

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Ověřování způsobu vedení tréninkových jednotek fotbalu mládeže
a jejich modifikace**

**Diplomová práce
(magisterská)**

Autor: Bc. Michal Hrubý, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Michal Hrubý
Název diplomové práce: Ověřování způsobu vedení tréninkových jednotek fotbalu mládeže a jejich modifikace
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Rok obhajoby: 2019

Abstrakt: Diplomová práce je zaměřena na stavbu a vedení tréninku mladých fotbalistů v České republice. Práce přináší informace o problematice rozvoje potencionálu mladých hráčů a na této myšlence byl profesionálními trenéry mládežnického fotbalu v SK Sigma Olomouc vytvořen a ověřen zásobník cvičení. Tato cvičení jsou předložena v druhé části práce. Cvičení jsou zakreslena a popsána, pro jakou věkovou skupinu jsou vhodná či který druh metodicko-organizačních forem se jedná. Součástí popisu jsou instrukce, které mají za úkol vylepšit aplikaci cvičení pro začínající trenéry. Popisujeme zejména didaktické styly, které jsou efektivní a osvědčené v praxi při tréninkových jednotkách. Interpretujeme zpětnou vazbu hráčů ročníku 2008 na jednotlivé aplikované řídicí styly. Tento materiál by mohl v budoucnu sloužit jako podpůrný materiál pro školení trenérů FAČR v Olomouckém kraji.

Klíčová slova: fotbal, koučink, trénink mládeže, tréninková cvičení, trenér, vedení tréninku, řídicí styly.

Tato práce vznikla za podpory projektu Možnosti efektivního využití výsledků společenskovedního výzkumu pro praxi reg.č.:

CZ.02.1.01/0.0/0.0/16_025/0007294 financovaného z EFRR.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Michal Hrubý
Title of the thesis: Verifications of teaching styles and their modifications in football training units for youth
Department: Department of social science in kinanthropology
Supervisor: Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.
The year of presentation: 2019

Abstract: The diploma thesis is focused on the Czech Republic youth football training structure and leadership. It brings information about the issues of development of young players and on the basis of this idea a set of exercises tested and proven by professional coaches of youth football club SK Sigma Olomouc was created. These exercises are presented in the second part of the thesis. The exercises are drawn and it is described what age group they are suitable for and what methodical-organizational forms they belong to. The description involves instructions which aim at improvement of their application by beginning coaches. Mostly didactic styles which are effective and proven in practice are described. Also, a diagram for DOB 2008 players' feedback for individual leadership styles is to be found in the thesis. This material may serve as a support material for training of FACR coaches in Olomouc region.

Keywords: football, coaching, youth training, training exercises, coach, training management, teaching styles.

I agree the thesis paper to be lent within the library service

„The work was supported from European Regional Development Fund-Project " Effective Use of Social Research Studies for Practice (No. CZ.02.1.01/0.0/0.0/16_025/0007294).“

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. listopadu 2018

.....

Děkuji Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	8
1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1 Historie fotbalu.....	10
2.2 Sportovní příprava dětí a mládeže.....	10
2.2.1 Některé cíle sportovní přípravy	12
2.3 Fáze motorického učení.....	13
2.3.1 První fáze – seznámení a nácvik.....	13
2.3.2 Druhá fáze –zdokonalování.....	13
2.3.3 Třetí fáze – automatizace	13
2.3.4 Čtvrtá fáze – tvůrčí uplatnění	14
2.4 Didaktické formy tréninkového procesu.....	14
2.4.1 Tréninková jednotka a její části.....	14
2.4.2 Metodicko-organizační formy	16
2.4.3 Sociálně – interakční formy.....	18
2.5 Didaktické řídicí styly	19
2.5.1 Didaktický styl A – příkazový	19
2.5.2 Didaktický styl B – praktický.....	19
2.5.3 Reciproční didaktický styl – C	20
2.5.4 Sebehodnotící didaktický styl – D	20
2.5.5 Didaktický styl E – s nabídkou	20
2.5.6 Didaktický styl F – s řízeným objevováním	21
2.5.7 Didaktický styl G – se samostatným objevováním	21
2.6 Základní didaktické přístupy.....	21
2.7 Vzdělávání trenérů v ČR	22
2.8 Typologie trenérů	23
2.8.1 Moderní typy vedení hráčů	23
2.9 Koučink	24
2.9.1 Kouč – neboli našeptávač.....	25
2.10 Motivace hráčů.....	25
2.10.1 Vnitřní motivace	26
2.10.2 Vnější motivace	26
2.10.3 Motivační typy edukantů	26
3 CÍLE	27
3.1 Dílčí cíle.....	27
3.2 Výzkumné otázky	27
4 METODIKA.....	28
5 VÝSLEDKY.....	30
5.1 Sborník vytvořených cvičení.....	30
5.1.1 Pohybová hra BACILY	30
5.1.2 Vedení přes obránce.....	33
5.1.3 První dotek míč ve čtverci	36
5.1.4 Projdi čtvercem a dej si gól.....	38
5.1.5 Střelba s průnikovkou	41
5.1.6 Pressovka přečíslení.....	45
5.1.7 Otáčení těžiště.....	48
5.1.8 6 branek 1-3 míče	51
5.1.9 2x otočení těžiště	53
5.1.10 Ze stavěčky do zakončení	56

5.1.11	Po útoku přichází obrana 2 na 1	59
5.1.12	Přihrávková dráha s doplňkem	62
5.2	Souhrnné výsledky	65
6	DISKUZE	67
7	ZÁVĚRY	68
8	SOUHRN	69
9	SUMMARY	70
10	REFERENČNÍ SEZNAM	71
11	PŘÍLOHY	73

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

FAČR	Fotbalová asociace České republiky
IO	Interval odpočinku
IZ	Intenzita zatížení
MOF	Metodicko-organizační formy
SK	Sportovní klub
THV	Týmový herní výkon
TJ	Tréninková jednotka
U6	Věková kategorie do 6 let
U7	Věková kategorie do 7 let
U8	Věková kategorie do 8 let
U9	Věková kategorie do 9 let
U10	Věková kategorie do 10 let
U11	Věková kategorie do 11 let
GTM	Grassroots trenér mládeže
KA	Klubová Akademie

1 ÚVOD

Většina českých fotbalových odborníků se k problematice týkající se výchovy mladých fotbalistů vyjadřuje poměrně negativisticky, jako bychom zaspali dobu a nedostatečně se přizpůsobili moderním trendům a směrům. Je známo, že v minulosti byl český fotbal považován za jeden z nejlepších v Evropě, a to díky velké obsazenosti hráčů v zahraničních soutěžích, kteří patřili nebo ke světové špičce stále ještě patří. Takovým příkladem je Pavel Nedvěd, Petr Čech, Tomáš Rosický, Milan Baroš či Roman Hubník. Věk těchto hráčů napovídá mimo jiné i o tom, že Česká republika nevychovala za posledních několik let novou generaci fotbalistů světového měřítka. Důvodů a příčin může být mnoho, nepochybně je to dobou, ve které dnešní generace potencionálních hráčů vyrůstá, či razantním nárůstem nových sportů, které mají možnost navštěvovat. Fotbalová asociace České republiky na aktuální situaci zareagovala a vytvořila nový vzdělávací systém pro edukaci trenérů a rodičů, a tím by ráda přispěla a vedla ke zlepšení stavu.

Systém výchovy hráčů se přizpůsobil Evropským měřítkům, objevily se nové trendy, metody a začal se řešit i psychologický aspekt dítěte. V dnešní době se již i na nejnižší úrovni učí trenéři, jak rozvíjet hráčskou fantazii, chuť hrát fotbal, radost z vítězství, a to jak z velkých, tak i z malých osobních. Vzdělání trenérů posouvá hranice výchovy dětí do jiného spektra, kdy oproti dřívějšímu: „Musíme vyhrát za každou cenu! Raději to odkopni, ať nedostaneme gól! Zdržuj, jen ať ten zápas vyhraje!“ se i trenéři v menších klubech se základním trenérským vzděláním snaží pracovat s celistvým vývojem hráčů a používají správné pokyny: „Zkus tu kličku znovu a určitě to vyjde. Nevadí, že jsme dostali gól, ale je důležité, že jsi chtěl ten míč uhrát a zkusit ho vyvést. Dneska kluci výborný výkon a v zápase jsem viděl kličky, co jsme trénovali, a to mě těší. Víš, jakou jsi měl další možnost tu situaci vyřešit?“ A s tím souvisí i vyhovující náplň tréninku v daných kategoriích.

Je třeba si uvědomit, že jen určitý počet jedinců dosáhne na ten nejvyšší stupeň vrcholového fotbalu, proto vedení hráčů nefundovaným trenérem může vést k získání odporu k autoritám, pravidlům, kolektivu, a tím i nenabytím sebevědomí dítěte a nechutí provádět jakýkoliv sport. Moderní trenér by se právě této chyby dopustit neměl, ale naopak by se měl zaměřit na sportovně-psychologický rozvoj a dát sportovní mládeži dostatečný základ do budoucího života, a to jak v profesionálním sportu, tak v životě osobním.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Historie fotbalu

Historické kořeny fotbalu jsou o hodně starší, než se v mnoha publikacích uvádí. První počátky fotbalu můžeme hledat již 2500 let př. n. l. v Číně. Hra byla podobná kopané a nazývala se tsu chu. První oficiální pravidla fotbalu však vznikla v 19. století v Anglii. Od této chvíle se začala pravidla moderního fotbalu šířit po celém světě. Jako první velká mezinárodní asociace vznikla v roce 1904 FIFA (Fédération Internationale de Football Association), a ta v roce 1930 pořádala v Uruguayi první mistrovství světa za účasti třinácti států. V současné době má FIFA 207 členů sdružených dle kontinentů.

Český fotbal sahá již do doby Rakouska-Uherska, ale největší rozvojový skok zaznamenal však až při vzniku Československa. Brzy se dostavily první klubové (AC Sparta Praha, Dukla Praha), ale především mezinárodní úspěchy. Největším úspěchem bylo vítězství na Mistrovství Evropy v roce 1976. Roku 1993 se se vznikem samostatné České republiky začaly psát novodobé dějiny českého fotbalu. Byl založen Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS), který spadá pod asociaci FIFA. K dnešnímu dni se ČMFS muselo přejmenovat na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR) (Buzek et al., 2007).

2.2 Sportovní příprava dětí a mládeže

Děti nejsou malí dospělí, a podle toho by měla být zaměřena i sportovní příprava dětí a mládeže. Jde především o zasazení základních kamenů budoucího vrcholového sportu. Důležitost při sportovním tréninku mládeže musíme klást i na vývojovou problematiku. Špatně zvolené cvičení dle věkových schopností a dovedností hráčů, může v krajních případech, hráče fyzicky a psychicky poškodit. U dětí se nám tvoří základní návyky, či pohybové dovednosti, tzv. vzorce, které by měly být zvládnuty do určité kvality i kvantity. Nesmíme také zapomínat na psychický rozvoj dětí a cíleně je motivovat k radosti a chuti ke sportu (Perič, 2008).

Anzar, Juanes, Dorado a Gaspar (2014) popisují, že sportovní trénink dětí začíná fází „grassroots“, která předchází specializované přípravě ve všech dílčích oblastech sportovního tréninku (taktika, technika, kondice, psychologicko-sociální aspekty apod.). Toto období autoři charakterizují jako období formační, hlavním cílem je formace a výchova hráčů jako lidí. Hráči by si měli „užívat trénink více než jeho výsledek.“ (Anzar, Juanes, Dorado, & Gaspar, 2014, 3)

Dle Periče et al. (2012) nejsou cíle tréninkových plánů u jednotlivých věkových a vývojových kategorií dětí a mládeže jednoznačně určeny. Můžeme si stanovit priority výchovy:

- Vytvořit základy pro vrcholový trénink.

Základy pro vrcholový trénink je důležité pěstovat po dobu všech mládežnických kategorií. Základy nechápeme pouze po stránce fyzické, ale také je důležitá psychická stránka, která může hrát ve vrcholovém sportu často i důležitější roli. Trénink fyzické připravenosti by měl být především zaměřen na koordinaci a techniku pohybu. Tohoto rozvoje dosáhneme častým opakováním cvičení, zaměřením se na detaily pohybu a při použití vhodného koučinku (vedení) hráčů rozvíjíme i psychickou stránku (Perič, 2008).

- Nepoškodit děti.

Častým a nevhodným přetěžováním hráčů, v horších případech vedených i k vítězství za každou cenu, můžeme děti do budoucna zničit čili poškodit jak po stránce fyzické (únavové zlomeniny, platfus, svalová zranění atd.), tak psychické, kdy může dojít k syndromu vyhoření, nechuti ke sportu, frustraci, depresi z pohybových aktivit (Perič, 2008).

- Vytvořit u dětí a mládeže vztah ke sportu jako k celoživotní pohybové aktivitě.

Pěstování kladného vztahu ke sportu u dětí je základním kamenem odbourávání některých civilizačních nemocí dnešní doby. Kladný vztah ke sportu a všeobecná příprava napomáhá dětem v dospělosti v boji proti obezitě, kompenzaci sedavého zaměstnání, při zvládnutí pracovního stresu, k lepší socializaci v dospělosti, což je výčet častých problémů dospělých v dnešní době (Perič, 2012).

- Anzar, Juanes, Dorado a Gaspar (2014) dále připojují úkol naučit děti a mládež způsoby hry v jednotlivých kategoriích.

Hráči procházející mládežnickými kategoriemi jsou podrobováni postupně se zvyšujícím a měnícím dávkám tréninku, které postupným vývojem spějí k podobě hry dospělých v plném kontextu pravidel a taktiky. Na hráčích je vyžadováno neustálé přizpůsobování měnícím se nárokům a osvojování si potřebných dovedností vyplývajících z proměny charakteru hry od způsobu 4+1 přes 5+1, 6+1, 7+1 až k úplnému fotbalovému model 10 hráčů v poli + 1 brankář.

- Vzbudit v dětech respekt (Anzar, Juanes, Dorado, & Gaspar, 2014).

Děti by měly sportem získat respekt k pravidlům, sportovním hodnotám, ke svým soupeřům, k prostředí, k rozhodčím a ke sportu a hře jako takovým.

2.2.1 Některé cíle sportovní přípravy

S ohledem na proces organizovaného sportování dětí musíme zvažovat cíle, se kterými ke sportování přistupují. Z pohledu sportovního klubu je proces sportovní přípravy mládeže cestou k výchově kvalitních hráčů pro první tým klubu.

Anzar, Juanes, Dorado a Gaspar (2014) kladou trenérům za úkol pracovat na anticipaci budoucího vývoje trénovaného hráče. Pro výchovu konkurenceschopného fotbalisty musí být jeho příprava koncipována z hlediska dlouhodobého vývoje. Dobré dlouhodobé plánování je podle autorů vyznačováno důkladným zpracováním cílů a jejich vývoje, respektuje individualitu dítěte, klade si dílčí plány i cíle, vyvaruje se obsesí z aktuálních výsledků, je založeno na postupném zvyšování nároků a objemů.

Ve španělském fotbale patří k významnému a základnímu cíli zdokonalovat schopnost rozhodování u hráčů. Anzar, Juanes, Dorado a Gaspar (2014) to považují za základ herní inteligence jako podstatného faktoru výkonu fotbalisty. Dalšími předpoklady jsou schopnosti srovnávat herní situace s podobnými z dřívějších, a tím využívat své zkušenosti. V neposlední řadě také schopnost svá rozhodnutí převést do pohybové akce bez významné časové ztráty.

Herní rozhodování podle Bělky et al. (2015) probíhá v tomto pořadí dle důležitosti:

- Samostatně – bez příkazů trenéra.
- Rychle – s respektováním individuálního tempa učení každého dítěte.
- Správně – s právem dítěte na chybu.

Beswick (2014) popisuje klíčové vlastnosti, které by měl trenér rozvíjet u hráče, aby jej co nejlépe připravil pro požadavky profesionálního fotbalu. Vlastnosti vycházejí z psychologických požadavků a potvrzují, že psychika je určujícím faktorem výkonu sportovce. Jedná se o faktor vybudování vítězné mentality u sportovce, o budování morálně-volních vlastností v otázce přístupu hráče k fotbalu, jeho sebevědomí, sebekontrola, soustředěnost, vize úspěchům psychická odolnost, soutěživost, komunikace a schopnost kolektivního fungování.

Tuto teorii zkoumá a podporuje celá řada výzkumů např. Orosz a Mezo (2015) pomocí 7 dotazníků (Sporting Background Questionnaire, The Tennessee Self-Concept Scale, Psychological Immune Competence Inventory, Athletic Coping Skills Inventory, Advanced Progressive Matrices, Co-Player Questionnaire, and Coach Questionnaire). Díky shodě ve 28 z 47 proměnných lze pozorovat, že rozvojem psychických vlastností integrativním přístupem může pozitivně ovlivňovat osobní efektivitu v rozvoji talentovanosti jedince ve fotbale.

2.3 Fáze motorického učení

Vlohy k učení jsou u každého jedince odlišné, někomu jde učení rychleji, někomu pomaleji, každý potřebuje ke zvládnutí ukázky jiné tempo. Tyto rozdíly by měl trenér chápat jako klíčové pro svou práci a svým trenérským citem tak hráčům dopomoci do takzvané komfortní zóny. Hráči potřebují stále novou motivaci, ale pokud trenér zvolí pohybovou aktivitu, která je nad jejich síly, mohou tuto motivaci lehce ztratit. To platí i v opačném případě, kdy se hráči při nízké náročnosti cvičení mohou začít nudit. Trenér jako osobnost by měl tyto mentální rozdíly vyhodnocovat a pracovat s nimi. V tréninkové jednotce je velice jednoduché na tuto problematiku zareagovat, a to rozdělením tréninku do variabilního provozu, kdy skupiny rozdělíme dle výkonnostních nebo mentálních schopností hráčů. Tímto rozdělením udržíte motivaci i tempo učení (Fajfer, 2005). Žáci musejí dosahovat svého maxima, jak říkají Bělka et al. (2015), prostřednictvím zábavných činností s pestrými a různorodými způsoby organizace činností.

2.3.1 První fáze – seznámení a nácvik

Metoda, při které trenér ukáže hráči pohybový vzorec a hráč se jej snaží napodobovat. V první fázi hráči provedení nevychází, postupem času si pohybový vzorec osvojuje. Tento proces je individuální, může trvat v rozmezí několika týdnů až měsíců (Plachý & Procházka, 2014).

2.3.2 Druhá fáze – zdokonalování

Hráč častým opakováním zdokonaluje pohybovou činnost, tím získává jistotu v provedení a časem vymizí i pohyby, které jsou energeticky náročné (Plachý & Procházka, 2014).

2.3.3 Třetí fáze – automatizace

Hráč provádí pohybový vzorec s dostatečnou precizností, aby dokázal vynaložit pro správné provedení co nejméně energie. Všechny nadbytečné pohyby, které k pohybové činnosti nepatří, jsou již odstraněny a hráč se nyní může soustředit na zrychlení pohybové činnosti či se zaměřit na úplný detail (Buzek & Procházka, 1999).

2.3.4 Čtvrtá fáze – tvůrčí uplatnění

Tato fáze se blíží k pohybovému mistrovství. Hráč dokáže nově získanou pohybovou dovednost přenést k mistrovskému utkání, kde díky časoprostorovému tlaku bývá nejsložitější nové dovednosti uplatnit (Plachý & Procházka, 2014).

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha proměnlivých činitelích, jako jsou kvalita organizačních a pedagogických zkušeností trenéra, kvalita hráčů, materiální podmínky systému, ve kterém se pohybuje. Trenér dokáže tréninkovou jednotku z velké části ovlivnit svými kvalitními pedagogickými, organizačními a komunikačními schopnostmi. Při vedení tréninku využívá organizační formy, a ty dělíme na:

- organizační formy,
- metodicko – organizační formy,
- sociálně – interakční formy (Brůma, Bursová, Votík, & Zalabák, 2007).

2.4.1 Tréninková jednotka a její části

Tréninková jednotka je základní organizační formou. Vzhledem k obsahu a struktuře tréninkové jednotky je nutné při její přípravě a realizaci respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu jednotky a současně vycházet z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v tréninkovém cyklu. (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 3).

Základní součástí tréninkového procesu je tréninková jednotka (TJ). V tréninkové jednotce pak rozlišujeme didaktické formy podle interakce edukátora (trenéra) s edukantem (hráčem), které rozdělujeme na tři základní typy, a to hromadnou formu, skupinovou formu a formu individuální. Při tréninku mládeže by měla převažovat forma skupinová, kdy s menším počtem hráčů může trenér více komunikovat a důkladněji pracovat na detailech pohybového úkolu. Příprava tohoto typu tréninku je pro trenéra náročnější, a proto není mnohdy využívána (Fajfer, 2009).

Tréninková jednotka má tradičně čtyři logicky po sobě jdoucí části:

- Úvodní část,
- průpravnou část,
- hlavní část,
- závěrečnou část (Votík & Zabalák, 2011).

2.4.1.1 Úvodní část

Hlavní funkcí této části tréninkové jednotky je seznámení se s obsahem a cíli tréninku. Probíhá zde organizační činnost a v rámci následné motivace k práci i hodnocení předchozího utkání či tréninku (Votík, 2005).

Úvodní část tréninkové jednotky má za úkol připravit organismus na dané úkoly a problematiku tréninkové jednotky. Sportovci mají často své úvodní rituály, kterými se dokáží připravit na náročný obsah tréninku, tuto přípravu nazýváme všeobecnou. Specifická příprava, která je již edukátorem kontrolována, by měla vystihnout náplň TJ a připravit organismus na specifičnost hlavní části (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.4.1.2 Průpravná část

Tato tréninková složka může být také charakterizována jako specifická a rozšiřující jednotka předchozí úvodní části. Průpravná část má za úkol připravit hybný a nervový systém hráče na tréninkové zatížení v následující hlavní části. Patří sem pohybová činnost mírné intenzity s přechodem do dynamického strečinku, která může být završena průpravným cvičením obdobného charakteru tak, aby se obsahem přibližovala náplni hlavní části TJ (Votík, 2005b).

2.4.1.3 Hlavní část

„V hlavní části tréninkové jednotky jsou plněny stanovené cíle a úkoly jednotky. Z hlediska zatížení v tréninkové jednotce bývá dosahováno jejího vrcholu“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, p. 55). Tuto část tréninku lze rozdělit dle energetických zásob. V první části mají hráči ještě dostatečně odpočatý organismus, jejich fyzická kondice je dobrá, jsou nachystáni na zátěž, proto můžeme zařadit koordinačně náročné činnosti, nácvik nových pohybových dovedností. V dalším úseku hlavní části mohou následovat činnosti na rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností, střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti. U mladších kategorií nezařazujeme tato cvičení cíleně. V dětském věku se tyto schopnosti rozvíjejí přirozeně během herních cvičení či v pohybových hrách, kdy si tento rozvoj ani samy neuvědomují (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.4.1.4 Závěrečná část

Konečná část tréninku, která slouží k uvolnění, jež i nadále probíhá pohybovou aktivitou s relaxačními účinky (vyklusání) a zařazením protahovacích a kompenzačních cvičení na

urychlení regenerace sportovce a následného odbourání jeho jednostranného zatížení a svalové dysbalance.

Obecný model tréninkové jednotky nabízí pouze fyziologicky dokázanou návaznost tréninkových činností, ale důležitá je především specifická problematika tréninku, kdy se zaměření může lišit dle určených cílů. Trenér musí brát v úvahu také celkový rozvoj technických, taktických a psychologických stránek hráče. Určitá posloupnost rozvíjení pohybových schopností by měla být vždy v tréninku dodržena. To znamená, že zahajujeme koordinačně rychlostními cvičeními, následuje rozvoj vytrvalostních schopností nebo rozvoj obratnosti a později síly (Votík, 2003).

2.4.2 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy jsou způsoby, jak dosahovat požadovaných tréninkových cílů manipulací s charakterem cvičení. Cvičení můžeme upravovat v aspektech míry omezení pravidly, míry zapojení prvku soupeře, apelem na míru osvojení pohybové dovednosti ve fázi motorického učení (automatizace-tvůrčí uplatnění). Bělka et al. (2015) pro sportovní hry rozlišují základní formy:

- individuální činnosti s míčem,
- hry v menších skupinách.

Tyto formy autoři aplikují konkrétně pro kategorie U7 – U9.

Dle Votíka (2005a) je během sportovního tréninku využíváno metodicko-organizačních forem, které se v různých vývojových obdobích svým zastoupením během TJ liší. Využíváme tyto tréninkové formy:

- pohybové hry,
- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry.

2.4.2.1 Pohybové hry

Mazal (2007) charakterizuje pohybovou hru jako záměrnou, vědomě řízenou pohybovou aktivitu dvou a více aktérů v prostorovém a časovém vymezení. Hra je ohraničena pravidly, jež jsou přesně určená a nekompromisně dodržovaná. Charakteristickými vlastnostmi pohybové hry jsou zejména soutěživost mezi aktéry, vysoká motivace, napětí, uplatnění známých dovedností. Pro adekvátní soutěžní nasazení je během pohybové hry vyžadována

kontrola, dodržení všech předem stanovených pravidel, proto se zde vyskytuje také rozhodčí, který drží pevnou ruku nad dodržením fair play.

2.4.2.2 Průpravná cvičení

V průpravných cvičeních nalezneme relativně neměnné herní podmínky bez přítomnosti soupeře. Tento typ metodicko-organizační formy využíváme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herní činnosti, umožňuje totiž hráči se maximálně soustředit a daný pohybový úkol opakovat bez vnějšího rušení soupeře (Votík, 2005a).

2.4.2.3 Herní cvičení

Dle Tůmy a Tkadlece (2004) má herní cvičení předem stanovená přesná pravidla a od průpravných cvičení se liší tím, že je zde zakomponován i soupeř. Přesně určené herní podmínky umožňují opakované řešení určité situace, kdy úkoly soupeře jsou přesně vymezeny a hráč se může soustředit na zvládnutí pohybového zadání a klíčových kroků. Je možné tato cvičení ztížit, a to náhodně proměnlivými podmínkami.

2.4.2.4 Průpravné hry

Hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a nepřerušovaným herním dějem. V této formě rozvíjíme herní dovednosti v podmínkách, které se svým průběhem a časoprostorovým tlakem blíží podmínkám utkání. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky, je možné cvičení upravovat, abychom zvýšili rozvoj nacvičovaných dovedností například omezením počtem dotyku s míčem, hrou na více branek, zmenšením prostoru (Veselský et al., 2005).

2.4.2.5 Doporučený poměr metodicko-organizačních forem v jednotlivých věkových obdobích

Pro rovnoměrný, přirozeně zatěžovaný rozvoj hráče je důležité při stavbě TJ, myslet na věkové zvláštnosti hráčů tak, aby nedošlo k přetížení anebo získání nechuti k danému sportu (Votík, 2005b). Tabulka 1 poskytuje přehled procentuálního zařazování jednotlivých metodicko-organizačních forem (MOF) do TJ vzhledem k věkové kategorizaci.

Tabulka 1 Procentuální zařazování MOF v TJ dle věkových zvláštností (převzato z Votík, 2005b)

Věk (roky)	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50
14-16	20	30	50
16 a více let	10	40	50

2.4.3 Sociálně – interakční formy

Charakterizující kritérium těchto forem je vzájemná komunikace mezi hráči a komunikace mezi trenérem a hráči. Díky těmto kritériím lze sociálně – interakční formy rozdělit na formy hromadné, skupinové a individuální (Votík, 2005b).

2.4.3.1 Hromadná forma

Při hromadné formě trenér pracuje s celou velkou skupinou edukantů, pro které je společné, že se nacházejí v určité kvalitativní kategorii. Za slabou stránku lze považovat, že trenér při vyšším počtu hráčů nedokáže dostatečně reagovat na individuální problémy hráčů a upozorňuje pouze na nejčastější kritická místa nácviku. Z různých důvodů však tato forma v tréninkovém procesu nižších výkonnostních týmů převládá (Votík, 2005b).

2.4.3.2 Skupinová forma

Z pohledu trenéra je složitější na přípravu a organizaci. Při využívání této formy je vhodné zastoupení více trenérů, kdy každý z nich v jednotlivé TJ vede a řídí svou skupinu s menším počtem hráčů (rozdělenou dle výkonnosti nebo postů v mužstvu atd.) a edukátoři mají dostatek prostoru řešit problematiku nácviku komunikací s hráči. Tento systém umožňuje, že se hráči zdokonalují jak po stránce sportovní, tak po stránce herního myšlení a komunikace. Menší počet hráčů ve skupině napomáhá odstranění individuálních chyb, což je umožněno tím,

že trenér má více času se soustředit na detaily herního provedení. Pokud trenér umí tuto formu vhodně použít, dokáže vysoce zvýšit účelnost tréninku (Votík, 2005b).

2.4.3.3 Individuální forma

Je charakteristická intenzivní spoluprací trenéra s jednotlivými hráči, kdy trenér rozděljuje individuální úkoly, či upozorňuje na osobní nedostatky hráče. Při užití této formy je odstranění problému velice rychlé a účinné (Votík, 2005b).

2.5 Didaktické řídicí styly

Úspěšnost řídicí činnosti trenéra v tréninkové jednotce do značné míry závisí na tom, jak je trenér schopen se rozhodovat (vybírat optimální varianty dalšího postupu), motivovat a ovlivňovat hráče i sebe samotného (aby docházelo k realizaci záměrů) a kontrolovat, zda efekty tréninkové jednotky tomu odpovídají. Rozhodování, prolínání a kontrolování se tréninkovou jednotkou stále prolínají. Vnější stránkou těchto činností je chování trenéra.

(Buzek et al., 2007, p. 166)

Didaktické řídicí styly pro vedení tréninku koučkem jsou rozděleny do několika kategorií. Důležitou a určující proměnnou je, do jaké míry je hráč zapojen do řízení TJ a kolik vlastního volného učení trenér hráčům umožní (Plachý, 2012).

2.5.1 Didaktický styl A – příkazový

Didaktický styl, který se v TJ objevuje s nejvyšší četností, je charakterizován řízeným vedením edukantů. Edukátor přikazuje a vede hráče, což má za následek nedostatečný rozvoj psychického a mentálního vývoje edukanta. Příkazový signál může být zvolen jak formou hlasovou (hudba, píšťalka, tlesknutí), tak využitím vizuálního signálu (zvednutí paže, hod míčem, různá poloha těla edukátora). Po hráčích se chce co nejrychlejší reakce či korekce pohybové aktivity, kterou mu trenér přikázal. V tomto stylu se projevuje velice dobrý rozvoj kázně a rychlé odstranění chyb, ale hráč se zapojuje do korekce pouze pasivně, což nerozvíjí jeho inteligenční stránku (Dobry, 1992).

2.5.2 Didaktický styl B – praktický

Charakterizován zvýšenou aktivitou a vnímání názorů edukanta. Hráč se v určité míře smí zapojovat do tvorby tréninkové jednotky. Edukátor určuje učivo, vyučovací metodu a

formu. Hráč si může rozhodnout, na jakém místě se bude odehrávat, kdy skončí a kdy zahájí, jaká bude intenzita po případě tempo pohybové aktivity (Šebrle et al., 1995).

Bělka et al. (2015) zmiňují, že není vždy potřeba přesně dodržet stanovený tréninkový plán. Umožňuje to trenérovi individuálně posuzovat stav hráčů a přizpůsobovat trénink dle jejich jedinečnosti každému hráči na míru.

2.5.3 Reciproční didaktický styl – C

Reciproční styl nám řeší sociální interakce dvou a více hráčů mezi sebou. Trenér jako přihlížející faktor pouze tvoří korekci výroků hráčů. Řízení v tomto stylu je nutno rozdělit hráče do rolí dříče a pozorovatele a systematicky tyto role měnit, aby zpětnovazebná komunikace byla vždy oboustranná (Mosston & Ashworth, 2008).

Tento didaktický styl umožňuje ještě větší vtažení jednotlivých hráčů do průběhu TJ, lze tím například anulovat negativní vyřazování některých hráčů z pohybové činnosti vpadnutím z vyřazovací hry nebo čekáním v zástupu na další opakování cvičení.

2.5.4 Sebehodnotící didaktický styl – D

U tohoto didaktického stylu je zapotřebí mít předem stanovený názor na jednotlivé hráče, mít je zmapované jak po stránce fyzické, tak především mentální. Tento styl je možné využívat a zařadit do TJ, jen pokud jsou hráči dostatečně vyspělí. Hráči se během procesu hry hodnotí sami, měli by rozpoznat své limity a vyhodnotit, jak trenérem zadanou pohybovou aktivitu zvládli a určitým způsobem se buď pochválit, nebo zkritizovat, na což méně vyspělí hráči nemají dostatečné kapacity. V moderním pojetí je dobré tyto limity nahrazovat slovem *level*, sledovat hráče, jak se sami posouvají z jednoho *levelu* do druhého a po konzultaci s trenérem vyhodnotit, kdy dosáhli svého maxima (Dobrá, 1992).

2.5.5 Didaktický styl E – s nabídkou

Edukátor tímto didaktickým stylem svěřencům pouze nabízí více možností nutných ke splnění pohybového úkolu. Hráči se nacházejí každý na jiné výkonnostní úrovni, proto si jednotlivě volí jim vyhovující stupeň výkonu, a tím se také rozvíjejí. Jako příklad z praxe je vhodné uvést např. zavěšené lano zešikma shora dolů, kdy si edukanti sami volí, kterou část dle svých aktuálních možností přeskočí (Dobrá, 1992).

2.5.6 Didaktický styl F – s řízeným objevováním

Styl, který můžeme nazvat také jako koučink otázkou. Tento styl je považován za jeden z nejtěžších, co se týče vedení hráčů, ale je zároveň jedním z nejučelnějších. Dává maximální možnosti rozvoje herního myšlení (hráčské inteligence). Trenér se staví pouze do role našeptávače či tazatele, kdy se snaží otázkou na danou problematiku navést hráče na nejlepší způsoby řešení. Výhodou této metody je vyslechnutí názorů hráčů, přičemž může i sám trenér přijít na lepší varianty, než které předtím vymyslel. Vhodná otázka používaná v tomto stylu je například: „Proč myslíte, že jsem cvičení zastavil?“ Hráči reagující na situaci, kterou zažili, většinou hledají chyby. Trenér však mohl cvičení přerušit, jen aby hráče pochválil, což je důležitý aspekt pro sebevědomí hráčů a jejich další vnitřní motivaci. Existuje mnoho dalších otázek, které by si měl volit edukátor sám, těmi osvědčenými jsou: „Jak situaci můžeš vyřešit jinak? Děláme to dobře, nejde to udělat lépe?“ nebo „Kam si naběhneme, abychom dali gól?“ (Plachý, 2012, p. 16).

2.5.7 Didaktický styl G – se samostatným objevováním

Tento didaktický styl je velice podobný stylu F, odlišuje se jen lehkou úpravou otázek a řešením problémů. Trenér nijak neomezuje hráčskou fantazii, umožní svěřencům necht situace řeší sami dle svých schopností. Jakmile vidí výsledek, pouze se je snaží nasměrovat otázkami typu: „Čeho tím chceš dosáhnout? Jak by si reagoval v roli soupeře?“ (Plachý 2012, p. 17).

2.6 Základní didaktické přístupy

Při práci s žáky mladšího školního věku je vhodné pracovat s vztahem k pohybu. Žáci do tohoto věkového období vstupují většinou s kladným vztahem k pohybu a je úkolem trenéra, aby tento vztah přinejmenším nenarušil, lépe rozvíjel (Bělka et al., 2015).

Učitelé a trenéři by měli ve svém pedagogickém působení reflektovat:

- Individualita a různorodost osobností. Svěřenci mají každý jiné tempo motorického učení, jiný potenciál maximálního výkonu a jiné individuální vlastnosti.
- Důležitost atmosféry. K tomuto aspektu přihlížíme v otázce budování kladného vztahu k pohybu.
- Neúplnost psychomotorického vývoje. Hráči v mladším školním věku ještě nemají rozvinuté abstraktní a logické myšlení, hůře se orientují, zejména co se

týká pohybů nad úrovní jejich očí a v pohybech probíhajících od nich a k nim. Z tohoto důvodu musejí mít také přizpůsobenou velikost míče, hřiště, branek.

- Potřeba úspěchu a uspokojení. Kladné emoce by měly být spojeny se sportem v co nejvyšší míře. Jsou motivátorem a rozhodovacím faktorem.
- Spolupráce s rodiči a zákonnými zástupci. Role nejbližší rodiny pro vývoj vrcholových sportovců se v dnešní době jeví jako klíčová.

2.7 Vzdělávání trenérů v ČR

Vzdělávání trenérů v ČR je zajišťováno fotbalovou asociací České republiky (FAČR). Vzdělávací program FAČR spadá pod UEFA, která jej opakovaně svou technickou komisí kontroluje. Pro opakované pozitivní hodnocení toho systému podepsal předseda tehdejšího ČMFS (dnešní FAČR) s předsedou UEFA Konvenci o vzdělávání evropských trenérů. Tato konvence uděluje právo trenérům, kteří získají trenérskou licenci pod hlavičkou FAČR, provozovat trenérskou praxi na mezinárodní úrovni ve státech, které splňují požadavky jednotného UEFA modelu vzdělávání fotbalových trenérů.

FAČR, na základě podepsané UEFA konvence, má právo udělovat absolventům trenérských školení tyto druhy licencí s mezinárodní platností a účinností:

- Grassroots leadr online licence
- UEFA Grassroots C licence
- UEFA “C“ trenérskou licenci
- UEFA “C“ trenérskou licenci brankář
- UEFA trenérskou licenci kondiční trenér FAČR
- UEFA“B“ trenérskou licenci
- UEFA “B“ trenérskou licenci brankář
- UEFA “A“ trenérskou licenci
- UEFA “PRO“ licenci
- Licenci Trenér mládeže UEFA “A“

Pro absolvování jednotlivých kurzů nutných k získání daného vzdělání, je třeba splnit podmínky uvedené ve směrnících pro vzdělávání trenérů FAČR, které se nachází na webových stránkách (FAČR, 2018). Tyto směrnice byly schváleny výkonným výborem FAČR dne 10.9. 2017.

2.8 Typologie trenérů

Každý trenér má svou vlastní filozofii, která se výrazně projevuje ve vedení a nastavení tréninkového procesu a přístupům k hráčům. Podle toho přístupu lze určit následující typologii trenérů:

Tradicionalista (Autoritativní) – vede trénink autokraticky, často opakuje stejný obsah tréninkové jednotky a neužívá širší spektrum tréninkových metod a forem. Většinou je uzavřený novinkám a užívá své staré osvědčené postupy (Perič, 2008).

Novátor (demokratický) – bývá většinou přirozená autorita, přináší do tréninku nové trendy, postupy, metody, které hráči vidí ve světovém sportu. Vnímá názory hráčů, a tím si získává jejich náklonnost a úctu. Demokratické nastavení skupiny umožňuje i občasné experimentování v tréninkovém procesu (Buzek et al., 2007).

Improvizátor (liberální) – tento typ trenéra bývá velice vnímavý, dokáže reagovat na danou situaci, která ve skupině a v tréninku aktuálně nastane. Jeho tréninky se často odlišují a odbočují od příprav. Vedení tímto trenérem je pro hráče dobré, protože se jim snaží trénink přizpůsobit, aby se cítili spokojeně. Chybou je někdy příliš častá aplikace, protože trenér pak nedodrží stanovený tréninkový plán. Improvizace je velice choulostivá metoda (Buzek et al., 2007).

K této tradiční typologii můžeme přiřadit ještě jednu roli trenéra – kouče. Koučink je metoda trénování zaměřena podle Ondráčka (In Gallwey, 2010) na odstranění interferencí, které odebírají výslednému výkonu větší či menší část z jeho potenciálu.

2.8.1 Moderní typy vedení hráčů

Novodobý trenér již není pouze odborník, organizátor, kontrolor, vychovatel a motivátor, jelikož moderním doba si vyžaduje další důležitý prvek, kterým je takzvaný našeptávač, což znamená pomocník při řešení problémů. Na hráčích zůstává zodpovědnost za konečné rozhodnutí, trenér se pouze snaží hráče navést na správnou cestu. Podle Svobody (2007) existuje pět způsobů jako hráčům pomoci:

Přímá osobní intervence – patří mezi typy vedení, kdy trenér musí osobně zasáhnout do závažné situace, kterou vyhodnotí lépe jak hráč. Tento typ by trenér měl používat sporadicky, např. při hodně problémových situacích. Není vhodné, aby běžné problémy řešil za hráče.

Poskytnutí informací (k lepšímu rozhodování) – je pomoc od trenéra hráčům; poskytnutí určitých údajů, které by měly hráči pomoci k lepšímu vyhodnocení, kvalitnější

přípravě, která je nezbytná ke zvládnutí dané situace. Řeč je o údajích, jako jsou silné a slabé stránky soupeře, typologie rozhodčího, proporce soupeřova hřiště (Buzek et al., 2007).

Poskytování rady – poskytnutí rady musí edukátor volit velmi pečlivě a uvědoměle, aby hráče zbytečně nedirigoval, rada by v tomto případě nemusela být správně využita. Trenér má samozřejmě více zkušeností a znalostí než hráč, jeho snahou by však mělo být předání náповědy až v krajních mezích, kdy hráč je již bezradný a vyzkoušel situaci řešit sám několika nezdárnými způsoby. Toto vedení nedělá z hráčů roboty (Buzek et al., 2007).

Přesvědčování a objasňování – argumentace obsahuje složku racionální, která působí na rozum hráče a složku emoční, která je nazývána vlastní opravdovostí. Těmito způsoby se snažíme hráči pomoci přijmout důležité poznatky nebo zvládat těžké emociální aspekty sportovní reality (Buzek et al., 2007).

Důvěrnictví a povzbuzení – takzvaný pomáhající trenér, kterému hráč důvěřuje. Stačí mu vidět jen jednoduché gesto či heslo, a tím hráči zvedne sebedůvěru. Lehkou problematikou je přehnané povzbuzování, kdy hrozí, že hráč vycítí až nedůvěru ve své schopnosti. Trenér může také plnit roli posluchače, za kterým se svěřenci dochází pouze vyzpovídat z problémů a potřebují si tímto způsobem ulevit (Buzek et al., 2007).

2.9 Koučink

Koučinkem je myšleno vedení lidí a jejich směřování k dosažení cíle nedirektivním způsobem řízení. Bavíme se tedy o dlouhodobé, specifické péči o člověka jak v profesionálním i osobním životě (Horská, 2009).

Koučink neboli nasměrování potenciálu člověka je tou správnou výzvou, jak napsal Plachý a Procházka (2014). Správnou výzvou u fotbalové mládeže spíše myslíme splnitelné cíle a kombinace přístupu trenéra. Jedná se o prezentaci principů hry správnými metodami jednotlivých tak, aby hráč pochopil svou roli a situace, které mohou ve hře nastat. Kouč jako našeptávač nejčastěji používá jako svůj nástroj k vedení hráčů tyto druhy didaktických stylů, které napomáhají k mentálnímu rozvoji hráčů.

Nejvhodnější metodou je koučink otázkou, což v přeneseném slova smyslu znamená využití didaktického stylu s řízeným objevováním. V tomto stylu není obsaženo jen vedení hráčů otevřenými otázkami, ale zapojuje se i výzva k hledání řešení či překonávání něčeho, co se hráčům nedaří.

Podle Gallweye (2010) metoda koučinku, na rozdíl od tradičního způsobu interakce trenér-hráč, mnohem více reflektuje hráčovy představy na úkor trenérových a klade hráči rozhodující zodpovědnost v dalším směřování sportovního snažení. Koučink by neměl utvářet

hráčův pohybový výkon podle představ trenéra, ale díky zapojení hráče objektivněji reflektovat realitu vysokého výkonu.

2.9.1 Kouč – neboli našeptávač

Kouč, jako osobnost trenéra, jak již z předchozího textu vyplývá, je osobnost, která se nezaměřuje jen na výkonnostní stránku hráčského potenciálu, ale zabývá se mnohem složitější a do budoucna efektivnější problematikou, což je celistvý rozvoj potenciálu dětí. Kouč neřeší jen problematiku sportovní, ale využívá sportovní prostředí k vytváření osobnosti hráče jak po stránce sportovní, tak v neposlední řadě i lidské (Plachý & Procházka, 2014).

Jak vyplývá ze slov Gallweye (2012), výsledek hry utváří psychická složka ve větší míře než fyzická. Trenér je jako kouč veden k práci s myslí a myšlením svěřence, ne tolik s jeho fyzickou stránkou. Jak dodává Thompson (2017) koučink je spojen s pozitivismem. Negativní přístup k vedení ze strany trenéra je stále ve sportu značně rozšířený, a to nejen mezi trenéry ale, i u rodičů, jak tvrdí autor. Thompson tvrdí, že k úspěšnému koučování je záhodno vymýtit některé aspekty negativismu ze sportu jako jsou například spontánní negativní projevy ze strany trenérů a rodičů, a naopak je nahradit vizí cílů pro výchovy mládežnického sportovce. Sportovec by měl být připravován na vítězství nejen ve sportu ale i v životě, neměl by mu být lhostejný rozvoj morálních, charakterních vlastností.

2.10 Motivace hráčů

Součástí každé osobnosti je motivace, tento faktor nám může napomoci předvídat jednání hráčů a jejich další kroky v budoucím životě. Musíme se tázat, co je žene za splněním jejich cílů, co je těší, o čem sní, čeho se bojí a v co doufají, ale ta hlavní otázka je, jak silně a k čemu jsou motivováni (Buzek, et al., 2007).

Sportovní motivace jako pojem, se v dnešní psychologii sportu bere jako stěžejní téma. Dá se říct, že psychologie sportu je výklad motivace pro sportovní činnost. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

Každý člověk, zvláště sportovec, má v sobě uloženou významnou složku (motivaci), která hraje v jeho sportovním či osobním životě velkou roli. Vnitřní síla ženoucí sportovce kupředu při snaze dosáhnout určité cíle, vysvětluje zaměření, motiv a pohnutky jeho snažení (Buzek et al., 2007).

Trenér využívající správné formy tréninku, dokáže vyhodnotit individuální proporce svých svěřenců jak v oblasti fyzické, tak psychické. Měl by vědět jak komunikovat s jednotlivci, a tím rozvíjet a zesilovat jejich vnitřní motivaci (Beswick, 2014).

Zlaté pravidlo motivace napomáhá ke stimulaci motivace u lidí. Základem toho pravidla je poznání možností a schopností lidí tak, aby úkol typologicky seděl typologii řešitelů. Přeneseno do fotbalové terminologie, strategie hry by měla být přizpůsobena typologii hráčů v týmu, např. nemůžeme na hráče menšího vzrůstu hrát dlouhé nakopávané míče (Plamínek, 2007).

Motivované koučování vystihl Bukač (2014) ve své publikaci, přirovnáním kouče jako jiskry, která zapálí celý oheň. Kouč, kterým svým vystupováním je pohlcen problematikou týmu má svou pozici při řízení hráčů velice zjednodušenou. Kladné předpoklady dobrého kouče dle Bukače (2014) jsou, komunikační moudrost, osobitá přitažlivost, otevřenost ke kritickému myšlení, cit pro vztah blízkosti a nutnost odstupu a v neposlední řadě kognitivní flexibilitou.

2.10.1 Vnitřní motivace

Hráč vykonává určitou pohybovou činnost, která člověku dodává upokojení a potěšení. Hráči, kteří chodí na trénink z důvodu osobního růstu, sami se chtějí zlepšovat a učit novým věcem, jsou reprezentanti vnitřní motivace (Řepka, 2005).

2.10.2 Vnější motivace

Vnější motivace je angažování hráčů k pohybové činnosti, ale ne z důvodu uspokojení vlastních vnitřních potřeb, ale zajištění vnějších odměn či vyhnutí se záporným hodnocením (Řepka, 2005).

2.10.3 Motivační typy edukantů

Dle Plamínka (2010) dělíme edukanty na 4 motivační typy, kteří mají specifické nároky na svou motivaci k zadané práci.

- Objevovatelé mají dle Plamínka (2010) nejlepší vlohy pro kreativní a vědeckou práci, nejvíce tento typ přitahuje zdolávání překážek a přijímání výzev.
- Usměrnovatelé vyhledávají aktivity spojené se společenskými procesy, jejich silná stránka je vliv na jiné osoby zapojené do projektu, nejlépe je poznáte tím, že jsou středem pozornosti a lídry velkých skupin.
- Sladčovatelé, tento typ vnímá jako spojovatele jednotlivých typů tak, aby cesta k cíli byla co nejrychlejší a nejúčinnější
- Zpřesňovatelé jsou osoby pečlivé, kteří uznávají autoritu za každé situace a jejich silnou stránkou je preciznost provedení.

3 CÍLE

Hlavním cílem diplomové práce je zjištění vhodného použití didaktických stylů ve všech metodicko-organizačních formách tréninkové jednotky fotbalové mládeže a jejich ověření odborníky v praxi.

3.1 Dílčí cíle

- Vytvoření nebo získání ověřených tréninkových cvičení, různých metodicko-organizačních forem s trenéry UEFA „A“ nebo UEFA Profi licenci zaměstnaných v SK Sigma Olomouc nebo FAČR.
- Vytvoření zpětnovazebného dotazníku na všechny řídicí styly.
- Distribuce dotazníku mezi korespondenty hned po ukončení TJ.
- Dále zajištění zpětné vazby cca 26 hráčů kategorie U11, jak na různé použité styly reagovali.
- Praktické vyzkoušení didaktických stylů ve cvičeních v tréninkové jednotce mládežnických kategorií SK Sigma Olomouc.
- Doplnění cvičení o získané informace z vedení tréninků, jaký styl se využil, v jakém cvičení a použité otázky, které při vedení trenér používal.
- Rozbor odpovědí získaných z vlastního dotazníku a jeho grafické znázornění u jednotlivých MOF a řídicího stylu.

3.2 Výzkumné otázky

- Který z didaktických řídicích stylů, reciproční nebo s řízeným objevováním, akceptovaly hráči lépe u cvičení, kde se aplikovaly oba tyto styly?
- Jak byly jednotlivé aplikované didaktické řídicí styly akceptovány?

4 METODIKA

Prvním krokem bylo vytvoření zásobníku dvanácti cvičení ve spolupráci s profesionálními trenéry SK Sigma Olomouc a GTM FAČR Olomouckého kraje. K čerpání těchto cvičení v různých MOF jsme využili dlouholetou praxi, trenérské deníky a zahraniční publikace Spanish Academy Soccer Coaching (Moreno et al., 2012) a FC Barcelona Training Sessions (Terzis, 2013) tak, aby problematika byla zavedena do kategorie fotbalové mládeže. Po vytvoření zásobníku se trenéři dopodrobna seznámili s didaktickými styly, které mohou v tréninku využít. Toto seznámení probíhalo s publikací „trenér fotbalu UEFA „A““ (Buzek et al., 2007). Cvičení byla graficky vytvořena pro prezentaci v diplomové práci v programu XPS, který slouží pro tvorbu cvičení a video ukázek v akademiích podporovaných FAČR.



Obrázek 1. Popis grafického značení v programu XPS

Dalším krokem byla prezentace cvičení mezi trenéry a následné vyzkoušení v praxi na mládeži SK Sigma Olomouc. Praktické zapojování stylů do tréninkového procesu probíhalo celou sezónu, aby trenéři měli dostatek času na vytvoření zpětné vazby a dokázali vyzkoušet

více způsobů vedení TJ. Trenéři byli vybráni podle vzdělání a praktických zkušeností tak, aby dokázali zapojit cvičení do tréninkových procesů a svými zkušenostmi a názory vyhodnotit zpětnou vazbu. Trenér u kategorie U11 po aplikaci řídicího stylu do cvičení dal hráčům dotazník a chtěl zpětnou vazbu, jak se při cvičení cítili.

Trenéři:

L. S., GTM Olomouckého kraje trenér Profi licence,

J. K., trenér U16 UEFA „A“ licence,

M. N., trenér sportovních tříd U15 UEFA „A“ licence,

M. K., vedoucí trenér regionální akademie Olomouc.

Dále byla cvičení konzultována s profesionálním trenérem mládeže a vedoucím trenérem KA SK Sigma Olomouc A. CH. a M. H., vedoucím trenérem úseku přípravek KA U6 – U11 SK Sigma Olomouc UEFA „A“ licence. Posledním krokem byl zpětnovazební dotazník, kde hráči reagovali na pocity při řízení cvičení jednotlivými řídicími styly, které trenér U11 dle svých zkušeností a doporučení ostatních trenérů do cvičení aplikoval.

Dotazník vznikl, tak aby byl dostatečně srozumitelný pro testovanou skupinu, kterou byla kategorie U11 hráči ročníku 2008, proto byl vytvořen dotazník, který obsahuje 7 otázek každá má korespondenta nasměrovat na jeden testovaný řídicí styl a zjišťovat jeho emoční vazbu na cvičení vedené daným didaktickým stylem. Korespondenti odpovídaly pouze na otázky, které byly aplikovány do daného cvičení a trenér jim je po předání dotazníku určil.

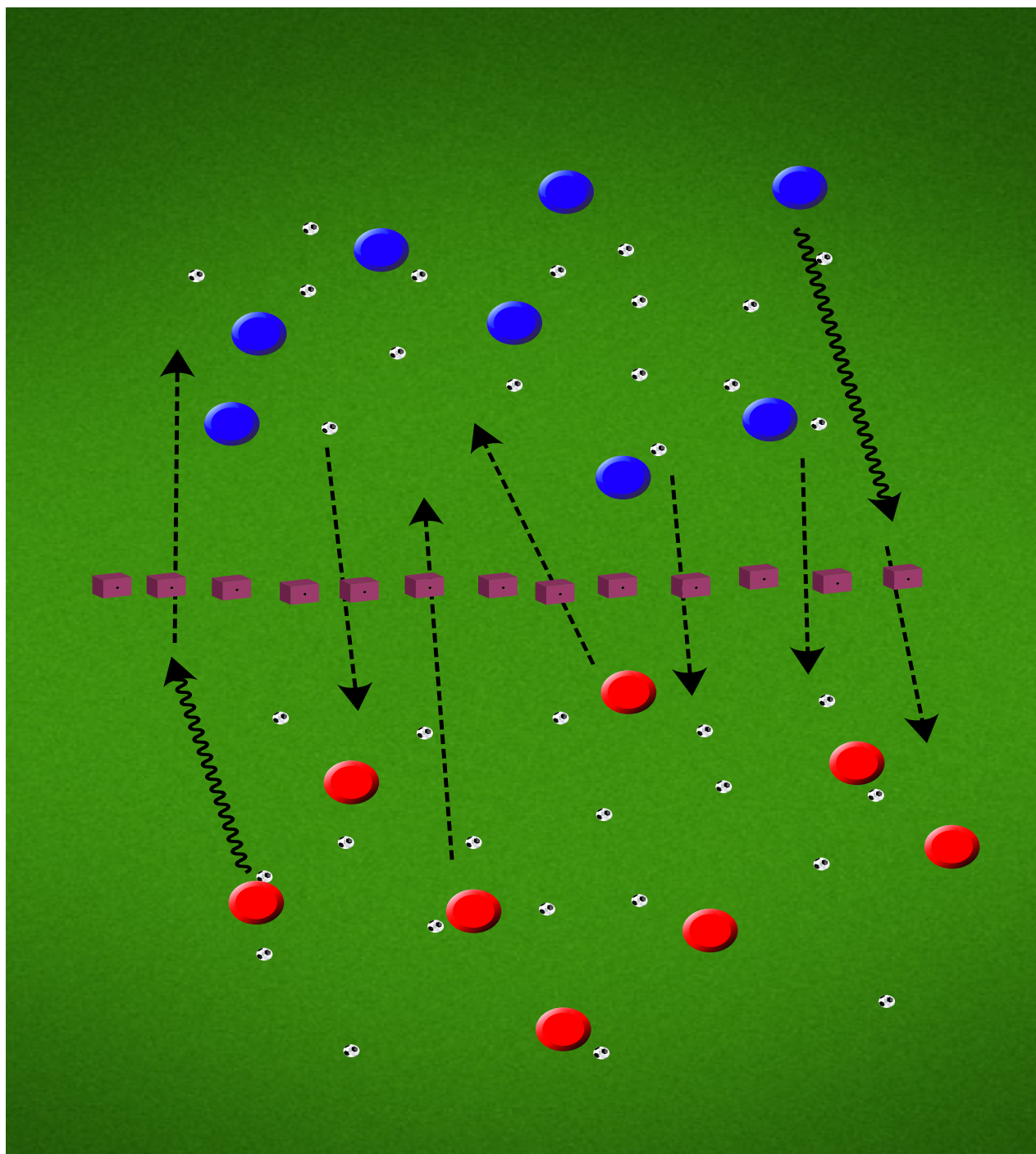
Testovací skupina byla v počtu 26 hráčů fotbalu, všichni testovaní hráči měli zkušenost s fotbalovým tréninkem minimálně 3 roky, někteří i 5 let.

Dotazník, který naleznete v kapitole „11 PŘÍLOHY“, obsahoval 3 možnosti odpovědi. Zda se vedení cvičení „líbilo“, bylo pro něj „normální“. Tyto odpovědi jsou považovány za pozitivní. Další odpovědi je vedení cvičení se mi „nelíbí“ toto bereme jako negativní odpověď.

5 VÝSLEDKY

5.1 Sborník vytvořených cvičení

5.1.1 Pohybová hra BACILY



Obrázek 2. Pohybová hra BACILY

Popis cvičení: Rozdělení do dvou týmů, kde úkolem hráčů je dostat míče (bacily) na stranu soupeře za určitý časový úsek. Vyhrává družstvo, které po uplynutí času má na své straně více míčů.

Pomůcky: počet míčů dle počtu hráčů, středová překážka (malé brány, lavičky, nohejbalová síť)

Počet hráčů: 16–30 hráčů

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie a počtu hráčů

Intenzita: Dle věkové kategorie; zaměřujeme se spíše na zahřátí a přípravu organismu na hlavní část.

Rozvoj: V této pohybové hře rozvíjíme základní herní principy aktivujeme všechny svalové skupiny, v modifikacích můžeme zařadit koordinaci, atletickou přípravu, silový rozvoj.

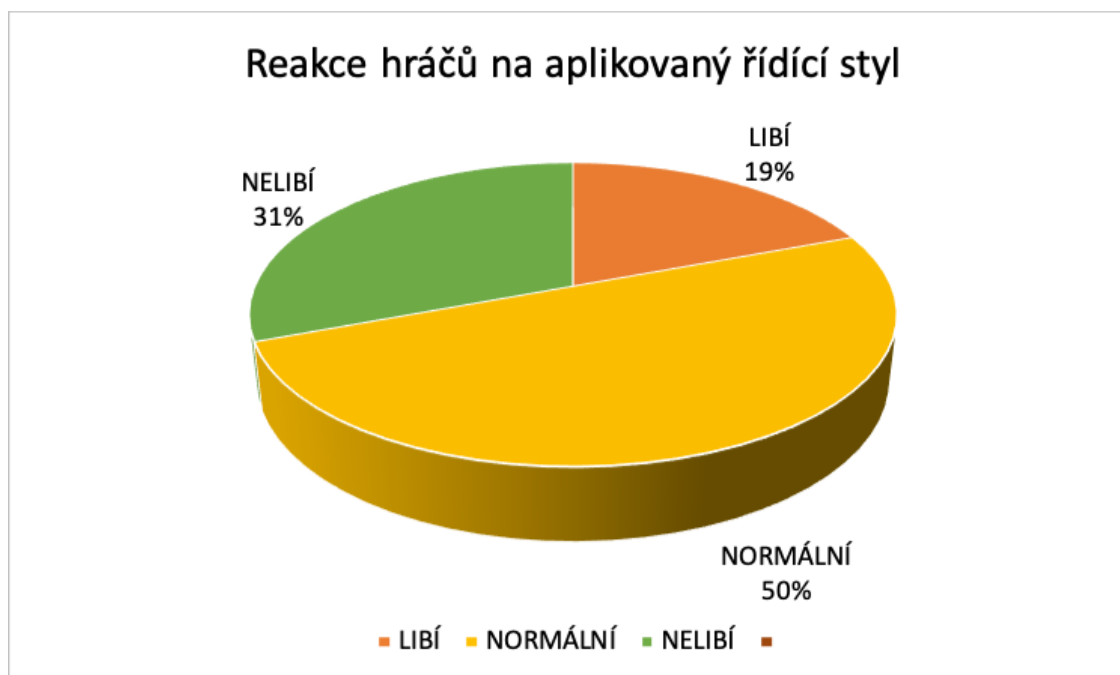
MOF: pohybová hra

Modifikace: míč přehazujeme různými způsoby, velikost míče, medicinbaly (kategorie U15 – U19), různé druhy driblingu při vedení míče na místo odhodu.

Kritická místa: špatně určená pravidla, nebezpečí při hodech trefení odhazujícího soupeře, zařazení malého počtu míčů (bacilů)

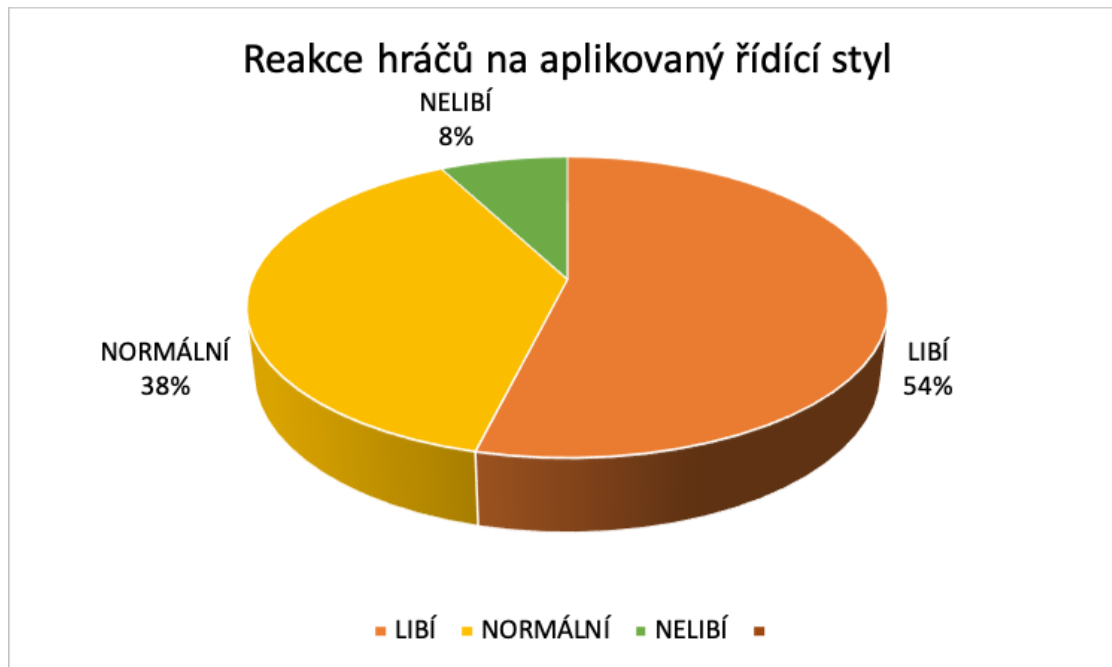
Využití didaktické styly:

- Příkazový styl je vhodný jen pro začátek cvičení, kdy hráči rychle pochopí průběh cvičení.



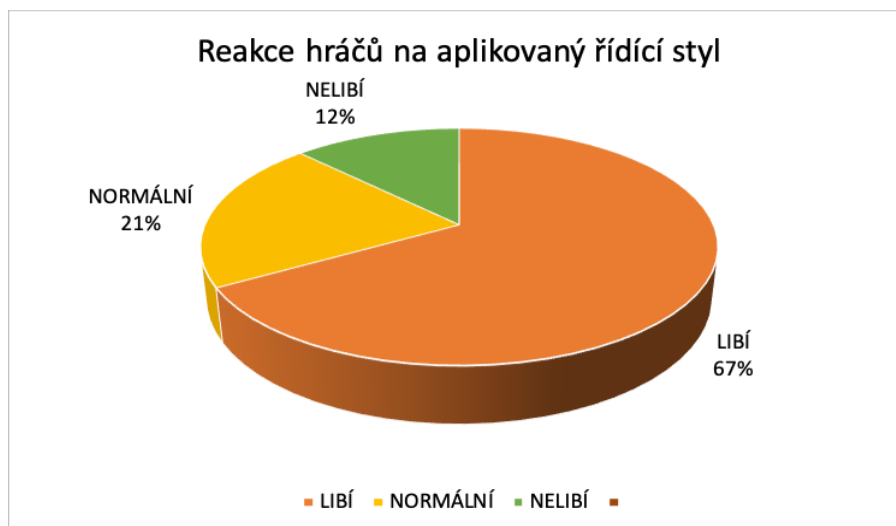
Obrázek 3. Reakce hráčů na Bacily - styl příkazový

- S nabídkou, kdy hráči sami zvolí, jakým způsobem budou s míčem manipulovat, zda jej odhodí, odkopnout nebo se ho zbaví jiným způsobem.



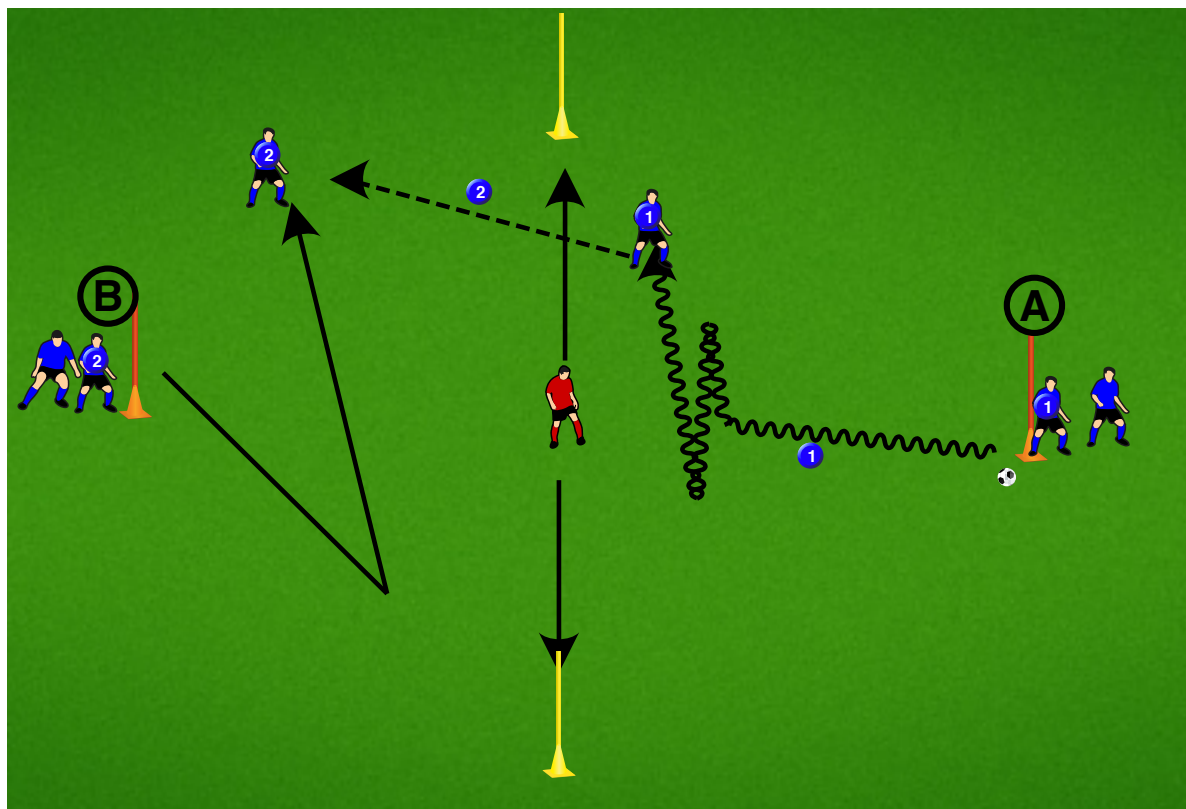
Obrázek 4. Reakce hráčů na Bacily - styl s nabídkou

- S řízeným objevováním je vhodné začít používat po začlenění do TJ , kdy se osvědčili otázek typu „Co tímto cvičením zlepšujeme?“, „Jak můžeme cvičení posunout na další úroveň?“, „Co musíme zlepšit, udělat, aby se nám netvořili míče na naší půlce a dohodili jsme přes překážku?“, „Dívali jste se kam odhazujete?“.



Obrázek 5. Reakce hráčů na Bacily - s řízeným objevováním

5.1.2 Vedení přes obránce



Obrázek 6. Vedení přes obránce

Popis: V bodu A začínají hráči driblovat míč s přechodem přes obráncem fixovaným na spojnici žlutých tyčí. Hráč s číslem 2 současně nabíhá do prostoru tak, aby zvýhodnil hráče 1 a tím mohli přejít přes obránce více způsoby. (přihrávka nebo 1 na 1 se znevýhodněným obráncem). Při předání míče se situace opakuje opačným směrem ze stanoviště B na A.

Pomůcky: 1 míč, 4 tyče

Počet hráčů: 5 nebo 7 na obrazec

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: Dle věkové kategorie, cvičení specificky navazující na hlavní část.

Rozvoj: Rychlosti reakce, první dotek, vedení míče, přihrávka, periferní vidění, reakce na přesouvajícího se hráče, pohyb bez míče, obrané postavení obránce, specifická koordinace obránce.

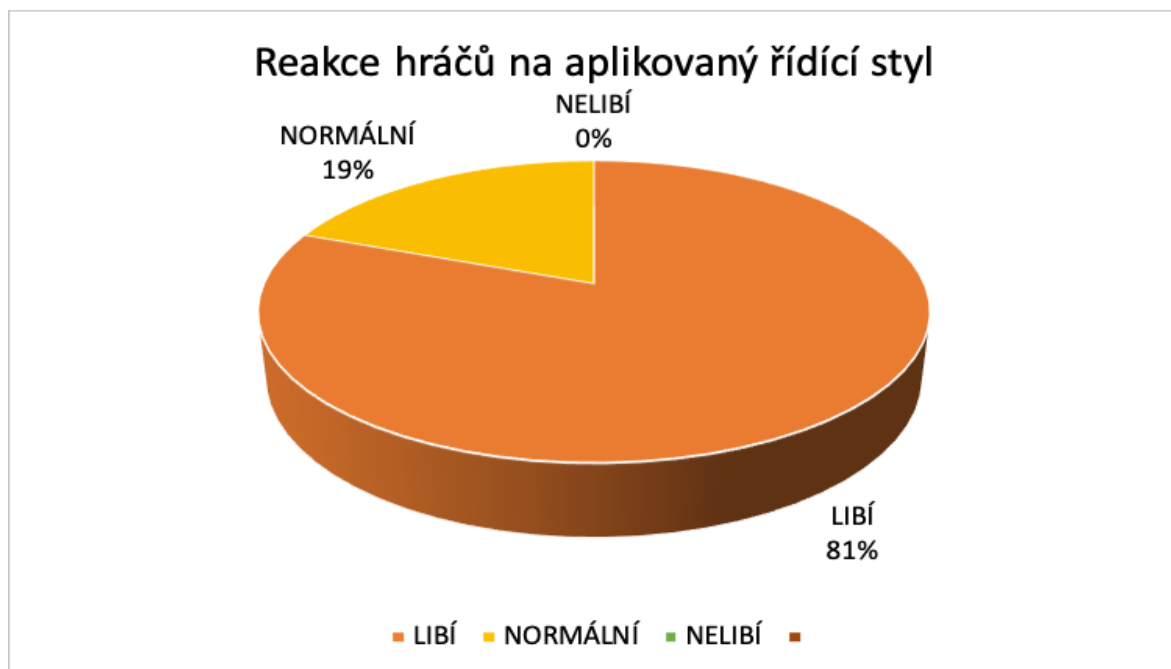
MOF: herní cvičení

Modifikace: určení přesného přechodu 1 na 1 nebo kombinací nebo využitím přesné specifické dovednosti (kličky), zvětšení prostoru pro bránění, větší omezení koordinace obránce (omezen spojnicí žlutých tyčí + ruce sepnuty za zády).

Kritická místa: Soustředění se na detail převzetí a přihrávání, aby se netvořily špatné návyky. Špatné postavení nabíhajícího hráče. Nesprávná volba řešení v daném postavení bránícího hráče. Vysoká kvalita bránícího hráče.

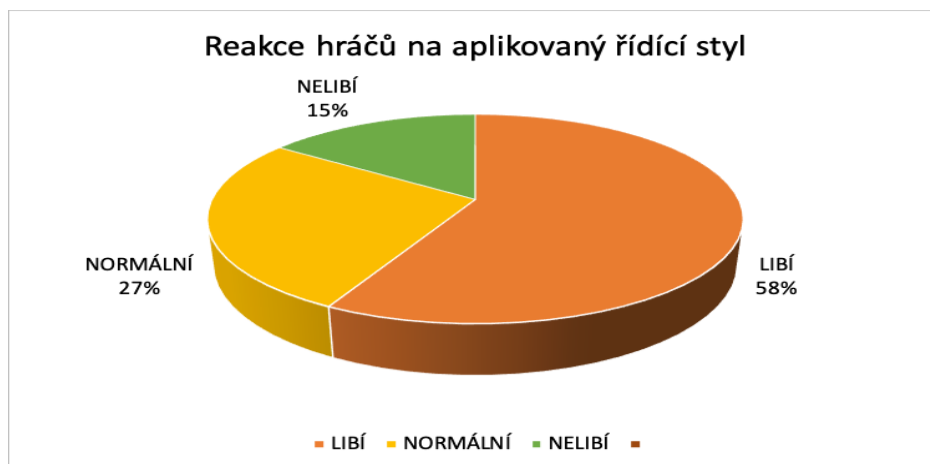
Využití didaktické styly:

- Reciproční styl je vhodný a hráči, kteří částečně odpočívají, v zástupech musí sledovat spoluhráče, tím je zvýšena soustředěnost na cvičení. Zpětná komunikace mezi hráči probíhá v intervalech odpočinku, přičemž trenér dohlíží na kvalitu sdělených informací. Nejčastější se objeví informace jako:
 - „Dal jsi mi to nepřesně!“
 - „Nezrychlil jsi po přihrávce a já nevěděl, kam mám míč zpracovat!“
 - „Lépe si naběhni ať ti můžu nahrát.“
 - „Schováváš se za obránce.“
 - „Tu kličku si udělal špatně, pozdě nebo do špatné strany.“



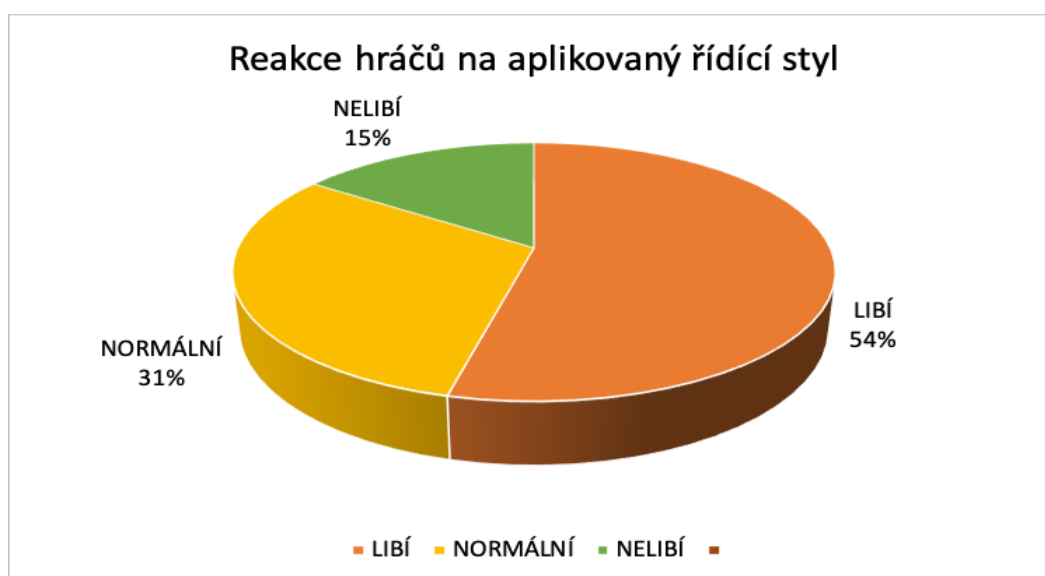
Obrázek 7. Reakce hráčů na vedení přes obránce - styl reciproční

- Nabídka více možností převzetí míče, vedení míče, či přihrávky hráč musí sám vyhodnotit, co zvládne. Nabídka určeného množství kliček na přechod 1 na 1.



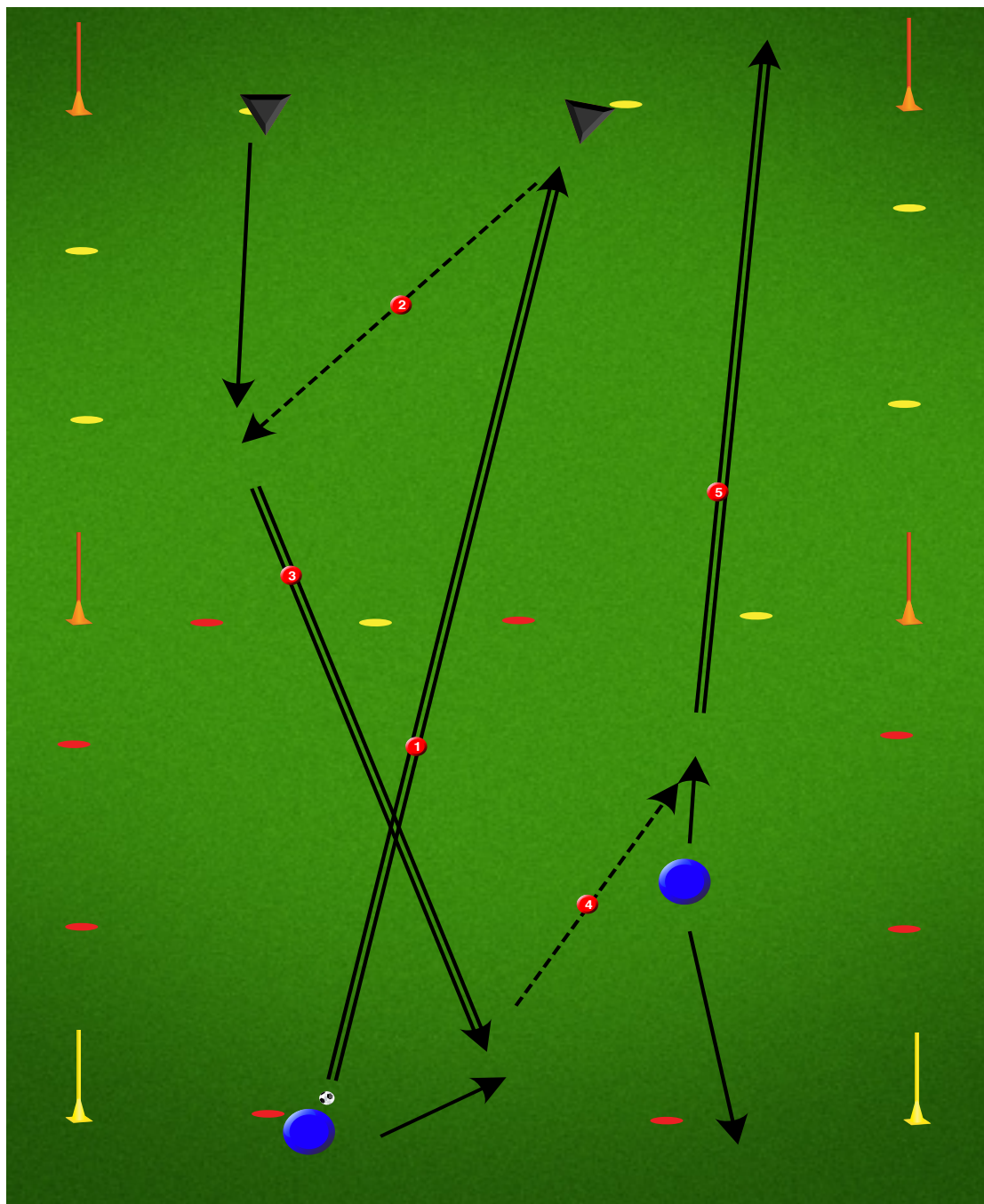
Obrázek 8. Reakce hráčů na vedení přes obránce - styl s nabídkou

- U stylu s řízeným objevováním byli použity tyto pokyny: „Musíme to zpracovat v tak velké rychlosti, když cvičení děláme poprvé?“, „Proč ti nemohl nahrát?“, „Co by mělo předcházet převzetí míče, co má přijít po převzetí a kam si míč přebírat?“, „Objeví se tato situace v zápase, jestli ano, kdy?“, „Pokud jsi to zvládl, vyzkoušeli jste si i těžší věci?“, „Mohl si situaci udělat jinak šlo to v tomto postavení?“.



Obrázek 9. Reakce hráčů na vedení přes obránce - styl s řízeným objevováním

5.1.3 První dotek míč ve čtverci



Obrázek 10. První dotek míč ve čtverci

Popis: Pohybová hra na rozvoj přihrávky spočívá na prostřelení zadní hrany čtverce dvou dvojčlenných družstev. Hráči jsou omezeni jedním dotek, kdy útočnou přihrávku do protějšího čtverce musí ztlumit tak, aby zůstal míč v jejich čtverci a druhý hráč svým dotekem má šanci ostrou přihrávkou zaútočit do protějšího čtverce a prostřelit zadní hranu. Tím získá družstvo bod.

Pomůcky: 1 míč, 6x tyče, placky

Počet hráčů: 2 - 4

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle technických dovedností hráčů.

Rozvoj: rychlosti reakce, první dotek, přihrávka

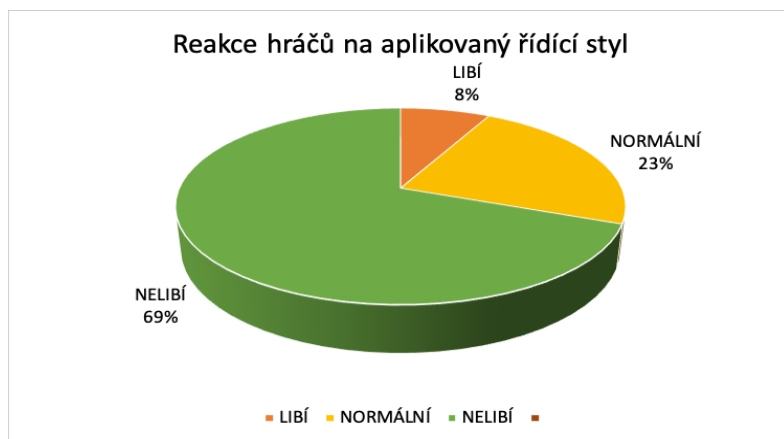
MOF: specifická pohybová hra

Modifikace: přihrávka pouze slabší nohou, povolení většího počtu dotyků.

Kritická místa: přemotivovanost hráčů, kdy útočnou přihrávku začnou zvedat nad kolena

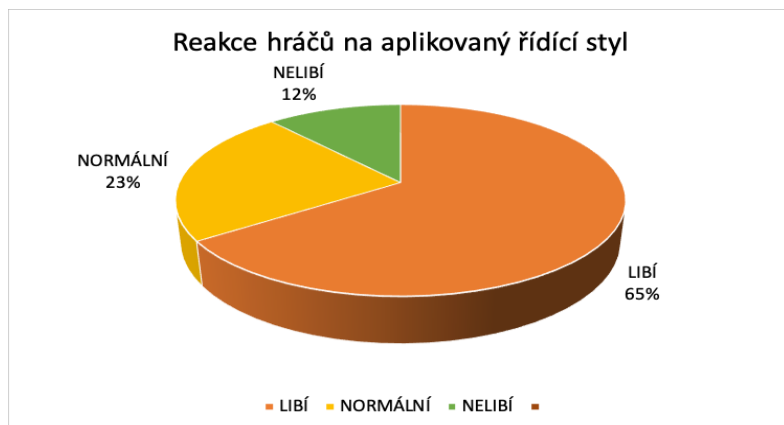
Využité didaktické styly:

- Příkazový styl: trenér přesně určí a vysvětlí, jak se hra hraje ukáže hráčům pouze správné řešení cvičení a ti jej pouze napodobují.



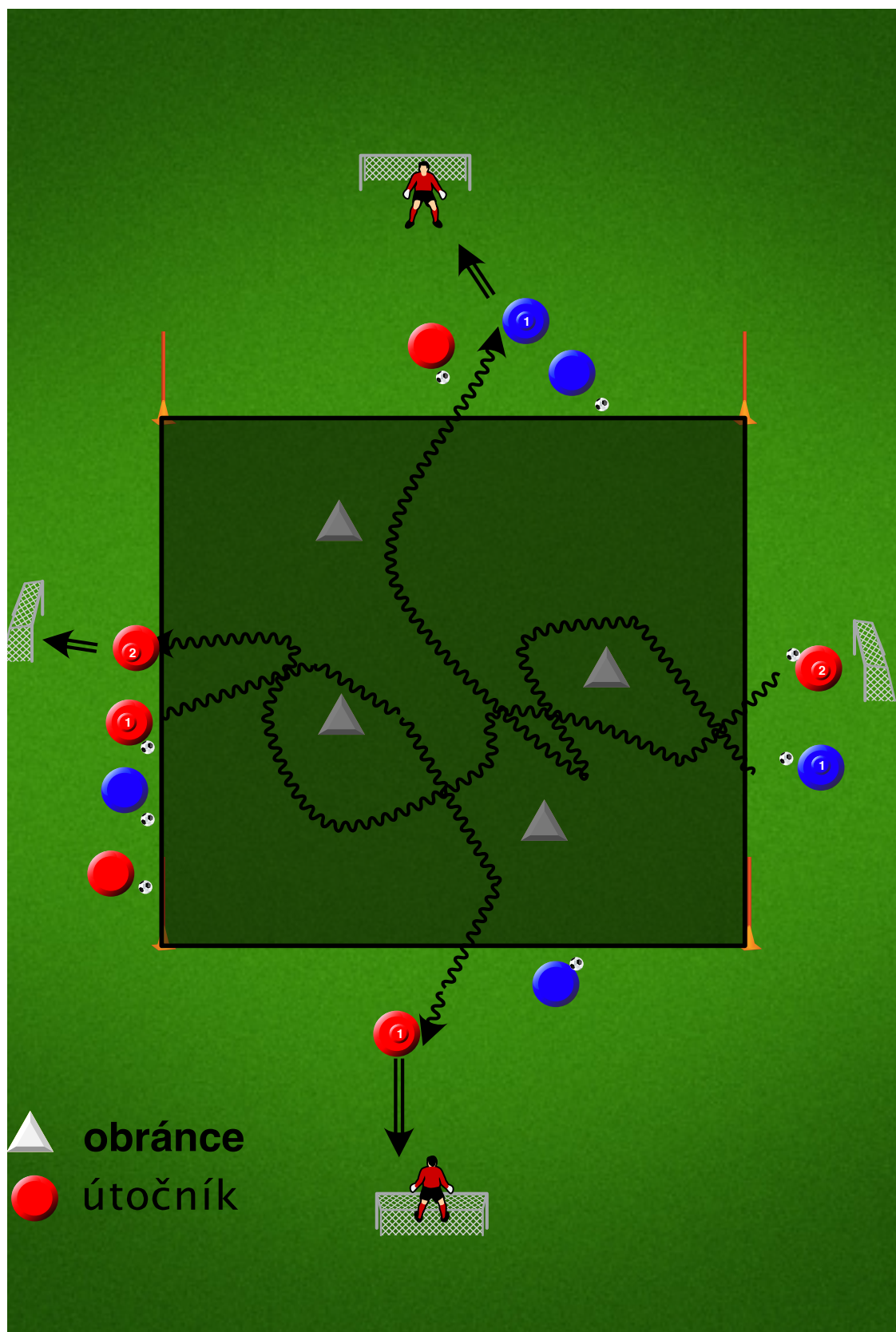
Obrázek 11. Reakce hráčů na první dotek ve čtverci - styl příkazový

- S řízeným objevováním: „Proč ti to nevyšlo?“, „Co uděláš příště jinak?“, „Co bylo špatně, že vám dali bod?“, „Proč ten balón letěl tak vysoko co bylo špatně?“, „Vyzkoušeli jste si ztlumení míče? Do kterých míst si myslíte, že je nejlepší zakončit, aby padala velká spousta bodů?“.



Obrázek 12. Reakce hráčů na první dotek ve čtverci styl s řízeným objevováním

5.1.4 Projdi čtvercem a dej si gól



Obrázek 13. Projdi čtvercem a dej si gól

Popis: tým rozdělíme do 3 družstev. Jedno družstvo brání v určeném prostoru nejlépe ve čtverci. Druhé dvě družstva se snaží projít čtvercem tak, aby jim obránci nesebrali míč. Tím nastává několik situací 1 na 1 a útočníci driblingem, pokud protnou dvě strany čtverce a obránci je neodzbrojí si mohou zakončit do branek a dát gól.

Pomůcky: útočníci mají míč, 4 kloučky, 4 branky dvě velké dvě malé

Počet hráčů: 6 - 24 hráči

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: obrané postavení, vedení míče, 1 na 1

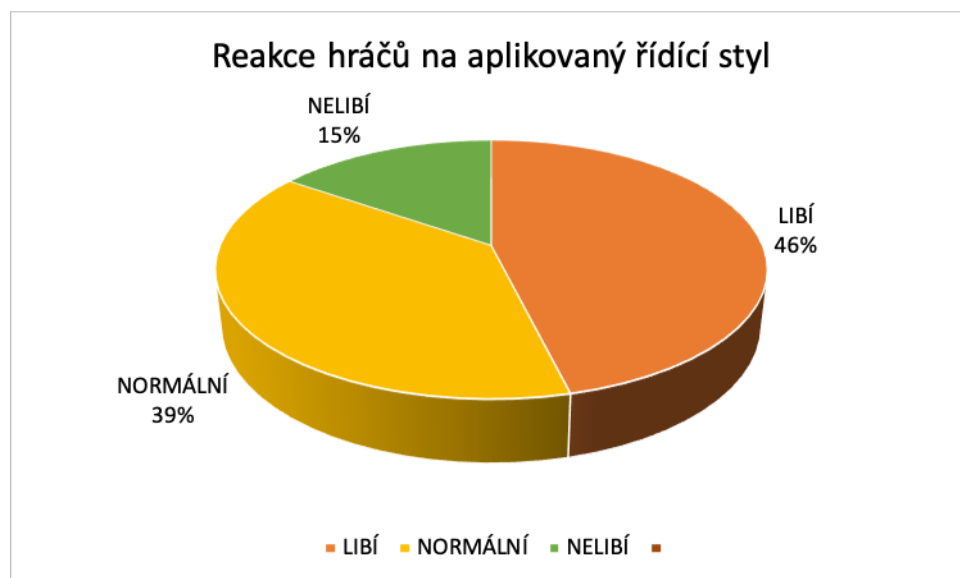
MOF: průpravná hra

Modifikace: Omezení pohybu obránců, určení aplikované klíčky, určené zakončení na branku s brankářem a bez, určení typu driblingu útočníků

Kritická místa: špatně zvolené rozměry, šikovní bránící hráči, počítání bodů družstev, vyhýbaní se bránícím hráčů

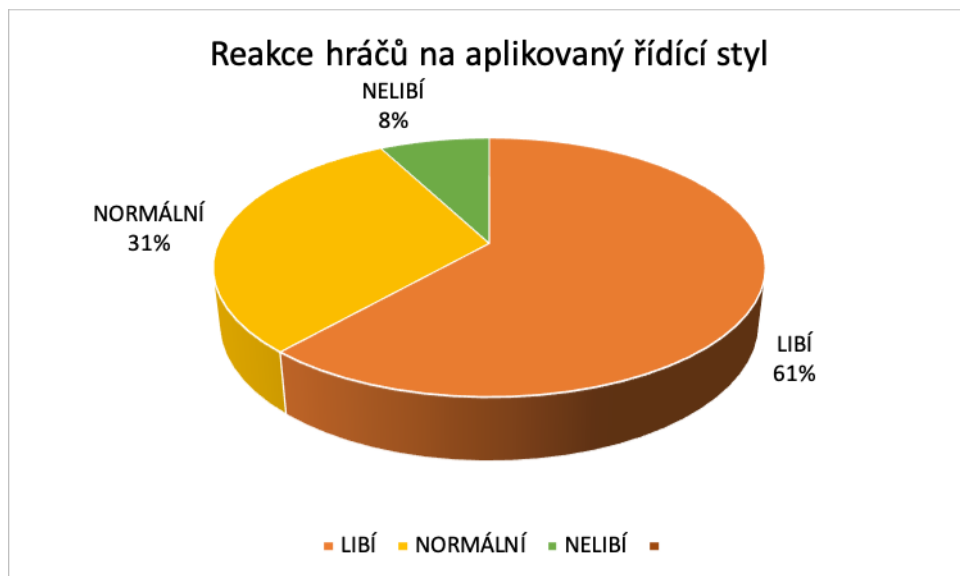
Využití didaktické styly:

- S nabídkou – nabídneme hráčům různé úrovně překonání bránícího hráče; hra na omezený počet dotyků; překonání jedna na jedna; neomezeně a hráči si sami zvolí úroveň, kterou zvládnou.



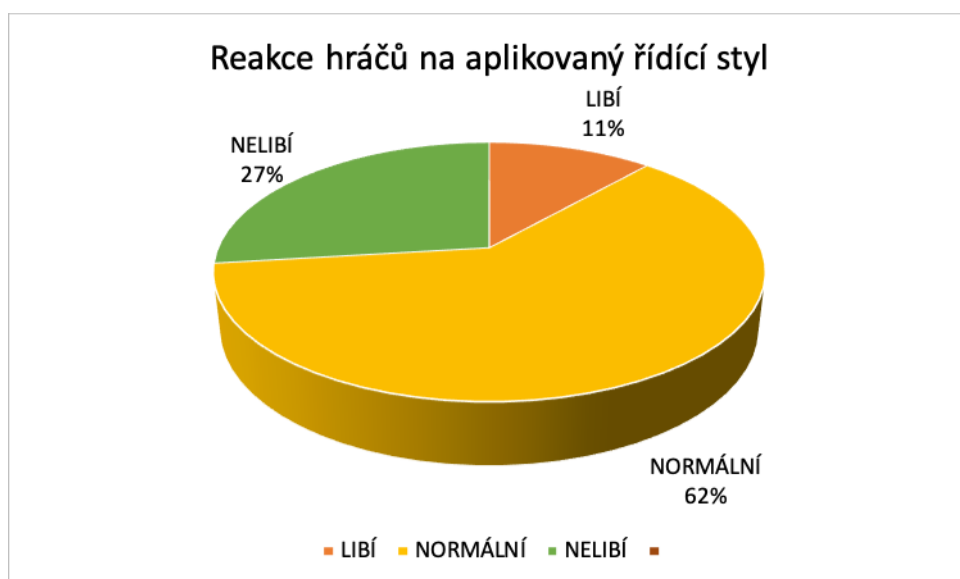
Obrázek 14. Reakce hráčů projdi čtvercem a dej gól - styl s nabídkou

- Styl s řízeným objevováním je pro toto cvičení asi nejvhodnější, kdy otázkami typu: „Proč ti klička na obránce nevyšla?“, „Jaké měl obránce postavení?“, „Co musíte udělat, aby jste obránce rozhodili?“, „Proč Vám toto zakončení nevyšlo?“ lze rozvíjet hráče. Samovolné objevování může způsobit zpomalení v tréninku, ale pro hráče, kteří mají zkušenosti, je pro jejich další rozvoj důležité, aby pokyny trenéra znali, jako např. „Když situace nevyšla, najdi jiné řešení.“, „Sami vymyslete, jak se dostat k cíli.“.



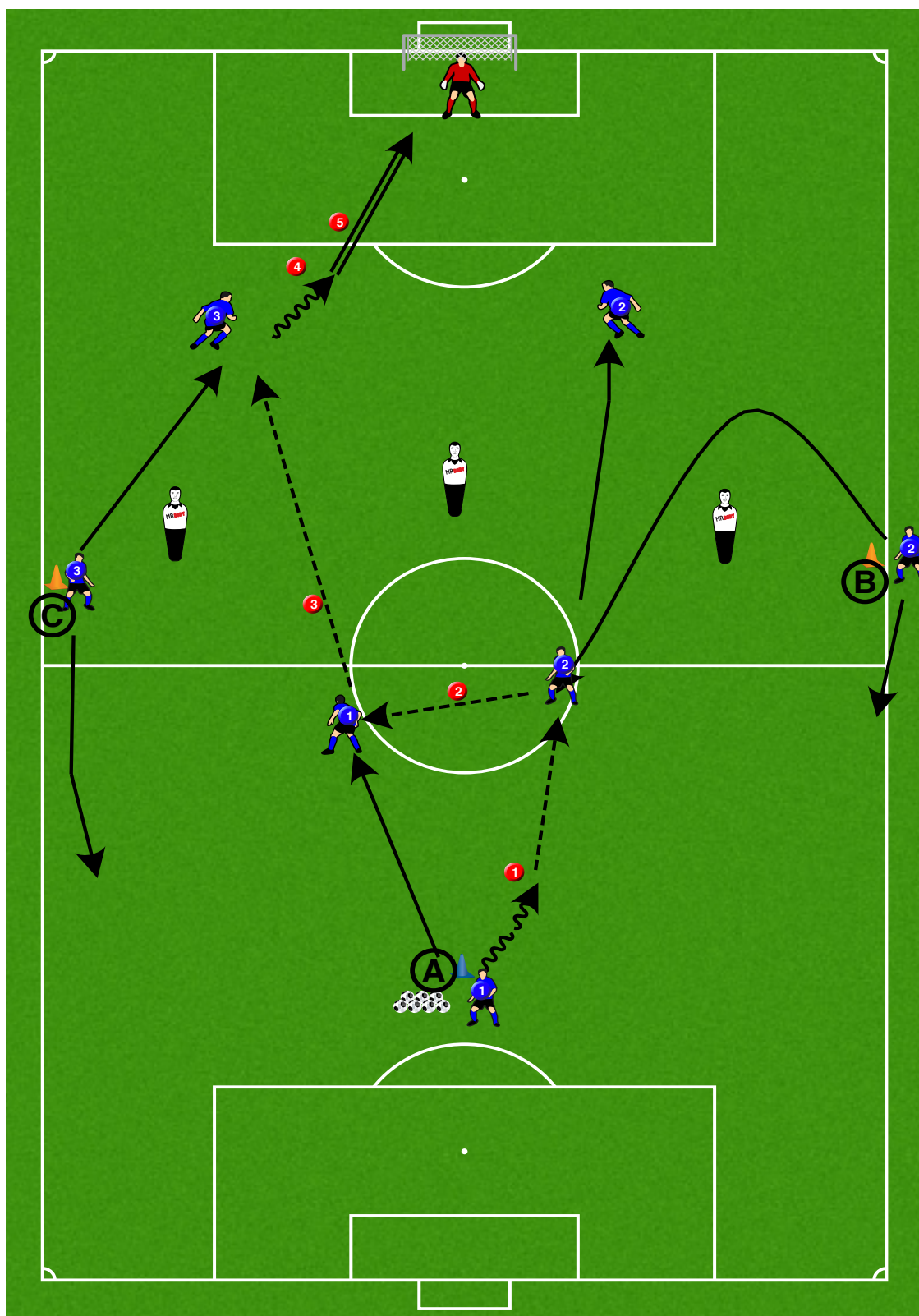
Obrázek 15. Reakce hráčů na projdi čtvercem a dej gól - styl s řízeným objevováním

- Příkazový – trenér určil přesný postup při přechodu, kterou kličku použijí, kterými prostory hráči projdou, jakým způsobem zakončí.



Obrázek 16. Reakce hráčů na projdi čtvercem a dej gól - styl příkazový

5.1.5 Střelba s průnikovkou



Obrázek 6. Střelba s průnikovkou

Popis: hráč 1 z bodu A vyváží míč, hráči 2, 3 z bodu B a C naznačují pohyb po lajně směrem dolů (odskočení). Míč zatím nedostávají a rozbíhají se po křídlech, hráč 2 z bodu B náběh do křídla zasekne a udělá středovou nabídku mezi obránce a zahraje s hráčem 1 z bodu A přihrávku. Hráč 1 v novém postavení hraje kolmou přihrávku mezi obránci na hráče 3, hráč 2 po sklepnutí míče okamžitě startuje do podpory hráče 3 a dohrávají situaci 2 na brankáře.

Pomůcky: 16 míčů, 4 kloboučky, 1 velký kužel

Počet hráčů: 14 - 18 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: načasování, pohyb hráčů bez míče, přechodová fáze, náběhy v křídelních prostorech, hra zády k bráně, průniková přihrávka zakončení, řešení situací 2 na 1, střelba

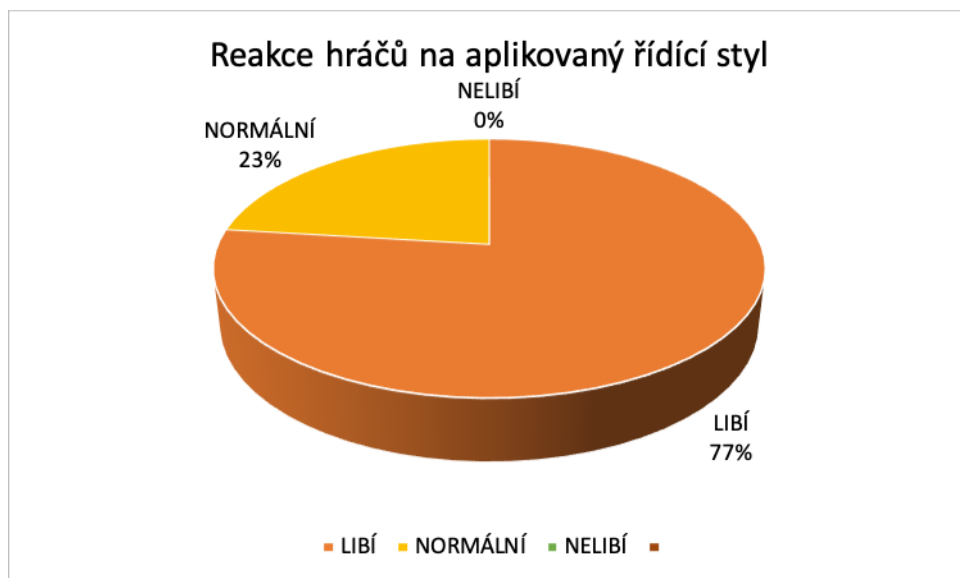
MOF: herní cvičení

Modifikace: Omezení dotyků s míčem, zapojení více možností přechodu či dohrání situace

Kritická místa: Nesoustředěnost hráčů na náběhy, načasování, odhad na prostorou přihrávku, točení hráčů v jednotlivých bodech.

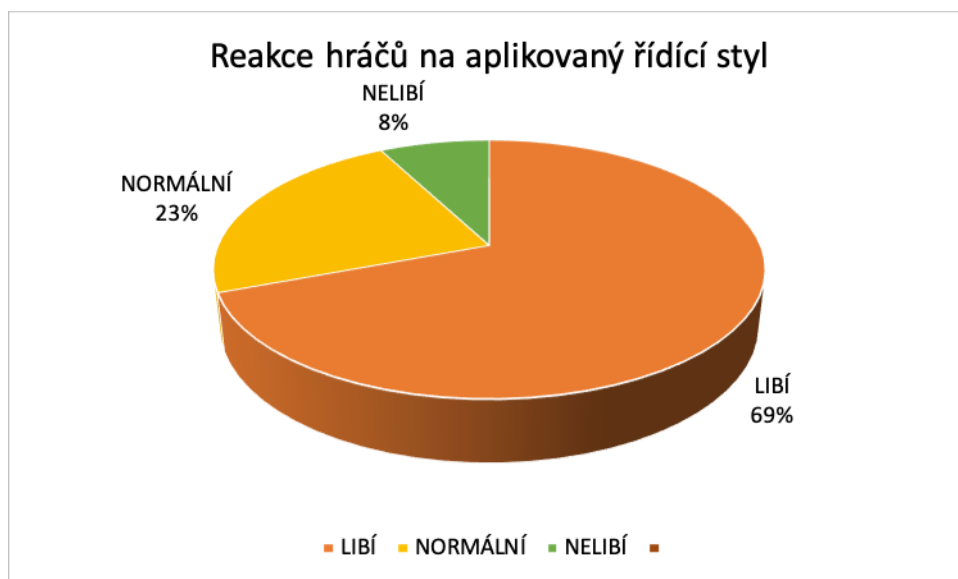
Využití didaktické styly:

- Příkazový styl určí hráčům přesné posuny a pohybové akty.



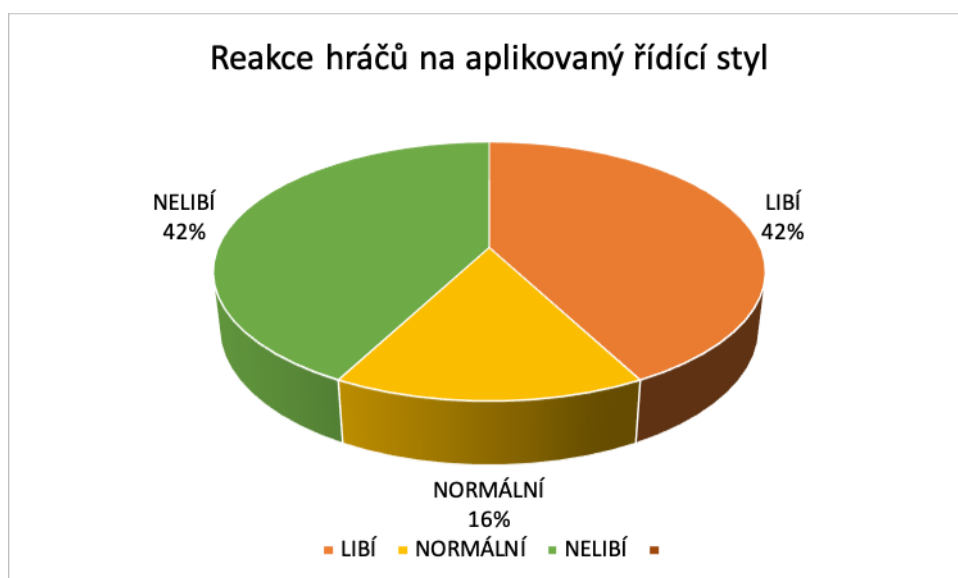
Obrázek 17. Reakce hráčů na střelba s průnikovkou - styl příkazový

- S nabídkou dá hráčům možnosti a oni si určují pravidla, úkoly, či náročnost sami podle nabídnutých možností.



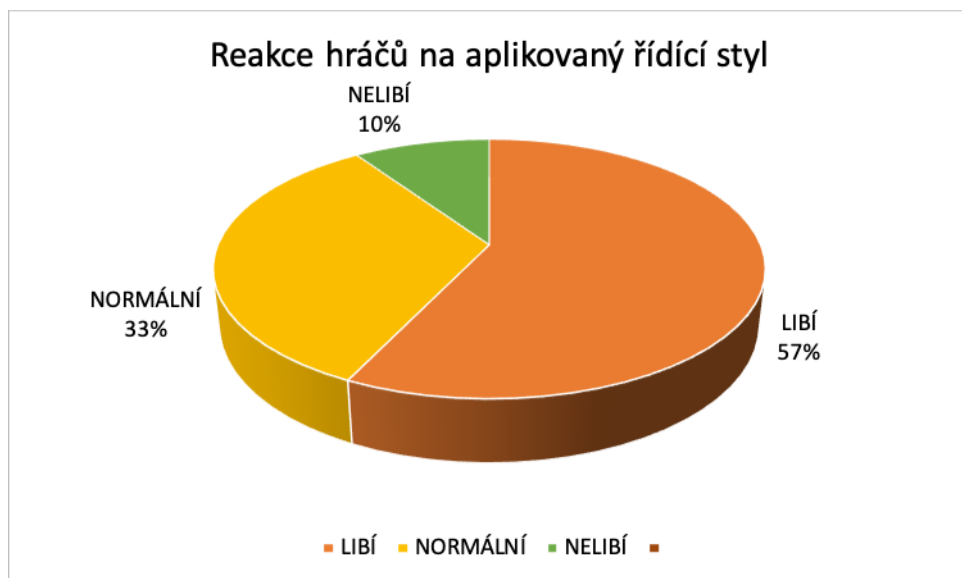
Obrázek 18. Reakce hráčů na střelba s průnikovkou - styl s nabídkou

- Reciproční – hráči, po zahrání situace si vyhodnotí silná a slabá místa akce v jejich podání a zkusí zapracovat na zlepšení.



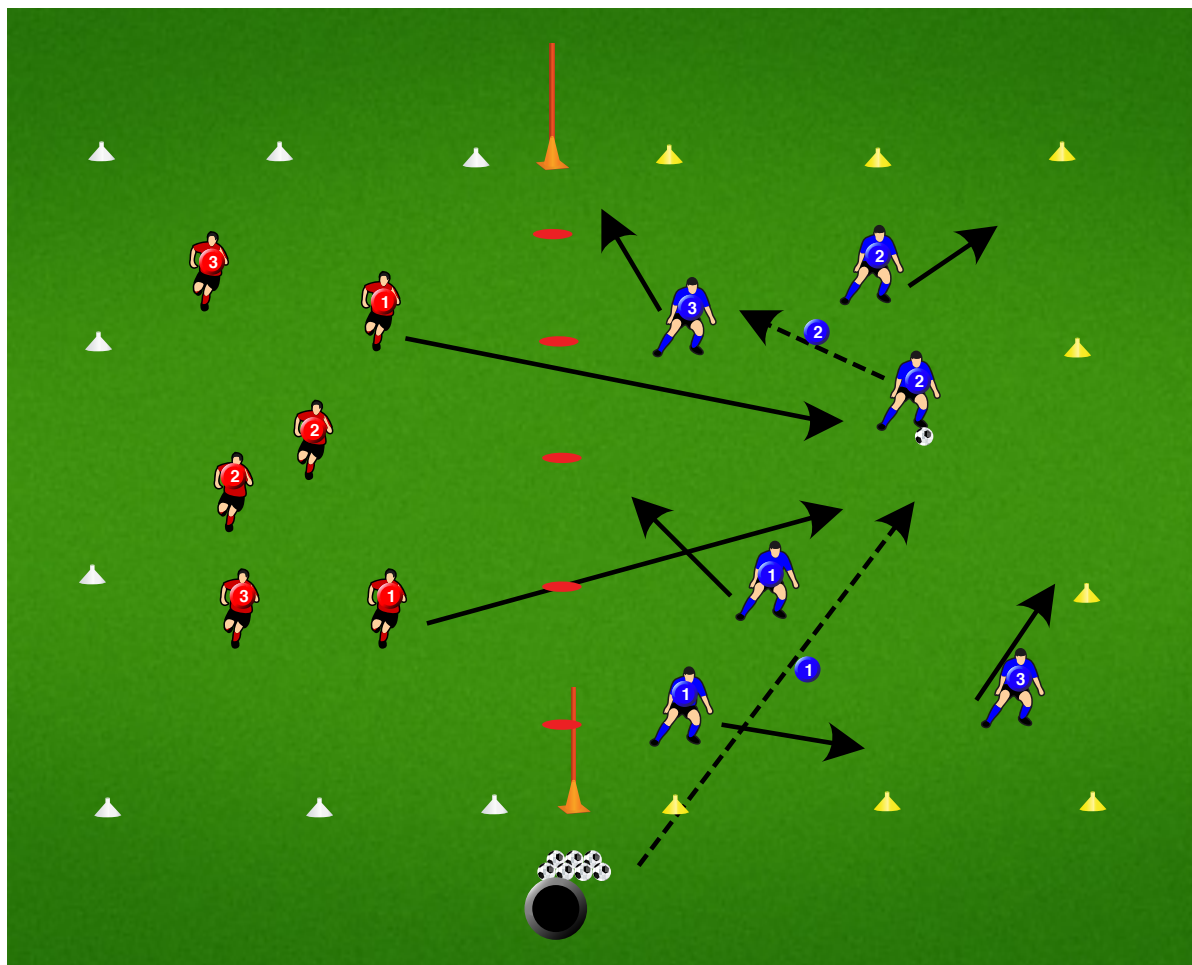
Obrázek 19. Reakce hráčů na střelba s průnikovkou - styl reciproční

- S řízeným objevováním – hráčům dáváme další možnosti přechodu tak, že otevřenými otázkami, je navedeme k další možnostem přechodu do obrané řady., „Když hráč přeběhne situaci má smysl to hrát nebo zkusíš to udělat jinak a jak?“ „Když hráč nestíhá a není tam co můžeš udělat ať tam stihne doběhnout?“ „Dá se tato situace zahrát jinak?“.



Obrázek 20. Reakce hráčů na střelba s průnikovkou - styl s řízeným objevováním

5.1.6 Pressovka přechíslení



Obrázek 21. Pressovka přechíslení

Popis: Hráče rozdělíme do dvou barev červená a modrá, každá barva je ještě rozdělena na hráče s číslem 1,2,3. Každá barva má určený prostor, kde hraje stavěčku v přechíslení, do toho prostoru vždy vbíhají dva hráči soupeře, kteří se snaží získat míč. Bod získá družstvo tak, že pressující dvojice získá míč a přehraje jej zpět na svou polovinu. Po zisku a přihrávce se pressující hráči vrací do svého prostoru a jde presovat dvojice soupeře. Stavěčky se tudíž hrají v počtu 6 na 2.

Pomůcky: 6 míčů, 4 – 10 kloboučků, 2 velký kužel, placky na rozdělení hřiště na dvě půlky

Počet hráčů: 6 - 12 hráčů

Věková kategorie: od U9 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: stavěčka na držení míče extrémní přechíslení nám zaručí klid na přihrávku, pressující dvojice se učí spolupracovat v obraném postavení. Práce s těžištěm, pressingem, repressingem.

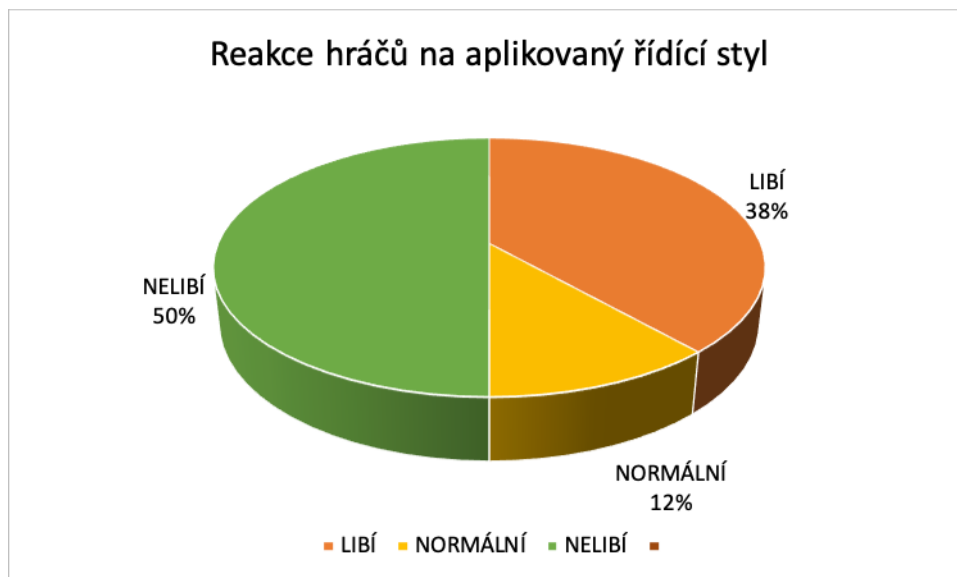
MOF: průpravna hra

Modifikace: zvětšení nebo zmenšení počtu pressujících hráčů, různé druhy přenesení míče po zisku na svou polovinu,

Kritická místa: špatné postavení hráčů po zisku míče nevyužití maximálního prostoru, statické chování hráčů, přepínání do repressingu. Omezení počtu dotyků.

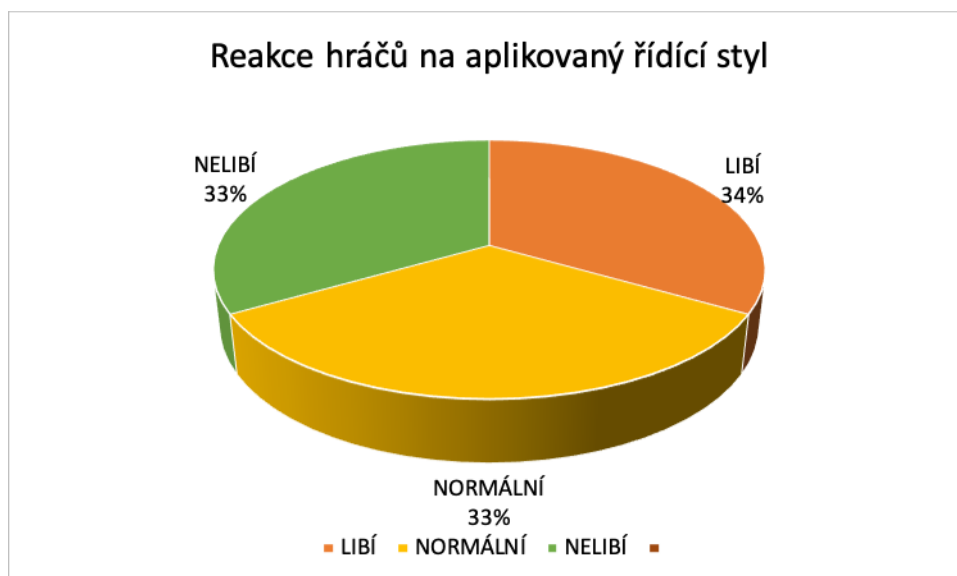
Využití didaktické styly:

- Příkazový styl určí hráčům přesné chování počty doteků, tip přihrávky po zisku míče.



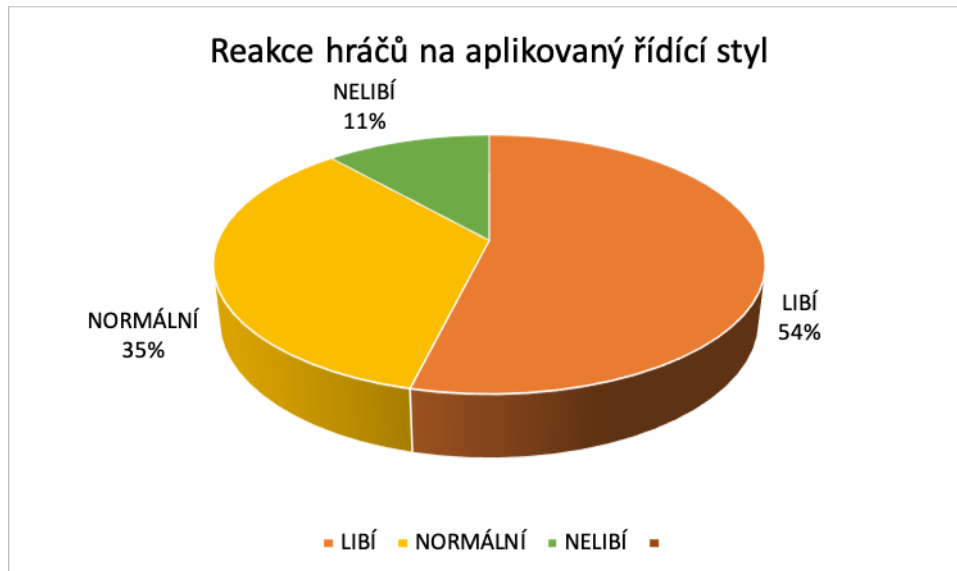
Obrázek 22. Reakce hráčů na pressovka s přečíslením - styl příkazový

- S nabídkou – dát hráčům možnosti a oni si určují pravidla, úkoly, či náročnost sami podle nabídnutých možností.



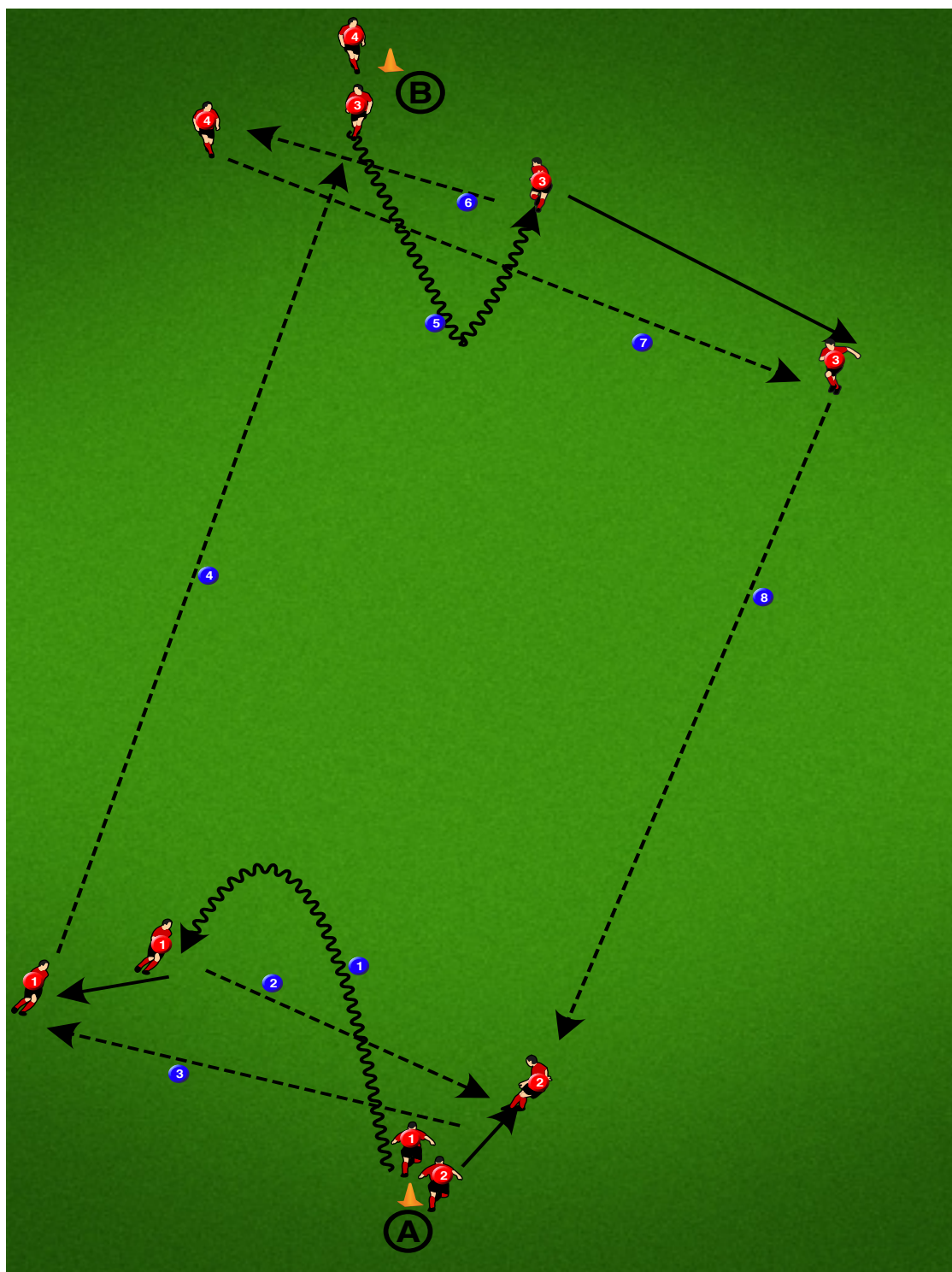
Obrázek 23. Reakce hráčů na pressovka s přečíslením - styl s nabídkou

- S řízeným objevováním – nejčastěji byli kladeny tyto otázky: „Šlo ti v tomto postavení nahrát?“, „Co udělat po tom když ztratíš míč?“, „Viděl si, kde byl volný prostor pro zpracování?“, „Proč si zareagoval až tak pozdě, víš to?“, „Jako obránce je lepší být snížený ve střehu, nebo na napnutých nohách?“.



Obrázek 24. Reakce hráčů na pressovka s přečíslením - styl s řízeným objevováním

5.1.7 Otáčení těžiště



Obrázek 25. Otáčení těžiště

Popis: Začátek cvičení je v bodu A, kdy hráč 1 navádí míč cca 3 – 4 metry, navazuje zaseknutí a vrací zpětnou přihrávku, svým pohybem roztahuje hru a dostava přihrávku zpět a otáčí hru do druhé strany do bodu B odkud akce začíná znovu.

Pomůcky: 1 míč 2 kužely na 4 hráče

Počet hráčů: 4 hráči

Věková kategorie: o U9 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, první dotek, reakční rychlost, časovaná přihrávka, orientace v prostoru, reakce na pohyb soupeře, otáčení těžiště

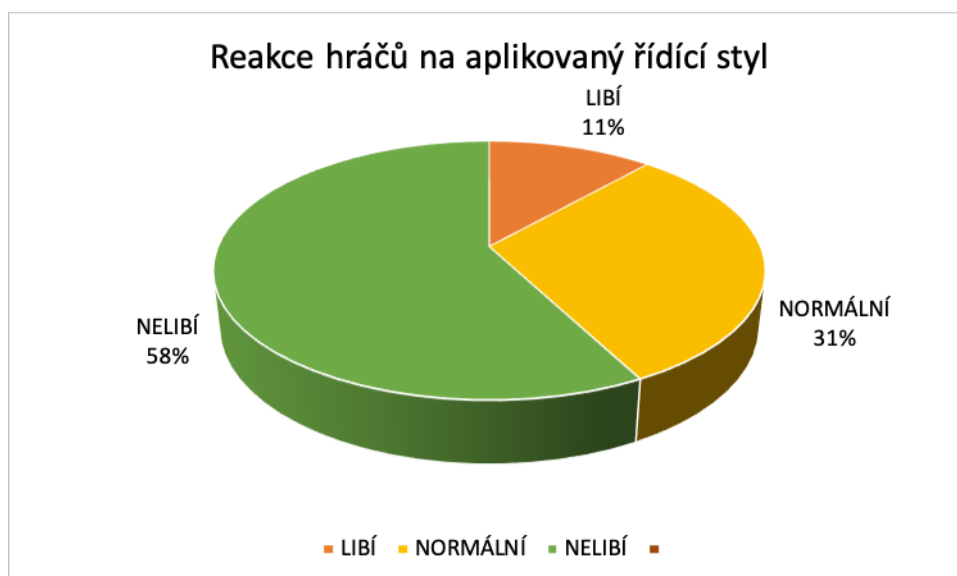
MOF: průpravné cvičení

Modifikace: další možnosti kombinací dvojic

Kritická místa: Pozor na zvládnutí prvního doteku; u mladších kategorií směr a razance přihrávky; chyba při časování přihrávky; hráči neumí sledovat při driblingu své okolí, zapomenutí roztažení hry a vytvoření stranového náběhu.

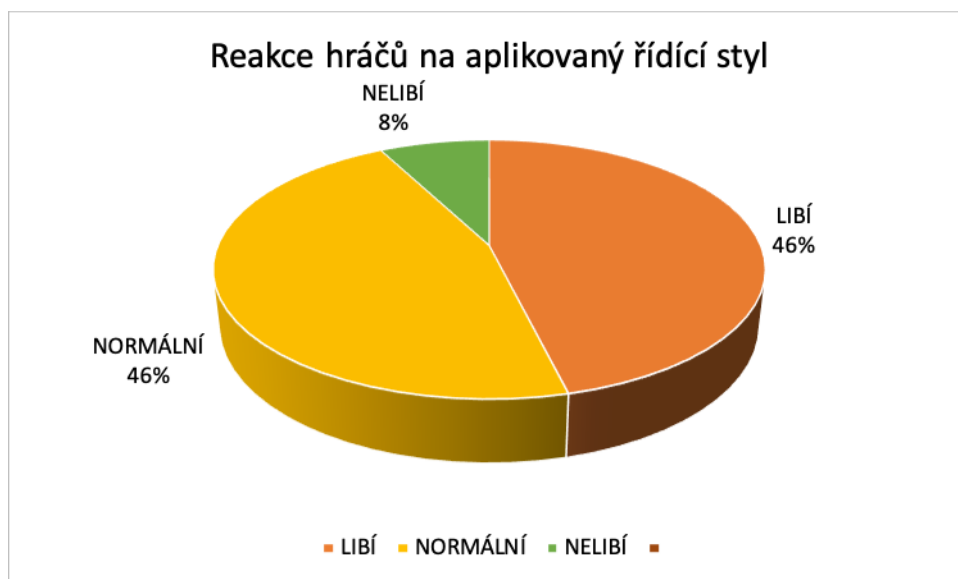
Využité didaktické styly:

- Příkazový styl určí hráčům přesné posuny a práci.



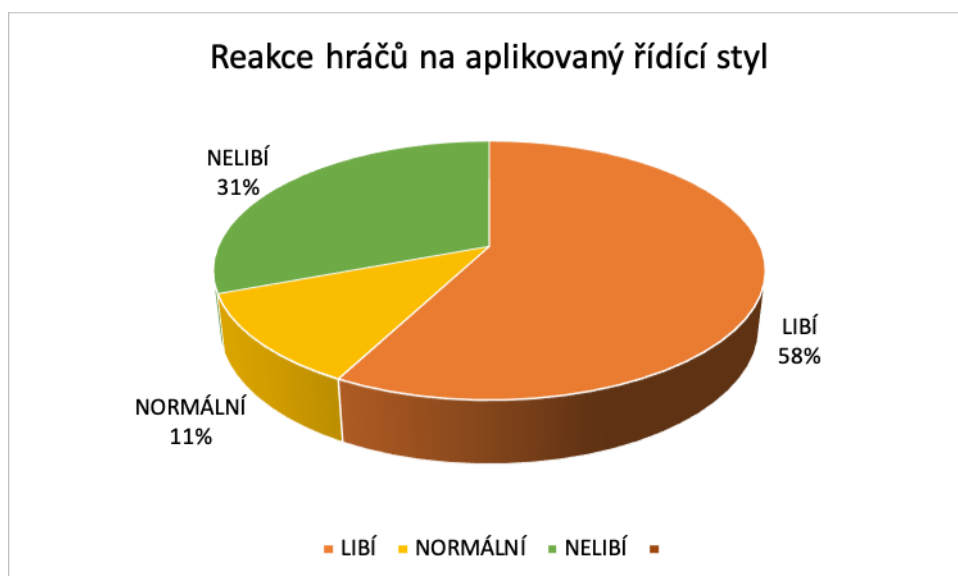
Obrázek 26. Reakce hráčů na otáčení těžiště - styl příkazový

- S nabídkou – dát hráčům možnosti převzetí, délky navedení, stranového odskočení.



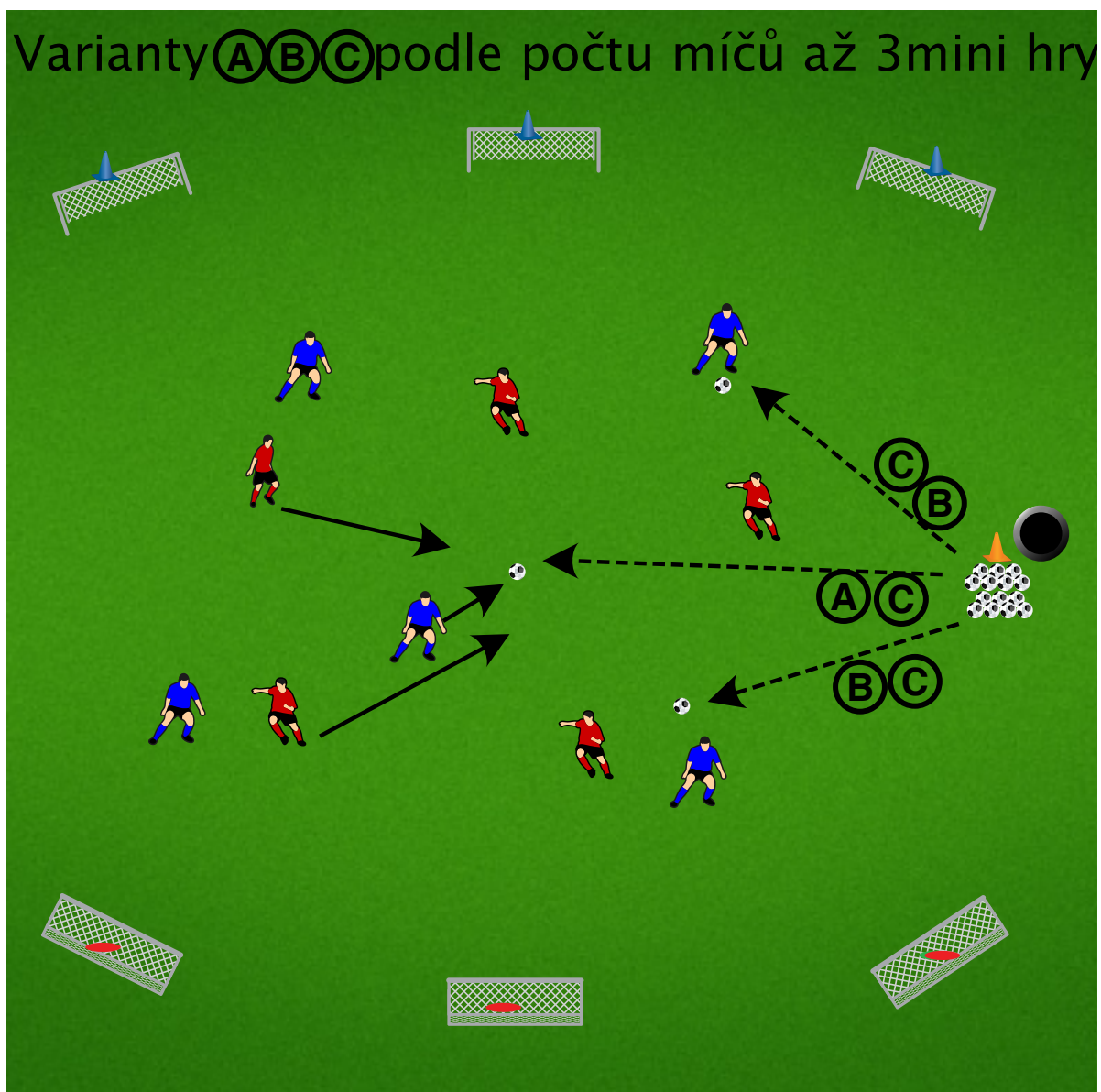
Obrázek 27. Reakce hráčů na otáčení těžiště - styl s nabídkou

- S řízeným objevováním – hráče se snažíme navést otázkami „Myslíš si, že z tohoto úhlu jde přihrát přesně?“, „Umíš to převzít i jinak?“, „Proč nevyšla tato přihrávka?“, „Cítil ses v tomto náběhu dobře?“, „Viděl si, kde stál hráč v nabídce?“, „Byl tvůj spoluhráč připravený začít cvičení?“.



Obrázek 28. Reakce hráčů na otáčení těžiště - styl s řízeným objevováním

5.1.8 6 branek 1-3 míče



Obrázek 29. 6 branek 1-3 míče

Popis: průpravna hra zaměřena na jedna na jedna změnu těžiště hry a vzniku hodně gólových situací v přečíslení či podčíslení.

Pomůcky: 8 míčů, 6 braneček 1m na 1m

Počet hráčů: 10 hráčů

Věková kategorie: od U9 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: Hra 5:5, 2:2, 1:1 a hry v různých přečísleních a podčísleních dribling s míčem, první dotek, přihrávka, střelba, obranné postavení

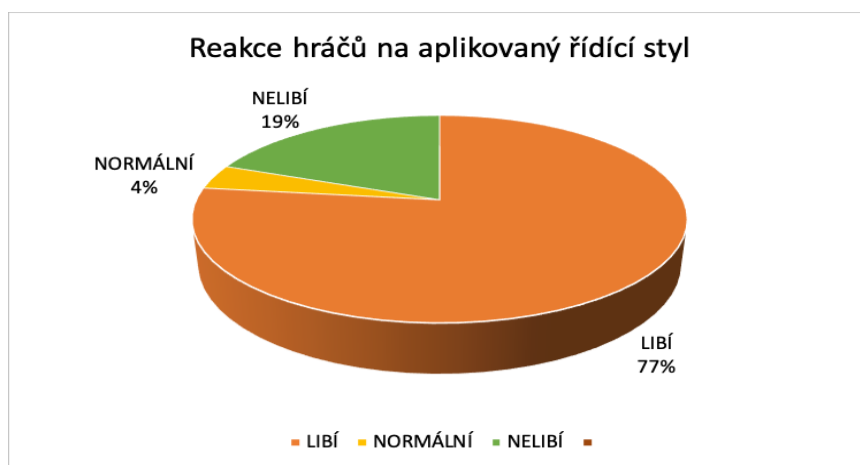
MOF: průpravná hra

Modifikace: určení gólových branek, změny tempa počtem míčů ve hře 1 – 3.

Kritická místa: přepínání po ztrátě míče, orientace hráčů, nebezpečí zranění nepozornosti při více podnětech

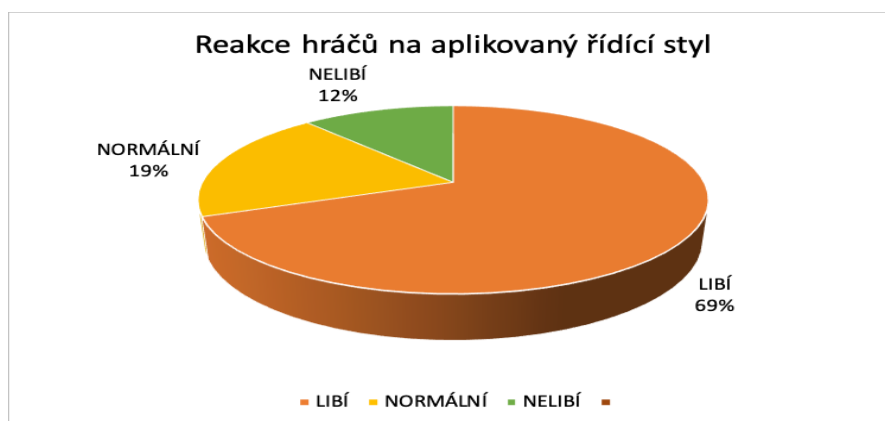
Využití didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Co uděláte když hra bude na této straně, kde je lepší dát gól?“, „Proč si převzal míč do této strany?“, „Když budu stát jako obránce tady, jak si míč zpracuješ?“, „Zastavte, proč je tady tolik branek?“, „Jak můžete toto cvičení změnit?“, „Kde v zápase můžeme toto použít?“, „Co uděláte jinak, abyste to příště byl gól?“.



Obrázek 30. Reakce hráčů na 6 branek 3-1 míč - styl s řízeným objevováním

- Reciproční styl: hráči v IO vyhodnotí co bylo dobře co špatně, kde dělali časté chyby nebo co bylo jejich silnou stránkou. Trenér pouze kontroluje, zda je hodnocení reálné a korektní.



Obrázek 31. Reakce hráčů na 6 branek 3-1 míč - styl reciproční

5.1.9 2x otočení těžiště



Obrázek 32. 2x otočení těžiště

Popis: Souběžný začátek A,E, kde akci rozjíždíme souběžně. Souběh několika náběhů otáčení těžiště a přechody hráčů. Hráči se posouvají tímto způsobem A,B,C,D,E,F,G,H,. S tím že rozjíždíme akci zrcadlově A – E, E – I. Pozor v nákresu jsou i náběhy do nových pozic, proto hráči v základní a nové pozici mají stejná čísla.

Pomůcky: 4 míčů, kloboučky, tyče

Počet hráčů: 12 - 14 hráči

Věková kategorie: od U11 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, první dotek, přihrávka, pohyb před převzetím, otočení zády k bráně, otáčení těžiště.

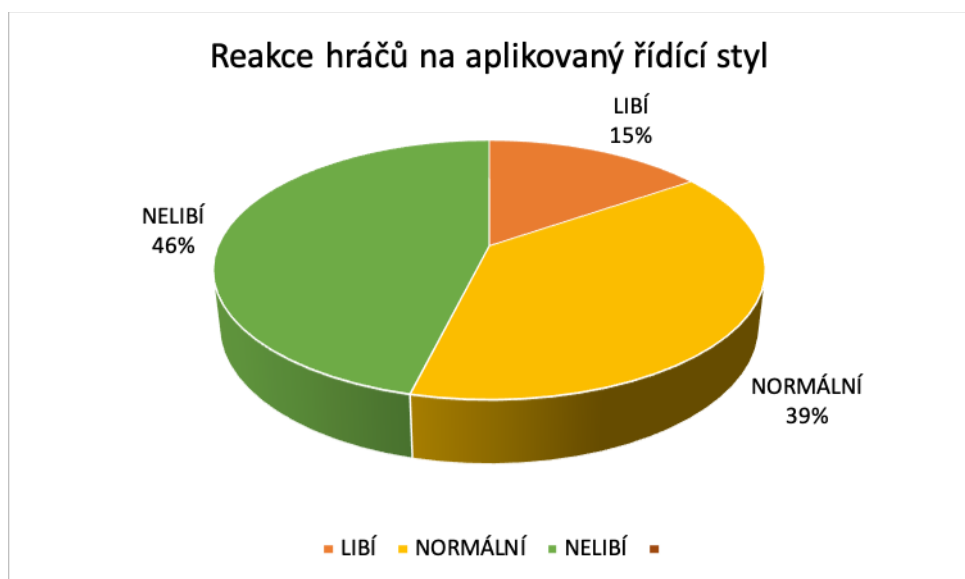
MOF: průpravné cvičení

Modifikace: Změna úkolů ve středu čtverce nebo po stranách; přidání sklepnutí z prvního doteku; zapojení statického obránce pro zvýšení časoprostorového tlaku.

Kritická místa: U mladších dětí problémy s posuny z bodu A do bodu B; první dotek; sledování míče při driblingu; zbytečné zbavení se míče přihrávkou; při převzetí zastavení míče; špatně zvolený interval zatížení pro danou kategorii.

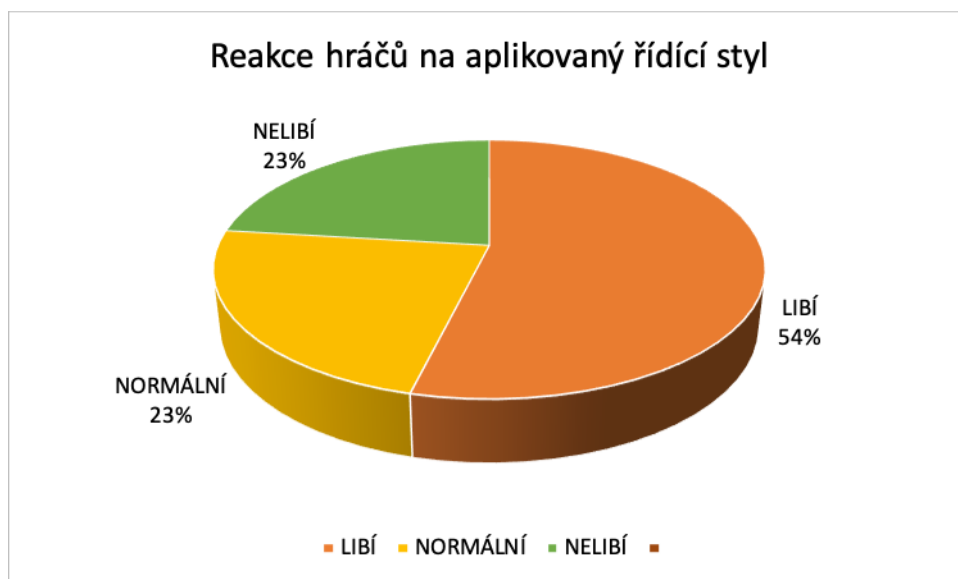
Využití didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Když si přihrál, co uděláš dál?“, „Když vidíš, že má obránce z jedné strany, kam nagraješ?“, „Zpracoval jsi míč správnou nohou, nebo to jde jinak?“, „Co za pohyb musíš, udělat před zpracováním?“, „Objeví se nám tyto situace v utkání?“, „Proč otáčíme míč do druhé strany?“, „Co můžeš udělat aby si pomohl kamarádovi, ať ví kam má hrát?“.



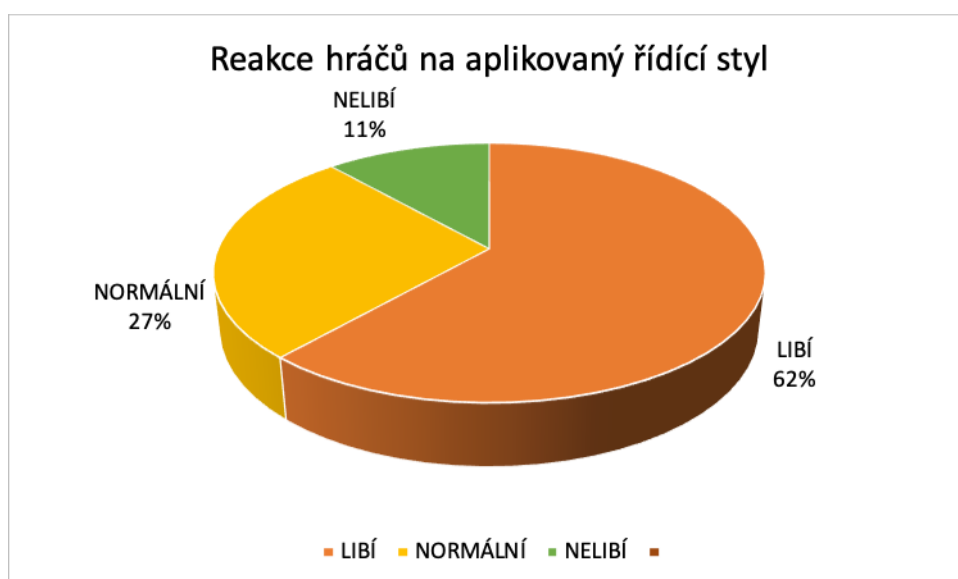
Obrázek 33. Reakce hráčů na 2x otočení těžiště - styl s řízeným objevováním

- Příkazový styl: přesně určeno běh, rotace, pohyby hráčů pohyb míče a neustále vedení v tomto cvičení hráčů po jednotlivých micro situacích.



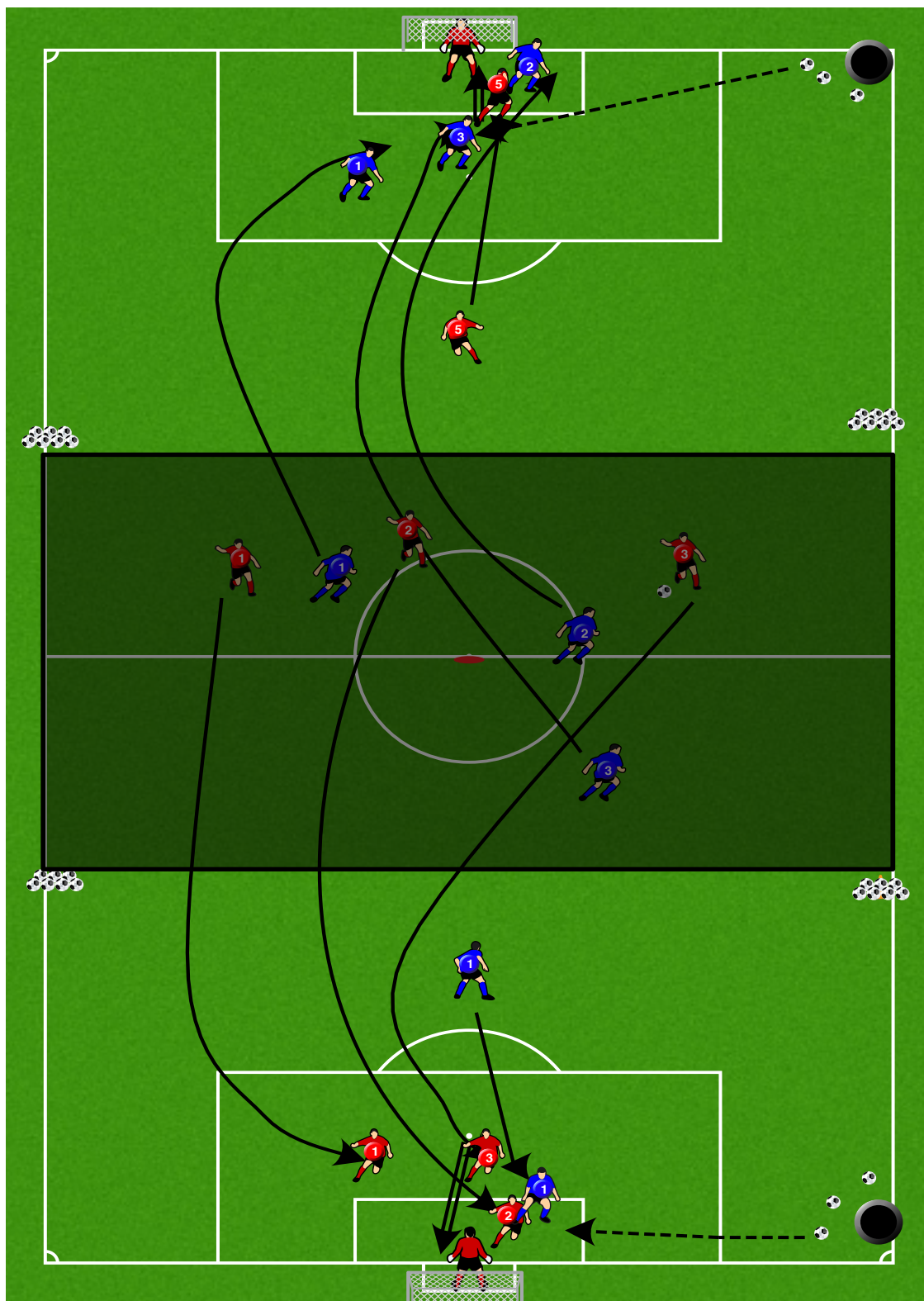
Obrázek 34. Reakce hráčů na 2x otočení těžiště - styl příkazový

- Reciproční – hráči sami hodnotili spoluhráče, se kterým nejčastěji spolupracovali. Nejčastější upozornění byly: „Nenaběhl jsi mi a stál jsi jen na jednom místě.“, „Po přihrávce jsi nepřeběhl tam, kam jsi měl.“, „Zlepší trochu přihrávku, někdy ji dáš silnou anebo nepřesnou.“, „Převezmi si balón do pohybu, ať se to zrychlí.“, „Kam jsi naznačil, tam jsi i šel. Dávej si na to pozor.“, „Nezapomínej na to kam se posouváme a co máme dělat!“.



Obrázek 35. Reakce hráčů na 2x otočení těžiště - styl reciproční

5.1.10 Ze stavěčky do zakončení



Obrázek 36. Ze stavěčky do zakončení

Popis: Hráči mají určený prostor, ve kterém hrají stavěčku na držení míče. Po delších stranách je určen jeden narážeč z každé barvy, který je mimo hrací prostor. Po signálu trenéra nebo domluveného signálu se hráči ze stavěčky rozbíhají do prostoru před bránou, kde přiletí 3 centry od trenéra ze strany. Narážec se po signálu stává obráncem a snaží se hráčům v koncové situaci zabránit vstřelení gólu. Útočící hráči se vždy rozběhnou do strany s narážecem opačné barvy. Po zakončení poklusem či chůzi vyskakují zpět do prostoru červeného puntíku ve stavěčce a rozbíhají situaci znovu. Toto se opakuje 3x.

Pomůcky: 10-15 míčů, kloboučky, 2 brány, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U11 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: orientace při zakončení, reakce na herní situaci a postavení obránce, práce s prostorem, průpravna hra na držení míče, maximální podpora do zakončení

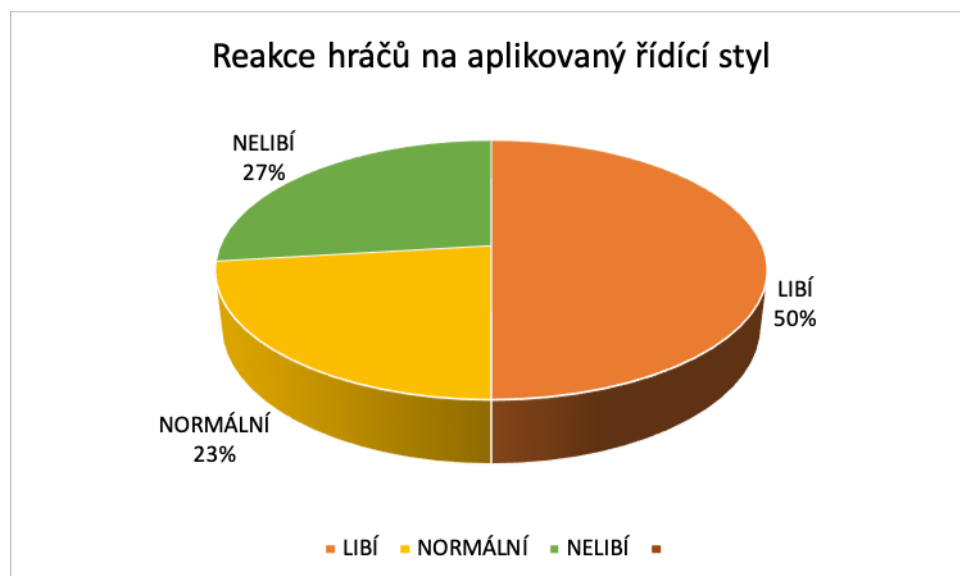
MOF: průpravna hra s herním cvičením

Modifikace: ve stavěčce určitý počet doteků, rozbíhá se když nějaké družstvo dá určitý počet přihrávek, větší počet narážeců (budoucích obránců)

Kritická místa: orientace před bránou, práce s prostorem, seskupení hráčů do nového rozběhnutí

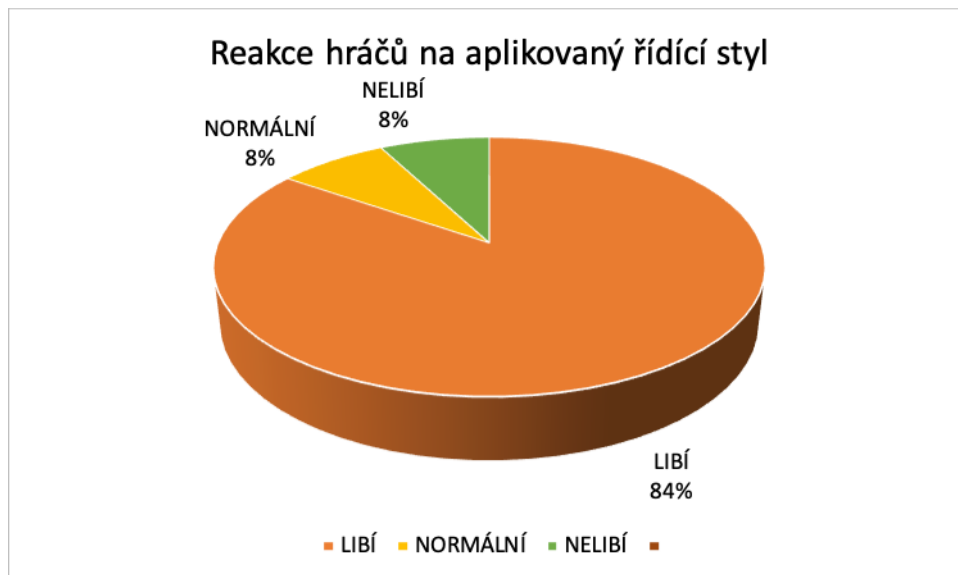
Využití didaktické styly:

- Příkazový styl používá např. „Když zakončuješ jeden se postaví sem druhý sem, třetí sem a tak budete vždycky.“.



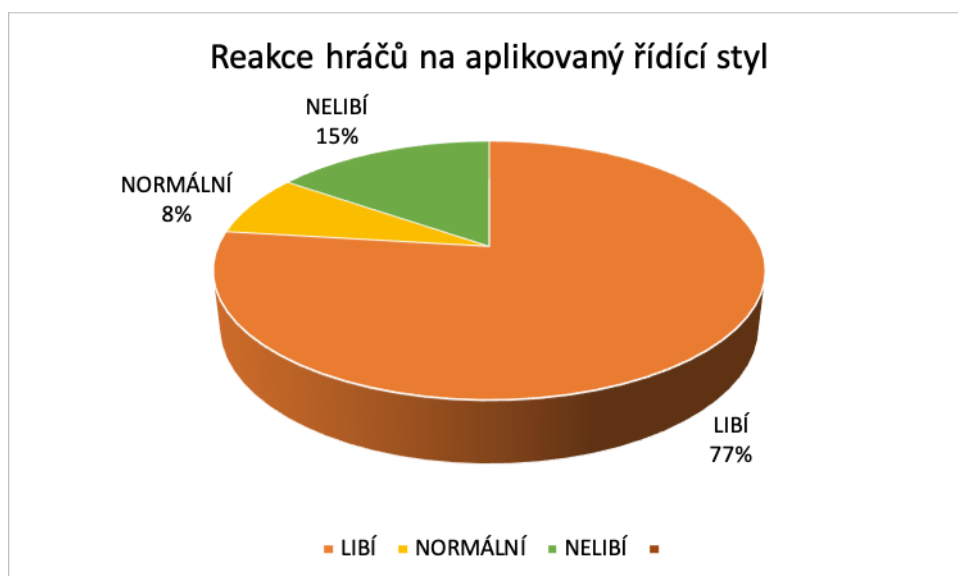
Obrázek 37. Reakce hráčů ze stavěčky do zakončení - styl příkazový

- S řízeným objevováním: „Jak to provedeš náběh, aby tě míč trefila ty si dál gól?“, „Co uděláš příště jinak, aby tě soupeř nechytil?“, „Proč ti utekl míč?“, „Udělal si dost dotyku s míčem?“, „bylo tvé postavení správné neschoval si se?“ „Rozdělily jste se tak aby jste dali gól?“.



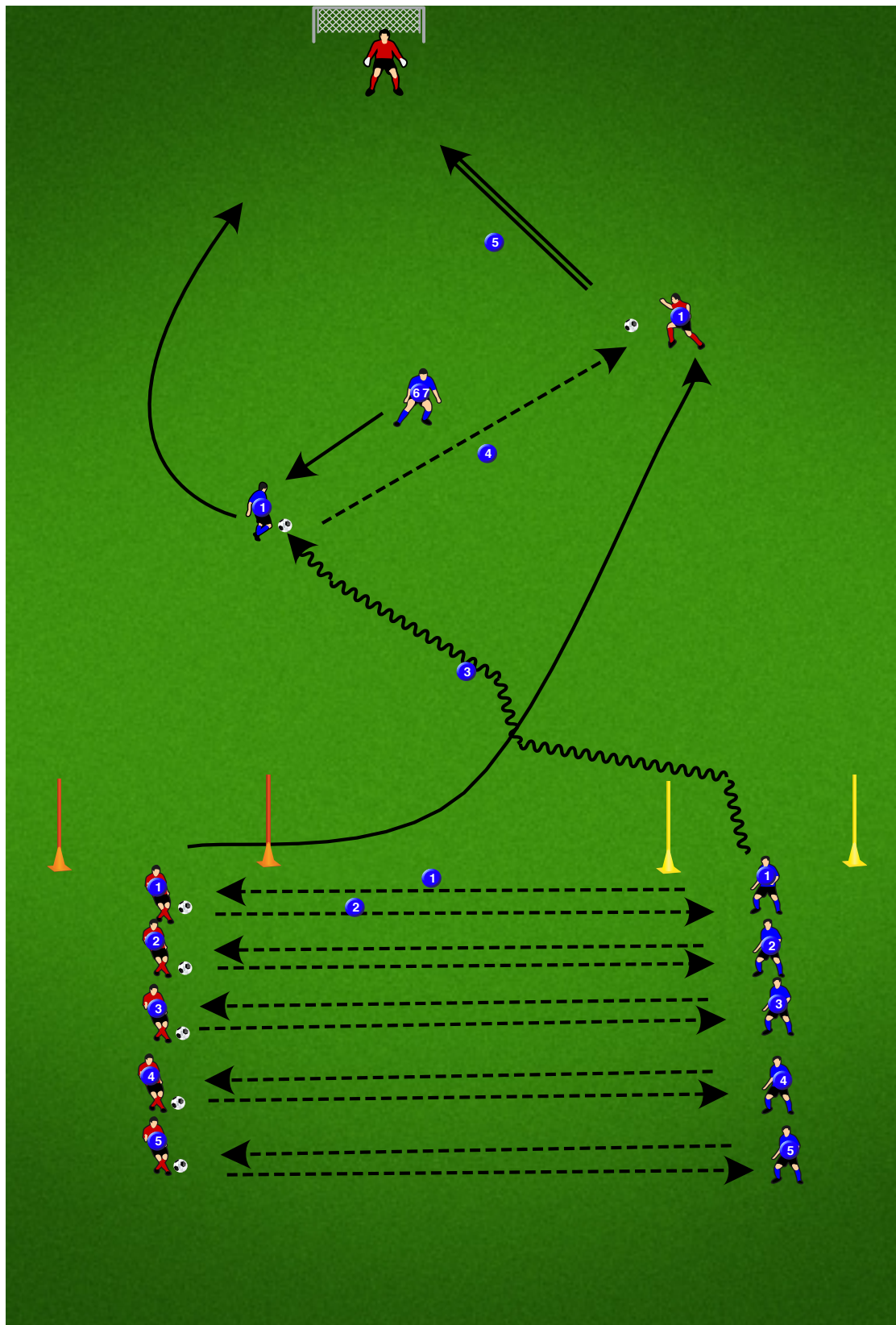
Obrázek 38. Reakce hráčů na ze stavěčky do zakončení - styl s řízeným objevováním

- Reciproční: necháte hráče po určité části říct si mezi sebou názory, komu se to povedlo a co by měl naopak zlepšit. Nejčastější upozornění byly např. „Zdvojily jsme náběh.“, „určí si přesné prostory na náběh sami, zvolí taktiku do stavěčky na držení míče“.



Obrázek 39. Reakce hráčů na ze stavěčky do zakončení - styl reciproční

5.1.11 Po útoku přichází obrana 2 na 1



Obrázek 40. Po útoku přichází obrana 2 na 1

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev a vyráží na bránu za účelem dát gól. V momentu, kdy útočící hráč ztratí balón, nebo dá gól, vyráží další dvojice, která doplňkově v řadách kombinuje a čeká na podmět k vyjetí (ztráta míče, zakončení, gól). Hráč, který skóroval nebo ztratil míč se stává obráncem a snaží se další dvojici zamezit docílení branky.

Pomůcky: 10 míčů, kloboučky, 1 branka

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: klamání tělem, dribling s míčem, rozvoj rychlostních schopností, obrané postavení, 1 na 1, střelba, práce obránce v přečíslení, řešení situací 2 na 1

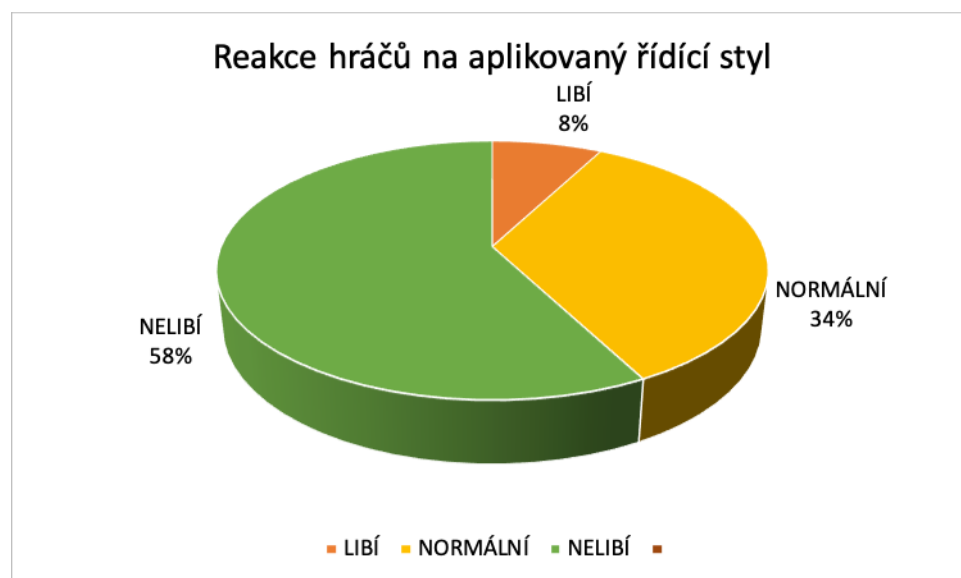
MOF: průpravné hra

Modifikace: Omezení bránícího hráče; gól platí až po kličce, po gólu nebo ztrátě jde bránit celá dvojice tím pádem vzniká hra 2 na 2

Kritická místa: Přepnutí z útoku do bránění; zaujímání obraného postavení; načasování zahájení kličky, či pohyb hráče bez míče v situaci 2 na 1.

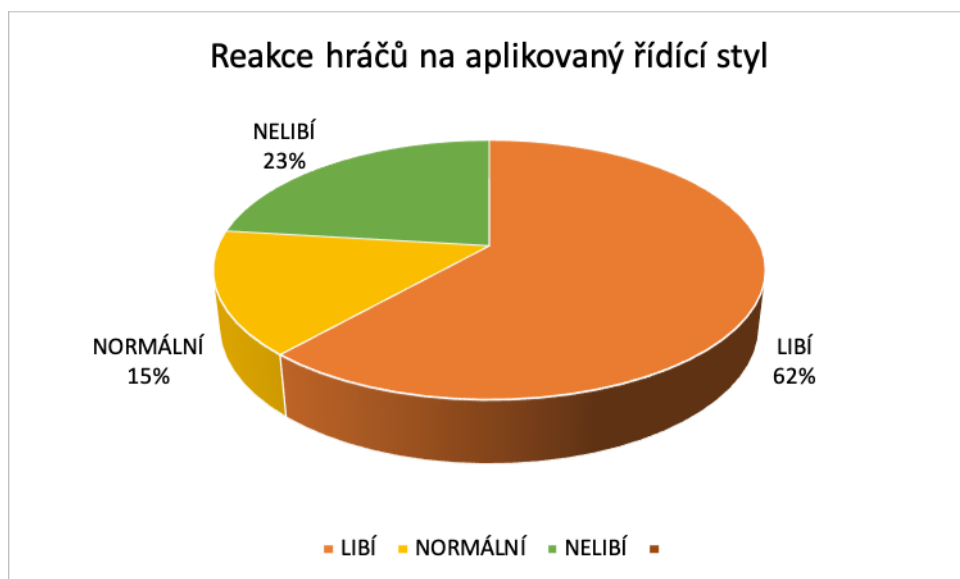
Využití didaktické styly:

- Příkazovým stylem určíte přesný průběh hry, určená klička, náběhy hráče bez míče. Jeden druh přechodu přesně určený.



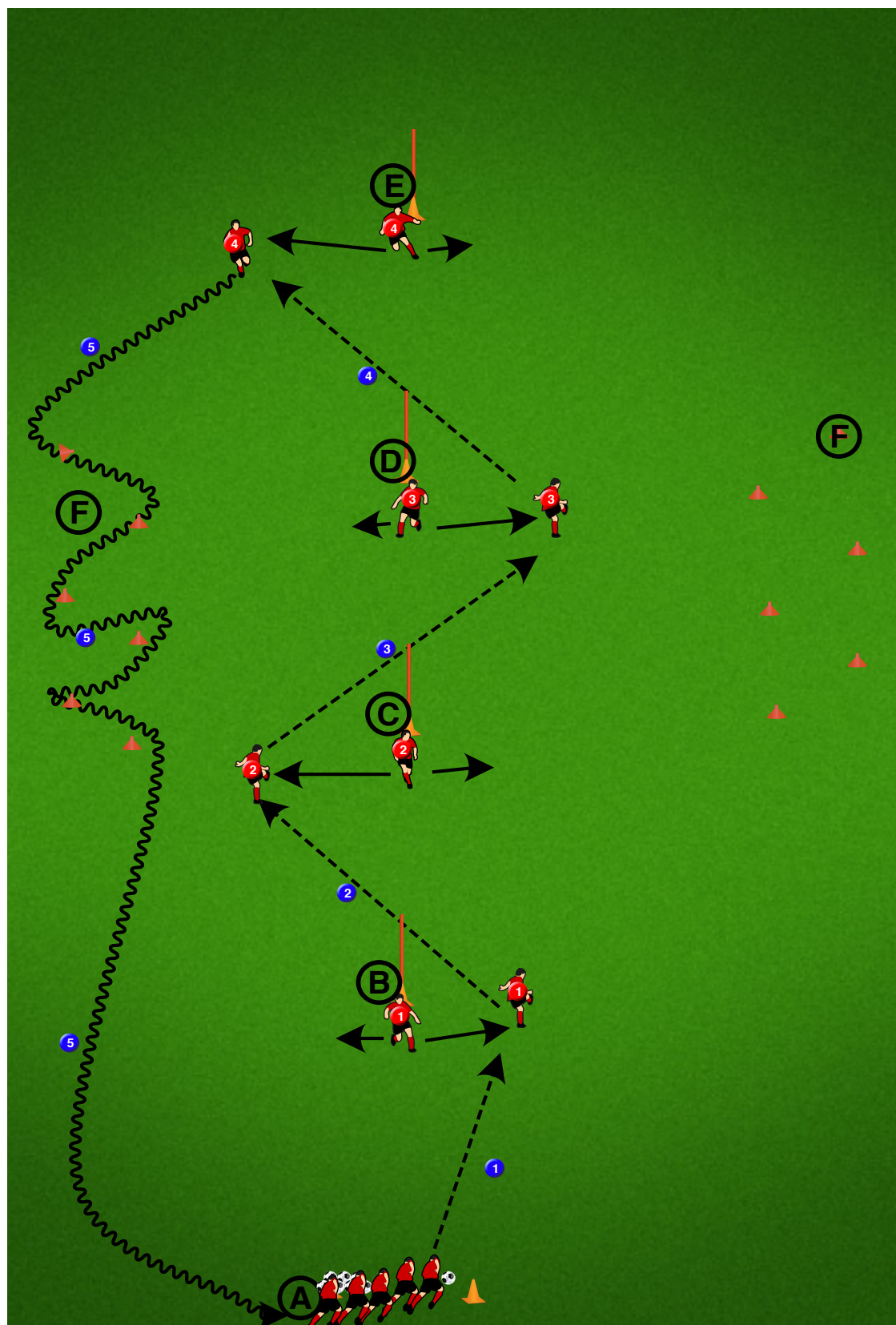
Obrázek 41. Reakce hráčů na po útoku přichází obrana 2 na 1- styl příkazový

- S řízeným objevováním: „Proč ti dokázal dát gól? Zaujal jsi správné obrané postavení, nebo protihráč to udělal tak dobře?“, „Když si naznačil dobře doleva, kam by bylo nejlepší vyrazit po kličce?“, „Proč ti ta klička nevyšla tak, jak si chtěl, víš to?“, „Když jsi dal gól, nezapomněl jsi na něco?“, „Je lepší napadat na vysokých nohách, nebo se snížit těžiště a být na špičkách?“, „udělal si svým pohybem bez míče prostor, aby ti šlo nahrát?“, „Všimli jste si v jakém byl obránce postavení? Šla situace řešit jinak než 1 na 1?“.



Obrázek 42. Reakce hráčů na po útoku přichází obrana 2 na 1 - styl s řízeným objevováním

5.1.12 Přihrávková dráha s doplňkem



Obrázek 43. Přihrávková dráha s doplňkem

Popis: přihrávky po dobrém oskočení od obránce. Z bodu A přihráváme míč do bodu B atd., kam se následně i hráč posouvá. Klademe velký důraz na odpoutání se, naznačením, od obránce a vytvoření si výhody nového prostoru pro manipulaci s míčem. Důležitým prvkem je první dotek kolmo nahoru, kdy si hráči fixují návyk hrát míče směr k soupeřově brance. Dbát na správnou orientaci postavení těla, která by měla být vždy, tak aby hráč viděl co největší prostor. Po dosažení bodu E kombinací hráč přebírá míč a vede jej zpět do bodu A a po cestě má slalom, který si může projet libovolně jako doplňkové stanoviště.

Pomůcky: 8 míče, 4 tyče, 12 kloboučků

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, rozvoj rychlostních schopností, přihrávka, převzetí, klamavé pohyby před převzetím, kličky.

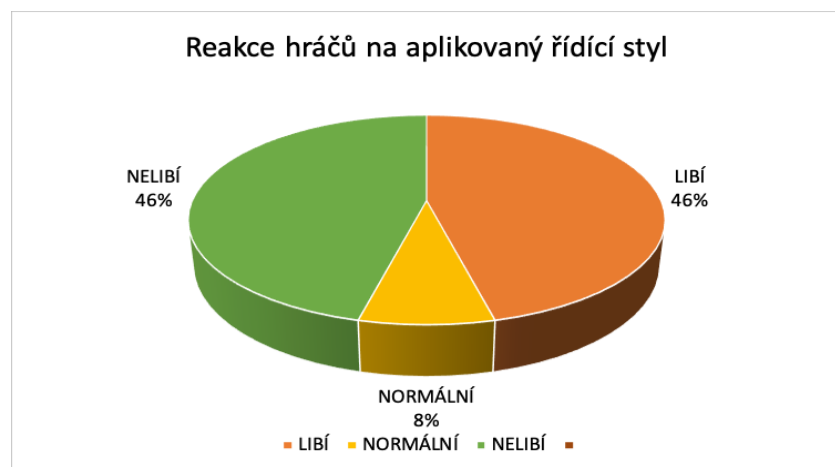
MOF: průpravné cvičení

Modifikace: hráč na bodu B může hrát zpětnou přihrávku a na další bod C přehrává hráč z bodu A. Nebo kombinace těchto dvou variant založena na komunikaci „SÁM, ZÁDA“.

Kritická místa: nedostatečné doplnění hráčů bodu A, špatně určena vzdálenost mezi body ABCDE.

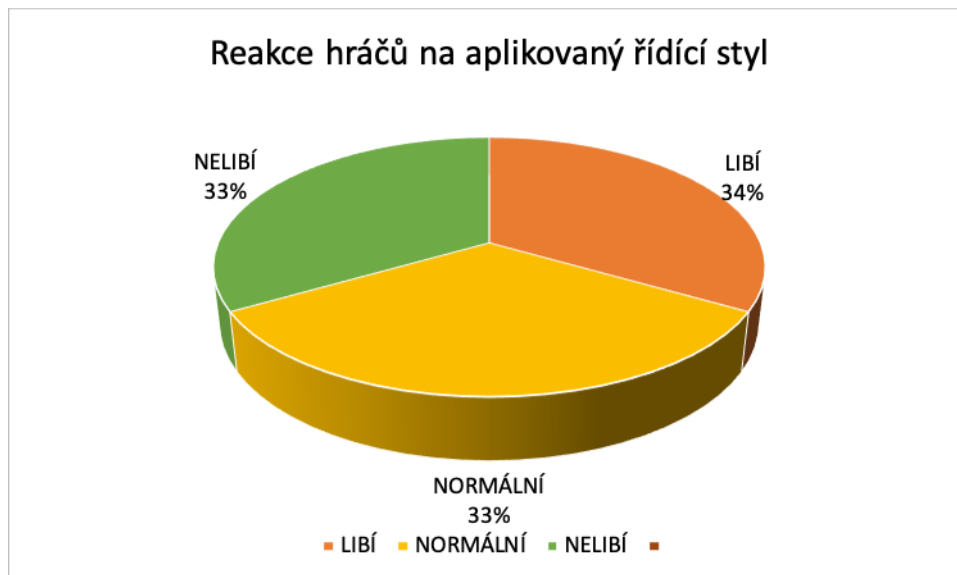
Využití didaktické styly:

- Reciproční styl – hráči si v intervalu odpočinku komunikovali a vzájemně řešili problematiku, jak kladnou tak zápornou. Nejčastější komunikace probíhala o rychlosti přihrávky, driblinku s míčem a v neposlední řadě řešili způsoby převzetí, který se jim nejlépe osvědčil a proč. Řešili také postavení těla při převzetí míče nebo zavření prostoru při zpětné přihrávce.



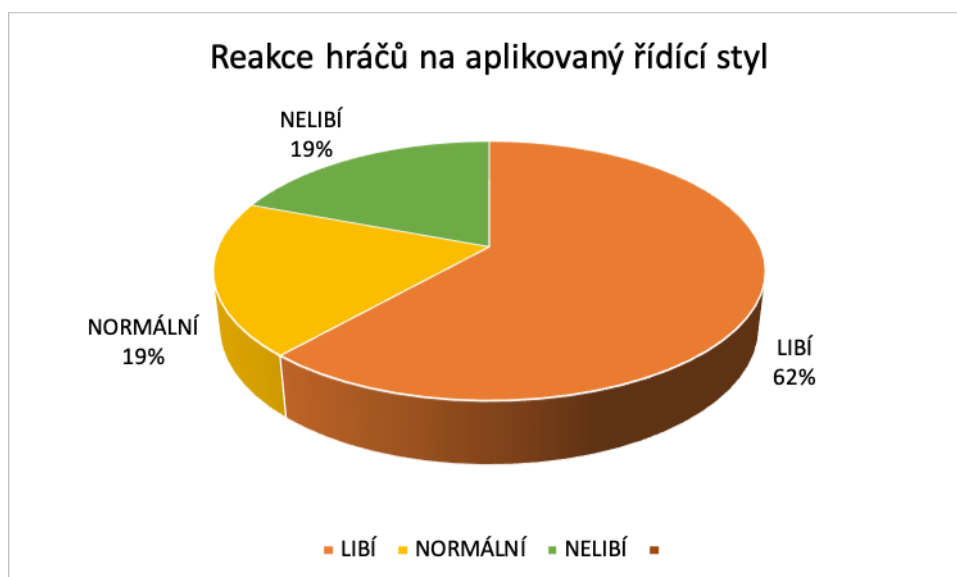
Obrázek 44. Reakce hráčů na přihrávková dráha s doplňkem - styl reciproční

- S řízeným objevováním – byli použity tyto otázky. „Když vidíš, že ještě není v dobrém nabídce jak zareaguješ?“, „na co zapomínáme před odskočením?“, „Je lepší mlčet, nebo komunikovat?“, „Jaké zvolíš odskočení do stejné strany nebo do druhé a proč?“.



Obrázek 45. Reakce hráčů na přihrávková dráha s doplňkem - styl s řízeným objevováním

- Příkazový styl - byl využit na začátku, kdy se hráči učily novým dovednostem, ve chvíli, kdy zvládali základní návyky bylo cvičení vedeno jinými styly.



Obrázek 46. Reakce hráčů na přihrávková dráha s doplňkem - styl příkazový

5.2 Souhrnné výsledky

Cílem sportovní výchovy je celkový rozvoj organismu jak po stránce psychické, sociální, tak fyzické. Ve fotbale, jako specifické sportovní pohybové aktivitě, je tento proces velmi dlouhý a složitý. Hráč se učí osvojovat herní dovednosti, vědomosti a postupně se adaptuje na tréninkovou zátěž. Hráči při svém vývoji prochází jednotlivými stadii a postupně se dotváří jejich osobnost. Edukátor, ve sportovním pojetí trenér, může svým přístupem, chováním, využíváním vzdělávacích metod hráče vychovávat a vzdělávat. Moderní pojetí klade vysoký důraz na přirozený vývoj, kdy trenér má roli organizátora a pomocníka, co využívá určité empatie a ne diktátora, který vytváří svým autoritativním vedením bezmyšlenkovité roboty (Votík, 2003).

Prakticky vyzkoušená cvičení (nejen po stránce fyziologické), by měla nově začínajícím trenérům v praxi pomoci k nastavení novátorského typu vedení tréninku, a tím zlepšit vnitřní motivaci a celkový vývoj jejich svěřenců.

Grafické znázornění výsledku dotazníku, reakce hráčů na cvičení může trenérům, pomoc při rozhodování, jaký druh didaktického řídicího stylu mají použít při daných MOF, aby byli co nejefektivnější při tvorbě TJ jak po stránce sportovní, tak psychické.

Nejčastější obavy všech edukátorů při vedení tréninku novými trendy, dle trenérů oslovených pro testování těchto cvičení, je zpomalení tréninkového procesu, nezískání si dostatečné autority, vzniku velkého počtu chyb a tím nedosažení cíle TJ. Snaha při zpětné vazbě byla, co nejvíce přiblížit moderní formu vedení TJ, a tím pomoci trenérům zkvalitnit tréninkový proces. V neposlední řadě podpořit kognitivní proces hráčů a navýšit možnosti kreativního růstu.

Dle výsledků můžeme vidět, že v 5 cvičeních jsme aplikovali jak styl reciproční, tak zároveň styl s řízeným objevováním. Výsledky ukazují, že styl reciproční měl ve 3 z 5 cvičení vyšší pozitivní vazbu.

Výsledky dotazníku ukazují na to, že aplikované styly byly hráči přijaty velice dobře, což potvrzuje správnost aplikace daných stylů do jednotlivých cvičení a převýšení pozitivní vazby u stylů s řízeným objevováním, recipročním a s nabídkou nad stylem příkazovým.

Tabulka 2 Procentuální vyjádření pozitivní vazby na aplikovaný styl v daném cvičení

Tabulka procentuálního vyjádření pozitivní vazby na aplikovaný styl v daném cvičení				
názvy cvičení/řídící styly	Styl příkazový	Styl s řízeným objevováním	Styl reciproční	Styl s nabídkou
Bacily	69%	88%		92%
Vedení přes obránce		85%	100%	85%
První dotek míč ve čtverci	31%	88%		
Projdi čtvercem a dej gól	73%	92%		85%
Střelba s průnikovkou	100%		58%	92%
Pressovka s přečíslením	50%	89%		67%
Otáčení těžiště	42%	69%		92%
6 branek 1- 3 míče		81%	88%	
2x otočení těžiště	77%	54%	89%	
Ze stavěčky do zakončení	73%	92%	85%	
Po útoku přichází obrana	42%	77%		
Přihrávková dráha s doplňkem	81%	67%	54%	

6 DISKUZE

Na základě výsledku dotazníku můžeme říci, že ve fotbalovém prostředí dokážeme aplikovat širokou škálu řídicích stylů do tréninkových cvičení testovaných v diplomové práci. Respondenti svou zpětnou vazbou v dotazníku vyjádřili, že aplikované styly byly zvoleny adekvátně, tak aby jejich vazba na vedení cvičení byla pozitivní.

Edukátoři se snažili volit styly do cvičení tak, aby co nejvíce minimalizovali styl příkazový, který často svazuje edukanty k jednostrannému řešení cvičení a nedokážou řešit problémy vzniklé s reálných proměnlivých podmínek ve cvičeních.

Sliacký (2016) popisuje ve svém výzkumu, že vyučovací jednotky na 2. stupni základní školy edukátoři dokážou vést dominantně dvěma styly a to příkazovým a praktickým. Jako obrovský problém těchto stylů vidí dominantní direktivní řízení edukátorů, což může zastavit kreativní rozvoj edukanta a nebo nastolit negativní emoční vazbu ke pohybové aktivitě.

Skoro totožný výsledek, kdy zapojení řídicího stylu s řízeným objevováním, má velice pozitivní zpětnou vazbu a dá se aplikovat do většiny prezentovaných cvičení můžeme najít ve výzkumu Parker a Curtnera-Smithe (2012), který uvádí, že řídicí styl s řízeným objevováním je u testovaných učitelů základních škol využíván hned na druhém místě po stylu příkazovém.

V diplomové práci můžeme vidět, že v některých cvičeních respondenti příkazový styl vnímali pozitivně, ale spíše nalezneme opačný výsledek a to negativní vnímání vedení cvičení příkazovým stylem.

Silné stránky diplomové práce nalezneme v grafickém znázornění reakce respondentů a diagramy s popisy cvičení, kde naleznou i reálně použité nástroje při aplikaci řídicích stylů.

Slabé stránky můžeme vnímat méně početnou skupinu respondentů, která nebyla vždy testována v plném počtu 26 osob a obsahovala pouze jednu věkovou kategorii. Další problém může nastat u začínajících trenérů, kteří nenaleznou ve sborníku cvičení rozměry a intenzitu cvičení, která nešla pro široké věkové zaměření specifikovat do diplomové práce.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem diplomové práce bylo vyzkoušení a zapracování tréninkových cvičení do makro cyklu jednotlivých týmů, různých věkových kategorií v SK Sigma Olomouc a využití velkého spektra didaktických řídicích stylů v těchto cvičeních. Při tvorbě cvičení a prezentaci u jednotlivých trenérů jsme narazili na určité rozdíly ve věkových kategoriích, jako byly intenzita zatížení, interval odpočinku, zařazení do různých částí tréninkové jednotky s tím související vzdálenosti a velikosti cvičení, proto jsme spoléhali na profesionalitu oslovených trenérů, kteří dokázali importovat cvičení do svých dlouhodobých plánů a tím se i prioritně zaměřit na stránku mentorskou.

1. Na základě analýzy poznatků a komunikace s profesionálními trenéry SK Sigma Olomouc, kteří dlouhodobě pracují s mládeží, byl vytvořen zásobník dvanácti tréninkových cvičení s jednoduchým popisem a obsahem, ve kterých je možno použít co největší spektrum didaktických řídicích stylů.
2. Následně vznikl nový bod v popisu cvičení, a to využití didaktické styly, který mají pomoci začínajícím trenérům v trenérské praxi tak, aby své mladé hráče rozvíjeli nejen po stránce fyzické, ale i mentální.
3. Jedním z bodů je také hodnocení hráčů, na kterých byly cvičení s danými řídicími styly aplikovány a jejich reakce pozitivní nebo negativní reakce na ně.
4. Z dotazníkového řešení vyplývá, že hráči vnímali vedení cvičení se styly, které nebyly příkazové velice pozitivně. Mezi nejlépe hodnocené styly můžeme zařadit reciproční a styl s řízeným objevováním.
5. Vytvořený metodický materiál bude využit pro tvorbu koncepce přípravek SK Sigma Olomouc, ve kterém budou videozáznamy tréninkových cvičení vedeny převážně koučinkem, to znamená využitím didaktického stylu s řízeným objevováním.

Diplomová práce by mohla být v budoucnu využita jako metodický materiál pro školení trenérů UEFA „C, B“ licencí a pomocný materiál pro přirozené vzdělávání trenérů na akcích FAČR, jako jsou „Létající trenéři“.

8 SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo vytvořit tréninková cvičení, ve kterých dokáže edukátor využít, dostatečné množství didaktických řídicích stylů, a tím rozvíjet hráčský potenciál. V přehledu poznatků jsou informace zaměřeny na seznámení s pedagogicko-psychologickou problematikou, členění tréninkové jednotky, prezentace metodicko-organizačních forem, seznámení se se všemi didaktickými řídicími styly a s moderním pojetím trenérské profese.

Z druhé části práce vyplývá, že moderní pojetí vedení tréninku dětí edukátorem se z předchozího výsledkového již přesunulo do výchovného, a proto je důležité, aby moderní trenéři byli dostatečně pedagogicko-psychologicky vzdělaní a dokázali rozvíjet hráčův potenciál. Na výsledcích jde vidět, že ve všech dvanácti případech jdou cvičení vést jiným stylem než příkazovým, což by měl být v tréninku a výchově jakékoliv sportovní mládeže primární záměr. Náplň jednotlivých cvičení se dle moderních trendů změnila. V dnešní době by se trenéři měli zaměřovat na technický rozvoj hráčů a jejich osobitých projevů v utkání. Dřívější pojetí bylo spjato s hlavní myšlenkou vyhrát za každou cenu, kdy mladí hráči byli spjati taktikou na úkor svých myšlenek, kterými se mohli fotbalově rozvíjet.

Vybraná a prezentovaná cvičení jsou charakterizována obdobně jako v publikacích. Vlastní přínos je v prezentaci vyzkoušených reálně použitelných metod vedení tréninkových cvičení různými způsoby koučinku. Využití různých didaktických řídicích stylů bylo ověřeno a konzultováno odborníky a posléze upraveno do předložené podoby. V neposlední řadě je sledovat výsledky dotazníků, který byl předkládán hráčům po TJ, kde hodnotili jak se jim líbilo cvičení vedeno určeným řídicím stylem, který trenéři na cvičení adekvátně aplikovali.

9 SUMMARY

The aim of the diploma thesis was to create exercises in which the educator may use a sufficient number of didactic leadership styles and therefore develop the player's potential. In the first chapter there is information focused on pedagogic-psychological issues, the structure of a practice unit, presentation of methodical-organizational forms, didactic leadership styles and modern conception of coach profession.

What arises from the second part is that the modern conception of children practice coach leadership has moved from result to educational and therefore it is very important for coaches to be sufficiently educated in pedagogic-psychological issues and to be able to develop the player's potential. The results show that in all twelve cases it is possible to run the practice in a different way than with orders which should be the primary intention in any sports practice and education of the youth. The content of particular exercises has changed in accordance with modern trends. In these days, coaches should focus on the players' technical development and their individual manifestation in a match. The former approach was associated with the main idea of winning by crook when young players were connected to the tactics to the detriment of their own thoughts that could help their football development. Selected and presented exercises are characterized in the same way as in other publications. The major merit of the thesis lays in presentation of tested and usable methods of practical exercises in various ways of coaching. The utilization of various didactic leadership methods was verified and consulted with specialists and then modified into the present form. Last but not least, we must observe the results of questionnaires which were given to the players after the practice and in which they evaluated how much they have liked exercises in different leadership styles which were applied by their coaches.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aznar, D., Juanes, R., Dorado, M., & Gaspar, F. (2014). *Advanced Spanish Academy Coaching*. SoccerTutor.com.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti*. Praha: Grada Publishing.
- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing.
- Beswick, B. (2014). *Zaostřeno na Fotbal*. Praha: Mladá Fronta.
- Bělka, J., Engelthalerová, Z., Ježdík, M., Kafka M., Malý, L., Novák, A., ... Zach, J. (2015). *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol*. Praha: MŠMT ČR – Národní ústav pro vzdělávání.
- Buzek, M., & Procházka L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Buzek, M., Bunc, V., Altman, Z., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., ... Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Dobrá, L. (1992). Co víme o spektru didaktických? *Tělesná výchova mládeže*, 58(8), 3-6.
- FAČR (2017). *Směrnice pro udělování trenérských licencí*. Retrieved from: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=166498&tmplid=1369>
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Gallwey, W. T. (2010). *Inner game pro manažery*. (2. dopl. vyd.) Praha: Management press.
- Gallwey, W. T. (2012). *Inner game of tennis*. Praha: Management press.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: HANEX.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Moreno, J., Esposito, S., Lopez, F. J., & Campos, M. I. (2012). *Spanish academy soccer coaching*. Alex Fitzgerald: SoccerTutor.com
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Retrieved from: http://spectrumofteachingstyles.org/NEW2/wp-content/themes/sots/img/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Orosz, R., & Mezo, F. (2015). Psychological factors in the development of football-talent from the perspective of an integrative sport-talent model. [Abstrakt]. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 3(1), 58-76. Retrieved from: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=8f457f01-4caa-4560-bac4-5baa4c443553%40sessionmgr4009&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc210ZT11ZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=edsdoj.63774a8de0b4114b7b99d3fd385b50b&db=edsdoj>
- Parker, M., & Curtner-Smith, M. D. (2012). Preservice teachers' use of production and reproduction teaching styles within multi-activity and sport education units. *European Physical Education Review*, 18(1), 127-143
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé upravené vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., et al. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A. (2012). Rukověť pro trenéry dětí a jejich rodiče. *Fotbal a trénink*, 2, 28-30.
- Plachý, A. (2012). Rukověť pro trenéry dětí a jejich rodiče (2.díl). *Fotbal a trénink*, 3, 16-21.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá Fronta.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace*. Praha: Grada Publishing.
- Plamínek, J. (2010). *Tajemství motivace – nové, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Sliacky, J. (2016). *Analýza využití didaktických řídicích stylů ve výuce na 2. stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šebrle, Z. et al. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Terzis, A. (2013). *FC Barcelona training sessions*. Alex Fitzgerald: SoccerTutor.com.
- Thompson, J. (2017). *Trénink 2. Výchova k úspěchu ve sportu i v životě*. Praha: Mladá fronta.
- Tůma, J., & Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Veselský, M., et al. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Votík, J. (2005a). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005b). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2011). *Fotbalový trenér*. Praha: Grada Publishing.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 Zpětnovazebný dotazník pro hráče

Dotazník pro hráče řídicí styly

Datum:

1. Jak ses cítil, když trenér ve cvičení zadal přesně co máš dělat a ty si to musel do detailu plnit?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
2. Jak ses cítil, když trenér ve cvičení zadal možnosti s ty se spoluhráči jste si sami vybírali řešení úkolu?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
3. Jak ses cítil, když trenér ve cvičení se otázka snažil navést ke správnému řešení?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
4. Jak ses cítil, když trenér ve cvičení nechal hodnotit hráče mezi sebou?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
5. Jak ses cítil, když trenér ve cvičení zadal úkol a ty si ho měl vyřešit úplně sám?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
6. Jak ses cítil, když trenér po cvičení chtěl ať sám sebe zhodnotíš svůj výkon?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------
7. Jak se cítil, když trenér chtěl, aby si určil sám se spoluhráči místo cvičení velikost cvičení délku hry?

líbilo se mi to ☺	normálně :-I	nelíbilo ☹
----------------------	-----------------	---------------