

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2021

Alan Balcárek

Univerzita Palackého v Olomouci  
Pedagogická fakulta  
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Alan Balcárek

Fotbal jako volnočasová aktivita pro děti od 13 do 14 let  
v Lesnici u Zábřeha nad Moravou

Olomouc 2021    Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kropáč, Ph.D, LL. M.

## **Prohlášení**

Prohlašuji tímto, že jsem zadanou bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v seznamu zdrojů veškerou použitou literaturu a další zdroje.

V Olomouci dne .....

.....

**Alan Balcárek**

## Poděkování

Chtěl bych poděkovat panu Mgr. Jirímu Kropáčovi, Ph.D, LL.M. za umožnění napsání této bakalářské práce, která pro mě má osobní význam. Děkuji mu za cenné rady a ochotu, kterou mi jako vedoucí bakalářské práce poskytl. Též bych chtěl poděkovat všem členům TJ Sokol Lesnice, kteří mi posloužili jako zdroj inspirace a také mým svěřencům, kteří mi v tomto náročném čase dodávali energii pro další psaní.

“If you do not believe you can do it then you have no chance at all.”

**Arsène Wenger**

## Obsah

Úvod .....	1
1 Fotbal .....	3
1.1 Vznik a vývoj fotbalu .....	3
1.2 Fotbal v Čechách .....	4
1.3 Současnost fotbalového oddílu TJ Sokol Lesnice .....	5
1.4 Kategorizace mládežnického fotbalu.....	5
1.5 Pravidla fotbalu.....	8
1.5.1 Pravidla dorostenců .....	9
1.6 Charakteristika adolescence z psychologického hlediska .....	9
1.7 Periodizace období dospívání .....	10
1.7.1 Tělesný vývoj .....	11
1.7.2 Vývoj poznávacích procesů .....	12
1.7.3 Sociální vývoj .....	12
2 Volný čas .....	13
2.1 Charakteristika volného času.....	13
2.2 Funkce volného času .....	14
2.3 Volný čas a sport jako součást života adolescentů .....	15
2.4 Místo sportu ve volném čase .....	15
3 Pedagogika volného času.....	16
3.1 Fotbal jako součást výchovy.....	16
3.2 Pedagogické působení v tréninkovém procesu.....	17
3.3 Pedagogické zásady a výchovné metody.....	19
3.4 Didaktické formy vedení tréninku .....	20
3.4.1 Organizační formy .....	20
3.4.2 Sociálně – interakční formy .....	21

3.4.3	Metodicko-organizační formy.....	22
4	Fotbalový trenér a jeho osobnost .....	24
4.1	Typologie trenéra.....	24
4.2	Požadavky na trenéra mládeže .....	25
4.3	Trenér na vesnici .....	28
4.4	Cíle trenéra .....	29
4.5	Historie a současnost vzdělávání trenérů.....	30
5	Praktická část .....	33
5.1	Cíle práce.....	33
5.2	Tréninková jednotka .....	34
5.3	Výsledky dotazníku .....	40
	Závěr .....	49
	Seznam literatury .....	50
	Seznam obrázků.....	51
	Seznam příloh .....	53

## Úvod

Fotbalu se věnuji od svých 7 let. Během mé krátké hráčské kariéry jsem poznal spoustu dobrých i méně úspěšných trenérů. Těm dobrým děkuji za čas, který si na nás zvládli udělat často na úkor svého osobního života. Jejich jedinečnost byla naší inspirací a jejich osobnost v nás dokázala probudit další zájem o tento sport a nadále nás rozvíjet jako hráče. Nicméně hlavním podmětem pro napsání této práce je druhá zmiňovaná skupina. Méně úspěšní trenéři nebyli špatní snad proto, že by neměli herní a trenérské znalosti. Byli špatní kvůli svým problematickým charakterům. Na trénincích a zápasech často převládala napjatá atmosféra, která se v případě proher často stupňovala. Také se nesnažili skrývat, že čas, který věnovali nám by nejraději trávili nějakým jiným způsobem. Zpětná vazba se často prováděla za pomoci křiku a náš zájem o fotbal klesal. Všechny tyto zkušenosti vycházely z okresních soutěží situovaných na vesnicích. V této úrovni se k trenérským postům dostávají dobrovolníci z řad bývalých hráčů nebo rodičů některých hráčů, ale i naprostí laici, kteří mohou ale nemusí mít s vedením fotbalového týmu dětí a mládeže zkušenosti. Podobným způsobem jsem se dostal ke trénování i já, když mě oslovil předseda klubu s prosbou o pomoc, kvůli nedostatku vedoucích. V tom samém roce jsem utrpěl vážné poranění kolena a rozhodl jsem se upustit od pozice hráče a začal jsem se naplno věnovat trénování dětí a mládeže

Moje první myšlenka byla, nebýt jako ti „problematičtí“ trenéři. První tréninky často vycházely z herních zkušeností z mého mládí. Ty se po chvíli ukázaly jako nedostatečné a já se musel poohlížet po jiných formách studia, které by mi lépe pomohli uchytit koncepci mé trenérské profese. Fotbalová asociace české republiky (dále jen FAČR) přišel s nabídkou vzdělávání trenérů, které začínalo fotbalovou licenci typu C. Jedná se o základní licenci pro případné další studium vyšších typů licencí. Na konci května roku 2020 jsem obdržel po 5 týdnech školení svoji licenci typu B, která má uznanou působnost v celé Evropě.

Hlavní myšlenkou práce je sepsání poznatků, které se více nebo méně dotýkají profese trenéra. Touto prací jsem chtěl přispět svými zkušenostmi ke zlepšení situace, která panuje na místní okresní úrovni kopané, které se zúčastní především děti a mládež. Také jsem chtěl pomoci „začínajícím“ trenérům, kteří se k trénování mohli dostat náhodou. Aby si uvědomili, že mají významný vliv na děti a mládež, kteří si zvolili trávit svůj volný čas formou fotbalu a trenér je hlavní základním kamenem tohoto procesu.

V roce 2020 kdy jsem odevzdával podklady pro tuto práci, jsem vedl kategorii starších žáků, tedy děti od 13-14 let. Ke konci roku, kdy se rozhodovalo pro přihlášení kategorií do



určených soutěží, jsme zjistili, že velký počet starších žáků už je dost stará na to, aby hráli za dorostenecké mužstvo. Nejstarší hráči přestoupili do kategorie dorostů a nejmladší byli provizorně spojeni se sousední vesnicí, kde se dohodli na založení týmu starších žáků. Tímto rozhodnutím vznikl v Lesnici tým dorostů, který v současné době trénuje. V práci se tedy narozdíl od titulní strany a věku 13-14 let, objevuje věková kategorie mládeže 14-18 let.

# 1 Fotbal

Světový fenomén, který uchvátil celý svět. Jedná se o míčový kolektivní sport, který si našel cestu do srdcí mnoha dětí a dospělých. Stal se nedílnou součástí života mnoha generací napříč světem. Především na vesnicích jde o lehce dosažitelnou formu trávení volného času pro děti, mládež a dospělé. Mezi hlavní přínosy fotbalu patří zvyšování tělesné kondice dětí a dospělých, a je vyhledávaný všemi věkovými kategoriemi nejen v mužských ale i ženských kruzích.

## 1.1 Vznik a vývoj fotbalu

První náznaky kopané můžeme hledat v míčových hrách a jejich obměnách napříč kontinenty a různými etapami vývoje lidstva. Avšak první dohledatelné zprávy o míčových hrách můžeme zařadit do období před třemi tisíci lety v Číně, kde se jednalo o hru císařských vojáků. Mezi další prameny můžeme řadit země jako Egypt, Řecko nebo Japonsko. V Řecku si míčové hry oblíbily především na gymnáziích a říkali jí episkyros. Tuto hru si poté oblíbili Římané a nazvali jí harpaston. Díky pozdějším tažením římské armády do Francie a Anglie se hra uchytila mezi tamním obyvatelstvem. Proto nikoho nepřekvapí, že lze nalézt zmínky o této hře v obou zmíněných zemích. (Macho a Panenka, 2006)

Když se řekne Anglie, většina fotbalistů si představí kolébku fotbalu. A nejsou tak daleko od pravdy. Anglie patří k průkopníkům moderní kopané, která se stala součástí výchovy na tamních školách od 19. století. Učitelé se stali prostředkem k seznámení hochů s kopanou hlavně kvůli obavám z poklesu jejich fyzické kondice během studia základních škol.

Cesta fotbalu v Anglii nebyla vždy lehká. První zaznamenaný zápas s diváky se hrál v 9. století mezi mužstvy Anglie a Skotska, kde vyhráli angličané. Fotbal už nebyl jen výsadou vyšších vrstev obyvatelstva, ale zažil i vysoký nárůst popularity mezi nižší třídou. Zpočátku se kopaná držela mimo města, hrála se především na vesnicích a předměstích. To nezabránilo pozdějším rozšíření do ulic měst, kde se často strhávaly potyčky mezi hráči i diváky, především kvůli nejednoznačnosti pravidel. Zašlo to až do takového bodu, že obyvatelé Londýna poslali žádost o zakázání míčových her v ulicích měst. Král Edward II. žádosti rád vyhověl, avšak kopaná se hrála nadále. Další nástupce trůnu Edward III. roku 1331 zakázal hraní fotbalu okolo Westminsterského opatství, neboť křik z ulic rušil zasedání parlamentu. Za porušení nařízení hrozilo vězení. Rok 1496 je v historii znám jako ustanovení zákazu hraní kopané pro dělnickou třídu, který měl za cíl zvýšení produktivity pracovníků. Ani tento zákaz neodradil milovníky míčového sportu. Mělo to pouze za následek následující. Fotbal se těšil veliké oblibě především

mezi dělnickou třídou což dalo za vznik několika v současnosti elitním klubům anglické ligy. V historii mnoha klubů lze nalézt první poznatky o dělnících z tamních strojíren jak hrají proti sobě o přestávkách mezi prací. To dalo podnět k založení oficiálního týmu a díky nadále vzrůstající popularitě dnes můžeme vidět tyto špičkové anglické kluby. Jako jeden z příkladů poslouží londýnský klub Arsenal FC, který byl založen v roce 1886 dělníky z tehdejších továren na munici s názvem „Royal Arsenal“. Neustále zvyšující popularitu fotbalu doprovázelo několik dalších významných historických událostí. Tím nejzásadnějším momentem pro anglický fotbal bylo bezesporu založení spolku – *The Football Association*. Za založením stálo 11 fotbalových klubů a cíl spolku byl sjednotit tehdejší rozporuplná pravidla a založit oficiální soutěž. Za autora nejstarších dochovaných pravidel fotbalu je považován *J.C. Thring*. Asociace použila jeho soubor pravidel a spojila je s pravidly tehdejších škol a univerzit. Za další milník kopané se považuje založení nejstarší pohárové soutěže v roce 1871. (Macho a Panenka, 2006)

Anglický pohár patří mezi nejprestižnější soutěže na celém světě a dodnes si toto místo drží. V roce 1908 se oficiálně objevil na olympijských hrách v Anglii. Mezinárodní fotbalová asociace FIFA spatřila světlo světa v roce 1904, kdežto Evropská unie fotbalových asociací UEFA v roce 1954. Obě tyto asociace se stali nedílnou součástí jak evropského tak světového fotbalu, kteří diktují momentální trendy v kopané. Mezi hlavní aspekty jejich práce stojí pořádání mistrovství světa, mistrovství evropy, a mezi „menší“ soutěže patří liga mistrů nebo evropská liga. (Macho a Panenka, 2006)

## **1.2 Fotbal v Čechách**

První fotbalové utkání proběhlo 29. září 1887 v Roudnici nad Labem. Když se bavíme o historii české kopané nemůžeme nezmínit dva nejstarší české kluby, *SK Slavia Praha* a *AC Sparta Praha*. Kdo se orientuje v českém současném fotbale, ví o těchto dvou nesmiřitelných rivalích první fotbalové ligy. Josef Rösler-Ořovský se zasloužil o vydání pravidel fotbalu v českém jazyce. Tím tak uspil proces rozmachu kopané na českých území. Od konce 19. století byl fotbal organizován Českou amatérskou atletickou unií, která si nakonec vyžádala založení Českého svazu fotbalu (dále jen ČSF) 19. října 1901 v Praze. Po zrušení ČSF založena Československá asociace fotbalová (dále jen ČSAF), která byla později přijata do organizací FIFA a později UEFA. Dnes tuto organizaci známe pod zkratkou FAČR – Fotbalová asociace České republiky. (Votík, 2005, s. 13)

### 1.3 Současnost fotbalového oddílu TJ Sokol Lesnice

Tělovýchovná jednota Sokol Lesnice se už léta podílí na veřejném životě stejnomenné vesnice, která má okolo 700 obyvatel. Mezi její nejvýznamnější oddíly patří oddíl kopané, který má momentálně nejvíce aktivních členů. Dále ve vesnici figurují oddíly tenisu, badmintonu a vodáků.

V současnosti pro ročník 2020-2021 přihlásil oddíl 6 družstev. Družstvo mužů A je přihlášeno do soutěže I.A třída KFS Olomouc po jejich postupu z předešlé soutěže minulého roku. Muži B, dorostenecké mužstvo, mladší žáci, mladší a starší přípravka jsou přihlášeni do okresní soutěže OP Šumperk. K dnešnímu dni je v mládežnických kategoriích přihlášených přes 60 dětí, kteří se aktivně zapojují do činnosti oddílu kopané.



Obrázek 1: Logo TJ Sokol Lesnice

Hlavním cílem klubu ve výchově dětí a mládeže je především zábava a prožitok ze hry. Nedbáme na výsledky mladších kategorií, ale jde nám především o upevnění vztahu dětí k fotbalu. Staráme se o dobrou atmosféru a z poskytnutých dotací od fotbalového svazu a kraje se snažíme zlepšit celkovou úroveň klubu. Nic z toho by ovšem nebylo možné bez dobrovolníků, kteří se starají o provoz klubu. Na okresní úrovni záleží, zda jsou okolo osoby, které mají čas a chuť se starat náročný provoz klubu, jak z časového, tak pracovního hlediska, které bývá velmi náročné. Na těchto principech celý klub skvétá nebo upadá.

### 1.4 Kategorizace mládežnického fotbalu

První kategorií je mladší přípravka. Ta se dá rozdělit na 4 skupiny podle věku. U6, U7, U8, U9. Pro všechny mládežnické kategorie se používá písmenu U a následuje číslovka věkové kategorie. Číslovka označuje nejvyšší možný věk hráče pro hraní v této kategorii. Pokud tedy máme hráče, jenž je v kategorii U6, můžeme s jistotou říct, že základní věk hráče

je 5 let, a dovršený věk 6 let. Pro přehled všechny věkové skupiny, které spadají do kategorie mladších přípravek:

- U6 (5-6 let).
- U7 (6-7 let).
- U8 (7-8 let).
- U9 (8-9 let).

Hlavní náplní této kategorie je především vytvoření si kladného vztahu dětí k fotbalu. Je to také věk, kde děti nejsou schopni cíleně spolupracovat, proto se trenéři věnují samostatnosti hráče a jeho práci s míčem. Těž je učí dodržování systému, který se objevuje v tréninkovém procesu. Učí se důležitosti rozvičky před tréninkem a dodržování pitného režimu.

Starší přípravka:

- U10 (9-10 let).
- U11 (10-11 let).

Objevuje se abstraktní myšlení a prvky spolupráce mezi hráči. Rozvíjí se též samostatnost dítěte. Pro udržení motivace je nutné vysvětlit dětem proč a z jakého důvodu se dělá určitá činnost, která se objevila v tréninku.

Mladší žáci:

- U12 (11-12 let).
- U13 (12-13 let).

Věk mezi 6. a 12. rokem dětí bývá označován jako „zlatý věk motorického učení“. (Plachý, Procházka, 2014). Probíhá velký rozvoj motoriky. Je to doba vhodná doba pro nácvik a zdokonalování techniky.

Starší žáci:

- U14 (13-14 let).
- U15 (14-15 let).

Je to důležité období pro vývoj psychiky. Probíhá puberta. Hráči jsou tak často vznětliví. Vytváří si vlastní názor. V tréninkovém procesu se nadále hráči zdokonalují v technice a taktice. Příprava na přechod do dorosteneckých kategorií, kde je větší důraz na fyzickou kondici.

Mladší dorost:

- U16 (15-16 let).
- U17 (16-17 let).

Přechod mezi dětstvím a dospělostí. Vyrovnávají se pubertální nesrovnalosti. Dokončení růstu. Velký důraz na rozvoj taktického přemýšlení hráče.

Starší dorost:

- U18 (17-18 let).
- U19 (18-19 let).

Dále už je jen mužská kategorie, kam spadají hráči nad 19 let. Často se stává, že za mužské týmy nastupují mladší hráči, kvůli svým vyspělým fyzickým parametrům a fotbalovým schopnostem.

Největším rozdílem mezi tréninkem mládeže a dospělých je cíl tréninkové jednotky. Obě kategorie usilují o rozvoj herních dovedností a snaží se hrát utkání na vítězství. Hlavní cíl tréninku dospělých je ale příprava na úspěch a zisk bodů v soutěži. Hlavní cíl mládeže je sportovní hře učit a naučit, jedná se o vzdělávací proces. (Votík, 2005, s. 248)

Na naší okresní úrovni v Lesnici a okolních vesnicích rozdělení uvnitř kategorií se nepoužívá. Vypadá tedy následovně:

- Mladší přípravka 5-8 let.
- Starší přípravka 9-10 let.
- Mladší žáci 11-12 let.
- Starší žáci 13-14 let.
- Dorostenci 14-18 let.

## 1.5 Pravidla fotbalu

Pravidla fotbalu se každým rokem mění a upravují. To má na starost orgán tzv. *Pravidlová komise FAČR*. Těchto 17 pravidel je součástí současné sbírky pravidel k datumu 1.8 2020.

**Pravidlo 1:** Hrací plocha – povrch hrací plochy, vyznačení hrací plochy, rozměry, brankové území, pokutové území, rhové území, praporky, technická zóna, branky, Technologie brankových čar, komerční reklamy, loga a emblémy, videoasistent rozhodčího.

**Pravidlo 2:** Míč – vlastnosti a rozměry, výměna poškozeného míče, náhradní míče.

**Pravidlo 3:** Hráči – počet hráčů, počet střídání, procedura střídání, výměna brankáře, porušení pravidla a sankce, vyloučení hráče a náhradníka, jiné osoby na hrací ploše, hráč mimo hrací plochu, branka dosažená v okamžiku, kdy je na hrací ploše další osoba, kapitán družstva.

**Pravidlo 4:** Výstroj hráčů – bezpečnost, povinná výstroj, barvy, ostatní výstroj, slogany, sdělení, obrázky a reklamy, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 5:** Rozhodčí – pravomoc rozhodčího, rozhodnutí rozhodčího, práva a povinnosti, videoasistent rozhodčího, výbava rozhodčího, signály rozhodčího, odpovědnost rozhodčích.

**Pravidlo 6:** Ostatní rozhodčí – AR, čtvrtý rozhodčí, brankový rozhodčí, náhradní AR, videorozhodčí, signály asistenta rozhodčího, signalizace brankového rozhodčího.

**Pravidlo 7:** Doba hry – Rozdělení doby hry, poločasová přestávka, nastavení proemškané doby hry, pokutový kop, nedohrané nebo předčasně ukočené utkání.

**Pravidlo 8:** Zahájení a navazování hry – výkop, míč rozhodčího.

**Pravidlo 9:** Míč ve hře a míč ze hry – míč ze hry, míč ve hře.

**Pravidlo 10:** Určení výsledku utkání – dosažení branky, vítěz utkání, kopy a z pokutové značky.

**Pravidlo 11:** Ofsajd – ofsajdová pozice, ofsajd, není ofsajd, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 12:** Přestupky a provinění – přímý volný kop, nepřímý volný kop, disciplinární opatření, navázání hry po přestupcích a proviněních.

**Pravidlo 13:** Volné kopy – druhy volných kopů, procedura, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 14:** Pokutový kop – Procedura, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 15:** Vhazování – Procedura, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 16:** Kop od branky – procedura, porušení pravidla a sankce.

**Pravidlo 17:** Kop z rohu – procedura, porušení pravidla a sankce.

### **1.5.1 Pravidla dorostenců**

Kategorie dorostenců je pro další herní a fyzický vývoj hráče velmi důležitá. Hráč se připravuje na plné zatížení, které ho čeká v mužských celcích. V této kategorii platí úplně stejná pravidla jako v mužském fotbale.

- Hrací doba: 2x45 minut.
- Míč: Dorostenci hrají s míčem velikosti 5.
- Hráči: Hraje se s 10 hráči v poli + brankářem. Minimální počet pro start zápasu je 9 hráčů v poli.
- Hrací plocha: Celá plocha fotbalového hřiště.
- Střídání hráčů: ke střídání dochází pomocí hokejového střídání. To znamená, že se může odehrávat kdykoliv během přerušení hry. Za správně využití střídání odpovídá vedoucí mužstva.
- Kvůli zavedení ofsajdového pravidla je nyní nutné mít dva pomezní rozhodčí. Do mládežnických kategorií nebývají delegováni vyškolení pomezní rozhodčí ale nahrazují je laici. Je to osoba, která je obeznámena s pravidly ofsajdu a je poučen hlavním rozhodčím.

Standardní situace: probíhá klasické autové vzhazování z místa kde míč opustil hrací plochu. Rozehrání rohové kopu platí pořád stejně.

## **1.6 Charakteristika adolescence z psychologického hlediska**

Je to období, ve kterém dochází k celkové proměně osobnosti na psychické, sociální a somatické úrovni. Většina změn je podmíněna biologickému vývoji, ale jsou důležité i psychické a sociální faktory, které jsou v zájemné interakci. Toto období představuje důležitou životní etapu, která má své vlastní znaky. Jedinec se snaží zvládnout vlastní proměnu a vytvořit si formu vlastní identity. (Vágnerová, 2015, s. 321)



Dospívání může být interpretováno z pohledu různých teorií:

- **Psychoanalýza** se zabývá důležitostí pohlavního dozrání a sexuální aktivity. Freud toto období nazývá druhou oidipovskou fází. Objektem sexuálního uspokojení už není člen rodiny, ale sexuální potřeby se přenášejí na dívku či chlapce. Cílem je tedy překonání závislosti na rodičích. (Vágnerová, 2015, s. 322)
- **Psychosociální teorie** – řeší psychické vyrovnání se s proměnami dospívání. Používá se Eriksonův model vývoje lidské osobnosti. Podle tohoto modelu stojí člověk v každé životní fázi před vývojovým úkolem a rozebírá rizika jeho nenaplnění. Erikson popisuje období dospívání jako hledání vlastní identity. Klade důraz na osamostatnění. (Vágnerová, 2015, s. 322-323)
- **Teorie sociálního učení** – Je veden důraz na rozvoj schopností a dovedností, které jsou důležité v tomto období. Vše se odvíjí od nároků a požadavků dané společnosti, která může vyvíjet tlak na dospívajícího. Ten se snaží získat novou roli ve společnosti. (Vágnerová, 2015, s. 323)

## 1.7 Periodizace období dospívání

V literatuře převládá několik různých rozdělení těchto fází. Podle Vágnerové (2015) můžeme rozdělit dospívání na dvě fáze:

- **Raná adolescence** též známá jako pubescence. Začíná 11 rokem a končí v 15 letech. Fyzický růst zpomaluje a rozvíjí se především psychické funkce. Významným znakem tohoto období je především znatelné tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráním. Jedinec využívá abstraktního myšlení a dochází k celkové změně myšlení. Pubescent se začíná osamostatňovat od rodiny a do popředí se dostává vrstevnická skupina. Mezníkem v tomto období je dokončení povinné školní docházky a výběr budoucího povolání. (Vágnerová, 2015, s. 323)
- **Pozdní adolescence** začíná přibližně od 15 let a končí ve 20 letech. V této fázi dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Mění se osobnost jedince a jeho pozice ve společnosti. Toto období končí podobně jako raná fáze, a to ukončení střední školy. Dále následuje vstup do zaměstnání nebo nástup na vysokou školu. Cílem pozdní adolescence pro jedince je zvolení si čeho chce dospívající dosáhnout. (Vágnerová, 2015, s. 324-325)

Macek (2003, s. 35-36) rozděluje adolescenci na tři části:

- **Časná** je datována od 10 do 13 let. Je to období prvních biologických a fyzických změn pro začínající přechod z dětství do dospělosti. Začíná a pro některé i končí pohlavní dozrávání v této fázi. Probíhají pubertální změny.
- **Střední** začíná 14 rokem a končí ve věku 16 let. Dospívající jedinec se snaží lišit svými názory i chováním od společnosti. Je to období kdy adolescent hledá vlastní identitu. Důležitá je vrstevnická skupina.
- **Pozdní** trvá od 17 až 20 let. Charakteristickým znakem je ukončení střední školy a následuje nástup do práce nebo vysoké školy. Adolescent má potřebu někam patřit.

Pro další charakteristiky jednotlivých vývojových stádií použijeme kategorizaci od Vágnerové.

### 1.7.1 Tělesný vývoj

Je to též období kdy se dítě mění v člověka schopného reprodukce. V období pubescence se fyzický růst zpomaluje a vyvíjí se psychika. Pro jedince se stává vlastní zevnějšek důležitou součástí dospívání a tuto změnu intenzivně prožívá. Utváří si vlastní představu o atraktivitě svého dospělého zevnějšku a záleží na okolnostech dospívání, zda jí prožívá pozitivně či negativně. Změna zevnějšku je také důležitým sociálním determinanem. Vzhled je první informací, kterou o člověku zjistíte. Tato změna je doprovázena i změnou chování. Reakce společnosti na sociální změny adolescenta ovlivňuje sebepojetí jedince. Pokud je odezva negativní může mít za následek snížené sebevědomí. (Vágnerová, 2015, s. 326-332)

Je všeobecné známo, že u dívek probíhá dospívání dříve než u chlapců a dívky mají viditelnější změny sekundárních pohlavních znaků. U chlapců probíhá především růst a vývoj svalstva a sekundárních pohlavních znaků. Nejsou tak viditelné a vyšší postava u chlapců je žádoucí především ve vrstevnických skupinách. U dívek jsou naopak sekundární pohlavní znaky na první pohled viditelné. Hlavním problémem především u chlapců je zpomalení tělesného dospívání. Vyspělejší chlapci často dosahují většího úspěchu u svých vrstevníků a mají větší sebevědomí. Tělesně slabší chlapci prožívají pravý opak a můžou se stát terčem agrese vyspělejších chlapců. Hormonální změny, které převažují u chlapců mají za následek projevy agresivního chování. To vše probíhá zejména v první fázi dospívání. V pozdější fázi znatelný tělesný rozvoj má za následek růst postavy, svalů a vývoj sekundárních pohlavních

znaků. Zaobíráním se vlastním vzhledem je též hojně zastoupeno v druhé fázi dospívání. Ke konci tohoto období by měla nastat vnitřní spokojenost ke svému zevnějšku. Adolescenti mají tendence se zaobírat svým vzhledem více a lze mluvit i o narcismu. Vzhled a tělesné proporce se stávají cílem i prostředkem. K dosažení tohoto cíle se dospívající uchylují ke cvičení, posilování nebo držení diety. Fyzická síla je důležitá především pro chlapce jako zdroj pocitu sebejistoty a předpokladem pro úspěch ve sportu, kde se adolescenti vyrovnají dospělým. Sportovní úspěch výrazně ovlivňuje identitu jedince. Je to odvětví, ve kterém lze jednoznačně změřit kdo je lepší a o kolik. (Vágnerová, 2015, s. 326-332)

### **1.7.2 Vývoj poznávacích procesů**

Dospívající nepředvídají důsledky svého chování. Svůj nově nabitý názor prosazují důrazně a neotřesitelně. Dá se tedy říct, že více riskují, vrhají se po hlavě do nebezpečných situací, kde projeví svoji odvahu. V tomto věku se též mění způsob manipulace s informacemi. Pubescent dokáže uvažovat systematictěji. Rozvijí se abstraktní myšlení, a přemýšlí nad věcmi v širších souvislostech. (Vágnerová, 2015, s. 332)

### **1.7.3 Sociální vývoj**

Těž popisováno jako období extraverze. Dospívající touží být členem různých společenských skupin které mu pomáhají v sebeoceňování. Stává se citově nazávislý na svých rodičích, hledá společenské zážitky a objevuje se potřeba partnerství. Je to také oddobí prvních lásek a první sexuální zkušenosti. Volba povolání je důležitým aspektem v životech adolescentů. Ti tak ještě nemají vyhraněné zájmy a často se podvolí vnějšímu tlaku ze strany vrstevníků nebo rodičů. U chlapců přebývá větší tlak na volbu povolání než u děvčat. Muži volí tak, aby se stali ekonomicky nezávislími a měli lepší společenské postavení. Dalším tlakem může být i pokračování rodinné tradice povolání. U děvčat se spíše očekává naplnění mateřské a partnerské role. (Vágnerová, 2015, s. 346-350)

## 2 Volný čas

### 2.1 Charakteristika volného času

Pod tímto pojmem si člověk nejspíše představí nějakou dobu či část dne, kdy se může věnovat pouze sám sobě a svým koníčkům, které v něm vyvolávají pocit relaxace a uspokojení. Celkově se tedy jedná o velmi různorodou činnost, kterou každý člověk prožívá trochu jinak. Může se jednat o aktivity manuální, fyzické, kulturní nebo společenské. Za velmi podstatný znak, na němž se shoduje řada autorů, je především možnost svobodného rozhodnutí. Člověk se věnuje dané aktivitě pouze na základě svojí vlastní volby a vnitřních požitků, která pro něj má uspokojivý výsledek. Existuje řada definicí volného času od různých autorů, které rozebíráme níže:

Slepičková (2000, s.7) říká: *„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti“*

Správné využití volného času je důležitou součástí ve formování osobnosti jedince. Některé děti svůj volný čas nedovedou využít. Důvodem může být omezená nabídka aktivit v místě bydliště, sociální nebo finanční důvody. Dnešní aktivity vyžadují určité prostředky pro jeho realizaci a nemusí tak být pro rodinu dosažitelnými. Dalším důvodem může mít i malá motivace nebo nízká sebedůvěra. Setkávají se tak často s fenoménem „nudy“, a svůj volný čas se snaží vyplnit někdy i nežádoucím způsobem, kde snadno podléhají negativním závislostem. Proto může být volný čas pokládám za prevenci proti sociálně patologickým jevům jako je záškoláctví, užívání návykových látek, delikvence atd.

V literatuře přebývají dvě základní vymezení volného času. Vážanský (2001, s.30) tyto vymezení definuje jako:

- Negativní vymezení – přemýšlíme o tomto vymezení v rovině času. Říká nám od čeho máme volno. Je to celková doba ze dne, která nám zbude po odečtení pracovní nebo studijní doby, splnění domácích povinností a uspokojení osobních základních potřeb.
- Pozitivní vymezení – nám říká, k čemu máme své volno využít. Jedná se o časový prostor, kde se jednatlivec svobodně realizuje podle svých potřeb. Nikdo ho k ničemu nenutí a zdůrazňuje možnost svobodné volby.

## 2.2 Funkce volného času

Vážanský (2001, s. 36-37) ve svém díle zmiňuje dvě rozdělení potřeb podle následujících autorů. První dělení pojaté podle Schmitz-Scherzer (in Vážanský, 2001, s.36) uvádí: uvolnění a zotavení, komunikace, informace, pohyb. Tyto potřeby nahrávají prosazovanému pojetí a snahám zařadit pohybově rekreační aktivity do volného času různých skupin obyvatelstva. Druhý systém potřeb, který je u nás hojně využíván pochází od Opaschowského (in Vážanský, 2001, s. 36-37) a vypadá následovně:

- Rekreace (potřeba zotavení, shromáždění sil, osvěžení).
- Kompenzace (potřeba rozptýlení a potěšení).
- Edukace (potřeba poznání a vzdělání).
- Kontemplace (potřeba pohody, klidu, rozjímaní).
- Komunikace (potřeba kontaktu a družnosti).
- Intergrace (potřeba společnosti a vytvoření skupin).
- Participace (potřeba účasti a angažovanosti).
- Enkulturační (potřeba účasti na kulturním životě).

Tyto potřeby lze rozdělit do dvou skupin. První čtyři potřeby (rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace) zastávají funkce individuální. Zbytek (komunikace, integrace, participace, enkulturační) funkce všeobecné. Dohromady tvoří celek, který je ve vztahu jedince a společnosti. V současnosti převládají rekreačně-kompenzační činnosti. Zatížení ve škole či práci se překonává uvolňováním ostatních potřeb. Uspokojování těchto potřeb přináší pocity blaha a dobré nálady.

S dalším členění funkcí volného času přišla autorka Kratochvílová (2004, s.87-88), která klade větší důraz na práci s dětmi a mládeží. Podle ní máme 5 funkcí volného času:

- Zdravotně hygienická funkce – podstata v odpočinku a rekreaci.
- Seberealizační funkce – jedinec má možnost rozvíjet svoje nadání, schopnosti a zájmy ve volném čase.
- Formativně výchovná funkce – bere prostor volného času jako důležitý determinant při formování osobnosti, vlastností a charakteru člověka.
- Socializační funkce – vytváření sociálních vztahů v širším kontextu celé společnosti, do které se zapojujeme a spoluvytváříme.

- Preventivní funkce – bere aktivity ve volném čase jako předcházení vzniku a rozvoje patologických jevů.

### **2.3 Volný čas a sport jako součást života adolescentů**

Ve společnosti tvoří adolescenti početnou skupinu, která žije svým stylem, má vlastní kulturu a věnuje se svým zájmům a zálibám. Řeší též problémy specifické pro svůj věk. Je to období přechodu k dospělosti, který je podmíněný individuálními charakteristikami a prostředím ve kterém se jedinec nachází. Slepíčková (2001, s. 53) popisuje období adolescence jako vrcholné období volného času. Je to hlavně z důvodů velkého množství času dospívajících a méně odpovědnosti než v jiných úsecích jejich života. Mezi hlavní omezení trávení volného času mohou být malé možnosti dopravy, finanční a rodinná situace nebo psychologické překážky. Výběr aktivit je podmíněn několika faktory. Sociální faktory jsou například věk, sociální postavení, vzdělání, finance a pohlaví atd. Mezi faktory podmiňující rozhodování řadíme motivaci, uvědomění si všech dostupných možností, osobní volný čas a finance. Zdůrazňuje se i společenské prostředí, které zahrnuje rodinu, školu nebo sportovní organizace. Ve společnosti by mělo existovat co nejméně omezení, které by limitovalo mladou populaci ve využití svého volného času k provozování aktivit, kterým se chce věnovat. Tím se tak zužuje prostor pro negativní trávení volného času a možnému vzniku a rozvoji nežádoucích patologických jevů.

### **2.4 Místo sportu ve volném čase**

Sportu konkuruje dnešní široká nabídka aktivit dalších možností, jak strávit volný čas. Sport může být důležitý determinant k seberealizaci nejen v životech mladých lidí. Vnitřní požitky z prováděné činnosti je určující faktor při výběru těchto aktivit. V dnešní době konzumnost a pasivní zábava vstupují do popředí na úkor tvořivých či sportovních aktivit. Vše se odvíjí od toho, zda má jedinec dostatek volného času. V naší společnosti se čím dál tím více objevuje nedostatek času na provozování těchto aktivit.

*„Sport je přímo osudově provázán s kulturní ideologií dané společnosti. Je tak výrazem obecných představ, idejí, hodnot a perspektiv prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě, hledají své místo v něm, vysvětlují si jeho fungování, poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe, zvažují co je a co není správně a přirozené“ (Sekot, 2003, s. 11).*

### 3 Pedagogika volného času

Jedná se o obor, který se zamýšlí nad výchovou dětí, mládeží a dospělých v čase mimo vyučování. Volný čas (dále jen VČ) je důležitý determinant pro utváření kvalitní osobnosti jedince a slouží i také jako prevence před patologickými jevy. Podle Vážanského (2001, s. 9) vyžaduje sféra volného času svojí vlastní pedagogickou disciplínu, která si bude brát poznatky z věd o výchově a dalších příbuzných oborů.

Obecný cíl výchovy můžeme popsat jako vytvoření kvalitně rozvinuté osobnosti jedince, kdežto cíl výchovy ve VČ reaguje na potřeby společenského vývoje. Odvíjí se od stanovených cílů výchovně-vzdělávací činnosti. V dnešní době funguje výchova i jako prevence sociálně patologických jevů jako je žaškoláctví, užívání návykových látek, kriminalita, šikana, vandalismus atd.

Vážanský též oceňuje aktivitu tisíců dobrovolníků, kteří zajišťují chod volnočasových aktivit ve svém nepracovním a mimostudijním čase a dají tak možnost dětem, mladistvým ale i dospělým trávit svůj nepracovní nebo nestudijní čas podle vlastního uvážení. V tomto ohledu s naprostou souhlasím a oceňuji tuto zmínku všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podílejí na chodu činností spojené s trávením volného času.

#### 3.1 Fotbal jako součást výchovy

Vše začalo na anglických veřejných školách. Byly ideálně situované a sport se stával větší součástí života žáků. *Thomas Arnold*, který byl reformátorem rugby, popisoval míčové hry jako „protilek na intelektuální námahu“. Nepřímo nabádal chlapce k větší účasti na těchto hrách. *Edward Bowen*, ředitel Harrow public school, v nich viděl velký výchovný charakter především ve formování chlapcovi osobnosti. Další významnou osobností byl *Edward Thring*, ředitel Uppingham school. Bratr výše zmíněného *J. C Thringa* (kapitola 1.2). Thring byl zastáncem pro institování sportovních her ve školách. Nabízel odměny za účast na jakýchkoliv atletických aktivitách, né jako odměnu za výhru ale za odvedenou tvrdou práci. Věřil, že hry nabízené žákům z chudších rodin jim umožňovali získat jistou prestiž, naučit se zdravé konkurenci a cvičit charakter. Fotbal se stal společnou aktivitou na téměř všech veřejných školách. Veřejné školy lze tedy považovat za kolébku moderního fotbalu. Tento přístup sportovním hrám ovlivnil způsob, jakým nahlížela společnost na sport. Ex-studenti se zasloužili o rozvoj fotbalu a rugby, kterému se po ukončení školi dále věnovali. Pro společnost se sportovní hřiště stalo místem, kde se formovali džentlmenské kvality jako jsou: charakter, fyzická kondice, fair play, sebekontrola a další. (Kerrigan, 2005, s. 10-11)

Všechny tyto poznatky nadále přebrali učitelé základních škol. Ve vzdělávacím aktu z roku 1870 nebyl dán žádný prostor pro fyzické aktivity žáků. V tehdejší školství tedy panoval už delší dobu názor, že se chlapcům nedostává řádné fyzické aktivity. Proto začali učitelé nabízet sporty jako mimoškolní aktivitu. Začaly se tak formovat *Školní fotbalové asociace*, které měli na svědomí učitelé a umožnili tak pořádat zápasy mezi školami. (Kerrigan, 2005, s. 13)

*„Teachers through the elementary-school football associations, introduced boys to organised football as an out-of-school activity.“* (Kerrigan, 2005. s. 1)

Už tedy z pramenů historie můžeme říct, že profese fotbalového trenéra a pedagoga spolu úzce souvisí. Tehdejší učitelé se zasloužili o velký rozvoj fotbalu na školní úrovni, která měla dopad na moderní podobu kopané.

### **3.2 Pedagogické působení v tréninkovém procesu**

Pedagogiku ve sportu můžeme vysvětlit jako teorii sportovní výchovy a v našem případě tréninkovém procesu. Můžeme tedy mluvit o sportovní výchově, která se dotýká dětí a mládeže. Jedná se o zdlouhavý proces, při kterém si hráč osvojuje motorické dovednosti, vědomosti a především rozvíjí pohybové schopnosti.

Votík (2005, s. 216) rozlišuje dvě stránky tohoto procesu:

- **Výchovná** – zabývá se především formováním osobnosti sportovce. Jak se projevuje na hřišti i mimo ně dle společenských norem a pravidel.
- **Vzdělávací** – kdy je kladen důraz na osvojování sportovních dovedností a vědomostí a pohybových schopností.

Cíl sportovní výchovy se dá shrnout jako výchovně-vzdělávací. Dochází v něm k postupnému zvyšování výkonů ale i formování osobnosti jedince.

Hráč jako osobnost se v průběhu života vyvíjí v závislosti na třech činitelích:

- Genetika (temperament hráče),
- Proměnlivost prostředí (Prostředí ve kterém se jedinec nachází),
- Proměnlivost výchovy (Rodičovské působení, trenérské působení),

Tito činitelé se navzájem ovlivňují a podněcují vývoj osobnosti hráče. Cílem tréninkového procesu, který má výchovně-vzdělávací charakter, je hráč, který si osvojí herní vědomosti, dovednosti a pohybové schopnosti a zároveň vychováván prostřednictvím trenéra a



družstva. Díky tomuto působení můžeme rozlišit samostatné výchovné oblasti, které má vliv při formování osobnosti hráče. Podle Votíka (2005, s. 217) rozlišuje složky výchovy podle jejich cíle a úkolů:

- Výchova **rozumová** – Důležité je pro jedince získávání poznatků o světě, učí se samostatnosti, porovnává, poznává. Rozvíjí též paměť a myšlení.
- Výchova **pracovní** – Vytváří si vztah k fyzické práci s cílem získat odbornou kvalifikaci.
- Výchova **estetická** – Rozvoj schopnosti vnímat a hodnotit krásu v každodenním životě. Ať už jde o umění, sport atd. Působí také na osobní vkus, úpravu zevnějšku a oblekání.
- Výchova **tělesná** – Působí na zdravý vývoj člověka. Zlepšuje fyzickou kondici a zdatnost.
- Výchova **mravní** – cílem je vytvoření mravního vědomí (znalost pravidel a norem společnosti) a celkově chování ve společnosti.

Tyto složky výchovy se dají lépe ztotožnit s výchovně-vzdělávacím procesem ve školách než na tréninku. Pravdou ale zůstává, že v tréninkovém procesu jsou některé tyto složky zastoupeny v nižší či vyšší míře. Výsledkem působení všech těchto složek na jedince formuje, kultivuje člověka a jeho osobnost.

### 3.3 Pedagogické zásady a výchovné metody

Jsou to obecné požadavky, který určují charakter a ovlivňuje efektivitu tréninkového procesu. Propojují výchovu se vzděláváním. Votík (2005, s. 218) zmiňuje těchto 5 zásad:

- Zásada **uvědomělosti a tvořivé aktivity** – Ideálním výsledkem bude ztotožnění hráče se záměry trenéra. Motivovaný hráč se stává uvědoměným a snaží se o samostatný a tvořivý přístup.
- Zásada **názornosti** – zásada kterou uplatňoval a zdůrazňoval *Jan Ámos Komenský*. Nazorný příklad předváděný trenér se může podílet na motivaci hráče. Přesnější a názornější ukázkou je třeba předvést v nižších kategoriích, kde se děti snaží napodobit pohyb trenéra.
- Zásada **soustavnosti** – tato zásada je založena na opakování určité činnosti. Platí jistá systematičnost. Jdeme od jednoduchého k složitějšímu, od známého k neznámému.
- Zásada **přiměřenosti** – obsahová náplň tréninkového procesu musí odpovídat věkové kategorii a fyzickým vzláštlostem dětí. Zohledníme dávkování zátěže, při výběru metod, forem organizace. Trenér také musí reagovat na aktuální situaci a přizpůsobit tréninkovou jednotku.
- Zásada **trvalosti** – fotbal se pro jeho účastníky stává důležitou součástí životního stylu. Hráči jsou schopni naučené dovednosti uplatnit i v utkání.

Stejně jako pro pedagogy jsou i pro trenérskou práci důležité výchovné metody, které v tréninkovém procesu použijeme. Metody působí především na intelekt (vysvětlování, přesvědčování), vůli (požadavky), cit (tresty, odměny). Podle Votíka (2005, s. 219) máme 4 výchovné metody:

- Metoda **příkladu** – trenér by měl působit jako vzor. Proto se zavazuje určitému chování v kolektivu.
- Metoda **kladení požadavků** – platí zde respektování a dodržování zásad soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti. Požadavky, které klade trenér na hráče musí být dosažitelné. Splnění má motivační charakter.
- Metoda **přesvědčování** – trenér usiluje o to, aby se jeho pokyny a představy přenesly do postojů hráčů.
- Metoda **odměny a trestu** – žádoucí chování je odměněno. Nežádoucí potrestáno.

### 3.4 Didaktické formy vedení tréninku

Celková úroveň tréninkového procesu závisí na různých činitelích. Několik těchto činitelů zastává přímo trenér. Jedná se především o trenérovu osobnost a jeho dobrou úroveň řídicích schopností na kterých závisí výsledek tréninkového procesu. Trenér používá následující didaktické formy při vedení tréninku:

- Organizační formy.
- Sociálně – interakční formy.
- Metodicko–organizační formy.

#### 3.4.1 Organizační formy

Za základní organizační formu považujeme tréninkovou jednotku. Ta se dělí na následující části a náplň každé z nich se různí:

- Úvodní.
- Průpravná.
- Hlavní.
- Závěrečná.

##### **Úvodní část:**

Se zaměřuje na organizační činnost. Probíhá v ní seznámení svěřenců s obsahem tréninku, který je čeká. Do této části radíme i hodnocení předchozího zápasu nebo tréninku.

##### **Průpravná část:**

Její funkce je příprava hybného a nervového systému na zátěž. Začíná jakoukoli hybnou činností malé intenzity jako je pomalý běh nebo poskoky. Toto rozcvičení by nemělo obsahovat rychlé a švihové pohyby. Po rozcvičení přichází „strečink“ neboli protahovacího cvičení.

### **Hlavní část:**

Na úplný začátek hlavní části, kdy je organismus odpočatý, zařazujeme tyto činnosti:

- Obratnostní a koordinační činnosti.
- Nácvik nových pohybových činností.
- Rozvoj explozivně silových nebo rychlostních pohybových činností.

Poté následují tyto pohybové činnosti:

- Zdokonalování už dříve naučených pohybových schopností.
- Rozvoj krátkodobých i dlouhodobých vytrvalostních schopností.
- Rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností.

### **Závěrečná část:**

V poslední části se zaměřujeme znovu na protahovací a kompenzační cvičení k urychlení regenerace svalstva ale také k pocitu relaxace.

Tréninková jednotka nemůže obsahovat všechny výše zmíněné náplně jednotlivých částí. Struktura tréninku se odvíjí od cílů, forem a metod, které si zvolí trenér.

## **3.4.2 Sociálně – interakční formy**

Řadíme sem tři základní rozdělení:

- Hromadná forma.
- Skupinová forma.
- Individuální forma.

Každá z těchto forem se vyznačuje svými plusy a mínusy.

### **Hromadná forma:**

Převládá především u oddílu s nižší výkonností a všichni hráči vykonávají stejnou činnost. V tréninkovém procesu je tato forma zastoupena v určité míře, ale neměla by převládat z důvodů malé diferenciacce postů a trenér nepostihuje individuální projevy hráčů.

### **Skupinová forma:**

Výše zmíněné požadavky respektuje forma skupinová. Hráči jsou rozděleni na několik skupin a každá vykonává jinou činnost. Opět záleží na cíli tréninkové jednotky, který zvolil trenér a toto rozdělení může do značné míry zvýšit efektivitu. Avšak tato forma má jeden hlavní nedostatek především na okresní úrovni. Pokud je k dispozici pouze jeden trenér a hráči jsou kvůli vysokému počtu rozděleni do dvou a více skupin, trenér nemusí postřehnout kompletní herní projev všech hráčů.

### **Individuální forma:**

Zaměřuje se na jednotlivce. Trenér zadává individuální úkoly hráčům, u kterých objevil nějaké herní nedostatky a snaží se je tímto odstranit.

Dobrý trenér se snaží o vhodnou kombinaci těchto forem při snaze zlepšit kvalitu tréninkového procesu.

### **3.4.3 Metodicko-organizační formy**

Během tréninkové jednotky probíhá nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce. Používají se tyto formy:

- Pohybové hry.
- Průpravná cvičení.
- Herní cvičení.
- Průpravné hry.

#### **Pohybové hry:**

Chápeme je jako jednodušší pohybové činnosti. Řadíme se například honičky, soutěživé činnosti, štafety atd. Tyto hry se používají především pro rozvoj pohybových schopností, reakce a základní manipulace s míčem.

#### **Průpravná cvičení:**

Základními znaky je nepřítomnost soupeře a předem určené herní podmínky. Používají se při nácviku a zdokonalení technických schopností kdy hráč není rušen přítomností soupeře a je zaměřený pouze na prováděnou činnost.

#### **Herní cvičení:**

Objevuje se zde přítomnost soupeře během určených nebo proměnlivých podmínek.

**Průpravné hry:**

Mají souvislý herní děj a je přítomen soupeř. Jde o podmínky, které se velmi podobají realným utkáním a hráč zdokonaluje své herní dovednosti. Dochází zde k útočným a obraným rolím, které se střídají.

## 4 Fotbalový trenér a jeho osobnost

Fotbalový trenéři jsou nejpotřebnějšími lidmi na rozvoj fotbalu dětí. I zato pozice by se dala srovnávat s rodiči, kteří jsou důležití pro celkový rozvoj svých dětí. I když si to často neuvědomují trenér je zčásti profesí pedagogickou v určité míře. Trenéři neučí jen „fotbal“ ale i zodpovědnosti, samostatnosti a píli. Snaží se brát sport jako zábavu a pomáhá rozvíjet dítěti celou svoji osobnost. (Plachý a Procházka, 2014)

Lzde se tedy řečnický ptát: *Jaký je tedy rozdíl mezi koučem a trenérem?*

Podle Plachého s Procházkou (2014) je kouč<sup>1</sup> ten kdo objevuje potenciál dítěte v herní i lidské rovině. Je to ten, kdo ho pomáhá nasměrovat k správným vlastnostem jako je čestnost, poctivost, pracovitost atd. Kouč má na prvním místě hráče a jeho rozvoj. Učí hráče to, aby už nepotřeboval trenéra jako organizátora tréninku.

V našem případě se tedy jedná o trenéra s koučovací přístupem.

### 4.1 Typologie trenéra

Podle Votíka (2005, s. 220) rozlišujeme několik typů trenérů především na základě:

- Vztahu trenéra a sportovce.
- Zaměřenost trenérů.
- Stylu řízení.

Typologie trenérů podle Votíka (2005, s. 220-221):

- Typ **autoritativní** – Prosazující svůj vlastní názor na úkor mínění sportovců, konfliktní.
- Typ **sociální nebo také demokratický** – Figuruje pro sportovce více jako přítel než vedoucí. Sportovci mají větší svobodu, vede je k samostatnosti a zodpovědnosti. Hrozí ztráta autority.
- Typ **vědecko-systematický** – Má velké znalosti teorie. Dokáže spojit teorii s praxí. Postupuje logicky a metodicky.
- Typ **empirický** – Vychází ze svých praktických zkušeností. Teorii nevěnuje pozornost. Vyzná se v problémových situacích.
- Typ **taktický** – Řídí neustále své svěřence během tréninku i zápasu.

---

<sup>1</sup> Dále se užívá i termín vedoucí sportovního družstva v rámci volnočasových aktivit

- Typ **emocionální** – Prioritou pro něho zůstává zachování dobré nálady v mužstvu. Vykazuje známky empatie. Zvládá citové výlevy svých hráčů.
- Typ **psychologický** – Zvládne analýzu osobnosti sportovce a dokáže regulovat projevy sportovců, také je dokáže motivovat a stimulovat.

Pro srovnání Martens (2006, s. 38-39) popisuje tři základní styly trenéra:

- **Autoritativní** – všechny rozhodnutí dělá trenér sám. Hráči pouze poslouchají a plní jeho příkazy. Předpokladem pro tento styl je trenérova teoretická znalost a zkušenosti z praxe.
- **Submisivní** – trenér dělá jen ty nejnnutnější rozhodnutí a vstupuje do procesu pouze kvůli kázeňským přestupkům.
- **Kooperativní** – trenér a svěřenci spoluprací a dělají rozhodnutí spolu. Cílem tohoto stylu je naučit samostatnosti hráčů. Podle Martense je tento styl nejvhodnější pro práci s mládeží.

Nakonec je nutné podotknout, že v praxi se nevyskytuje pouze jeden typ výše zmíněných trenérů. Často se tyto přístupy prolínají.

## 4.2 Požadavky na trenéra mládeže

Osobnost trenéra je důležitým aspektem pro vedení dětí. Ten by měl být především otevřený pro práci s lidmi. Musí vynikat v organizaci, emoční stabilitě, odpovědnosti, komunikaci atd. Zkrátka být pro děti důstojným vzorem. Dobrý trenér se nikdy nepřestává dále vzdělávat. Prohlubuje své znalosti a hledá nové metody a přístupy k vedení dětí.

Činnosti trenéra sumarizuje Votík (2005, s. 219) do třech okruhů:

- Organizační zajištění činnosti.
- Vedení a řízení týmu v tréninkovém procesu.
- Vedení týmu v utkání a v soutěži.

Značnou část hraje všeobecné znalosti trenéra na úrovni psychologie, fyziologie a pedagogiky. Stejně důležité je i odborné vzdělání fotbalového rázu.

Požadavky na pozici trenéra podle Votíka (2005, s. 220):

- Osobní charakteristiky – organizační, komunikativní schopnosti, emoční stabilita (souvisí s temperamentem trenéra), ctižádostivost, odpovědnost a další důležité vlastnosti.



- Všeobecné a odborné vzdělání.
- Trenérské nebo hráčské zkušenosti.
- Předpoklady k řídicí práci trenéra, jeho řídicí styl.

Lze tedy říci, že pro vykonávání trenérské pozice je důležitá dynamická stránka osobnosti trenéra. Ten musí vědět, jak si počínat v trenérské činnosti.

Martens (2006, s. 52-54) popisuje tři důležité vlastnosti trenéra:

- Znalost sportu.
- Motivace.
- Empatie.

Znalostí nemyslíme pouze pravidla daného sportu ale i dalších technických a taktických prvků. Neznalost pravidel bývá nejzřetelnější při samotném fotbalovém utkání na okresní úrovni. Každý jeden nebo druhý rok se mění všeobecná pravidla fotbalu. S touto změnou musí trenérské postavy držet krok a informovat své svěřence o změně pravidel. V praxi se s tímto problémem potýkám každý zápas. Jak už jsem zmiňoval v kapitole pravidel dorosteneckých kategorií, na každý zápas se delegují na pozice čárových rozhodčí dva laici. Tito laici mají základní znalosti o mávání ofsajdových situací. Často ale nemají aktuální informace o pozměněných pravidlech. Nastává tak konflikt mezi trenérem či hráčem a čárovým rozhodčím. Stává se i, že hlavní trenér mládežnického týmu, nezná aktuální a pozměněná pravidla. Přitom se dá těmto problémům snadno předejít a na webových stránkách FAČR je k dispozici aktuální sada platných pravidel. Trenér by si tak měl před startem nové soutěže pročíst změny v pravidlech a poučit své svěřence.

Důležitou součástí práce trenéra mládeže je správně motivovat své svěřence. Hráč pod vašim vedením může mít skvělé fotbalové schopnosti avšak postrádá motivaci k dalšímu trénování. Vaším úkolem je tedy najít způsob jak hráče namotivovat k dalším výkonům. Motivaci se budu detailněji věnovat v dalších kapitolách.

Empatii rozumíme jako schopnosti porozumět pocitům a emocím svých svěřenců a vžít se do jejich situace. Pokud trenér tuto schopnosti ovládne, dokáže lépe pochopit osobnost hráče a zvládne reagovat na emoční výlevy svých hráčů.

Důležitým aspektem trenérské pozice je naučit hráče etickým normám chování. Cílem trenéra je také rozvoj osobnosti jedince, jejich morálních hodnot a sportovnímu chování. Rozvoj charakterových vlastností jako je odpovědnost, čestnost, respekt atd. Znovu opakují,

že je důležité jít svým hráčům příkladem. Uvedu některé příklady norem etických chování trenérů podle Martense (2006, s. 55):

- *„Trenér by si měl být vědom obrovského vlivu na výchovu sportovců, a proto by nikdy neměl dávat přednost vítězství před hodnotami, které souvisejí s rozvojem pozitivních charakterových vlastností sportovců.“*
- *„Trenér by měl zachovávat úctu a důstojnost své profese. Při všech osobních kontaktech se sportovci, studenty, sportovními funkcionáři, pracovníky školy, vysokoškolskou sportovní asociací, médiu, veřejností by se měl trenér snažit být tím nejlepším vzorem etického a morálního chování.“*
- *„Trenér by měl hrát aktivní roli v prevenci konzumace drog, alkoholu a tabáku.“*
- *„Trenér by měl ovládat soutěžní pravidla a učit je také své svěřence. Neměl by se snažit záměrně získat výhodu špatným výkladem pravidel.“*
- *„Trenér by měl respektovat a podporovat sbor rozhodčích. Neměl by upřednostňovat chování podněcující hráče a diváky proti rozhodčím. Veřejná kritika rozhodčích nebo hráčů je neetická.“*

### 4.3 Trenér na vesnici

Je často bývalý hráč tamního klubu nebo jeden z rodičů či prarodičů hráče. Při první možnosti se tak jedná často o někoho, kdo už má s fotbalem své vlastní zkušenosti. Dost možná se mu věnoval už od svého mladistvého věku a buď kvůli pokročilému věku, zranění nebo prostě chce pomoci svému mateřskému klubu při nedostatku trenérů mládeže na vesnicích, se dostane do pozice trenéra. Z mé vlastní zkušenosti dokážu říct, že kvalitní hráč nemusí být kvalitní trenér. Je to osoba, která má jisté fotbalové znalosti, které dokáže správně využít při budování tréninkové jednotky, avšak může chybět pedagogický přístup. Dnes má mládež široké využití trávení volného času. Pokud se rozhodnout trávit svůj volný čas hraním kopané, trenér jim musí umožnit poklidné a podporující prostředí, kde se mohou realizovat a užít si dané aktivity.

Plachý s Procházkou (2014, s. 84) tvrdí, že trenér na vesnici má především naučit děti mít rád fotbal a naučit je ho hrát. Za mojí 5–letou praxi s nimi mohu naprosto souhlasit. Fotbal na vesnici není o tom za každou cenu vyhrávat, je to sice skvělá odezva pro trenéra, že tuto pozici vykonává dobře, ale hlavním cílem trenéra musí převažovat prožitek, radost a zisk nových dovedností dětí.

V této kapitole zmíním některé problémy, které se vyskytují v této úrovni. Nejvýraznější je nedostatek dospělých osob, které se mohou podílet na organizování jedné z mládežnických kategorií. Každým rokem představenstvo TJ Sokolu Lesnice rozhoduje o přihlášení určitých mládežnických kategorií podle počtu přihlášených dětí a dostupnosti aspoň jednoho vedoucího, který si vezme na starost celkovou organizaci družstva. Často se tak stává, že je dostatečný počet dětí ale nikoliv vedoucích. Proto se k trenérské pozici dostane rodič, prarodič nebo jakýkoliv jiný příbuzný hráče, který má aspoň nějaké zkušenosti s fotbalem a chce dětem umožnit tuto aktivitu. Je to zapříčiněno poměrně velkým časovým zatížením trenéra. Často se jedná o 2 hodiny dvakrát týdně plus zápas o víkend.

To nás dostává k dalšímu problému. Když se najde vedoucí, který si dá práci s organizací, často nestačí na velký počet dětí. Z mých zkušeností je 12 a více hráčů pod vedením jednoho trenéra moc. Proto trenér rozdělí děti do dvou skupin po 6, tak aby u každé skupiny byl jeden vedoucí. Trenér si tak může vypomoci někým z řad rodičů, kteří tráví dobu tréninku čekáním na své děti, v okolí hřiště. Často jde o tatínky, kteří mohou ale nemusí mít nějakou fotbalovou zkušenost. Trenér vysvětlí, na co si má dávat pozor, když děti dělají cvičení a u jedné skupiny figuruje jako dohlázečitel.

## 4.4 Cíle trenéra

Podle Martense (1990, s. 26-27) má trenér ve sportu tři obecné cíle:

- Trénovat tým, který vyhrává.
- Přiblížení sportu jako zábavy pro mladé lidi.
- Pomoci mladým lidem rozvíjet se v následujících oblastech:
  - Fyzicky – zlepšení kondice a rozvíjení zdravých návyků.
  - Psychicky – seberealizace, zvládání svých emocí.
  - Společensky – učí se spolupráci.

Špičák (1990, s. 20-21) popisuje specifické cíle VČ následovně:

- Kompenzují fyzickou a psychickou zátěž, která vzniká ve školním vyučování. Dále také napomáhají regeneraci sil.
- Rozvíjí zájmy a schopnosti dětí a mládeže.
- Umožňují získávání praktických zkušeností, které mohou využít v reálných situacích.
- Poskytují vnitřní uspokojení, touhu po sebeuplatnění a uznání
- Učit děti a mládež spolupráci ve skupině, navazovat vztahy a rozvíjet mezilidské vztahy.
- Formovat mravní zásady, charakter vychovávaných.
- vést mládež k zapojení se do rozvoje společnosti.

Ve srovnání tohoto vymezení můžeme vidět úzké propojení práce trenéra a specifika VČ. Funkce VČ a cíl trenéra má mít na prvním místě všeobecné formování osobnosti vychovávaného jedince. Celé trávení VČ formou fotbalu by mělo splňovat výše zmíněné základní požadavky. Fotbal jako trávení VČ na vesnicích by mělo umožnit jedinci věnovat se aktivitě, kterou si zvolil. U ní se jedinec formuje, rozvíjí svůj zájem o tento sport a zlepšuje své schopnosti. Trenér působí jako koordinátor, mentor a vůdčí osobnost, který umožní dětem a mladistvým plně rozvíjet své schopnosti a zajistí jim kvalitní prostředí, kde se tento proces odehrává.

V následujících třech bodech shrnu základní tři cíle trenéra na vesnici:

- Všeobecný rozvoj osobnosti jedince – Zde zahrnujeme osobností charakteristiky jako je poctivost, čest, důslednost, zodpovědnost, samostatnost atd.
- Rozvoj specifických fotbalových schopností – Týká se to všech osvojených fotbalových dovedností, které v nich trenér rozvíjí a jeho svěřenci se tak stávají lepšími hráči.
- Vytvoření dobrého, příjemného kolektivu – Fotbal můžeme pokládat za důležitou součást při utváření vrstevnických skupin. Dobrá atmosféra na tréninku a zápase napomáhá k jejich utváření.

Všechny tyto cíle by měly být zastoupeny rovnou měrou.

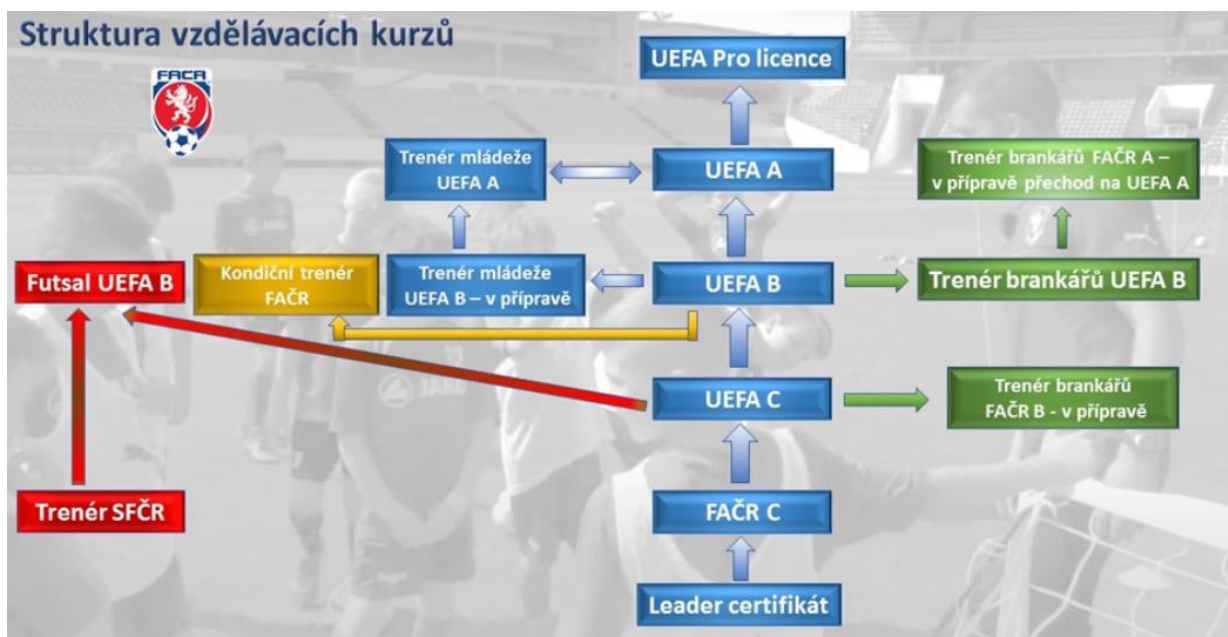
#### **4.5 Historie a současnost vzdělávání trenérů**

V ČR spadá vzdělávání trenérů a udělování trenérských licencí pod Trenérsko metodický úsek ( dále jen TMÚ) v souladu s konvencí UEFA o vzdělávání evropských trenérů mezi FAČR a UEFA. FAČR má tak právo udělovat absolventům trenérského vzdělání licence s mezinárodní platností. Toto vzdělání jde v posloupnosti od nejnižšího Leader certifikátu, který je formou online kurzu až po UEFA PRO licenci.

Votík (2005, s. 10-11) popisuje základní informace o získávání trenérských licencí následovně: „*V rámci vzdělávání v systému ČMFS (dřívější název pro dnešní FAČR) mohou být v České republice udělovány tyto licence:*

- *Trenér profesionální UEFA licence.*
- *Trenér mládeže ČMFS.*
- *Trenér „A“ UEFA licence.*
- *Trenér „B“ UEFA licence.*
- *Trenér „C“ licence.*

Nicméně se jedná o starší typologii licencí v ČR. Aktualizovaná forma vzdělávání trenérů je následující:



**Obrázek 2: Systém trenérských licenci v ČR**

Online kurz Leader Certifikát a FAČR C licence jsou studie, které nemá výstup a průkaz s hlavičkou UEFA. Školení kurzu Leader Certifikát probíhá online formou. Licence FAČR C, UEFA C a UEFA B jsou organizovány TMŮ FAČR na úrovni krajů a okresů. Od začátku roku 2021 je licence UEFA Grassroots přejmenována na UEFA C v rámci států UEFA. A nově od roku 2021 je také zařazena do struktury licence Trenér mládeže UEFA B, kde si po absolvování klasické licence UEFA B rozhodnou o specializaci na malé formy fotbalu nebo pokročilé od starších žáků po dospělé.

Každá licence je zaměřena na určité věkové kategorie. Pro přehled přidávám základní typy licencí:

<b>Licence</b>	<b>Motto</b>	<b>Kategorie</b>
Leader certifikát	Radost ze hry	Přípravky - mladší žáci
FAČR C	Radost ze hry	Přípravky - mladší žáci
UEFA C	Radost ze hry	Přípravky - žáci
UEFA B	Výchova a učení	Přípravky - žáci - dorost
TM UEFA B	Výchova a učení	Přípravky - st. žáci
UEFA A	Učení a výkon	Žáci - dorost - dospělí
TM UEFA A	Výchova, učení, výkon	Rozvoj a péče o talenty
UEFA Pro	Úspěch	Profí fotbal dospělých a mládež

**Obrázek 3: Přehled zaměření licencí**

V rámci sjednocování obsahu pro školení licencí FAČR C, UEFA C a UEFA B objíždějí republiku lektori FAČR a vedou kurzy FAČR C, které jsou zaměřeny na vedení dětí.

## 5 Praktická část

V praktické části mé práce se zaměřím na tvorbu tréninkové jednotky (dále už jen TJ), která by měla pomoci začínajícím trenérům kategorie dorostenců. Zohledním i to, aby se trénink dal provést pod vedením pouze jednoho trenéra. Nakonec vytvořím evaluační dotazník složený dle pravidel tvorby dotazníku obsahující škály vycházející z pravidel tvorby dle Chráska, Metody pedagogického výzkumu z roku 2016, pro trenéry dobrovolníky v TJ Sokol Lesnice pro zpětnou vazbu na TJ.

### 5.1 Cíle práce

Cíle praktické části bakalářské práce lze definovat následovně:

- Prostudovat dostupnou literaturu na dané téma (literární rešerše a textová analýza).
- Vytvořit plán a strategii TJ.
- Vytvořit evaluační dotazník s modifikovanou Likertovou škálou. Vyhodnotit výstupy evaluačního šetření, zakomponování opatření a poskytnutí zpětné vazby pro zainteresované osoby z TJ Sokol Lesnice v rámci konstruované tréninkové jednotky.

Při vytváření TJ jsem se rozhodl pro vyváženou kombinaci hromadné a skupinové formy pro vedení dětí a mládeže. Cvičení v následující TJ jsou navržena tak, aby celou organizaci zvládla jediná osoba. Dělán to z důvodu situace, která se často objevuje na okresní úrovni. K dispozici obvykle bývá jeden trenér, který má omezené možnosti jak spravovat 4 skupiny hráčů zářaz, kde každá skupina provádí jinou činnost. Popíšu vhodně nastavenou osobnost trenéra pro vedení fotbalového týmu. Zacílíme i důležitost zpětné vazby trenéra k hráči, a za jakých pravidel by se měla odehrávat, aby byla pro hráče přínosná.



## 5.2 Tréninková jednotka

Zvolil jsem formu TJ, která je nenáročná na organizaci pro jednoho trenéra a zároveň obsahuje téměř všechny podstatné herní prvky. Jedná se o můj hojně využívaný trénink, který si moji svěřenci oblíbili. Při tvorbě tréninku se držíme těchto zásad:

- Kvalitní protažení na začátek TJ – V dorosteneckém věku se začínají objevovat problémy se zraněními. Ty často bývají zapříčiněné nedostatečným protažením před samotným tréninkem, a tak je nutné se této části pečlivě věnovat. Trenér na začátek zajistí kvalitní protahovací cvičení, po kterém následuje individuální protažení hráčů, kteří mají k dispozici dostatečně velký zásobník protahovacích cvičení.
- Objevuje se prvek soutěže – nehledě na věk hráčů, soutěž má vždycky své místo v tréninku. Slouží jako prvek uvolnění a zábavy v TJ.
- Náročnost organizace – pokud danou TJ vede trenér sám jako v tomto případě, je nutné si pečlivě rozmyslet, zda jí zvládne i sám uskutečnit. Důležité je přenést trénink na papír a zhodnotit, zda je v trenérových silách uskutečnit tuto TJ.
- Splnění cíle TJ – Trenér si volí cíl své TJ a na konci si sám zhodnotí, zda se mu povedlo splnění předem daného cíle, který si zvolil.

Velmi důležitou součástí práce trenéra během tréninkového procesu je i poskytování zpětné vazby hráčům. Její důležitost je v okresní úrovni často opomíjená, a nebo prováděna nesprávně a může vést k zastavení vývoje hráče. Touto metodou trenér směřuje hráče ke správnému rozhodování a následnému řešení situace. Tímto také dá možnost hráčovi nahlížet na řešení situace jiným než svým pohledem. Trenér si musí být vědom pravidel, během jakých se zpětná vazba odehrává:

- Mezi čtyřma očima – pokud se objevuje individuální nedostatek v herním projevu jednotlivce, nezasahujeme do dané situace okamžitě. Počkáme na přerušení, či přestávku a poté si s hráčem promluvíme. Nezdůrazňujeme individuální nedostatky hráčů před celým týmem, leda za předpokladu, že se tento problém netýká více hráčů.
- Otázky – Formu otázek typu „*Co bylo špatně?*“, případně „*Kde byla chyba?*“ používáme až u starších věkových kategorií. U mladších kategorií nejsou hráči ještě plně schopni zanalyzovat svůj herní projev, proto nedokáží tak hodnotně

odpovědět na otázky, které jim mohou pomoci při nalezení řešení určitých herních situací. Od kategorie starších žáků můžeme používat otázky, na které už jsou hráči schopni odpovědět především díky své větší herní zkušenosti a především z části dokážou zanalyzovat svůj výkon. Díky těmto otázkám se trenér snaží nasměrovat hráče ke správnému řešení.

- **Povýšenost** – během podávání zpětné vazby by si měl trenér dát pozor na tón „povýšenosti“. Pokud tento tón převládá v rozhovorech s hráčem, může se před naším doporučením uzavřít a odmítne ho už jen z principu. Jde nám o společné nalezení řešení v dobré atmosféře.

Zpětná vazba je jedním z nejdůležitějších nástrojů trenéra, kterým dává svým svěřencům jiný pohled na řešení situací. Ten tímto způsobem nejen zdokonaluje fotbalové schopnosti svého svěřence ale učí je i naslouchání a za pomoci spolupráce se oba snaží najít nejlepší řešení.

V kapitole **5.1 Typologie trenéra** jsme se zabývali různými pohledy na osobnost trenéra. Též jsem zmínil, že se v praxi nevyskytuje pouze jeden určitý typ ale, že se přístupy často prolínají. V úvodu jsem se retrospektivně zamýšlel nad trenéry, které jsem měl ve svém fotbalovém mládí. Jednalo se o nekompetentní trenéry z řad představenstva klubu, kteří za sebou měli hojnou fotbalovou kariéru jako hráči, ale jako trenéři byli nedostateční. Často se uchylovali k agresivnějším formám vedení. Pod tímto vedením jsme ztraceli veškerou motivaci hrát dál a chtěli jsme s fotbalem skončit, proto jsem se rozhodl pro napsání této práce, které se snaží pojmut fotbal z hlediska trávení volného času. Dnešní trenéři mládeže na okresních úrovních, si často neuvědomují, že se jedná formu trávení volného času dětí a mládeže, a proto musí být schopni akceptovat fakt, že se oni sami rozhodli pro tuto aktivitu, která je baví a trenér je od toho, aby jim umožnil tento zájem nadále upevňovat a zároveň rozvíjet jejich fotbalové schopnosti. Nelze přesně formulovat podle výše zmíněné typologie jaký má trenér být z univerzálního hlediska. Každý má jinou osobnost, která se může projevit v TJ jako důležitý prvek motivace pro hráče. Důležité je, aby jim umožnil trávit volný čas takovým způsobem, kde dokážou rozvíjet své zájmy a schopnosti. Formovat hráče na osobnosti a herní rovině a hlavně trávit svůj VČ zábavně a ze své vůle.

Následná fotbalová TJ bude zaměřena na tým dorostů. Při její tvorbě budu používat teorii z kapitoly **4.4 Didaktické formy vedení tréninku**.

Při tvorbě tréninku si klade trenér výchovnou otázku „*Na co má být trénink zaměřený?*“. Volíme mezi rozvojem silových, rychlostních, vytrvalostních nebo koordinačních schopností. Může se zaměřit na rozvoj herních činností jako je přihrávání, střelba, zpracování míče, obcházení hráče atd. Trénink může být zaměřený na zlepšování určitých herních situací, které nebyly dobře provedeny při zápase a tímto se trenér snaží tyto chyby odstranit.

Následný ukázkový trénink se bude odehrávat po mistrovském utkání, které se odehrálo o víkendu. Vypsal jsem si situace, ve kterých se vyskytovaly chyby a tuto TJ se zaměříme na jejich odstranění. Rozhodl jsem se pro formu svých vlastních náčrtů.

#### Grafické značení:

- – útočník
- – útočník v novém postavení
- △ – obránce
- △ – obránce v novém postavení
- ⊗ – trenér
- – pohyb hráče bez míče,
- ↗ – klamavý pohyb hráče
- – pohyb hráče s míčem – vedení míče
- – střelba
- – přihrávka
- → – přihrávka na jeden dotek
- → → – přihrávka na dva doteky
- → – přihrávka hlavou
- ⊗ – stojan – meta
- – míč
- – branka

Obrázek 4. Grafické značení ( převzato z Votík, 2005, s. 112)

### Metodický výstup:

**Oddíl:** Dorost

**Prostředí:** Tráva

**Počet hráčů:** Doporučený počet 17

**Délka:** 90 minut

**Pomůcky:** Tyče, mety, rozlišovací dresy, balóny

**Cíl TJ:** Zlepšení kondičních schopností, Zlepšení autového vhazování, Zlepšení kombinace s následným zakončením po centru.

### **Úvodní část – 5 min.**

V této části si zhodnotíme předešlé mistrovské utkání. Zde si také vyznačíme hlavní chyby, které se ve hře vyskytovaly ovšem nezapomínáme zhodnotit i ty pozitivní. Následuje představení TJ hráčům.

### **Průpravná část – 30 minut**

Během této doby připravují hráči svoje tělo na zátěž. Zde se odehrává protažení svalstva a šlach, které se připraví na herní zatížení. Jako trenéři zdůrazňujeme tuto důležitou část jako prevenci proti zranění.

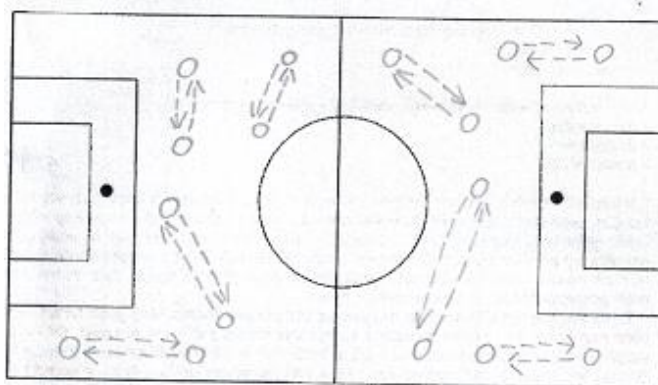
**1. Volné rozběhání po šířce hřiště** – začínáme pomalu, postupně zvyšujeme rychlost. Opakujeme 4-krát.

**2. Atletická abeceda** – obsahuje cviky známe i ze základních a středních škol jako předkopávání, zakopávání, výpady, odrazy atd.

**3. Individuální protažení** – hráče nechávám samostatně protáhnout. Trenér by měl svým svěřencům poskytnout dostatečně velký zásobník protahovacích cvičení.

**4. Příhrávky ve dvojicích** – Průpravné cvičení. Hráči začínají s rozstupem dva metry. Na tuto vzdálenost si přihrávají míčem a střídají pravou a levou nohu. Po minutě a půl, zvyšujeme rozstup o další dva metry. Takto postupujeme ještě 2-krát, tak aby se vytvořil mezi hráči dostatečný prostor. Poté přepínáme z přihrávek po zemi na přihrávky vzduchem. Jako trenér dbám na správnou nahrávku vzduchem a následný první dotek, kterým zpracovávají míč

Tuto část nesmí trenér ani hráči podceňovat. Nejedná se sice o nejzábavnější část tréninku ale její důležitost je nesporná. Nesprávné rozcvičení může mít za následek zranění typu natažení svalu, třísel atd. První tréninky provádí protažení podle trenéra, v pozdějších fázích až budou mít dostatečnou velkou zásobu protahovacích cviků, necháme provést protažení kapitána týmu nebo zvolíme někoho z řad hráčů. V této fázi učíme hráče samostatnosti. Jednou za čas je vhodné zvolit



Obrázek 5. Náskres cvičení 4 (zdroj: vlastní výstup)

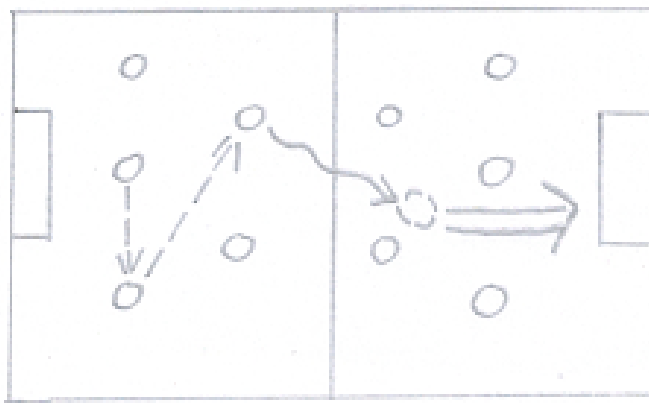
## Hlavní část – 50 minut

**1. „Stavěčka“** – Herní cvičení. Hráči budou rozdělení na dva týmy. Ti budou hrát ve vyznačeném prostoru. Cílem cvičení je nahrávat si a neztratit balón. První tým se snaží kombinovat, druhý tým se snaží získat balón. Pokud získá míč druhý tým, úlohy se mění. Celé cvičení se opakuje 5-krát po 3 minutových intervalech.

Herní cvičení, které rozvíjí herní kondici, komunikaci mezi hráči a určitě herní dovednosti. Je vhodné toto cvičení opakovat ve vícero TJ. Vše se odehrává na menším ohraničeném hřišti, kde hráči nedostanou tolik prostoru pro individuální řešení situace a musí si vypomoci s ostatními hráči.

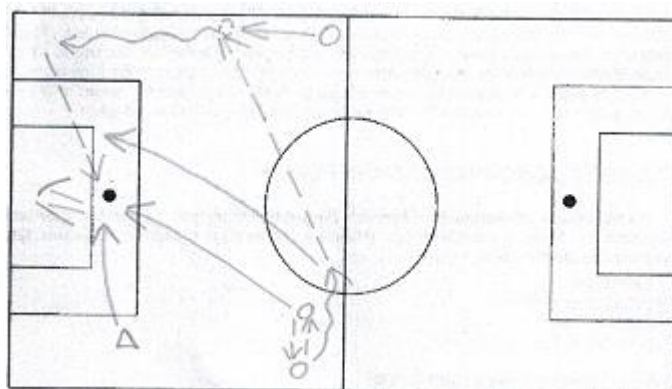
**2. Hra 5v5 se dvěma brankáři** – Průpravná hra. Celé cvičení je simulací herního hřiště na menším prostoru. Hráče rozdělím do tří týmu po 5 lidech. Hřiště se bude rozkládat na 25 metrech, které trenér označí. Hraje se na dvě brány. Cílem cvičení je dosáhnout úspěšné kombinace více hráčů a úspěšné zakončení akce. Díky malému hřišti je možné zakončovat téměř z jakékoliv pozice. Pro zlepšení autových vhazování, hráči balón vhazují zpět do hry, pokud upustí herní plochu. Jeden tým střídá jednou za minut a půl. Celé cvičení trvá 15 minut.

Nejoblíbenější cvičení mých svěřenců. Simuluji klasické herní podmínky v zápase s rozdílem, že se vše odehrává na menším prostoru a hráči jsou schopni zakončit akci individuálně ale i po kombinaci s ostatními hráči. Cvičení se podobá klasickému hernímu zatížení což hráče baví.



*Obrázek 6. Náskres cvičení 2 (zdroj: vlastní výstup)*

**3. Návnik centrů a následné zakončení** – Herní cvičení. Vše začíná autovým vhazováním, následované sklepnutím míče proti noze házejícího, který dává vysoký balón do pohybu nabíhajícímu hráči. Nabíhající hráč zpracuje balón a centruje na dva hráče, kteří se zúčastnili předchozí kombinace a snaží se zakončit akci gólem do brány. Vše se děje i za přítomnosti jednoho obránce, který přichází do hry po dlouhém balónu na nabíhajícího.



*Obrázek 7. Náskres cvičení 3 (zdroj: vlastní výstup)*

## **Závěrečná část – 5 minut**

Na závěr každé TJ používám zakončení ve stylu hry. Pro tento trénink jsem zvolil „*Crossbar challenge*“. Hráči jsou po předchozích cvičení rozděleni do týmů. Ti si postaví balóny na úroveň čáry šestnáctkového území. Týmy soupeří mezi sebou, kdo trefí tyč za bod nebo břevno za dva. Poslední tým, který po dvou sériích bude mít nejméně bodů, uklízí hřiště.

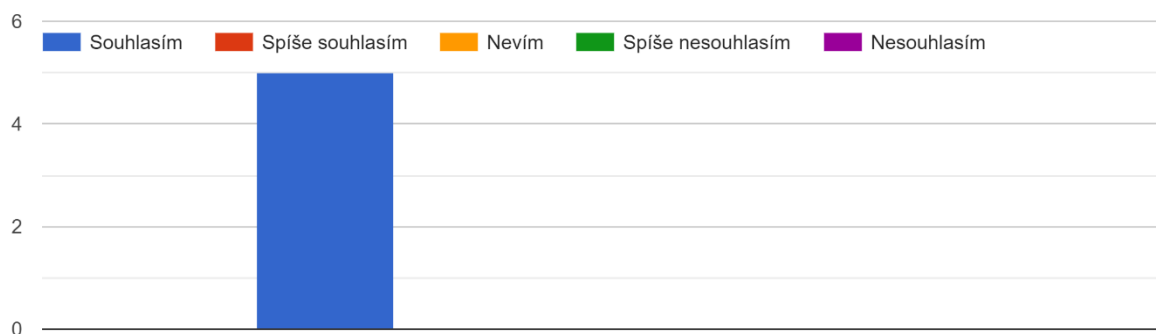
Je vhodné s každým tréninkem měnit i končící aktivitu. Je nepřehledné množství takových herních soutěží, které zároveň rozvíjí herní dovednosti ale i soutěživost a následnou povinnost pro prohře jako je úklid hřiště nebo kabin.

Po soutěži následuje další protažení, které urychluje regeneraci svalstva.

### **5.3 Výsledky dotazníku**

Evaluační dotazník s modifikovanou Likertovou škálou byl rozdán mezi 5 zainteresovaných osob z TJ Sokol Lesnice. Jedná se o bývalé nebo současné dobrovolníky, kteří se věnují nebo věnovali trénování mládeže různých kategorií v našem klubu. Tento vzorek byl zvolen v rámci evaluačního dotazníku pro vyhodnocení významu TJ pro budoucí rozvoj v zamýšlené metodě TJ. Evaluačním dotazníkem nebylo záměrně ověřování, zda jde o objektivitu, ale pro vnitřní konzistenci dané přípravy TJ z volnočasového hlediska.

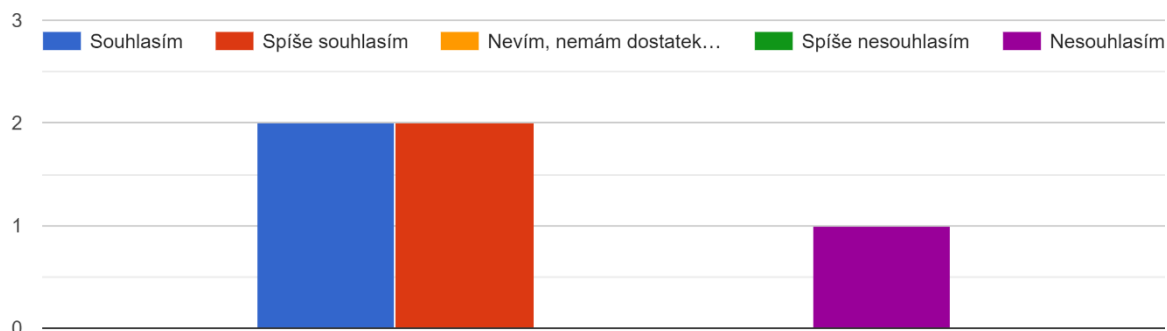
1. TJ je pro hráče zábavná.



Obrázek 8. (vlastní zdroj)

TJ je vhodně zábavná a pro hráče zajímavá. Objevuje se zde forma klasické zápasové hry, kterou dělají hráči ze všeho nejradši, protože se nejvíce podobá reálným podmínkám v zápase. Pokud je TJ vhodně sestrojena se zábavnými prvky, do jisté míry ovlivňuje i jejich motivaci a stupeň vynaloženého úsilí při trénování.

2. TJ je vhodně obtížná pro kategorii dorostenů.

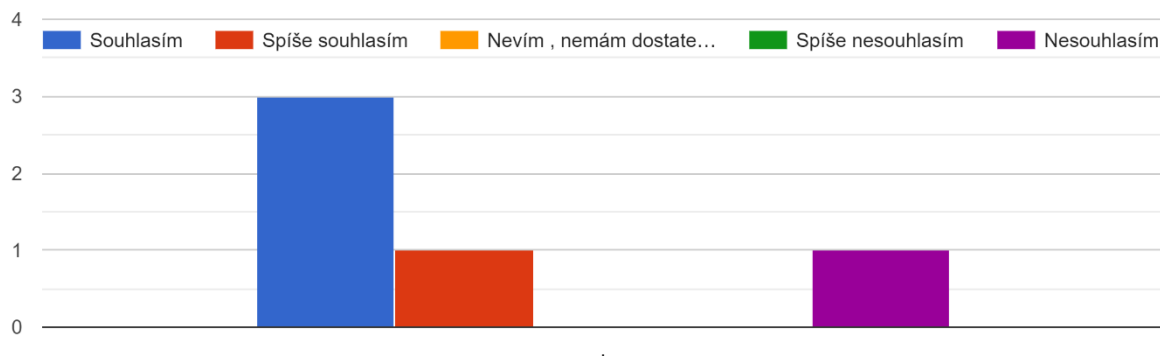


Obrázek 9 (vlastní zdroj)

Nesouhlasící trenér může mít nějaké předchozí zkušenosti a neprijde mu TJ dostatečně obtížná pro dorosteneckou kategorii. Každý trenér má svůj vlastní přístup k vlastní nastavené laťce výkonnosti pro své hráče. Avšak celá TJ se dá ztížit nastavením větších intervalu zatížení nebo přidáním obtížnějších prvků.



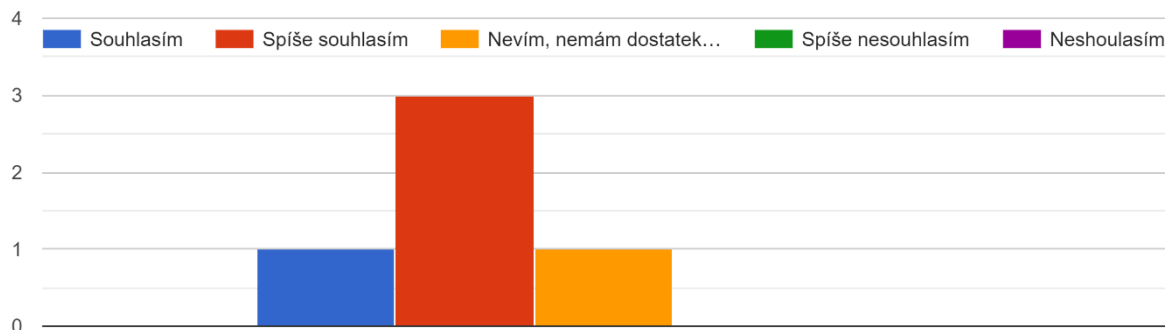
### 3. Organizaci TJ zvládne vést jeden trenér.



Obrázek 10. (vlastní zdroj)

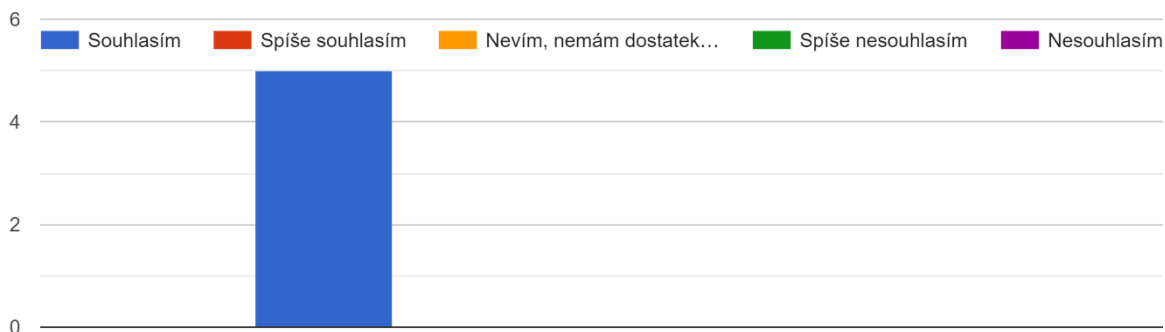
Na okresní úrovni je zvykem nikoliv pravidlem, že se často o celou kategorii stará jeden vedoucí/trenér. TJ by proto měli být vhodně sestavy pro lehčí organizaci ze strany trenéra, která se dá zvládnout jednoduše a bez problémů. Avšak pokud má trenér k sobě nějakého kolegu z řad přátel, rodiny nebo rodičů hráče, vše se vede lépe a zároveň má zpětnou vazbu jako trenér k trenérovi. Avšak jsou tu i tací, kteří si k sobě někoho přímo vyžadují, ať už z důvodů velkého počtu dětí nebo třeba malých zkušeností a domnívají se, že pro zvládnutí určité kategorie potřebují partnera, se kterým se o své povinnosti podělí.

### 4. TJ se dá použít i v nižších kategoriích za předpokladu několika úprav



Obrázek 11. (vlastní zdroj)

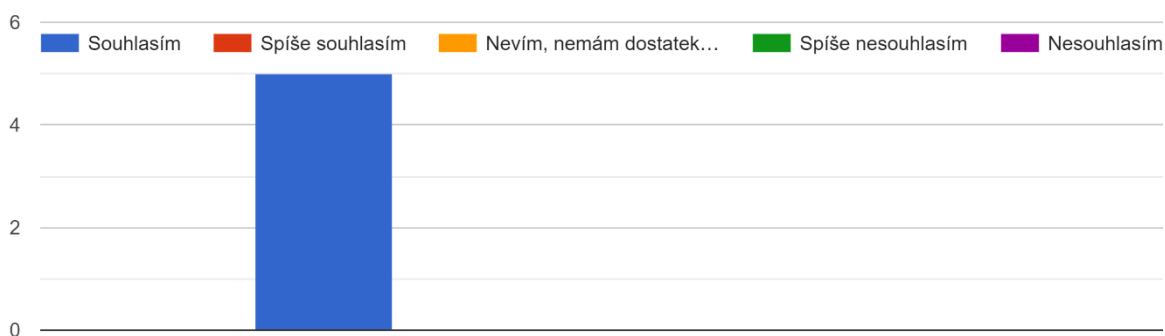
5. TJ je vhodná pro věkovou kategorii dorostenců.



Obrázek 12. (vlastní zdroj)

Všem trenérům přijde TJ vhodná pro věkovou kategorii dorostenců. Obsahuje prvky důležité pro herní vývoj hráčů, kterým tato TJ umožní nadále rozvíjet své fotbalové schopnosti. Obsahuje cvičení, které se více nebo méně podobají podmínkám, které panují v zápasech. Vše je vyřešeno zábavnější formou pro hráče a je pouze na trenérovi jakým způsobem daný TJ povede.

6. TJ je pro trenéra srozumitelná.

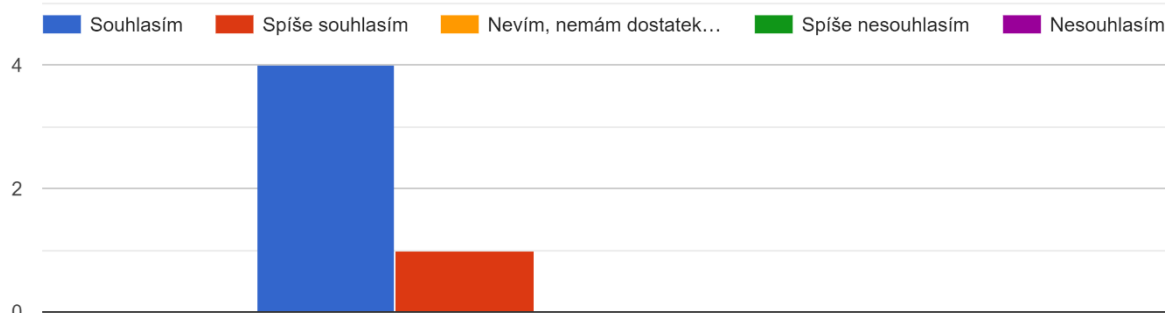


Obrázek 13. (vlastní zdroj)

Pokud trenér nechápe koncepci tréninku, kterou si sám nastavil ať už z důvodu, že jí viděl u jiného trenéra nebo jí převzal z knihy, velmi poškozuje svoji pozici. Děti i toho nejmenšího věku poznají, když trenér neví co dělá. S přibývajícím věkem hráčů tímto jednáním

trenér začíná ztrácet respekt svých svěřenců. Proto je vhodné si před tréninkem projít nachystanou TJ a utřídit si případnou organizaci, tak aby nebyli žádné nesrovnalosti.

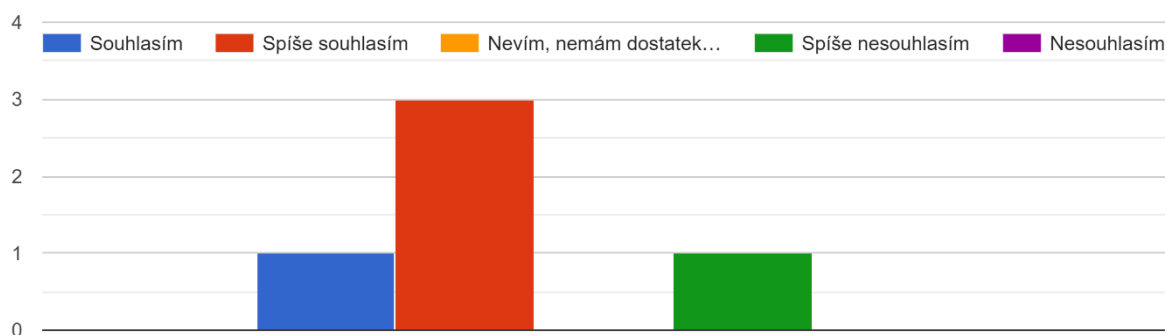
7. TJ je srozumitelná pro hráče.



*Obrázek 14. (vlastní zdroj)*

Trenéři nejen z našeho klubu mají často strach svým hráčům dávat složitější herní cvičení, které nemusí plně pochopit ihned. Z tohoto důvodu se rozhodnou pro jednoduchou formu tréninku. Pokud trenér k tomuto problému přistupuje výše zmíněným postojem, hráči nikdy nebudou schopni toto složitější

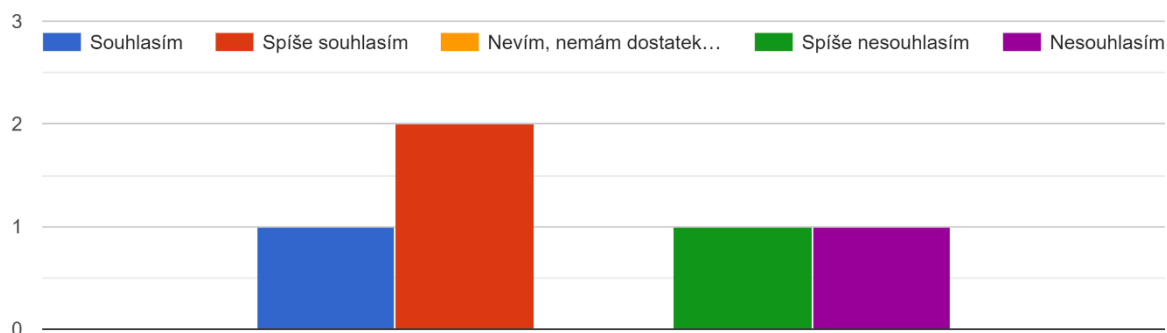
8. TJ se dá opakovat.



*Obrázek 15. (vlastní zdroj))*

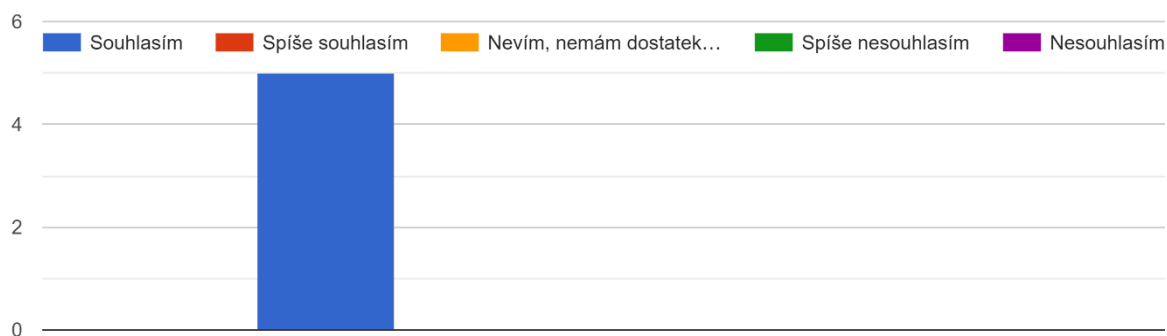
Je žadané, aby se TJ do jisté míry opakovaly. Vyšším opakováním zajistíme vyšší úroveň prováděné činnosti. Je též vhodné po nějaké době TJ obměnit či obohatit něčím novým a neokoukaným.

9. Je lehce realizovatelná pro trenéra bez dřívější praxe.



Obrázek 16. (vlastní zdroj)

10. Na konec TJ je vhodné zařadit nějakou oddechovou soutěž nebo hru.



Obrázek 17. (vlastní zdroj)

Od nejmladších po nejstarší kategorie se vždy musí objevovat nějaký prvek zábavy. Soutěž, odpočinková aktivita atd. U nejmenších kategorií by měla tato forma převládat celou TJ. Děti tak často nevědí, že se při plnění těchto soutěží zároveň učí fotbalovým dovednostem a sami si to ani neuvědomují. S přibývajícím věkem tato forma pomalu upadá avšak snažíme

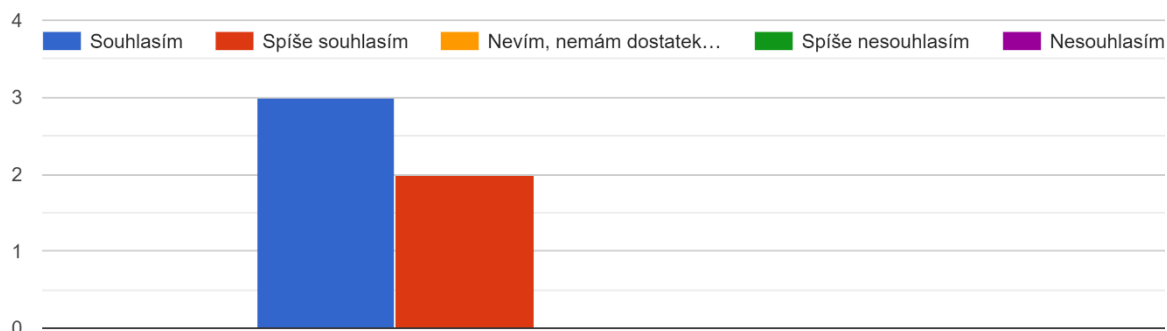
se tento prvek vždy aplikovat na začátek nebo konec TJ. Rozhodl jsem se ho zařadit na konec, kde se objevuje prvek soutěže a při prohře jednoho z týmu následuje úklid hřiště a kabin, což je dobré pro rozvoj jejich zodpovědnosti a samostatnosti. Je důležité zkontrolovat, zda prohrávající tým plní svojí povinnost.

11. Je důležité poskytovat hráčům zpětnou vazbu během tréninku.



Obrázek 18. (vlastní zdroj)

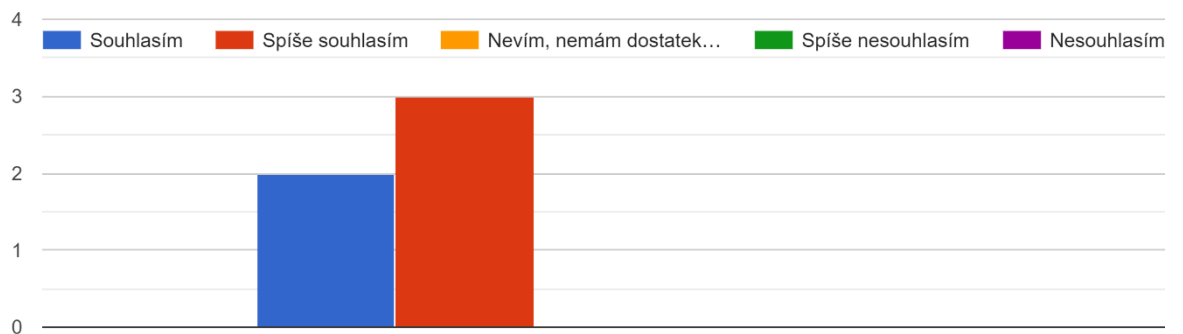
12. V TJ byly splněny předem vytyčené cíle trenéra.



Obrázek 19. (vlastní zdroj)

Dříve už jsme mluvili o vytyčování cíle trenéra v TJ. Trenér si zvolí cíl, který se v čase tréninku snaží splnit. Na konci je též důležité se retrospektivně zamyslet, zda byl cíl splněn a pokud ne, co by trenér mohl udělat víc, proto aby splněn byl.

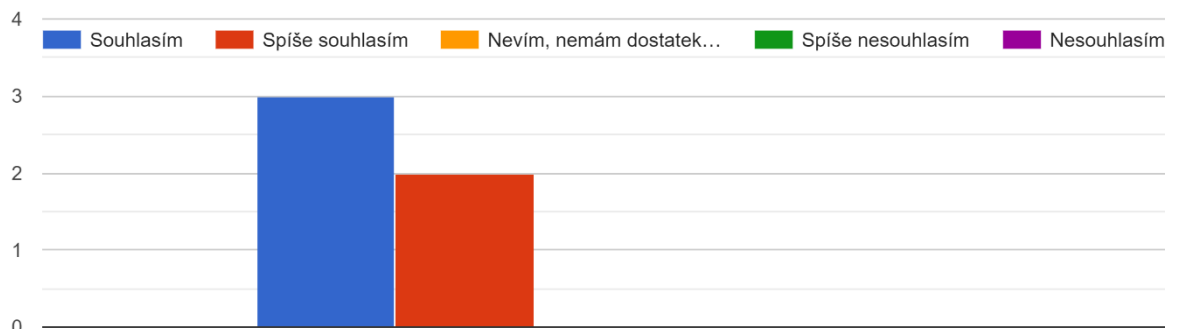
13. TJ je přínosná pro začínající trenéry mládeže.



*Obrázek 20. (vlastní zdroj)*

V TJ jsem použil mé dosavadní zkušenosti s vedením fotbalového mužstva. Doufám, že pro dotazované trenéry dobrovolníky byla v něčem přínosná a některé mé poznatky použijí ve své budoucí praxi.

14. Jako dobrovolníci v TJ Sokol lesnice, by jste byli schopni podobný trénink aplikovat s přidáním svých vlastních prvků.



*Obrázek 21. (vlastní zdroj)*

Co dělá dobrého trenéra je především jeho originalita. Jsou různé způsoby, jak k trénování přistupovat, avšak jeho osobnost je základním kamenem, která hráčů dodává potřebnou motivaci a nastavuje vhodné prostředí, kde se mohou nadále věnovat své zálibě ve fotbale. Velká část trenérů své cvičení nevymýšlí sama, to je velmi obtížné i pro trenéra

s velkou trenérskou praxí, avšak přejímají cvičení od jiných trenérů, ve kterých se pak snaží použít své vlastní prvky a daný trénink si přizpůsobí podle sebe.

## **Závěr**

Profese trenéra si sebou nese jistá úskalí. Především na okresní úrovni, kde je velká poptávka po kvalitních trenérech, má svoje vlastní problémy a neduhy. Velkým nedostatkem je především malý počet lidí, kteří mají zájem a čas se postarat o vyrůstající generaci mladých fotbalistů, kteří se zamilovali do tohoto sportu a chtějí trávit svůj volný čas tímto způsobem. Celá tato práce je zaměřena na shromáždění poznatků, které se přímo dotýkají této problematiky. Snažil jsem se zakomponovat své 5-leté trenérské zkušenosti a připravit pro začínající trenéry příkladnou trenérskou jednotku, která by mohla sloužit jako inspirace pro jejich další aktivitu v tomto oboru.

Mnou nastavený cíl práce jsem splnil a dostalo se mi i zpětné vazby trenérů dobrovolníků, kteří si z mé zkušenosti vezmou poznatky, které jim mohou připadat důležité a použijí to ve své budoucí praxi. Doufám, že budoucí čtenáři objeví v mé práci prvky a poznatky, které jim přijdou podstatné a použijí je podle svého vlastního uvážení. Trenér fotbalu na vesnici by měl mít na srdci především hráčův osobnostní rozvoj a stejnou měrou rozvíjet i jeho herní schopnosti. Této profesi se věnuje daný člověk proto, aby pomohl dětem a mládeži rozvíjet jejich zájem o aktivitu, kterou se rozhodli vykonávat a účastní se jí, protože ho vnitřně naplňuje. Fotbal pro děti a mládež na vesnici by neměl být o výsledcích ale o zábavě a vnitřní požitku účastníků, které je vnitřně naplňuje.

Jsem rád, že jsem se mohl věnovat této problematice, která je mi velmi blízká. Celá práce mi pomohla lépe uchytit mojí trenérskou pozici a získané zkušenosti aplikuji v praxi.



## Seznam literatury

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

Kerrigan, Colm. *Teachers and Football, Schoolboy association football in England, 1885-1915*. Routledge, 2005. ISBN 9780713040630

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času : výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MACHO, Milan, PANENKA, Antonín. *Zlatá kniha fotbalu: historie a současnost nejoblíbenější hry na světě*. Praha: XYZ, 2006. ISBN 80-87021-35-5.

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

PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.

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

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.

ŠIMÍČKOVÁ-ČIŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠPIČÁK, Jiljí. *Teorie a metodika výchovy mimo vyučování : pro vychovatele v domovech mládeže*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1990

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

VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005. ISBN 80-7033-921-7.

## **Internetové zdroje**

Web. 1 Logo TJ Sokol Lesnice [online]. [cit. 2021-05-25]. Dostupné z <https://www.sokol-lesnice.cz/>

Web. 2 Systém trenérských licencí [online]. [cit. 2021-05-29]. Dostupné z <https://trenink.fotbal.cz/chcete-se-stat-trenerem/a7971>

Web. 3 Základní typy licencí [online]. [cit. 2021-06-01]. Dostupné z <https://trenink.fotbal.cz/chcete-se-stat-trenerem/a7971>

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Logo TJ Sokol Lesnice.

Obrázek č. 2 – Systém trenérských licencí.

Obrázek č. 3 – Základní typy licencí.

Obrázek č. 4 – Grafické značení.

Obrázek č. 5 – Nákres cvičení 4.

Obrázek č. 6 – Nákres cvičení 2.

Obrázek č. 7 – Nákres cvičení 3.

Obrázek č. 8 – Dotazník otázka č.1.

Obrázek č. 9 – Dotazník otázka č.2.

Obrázek č. 10 – Dotazník otázka č.3.

Obrázek č. 11 – Dotazník otázka č.4.

Obrázek č. 12 – Dotazník otázka č.5.

Obrázek č. 13 – Dotazník otázka č.6.

Obrázek č. 14 – Dotazník otázka č.7.

Obrázek č. 15 – Dotazník otázka č.8.

Obrázek č. 16 – Dotazník otázka č.9.

Obrázek č. 17 – Dotazník otázka č.10.

Obrázek č. 18 – Dotazník otázka č.11.

Obrázek č. 19 – Dotazník otázka č.12.

Obrázek č. 20 – Dotazník otázka č.13.

Obrázek č. 21 – Dotazník otázka č.14.

## Seznam příloh

### Příloha č.1 – Dotazník

1. TJ je pro hráče zábavná.	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhla...	Nesouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. TJ je vhodně obtížná pro kategorii dorostenů.	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám ...	Spíše nesouhla...	Nesouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Organizaci TJ zvládne vést jeden trenér.	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám...	Spíše nesouhla...	Nesouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. TJ se dá použít i v nižších kategoriích za předpokladu několika úprav	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám ...	Spíše nesouhla...	Neshouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. TJ je vhodná pro věkovou kategorii dorostenců.	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám ...	Spíše nesouhla...	Nesouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. TJ je pro trenéra srozumitelná.	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám ...	Spíše nesouhla...	Nesouhlasím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. TJ je srozumitelná pro hráče.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

8. TJ se dá opakovat.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

9. Je lehce realizovatelná pro trenéra bez dřívější praxe.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

10. Na konec TJ je vhodné zařadit nějakou oddechovou soutěž nebo hru.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

11. Je důležité poskytovat hráčům zpětnou vazbu během tréninku.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

12. V TJ byly splněny předem vytyčené cíle trenéra.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

13. TJ je přínosná pro začínající trenéry mládeže.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

14. Jako dobrovolníci v TJ Sokol lesnice, by jste byli schopni podobný trénink aplikovat s přidáním svých vlastních prvků.

Souhlasím    Spíše souhlasím    Nevím, nemám ...    Spíše nesouhla...    Nesouhlasím

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Alan Balcárek
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Jiří Kropáč, Ph.D., LL.M.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Fotbal jako volnočasová aktivita pro děti od 13 do 14 let v Lesnici u Zábřeha nad Moravou.
<b>Název práce v angličtině:</b>	Football game as a leisure activity for children in age from 13 to 14 years in Lesnice near Zábřeh nad Moravou.
<b>Anotace práce:</b>	V mé práci se budu zabývat profesí trenéra fotbalu dorostenců. Prostuduji literaturu na toto téma a sepíšu z nich poznatky. Objasním situaci, která aktuálně panuje na úrovni okresních soutěží. V praktické části vytvořím tréninkovou jednotku, která má za cíl pomoci začínajícím trenérům. Trénink bude obsahovat poznatky z mých trenérských zkušeností. Poté rozdám dotazník zainteresovaným osobám z klubu TJ Sokol Lesnice a vyhodnotím výsledky.
<b>Klíčová slova:</b>	Fotbal, trenér, volný čas, tréninková jednotka
<b>Anotace v angličtině:</b>	These is focusing on football coach strategies, development in leisure time and not-school activities. Literature review and grounded theory with case study of training unit for volunteers are the practical output of the core in theses. Created training unit leads to purposes such as leisure volunteer's skills development of strategies which lead to boost of competencies of a new coaches. The training unit is based on best-practice from yearly coaching experience. Practical experience is supported and evaluated based on Likert's scale that focus on practical usage not on the quantity of conducted and described results and outputs for TJ Sokol Lesnice club.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Football, football coach, leisure, training unit
<b>Rozsah práce:</b>	49 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština