

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA

kombinované bakalářské studium
2009-2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vladimír Vlk

Osobnost fotbalového trenéra z pohledu pedagogiky sportu

Praha 2012

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Vacínová

COMENIUS UNIVERZITY PRAGUE

Bachelor Combined Studies
2009 – 2012

BACHELOR THESIS

Vladimír Vlk

Personality football coach in terms of sport pedagogy

Prague 2012

The bachelor thesis work supervisor:

PhDr. Tereza Vacínová

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15.3.2012

Vladimír Vlk

Poděkování

Děkuji PhDr. Tereze Vacínové za cenné rady a připomínky poskytnuté při vypracování této práce.

Anotace

Bakalářská práce analyzuje profesi fotbalového trenéra z pohledu pedagogiky sportu. Krátce se věnuje vývoji sportu od starověku po počátky moderního pojetí v 19. století a hodnotí přínos sportu pro zdraví a kvalitu života člověka. Popisuje dějiny fotbalu ve světě i v České Republice. Základ práce tvoří rozbor principů sportovního tréninku, specifika při přípravě dětí a mládeže, charakteristika samotné trenérské profese a trenérské styly. Práce též vyzdvihuje roli trenéra jako mentora jeho svěřenců, který je nepostradatelnou součástí jejich rozvoje.

Klíčové pojmy

Historie fotbalu

Historie sportu

Principy sportovního tréninku

Příprava mládeže

Sportovní chování

Sportovní trénink

Trenérská filozofie

Trenérská profese

Trenérský styl

Annotation

This thesis analyzes the career football coach in terms of sport pedagogy. Briefly deals with the development of sport from ancient times to the beginnings of the modern concept in the 19th century and assesses the contribution of sport to the health and quality of human life. Describes the history of football in the world in the Czech Republic. The basis of the analysis are the principles of sports training, specific training for children and youth, the very characteristics of the coaching profession, coaching styles. The work also highlights the role of coach as a mentor to his charges, which is an indispensable part of their development.

Key words

History of football

History of sports

Principles of sports training

Preparing Youth

Sportsmanship

Sports training

Coaching philosophy

Coaching profession

Coaching style

OBSAH

ÚVOD	8
1 SPORT	9
1.1 Historie sportu	9
1.2 Význam sportu pro zdraví a kvalitu života člověka.....	12
1.3 Rekreační versus soutěžní sport	13
2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA FOTBALU	16
2.2 Historie fotbalu.....	17
3 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE FOTBALE	21
3.1 Cíl, úkoly a systém sportovního tréninku	21
3.2 Principy sportovního tréninku.....	24
4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE	26
4.1 Zvláštnosti organismu dětí a mládeže	27
4.2 Tělesná příprava mládeže.....	29
5. TRENÉRSKÁ PROFESE	30
5.1 Charakteristika trenérské profese	31
5.2 Úspěšný trenér.....	31
5.3 Cíle trenéra	32
5.4 Trenérský styl.....	33
6 TRENÉR JAKO PEDAGOG A ANDRAGOG	36
6.1 Sport jako výchovný prostředek.....	37
6.2 Sportovní chování	37
6.3 Filozofie trenéra – vyhrávat nebo vychovávat mládež	39
ZÁVĚR	42
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	44

ÚVOD

Jako dlouholetý sportovec, který se poprvé setkal se sportovním trenérem již v pěti letech na úrovni celostátní soutěže žáků v ledním hokeji a od svých 20 let jako hráč okresního přeboru v kopané jsem si vybral pro svoji bakalářskou práci téma vlivu osobnosti fotbalového trenéra pro rozvoj jeho svěřenců. Za celou svoji sportovní kariéru jsem měl možnost poznat různé trenérské styly a přístup k hráčům i vlastnímu sportu jako takovému, proto mne zajímal pohled pedagogiky sportu na osobnost trenéra.

Ve svých počátcích byl sport chápán jako prostředek pro zvýšení fyzické zdatnosti. Postupem času se jeho význam přesunul především do roviny zábavy a relaxace. Což podnítilo zapojení i široké veřejnosti. Provozování různých sportovních aktivit se tak stalo velmi oblíbenou masovou záležitostí. S rostoucí profesionalizací sportu však zanikla potřeba funkce trenéra, který by odborně vedl přípravu samotných sportovců i sportovní mládeže.

Cílem této práce je ukázat důležitost trenéra pro vývoj sportovce v jednotlivých fázích jeho rozvoje. Trenér nehraje důležitou roli jen při přípravě po jeho fyzické stránce, ale také i po psychické a mentální stránce. Stejně tak jako jsou různí lidé, liší se mezi sebou trenéři a to stylem tréninku i přístupem ke sportovcům. Nelze však přehlédnout, že i tato profese má své dané zákonitosti a postupy, kterými by se měl v základu každý dobrý trenér řídit. Úkolem práce je tyto základní principy nastínit a popsat jejich výhody i úskalí při jejich využívání.

První kapitola se krátce se věnuje historii sportu od starověku po počátky moderního pojetí v 19. století, ukazuje na přínos sportu pro zdraví a kvalitu života člověka a též vysvětluje rozdíl mezi rekreačním a soutěžním sportem. Druhá kapitola popisuje dějiny fotbalu ve světě i v České republice. Základ práce tvoří rozbor principů sportovního tréninku, specifika při přípravě dětí a mládeže, charakteristika samotné trenérské profese, trenérské styly. Práce též vyzdvihuje roli trenéra jako mentora jeho svěřenců, který je nepostradatelnou součástí jejich rozvoje.

1 SPORT

Slovo sport je anglosaského původu. Vzniklo zkrácením ze staršího slova disport (bavit se, dovádět). Znamená zábavu, kratochvíli, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě.

Termínem sport je v současnosti obvykle označována „*pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.*“¹

1.1 Historie sportu

Ve výše uvedené definici jsou důležitá tři omezení:

- **jedná se o pohybovou aktivitu** - nesoutěží se pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí, nepatří sem například deskové hry, počítačové hry nebo hazardní hry s výjimkou pokeru,²
- **aktivita má jasná pravidla**, podle kterých se soutěží,
- **aktivita má soutěžní charakter** a dochází k poměrování jejích výsledků.³

Původ sportu

Podle historiků vznikl sport z potřeb armád, která potřebovala vycvičit vojáky. Výcvik byl veden formou her a různých soutěží, které byly zaměřeny zejména na fyzickou zdatnost a bojové dovednosti. Tyto hry byly zaměřeny zejména na boj muž proti muži, lukostřelbu a jízdu na koni. Dalším důvodem vzniku sportu mohly být různé rituální aktivity. Což dokazují mayské obřadní míčové hry. K těmto aktivitám patří i olympijské soutěže.

¹ Sport. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012, 2012-27-1 [cit. 2012-02-12]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

² Poker se podle některých definic označuje jako sport, podle některých ne, stejně tak jako např. šachy.

³ Toto vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu.

Sport ve starověku

Známky provozování aktivit, které bychom dnes označili jako sport, byly nalezeny u řady starověkých civilizací. Konkrétně se jedná o Čínu, kde byla provozována (zřejmě spíše z estetických, než ze soutěžních důvodů) obdoba dnešní gymnastiky a o Persii, kde jsou doloženy bojové hry s přesnými pravidly.

„Nejnámějším případem je bezesporu starověké Řecko, kdy ještě v raně archaickém období 8. stol. př. n. l. byla v řeckém světě všestranná tělesná zdatnost výsadou aristokracie. Během 7. a 6. stol. př. n. l. se zrodil ideál kalokagathie, který znamenal rovnováhu krásy tělesné i duševní. To se v aristokratickém pojetí tělesné kultury projevilo jejím úzkým spojením s kulturou psychickou. Zásluhou Solónových reforem pak došlo v Athénách k rozšíření práva na tělesnou výchovu mezi všechny athénské občany. Již v této době se funkce tělesné výchovy a sportovního závodění rozšiřuje z převážně účelové též na zábavnou činnost volného času.“⁴

Obrázek č.1.: **Fotbal ve starověkém Řecku**



Football: Early history. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 20.2.2012 [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki/Football>

⁴ Srov. OLIVOVÁ, Věra. *Lidé a hry : historická geneze sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1979, s. 80-91.

Největší význam pro vývoj řecké tělesné kultury měly sportovní závody, které se konaly při slavnostních příležitostech – zejména olympijských hrách (ale také hrách pýthijských, nemejských a istmických).

Počátky sportu v Evropě můžeme hledat již ve středověku. Avšak v této době ještě sport nebyl provozován pro zábavu a potěšení, ale jeho účelem byl fyzický výcvik pro válku. Až v renesanční Itálii můžeme najít vznik sportu, který se nápadně podobal dnešnímu ragby, australskému fotbalu a fotbalu. Jednalo se o Calcio Fiorentino a jeho pravidla byla publikována v roce 1580. Zhruba ve stejné době se ve Francii objevily hry, které se podobaly dnešnímu tenisu.

Počátky moderního sportu

Největší rozvoj moderního sportu nastal v Anglii počátkem 19. stol.. Sport už nebyl pouze fyzickou námahou, která byla nutná pro přežití, nebo nutná ve válečných konfliktech. Sport se začal rozšiřovat z vyšších vrstev společnosti i mezi obyčejné lidi, kteří začali sport vnímat jako formu zábavy.

V druhé polovině 19. stol. vznikly základy nejoblíbenějších sportů. A opět u toho byla Anglie, kde se prosazovala zásada“ *pokud chceš hrát, musíš respektovat pravidla, poté můžeš hrát s námi nebo proti nám a je jedno odkud jsi a kdo jsi.*“

Obrázek č.2.: **Fotbalové mužstvo roku 1882**



Football. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 20.2.2012 [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki/Football>

1.2 Význam sportu pro zdraví a kvalitu života člověka

„Největší význam sportování je přičítán pozitivním zdravotním důsledkům a naplnění principu všestrannosti v mládí. Význam zdravotní prospěšnosti a udržování tělesné kondice koresponduje s vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. Je zřejmé, že sport je vřazen do sféry volného času a že je chápán i jako vhodná forma zábavy. Důležitá je i psychicky relaxační funkce sportu a to zejména při jeho aktivním provozování v přírodním prostředí. Sport je také vysoce hodnocen z hlediska posilování i pocitu osobního sebevědomí. Oceňujeme důraz na zdokonalování nejen tělesné, nýbrž i psychické kondice, když dosahování výsledků je rozšířeno nad rámec cílené soutěživosti i o rekreační sport. K vrcholům nepatří pouze vítězství a výkon, ale zejména radost z pohybu, posílení zdraví a psychické odolnosti, harmonizující relaxace, příjemný pocit únavy, kompenzující jednostrannost.

Sport a pohybová aktivita člověka, jako pohybové činnosti člověka, prováděné rekreačně a prožitkově, které zpravidla nesměřují k závodní činnosti, ale k naplnění východisek zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu.“⁵

Jedním z nejjednodušších způsobů jak udělat něco pro zdraví a zlepšit kvalitu života je běh. Když už jsme uvedli běh, tak musíme uvést jednoho z našich nejlepších sportovců v historii a tím je Emil Zátopek, který nebyl jenom výborným sportovcem, ale byl to také skromný člověk a občas i filozof, když říkal „Ryba plave, pták létá a člověk běhá“. Běh nedoporučují jen sportovní firmy, které nás lákají na nové výrobky, ale běh doporučují i lékaři, psychologové a dokonce i psychiatři. Je známo mnoho příkladů lidí, kteří díky běhu našli nový smysl života a dnes si nedovedou představit život bez běhu.

Výhodou běhu je to, že se dá provozovat téměř všude a skoro za každého počasí. O tom nás přesvědčuje i herec Jan Tříska, který říká, že běhá za každého počasí, protože si potom nemůže najít výmluvu k odpočinku z důvodu hustého deště nebo vysoké letní teploty. Běh také nepotřebuje žádné hřiště, tělocvičnu ani kurty. K běhu nepotřebujeme také žádné spoluhráče, protihráče ani sparringpartnera.

⁵ TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU: *Význam sportu pro zdraví a kvalitu života člověka.* [online]. [cit. 2012-02-14]. Dostupné z: <http://www.behej.com/clanek/589-zamysleni-o-vyznamu-sportu-v-zivote-cloveka>.

„Sport se dá provozovat téměř všude a vadí mu snad jenom malý prostor, hodně vody, vzduchoprázdno, psi, vlk a bronchitida. Je nejméně náročnou disciplínou na vybavení. A pozor, čas i dávkování je individuální a výše dávek nezáleží na politicích ani HDP! Pokud jste se rozhodli nebo rozhodujete doplnit a zpestřit život sportem, tak to mělo, má a bude mít nějaký racionální důvod.

Základní a zásadní problém je ale v přístupu ke sportu a soutěžení obecně. Pokud jste mladí, s predispozicemi pro daný sport, trénování a nechybí-li ctižádostivost a dostatečná tvrdost – lze usilovat o prvenství, úspěch i slávu. Pokud nesplňujete anatomické, fyziologické a další předpoklady a chybí-li peníze i čas, tak se dá právě běhat „včas a jen“ pro to, abyste pak nelitovali, jak říká klasik: Nejdřív utrácíme čas a své zdraví, abychom přišli k penězům. Pak utrácíme své peníze, abychom získali čas a zdraví zpět.

Pokud nejste mladí a jste spíše „starší“, s fyzickými predispozicemi ke sportu a trénování, lze zvolit vhodný sport, kde se může uplatnit vytrvalost, technika a zkušenosti a stále se dá uvažovat a usilovat o prvenství i úspěch (zvláště pak v kolektivních sportech).“⁶

1.3 Rekreační versus soutěžní sport

V dnešní době můžeme sport provozovat na různých úrovních. Sport se provozuje profesionálně nebo poloprofesionálně, sportovec je zaregistrován v klubu nebo svazu a tréninku věnuje několik hodin denně. Dá se říci, že sport je jeho zaměstnáním, kdy je závislý na mzdě, kterou mu vyplácí klub. Jen několik málo našich sportovců si může tento příjem vylepšit reklamou. Bohužel mnoho vrcholových sportovců po skončení kariéry nenalezne další využití svých vědomostí a dovedností a většinou končí v zapomnění. Zdárným příkladem tohoto jevu jsou někteří bývalí profesionální fotbalisté.

Dále můžeme sport provozovat na poloprofesionální nebo amatérské úrovni. Kdy sportovec je zaregistrován ve svazu nebo klubu, ale odměna za sportovní výkony se pohybuje v minimální výši. Tréninku se věnují pouze několik desítek hodin týdně.

⁶ HOLÝ, František. Zamyšlení o významu sportu v životě člověka. In: *Behej.com: behej.com* [online]. 08.07.2007 [cit. 2012-02-14]. Dostupné z <http://www.behej.com/clanek/589-zamysleni-o-vyznamu-sportu-v-zivote-cloveka>

Poslední a nejrozšířenější úroveň je úroveň rekreační. Kdy sport je provozován pro dobrý pocit a většinou se mu lidé věnují jen několik málo hodin týdně. Zde není nutná žádná registrace ve svazu nebo klubu.

Masová popularita a profesionalismus

„Možnosti provozování sportu na vrcholové profesionální úrovni jsou dány dostatečným přísunem peněz pro příslušné sportovní odvětví. To je zajišťováno jednak z reklamy a sponzorských smluv, jednak z nejrůznějších forem státní podpory.

V prvním případě vytváří popularita a sledovanost jednotlivých sportů (a soutěží v rámci jednoho sportu) propastné rozdíly v „platu“ sportovců, které se pohybují od tisícínásobku až po zlomky průměrného platu v dané zemi.

Druhý způsob financování je dnes typický hlavně u nepříliš rozšířených sportů, kdy si stát touto formou zajišťuje „body“ za mezinárodní úspěchy. Není ostatně tak vzdálená doba, kdy ve východní části Evropy byla touto formou financována činnost většiny vrcholových sportovců, a například v Číně se tento postup masivně používá dodnes.“⁷

Sport už bohužel nepřináší pouze dobrý požitek z pohybu, ale začíná být velkým byznysem, kdy se stává nejdynamičtěji se rozvíjejícím odvětvím průmyslu právě v ekonomicky nejvyspělejších zemích. Díky masové popularitě, kdy při televizním přenosu sportů jako je fotbal, baseball nebo americký fotbal usedají před televizní přijímače miliony diváků, se tak všichni zúčastnění stávají cílem nadnárodních společností, které tuto popularitu využívají k propagaci svých produktů formou různých reklam. Nikoho tak nepřekvapí, že se částka na minutový spot při SuperBowlu⁸ může vyšplhat do řádů miliónů dolarů a tato reklamní práva jsou vyprodána dávnou před začátkem zápasu.

⁷ Sport: Masová popularita a profesionalismus. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-02-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>.

⁸ Super Bowl je finálovým zápasem, kterým vrcholí play-off severoamerické National Football League v americkém fotbalu. Hraje se každoročně od roku 1967. Podobně jako Světová série je i Super Bowl označením nikoli pro celé play-off, ale jen pro finálový souboj dvou nejlepších týmů.

Bohužel s komercionalizací sportu se vytrácí morálka a disciplína. Doby kdy se hráči k sobě chovali s úctou a vzájemným respektem je minulostí.

Samozřejmě, že masová popularita sportu má i své pozitivní stránky, kdy finanční prostředky od sponzorů pomáhají sportovcům v profesionální kariéře a díky jejich výkonům nám jsou přibližovány nové sporty, které poté můžeme provozovat i rekreačně. Příkladem takového sponzora je firma Redbull, která většinou podporuje tzv. adrenalinové sporty, o kterých jsme před několika lety ani nevěděli, že existují.

2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA FOTBALU

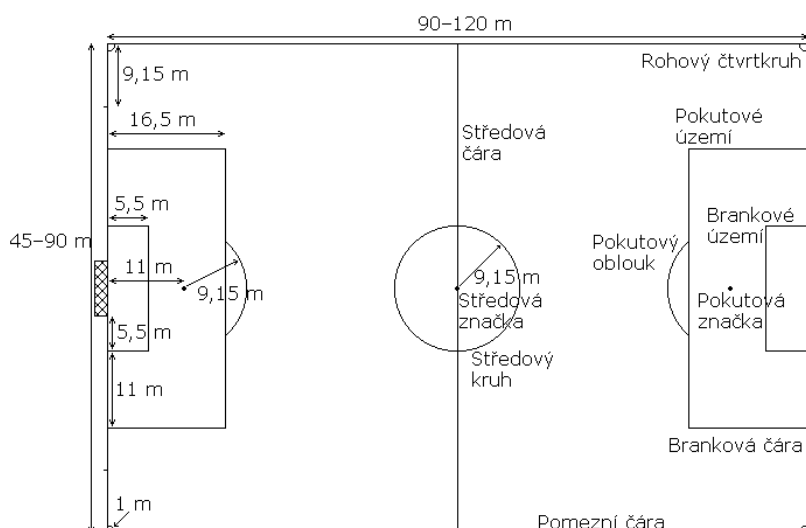
Fotbal (z anglického football, foot=noha, ball=míč), též kopaná, je nejpopulárnějším kolektivním sportem na světě. Jedná se o míčovou hru, která vznikla z podobných her v různých částech zeměkoule, avšak přesný datum vzniku fotbalu není znám.

Také v České republice patří fotbal mezi nejpopulárnější sporty. Avšak v posledních letech můžeme pozorovat menší zájem o tento sport. Je to také dáno tím, že v současné době mají malé děti na výběr mnohem více sportů než měly v minulosti. Dříve byl v bývalém Československu preferován fotbal a lední hokej, kdy každá vesnice měla své fotbalové družstvo. V případě hokeje byla velká výhoda, že kluby mladým hráčům poskytlí výstroj, která v současné době je finančně náročná.

Základy moderního fotbalu byly položeny v Anglii již začátkem 19. století. Na obou stranách hraje jedenáct hráčů na vymezeném prostoru. Fotbal se hraje na dvě branky, kdy hráč může používat jakoukoliv část těla mimo ruku a paži. Toto se samozřejmě netýká brankáře, který ve svém vymezeném území může hrát rukama.

Postupem doby docházelo k úpravám velikosti hřiště, která se ve finále ustálila na těchto rozměrech: délka musí být v rozmezí 90–120 m, šířka 45–90 m. Pro mezinárodní zápasy jsou rozměry odlišné, kdy šířka je v rozmezí 100–110 m, šířka 64–75 m).

Obrázek č. 3 : Hrací plocha s vyznačenými vzdálenostmi



Fotbal: Hrací plocha. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 23.2.2012 [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal>

2.2 Historie fotbalu

Existence hry podobné dnešní kopané sahá až do období starověku: nejstarší hrou, která byla podobná kopané je čínská hra zvaná kudžu, kdy počátek vzniku této hry je odhadován na 2. století př. n. l. Také v Řecku a Římě bylo mnoho podobných míčových her, při které hráči využívají nohy, tato hra nazývaná haspastum se dá považovat za vzdáleného předchůdce dnešního fotbalu. Již ve středověku se hrály různé hry podobné dnešnímu fotbalu. Samozřejmě, že tyto hry měly jiná pravidla a výrazně se lišila místa her.

„Vznik dnešního fotbalu má kořeny v Anglii 16. století. Tamní soukromé střední školy (public schools) v té době začaly žáky nutit ke sportu. Každá ze škol však používala vlastní pravidla odrážející místní podmínky (velikost hřiště apod.), pravidla se navíc postupně měnila.

Postupně vykrystalizovaly dvě hlavní formy fotbalu: v jedné verzi pravidel (používané např. v Rugby, Marlborough či Cheltenhamu) hráči míč po hřišti přenášeli rukama, v druhé verzi (např. na Etonu, Harrow, Westminsteru či Charterhouse) se upřednostňovalo kopání do míče.“⁹

Technologický rozvoj v Anglii ve 40. letech 19. Století, ovlivněný rozvojem železniční dopravy, podnítil pořádání soutěžních zápasů mezi jednotlivými školami. Z důvodu zásadního pojetí hry a rozdílů v místních pravidlech byly meziškolní zápasy prakticky nemožné. *„Proto se v roce 1848 sešlo 14 zástupců škol na jednání, jehož výsledkem byla první ucelená sada pravidel, tzv. Cambridgeská pravidla. Tato pravidla upřednostňovala kopání, bylo však dovoleno také čisté zachycení míče rukama.“¹⁰*

První oficiální fotbalové sdružení na světě, **The Football Association**, bylo založeno 26. října 1863. Asociace vydala sadu pravidel, z nichž nakonec vypustila *„pravidla dovolující běh s míčem v ruce a držení a podrážení protivníka s míčem. Kvůli tomu zástupce Blackheathu asociaci opustil, a spolu s několika dalšími kluby v roce 1871 založil Rugby Football Union, čímž vzniklo ragby jako sport odlišný od kopané. I v pravidlech FA však byla některá ustanovení, která dnes zůstávají jen ve sportech jako*

⁹ Fotbal: historie. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-02-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal>

¹⁰ tamtéž

*ragby či americký fotbal. První pravidla také například ani nestanovovala počet hráčů či tvar míče; na tom se měli soupeři dohodnout před každým zápasem.*¹¹

Z tohoto důvodu se dá říci, že Anglie je kolébkou moderního fotbalu. Postupně zde vzniklo několik soutěží, kdy stále hrající se Anglický pohár je nejstarší klubovou soutěží na světě.

Fotbal v Čechách a na Moravě

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století, kdy se tento sport provozoval v cyklistických a veslařských klubech. Hrál se ale také ve studentských kroužcích. První fotbalové utkání v Čechách se odehrálo 29. září 1887 v Roudnici nad Labem. Zpočátku fotbalové kluby vznikaly pouze v Praze, ale na konci 19. a začátku 20. století začal fotbal pronikat i do dalších měst a na venkov. V roce 1897 byla vydána pravidla fotbalu v českém jazyce, což uspíšilo rozvoj tohoto sportu.

Jedinou překážkou rychlejšího rozvoje fotbalu byl odmítavý postoj škol k této hře. I přes tento postoj škol, studenti tvořili členskou základnu fotbalových klubů. V roce 1897 vznikla Česká amatérská atletická unie, která slučovala fotbalové kluby. Vzhledem k velkému rozmachu fotbalu vznikl 19. října 1901 Český svaz fotbalový (ČSF).

V roce 1921 došlo ve svazu k rozkolu, kdy po dvouletém dvojvládí vznikla roku 1922 Československá asociace fotbalová (ČSAF), která byla téhož roku přijata v Ženevě do mezinárodní fotbalové federace FIFA. Po založení Československého svazu tělesné výchovy (ČSTV), v roce 1957, řízení fotbalu převzala Ústřední sekce kopané a od roku 1969 fotbal řídil Československý fotbalový svaz ČSTV. Po roce 1989 tuto úlohu plnila Československá fotbalová asociace, která zanikla k 1.1.1993 s rozdělením Československé federace. Poté s vrcholným orgánem, v samostatné České republice, stal Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS).

¹¹ Fotbal: historie. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-02-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal>

Mezi nejstarší kluby v Čechách patří SK Slavia Praha a AC Sparta Praha. Dobou vzniku klubu Slavia Praha je považován rok 1892 a založení AC Sparta Praha je datováno do roku 1891.

Obrázek č. 4 Znak Slavia Praha



Slavia. *Slavia* [online]. 2010 [cit. 2012-02-22]. Dostupné z: <http://www.slavia.cz/Slavia-dnes>

Obrázek č. 5 Znak AC Sparta Praha



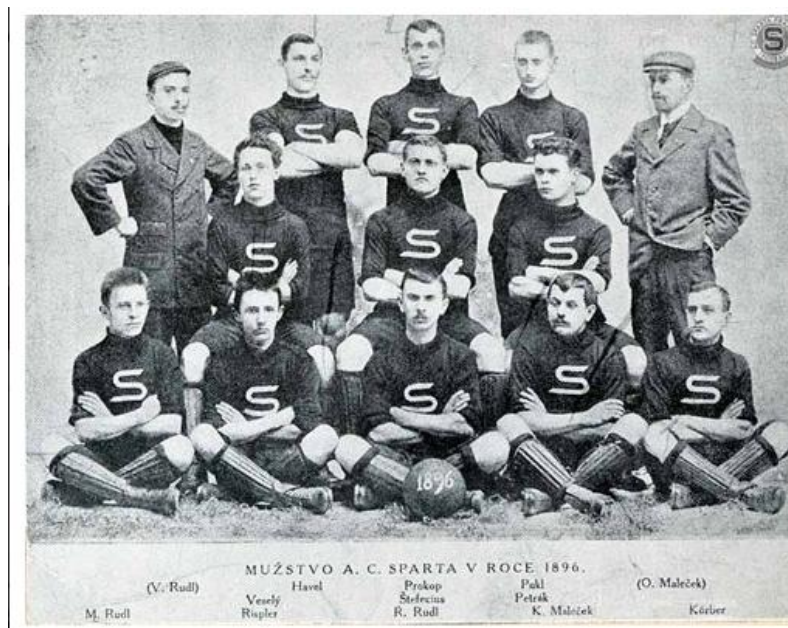
Logo AC Sparta Praha. *Logo AC Sparta Praha: Logo* [online]. 2012, 2012 [cit. 2012-02-22]. Dostupné z: <http://www.sparta.cz/file/u/fans/sparta-on-pc/logos/sparta.bmp>

Obrázek č. 6 Rok 1896 tým SK Slavia Praha



Slavia: Fotbalová Slavia si připomíná 115. výročí založení [online]. 20.1.2011 [cit. 2012-02-24]. Dostupné z: <http://www.slavia.cz/Fotbalova-Slavia-si-pripomina-115-vyroci-zalozeni>

Obrázek č. 7 – rok 1896 tým AC Praha



Sparta: Historie [online]. 2012 [cit. 2012-02-24]. Dostupné z: <http://www.sparta.cz/cs/klub/historie/fotogalerie.shtml>

3 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE FOTBALE

Podle Dovalila (2002, s. 45) je sportovní trénink plánovitý, předem řízený pedagogický proces, který vede ke zvýšení výkonnosti sportovce. Při tomto procesu se snažíme u sportovce dosáhnout maximálních výkonů, které vedou k vítězství nad soupeřem.

Hlavními znaky sportovního tréninku jsou soutěživost, úzká specializace, dlouhodobost a etapizace, systémové řízení, aktivní a dobrovolný přístup sportovců.

3.1 Cíl, úkoly a systém sportovního tréninku

Sportovní trénink (ST)

System sportovního tréninku - účelné a zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod sportovního tréninku s cílem zvyšovat výkonnost sportovce.

Systemový přístup je uplatňován zejména ze dvou hledisek:

1) Hledisko teoretických poznatků o sportovním tréninku

- Proces adaptace
- Proces motorického učení
- Proces psychosociální interakce

2) Hledisko praktické realizace (obsah a organizace ST) → struktura sportovního tréninku

- Cíl sportovního tréninku
- Struktura sportovního výkonu
- Úkoly sportovního tréninku
- Obsah sportovního tréninku
- Prostředky sportovního tréninku
- Metody sportovního tréninku
- Trénovanost
- Sportovní forma
- Sportovní výkon

Strukturou sportovního výkonu rozumíme sportovní výkon jako specifický systém faktorů s určitou strukturou a se vzájemnými vazbami ovlivnitelnými tréninkem, eventuálně systémem výběru sportovců.

Úkolem sportovního tréninku je ovlivňovat tělesné, psychické a sociální předpoklady podporující přímo, nebo nepřímo zvyšování sportovní výkonnosti a připravit je na jejich využívání v soutěžích.

Hlavním úkolem sportovního tréninku je osvojování si sportovních dovedností, rozvoj kondice a formování osobnosti sportovce.

Faktory sportovního výkonu jsou relativně samostatné součásti sportovního výkonu, které jsou trénovatelné nebo se zohledňují při výběru talentů. Sportovní výkon charakterizuje počet a uspořádání faktorů.

Každý sportovní výkon ovlivňuje několik faktorů, kdy jeden z nejdůležitějších faktorů je výška, hmotnost, tělesný typ a složení těla sportovce. Tyto faktory nazýváme somatické. Dalším faktorem jsou silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti sportovce nazývané kondiční faktory. Koordinace těla a biomechanické základy pohybu nazýváme faktory techniky. Na tento faktor navazuje účelné využívání techniky a řešení pohybových úkolů, které nazýváme faktory taktiky. Poslední neméně důležitý faktor je psychický, mezi které řadíme osobnost sportovce, emoce a jeho motivace.

Zásady sportovního tréninku

Aby byl trénink efektivní a účelný, je zapotřebí dodržovat obecně platné zásady a pravidla. Možná vypadají odborně, ve skutečnosti se za nimi skrývají logická a jednoduchá doporučení. Při dodržování těchto zásad by mělo dojít u sportovce ke splnění jeho sportovních cílů.

1. Zásada jednoty všestrannosti a specializace, kdy trénink můžeme stavět pouze po kvalitní všestranné přípravě sportovce.
2. Zásada postupného zvyšování zatížení, kdy dobré výkonnosti sportovce dosáhneme postupným zvyšováním velikosti zátěže.
3. Zásada střídání zatížení a odpočinku se rozumí, kdy po tréninku by měl následovat odpočinek nebo lehký trénink. Před důležitým výkonem by mělo být tělo odpočaté.
4. Zásada systematičnosti, kdy je nutné plynule a postupně zvyšovat tréninkové dávky.

Metody sportovního tréninku

Metody sportovního tréninku, které uvádí Dovalil (2002, s.55) jsou promyšleně uspořádané a cílevědomé obsahy činností trenéra a sportovce. „*Použité metody by měly dosáhnout toho, že sportovec bude plně připraven a schopen podávat svoji maximální výkonnost. Metody se rozlišují na:*

- *kondiční přípravy*
- *technické přípravy*
- *taktické přípravy*
- *psychologické přípravy*
- *teoretické přípravy*
- *výchovné působení*
- *diagnostické metody*
- *sportovně medicínské a profylaktické.*“¹²

Prostředky sportovního tréninku jsou nástroje, které trenér využívá k realizaci tréninkových procesů a ke splnění tréninkového cíle.

Řadíme sem:

- tréninková cvičení
- sportovní zařízení (hřiště, haly, dráhy,...)
- sportovní nářadí a náčiní (míče, výzbroj, výstroj, ...)
- pomocná zařízení (ergometry, posilovací stroje, ...)
- měřicí přístroje (časomíra, monitory srdeční frekvence, ...)
- didaktickou techniku (kamera, video, videokazety,...)
- lékařsko-biologické prostředky (lázně, sauna, masáže, ...)
- psychologické prostředky (slovní působení, psychoterapie, ...)

¹² DOVALIL, J. a spol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

3.2 Principy sportovního tréninku

„Aby trénink přinesl požadované výsledky v podobě zvýšení výkonnosti, nemůže být prováděn chaoticky a náhodně. Musí být postaven na základních principech zatěžování.“¹³

V počátku tělesné aktivity reaguje organismus na jakékoliv fyzické podněty a proto je v tomto období výhodnější využívat všeobecné formy tréninku a rozvíjet organismus komplexně. Jakmile se organismus dostane na vyšší úroveň trénovanosti, již všeobecné prostředky na jeho rozvoj nestačí. Je nutné použít jiné prostředky a výkonnost rozvíjet specificky, v jejích jednotlivých složkách.

„Předčasné použití speciálních forem tréninku sice zaručí rychlý vzestup výkonnosti, ale z hlediska perspektivního vývoje vyústí do slepé uličky. Po 3-4 letech se speciální prostředky jako adaptační simulanty vyčerpají a dochází ke stagnaci. Dalším obrovským rizikem takového přístupu je možnost zranění málo odolného organismu.“¹⁴

Princip postupně se zvyšujícího zatížení

„Stejná úroveň zatížení vyvolává stále slabší a slabší odezvu adaptujícího se organismu. Proto musí být zatížení neustále zvyšováno, a to jak v objemu, tak i intenzitě. Zpočátku se růst trénovanosti dosahuje zvyšováním objemu zatížení. Po určité době adaptace je nevyhnutelné, aby se při nadále rostoucím objemu, zvyšovala i intenzita. Ke zvýšení výkonnosti pak dojde v poslední fázi, když snížíme intenzitu i objem zatížení.“¹⁵

Princip systematickosti

„Aby zatěžování vyvolalo požadované změny, musí se určitým způsobem opakovat a kumulovat. V opačném případě fyziologické efekty, vyvolané v organismu, vymizí. V souvislosti s výkonnostním a vrcholovým sportem to znamená každodenní a celoroční systematický trénink bez zbytečného dlouhodobého přerušování.“¹⁶

¹³ Základní principy a pojmy tréninku. In: Svetsplhu [online]. 2009 [cit. 2012-02-15] Dostupné z: <http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

¹⁴ tamtéž

¹⁵ Základní principy a pojmy tréninku. In: Svetsplhu [online]. 2009 [cit. 2012-02-15] Dostupné z: <http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

¹⁶ tamtéž

Princip cykličnosti

„Prakticky je trénink postaven na pravidelném a systematickém opakování a střídání jednotlivých částí tréninkového procesu, vždy na vyšší výkonnostní úrovni. Základním a primárním cyklem je střídání zatížení a oddechu. Výsledkem zatěžování podle výše popsaných principů je růst trénovanosti sportovce a zvyšování jeho výkonnosti. Vytváří se tím předpoklad kvalitního sportovního výkonu.“¹⁷

Obsah a složky sportovního tréninku

„Skladba sportovní přípravy záleží na mnoha okolnostech objektivního i subjektivního charakteru (individualita sportovce a trenéra, fáze tréninkového procesu, vnější podmínky atd.), ale obecně můžeme rozlišovat pět složek sportovního tréninku: tělesná, technická taktická, teoretická a psychologická.“¹⁸

¹⁷ tamtéž

¹⁸ Obsah sportovního tréninku. In: *Badmintonweb* [online]. 2006-2011 [cit. 2012-02-15] Dostupné z: http://www.badmintonweb.cz/obsah_sportovniho_treninku.htm

4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE

Zatížení sportovního tréninku a nároky na tělesnou připravenost se značně zvyšují již i v kategorii mládeže. Je nutný promyšlený rozvoj všech pohybových schopností s výjimkou rozvíjení speciální vytrvalosti intervalovým tréninkem a speciálního tréninku síly. Někdy se v tomto věku objevuje zhoršení pohybové koordinace a obratnosti. V takových případech se doporučuje omezit nácvik nových pohybových celků. Chlapci v této době potřebují mnoho porozumění a trpělivosti i moudré pedagogicko – psychologické vedení.

Z hlediska trenéra (pedagoga) není správné v tomto období ustupovat ze svých požadavků na tělesnou přípravu, protože chlapci právě v tomto věku potřebují ke zvýšení svého sebevědomí vidět konkrétní výsledky a známky pokroku ve své stabilizaci. Ve fotbale se musí ve druhé části žákovského období přistoupit poměrně k náročnému tréninku, aby byl zajištěn plynulý přechod do kategorie dorostu.

Rozvoj jednotlivých pohybových schopností by měl probíhat v kategorii mladších (9 - 12 let) i starších (12 - 15 let) žáků se zaměřením na rozvoj rychlosti, rychlostní síly, obratnosti, vytrvalosti a postupně zvyšovat úroveň rychlostní vytrvalosti. Je nutné vyhnout se statickému posilování. Cvičení vytrvalostního charakteru by měla být prováděna se submaximální intenzitou.

Obrázek č. 8 – trénink mládeže



Česká fotbalová akademie: *Skupinové a individuální tréninky* [online]. 2010 [cit. 2012-03-02]. Dostupné z: <http://www.ceskafa.cz/>

4.1 Zvláštnosti organismu dětí a mládeže

Rychetský (1998, s. 16) uvádí tyto fyziologické odlišnosti dětského organismu:

- děti nevnímají, že se jim zvýšila tělesná teplota
- potí se méně a později
- nedochází u nich k takovému vyzařování tepla jako u dospělých, díky menší periferní cirkulaci
- mají vyšší hladinu metabolismu při stejném tempu cvičení a proto produkují více tepla
- často zapomínají dodávat tělu ztracené tekutiny
- mají vyšší tepovou frekvenci
- mají nižší objem srdeční
- mají nižší krevní tlak
- mají nižší toleranci vůči laktátu
- kosti rostou, jsou měkčí a křehčí

Pro každého trenéra jsou rovněž velmi cenné Rychetského (1998, s. 19) zásady při zatěžování mladého organismu:

- příznaky, které jsou typické pro reakci na adekvátní zátěž (zrudnutí, teplota hlavy, TF) nemusí být vždy a u všech žáků přesným indikátorem
- je třeba vycházet z limitu dětských možností; náradí, náčiní, pravidla, prostor a čas těmto limitům přizpůsobit
- rozvíjet spíše široký záběr pohybových zkušeností, podmínky pro transfer jiných pohybových a sportovních činností, pohybovou tvořivost
- volit cvičení krátká a jednoduchá, zejména u žáků mladšího školního věku rychle klesá pozornost, soustředění
- v praktickém nácviku jasně a srozumitelně vysvětlit požadavek (odborná terminologie, klíčové momenty v nácviku); nejdříve nacvičovat pohyby velké a jednoduché, později složitě a více diferencované, více užívat demonstrace
- poskytnutí dostatečného času k učení, u mladších využívat hru
- v nácviku nových dovedností zachovat trpělivost, opravovat chyby, dávat naději na úspěch, ale očekávat jen to, co je reálné

- vést žáky k reálným aspiracím, naučit žáky hodnotit vlastní pohyb a vlastní výkonnost
- pro soutěže vždy sestavovat vyrovnané skupiny

Výše zmiňovaný autor Rychetský (1998, s. 32) se ve svém studijním materiálu věnuje též rozvoji pohybových schopností ve školní tělesné výchově:

1. genetický základ každé pohybové schopnosti je třeba v průběhu ontogeneze rozvíjet, nejlépe v senzitivních obdobích
2. základem v rozvoji pohybových schopností je tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter)
3. koncentrovat rozvoj pohybových schopností do senzitivních období
4. spojovat rozvoj pohybových schopností s výchovou a vzděláváním žáků
5. rozvíjet všechny základní pohybové schopnosti
6. tělesné zatížení zvyšovat postupně
7. přivykat žáky k jejich individuálně-maximální zátěži
8. rozvíjet pohybové schopnosti plánovitě a pravidelně
9. tělesné zatížení dávkovat přiměřeně dle předpokladů žáků
10. pohybové schopnosti rozvíjet jen při plném zdraví a ve spojitosti se správnou životosprávou

Obrázek č. 9 – tělesná výchova na základní škole



ZŠ a MŠ Třebívlice: *Tělocvik na ZŠ Třebívlice* [online]. 2005, 1.6.2006 [cit. 2012-03-02]. Dostupné z: <http://zstrebivlice.blog.cz/0603/telocvik-na-zs-trebivlice>

4.2 Tělesná příprava mládeže

Vývoj jedince je zcela individuální, nerovnoměrný a proto je na toto nutné brát velký ohled ve sportovní přípravě. Proto by měl sportovní trénink odpovídat věku sportovce, přístupem a metodou, tak i obsahem a objemem. Tělo mládeže se velice liší od dospělého člověka v mnoha oblastech a to nejen tělesnou stavbou, ale i psychickou vyspělostí. Podle Jansy (2009, s. 197) je sportovní trénink specifický proces, který se zásadně liší od tréninku dospělých.

Trénink mládeže musí mít určité zásady a principy. Je to výchovně-vzdělávací proces, kdy je kladen důraz na respektování anatomických, fyziologických a psychických zvláštností organismu. Vytvářet kladný vztah ke sportu a všestranný rozvoj znamená dodržovat pět základních didaktických zásad:

1. *Zásada uvědomělosti a aktivity* – smysl této zásady spočívá v porozumění smyslu tréninku a ztotožněním cíle, kterého může díky tréninku dosáhnout.
2. *Zásada názornosti* – účelem této zásady je vytvořit správný obraz o daném pohybu.
3. *Zásada soustavnosti* - požadavkem této zásady je předat informace v systematickém a logickém uspořádání.
4. *Zásada přiměřenosti* - obsah tréninkové přípravy musí brát zřetel na psychickou a tělesnou strukturu jedince, kdy také musí brát ohled na jeho individuální zvláštnosti.
5. *Zásada trvalosti* - záměrem poslední zásady je upevnění naučené činnosti a její opětovné vybavení v požadovanou dobu.

5. TRENÉRSKÁ PROFESE

Před více jak sto lety neexistovala osoba, kterou dnes nazýváme sportovní trenér. Dříve sportovní trenér nebyl využíván, neboť si sportovci mysleli, že dokáží dosáhnout maximálních výkonů bez jeho pomoci. Avšak v současné době, i vzhledem k vyšším požadovaným výkonům, je tento jev velice ojedinělý. V dnešní době se trenéři aktivně zapojují do výkonnostního růstu sportovce, mnohdy při neúspěchu sportovce je jim to klade za vinu. Fanoušci a sportovní funkcionáři většinou vidí situaci jednoduše, když si myslí, že na trenérovi vždy závisí úspěch i neúspěch družstva nebo jednotlivce. Ve většině případů nejsou schopni pochopit složitou situaci trenéra, který ani sám v některých případech není schopen analyzovat a určit všechny příčiny úspěchů a neúspěchů.

Sportovní výkon je samozřejmě především výkonem samotného sportovce, ale trenér se svou účastí při dlouhodobé přípravě menší nebo větší měrou přispívá ke vzniku tohoto výkonu. Trenérství je tedy chápáno jako specificky orientovaná výchovná práce, která má z psychologického hlediska řadu zajímavých a náročných charakteristik. Pojem trenér se běžně využívá v řadě kontextů, a označuje konkrétní povolání s dlouhou tradicí.

Předpokladem pro úspěšný výkon povolání trenéra je absolvování vysokoškolského studijního oboru, zaměřeného na tělesnou výchovu a sport, popřípadě úspěšné složení zkoušek po příslušném trenérském kurzu. Trenéři jsou zařazeni do různých tříd, kde je jedním z kritérií právě jejich absolvované vzdělání.

Dále je u trenéra velice důležitá autorita, schopnost jednat s lidmi a zejména s mládeží, na kterou může mít trenér zásadní vliv. Trenér by měl mít dlouhodobé zkušenosti s trénovaným sportem a s tím souvisí i jeho dobrá fyzická zdatnost.

5.1 Charakteristika trenérské profese

Trenérská práce může mít podobu činnosti vykonávané buď dobrovolně, navíc k jinému zaměstnání, nebo vykonávané plně profesionálně. V obou případech by však měla tato práce probíhat přibližně stejně. Má přitom následující znaky:

a) **Je to činnost odlišná od sportovní činnosti samotné;** práce trenéra nemá nic společného s pohybovými činnostmi ve smyslu jejich motorického zvládnutí. Trenér musí rozumět nejen sportu, ale i mnoha dalším otázkám; vlastní sportovní minulost je dobrým vkladem, ale jen jednou – ne nejdůležitější – podmínkou úspěchu.

b) **Trenérství je práce s lidmi;** v opakujících se interakcích je zvláště typické stálé stimulování náročných činností v přípravě sportovce.

c) **Soutěživý charakter sportu** přináší neustálé prověřování výsledků práce trenéra, často s veřejnou publicitou, což činí z této činnosti sled náročných, zátěžových situací.

d) **Úspěch práce trenéra** závisí na mnoha faktorech, je proto nutný jejich komplexní rozbor – i když z praxe víme, že v některých případech se daří dosáhnout dobrých výsledků i velice jednoduchými prostředky. Při vzrůstající vyrovnanosti ve vrcholovém sportu například stoupá význam psychické odolnosti sportovce, a tím i role psychických faktorů v přípravě na výkon.

5.2 Úspěšný trenér

Podle Svobody (2003, s. 124) je obtížné říci, kdo je úspěšný trenér, jelikož maximální výkon a vítězství patří k podstatě sportu. Úspěšný trenér by neměl preferovat vítězství za každou cenu, jelikož touha po vítězství může vést k nekorektním postupům. Cílem úspěšného trenéra by neměl být pouze maximální výkon sportovce, ale měl by sportovci ukázat, že korektní a fér cestou lze také dosáhnout dobrých výsledků.

Trenérovu osobnost i výsledky musíme posuzovat kvalitativně. Úspěšnost trenéra by jsme neměli hodnotit za krátké období a na základě číselných výsledků.

„Ostatně je známo, že podobně jako si každý připomíná po čase některé své učitele, tak i sportovci vzpomínají, s odstupem času, spíše na trenéra, třeba přísného, ale spravedlivého, a hlavně takového, který neměl na zřeteli jen výkon a vítězství za každou cenu, ale dovedl zapůsobit a zapsat se do vědomí i podněty všeobecně lidského rázu, které třeba byly pro ně nejprve zdrojem úsměšků, ale které se postupně prosadily jako cenné a které evidentně s odstupem chápou jako významné pro sport i pro život.“¹⁹

5.3 Cíle trenéra

Podle Vojtíka (2001, s. 197) by měl být cíl trenéra vytvořit prostředí, které se pozitivně odrazí na výkonu hráčů a týmu. K tomu by měl využít rozmanitý a systematický tréninkový program při optimálním využití dostupných tréninkových pomůcek. Trenér by měl být schopen vytvořit z mnoha individualit vyvážený, bojovný, nadšený tým, který po výhře zůstane „na zemi“ a po porážce prokáže dobrou morálku a týmového ducha a „zvedne hlavu“. Dále by si měl trenér vytyčit cíle, které jsou splnitelné, uplatňovat stejná kritéria při hodnocení hráčů, udržovat přiměřený odstup od hráčů (ale nevylučující vytvoření pozitivních vztahů a vzájemné důvěry), schopnost neustále komunikace, uplatňovat umění naslouchat druhým a využít všech prostředků k vytvoření „týmového ducha“.

Na základě těchto faktů lze vyvodit, že dobrý trenér není jen fotbalovým odborníkem schopným připravit hráče po stránce technické, taktické a kondiční. Ale musí být rovněž do určité míry pedagogem, psychologem i sociologem s přirozenou autoritou, aby mohl být hráči i vedením klubu respektován.

¹⁹ SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2003. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7

5.4 Trenérský styl

Styl určuje trenérovo rozhodnutí, které se týká technických i taktických dovedností, které bude své svěřence učit, jak bude řídit zápas, jak zorganizuje trénink, jaké metody použije pro udržení kázně v družstvu a jakou roli přiřadí jednotlivým hráčům.

Pro činnost trenéra je velmi důležitá dynamická stránka jeho osobnosti. Nestací pouze vědět jaký trenér má být, jaké má mít vlastnosti, ale také záleží na tom, jak má jednat a jak si má počínat v trenérské činnosti. Kde a jak má hledat zdroje informací, čím se má zabývat, proti čemu bojovat, co nepřehlédnout a co naopak je možné bez následků přehlédnout. Rozpoznat podstatné od nepodstatného a tedy co zdůrazňovat a co vyžadovat. „V mnoha případech se setkáváme se základním rozdělením na tři trenérské styly:

1. Autoritativní styl (trenér - diktátor)

Tento druh trenéra dělá většinu rozhodnutí sám. Sportovec plní pouze trenérovy příkazy. Výkonnost je vysoká, ale nekvalitní, protože převažují napjaté vztahy. Tento styl je velice nutný a důležitý při rozhodování v náročných situacích. Pro tento přístup jsou důležité trenérovy znalosti a zkušenosti z dlouholeté praxe. Sportovci si ho váží, ale nepatří mezi nimi k oblíbeným.

Mezi takovýto typ trenéra můžeme zařadit trenéra sovětské hokejové reprezentace Viktora Tichonova, který byl znám pro svůj diktátorský trenérský styl. Měl absolutní kontrolu nad životy svých hráčů, kteří trénovali 10 až 11 měsíců v roce.

Obrázek č. 10 Viktor Tichonov, trenér ruských hokejistů



Viktor Tichonov. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Viktor_Tichonov

2. Submisivní styl (trenér – opatrovatel)

Tito trenéři dělají minimální počet rozhodnutí. Provádějí jen ta nejn nutnější. Trenér dává málo pokynů, minimálně zasahuje do organizace tréninku a kázeňské přestupky řeší jen v krajně nutných případech. Pro řízení a dávání instrukcí mají tito trenéři nedostatek schopností, převažuje u nich laxnost. Nevypořádají se s požadavky a s trenérskou odpovědností, nebo vůbec nevědí, jak mají trénovat. Submisivní trenér zastává místo spíše opatrovatele, ale i v této pozici je velmi slabý.

K tomuto typu odpovídá trenér současné české fotbalové reprezentace Michal Bílek. Je to typ trenéra, který nedělá zásadní rozhodnutí. Dle statistik se jedná o nejhoršího trenéra za posledních 50 let.

Obrázek.č. 11 Michal Bílek, trenér fotbalové reprezentace



Osobnosti. *Osobnosti.cz* [online]. 2002 - 2012 [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://www.osobnosti.cz/michal-bilek.php>

3. Kooperativní styl (trenér – učitel)

*Trenéři, kteří si vyberou tento styl, rozhodují spolu se svými svěřenci. Ví, že mají odpovědnost za vedení kolektivu, ale jsou si vědomi také toho, že mladí lidé se nemohou stát zodpovědnými dospělými lidmi, aniž by se naučili sami rozhodovat. Smyslem je vytvořit rovnováhu mezi vedením sportovců a možností nechat je řídit sami sebe.*²⁰

Trenér Karel Brückner svým stylem trenér-učitel se stal nejúspěšnějším trenérem české fotbalové reprezentace.

²⁰ MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

Obrázek č.12 **Karel Brückner, bývalý trenér fotbalové reprezentace**



Osobnosti.cz [online]. 2002 - 2012 [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://www.osobnosti.cz/karel-bruckner.php>

Martens vynechává submisivní trenérský styl, jelikož tento styl nepovažuje za opravdové trénování. Bere to jako rezignaci na trenérské povinnosti (2006, s. 504).

Autoritativní styl byl ještě donedávna velmi populární a někteří trenéři se jím bohužel řídí do dnes. Tento styl používají nezkušení mladí trenéři, kteří se s tímto stylem setkali v minulosti u svých trenérů. Občas za tímto stylem schovávají trenéři své pochybnosti o vlastních schopnostech. Efektivní je autoritativní styl, pokud je vítězství trenérovým primárním cílem, a v případě, že jeho autorita neničí motivaci sportovců.

Na různých úrovních trenéři postupně zjišťují, že autoritativní styl při práci se současnými sportovci stále více ztrácí na své efektivitě. Trenér ví, že je vhodný, jen pro velmi nadané jedince.

Kooperativní styl je založen na vzájemné komunikaci mezi trenérem a sportovcem. Struktura a pravidla tohoto stylu umožňují sportovcům stanovit si své vlastní cíle a usilovat o jejich uskutečnění. Kooperativní trenér musí být osobnost, která občas obětuje vítězství pro dobro týmu.

6 TRENÉR JAKO PEDAGOG

Trenérská práce nespočívá pouze v působení na svěřence ve vztahu k jeho sportovní výkonnosti, neméně důležitým aspektem je výchovné působení. Obecně pedagogiku můžeme definovat jako vědu, která se zabývá výchovou a vzděláváním. Pokud porovnáme poměr mezi celkovým počtem svěřenců v dlouhodobé péči trenérů mládeže a počtem úspěšných sportovců v seniorském věku, je zřejmé, že pro většinu zůstane trenér především pedagogem než andragogem. Větší či menší měrou a především pozitivně či negativně se podílí na formování osobnosti svěřence. Z toho vyplývá, že sport je sám o sobě jedním z nejlepších výchovných prostředků.

Podle Vojtíka (2001, s. 212) můžeme pedagogiku sportu chápat jako teorii o tom jak vychovávat ve sportu, tedy i tréninkovém procesu ve fotbale. V tomto případě mluvíme o sportovní výchově, kterou převážně vztahujeme k dětem a mládeži. Sportovní výchova je dlouhý a složitý proces, kdy si samotný hráč prováděním sportovních činností osvojuje sportovní dovednosti (motorickým učením) a vědomosti (teoretická složka) a rozvíjí pohybové schopnosti (adaptační procesy na tréninkovou zátěž). Tento proces rozlišujeme na dvě stránky, které současně považujeme i za cíle výchovného působení trenéra:

- výchovnou – v širším významu se jedná o formování osobnosti člověka, který se bude na hřišti i mimo ně projevovat v souladu se společenskými normami a pravidly (hráč si osvojí pravidla a normy chování v klubu, při soutěžích, kdy jsou ovlivňovány vlastnosti osobnosti hráče nutné pro samostatný výkon ve fotbale, včetně působení na vnitřní motivaci, postoje).
- vzdělávací – jedná se o osvojování sportovních dovedností (zejména herních činností jednotlivce a jejich aplikaci ve hře) a vědomostí (taktika, pravidla) a rozvoj pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, síla, koordinace).

6.1 Sport jako výchovný prostředek

Každé prostředí či skupina, do které je mladý člověk nějakým způsobem zařazen, ho ovlivňuje. Právě kolektivní sport, mezi které samozřejmě patří i fotbal, nabízí možnost ke komunikaci, vzájemnou spolupráci a také pomáhá překonat uzavřenost a bojácnost. Díky kolektivu mladý sportovec poznává sám sebe a jeho spoluhráči jsou mu často zrcadlem. Sport vede k vytrvalosti, posilování vůle a trénuje snášení námahy a únavy.

Schopnost poznat sám sebe, také záleží na prostředí, ze kterého se vychází. Předpokladem dobrého úspěchu jsou dobré vztahy ve skupině. Avšak vytvořit autentické, kamarádské vztahy není zas tak jednoduché. Na tomto je třeba neustále pracovat, učit se vycházet ze sebe a hlavně se nebát upřímného vyjádření svého názoru. Díky sportu se naučíme soustředit v důležitých a stresujících okamžicích, které nám přinesou soutěžní zápasy. Do těchto situací se můžeme dostat při chybném výroku rozhodčího nebo i nesportovního chování protihráče.

6.2 Sportovní chování

Morálka je souhrn právně nevymahatelných, obecně přijímaných zásad správného chování a jednání. Poměrně častý a milný je názor, že pokud chce být sportovec úspěšný, musí být více či méně egoistický, egocentrický, agresivní, vychytralý, nečestný atd., jedním slovem nemorální. Mládež by měla být trenérem vedena v duchu fair play a k dodržování morálních zásad. Sám trenér by měl dodržovat zásady slušného chování a tím jít příkladem pro své svěřence. Toto by mělo platit i o svěřencích, kteří by se měli takto chovat jak k trenérovi, tak i ke spoluhráčům.

„S tímto souvisí hra fair play, která je základním předpokladem sportovního zápolení, které obsahuje dodržování pravidel, sportovní chování, pomoc druhému závodníkovi atd. Sportovní chování (fair play) je, když sportovec úmyslně ohrozí své umístění/bodování v závodě, aby pomohl jinému závodníkovi, kterého postihla nečekaná komplikace, ale také uznání porážky a celkové klidné a profesionální vystupování.

Fair play, v češtině něco jako "Férová hra" je dvojsloví určené pro spravedlivou hru v každém sportu. Znamená to, že hráč či účastník hry hraje podle určených pravidel. Příkladem dobré fair play je slogan " Sláva vítězům, čest poraženým ". Hráč, který fair play porušuje, není u fanoušků příliš populární. Fair play je důkazem charakteru každého člověka, který hraje nějakou hru.

Zásady chování Fair Play:

- 1. V soutěži bojuji čestně a podle pravidel.*
- 2. Uznám, že soupeř je lepší, v cíli nebo po zápase mu podám ruku, vzdám mu tím čest.*
- 3. Vítězství není důvodem k nadřazenosti.*
- 4. I poražený zaslouží uznání, není terčem posměchu, ani skrytého.*
- 5. Soutěž má rovné podmínky pro všechny hráče či závodníky.*
- 6. V soutěži respektuji pokyny a nařízení rozhodčích a pořadatelů, řídím se jimi.*
- 7. Chci vyhrát, ale nikoli však za každou cenu.*
- 8. Diváci jsou součástí sportovní akce, potleskem vzdají čest vítězi i poraženému.*
- 9. Férové sportovní chování je mi vlastní i v každodenních životních situacích.*
- 10. Svým chováním jdu příkladem mladším sportovcům.²¹*

²¹ Fair play. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-02-20]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Fair_play

6.3 Filozofie trenéra – vyhrávat nebo vychovávat mládež

Osobnost trenéra není vymezena jen jeho vlastnostmi, schopnostmi a dovednostmi, ale také jeho osobitou trenérskou filozofií. Každý trenér má svou vlastní trenérskou filozofii. Trenérská filozofie je součástí širokého hodnotového systému. Jejím základem je životní filozofie, z ní vychází filozofie sportu a z té potom specifická filozofie trenérská.

Trenérskou filozofii lze rozdělit na dva základní přístupy:

- a) na sportovce orientovaný trenér,
- b) na vítězství orientovaný trenér.

Pro trenéra, který je orientovaný na sportovce, je typická tato trenérská filozofie:

- vítězství je důležité, ne však za každou cenu,
- prohra má svůj význam, když se z ní dokážeme poučit,
- trenér má respekt k názorům sportovce,
- sportovci záleží na vlastním výsledku,
- trenér má vlastní odpovědnost,
- klade důraz na zdraví, prožitek radosti, spokojenost a osobní rozvoj,
- to že prohrajeme, nesnižuje pocit naší osobní hodnoty.

Pokud je sportovní trenér zaměřen spíše na vítězství, jeho trenérská filozofie vypadá takto:

- hlavním cílem je vítězství – menší hodnota výkonu, zdraví a osobnostního vývoje sportovce
- orientace na současnost, menší zřetel na budoucnost,
- přímé řízení, vysoké požadavky, přísná kontrola, sankce,
- poslušnost, kázeň,
- metoda cukru a biče,
- krotitel šelem,
- vnímání své vlastní hodnoty ve vztahu k výsledku.

Trénovat mládež definují dva hlavní cíle: (1) vyhrávat a (2) rozvíjet sportovce tělesně (to zahrnuje kondici, techniku a strategii), psychicky i společensky. Na ně se soustředí trenérova pozornost. Vítězství nebo rozvoj sportovce. Co preferovat? To je stálé dilema a o něm se v poslední době i hodně diskutuje v souvislosti s nácvikem rychlé hry.

Důležitost trenérské filozofie nám nejlépe přiblíží příběh o starém muži, chlapci a oslu: *„Byl starý muž, chlapec a osel. Chystali se na trh do města a rozhodli se, že chlapec pojede na oslu a stařec půjde vedle pěšky. Cestou potkali skupinu lidí. Ti se pohoršovali, jak se může stát, že se chlapec veze a starý muž musí jít pěšky. Oba uznali, že je to pravda a přisedli si. Opět potkali nějaké lidi. A ti se ozvali, jak je možné, že tak malý chlapec jde pěšky, když dospělý se veze. Oba uznali i tuto výtku a starý muž slezl a oba šli vedle osla. A opět se střetli s dalšími kritiky, kteří si klepali na čelo, co je to za hloupost jít vedle osla, když je určen především k jízdě. Zase oba uznali i tuto kritiku a vlezli si na osla. A opět po nějakém čase potkali další lidi. Ti se pro změnu pohoršovali nad tím, že naložili na nebohé zvíře takový náklad. Opět oba uznali, že kritici mají pravdu, slezli z něho a rozhodli se, že osla kus cesty ponесou. Když přecházeli přes most, zavravorali a osel jim spadl do řeky a utopil se. Ponaučení z toho příběhu je: když budete chtít vyhovět všem, můžete o vše přijít. Když trénujete, bude to mnohem více vaše filozofie než znalost sportu, co vás ochrání před ztrátou vašeho osla.“*²²

Mít filosofii, znamená odstranění nejistoty při formulování pravidel tréninku, stylu hry, pravidel chování, soutěžení, tvorby cílů a mnoho jiných aspektů trénování. Kdo chce být lepší, musí věnovat stejný čas k rozvíjení své filozofie jaký věnuje k rozvoji technických znalostí sportu. Co je důležitější v trénování mládeže? Vítězství nebo rozvoj jedince. Vítězství je důležitý cíl, o který usilujeme. Sportovci i trenéři by měli mít snahu být nejlepší. Ovšem za jakou cenu? Jaký je správný pohled na vítězství? Je nutné upřednostňovat vítězství i za cenu riskování zdraví? Dáte vítězství před osobní rozvoj svých sportovců, před povinnostmi ve škole? To jsou velice obtížné otázky k zodpovězení. Měřítkem trenérů mládeže by měl být rozvoj jejich sportovců. Trenéři hodně tlačí svá družstva k vítězství za každou cenu. Mohou podléhat tlaku veřejnosti, rodičů, funkcionářů nebo dokonce sportovců samotných. Často jsou zaměřeni na vítězství, protože spojují své sebehodnocení s vítězstvími i porážkami svého družstva.

²² MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

Prohru berou jako urážku své vlastní hodnoty. Z toho plyne, že se nestarají o to, co mohou udělat pro své sportovce, ale co jejich sportovci mohou udělat pro ně! To neznámá, že vítězství není důležité. Ale není tak důležité, jako rozvoj sportovců. Je to jen jedna událost. Ovšem touha vítězit by měla být cílem každého sportovce i trenéra. Věnovat se sportu bez touhy vítězit je podvod na svých svěřencích.

Touha po vítězství je základem každé soutěže. Rozvoj sportovců, především u mládeže, by měl být na prvním místě, vítězství na druhém. Ovšem uvádět důsledně tuto filozofii do praxe, nebude zase tak jednoduché.

Má hrát hráč, který není dostatečně zdrav, ale je důležitý pro vítězství? Má hrát dobrý hráč, který narušuje týmovou soudržnost, není disciplinovaný apod.? Co s tím? Hlavní překážkou je přirozená síla soutěžení. Lidstvo obecně má vrozené tendence soutěžit.

Úspěch nebo nezdar jde rychle poznat po skončení zápasu. Výsledek je často publikovaný a odměna za vítězství, i když je často vedlejší, je důležitá. Takže se tlačí, že v nejlepším zájmu družstva je vyhrát třeba i za každou cenu. A filozofie, která upřednostňuje rozvoj sportovců před vítězstvím za každou cenu je pryč.

Přitom, pokud se bude dbát důsledně o všechny členy týmu, vítězství samozřejmě budou přicházet. Možná je toto z hlavních důvodů proč nemáme dnes dobrou mládež. Trenér by se měl vždy snažit, aby se svěřenci rozvíjeli komplexně.

ZÁVĚR

I přes velmi širokou nabídku volnočasových aktivit zůstává sport tím nejvíce využívaným způsobem trávení volného času. Sport lze provozovat téměř na jakémkoliv místě i v jakémkoliv čase. Podle výběru není ani nutné nákladné vybavení. Omezením nemusí být ani věk či zdravotní stav.

Sportem nezlepšujeme pouze svoji fyzickou kondici, ale pomáhá nám svou relaxační funkcí zlepšit i psychickou kondici. Přitom není vůbec důležité, zda sport provozujeme na profesionální nebo rekreační úrovni. V případě kolektivního sportu dětí lze výborným způsobem rozvíjet i sociální kompetence a schopnost porozumění svému okolí.

Speciálně fotbal může sloužit za ideální příklad. Pro svoji finanční nenáročnost a rozšířenost patří mezi nejdostupnější a nejpobulárnější sporty na světě. Stejně tak jako jiné druhy sportů i fotbal můžeme provozovat na všech úrovních jak rekreačně, tak i poloprofesionálně i profesionálně.

V případě, že se jedinec chce v daném sportu zlepšovat, je třeba ho provozovat pod odborným dohledem trenéra. Jak by se na první pohled mohlo zdát, funkce trenéra se neomezuje jen na zvyšování fyzické kondice a sportovní výkonnosti, ale dobrý trenér by měl být kvalitním pedagogem (či andragogem) i psychologem. Obzvlášť pokud se věnuje kolektivním sportům, nebo práci s mládeží. Ve své práci musí nejen posuzovat své svěřence jako k individuality, které potřebují specifický přístup pro rozvíjení svých schopností a dovedností, ale musí umět pracovat s týmem jako celkem, protože prostředí a skupina, sportovní tým nevyjímaje, ovlivňuje každého jednotlivce jinak. Postupným stmelováním a vytvářením vzájemných vazeb mezi hráči by měl trenér zvyšovat šanci na výhru a v případě neúspěchu motivovat své svěřence, tak aby se tato prohra neprojevila na jejich dalším výkonu.

Za dobu své sportovní kariéry, kdy jsem se věnoval kolektivním sportům, konkrétně hokeji a fotbalu, jsem se setkal s několika trenéry. Ne vždy jsem souhlasil s postupem jejich práce, ne vždy jsem chápal jejich jednání a styl tréninku. Mohu však říci, že trenéři, kteří se mi věnovali v dětském věku, mne naučili nejen samostatnosti, ale i spolupráci se spoluhráči, vzájemnému respektu a duchu fair play. Tyto zásady mi

pomohly i v dospělosti, kdy jsem se díky nim, bez problémů začlenil do kolektivů ať již na škole nebo v zaměstnání.

Díky zpracování bakalářské práce jsem plně pochopil, že funkce trenéra není jen o zvyšování fyzické kondice a dosažení cílů za každou cenu. Správný trenér musí své kroky pečlivě promýšlet a zároveň si uvědomit i následky svých rozhodnutí. Domnívám se, že pro výkon trenérské funkce není důležitá předchozí sportovní kariéra, ale vzhledem ke komplexnosti této profese je bezpodmínečně nutné absolvovat trenérský kurz nebo lépe vysokoškolský studijní obor zaměřený na tělesnou výchovu a sport.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použité literatury

FALTÝSKOVÁ, Jarmila; HŘEBÍČEK, Libor; SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno : MU, 1998. ISBN 80-210-1274-9.

DOVALIL, J. a spol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

JŮVA, Vladimír. Trenér v normativní koncepci pedagogiky sportu. In *Sborník prací Fakulty sportovních studií*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. od s. 49-65, 17 s. ISBN 80-210-4136-6.

JŮVA, Vladimír. Pedagogika sportu. In *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. od s. 798-802, 5 s. Výchova a vzdělávání. ISBN 978-80-7367-546-2.

MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

OLIVOVÁ, Věra. *Lidé a hry : historická geneze sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1979, s. 80-91.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže v pohledu sociologických výzkumů*. Praha : Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SEKERA, Julius. *Osobnost pedagogického pracovníka*. Ostrava : PF OU, 1993.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno : Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SEKOT, Aleš, OBORNÝ, Jan, JŮVA, Vladimír, LEŠKA, Petr. *Sociální dimenze sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 245 s. Mezinárodní publikace, zčásti koncipovaná v rámci vědeckého projektu VEGA 1/1411/04. ISBN 80-210-3581-1.

SVOBODA, Bohumil. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 1997. 113 s. ISBN 80-7184-325-3.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2003. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.

ŠPIČÁK, Jiljí. *Úvod do metodiky zájmových činností v domově mládeže*. Olomouc, UP, 1991. ISBN 80-7067-384-2.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vyd. Brno : Print - Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

Seznam internetových zdrojů

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Football>

<http://www.behej.com/clanek/589-zamysleni-o-vyznamu-sportu-v-zivote-cloveka>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal>

<http://www.slavia.cz/Slavia-dnes>

<http://www.sparta.cz/file/u/fans/sparta-on-pc/logos/sparta.bmp>

<http://www.slavia.cz/Fotbalova-Slavia-si-pripomina-115-vyroci-zalozeni>

<http://www.sparta.cz/cs/klub/historie/fotogalerie.shtml>

<http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

<http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

http://www.badmintonweb.cz/obsah_sportovniho_treninku.htm

<http://www.ceskafa.cz/>

<http://zstrebivlice.blog.cz/0603/telocvik-na-zs-trebivlice>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Viktor_Tichonov

<http://www.osobnosti.cz/michal-bilek.php>

<http://www.osobnosti.cz/karel-bruckner.php>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Fair_play

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Vladimír Vlk

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Osobnost fotbalového trenéra z pohledu pedagogiky sportu

Rok: 2012

Počet stran: 36

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 14

Počet internetových zdrojů: 17

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Vacínová