazu jak horních, tak dolních končetin.

U nácviku správného doskoku je cílem ztlumit kinetickou energii letícího těla. Hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti (Zítko, 2005). U dětí je nutné dbát na adekvátní výšku náradí a podložku, na kterou doskakují. Časté nesprávně provedené doskoky z velké výšky na tvrdou podložku mohou mít totiž za následek zranění kloubů dolních končetin a jsou také velmi zatěžující pro meziobratlové ploténky.

Stimulací reaktibility se rozumí rozvoj způsobilosti, co nejrychleji a nejúčelněji provést pohybový úkol při reakci na různé vnější podněty (např. akustické nebo optické). Rychlost reakce ovlivňují tři aspekty – sensorická složka (vnímání dané situace, odhad vzdálenosti apod.), řídicí složka (výběr a regulace pohybu) a výkonná složka, neboli provedení pohybu. Schmidt (1991) uvádí, že reakční doba je indikátorem rychlosti a efektivnosti lidského rozhodování. Časový interval, který proběhne od stimulu, až po začátek pohybového úkonu se nazývá reakční doba. Cílem je tedy co

nejrychleji provést pohybový úkol obratnostního charakteru tzv. „koordinace pod tlakem“. Pro rozvoj reaktibility je vhodné využívat formy soutěží a her.

Vzhledem ke skutečnosti, že převážná většina cvičení rotační přípravy je spojena s rotací těla kolem různých náradí, učí se jedinec v této přípravě roztáčet tělo v prostoru. K otáčení může docházet v různých směrech a kolem různých os otáčení (výšková osa těla, pravo-levá a předozadní osa). Fyzikální principy otáčení, jejich znalost a respektování výrazně usnadňují tento pohybový úkon. Dalším cílem rotační přípravy je rozvoj orientace v prostoru (Zítka, 2005).

„Pod termínem pohyblivost (nebo kloubní pohyblivost) chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Někdy se také označuje termínem ohebnost“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 124). Rozsah kloubní pohyblivosti umožňuje realizovat pohybový úkol na odpovídající technické úrovni. Přiměřená ohebnost zajišťuje i zdravotní prevenci. Například snižuje riziko svalového zranění jako je natržení či přetržení svalu při nečekaných či nekoordinovaných pohybech.

2.4 Sportovní trénink

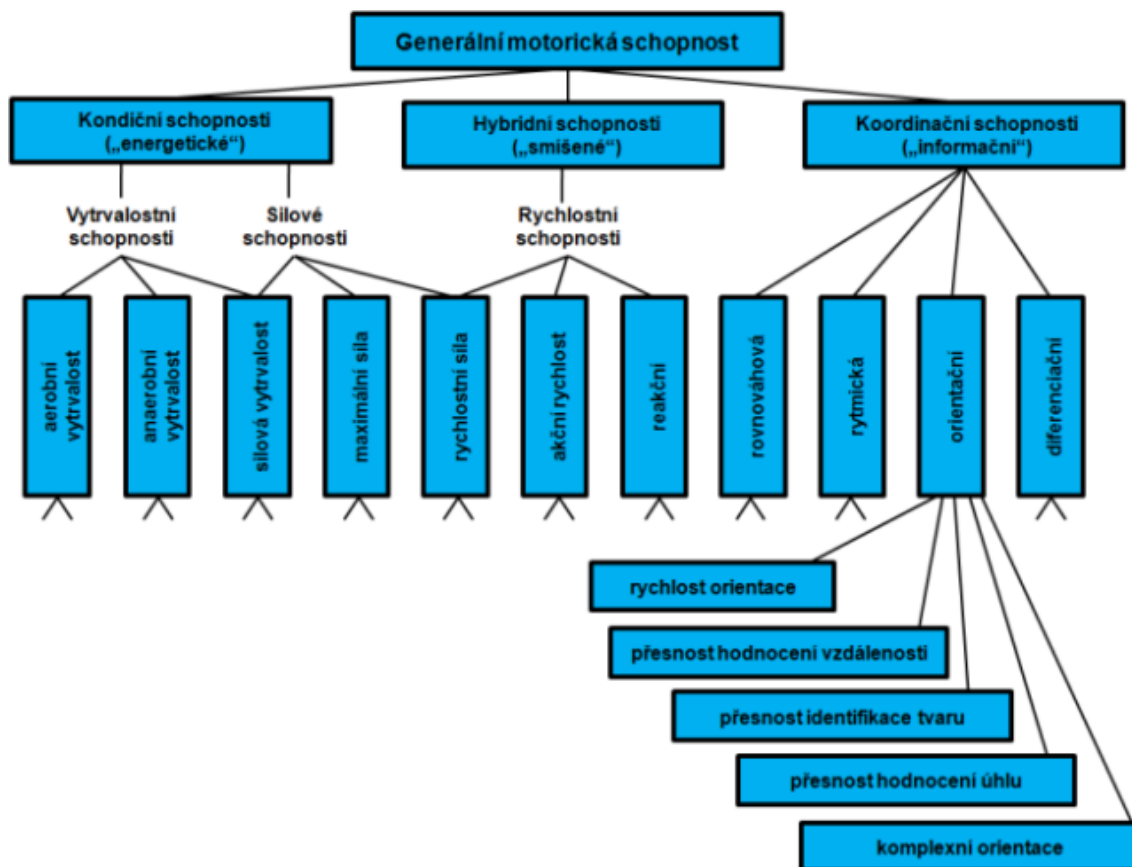
Perič a kol. (2010) chápou sportovní trénink jako přípravu jedince nebo kolektivu na soutěž, utkání či závody. Všimají si historického vývoje a posunu od doby, kdy byl trénink chápán jako kopírování výkonu během utkání (například běžec tratě na 5 kilometrů, běhal při tréninku stále jen 5 km). Poté se zjistilo, že efektivnější je hledání specializovaných systémů a vytváření nejrůznějších cvičení, jež měla sportovce lépe připravit. Začala být více významná pozice trenéra, který při sestavování sportovního tréninku vychází ze své komplexní odbornosti, i když v místech specializovanějších využívá rad a poznatků svých kolegů, či odborníků z různých vědeckých oborů, spojených s oblastí sportu. *„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 12).

2.4.1 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink je proces s cílem dosáhnout určité (vysoké) sportovní výkonnosti. Podle Dovalila a Periče (2010) obsahuje čtyři základní složky. Složka, která se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností se nazývá technická příprava. Jako další je třeba uvést taktickou přípravu, jež *„se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 144). Sportovci se za její pomoci učí jak volit v dané sportovní soutěži optimální řešení a také je co nejefektivněji v praxi realizovat. Nedílnou součástí sportovního tréninku tvoří také psychologická příprava, která se orientuje na psychické komponenty výkonu. Zde se odráží především osobnost a chování sportovce. Kromě psychických aspektů se sem zařazují i ty sociální, které určitým způsobem také ovlivňují budoucí výkon. Důležitým faktorem je zde i výchova sportovce. Poslední složku sportovního tréninku tvoří kondiční příprava, která se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností. Jejím základem je vytvoření široké pohybové základny, která slouží k rozvoji specifických pohybových schopností, daných pro danou specializaci.

„Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 16) Pohybové schopnosti jsou v podstatě vrozené předpoklady k pohybu, které se nedají získat, ale jen do určité míry rozvíjet. Jsou relativně stálé v čase a jejich rozvoj vyžaduje dlouhodobé tréninkové působení (Bedřich, 2006).

Měkota a Novosad (2005) rozdělují pohybové schopnosti na kondiční, do kterých zařazují silové a vytrvalostní schopnosti, koordinační a hybridní neboli smíšené, kam patří schopnosti rychlostní (viz obr. č. 3). Pohyblivost staví odděleně od ostatních schopností a definuje ji jako *„schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu, dle účelu lehce a požadovanou rychlostí“* (Měkota, Novosad, 2005, s. 95).



Obrázek 3 - Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005)

Silové schopnosti jsou předpoklady jedince, umožňující překonávat odpor nebo proti odporu působit prostřednictvím svalového napětí. Komplex silových schopností každopádně tvoří významnou komponentu fyzické zdatnosti. Rozvoj síly je vždy podstatnou součástí kondičního tréninku. Nové vědecké poznatky umožňují hlubší vysvětlení podstaty síly společně se zdůvodněním jejího členění i prostředků a metod rozvoje (Měkota, Novosad, 2005). Dovalil a kol. (2002) poté také rozdělují sílu podobně, a to na absolutní (maximální), rychlou (výbušnou) a vytrvalostní.

Vytrvalostní schopnosti se dají definovat jako „komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase“ (Dovalil a kol., 2002, s. 29). Ve vytrvalostních sportech hraje rozhodující roli energetické zabezpečení. Je tudíž nezbytná znalost anaerobních a aerobních procesů v těle. Podle těchto pravidel a doby trvání činnosti rozděluje vytrvalost na dlouhodobou (činnost s trváním přes 10 minut), střednědobou (8 - 10 minut), krátkodobou (2 - 3 minuty) a rychlostní (do třiceti sekund). (viz obr. č. 4). Perič a Dovalil (2010) pak

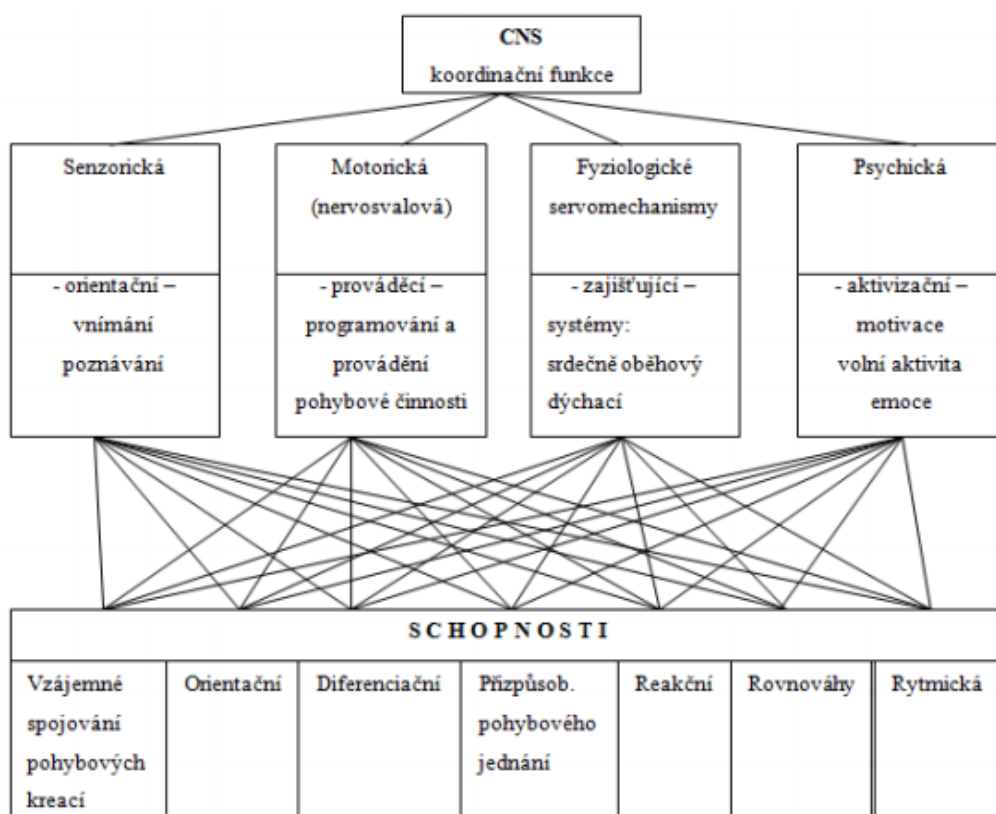
doplňují dobu trvání činnosti mezi 3 – 8 minutami a zařazují ji do střednědobé vytrvalosti.

<i>Vytrvalost</i>	<i>Převážná aktivace energetického systému</i>	<i>Doba trvání pohybové činnosti</i>
Dlouhodobá	O ₂	přes 10 min
Střednědobá	LA – O ₂	do 8–10 min
Krátkodobá	LA	do 2–3 min
Rychlostní	ATP-CP	do 20–30 s

Obrázek 4 – Vymezení vytrvalostních schopností podle převážné aktivace energetických systémů (Dovalil a kol., 2009)

Rychlostní schopnosti se definují jako vnitřní předpoklady provedení pohybu vysokou až maximální rychlostí. Schopnost zahájit pohyb okamžitě či v co nejkratším čase. Rychlost je tomto případě ovlivněná úrovní kondičních a koordinačních předpokladů, považujeme ji tedy za schopnost smíšenou (hybridní). Samotná rychlost se poté dělí na reakční, acyklickou a cyklickou (Bedřich,2006). Dovalil (2009) doplňuje dělení o komplexní rychlost (spojení cyklických a acyklických pohybů).

Koordinační schopnosti (dříve označovány jako obratnostní) jsou vázané na řízení a regulaci pohybu, v těchto případech hraje energetický základ pohybové činnosti druhotnou roli, primární je funkce centrálního nervového systému (CNS), (viz obr. č. 5), (Dovalil, 2009). „*Koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu – souhrou CNS a nervosvalového aparátu, jehož vním projevem je obratnost*“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 117).



Obrázek 5 - Dělení koordinačních schopností (Dovalil a kol., 2002)

2.4.2 Pohybová příprava mládeže

Ve sportovní přípravě dětí, na rozdíl od tréninku starších a zkušenějších sportovců je tvořen vztah ke sportu v průběhu dospívání, a tím vzniká základ pro tréninkový vývoj a pozdější vyčlenění sportovní specializace. Bedřich (2006) specifikuje obecné zásady sportovního tréninku takto:

- Jednota vzdělávání a výchovy.
- Upevňování zdraví.
- Všestrannost přípravy, sladění školské výchovy a sportovního tréninku.
- Zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti.
- Perspektivnost přípravy.

Předpoklady kvalitního sportovce z většiny nelze rozpoznat již v nízkém věku dítěte, proto je důležité vnímat sportovní přípravu jako dlouhodobý proces v čase, kdy mají jeho jednotlivé etapy specifické úkoly a cíle:

- **seznamování se sportem,**
- **základní trénink** – hlavními úkoly jsou především osvojení co největšího množství pohybových dovedností, všestranný rozvoj pohybových schopností a zvládnutí základní techniky a taktiky daného tréninku,
- **specializovaný trénink** – je charakteristický hlavně zvyšující se intenzitou tréninkového zatížení, přechodem ke specializovaným tréninkovým podnětům a nárůstem kvantity pohybových dovedností,
- **vrcholový trénink.**

Trénink pohybových schopností a dovedností je v každém věku jinak efektivní. Existují určitá stádia ve vývoji, která se považují za vhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Tato období se nazývají jako senzitivní, citlivá (Perič, 2004). Senzitivní období lze chápat jako časové úseky, ve kterých se registruje zvýšená vnímavost subjektu vůči podnětům z vnějšího prostředí.

Dle Bedřicha (2006) by sportovní příprava měla být adekvátní věku cvičenců, proto rozděluje tréninkový proces na základní etapy:

- **Mladší školní věk (6-10let)** - seznamování se sportovní aktivitou, všestranný tělesný a psychický rozvoj, postupné vytváření vztahu ke sportování.
- **Střední školní věk (10-13let)** - základní trénink s prioritou osvojení pohybových dovedností a všestranný rozvoj pohybových schopností, základy techniky a taktiky, vztah k systematickému tréninku.
- **Starší školní věk (13-18let)** - specializovaný trénink s nárůstem intenzity tréninkového zatížení a přechod ke specializovaným tréninkovým plánům.
- **Od 18 let výše** - vrcholový trénink zaměřený na intenzitu a kvalitu funkční, kondiční, psychické připravenosti, zdokonalování sportovní techniky a taktiky, podřízení se požadavkům tréninku a plánování vlastních či kolektivních sportovních cílů.

Dle Bedřicha (2006) nepřiměřené tréninkové zatížení u dětí ohrožuje jejich pohybový systém, oběhový systém i celkový rozvoj. Děti jsou citlivější vůči zátěži nadměrné intenzity zvláště té specializované. Riziko úrazu zvyšuje např. svalová dysbalance, která ovlivňuje postavení kloubů. V období nejrychlejšího růstu je třeba

snížit intenzitu tréninku dokonce až o polovinu a provádět mnohem více kompenzační cvičení. Samotný růst je rizikovým faktorem při úrazech z přetížení. Pohybová aktivita stimuluje růst, avšak při přetížení působí opačně.

3 Cíl a úkoly práce

Cílem práce je vymezit a popsat možné využití gymnastických prostředků pro účely sportovní přípravy mladých fotbalistů a dle tohoto konceptu navrhnout konkrétní pohybový program. Dotazníkovou metodou zjistit názory trenérské obce na účelnost tohoto způsobu sportovní přípravy pro fotbalovou mládež.

Úkoly práce:

- Literární rešerše k dané problematice
- Vyprofilování oblasti průniku obou sportů
- Navržení a realizace dotazníkového šetření zaměřeného na názory trenérské obce na zařazování gymnastických průprav do sportovní přípravy fotbalové mládeže
- Vyhodnocení dotazníků a statistické zpracování
- Navržení struktury pohybového programu zaměřeného na využití gymnastických průprav v rámci sportovní přípravy mladých fotbalistů

4 Metodika práce

Tato práce je neexperimentálního charakteru. Jde o aplikaci východisek z literární rešerše a vlastních zkušeností do procesu sportovní přípravy mladých fotbalistů ve věku 7 až 14 let. Jedná se přípravkové a žákovské kategorie, které byly zvoleny z důvodu potřeby všestranné pohybové přípravy jako základu pro specifickou přípravu a zároveň s ohledem na senzitivní období stimulovaných pohybových funkcí.

V práci je použita dotazníková metoda s cílem získat vyjádření názoru trenérské obce fotbalové mládeže na řešenou problematiku. Dotazník je způsob psaného řízeného rozhovoru, kdy jsou na dotazy vyžadovány písemné odpovědi. Oproti rozhovoru je méně časově náročný a je tak možné oslovit více respondentů současně a tím získat velké množství dat v krátkém časovém úseku. Tato metoda získávání informací se řadí mezi metody subjektivní. Zkoumané osoby mohou při vyplňování dotazníku více zvažovat své odpovědi, jelikož nejsou pod tlakem nutnosti okamžité odpovědi, jako je tomu například při aplikaci metody rozhovoru. Při jeho sestavování je nutné nejprve určit cíl průzkumu a připravit konkrétní otázky, které musí být formulovány

srozumitelně a nesmí být sugestivní. Výsledky získané dotazníkovým šetřením se zpravidla zpracovávají kvantitativně, statistickými metodami, ovšem opomenout se nesmí i kvalitativní zhodnocení výsledků. Fakta získaná touto metodou se rozdělují na tvrdá (např. věk, pohlaví, povolání) a měkká (např. názory, postoje, zkušenosti, zájmy,...). Otázky v dotazníku se dělí do tří skupin – uzavřené, otevřené, polouzavřené a škálové. Jejich řazení by mělo být od jednodušších po ty složitější, případně od konkrétnějších po abstraktnější.

Otázky otevřené kladou málo omezení na odpovědi a dávají tázanému prostor k vysvětlení a možnosti vlastní formulace. Proto na tento typ otázek můžeme dostat nečekané odpovědi, které mohou poukázat na další důležité vztahy či souvislosti. Uzavřené otázky nabízejí dotázanému možnost volby mezi dvěma či více odpověďmi, např. ano – ne – nevím. Tento typ otázek umožňuje větší jednotnost výsledků a statistických závěrů. Nevýhodou je ovšem jejich povrchnost. Navíc mohou od respondenta vynucovat odpověď i přes to, že se s danou variantou úplně neztotožňuje. Dalším typem jsou otázky polouzavřené, které mimo nabízené odpovědi, nabízí i možnost odpovědi otevřené či komentáře. Škálové otázky jsou typické pro hodnocení na stupnici. Dotazník s tímto druhem otázek slouží k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby, skupiny nebo předmětu posuzovatelem. Odpovědi na škálové otázky mají pevně stanovené odpovědi a umisťují posuzovaný objekt na některý bod škály.

Data získaná dotazníkovým šetřením byla vyhodnocena pomocí standardních statistických parametrů, kterými jsou průměr, modus, medián a byla zpracována za použití počítačového programu Microsoft Excel. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 51 trenérů fotbalové mládeže z klubů různých úrovní z Prahy a Středočeského kraje. Tato práce je zaměřena na sportovní přípravu mládeže ve věku 7 – 14 let, tzn. přípravkové a žákovské kategorie. V dotazníku (viz příloha č. 1) jsou využity jak otázky otevřené a uzavřené, tak i škálové a celkem dotazník obsahuje 8 otázek. Ty se týkají jednak celkové tréninkové zátěže, počtu tréninků, míry zařazování statického strečinku v rámci tréninku a zařazování či nezařazování gymnastických průprav ve sportovní přípravě, respektive zájem o tyto pro fotbalisty doplňkové aktivity.

5 Výsledková část

Výsledková část se skládá z vymezení průniku mezi dvěma sporty – fotbalem a gymnastikou, z analýzy dat dotazníkového šetření a návrhu struktury pohybového programu. Na základě vymezení průniku mezi fotbalem a gymnastikou je zde uveden návrh struktury pohybového programu, který využívá základy gymnastické motoricko-funkční přípravy a jehož jednotlivé cviky jsou pro názornost doplněny o fotodokumentaci. Nezbytnou je i analýza dat z dotazníkového šetření, kde byli osloveni trenéři fotbalových klubů z mládežnických kategorií. Cílem bylo zmapovat současný stav využívání gymnastických cvičení v tréninku mladých fotbalistů a zároveň zjistit, zda je o tento způsob přípravy v rámci trenérské obce zájem.

5.1 Průnik gymnastiky a fotbalu

Základem pro navrhovaný pohybový program v praktické části této práce, je vymezení průniku mezi fotbalem a gymnastikou, respektive jaké části gymnastické motoricko-funkční přípravy lze účelně využít pro všeobecnou přípravu fotbalové mládeže. Přesto, že je fotbal kolektivním sportem, každý hráč podává během utkání individuální výkon, jenž je součástí předvedené hry celého mužstva.

Fotbal je velmi aktivní pohybová činnost, při které hráči musí zvládat převážně rychlé přesuny na hrací ploše, neustále mění směr a rychlost běhu. Z těchto důvodů musí mít osvojenou širokou škálu pohybů i zastavení, výskoků, pádů, obrátů, klamavých pohybů tělem a dokonalou techniku běžeckého kroku. V dnešní době je v této hře stále více kladen důraz na zkvalitňování techniky, zrychlování a „přitvrzování“. Je nutná nejen fyzická, ale i psychická připravenost hráčů, technická a taktická stránka přípravy na hru. Hráči se tedy učí zvládat náročné technické prvky, samozřejmě i psychický tlak, jenž na hráče působí především během soutěžního zápasu. Nejdůležitějšími schopnostmi fotbalistů, především v mládežnických kategoriích, jsou schopnosti koordinační. Umožňují rychlé chápání a osvojení nových herních dovedností, řešení pohybových a herních zadání. Jedná se tedy o úzký vztah mezi koordinačními schopnostmi a technikou herních činností. Jejich zvládnutí je důležité nejen pro zautomatizování dílčích pohybových a herních situací, ale i pro jejich účelné a rychlé navazování a kombinování. Hráč musí umět dokonale zkombinovat několik

činností prováděných současně, jako je například běh a zároveň kontrola míče, přihrávka v plném běhu, výskok s odehráním míče hlavou. A to je jen zlomek koordinačních složitostí nastávajících během utkání.

Gymnastické sporty kladou vysoké nároky na techniku, estetiku a celkovou koordinaci celého těla. Proto je v gymnastice základem pro osvojování pohybových dovedností obecná motoricko-funkční příprava, zaměřená zejména na rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností a jejich aplikaci. Kondičními schopnostmi se rozumí schopnosti silové (statická síla, rychlá a explozivní) a vytrvalostní, ze kterých se v gymnastice využije hlavně krátkodobá a rychlostní vytrvalost, jelikož čas gymnastické sestavy se pohybuje mezi 5 – 70 sekundami. Pro efektivní využívání kondičních schopností je nutná vysoká úroveň koordinačních schopností. Mezi ty nejdůležitější, které je třeba zmínit, patří schopnosti rovnováhové, orientační, rytmické a diferenciační. Pro gymnasty je důležitá také úroveň jejich flexibility, kdy velký rozsah pohybu výrazně ovlivňuje gymnastický projev cvičence. Nejde jen o statické polohy, ale také o využití v dynamické fázi, kdy je nutné respektovat časové posloupnosti v rámci rytmické struktury. K provedení náročných technických prvků je ve většině případů zapotřebí zpevněné držení těla, které je pro gymnastiku charakteristické. K dotváření estetické stránky výkonu se využívají některé specifické způsoby držení těla (např. napjaté špičky u nohou), přičemž cílem není pouze daná poloha, ale způsob provedení daného pohybu.

Za nejvýraznější společný bod fotbalu a gymnastiky lze považovat zpevňovací přípravu. Zpevnění tělesného jádra je nutný předpoklad pro efektivní činnost periferních tělesných segmentů, ale také pro využití tělesných dispozic v osobních soubojích a zvládnutí situací, kdy dochází k rychlé změně pohybu celého těla. Na trénink oblasti tělesného jádra a hlubokého stabilizačního systému, se dnešní době často používá pojem „core training“, který vychází právě z gymnastických zpevňovacích průprav.

Dalším bodem motoricko-funkční přípravy důležitým pro trénink fotbalu je stimulace reaktivity. Zde jde jak o způsobilost co nejrychleji reagovat na daný podnět, tak o správné využití koordinačních schopností. Tedy provést pohybový úkol obratnostního charakteru v co nejkratším možném čase.

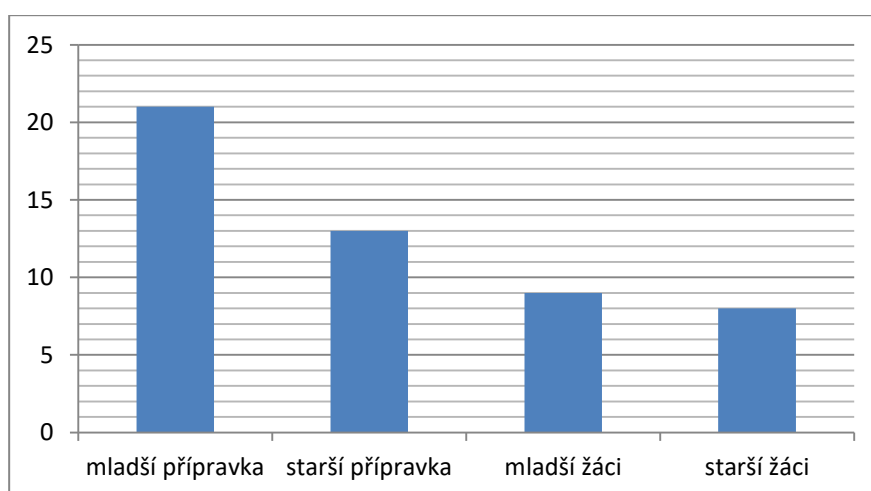
Odrazová a doskoková příprava by měla být také nedílnou součástí v přípravě fotbalistů. Správné zvládnutí techniky odrazu dává hráči výhodu při hlavičkování a

bezpečný doskok na zem je důležitý pro zdraví každého hráče. Během této přípravy hráč navíc rozvíjí potřebnou dynamickou sílu dolních končetin.

V rámci rotační přípravy jde především o rozvoj orientace v prostoru a zvládnutí pádových technik, což obecně napomáhá k prevenci zranění nejen ve sportu, ale i v běžném životě. Zautomatizování pádových technik v kombinaci s vyžitím orientačních schopností umožňuje adekvátně reagovat v náhlých a nečekaných situacích.

5.2 Vyhodnocení dotazníku

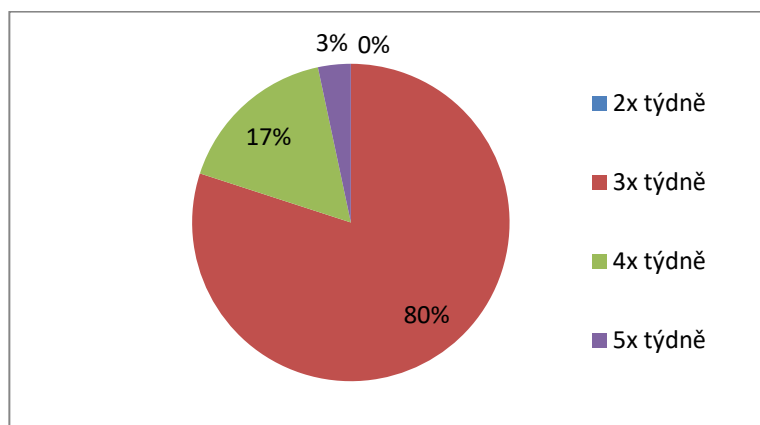
Celkový počet respondentů byl 51. První identifikační otázkou byl věk svěřenců, kterým se trenér věnuje. Zde se ukázal rozdílný přístup jednotlivých klubů k rozdělení mládežnických kategorií. Každý trenér se také věnuje jinak širokému věkovému rozpětí svěřenců a jinak danou věkovou kategorií nazývá (někteří mají na starosti jeden ročník hráčů, jiní dva a někdo výjimečně i více). Pro přehlednost je rozdělena kategorizace fotbalové mládeže na čtyři nejčastěji používané věkové skupiny – mladší přípravka (7 – 8 let), starší přípravka (9 – 10 let), mladší žáci (11 – 12 let), starší žáci (13 – 14 let). Další otázky už jsou však zaměřeny na mládež ve věku 7 – 14 let jako na celek. V grafu č. 1 je zaznamenán počet respondentů podle jednotlivých kategorií, kde je vidět, že více získaných odpovědí je od trenérů přípraveckých kategorií.



Graf 1 – počet respondentů podle jednotlivých kategorií

2) Kolikrát týdně pravidelně trénujete?

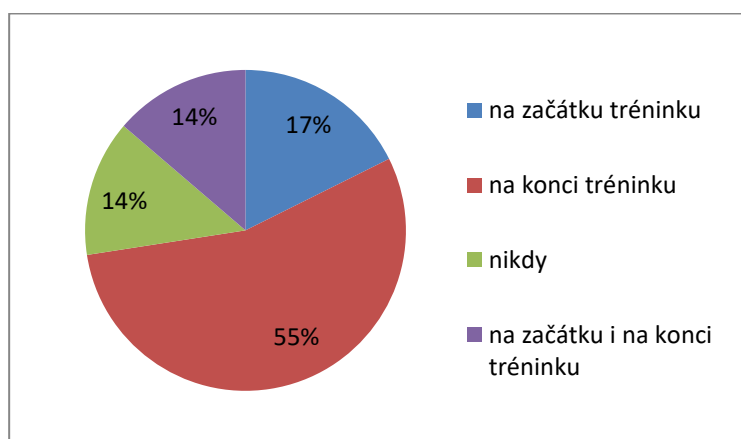
Tato otázka má za úkol zjistit kolik tréninků během jednoho týdne hráči mládežnických kategorií absolvují (viz graf č. 2). Téměř polovina z dotázaných trenérů uvádí, že jejich tým trénuje třikrát týdně, dalších 41 % dvakrát týdně a pouze 12 % týmů z tohoto šetření trénuje více než třikrát týdně, z toho pouhá 2 % pětkrát.



Graf 2 – počet tréninků v týdnu

3) Je součástí vašeho tréninku statický strečink?

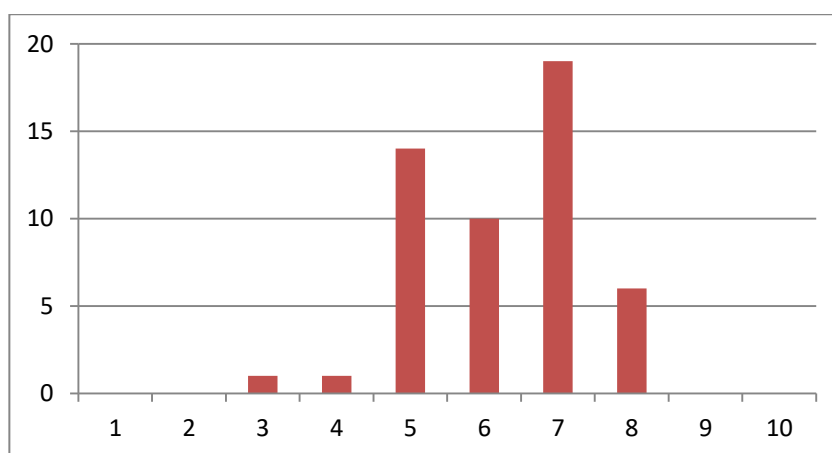
Další otázka je zaměřená na to, zda trenéři zařazují do tréninku mládeže statický strečink a případně v jaké části tréninku tak činí. Na výběr bylo ze tří daných možností – na začátku tréninku, na konci tréninku nebo nikdy. Současně pak bylo možné označit první i druhou možnost. Z grafu č. 3 je na první pohled zřejmé, že nadpoloviční většina (55 %) zařazuje statický strečink (výdrže 5 a více sekund) pouze na konec tréninku. 17 % trenérů provádí statický strečink jen na začátku tréninku a 14 % na začátku i na konci tréninku. Zbývajících 14 % pak statický strečink nevyužívá vůbec.



Graf 3 – zařazování statického strečinku do tréninku

4) Jak byste v průměru zhodnotili úroveň flexibility Vašich svěřenců?

U této otázky byla stanovena stupnice 1 až 10, kde 1 znamená nejhorší úroveň a 10 naopak nejlepší. K vyhodnocení byly využity statistické parametry modus, medián a průměr, díky kterým se zjistilo, že průměrnou flexibilitu mladých fotbalistů hodnotí jejich trenéři na 6 – 7 bodů z 10 možných. (viz tabulka č. 1). Graf č. 4 vyobrazuje četnost přidělených bodů na stupnici od 1 do 10. Z něj můžeme vyčíst, že nejčastěji trenéři hodnotili své svěřence spíše průměrně až lehce nadprůměrně a do krajních hodnot vůbec nezasáhli.



Graf 4 – hodnocení úrovně flexibility

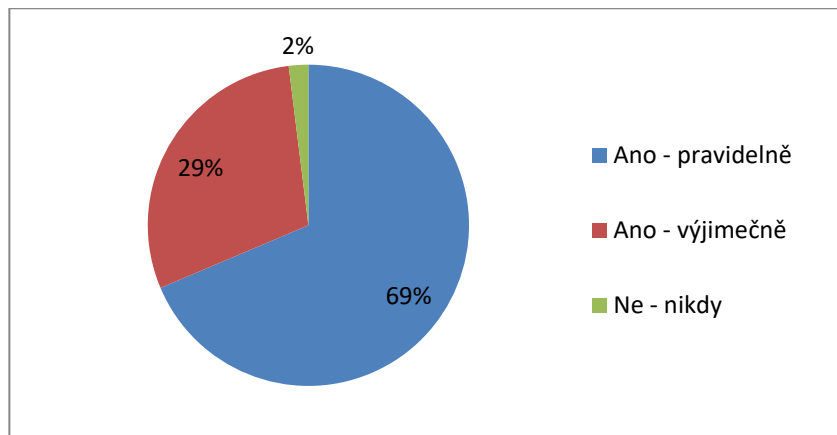
Tabulka 1- Statistické hodnoty úrovně flexibility

průměr	modus	medián
6,24	7	6

5) Zařazujete do tréninku gymnastická cvičení kondičně-koordinačního charakteru (balanční cvičení, posilovací/zpevňovací cvičení – tzv. core training, kotoulové průpravy apod.)?

Tato uzavřená otázka zjišťuje, zda trenéři mládeže zařazují do svých tréninků gymnastická cvičení a jak často – pravidelně, výjimečně, nikdy. Otázka se již přímo dotýká hlavního tématu této práce a totiž využívání gymnastických cvičení v přípravě fotbalistů. Jak ukazuje graf č. 5, tak více než dvě třetiny (69 %) trenérů se gymnastické přípravě při tréninku mládeže věnují pravidelně, téměř jedna třetina (29 %) ji zařazuje

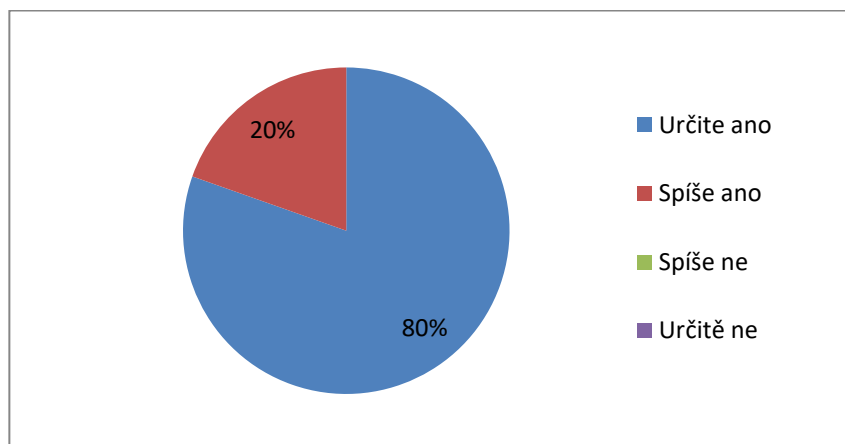
do svých tréninků alespoň výjimečně a pouhá 2 % z dotazovaného vzorku ji nevyužívají vůbec.



Graf 5 – zařazení gymnastických cvičení do tréninku

6) Myslíte si, že je zařazení gymnastické přípravy do tréninku mladých fotbalistů účelné a podporujete tento přístup?

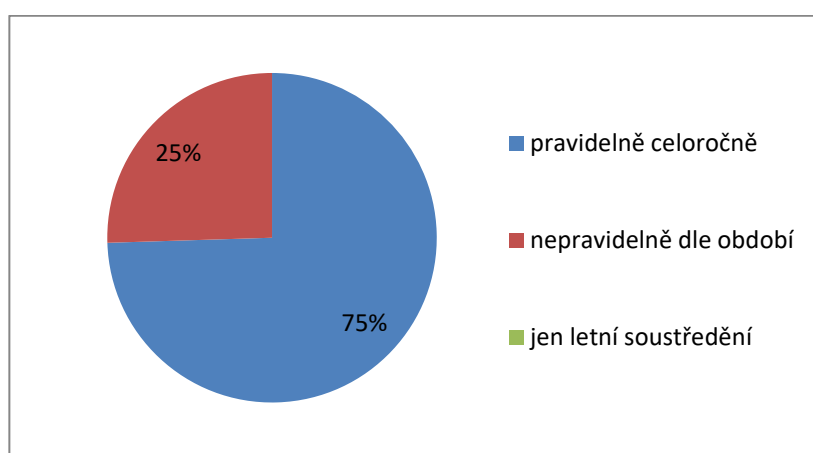
Odpovědi trenérů na tuto stěžejní otázku byly téměř jednoznačné. Výběr ze čtyř možností – určitě ano, spíše ano, spíše ne, určitě ne – měl za úkol přimět trenéry vyjádřit svůj názor bez ohledu na to, zda oni gymnastické přípravy ve své praxi provádějí či nikoliv. Dle očekávání byl projevěn značný zájem (80 % všech respondentů). Jak je vidno z grafu č. 6, zbylých 20 % vyjádřilo také svůj pozitivní postoj k tomuto přístupu odpovědí „spíše ano“. Proti tomuto přístupu se nevyjádřil nikdo.



Graf 6 - zájem o zařazení gymnastických příprav do tréninku mladých fotbalistů

7) V případě, že považujete gymnastické průpravy v rámci sportovní přípravy mladých fotbalistů za účelné, jste pro:

Sedmý bod dotazníku dává na výběr tři uzavřené odpovědi, které doplňují danou větu tím, jak často by se měla gymnastická průprava zařazovat do přípravy mladých fotbalistů. První možností je celoroční pravidelné zařazování, druhou nepravidelné zařazování dle období v roční přípravě a třetí variantou je její zařazování pouze v rámci letního soustředění. Tři čtvrtiny (75 %) trenérů souhlasí s celoročním pravidelným zařazováním a čtvrtina s nepravidelným dle období roční přípravy. Nikdo neuvedl možnost zařazení jen do letní přípravy (viz graf č. 7).



Graf 7 – názor na časové zařazení gymnastické průpravy do přípravy mladých fotbalistů

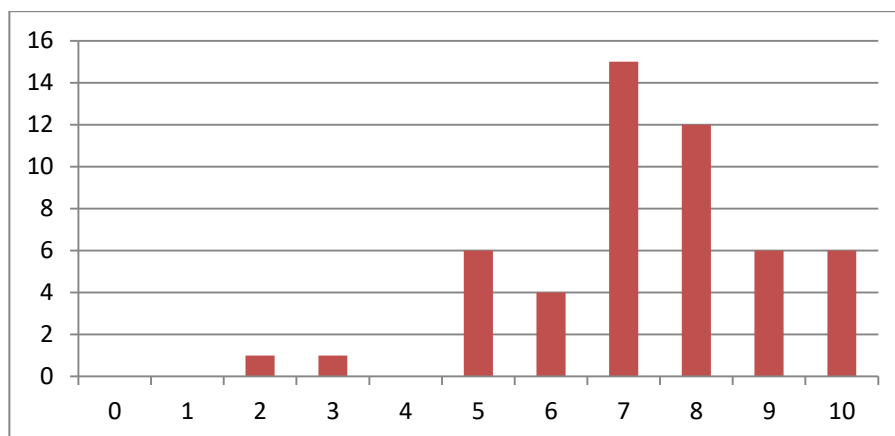
8) V případě, že souhlasíte se zařazením gymnastiky do přípravy mladých fotbalistů, uveďte, které subpřípravě dáváte přednost

Poslední bod dotazníku je rozdělen na tři části, v nichž jde o přidělování bodů na hodnotící škále od 0 (nejhorší) do 10 (nejlepší) bodů jednotlivým nabídnutým subpřípravám (zpevňovací příprava, základy akrobacie, kompenzační cvičení gymnastického charakteru) podle toho jakou jim trenéři v rámci zařazení gymnastiky do přípravy mladých fotbalistů dávají váhu.

Graf č. 8 se věnuje zpevňovací gymnastické přípravě (posilování na principu core training), kterou trenéři podle průměru hodnocení všech tří subpříprav považují za nejdůležitější (viz tabulka č. 2), ovšem pouze s nepatrným rozdílem proti dalším dvěma. Z grafu č. 8 lze také vyčíst, že téměř minimální váhu na zpevňovací přípravu dávají pouze 2 trenéři z celkového počtu 51, ostatní ji hodnotí nadprůměrně.

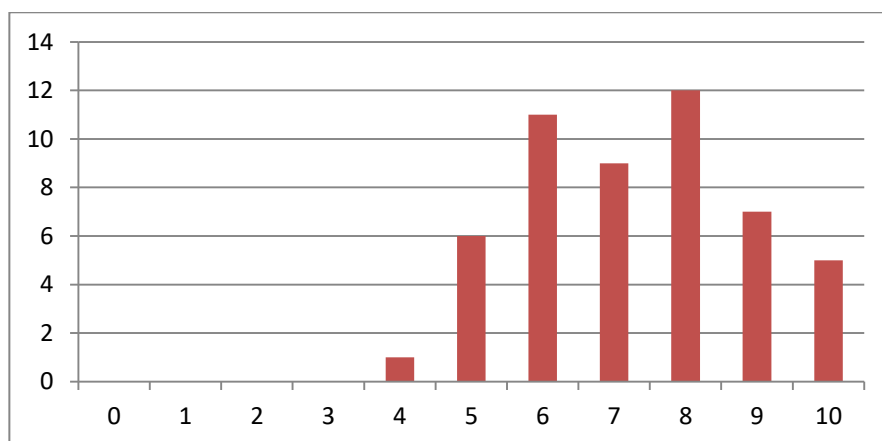
Tabulka 2 – statistické hodnoty jednotlivých subpříprav (zdroj: vlastní zpracování)

	průměr	modus	Medián
Zpevňovací příprava	7,33	7	7
Základy akrobacie	7,29	8	7
Kompenzační cvičení	7,04	7	7



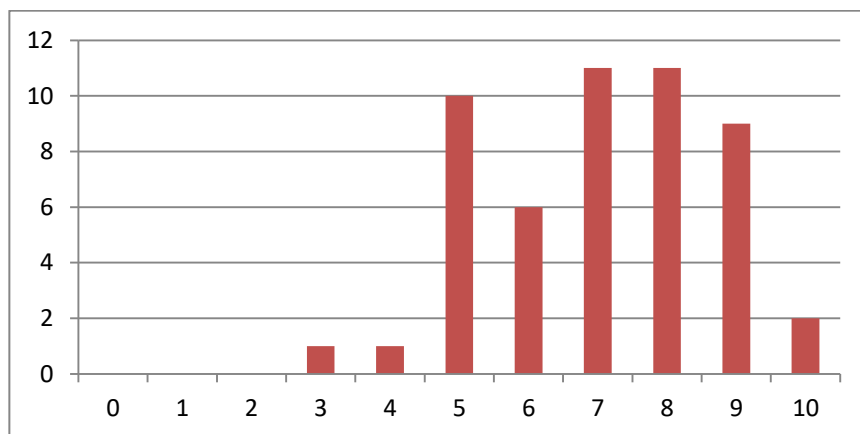
Graf 8 – hodnocení důležitosti zpevňovací přípravy podle trenérů fotbalové mládeže

Graf č. 9 ukazuje, jak hodnotí trenéři na stupnici od 0 do 10 využívání principů pro základy akrobacie neboli stimulaci obratnosti. Zde opět převyšuje nadprůměrné hodnocení a v tomto případě i s menšími výkyvy. Nejvíce respondentů pak hodnotilo tuto subpřípravu váhou 8.



Graf 9 - hodnocení důležitosti trénování základů akrobacie podle trenérů fotbalové mládeže

Poslední graf č. 10 pak zhodnocuje postoj trenérů ke kompenzačním cvičením gymnastického charakteru, které jsou ze zmíněných tří subpříprav hodnoceny nejhůře, i když pouze s malým odstupem. Názor na jejich využití však přesto vyznívá kladně, což je vzhledem k její důležitosti dobře.



Graf 10 - hodnocení důležitosti kompenzačních cvičení podle trenérů fotbalové mládeže

5.3 Návrh struktury pohybového programu

Praktickým výstupem této práce je návrh pohybového programu na všestrannou pohybovou přípravu mladých fotbalistů s využitím gymnastických průprav. Navrhovaný program je sestaven na základě literární rešerše a vyprofilovaného průniku gymnastiky a fotbalu. Základem pohybového programu jsou čtyři oblasti motoricko-funkční přípravy sportovce, resp. její bloky. Zpevňovací příprava, stimulace silové obratnosti, stimulace reaktivity, odrazová a doskoková příprava. Jednotlivé „subpřípravy“ se vzájemně prolínají. Některé cviky zpevňovací přípravy přesahují do podporové přípravy, v rámci stimulace reaktivity budeme výběrem některých cvičení ovlivňovat i oblast rotační přípravy.

Návrhy cviků jsou vybrány pro fotbalovou mládež v rozmezí 8 až 14 let. Pro tuto věkovou kategorii se nedoporučuje posilování s činkami o velké hmotnosti, ale mělo by jít hlavně o cvičení s vlastní tělesnou hmotností ve smyslu gymnastických zpevňovacích průprav, respektive „core training“. Z toho vychází navrhovaný pohybový program a všechna prezentovaná cvičení jsou této okolnosti přizpůsobena. Všechna uvedená cvičení lze samozřejmě využít i v tréninku dospělých, kde je možné zvyšovat náročnost

přidáním zátěže v podobě závaží, nebo cvičení ztížit zvýšením koordinačních nároků (zavřené oči, další pohybový úkon apod.).

I přesto, že je tento pohybový program určen především pro děti a mládež, tak pro fotodokumentaci byla využita dospělá osoba z důvodu ukázky správného provedení cviků a držení těla. Dále je nutno podotknout, že jde pouze o návrh struktury daného pohybového programu, který je možno upravovat dle potřeby cílové skupiny či jednotlivců, ovšem za dodržení obecných zásad motoricko-funkční přípravy.

5.3.1 Zpevňovací příprava

1) *Dechové rozcvičení*

Výchozí polohou je leh pokrčmo, ruce v bok a zavřené oči pro lepší soustředění (viz obr. č. 6). Hráč se soustředí na pravidelné dýchání laterálním směrem (pod ruce do boků), bez zvedání hrudníku. Bederní část by se při výdechu měla co nejvíce přiblížit podložce. Náročnost se může zvýšit dopnutím dolních končetin. Důležité je tento cvik provádět na pevné a rovné podložce. Účelem je aktivace bránice, dechových svalů a stimulace břišního svalstva.



Obrázek 6 – leh pokrčmo, ruce v bok

2) *Leh s tlakem proti odporu*

Výchozí polohou je leh pokrčmo, předpažit. V průběhu výdechu hráč pokrčí přednožmo levou a stejnostrannou rukou tlačí proti kolenu (viz obr. č. 7). Úhel mezi zvednutou nohou a trupem je přibližně 90° a neměl by se v průběhu výdechu měnit.

Hráč opět tlačí bedra k podložce a je potřebné zpevnit celé tělo, především v oblasti trupu. I tento cvik je důležité provádět na pevné podložce. Účelem je stimulace svalstva zejména v oblasti trupu.



Obrázek 7 – leh pokrčmo, pravá ruka tlačí proti pravému kolenu

3) Podpor ležmo na gymnastickém míči

Výchozí poloha je podpor na předloktích ležmo na gymnastickém míči (viz obr. č. 8). Hráč se pomocí zpevnění celého těla snaží udržet v rovné pozici po celou dobu cvičení (cca 15 s), respektive pouze do doby, kdy je schopen udržet správnou polohu těla. Bedra se nesmí prohýbat a hlava je v prodloužení těla. Cílem cvičení je zpevnění především v oblasti trupu a ramen. Tento cvik je součástí i podporové přípravy.



Obrázek 8 – podpor na předloktích ležmo na gymnastickém míči

4) *Vzpor klečmo se zmenšenou plochou opory*

Výchozí poloha je vzpor klečmo, úhel mezi trupem a dolními končetinami je větší než 90° (viz obr. č. 9). Současným vzpažením pravé a zanožením levé – vzpor klečmo, vzpažit pravou, zanožit levou (viz obr. č. 10). V této pozici výdrž několik sekund (5–8s). Poté totéž vzpažením levé a zanožením pravé. Důraz je kladen na napjaté končetiny, které nejsou v kontaktu s podložkou a měly by být ve vodorovné pozici. Důležitá je pozice hlavy, která je v prodloužení těla (nezaklánět ani nepředklánět). Náročnost cviku lze zvýšit prodloužením intervalu ve výdrži. Dalším zvýšením náročnosti je provedení cviku ve vzporu ležmo. Cílem tohoto cvičení je zpevnění tělesného jádra a ramenní osy. Cvik zasahuje i do podporové přípravy.



Obrázek 9 – vzpor klečmo (výchozí poloha)



Obrázek 10 – vzpor klečmo, vzpažit pravou, zanožit levou

5.3.2 **Stimulace silové obratnosti**

1) *Výdrž v přednožení*

Výchozí polohou je leh, upažit – z této polohy současně přednožit, zvednout hlavu, paže i ramena nad podložku (viz obr. č. 11). Úkolem je setrvat v této poloze alespoň 10 sekund a poté cvik opakovat. Náročnost se zvyšuje délkou výdrže v dané poloze a počtem opakování. Obtížnost se dále modifikuje přidáním pohybového úkolu dolních končetin, například kroužení oběma nohama vlevo resp. vpravo, kde postupně zvětšujeme rozsah. Cílem tohoto cviku je především stimulace břišního svalstva v relativně labilní poloze.



Obrázek 11 – leh, upažit - současně přednožit, zvednout hlavu, paže i ramena nad podložku

2) „Hlazení kočičky“

Výchozí polohou je sed roznožný do šíře boků, upažit. Úkolem je mírným náklonem trupu vzad zvednout nohy těsně nad podložku (do výšky maximálně 30 cm), vytočit celé tělo na pravou stranu a pravou rukou dosáhnout co nejdále, jako bychom chtěli pohladit kočičku (nedochází ke kontaktu ruky s podložkou), která je po pravé straně za námi (viz obr. č. 12). V této hraniční nestabilní poloze se snažíme udržet cca 5 s. To samé provádíme na druhou stranu. Obdobné cvičení se provádí s tou změnou, že hráč v krajní poloze vytočí trup zevně a snaží se „pohladit kočičku“ druhostrannou rukou (levou při úklonu vpravo a naopak), (viz obr. č. 13). Pokud je třeba hráči lépe určit, jakým směrem se má „natahovat“ za pomyslnou kočičkou, využije se předmět jako hmotný cíl, což hráče zároveň i motivuje, popřípadě lze zvyšovat náročnost oddalováním daného předmětu. Cvik je zaměřený na výraznou a komplexní stimulaci břišního svalstva v koordinačních souvislostech s ostatními svaly trupu, ale i na „balancování“ v nestabilní poloze.



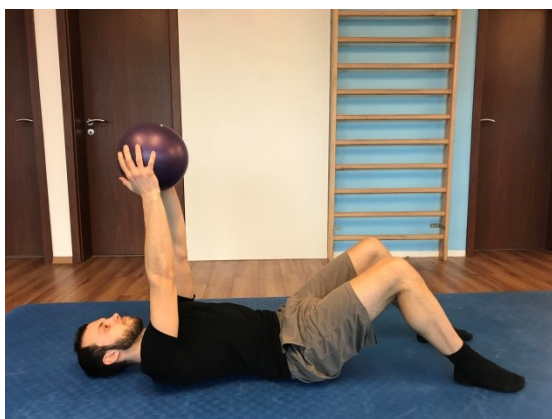
Obrázek 12 – kontakt stejnostrannou rukou



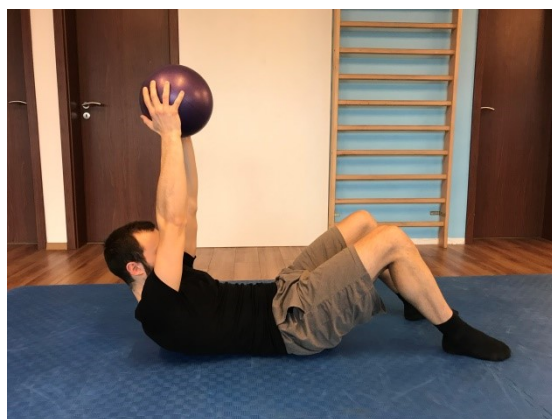
Obrázek 13 – kontakt druhostrannou rukou

3) Zvedání míče v lehu pokrčmo

Výchozí polohou je leh pokrčmo, hráč drží míč v napjatých pažích před tělem (viz obr. č. 14). Úkolem je zvednout hlavu a ramena nad podložku (viz obr. č. 15), v této poloze vydržet cca 3 sekundy a poté pozvolna spustit zpět. Cvik provádíme opakovaně. Náročnost lze zvýšit počtem opakování nebo využitím těžšího míče (medicinbalu). Kládeme důraz na polohu hlavy, aby nedocházelo k záklonu a tím špatnému provedení. Cvičení je zaměřeno na stimulaci břišního svalstva.



Obrázek 14 – leh pokrčmo, míč v napjatých pažích před tělem (výchozí poloha)



Obrázek 15 – leh pokrčmo, hlava a ramena nad podložkou

5.3.3 Stimulace reaktivity

1) *Chytání nestabilně umístěného předmětu*

Výchozí polohou je podřep rozkročný, tyč svisle před tělem tak, že jeden její konec je opřený o podložku (viz obrázek č. 16). Základním úkolem je tyč pustit, provést obrat o 360° a následně tyč chytit dříve než spadne na zem. Cvičení lze aplikovat i při cvičení ve dvojicích nebo vícečlenných skupinách. Cílem je přemístění osoby tak, aby zachytila nestabilně umístěný předmět (tyč) jiného člena skupiny bez jejího pádu na zem. Výchozí poloha skupiny se může měnit. Náročnost cviku lze zvýšit přidáním sluchového podnětu, kdy hráč čeká na povel (tlesknutí, písknutí na píšťalku), aby mohl cvik zahájit. Povelky mohou být udávány s různými časovými intervaly v celkové délce cvičení 30 sekund.

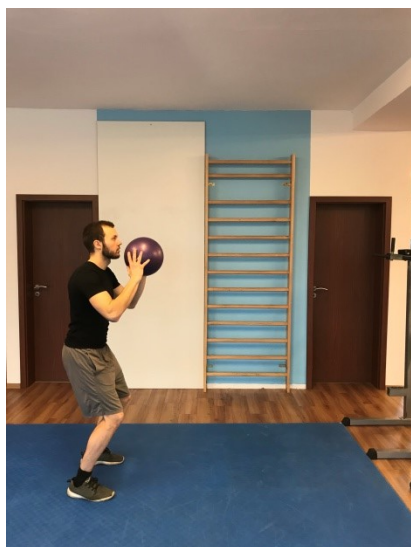


**Obrázek 16 - podřep rozkročný,
tyč svisle před tělem (výchozí poloha)**

2) *Chytání míče po orientačně náročném pohybu*

Výchozí polohou je podřep rozkročný, míč před tělem (viz obr. č. 17). Úkolem je odbít míč proti stěně, provést obrat o 360° a míč opět obouruč chytit ještě před dopadem na zem. Obtížnost lze měnit volbou jiného pohybového úkoly prováděného během letové fáze míče (např. sed, klik, leh, kotoul apod.). Cvičení je vhodné provádět na místě, kde lze využít odbíjecí stěnu, nebo je možné ho modifikovat tím, že hráč míč vyhodí pouze nad sebe. Nejobtížnější variantou je provádět cvičení ve dvojicích, kdy

místo hození míče o stěnu využije hráč svého spoluhráče, kterému nadhodí míč lehkým obloukem na hlavu, provede daný pohybový úkol a spoluhráč mu míč vrací prvním dotekem zpět. Uváděné cvičení je zaměřeno hlavně na rychlost orientace v prostoru a následnou reakci v podobě chytání míče.



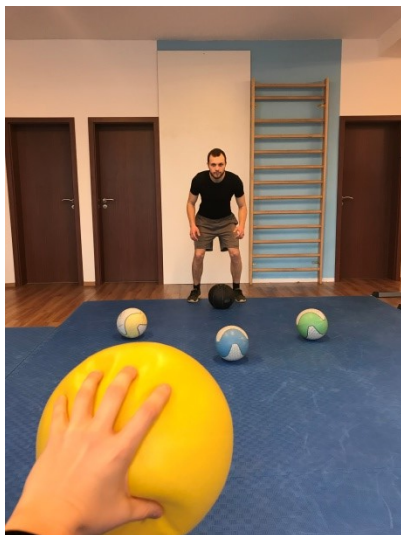
**Obrázek 17 - podřep rozkročný,
míč před tělem (výchozí poloha)**

3) Starty z různých poloh na akustický podnět (tlesnutí, zvuk píšťalky)

Výchozí poloha je podřep rozkročný, hráč stojí za zvoleným výchozím bodem. Cílem je provést předem smluvený pohybový úkol (dřep, výskok, leh na břicho, leh na záda, apod.) na předem domluvená slova (např. dřep, skok, břicho, záda, apod.). Po provedení pohybového úkolu vystartovat, co nejrychleji sprintem na vzdálenost 2 – 3 metrů. Pro zahájení pohybového úkolu je možné použít i jiné varianty zvukového signálu, jako je tlesnutí nebo zvuk píšťalky. Obměnu cvičení bez sprintu je možné zařadit i při jiné činnosti, kde musí hráč reagovat na podněty, které bude znát, ale nebude vědět, kdy přijdou. Například při zařazení hry na rozcvičení hráčů na podnět zapískání udělají všichni dřep a dále pokračují ve hře. Na signál reagují v průběhu celé hry. Náročnost tohoto typu cvičení lze velmi snadno modifikovat ať už počtem daných signálů a pohybových úkolů, které musí jedinec provádět, tak i obtížností zvolených pohybových úkolů, které je vhodné volit s nároky na orientaci v prostoru.

4) *Výběh na zrakový podnět*

U cviku je výchozí polohou podřep rozkročný, hráč stojí za výchozím bodem (medicinbal, kužel, klobouček), (viz obrázek č. 18). Cvik začíná vyběhnutím vpřed na základě zrakového podnětu (barva). Hráč běží, co nejrychleji ke značce (míči) ukázané barvy (viz obrázek č. 19). Po dotyku značky rukou se vrací zpět do výchozího postoje, kde čeká na další podnět (barvu). Úkolem je, dostat se co nejrychleji k dané barvě a zpět na výchozí pozici. Výběhy se opakují po dobu 30 sekund. Cvičení lze provádět rozmístěním tří nebo více barev (zelená, modrá, žlutá), a tím zvyšovat variabilnost cvičení. Pomocí cviku dochází ke stimulaci řídicí složky pohybu, hráč se díky cvičení učí rychlému výběru správného motorického vzoru.



**Obrázek 18 - podřep rozkročný
(výchozí poloha)**



**Obrázek 19 - výběh k míči
ukázané barvy**

5.3.4 **Odrážová a doskoková příprava**

1) *Seskok a výskok*

Ze stoje spatného na bedně (viz obr. č. 20) hráč provádí seskok vpřed. Doskok (viz obr. č. 21) je prováděn s aktivovanými svaly, aby během oporové fáze docházelo k co nejkratší opoře. Po ukončení reakční fáze následuje okamžitý odraz bez zastavení s doskokem na bednu (viz obr. č. 22). Po výskoku na bednu hráč dopne nohy (viz obr. č. 23) a otočí se o 180° a cvik opakuje. Náročnost pohybového úkonu se zvýší počtem opakování nebo změnou výšky bedny. Důraz je kladen především na postupné zkrácení

doby opory. Hlavním účinem pohybového úkolu je rozvoj reaktivní síly dolních končetin plyometrickou metodou.



Obrázek 20 - stoj spatný na bedně (výchozí poloha)



Obrázek 21 – doskok na zem a odraz



Obrázek 22 – doskok na bednu



Obrázek 23 – dopnutí nohou po výskoku na bednu

2) Snožné odrazy přes nízké překážky

Výchozí polohou je stoj spatný před první překážkou. Hráč provádí násobné odrazy snožmo (viz obr. č. 26) a doskoky (viz obr. č. 24) přes nízké překážky. Před doskokem jsou všechny klouby v ohybu a svaly se připravují na doskok (viz obr. č. 25),

špičky chodidel jsou mírně přitaženy k bérce. Po dokončení odrazu začíná hráč krčit kolena, aby překonal překážku. Jako u předchozího cviku je doporučeno zaměřit se na zkrácení doby opory a navíc i pružné odrazy kotníků. Je třeba klást důraz na to, aby se v průběhu doskoku pohybovala kolena směrem nad špičky. Náročnost lze jednoduše zvýšit velikostí překážek s ohledem na výkonnost hráčů. Modifikací cvičení mohou být různé kombinace snožných odrazů (např. 1 - odraz vpřed přes překážku, 2 - doskok a odraz vpravo, 3 - doskok a odraz přes překážku, 4 - doskok a odraz vlevo a znovu). Hráči se musí více soustředit, aby nedocházelo ke ztrátě rovnováhy, kvůli změnám směru odrazu a doskoku. Cílem pohybového úkolu je především rozvoj reaktivní síly dolních končetin pomocí nepřerušovaných odrazů.



Obrázek 24 – doskok a příprava na odraz



Obrázek 25 – letová fáze, příprava na doskok



Obrázek 26 – první fáze odrazu

3) Výskoky na stepper z bočného postavení

Výchozí polohou je stoj levým bokem k podélné ose stepperu (nebo lavičky, švédské bedny), pravá noha je na zemi, levá se opírá o stepper (viz obr. č. 27). Úkolem hráče je odrazit se dopnutím levé nohy s pomocným pohybem paží vzhůru a vyskočit na stepper tak, že doskočí pravou nohou shora na stepper a levou na zem na druhé straně stepperu (viz obr. č. 28). Totéž provádí na druhou stranu a opakovaně. Hráč se odráží nahoru tak, aby doskok byl proveden shora. Obtížnost se reguluje počtem opakování a výškou stepperu (popř. švédské bedny). Důležité je, aby odrazová podložka byla stabilní. V první fázi odrazu je stimulováno především stehenní svalstvo odrazové nohy, v druhé fázi odrazu spíše svalstvo lýtkové.



Obrázek 27 - stoj levým bokem ke stepperu, levá noha na stepperu, pravá na zemi (výchozí poloha)



Obrázek 28 – doskok levou nohou na zem, pravou shora na stepper

6 Diskuse

Návrh struktury pohybového programu této práce vychází z vymezení průniku obou sportů a určením prioritních „subpříprav“ motoricko-funkční přípravy, s ohledem na jejich vzájemné překrývání. Ústředním motivem bylo hledání odpovědi na otázku, zda může být gymnastická příprava účelně využitelná v rámci tréninku mladých fotbalistů. S ohledem na toto téma byli pomocí dotazníkového šetření osloveni trenéři fotbalové mládeže s cílem zjistit, zda mají o tento typ doplňkové přípravy zájem. Cviky prezentované ve výsledkové části jsou pouze modelovou ukázkou pro začleňování gymnastické motoricko-funkční přípravy do tréninku. Podobných cviků s velkým množstvím modifikací existuje mnohem více a jsou jim věnovány celé knižní publikace.

Cílová skupina této práce je fotbalová mládež od 7 do 14 let věku. Byť se to pro někoho může zdát jako velké věkové rozpětí, není tomu tak. I z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že trenéři mají o zařazování gymnastických průprav do tréninku zájem v jakékoli z daných kategorií. Literární řešerše poukazuje na to, že pro mládež je obecně důležitá všeobecná pohybová příprava. Podle získaných dat dotazníkovým šetřením lze usoudit, že trenéři si tuto skutečnost dobře uvědomují. Proto naprostá většina z nich do svých tréninků zařazuje i gymnastická cvičení kondičně-koordinčního charakteru již teď, byť někteří z nich jen nepravidelně.

Většina respondentů dotazníkového šetření uvedla, že statický strečink s výdržemi 5 sekund a více zařazuje výhradně na konci tréninku, což pravděpodobně plyne z pochybností, které vznášejí odborníci, vůči jeho zařazování do rozcvičení především před výkony rychlostně-silového charakteru. Dále je patrné, že většina trenérů hodnotí úroveň flexibility jejich svěřenců spíše jako nadprůměrnou a nezdá se, že by zde viděli nějaký zásadní problém, který by bylo v přípravě potřeba nějak významně řešit. Nutno však dodat, že hodnotit úroveň flexibility celého týmu jako celku, je vzhledem k rozdílům mezi jednotlivými hráči značně zkreslující a trenéři tak uvádí hodnoty podle toho, kde vidí průměr všech hráčů týmu. Oblast flexibility a kloubní pohyblivosti by pak neměla být podceňována vzhledem k možným zdravotním důsledkům.

Kompenzační cvičení sice nejsou součástí navrhovaného programu, který má jiné vymezené priority, ale jsou však důležitou součástí tréninku fotbalistů, protože zde dochází k jednostrannému zatěžování pohybového aparátu. Nicméně některé ze cviků zahrnuté v navrženém programu, zejména pak zpevňovací, mají též kompenzační

charakter. Právě u kompenzačních cvičení se nejvíce cílí na správnou techniku a důsledné provedení. Svalové dysbalance způsobené jednostrannou zátěží by se totiž mohly při nesprávném provedení ještě prohlubovat. Přesto, že je navrhovaný program cílený na všestrannou a všeobecnou přípravu mladých fotbalistů, lze říci, že jistou modifikací některých jeho částí ho lze využít pro přípravu mládeže v jakémkoliv sportovním odvětví.

7 Závěr

Výsledky dotazníkového šetření prokázaly zájem trenérské obce o zařazování gymnastických průprav do tréninku fotbalové mládeže. Téměř všichni dotázaní uvedli, že některá gymnastická cvičení zařazují do tréninku alespoň někdy již nyní a 100 % trenérů pak vyjádřilo svůj pozitivní postoj k zařazování gymnastických cvičení do sportovní přípravy mladých fotbalistů.

Praktický výstup práce je ukázkou řešení této problematiky s tím, že všechny uvedené prvky je možno pomocí případných modifikací provádět v rámci celoroční přípravy venku i je zařadit do zimní přípravy tělocvičně. Jednotlivé prvky jsou zároveň svou volitelností obtížností vhodné pro všechny věkové kategorie a s modifikacemi využitelné dokonce i v přípravě dospělých hráčů. Tato práce by mohla posloužit jako doplňující materiál při školení trenérů.

Námětem pro další výzkum by pak mohlo být rozšíření navrhovaného pohybového programu nebo experimentální zjišťování úrovně flexibility fotbalistů.

Seznam použité literatury

1. BEDŘICH, L. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
2. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 29 s. ISBN 80-7033-760-5.
3. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
4. FAJFER, Z. *Koordinační (obratnostní) schopnosti v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: ČFS, 1990, 293 s.
5. FAJFER, Z. *Koordinační (obratnostní) schopnosti v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: ČFS, 1990.
6. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 8070339330.
7. GREXA, J., STRACHOVÁ, M. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
8. HOLIENKA, M. *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Vydavatel: neuveden, 2010. ISBN 978-80-89075-36-2.
9. HRBÁČEK, M. *Netradiční hry a méně známé sportovní hry na (Diplomová práce)*. Brno: Masarykova univerzita, 2013.
10. KLIMTOVÁ, H. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006.
11. KOLEKTIV autorů. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0661-5.
12. KOLEKTIV autorů. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
13. KOS, B. *Gymnastické systémy*. Praha. FTVS UK, 1990.
14. KUBIČKA, J. a kol. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-721-4.
15. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování - motoricko-funkční příprava*. Praha: FTVS UK, 2014. ISBN 978-80-87647-15-8.
16. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-1006-4.

17. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého, Olomouc 2005, 95 s. ISBN 80-244-0981-x.
18. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0
19. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
20. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
21. SCHMIDT, R. A. *Motor learning performance: from learning to practice*. Champaign IL: Human Kinetics 1991. ISBN 0-87322-308-X.
22. SCHREINER, P. *Coordination, Agility and Speed Training for Soccer*. Německo: Reedswain, 2000. 130 s. ISBN 1-890946-42-7.
23. STIBITZ, F. *Odbíjená*. Praha: Olympia, 1968.
24. TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 159 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0875-2.
25. VEČERA, K., NOVÁČEK, V. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2.
26. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7.
27. VOTÍK, J., ZALABÁK, J., BURSOVÁ M., ŠRÁMKOVÁ P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
28. ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha. Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.
29. ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. *Akrobacie*. Praha: ČASPV, 2006. ISBN 80-86586-17-0.

Internetové zdroje

30. KOHOUTEK, R. *Dotazník jako průzkumná metoda* [online]. 2010, [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/dotaznik-jako-pruzkumna-metoda>.
31. JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického průzkumu* [online]. 1998 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/dotaznik_1.htm

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazníkový formulář

Dotazník k bakalářské práci na téma „Využití gymnastiky v přípravě mladých fotbalistů“

- 1) Jakou věkovou kategorii trénujete? (napište i ročník)
-
- 2) Kolikrát týdně pravidelně trénujete?
-
- 3) Je součástí vašeho tréninku statický strečink? (výdrže 5 s a více), (je možné označit současně a i b)
- a) Ano – v rámci rozcvičení
 - b) Ano – na konci tréninku
 - c) Ne
-
- 4) Jak byste v průměru zhodnotili úroveň flexibility vašich svěřenců? Na stupnici 1 – 10
(1 - nejhorší, 10 – nejlepší)
-(bodů)
-
- 5) Zařazujete do tréninku gymnastická cvičení kondičně koordinačního charakteru (balanční cvičení, posilovací/zpevňovací cvičení – tzv. core training, kotoulové průpravy apod.)?
- a) Ano – pravidelně
 - b) Ano – výjimečně
 - c) Ne – nikdy
-
- 6) Myslíte si, že je zařazení gymnastické průpravy do tréninku mladých fotbalistů účelné a podporujete tento přístup (bez ohledu na to, jestli to provádíte či nikoliv)?
- a) Určit ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Určitě ne
-

7) V případě, že považujete gymnastické průpravy v rámci sportovní přípravy mladých fotbalistů za účelné, jste pro:

- a) jejich celoroční pravidelné zařazování
 - b) nepravidelné zařazování dle období v roční přípravě
 - c) zařazování pouze v rámci letního soustředění
-

8) V případě, že souhlasíte se zařazením gymnastiky do přípravy mladých fotbalistů, uveďte, které subpřípravě dáváte přednost (obodujte každou možnost 0 – 10 bodů). (10 = nejlepší)

- a) Zpevňovací gymnastická příprava (posilování na principu core training)(bodů)
- b) Základy akrobacie (stimulace obratnosti)(bodů)
- c) Kompenzační cvičení gymnastického charakteru(bodů)