

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Všestranná pohybová příprava ve fotbalovém tréninku dětí

Diplomová práce

Autor: Bc. Petr Pejcha
Studijní program: N0114A300051 Učitelství pro 2. stupeň základních škol
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň základních škol – tělesná výchova
Učitelství pro 2. stupeň základních škol – občanská nauka
Vedoucí práce: doc. Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Adam Křehký



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Petr Pejcha

Studium: P20P0399

Studijní program: N0114A300051 Učitelství pro 2. stupeň základních škol

Studijní obor: Občanská nauka, Tělesná výchova

Název diplomové práce: **Všestranná pohybová příprava ve fotbalovém tréninku dětí**

Název diplomové práce General motoric training in children's soccer practice
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Všestrannost v tréninku dětí by měla být naplňována tak, že jsou využívána cvičení, jejichž potřeba zařazení nevyplývá z pohybového obsahu budoucí specializace, ale která ji mohou nepřímo podporovat. Cílem závěrečné práce je proto charakterizovat vhodná všestranně rozvíjející cvičení pro kategorii "přípravka" a navrhnout vzorové tréninkové jednotky s využitím těchto cvičení, která by měla sloužit jako pomůcka pro fotbalové trenéry, působící v nejmladších věkových kategoriích.

Klíčová slova: fotbal; motorické předpoklady; mladší školní věk; sportovní trénink; tréninkový plán

Metody: analýza, syntéza, indukce, dedukce, explanace

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie* (4. vyd). Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.

Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta.

Votík, J. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd* (Druhé, doplněné vydání). Praha: Grada Publishing.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent: Mgr. Adam Křehký

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu diplomové práce doc. Mgr. Adriánu Agricolovi Ph.D. za odborné rady, věcné připomínky a pomoc při jejím zpracování.

Anotace

PEJCHA, Petr. *Všestranná pohybová příprava ve fotbalovém tréninku dětí*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 77 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá všestrannou pohybovou přípravou ve fotbalovém tréninku dětí. Podrobněji se zaměřujeme na kategorii přípravek a začlenění všestranné pohybové přípravy do jejího tréninkového procesu. Úvod teoretické části věnujeme charakteristice fotbalu a výkonu fotbalisty během utkání. Dále se zabýváme mladším školním věkem a popisujeme sociální, psychický, tělesný a pohybový vývoj dítěte během tohoto období. Následně definujeme oblast sportovního tréninku s podrobnějším zaměřením na specifika sportovního tréninku dětí. Na tyto poznatky navazujeme ve stěžejních kapitolách teoretické části. Těmi jsou fotbalový trénink v kategorii přípravek a všestranná pohybová příprava. V nich se zmiňujeme především o přínosu všestranné pohybové přípravy ve sportovním tréninku dětí a jejím využití ve fotbalovém tréninku přípravek. Uvádíme konkrétní doporučení, jakými prostředky můžeme ve fotbalovém tréninku přípravek všestrannost rozvíjet. Praktická část se skládá ze vzorových tréninkových jednotek zaměřených na všestranný pohybový rozvoj. Náplň vzorových tréninkových jednotek vychází z teoretických poznatků z úvodní části a respektuje obecná doporučení vyplývající z tréninkové koncepce Fotbalové asociace České republiky.

Klíčová slova: fotbal; motorické předpoklady; mladší školní věk; sportovní trénink; tréninkový plán

Annotation

PEJCHA, Petr. *General motoric training in children's soccer practice*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 77 pp. Diploma thesis.

The thesis deals with comprehensive movement preparation in football training for children. Specifically, it focuses on the category of young beginners and inclusion of comprehensive movement preparation into its training process. The introduction of the theoretical part is dedicated to the characteristics of football and the performance of a football player during a match. It then discusses the younger school age group, describing the social, psychological, physical, and motor development of children during this period. The next section defines the field of sports training, with a specific focus on the specifics of sports training for children. We follow up on these findings in the key chapters of the theoretical part. The key chapters are football training in the category of young beginners and comprehensive movement preparation. These chapters highlight the benefits of comprehensive movement preparation in sports training for children and its application in football training for young beginners. Specific recommendations are listed on how to develop versatility in football training for young beginners using various means. The practical part consists of sample training sessions aimed at comprehensive movement development. The content of these training sessions is based on the theoretical knowledge presented in the introductory part and adheres to the general recommendations derived from the training concept of the Football Association of the Czech Republic.

Keywords: football; motor prerequisites; younger school age; sport training; training plan

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 SYNTÉZA POZNATKŮ	13
1.1 Charakteristika fotbalu	13
1.2 Mladší školní věk	15
1.2.1 Charakteristika vývoje jedince	15
1.2.2 Psychický vývoj.....	16
1.2.3 Sociální vývoj.....	18
1.2.4 Tělesný a pohybový vývoj	19
1.3 Sportovní trénink	21
1.3.1 Charakteristika sportovního tréninku.....	21
1.3.2 Sportovní trénink dětí	23
1.4 Trénink fotbalu v kategorii přípravek	26
1.4.1 Odlíšnosti v tréninkovém procesu dětí a dospělých.....	26
1.4.2 Tréninková jednotka	27
1.4.3 Tréninková koncepce v kategorii přípravek v České republice	29
1.5 Všestranná pohybová příprava	33
1.5.1 Raná specializace a trénink přiměřený věku	33
1.5.2 Všestranná pohybová příprava ve fotbale	38
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	48
2.1 Cíl práce.....	48
2.2 Úkoly práce	48
3 METODIKA.....	49
3.1 Analýza odborné literatury	49
3.2 Organizace práce	49
4 VÝSLEDKY.....	51

ZÁVĚR.....	74
REFERENČNÍ SEZNAM.....	76

ÚVOD

Fotbal je obrovský fenomén dnešní doby. Patří k nejsledovanějším a nejoblíbenějším sportům na světě. Nejlepší světoví hráči a kluby neustále udivují fanoušky svou předvedenou hrou a dovednostmi. Děti po celém světě obdivují hráče na vrcholové úrovni a přejí si být jednou jako oni. Fotbal se postupem času neustále vyvíjí a zrychluje. To klade na hráče zvyšující se nároky především na fyzickou a pohybovou připravenost. Dosažení nejvyšší úrovně není možné bez dlouhodobého a soustavného tréninku, který respektuje jednotlivá vývojová období člověka. My se v této práci podíváme na úplný začátek tohoto procesu. Charakterizujeme si fotbalový trénink dětí a jeho specifika. Na trénink dětí nemůžeme pohlížet stejným způsobem jako na trénink dospělých. Vítězství, úspěch a tlak na výkon bychom určitě neměli v tréninku dětí stavět na první místo. Prioritou by pro nás mělo být vytvoření pozitivního vztahu ke sportu a budování širokého pohybového základu. Zásadní pro nás je také radost z pohybu a emoční prožitek. To vše vytváří předpoklady pro to, aby jednou ti nejtalentovanější a nejpracovitější dosáhli vrcholové úrovně. Pro ostatní bude sport zábavou, koníčkem a důležitou součástí zdravého životního stylu.

V této diplomové práci se budeme zabývat všestrannou pohybovou přípravou ve fotbalovém tréninku dětí. Podrobněji se zaměříme na kategorii přípravek a začlenění všestranné pohybové přípravy do jejího tréninkového procesu. K tomuto tématu mám velmi blízko, jelikož se v tomto prostředí jako mládežnický fotbalový trenér pohybuji. Již sedmým rokem působím v klubu FC Hradec Králové. Jako trenér jsem působil ve všech kategoriích přípravy od U7 po U11. S vedením tréninkového procesu přípravek mám tedy osobní zkušenosti. S cíleným zařazením všestranné pohybové přípravy do tréninkových jednotek jsem se poprvé setkal v klubové koncepci FC Hradec Králové. V kategoriích přípravek je vždy jeden trénink týdně zaměřen přímo na všestranný pohybový rozvoj. Význam a přínos všestranného pohybového rozvoje v nejmladších kategoriích je probírán i v rámci trenérských licencí pod Fotbalovou asociací České republiky, které jsem osobně absolvoval.

Cílem této práce je pomocí analýzy odborné literatury určit přínos a možnosti využití všestranné pohybové přípravy ve fotbalovém tréninku přípravek. Zároveň také určit všestranně rozvíjející cvičení a sestavit vzorové tréninkové jednotky. V úvodu teoretické části se budeme věnovat charakteristice fotbalu a výkonu hráče během utkání. Určíme si, jaké nároky jsou kladeny na hráče vrcholové úrovně a jaké aspekty ovlivňují jeho výkonnost. Dále si vymezíme specifika mladšího školního věku. Zabývat se budeme především obecnými znaky psychického, sociálního, tělesného a pohybového vývoje dítěte v tomto

období. Následně si definujeme sportovní trénink, jeho složky a etapy. Zaměříme se také na základní znaky sportovního tréninku dětí a jeho odlišnosti oproti pozdějším obdobím. Stěžejní kapitoly této práce se věnují fotbalovému tréninku v kategorii přípravků a všestranné pohybové přípravě. V těchto kapitolách popisujeme tréninkovou koncepci přípravků v České republice a zařazení všestranné pohybové přípravy do jejího obsahu. Dále také na základě analýzy odborné literatury stanovujeme obecná doporučení o náplni všestranné pohybové přípravy ve fotbalovém tréninku dětí.

Na základě teoretických poznatků z úvodní části následně v praktické části sestavujeme vzorové tréninkové jednotky. Ty jsou zaměřeny na všestranný pohybový rozvoj ve fotbalovém tréninku přípravků a měly by sloužit jako inspirace pro nové začínající trenéry těchto kategorií. V závěru této práce si shrneme poznatky o všestranné pohybové přípravě a stanovíme si přínos a využití této práce v praxi.

1 SYNTÉZA POZNATKŮ

1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčová hra, kterou proti sobě hrají dva týmy po 11 hráčích. Fotbalové utkání je rozděleno na dva poločasy, mezi kterými je 15 minut přestávka. Každý poločas trvá 45 minut a vítězem utkání se stává družstvo s více vstřelenými brankami. Fotbal během svého vývoje prošel velkou řadou změn, než získal současnou podobu. První zmínky o míčových sportech vzdáleně podobných fotbalu můžeme zaznamenat okolo roku 2500 př. n. l. ve starověkých kulturách Egypta, Číny nebo Řecka. Zásadní zemí pro vznik fotbalu je však Anglie, odkud pochází první dochovaná pravidla z roku 1862. V této zemi vznikla také první fotbalová asociace, první soutěž a první fotbalová družstva. Po vzoru Anglie se poté fotbal začal rozšiřovat i do ostatních států. V dnešní době řídí fotbal mezinárodní organizace Fédération Internationale de Football Association. Tato organizace vznikla v roce 1904 s cílem sjednotit pravidla a organizovat mezistátní utkání a soutěže. V současnosti se tvorbou a úpravou pravidel zabývá Mezinárodní výbor pro pravidla, jehož práce vyplývá z aktuálních trendů a požadavků fotbalu (Macho, 2019).

Fotbal jakožto týmová sportovní hra má svá specifika, jež hrají roli ve výsledném výkonu. Herní výkon vzniká součinností mezi úrovní herních dovedností, taktickou přípravou, mentální přípravou a tělesným tréninkem. Fotbalový trenér při sledování utkání rozlišuje také individuální a kolektivní herní výkon. Individuální herní výkon je reprezentován úrovní herních činností jednotlivce, ale také úrovní tělesné kondice a mentální připravenosti. Na rozdíl od individuálních sportů do výkonu jednotlivce zasahují i činnosti soupeře. Výkon fotbalového hráče je tedy podroben neustále se měnícímu vnějšímu prostředí. Fotbalový hráč je nucen neustále ve své volbě řešení vyhodnocovat i vlivy soupeře. Kolektivní herní výkon spojuje jednotlivé individuální výkony na základě taktické přípravy do zvolených herních kombinací a systémů hry. Souhrnně by se toto dalo popsat jako organizace a optimalizace jednotlivých rolí a činností jednotlivých hráčů na hřišti. Do kolektivního herního výkonu se ale také promítají specifika fotbalového týmu jako sociální skupiny. V předvedeném výkonu tedy hraje roli i dynamika vztahů uvnitř týmu, sociální soudržnost, motivace a úroveň komunikace (Fajfer, 2005; Votík, 2016).

Jebavý, Hojka a Kaplan (2017) charakterizují pohyb hráče během fotbalového utkání. Pro pohyb fotbalového hráče je typické střídání různorodých pohybových úkonů, což

klade důraz na všechny motorické schopnosti. V pohybu hráčů rozlišujeme stoj, chůzi, běhy různou rychlostí, pohyb spojený s ovládním míče a další lokomoční pohyby jako například skoky, otočky, pády nebo couvání. Fotbalový hráč provádí během utkání neustále se střídající pohybové činnosti s různou intenzitou, které se mění každých 4–6 sekund.

Průměrná uběhnutá vzdálenost během utkání u mužského profesionálního hráče se pohybuje mezi 9 700 a 13 700 m. Jedna polovina až dvě třetiny této vzdálenosti jsou prováděny v aerobním zatížení a zbylou vzdálenost hráči absolvují v anaerobním zatížení. Množství naběhaných metrů, četnost a délka běhů s maximální intenzitou se liší dle postu hráče. Na každý post jsou tedy kladeny určité požadavky nejenom z hlediska dovedností, ale také z hlediska fyzických předpokladů hráčů. Hráči průměrně z celkové vzdálenosti 7 200 až 8 300 m absolvují v chůzi a mírném poklusu. V běhu se hráči pohybují 2 200 až 2 600 m. Z toho 1 200 až 1 400 m absolvují ve vysoké intenzitě. Délka úseku uběhnutého ve sprintu se pohybuje mezi 2 a 30 m, kdy takovéto úseky hráč během utkání absolvuje 30krát až 50krát (Kirkendall & Kirkendall, 2013; Votík, 2016).

Jebavý, Hojka a Kaplan (2017) se zmiňují i o odlišných nárocích na úroveň motorických schopností u jednotlivých postů z pohledu rychlostních a silových schopností. Vyplývá to především z uběhnuté vzdálenosti ve vysokých až maximálních intenzitách během utkání. U obránců je důležitá především reakční rychlost a explozivní síla. U středních záložníků je zásadní reakční a frekvenční rychlost. Výkon krajních hráčů a útočníků je typický tím, že během utkání absolvují opakované běhy v maximální intenzitě s nejdelší vzdáleností v porovnání s ostatními posty. Na základě toho je pro krajní hráče a útočníky důležitá akcelerační rychlost a explozivní síla.

Rozmanitost a variabilita fotbalového herního prostředí kladou velké nároky i na rozhodovací procesy, vnímání a tvůrčí myšlení hráčů. Předpoklady pro úspěšné řešení jednotlivých situací vzniklých během utkání vyplývají z rozvoje psychických vlastností, zároveň také z osvojení si potřebných vědomostí a zkušeností v rámci taktické přípravy. Z pohledu fyziologie se jedná o nároky na nervosvalové a látkové regulační systémy. Úroveň kontrolních a řídicích činností centrální nervové soustavy podmiňuje tvůrčí herní myšlení a předvídání herního děje. Fotbalové utkání také klade velké nároky na koncentraci a přepínání pozornosti. Zásadním se stává také rozvoj výběrového vnímání. Hráč musí být schopen na základě svých smyslových analyzátorů rozlišovat důležité a nedůležité podněty pro efektivní řešení dané situace. Postupným vývojem pojetí hry se začíná stávat zásadní podmínkou i přesnost a především rychlost všech výše zmiňovaných procesů (Fajfer, 2005; Votík, 2016).

1.2 Mladší školní věk

1.2.1 Charakteristika vývoje jedince

Vývojová psychologie je samostatná empirická věda, která patří mezi základní psychologické disciplíny. Cílem zkoumání vývojové psychologie je stanovit souvislosti a pravidla vývoje lidské psychiky a osobnosti člověka během lidského života od narození po smrt. Vývojová psychologie zkoumá lidský život z pohledu biologického, psychologického a sociokulturního vývoje. Biologický vývoj sleduje oblasti tělesného růstu a zrání centrální nervové soustavy. Psychologický vývoj rozlišuje jednotlivá stádia lidského vývoje na základě úrovně kognitivních funkcí, emočního vývoje a motivačních složek osobnosti. Tyto faktory poté mají vliv na lidské chování a prožívání. Sociokulturní vývoj nám předkládá informace o sociálním vývoji jedince. Ten se odehrává ve společnosti a sociálních skupinách, jichž je jedinec během svého života součástí. Důležitou roli v sociálním vývoji hrají také sociální instituce jako například škola nebo práce, které také formují vývoj jedince. Z pohledu sociálního vývoje ovlivňuje rozvoj jedince i kultura dané společnosti (Blatný, 2017; Vágnerová, 2021).

Na základě těchto poznatků vývojová psychologie popisuje jednotlivé vývojové změny, které jsou charakteristické pro jednotlivá období lidského života. Z těchto charakteristických znaků se poté odvozují obecné zákonitosti a stanovují se jednotlivé vědecké teorie zkoumající příčiny a znaky těchto vývojových změn. Jednotlivé vývojové teorie ale nelze aplikovat univerzálně na každého jedince. Vývoj každého člověka je individuálně odlišný a tyto vědecké teorie nám poskytují pouze určitý obecný rámec pro dané období (Blatný, 2017; Vágnerová, 2021).

Lidský život rozdělujeme na základě charakteristických vývojových změn do jednotlivých období. Tato období na sebe volně navazují a povětšinou mezi nimi nelze stanovit jasnou dělicí čáru. V obecných vývojových teoriích bývá dělicím kritériem kalendářní věk daného jedince s přihlédnutím k jeho vývojovým specifikům. Toto dělicí kritérium je využitelné pro většinovou populaci, ale nelze ho všeobecně používat pro každého jedince. Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují lidský život na 9 základních období, a to na prenatální období (od početí do narození), novorozenecké období (od narození do 1 měsíce), kojenecké období (do 1 roku), batolecí období (od začátku 2. roku do 3 let), předškolní období (od 3 do 6–7 let), mladší školní věk (od 6–7 do 11–12 let), období

dospívání (od 11–12 do 20 let), období dospělosti (od 20 do 60 let) a období stáří (od 60 let po smrt).

Říčan (2013), Pugnerová (2019) a Langmeier a Krejčířová (2006) vývojové období od 6 do 11 let nazývají mladší školní věk. Pro účely této diplomové práce budu používat právě toto označení. U jiných autorů se ale můžeme setkat i s jiným názvem tohoto vývojového období. Blatný (2017) používá označení střední dětství. Vágnerová (2021) toto období ještě rozděluje na raný školní věk a střední školní věk. Raný školní věk stanovuje mezi 6. a 9. rokem a střední školní věk mezi 9. a 11. rokem života.

1.2.2 Psychický vývoj

Období mladšího školního věku je vzhledem k ostatním vývojovým obdobím dítěte relativně stabilní. Nedochází v něm k tak razantním změnám jako v předchozím předškolním věku a následném období dospívání. V počátku tohoto období dochází k rozvoji logického myšlení. Toto logické uvažování je blízce spjata s konkrétními věcmi a událostmi. Děti v tomto období dokážou uvažovat pouze nad tím, co už znají. Co už během svého života zažily nebo na co si mohou sáhnout. Skutečnost přijímají takovou, jakou ji poznají. Úvaha o jiných možnostech jim připadá nesmyslná. V procesu učení je tedy velmi efektivní propojování osvojovaných věcí s realitou a konkrétní ukázkou. Díky propojení myšlenkových operací s realitou se poznání světa stává u dítěte daleko objektivnějším. Dítě zůstává neustále v rovině konkrétnosti vycházející z vlastní zkušenosti. Rozvoj abstraktního myšlení je typický až pro konec mladšího školního věku nebo až v počátcích následujícího vývojového období (Pugnerová, 2019).

Říčan (2013) dítě v tomto období nazývá střízlivým realistou, jehož cílem je poznání skutečného světa kolem něj. Zároveň Poláková (2019) přikládá v procesu učení důležitou váhu i bezpečnému prostředí. Pocit bezpečí vytvářený vzájemnými vztahy se spolužáky, spoluhráči, učiteli nebo trenéry napomáhá správnému zapojení potřebných center mozku. Tento předpoklad zásadně ovlivňuje následný proces učení.

Nástupem dítěte do školy se schopnost udržet pozornost stává velmi zásadní podmínkou pro dosažení úspěchu ve vzdělávání. Rozvoj pozornosti také rozhoduje o kvalitě ostatních poznávacích procesů. Z počátku mladšího školního věku je pozornost krátkodobá a spontánní. Dochází k častému narušování pozornosti vlivem nízké schopnosti dítěte odolávat rušivým vlivům. Tyto poznatky by měly být využívány v organizaci učebního procesu. Zadávané činnosti a úkoly by měly mít kratší trvání, měly by být pestré, různorodé a po určité době obměňované. Takováto organizace napomáhá opětovnému upoutávání a

udržení pozornosti dítěte, což je důležitým předpokladem k úspěšnému učení. Mezi 7. a 11. rokem dochází také k rozvoji selektivní pozornosti. Dítě se prostřednictvím situací kolem sebe učí vnímat, které podněty jsou pro ně důležité. Na základě toho usměrňuje svou pozornost na podněty a věci, jež jsou pro ně v danou chvíli důležité. Zároveň upozaduje v dané situaci pozornost na nedůležité podněty. Tato schopnost napomáhá dítěti rychleji a přesněji zpracovávat informace. Postupný vývojem se vnímání začíná stávat cílevědomým a přestává být pouze nahodilým procesem. Cílem vnímání se stávají vlastnosti jednotlivých předmětů a jevů, jejich vzájemné vztahy a souvislosti (Pugnerová, 2019; Vágnerová, 2021).

V období mladšího školního věku dochází k neustálému zdokonalování jazykových schopností a rozšiřování slovní zásoby. Zvyšující se úroveň jazykových schopností a slovní zásoby napomáhá k úspěšnému učení, poznání okolního světa, ale také rozvoji paměti (Langmeier & Krejčířová, 2006). V počátku mladšího školního věku převládá neúmyslná a mechanická paměť. Ta je velmi úzce provázaná s vnímáním. Znovu se v procesu učení dostáváme k důležitosti názorné ukázky. Postupem času se paměť neustále zdokonaluje a dítě začíná uplatňovat záměrné zapamatování a logický úsudek. Efektivitu uchování si určité věci v paměti zvyšuje cílené uvědomění si cíle a účelu zapamatování. Důležitou roli hraje také vhodná a účelná motivace. U dítěte mladšího školního věku přestává mít představivost spontánní rysy. Vlivem školní docházky dochází především k rozvoji úmyslné a záměrné představivosti. Nastává tedy přechod od podvědomé a neúmyslné představivosti k záměrnému vyvolávání představ. Dítě je již také schopno rozlišit skutečnost od představ a fantazií. Daleko častěji svou mysl ukotvuje v realitě, zároveň ale stále rádo využívá své představivosti při hře nebo četbě, což je prostředek pro její neustálý rozvoj a zdokonalování (Blatný, 2017; Vágnerová, 2021).

Emoční vývoj v mladším školním věku je charakteristický postupným nárůstem emoční stability a odolnosti vůči zátěžovým situacím. Dítě se postupně učí emoce rozlišovat, ovládat a rozeznávat je. Zároveň zdokonaluje i porozumění svým vlastním emocím a emocím druhých lidí. I přesto je dítě stále velice impulzivní, což se může projevat rychlými přechody od smutku k radosti a naopak. Sebehodnocení se u dítěte rozvíjí prostřednictvím jeho chování a výkonů, které podléhají hodnocení dospělých nebo vrstevníků. V tomto období lze u dítěte na základě pozitivního hodnocení navodit pocit, že je v něčem dobré nebo že něco umí. V opačném případě se může u dítěte dostavit pocit selhání nebo méněcennosti. Mladší školní věk je zásadním obdobím pro rozvoj sebehodnocení spojeného s budováním sebevědomí. To vše má souvislost i s vývojem motivačních složek osobnosti. Získání zdravého sebevědomí spojeného s pocitem, že něco

umím nebo jsem v něčem dobrý, je zásadní pro následnou motivaci se aktivně zapojovat v různých oblastech lidského života. Toto sebevědomí se poté promítá do výkonů ve škole, sportu nebo v zaměstnání (Blatný, 2017; Poláková, 2019).

1.2.3 Sociální vývoj

Vágnerová (2021) považuje za zásadní událost z pohledu sociálního vývoje vstup dítěte do školy. Dochází k postupnému odklonu od výsadního postavení rodiny v určování hodnot a norem chování. Vstupem do školy dochází u dítěte také k zásadní změně ve způsobu života. Zároveň školní docházka klade na dítě i spoustu nových požadavků. Tyto požadavky navazují na sociální zkušenosti nabyté v předškolním věku, které si dítě nadále po nástupu do školy zdokonaluje. Daleko častěji začíná docházet k navazování vztahů i s lidmi mimo rodinu. Výraznou autoritou mimo rodinu se stávají učitelé, kteří reprezentují školní instituci. Pro dítě je to další místo, kde se učí žádoucí normy a způsoby chování. Zároveň je se svými vrstevníky a spolužáky součástí jednotlivých sociálních skupin, v nichž si osvojuje různé sociální role. Daleko intenzivněji se tedy začíná připravovat na život ve společnosti a na svou profesní kariéru.

Rodina dítěti poskytuje základní sociální a emoční oporu, která mu napomáhá ve zvládnání nových životních situací charakteristických pro toto období. Zároveň mu také zprostředkovává naplnění jeho potřeb. Rodiče pro dítě reprezentují vzor dospělého chování. Jsou pro dítě přirozenou autoritou, kterou bez větších výhrad akceptuje. Rodina jakožto emočně nejvýznamnější sociální skupina je pro dítě zásadní i ve vztahu ke škole a školní práci. Dítě přejímá od svých rodičů také hodnotovou a postojovou orientaci. Pokud tedy pro rodiče nemá vzdělávání potřebný význam, postupem času bude postrádat potřebný význam i pro dítě. Přístup rodičů má tedy vliv i na školní výsledky a jeho úspěch či neúspěch ve vzdělání. Rodiče mohou u dítěte rozvíjet kompetence, jež jsou pro dosažení úspěchu nejen ve škole důležité a zásadní. Mezi ně můžeme zařadit vytrvalost, odolnost, sebeovládání nebo schopnost překonávat překážky (Pugnerová, 2019; Vágnerová, 2021).

Nástupem dítěte do školy dochází k již zmíněné významné změně ve způsobu života. Dítě se začíná začleňovat do společnosti jiným způsobem, než je tomu v rodině, a osvojuje si nové sociální role. Škola se pro dítě stává zdrojem nových hodnot, postojů a norem chování. Ty vyplývají především z požadavků společnosti. Nástupem do školní docházky se dítě začíná učit nést zodpovědnost za své chování a jeho následky. Zároveň se také musí podřizovat autoritě učitele, která není přijímána tak přirozeně jako autorita rodičů. Školní

výsledky mají pro dítě sociální hodnotu a stávají se pro něj základem sebehodnocení. Dítě má přirozenou potřebu být za odvedenou práci oceněno. Tato pozitivní zpětná vazba by měla být co nejkonkrétnější. Dítě potřebuje vědět, na co přesně tato zpětná vazba reaguje. Ocenění by mělo být navázáno na splnění konkrétního požadavku (Poláková, 2019; Vágnerová, 2021).

Langmeier a Krejčířová (2006) zmiňují rostoucí vliv vrstevníků a kamarádů v procesu socializace. Ve vrstevnických sociálních skupinách nejsou vztahy tak hierarchické jako ve vztazích s dospělými. Zároveň jsou si děti také mnohem bližší svými zájmy, vlastnostmi a postavením ve společnosti. V tomto období získává dítě potřebu být v rámci těchto vrstevnických skupin akceptováno a prosazovat se v nich. Naplnění těchto potřeb má vliv především na jeho sebehodnocení spojené s budováním sebevědomí. Na základě vztahů uvnitř skupiny vrstevníků se dítě učí i důležitým dovednostem, jako jsou spolupráce, dělba práce, sounáležitost, soutěživost, soupeření nebo vyjednávání.

1.2.4 Tělesný a pohybový vývoj

Mladší školní věk je charakteristický rovnoměrným a plynulým růstem výšky a hmotnosti dítěte. Na základě toho dochází ke změně ve tvaru jeho těla. Ta se projevuje především v poměru trupu k horním a dolním končetinám. Spolu s postupným růstem těla a jeho objemu se vyvíjí i vnitřní orgány. Zvyšuje se kapacita krevního objemu, což pozitivně ovlivňuje okysličování a výživu tkání. Osifikace kostí postupuje stále rychlým tempem, ale kosti a kloubní spojení si stále udržují velkou pružnost. Z pohledu stavby těla se začíná stabilizovat zakřivení páteře, a to především v oblastech krční lordózy a hrudní kyfózy. V rámci svalové soustavy dochází k rozvoji hlavně velkých svalových skupin. Zároveň také můžeme pozorovat odlišné složení svalstva oproti svalstvu dospělého člověka. To vyplývá především z menšího obsahu hemoglobinu, anorganických látek a bílkovin a většího obsahu vody uvnitř svalu. Složení svalové tkáně a úroveň nervosvalové koordinace mají vliv na větší náchylnost dítěte k únavě svalové tkáně. Dochází také k vývoji dýchací soustavy, ale stavba hrudníku a nedostatečně vyvinuté dýchací svalstvo stále ovlivňují hloubku dýchání. Zvýšená potřeba kyslíku je tedy dále pokrývána mělkým zrychleným dýcháním (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011; Miklánková, 2012).

Dochází také k postupnému dozrání nervové soustavy, pro kterou je v tomto období typická vysoká plasticita. Tato vlastnost nervové soustavy je předpokladem pro efektivní tvorbu nových nervových struktur. Vývoj mozku je už v tomto období v zásadě ve

svém závěru. Značným způsobem se rozvíjí i zrakový analyzátor, který napomáhá dítěti přesně a rychle napodobovat předváděný pohyb. V této souvislosti můžeme znovu zmínit učení nápodobou. Vlivem rozvoje zrakového analyzátoru se učení nápodobou stává v tomto období velmi efektivním prostředkem pro osvojování si nových pohybů (Miklánková, 2012; Poláková, 2019).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že tělesný růst do značné míry ovlivňuje nejenom pohybové, ale i další oblasti schopností a jejich následný rozvoj. Během mladšího školního věku dochází nepřetržitě k výraznému rozvoji hrubé a jemné motoriky. Rozvoj jemné motoriky po nástupu dítěte do školy pozitivně ovlivňuje úroveň rozvoje kreslení a psaní, které je důležitým předpokladem školní úspěšnosti. Rozvoj hrubé motoriky zase zvyšuje u dítěte zájem o pohybové hry a dosahování sportovních výkonů.

Mladší školní věk je obdobím s neustále vysokou potřebou spontánní pohybové aktivity. Pohybový projev je z počátku tohoto období charakteristický svou neúsporností, projevující se nadbytečnými pohyby u jednotlivých pohybových úkonů. V průběhu tohoto období ale tyto nadbytečné pohyby vlivem rozvoje koordinačních schopností mizí. Dítě se postupně učí efektivitě a ekonomičnosti pohybu. Věk od 8 do 10 let je považován za nejpříznivější období pro motorický rozvoj dítěte a je označován jako „zlatý věk motoriky“. Z toho vyplývá schopnost velmi rychle se učit nové pohybové dovednosti. Zásadní roli v procesu učení hraje praktická ukázka. Ta by měla být co nejpřesnější a bez chyb. Dítě je schopno si na základě této praktické ukázky daný pohyb už po několika pokusech osvojit a získat jistotu v jeho provedení. Pro udržení trvalosti nově naučených pohybových dovedností musíme u dítěte zajistit dostatečný počet opakování pro její uchování. V opačném případě dochází u této dovednosti k velmi rychlému zapomínání (Křištofič, 2006; Perič & Březina, 2019).

Miklánková, Pugnerová a Rehtik (2021) připisují motorickému vývoji zásadní vliv nejenom v procesu osvojování si nových pohybových dovedností. Ovlivňuje také další oblasti lidské osobnosti. Vhodný a dostatečný pohyb má pozitivní vliv nejenom na fyzické a duševní zdraví, ale také na psychickou odolnost jedince. Pohybová aktivita má dopady i na sebepojetí dítěte, jeho komunikační schopnosti, soustředění nebo na rozvoj kognitivních schopností. Po nástupu dítěte do školy se prodlužuje jeho čas strávený ve statické poloze, což je v kontrastu s jeho neustále vysokou potřebou pohybu. Ten je realizován ve školním prostředí, ve volném čase a v rodině. Proto je důležité, aby dítě v tomto období mělo dostatek různorodé pohybové aktivity, která pozitivně ovlivňuje jeho fyzickou i duševní stránku. Náplň pohybové aktivity dítěte ovlivňují především učitelé a rodiče. Ti by měli být pro dítě

pozitivními vzory a cíleně jej motivovat a vést k pohybu. Tyto aspekty dokážou mít na dítě v mladším školním věku zásadní vliv. Pozitivním způsobem můžeme přispívat k získání kladného vztahu k pohybu a pravidelné pohybové aktivitě. Ta následně vytváří optimální podmínky pro osobnostní rozvoj jedince a přispívá k jeho zdravému životnímu stylu.

1.3 Sportovní trénink

1.3.1 Charakteristika sportovního tréninku

Novosad (1998) a Dovalil (2009) charakterizují sportovní trénink jako cílené rozvíjení výkonnosti sportovce v daném sportovním odvětví nebo disciplíně. Výkonnost a její úroveň jsou jedním z hlavních sledovaných aspektů sportovního tréninku. Cílem je dosažení jejich nejvyšší možné hranice vzhledem k individuálním možnostem a předpokladům daného sportovce. K dosažení této výkonnosti by neměly být využívány prostředky v rozporu s morálními, zdravotními a kulturními normami a zároveň by neměly být v rozporu s pravidly daného sportovního odvětví. Rozvoj výkonnosti, spojený především s tělesným rozvojem, není ale jediným úkolem sportovního tréninku. Dalším důležitým cílem je i výchova daného sportovce. Tento proces by měl pozitivně formovat osobnost sportovce, a to především jeho psychickou a sociální stránku. Toto formování osobnosti probíhá na základě specifických požadavků daného sportovního odvětví. Opomíjet bychom ale také neměli výchovu vztahující se k obecnému soužití ve společnosti.

Rozvoj výkonnosti a výchova sportovce probíhají v jednotlivých složkách tréninkového procesu. Tyto složky se vzájemně doplňují, prolínají a navazují na sebe. Důležitost jednotlivých složek a jejich zařazení do tréninkového procesu vyplývají vždy z požadavků daného sportovního odvětví. Mezi tyto složky sportovního tréninku zařazujeme pohybové a taktické dovednosti, pohybové schopnosti a psychiku, osobnost a chování sportovce. Pohybovým a taktickým dovednostem se v tréninkovém procesu věnuje technická a taktická příprava. Cílem technické přípravy je osvojování si pohybových dovedností potřebných pro dané sportovní odvětví. V těchto pohybových dovednostech je pro nás zásadní jejich úroveň. Sledujeme především přesnost a rychlost prováděné dovednosti nebo dosažení vytyčeného cíle. Adekvátní provedení potřebných pohybových dovedností je následně důležitým předpokladem k efektivnímu zvládnutí pohybového úkolu dle stanovených pravidel daného sportu. Taktická příprava učí sportovce se optimálně rozhodovat na základě vzniklých situací v podmínkách soutěže nebo v průběhu jeho výkonu.

Na základě toho si sportovec osvojuje optimální řešení s ohledem na co nejvyšší efektivitu svého sportovního výkonu (Novosad, 1998; Perič & Dovalil, 2010).

Druhou složkou sportovního tréninku jsou pohybové schopnosti. Rozvoji pohybových schopností se ve sportovním tréninku věnuje kondiční příprava. Cílem kondiční přípravy je rozvíjet úroveň motorických schopností, mezi které řadíme rychlost, sílu, vytrvalost, koordinaci a pohyblivost. Tyto motorické schopnosti jsou poté rozvíjeny v tréninkovém procesu na základě požadavků daného sportovního odvětví. Poslední složkou sportovního tréninku je psychická stránka sportovce, jeho osobnost a chování. Tomuto odvětví se věnuje psychologická příprava. Působením psychologické přípravy v rámci tréninkového procesu si jedinec vytváří psychické předpoklady, které mu poté pomáhají maximalizovat jeho sportovní výkonnost. Hlavním cílem je zvyšování psychické odolnosti vůči podnětům z vnějšího i vnitřního prostředí sportovce. Při nedostatečné odolnosti by mohly tyto vlivy bránit sportovci dosahovat požadovaného výkonu (Novosad, 1998; Perič & Dovalil, 2010).

Cílem sportovního tréninku je tedy dosažení maximální možné výkonnosti u daného jedince na základě tréninkového procesu. Dosažení tohoto cíle by nebylo možné bez dobře organizovaného tréninkového procesu, evidence tréninků, kontroly výkonnosti, vyhodnocování prováděné tréninkové činnosti a dlouhodobého plánování. Prostřednictvím konceptu dlouhodobého tréninku respektujícího psychické a fyzické vývojové zákonitosti můžeme postupně naplňovat cíle sportovního tréninku. Toto plánování by také mělo respektovat vývoj výkonnosti v jednotlivých sportovních odvětvích. Tento proces, začínající už v raném dětství a končící v dospělosti, má v jednotlivých obdobích a fázích rozdílné úkoly a cíle. Dodržování těchto úkolů a cílů je zásadním předpokladem pro postupný rozvoj výkonnosti a optimálního tělesného, psychického a sociálního vývoje sportovce (Dovalil, 2009).

Dlouhodobou koncepci sportovního tréninku dělíme do 4 základních etap. Mezi tyto etapy řadíme etapu seznámení se sportem, období základního tréninku, období specializovaného tréninku, období vrcholového tréninku. Jednotlivé etapy na sebe navazují svou náplní a cíli. Přeskočení nebo vynechání určité etapy může negativně ovlivnit nejenom výkonnost jedince, ale také jeho vývoj. Délka jednotlivých etap se odvíjí od specifík jednotlivých sportovních odvětví. Věkové vymezení jednotlivých etap vychází z obecných doporučení, která ale nelze univerzálně aplikovat na všechna sportovní odvětví (Dovalil, 2009; Novosad, 1998; Perič, 2012).

Etapa seznámení se sportem trvá zpravidla do 10 let věku dítěte. Začátek této etapy je velmi individuální a odvíjí se od potřeb jednotlivých sportů. V rámci etapy seznámení se sportem si dítě osvojuje základy daného sportovního odvětví. Zásadní roli v tomto procesu hrají především všestranně rozvíjející cvičení. Zároveň si dítě také buduje vztah ke sportu, pohybu a pravidelnému tréninku. Všechny tyto cíle naplňujeme prostřednictvím pozitivního prožitku a radosti z pohybové aktivity. Předpokladem je především pestrý a zábavný trénink s dostatečným zařazením her a soutěží. V této etapě se dítě učí také pravidla daného sportu. Na tuto etapu navazuje období základního tréninku, trvající obvykle od 10 do 15 let. V tomto období stále klademe důraz na všestranný rozvoj dítěte. Zároveň začínáme věnovat větší pozornost už i rozvoji technické a taktické stránky výkonu jedince, což je spojeno se specializovaným tréninkem. Úkolem tohoto období je osvojit si co nejširší škálu pohybových dovedností, které poté jedinec dokáže efektivně využívat v podmínkách soutěže. V tréninkových činnostech se obecně zvyšuje podíl specializované přípravy (Dovalil, 2009; Perič, 2012).

Etapa specializovaného tréninku, trvající od 15 do 20 let věku jedince, se již přímo zaměřuje na specifické požadavky daného sportu. To se projevuje především v rozvoji pohybových schopností a dovedností. Sportovci se je učí využívat v souvislosti s taktickými požadavky výkonu. Typický je zde přechod od prožitku z pohybu a všestranné pohybové přípravy k požadavkům na dosahování optimální výkonnosti. Závěrečnou etapou v konceptu dlouhodobého tréninku je vrcholový trénink, který nastává od 20. roku. Cílem tohoto období je dosažení a udržení nejvyšší možné výkonnosti. Pro docílení této hranice je potřeba nejenom vhodný tréninkový proces, ale také přizpůsobení osobního života sportovce ve všech jeho oblastech (Dovalil, 2009; Perič, 2012).

1.3.2 Sportovní trénink dětí

Sport se stává v dnešní společnosti pro spoustu lidí nedílnou součástí jejich života. Sportovci na nejvyšší úrovni nepřestávají diváky udivovat svou připraveností a výkonností. Mnoho malých dětí obdivuje tyto sportovce a přejí si dosáhnout stejných úspěchů jako oni. To vše je ale pouhý vrchol pyramidy, za kterým stojí mnoho let tvrdé a cílevědomé práce začínající už v raném dětství. Právě na tento počátek dlouhodobého tréninkového procesu se nyní zaměříme. V základních bodech si charakterizujeme sportovní přípravu dětí a její odlišnosti oproti sportovní přípravě dospělých. Krištofič (2006) zmiňuje důležitý pohled na tuto problematiku, který se nám bude dále odrážet v odlišném pohledu na sportovní trénink

děti. Dítě nemůžeme brát jen jako zmenšeného dospělého, na kterého lze aplikovat stejné tréninkové metody. Na tuto problematiku nelze pohlížet ani z pohledu zmenšení objemu pohybové zátěže. Pohlížení na dítě pouze jako na zmenšeného dospělého je základní chybou, které bychom se měli ve sportovním tréninku dětí vyvarovat. Dítě má především jinou tělesnou stavbu a jinak rozvinutý pohybový aparát, než je tomu u dospělého člověka. Zároveň se také nachází na jiném stupni psychického a sociálního vývoje. Sportovní příprava dětí by tedy měla být realizována v návaznosti na zákonitosti jednotlivých vývojových období jedince.

Cíl sportovního tréninku dětí definujeme jako vytváření podmínek vedoucích k optimálnímu rozvoji dítěte. Z této charakteristiky poté vyplývají pro trenéra dětí hlavní úkoly, jež by měly vést ke kýženému rozvoji. V první řadě by tréninkový proces neměl dítě po žádné stránce poškozovat. Nejčastěji se setkáváme s fyzickým nebo psychickým poškozením. Toto poškození v největší míře vyplývá z nadměrného a nevhodného zatížení dítěte bez ohledu na aktuální připravenost a budoucí následky. Fyzická poškození jsou daleko snadněji pozorovatelná a mohou mít podobu poranění svalové tkáně, únavové zlomeniny, kostních výrůstků nebo nevhodného držení těla v důsledku vychýlení páteře. Psychické poruchy naopak povětšinou nejsou takto jednoduše pozorovatelné, ale zato mohou mít daleko horší následky. Dlouhodobý pocit úzkosti, frustrace nebo méněcennosti může být v budoucnu předpokladem pro vznik psychického onemocnění. Dalším důležitým úkolem sportovního tréninku dětí je vytváření pozitivního vztahu ke sportu a k pohybové aktivitě obecně. Sport není založen pouze na dosahování vrcholové úrovně v daném sportovním odvětví. To se podaří pouze velmi malému množství sportovců. Sport a pohyb jsou zároveň důležitými předpoklady fyzického a duševního zdraví a měly by být součástí zdravého životního stylu každého z nás. Proto trénink vedený způsobem, který nevzbuzuje u dítěte pozitivní vztah nebo dokonce v konečné důsledku vede u dítěte ke ztrátě zájmu o pohyb, je považován za velmi nevhodný (Fajfer 2005; Perič & Březina, 2019).

Mezi stěžejní cíle sportovní přípravy dětí zařazujeme také vytváření základů pro budoucí trénink. Tvorbu těchto základů reprezentuje především všestranně rozvíjející pohybová příprava. Jejím cílem by mělo být děti naučit co nejširší škálu pohybových dovedností a zároveň také harmonicky rozvíjet všechny jejich motorické schopnosti. V budoucnu tyto pohybové základy vytváří optimální podmínky pro adekvátní rozvoj s cílem dosažení individuálně maximální výkonnosti ve vrcholovém věku. Vrcholový věk je období, kdy má sportovec nejvyšší předpoklady pro dosahování maximální výkonnosti.

Vrcholový věk je v jednotlivých sportovních odvětvích odlišný. Ve fotbale se hráči dostávají do vrcholového věku mezi 22. a 27. rokem života (Krištofič, 2006; Perič & Březina, 2019).

Důležitou roli ve sportovním tréninku dětí hrají i pedagogické zásady, které můžeme přímo aplikovat i na sportovní trénink dětí. Sportovní trénink dětí je totiž také výchovně-vzdělávací proces. První zásadou je zásada uvědomělosti a aktivity. Dítě by si mělo být schopné uvědomovat, jak by daný pohyb měl vypadat, za jakým účelem se nacvičuje a zároveň by se do nácviku mělo aktivně zapojovat. Tím vším se dítě učí rozeznávat případné chyby ve svém pohybovém projevu, což je zásadním předpokladem pro jejich následné odstraňování. Představu o daném pohybu si dítě vytváří na základě názorné ukázky, což popisuje zásada názornosti. Ukázka může být předváděna přímo trenérem, jiným sportovcem, pomocí videa, obrázku nebo sledováním daného pohybu v soutěžních podmínkách. Takto předváděný pohyb by měl být co nejpřesnější a bez chyb, pouze tak může být daná ukázka pro mladého sportovce přínosná. Obsah tréninkového procesu by měl být cíleně plánovaný. Jednotlivé osvojované dovednosti by na sebe měly v pravidelném tréninkovém procesu navazovat a tvořit smysluplný celek. To vše zahrnujeme pod zásadu soustavnosti (Podlahová, 2012; Perič, 2012).

Dodržování zásady přiměřenosti vytváří pro dítě optimální podmínky rozvoje na základě jeho individuálních předpokladů, úrovně dovedností a stupně vývoje. Na základě toho by měla být v rámci tréninkového procesu upravována obtížnost a míra zatížení. Princip zásady trvalosti vyplývá z procesu zapomínání. Stejně jako u znalostí, tak i u dovedností dochází k zapomínání. Musíme tedy věnovat pozornost dostatečnému počtu opakování dané dovednosti v různých podmínkách, s různou obtížností a kontrolovat její úroveň v průběhu času. Jenom tímto způsobem zabráníme postupnému zapomínání naučených dovedností a jejich ztrátě. Zásady individuálního přístupu a komplexního rozvoje osobnosti reprezentují zásadní hodnoty sportovního tréninku dětí. Každé dítě je individuálně odlišné a v rámci procesu učení potřebuje rozdílné podněty a čas. To vše bychom měli promítnout do stavby tréninkového procesu. V tréninkové jednotce bychom měli přizpůsobovat úroveň a náročnost jednotlivých cvičení potřebám jednotlivců. Zároveň bychom se v tréninkovém procesu neměli soustředit pouze na pohybové požadavky daného sportovního odvětví, ale měli bychom rozvíjet i jednotlivé složky osobnosti dítěte (Podlahová, 2012; Perič, 2012).

1.4 Trénink fotbalu v kategorii přípravek

1.4.1 Odlišnosti v tréninkovém procesu dětí a dospělých

Fotbalový trénink dospělých definujeme jako proces, který je úzce spjatý s dosahováním úspěchu. Tento úspěch může mít podobu vítězství v utkání, dosažení vytyčeného umístění v tabulce nebo zisku bodů. Tomuto úspěchu je přizpůsobován jak tréninkový proces, tak i herní pojetí v jednotlivých utkáních. Hlavním cílem je tedy příprava na soutěž a jednotlivé soupeře v ní. Tréninkový proces dětí naopak na první místo staví rozvoj daného hráče. Cílem by mělo být osvojování si specifických fotbalových dovedností, ale také všestranný pohybový rozvoj. Dospělý tréninkový proces je stavěn čistě na výkonnostním principu. Důležité jsou výsledky a maximální individuální a týmová výkonnost. Tyto aspekty jsou dobře pozorovatelné souběžně s tréninkovým procesem a v rámci soutěžních utkání. Trénink dětí je naopak výchovně-vzdělávací proces s prioritizací individuálního rozvoje hráče. Zároveň vzhledem ke svému dlouhodobému trvání jsou výsledky tohoto procesu pozorovatelné až v horizontu několika let (Buzek, Votík & Zalabák, 2007; Fajfer, 2005; Votík, 2016).

Další značným rozdílem je intenzita a objem tréninkového procesu, které vyplývají z odlišných mechanismů v procesu adaptace organismu na zatížení. V dospělém fotbale je žádoucí v rámci rozvoje kondiční stránky sportovce dostávat hráče na jejich maximální fyziologické možnosti organismu. U dětí bychom naopak měli zvolit přiměřený objem a intenzitu s ohledem na vývojová specifika daného jedince. Z pohledu dospělého fotbalisty je tréninkový proces charakteristický plněním úkolů a požadavků trenéra, které by měly vést k jeho rozvoji. V mládežnických kategoriích je ale z pohledu hráče daleko důležitější zábavnost a rozmanitost tréninkového procesu. Proto není vhodné využívat dlouhotrvajících jednotvárných cvičení a prostých příkazů, což vede k monotónnosti a nezáživnosti tréninku. Cílem by mělo být vzbuzovat zájem a pozornost dětí prostřednictvím zábavných a různorodých cvičení, která se budou pravidelně obměňovat. Zároveň bychom také měli upravit svou komunikaci, aby byla pro děti srozumitelná a měla motivační charakter (Buzek, Votík & Zalabák, 2007; Plachý & Procházka, 2014; Votík, 2016).

Fajfer (2005) a Votík (2016) uvádí také odlišnosti ve významu utkání a pohledu na herní výkon. U dětí i dospělých jsou sledovány jak individuální, tak i týmové herní výkony. V jednotlivých obdobích ale hrají pro trenéry jinou roli a ti přikládají individuálnímu a týmovému hernímu výkonu jinou důležitost. Utkání v mládežnických kategoriích by mělo

být hlavně kontrolním mechanismem tréninkového procesu. V rámci utkání získává trenér zpětnou vazbu o úrovni individuálních dovedností a schopností jednotlivých hráčů. Cílem a hlavním pozorovaným aspektem je tedy rozvoj individuálního herního výkonu. V dospělém fotbale je utkání vnímáno naopak jako cíl. Trénink je tedy zásadním prostředkem k dosažení úspěchu v soutěži nebo výhry v utkání. V celkovém měřítku je trenéry sledován především týmový herní výkon, který vyplývá hlavně z taktické připravenosti jednotlivých hráčů. Zároveň je tréninkový proces plánovaný na základě soutěže. Náplň tréninků je tedy přizpůsobována tomu, aby nejvyšší výkonnosti hráči dosahovali v soutěžních utkáních. Členění ročního tréninkového cyklu a jeho náplň jsou daleko rozmanitějšími než v tréninku dětí. V tréninku dětí toto členění nenajdeme. Hlavním cílem je posoupnost a kontinuální rozvoj pohybových schopností, dovedností a osobnosti dítěte. Soutěž je pro nás prostředek pro ověření, zda je rozvoj hráčů naplňován dle stanovených cílů. Nedochází tedy k upravování jednotlivých cyklů pro účely soutěže.

1.4.2 Tréninková jednotka

Tréninkový proces je uzavřený celek, v rámci kterého plánujeme jeho náplň na základě jednotlivých tréninkových cyklů. Pomocí tréninkových cyklů stanovujeme základní úkoly a cíle pro daná období. Z hlediska plánování je nejdelším obdobím roční tréninkový cyklus, jenž vymezuje cíle na daný rok nebo sezónu. Roční tréninkový cyklus se dále dělí na makrocikly trvající od 1 do 3 měsíců. Kratšími celky jsou ještě mezocykly a mikrocykly. Mezocykly stanovují základní úkoly tréninkového procesu zpravidla na 1 měsíc a mikrocykly na 1 týden. Mikrocyklus je rozdělen na jednotlivé tréninkové jednotky, kde dochází k přímému naplňování cílů sportovního tréninku. Důležitou pomůckou pro realizaci tréninkových cyklů je tréninkový deník, který může mít psanou nebo digitální podobu. Tréninkový deník slouží hlavně pro zpětné vyhodnocení daných cyklů a určení míry splnění vymezených cílů a úkolů. Napomáhat by nám také měl v udržení posoupnosti a návaznosti jednotlivých tréninkových cyklů (Novosad, 1998; Perič & Dovalil, 2010).

Tréninková jednotka je základní organizační jednotka s jasně vymezenou strukturou. Tato struktura vychází z obecných doporučení. Tréninkovou jednotku rozdělujeme na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Hlavními úkoly úvodní části jsou základní organizační činnosti, motivace a seznámení hráčů s cílem a obsahem tréninku. Následuje zapracování a příprava organismu na zátěž realizovanou v hlavní části. Tyto úkoly naplňujeme v průpravné části. Hlavní cíle a úkoly tréninku jsou obsahem hlavní části.

V hlavní části dochází k rozvoji stanovených pohybových dovedností a schopností. V zařazení rozvoje jednotlivých pohybových schopností a dovedností do hlavní části bychom měli dodržovat posloupnost, která vyplývá z potřeb sportovcova organismu pro daný pohybový úkon. Vycházíme hlavně z energetických zásob a únavy nervového systému během tréninkové jednotky. Nejprve zařazujeme koordinačně náročná cvičení, poté rychlostní cvičení, následně silová a v závěru vytrvalostní cvičení. Náplň hlavní části může být zaměřena na jeden typ zatížení nebo na rozvoj více pohybových schopností a dovedností. V tréninkovém procesu dětí je doporučeno cílit na všestranný rozvoj schopností a dovedností v rámci jedné tréninkové jednotky. Závěrečná část slouží k uklidnění organismu a kompenzaci zátěže z hlavní části. Může obsahovat i zhodnocení tréninkové jednotky a motivaci (Novosad, 2009; Perič, 2012).

Tréninková jednotka je vnitřně uspořádaná také na základě sociálně-interakčních forem. Mezi sociálně-interakční formy řadíme hromadný, skupinový a individuální trénink. V rámci hromadné formy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Výhodou je jednoduchá organizace a zapojení všech hráčů do stejné činnosti. Naopak zde chybí individuální přístup a dostatečná kontrola správného provedení. V tréninku dětí se bez této formy neobejdeme, ale neměla by v tréninkovém procesu převládat. Skupinová forma nabízí daleko efektivnější prostředky pro rozvoj hráčů. Podstatou skupinového tréninku je rozdělení hráčů do menších skupinek, čímž trenér získá daleko větší možnosti pro kontrolu správného provedení vykonávané činnosti. Zároveň se také dostává do daleko bližší interakce s hráči. Obsahová složka jednotlivých skupin může být stejná nebo rozdílná. Při stejném zaměření rozdělujeme skupiny na základě úrovně dovedností a každá skupina nacvičuje danou schopnost nebo dovednost svým vlastním tempem. Při odlišném zaměření lze skupiny mezi sebou po určité době vystřídat nebo nechat každou skupinu vykonávat odlišnou náplň bez výměny. Zde vycházíme hlavně z potřeb dané skupiny hráčů se věnovat určité činnosti. Poslední formou je individuální trénink, který nebývá v tréninku dětí velmi často využíváný. Slouží hlavně k tréninku schopností a dovedností s přihlédnutím k individuálním potřebám jednotlivých hráčů (Buzek, Votík & Zalabák, 2007; Votík, 2016).

Tréninková jednotka v kategorii přípravek má svá specifika vyplývající z požadavků daného věkového období. V kategorii přípravek je vhodné plánovat 3 tréninky týdně s trváním od 70 do 100 minut. Časová dotace tréninkových jednotek se v těchto kategoriích postupně prodlužuje, což vyplývá hlavně ze schopnosti dítěte déle udržet pozornost a soustředěnost v průběhu tréninkové jednotky. Se schopností udržet pozornost a soustředění je také spojeno pravidelné obměňování činností v rámci tréninkové jednotky. Jednotlivé

činnosti bychom měli obměňovat po 10–15 minutách. Lépe udržíme pozornost dítěte a zároveň zabráníme monotónnosti. Zde vycházíme z doporučení vystřídat během tréninkové jednotky 5–8 různých her a cvičení. V průpravné části tréninku není nutné hráče zapracovávat rozcvičením, jak je tomu u starších kategorií. V tomto období je úroveň ohebnosti stále ještě vysoká, a proto nehrozí svalové problémy. Ihned se můžeme věnovat technickým dovednostem, všestrannému pohybovému rozvoji nebo samotné hře. Hlavním cílem cvičení zařazených do průpravné části není rozcvičení, ale měla by hráče vhodně vtáhnout a emočně naladit do další části tréninku (Plachý & Procházka, 2014; Weisser, 2013).

Z hlediska obsahu tréninkové jednotky bychom se měli snažit o dostatečné zařazení hry, soutěží a závodů, které mají pro děti patřičný motivační charakter. Různé typy her, soutěží a závodů by měly v kategoriích přípravek převažovat. Hra je zároveň v této kategorii důležitým prostředkem v procesu učení. Drilování má také v těchto kategoriích své místo, ale neměla by mu být věnována tak velká část tréninku. Časovou dotaci tréninku bychom se měli snažit co nejefektivněji využívat pro rozvoj hráčů. Vhodné je tedy zařazování skupinového tréninku. Doporučený počet hráčů v jedné skupině činí maximálně 8 na jednoho trenéra. Díky skupinovému tréninku se vyhneme dlouhým zástupům při cvičeních, dokážeme zajistit hráčům dostatečný počet opakování dané činnosti a máme dostatečný prostor pro kontrolu správného provedení. V rámci tréninkové jednotky upřednostňujeme dynamické činnosti před statickými, které by měly tvořit velmi malou část z celkového času. Velkou roli v tréninku těchto kategorií by měl hrát také individuální přístup. Naším cílem by mělo být zajistit hráčům co nejvíce úspěšných pokusů s ohledem na jejich individuální schopnosti a dovednosti. Docílit toho můžeme stanovením optimální výzvy pro jednotlivé hráče. Toho docílíme na základě individuálně rozdílné obtížnosti nacvičované fotbalové dovednosti nebo řešené herní situace (Buzek, Votík & Zalabák, 2007; Plachý & Procházka, 2014).

1.4.3 Tréninková koncepce v kategorii přípravek v České republice

Tréninková koncepce nám předkládá informace o tréninkovém procesu jednotlivých kategorií. Jedná se o obecná doporučení v rámci obsahové složky tréninku. Tréninková koncepce nastavuje směřování rozvoje hráčů a hráček fotbalu od úplných začátků až po dospělost. Cílem tréninkové koncepce je nastavit tréninkový proces v jednotlivých kategoriích. Tento tréninkový proces by měl vytvářet ideální podmínky pro dlouhodobý

rozvoj hráče a zároveň plnit úkoly a cíle stanovené pro jednotlivé kategorie. Zaměříme se na fotbalovou tréninkovou koncepci přípravek v České republice. Tuto koncepci nastavuje Fotbalová asociace České republiky v rámci vzdělávání trenérů, kde dochází k předkládání informací o obecných tréninkových doporučeních pro jednotlivé kategorie. Z těchto obecných doporučení by poté měli trenéři vycházet při tvorbě tréninkové koncepce v klubu, kde aktuálně působí. V závěru kapitoly se pro porovnání podíváme i na složení tréninkového procesu v Německu. Zásadním sledovaným aspektem v obou koncepcích pro nás bude zařazení všestranné pohybové přípravy do tréninku v kategoriích přípravek a její časová dotace.

Kategorii přípravek rozdělujeme na mladší a starší přípravku. Do mladší přípravky zařazujeme kategorie U7, U8 a U9. Kategorie U10 a U11 zase zařazujeme do starší přípravky. V mladší přípravce mohou hrát hráči ve věku od 6 do 9 let. Ve starší přípravce nastupují hráči od 9 do 11 let. Určující je vždy rok narození daného hráče, na jehož základě je zařazen do patřičné kategorie (FAČR, 2023). Plachý a Procházka (2014) označují kategorie přípravek zlatým obdobím učení fotbalu, což vychází hlavně z předpokladu rychle se učit a rozvíjet jednotlivé motorické schopnosti a dovednosti. Dále se detailněji podíváme, jak je v těchto kategoriích využíváno tohoto potenciálu.

Nejprve se budeme věnovat tréninkové koncepci mladší přípravky. Základním úkolem tohoto období by mělo být učení dětí hrát fotbal, bavit se tréninkem a získávat pozitivní vztah k fotbalu a k pohybu obecně. Nepochází zde k odlišnostem mezi tréninkovým procesem a utkáním. Tak jak trénujeme, tak také hrajeme. Po hráčích chceme pořád stejné principy. V této kategorii bychom měli mít vždy na prvním místě individuální rozvoj daného hráče, a ne týmový úspěch. Rozvoj individuálních herních činností jednotlivce považujeme tedy za základní obsahovou složku v rámci kategorie mladší přípravky. Ze škály individuálních herních činností jednotlivce se zaměřujeme hlavně na činnosti s míčem. Nejvíce bychom se měli věnovat vedení míče, obcházení, střelbě, přihrávce a převzetí míče (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Z pohledu ovládnutí míče se jedná hlavně o krátké a dlouhé vedení míče, vedení míče se změnou směru, vedení míče se změnou rychlosti a osvojení si základních kliček. Vedení míče zároveň osvojujeme i různými částmi nohy. Dalším cílem je zvládnutí přihrávky a převzetí míče z pohybu do pohybu na krátkou vzdálenost. V přihrávce se zaměřujeme na správnou techniku kopu a přesnost. Po zvládnutí těchto zásadních bodů přidáváme i důraz na razanci přihrávky. V rámci nácviku střelby učíme dítě především správnému postavení těla při kopu, kdy se snažíme odbourávat pády při samotné střelbě. Součástí nácviku

zakončení je i střelba z pohybu, osvojování si schopnosti rozlišovat sílu a přesnost střely podle jednotlivých situací. Zaměřovat bychom se měli především na cílené zakončení do volného místa v brance. Veškeré dovednosti s míčem učíme hráče zvládat oběma nohama. Důvodem je kompenzace jednostranného zatížení dominantní nohy a univerzálnost hráčů v řešení herních situací. Pokud bude hráč umět ovládat míč oběma nohama, nebude v řešení herních situací omezován pouze na svou dominantní nohu (Plachý & Procházka, 2014; Weisser, 2013).

Další důležitou součástí tréninkového procesu je i soubojové chování. Zde se zaměřujeme na odvahu v obcházení soupeře, což úzce souvisí i se zvládnutím základních kliček. V obranné fázi je pro nás nejdůležitější reakce hráče po ztrátě míče. V takovém případě by měla být reakce hráče zaměřena na zpětné získání míče. Podporovat bychom měli hlavně konstruktivní řešení situací a snahu míč získat oproti snaze jej soupeři pouze ukopnout. Toto období je také počátkem herní spolupráce. Stále bychom ale měli upřednostňovat individuální řešení. Předpokladem spolupráce je uvolňování a nabíhání hráčů pro přihrávku do volného prostoru. Po všech hráčích vyžadujeme aktivní zapojení do útočné i obranné fáze hry. Pro efektivitu obou těchto fází je důležité vnímání herního prostoru. Hráči se učí vnímat spoluhráče a protihráče kolem sebe a na základě toho volit správná řešení (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Zásadní roli v tréninkovém procesu mladší přípravky hraje také všestranná pohybová příprava. Ta je zaměřená hlavně na rozvoj motorických schopností a dovedností prostřednictvím pohybových her, úpolů, základů gymnastiky a atletiky. Tato široká škála různorodých pohybových činností připravuje hráče na pozdější specializovaný trénink a kompenzuje pohybové zatížení z fotbalového tréninku. Všestrannost se prolíná i do herního prostředí. V tomto období by nemělo docházet ke specializaci hráčů na určité posty. Pro optimální rozvoj hráče je důležitým předpokladem pravidelné střídání hráčů na různých pozicích, čímž si osvojují řešení různorodých herních situací (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Kategorie starší přípravky kontinuálně navazuje na dovednosti a principy osvojované v mladší přípravce a dále v jejich rozvoji pokračuje. Úroveň dovedností bychom měli hodnotit hlavně z pohledu rychlosti a úspěšnosti provedení v porovnání s předešlým obdobím. Neustále se zaměřujeme na rozvoj individuálního řešení a individuálních dovedností s míčem. Zároveň ale už také začínáme děti učit správnému řešení situací, ve kterých se hráči rozhodují mezi obcházením a přihrávkou. Jde o rozhodování mezi individuálním řešením a spoluprací. Předpoklady pro spolupráci více hráčů se v tomto

období zvyšují, proto se podrobněji věnujeme i dovednostem přihrávání a zpracování míče. V přihrávání se zaměřujeme už i na sílu přihrávky. Nově se nám objevuje dovednost přihrávky do prostoru a přihrávky vzduchem. Převzetí míče osvojujeme už i pod tlakem druhého hráče. Cílem je získání dovednosti převzít si míč různou částí nohy nebo těla do vybraného prostoru. Po zvládnutí základních způsobů vedení míče a kličkování tyto dovednosti spojujeme i s rozhodovacím procesem. Dítě by se mělo naučit, jaké vedení míče nebo kličku v dané situaci zvolit. V nácviku střelby se věnujeme hlavně zakončení přímým nártem a technickou střelou. Zároveň učíme hráče, jaký typ střely je v jednotlivých herních situacích výhodnější (Fajfer, 2005; Weisser, 2013).

Neustále by pro nás měla i v této kategorii být stěžejní útočná fáze a dovednosti v ní využívané. Zároveň ale také začínáme rozvíjet hráče i v obranných činnostech. V této kategorii je pro nás podstatné zvládnutí základního obranného postavení, odebrání míče a spolupráce dvojic v bránění. Značná část tréninkového procesu je neustále věnována všestranné pohybové přípravě navazující na její rozvoj v mladší přípravce. Dále také pokračujeme ve střídání postů s cílem rozvoje kreativity a komplexnosti hráče. U jediné pozice brankáře začínáme již s částečnou specializací. Začínáme vyhledávat vhodné typy pro post brankáře a poskytujeme těmto hráčům i specifické brankářské tréninky (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Na vymezení obsahu učení v mladší a starší přípravce nyní navážeme časovou dotací jednotlivých oblastí v tréninkovém procesu vyjádřenou v procentech. Bude se jednat o obecná doporučení z pohledu kategorií mladší a starší přípravy vyplývající z požadavků dlouhodobého rozvoje hráče a dle stanovené koncepce Fotbalové asociace České republiky. Dle FAČR (2023) a Plachého a Procházky (2014) bychom v kategorii mladší přípravy měli nejvíce času věnovat fotbalovým hrám malých forem. Hry malých forem v mladší přípravce tvoří především hry jeden na jednoho, dále také hry dvojic až pětic a poziční hry, vymezují této oblasti 50 % času v rámci celého tréninkového procesu mladší přípravy. 25 % času bychom měli věnovat individuálním činnostem s míčem, především vedení míče, kličkování, přihrávání, převzetí míče a střelbě. Rozvoj těchto činností provádíme převážně zábavnou, soutěžní formou nebo v herních podmínkách. Ve zbývajících 25 % času bychom se měli zaměřovat na rozvoj pohybové složky na základě všestranné pohybové přípravy.

Kategorie starší přípravy volně navazuje na předchozí období. Nepochází zde ani k velkým odlišnostem v objemu jednotlivých obsahových složek tréninku. V kategorii starší přípravy bychom se stále nejvíce měli věnovat fotbalovým hrám malých forem, a to v 50 % času. Nadále jsou to hry jeden na jednoho, hry dvojic až šestic a poziční hry. Nově do

tréninkového procesu zařazujeme i herní cvičení v přečíslení. 25 % času bychom se nadále měli zaměřovat na rozvoj individuálních činností s míčem. V rozvoji individuálních činností s míčem navazujeme na předchozí kategorie a prohlubujeme technické dovednosti. Důležitou součástí tréninku ve starší přípravce zůstává všestranná pohybová příprava, které bychom se měli věnovat ve 20 % času. V 5 % času, zpravidla na konci tréninku, bychom hráče měli učit jednotlivá kompenzační cvičení. Jejich zařazením vytváříme u hráčů návyk pro budoucí kategorie, aby se o své tělo starali i po ukončení fotbalového tréninku (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Závěrem se podíváme na porovnání českého přístupu s tréninkovou koncepcí v kategoriích přípravek v Německu. Vycházíme znovu z obecných doporučení o časové dotaci jednotlivých složek tréninkového procesu. Weisser (2013) uvádí, že dle tréninkové koncepce v Německu by 50 % času měly shodně v mladší i starší přípravce tvořit fotbalové hry malých forem. 20 % času by mělo být shodně v obou kategoriích zaměřeno na osvojování si individuálních činností s míčem. V mladší přípravce bychom měli 15 % času věnovat rozvoji pohybové složky. Především se jedná o nácvik správné techniky běhu, změny směru a stability s využitím soutěží a pohybových her. Na tuto náplň ve starší přípravce navazuje rozvoj sportovní všestrannosti, který se skládá z rozvoje celé škály pohybových schopností, doplňkových sportovních her a všestranně rozvíjejících pohybových aktivit. A v 15 % času bychom se měli v mladší přípravce zaměřovat na všestranný rozvoj pohybových schopností a her s míčem. Ve starší přípravce následně na tuto náplň navazujeme nácvikem různých fotbalových dovedností.

1.5 Všeestranná pohybová příprava

1.5.1 Raná specializace a trénink přiměřený věku

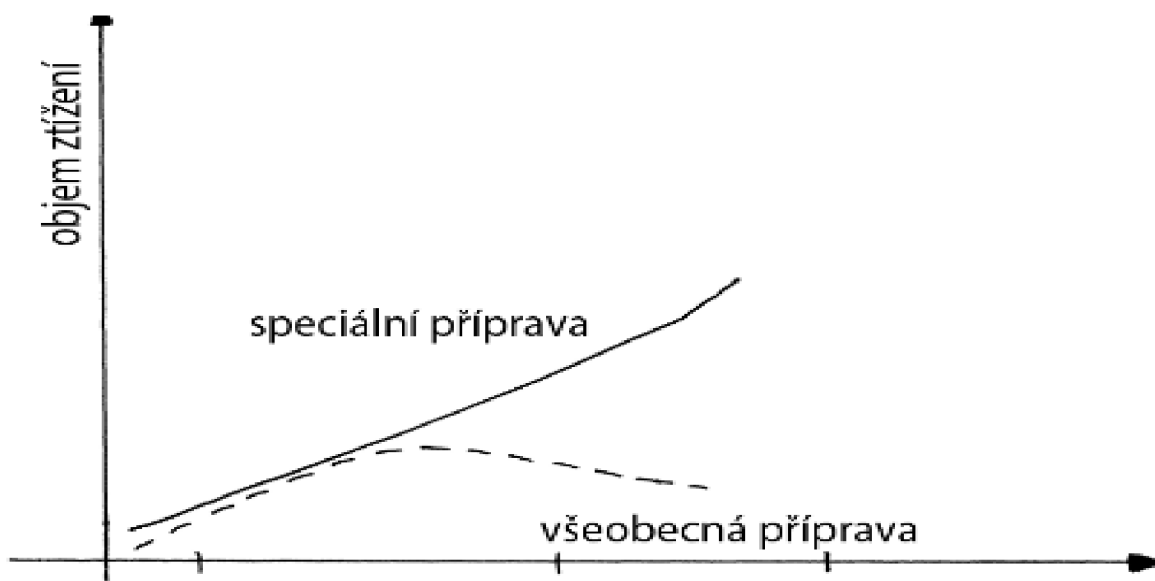
Tréninkový proces je dlouhodobá příprava, která má své jasné zákonitosti a postupy. Tento dlouhodobý proces začíná v období dětství a končí v dospělosti. Z pohledu sportovního tréninku dětí se setkáváme se dvěma odlišnými přístupy k tréninkovému procesu. Oba mají za cíl podávání maximální výkonnosti ve vrcholovém období. Prvním přístupem ke sportovnímu tréninku dětí je raná specializace. Cílem této koncepce je dosahování rychlého úspěchu a vysoké výkonnosti. V tréninkovém procesu jsou využívány takové prostředky, které nám co nejrychleji dokážou tyto cíle naplňovat. Pro tyto účely je obsah tréninkového procesu úzce spjat výhradně s požadavky daného sportovního odvětví.

Charakteristická je tedy úzká specializace a jednostranné zatížení mladého sportovce (Malina, 2010; Křištofič, 2006).

Z pohledu náročnosti tréninků se dostáváme až na hranice maximálního možného zatížení. Dítě je tedy vystavováno nadměrnému zatížení, které neodpovídá jeho tělesnému vývoji. Takto zaměřený trénink klade na dítě neúměrné nároky i z psychologického hlediska. Charakteristickými znaky jsou tvrdost, striktní organizovanost, napětí a tlak na dosahování výkonnosti. Tyto znaky jsou spíše typické pro tréninkový proces dospělých, a tedy nerespektují zákonitosti psychického vývoje dítěte. Tento přístup může mít v konečném důsledku negativní vliv na psychický vývoj jedince. V celistvém pohledu raná specializace klade na dítě nároky, kterým se musí přizpůsobovat (Malina, 2010; Perič & Březina, 2019).

Druhým přístupem je trénink přiměřený věku, někdy také označovaný jako trénink odpovídající vývoji. Tento přístup chápe sportovní přípravu dětí jako etapu vytvářející základy pro pozdější dosahování maximální výkonnosti. Tréninkový proces cílí na postupný rozvoj výkonnosti respektující vývojové zákonitosti a osvojení si široké škály pohybů. Tvorba této pohybové základny skládající se z různorodých pohybů probíhá v rámci všestranné a všeobecné pohybové přípravy. Z pohledu zatížení vycházíme ze zásad přiměřenosti a individuálního přístupu. Objem tréninkového zatížení vyplývá z individuálního vývoje jedince a je přiměřený jeho tělesné a pohybové vyzrálosti. Na základě těchto principů dochází poté k postupnému navyšování požadavků na mladého sportovce (Perič & Březina, 2019; Perič & Dovalil, 2010).

Pro tento přístup je zároveň charakteristický vysoký podíl všeobecné přípravy, která společně s podílem specializované přípravy tvoří výsledný tréninkový celek. Podíl všeobecné a speciální přípravy se během dlouhodobého tréninkového procesu vyvíjí a v pozdějších obdobích sportovního tréninku začíná převládat speciální příprava (Obrázek 1.). Na rozdíl od rané specializace jsou hlavními psychologickými rysy tréninku uvolněnost, ocenění, spontánnost, hravost, pozitivní emoční prožitek a radost z pohybu. Trénink přiměřený věku vytváří nejenom široké pohybové základy, ale rozvíjí celou osobnost jedince. Zásadní rozdíl ve stavbě tréninku oproti rané specializaci je přizpůsobení tréninkové náplně vývoji dítěte (Perič & Březina, 2019; Perič & Dovalil, 2010).



Obrázek 1. Poměr všeobecného zatížení a speciálního tréninku v dlouhodobém tréninku (Perič, 2012)

Nyní se zaměříme na porovnání konceptů rané specializace a tréninku přiměřeného věku. Vymežíme si přínos jednotlivých přístupů z pohledu zdraví, psychiky, výkonnosti a rozvoje dovedností. Gould (2010) a Perič a Březina (2019) považují za zásadní argument hovořící pro koncept rané specializace rychlejší osvojení dovedností a činností potřebných pro dané sportovní odvětví. Vycházíme zde z předpokladu, že úroveň dovedností a činností je v přímém vztahu k množství opakování a času, který budeme věnovat těmto dovednostem a činnostem. Čím více opakování nebo času budeme věnovat například nácviku určité kličky ve fotbale, tím lépe a rychleji se tuto kličku naučíme. Tento předpoklad tedy zvýhodňuje ty jedince, kteří začnou se specializovaným tréninkem dříve. V rámci specializovaného tréninku mají tito jedinci vytvořené podmínky pro daleko větší počet opakování a času, který mohou věnovat nácviku stěžejních činností ve svém sportovním období. Naopak nedostatečně dlouhá specializovaná příprava vytváří limity, jež ovlivňují dosahování požadované výkonnosti v dospělosti.

Druhým aspektem v porovnání rané specializace a tréninku přiměřeného věku je vliv těchto přístupů na zdraví dítěte. Trénink přiměřený věku vytváří podmínky k rovnoměrnému zatížení všech částí těla na základě všestranné přípravy. Zařazení různorodých pohybových činností působí preventivně na vznik případných zdravotních obtíží. Úroveň zatížení je přizpůsobována věku dítěte, čímž napomáhá správnému tělesnému a pohybovému vývoji. Naopak jednostranné zatížení v rámci rané specializace přetěžuje části pohybového aparátu, které v daném sportovním odvětví vykonávají pohyb. Dlouhodobé přetěžování určitých částí

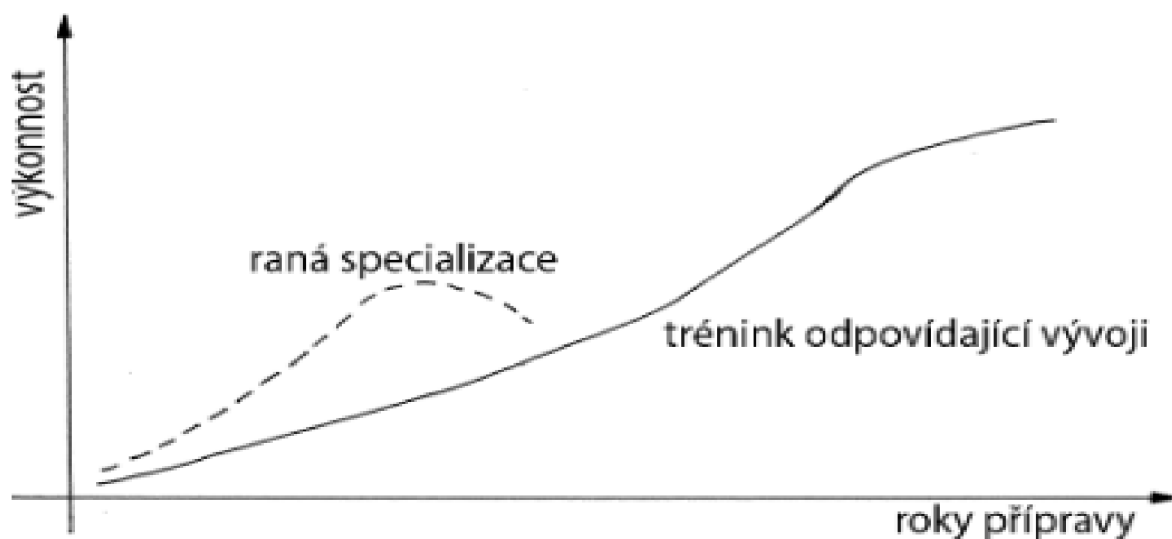
těla může následně vést k větší náchylnosti ke zranění, což může zásadně ovlivnit vývoj sportovní kariéry jedince. Zároveň může docházet k narušení přirozeného vývoje kosterní soustavy, svalů a kloubů. Nadměrné zatížení může také negativně ovlivňovat činnosti organismu, což se projevuje nechutí k jídlu, úbytkem hmotnosti nebo nespavostí (Côté, Horton, Macdonald & Wilkes, 2009; Perič & Březina, 2019).

Raně specializovaný trénink klade na dítě neúměrně velký psychický tlak ve smyslu dosahování co nejvyšší výkonnosti a úspěchu. Musíme zde také vycházet z toho, že dospělí a děti mají i odlišné motivační faktory. Pro dítě v tomto období je daleko důležitější prožitek ze hry než samotné vítězství nebo úspěch. Naopak rodiče vytváří na mladého sportovce tlak na dosahování vítězství a úspěchů. Při nedosahování těchto cílů u dítěte vzniká frustrace, která je způsobena vysokým očekáváním trenérů a rodičů. Pokud tento pocit frustrace bude přetrvávat, může v konečném důsledku vést k ukončení sportovní kariéry a v nejhorším případě i zanechání jakéhokoliv pohybu. V tomto spojení mluvíme o syndromu vyhoření, kdy mladý sportovec ztrácí motivaci dále pokračovat v aktivním tréninku. Naopak pestrost, různorodost, pozitivní emoční prožitky, spontánnost a hravost v tréninku přiměřeném věku jsou předpoklady k vybudování silného vztahu ke sportu a pohybu, který přetrvá až do dospělosti (Gould, 2010; Malina, 2010).

Trénink odpovídající vývoji je charakteristický zařazením vysokého podílu všestranné pohybové přípravy, která je tvořena širokou škálou pohybových činností. Tato široká pohybová základna následně pozitivně ovlivňuje osvojování nových dovedností. Tento proces nazýváme transfer dovedností. Již naučené dovednosti mají vliv na rychlost motorického učení nové dovednosti. Zkušenosti v procesu učení jsou využívány pro osvojování nových dovedností, kdy tento proces bude probíhat rychleji, než kdybychom tyto zkušenosti neměli. Zkušenost se širokou škálou různých pohybů tedy pozitivně ovlivňuje transfer pohybových dovedností, jež se následně promítají do pohybových vzorců, vnímání situací a volby soutěžní strategie (Baker, Cobley, & Fraser-Thomas, 2009; Côté, Horton, Macdonald & Wilkes, 2009).

Trénink odpovídající věku se skládá nejenom ze všestranné přípravy, ale důležitou roli hraje také specializovaná příprava. Poměr těchto dvou složek se v tréninkovém procesu postupem času mění a začíná převládat specializovaná příprava. Postupné převládání specializované přípravy má zajišťovat plynulý nárůst výkonnosti s cílem dosahování maximálního výkonu ve vrcholovém věku. Raně specializovaný trénink se naopak od počátku zaměřuje na dosahování vysoké úrovně výkonnosti, což může vyčerpávat jeho adaptační potenciál. Výsledkem je rychlejší nárůst výkonnosti, kdy je maximum dosahováno

ještě před věkem dospělosti a následně může nastat období stagnace (Obrázek 2.). Zároveň délka udržení vrcholové výkonnosti hovoří také pro trénink odpovídající vývoji (Perič, 2012; Perič & Březina, 2019).



Obrázek 2. Porovnání vývoje výkonnosti konceptů rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Perič, 2012)

Komínková a Perič (2018) se zabývají rešerší vědeckých článků na téma raně specializovaného tréninku a tréninku přiměřeného věku. Z výsledků nelze jednoznačně stanovit výhodnější přístup, kterým docílíme vrcholové výkonnosti. Velkou roli hraje povaha sportu a především věk, ve kterém je v tomto sportu vrcholové výkonnosti dosahováno. Ve sportech, kde je dosahováno vrcholových výkonů již před dovršením dospělosti, je vhodné zařazovat vyšší míru specializace už od útlejšího věku. Mezi tyto sporty můžeme zařadit krasobruslení, sportovní gymnastiku nebo plavání. Naopak v kolektivních sportech a atletice je vrcholová výkonnost dosahována až po dovršení dospělosti a zařazení většího podílu všestranně zaměřené pohybové přípravy je v těchto odvětvích velmi přínosné. Na základě porovnání konceptů rané specializace a tréninku přiměřeného věku se zdá být vhodnějším trénink přiměřený věku. Pokud přihlídneme i k cílům sportovní přípravy, musíme určitě vyzdvihnout hlavně ochranu zdraví, respekt k vývojovým zákonitostem dítěte, vnitřní motivaci dítěte ke sportu a vytváření vztahu k pohybu v rámci tréninku přiměřeného věku. To vše nám vytváří předpoklady k menšímu počtu zranění, aktivnímu provozování sportu i v dospělosti a harmonickému vývoji jedince.

1.5.2 Všestranná pohybová příprava ve fotbale

Perič (2012) definuje všestrannou přípravu jako soubor pohybových činností, které tvoří základ pro pozdější specializaci. Obsahem všestranné přípravy by mělo být osvojování si co nejširšího spektra pohybových činností, kterými rozvíjíme všechny hlavní svalové skupiny. Obsah všestranné přípravy nevyplývá pouze z požadavků dané sportovní disciplíny. Využíváme především všeobecně rozvíjejících cvičení, která podporují správný vývoj a zdraví dítěte. Zároveň tréninkem všech pohybových schopností a široké škály pohybových dovedností budujeme základnu pro následný růst výkonnosti v rámci specializované přípravy. Krištofič (2006) přirovnává pohybový rozvoj k pyramidě. Základy této pyramidy tvoří právě všestranná pohybová příprava. Čím širší budou tyto základy, tím více dovedností jsme schopni se naučit a zvládnout. Úroveň všestranné přípravy tedy ovlivňuje kvalitu, stabilitu a počet naučených pohybových dovedností.

Všestrannost dělíme na všeobecnou, specializovanou a speciální. Všeobecná všestrannost přímo nevyplývá ze sportovního odvětví a obsahuje veškeré možné pohybové činnosti. Specializovaná všestrannost naopak uplatňuje rozvoj činností se stejným pohybovým projevem a principy vztahující se k danému sportu. Speciální všestrannost je všestranností v rámci vybraného sportu. Cílem pro nás je univerzálnost daného sportovce. Projevem této všestrannosti ve fotbale je schopnost hráčů hrát na různých postech. Pomineme-li přínos všestranné pohybové přípravy pro zdraví a optimální vývoj dítěte, hlavní předností je určitě rozvoj všech pohybových schopností a vybraných dovedností. Tento okruh pohybových činností je základem pro každou sportovní disciplínu, což pozitivně ovlivňuje následný proces sportovní specializace (Perič & Březina, 2019).

Výkon fotbalisty vyžaduje komplexní pohybové dovednosti, které přispívají k úspěšnému hernímu jednání. Specializovaná příprava přispívá k automatizaci jednotlivých pohybových úkonů a fotbalových dovedností v rámci fotbalového utkání. Podíl specializované přípravy ve fotbale je tedy nenahraditelný. Součástí fotbalového tréninku by měla být ale také všestranná pohybová příprava. Ta zaujímá v konceptu dlouhodobého tréninku neméně důležitou roli, a to především v kategorii přípravek. V kategorii mladších přípravek bychom se cíleně měli této oblasti věnovat ve 25 % času a ve starší přípravce ve 20 % času v rámci tréninkového procesu. Pohybová všestrannost svým zaměřením podporuje konstantní růst výkonnosti a zabraňuje přetěžování svalů způsobenému specializovanou přípravou. Široká zásoba osvojených pohybů napomáhá hráči efektivněji řešit herní situace, má kompenzační účinky, vyváženě rozvíjí jedince a vhodně doplňuje fotbalový trénink. Všestranná pohybová příprava rozvíjí nejenom pohybovou složku, ale

slouží také jako psychologické oživení tréninku. Zabraňuje tak psychickému přetížení a přesycení specializovanou fotbalovou přípravou. Hlavní náplň všestranné pohybové přípravy v kategorii přípravek vyplývá z doporučení Fotbalové asociace České republiky. Na základě těchto doporučení by se všestranná pohybová příprava v mladší a starší přípravce měla skládat ze základů gymnastiky, základů atletiky se zaměřením na techniku běhu, pohybových her a komplexního rozvoje všech pohybových schopností (FAČR, 2023; Plachý & Procházka, 2014).

Nyní si charakterizujeme jednotlivé doporučené pohybové činnosti, které by se měly objevovat jako doplněk ke specializované přípravě v kategorii přípravek, a popíšeme si také jejich přínos pro všestranný pohybový rozvoj. Zítka (2014) charakterizuje gymnastiku jako metodicky uspořádaný systém esteticko-koordinační pohybové činnosti zaměřující se na podporu tělesného a pohybového vývoje a upevňování zdraví. Hlavním úkolem gymnastiky je zdokonalování pohybového projevu, zlepšování tělesné zdatnosti, učení se novým pohybovým dovednostem, upevňování správného držení těla a propojení pohybu s cíleným působením na zdraví jedince. Vrchovecká (2020) zmiňuje také vliv gymnastické průpravy na rozvoj všech pohybových schopností a velkého množství dovedností přispívajících ke zvyšování výkonnosti. Díky tomuto komplexnímu rozvoji pohybového projevu vytváří gymnastika pohybové základy pro všechna sportovní odvětví. Gymnastika je tedy vhodným doplňkem ke specializovanému tréninku a měla by být využívána pro všestranný pohybový rozvoj.

Křištofič (2006) uvádí důvody pro zařazení gymnastiky do všestranné pohybové přípravy na základě oblastí, které jsou v rámci gymnastické průpravy rozvíjeny. V rámci gymnastické průpravy si jedinec osvojuje širokou škálu pohybových činností, které následně pozitivně ovlivňují výběr optimálního řešení a napomáhají učení nových dovedností. To vše přispívá k vytvoření správných pohybových stereotypů a návyků. Velký vliv má také na rozvoj koordinace. Gymnastika klade vysoké nároky na úroveň koordinačních schopností. Především rozvíjíme schopnost spojovat pohyby jednotlivých částí těla. Prostřednictvím opakovaného provádění těchto pohybů rozvíjíme funkci analyzátorů. Na základě nich dokážeme efektivněji kontrolovat svůj pohyb a vnímat polohu těla. Kontrola pohybu souvisí také s rozvojem kinestatické diferenciací. Prostřednictvím gymnastických prvků se učíme cíleně regulovat svůj pohyb, což má vliv na ekonomičnost, efektivitu a plynulost pohybové činnosti. Schopnost cíleně kontrolovat a vnímat svůj pohyb souvisí i s bezpečným provedením pohybu. Důležitá je především reakce na nezdařilý pokus, který pro nás může

být zdraví nebezpečný. Učíme se tedy padat a efektivně kontrolovat pohyb při nezdařilých pokusech, což je důležité pro všechna sportovní odvětví.

Prostřednictvím gymnastiky rozvíjíme i silové schopnosti. Ty jsou předpokladem pro přenášení vlastního těla v prostoru a udržení své vlastní hmotnosti v rámci statických a dynamických pohybů. Zároveň požadavek na zpevnění a posílení svalstva pozitivně ovlivňuje držení těla, které má vliv na optimální polohu a funkci vnitřních orgánů. Gymnastické prvky ovlivňují také úroveň flexibility. Rozsah pohybu a úroveň flexibility podmiňují efektivitu, kvalitu a estetičnost provedení. Na tyto aspekty pohybového projevu mají vliv také koncentrace, odvaha a vůle. Gymnastika rozvíjí tedy i morálně volní vlastnosti dítěte (Křištofič, 2006; Vrchovecká 2020).

V rámci všestranné pohybové přípravy je doporučováno především využití prostředků základní gymnastiky. Základní gymnastika se skládá ze všeobecně rozvíjejících cvičení zaměřených na optimální tělesný a pohybový vývoj jedince. Zařazení těchto cvičení do sportovního tréninku mládeže je tedy velmi přínosné a vhodně rozvíjí všestrannost dítěte. Obsahem základní gymnastiky jsou cvičení prostná, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, užitá cvičení, akrobatická příprava, hudebně-pohybová cvičení a pořadová cvičení. Při výběru gymnastických prvků bychom vždy měli zohledňovat pohybovou úroveň dítěte a vývojové zákonitosti daného věkového období. Zároveň musíme dbát i na dodržování stanovených pravidel, zajištění bezpečného prostředí a poskytnutí pomoci a záchrany (Vrchovecká, 2020; Zítka, 2014).

Atletika vznikla z přirozených lidských pohybových činností a patří mezi nejstarší sportovní odvětví. Jedná se o velmi všestranné a různorodé sportovní odvětví. Atletické výkony jsou objektivně měřitelné a na základě výsledků lze porovnávat vývoj výkonnosti sportovce. Přirozené pohybové činnosti jsou základem pohybového rozvoje v raném dětství. Atletika je tedy vhodným nástrojem všestranné pohybové přípravy dítěte. Různorodost atletických disciplín zajišťuje komplexní rozvoj pohybové zdatnosti, motorických schopností a dovedností. Tato zdatnost, pohybové schopnosti a dovednosti se promítají nejenom do výkonnosti v atletických disciplínách, ale mají pozitivní vliv i na výkonnost v ostatních sportovních odvětvích. Je tedy vhodné zařazovat prvky atletické přípravy i do tréninku kolektivních sportů (Jeřábek, 2008; Kaplan & Válková, 2009).

Úkolem atletiky v raném dětství je komplexní rozvoj jedince. Z pohybového hlediska atletika kultivuje základní pohybové dovednosti člověka, především chůzi, běh, hod a skok. Tyto pohyby jsou základem většiny sportovních odvětví a jejich kultivace podporuje specifický rozvoj výkonnosti v těchto sportech. V rámci rozvoje a udržení zdraví můžeme

využívat atletická cvičení jako kompenzaci jednostranné pohybové zátěže a k odstranění svalových dysbalancí. Zároveň získaná pohybová zdatnost působí i jako prevence vzniku civilizačních onemocnění. Pestré, zábavné a různorodé využití atletických cvičení v ostatních sportech formuje motivaci dítěte k pohybovým aktivitám obecně a přispívá k psychickému oživení tréninku. Prostředí atletiky specificky učí dítě soutěživosti, fair-play, schopnosti odhadovat úroveň svých sil, vytrvalosti, vůli a cílevědomosti, což se dále pozitivně promítá i do ostatních sportovních odvětví (Jeřábek, 2008; Kaplan & Válková, 2009).

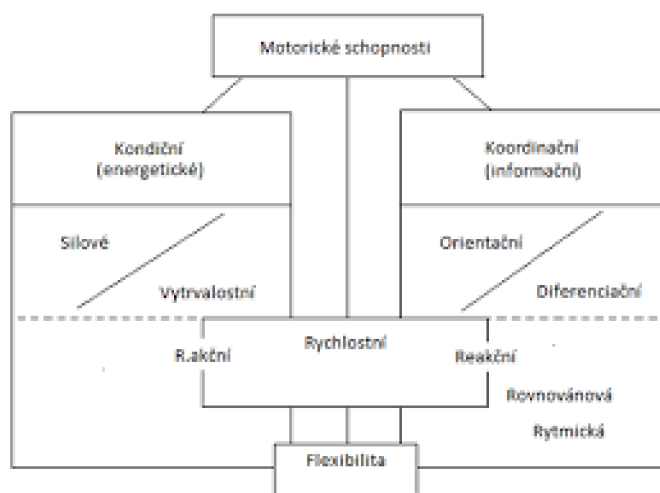
Plachý a Procházka (2014) zmiňují přímé propojení atletických cvičení s fotbalovým tréninkem v rámci rozvoje rychlostních schopností a nácviku techniky běhu. Pro nácvik účelné techniky běhu jsou využívány prvky atletické abecedy. Cílem je osvojení si optimální koordinace těla při běhu s efektivním zapojením potřebných svalů a kloubů. Správná koordinace těla má vliv i na rychlost běhu a je jedním z předpokladů pro jeho rozvoj. V nácviku využíváme především lifting, skipping a zakopávání. Zpočátku nácviku atletické abecedy dbáme na správné provedení a cviky provádíme ve volném tempu. Kontrolujeme postavení těla a koordinaci jednotlivých částí těla. Po zvládnutí základní techniky můžeme zvyšovat frekvenci pohybu, kombinovat jednotlivé prvky, měnit směr běhu nebo střídat rychlost provedení.

Hra je přirozenou aktivitou dětí a má velmi důležitý vliv na rozvoj a vývoj osobnosti dítěte v mladším školním věku. Potřeba hrát si vyplývá z vývojových zákonitostí dítěte. Hra je prostředkem k učení, poznávání okolního světa, vnímání vlastních dovedností a schopností, k prožitku, zaujetí a motivaci. Prožitek ze hry má pro dítě silný motivační charakter, proto by měl ve sportovní přípravě dětí podíl her s různorodým zaměřením tvořit velkou část tréninkového procesu. V rámci hry dochází také k implicitnímu učení, které by mělo ve sportovní přípravě dětí převažovat. Dítě si v herním prostředí osvojuje pohybové dovednosti, aniž by si to cíleně uvědomovalo. V herním prostředí se děti dostávají do pocitu flow, což je dalším přínosem her. Tento pocit bychom mohli definovat jako maximální zaujetí. Dítě je plně vtaženo do herního dění a přestává vnímat čas. S tímto pocitem je spojen i velmi silný pozitivní prožitek, což je pro nás ve sportovní přípravě dětí jedním z hlavních cílů. Pro dosažení tohoto pocitu musíme nastavit optimální náročnost hry vzhledem k úrovni dovedností dítěte (Perič & Březina, 2019).

Specifickým druhem her jsou pohybové hry. To jsou hry spojené s pohybovou aktivitou, které mají jasně stanovená pravidla, prostor, počet hráčů, vybavení a mají souvislý děj. Pohybové hry jsou ve sportovním tréninku dětí využívány pro rozvoj všestrannosti a

jako kompenzace jednostranné pohybové zátěže. Dle zaměření pohybové hry naplňují cíle všestranné pohybové přípravy nebo slouží jakou součást specializovaného rozvoje v daném sportovním odvětví. Pomocí pohybových her si osvojujeme nejenom celou škálu pohybových schopností a různorodé pohybové dovednosti, zároveň také rozvíjíme spolupráci, kreativitu, soutěživost, komunikaci, respekt k pravidlům a respekt k ostatním hráčům. Dále také tyto hry pozitivně ovlivňují i rozhodovací procesy, vnímání a orientaci v prostoru. Typů pohybových her je opravdu mnoho a neexistuje jednotné dělení využívané univerzálně všemi. Z obecného hlediska je můžeme dělit dle obsahu, cíle, místa, používaného náčiní a věkových předpokladů. Při výběru pohybové hry bychom vždy měli přihlížet k pohybové úrovni a vývojovému stádiu dítěte. Na základě toho volíme obtížnost, pravidla, velikost plochy a počet zapojených hráčů v rámci zvolené pohybové hry (Bělka, 2018; Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Pohybové schopnosti jsou více či méně geneticky podmíněné předpoklady našeho organismu pro vykonání určitého pohybového úkolu. Jedná se o částečně vrozené kapacity našeho organismu, které předurčují efektivní provedení pohybové činnosti a dosahování určité úrovně výkonnosti. Motorické schopnosti jsou také podkladem různých pohybových dovedností a projevují se i při běžných činnostech člověka. Počet motorických schopností je jasně daný, nelze je ztratit nebo získat. Jejich úroveň se může pouze zlepšovat nebo zhoršovat. Motorické schopnosti dělíme na kondiční, koordinační, hybridní a pohyblivost, která se svým obsahem vymyká kritériím obecného dělení (Obrázek 3). Kondiční schopnosti jsou ovlivňovány především energetickými procesy v našem těle, kdy zásadní roli hraje způsob získávání a využití energetických zdrojů. Mezi kondiční schopnosti zařazujeme sílu a vytrvalost. Koordinační schopnosti vychází z předpokladů našeho organismu cíleně řídit a regulovat pohybovou činnost. Hybridní schopnosti, které nazýváme také kondičně-koordinačními, ve své podstatě spojují energetické nároky a schopnosti řídit a regulovat pohyb. Hybridní motorickou schopností je rychlost. Samostatné postavení v dělení motorických schopností zaujímá pohyblivost, kterou někdy také nazýváme jako flexibilita. Pohyblivost chápeme jako schopnost člověka pohybovat jednotlivými částmi těla v určitém rozsahu (Měkota & Novosad, 2005).



Obrázek 3. Dělení motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005)

Trénink motorických schopností v nejmladších kategoriích vytváří předpoklady pro jejich následný maximální růst. Zároveň také připravuje děti na specializovanější trénink v následujících kategoriích a zabraňuje nerovnoměrnému svalovému zatížení. Zařazení komplexního rozvoje všech motorických schopností v nejmladších kategoriích buduje pohybové základy pro pozdější dosahování maximální výkonnosti, a proto by mělo být nedílnou součástí všestranné pohybové přípravy ve fotbalovém tréninku přípravků. Velmi vhodné je zařazování komplexních cvičení, jimiž rozvíjíme více motorických schopností najednou (Plachý & Procházka, 2014).

Měkota a Novosad (2005) charakterizují sílu z pohledu motorických schopností jako schopnost svalové soustavy odolávat nebo překonávat vnější odpor. Mezi základní faktory vyvinuté svalové síly provádějící daný pohyb patří počet zapojených motorických jednotek, jejich příčný průřez a typ svalových vláken. Dále také koordinace zapojených motorických jednotek spojená s aktivním zapojením agonistů a určitou úrovní relaxace antagonistů. To se projevuje především v ekonomičnosti pohybu a optimální technice. Zvládnutí adekvátní techniky a úroveň energetických zdrojů mají zároveň i vliv na vyvinutí potřebné svalové síly. Sílu a rychlost svalové stahu ovlivňuje také dostatečná motivace a koncentrace jedince na pohybovou činnost.

Perič a Dovalil (2010) dělí silové schopnosti dle typu svalového stahu na statickou a dynamickou sílu. Projevem statické síly je udržet své tělo a jeho části nebo určitý předmět v dané poloze. Svalový stah je charakteristický zvyšováním napětí uvnitř svalu, kdy nedochází k jeho prodlužování nebo zkracování. Tento typ svalového stahu nazýváme izometrická kontrakce. Naopak dynamická síla se vyznačuje pohybem našeho těla a jeho

částí v prostoru. Svalová vlákna se během tohoto pohybu prodlužují nebo zkracují, což definuje izotonickou kontrakci. V dělení dynamické síly hraje roli velikost odporu a rychlost jeho překonání. Dynamickou sílu tedy dělíme na výbušnou, rychlou, vytrvalostní a maximální.

V kategorii přípravek se zaměřujeme na všestranný rozvoj síly velkých svalových skupin trupu, horních a dolních končetin. Využíváme především prostředky přirozeného posilování a komplexní cviky. Do tréninkové jednotky zařazujeme šplhání, lezení, přeskakování, podlézání, přenášení a odhazování plných míčů, ručkování nebo různé druhy odrazů. Vhodné je také využití gymnastických prvků a úpolových her, kdy se hráči přetahují, přetlačují nebo mezi sebou v různých polohách zápasí. Výbušnou sílu dolních končetin rozvíjíme běhy se změnou směru, s brzděním, startováním z různých pozic a přeskoky přes švihadlo. Učíme děti také základní technice silových cvičení, jako jsou kliky, dřepy, sklapovačky, shyby, zpevňovací a podporová cvičení. Hlavním cílem rozvoje síly v kategorii přípravek by určitě neměl být růst svalové hmoty, ale upevňování optimálního vývoje kosterní a svalové soustavy. Rozvoj silových schopností provádíme soutěživou a hravou formou s důrazem na pestrost, různorodost a přiměřenost cvičení (Perič, 2012; Plachý & Procházka, 2014).

Vytrvalostní schopnosti se projevují v déle trvajících činnostech a jejich úroveň podmiňuje schopnost odolávat únavě, zotavovací procesy v rámci tělesné zátěže a udržení efektivity prováděné pohybové činnosti. Rozvoj vytrvalostních schopností se promítá i do tělesné zdatnosti a pozitivně ovlivňuje zdraví jedince. Vytrvalost dělíme na základě různých kritérií. Prvním je způsob energetického krytí. Dle energetického krytí rozlišujeme aerobní a anaerobní vytrvalost. Druhým kritériem je vztah vytrvalosti k danému sportu. V rámci základní nebo také obecné vytrvalosti se zaměřujeme na zvyšování aerobní vytrvalosti, která vytváří předpoklad pro všestrannou pohybovou výkonnost a pozitivně ovlivňuje zdraví člověka. Pozitivně působí na kapacity látkové přeměny, oběhové a dýchací soustavy. Vytváří také základy pro rozvoj speciální vytrvalosti, jejíž rozvoj je úzce spjatý s požadavky daného sportovního odvětví. Dalším dělicím kritériem je délka trvání prováděného pohybu. Z tohoto hlediska rozlišujeme vytrvalost rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Výkon fotbalisty je charakteristický střídáním činností s různou intenzitou a délkou trvání, které jsou prováděny s míčem i bez něj. To vše řadí vytrvalost k velmi důležitým součástem fotbalového tréninku. V kategorii přípravek se zaměřujeme na rozvoj aerobní vytrvalosti. Hlavní prostředkem jejího rozvoje jsou různé typy her. Děti se přirozenou formou učí

vykonávat pohyb s měnící se intenzitou po delší časový úsek a na základě toho rozvíjí své vytrvalostní schopnosti (Jebavý, Hojka & Kaplan, 2017; Měkota & Novosad, 2005).

Úroveň koordinačních schopností se projevuje v rychlosti a přesnosti prováděného pohybu, dále také v efektivitě a přizpůsobení vlastního pohybu odlišným podmínkám a v osvojování si nových dovedností. Základem je řízení a regulování pohybu prostřednictvím centrální nervové soustavy. Ta ovlivňuje zásadní oblasti zajišťující vykonání konkrétního pohybu. Mezi tyto oblasti patří analyzátoři zraku, sluchu, svalů, kloubů a šlach. Dále také působí na činnost funkčních systémů, nervosvalovou koordinaci a psychické procesy jako na morálně-volní vlastnosti, koncentraci a motivaci. Rozvoj koordinačních schopností patří mezi nejdůležitější oblasti sportovního tréninku dětí (Perič, 2012). Měkota a Novosad (2005) rozdělují koordinační schopnosti na diferenciatní, orientační, reakční, rovnovážové, rytmické a na schopnosti přestavby a sdružování pohybu. Perič a Dovalil (2010) k tomuto výčtu přidávají ještě schopnost učit se novým dovednostem, kterou nazýváme docilitou jedince. Úroveň této schopnosti se promítá v procesu osvojování si nové dovednosti do kvality a rychlosti učení.

Koordinační schopnosti mají nezastupitelnou roli ve všestranné pohybové přípravě v kategoriích přípravků. Zároveň také tvoří základ pro zvládnutí technických požadavků fotbalu a řešení neočekávaných herních situací během fotbalového utkání. Obtížnost koordinačně zaměřených cvičení volíme přiměřeně k pohybové úrovni hráčů, kdy po dostatečném osvojení si nastavenou obtížnost zvyšujeme. U již zvládnutých cviků můžeme obtížnost zvýšit prostřednictvím různorodých obměn, změny rytmu, spojování více pohybů, provádění několika pohybů najednou a změny vnějších nebo vnitřních podmínek. Pro naplnění těchto požadavků můžeme využívat velkého množství různorodých cvičení. V tréninku by se nám pro rozvoj koordinačních schopností objevují především pohybové hry, gymnastické prvky, atletické prvky, překážkové dráhy, rovnovážná a rytmická cvičení. Hlavním cílem by pro nás mělo být zvládnutí co největší škály různorodých pohybů. Rozvoj koordinačních schopností zařazujeme do první poloviny tréninkové jednotky, kdy ještě nedochází k nadměrné únavě organismu. Ta se projevuje především v činnostech svalů a centrální nervové soustavy, což negativně ovlivňuje rozvoj koordinace (Jebavý, Hojka & Kaplan, 2017; Votík, 2016).

Rychlost charakterizujeme jako schopnost reagovat na určitý podnět nebo vykonat danou pohybovou činnost v co nejkratším čase. Jedná se o krátkodobou činnost s požadavkem co nejrychlejšího provedení. Rozvoj rychlosti je podmíněn nervosvalovou koordinací, úrovní energetických zásob, velikostí svalové síly, psychickými předpoklady

a strukturou svalových vláken. Podíl rychlostních svalových vláken je zásadním činitelem v rozvoji rychlosti. Tento podíl je z velké části člověku vrozený, a proto je rychlost nejvíce geneticky ovlivněnou motorickou schopností (Měkota & Novosad, 2005; Perič & Dovalil, 2010).

Rychlostní schopnosti dělíme na reakční a akční. Akční rychlost ještě členíme na rychlost jednoduchého pohybu (acyklická rychlost) a lokomoční rychlost (cyklická rychlost). Reakční rychlost spočívá v rychlosti reakce na určitý akustický, optický nebo taktilní podnět. Předem stanovenou reakci na daný podnět nazýváme jednoduchou reakcí. Výběrová reakce je charakteristická svou nepředvídatelností. Typická je pro kolektivní sporty, kdy dochází k reakcím na soupeře, letící míč nebo změnu vnějších podmínek. Rychlost jednotlivého pohybu se promítá do jednorázového pohybu. Může se jednat o hod, skok nebo kop. Lokomoční rychlost se projevuje u sportovce při běhu, jízdě na kole nebo bruslení. Rychlost lokomoce ještě dělíme na akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou směru (Měkota & Novosad, 2005; Perič & Dovalil, 2010).

Rozvoj rychlosti v kategorii přípravek provádíme prostřednictvím soutěží, závodů a vzájemných soubojů. Tyto prostředky nám zajistí dosažení maximálního úsilí hráče. Proto se zaměřujeme při sestavování soutěží, závodů nebo vzájemných soubojů, aby byly týmy nebo hráči rychlostně vyrovnané. Tím docílíme optimální výzvy a maximálního úsilí u všech hráčů. Děti dosahují maximální rychlosti běhu po 10–15 metrech, což by se nám mělo promítnout i do přípravy rychlostního cvičení. Poměr intervalu zatížení a intervalu odpočinku se pohybuje od 1:6 do 1:10. Do rychlosti běhu se promítá i správná koordinace a technika běhu, kterou rozvíjíme pomocí atletické abecedy. Kromě běžecké rychlosti se zaměřujeme také na rychlost reakce související s rychlostí rozhodování. Optimální je komplexně rozvíjet více druhů rychlosti. Cvičení začít reakcí na určitý podnět a poté navázat sprintem přímého směru nebo se změnami směru. Rozvoj rychlosti můžeme propojovat i s různými koordinačními prvky a starty z různých pozic (Plachý & Procházka, 2014; Votík, 2016).

Úroveň pohyblivosti vytváří předpoklady pro vykonávání pohybu v určitém rozsahu. Cílem je tedy dosáhnout takového rozsahu, abychom mohli efektivně provádět pohyb v daném sportovním odvětví. Zároveň také působí jako prevence zranění a předchází vadám v držení těla. Ty jsou důsledkem především jednostranného pohybového zatížení, kdy vzniká svalová nerovnováha. Pohyblivost dělíme na statickou a dynamickou. U statické se dostáváme do určité polohy, ve které držíme určitou dobu. Dynamická pohyblivost využívá kloubního rozsahu v rámci prováděné pohybové činnosti. V kategorii přípravek je vhodnější

zařazení dynamické pohyblivosti a kompenzačních cvičení. Kompenzační cvičení zaměřujeme na tělesné partie, které se dominantně nepodílí na pohybu fotbalisty. Kompenzace fotbalového zatížení může mít i podobu všestranné pohybové přípravy, která rovnoměrně zatěžuje všechny části těla. Statické cviky začínáme postupně zařazovat na přelomu mladší a starší přípravky. Jde nám především o naučení několika základních cviků, které děti mohou poté využít na protažení zatěžovaných svalů (Perič, 2012; Plachý & Procházka, 2014).

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl práce

Všestrannost v tréninku dětí by měla být naplňována tak, že jsou využívána cvičení, jejichž potřeba zařazení nevyplývá z pohybového obsahu budoucí specializace, ale která ji mohou nepřímo podporovat. Cílem závěrečné práce je proto charakterizovat vhodná všestranně rozvíjející cvičení pro kategorii „*přípravka*“ a navrhnout vzorové tréninkové jednotky s využitím těchto cvičení, která by měla sloužit jako pomůcka pro fotbalové trenéry působící v nejmladších věkových kategoriích.

2.2 Úkoly práce

1. Vyhledání a kompletace odborných zdrojů k problematice práce
2. Analýza odborných zdrojů
3. Syntéza poznatků v teoretické části
4. Vyhledání a analýza odborných zdrojů ke tvorbě vzorových tréninkových jednotek
5. Vytvoření vzorových tréninkových jednotek
6. Zpracování závěru

3 METODIKA

3.1 Analýza odborné literatury

V této práci jsme nejprve přistoupili k vyhledávání a kompletaci odborných zdrojů, ze kterých čerpáme v teoretické a praktické části. Pro vyhledání a kompletaci odborných zdrojů jsme využili databázi Studijní a vědecké knihovny v Hradci králové a Google Scholar. Pomocí analýzy těchto odborných zdrojů jsme poté sestavili syntézu poznatků k problematice této diplomové práce. Na základě této syntézy poznatků poté v praktické části vytváříme vzorové tréninkové jednotky. Při výběru vhodných cvičení pro všestranný pohybový rozvoj a při následném vytváření vzorových tréninkových jednotek jsme čerpali z těchto zdrojů: Bělka (2018), FAČR (2023), Křištofič (2004), Křištofič (2006), Perič (2004), Perič (2012), Plachý a Procházka (2014), Pokorný (2019), Vrchovecká (2020) a Weisser (2013).

3.2 Organizace práce

Vzorové tréninkové jednotky se zaměřují na všestranný pohybový rozvoj v kategorii přípravků. Jednotlivé tréninkové jednotky jsou vypracovány pro 16 hráčů a 2 trenéry. Trvání jedné tréninkové jednotky je vždy 60 minut. Vycházíme zde z obecných doporučení tréninkové koncepce Fotbalové asociace České republiky pro kategorii přípravků. V těchto kategoriích jsou doporučené 3 tréninkové jednotky týdně a délka jedné tréninkové jednotky by se měla pohybovat od 70 do 100 minut. Vzorovou tréninkovou jednotku tedy zařadíme do jedné z tréninkových jednotek v týdenním mikrocycly. Všestranná pohybová příprava by měla být naplňována ve 20–25 % času tréninkového procesu v této kategorii, což 60 minut všestranného pohybového rozvoje v rámci vzorových tréninkových jednotek splňuje. U každého cvičení je zároveň vždy popsána jeho délka a pomůcky, které budeme pro jeho realizaci potřebovat. Určitá cvičení jsou doplněna i obrázkem, sloužícím pro vytvoření lepší představy o daném cvičení. Obrázky byly vytvářeny pomocí aplikace XPS Network.

Celkový počet vytvořených vzorových tréninkových jednotek činí 16. Prvních 8 tréninkových jednotek je sestaveno pro realizaci na fotbalovém hřišti a druhých 8 pro využití v tělocvičně. V těchto věkových kategoriích je typické, že v zimních obdobích se tréninky přesouvají do vnitřních prostor tělocvičen. Na základě toho jsou vzorové tréninkové

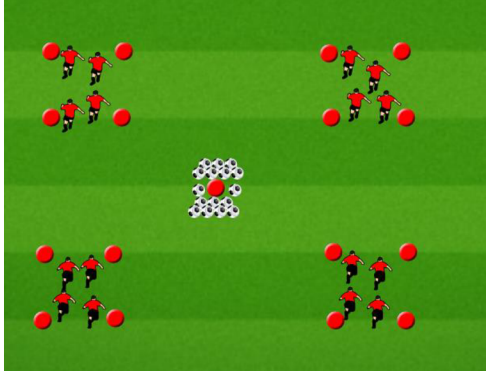
jednotky sestaveny i pro toto období. Tréninkovou jednotku zaměřenou na všestranný pohybový rozvoj zařazujeme vždy jednou týdně do tréninkového mikrocyklu přípravek. Vypracované tréninkové jednotky tedy vždy odpovídají tréninkovému procesu ve 2 po sobě jdoucích měsících, kdy tréninky probíhají na fotbalovém hřišti nebo v tělocvičně. Po realizaci 8 tréninkových jednotek na fotbalovém hřišti nebo v tělocvičně můžeme znovu tento cyklus zopakovat a využít obměn sepsaných u jednotlivých cvičení. Ty mohou sloužit také k udržení pozornosti dítěte a zvýšení jeho motivace v rámci jednotlivých tréninkových cvičení. Dle úrovně hráčů poté stanovujeme obtížnost a velikost herního prostoru, abychom adekvátním způsobem dosáhli všestranného pohybového rozvoje.

Jednotlivá cvičení provádíme soutěžní a hravou formou se zařazením pestré škály didaktických stylů. U některých cvičení je popsáno i bodování, jež můžeme zařadit pro zvýšení motivace hráčů. Využívat můžeme individuální nebo týmové bodování, kdy si hráči počítají body každý sám za sebe nebo si je sčítají v týmu. Při sestavování jednotlivých cvičení do vzorových tréninkových jednotek jsem čerpal i z vlastní trenérské praxe v klubu FC Hradec Králové. V rámci této praxe jsem měl tedy možnost jednotlivá cvičení využívat v tréninkovém procesu a zároveň si vyzkoušet jejich organizaci a průběh ve fotbalovém tréninku přípravek. Na základě toho jsem získal i potřebné informace z praxe, což mi určitě pomohlo při výběru jednotlivých cvičení do vzorových tréninkových jednotek. V praxi jsem si totiž mohl ověřit působení těchto tréninkových jednotek na všestranný pohybový rozvoj hráčů v této kategorii.

4 VÝSLEDKY

Tato kapitola se skládá z 16 vzorových tréninkových jednotek. Ty jsou zaměřené na všestranný pohybový rozvoj ve fotbalovém tréninku přípravek. Prvních 8 z nich je vytvořeno pro realizaci na fotbalovém hřišti a druhých 8 pro zimní období v tělocvičně.

Tréninková jednotka č. 1 – fotbalové hřiště

<p>Kradení míčů</p> <p>Hráče rozdělíme na 4 týmy po 4. Uprostřed vymezeného prostoru položíme 16 míčů. Každý tým má svůj domeček vyznačený metami. Všichni hráči startují ze svého domečku. Úkolem je mít po uplynutí času ve svém domečku více míčů než ostatní týmy. Míč hráči přenáší rukama a vždy mohou nést pouze jeden. Hráč položí míč do svého domečku a běží pro další. Míče ve vlastním domečku se nesmí nijak bránit. Jakmile dojdou míče uprostřed, mohou hráči brát míče z domečků ostatních družstev.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 4 body, 2. 3 body, 3. 2 body, 4. 1 bod.</p> <p>Obměny: Hráči musí při pohybu s míčem driblovat. Hráči musí při pohybu míč koulet rukou po zemi.</p> 	<p>15 min.</p> <p>Pomůcky: 16 met, 16 míčů</p>
<p>Rozvoj rychlosti</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 8. Trenér startuje zvednutím červené nebo zelené mety. Červená meta znamená stůj, zelená</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 1 červená a 1 zelená meta, 4 mety na vyznačení startu a cíle</p>

<p>meta znamená běh. Vítězem je hráč, který proběhne jako první vymezenou cílovou hranicí, která je ve vzdálenosti 10 m.</p> <p>Obměny startovní pozice: Start probíhá z kleče, ze sedu, z lehu, z lehu na zádech, ze stoje na jedné noze.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p> <p>Hráče rozdělíme do dvou skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Úpoly</p> <p>Jeden hráč je ve vzporu klečmo. Úkolem druhého hráče je ho přetočit na záda. Po 6 soubojích se dvojice mění.</p> <p>Bodování: 1 bod získává hráč za přetočení soupeře na záda nebo za ubránění se přetočení.</p> <p>Obměny: Hráč leží na břiše a druhý se ho snaží otočit na záda. Hráč leží na zádech a druhý se mu snaží zabránit v tom, aby vstal.</p> <p>2. skupina</p> <p>Získej míč</p> <p>Hráče rozdělíme do dvojic. Každá dvojice stojí čelem k sobě a mezi sebou má míč. Trenér říká části těla, kterých se hráči musí dotýkat. Na pokyn „ted“ se snaží hráči chytit míč. Vítězem je ten, kdo chytí míč první. Po 5 soubojích se dvojice střídají.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p> <p>Obměna: Trenér říká části těla, kterými se musí hráči dotknout země. Po provedení cviku se musí vždy postavit do původní pozice.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: žádné</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 míče</p>
--	--

Tréninková jednotka č. 2 – fotbalové hřiště

<p>Molekuly</p> <p>Hráči se pohybují po vymezeném prostoru. Trenér říká číslo a hráči musí vytvořit skupinku o tomto počtu osob.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety na vyznačení prostoru</p>
--	--

Bodování: 1 bod získávají hráči za vytvoření molekuly o správném počtu osob.

Obměny: Hráči se pohybují stanoveným způsobem (poskoky po jedné noze, po čtyřech, ve vzporu vzadu dřepmo). Před vytvořením molekuly musí provést stanovený cvik (klek, leh, sed, otočka). Molekula se musí spojit stanoveným způsobem (chycením za ruce, chycením kolem ramen, dotykem nohou).

Rozvoj rychlosti

Hráče rozdělíme do 2 týmů po 8. Ve vzdálenosti 8 m od startu jsou z červených, modrých, zelených a žlutých met vymezeny branky o šířce 1 m pro každou skupinu. Trenér říká barvu branky, kterou musí hráč proběhnout, a vrátit se zpět do svého zástupu. Vítězem je ten hráč, který se vrátí zpět do svého zástupu jako první. Probíhat se smí pouze brankou té barvy, kterou trenér řekl.

Bodování: Vítěz získává 1 bod.

Obměna: Trenér říká více barev. Hráči před vyběhnutím musí provést stanovený cvik (klek, leh, sed, otočka, výskok, dotyk určitou částí těla země, kotoul).



Školka s házením míče

Každý hráč má míč. Trenér stanoví způsob vyhození míče a cviku, jaký musí hráč udělat. Po jeho provedení musí hráč

15 minut

Pomůcky: 2 červené,
2 žluté, 2 modré
a 2 zelené mety, 2 mety
na vyznačení startu

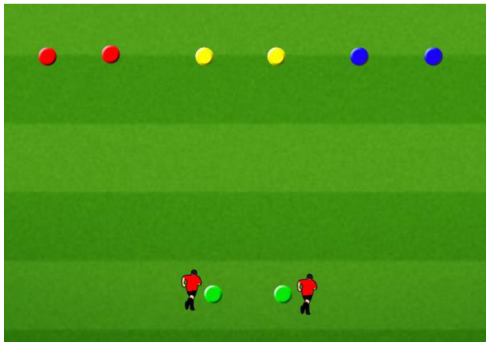
15 minut

Pomůcky: 16 míčů

<p>začátek zástupu a pokračuje v předávání stejným způsobem. Vyhrává tým, který bude jako první stát ve stejném pořadí jako na začátku.</p> <p>Bodování: Vítězný zástup získává 1 bod.</p> <p>Obměny v předávání míče: Hráči si předávají míč rukama nad hlavou. Hráči sedí a předávají si míč rukama nad hlavou. Hráči sedí, uchopí míč mezi kotníky a předají ho do rukou hráče za sebou. Ten si znovu míč dává mezi kotníky a předává ho dále.</p> <p>Hráče rozdělíme na dvě skupiny po 8 hráčích.</p> <p>1. skupina</p> <p>Přetahovaná</p> <p>Hráči utvoří dvojice, každá dvojice dostane jedno lano. Úkolem je přetáhnout svého soupeře za metu vyznačující konec území. Ta je vzdálena 3 m od středu, kde souboj začíná. Po 4 soubojích se dvojice vymění.</p> <p>Bodování: Hráč získává 1 bod za přetáhnutí soupeře za postranní kužel.</p> <p>Obměna: Hráči se přetahují ve dvojicích nebo čtveřicích.</p> <p>2. skupina</p> <p>Obratnostní štafeta</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 4. Cílem je oběhnout kužel ve vzdálenosti 5 m, stejným způsobem se vrátit zpět a předat štafetu plácnutím. Každý hráč jde v jednotlivé soutěži dvakrát.</p> <p>Bodování: Vítězný tým získává 1 bod.</p> <p>Obměny pohybu: Běh pozadu, běh po čtyřech, běh po čtyřech pozadu, běh po čtyřech bokem, pohyb ve vzporu vzadu dřepmo, poskoky snožmo, poskoky po jedné noze, cval stranou. Jednotlivé způsoby můžeme kombinovat mezi sebou. Jedním způsobem se hráč pohybuje ke kuželu a jiným zpět.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 12 met, 4 lana</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety</p>
---	---

Tréninková jednotka č. 4 – fotbalové hřiště

Honička se záchranou	15 minut
----------------------	----------

<p>Určíme 4 hráče, kteří mají babu. Tito hráči drží v ruce rozlišovací dres. Na začátku hry stanovíme vždy dva cviky, které mohou hráče zachránit před chycením. Chytač musí tento cvik zopakovat a až poté může předat babu. Baba se předává vždy dotykem ruky.</p> <p>Cviky: sed, leh na břicho, leh na záda, klek, otočka, otočka ve výskoku, kotoul vpřed, kotoul vzad.</p> <p>Rozvoj rychlosti</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 8. Ve vzdálenosti 12 m vymežíme metami červené, modré a žluté branky široké 2 m. Trenér ukazuje barvu jedné z met. Vítězem je hráč, který proběhne jako první brankou dané barvy.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p> <p>Obměna: Barva mety ukazovaná trenérem určuje branku, kterou hráči nesmějí proběhnout. Musí proběhnout jednou ze dvou zbývajících branek.</p>  <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Chránění míče</p> <p>Hráče rozdělíme do dvojic. Jeden hráč má za úkol chránit míč, který leží na zemi. Míč může chránit jakýmkoliv dovoleným způsobem. Nesmí se ho ale dotýkat. Druhý hráč se snaží míč získat do svého držení tím, že ho chytí do rukou. Po 4 soubojích se dvojice mění.</p>	<p>Pomůcky: 4 rozlišovací dresy, 4 mety</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 3 červené, 3 modré, 3 žluté mety, 2 mety na vyznačení startu</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 míče</p>
---	---

<p>Bodování: 1 bod získává hráč za uchránění míče nebo za získání míče.</p> <p>Obměna: Jeden hráč drží míč v rukou a druhý se mu ho snaží sebrat.</p> <p>2. skupina</p> <p>Střelnice</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 4. Ve vzdálenosti 4 m postavíme 2 kužely, každý pro jeden tým. Úkolem hráče je hodem kužel trefit. Za trefení kužele získává pro své družstvo bod a vítězem se stává družstvo s nejvíce body. Po každém hodu hráč běží pro svůj míč a předává ho dalšímu hráči ve svém družstvu.</p> <p>Bodování: Vítězný tým získává 1 bod.</p> <p>Obměny hodů: Hod dominantní rukou, hod nedominantní rukou, hod s míčem za hlavou, hod od prsou, hod spodem. Můžeme využít míče různých velikostí. Prodlužujeme nebo zkracujeme vzdálenost kuželů.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 kužele, 2 míče</p>
--	--

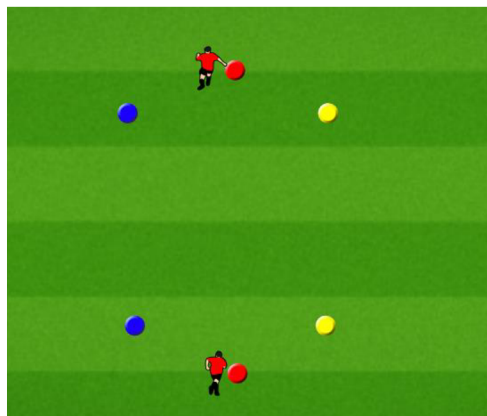
Tréninková jednotka č. 5 – fotbalové hřiště

<p>Ocásky</p> <p>8 hráčů má zastrčený rozlišovací dres za kraťasy, zbylých 8 hráčů se jim ho snaží sebrat. Pokud se jim to povede, zastrkávají si ho za kraťasy a pokračují ve hře. Vítězem je ten, kdo po uplynutí stanoveného času má za kraťasy zastrčený rozlišovací dres.</p> <p>Obměna: Rozlišovací dres je zastrčený na pravém nebo levém boku.</p> <p>Atletická abeceda – lifting</p> <p>Začínáme nácvikem liftingu na místě nebo případně s oporou o zábradlí nebo tyč branky. Poté rozdělíme hráče na 4 skupiny po 4, provádíme lifting v chůzi a následně v pomalém běhu.</p> <p>Rozvoj rychlosti</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 8 rozlišovacích dresů, 4 mety</p> <p>10 minut</p> <p>Pomůcky: žádné</p> <p>15 minut</p>
--	---

Hráče rozdělíme na 2 týmy po 8. Jedno družstvo začíná jako útočící a druhé jako bránící. Hráč útočícího družstva začíná cvičení tím, že obíhá metu jedné ze dvou barev. Hráč bránícího družstva na základě toho obíhá metu druhé barvy. Mety jsou ve vzdálenosti 4 m od startovní pozice. Délka prostoru je 10 m. Úkolem útočícího hráče je poté proběhnout mezi metami bránícího týmu, aniž by ho bránící hráč dotykem chytil.

Bodování: 1 bod získává útočící hráč za proběhnutí vymezeného prostoru bez chycení bránícím hráčem nebo bránící hráč za chycení útočícího hráče.

Obměny: Bránící hráč obíhá metu stejné barvy jako útočící hráč. Cvičení začíná bránící hráč.



Modifikované ragby

Hráče rozdělíme do 4 týmů po 4. Hrajeme podle modifikovaných pravidel ragby s fotbalovým míčem. Hráč musí nahrávat pouze směrem dozadu. Hráči mohou hráče s míčem dovoleným způsobem atakovat a sebrat mu míč z jeho držení. Pokud hráč v držení míče položí míč na zem, hra se zastavuje. Bránící tým musí jít za míč a útočící tým začíná hru nahrávkou dozadu. Za vymezeným prostorem je stanovena pokládková zóna, kde po položení míče získává útočící tým bod. Týmy hrají mezi sebou každý s každým na dvou hřištích zároveň. Délka jednoho utkání činí 6 min.

Pomůcky: 2 žluté, 2 modré mety, 2 mety na vyznačení startu

20 minut

Pomůcky: 2 míče,
20 met

Bodování: Za vítězství získává tým 3 body, za remízu 1 a za prohru 0.	
---	--

Tréninková jednotka č. 6 – fotbalové hřiště

<p>Souboj hadů</p> <p>Určíme dva chytače, kteří proti sobě budou soutěžit. Pokud někoho chytí dotykem rukou, připojuje se k němu. Pochytaní hráči se v hadu drží za ruce a při chytání se nesmí rozpojit. Vítězi se stávají ti hráči, kteří nebyli chyceni ani jedním hadem. Zároveň vítězí také had, který pochytal více hráčů.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety</p>
<p>Atletická abeceda – skipping</p> <p>Začínáme nácvikem skippingu na místě nebo případně s oporou o zábradlí nebo tyč branky. Poté rozdělíme hráče na 4 skupiny po 4, provádíme skipping v pomalém běhu a následně zvyšujeme frekvenci pohybu.</p>	<p>10 minut</p> <p>Pomůcky: žádné</p>
<p>Červení a modří</p> <p>Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice je červený a druhý modrý. Hráči stojí čelem k sobě s rozstupem 1 m. Metami jsou vyznačeny hranice prostoru, kde bude souboj probíhat. Trenér vždy řekne jednu z těchto barev. Hráč této barvy se snaží dotykem rukou chytit svého soupeře ve vymezeném prostoru, který se mu snaží utéct. Hranice pro záchranu utíkajících hráčů je ve vzdálenosti 15 m.</p> <p>Bodování: 1 bod získává hráč za chycení soupeře nebo za proběhnutí vymezeného prostoru bez chycení soupeřem.</p> <p>Obměny: Trenér ukazuje červenou a modrou metu. Hráči startují z různých pozic (zády k sobě, z kleče, z lehu, z lehu na břiše, ze sedu, ze stoje na jedné noze).</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 skupiny po 8.</p> <p>1. skupina</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 8 met</p>

Atletika – zakopávání

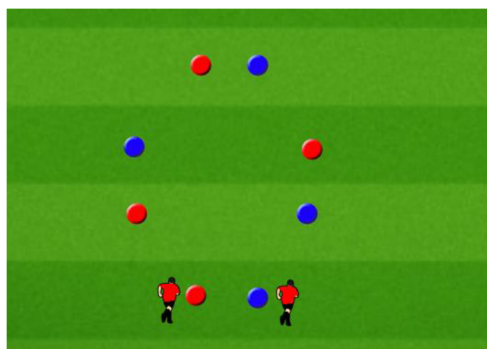
Začínáme nácvikem zakopávání na místě. Poté rozdělíme hráče na 4 skupiny po 4, provádíme zakopávání v pomalém běhu a následně zvyšujeme frekvenci pohybu.

Rozvoj rychlosti

Hráče rozdělíme do 2 družstev po 8. Každý tým má vymezenou dráhu metami své barvy, které musí vždy oběhnout. Cvičení startuje hráč jednoho z týmů. Hráči se ve startování střídají. Vítězem je hráč, jenž se jako první vrátí zpět ke svému družstvu.

Bodování: Vítěz získává 1 bod.

Obměna: Hráči startují z různých pozic (z kleče, z lehu, z lehu na břicho, ze sedu, ze stoje na jedné noze).



Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.

1. skupina

Hra na napodobování pohybů

Trenér ukazuje pohyby zaměřené na koordinaci jednotlivých částí těla. Hráči se snaží pohyby po trenérovi zopakovat. Můžeme zapojit i hráče, kteří budou sami předvádět jednotlivé pohyby.

Obměny: Napojování více pohybů za sebou. Zapojení míčů, švihadel, tenisáků a překážek.

2. skupina

Házení a chytání

10 minut

Pomůcky: žádné

15 minut

Pomůcky: 4 červené a 4 modré mety

10 minut

Pomůcky: žádné

10 minut

<p>Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč se postaví do své branky a chytá. Branku můžeme vyznačit také tyčemi nebo metami. Druhý hráč na něj hází. Hráči se v půlce času střídají v házení a chytání. Vítězem se stává hráč s více vstřelenými brankami. Po každé hře se dvojice střídají.</p> <p>Obměny: Při dostatečném vybavení má každý hráč svou branku. Můžeme využít míče různých velikostí (fotbalový, malý pěnový, tenisák). Střídáme hody dominantní a nedominantní rukou.</p>	<p>Pomůcky: 4 malé branky, 4 míče</p>
---	---------------------------------------

Tréninková jednotka č. 8 – fotbalové hřiště

<p>Honička s domečky</p> <p>Zvolíme 3 chytače, kteří drží v ruce rozlišovací dres. Chytač předává babu dotykem rukou. Ve vymezeném prostoru vytvoříme z met 5 čtverců. Tyto prostory představují domeček, kam chytač nesmí. V každém domečku smí být pouze jeden hráč. Pokud tedy vběhne hráč do domečku, kde už jiný hráč stojí. Musí původní hráč z domečku vyběhnout a zapojit se do hry.</p> <p>Obměna: Pokud hráč zaběhne do domečku, musí udělat určitou pohybovou činnost a vrací se zpět do hry.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 20 met</p>
<p>Krabí probíhaná</p> <p>Uřídíme 4 hráče, kteří se budou ve vymezeném prostoru pohybovat ve vzporu vzadu dřepmo. Ostatní hráči se rozdělí na protilehlé strany. Hráči ve vzporu vzadu dřepmo se snaží chytat probíhající hráče pomocí dotyku rukou nebo nohou. Probíhající hráči si počítají své přeběhy na protilehlou stranu bez chycení. Vítězí hráč s nejvíce přeběhy. Po každé hře měníme chytače.</p> <p>Obměna: Chytající hráči se pohybují po čtyřech.</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety</p>

<p>1. skupina</p> <p>Vytlačovaná</p> <p>Hráče rozdělíme do dvojic. Každá dvojice má svůj vymezený prostor, ze kterého se snaží jeden druhého vytlačit. Po 5 soubojích se dvojice střídají.</p> <p>Bodování: Hráč získává 1 bod za každé vytlačení soupeře z prostoru.</p> <p>Obměny: Souboj probíhá v kleku, ve vzporu klečmo nebo každý začíná v jiné pozici.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 16 met</p>
<p>2. skupina</p> <p>Stavitelé a bořiči</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 4. Ve vymezeném prostoru rozmístíme 8 kuželů. Jedno družstvo má za úkol rukou kužely shazovat, druhé je znovu stavět. Vítězem je družstvo s více postavenými nebo shozenými kužely. Po každé hře se role týmů mění.</p> <p>Bodování: Vítězný tým získává 1 bod.</p> <p>Obměny: Shazování kuželů nohou.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety, 8 kuželů</p>

Tréninková jednotka č. 9 – tělocvična

<p>Vybíjená s překážkami</p> <p>Do prostoru rozmístíme 2 švédské bedny, 2 lavičky a 2 kozy. Hráči hrají ve vymezeném prostoru se 6 pěnovými míči vybíjenou všichni proti všem.</p> <p>Bodování: Hráč si počítá 1 bod za každé vybití soupeře.</p> <p>Obměny: Určíme způsob vybití. Vybití může být provedeno pouze hodem dominantní rukou, hodem nedominantní rukou, hodem z výskoku nebo hodem po otočce. Zvýhodníme určitý způsob vybití ziskem více bodů.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 6 pěnových míčů, 2 švédské bedny, 2 lavičky, 2 kozy</p>
<p>Honička s překážkami</p> <p>Do prostoru rozmístíme 2 švédské bedny, 2 lavičky a 2 kozy. Hráči hrají ve vymezeném prostoru honičku. Určíme 3</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 švédské bedny, 2 lavičky, 2 kozy</p>

<p>chytače, kteří drží v ruce rozlišovací dres. Chytači předávají babu dotykem rukou.</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Kotoul</p> <p>Nejprve provádíme kolébku z dřepu pádem vzad do lehu skrčmo. Následně hráči nacvičují kotoul a kotoul vzad. Pro nácvik můžeme využít nakloněnou rovinu. Po zvládnutí základní techniky provádíme bez ní. Výsledným prvkem je kotoul, výskok s obratem o 180 ° a kotoul vzad.</p> <p>Obměna: Provádíme různé kombinace kotoulů, výskoků a obratů.</p> <p>2. skupina</p> <p>Stoj na rukou</p> <p>Hráči utvoří dvojice. Jeden hráč zaujme polohu ve vzporu ležmo, druhý ho uchopí za nártý a zvedne mu nohy. Klademe důraz na zpevnění těla. Ze stejné pozice poté trenér uchopením za nártý zvedne hráče do stoje na rukou. Následuje stoj na rukou s oporou o zeď nebo žebřiny. Hráč posouváním nohama po zdi nebo žebřinách dojde do stoje na rukou. Poté provádíme nácvik stoje na rukou z nároku s dopomocí trenéra.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 6 žíněnek, 2 odrazové můstky</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 žíněny</p>
--	---

Tréninková jednotka č. 10 – tělocvična

<p>Střelba na míče</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 8. Hráči jednotlivých družstev stojí na protilehlých stranách vymezeného prostoru. Uprostřed prostoru jsou umístěny 2 gymbally. Každé družstvo dostane 6 míčů. Úkolem hráčů je trefovat gymbally tak, aby se dokoulely mimo vymezený prostor u soupeřovy strany. Házení je povoleno pouze mimo vymezený prostor.</p> <p>Bodování: Tým získává 1 bod za každý gymball, který opustí vymezený prostor na soupeřově straně.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety, 2 gymbally, 12 míčů</p>
---	---

<p>Obměna: Můžeme zvolit různé velikosti míčů a způsoby hodů.</p> <p>Rozvoj rychlosti</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 8. Každé družstvo má k dispozici 1 žíněnku. Cvičení startuje vždy hráč jednoho z týmů. Hráči se ve startování střídají. Před vyběhnutím musí hráči na žíněnce provést stanovený cvik. Vítězem je hráč, který proběhne jako první vymezenou cílovou hranicí ve vzdálenosti 15 m.</p> <p>Cviky: Kotoul, kotoul vzad, převaly a kombinace těchto prvků.</p> <p>Obměna: Před žíněnku umístíme švédskou bednu a přidáme její přelézání.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 žíněnky, 2 mety, 2 švédské bedny</p>
<p>Hráče rozdělíme na 2 skupiny po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Překážková dráha</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 4. Každý tým má svou dráhu sestavenou ze švédské bedny, kozy, lavičky a žebřin. Hráč nejprve překoná švédskou bednu, poté podleze kozu, přeručkuje lavičku a vyleze na žebřiny. Poté slézá dolů a vrací se ke svému družstvu. Dalšímu hráči předává štafetu plácnutím. Každý hráč jde dvakrát. Rychlejší tým vyhrává.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p> <p>Obměny: Překážky sestavíme v jiném pořadí. Stanovíme jiné způsoby překonání překážek.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 švédské bedny, 2 lavičky, 2 kozy, žebřiny</p>
<p>2. skupina</p> <p>Štafeta s přenášením míčů</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 družstev po 4. Každé družstvo má rozmístěné za sebou 4 mety, mezi kterými je vždy 4 m mezera. Hráč bere míč, přenáší ho k 1. metě a pokládá ho. Poté běží zpět a předává štafetu dalšímu hráči plácnutím. Ten bere míč</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 10 met, 2 míče</p>

<p>u 1. mety a přenáší ho ke 2. metě. Vítězem je družstvo, které postupně přenesou míč k jednotlivým metám tam i zpět.</p> <p>Bodování: Vítězný tým získává 1 bod.</p> <p>Obměny: Hráči se pohybují s míčem pouze driblinkem nebo kouláním. Místo míče hráči přenáší medicinbal.</p>	
--	--

Tréninková jednotka č. 11 – tělocvična

<p>Přeskoky přes švihadlo</p> <p>Trenér ukazuje způsoby přeskoků a hráči ho napodobují.</p> <p>Způsoby přeskoků: snožmo, snožmo s meziskokem, střídnož, na pravé, na levé, přeskoky snožmo s půlobraty, zkřížmo.</p> <p>Obměny: Jednotlivé typy přeskoků na sebe napojujeme.</p> <p>Měníme kroužení vpřed a vzad.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 16 švihadel</p>
<p>Probíhaná</p> <p>Uurčíme 3 chytače, kteří si oblečou rozlišovací dres. Ti se smějí pohybovat pouze ve svém vymezeném prostoru. Ostatní hráči mají za úkol proběhnout celým herním prostorem, aniž by se jich jeden z chytačů dotkl rukou. Vyhrává hráč s nejvíce přeběhy. Po každé hře se mění chytači.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 3 rozlišovací dresy, 12 met</p>
<div data-bbox="240 1346 727 1783" data-label="Image"> </div> <p>Hráče rozdělíme na 2 skupiny po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Přeskok</p>	<p>15 minut</p>

<p>Nejprve nacvičujeme odrazy z můstku s oporou rukou o kozu. Následuje nácvik odrazu z krátkého rozběhu. Nácvik roznožky začínáme opakovanými odrazy z můstku s oporou rukou o kozu a roznožením po odrazu. Poté provádíme celý prvek z rozběhu. Nácvik skrčky začínáme odrazem do vzporu dřepmo na švédské bedně, kdy po zvládnutí přecházíme do nácviku skrčky přes švédskou bednu.</p> <p>2. skupina</p> <p>Závody žíněnek</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 4. Každá skupina má svou žíněnku. Úkolem je postupným posouváním žíněny protnout cílovou hranici. Žíněny se posouvají pomocí rozběhu a následného skoku na žíněnku. Hráč se vždy po posunutí žíněny vrací ke svému družstvu a předává štafetu dalšímu hráči plácnutím.</p> <p>Bodování: Vítězný tým získává 1 bod.</p>	<p>Pomůcky: koza, švédská bedna, odrazový můstek, doskoková žíněnka</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 žíněny, 2 mety</p>
---	--

Tréninková jednotka č. 12 - tělocvična

<p>Podbíhání a přeskokování švihadla</p> <p>Trenér přiváže dlouhé švihadlo jedním koncem k žebřinám a točí s ním. Druhý trenér také přiváže dlouhé švihadlo k žebřinám a vlní s ním. Úkolem hráčů je podběhnout točící se švihadlo a přeskočit vlnící se švihadlo.</p> <p>Obměny: Hráči běhají ve dvojicích a drží se za ruce. Trenér mění směr točení švihadla.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 dlouhá švihadla</p>
<p>Vytahovaná z kruhu</p> <p>Metami vymežíme kruh. 8 hráčů je uvnitř kruhu a 8 hráčů je vně kruhu. Hráči uvnitř kruhu se snaží vtáhnout hráče okolo k sobě do kruhu a opačně. Pokud je někdo vtažen nebo vytažen z kruhu, musí si jít dobít život k trenérovi. Trenér dá hráči vždy nějaký pohybový úkol. Po jeho splnění se může vrátit zpět do hry. Po uplynutí času se hráči ve svých rolích střídají.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 10 met</p>


<p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Malá trampolína</p> <p>Hráči provádí opakované odrazy s dopomocí trenéra s následným doskokem na žínětku. Následuje nácvik odrazu a doskoku z krátkého rozběhu. Po zvládnutí techniky odrazu a doskoku přecházíme k jednotlivým skokům. Hráči provádí skok na přesnost do prostoru vymezeného švihadlem, skok přes tyč drženou trenérem, skok se skrčením přednožmo, skok s bočným roznožením, skok s otočkou o 180 ° a skok s otočkou o 360°.</p> <p>2. skupina</p> <p>Chyt' ocásek</p> <p>7 hráčů se chytí za ruce, udělají kruh a jeden z nich si dá za křesadlo rozlišovací dres. Úkolem zbývajících hráčů je mu ho vytáhnout. Hráči v kruhu se otáčejí dokola a mění směr otáčení, aby zabránili vytažení rozlišovacího dresu.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: doskoková žíněnka, malá trampolína</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: rozlišovací dres</p>
---	--

Tréninková jednotka č. 13 – tělocvična

<p>Honička dvojic</p> <p>Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden je chytač a snaží se druhého chytit dotykem ruky. Trenér během hry říká povely stop a start. Při povelu stop se všichni musí zastavit a zůstat stát, povelu start hra znovu pokračuje. Cílem hry je nemít po uplynutí času babu.</p> <p>Obměna: Při povelu stop hráči přechází do určené polohy, ze které při povelu start vybíhají. Hráči mohou startovat ze sedu, kleku, lehu, stoje na jedné noze.</p> <p>Zpevňovací cviky</p> <p>Hráči provádí cviky ve dvojicích.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 8 tenisových míčků, 8 žíněnek</p>
---	---

<p>1. cvik: Hráči jsou ve vzporu ležmo 2 m od sebe. Koulením míčku si obkrouží jednu ruku a předají míček druhému ze dvojice.</p> <p>2. cvik: Hráč uchopí míč mezi kotníky a přes leh vznesmo ho pokládá za sebe na zem. Druhý hráč položený míč uchopí mezi kotníky a přes leh vznesmo ho pokládá před sebe.</p> <p>3. cvik: Jeden hráč je ve vzporu ležmo. Druhý ho uchopí za nártu a zvedne mu nohy z podložky.</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Hrazda</p> <p>Hráči nejprve ručkují stranou s dosahováním a vpřed s přesahováním. Následně ze shybu stojmo přechází přešvihem skrčmo do svisu vzadu stojmo a zpět do shybu stojmo. Dalšími prvky jsou svis vzadu vznesmo a svis vzadu střemhlav. Vždy začínáme ze shybu stojmo a přešvihem skrčmo se zastavíme v dané poloze. Závěrečným prvkem je sešín. Hráči se pomocí švédské bedny dostávají do vzporu na hrazdě. Ze vzporu poté provádí sešín do shybu stojmo.</p> <p>2. skupina</p> <p>Míčová bitva</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 4. Herní plocha je rozdělena na dvě poloviny. Každé družstvo je na své polovině a má 8 míčů. Úkolem družstva je mít po uplynutí času na své polovině méně míčů než soupeř. Hráči mohou míče na soupeřovu polovinu házet nebo koulet.</p> <p>Bodování: 1 bod získává tým s méně míči na své polovině po uplynutí času.</p> <p>Obměna: Hrajeme s míči různých velikostí (fotbalový míč, molitanový míč, tenisák, medicinbal).</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 žíněny, hrazda</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 6 met, 16 míčů</p>
---	---

Tréninková jednotka č. 14 – tělocvična

<p>Souboj v ringu</p> <p>Hráče rozdělíme do 4 skupin po 4. Každá skupina má svůj ring sestavený ze 3 žíněnek. V ringu probíhá souboj dvou hráčů proti sobě. Po celou dobu souboje musí hráči klečet. Úkolem je dostat druhého hráče na zem, aby se dotýkal zády podložky.</p> <p>Bodování: Hráč získává 1 bod za každé vítězství v souboji.</p> <p>Obměna: Souboj probíhá ve stoje.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 12 žíněnek</p>
<p>Rozvoj rychlosti</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 8. Každý tým má před sebou ve stanovené vzdálenosti mety červené, modré a žluté bravy.</p> <p>Trenér ukazuje barvu jedné z met. Hráč vyběhává k dané metě, odcouvává zpět na hranici startu a vyběhává pro míč. Mety jsou ve vzdálenosti 3 m a míč ve vzdálenosti 12 m od startu. Kdo první sebere míč rukama, je vítěz. Před míčem může dojít k souboji dle pravidel, kdy se hráči snaží svého soupeře dovoleným způsobem od míče odtlačit.</p> <p>Bodování: Vítěz získává 1 bod.</p> <p>Obměna: Start probíhá z různých pozic (sed, leh, klek, stoj na jedné noze).</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 3 červené, 3 modré, 3 žluté mety, 2 mety vymezující start, míč</p>
 <p>Hráče rozdělíme na 2 skupiny po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Závody ve skocích</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 týmů po 4. Postupně každý hráč provádí skok snožmo, kdy se snaží doskočit co nejdále. Na místo</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 mety</p>

<p>3. cvik: Hráč v lehu uchopí míč mezi kotníky a přes leh vznesmo si ho pokládá za hlavu.</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Kruhy</p> <p>Hráči provádí svis vznesmo a svis střemhlav. Poté probíhá nácvik houpání odrazem střídnož a snožmo s přednožením u předhupu a zanožením u záhupu. Hráči seskakují z kruhů v záhupu.</p> <p>2. skupina</p> <p>Přemet stranou</p> <p>Nácvik začínáme přenášením váhy těla na paže. Hráči přeskakují skrčmo s oporou rukou sníženou švédskou bednu odrazem snožmo. Po zvládnutí přecházíme na odraz střídnož. Postupně snižujeme výšku švédské bedny. Následně provádíme přemet stranou na podložce. Z počátku můžeme na podložku vyznačit švihadlem oblouk, po kterém bude přemet stranou probíhat.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 žíněny, kruhy</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 žíněny, 2 švédské bedny, 2 švihadla</p>
---	---

Tréninková jednotka č. 16 – tělocvična

<p>Honička s lavičkami</p> <p>Po vymezeném prostoru rozmístíme 3 lavičky. Určíme 3 chytače, kteří drží v ruce rozlišovací dres. Baba se předává dotykem ruky. Žádný hráč nesmí přeskakovat lavičky.</p> <p>Obměny: Lavičky mohou přeskakovat pouze hráči, kteří nemají babu. Lavičky mohou přeskakovat pouze chytači. Lavičky mohou přeskakovat všichni.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 mety, 3 lavičky</p>
<p>Překážková dráha s lanem</p> <p>Hráče rozdělíme na 2 týmy po 8. Překážkovou dráhu probíhá vždy 1 dvojice z každého týmu, která se musí po celou dobu držet svého lana. Dvojice musí nejprve přelézt švédskou</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 švédské bedny, 2 lavičky, 2 kozy, 2 žíněny, 2 lana</p>

<p>bednu, poté podlézt kozu a přejít otočenou lavičku. Poté se vrací zpět do svého zástupu. Vítězem je dvojice, která překoná překážkovou dráhu nejrychleji a vrátí se zpět ke svému družstvu.</p> <p>Bodování: Vítězná dvojice získává pro svůj tým 1 bod.</p> <p>Obměna: Překážkovou dráhu absolvují čtveřice držící se svého lana.</p> <p>Hráče rozdělíme do 2 skupin po 8.</p> <p>1. skupina</p> <p>Kladina</p> <p>Nejprve prvky nacvičujeme na obrácené lavičce a po zvládnutí základní techniky přecházíme na kladinu. Na otočené lavičce provádíme chůzi vpřed, chůzi bokem, chůzi vzad, chůzi v podřepu, chůzi ve výponu, chůzi s kroužením paží, chůzi s otočkou o 360° v půlce lavičky a chůzi s odrazem snožmo v půlce lavičky. Poté přecházíme na kladinu a provádíme stejné prvky.</p> <p>Obměna: Při chůzi po obrácené lavičce nebo kladině si hráči hází s míčem o zeď a chytají ho.</p> <p>2. skupina</p> <p>Šplh na tyči</p> <p>Nejprve hráče učíme správný úchop tyče ručkováním ze dřepu do stoje a zpět. Poté zařazujeme výdrž ve shybu. Následuje nácvik základní techniky šplhu na tyči.</p> <p>Obměna: Šplh na laně.</p>	<p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 2 lavičky, kladina</p> <p>15 minut</p> <p>Pomůcky: 4 žíněny, 2 šplhací tyče</p>
---	---

ZÁVĚR

Diplomová práce v teoretické části shrnuje poznatky z oblastí fotbalu, mladšího školního věku, sportovního tréninku, fotbalového tréninku v kategorii přípravků a všestranné pohybové přípravy. Stěžejní oblastí je propojení všestranné pohybové přípravy a fotbalového tréninku přípravků. Pomocí odborné literatury stanovujeme přínos všestranné pohybové přípravy a charakterizujeme způsob a obsah jejího začlenění do tréninkového procesu dětí. To vše uvádíme s cílem jasně definovat důvody pro její zařazení do fotbalového tréninku přípravků. Náplň všestranné pohybové přípravy nevyplývá přímo ze specifických pohybových požadavků daného sportovního odvětví. Její zařazení do tréninkového procesu ale nepřímo podporuje rozvoj výkonnosti v daném sportu. Společně se specializovaným tréninkem se podílí na komplexním pohybovém rozvoji mladého sportovce.

Zařazení všestranné pohybové přípravy je zásadní především v úvodních etapách sportovního tréninku dětí. V těchto etapách si mladý sportovec vytváří pohybové základy, ze kterých bude čerpat v pozdějších obdobích. Budování tohoto pohybového základu velmi úzce souvisí právě se všestrannou pohybovou přípravou. Ta se zaměřuje především na rovnoměrné zatížení všech velkých svalových skupin. Rozvíjí u dítěte všechny pohybové schopnosti a pomocí ní si dítě osvojuje širokou škálu pohybových dovedností. To vše vytváří předpoklady pro růst výkonnosti v pozdějších etapách sportovního tréninku a zároveň napomáhá optimálnímu vývoji dítěte. Zároveň u dětí od 6 do 10 let mluvíme o zlatém věku motoriky. Dítě se rychle a efektivně učí novým pohybům, a proto pestrá a různorodá všestranná pohybová příprava je u dětí tohoto věku ideálním prostředkem pro jejich pohybový rozvoj.

Přínos všestranné pohybové přípravy můžeme nalézt i v dalších oblastech. Všestranná pohybová příprava má vliv také na zdravotní stav mladého sportovce. Rovnoměrné zatížení všech svalových skupin působí jako prevence proti zraněním. Ta mohou vznikat přetížením určitých svalových skupin při zařazení velkého podílu specializované přípravy neúměrně k věku mladého sportovce. Široká škála pohybových aktivit také pozitivně ovlivňuje transfer pohybových dovedností, což má vliv na rychlost a efektivitu osvojování si nových pohybových dovedností. Pestrost a různorodost všestranné pohybové přípravy zároveň přispívají k pozitivnímu prožitku dítěte z pohybu a zabraňují monotónnosti. Na základě toho si dítě buduje kladný vztah ke sportu a pohybu, což naplňuje jeden ze základních cílů sportovní přípravy dětí. Všestranná pohybová příprava v celkovém

pohledu vytváří pohybové základy pro každý sport. V rámci ní se dítě učí správně běhat, skákat, házet, chytat, padat, ovládat své tělo a mnoho dalších základních pohybů. Všechny tyto pohybové činnosti jsou poté základním odrazovým můstkem pro efektivní rozvoj v rámci specializovaného tréninku.

Praktická část je věnována vzorovým tréninkovým jednotkám, které jsou zaměřené na všestranný pohybový rozvoj ve fotbalovém tréninku přípravků. Ty jsou sestavovány na základě poznatků z odborné literatury. Tréninky obsahují prvky gymnastiky, atletiky, cvičení na rozvoj všech motorických schopností a pohybové hry. Jednotlivé tréninky jsou koncipovány tak, aby vždy rozvíjely více motorických schopností a dovedností najednou. Vzorové tréninkové jednotky by měly sloužit jako inspirace pro nové začínající trenéry v těchto nejmladších kategoriích. Jsou zpracovány tak, aby poskytovaly dostatečné informace pro jejich snadnou realizaci. Součástí jednotlivých cvičení jsou možné obměny pro jejich další využití. To vše přidává vzorovým tréninkovým jednotkám potenciál pro jejich využití v praxi. Praktická část je tedy podle mého názoru největším přínosem této diplomové práce.

Zároveň tato práce poukazuje i na problematiku všestranné pohybové přípravy a její zařazení do fotbalového tréninku. Tímto tématem se nezabývá mnoho autorů, a proto mi přišlo velmi přínosné se této problematice věnovat ve své diplomové práci. V teoretické části objasňujeme její přínos a důležitost pro sportovní přípravu dětí. Ve své praxi se často setkávám s tím, že trenéři v nejmladších kategoriích věnují svou pozornost pouze rozvoji fotbalových dovedností a úzce specializovanému tréninku. Jedná se hlavně o trenéry týmů okresní úrovně a mladé začínající trenéry. Může to vyplývat z nedostatečného trenérského vzdělání nebo z nevědomosti, jak všestrannou pohybovou přípravu v těchto kategoriích realizovat. Proto by jim tato práce mohla přinést potřebné informace, jakým způsobem by všestrannou pohybovou přípravu mohli efektivně zařadit do svého tréninkového procesu.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Baker, J., Cogley, S., Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much!. *High ability studies*, 20(1), 77–89.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Buzek, M., Votík, J. & Zalabák, J. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. díl, *Obecné kapitoly*. Olympia.
- Côté, J., Horton, S., Macdonald, D., Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4), 6–11.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu (Vyd. 3)*. Olympia.
- Dvořáková, H. & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- FAČR (2023) *Oficiální internetové stránky Fotbalové asociace České republiky – Facr.fotbal.cz* [online]. [cit. 28.4.2023]. Dostupné z: <https://www.facr.fotbal.cz>
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6–15 let)*. Olympia.
- Gould, D. (2010). Early sport specialization: A psychological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), 33–37.
- Jebavý, R., Hojka, V. & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Grada.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Grada.
- Kaplan, A. & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Olympia.
- Kirkendall, D. & Kirkendall, D. T. (2013). *Fotbalový trénink. Rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Grada.
- Komínková, L., Perič, T. (2018). Raná sportovní specializace nebo trénink odpovídající vývoji? Klady a zápory. *Česká kinantropologie: časopis Vědecké společnosti kinantropologie*, 22(3–4). 63–76.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Grada.
- Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.

- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualiz. vyd)*. Grada.
- Macho, M. (2019). *Fotbal: historie od počátku do současnosti*. Euromedia Group.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Miklánková, L. (2012). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika) (4. vyd)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Miklánková, L., Pugnerová, M. & Rehtik, Z. (2021). *Motorické dovednosti v kontextu kognitivních procesů a self-conceptu dítěte*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Novosad, J. (1998). *Základy sportovního tréninku (2. vyd)*. Univerzita Palackého.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí (Nové, aktualiz. vyd)*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: Zásobník cvičení*. Grada.
- Perič, T. & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Plachý, A. & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let)*. Mladá fronta.
- Podlahová, L. (2012). *Didaktika pro vysokoškolské učitele*. Grada.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly*. Grada.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie Pro studenty pedagogických oborů*. Grada.
- Řičan, P. (2013). *Psychologie (4. vyd)*. Portál.
- Vágnerová, M. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Votík, J. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd (2., doplněné vydání)*. Grada Publishing.
- Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. Grada.
- Weisser, R. (2013). *Fotbalový trénink dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci. Začátek formuláře.
- Zítka, M. (2014). *Základní gymnastika*. Karolinum.