



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Didaktické styly a jejich využívání v tréninku
fotbalu u věkové kategorie U8**

Autor práce: Vladimír Turek, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

České Budějovice, 2016



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation theses

**Didactic styles and their using in soccer training
process at age category U8**

Author: Vladimír Turek

Supervisor: Assoc. prof. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

České Budějovice, 2016

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Didaktické styly a jejich využívání v tréninku fotbalu u věkové kategorie U8

Jméno a příjmení autora: Vladimír Turek

Studijní obor: Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt:

V této práci se autor zabývá tréninkovým procesem fotbalistů v kategorii U8. Cílem práce je zjistit využívání jednotlivých didaktických stylů u této kategorie ve třech vybraných klubech z Českých Budějovic. Jedná se o kluby SK Dynamo České Budějovice, SKP České Budějovice a Jihočeská fotbalová akademie. Bylo pozorováno pět tréninkových jednotek u celkem šesti trenérů.

Klíčová slova: fotbal, mládež, trénink, vedení tréninku, trenér, hráč

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Didactic styles and their using in soccer training process at age category U8

Author's first name and surname: Vladimír Turek

Field of study: Physical Education and Sport (one-branch study)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Assoc. prof. RNDr. VladimírPsalman, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The author deals with the training process of football players in U8 category in this study. The target is to determine the use of individual teaching styles in this category by three of clubs from České Budějovice. It is about the Club SK Dynamo České Budějovice, SKP České Budějovice and Jihočeská fotbalová akademie. Five training units by six coaches was observed.

Keywords: football, youth, training, leading of training, coach, player

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

.....

Datum

.....

Vladimír Turek

Poděkování

Děkuji doc. RNDr. Vladimíru Psalmanovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady, trpělivost a vstřícný přístup při psaní této bakalářské práce. Dále děkuji všem trenérům, kteří mi svým souhlasem umožnili realizovat výzkum. Děkuji i těm trenérům, kteří pomáhali s hodnocením jednotlivých didaktických stylů. Také děkuji své rodině, přítelkyni a přátelům za podporu, rady a trpělivost, která byla potřeba při psaní této práce.

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika fotbalu.....	11
2.2 Historie fotbalu.....	12
2.3 Dítě ve sportu	13
2.3.1 Rozdíl v tréninku dětí a dospělých	13
2.3.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku	15
2.3.3 Druhy věku	19
2.3.4 Senzitivní období	21
2.3.5 Sport a výchova	22
2.3.6 Osobnost hráče	26
2.3.7. Didaktické formy tréninkového procesu	30
2.4 Trenér fotbalu.....	35
2.4.1 Osobnost trenéra	35
2.4.2 Typologie trenérů.....	39
2.4.3 Trenérské styly vedení	41
2.4.4 Didaktické styly	43
3 Cíle práce a hypotézy	49
3.1 Cíle práce	49
3.2 Formulace hypotéz	49
4 Metodologie	50
4.1 Výzkumný soubor	50
4.2 Metody získávání údajů	50
4.3 Metody hodnocení	51
4.4 Průběh hodnocení	52
5 Výsledky	53

6 Diskuse	57
7 Závěr	58
Referenční seznam	59
Seznam příloh	61

1 Úvod

V současné době jsou požadavky na hráče fotbalu velice vysoké. Pokud chce být fotbalista úspěšný, musí mít dobrou kondici, dobré schopnosti a fyzické předpoklady, musí mít vysokou technickou úroveň a práci s míčem, umět předvídat hru a mnoho dalších kritérií. Velice žádaní a ceněni jsou ale hráči, kteří umějí být i v náročných situacích, kdy jsou pod tlakem, kreativní. Tím je myšlena schopnost, kdy hráč dokáže vyřešit situaci neočekávaným, překvapivým způsobem.

O kreativitě se říká, že se nedá naučit, že jí hráč musí mít „v krvi.“ S tím ale úplně nesouhlasíme. Jsme názoru, že každý hráč, který začne hrát fotbal, umí být kreativní. Ocitá se v situacích, ve kterých nikdy nebyl, protože fotbal nikdy nehrál. Tudíž pokud mu trenér neřekne, co v takových situacích dělat, vyřeší ji hráč tak, jak si myslí, že to je nejlepší. Zde je prostor pro hráče, aby jednal podle své vlastní kreativity.

Pokud ale budeme dětem hrajícím fotbal neustále říkat, co dělat, jak se zachovat a jak řešit herní situace, naučíme je jednat tak, jak bychom jednali my sami. Bohužel je mnoho případů, kdy to přesně tak je. Do tréninku poté zařazujeme cvičení, kde nemají hráči příliš možností výběru řešení a možnost volby.

Právě tímto tématem se zabýváme v této bakalářské práci. Zjišťujeme, jak široké spektrum didaktických stylů trenéři využívají a zda určují hráčům, co přesně mají v tréninku dělat, nebo přenášejí alespoň část rozhodnutí na samotné hráče.

V teoretické části se zabýváme charakteristikou tréninkového procesu dětí a mládeže a jeho problematikou. Dále zde rozebíráme psychologii a osobnost hráče i trenéra, neboť si myslíme, že právě přístup, jednání a způsob vedení hráče je klíčovým faktorem k tomu, aby hráč na hřišti jednal sám podle sebe, podle svých dovedností, své fantazie a své kreativity i za cenu toho, že se to ne vždy musí podařit.

2 Přehled poznatků

O historii fotbalu se zmiňuje Votík (2001) a (2003) ve svých knihách Trenér fotbalu „B“ licence a Fotbal, trénink budoucích hvězd. Dále také Votík & Zalabák (2007) v knize Trenér fotbalu „C“ licence. Rozdíly v tréninku dětí a dospělých popisuje ve své knize Sportovní příprava dětí Perič (2004). Posledně zmiňovaný autor se také zabývá cíly sportovní přípravy dětí. Tuto problematiku rozebírají také Dovalil & kol. (2002) v knize Výkon a trénink ve sportu. V knize Didaktika tělesné výchovy popisuje Vilimová (2009) charakteristiku mladšího školního věku. Dále tuto kapitolu rozebírají Chlup & Kopecký (1965) v publikaci Pedagogika, nebo Votík (1991) ve své knize Sportovní příprava v kopané. Problematiku různých druhů věku řeší již zmiňovaní autoři Perič (2004) a Dovalil & kol. (2002) v publikacích Sportovní příprava dětí a Výkon a trénink ve sportu. V Lexikonu sportovního tréninku se Dovalil & kol. (2008) zabývají senzitivním obdobím. Souvislosti mezi sportem a výchovou popisují v knize Trenér fotbalu „A“ UEFA licence Buzek & kol. (2007), nebo Plachý & Procházka (2014), kteří napsali knihu Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let). Slepíčka (1988) napsal knihu Psychologie koučování, ve které mimo jiné rozebírá osobnost hráče. Další autor, který zkoumá tuto problematiku, je např. Cakirpaloglu (2012) v knize Úvod do psychologie osobnosti. Dále se tímto tématem zabývá v publikaci Základy psychologie Vágnerová (2004) nebo Votík (2001) v knize Trenér fotbalu „B“ licence. Ve Svobodově Pedagogice sportu (2007) můžeme najít rozdělení typologie trenérů, stejně jako v Trenér fotbalu „A“ UEFA licence od Votíka (2007). Způsob a styly vedení popisuje Perič (2004) v knize Sportovní příprava dětí, nebo Osten (2005) v Osobní trenér III: komplexní cvičení pro dokonalou kondici. Charakteristiku jednotlivých didaktických stylů rozebírají Dovalil & kol. (2008) v jejich Lexikonu sportovního tréninku. Také se zabývají problematikou komunikace. Kutnohorská (2009) se v knize Výzkum v ošetrovatelství věnuje metodám pozorování. Analýzou a syntézou výzkumu se zabývá Štumbauer (1989) ve své publikaci Základy vědecké práce v tělesné kultuře.

2.1 Charakteristika fotbalu

Slovo fotbal vzniklo z anglického slova football (foot=noha, ball=míč). Je to kolektivní, míčová hra, která patří mezi nejpobulárnější sportovní hry vůbec. Též se mu může říkat kopaná.

Ve fotbale proti sobě nastupují dvě družstva o 11 hráčích (u dospělých). U dětí a mládeže se počty hráčů snižují dle konkrétní věkové kategorie (např. mladší přípravky hrají se čtyřmi hráči v poli a brankářem, starší přípravky s pěti hráčů v poli a brankářem atd.). Je tomu tak z toho důvodu, aby měli jednotliví hráči během hry častěji míč a byli více zapojeni do hry. Hraje se na obdélníkovém hřišti a cílem hry je dosáhnout většího počtu vstřelených branek (též gólů) než soupeř, během přesně určeného herního času. Branky je dosaženo tehdy, když míč přejde celým svým objemem brankovou čáru mezi tyčemi brány a nebylo předtím porušeno žádné z pravidel fotbalu. Z největší části se hraje nohama, ale hráči mohou použít jakoukoli část těla, vyjma rukou a paží. Pouze brankář může hrát rukama, ale jen v pravidly určeném území poblíž své vlastní brány (tzv. vápno). Mimo toto území pro něj platí stejná pravidla jako pro ostatní hráče v poli.

Konečný výsledek se odvíjí především od herního výkonu celého družstva. Ten se skládá z herních činností jednotlivých hráčů. Hráč může provádět obranné herní činnosti, jako je obsazování hráče s míčem, obsazování hráče bez míče, obsazování prostoru nebo odebrání míče, nebo útočné, kam patří výběr místa, přihrávka, zpravování míče, vedení míče, klička a střela. Tyto herní činnosti provádí nepřetržitě každý jeden hráč v různých spojeních, pouze s rozdílnou intenzitou (rychle, pomalu). Herní činnosti jednotlivce jsou měněny vývojem zápasem. Jsou jiné, pokud mužstvo útočí nebo brání, pokud získá míč nebo naopak o něj přijde. Tyto změny se v zápase dějí velice často a ne každý hráč na ně umí správně zareagovat. Právě rozvíjení schopnosti správně reagovat na tyto neočekávané změny ve hře a vybrat nejlepší možné řešení herní situace patří k základním tréninkovým úkolům.

Fotbal není záležitost pouze travnatých hřišť, ale v různých obměnách (pravidla, velikost hřiště, počet hráčů apod.) se hraje také na umělé trávě, na palubovce (futsal), na písku (plážový fotbal), nebo i na ulici. V dnešní době to již není pouze mužský sport, ale existují i ženská družstva a ženské soutěže. Fotbal má mnoho věkových kategorií, od předpřípravek přes přípravky, žáky, dorost, až po dospělé.

2.2 Historie fotbalu

Votík & Zalabák (2007) popisuje fotbal jako zábavu, která vznikla z míčových her. První zmínky jsou z období přibližně 3000 let př. n. l. z oblasti Číny, Říma či Aztécké říše. Roku 1313 byl vydán v Anglii dekret zakazující hru, jejímž cílem bylo dopravit míč do některé městské brány.

Jako období vzniku původních pravidel uvádí Votík (2003) rok 1840. Tato pravidla však byla velmi nejednotná. To vedlo k zasedání zástupců klubů a škol, kteří 26. října 1863 založili fotbalovou asociaci (anglicky Football Association).

Anglický pohár, nejstarší pohárová soutěž, vznikl roku 1871. Účastnilo se ho 50 klubů. Dalším zajímavým datem je rok 1872, kdy se konalo první mezistátní utkání. Nastoupily proti sobě týmy Anglie a Skotska. Toho utkání skončilo výsledkem 0:0 (Votík, 2003).

Dále tento autor uvádí, že první utkání v Čechách se uskutečnilo 29. září 1887. Významný rozmach přišel ale až roku 1897, kdy Rössler–Ořovský přeložil pravidla fotbalu do českého jazyka. Některé školy sice zaujaly k fotbalu spíše zamítavý postoj, studenti ale přesto neustále rozšiřovali členskou základnu fotbalových klubů. 19. října 1901 byl v Praze ustanoven Český svaz fotbalový (ČSF).

Mezinárodní fotbalová federace (FIFA) byla založena v roce 1904 v Paříži. Tohoto založení se účastnilo pět zástupců evropských zemí. Evropská unie fotbalových asociací (EUFA) byla založena až později, konkrétně roku 1954 (Votík, 2001).

O zařazení fotbalu na olympijské hry se zmiňují autoři Votík & Zalabák (2007), kteří k této události uvádějí rok 1908. Tyto hry se konaly v Londýně a vítězem se stal tým Anglie. První mistrovství světa bylo hráno v roce 1930 v Uruguayi, kde domácí tým dokázal tento turnaj vyhrát. Totéž se povedlo týmu Itálie, který v roce 1968 vyhrál první mistrovství Evropy, konané právě v Itálii.

Další důležitý mezník pro fotbal v Čechách a na Moravě uvádí Votík (2003). Jedná se o datum 1. 1. 1993, kdy se hlavním fotbalovým orgánem stal Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). V roce 2011 došlo ke změně a tímto orgánem se stal FAČR, čili Fotbalová asociace České republiky.

Do medailových úspěchů seniorské reprezentace České republiky můžeme zařadit pouze 2. místo z ME v Anglii, konajícího se roku 1996. Větší výčet již můžeme vypsát u juniorských týmů. Jedná se například o ME ve Finsku roku 2001, kde reprezentace do

19 let obsadila 2. místo, nebo o úspěchy reprezentace do 21 let, která obsadila 2. a 1. místo na ME v roce 2000 a 2002 na Slovensku, potažmo Švýcarsku (Votík, 2003).

2.3 Dítě ve sportu

V této kapitole popisujeme, jak se liší trénink dětí a dospělých a jaké jsou jeho cíle. Dále se zabýváme charakteristikou mladšího školního věku. Pro trenéra dětí je důležité, aby si uvědomil, že mezi stejně starými hráči může být z hlediska vývoje rozdíl až několika let. Tuto problematiku rozebíráme v kapitole Druhy věku. S věkem souvisí pojem senzitivní období. Pokud chceme děti správně rozvíjet, musíme vědět, pro jakou schopnost jsou v určitém věku dětí nejideálnější podmínky. Následně zaobíráme problematikou výchovy dětí pomocí sportu, jejich motivování a budování sebedůvěry. Zmiňujeme se zde o osobnosti hráče z oblasti psychologie. Jako poslední v této kapitole zmiňujeme didaktické formy, neboť se v každém tréninku vyskytují prvky, které by měl trenér znát.

2.3.1 Rozdíl v tréninku dětí a dospělých

Ve fotbale dospělých se trénink a příprava zaměřuje především na výkon a na vítězství. U dětí bychom se měli zaměřit spíše na to, aby se děti bavily pohybem, užívaly si hru a získávaly kladný vztah ke sportu.

Děti si chtějí hrát a užívat si zábavný trénink. Z toho důvodu by nemělo být cílem tréninku pouze rozvíjení pohybových schopností a dovedností, ale také pocity a prožitky dětí, radost z pohybu, kamarádství v týmu a společně prožitá „dobrodružství“, na které děti budou třeba vzpomínat i v dospělosti (Perič, 2004)

Zkušenosti autora práce jsou takové, že ne každý trenér přistupuje k dětem jako k dětem. Je snadné si v knize nebo na internetu najít fotbalové cvičení a aplikovat ho na dětech. Trenér ale musí přemýšlet, jestli je cvičení pro děti vhodné, jestli ho zvládnou a pochopí, jestli jim naopak nebude ubližovat nebo v tom lepším případě, jestli pro ně má vůbec smysl. Zároveň musí přemýšlet, jak cvičení co nejjednodušeji vysvětlit, neboť dítě nepochopí cvičení tak, jak by ho pochopil dospělý.

Také dle Votíka (2003) mají někteří trenéři tendence v tréninku mládeže kopírovat, „miniaturizovat“ trénink dospělých aniž by si uvědomili, že přetěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu v oblasti anatomicko-fyziologické i psychické.

Perič (2004) k této problematice napsal, že je třeba si uvědomit, že děti nejsou „malí dospělí“, protože se do dospělosti teprve pomalu a postupně vyvíjejí. Z toho důvodu si trenér musí klást nejen otázky, co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Trenér by měl mít přehled v tom, co je danému věku dítěte přiměřené, které činnosti budou rozvíjet hráčovi dovednosti a které jim mohou naopak škodit. Musí přemýšlet také nad tím, kdy s tréninkem začít a jak by měly vypadat první sportovní a fotbalové krůčky dětí.

Pokud trenér plánuje přípravu tréninkové jednotky, musí v dětských a mládežnických kategoriích respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců a to nejen v oblasti tělesného rozvoje, ale také v oblasti psychiky. Vzhledem k těmto zvláštnostem musí trenér zvolit správné formy, metody a prostředky (Votík, Zalabák, 2007).

Perič (2004) zdůrazňuje zásadní změny, které je třeba brát v úvahu. První změnou, kterou musím brát v úvahu je **intenzivní růst**. Děti se vyvíjejí a rostou a trenér to musí zohledňovat. Musí hráčům volit takovou zátěž, která je přiměřená jejich věku, výšce, váze apod.

Druhá změna se týká **psychického a sociálního vývoje** dětí. Jejich vnímání a chápání je oproti dospělým na jiné úrovni. Snažíme se především utvářet a upevňovat vztahy v týmu, společnosti a lidem v okolí dětí.

Jako další změnu, můžeme uvést **pohybový rozvoj dětí**. Zde klademe důraz především na senzitivní období, o kterém by měl mít trenér určité znalosti.

Poslední zásadní změnou je **preferance herního výkonu**. U dětí klademe důraz spíše na individuální dovednosti než na týmový herní výkon.

2.3.1.1 Cíle sportovní přípravy dětí

V literatuře a odborných publikacích můžeme najít mnoho různých cílů tréninku dětí. Většina se ale shoduje na několika nejdůležitějších parametrech. První a nejspíše nejdůležitější, je **nepoškození dětí**, zejména ze zdravotního hlediska. Pokud k němu

dojde, může být toto poškození již nevratné. Ve sportu by to mělo být samozřejmé, ale setkáváme se i s opačnými situacemi, kde je dítě často přetěžováno.

Potvrzují to také Dovalil & kol. (2002), kteří zdůrazňují, že si trenér musí dát pozor, aby neničil zdraví svých svěřenců a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Snáze zjistíme fyzické poškození, protože je vidět (např. skolióza páteře). Toto poškození může mít velice závažné důsledky pro vývoj dítěte v dalších letech. Neméně závažné je poškození psychické, jehož diagnostika nebývá jednoduchá a někdy toto poškození není patrné a nemusí ho odhalit ani rodiče a či příbuzenstvo. Jedná se např. o projevy úzkosti, frustrace, strach z vlastního projevu hráče apod.

Dalším cílem, kterého by se měl trenér snažit dosáhnout, je **formování osobnosti hráče**. Měl by ovlivňovat pohybovou, citovou či rozumovou stránku osobnosti hráče.

Každý trenér by se měl soustředit především na zvládnutí základních požadavků na hráče. Dalším cílem je tedy **vytvoření základů pro pozdější trénink a výkon**. Každé opomenutí či nedůsledné zdokonalování se projeví v pozdějším věku, kdy bude pro hráče velice náročné odstranit špatné návyky z mládí.

Dále uvádíme **vytváření vztahu ke sportu**. Nelze očekávat, že každé dítě bude jednou hrát fotbal na vrcholové úrovni. Může se dokonce stát, že dítě postupně zjistí, že ho fotbal ani nebaví a že ho hrát nechce. Dítě nemusí mít ani předpoklady pro jakýkoli jiný kolektivní sport, ale může naopak vynikat ve sportu individuálním. V tréninku dětí nám jde především o to, aby se děti naučili mít rády sport a pohyb.

Je ale třeba klást důraz na to, aby se fotbal dítěti nezprotivil (šikana v týmu, nucení do sportu ze strany rodičů nebo trenéra, nepřiměřená a neoprávněná kritika, posměšky apod.).

Mezi další důležité prvky tréninku dětí je třeba zařadit také **všestranný rozvoj**. Nejde pouze o to, naučit děti kopat do míče. Fotbal je pro mnohé děti nejdelší aktivita jejich dne, proto bychom měli děti učit také házet, skákat, šplhat, běhat apod.

2.3.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk je období, ve kterém se vyvíjejí sekundární pohlavní znaky. Časové ohraničení tohoto období kolísá individuálně i podle pohlaví (Vilímová, 2009). Většina literatury včetně Chlupa, Kopeckého & kol. (1965), nebo Dovalila & kol. (2008), uvádějí pro toto období věkové rozmezí 6-11 let.

Protože v průběhu mladšího školního věku dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám, můžeme toto období dle Periče (2004) rozdělit na dvě konkrétnější období: **dětství** a **prepubescenci**, nebo také na dětství a pozdější dětství, kdy hranice mezi těmito obdobími se pohybuje na hranici kolem devátého roku.

2.3.2.1 Tělesný vývoj

V tělesném vývoji dětí v mladším školním věku jsou roční výškové přírůstky menší a rovnoměrnější než v předškolním věku. Dále dochází k orgánovým změnám a ke změnám tkání. Probíhá také výměna mléčných zubů za zuby trvalé. Díky rozvoji svalů a kostry dochází k nárůstu váhy dítěte (Chlup, Kopecký & kol. 1965).

Dochází ke změně tvaru těla, mění se poměry mezi trupem a končetinami, čímž se vytvářejí vhodné předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2004).

Dovalil & kol. podotýkají, že přestože celková odolnost organismu roste, kostra stále není vyvinutá, stejně tak není zakřivení páteře trvalé. Z toho důvodu je důležité se věnovat návyku správného držení těla.

Votík (1991) uvádí, že lze organismus zdravého dítěte v tomto věku přirovnat k téměř dokonalému, vyrovnanému systému a že je z hlediska funkce při odpovídající zátěži téměř stejně zdatný jako organismus dospělého jedince. Nicméně dodává, že to v žádném případě neznamená, že trenér může hráče přetěžovat nebo kopírovat trénink dospělých. Každá aktivita musí být vhodně kompenzována a trenér musí dát pozor, aby u hráčů nedocházelo k jednostrannému zatěžování.

2.3.2.2 Pohybový vývoj

Děti v tomto věku mají rády všechny přirozené činnosti, u kterých mohou běhat, skákat, šplhat a hrát si. Pohyb jako takový je pro ně radost a proto je do sportu nemusíme nutit (Dovalil & kol., 2008).

Votík & Zalabák (2007) charakterizují pohybový vývoj v tomto věku jako citlivé období pro rozvoj koordinace, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti frekvence pohybu. Dále popisují věk v rozmezí 6 – 7 let jako období her, kdy nejefektivnější formou pro trénink jsou krátké, jednoduché hry s emočním účinkem.

Dovalil & kol. (2002) dodávají, že by porážky neměly být pro děti důvod ke stresu. Není důvod, aby za prohry trenéři nebo rodiče dětem nadávali nebo trestali.

Od 8. – 9. roku začíná převládat konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť. Zvyšující se inteligence trenérovi dovoluje zařazovat hry se složitějšími pravidly, nebo hry náročnější na myšlení hráčů. (Votík, 1991)

Votík & Zalabák (2007) dále uvádějí zásady sportovní přípravy, které bychom měli u dětí v mladším školním věku respektovat. Jsou to:

2.3.2.3 Psychický vývoj a učení

Radikální změnou, kterou dítě prochází v oblasti psychiky, je vstup do školy. Ta totiž v značné míře ovlivňuje myšlení dětí a utváření jejich zájmů (Vilímová, 2009)

Dovalil & kol. (2002) k této oblasti mladšího školního věku doplňují fakt, že u dětí přibývá nových vědomostí, dochází k rozvíjení paměti a představivosti. Děti se soustředí spíše na jednotlivosti a unikají jim souvislosti.

Perič (2004) k problematice odvolávání se trenéra na budoucnost píše, že dítě je schopné pochopit jen takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a jen velmi těžce chápe fakt, že existují i oblasti, které nemůže „uchopit“. Dále dodává, že z toho důvodu nemají v tréninku děti mladšího školního věku příliš velký efekt poznámky typu „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou dobrý“. Dítě totiž nerozumí termínům jako jednou, v budoucnu, v dospělosti apod.

Pro trenéry by měl být důležitý jev, který popisuje Vilímová (2009). Ta zdůrazňuje, že pro rozvíjení myšlení a činností dětí je velmi důležité názorná ukázka, či použité názorných pomůcek. Pouze jednostranné slovní vysvětlení není vhodné a mnohdy ani dostačující.

Dále by se měl trenér uvědomit, že v tréninku je také důležitá doba, kdy je dítě schopné provádět jednotvárnou činnost a maximálně se na ní přitom soustředit. Perič (2004) tuto dobu udává jako rozmezí 4-5 minut, poté nastává nesoustředěnost a roztěkanost.

To je dle názoru autora důvod, proč by měla v obsahu tréninku dětí převládat především hra. Děti si hru užívají, nechají se snadno vtáhnout do hry, chtějí vyhrát a soutěžit. Děti se nechají na hru mnohem snadněji motivovat, než na cvičení, které je mnohdy ani nebaví a tudíž u ní mnohem déle vydrží. Když se dětí trenér zeptá, co by

chtěly dělat, ve většině je odpovědí fotbal. Navíc i při hře se dají rozvíjet určité dovednosti (například tak, že pokud chceme trénovat přihrávku, můžeme určit jako pravidlo, že gól platí pouze po přihrávce). Je jen na trenérovi, jaká pravidla určí.

Konec konců, jak jinak naučit děti fotbal, než fotbalem?

2.3.2.4 Sociální a emocionální vývoj

Velkou změnou v tomto období popisují Buzek & kol. (2007) vstup do školy. Pro dítě končí období, kdy pro ně největší denní činnost představovala hra. Tou činností se stává školní docházka.

V předškolním věku dítě rozlišuje zejména jen dobro a zlo, se vstupem do školy se však tato škála rozšiřuje. Dítě si utváří smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu apod. (Dovalil & kol., 2008).

Emoce jsou v tomto věku velice nestálé. Mnohokrát jsem byl svědkem, jak děti prožívají různé hry a soutěže. Pokud cítí křivdu, dají velmi emotivně najevo (rozčilení, pláč, někdy až nepřičetnost a agrese). Poté je ale něco nebo někdo (trenér, spoluhráči, rodiče) rozveselí a najednou to vypadá, jako by se nic nestalo a dítě si nic nepamatovalo. Potvrzují to i Chlup, Kopecký & kol. (1965): „City a emoce u dětí v tomto věku vznikají rychle, bezprostředně po podnětu, který je vyvolal“ a Dovalil & kol. (2008): Děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti ke smutku a naopak.“

2.3.2.5 Výchova a trenérský přístup

Dovalil & kol. (2008) charakterizují tuto dobu jako šťastnou dobu mládí a dále doplňují, že dochází k rovnoměrnému vývoji, děti jsou optimistické, se zájmem o pohyb a jsou snadno ovladatelné, pokud je dokážeme správně usměrnit a vést je od spontánních činností k systematickému sportování a tréninku, k životosprávě, hygieně a osvojování si morálních norem.

Perič (2004) vidí velkou výhodu, ale zároveň velkou odpovědnost trenéra v tom, že děti v tomto věku velice často přejímají názory a chování druhých, starších. Dospělí jsou pro ně po většinu času přirozenou autoritou. Děti mnohdy až „kopírují“ chování dospělých (rodičů, trenéra). Proto by měl dávat trenér pozor na své chování a vystupování. Je pro své svěřence příkladem.

Myslíme si, že je povinností trenéra, aby jim byl správným příkladem. Bohužel to ale ne v každém případě platí. Auto práce jako trenér vnímá chování ostatních trenérů či rodičů při zápase a může říci, že ho občas až zaráží jejich chování. Trenéři na děti křičí, jsou agresivní, mluví sprostě. Často také pokřikují na rozhodčího. Poté se projevuje výše zmíněné kopírování dospělých, neboť v těchto případech pak mnohdy i samotní hráči vytýkají rozhodčímu jeho rozhodnutí, i když žádnou chybu neudělal. Prostě to jen vidí u svého trenéra či rodiče. Pokud prohrají, často pak prohry a nezdary svádějí právě na rozhodčího, soupeře, diváky, rodiče, ale samy si nepřiznají, že to pouze oni a jejich trenér prohrály zápas.

2.3.3 Druhy věku

I když to nemusí každý vědět a ne vždy je to na první pohled patrné, rozlišujeme u dětí několik druhů věku. Perič (2004) uvádí tyto tři:

2.3.3.1 Kalendářní věk

Tento věk je dán datem narození. Znamená to, že o hráči můžeme říct, že je mu například 7 let a narodil se 15. února.

2.3.3.2 Sportovní věk

Tento druh věku jako doba, po kterou se sportovec již věnuje sportovní přípravě (nemusí se jednat pouze o fotbal). Hraje určitou roli při posuzování výkonnosti dětí, neboť můžeme předpokládat, že pokud jsou dvě děti stejně staré, ale mají rozdílnou délku sportovního věku, bude také jejich výkonnost rozdílná.

2.3.3.3 Biologický věk

Dovalil & kol. (2002) charakterizují biologický věk jako skutečně dosažený stupeň vývoje. Ten se nemusí shodovat s věkem kalendářním, neboť se jedinec může svým vývojem odlišovat od svých vrstevníků. Pokud je biologický věk jedince vyšší

než věk kalendářní, mluvíme o **vývojovém zrychlení (akceleraci)**. Znamená to, že jedinci je sice například 7 let, ale biologicky je na úrovni například 9letých. Opakem je **vývojové zpoždění (retardace)**. V takových případech je biologický věk nižší než věk kalendářní a 7letý jedinec je na úrovni například 5letého.

Perič (2004) uvádí několik způsobů zjišťování biologického věku:

1) Porovnání výšky a hmotnosti – v tomto případě se porovnává aktuální tělesná výška (nebo hmotnost) s normalizovanými vývojovými křivkami. Pokud dojde k výrazné odchylce, můžeme uvažovat o akceleraci či retardaci, v závislosti na pozitivním či negativním odchýlení. Jedná ale o hodnoty pouze orientační, proto je vhodnější porovnávat současnou výšku dítěte s normami pro daný věk a poté předpokládanou výšku dítěte (kterou můžeme orientačně odhadnout dle predikčních rovnic z výšky rodičů) s normami pro dospělé. Pokud by se lišily výsledky u dítěte a dospělého, bylo by možné uvažovat o akceleraci či retardaci.

Tělesná hmotnost se hodnotí vzhledem k tělesné výšce, nikoli věku a jedná se o orientační ukazatel.

2) Stupeň osifikace kostí (kostní věk) – jedná se o metodu, která využívá zkoumání konců kostí z rentgenových snímků. Na těchto snímcích se sleduje osifikace (vápenatění) kostí. Většinou se používají snímky ruky a zápěstí, teoreticky ale můžeme použít snímky kterékoli části kostry. Získané snímky se poté porovnávají s atlasem rentgenových snímků. Jedná se o velmi přesnou metodu, která se ale používá zřídka, neboť je při ní dítě vystaveno negativnímu působení rentgenového záření.

3) Stupeň rozvoje sekundárních pohlavních znaků (pohlavní věk) – jedná se o vývoj penisu a ochlupení u chlapců a o rozvoj prsou, ochlupení a věk první menstruace u dívek. Zjištěné údaje se poté porovnávají s různými typy škál.

4) Stanovení prořezávání druhých zubů (zubní věk) – stanovuje se na základě poměru těch druhů zubů, které se ještě neprořezaly v plném počtu a těch, které se již prořezaly úplně. Zjištěné údaje se porovnávají s tabulkovými hodnotami. Pro stanovení akcelerace nebo retardace je vhodné použít více způsobů stanovení biologického věku. Měla by se porovnat výška jedince s růstovými

normami pro daný věk, určit zubní a pohlavní věk a se zvážením negativních vlivů by se mohlo použít také stanovení kostního věku (Perič, 2004).

2.3.4 Senzitivní období

Jedná se o časové etapy ve vývoji jedince, které jsou zvláště vhodné pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností a dovedností. V dětském věku v těchto obdobích dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti. Nevyužití senzitivního období může znamenat pomalé či nekvalitní projevy těchto schopností a zhoršený rozvoj v pozdějších letech. Jednotlivá období senzitivního vývoje by se však neměla spojit s kalendářním věkem, ale spíše se skutečně dosaženým stupněm vývoje, čili věkem biologickým (Perič, 2004).

2.3.4.1 Koordinační schopnosti

Jedná se o schopnost snadno a účelně koordinovat vlastní pohyb, přizpůsobovat ho měnícím podmínkám či provádět pohybově složitou činnost nebo se učit novým pohybům. Dále se jedná o rychlost a přesnost jednotlivých pohybů (Dovalil, 2008).

Perič (2004) uvádí jako ideální pro rozvoj koordinačních schopností věk kolem 12 let u chlapců a 7-11 let u děvčat. Rozmezí 8-10 let se také nazývá „zlatým věkem motoriky“.

2.3.4.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostními schopnostmi rozumíme krátkodobou pohybovou činnost (do 15 - 20s), která je prováděna co nejrychleji. (Dovalil, 2008).

Tyto schopnosti je vhodné rozvíjet co nejdříve. Jedná se především o období mezi 7-14 roky. Poté se rychlostní schopnosti dále rozvíjejí, ovšem spíše jako důsledek rozvoje jiných, především silových schopností (Perič, 2004).

2.3.4.3 Silové schopnosti

Jedná se o schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor (Dovalil, 2008).

Perič (2004) uvádí, že silové schopnosti jsou z velké části ovlivněny produkcí pohlavních a růstových hormonů. Díky tomu dochází k senzitivnímu období této schopnosti později, resp. mezi 13 – 15 roky u chlapců a mezi 10 – 13 roky u dívek.

2.3.4.4 Vytrvalostní schopnosti

Dovalil (2008) charakterizuje vytrvalostní schopnosti jako schopnost provádět požadavku činnost co možná nejdéle stejnou intenzitou, nebo po nějaký určitý čas.

Perič (2004) zase dodává, že vytrvalost je téměř univerzální, neboť se dá rozvíjet téměř v kterémkoliv věku.

2.3.4.5 Kloubní pohyblivost

Nejvhodnější období k rozvoji aktivní pohyblivosti je mezi 9. a 13. rokem, u dívek se může začít se záměrným rozvojem již kolem 8. roku. Se začínající pubertou schopnost rozvoje pohyblivosti klesá (Dovalil, 2008).

2.3.5 Sport a výchova

V této kapitole popisujeme zásady výchovy hráče pomocí působení sportu. Popisuje zde hlavní úkoly sportovní výchovy. Dále se zde zmiňujeme o důležitosti správné motivace a vytváření zdravého sebevědomí u svých svěřenců.

2.3.5.1 Výchova

Výchovu provádíme již od nepaměti. Jedná se o významný znak, díky kterému se první lidé odlišili od zvířat. Smysluplná výchova je důležitá, díky ní je člověk schopný

plnohodnotné existence v dnešním světě. Jedná se v podstatě o předávání zkušeností z generace na generaci (Buzek & kol., 2007).

Dovalil & kol. (2008) výchovu popisují jako cílevědomé a organizované rozvíjení osobnosti člověka a to jak po tělesné, tak i po psychické stránce. Jedná se o formování jeho životních názorů, morálních hodnot, ideálů. Pod pojem výchova zahrnujeme také vzdělávání a vyučování.

Mezi hlavní úkoly sportovní výchovy dle Dovalila & kol. (2002) patří **regulace postojů**, kam řadíme ovlivňování postojů ke spoluhráčům, soupeři, trenérům, pravidlům apod.

Dále **působení na osobnost hráče**, které by mělo být spíše ve formě podnětů. Pomáháme hráči najít sebe samého.

Své svěření trenér učí pravidelnému dennímu režimu, životosprávě či hygieně. U hráče tedy **vytváří zvyky a návyky**.

Cílem trenéra by tedy nemělo být vychovat pouze hráče a dosáhnout co nejlepších výsledků v zápasech, turnajích a soutěžích, ale především vychovat zdravého, sebevědomého, zodpovědného a cílevědomého jedince.

Jak ale uvádí Buzek & kol. (2007) a Plachý & Procházka (2014), je nejlepší, pokud kladou na výchovu dítěte (hráče) stejné požadavky všechny autority, které mají na hráče vliv (rodiče, trenér, učitelé) a to z toho důvodu, aby po něm každá autorita nevyžadovala jiné požadavky. V tomto ohledu nemůže jít trenér proti rodičům hráče, protože ten by měl poslouchat v první řadě rodiče, proto je třeba, aby trenér a rodiče spolu navzájem komunikovali. Naopak rodiče by zase neměli zasahovat do tréninku, pokud přesně nevědí, co trenér hráče učí, co po nich vyžaduje a proč. Pro upřesnění uvedeme příklad, kdy trenér učí hráče kličku a požaduje po nich, aby jí vyzkoušeli při zápase i za cenu ztráty míče. Hráč kličku zkusí, ale přijde o míč a jeho tým z následného útoku dostane gól. Hráč se nezachoval špatně, byl sebevědomý a udělal, co trenér chtěl, ale rodič vidí pouze inkasovaný gól a po zápase hráči vyčítá, proč dělal kličku, ať míč raději odkopne nebo přihraje. Hráč neví, koho má poslouchat a dostává se tak do náročné situace, která může vyústit v to, že v příštím zápase už třeba kličku ani nezkusí, protože by dostal vynadáno od rodiče. I v tomto případě je tedy velmi důležitá komunikace mezi trenérem a rodiči, aby nedocházelo k těmto situacím.

2.3.5.2 *Motivace*

Buzek & kol. (2007) charakterizují motivaci jako hypotetickou sílu, která nás pobízí k činnosti vedoucí k dosažení určitého cíle. Udává směr a cíl našeho snažení. Je to pohnutka, chtění či prožitek, který nás vede k činu – akci.

Většina literatury, jako např. Svoboda (2007), Mešková (2012), Lokšová & Lokša (1999), Votík & Zalabák (2014) nebo Dovalil & kol. (2008) rozděluje motivaci na vnitřní a vnější.

Pokud hráč dělá, co sám chce, o co má zájem a dělá to z vlastní vůle, mluvíme o **motivaci vnitřní**. Mladé hráče může přitahovat hra samotná, jsou zvědaví a chtějí zvládnout, nebo alespoň zkusit určité dovednosti. Jiným druhem vnitřní motivace může být fakt, že hráč chce zjistit nebo ukázat, jak je schopný a co všechno dokáže. (Svoboda, 2007).

Druhým typem je **vnitřní motivace**, která je vyvolána podněty a pobídkami. Má kratší trvanlivost ve srovnání s vnitřní, neboť pokud ji přestane podnět vyvolávat, utlumuje a vytrácí se. Jako příklad můžeme uvést chování trenéra. Pokud u něho jeho svěřenci vidí zápal, chuť, nadšení a tu správnou bojovnou náladu, nechají se velice snadno strhnout na stejnou vlnu. Pokud je ovšem trenér negativní, a nejeví o hru přílišný zájem, je velice pravděpodobné, že většina jeho hráčů bude jednat stejně.

Lokšová & Lokša (1999) popisují, že žáci, u nichž převládá vnitřní motivaci k učení, vykazují vyšší školní úspěšnost, chodí raději do školy a jejich příprava je lepší, než u žáků, u kterých převládá vnější motivace. Podobné je to také u hráče fotbalu. Ten, který se chce sám od sebe zlepšovat, protože chce být dobrý a fotbal ho baví, se zlepšuje více, než hráč, který se nesoustředí, neposlouchá a dělá fotbal spíše z donucení.

Votík & Zalabák (2014) dodávají, že ale u dětí se mohou obě výše zmíněné motivace prolínat. Cesta k vnitřní motivaci totiž může být také díky malým, vnějším pobídkám.

Buzek & kol. (2007) se zmiňují o tom, že mezi hlavní motivační činitele bychom měli zařadit **celkovou atmosféru na tréninku a v klubu a zábavnost tréninku samotného**. Zdůrazňují, že největší vliv má náplň a charakter tréninku, prostředí, vztahy mezi hráči samotnými a jejich trenéry. Dále hraje svou roli také zázemí klubu (materiální podmínky, kvalita hřiště apod.).

Přesto mají největší vliv na atmosféru tréninku lidé. Nejen trenér, ale také vedení, hráči, rodiče atd. Přesto je to trenér, „určuje pravidla“. Je jeho odpovědností, aby při

skladbě tréninkové jednotky přemýšlel nad tím, jak udělat trénink zábavným, pestrým a jak ho přizpůsobit nárokům všech hráčů

Pokud toto trenér zvládne, jeho svěřenci bývají uvolnění a fotbal si užívají. Také se budou zlepšovat spíše, pokud je bude trénink bavit a nechají se do něj vtáhnout, než pokud budou otráveni a nebudou si trénink, hru a fotbal celkově užívat. Potvrzuje to také Mareš (2013), který píše, že člověk, který dělá činnost, která ho baví co je pro něj zajímavé nebo v čem je dobrý, zažívá příjemné pocity a do této činnosti se ponoří. Zapomene na čas a je plně pohlcen onou činností a nemusí se do ní nutit.

2.3.5.3 Sebedůvěra

Sebedůvěrou je myšlen jev, který můžeme charakterizovat jako celkový výkonový optimismus. Hráč věří a je přesvědčen, že je schopný úspěšně splnit na něho kladené požadavky a podat úspěšný výkon (Dobry & Semiginovský 1988).

Sebedůvěra patří k nejdůležitějším požadavkům na psychiku hráče. Trenér by se jí měl snažit co nejvíce zvyšovat.

Pokud má hráč sebedůvěru, je ochotný v tréninku i v zápase riskovat, zkoušet dovednosti, které se v tréninku naučil a nebojí se tzv. ztratit míč. Pokud hráč ale naopak ve své schopnosti nevěří, může se to projevit například tak, že se nebude příliš zapojovat do hry, nebude se snažit do hry vložit to, co se naučil a nebude chtít zkoušet nové věci. Potvrzuje to také uznávaný sportovní psycholog s bohatou zkušeností z profesionálního sportu na klubové i reprezentační úrovni Bill Beswick (2014).

Dále tento autor uvádí několik rysů vystihující hráče, který má sebedůvěru a hráče, kterému naopak chybí. Sebevědomý hráč má pozitivní přístup a odpovídá tomu také jeho držení těla, má dobrou náladu, umí kontrolovat své emoce, nemá potřebu se předvádět před ostatními a uvědomuje si své nedostatky. U hráče bez sebedůvěry je tomu naopak.

Sebedůvěru hráče ve vlastní schopnosti může trenér podporovat například tím, že bude hráčům připomínat i dílčí úspěchy, pokud si je hráč sám neuvědomí. Pro hráče je také povzbudivé, pokud to trenér pochválí, když udělá něco dobře. Další možností je, že bude trenér připravovat ideální tréninkové podmínky, pro budování hráčovi sebedůvěry a umožní hráči, aby zažil úspěch. Potvrzují to také Plachý & Procházka (2014), kteří uvádějí, že pro rozvoj sebedůvěry je důležité, aby dítě zažilo pocit úspěchu. Trenér by

měl ale klást důraz na to, aby byla cvičení, požadavky a úkoly přiměřeně obtížné. Na jedné straně by měl být hráč úspěšný, na straně druhé se ale musí jednat o výzvu, kde je třeba vynaložit určité úsilí, aby byl schopný úkol splnit. Tuto situaci označujeme pojmem „optimální výzva“.

Zároveň by měl trenér hráče spíše chválit, než kritizovat. Je samozřejmé, že by neměl chválit neustále, ale při chybách by měl najít vhodnou formu komunikace a hráči vysvětlit co udělal špatně, popř. dovést ho k tomu, aby si chybu sám uvědomil.

Bohužel, i v mládežnických kategoriích se často stává, že trenér převážně kritizuje a to i velice hrubě. Jako příklad můžeme uvést příklad z turnaje kategorie U8. Hráč nejmenovaného týmu zkusil u autové čáry před vlastní brankou kličku, ale přišel o míč. Následovala šance soupeře, která brankou neskončila. Trenér se rozzuřil a začal na kráče křičet, co to dělá, jestli se nezbláznil a ať už nedělá kličky na vlastní polovině hřiště. Do konce zápasu již hráč nezkusil kličku ani jednou, bez ohledu na to, kde na hřišti se nacházel, nezapojoval se do hry a na hřišti se „schovával“, aby nedostal míč. Pokud přesto dostal přihrávku, raději míč ihned odkopl, než aby zkusil kličku a udělal chybu.

2.3.6 Osobnost hráče

Trenér dětí by měl mít alespoň základní znalosti o tom, jak k hráči přistupovat a jak z nich vychovat osobnost. Každý hráč je jiný a trenér dle toho musí k hráčům přistupovat. Nelze mít stejný přístup ke všem hráčům, neboť každý hráč potřebuje něco jiného. Někdo může potřebovat spíše povzbudit a motivovat, jiný naopak spíše uklidnit. Každý hráč jinak reaguje na herní situace a na poznámky, motivaci, rady, pochvaly či kritiku.

To potvrzuje také Slepíčka (1988), který se zaměřuje spíše na vedení hráče v soutěži, ale u dětí bychom neměli klást důraz na výsledky, tudíž ani rozlišovat mezi tréninkem a soutěží. Ve své knize píše, že poznání osobnosti hráče je klíčové pro pochopení jeho chování a reakcí. To trenérovi umožní efektivní vedení tohoto hráče v soutěži i tréninku.

2.3.6.1 Charakteristika osobnosti

Cakirpaloglu (2012) shrnuje většinu definic do jedné, ve které popisuje osobnost jako propojení či kombinaci charakteru, temperamentu, schopností a vlastností člověka.

Osobnost je komplex navzájem propojených somatických a psychických funkcí. Tento komplex vymezuje cítění, myšlení a chování jedince, a z toho také vyplývající vztahy s jeho okolím (Vágnerová 2004).

2.3.6.2 Struktura osobnosti

Je samozřejmé, že většina trenérů nebude mít dokonale nastudovanou psychologii osobnosti. Jde nám spíše o zjednodušený a pouze okrajový náhled do této problematiky.

Z toho důvodu jsme pro účely této práce vybrali zjednodušenou strukturu osobnosti, jak ji popisuje Votík (2001). Tento autor mezi složky tvořící osobnost hráče řadí:

Schopnosti

Jedná se o vlastnosti a předpoklady, umožňující hráči učit se novým činnostem a tyto dále činnosti zvládat.

Autor tyto schopnosti dále dělí na **schopnosti percepčně-motorické**, které podmiňují rozsah vnímání, rychlost jednotlivých pohybů a vzájemnou souhru těchto pohybů. Jedná se o ovlivnění např. rychlosti a přesnosti rozhodování, orientace v prostoru, periferního vnímání, schopnosti koordinovat vlastní pohyb apod.

Schopnosti intelektové chápeme jako umění chápat a porozumět či přizpůsobivě řešit různé situace. V prostředí fotbalu mají právě tyto schopnosti vliv na tzv. herní inteligenci (předvídání situací ve hře, schopnost kombinační hry, časování přihrávek atd.) a kreativitu hráče (schopnost, kdy hráč dokáže vytvářet nová, překvapující řešení. Často mluvíme také o herní fantazii). Je třeba dodat, že herní inteligence nemusí souviset s intelektem obecným.

Posledním druhem schopností jsou **schopnosti sociální**. Jedná se především o jednoduché začlenění se do týmu, chápání a naslouchání druhým apod.

Temperament

Tímto pojmem obvykle popisujeme stálejší vlastnosti, které jsou pro hráče charakteristické v jeho projevoování a prožívání emocí (Buzek & kol., 2007).

Typologií temperamentu opět existuje několik, pro naše účely budeme pokračovat v rozdělení, které použil Votík (2001). Jedná se o rozdělení dle L. Sabola. Ten rozčlenil typy temperamentu na **choleriky, melancholiky, sangviniky a flegmatiky**. Tomuto rozdělení se také často říká rozdělení dle tělesných šťáv. Jedná se pravděpodobně o nejčastěji používané rozdělení.

Kritériem tohoto rozdělení je rychlost nástupu emocí, rychlost jejich odeznívání a intenzita prožitku.

Dále je třeba poznamenat, že s temperamentem souvisí základní nasměrování psychické aktivity, které může být dovnitř osobnosti (introverze) nebo ven (extroverze). Důležitá je též stabilita či labilita emocionálních prožitků.

Tabulka 1: Typy emoční dynamiky podle L. Sabola (Votík, 2001)

CHOLERIK		MELANCHOLIK
rychlý	NÁSTUP EMOCÍ	rychlý
vysoká	INTENZITA PROŽITKU	vysoká
rychlé	ODEZNÍVÁNÍ	pomalé
SANGVINIK		FLEGMATIK
pomalý	NÁSTUP EMOCÍ	pomalý
nízká	INTENZITA PROŽITKU	nízká
rychlé	ODEZNÍVÁNÍ	pomalé

Buzek & kol. (2007) k rozdělení temperamentu uvádějí, že pro trenéry slouží převážně pro uvědomění si charakteru hráče a pro individuální přístup k jeho svěřencům. Dodávají, že temperament je ze značné míry podmíněn geneticky a že je velmi těžko ovlivnitelný. Nicméně přeci jen můžeme hráče alespoň částečně naučit, jak se mají na hřišti i mimo něj chovat. To potvrzuje také Vágnerová (2004), která píše, že se jedná o vrozenou dispozici, kterou lze ovlivňovat pouze v nepatrné míře, může se ale měnit v průběhu života.

Emoce

Emoce k fotbalu patří od nepaměti. Každý tým chce vyhrát a něčeho dosáhnout a proto jsou ve fotbale a sportu celkově emoce k vidění velice často.

Cakirpaloglu (2012) charakterizuje emoce jako zvýšenou aktivitu organismu, která se projevuje jedinečným prožíváním situace a specifickým chováním. Každá emoce je doprovázena určitou formou prožívání a vnějšími projevy, jako např. mimika, gestikulace či celkový postoj těla.

Votík (2001) uvádí, že emoce jsou ovlivňovány vzrušivostí a citlivostí hráčů a jsou závislé na náladě i na situaci. Zjednodušeně můžeme říci, že každý hráč bude prožívat stejnou situaci jinak.

Dále tento autor uvádí, že emoce hrají zásadní roli v regulaci aktuálních psychických stavů (předstartovní, startovní, poststartovní). Autor práce si ale myslí, že trenér by neměl rozlišovat mezi tréninkem a zápasem a měl by se snažit docílit toho, aby hráči chtěli vyhrát jak při zápase, tak při tréninku. To znamená, že ani emocionalita by se neměla mezi tréninkem a zápasem příliš lišit.

Motivace

Motivaci zde pouze zmiňujeme jako jednu ze složek tvořící osobnost hráče, podrobněji je rozvedena v kapitole „Motivace a sebedůvěra u dětí“.

Vůle

Jedná se o schopnost chtění. Je to vědomé rozhodnutí hráče dosáhnout konkrétního cíle a podstoupení úsilí, které k tomuto cíli vede i za tu cenu, že toto úsilí může být nepříjemné či nějak omezující (Vágnerová, 2004)

Dovalil (2008) píše, že se vůle skládá z několika volných vlastností, přispívajících ke zvýšení výkonu. Patří mezi ně např. cílevědomost, rozhodnost, houževnatost, vytrvalost v činnosti či sebeovládání.

Votík (2001) se ve své knize zmiňuje o tzv. paradoxu vůle. Jedná se o jev, kdy se člověk snaží dosáhnout cíle, ale čím více snahy do toho dává, tím více se mu to nedaří. V takovém případě by se měl trenér snažit hráči pomoci, např. tím, že se snaží činnost poněkud zlehčit, pomoci hráči najít jiné řešení dosažení cíle či mu pomoci uvolnit se.

Postoje

Votík (2001) shrnuje postoje jako tendenci chovat se a hodnotit věci díky vlastním zkušenostem, nebo názorům osob v blízkém okolí (rodina, trenér, učitelé, vrstevníci apod.) Dále dodává, že postoje se během života obtížně mění, nicméně při stálém působení a snahou změnit je, to není nemožné. Postoje se spojují do větších skupin (postoj ke sportu, k učení atd.) Tyto skupiny poté vytvářejí uskupení, která jsou charakteristická pro konkrétního hráče.

Hodnotová orientace

Jedná se o určitý systém hodnot, který se vytváří postupně během dospívání a který se u každého člověka liší. Pro některé hráče je fotbal pouze zábavou, pro jiné znamená vše a na hřišti by „nechali duši“. Jako příklad v životě dospělých můžeme například uvést, že pro někoho je nejdůležitější výchova dětí, pro jiného kariéra a vydělávání peněz. Snahou trenéra by mělo být, aby byli hráči schopní respektovat hodnoty spoluhráčů a lidí v jejich okolí (Votík, 2001).

Charakter

Dovalil (2008) popisuje jako určitý spektrum nejdůležitějších vlastností osobnosti, které ovlivňují jeho vztahy s okolím, společností ale také s ním samým. Jedná se o souhrn motivace, hodnot a vlastností.

2.3.7. Didaktické formy tréninkového procesu

Všichni trenéři, když si to možná někteří ani neuvědomují, používají v tréninkovém procesu několik didaktických forem. Dle Votíka & Zalabáka (2007) rozlišujeme tyto formy:

2.3.7.1 Organizační formy

Základní organizační formou je **tréninková jednotka**. Tu dále dělíme na čtyři části (Votík & Zalabák, 2007):

Úvodní část

Jedná se o krátkou část tréninkové jednotky, která slouží zejména k tomu, aby si hráči uvědomili, že již začal trénink a že by se měli soustředit pouze na trénink. Votík & Zalabák (2007) do úvodní části zařazuje seznámení hráčů s obsahem tréninkové jednotky, jejími cíly a také pro vysvětlení hráčům, proč zařazujeme do tréninku právě tato cvičení. Dále je vhodné pokusit se hráče motivovat.

Průpravná část

Tato část se často označuje jako „rozcvička“. Jejím hlavním účelem je příprava organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a plnění obsahu tréninkové jednotky (Choutka & Dovalil, 1987).

Můžeme sem zařadit různé pohybové činnosti, hry a soutěže mírné intenzity, nebo můžeme zopakovat některé dovednosti z předcházejícího tréninku. Následuje dynamický strečink (Votík & Zalabák, 2007). Autor této práce je názoru, že již průpravná část by měla být podobného charakteru, jako následující hlavní část. Tzn., že pokud chceme v tréninkové jednotce zlepšit přihrávku a máme na tuto činnost zaměřenou hlavní část, měli bychom hráče připravovat na přihrávku již v průpravné části.

Vilímová (2009) odhaduje celkovou dobu průpravné části na přibližně 6-12 minut.

Hlavní část

V této části se provádějí nejobtížnější úkoly a cvičení z celé tréninkové jednotky (Vilímová, 2009).

Choutka & Dovalil (1987) a Vilímová (2009) se shodují na tom, že na začátek hlavní části by měly být zařazeny činnosti náročné na koordinaci a na rozvoj nových dovedností.

Závěrečná část

Tato část slouží k postupnému, plynulému přechodu od vysokého tréninkového zatížení ke zklidnění organismu a k návratu všech funkcí k normálnímu, klidovému stavu (Choutka & Dovalil, 1987).

Do této části tréninkové jednotky by měla být zařazena kompenzační cvičení a strečinkové cviky s delší výdrží (15-20 s) v maximálních polohách (Vilímová, 2009).

Dále sem můžeme zařadit hodnocení tréninkové jednotky, hodnocení jedinců nebo týmový pokřik.

2.3.7.2 Sociálně – interakční formy

Jedná se vlastně o to, kolik hráčů z celkového počtu všech hráčů provádí konkrétní činnost.

Votík & Zalabák (2007) rozdělují sociálně – interakční formy:

Hromadná forma

Tato forma je charakteristická tím, že ve stejnou chvíli provádějí **všichni** hráči stejnou činnost (Perič, 2004).

Tato forma je pro trenéra výhodná především díky tomu, že má všechny hráče pod kontrolou. Zatížení může určit všem stejné, nebo ho individuálně měnit a také touto formou podporuje u hráčů kolektivní vztahy. Nevýhoda je především v horší kontrole jednotlivých hráčů. Také může být problém zapojit do činnosti všechny hráče bez vzniku zástupů či „okýnek nečinnosti“ (Choutka & Dovalil, 1987).

Skupinová forma

O skupinové formě mluvíme, pokud jsou hráči rozdělení do několika skupin a každá vykonává činnost nezávisle na ostatních skupinách (Votík&Zalabák, 2007).

Perič (2004) vysvětluje, že můžeme mít 3 možnosti skupinové formy. První možnost je ta, že všechny formy nacvičují stejnou činnost, ale každá skupina ji může provádět jinou např. rychlostí. Další možností je, že každá skupina provádí jinou činnost. Skupiny můžeme rozdělit například tak, že uděláme skupinu z hráčů, kteří potřebují trénovat klíčku a druhou skupinu z hráčů, kteří by měli trénovat spíše přihrávku, atd. Poslední možnost je taková, že každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se skupiny vystřídají. Mluvíme o tzv. kruhovém tréninku.

Individuální forma

Jeden trenér vede jednoho až dva hráče. Tato forma se v tréninkovém procesu příliš nevyskytuje (Perič, 2004).

Votík & Zalabák (2007) zdůrazňují, že individuální forma může probíhat také tak, že trenér určí úkoly jednotlivým hráčům. Dle názoru autora práce je tato forma možná

pouze v případě, že je na tréninku málo hráčů, neboť i když trenér určí každému hráči úkol, nebude mít dostatek času na kvalitní korekci chyb.

2.3.7.3 Metodicko – organizační formy

Každé cvičení, které trenér na tréninku provádí, je něčím specifické. Přesto je ale můžeme rozdělit do čtyř kategorií:

Pohybové hry

Jedná se o pohybově jednodušší pohybové činnosti, jako jsou závody štafet, úpolové hry, hry typu honiček, mrazík apod. Jejich využití je především pro zdokonalování pohybu hráče bez míče, klamavých pohybů, rychlosti reakcí atd. (Votík & Zalabák, 2007).

Průpravná cvičení

Votík (2001) tuto formu cvičení charakterizuje jako cvičení, kde není přítomen soupeř. Dále doplňuje, že tato cvičení používáme především pro nácvik nebo zdokonalování hráčovi techniky, kdy je vhodné, aby se mohl hráč plně soustředit a do nácviku mu nezasahoval rušivý element v podobě obránce.

Plachý & Procházka (2014) dále rozdělují průpravná cvičení na cvičení **1. typu**, kdy hráči nejsou omezeni například časem či prostorem, nebo kdy na ně nepřenášíme žádné rozhodování.

Cvičení **2. typu** jsou pravým opakem, neboť hráči mohou být omezeni např. časem, za který musejí cvičení splnit, prostorem, ve kterém mohou cvičení provádět, nebo je na ně přeneseno konkrétní rozhodnutí. To může být například, do které branky vystřelí po proběhnutí slalomu, či jak obtížný slalom si zvolí.

Herní cvičení

Na rozdíl od předchozích je do těchto cvičení zapojen obránce. Jeho přítomností cvičení více přibližujeme samotné hře a hráč musí reagovat na proměnlivé podmínky či chování soupeře.

Také herní cvičení rozdělujeme na cvičení **1. typu**, kde nejsou hráči omezeni časově či prostorově, nebo může být naopak omezen obránce. To můžeme zařídit

například tak, že obránce pouze stojí a míč hráči bere pouze, pokud je moc blízko a do obránce „narazí“ (Plachý & Procházka, 2014). Nevýhoda je ale v tom, že tímto bychom učili svěřence bránit „na půl plynu“ a mohlo by se to poté projevit i ve hře. Dle názoru autora práce by měl tuto roli zastat trenér nebo můžeme poprosit přihlížející rodiče. Další možnost je nechat obránce bránit naplno, ale omezit ho například tak, že musí mít po celou dobu bránění ruce za zády, lézt jako rak apod.

Cvičení **2. typu** jsou cvičení, kdy jsou omezeni buď hráči (prostor, čas) nebo je naopak bez omezení obránce. Tato forma má z výše zmiňovaných ke hře nejbližší, neboť hráči musejí jako ve hře jednat. Útočník se snaží s míčem „něco vymyslet“, po ztrátě ale musí přepnout na obranu a snažit se míč vybojovat zpět (Votík 2001).

Průpravné hry

Jedná se o hry, kde je přítomen soupeř a hra má souvislý děj a umožňuje hráči zdokonalovat své schopnosti. Vytváří podmínky téměř shodné s utkáním, dochází zde ke změně útočné a obranné fáze (Votík, 2001).

Plachý & Procházka (2014) zmiňují, že se nemusí vždy jednat pouze o hry na branky, klasicky či s upravenými pravidly (hra na více branek, gól platí po kličce, po třech přihrávkách apod.), ale že se patří také hry bez branek („bagovky“, kdo si víckrát přihraje, než mu to soupeř vezme atd.).

Autor práce je názoru, že všechny tyto formy mají v tréninkovém procesu své opodstatnění. Pohybové hry budou převládat spíše u nejmladších dětí, ale není důvod, pro je nezařadit do tréninku i u starších kategorií. Průpravná cvičení budeme používat spíše pro nácvik nových dovedností, kdy hráč potřebuje mít na provádění dovednosti čas a klid. Herní cvičení zase pro další nácvik již osvojené činnosti a postupné zrychlování či zdokonalování. O průpravných hrách si myslí, že bychom je měli zařazovat do tréninku ze všech zmíněných nejvíce. Hráči se musí stejně jako v utkání rozhodovat, přemýšlet a vypořádat se s proměnlivými podmínkami. Navíc jak lépe bychom měli děti naučit hrát fotbal, než hraním fotbalu...?

Tento názor potvrzují také Plachý & Procházka (2014), kteří uvádějí druhy cvičení a jejich zastoupení, které by měl trénink mladších přípravků nejvíce obsahovat:

2.4 Trenér fotbalu

V této práci jsme se již zabývali osobností hráče. Osobnost trenéra je neméně důležitá. Již jí ale nevěnujeme tak velkou část z pohledu psychologie, ale spíše popisujeme, jaký by měl trenér být. Uvádíme požadavky na něj kladené, jeho role v tréninkovém procesu či způsob komunikace. Dále rozebíráme trenérskou typologii, neboť by si měl každý trenér uvědomit, do jaké kategorie spadá a jaký význam to má pro jeho svěřence. Totéž by si měl uvědomit u jeho stylu jednání s dětmi. K tomu může pomoci charakteristika stylů vedení. V poslední řadě charakterizujeme jednotlivé didaktické styly, které by měl znát každý trenér a pro tuto práci je jejich definování stěžejní.

2.4.1 Osobnost trenéra

V této kapitole se autor nezabývá osobnostními rysy, jak tomu bylo v kapitole o osobnosti hráče a nechce znova popisovat strukturu osobnosti (schopnosti, temperament, emoce atd.). Spíše se chce zaměřit na to, jaké vlastnosti by měl trenér mít, jaké jsou požadavky na trenéra atd.

2.4.1.1 Trenér dětí

Trenérem se může stát téměř každý. Stačí absolvovat trenérský kurz, složit zkoušku a je to. Mnoho sportovců, ať už amatérských či profesionálních, se po ukončení své kariéry, rozhodne, že se stane trenérem. V praxi bychom našli mnoho úspěšných sportovců, kteří uspěli také v oblasti trenérské. Pouze to ovšem není předpoklad toho, že každý dobrý sportovec bude také dobrým trenérem (Svoboda, 2007).

Toto platí zvláště u mládežnických kategorií, protože někteří sportovci se dostanou k tréninku dětí a aplikují na nich své zkušenosti převážně z fotbalu dospělých. Proto je důležité, aby se trenéři vzdělávali a nezapomínali, že jednají s dětmi a že musí jejich věk respektovat nejen v tréninku, ale celkově v přístupu k nim. Jinak by se mohlo stát, že se trenér zaměří na pouze na dosahování výsledků, upřednostňování hráčů s momentálně vyšší úrovní dovedností, příliš autoritativního vedení nebo přehnaně

výbušného jednání s hráči při chybách apod. Trenér by si měl uvědomit, že na prvním místě jsou vždy děti a jejich výchova.

Nic z výše zmíněného ovšem neznamená, že by trenér neměl učit děti vyhrávat. Spíše jde spíše o to, nechtít vyhrát za každou cenu. Děti potřebují závodit a poměřovat se s ostatními. Trenér by se měl snažit probudit v dětech spíše chuť po vítězství, snahu po zlepšování sebe sama, cílevědomost, či fair-play.

2.4.1.2 Požadavky a předpoklady pro trenérskou práci

Votík (2001) ve své knize popisuje požadavky vlastnosti osobnosti trenéra i na jeho činnost:

1. osobnostní charakteristiky (organizační a komunikativní schopnosti, temperament, ctižádostivost, odpovědnost, skromnost atd.)
2. všeobecné a odborné vzdělání
3. trenérské zkušenosti a hráčské zkušenosti
4. předpoklady k řídicí práci trenéra, jeho řídicí styl

Dále dodává, že trenér tedy musí vědět, jak k hráčům přistupovat, jak by se měl chovat, jak jednat. Měl by vědět, co je v tréninku podstatné a na co se zaměřit, co opravovat a kontrolovat a co naopak není tolik podstatné a může to přehlédnout. Trenér by měl mít alespoň základní znalosti s oblasti pedagogiky, psychologie a ze sociálně-psychologické oblasti, neboť tyto znalosti jsou důležité pro řízení týmu a ovlivňování řízení klubu.

Autor práce je názoru, že pro trenéra mají zásadní význam nejen jeho hráčské a především trenérské zkušenosti, ale také jeho vědomosti z oblasti sportu a trénování. Zkušenost autora z jeho hráčské kariéry v mladší přípravce je taková, že na tréninku se dělalo hodně cvičení bez míče, trénovalo se převážně v hromadné formě, tvořily se zástupy, hrálo se především na výsledky a trenér se často rozčiloval a křičel. Dnes se jedná spíše o opačný trend. Snažíme se vše dělat s míčem, co nejvíce rozvíjet individuální schopnosti hráčů, nekřičet a trénink dělat ve skupinové formě, aby hráči byli zapojení v co největší míře. Proto si autor myslí, že pokud bude trenér zkušený, ale bude trénink řídit pomocí těchto starších metod, bude jeho trénink a celkový rozvoj hráčů méně efektivní než u méně zkušeného trenéra, který se ale bude neustále

vzdělávat a zkoumat nové trendy v tréninku mládeže, bude mít pozitivní přístup a bude umět hráče pro hru nadchnout.

Hlavní rozdíly mezi tradičním trenérem (starší způsob vedení tréninku a přístupu) a moderním trenérem (vedení tréninku a přístup podle současných metod) popisuje ve své knize Beswick (2014):

Tabulka 2: Rozdíly mezi tradičním a moderním trenérem (Beswick, 2014)

Tradiční trenér	Moderní trenér
Zaměřený na výhru	Zaměřený na výhru (beze změny)
Orientovaný na úkol	Orientovaný na hráče
Prioritou je výsledek	Usiluje o ideální výkon
Jedná instinktivně	Pečlivě plánuje
Hráčům nařizuje	Hráče přesvědčuje
Izolovaný	Rádce
„Já“	„My“
Autoritativní	Demokratický
Křičí	Motivuje, nabízí
Mluví	Mluví a poslouchá
Trenér	Učitel
Bývalý hráč	Kvalifikovaný trenér
Tvrdě pracující	Chytrě pracující

2.4.1.3 Role trenéra

Autor práce je toho názoru, že od trenéra dětí se neočekává, resp. nemělo by se očekávat, že bude děti pouze trénovat. Jak bylo v této práci již několikrát zmíněno, měl by své svěřence především vychovávat. Hraje v tréninku ale i další role. Několik dalších uvádí například Svoboda (2007) či Dovalil & kol. (2008):

1. Informátor – trenér své svěřence informuje a vysvětluje, co a proč trénují, proč po nich v zápase chce to, co po nich chce apod.
2. Důvěrník – hráči mohou v trenérovi vidět vzor nebo ho brát jako kamaráda. Mohou se mu svěřovat se svými problémy, pocity, náladami, atd.

3. Ukazňovatel – trenér vyžaduje po hráčích určitou disciplínu, morálku, může hráče odměňovat či určitým způsobem trestat
4. Motivátor – motivuje hráče k činnosti, povzbuzuje své svěřence
5. Referent – trenér nemusí řešit všechny problémy sám, může je přenášet například na klub, oddíl.
6. Vychovatel – jde mu především o hráče jako takového, o jeho osobnost a až poté o výkon

2.4.1.4 Komunikace

Pro efektivní vedení hráčů, potřebuje mít trenér nejen dobrou přípravu, ale především musí umět dobře komunikovat. Nejde přitom jen o základní vysvětlení cvičení či požadavků na hráče. Trenér by měl také umět mluvit tak, aby ho hráči pochopili. Také by měl vědět, kdy co říct.

Dovalil & kol. (2008) rozdělují komunikaci na dva druhy. Prvním z nich je **komunikace verbální**. Jedná se o komunikaci pomocí řeči, slovního sdělení. Může se jednat například o popis pohybové činnosti, opravování chyb, otázku, odpověď, pochvalu atd. Důležité je, aby trenér mluvil jednoduše a konkrétně. Svou roli zde hraje také mlčenlivé pozorování, kdy trenér hodnotí průběh a výsledek činnosti.

Neverbální komunikace je druhým způsobem, kam řadíme pohyby a jejich projev. Jedná se například o výrazy obličeje, které vyjadřují trenérovy emoce, povzbuzující dotyky, gestikulaci apod. Určitou roli hraje také držení těla, neboť např. svěšená hlava značí pocit porážky a nedůvěry. Naopak vzpřímené držení těla a hlavy signalizuje sebedůvěru.

Trenér by se měl snažit kontrolovat i tyto své projevy, neboť je může přenést i na své svěřence.

Buzek & kol. (2007) uvádějí čtyři základní pravidla úspěšné komunikace:

1. Komunikační dovednosti jako profesionální nástroj – trenér by měl rozlišovat, mezi komunikací, která slouží pouze k udržení kontaktu s hráči, popř. dalšími lidmi a komunikací, kterou trenér sleduje konkrétní cíl. Dále si musí trenér uvědomit, že pokud bude trenér hráče „rodičovsky poučovat“, může o to u nich vyvolat „dětský vzdor“.

2. Pozitivní přístup, orientace na partnera – negativní formulace slov vyvolává nesouhlas, nahání strach a hráč na ní rychleji zapomene. Pozitivní přístup vyvolává pozitivní a přátelské prostředí, ve kterém všichni dělají společnou věc raději.
3. Umění naslouchat – trenér by měl umět nejen mluvit, ale také naslouchat. Neměl by druhého přerušovat, i být nepozorný a dávat najevo, že ho konverzace zdržuje. Pozorné naslouchání pomáhá vytvořit příznivou atmosféru
4. Umění klást otázky – pro hráče je lepší, pokud ví, jak má činnost provádět a proč, než když mu trenér pouze vysvětlí postup, ale hráč neví, pro to vlastně dělá. Nejlépe si to hráč zapamatuje tak, že k tomu dojde svou vlastní úvahou. Právě k tomu mu trenér může pomoci správně položenými otázkami.

Trenér by si měl také uvědomit, že v komunikaci v utkání probíhá za velkého psychického vypětí, proto hráči, zvláště potom děti, nejsou schopni vnímat složité a dlouhé informace. Z toho důvodu musí být předávané informace jasné, stručné a srozumitelné. Protože se jedná o informace, které jsou podávány v krátkém časovém úseku, měly by být tyto informace zaměřené na další vývoj. Nemá význam se příliš zabírat situacemi, které proběhly již před několika minutami (Dovalil & kol., 2008).

2.4.2 Typologie trenérů

Můžeme najít mnoho variant a rozdělení, podle kterých se dají trenéři rozdělit do určitých skupin. Žádná typologie ovšem nemůže pokrýt celou osobnost trenéra ani šíři jeho projevů, proto se trenér hodnotí pouze podle kritérií z některých oblastí jeho osobnosti. Zde uvádíme rozdělení dle Votíka (2001) a Svobody (2007).

2.4.2.1 Typologie dle Votíka (2001)

1. Typ autoritativní – nebere v potaz názor hráčů, vždy uplatňuje pouze svou vlastní vůli, většinou je uzavřený, někdy může vyvolávat konfliktní situace a svým vlastním hráčům příliš nedůvěřuje.
2. Typ sociální (demokratický) – pod tímto typem trenéra má hráč větší volnost. Trenér se snaží své svěřence vést k zodpovědnosti, samostatnosti. S hráči často

diskutuje a vyslechne jejich názor. Pro hráče je často přítelem, může se ovšem hůře prosazovat než typ autoritativní.

3. Typ vědecko-systematický – má znalosti teorie a vyhledává nové způsoby a metody tréninku. Jedná logicky a tvořivě spojuje teorii s praxí.
4. Typ empirický – klade větší důraz na vlastní zkušenosti než na teorii. Teoretickou přípravu podceňuje, pokud ale nastanou problémové situace, dokáže se v nich poměrně úspěšně orientovat.
5. Typ taktický – snaží se mít vše neustále pod kontrolou a neustále řídí své hráče
6. Typ emocionální – je pro něj důležitá dobrá nálada a pohoda v týmu, dokáže vhodně regulovat emoce hráčů. V některých situacích postrádá racionální úvahu a příliš riskuje.
7. Typ psychologický – snaží se analyzovat osobnost sportovce, v náročných situacích se dobře orientuje a dokáže v nich ovlivňovat projevy hráčů. Má schopnosti svěřence vhodně motivovat.

2.4.2.2 Typologie dle Svobody (2007)

1. Trenér autoritářský – od svých svěřenců vyžaduje kázeň, správné a dokonalé provedení jím zadaného úkolu. Potrpí si na dodržování pravidel a při jejich neplnění dokáže být až krutý. Hráče hodně trestá a hrozí jim. Tento typ trenéra dokáže udržet v týmu pořádek a hráči plní své úkoly, ovšem citlivější hráči, zvláště pokud mluvíme o tréninku dětí, mohou tento přístup těžce snášet a může to vést až k zanevření na sport. Autoritářský trenér je hráči často neoblíbený a jeho svěřenci se ho bojí.
2. Trenér přátelský – jedná se o opak autoritářského trenéra. Tohoto mají hráči rádi a atmosféra v týmu je uvolněná a hráči drží pohromadě. Často hráče pozitivně motivuje a zajímá se o ně. Také se nebojí experimentovat. Někdy může být tento typ trenéra označen za „slabého“.
3. Trenér intenzivní – je podobný typ jako typ autoritářský, projevuje se ovšem větším projevováním emocí a méně hráče trestá. Často bývá nespokojený a ze situace dělá drama, většinou si bere vše osobně. Někdy může od sebe hráče odpuzovat, neboť jeho nároky bývají nespelnitelné.

4. Trenér snadný – vše snadno překonává, z ničeho nedělá problém. Často improvizuje a je neustále suverénní. Hráči jsou uvolněnější, někdy může být ale jeho trénink neefektivní.
5. Trenér „chladný počtář“ – jedná a přemýšlí logicky, je bystrý a pragmatický. Snaží se získat o všem množství informací, které umí vhodně využít. K hráčům se ovšem chová chladně, nedokáže s nimi vytvořit pozitivní vztah, což může vytvářet špatnou atmosféru v týmu.

Nikdo z trenérů nespĺňuje dokonale uvedené charakteristiky, ovšem blíží se jim. Jednotlivé typy se také mohou navzájem kombinovat, žádný z nich ale nejde označit za nejlepší. Každý má své výhody i nevýhody, samozřejmě také záleží na konkrétních podmínkách a na hráčích, které trenér trénuje (Svoboda, 2007).

2.4.3 Trenéřské styly vedení

Každý člověk má svůj vlastní styl chování, který používá při kontaktu s ostatními lidmi a to nejen ve sportu, ale i v práci, škole a každém jiném kontaktu s jiným člověkem. Platí to i pro trenéry a pro jejich kontakt s dětmi (Perič, 2004).

Myslím, že nemůžeme přesně popsat několik stylů vedení a dle tohoto rozdělení do posledního bodu zařadit všechny trenéry. Každý člověk je jiný, proto bude mít každý trenér v určitých aspektech trochu jiné chování. To potvrzuje také Votík (2001), který udává, že každý trenér má svou vlastní trenéřskou filozofii, dle které uplatňuje přístup k hráčům a také jejich vedení.

Přesto však můžeme určit spektrum stylů vedení, dle kterého můžeme řadit trenéry, neboť budou splňovat většinu bodů jednotlivých stylů.

Buzek & kol. (2007), Perič (2004), Votík (2001) a Osten (2005) se shodují na 3 základních stylech vedení:

2.4.3.1 Autoritativní vedení (autokratické)

Tento styl vedení je vhodné použít především u malých dětí, které ještě nejsou v mentálním vývoji na takové úrovni, aby s nimi bylo možné vést obsáhlejší diskusi o problémech a jejich řešení (Perič, 2004).

Votík (2001) charakterizuje tento styl vedení jako styl, kdy trenér řídí styl pomocí striktních příkazů či zákazů a vyžaduje jejich splnění. Na mínění či názory hráčů nebere ohled a nepřipouští diskusi.

Pomocí tohoto stylu vedení se trenér snaží ovládnout chování hráčů pomocí odměn a trestů. Klade důraz na svou vlastní pozici a moc (Buzek & kol., 2007).

Osten (2005) píše, že jsou v týmu napjaté vztahy, vysoká, ale nekvalitní výkonnost. Hráči si svého trenéra váží, ale nemají ho rádi.

Perič (2004) zdůrazňuje, že charakteristika tohoto stylu vedení automaticky neznamená, že trenér musí být na hráče tvrdý a že je to pod jeho vedením „jako na vojně“. Dětem by měl vždy vysvětlit proč věci dělat právě tímto způsobem. Dále dodává, že automatické aplikování autoritativního stylu za všech okolností bývá častou chybou začínajících, či méně odborně vzdělaných trenérů.

Buzek & kol. (2007) však upozorňují, že ve fotbale by měl trenér používat tento styl vedení pouze ve výjimečných a krizových situacích, neboť v jiných situacích může dojít spíše k demotivaci hráčů, zejména pokud jednáme s dětmi.

2.4.3.2 Demokratické vedení

Perič (2004) popisuje předcházející vedení jako vhodný pro použití u některých malých dětí, zároveň ale dodává, že styl demokratický by měl trenér využívat už od nejmladších, neboť jeho význam s přibývajícím věkem dětí narůstá. Ve fotbale a tréninku jsou situace, které o kterých můžeme diskutovat již s malými dětmi (proč zařazujeme do tréninku prvky z atletiky, gymnastiky apod.).

Toto vedení je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě trenéra a hráčů. Trenér by měl své svěřence nabádat a povzbuzovat ve vyjádření svých vlastních názorů. Také s hráči diskutuje, a i když se názory hráčů nemusí řídit, bere je v úvahu (Votík, 2001).

V týmu převládá otevřená atmosféra, morálka a motivace hráčů je na vysoké úrovni. Tento styl vedení je částečně závislý na vyspělosti osobností hráčů (trenér by je měl učit odpovědnosti). Trenér musí dát ale pozor, aby hráči tohoto stylu nezneužívaly např. k neaktivitě (Buzek & kol, 2007).

2.4.3.3 Liberální vedení

Dle Buzka & kol. (2007) je tento styl vedení vhodný pro chvíle zábavy či relaxace.

Liberální vedení je charakterizováno tím, že trenér dává hráčům značnou volnost. Téměř nepřikazuje, ale také nekontroluje plnění zadaného úkolu (Votík, 2001).

Hráči mají hodně svobody, přesto však jejich spokojenost klesá (pokud nemají vysokou vnitřní motivaci). Velký důraz se zde klade na individuální zodpovědnost hráčů (Osten, 2005). Potvrzuje to i Votík (2001), který tvrdí, že díky neorganizovanosti tréninku a neujasnění si cílů klesá výkonnost hráčů, nebo že spokojenost je často nižší, než je tomu u demokratického stylu vedení.

Perič (2004) nepovažuje liberální styl vedení za styl v tom pravém slova smyslu, ale spíše jako důkaz nerozhodnosti trenéra.

Buzek & kol. (2007) popisují dále ještě **situační vedení**. Takové vedení je ve fotbale typické například v herních situacích, jako je rohový kop, kdy si brankář diriguje a organizuje hráče před bránou. Stává se tak dočasným vedoucím.

Autor práce uvádí příklad ze zkušenosti, kdy si jeho svěřenci před tréninkem kopali a trénovali, co chtěli a poté vznikla situace, když jeden hráč zorganizoval „vykopávanou“ a tím se dostal do role vedoucího, neboť určil, v jakém prostoru se bude hrát a vedl tak ostatní k činnosti.

Jednotlivé styly se mohou prolínat a kombinovat mezi sebou. Osten (2005) uvádí, že v současné době dochází k fenoménu, kdy je jednou v tréninku povoleno vše, podruhé nic. Trenér by si měl dát pozor na to, aby byl ke všem férový a nepovoloval někomu více, než ostatním.

2.4.4 Didaktické styly

Plachý & Procházka (2014), charakterizují pojem didaktické styly jako **míru zapojení hráče do řízení tréninku a vlastního učení**.

Pod pojmem didaktický styl, chápeme přesně vymezený algoritmus vzdělávacího procesu v rámci interakce učitel – žák. V celém průběhu TJ (před, v průběhu i po ukončení) se jednotlivé styly liší v tom, kolik rozhodnutí učiní učitel sám a kolik jich přenesse na žáka (Vilímová, 2009).

Z názvů všech stylů je patrný posun v interakci mezi trenérem a hráčem – od příkazu k objevování. Základem je, že styly se mohou navzájem prolínat, kombinovat a doplňovat, žádný styl není lepší než druhý, žádný není nejlepší (Vilímová, 2009).

To potvrzují i Dovalil & kol. (2008), kteří k výběru stylu uvádějí: „Výběr konkrétního stylu není jednoduchý, neboť se navzájem doplňují a žádný z nich není sám o sobě lepší než druhý a žádný není nejlepší, žádný nelze považovat za univerzální. Každý má svoji hodnotu, která je tím větší, čím více splňuje při dosahování stanovených cílů takovou funkci, jakou jiné styly splnit nemohou.“

Dovalil & kol. (2008) rozdělují spektrum didaktický stylů na celkem 9 základních stylů založených na způsobu vedení.

Většina další odborné literatury označuje jednotlivé didaktické styly písmeny A-I.

2.4.4.1 Styl příkazový (A)

Je styl, ve kterém vše řídí trenér. Díky snadnosti toho stylu je využíván nejčastěji, protože trenér řekne, co se má dělat, co je dobře a co naopak špatně, vytýká chyby nebo chválí, určuje začátek cvičení a počet opakování. Toho, na co mají hráči v tomto stylu přijít sami, není mnoho. (Plachý & Procházka, 2014)

Tento styl je velmi často používán také u malých dětí (předpřípravky), neboť takto malé děti ještě nejsou schopné efektivně přemýšlet nad danou situací.

Dovalil & kol. (2008) specifikují didaktické situace, ve kterých má tento styl své opodstatnění:

- pokud trenér musí dbát na zvýšenou bezpečnost
- pokud jde o nácvik pevného modelu činnosti v počátečních fázích
- pokud potřebujeme usnadnit organizaci

Tento styl může pozitivně podporovat kolektivní cítění hráčů, učí je podřizovat se potřebám týmů nad potřebami jednotlivců. Většinou je tento styl charakterizován také dobrou kázní a morálkou hráčů (Vilímová, 2009).

Příklad: Hráči s míčem stojí v zástupu, 5 metrů před nimi stojí zády k brance trenér. Na pokyn trenéra mu hráč přihrává, dostane zpětnou přihrávku, jedním dotykem si zpracuje míč a střílí vnitřním nártem po zemi k tyči.

Hráč má určeno, kdy začne se cvičením, co přesně musí udělat, jak si zpracovat balon i jak vystřelit.

2.4.4.2 Styl praktický (B)

V tomto stylu se na sportovce přesouvá část rozhodnutí, jejichž kvalitu mají možnost si ověřovat otázkami, nebo aktivitami ostatních. Trenér musí dávat hráčům najevo, že mají jeho důvěru a brát v úvahu různé schopnosti hráčů, které se projevují různým výkonem a projevem (Dovalil & kol., 2008)

Pokud trenér používá praktický styl, dává tím hráčům šanci rozhodovat o některých prováděných činnostech, jako jsou:

- kdy začnou s činností
- počet opakování činnosti
- rychlost provádění
- výběr lepší nebo horšího protihráče atd. (Plachý & Procházka, 2014)

2.4.4.3 Styl reciproční (C)

Je styl, kdy se hráči opravují navzájem mezi sebou. Jedna z forem může být ta, že se skupina rozdělí na dvojice, kdy vždy jeden cvičí a druhý ho pozoruje, hodnotí, opravuje a pomáhá. Trenér se pohybuje mezi dvojicemi a všímá si především pozorovatele, cvičícího neopravuje. Neustálá komunikace s pozorovatelem přispívá k rozvoji nezávislosti na trenérovi a zdůrazňuje novou formu interakce mezi sportovci. (Dovalil & kol., 2008)

Trenér v žádném případě nesráží hráče poznámkami typu „Když tu nejsem já, tak to nestojí za nic. Vy si říkáte jen samé hlouposti apod.“ Naopak by měl hráče spíše povzbudit a podporovat připomínkami ve smyslu „Hezky, vypadá to, že když se na vás dívám, snažíte se víc atd.“ (Plachý & Procházka, 2014).

Plachý & Procházka (2014) zdůrazňují, že přítomnost kouče je důležitá také v tom, že ne vždy se hráči dohodnou, jak by to mělo správně být a kouč jim může tedy otázkami pomoci nejen „najít pravdu“, ale také rozvíjet proces hledání. Dále dodávají, že by se hráči měli navzájem chválit, povzbuzovat a říkat si, co udělali dobře. Rozvíjí se vzájemná komunikace mezi hráči, kteří si tím také uvědomují herní prvky. Všimání si správného provedení je lepší, než se soustředit na chyby, protože si hráči uvědomují, co sami dělají špatně a jak to napravit. Navíc tím hráče učíme pomáhat si a spolupracovat.

2.4.4.4 Styl se sebehodnocením (D)

Tento styl je podobný recipročnímu stylu, s tím rozdílem, že hráč nehodnotí spoluhráče, ale sám sebe. Snaží se uvědomit si, co dělá dobře a co ne.

Hráč začne provádět cvičení, občas se zastaví a vrátí se k popisu správného provedení cviku, například pomocí kartiček s tímto popisem. Hráč dále koriguje výkon, nebo jej stabilizuje. Přerušuje činnosti, aby mohl o svém výkonu přemýšlet a hodnotit ho. Po skončení výkonu se snaží přemýšlet a uvědomit si, co se mu povedlo, co udělal správně a co ne (Dovalil & kol., 2008).

Dle názoru autora práce by bylo vhodné, pokud by si hráč mohl kontrolovat správnost svého provedení také pomocí IT techniky, například na notebooku či tabletu. Pro děti je to určitě zábavnější a atraktivnější metoda, než pokud jim to trenér pouze ukáže nebo vysvětlí. Jako vzor může použít hvězdné hráče, které děti znají z televize. Trenér ale musí kontrolovat, aby toho hráči nezneužívali a techniku používali opravdu jen pro kontrolu provedení. To jde zajistit například tak, že zařízení bude používat a hráčům pouštět ukázkou správného provedení právě trenér. Toto potvrzuje také Vilímová (2009), která uvádí, že tento styl může být velmi podobný stylu recipročnímu s tím rozdílem, že hráč má možnost vidět kritická místa a správné provedení na filmové smyčce.

2.4.4.5 Styl s nabídkou (E)

V tomto stylu spočívá úloha trenéra v přípravě cvičení, které má několik různých úrovní obtížnosti, ze kterých si může hráč sám vybrat, kterou chce provádět (Buzek & kol., 2007). Hráč si sám vybere počáteční obtížnost cvičení a při úspěšném překonání může přistoupit k vyšší obtížnosti, naopak při nesplnění může postoupit o obtížnost níž. Základem tohoto stylu je přesunutí volby počáteční obtížnosti na samotného hráče (Dovalil & kol., 2008).

Plachý & Procházka (2014) uvádějí další variantu tohoto stylu, která spočívá v tom, že trenér připraví několik různých cvičení a hráči si mohou vybrat, které chtějí provádět.

Možnost samostatného výběru cvičení nebo jeho varianty hráče k činnosti většinou přitahuje, protože si jí hráč vybere dobrovolně a rozvíjí tím vnitřní motivaci a také svůj smysl pro zodpovědnost (Plachý & Procházka, 2014).

Tento styl jsem vyzkoušel v praxi a dospěl jsem k názoru, že důležitá role trenéra spočívá v usměrnění hráčů, pokud nedokážou posoudit svou výkonnost. Je důležité, aby hráči prováděli cvičení v co nejkvalitnější a nejrychlejší podobě. Měli by se i při tréninku snažit dosáhnout zápasového rytmu. Pokud si hráč vybere nejtěžší obtížnost cvičení, ale dělá jí velice pomalu nebo nekvalitně, měl by mu trenér vysvětlit, že pro něho samotného bude prospěšnější, pokud nejprve bude provádět nižší obtížnost, ale v zápasovém rytmu a rychlosti.

2.4.4.6 Styl vedoucí k řízenému objevování (F)

Plachý & Procházka (2014) považují tento styl „královskou disciplínou koučování při učení a porozumění.“

V tomto stylu je důležité určit náplň a sled kroků, který se skládá z otázek, které pokládá trenér hráči tak, aby ho dovedly ke konečnému řešení (Buzek & kol., 2007)

Každé jednotlivé řešení je založeno na pozitivním splnění předchozího, proto musí trenér při přípravě anticipovat reakce hráčů (Dovalil & kol., 2008).

Buzek zdůrazňuje, že je důležité, aby měl trenér připravené pomocné otázky, pokud se hráči nedaří nalézt správnou odpověď na dílčí krok. Tu totiž nikdy nesmí říct trenér, hráč jí musí nalézt sám, trenér mu v tom pouze pomáhá právě pomocnými otázkami.

Dále dodává, že tento styl od trenéra vyžaduje trpělivost, klid a ochotu pomáhat a vysvětluje, že tímto způsobem lze společně s hráči hledat řešení herní situace či jiného úkolu. Vše může například začít tak, že trenér předvede jedno možné řešení a poté se hráče snaží pomocí otázek dovést k dalším možným variantám řešení.

2.4.4.7 Styl se samostatným objevováním (G)

Plachý & Procházka (2014) tento styl popisují jako styl, kdy trenér nechá hráčům naprostou samostatnost ve výběru řešení a postupech a sám poté vidí až konečný výsledek řešení akce nebo činnosti, který je odrazem kreativity hráče.

Tento styl tedy od hráče očekává, že najde správné pohybové alternativy samostatně. Je samozřejmé, že mnohdy neexistuje jen jediná odpověď, čímž se nabízí možnost hledat v činnosti různé varianty a z nich poté vybírat ty vhodné či nevhodné (Dovalil & kol., 2008).

Dovalil & kol. (2008) dále uvádí, že v tomto stylu může být zahrnuta také celá skupina nebo tým, kdy se snaží společně najít řešení problému. Výsledek v tomto případě představuje kompromis mezi několika různými alternativami řešení.

2.4.4.8 Styl s autonomním rozhodováním sportovce o tréninkové náplni (H)

K tomuto stylu Dovalil & kol. (2008) píší, že tento styl nevyžaduje trenérovu podněty pro dílčí řešení činnosti. Nicméně stále zde zůstává vazba trenér – sportovec. Cílem tohoto stylu je poskytnutí větší příležitosti sportovci, kdy si může sestavit vlastní individuální program, založený na jeho vlastních znalostech.

2.4.4.9 Styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě stylu (I)

Tento styl se dá použít především u velmi zkušených sportovců, kteří jsou schopni komunikovat s trenérem a diskutovat s ním, že chtějí trénovat za využití toho přístupu. Sportovec rozhoduje o celé přípravě, trénincích a s trenérem konzultuje hlavní záměry a cíle. Během výkonu se hodnotí sám sportovec a role trenéra je v tomto stylu spíše podpůrná, hráče hodnotí pouze v omezené míře (Dovalil & kol., 2008).

3 Cíle práce a hypotézy

3.1 Cíle práce

Cílem práce je zjištění míry využívání didaktických stylů v tréninkovém procesu fotbalu u věkové kategorie U8. Pomocí pozorování autor práce hodnotí využití jednotlivých stylů u šesti trenérů, ze třech fotbalových klubů z Českých Budějovic. U každého trenéra se hodnotí pět tréninkových jednotek.

3.2 Formulace hypotéz

Na základě poznatků z odborné literatury a z vlastních zkušeností autora práce z tréninku dětí, můžeme stanovit následující hypotézy:

H1: Autor práce předpokládá, že nejvíce se bude v tréninkovém procesu vyskytovat direktivní styl, praktický styl a styl se samostatným objevováním.

H2: Autor práce předpokládá, že nejméně či vůbec se bude vyskytovat styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě stylu.

4 Metodologie

4.1 Výzkumný soubor

V této práci je pozorováno celkem šest trenérů ze třech klubů z Českých Budějovic. Jedná se o hlavního trenéra a jeho asistenta z kategorie U8 u klubů Dynamo České Budějovice, SKP České Budějovice a Jihočeská fotbalová akademie.

Vybrali jsme tyto tři kluby z toho důvodu, že Dynamo České Budějovice a SKP České Budějovice jsou v kategorii U8 nejprestižnější a pravděpodobně nejkvalitnější kluby v Českých Budějovicích. Účastní se mnoha turnajů na celorepublikové úrovni. Těchto turnajů se účastní také třetí námi vybraný klub, Jihočeská fotbalová akademie. V tomto případě se ale jedná o poměrně nový klub, v současnosti fungující dva roky.

Autor práce v tomto klubu osobně trénuje ve starší kategorii a může potvrdit, že filosofie klubu se snaží jít směrem, kdy je cílem vychovávat kreativní hráče a nechat jim v tréninku i zápase určitou volnost. Proto nás zajímalo, zda se budou výsledky nějak lišit.

U každého trenéra je sledováno pět tréninkových jednotek, ze kterých je pořízeno video záznam pomocí kamery GoPro Hero3, nebo pomocí mobilního telefonu Lenovo A7000. Dobu tréninkové jednotky určuje klub, jedná se o 60, resp. 90 minut.

4.2 Metody získávání údajů

Pozorování

Kutnohorská (2009) uvádí základní typy pozorování:

1. Přímé pozorování – provádí sám výzkumník či jím pověřený pozorovatel. Pozorovaný objekt není nijak ovlivňován či dotazován.
2. Nepřímé pozorování – bývá většinou součástí dalšího jevu, např. rozhovoru. Nejedná se o systematické pozorování. Výzkumník nemusí být přítomen.

3. Zúčastněné pozorování – výzkumník se stává po určitou dobu součástí zkoumaného prostředí.
4. Nezúčastněné pozorování – výzkumník pozoruje, ale nijak se do děje neangažuje.
5. Skryté pozorování – sledovaný objekt neví, že je pozorován.
6. Zjevné pozorování – sledovaný objekt ví, že je pozorován.

Pro účely této práce bylo použito přímého pozorování, kdy autor osobně přihlížel tréninkovým jednotkám. Zároveň ale bylo využito nepřímého pozorování při dalším hodnocení zpětně z pořízeného záznamu. Další využité metody pozorování byly nezúčastněné pozorování, neboť trenérům nebylo do tréninkové jednotky nijak zasahováno a zjevné pozorování, kdy všichni trenéři byli informováni, že jsou sledováni.

Video záznam

Každá pozorovaná tréninková jednotka byla k účelům dalšího pozorování natáčena. Všichni trenéři byli obeznámeni s faktem, že jsou natáčeni a souhlasili s ním.

4.3 Metody hodnocení

Analýza

Štumbauer (1989) píše, že nám analýza nabízí možnost ke zkoumání jevů a že při ní můžeme zdůraznit vlastnosti, souvislosti či vztahy a tím nalézt odpověď na naši otázku. Pomocí analýzy můžeme dospět k hlavním stránkám, vnitřnímu obsahu nebo struktur námi zkoumaných jevů.

Při našem pozorování jsme hodnotili míru zapojení hráčů do vlastního řízení tréninku. Hodnotili jsme, zda mají přesně určeno, co mají dělat, nebo mají možnost volby, popř. jestli mají ve cvičení jinou funkci. Na základě našeho pozorování a charakteristiky didaktických stylů, jak ji popsali Dovalil & kol. (2008), jsme přiřazovali tyto styly k jednotlivým cvičením.

Video analýza

Ačkoli je video analýza v dnešní době ve fotbale již běžně využívána, není v odborné literatuře popsána.

Pro účely našeho výzkumu jsme využili dvou metod analýzy záznamu. První metodou bylo souvislé přehrání celého cvičení, po jehož zhlédnutí jsme se snažili charakterizovat didaktický styl.

Druhá metoda spočívala v tom, že jsme cvičení přehrávali opakovaně po částech, a pokoušeli se zachytit méně patrné detaily.

Syntéza

Štumbauer (1989) uvádí, že se jedná o spojování získaných poznatků v jeden celek. Slouží také k zevšeobecnování.

Při hodnocení našeho výzkumu jsme provedli součet jednotlivých didaktických stylů u každého z trenérů. Jedná se o součet stylů ze všech tréninkových jednotek. Na základě těchto dat jsme poté získali graf, který nám ukazuje počet cvičení v konkrétním stylu a jeho procentuální využití.

4.4 Průběh hodnocení

Autor práce tréninkové jednotce pouze přihlížel, nijak do ní nezasahoval. Sledoval jednotlivá cvičení, poslouchal trenéry a pomocí charakteristiky stylů hodnotil cvičení, popř. si psal doplňující poznámky. Poté za účasti dalších dvou pozorovatelů vše přezkoumal znovu zpětně ze záznamu. Pozorovatel JS se tréninku dětí a mládeže věnuje již několik let. Má zkušenosti s týmovým i individuálním tréninkem a v současné době začíná s vlastním projektem individuálních sportovních tréninků. Pozorovatel MB má zkušenosti s týmovým tréninkem kategorie U8 a U9. Oba jsou aktivní hráči a trenéři se vzděláním a licenci, kteří se snaží rozvíjet nejen školeními, ale také sebevzděláváním.

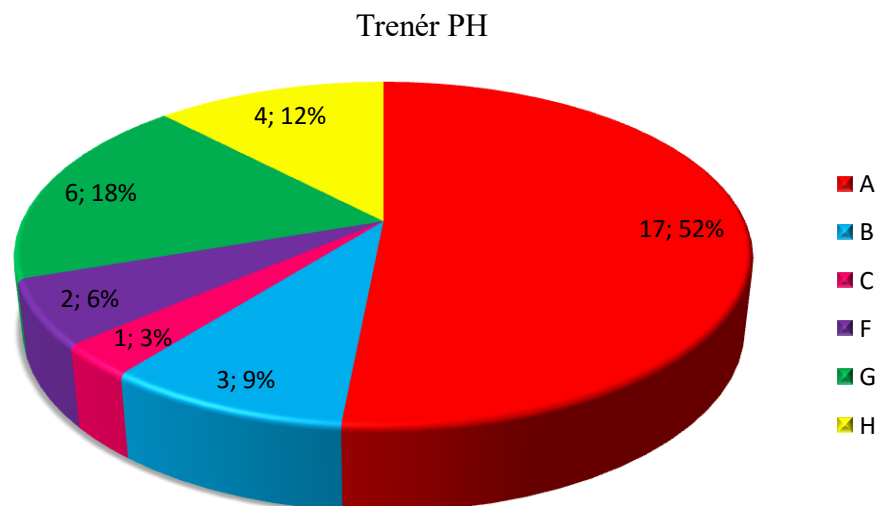
Při hodnocení dělíme tréninkovou jednotku pouze na průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Záměrně vynecháváme část úvodní, neboť se jedná pouze o úvodní přivítání hráčů a seznámení s obsahem tréninku, tudíž pro účely našeho výzkumu nemá tato část význam.

5 Výsledky

V této kapitole prezentujeme dosažené výsledky v podobě grafů. Popisky částí grafu jsou ve stylu **počet cvičení konkrétního stylu; jeho procentuální využití**.

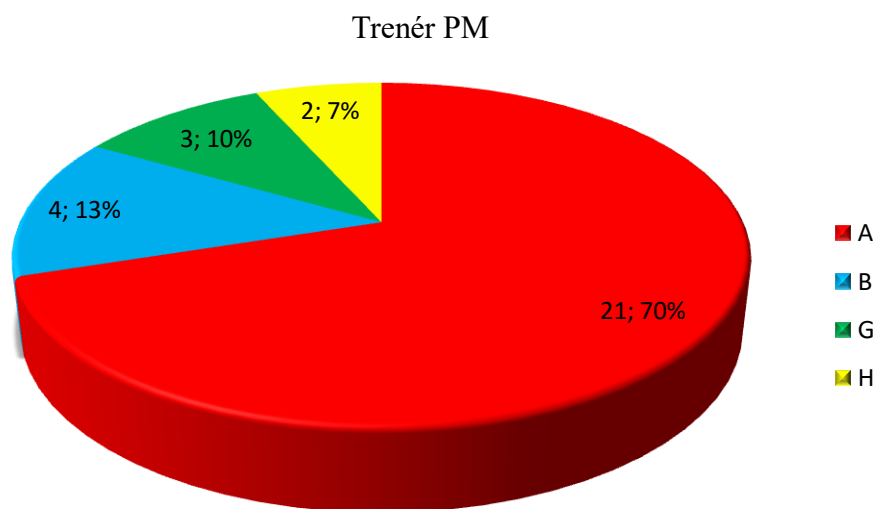
Některá cvičení se mohou u trenérů shodovat. Je to dáno tím, že jsme pozorovali hlavního trenéra a jeho asistenta, tím pádem některá cvičení probíhala za účasti obou trenérů současně. V takových případech jsme cvičení uvedli do tréninkové jednotky obou trenérů a popsali, jakou měli ve cvičení funkci.

Graf 1: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra PH



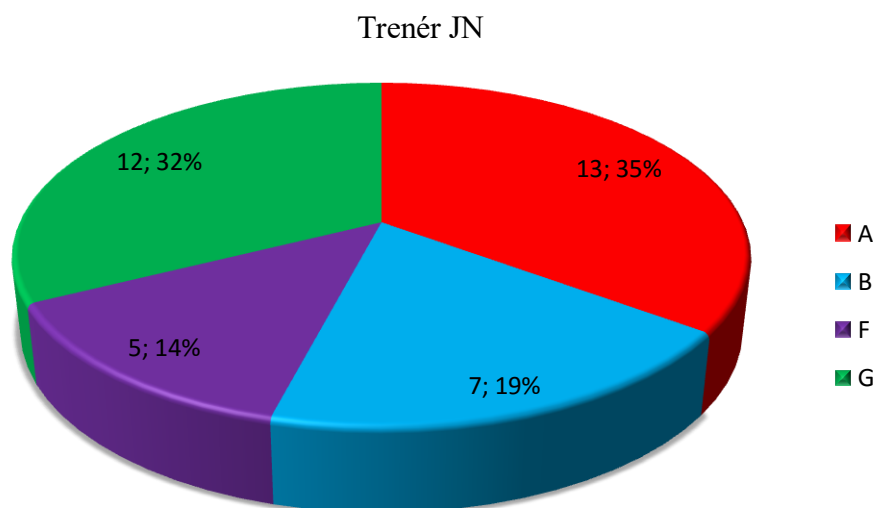
A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 2: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra PM



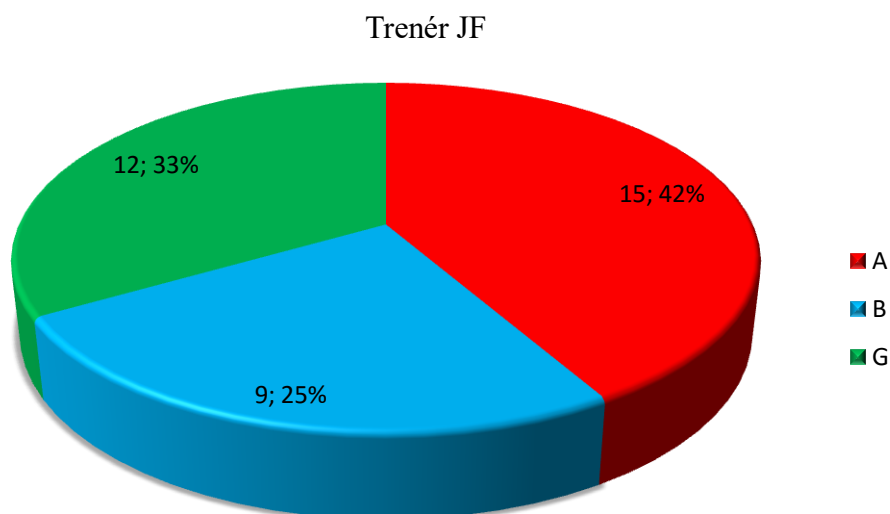
A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 3: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra JN



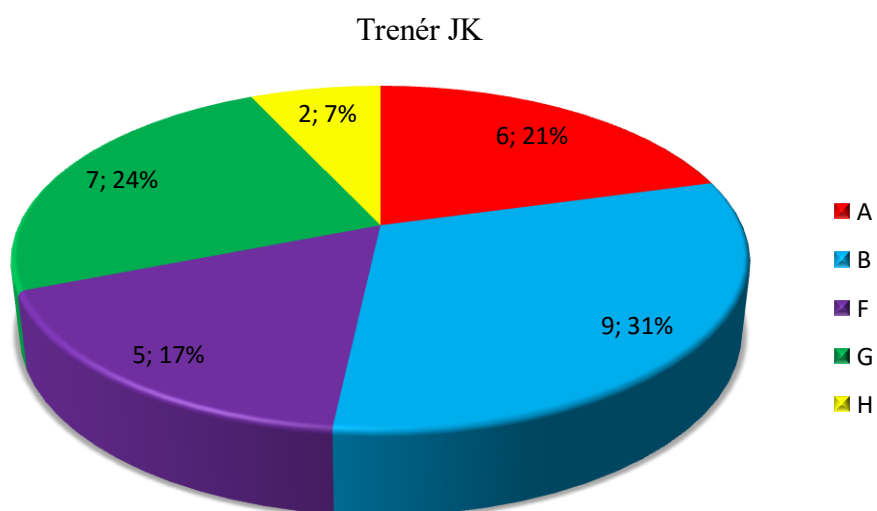
A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 4: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra JF



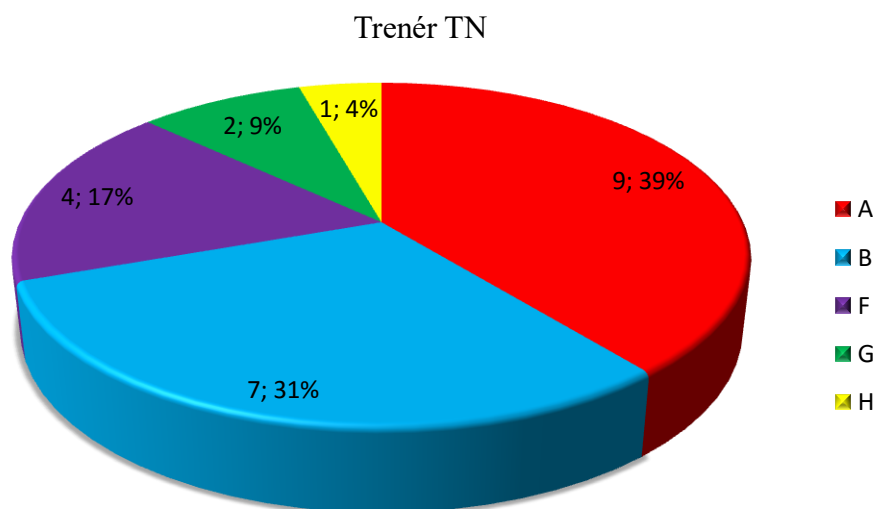
A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 5: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra JK



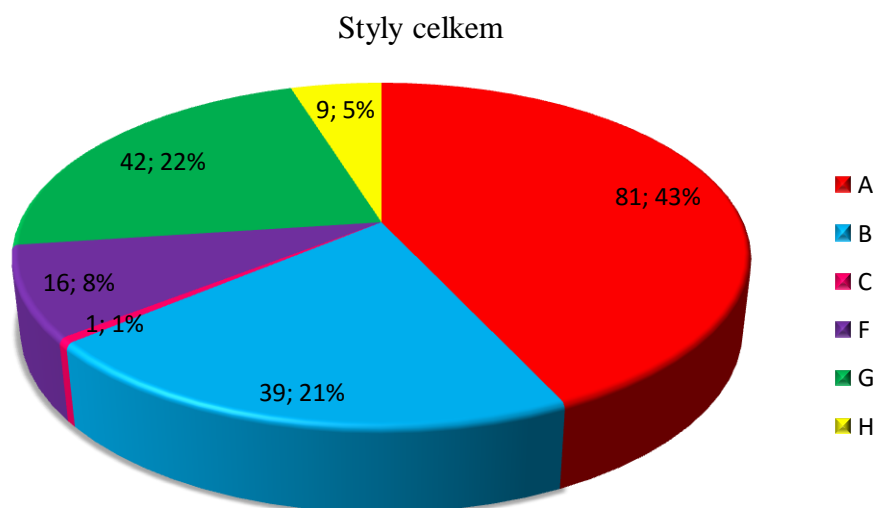
A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 6: Spektrum využitých didaktických stylů u trenéra TN



A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

Graf 7: Spektrum všech využitých didaktických stylů



A – direktivní, B – praktický, C – reciproční, D – se sebehodnocením, E – s nabídkou, F – s řízeným objevováním, G – se samostatným objevováním, H – s autonomním rozhodováním o tréninkové náplni, I – s autonomním rozhodováním o volbě stylu

6 Diskuse

Z grafů výsledků jednotlivých trenérů, i z celkového grafu všech trenérů, můžeme pozorovat, že největší zastoupení má v tréninkovém procesu direktivní styl. Jediným trenérem, který do tréninku zapojil v největší míře jiný styl, byl trenér JK. Je ale třeba podotknout, že velkou část tohoto stylu tvoří průpravná a závěrečná část, kde dle názoru autora práce není příliš jiných možností, než se uchýlit k tomuto stylu. Pokud necháme totiž hráče v tomto věku rozcvičit nebo protáhnout se samostatně, nebudou tomu ve většině případů věnovat velkou pozornost, protože si neuvědomují důležitost těchto částí tréninku a nebaví je to.

Další velkou roli hraje styl praktický. Na hráče je přesunuta možnost volby. Tou je nejčastěji začátek cvičení či možnost zakončení akce do více branek. Můžeme sem ale také zařadit výběr protihráče nebo spoluhráče, zvolení si libovolné kličky apod.

U všech pozorovaných trenérů se vyskytuje styl se samostatným objevováním, kde se z největší části jedná o průpravné hry, ať už s menším či větším počtem hráčů.

Dalším můžeme pozorovat styl s řízeným objevováním. Tento styl je sice časově náročnější, neboť musíme dát hráči dostatek času na nalezení odpovědi, nutí ho ale přemýšlet nad tím, proč a jak by měl určitou dovednost provádět.

V malé míře se v našem pozorování objevil styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě tréninkové náplni a styl reciproční.

V tréninku námi pozorovaných trenérů se vůbec nevyskytuje styl se sebehodnocením, styl s nabídkou a styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě stylu. Myslíme si ale, že styly se sebehodnocením a nabídkou by v tréninku měly mít své zastoupení. Mohou sloužit jako vhodný nástroj pro získávání hráče podvědomí o vlastních schopnostech. Hráč se bude také spíše soustředit sám na sebe, místo porovnávání se s ostatními. Při stylu s nabídkou, kdy bude mít na výběr z více úrovní obtížnosti, také sám uvidí vlastní pokrok, když po chvilce tréninku zjistí, že jednu z obtížností již zvládne a to i přes to, že mu na začátku nešla.

Je pochopitelné, že styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě stylu se v tréninku neobjevil. Hráči v 7 či 8 letech nemají nejmenší tušení, že existuje spektrum didaktických stylů a že každý styl jim nabízí něco jiného.

7 Závěr

Závěrem můžeme říci, že se povedlo splnit cíl práce, jímž bylo sledovat a zhodnotit využívání didaktický stylů v tréninku fotbalu u kategorie U8. Hodnotili jsme celkem šest trenérů ze třech klubů z Českých Budějovic.

Nejvíce se v tréninkovém procesu vyskytoval styl direktivní a praktický, naopak vůbec se nevyskytl styl s autonomním rozhodováním sportovce o volbě stylu, styl s nabídkou a se sebehodnocením. Potvrdily se tedy obě naše hypotézy.

Problematika didaktických stylů není v odborné literatuře příliš rozvedena, popsána ani převedena do oblasti fotbalu, nicméně bychom mohli trenérům doporučit jejich nastudování alespoň na základní úrovni. Trenér si tak lépe uvědomí, jestli dává hráčům v tréninku volnost a prostor pro projevení sebe samých. Některé styly mohou být také příjemným zpestřením tréninku. Autor práce v tréninku osobně vyzkoušel např. styl s nabídkou a pro hráče bylo zábavné a motivující vybírat si obtížnosti cvičení a posouvat se stále k obtížnějším úkolům. Také reciproční styl je pro hráče příjemná změna. Trenér nemusí hráčům techniku jen ústně vysvětlit, ale hráč se jí může naučit způsobem, že se na ní bude zaměřovat u spoluhráče a poté již bude vědět, co má dělat i on sám. Navíc tím dáváme hráčům pocit zodpovědnosti a důležitosti.

Referenční seznam

- Beswick, B. (2014). *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta a.s.
- Buzek, M. & kol. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Dobrá, L. & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry výkon a trénink*. Praha: Olympia
- Dovalil, J. & kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia
- Dovalil, J. & kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum
- Chlup, O., Kopecký, J. & kol. (1965). *Pedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia
- Lokšová, I. & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál s.r.o.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál s.r.o.
- Mešková, M. (2012). *Motivace žáků efektivní komunikací*. Praha: Portál s.r.o.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III: komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Plachý, A. & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta a.s.
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. (2. vydání), Brno
- Votík, J. & Zalabák, J. (2007). *Trenér fotbalu „C“ licence*. (3. vydání), Praha: Olympia
- Votík, J. (1991). *Sportovní příprava v kopané*. Plzeň: Editační středisko VŠSE Plzeň
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing a.s.

Internetové zdroje

Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing a.s. Citováno dne 11. 4. 2016, z <https://books.google.cz>

Seznam příloh

Příloha 1: Tréninkové jednotky trenéra PH

Příloha 2: Tréninkové jednotky trenéra PM

Příloha 3: Tréninkové jednotky trenéra JN

Příloha 4: Tréninkové jednotky trenéra JF

Příloha 5: Tréninkové jednotky trenéra JK

Příloha 6: Tréninkové jednotky trenéra TN

Příloha 7: Ukázka jednotlivých didaktických stylů (DVD)

Příloha 1: Tréninkové jednotky trenéra PH

Tabulka 3: Trenér PH, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Hráči stojí v kruhu, trenér určí jednoho, který jde doprostřed a vybírá cviky a předcvičuje pro ostatní</p> <p>2. Hráči jsou v kruhu, uvnitř je trenér. Ten hráčům říká, jaké mají provádět cvičení (žabáky, zakopávání apod.) a ti dělají toto cvičení doprostřed kruhu a zpět</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>S aut. rozhod. o náplni Direktivní</p> <p>Direktivní</p>
<p>HČ</p> <p>3. Průpravné cvičení - hráč stojí s míčem na brankové čáře vedle branky, na pokyn trenéra proběhne slalom, dá si časovanou přihrávku brankou, která je kolmo k němu, branku obíhá, otáčí se zpět a střílí.</p> <p>4. Herní cvičení - dvojice hráčů stojí vedle branky. Trenér dává přihrávku do prostoru, kam hráči běží pro balon a následně hrají 1 na 1, dokud jeden z nich nevystřelí.</p> <p>5. Průpravné cvičení - hráči stojí v zástupu, nabíhají si rovně proti trenérovi, ten jim hází balon, hráči si ho zpracovávají a přihrávají trenérovi zpět střídavě pravou a levou nohou. Poté se vrací zpět do zástupu.</p> <p>6. Průpravné cvičení - hráči stojí v zástupu, trenér hází míč o zem a hráči hlavičkují zpět na trenéra. Po odhlavičkování jde na řadu další hráč.</p> <p>7. Průpravná hra 5 na 5</p>	<p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
ZČ		

Tabulka 4: Trenér PH, tréninková jednotka č. 2

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Hráči stojí v kruhu, trenér určí jednoho, který vybírá cviky a předvádí je pro ostatní</p> <p>2. Hráči jsou v kruhu, uvnitř je trenér. Ten hráčům říká, jaké mají provádět cvičení (žabáky, lezení, běh na místě) a ti dělají toto cvičení doprostřed kruhu a zpět</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>S aut. rozhod. o náplni</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p>
<p>HČ</p> <p>3. Průpravná hra – turnaj 5 na 5. Trenér sleduje hru, občas ji zastaví a se všemi, nebo při hře individuálně říká hráčům, co by měli dělat. Před začátkem zápasu se ptá pomocí otázek hráčů, jak by měla hra vypadat. Nehrající hráči se mají koukat na hru a přemýšlet, co hrající týmy dělají nebo nedělají dobře.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Se samostatným objevováním</p> <p>S řízeným objevováním</p> <p>Reciproční</p>
<p>ZČ</p> <p>4. Protahování odpočívající skupiny. Jeden hráč předvádí, ostatní opakují cvik podle něj.</p>	<p>Skupinová</p>	<p>S aut. rozhod. o náplni</p> <p>Direktivní</p>

Tabulka 5: Trenér PH, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Hráči stojí v kruhu. Trenér PH stojí uprostřed kruhu a předcvičuje.</p> <p>2. Hráči jsou v kruhu, uvnitř je trenér. Ten hráčům říká, jaké mají provádět cvičení (žabáky, lezení, běh na místě) a ti dělají toto cvičení doprostřed kruhu a zpět</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p>
<p>HČ</p> <p>3. Průpravné cvičení - Hráč A stojí s míčem cca 15m před bránou. 2m před sebou má metu. Hráč B stojí v křídelním prostoru na úrovni hráče A, před sebou má slalom z met. Cvičení startuje hráč B, který vybíhá na slalom. Hráč A přihrává hráči B do prostoru za slalomem, běží k metě před sebou a zpět a poté si nabíhá před bránu, kam mu po proběhnutí slalomu přihrává hráč B. Hráč A si zpracovává míč nebo střílí prvním dotykem. Občas trenér cvičení přeruší a snaží se hráče pomocí otázek nasměrovat ke správnému řešení.</p> <p>4. Herní cvičení - dvojice hráčů stojí vedle branky. Trenér dává přihrávku do prostoru, kam hráči běží pro balon a následně hrají 1 na 1, dokud jeden z nich nevystřelí.</p>	<p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p>	<p>Praktický S řízeným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ</p>		

Tabulka 6: Trenér PH, tréninková jednotka č. 4

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ		
<p>HČ</p> <p>1. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva mají cca 3m před sebou metu, za kterou je po 3m další. Na pokyn trenéra vyběhají první hráči k první metě, obrací se, běží zpět, následně běží k druhé metě a zpět. Po doběhnutí ihned startuje další hráč.</p> <p>2. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva mají před sebou 4 mety, vždy ve vzdálenosti cca 1 od sebe. První hráč vyběhává, sbírá první metu a běží s ní na start. Poté běží pro druhou metu a vrací jí start, běží pro třetí atd. Další hráč mety zase po jedné vrací zpět na původní místo.</p> <p>3. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva stojí na startu, meta je cca 10 m před nimi. Na pokyn druhého trenéra skáčou první hráči žabáky k metě a pozadu se vrací zpět. Po doběhnutí prvního jde další.</p> <p>4. Ve vzdálenosti cca 15m od hráčů je několik cm od sebe naskládaných 7 met. 10m od nich jsou na zemi rozlišovací trika. Na pokyn druhého trenéra hráči běží k metám, proběhnou je, sbírají rozlišovací triko a běží zpět. Po doběhnutí prvního běží další.</p> <p>5. Průpravná hra – turnaj 4 na 4</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ</p> <p>6. Statické protažení – trenér předvádí</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 7: Trenér PH, tréninková jednotka č. 5

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Rozcvičení v kruhu – jeden hráč předcvičuje, ostatní cvičí podle něj. Trenér kontroluje a opravuje.</p>	Hromadná	S aut. rozhod. o náplni Direktivní
<p>HČ 2. Průpravné cvičení – 2 skupiny hráčů. Každá skupina má před sebou postavený slalom z met, které jsou cca 2m od sebe. Hráči provedou míč slalomem stylem „levá-pravá“ a kolem běží zpět. Hráči si sami vybírají moment, kdy se cvičením začnou. 3. Průpravné cvičení na přihrávku a střelu – Trojice hráčů stojí cca 2 metry od sebe, ve vzdálenosti cca 20m před bránou. Hráči A a B stojí na kraji, hráč C uprostřed. Hráč A přihrává hráči B, ten si míč zpracovává, přihrává doprostřed hráči C a ten střílí. 4. Průpravná hra 4na4.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Praktický</p> <p>Praktický</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ 5. Statické protažení – trenér předcvičuje, hráči cvičení opakují.</p>	Hromadná	Direktivní

Příloha 2: Tréninkové jednotky trenéra PM

Tabulka 8: Trenér PM, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ 1. Hráči stojí v kruhu, druhý trenér určí jednoho, který vybírá cviky a předcvičuje pro ostatní. Trenér kontroluje a opravuje hráče.	Hromadná	S aut. rozhod. o náplni Direktivní
HČ 2. Průpravná hra – turnaj 5 na 5.	Hromadná	Se samostatným objevováním
ZČ		

Tabulka 10: Trenér PM, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Rozběhání – 3 kola kolem tělocvičny 2. Rozcvičení v kruhu – trenér stojí uprostřed a předvádí. Poté hráči skáčou doprostřed žabáky</p>	<p>Hromadná Hromadná</p>	<p>Direktivní Direktivní</p>
<p>HČ 3. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva mají cca 3m před sebou metu, za kterou je po 3m další. Na pokyn trenéra vybíhají první hráči k první metě, obrací se, běží zpět, následně běží k druhé metě a zpět. Po doběhnutí ihned startuje další hráč. 4. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva mají před sebou 4 mety, vždy ve vzdálenosti cca 1 od sebe. První hráč vybíhá na pokyn, sbírá první metu a běží s ní na start. Poté běží pro druhou metu a vrací jí start, běží pro třetí atd. Další hráč mety zase po jedné vrací zpět na původní místo. 5. Pohybová hra – závod štafet – 4 družstva stojí na startu, meta je cca 10 m před nimi. Na pokyn druhého trenéra skáčou první hráči žabáky k metě a pozadu se vrací zpět. Po doběhnutí prvního jde další. 6. Ve vzdálenosti cca 15m od hráčů je několik cm od sebe naskládaných 7 met. 10m od nich jsou na zemi rozlišovací trika. Na pokyn druhého trenéra hráči běží k metám, proběhnou je, sbírají rozlišovací triko a běží zpět. Po doběhnutí prvního běží další. 7. Průpravná hra – turnaj 4 na 4 8. Průpravné cvičení - pokud nehraje mužstvo, kde je brankář, bere si ho trenér stranou a hází nebo kope mu míče, buď přímo, nebo o zem. Úkolem brankáře je chytat je a házet mu je zpět.</p>	<p>Hromadná Hromadná Hromadná Hromadná Hromadná Individuální</p>	<p>Direktivní Direktivní Direktivní Se samostatným objevováním Direktivní</p>
<p>ZČ 9. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 11: Trenér PM, tréninková jednotka č. 4

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. 3 kola kolem tělocvičny. Hráči provádějí cvičení, které určuje trenér (zakopávání, stranou).</p> <p>2. Protážení v kruhu – trenér předcvičuje, hráči opakují podle něj.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p>
<p>HČ</p> <p>3. Pohybová hra – závod štafet – člunkový běh. 3 týmy mají cca 5m před sebou metu, za ní jsou ve vzdálenosti cca 1m za sebou další 2 mety. Hráč běží na pokyn trenéra k první metě a zpět, ke druhé metě a zpět, ke třetí metě a zpět. Poté běží další v pořadí.</p> <p>4. Pohybová hra – závod štafet – široký slalom, 4 mety jsou cca 2m od sebe do stran a cca 1m dopředu. Hráči startují ze sedu, zády k metám. Hráč běží na pokyn trenéra k metě vlevo, poté vpravo, vlevo a opět vpravo a zpět. Poté startuje další hráč.</p> <p>5. Závod v žabácích. 1/3 hráčů startuje zároveň z čáry na pokyn trenéra. Každý hráč skáče 7 žabáků. Vítězí ten, který doskáče nejdál.</p> <p>6. Závod ve sprintu. 1/3 hráčů startuje zároveň z čáry na pokyn trenéra. Běží co nejrychleji na konec tělocvičny. Starty z různých poloh (leh, sed).</p> <p>7. Pohybová hra – závod štafet – 3 družstva mají cca 10m před sebou řadu met vzdálených cca 40cm od sebe. Ve vzdálenosti cca 10m od těchto met je další meta. Hráč startuje na pokyn trenéra k metám, probíhá je, co nejrychleji běží k poslední metě a pozadu se vrací zpět. Po doběhnutí startuje další hráč.</p> <p>8. Průpravná hra 4na4, 4na3 – 2 týmy po čtyřech hráčích, 2 týmy po třech hráčích. Týmy se pravidelně střídají po 5 minutách.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ</p> <p>9. Statický strečink – trenér nevybírání cviky, pouze opravuje hráče.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 12: Trenér PM, tréninková jednotka č. 5

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Rozcvičení v kruhu – jeden hráč předcvičuje, ostatní cvičí podle něj. Trenér kontroluje a opravuje.</p>	Hromadná	S aut. rozhod. o náplni Direktivní
<p>HČ 2. Průpravné cvičení – 2 skupiny hráčů. Každá skupina má před sebou postavený slalom z met, které jsou cca 2m od sebe. Hráči provedou míč slalomem stylem „levá-pravá“ a kolem běží zpět. Hráči si sami vybírají moment, kdy se slalomem začnou. 3. Průpravné cvičení na přihrávku a střelu – Trojice hráčů stojí cca 2 metry od sebe, ve vzdálenosti cca 20m před bránou. Hráči A a B stojí na kraji, hráč C uprostřed. Hráč A přihrává hráči B, ten si míč zpracovává, přihrává doprostřed hráči C a ten střílí. 4. Průpravné cvičení s brankářem – trenér má míč. Brankář stojí v malé brance z met cca 5m před ním. Trenér na něj kope míč, brankář ho chytá a hází nebo kope mu ho zpět. 5. Průpravné cvičení s brankářem – trenér, druhý trenér a brankář stojí cca 10m od sebe ve tvaru trojúhelníku. Brankář přihrává nohou na trenéra, ten mu přihrává zpět, brankář si zpracovává míč a přihrává na druhého trenéra. Ten mu opět přihrávku vrací zpět.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Individuální</p> <p>Individuální</p>	<p>Praktický</p> <p>Praktický</p> <p>Praktický</p> <p>Direktivní</p>
ZČ		

Příloha 2: Tréninkové jednotky trenéra JN

Tabulka 13: Trenér JN, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Průpravná hra – Rugby. Úkolem týmů je položit míč na koncovou čáru soupeře. Pravidlo je, že pokud dvojice zápasí o míč, ostatní se nezapojují do souboje, pouze čekají na přihrávku nebo vypadnutí míče.</p>	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>HČ</p> <p>2. Průpravné cvičení zaměřené na rychlost a obratnost. 3 stanoviště – proskakování kruhů, koordinační žebřík, přeskokování překážek). Hráči si sami vybírají moment, kdy se cvičením začnou. Trenér určuje, kde se co dělá a jakým způsobem</p> <p>3. Nožičky – hráči si samostatně zkoušejí nožičky.</p> <p>4. Hráči stojí v zástupu. Před sebou mají široký slalom, 4 mety jsou cca 3 m od sebe. Hráč vybíhá k metě vlevo, zasekává levou nohou, vede míč k další metě, zasekává míč pravou nohou, vede k další metě, zasekává opět levou nohou, vede míč k poslední metě a zasekává míč pravou nohou. Kolem slalomu se vrací zpět a vede míč podrážkou. Hráči si sami určují, kdy se cvičením začnou.</p> <p>5. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže.</p>	Hromadná Hromadná Skupinová Hromadná	Praktický Se samostatným objevováním Praktický Direktivní
<p>ZČ</p> <p>6. Závěrečné protažení – Cviky dle výběru trenéra</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 14: Trenér JN, tréninková jednotka č. 2

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Herní cvičení (Bago) – hráči stojí po obvodu čtverce. Jeden hráč je uprostřed. Hráči si přihrávají tak, aby jim hráč uprostřed nesebral balon. Pokud se tak stane, jde doprostřed ten hráč, který o balon přišel.</p>	Skupinová	Se samostatným objevováním
<p>HČ 2. Pohybová hra – závod štafet. Hráči jsou rozdělení do 4 týmů. Na pokyn trenéra udělá první hráč z každého týmu co nejrychleji určenou dovednost (leh na břicho, na bok apod.), poté vyběhne k metě, oběhne ji a vrací se zpět. Po doběhnutí prvního hráče ihned startuje druhý atd. 3. Průpravné cvičení na zlepšení přešlapovačky – Dva zástupy hráčů cca 10 m od sebe, mezi nimi stojí trenér. Hráč vede míč, dělá trenérovi kličku a vyvádí míč do strany k cca 3m vzdálené metě, před kterou míč zasekává, následně přihrává spoluhráči v zástupu a běží se zařadit. Nejdříve hráči dělají přešlapovačku pouze doprava, po nějakém čase pouze doleva. 4. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže. 5. Herní cvičení - hráči stojí ve dvou zástupech přibližně 10 m vedle sebe. 15 m před sebou má každý zástup bránu. Hráč A z prvního zástupu si vybírá moment, kdy vybíhá s míčem k metě, která je cca 5 m před ním, dělá na tuto metu kličku a střílí. Ihned po střele brání hráče B, který po střele hráče A vybíhá a snaží se dát gól do kterékoliv branky. Trenér zastavuje cvičení a pomocí otázek se snaží hráče dovést k chybám. 6. Průpravná hra 1na1 – Liga mistrů – Několik hřišť, na každém je dvojice hráčů, hrající proti sobě. Jedno krajní hřiště je Liga mistrů, druhé okres. Doba zápasu je 3 min. Vítěz jde o hřiště blíže směrem k Lize mistrů, poražený směrem k okresu.</p>	Hromadná	Direktivní
	Skupinová	Direktivní
	Hromadná	Direktivní
	Skupinová	Praktický
	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>ZČ 7. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči cvičení opakují po něm.</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 15: Trenér JN, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ		
HČ		
<p>1. Průpravné cvičení – křížovatka – Z met je vyznačen velký čtverec cca 15x15m. Uvnitř je malý čtverec (křížovatka) cca 3x3m. Jsou určeny 4 týmy po 3 hráčích, každý tým stojí v jednom rohu velkého čtverce. První hráč z každého týmu vybíhá s míčem u nohy napříč velkým čtvercem. V křížovatce se hráči navzájem vyhýbají a po opuštění křížovatky hráč přihrává hráči v zástupu v rohu velkého čtverce, kam původně směřoval. Poté se běží zařadit do zástupu. Hráči se snaží vybíhat současně, není to ale na pokyn trenéra.</p> <p>2. Pohybová hra – závod štafet. Hráči jsou rozděleni do 4 týmů. Na pokyn trenéra udělá první hráč z každého týmu co nejrychleji určenou dovednost (leh na břicho, kotoul, leh na bok apod.), poté vyběhne k metě, oběhne ji a vrací se zpět. Po doběhnutí prvního hráče ihned startuje druhý atd.</p> <p>3. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže.</p> <p>4. Nožičky – hráči si samostatně zkoušejí nožičky.</p> <p>5. Herní cvičení (Bago) – hráči stojí po obvodu čtverce. Jeden hráč je uprostřed. Hráči si přihrávají tak, aby jim hráč uprostřed nesebral balon. Pokud se tak stane, jde doprostřed ten hráč, který o balon přišel.</p> <p>6. Průpravné cvičení – 4 hráči si přihrávají po obvodu čtverce 15x15m. Úkolem hráče je odskočit od mety (obránce), zpracovat si balon a přihrát následujícímu hráči. Po 5 minutách se otáčí směr přihrávek. Při chybách zastavuje trenér cvičení a pomocí otázek se snaží navést hráče ke správnému řešení.</p> <p>7. Průpravná hra 4+1 na 4+1 – Před začátkem si trenér zavolal všechny hráče a pomocí otázek se je snažit dovést k tomu, jak by měla hra vypadat.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p>	<p>Praktický</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Direktivní S řízeným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním S řízeným objevováním</p>
ZČ		
8. Statický strečink – Trenér předcvičuje, hráči	Hromadná	Direktivní

opakuji cvičení po něm.		
-------------------------	--	--

Tabulka 16: Trenér JN, tréninková jednotka č. 4

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Průpravné cvičení - hráči se proplétají s míčem ve čtverci cca 10x10 m mezi sebou. Trenér zadává hráčům činnost, kterou provádějí (převalování, ping-pong, vedení vnitřním a vnějším nártem). Pokud trenér řekne název slavného klubu, hráči co nejrychleji přebíhají do čtverce cca 10m vzdáleného.</p> <p>2. Průpravné cvičení na koordinačním žebříku - 2 skupiny hráčů provádějí na koordinačním žebříku způsob běhu, který určí trenér. Hráči si sami vybírají moment začátku cvičení.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p>	<p>Praktický</p> <p>Praktický</p>
<p>HČ</p> <p>3. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Trenér za začátku dovednost ukázal a nechal hráče zkoušet si ji individuálně.</p> <p>4. Průpravné cvičení na přihrávku – skupiny po 3 hráčích, tvořících trojúhelník. Úkolem hráčů je přihrávat si do kola, ale před přihrávkou udělat klamavý pohyb od mety (obránce) a říci si o přihrávku. Občas trenér zastaví cvičení a pomocí otázek řeší s hráči, jak by mělo cvičení správně vypadat.</p> <p>5. Nožičky – hráči si samostatně zkoušejí nožičky</p> <p>6. Herní cvičení – dva zástupy stojí cca 15m proti sobě. Mezi sebou po stranách mají ve vzdálenosti 10m vždy branku. Hráč A dává nártem přihrávku na hráče B, který si míč zpracovává a snaží se dát do jedné z branek gól. Hráč A ihned po přihrávce brání. Trenér se pomocí otázek snaží dovést hráče k tomu, jak by mělo cvičení vypadat</p> <p>7. Průpravná hra 5na5.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Se samostatným objevováním</p> <p>Direktivní S řízeným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Praktický S řízeným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ</p> <p>8. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči opakují cvičení po něm.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Příloha 3: Tréninkové jednotky trenéra JF

Tabulka 18: Trenér JF, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ 1. Průpravná hra – Rugby. Úkolem týmů je položit míč na koncovou čáru soupeře. Pravidlo je, že pokud dvojice zápasí o míč, ostatní se nezapojují do souboje, pouze čekají na přihrávku nebo vypadnutí míče. Trenér je v roli rozhodčího.	Hromadná	Se samostatným objevováním
HČ 2. Průpravné cvičení zaměřené na rychlost a obratnost. 3 stanoviště – proskakování kruhů, koordinační žebřík, přeskokování překážek). Hráči si sami vybírají moment, kdy se cvičením začnou. Trenér kontroluje a opravuje hráče. 3. Nožičky – hráči si samostatně zkoušejí nožičky 4. Herní cvičení – hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 10m a na obou stranách od nich je jedna branka. Hráč A přihrává hráči B, ten si zpracovává míč a snaží se ho provést jednou z branek. Hráč B se snaží získat míč a jeho úkolem je poté míč udržet, dokud trenér cvičení neukončí. 5. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže.	Skupinová Hromadná Skupinová Hromadná	Praktický Se samostatným objevováním Praktický Direktivní
ZČ 6. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče.	Hromadná	Direktivní

Tabulka 19: Trenér JF, tréninková jednotka č. 2

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Herní cvičení (Bago) – hráči stojí po obvodu čtverce. Jeden hráč je uprostřed. Hráči si přihrávají tak, aby jim hráč uprostřed nesebral balon. Pokud se tak stane, jde doprostřed ten hráč, který o balon přišel.</p>	Skupinová	Se samostatným objevováním
<p>HČ 2. Pohybová hra – závod štafet. Hráči jsou rozděleni do 4 týmů. Na pokyn druhého trenéra udělá první hráč z každého týmu co nejrychleji určenou dovednost (leh na břicho, na bok apod.), poté vyběhne k metě, oběhne ji a vrací se zpět. Po doběhnutí prvního hráče ihned startuje druhý atd. Trenér určuje, který z týmů byl jako první. 3. Průpravné cvičení na zlepšení přešlapovačky – Dva zástupy hráčů cca 10 m od sebe, mezi nimi stojí trenér. Hráč vede míč, dělá trenérovi kličku a vyvádí míč do strany k metě, před kterým zasekává, následně přihrává spoluhráči v zástupu a běží se zařadit. Nejdříve hráči dělají přešlapovačku pouze doprava, po nějakém čase pouze doleva. 4. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže. 5. Herní cvičení, kde hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 10m a na obou stranách od nich je jedna branka. Hráč A přihrává hráči B, ten si zpracovává míč a snaží se ho provést jednou z branek. Hráč B po zisku míče také provádí míč brankou. 6. Průpravná hra 1na1 – Liga mistrů – Několik hřišť, na každém je dvojice hráčů, hrající proti sobě. Jedno krajní hřiště je Liga mistrů, druhé okres. Doba zápasu je 3 min. Vítěz jde o hřiště blíže směrem k Lize mistrů, poražený směrem k okresu.</p>	Hromadná	Direktivní
	Skupinová	Direktivní
	Hromadná	Direktivní
	Skupinová	Praktický
	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>ZČ 7. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče.</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 20: Trenér JF, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Pohybová hra – mrazík – jeden hráč (bez míče) je mrazík a chytá ostatní (ti s míčem). Pokud se ho mrazík dotkne, hráč zmrzne na místě a roztáhne nohy. Ostatní hráči ho mohou vysvobodit tak, že ho podlezu.</p>	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>HČ 2. Průpravné cvičení – křížovatka – Z met je vyznačen velký čtverec cca 15x15m. Uvnitř je malý čtverec (křížovatka) cca 3x3m. Jsou určeny 4 týmy po 3 hráčích a každý tým stojí v jednom rohu velkého čtverce. První hráč z každého týmu vybíhá s míčem u nohy napříč velkým čtvercem. V křížovatce se hráči navzájem vyhýbají a po opuštění křížovatky hráč přihrává hráči v zástupu v rohu velkého čtverce, kam původně směřoval. Poté se běží zařadit do zástupu. Hráči se snaží vybíhat současně, není to ale na pokyn trenéra. 3. Pohybová hra – závod štafet. Hráči jsou rozděleni do 4 týmů. Na pokyn trenéra druhého trenéra udělá první hráč z každého týmu co nejrychleji určenou dovednost (lehná na břicho, kotouč, lehná na bok apod.), poté vyběhne k metě, oběhne ji a vrací se zpět. Po doběhnutí prvního hráče ihned startuje druhý atd. Trenér JF pozoruje, opravuje a pomáhá určit, který z týmů byl jako první. 4. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Pokud trenér vidí, že to někomu nejde, poradí mu, popř. mu dovednost ukáže. 5. Nožičky – hráči si samostatně zkoušejí nožičky 6. Herní cvičení (Bago) – hráči stojí po obvodu čtverce. Jeden hráč je uprostřed. Hráči si přihrávají tak, aby jim hráč uprostřed nesebral balon. Pokud se tak stane, jde doprostřed ten hráč, který o balon přišel. 7. Průpravné cvičení – 4 hráči si přihrávají po obvodu čtverce 15x15m. Úkolem hráče je odskočit od mety (obránce), zpracovat si balon a přihrát následujícímu hráči. Po 5 minutách se otáčí směr přihrávek. 8. Herní cvičení – Hráč A stojí s míčem u mety</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p>	<p>Praktický</p> <p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Direktivní</p> <p>Praktický</p>

<p>cca 15m před brankou. Cca 3m za ním je meta, kde stojí hráč B bez míče. Mezi hráčem A a brankou je metou vyznačena polovina. Hráč A si vybere moment, když začne. Vede míč na polovinu, tam ho zašlapuje, běží k bráně, dotýká se tyčky a snaží se bránit hráče B. Hráč B vybíhá po zašlápnutí míče hráčem A k míči, přebírá si ho a snaží se obejít hráče A a vstřelit gól.</p> <p>9. Průpravné cvičení – Hráč A stojí cca 5m před brankou. Hráč B cca 15m před brankou. Hráč B začíná cvičení tím, že přihrává na hráče A, ten si míč zpracovává a přihrává zpět hráči B, který si mezitím nabíhá dopředu. Po obdržení přihrávky si míč zpracovává a střílí. Hráč A jde na pozici hráče B a naopak.</p>	<p>Skupinová</p>	<p>Praktický</p>
<p>ZČ 10. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 22: Trenér JF, tréninková jednotka č. 5

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Pohybová hra – Mrazík s míčem – hráč honí ostatní, ten koho se dotkne, musí „zmrznout“. Ostatní ho mohou vysvobodit podlezením.</p>	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>HČ 2. Průpravné cvičení – 4 hráči si přihrávají po obvodu čtverce 15x15m. Úkolem hráče je odskočit od mety (obránce), zpracovat si balon a přihrát následujícímu hráči. Po 5 minutách se otáčí směr přihrávek. 3. Průpravné cvičení na zpracování míče – úkolem hráče je vyhodit míč rukou do vzduchu a poté se ho snažit zpracovat nohou. Trenér za začátku dovednost ukázal a nechal hráče zkoušet si ji individuálně. 4. Průpravná hra 1na1 – Liga mistrů – Několik hřišť, na každém je dvojice hráčů, hrající proti sobě. Jedno krajní hřiště je Liga mistrů, druhé okres. Doba zápasu je 3 min. Vítěz jde o hřiště blíže směrem k Lize mistrů, poražený směrem k okresu.</p>	<p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Se samostatným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ 5. Statický strečink – trenér kontroluje a opravuje hráče.</p>	Hromadná	Direktivní

Příloha 4: Tréninkové jednotky trenéra JK

Tabulka 23: Trenér JK, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ 1. Průpravné cvičení – hráči jsou rozdělení do 5 skupin. Každá skupina stojí u jedné mety, dohromady tvořící pětiúhelník. Cca 10m před sebou mají metu. Hráči vybíhají s míčem u nohy k metě před sebou, obíhají ji a vracejí se zpět. Každou cestu tam a zpět provádějí trenérem určenou dovednost (ping-pong, našlapování, podrážkou). Hráči si sami vybírají moment začátku cvičení.	Hromadná	Praktický
HČ 2. Průpravná hra 1na1 – dvě dvojice hrají na jednom hřišti na 4 branky (dvojice hrají nezávisle na sobě, kde každý hráč útočí a brání 2 branky). Trenér občas hru zastaví a pomocí otázek se snaží přivést hráče na to, jak hru zlepšit. 3. Průpravná hra 2na2 na 4 branky – dvojice hrají proti sobě, každá z nich útočí a brání 2 branky. 4. Průpravná hra 3na2 na 4 branky – trenér hraje s jednou dvojicí. Každý tým útočí i brání 2 branky.	Skupinová Skupinová Skupinová	Praktický Se samostatným objevováním S řízeným objevováním Praktický Se samostatným objevováním Praktický Se samostatným objevováním
ZČ 5. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči provádějí cvičení podle něj.	Hromadná	Direktivní

Tabulka 24: Trenér JK, tréninková jednotka č. 2

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ</p> <p>1. Hráči rozdělení do dvou skupin, každá stojí na krajní čáře hřiště. Obě skupiny vybíhají na pokyn trenéra doprostřed a provádí cvičení (našlapování, ping-pong, vedení podrážkou)</p> <p>2. Aktivace kloubního spojení – trenér předcvičuje, hráči opakují podle něj.</p>	<p>Hromadná</p> <p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p> <p>Direktivní</p>
<p>HČ</p> <p>3. Průpravná hra 2na2 – gól platí v území cca 5 metrů před brankou. Pokud družstvo vybojuje po ztrátě míč zpět do 10s a dá gól, platí za 2. Trenér občas zastaví hru a pomocí otázek se snaží navést hráče ke zlepšení</p> <p>4. Hráči mají prostor trénovat, co chtějí.</p> <p>5. Průpravná hra 2na1 – každý tým má 2 branky (velká platí za 1 gól, malá za 2 góly). Trenér občas hru zastavuje a pomocí otázek se snaží hráče navést ke zlepšení.</p>	<p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p>	<p>Se samostatným objevováním S řízeným objevováním</p> <p>S aut. rozhod. o náplni</p> <p>Praktický S řízeným objevováním Se samostatným objevováním</p>
<p>ZČ</p> <p>7. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči opakují podle něj</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 25: Trenér JK, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Průpravné cvičení – hráči se proplétají mezi sebou v prostoru cca 15x10m, na pokyn trenéra provádějí našlapování, ping pong, vedení podrážkou</p>	Hromadná	Praktický
<p>HČ 2. Průpravná hra 4na4. 4 týmy po 3 hráčích. Týmy se střídají po 10 minutách. Trenér je v bráně jednoho z týmů. Před zápasem se hráče snaží pomocí otázek dovést k tomu, jak by měla hra vypadat.</p>	Hromadná	S řízeným objevováním Se samostatným objevováním
<p>ZČ 3. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči cvičí podle něj</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 26: Trenér JK, tréninková jednotka č. 4

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Průpravné cvičení – hráči se proplétají mezi sebou s míčem, individuálně si zkoušejí kličky. Na pokyn trenéra dělají našlapování, ping-pong, stahovačky.</p>	Hromadná	Praktický
<p>HČ 2. Průpravné cvičení – dva hráči stojí s míčem vedle sebe, cca 8m před sebou mají po každé straně malou branku, které jsou cca 15m od sebe. Hráč A začíná cvičení tím, že vyběhne za branku na své straně, hráč B reaguje na jeho pohyb a vybíhá k brance po své straně. Úkolem hráčů je oběhnout branku a vstřelit gól do vzdálenější branky. Kdo vstřelí gól jako první, má bod. Před začátkem cvičení se snaží trenér pomocí otázek hráče dovést k tomu, jak vést balon co nejrychleji. 3. Hráči mají prostor sami pro sebe, sami si vybírají, co chtějí trénovat. 4. Průpravná hra 1na1 – Liga mistrů – Několik hřišť, na každém je dvojice hráčů, hrající proti sobě. Jedno krajní hřiště je Liga mistrů, druhé okres. Doba zápasu je 2 minuty. Vítěz jde o hřiště blíže k Lize mistrů, poražený k okresu.</p>	Skupinová	Praktický S řízeným objevováním
	Hromadná	S aut. rozhod. o náplni
	Hromadná	Se samostatným objevováním
<p>ZČ 5. Statický strečink – trenér předcvičuje, hráči cvičí podle něj</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 27: Trenér JK, tréninková jednotka č. 5

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Pohybová hra – hráči ve dvojici, každý má za kraťasy napůl zastrčené rozlišovací triko. Úkolem hráčů je svému soupeři triko vytáhnout a zároveň zabránit ve vytažení svého trika.</p>	Hromadná	Praktický
<p>HČ 2. Herní cvičení – Hráči jsou ve dvojicích, stojí proti sobě cca 10 m. Každý hráč má po své levé a pravé ruce branku z tyčí. Hráč A se pohybuje za brankami. Hráč B kopíruje pohyb hráče A. Ten si vybere, kdy a jakou brankou proběhne, naběhne si pro přihrávku od trenéra a snaží se provést míč jednou ze soupeřových branek. Pokud se mu to povede, má bod. Hráč B se snaží vybojovat míč a provést ho soupeřovou brankou. Po několika pokusech se vymění role hráčů. Trenér občas zastaví cvičení a pomocí otázek se snaží dovést hráče ke správnému provedení.</p>	Skupinová	Praktický
<p>ZČ</p>		

Příloha 5: Tréninkové jednotky trenéra TN

Tabulka 28: Trenér TN, tréninková jednotka č. 1

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ		
HČ 1. Průpravné cvičení - dva hráči stojí v brance naproti sobě ve vzdálenosti cca 10 m, mezi nimi je meta. Hráč A vede míč k metě, přihrává hráči B a vrací se zpět. Hráč B si míč zpracovává do strany, vede míč k metě, přihrává a vrací se zpět. Trenér se na začátku snažil pomocí otázek dovést hráče k tomu, jak si zpracovávat míč. 2. Průpravné cvičení - dva hráči stojí v brance naproti sobě ve vzdálenosti cca 10m. Hráč A vede míč, přihrává hráči B a obíhá ho. Po oběhnutí mu hráč B vrací přihrávku a hráč A vede míč zpět do počátečního postavení. Poté přihrává hráči B a role se obracejí. 3. Průpravné cvičení - dva hráči stojí naproti sobě u mety ve vzdálenosti cca 10 m. Mezi nimi je na každé straně branka z met. Hráč A přihrává hráči B, ten si míč zpracovává a snaží se provést míč jednou z branek. Hráč A se snaží získat míč, po zisku také provede míč brankou. Po několika pokusech se hráči vystřídají v přihrávání.	Skupinová Skupinová Skupinová	Direktivní S řízeným objevováním Direktivní Praktický
ZČ 4. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče	Hromadná	Direktivní

Tabulka 29: Trenér TN, tréninková jednotka č. 2

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
PČ		
<p>HČ</p> <p>1. Průpravné cvičení – coerver – hráči si sami vybírají, jakou dovednost chtějí provádět (po minutě změna). Trenér opravuje a kontroluje.</p> <p>2. Průpravné cvičení – závod rychlosti – čtverec cca 8x8 m. V každém rohu u mety stojí hráč s míčem. Na pokyn trenéra hráči vedou míč určeným způsobem k další metě a zpět. Nejdříve pravou nohou, poté levou. Způsob vedení určuje trenér.</p> <p>3. Průpravné cvičení - dvojice hráčů stojí u mety. Cca 10 m před sebou mají další metu. Hráč vede míč a před metou dělá kličku dle vlastního výběru, poté se vrací zpět.</p> <p>4. Hráči mají prostor trénovat, co chtějí.</p>	<p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p>	<p>Praktický</p> <p>Direktivní</p> <p>Praktický</p> <p>S aut. rozhod. o náplni</p>
<p>ZČ</p> <p>5. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče.</p>	<p>Hromadná</p>	<p>Direktivní</p>

Tabulka 30: Trenér TN, tréninková jednotka č. 3

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Přípravné cvičení – hráči se proplétají mezi sebou v prostoru cca 15x10m, na pokyn druhého trenéra provádějí našlapování, ping pong, vedení podrážkou. Trenér kontroluje a opravuje hráče.</p>	Hromadná	Praktický
<p>HČ 2. Přípravná hra 4na4 – 4 týmy po 3 hráčích. Týmy se střídají po 10 minutách. Trenér je v bráně jednoho z týmů. Před zápasem se hráče snaží pomocí otázek dovést k tomu, jak by měla hra vypadat.</p>	Hromadná	Se samostatným objevováním S řízeným objevováním
<p>ZČ 3. Statický strečink – trenér nevybírá cviky, pouze opravuje hráče</p>	Hromadná	Direktivní

Tabulka 31: Trenér TN, tréninková jednotka č. 4

Obsah TJ	Soc. – inter. forma	Didaktický styl
<p>PČ 1. Přípravné cvičení – hráči se proplétají mezi sebou, individuálně si zkoušejí kličky. Na pokyn trenéra provádějí dovednost (našlapování, ping-pong).</p>	Hromadná	Praktický
<p>HČ 2. Přípravné cvičení – dvojice hráčů stojí cca 1 m vedle sebe. Po stranách ve vzdálenosti cca 15 m je branka. Hráč A začíná cvičení vyběhnutím za branku po své straně, hráč B reaguje na jeho pohyb a vybíhá za branku na své straně. Oba branku obíhají a střílí do vzdálenější branky. Kdo dá gól jako první, má bod. Poté se slalomem vracejí zpět. Před začátkem cvičení se trenér snaží pomocí otázek dovést hráče k tomu, jak správně vést míč. 3. Přípravné cvičení – dvojice hráčů stojí cca 1 m vedle sebe. Po stranách ve vzdálenosti cca 15 m je branka. Mezi hráčem a brankou je slalom. Hráč A začíná cvičení proběhnutím slalomu, poté obíhá branku a dává gól do vzdálenější branky. Hráč B dělá totéž, ale na začátku reaguje na vyběhnutí hráče A. Kdo dá gól jako první, má bod. Před začátkem cvičení se trenér snaží pomocí otázek dovést hráče k tomu, jak správně vést míč. 4. Přípravná hra 1na1 – Liga mistrů – Několik hřišť, na každém je dvojice hráčů, hrající proti sobě. Jedno krajní hřiště je Liga mistrů, druhé okres. Doba zápasu je 2 minuty. Vítěz jde o hřiště blíže k Lize mistrů, poražený k okresu.</p>	<p>Skupinová</p> <p>Skupinová</p> <p>Hromadná</p>	<p>Praktický S řízeným objevováním</p> <p>Praktický S řízeným objevováním</p> <p>Se samostatným objevováním</p>
ZČ		

Příloha 7: Ukázka jednotlivých didaktických stylů (DVD)

Na přiloženém DVD se nachází video, které znázorňuje didaktické styly objevující se v našem výzkumu. Každý styl je zobrazen pomocí jednoho cvičení.