

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Matěj VOLF



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Vytvoření a ověření Coerver trainingu na rozvoj technických dovedností u hráčů starších přípravků

Vypracoval: Matěj Volf

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Creation and verification of Coerver training for the development of technical skills in older players

Author: Matěj Volf

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření Coerver trainingu na rozvoj technických dovedností u hráčů starších přípravků

Jméno a příjmení autora: Matěj Volf

Studijní obor: TVma – ZSmi

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Tato práce se zabývá vytvořením tréninkového programu podle zásad Coerver metody pro hráče fotbalu ve věku 9-11 let. Jejím úkolem je také ověření efektivnosti tohoto programu na rozvoj technických dovedností v porovnání s běžnými tréninkovými postupy pro tuto věkovou kategorii. Pro ověření účinnosti byl použit párový test technické dovednosti a test herní situace 1 na 1. Polovina probandů zařadila do tréninku Coerver metodu po dobu pěti týdnů. Druhá skupina trénovala běžným způsobem. Po tomto tréninkovém období, kdy byl uplatňován tréninkový plán Coerver, byly obě skupiny znovu testovány a výsledky poměřeny s úvodním měřením. Výsledky mluví pozitivně ve prospěch Coerver tréninku. V provedení finálního testu se hráči, kterým byl do tréninku implementován, zrychlili v průměru o 2,8 vteřiny a dopustili se průměrně o 3 chyby méně než v úvodním testování. Naopak skupina pokračující v běžném tréninku svůj průměrný čas zhoršila o 0,2 sekundy a průměrně se dopustila jen o 0,3 chyby méně než v testu úvodním. V situacích jeden na jednoho v pozici útočícího hráče Coerver skupina z 5 pokusů nejprve dosáhla průměrně na 2,4 úspěšných pokusů, po aplikaci tréninkového programu však průměrně zkompletovala 3,6 úspěšných z celkem 5 pokusů. Druhá skupina se v této statistice ve sledovaném období průměrně zlepšila pouze o 0,2 úspěšného pokusu z 5. Z původních 2,1 na 2,3 úspěšného driblinku.

Klíčová slova: Senzitivní období, mládež, driblink, kontrola míče, 1 na 1

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Creation and verification of Coerver training for the development of technical skills in older players

Author's first name and surname: Matěj Volf

Field of study: TVma – ZSmi

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract:

This thesis deals with the development of a training program according to the principles of the Coerver method for football players aged 9-11 years. It also aims to verify the effectiveness of this program on the development of technical skills in comparison with conventional training methods for this age group. A paired technical skill test and a 1-on-1 game situation test were used to test the effectiveness. Half of the probands incorporated the Coerver Method into their training for five weeks. The other group trained in the conventional way. After this training period, when the Coerver training plan was applied, both groups were tested again, and the results were compared with the initial measurement. The results speak positively in favour of Coerver training. In the final test, the players who had it implemented in their training were on average 2.8 seconds faster and committed on average 3 fewer errors than in the initial testing. Conversely, the group continuing with regular training worsened their average time by 0.2 seconds and committed only 0.3 fewer errors on average than in the initial test. In one-on-one situations in the attacking position, the Coerver group initially averaged 2.4 successful attempts out of 5 attempts, but after applying the training program, they averaged 3.6 successful attempts out of 5 attempts. The second group improved in this statistic by an average of only 0.2 successful attempts out of 5 during the period under review, from an initial 2.1 to 2.3 successful dribbles.

Keywords: Sensational period, youth, dribbling, ball control, 1 on 1

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu Michalu Němcovi za svolení k testování a trénování jeho svěřenců, a důvěru, kterou ve mě při práci s dětmi vložil. Dále bych chtěl poděkovat panu Miroslavu Strnadovi, který mi tuto možnost zprostředkoval. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat svému vedoucímu, panu PhDr. Radku Vobrovi, PhD. za vedení mé bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod	7
2 Teoretická část	9
2.1 Testování dovedností ve fotbale	9
2.1.1 Testování fotbalistů v ČR	10
2.1.2 Testování v profesionálním fotbale	13
2.1.3 Testování v rámci svazu FAČR.....	15
2.2 Věkové kategorie mládeže ve fotbale	17
2.2.1 Kategorie přípravka	17
2.2.2 Žákovské kategorie	18
2.2.3 Dorostenecké kategorie	20
2.3 Úprava pravidel pro kategorii starší přípravky	20
2.4 Charakteristika mladšího školního věku	24
2.4.1 Cíle sportovní přípravy dětí mladšího školního věku	26
2.4.2 Senzitivní období ve věku 9-11 let.....	27
2.5 Metoda Coerver training.....	32
2.5.1 Zakladatelé a vznik	32
2.5.2 Coerver Coaching	33
2.5.3 Principy Coerver trainingu	36
2.5.4 Coerver Training kurikulum	38
2.5.5 Složení TJ	40
3 Cíl, úkoly a hypotézy	41
3.1 Cíl práce.....	41
3.2 Úkoly práce	41
3.3 Hypotézy	42
4 Rešerše literatury a použité metody	43
5 Metodika	44
5.1 Charakteristika souboru	44
5.2 Design experimentu	45
5.2.1 Vytvoření tréninkového programu	45
5.2.2 Popis experimentu k ověření účinnosti tréninkového programu	57
5.2.3 Test technických dovedností	58
5.2.4 Testování úspěšnosti herních situací jeden na jednoho	61
5.3 Statistické zpracování.....	63
6 Výsledky.....	64
7 Diskuse	68
8 Závěr	71
Referenční seznam literatury	73
Poznámkový aparát	75
Přílohy	76

1 Úvod

Fotbal je jedním z globálně nejrozšířenějších sportů. Po celém světě se mu věnují miliony lidí, z nichž velkou část tvoří děti a mládež, které sní o tom, že se stanou fotbalovými hvězdami.

System výchovy mladých hráčů v České republice je ale bohužel v porovnání nejen se zeměmi světové špičky (Francie, Brazílie, Německo, Argentina, Anglie, ...) ale i v porovnání se zeměmi se kterými bychom se chtěli, a populačně i mohli, měřit (Chorvatsko, Rakousko, Portugalsko, ...) na velmi nízké úrovni.

Největší rozdíl v přístupu mezi naší kulturou a přístupem výše zmiňovaných států je v principu ranné specializace. Orientace na výsledek, ke kterému se v našem prostředí často upínáme. Naopak ve fotbalově vyspělejších krajinách se od útlého věku soustředí na komplexní rozvoj fotbalisty jako sportovce. Budují v dětech správné pohybové vzorce, lpějí na osvojení základů a až poté postupují ke složitějším prvkům.

Dalším velkým rozdílem je vzdělanost mládežnických trenérů u nás a v zahraničí. Ačkoli se snažíme v tomto směru zlepšovat, tak stále v drtivé většině klubů trénují mládež lidé, kteří to dělají jako hobby.

Důležitým motivem pro výběr tohoto tématu pro mě byla skutečnost, že jsem v poslední době sám začal trénovat děti dané věkové kategorie a pronikl jsem do toho, jak se v této oblasti s dětmi pracuje. Během svého vzdělávání v roli trenéra, jsem objevil Coerver coaching a byl jsem překvapen, že ač jsem v mládeži prošel kvalitními akademiemi a týmy (FC Písek, FC MAS Tábořsko, Viktoria Plzeň) nikdy jsem se s aplikováním této metody nesetkal. Ani dnes jako začínající trenér nevidím mnoho aplikování této metody v praxi. Proto jsem se rozhodl Coerver studovat a sám používat při tréninku dětí. Tato práce slouží jako nástroj pro ověření její efektivity.

Metodě Coerver tréninku se práce věnuje, protože se jedná o způsob komplexního, systematického tréninku dětí a mládeže, který je hojně používán v zahraničí, kde z jeho práce sklízí ovoce. Ačkoliv se situace s časem postupně zlepšuje i u nás, stále se zde nejedná a široce rozšířenou metodu trénování.

Své jméno nese tato metoda po fotbalovém trenérovi Wielu Coerverovi, který byl ve své době (20. století) revolucionářem svého sportu, neboť v době, kdy se většina světa zajímala jen o fyzické aspekty hry, on se zaměřoval na rozvoj technické zdatnosti

svých svěřenců, což ho dovedlo nejen k úspěchům na hřišti, ale především také k velké oblibě mezi fanoušky a širokou fotbalovou veřejností.

Tato práce se tedy zaměřuje na to, jaký vliv má aplikování Coerverovy metody v tréninku starších přípravek na rozvoj právě těch dovedností, které jsou obecně považovány za nedostatky Českých hráčů v porovnání s hráči v zahraničí. Těmito dovednostmi jsou technická zdatnost práce s míčem, kontrola míče v rychlosti a schopnost kreativně, sebevědomě a úspěšně řešit herní situace jeden na jednoho z pozice útočícího hráče.

Praktická část práce se věnuje porovnání dvou skupin probandů, z nichž jedna do tréninkového procesu zařazuje tréninkový plán sestavený na základě Coerverovy metody, a druhá trénuje tak, jak by trénovala běžně. Tato komparace je založena na porovnání naměřených výsledků v dílčích testováních.

Téma práce a její náplň byla zvolena s ohledem na nízký výskyt tohoto tématu v odborné literatuře a jejímu potencionálnímu přesahu do praxe v rámci rozvoje kultury trénování mládežnických fotbalistů v České republice.

2 Teoretická část

Teoretická část práce se věnuje představení obecných pojmů, které se týkají hlavního obsahu výzkumu. Představuje historii a problematiku testování fotbalistů, dále se věnuje specifikám a rozdílnostem v tréninku různých věkových kategorií a na závěr seznamuje s filosofií a základy tréninkové metody Coerver training.

2.1 Testování dovedností ve fotbale

Výsledky testování jsou velmi důležité jak pro samotné hráče, tak především pro trenéry. Přináší jim objektivní data, podle kterých mohou následně upravovat nastavený tréninkový proces tak, aby došlo k co největší efektivitě. Testování nejčastěji probíhá ve dvou až třech fázích.

- Úvodní testování – Testování, jehož primárním cílem je zjistit aktuální stav jedince. Nejen jeho fyzickou kondici, ale také zdravotní stav a způsobilost k tréninku. Jde o získání startovní čáry, podle které můžeme v budoucnu porovnávat vliv tréninkového zatížení na rozvoj sportovce. Probíhá na začátku sledovaného cyklu. Např. začátek zimní přípravy.
- Průběžné testování – není vždy součástí. Používá se především během dlouhodobějšího přípravného období ke zjištění efektivitě tréninkového plánu, případně jeho upravení. Dále nám taky umožňuje objektivně kontrolovat zdravotní stav sportovců a předejít tak vzniku zranění a vypadnutí z tréninkového procesu.
- Finální testování – provádí se po ukončení sledovaného tréninkového cyklu (konec zimní přípravy). Můžeme díky jeho výsledkům a porovnání s úvodním testováním pozorovat účinnost nastaveného tréninkového procesu a připravenost jednotlivých hráčů na hlavní část sezony.

Samotné testování přináší benefity hned v několika oblastech. Přináší nám důležitý objektivní pohled například na zdravotní stav hráčů. Součástí diagnostiky je vždy lékařská prohlídka, EKG a mnoho dalších vyšetření monitorujících zdraví sportovce. Pro správné dodržování tréninkového programu a neustálého zvyšování výkonnosti je naprostou nutností, aby byl hráč v tréninku kontinuální a nevypadával z tréninku vinnou zranění, či nemocí. To plynule navazuje na další velmi důležitý aspekt, plynoucí z pravidelného testování a tím je možnost prevence. Díky průběžným výsledkům

můžeme být schopni včas identifikovat blížící se problém ve formě zranění a upravit trénink tak, abychom se výpadku vyhnuli a zároveň neztratili výkonnost. Navíc se velmi často stává, že se během diagnostiky objeví skryté svalové dysbalance a díky tomu je možné uzpůsobit tréninkový program k jejich odstranění a znovu omezení rizika zranění. V neposlední řadě je testování velmi důležité ve snaze o neustálé navyšování výkonnosti. Se stále zvyšujícími se nároky na výkonnost dnešních sportovců, dochází také k nutnosti maximalizace efektivnosti tréninkových postupů. Chceme-li trénovat naše svěřence co nejlépe a dosahovat tak nejlepších možných výsledků, je důležité, abychom jim nastavili takový tréninkový program, který bude ideální pro jejich rozvoj. A to platí jak pro jednotlivé pohybové schopnosti, tak pro technické dovednosti. To, je-li trénink nastavený pro sportovce vhodný či nikoli je možné ověřit právě pravidelným testováním. Podle jeho výsledků může být následně tréninkový plán korigován tak, aby byl sportovci vždy dodáván ideální tréninkový stimul (Janda, 2004).

2.1.1 Testování fotbalistů v ČR

V České republice je prováděno testování fyzické zdatnosti a připravenosti, speciálně s ohledem na fotbal, nejčastěji pod hlavičkou laboratoře sportovní motoriky na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Jedná se o jediné zařízení v ČR, které se věnuje komplexní diagnostice zaměřené přímo na fotbal. Problematikou diagnostiky fotbalových hráčů se zde zabývají již více než 20 let. Postupy, které jsou během testů používány, byly vypracovány na základě nejmodernějších vědeckých poznatků na poli sportovní vědy. Rovněž přístrojová vybavenost laboratoře sportovní motoriky je na úrovni srovnatelné s předními světovými pracovišti, které provádí diagnostiku nejlepších sportovců světa. Diagnostika fotbalových hráčů se zde skládá ze dvou částí. Těmi jsou laboratorní testy, prováděné ve zmiňované laboratoři, a testy terénní prováděné ve venkovním prostředí (Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2018).

Laboratorní testy

Testy v laboratoři zkoumají následující ukazatele.

- Tělesné složení – zde je zkoumáno především množství bez tukové hmoty, procento tělesného tuku a distribuce vody v končetinách. U hráčů fotbalu především distribuce vody v dolních končetinách, která může ovlivňovat vznik zranění.
- Posturální stabilita – pozoruje schopnost udržet rovnováhu s otevřenýma i zavřenýma očima a symetrii stoje na levé i pravé dolní končetině. Na základě těchto výsledků lze určovat stav kotníků, riziko jejich zranění a míru regenerace, jelikož unavené tělo drží stabilitu hůře než tělo odpočaté.
- Explosivní síla – zkoumá výbušnou silovou schopnost dolních končetin a dynamiku jádra při vertikálním výskoku. Dále se zabývá symetrií funkčního zapojení nohou do prováděného pohybu.
- Izokinetická síla – základním ukazatelem je silový projev dolních končetině při flexi a extenzi kolene (předkopávání a zakopávání), naprosto zásadní test pro fotbalisty z hlediska svalové dispozice dolních končetin a rizika svalového a kloubního zranění. Výzkumy jednoznačně potvrzují využitelnost dat izokinetického měření svalové síly před sezónou, jako hlavní indikátor prevence zranění kolenních vazů a oslabených zadních stehenních svalů i jako ověřovacího mechanismu stavu svalového aparátu během sezóny.
- Funkční zátěžový test – stupňovaný běh do maxima s určením individuálních prahových hodnot jako VO₂Max, maximální TF, vitální kapacity plic apod. Jedná se o objektivní určení míry trénovanosti a fyzické zdatnosti každého jedince.

Individuální laboratorní testy trvají obvykle zhruba 60 minut. Je-li ovšem testováno více osob, uvádí se jako časový úsek na jednu osobu 30 minut. Po absolvování komplexní metodiky je sportovec s výsledky seznámen formou ústního komentáře a obdrží individuální protokol se všemi výslednými hodnotami.

(Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2018)

Indikace zátěžových testů se dělí primárně do čtyř kategorií. Tou první je prostá diagnostika stavu, která nám ukáže aktuální zdravotní stav organismu a míru trénovanosti. Dalším důvodem k provedení je potřeba průběžné kontroly změny stavu po určitém období. Poslední dvě indikace jsou orientované na vyhlídky do budoucna a jsou to plánování pohybového režimu a prognóza načasování vrcholu výkonnosti či výběr talentovaných jedinců. Jako vše mají ale i zátěžové testy a diagnostiky své kontraindikace. Ty se dělí na absolutní, které provádění testu vylučují bez výjimky. Mezi ty patří celkové akutní onemocnění jako chřipka či angína. Floridní stádium zhoubného nádoru a prodělání selhání životně důležitých orgánů (srdeční infarkt). Druhým stupněm kontraindikací jsou důvody relativní. Ty testy nevylučují nutně a za určitých okolností je možné i s nimi testy provést. Do této skupiny patří onemocnění s proměnlivým průběhem (astma, diabetes, hypertenze). Ve fázi uspokojivé léčby a dobrého stavu pacienta je možné test provést, naopak ve fázi zhoršení je průběh testu vyloučen. Pokud se do testování pustíme, ať už se zdravým sportovcem či osobou s relativní kontraindikací, vždy existují důvody k přerušení testu. Ty rozdělujeme na důvody objektivní, kterými jsou nebezpečné a prohlubující se poruchy SF a problémy s TK. A důvody subjektivní, které pociťuje testovaná osoba jako bolest, dušnost, vyčerpání, úzkost či závrať (Fukuda, 2019).

Terénní testy

Testy prováděné ve venkovním prostředí se skládají z následujících disciplín.

- Rychlostní testy – sprint na krátkou vzdálenost z klidové pozice i z náběhu
- Rychlostní – Agility testy – běh se změnou směru a s koordinačním úkonem
- Testy stupňované zátěže – opakovaný běh se změnami směru. Využití anaerobní kapacity při opakovaném rychlostním zatížení
- Specifická acyklická rychlost – Prudkost střelby dolních končetin – efektivita a symetrie dolních končetin při kopu do míče
- Terénní zátěžový test – stupňovaná zátěž do maxima se stanovením stupně zotavovacích procesů

Terénní testování trvá zhruba 90 minut pro 15 člennou skupinu. Jejich výhodou je, že se jedná ve své podstatě o kompaktní tréninkovou jednotku, kterou je možné kdykoli zařadit do tréninkového procesu.

(Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2018)

2.1.2 Testování v profesionálním fotbale

I když dnes provádí kontrolní testování trenéři ve všech možných fotbalových úsecích, napříč mládeží až po dospělé, od týmů v okresním přeboru až po kluby hrající Ligu mistrů, jedná se samozřejmě o testování v úplně jiném měřítku. Mezi amatéry se testování nepřikládá velká váha, a ani zpracování jeho výsledků nebývá přesné či vypovídající. Většinou se jedná jen o ověření tréninkového procesu a sledují se základní parametry jako uběhnutá vzdálenost, čas, za který byla daná vzdálenost zdolána a podobně. Naopak v profesionálním fotbale je tlak na testování mnohem větší a jeho výsledky mají mnohem větší dopad. Kluby v tomto prostředí jsou mnohem více orientovány na úspěch (nejčastěji z důvodu větší finanční nákladnosti a touze tyto finance balancovat úspěchy), a tak se snaží pomocí dílčích testů optimalizovat tréninkový proces a selektovat ty nejlepší hráče tak, aby se jim podařilo úspěchu dosáhnout. Komplexnost složení testových parametrů se pochopitelně zvyšuje s výkonnostní úrovní, na které se klub nachází. S tím, v jaké soutěži klub působí je totiž velmi často úzce spojeno i to jakým kapitálem disponuje a jaké částky je schopen na testování svých hráčů uvolnit. Testovací baterie špičkových klubů se dnes již podobají spíše celkové lékařské prohlídce a jsou prováděny v laboratořích (Memmert, 2018).

Pokud má mít testování smysl, musí být jasně stanoveno, za jakým účelem je prováděno. Nejčastějšími cíli podle (Jansa & Dovalil, 2007) jsou:

- Zlepšit sportovní výkonnost pomocí individuálněji nastavených tréninkových programů
- Pozorovat efektivitu tréninkového programu
- Snížit riziko zranění
- Monitorovat míru únavy a připravenost hráčů k tomu, podávat žádoucí výkony

Problematikou kondičního testování v profesionálním fotbale se zabývá studie z loňského roku, kdy bylo tázáno 51 kondičních trenérů z nejvyšších fotbalových soutěží v Anglii a USA na to, čemu se primárně věnuje jejich testování. Výsledky jsou podle výše zmíněné studie (Beere & Jeffreys, 2021) následující. V období mimo sezónu jsou prováděny především tyto testy:

- Posouzení tělesné kompozice (86 % dotázaných)
- Výška výskoku z výskoku s protipohybem (78 % dotázaných)
- Kardiovaskulárně zaměřené testy (74 % dotázaných)

Mezi další parametry, které už však nebyly zastoupeny tak plošně patří např.:

- Stupeň hydratace
- Provedení pohybově zaměřených testů
- Vyhodnocení excentrické síly hamstringů
- Posouzení VO2 max "v terénu"
- Posouzení síly adduktorů v isometrickém nastavení
- Rychlost sprintu

Průměrně se v klubech, které byly součástí výzkumu pozoruje 10 hodnot, podle kterých následně trenéři pracují se svými hráči a nastavují tréninkový proces. Netradičními parametry, které byly dotázanými trenéry uvedené jako měřené jsou například i analýzy slin, krevní rozbor, maximální aerobní rychlost nebo subjektivní náročnost tréninkové jednotky (Beere & Jeffreys, 2021).

V průběhu sezony, kdy týmy na této úrovni hrají 2 až 3 utkání v rozmezí jednoho týdnu, mění se s ohledem na vyšší náročnost týdenního cyklu i skladba testování. V průběhu sezony je tedy podle (Beere & Jeffreys, 2021) skladba testování následující.

- Uběhnutá vzdálenost a přítomnost intenzivních úseků pomocí GPS systémů (82 % případů)
- Tepová frekvence (74 % případů)
- Dotazníky (72 %)
- Výskok (59 %)

Silové a kondiční testování drtivá většina dotázaných trenérů vůbec neprovádí, je totiž třeba brát v potaz časovou i fyzickou náročnost veškerých testů, či ochotu hlavního trenéra k tomu, tyto parametry opakovaně testovat. Pokud k těmto testům docházelo, dělo se tak primárně na konci určitého tréninkového bloku, nejčastěji jednou za 4-6 týdnů (Beere & Jeffreys, 2021).

Vyhodnocování testů

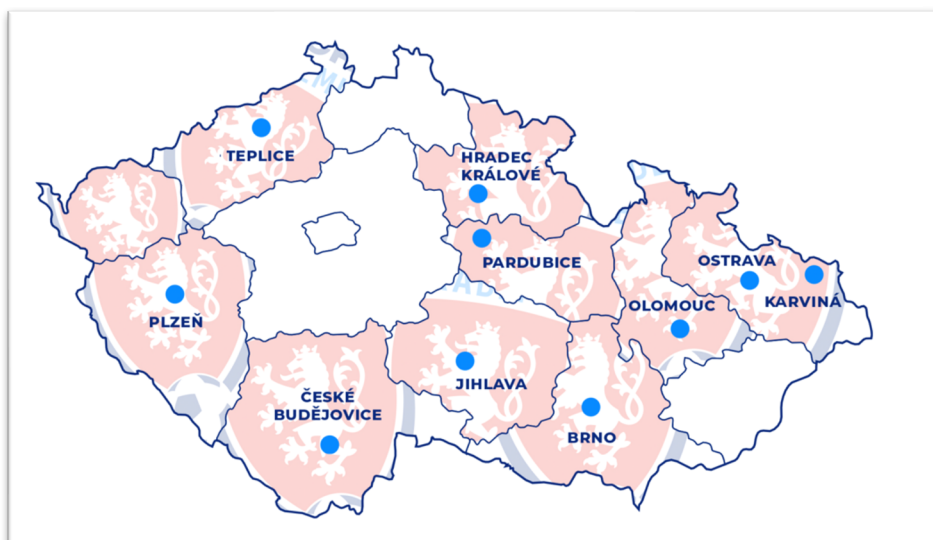
Součástí výzkumné studie byla i otázka, jak trenéři vyhodnocují kvalitu jimi zvolených přístupů. Nejčastěji odpovídali že se snaží o zpětnou vazbu od hráčů tak, že se ptají na jejich subjektivní pocity. Dalším faktorem je pro ně progres, či regres v silových výkonech nebo jiných pozorovaných parametrech. Pouze třetina všech dotázaných trenérů však odpověděla, že je pro ně stěžejním faktorem výkonnost týmu v den utkání. Kondiční trenéři často zapomínají, že cílem jejich práce není jen připravit hráče, aby dosahovali co nejlepších výsledků v testování, ale připravit je na podání co nejlepšího výkonu v daném sportu (Beere & Jeffreys, 2021).

2.1.3 Testování v rámci svazu FAČR

Největší rozmach diagnostiky a komplexního testování v českém fotbalovém prostředí, mimo profesionální sféru dospělých kategorií, spustil vznik projektu regionálních fotbalových akademií v roce 2015. Jedná se o projekt, na jehož uskutečnění spolupracovala FAČR s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Primární cílovou skupinou, na kterou se akademie snaží působit jsou hráči v kategoriích U14 a U15, tedy žáci 7., 8. a 9. tříd základní školy. Hlavním cílem této myšlenky je větší centralizace talentovaných jedinců ze spádové oblasti právě do akademií, kde je snaha o to vytvořit jim ideální podmínky pro optimální fotbalový i lidský rozvoj. FAČR se snaží o to, aby ti nejtalentovanější hráči z každého regionu nezůstávali pouze ve svých mateřských klubech, ale aby byli zapojeni do programu akademií. Velký důraz je zde kladen také na provázanost sportovního života se studiem. Členové akademie jsou zapsáni do jedné školy, která je partnerskou školou FAČR a poskytuje tzv. sportovní třídy. Zvláštností těchto tříd oproti školám běžným je vyšší časová dotace (6 hodin/týden) a poupravené osnovy vyučování TV, která se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností s cílem dosáhnout vyšší efektivity a ekonomiky pohybu projevující se především v koordinačních schopnostech. Nedostatečná pohybová gramotnost je totiž častou příčinou snížené limitní sportovní výkonnosti. Ideální vývoj je u žáků podporován také

společným stravováním a vzděláváním hráčů v oboru životosprávy. Vedlejším cílem projektu RFA je zvýšení konkurenceschopnosti na poli mládežnických reprezentací, právě díky propracovanějšímu systému práce s mládeží, který by měl stát na stejných základech ve všech částech ČR. Pro trenéry národních výběrů by tedy mělo být snadnější s hráči pracovat, jelikož si všichni prošli ve svých akademiích podobnou přípravou a vědí co po nich trenéři chtějí. Výběr hráčů z okolních klubů do RFA probíhá v kategoriích U12 a U13, kdy zástupci akademií objíždějí zápasy klubů ve svém okolí a snaží se vytipovat nadané jedince, kteří by podle nich mohli být perspektivní. FAČR také pořádá regionální fotbalové tréninky, většinou v druhé polovině sezony pro hráče do 13 let, během nichž se vytipovaní hráči z předchozích dvou let vzájemně konfrontují. Rodiče hráčů, kteří jsou vybráni, jsou poté pozváni na seminář přímo do sídla příslušné RFA, kde jsou blíže seznámeni s celým konceptem a záleží na nich, jestli chtějí své dítě do akademie zapsat. V současnosti se v České republice nachází 10 regionálních fotbalových akademií. Cílem FAČR a celého projektu je vytvořit jednu RFA v každém kraji (FAČR, 2023).

Obrázek 1
RFA v ČR k roku 2023 (FAČR,2023)



Součástí života hráčů v akademii je i pravidelné testování. Jelikož je jedním z hlavních cílů zdravý rozvoj hráče a jeho tělesné schránky, podstupují akademici několikrát ročně měření tělesného složení. Hlavními pozorovanými hodnotami jsou množství svalové hmoty, kvalita a pevnost kostí, a to, jak se tyto hodnoty v průběhu času mezi jednotlivými měřeními mění. Tyto ukazatele mohou pomoci předcházet svalovým zraněním, únavovým zlomeninám a celkovému vyčerpání. Toto měření se ve všech

akademiích provádí na přístroji InBody S10. Ten je speciální schopností stanovení diagnostiky lymfatického systému, který je výborným pomocníkem k odhalování rizika zranění (FAČR, 2017).

2.2 Věkové kategorie mládeže ve fotbale

V této podkapitole si představíme rozdělení jednotlivých věkových kategorií fotbalové mládeže. U každé kategorie se také podrobněji pokusím rozebrat její specifikace a odlišnosti od jiných vývojových fází. Především s ohledem na cíl dané věkové kategorie, obsah tréninku, nebo určitá senzitivní období.

2.2.1 Kategorie příprava

Jedná se o nejmladší věkovou kategorii. Patří sem děti ve věkovém rozpětí 5 až 11 let. Jelikož je ale toto věkové rozpětí vysoké, nabízí se řada komplikací. Prvním problémem by mohl být vysoký počet dětí v jedné kategorii. Druhým a závažnějším problémem by byla různá vývojová stadia dětí, které by měli trénovat společně. Musíme totiž úplně jinak pracovat s 5letým a 11letým dítětem. Z těchto důvodů byla příprava rozdělena do dvou podkategorií: mladší a starší příprava. (Buzek & Procházka, 1999)

Mladší příprava

Do kategorie mladších přípravků řadíme fotbalisty ve věku 5 až 8 let. V tomto věku už dokáží děti udržet alespoň krátkodobě pozornost, a tak je možné začít s koncepčním tréninkem. Zadané pohybové úkony plní s maximálním nasazením, čemuž je nutné uzpůsobit způsob vedení TJ. Schopnost držet pozornost ještě není příliš vysoká, a tak je nutné často měnit druh i způsob aktivity, aby zůstali hráči koncentrovaní. Celý trénink je potřeba vést ve formě jednoduchých povelů, kterým budou děti snadno rozumět. Ve svém věku ještě nejsou schopni vstřebávat složitější vokální pokyny a učí se především formou nápodoby dospělých. Pokud po nich něco chceme, musíme jim to tedy nejdříve sami předvést (Buzek & Procházka, 1999).

Cíle tréninkového procesu mladší přípravy:

- upevnit zájem o sport
- naučit děti pracovat v týmu, poslouchat autority
- přijmout ducha fair play
- rozvoj všeobecných pohybových dovedností
- seznamování s míčem, drobná technika

Před přechodem do další věkové kategorie už by se hráč neměl běžně dělat následující věci. Sbíhat se s ostatními spoluhráči k místu kde je zrovna míč. Neadresně odkopávat míč. Nerozumět základním fotbalovým pravidlům (Fajfer, 2005).

Starší příprava

Do kategorie starší přípravy spadají hráči ve věkovém rozmezí 9-11 let. Primárně se zde navazuje na základy, které se naučili v mladší přípravce. Děti už dokáží v tomto věku lépe a déle udržet pozornost, díky čemuž se nemusí trenér tolik soustředit na umravňování a udržení autority a může se v tréninkovém procesu více věnovat rozvoji. Stále zde přetrvává nejsilnější vliv učení nápodobou. Jedná se o období intenzivního rozvoje pohybové koordinace. Spolu s ní zde dochází k osvojování individuálních fotbalových dovedností, mezi které patří driblink, přihrávka, střela, práce slabší nohou a mnohé další. Cílem je zde schopnost co nejlépe ovládat balón bez velkého zasahování vnějších vlivů (Ondřej, 1990).

Cíle tréninkového procesu starší přípravy:

- Upevnění radosti ze hry a vztahu ke sportu a zlepšování se
- Podporovat přirozený vývoj
- Podnítit hráče ke zvědavosti a samostatné práci
- Zvládnou obranné i útočné herní činnosti jednotlivce

Před přechodem do další věkové kategorie už by měl tedy hráč zvládat individuální herní činnosti jak s míčem, tak i bez něj. Řešit základní standardní situace (autová vhazování, rohové kopy, ...) Vybraní hráči na post brankáře by se měli seznamovat s tím co tento post obnáší a učit se základy chytání.(Fajfer, 2005)

2.2.2 Žákovské kategorie

Do kategorie žáků vstupují hráči ve věku 11 let a setrvají v ní až do svých 15. Opět je tato skupina rozdělena na dvě podkategorie, kterými jsou mladší žáci a starší žáci.

Mladší žáci

Toto období je ve fotbalovém životě jedno z vůbec nejdůležitějších, jedná se o hráče ve věku 11-12 let. Právě zde dochází k nejvhodnější době pro nácvik technických dovedností, s ohledem na motorický vývoj. Tuto fázi vývoje často nazýváme jako zlatý věk fotbalového učení. Pokud zde dojde ke nenaplnění tréninkového potenciálu jedince, už se v tomto ohledu velmi pravděpodobně nikdy nezvládne dotrénovat do svých plných

možností. Proto by bylo vhodné mít právě u této věkové kategorie co možná nejlépe vzdělané trenéry. Realita je ale bohužel často velice odlišná a nezřídka se stává, především v menších klubech, že tato družstva trénuje některý z rodičů, který má zrovna čas a o fotbal se alespoň okrajově zajímá. Dalším důležitým bodem tohoto období je navázání individuálních dovedností do kooperace více spoluhráčů a vytváření herních kombinací, které následně hráči zvládají použít i v utkání (Ondřej, 1990)

Cíle sportovní přípravy mladších žáků:

- Sjednotit působení rodiny, trenéra a školy
- Používání osvojené techniky v herních situacích
- Stimulace kondičních dovedností
- Osvojení herních kombinací
- Zdokonalování koordinačních schopností

Před přechodem do další věkové kategorie by si měl hráč být schopen sladit svůj denní režim (za pomoci rodiny), umět řešit herní kombinace a vnímat na hřišti své spoluhráče. Talentovaní hráči by neměly v tomto věku svou vyšší výkonnost využívat k pocitu nadřazenosti, k čemuž často mívají sklony. (Fajfer, 2005)

Starší žáci

Sem patří hráči ve věku od 13 do 15 let. Jedná se o poslední etapu žákovského věku. V tomto období dochází u dětí k významným psychickým i fyzickým vývojovým změnám. Ty se často projevují ve zhoršené koordinaci a poklesu výkonnosti. Velmi důležitý je zde trpělivý přístup jak ze strany trenéra, tak ze strany rodiny. Nejedná se o krizové období, ale pouze o součást přirozeného vývoje (Ondřej, 1990).

Cíle sportovní přípravy starších žáků:

- Rozvoj samostatnosti, tvořivosti, hledání vlastních řešení
- Vytvoření kondiční připravenosti
- Zvládnutí základních taktických prvků
- Příprava na hru na velkém hřišti 11:11
- Nalezení postu, který sedí danému hráči

Po dokončení tohoto vývojového stupně by měl být hráč schopen provádět HČJ i pod tlakem okolí, balancovat sportovní, společenský život a školní docházku. Hráčům by zároveň měla být připomínána důležitost vzdělání. Také by se měl ideálně hráč sám

vzdělávat v oblasti individuálního zvyšování kondiční připravenosti, která zde vstupuje významně do hry.(Fajfer, 2005)

2.2.3 Dorostenecké kategorie

Mluvíme-li o dorosteneckých kategoriích, jedná se o poslední stupeň mládežnického systému. Patří sem hráči od 15 do 18 let. Po jeho dokončení se zapojují do struktur mezi dospělé. Talentovanější jedinci se zpravidla mezi dospělé posouvají ještě před dokončením dorosteneckého věku.(Bauer, 2006)

I Dorostenecké kategorie se dělí na mladší a starší dorost. V tomto věku se však již tyto kategorie příliš neodlišují, a navíc nejsou pro tuto práci důležité, neboť už se jedná spíš o přechodovou fázi mezi mládežnickým a dospělým fotbalem. Proto jsem se rozhodl je popsat dohromady.

Hráči v tomto věku postupně dosahují biologické dospělosti, a tak se i jejich tréninkový proces stále více podobá běžnému tréninku dospělých sportovců. Stále větší důraz je kladen na taktickou a fyzickou připravenost každého jednotlivce. Výkony jsou ale na rozdíl od dospělých stále velmi nestabilní a poznamenány nedostatkem zkušeností. Mnoho hráčů se také nechá zlákat společenskými lákadly jako jsou alkohol, drogy atd. a fotbal se pro ně odsune na vedlejší kolej. Oproti předchozím vývojovým stádiím se dorostenecká kategorie vyznačuje větším objemem i intenzitou tréninkových jednotek, neboť už bylo dosaženo maximálního vývoje a tělo je tak připraveno na maximální zátěž.(Formánek, 2006)

2.3 Úprava pravidel pro kategorii starší přípravky

Fotbalová pravidla, tak jak je běžně známe, nejsou vhodná pro všechny věkové kategorie, které fotbal hrají. V různých kategoriích tedy dochází k větší či menší korektuře pravidel tím stylem, aby byla hra co nejvíce přizpůsobena danému vývojovému stádiu hráčů a rozvíjela dovednosti, které je v daném věku za potřeby rozvíjet.

Pokud mluvíme o úpravě pravidel pro děti ve věku 9-11 let jsou hlavní cíle této změny následující.

1. Učit děti fotbal v podmínkách, které odpovídají jejich možnostem
2. Zapojení většího počtu hráčů přímo do hry, a ne pouze na lavičku
3. Zapojení všech na hřišti přímo do hry, příležitost vstřelit gól
4. Převést pozornost z výsledků na pozorování vývoje hráčů
5. Lepšími zážitky ze hry upevnit vztah k fotbalu
6. Vést hráče k tvořivosti, snaze o kreativitu a odstranění strachu z chyby

(Plachý, 2016)

Ve všech zápasech a pořádaných soutěžích v této věkové kategorii se, na rozdíl od starších ročníků, neviduje oficiální výsledková listina, kde by se zapisovaly výsledky dílčích zápasů, podle kterých by byla následně tvořena tabulka. Zapisuje se pouze počet vstřelených a obdržených branek. Cílem této legislativní úpravy je odváznutí se z orientace na výsledek, a snaha o to, aby se trenéři, rodiče i samotní hráči soustředili především na fotbalový vývoj, a ne na vítězství v dílčích utkáních. Tato honba za výsledky zabraňuje vybudování adekvátní všeobecné pohybové průpravy a vede trenéry k brzké specializaci hráčů, která následně brání jejich fotbalovému růstu. Tato snaha o nevidování výsledků však bývá často narušována rodiči, trenéry, či funkcionáři klubů, kteří často vedou tabulky regionálních soutěží na svých webových stránkách a opět tak nabádají k orientaci na cíl ve formě vítězství (Plachý, 2016).

Pravidly stanovený počet hráčů pro kategorii starších přípravků je 5 + 1. To znamená, že hraje 5 hráčů v poli a s nimi jeden brankář. Běžně se hraje na dvou minihřištích, tudíž tým by se měl skládat minimálně ze 2 brankářů a 12 hráčů. Pokud na zápas tým nemá dostatečný počet hráčů, je mu umožněno půjčit si hráče soupeře. Maximálně je ale možné zapůjčit 1 hráče na každém hřišti. Pokud počet hráčů klesne na 4+1, je možné po vzájemné dohodě zápas dohrát v tomto formátu. Pokud ale jednomu z týmů klesne počet hráčů na 3 hráče v poli a není možné půjčit si hráče soupeře, zápas na daném hřišti je ukončen. Pokud mají trenéři na střídačkách více jak 3 hráče, doporučují pravidla hrát na dalším minihřišti, aby měli děti co nejvíce herního času, trénují-li pravidelně, měli by být schopné odehrát celý zápas i bez střídání (FAČR, 2018).

Fotbalová utkání jsou v těchto kategoriích většinou hrána současně na dvou minihřištích. Pokud ale nemají týmy dostatek dětí, mohou hrát pouze na jednom hřišti. Hraje-li se ale na dvou hřištích, oba týmy rozdělí své hráče na půl a vzniknou takzvané minitýmy, které poté utkání odehrají proti sobě (Plachý, 2016).

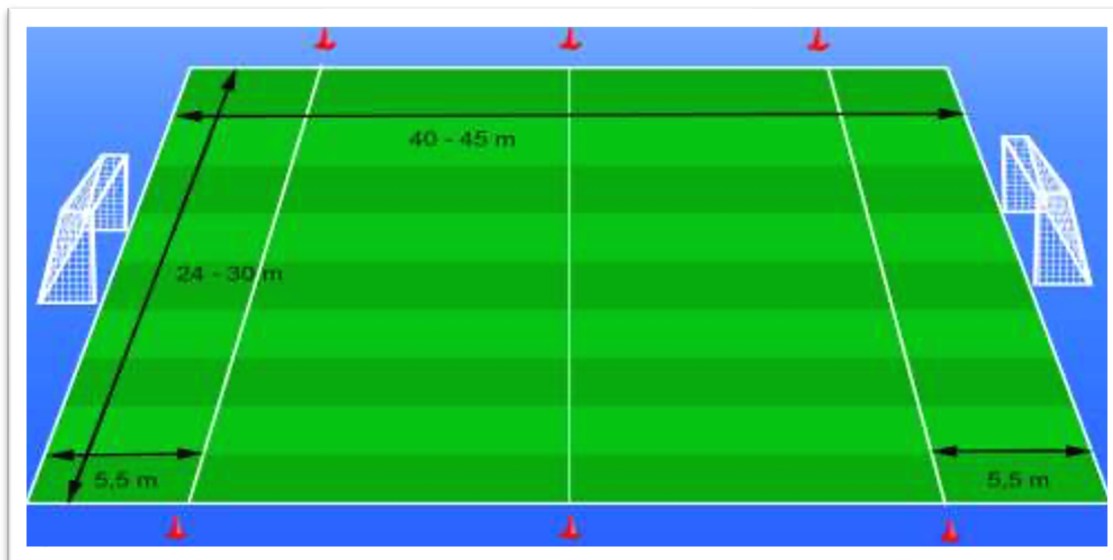
Pro usnadnění si toto rozvržení uvedeme na příkladu. Řekněme, že proti sobě hrají týmy Slavie a Sparty. Trenéři oba týmy rozdělí a vzniknou nám tedy minitýmy Sparta A, Sparta B, Slavia A, Slavia B. Na jednom hřišti poté proti sobě nastoupí Sparta A se Slavií A, no a na druhém zase Sparta B a Slavia B. Celky se mohou po ukončených částech zápasu prostřídat tak, aby proti sobě hrály minitýmy Sparta A se Slavií B a na druhém hřišti Sparta B se Slavií A. Není to ale nutností a záleží pouze na domluvě trenérů. Rozhodčí tuto domluvu musí respektovat (Plachý, 2016).

Označení Sparta A používám pouze pro snadné odlišení týmů, v praxi není dobré týmy rozdělovat na A, či B, jelikož by se hráči v týmu B mohli cítit odsunuti na druhou kolej.

Minihřiště mají daný rozměr 27 x 42 metrů s tolerancí 2 až 3 metry. Jsou vymezeny buď postranními čarami běžného hřiště anebo nízkými kužely. Ty však musí být nejdéle 4 m od sebe, aby dostatečně vymezovaly hřiště. Vymezení pokutového území je pomyslnou čarou napříč hřiště 5,5 m od brankové čáry. Signalizována je vysokými kužely, které se nachází 0,5m za postranní čarou po obou stranách hřiště. Jednotlivá minihřiště jsou odposkládána na ploše velkého fotbalového hřiště. Pokud je v blízkosti minihřiště, a to blíže než 1 m, pevná branková konstrukce, musí být její tyč opatřena změkčením proti nárazu do výšky 1,5 m. Rovněž pokud jsou dvě minihřiště vedle sebe, musí mezi nimi být vzdálenost minimálně 1 m (FAČR, 2018).

Obrázek 2

Rozměry hřiště pro starší přípravky (FAČR, 2018, str. 5)



Branky mají rozměr 2 m x 5 m a jsou opatřené sítěmi. Musejí být zajištěné proti samovolnému spadnutí. Hrací doba zápasu je 4 x 15 minut s 10 minutovou přestávkou bez odchodu do kabin. Čas je možné po dohodě obou týmů společně s rozhodčím zkrátit či prodloužit. Pravidla ustanovují také velikost míče. Pro kategorii starší přípravky je určen míč velikosti číslo 4 o hmotnosti 290-390g. Na rozdíl od kategorie mladších přípravek již brankář nesmí chytat přihrávku od spoluhráče rukama, je zde tedy již uplatňováno pravidlo zakázané malé domů, které již platí ve všech navazujících věkových kategoriích. Pokud je toto pravidlo porušeno, dochází k nařízení nepřímého volného kopu z hranice PÚ na straně týmu, který se dopustil přestupku. Mezi další úpravy brankářského postu patří to, že může chytit míč do rukou po celé šíři PÚ. Pokud dojde ke kopu od branky, musí vykopávat míč nohou ze země, nikoliv z ruky. Při odkopu od brány nesmí stát útočící hráč v brankovišti. Brankář zároveň nesmí překopnout polovinu hřiště bez dopadu míče na zem nebo doteku některého z hráčů ve hřišti. Pokud se tak stane, je nařízen nepřímý volný kop z poloviny hřiště. Stejný scénář následuje i pokud brankář překopne polovinu při výkopu z ruky. Jedinou povolenou možností, jak může dostat brankář míč přímo na polovinu soupeře je výhoz rukou. Autová vhozování jsou zahrávána vhozením míče rukama a bránící hráč nesmí stát blíže než 1 metr od hráče vhozujícího míč do hry. Volné kopy nařazené na vlastní polovině jsou nepřímé, nemůže z nich tudíž přímo padnou branka. Na útočné polovině jsou volné kopy přímé, tudíž bez

omezení. Zeď může být postavena nejbližší 5 metrů od místa kopu. Při standardních situacích se rovněž nesmí nikdo z útočících hráčů přiblížit k brankáři blíže než na 1 metr. Pokutový kop za faul v PÚ je zahráván ze vzdálenosti 7 metrů. Střídání není pravidly regulováno. Hráči mohou střídat opakovaně, bez přerušení hry, kdekoliv na hrací ploše, ale vždy tak, aby bylo na hřišti 5 hráčů a 1 brankář. Ačkoliv jsou pravidla pevně stanovená a oficiálně vydaná, po domluvě mezi trenéry obou týmů a rozhodčím je možné je přizpůsobit dané situaci (FAČR, 2018).

2.4 Charakteristika mladšího školního věku

Hlavním cíle této kapitoly, je představit odlišnosti v tréninkovém procesu dětí mezi 9-11 rokem, oproti jiným vývojovým obdobím. Jelikož se fotbalový trénink prolíná se všeobecnou sportovní přípravou, tak se nebudu soustředit pouze na odlišnosti v rámci zásad skladby fotbalového tréninku, ale i na obecné zásady sportovního tréninku a probíhající senzitivní období tohoto věku.

Děti nejsou malí dospělí. Jejich těla se teprve vyvíjí a fyziologicky pracují jinak než těla dospělých. Tréninkový proces u dětí je na rozdíl od toho dospělého, kde je hlavním ukazatelem to kolikrát provedeme zadaný pohybový úkon, zaměřený spíše na kvalitní osvojení si co největšího počtu pohybových prvků (Zumr, 2019).

Mladší školní věk

Dětské sportovní životní období nejčastěji dělíme na 3 fáze vývoje. První je mladší školní věk od 6 do 11let, následuje starší školní věk od 11 do 15 let a dorostenecký věk od 15 do 18 let (Zahradník & Korvas, 2012).

Kategorie starších přípravek, které se věnuje tato práce patří do pozdnějšího období mladšího školního věku, a tak si tuto vývojovou fázi blíže popíšeme.

Tělesný vývoj v mladším školním věku

Co se týče růstu, tak ten je v období mladšího školního věku velmi pravidelný (zhruba 6-8cm ročně) a koreluje se zvyšováním tělesné hmotnosti. Ohebnost a pružnost kloubních spojení, společně s vhodným pákovým poměrem trupu a paží vytváří vhodné podmínky pro rozvoj obratnosti a rychlosti. Tomu přispívá také vysoká neuroplasticita mozku, pro který je relativně snadné osvojovat si nové pohybové prvky. (Perič et al., 2012)

Psychický vývoj v mladším školním věku

Děti nejsou schopny držet delší dobu pozornost. Zhruba jen 4-5 minut. To je zapříčiněno vysokou vnímavostí okolního světa, která je rozptyluje. Zároveň jim chybí schopnost vnímat cokoli abstraktního. Chápu pouze to, na co si mohou sáhnout nebo samy vidět. Panuje u nich vysoká míra absence sebekritiky. Jsou emočně velmi nestabilní a často se u nich střídají nálady veselí a smutku. Převládá u nich touha po okamžitém uspokojení oproti oddálené gratifikaci (Kaplan, 2021).

Pohybový vývoj v mladším školním věku

Charakteristickým rysem této věkové kategorie je prudký nárůst pohybových aktivit oproti předešlým letem života. To přináší nutnost osvojení nových pohybových vzorců. Ty jsou v tomto věku snadno přijímány, ale pokud nejsou často opakovány dochází rychle k zapomnění. Dětský pohyb je také v této fázi velmi neefektivní a obsahuje spoustu pohybů navíc oproti pohybu dospělých lidí. Období mezi 8 a 10-12 rokem nazýváme jako zlatý věk motoriky, kdy dětem stačí velmi málo a nové motorické vzorce se učí velmi rychle a s lehkostí (Perič et al., 2012).

Sociální vývoj v mladším školním věku

Období mladšího školního věku je pro sociální vývoj naprosto zásadní, jelikož se jedná o úsek života, kdy člověk přichází do kontaktu s většími sociálními skupinami, ať už ve škole či v zájmových kroužcích. Děti se v tomto období učí pracovat ve skupině a vnímat názory a postoje svých vrstevníků. V tomto věku se ještě stále projevuje silná závislost na autoritách, které představují především rodiče, učitelé a trenéři, kteří jsou pro dítě vzorem chování a ke kterým vzhlíží. Kolem 10 roku života však dochází k oslabení vlivu těchto autorit a upřednostňování kamarádů před rodiči či trenéry. V praxi se tato změna projevuje ukončení žalování na ostatní v kolektivu a větší společenské soudržnosti ve skupině. Rovněž kolem 10 let se vytrácí i naivní dětský realismus, důvěra dětí ve vše, co vnímají a slyší. Postupně přechází v kritický realismus, díky kterému začínají zpochybňovat vše co vnímají a utvářejí si na věci vlastní názor. Kvůli tomu také častěji dochází ke konfliktům s autoritami. Celé období mladšího školního věku provází silná touha začlenit se a patřit do určité sociální skupiny společně s vrstevníky. Především se jedná o skupinu spolužáků a kamarádů ze sportovních či zájmových oddílů (Kaplan, 2021).

Doporučený trenérský přístup k dětem mladšího školního věku

Děti jsou v tomto období šťastné bytosti, které si už ze své podstaty chtějí hrát a soutěžit. Úkolem trenéra je tuto jejich energii usměrnit správným směrem. Zapojovat do tréninkového procesu hodně her, dodržovat pestrost a variabilitu cvičení, aby udržel pozornost svých svěřenců. Také by měl jít dětem příkladem, neboť v tomto období děti velmi často napodobují chování svých idolů, kterým může velmi pravidelně právě trenér, jako jedna z hlavních autorit jejich života, beze spory být. Dokáže-li tedy trenér směřovat dětský zápal a nadšení do správně nastaveného tréninkového procesu, může udělat velký kus práce pro budoucí rozvoj svých hráčů (Votík, 2003).

2.4.1 Cíle sportovní přípravy dětí mladšího školního věku

Jak již bylo mnohokrát zmíněno dříve, obecnou snahou při tréninku dětí by měla být orientace na rozvoj pohybových schopností na úkor touze po vítězství a brzké technické zdatnosti v daném sportu. Cíle sportovní přípravy dětí by tedy měly být následující.

1. Nezničit děti

Na první pohled bychom řekli, že jde o samozřejmost, ale v praxi se často stává, že trenéři volí neadekvátní zátěž a děti mohou být nenávratně fyzicky nenávratně poškozeny a omezeny ve svém vývoji. Platí to samozřejmě i pro psychickou stránku, kdy kladení příliš vysokých nároků a zvolení nevhodného přístupu může děti v útlém věku psychicky poškodit. (Perič et al., 2012)

2. Vybudovat vztah k pohybové aktivitě

Jen velmi málo dětí, které se sportem začínají má šanci se jím někdy v budoucnu živit, či ho dělat alespoň na poloprofesionální úrovni. Důležité ale je, aby se trenérům dařilo ve svých svěřencích vyvolávat radost z pohybu samotného a pěstovat aktivní životní styl, díky kterému budou tito mladí sportovci v budoucnu odolnější vůči různým neduhům dnešní doby, jakými jsou např. civilizačním nemocí, bolesti zad atd. Navíc tyto návyky poté dokáží předávat dále lidem ve svém okolí. Je samozřejmě skvělé, pokud dokáže trenér z dítěte udělat světového šampiona, ale stejně záslužné je, pokud dokáže v dítěti vzbudit takový zájem o pohyb, že se i v dospělosti odhodlá dvakrát týdně jít cvičit, běhat nebo si zahrát jakýkoliv jiný sport. (Perič et al., 2012)

3. Utvoření kvalitních základů pro trénink v pozdějším věku

V tomto věku jsou děti limitované v dosažení maximálních výkonů především nedostatkem síly, vytrvalosti a rychlosti. To ale nejsou aspekty, kterým bychom se v tréninku dětí chtěli věnovat (především do dovršení mladšího školního věku). Místo toho bychom se měli zaměřit na rozvoj a maximální osvojení základních pohybových vzorců a technických požadavků daného sportu (ovládání míče, technika běhu, ...) Pokud v tomto ignorujeme tuto zásadu, a budeme se soustředit primárně na zvýšení aktuálního soutěžního výkonu, děti to v pozdějších fázích vývoje dožene a tyto nedostatky v základech je budou ve vývoji limitovat. Pro správný sportovní vývoj je tedy nutné respektovat daná senzitivní období (Zumr, 2019).

2.4.2 Senzitivní období ve věku 9-11 let

Jako senzitivní období se označuje vývojová etapa dítěte, ve které má největší předpoklady k rozvoji v určitého druhu svých schopností. Mezi tyto schopnosti patří síla, rychlost, vytrvalost a obratnost. Každou z nich je ale vhodné rozvíjet v jiném věku. Tyto období je nutné respektovat a v tréninkovém procesu věnovat většinový prostor právě té schopnosti, v jejímž senzitivním období se děti právě nachází. Tím dosáhneme maximalizace rozvoje daných schopností. (Zahradník & Korvas, 2012)

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti se dají definovat jako schopnosti provést zadaný pohybový úkon v co nejrychlejší možném čase. Je až z 90% ovlivňována geneticky, poměrem rychlých a pomalých svalových vláken v těle sportovce. Dalšími faktory ovlivňující rychlost jsou dynamická síla, pohyblivost a rychlostní vytrvalost. (Perič & Dovalil, 2011)

Senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností probíhá u dětí mezi 7 a 14 rokem. Tudiž i období v kategorii starších přípravků je vhodné pro jejich rozvoj. (Zahradník & Korvas, 2012)

Rychlost můžeme dělit na:

- rychlost reakční
- rychlost jednotlivého pohybu (hod, skok)
- rychlost lokomoční – pohyby navazující (bruslení, běh, plavání)

Jednotlivé složky rychlosti se navzájem ovlivňují, nelze však říct, že pokud excelujeme v jedné, musíme nutně vynikat i v ostatních. V tréninku je důležité věnovat se všem typům rychlosti. Pro jejich rozvoj je důležité pracovat s maximálním úsilím a mezi opakováními dostatečně zregenerovat. Doporučuje se tedy stanovit interval zatížení mezi 5 až 10 vteřinami a interval odpočinku 6krát až 10krát tak dlouhý. Obvykle se praktikuje 3-5 opakování v 1-3 sériích během jednoho tréninku. Objem je relativně malý právě proto, aby hráči dokázali udržet maximální intenzitu. (Perič et al., 2012)

Silové schopnosti

Schopnosti silové definujeme podle Jansy a Dovalila (2007) jako schopnost překonávat odpor působením svalové kontrakce.

Dělení svalových kontrakcí:

- Izometrická – nedochází ke změně délky svalu, statické cvičení
- Izotonická – dochází ke změně délky svalu, podle směru pohybu rozlišujeme kontrakci excentrickou (od těla) a koncentrickou (k tělu)

Senzitivním obdobím pro rozvoj síly nastává mezi 13 a 15 rokem dítěte. V období, kterému se věnuje tato práce je tedy trénink zaměřený na její rozvoj neefektivní. Dětské tělo na takovou zátěž ještě není ve své fázi vývoje připraveno. V kategorii starších přípravek silový stimul dostatečně zastupuje rozvoj rychlosti a koordinace, který sám o sobě také podporuje rozvoj síly. V tomto případě mluvíme o přirozeném posilování. V pozdějších fázích, kolem 11 roku, můžeme do tréninkového procesu zapojovat cviky s vlastní vahou jakou dřepy, kliky a sedy lehy. Spíše ale z důvodu osvojení pohybových návyků pro pozdější kategorie (Zahradník & Korvas, 2012).

Vytrvalostní schopnosti

Stejně jako schopnosti silové, ani schopnosti vytrvalostní se v tréninkovém procesu starších přípravek téměř neobjevují, a proto se jim tato práce nevěnuje tolik dopodrobna.

Jansa a Dovalil (2007) definují vytrvalostní schopnosti jako schopnost odolávat únavě. Jinak řečeno vydržet provádět činnost o dané intenzitě co nejdéle anebo po dobu stanoveného času o co největší intenzitě.

Nejjednodušší dělení vytrvalosti uvádí Perič et al. (2012) jako:

- Vytrvalost aerobní – dlouhodobá aktivita při nízké intenzitě, svaly jsou během práce dostatečně zásobovány kyslíkem
- Vytrvalost anaerobní – aktivita s kratší dobou trvání ale o vyšší intenzitě, svaly nestíhají být zásobovány kyslíkem a vzniká kyslíkový dluh

(Děti do věku 11 let mají většinou vytrvalostní kapacitu přirozeně na svém maximu, a tak ani systematický a koncepčně vedený vytrvalostní trénink jejich vytrvalostní schopnosti nezlepší. Podmínky pro tento rozvoj se zlepšují až po 11-12 roce pro aerobní aktivitu a trénink anaerobní se doporučuje dokonce až po 15 roce (Perič & Dovalil, 2011)

Obratnostní schopnosti

Jelikož by měla obratnost v tréninkovém procesu kategorie starších přípravek zabírat největší místo, je jí v této kapitole o pohybových schopnostech věnován největší prostor a je rozebrána detailněji než zbylé schopnosti.

Schopnosti obratnostní, často nazývané taky koordinační definujeme jako schopnost vnímat pohyby vlastního těla, přizpůsobovat se měnícím se podmínkám, rychle si osvojovat nové pohybové vzorce a zvládat provádět i náročnější pohybové prvky (Jansa & Dovalil, 2007).

Obratnost se podle Perič et al. (2012) dělí na:

- **Obratnost obecná** – schopnost správně a účelně provádět základní motorické dovednosti, s jejím tréninkem by se mělo začít hned, když dítě se sportem začne, na tyto základy potom pomáhají dětem snadněji ovládnout složitější koordinační a technické prvky daného sportu
- **Obratnost speciální** – schopnost provádět specifické pohyby daného sportu rychle a precizně. Úzce spojena s dovednostmi používanými v tréninkovém procesu daného sportu.

Koordinace je ovšem tak komplexní pojem, že jej těžko popsat jako jeden celek. Perič et al. (2012) dále uvádí, že je obratnost sloučeninou následujících osmi pohybových činností, které svým dílem přispívají k finální podobě toho, co nazýváme koordinací.

1. **Schopnost spojování pohybů** – způsobilost navázat již naučené motorické prvky do souvislého pohybu (gymnastické sestavy).
2. **Schopnost orientace v prostoru** – zapojení vjemů do vnímání jak sebe, tak svého okolí. Představa o tom, kde se nacházím na hřišti; kde je náradí, se kterým cvičím; kde jsou spoluhráči, ...
3. **Schopnost vnímat polohu a pohyby částí svého těla** – přehled o tom kde v prostoru se nachází jednotlivé části vlastního těla, dokonalé vnímání vlastního pohybu.
4. **Schopnost přizpůsobení** – adaptace na změnu podmínek během provádění aktivity (chování soupeře, žvlů, změny počasí, ...).
5. **Schopnost reakce** – schopnost zareagovat na podnět, jakým může být například výstřel ze startovací pistole. Často se překrývá se schopností přizpůsobení.
6. **Schopnost rovnováhy** – schopnost udržet tělo v určité pozici. Dělíme ji na rovnováhu statickou a dynamickou. Rovnováha je důležitá pro celou řadu sportů od gymnastiky, přes lyžování až po úpolové sporty.
7. **Schopnost rytmická** – schopnost udržet rytmus pohybu. Ať už stálý, při cyklické aktivitě (běh, plavání), či různorodý při dynamičtější pohybu (sportovní gymnastika) Zvláštní kategorií jsou pak sporty, kde je nutno doprovázet hudbu (krasobruslení, moderní gymnastika) zde je potřeba rytmická schopnosti ještě mnohem větší.
8. **Docilita** – schopnost osvojovat si a učit se novým pohybovým prvkům. V některých sportech úroveň docility vyjadřuje míru talentu (gymnastika, skoky do vody).

Zásady správného rozvíjení koordinace podle Perič et al. (2012)

- Prováděná cvičení by měla být dostatečně náročná. Pokud z 10 pokusů zvládnou děti provést cvik 9x správně, není dostatečně náročný a nezvyšuje koordinační schopnost. Musíme tedy postoupit ke složitějšímu úkonu. Ideální poměr správně a špatně provedených pokusů by měl být 6:4.

- Provádění cvičení v různých obměnách. Zde navazujeme na předchozí bod, kdy například jiným výchozím postavením, či prováděním úkonu na opačnou stranu ztěžujeme správné provedení.
- Změna vnějších podmínek. Opět se jedná o způsob ztížení provádění cviku. Jako příklad můžeme uvést běh do kopce, v písku apod.
- Změna rytmu. Během provádění cviku dojde k podnětu, který naruší běžné podmínky. Například běh s míčem u nohy, kdy na tlesknutí musí hráči provést dřep.
- Kombinace osvojených pohybových obrazců. Navazování naučených prvků v motorickou řadu pohybů.
- Multitasking. Do běžné činnosti, jako je například vedení míče přidáme činnost další. Dřiblování s tenisovým míčkem, vedení dvou míčů najednou a tak dále. Velký význam má tato metoda pro sportovní a míčové hry, kde jsou nároky na schopnost provádět víc úkonů najednou vysoké.

Rozvoj koordinačních schopností by měl zaujímat místa na začátku tréninkové jednotky, hned po její úvodní části. Klade totiž velké nároky na soustředění, a to děti v tomto věku ještě většinou nejsou schopni plně udržet delší dobu. Je tedy vhodné nedělat jedno cvičení příliš dlouho, ale cvičení střídat. Důležitou součástí tréninku obratnosti je také dopomoc trenéra (Zahradník & Korvas, 2012).

Existuje mnoho způsobů, kterými můžeme v tréninku podpořit správný rozvoj koordinačních schopností. Mezi ty nejvyužívanější patří akrobatická cvičení (kotouly, přemety, ...), cvičení na náradí, cvičení s náradím, překážkové dráhy, nácviky dovedností z odlišných sportovních odvětví a mnoho dalších. Rozvoj koordinace nepatří mezi dětmi nejoblíbenější náplň tréninkové jednotky, ale pokud se uchopí za správný konec, může děti velmi bavit, naplňovat a v neposlední řadě znatelně posunout ve výkonnostním rozvoji (Zumr, 2019)

2.5 Metoda Coerver training

2.5.1 Zakladatelé a vznik

Wiel Coerver

Svůj název dostala tato tréninková metoda podle Nizozemského fotbalového trenéra Wiela Coervera. Ten působil jako profesionální hráč jen pět let. Ač se mu za tu dobu v Holandsku podařilo jednou vyhrát tamní nejvyšší soutěž, mnohem větší kariéru udělal na postu trenérském. V sezóně 1973/74 se mu s týmem Feyenoord Rotterdam podařilo vyhrát jak UEFA Cup (tehdejší obdobu Evropské ligy), tak i nizozemskou nejvyšší soutěž Eredivise. Největším přínosem jeho kariéry však nebyly vyhrané zápasy ani tituly. Důvodem proč se mu dodnes přezdívá fotbalový Einstein je jeho odkaz a přístup s jakým o fotbale přemýšlel. Koncem 70. let 20. století se zasazoval o revoluci v oblasti fotbalového tréninku. Byl totiž nespokojený s nedostatečnou technickou vybaveností nejen svých svěřenců, ale, až na výjimky, hráčů v celém profesionálním fotbalovém světě. V té době se většina trenérů zajímala spíše o to, jak své hráče co nejlépe připravit po fyzické a taktické stránce, aby co nejlépe pracovala jejich defenziva. To vedlo k tomu, že většina utkání nepředstavovala pro oko diváka záživnou podívanou. Coerver ovšem tuto ideologii odmítal a rozhodl se svá mužstva vést především k technické dokonalosti. To vedlo ke ztraktivnění jejich herního projevu vstřílení většího počtu branek a s tím pochopitelně i k větší oblibě ze strany fanoušků. V jeho myšlenkách později pokračuje mnoho fotbalových trenérů. Například i další Nizozemec, legendární Johann Cruyff, který se po fenomenální hráčské kariéře vydal na neméně úspěšnou trenérskou štaci, a i s pomocí Coerverových idejí dosáhl mnoha úspěchů jak s týmem Ajaxu Amsterdam, tak později s FC Barcelona (Galustian, 2010).

Zakladatelé Coerver Training

Ačkoliv nese metoda jméno Wiela Coervera, nejedná se o jejího zakladatele. Těmi jsou Charlie Cook a Alfred Galustian, kteří v roce 1984 založili na základě Coerverovy fotbalové ideologie institut, který je dodnes známý pod názvem Coerver© Coaching. První oficiální tréninkový kemp proběhl v roce 1985 v Lake Placid. Zúčastnilo se ho šest trenérů, včetně dvojice zakladatelů a samotného Wiela Coervera. Do té doby se v tréninkovém procesu nevěnoval rozvoji technických dovedností téměř žádný prostor. Nikdo totiž pořádně nevěděl, jak tyto dovednosti rozvíjet. Navíc se věřilo, že ti technicky zdatnější jedinci jsou jen geneticky obdařenější, než ostatní a technika tak

nejde natrénovat, nýbrž je z velké části otázkou talentu. Právě Coerver, a později Cook s Galustinem, začali do tréninkových jednotek zařazovat cvičení zaměřená právě na rozvoj technických zdatností. Nejprve začali tím, že napodobovali kličky a pohyby technických géniů té doby jako Beckenbauer, Cruyff, či Pelé. Později rozbořili tyto složitější pohybové vzorce na jejich dílčí části a vytvořili metodické řady podle kterých se následně mělo trénovat (Galustian, 2010).

2.5.2 Coerver Coaching

Dnes je metoda Coerver training ve světě šířena prostřednictvím asociace Coerver Coaching, která se stará o vzdělávání trenérů, pořádání tréninkových kempů a mnoho dalších aktivit, které mají za cíl zvýšit povědomí nejen o Coerveru, ale i o vhodných tréninkových postupech a zákonitostech u malých fotbalistů. Pod jeho hlavičkou se školí trenéři v Evropě, Jižní i Severní Americe, Africe a Asii. Oficiální licencovaný program je provozován ve 45 zemích světa a spolupracuje s většinou tamních fotbalových asociací. Na globální úrovni patří mezi největší partnery podporující tento projekt asociace FIFA a globálně proslavená společnost Adidas. Ta pomáhá projektu Coerver, především se zajišťováním materiálních prostředků pro trénování, už více než 30 let, tedy již od doby, kdy byl celý tento projekt ve svých začátcích a nebylo velmi pravděpodobné, že by se takovému, v té době, malému projektu podařilo získat podporu od giganta, jakým je Adidas. V této firmě ale projektu věřili a z velké části i díky jejich finanční a materiální podpoře se mohl Coerver coaching rozvíjet i v méně vyspělých zemích se slabší fotbalovou kulturou (Galustian, 2010).

Coerver Coaching v ČR

Hlavním představitelem a garantem Coerveru v České republice je Jakub Kokštejn, který je technickým ředitelem Coerver Coaching v Praze. Sám je úspěšným absolventem několika výukových kurzů. Za všechny můžeme uvést např. Coerver Coaching Youth Diploma v Brémách nebo Coerver Coaching Initial Training v Praze. Pod jeho vedením dnes český tým Coerver Coaching tvoří desítky licencovaných trenérů, společně s marketinkovým oddělením a zákaznickým centrem.

(Coerver Coaching, 2023a)

Vzdělávání trenérů

Svou vizi tato organizace realizuje v České republice hned v několika směrech. Jednou z hlavních náplní je školení trenérů, kteří se chtějí v tomto oboru vzdělávat. To probíhá formou vyučovacích kurzů, které se skládají jak z teoretický přednášek, tak praktických ukázek na hřišti. Jelikož je ale celková filosofie Coerver metody složitá, jsou kurzy rozděleny do několika stupňů. Pro postup na vyšší úroveň je vždy vyžadované splnění předchozích kurzů. (Coerver Coaching, 2023a)

Pokud se zájemce rozhodne přihlásit, musí nejprve splnit jednodenní kurz „Coerver INTRO“, který má za cíl seznámit začínající i pokročilé trenéry s využíváním předností tohoto tréninkového programu.

Obsah školení Coerver INTRO:

- Historie a současnost Coerver coaching
- Přístup k tréninku dle Coerver coaching
- Coerver Pyramida rozvoje hráče
- Coerver coaching most dovedností
- Coerver coaching cvičení a drily v praxi

Po absolvování úvodního semináře je možné postoupit ve vzdělávací hierarchii o krok výše ke kurzu Coerver 1 (následně Coerver 2 a 3. Kurzy jsou svou strukturou stejné, liší se pouze v tom, že v pozdějších kurzech je možné postupovat ke složitějším prvkům, které navazují na věci osvojené ve školeních předešlých). Tyto kurzy jsou dvoudenní a každý z nich skýtá 16 hodin složených z teoretických přednášek a praktických ukázek. Školení je koncipováno tak, že se probírané téma nejprve teoreticky rozebere v učebně a následně je názorně předváděno v praxi.

Témata, kterými se kurz zabývá jsou přihrávka a zpracování, kontrola míče, herní situace 1 na 1, rychlost, zakončení a hry malých forem.

Obsah školení Coerver 1:

- Coerver Pyramida rozvoje hráče
- Coerver Coaching Most dovedností
- Coerver Session Planner (Plánovač tréninkových jednotek)

Samostatnou kapitolou je poté specializovaný kurz 1 na 1. Ten je určen pro všechny trenéry, kteří mají zájem u svých svěřenců rozvíjet právě tuto dovednost. Jedná se o kurz jednodenní a stejně jako všechny ostatní školení obsahuje jak teoretickou, tak praktickou část. Podmínkou pro jeho absolvování je splnění kurzu INTRO.

Obsah školení 1 na 1:

- Přístup k tréninku hry 1 na 1 dle Coerver Coaching
- Coerver Pyramida Pohybů
- Coerver Coaching Most dovedností
- Coerver cvičení a drily v praxi
(Coerver Coaching, 2023d)

Coerver kempy

Dalším způsobem, jak se ve českém fotbalovém prostředí Coerver coaching angažuje jsou fotbalové tábory, kde se na rozdíl do kurzů nevěnuje trenérům, ale samotným hráčům. Každoročně v několika termínech, letních i zimních, pořádají příměstské i pobytové fotbalové kempy pro děti od 8 do 12 let. Zde je základním kamenem výuky vedle osvojování individuálních dovedností také spolupráce, učení se práci v kolektivu, vzájemný respekt a obecné budování pozitivního vztahu ke sportu a fair-play. Kemp trvá celkem 6 dní a obsahuje 11 fotbalových tréninků a turnaje v nejrůznějších sportovních disciplínách. Coerver Coaching také pořádá příměstský kemp pouze pro dívky od 6 do 15 let, který se pravidelně koná v Karviné. Zde se věnují aplikaci metody „Dream, believe, achieve“, která představuje tréninkový program určený přímo pro dívky. Ten byl vytvořen ve spolupráci s jednou z nejlepších fotbalistek světa Kristine Lilly a snaží se zpopularizovat fotbal i mezi děvčaty.

(Coerver Coaching, 2023c)

Fotbalové akademie Coerver Coaching

Coerver coaching provozuje dvě fotbalové akademie, kterými navazuje na své letní a zimní kempy. Účast na nich ale není podmínkou pro zapsání do akademie, do té mohou rodiče své děti zapsat, i když neabsolvovaly tréninkový kemp. Akademie fungují v podstatě jako kroužky, nebo individuální tréninky nad rámec běžné přípravy v klubu. Provozují se během podzimu a na jaře. Skládají se z 10 tréninkových jednotek po 90 minutách. Hráči pravidelně dostávají domácí úkoly a rodiče obdrží průběžné individuální

hodnocení svých dětí. Jelikož se jedná primárně o nácvik individuálních herních činností, není nutné tak striktně dodržovat věkové rozdělení, děti jsou tedy rozděleny pouze do dvou kategorií. „Junior academy“ mohou navštěvovat hráči ve věku od 6 do 9 let a cílem je osvojit si šestistupňovou Coerver Pyramidu, která zahrnuje procvičování ovládnutí míče, zpracování a přihrávání, situací 1 na 1, rozvoje rychlosti, zakončení a hry. Zájemci od 10 do 13 let pak navštěvují „Performance academy“. Ta je zaměřena na aktivity na hřišti i mimo něj. Jejím cílem je rozvíjet sebevědomé a kreativní hráče zároveň s výukou základních společenských předpokladů, jako je sportovní chování a respekt, včetně správného postoje k tréninku a hře (Coerver Coaching, 2023b).

Coerver roadshow

V neposlední řadě obsahuje repertoár Coerver coachingu také pořádání takzvaných „Coerver Roadshow“. Jedná se o tří hodinový program pro fotbalisty ve věkových kategoriích předpřípravky, mladší přípravky a starší přípravky. Tyto akce probíhají na základě iniciativy klubu, či jiné asociace, která má o tento projekt zájem. Na základě jejich žádosti k nim přijede trenérský tým Coerver coaching a podle stanoveného harmonogramu pracuje s jejich hráči. Roadshow má pevně stanovený následující program. První hodinu pracují trenéři s dětmi na rozvoji individuálních schopností za pomoci Coerver pyramidu rozvoje hráče. Druhá hodina je věnována dovednostním soutěžím, kde se hráči snaží převést získané dovednosti do návazností a účelného využití. Poslední, třetí hodina, je věnována turnaji na mini hřišti. Nejčastěji ve formě 3 na 3 se 4 brankami, ale specifika turnaje jsou často upravovány, podle počtu účastníků se dětí. Hlavním cílem těchto představení je rozšíření povědomí o samotné metodě Coerver training, jak mezi rodiči a trenéry, tak mezi samotnými hráči. Dále je zde také snaha o to ukázat dětem, jakým stylem na sobě a svých dovednostech mohou samy individuálně pracovat (Coerver Coaching, 2023e).

2.5.3 Principy Coerver trainingu

Hlavním cílem je pomocí co nejzáživnějšího a nejefektivnějšího tréninkového programu, zaměřeného na osvojení fotbalových technických dovedností, vybudovat z hráčů sebevědomé a kreativní osobnosti na hřišti a slušné lidi mimo něj. Mezi základní hodnoty patří skloubení zábavného prostředí a dostatečně náročných cvičení, které dohromady tvoří ideální podmínky pro efektivní osvojování dovedností. Dále je kladen velký důraz na dodržování pravidel fair play a budování nejen fotbalových základů, ale i

silného a správného charakteru jak na hřišti, tak v běžném životě. V neposlední řadě klade Coerver Training důraz na touhu po vítězství. Ta však nemá být důležitější než technický rozvoj, snaha a osobnostní růst. Především ve věku od 6 do 12 let je důležité se zaměřovat na dlouhodobý rozvoj, ne na krátkodobé cíle (Galustian, 2010).

Přístup k trénování má podle Coerveru 5 základních zásad. Zaprvé tvrdí, že technická zručnost je ve fotbale základním stavebním kamenem. Až na jehož základech se mohou rozvíjet zbylé aspekty fotbalového herního výkonu. Zadruhé říká že zlatým věkem pro osvojení těchto dovedností je období od 7 do 11 let, jak bylo zmíněno v předešlých kapitolách, ale i věk mezi 12 a 16 rokem. Tato období jsou určena na základě zkušeností trenérů programu. Zatřetí je pro dokonalé ovládnutí technické zdatnosti nutné dodržovat správně stanovený program, který dodržuje zásadu zvyšující se náročnosti. Čtvrtou zásadou je, že týmový úspěch závisí na dovednostech individuálních a kooperaci v menších skupinkách. Proto je většina cvičení v rámci programu zaměřena především na zvládnutí techniky s míčem, hry jeden na jednoho, popřípadě herní situace maximálně 3 na 3. Poslední zásadou je, že by si měli brát hráči příklad z hvězd současného fotbalu, jako tomu bylo v počátcích, kdy Wiel Coerver kopíroval ve svých trénincích pohyby Cruyffa či Pelého (Galustian, 2010).

2.5.4 Coerver Training kurikulum

V této kapitole se budu snažit specifičtější představení skladby tréninku podle metody Coerver Training.

Obrázek 3

Pyramida Coerver kurikula (Galustian, 2010, str. 13)



Obrázek č. 3 nám formou pyramidu skvěle popisuje rozložení jednotlivých aspektů tréninku. V nejnižším patře pyramidu vidíme schopnost ovládnutí míče a koncentrace. Ta je naprostým základem tréninkové metody Coerver. Její ovládnutí má velký vliv na ostatní části pyramidy. Proto tvoří v počátku tréninkového procesu, v útlém věku, většinu tréninkových jednotek právě cvičení za účelem ovládnutí základů individuální techniky a schopnosti koncentrace. Jednotlivá patra pyramidy od sebe nejsou striktně oddělena tak, že by hráči museli plně ovládat jedno, aby mohli přejít na vyšší. V tréninkovém procesu se většinou objevují cvičení ze všech částí pyramidy, čímž je cíleno na všestranný rozvoj. Na druhém stupni vidíme schopnost komunikace společně se zpracováním míče a přihrávkou. Zde dochází k většímu důrazu na spolupráci v malých skupinkách. Třetí patro pyramidy zastupuje herní situace 1 na 1 a to jak v obranné, tak útočné fázi. Zde je velký důraz na budování herního sebevědomí a tvořivosti hráčů. Na čtvrtém stupni je rozvíjení rychlostních předpokladů, ať už bez míče nebo s míčem, zároveň je ve hře také důležitá rychlost myšlení. Většinou je rychlost trénována formou soutěží, což podporuje soutěživost. Předposledním stádiem je trénink zakončení, zde se rozvíjí především soustředění, načasování a kreativita. Vrcholem

pyramidy jsou malé hry. Zde se spojují všechny předchozí patra do zápasových situací. Většinou se jedná o situace 3 na 3, přečíslení útočících hráčů a tak dále. V tomto stádiu je kladen velký důraz na týmovou spolupráci a uplatnění natrénovaných dovedností v zápasových situacích. Celý proces učení se skládá ze 3 částí. První je osvojení základních dovednostních prvků, ke kterému dochází množstvím jeho opakování. Následuje prohlubování tohoto nově nabitého umění za ztížených podmínek (méně času, obránce, tlak, ...). Poslední stádiem je použití těchto dovedností v zápase (Galustian, 2010).

Kontrola míče

Jedná se o naprostý základ celé ideologie. Jeho osvojení na co nejvyšší úrovni je nezbytné pro dosahování lepších výsledků ve všech navazujících stupních pyramidy. Nedostatky v ovládnutí balonu, zanedbané v brzkém fotbalovém věku, mohou později hráče limitovat ve snaze posunout se na vyšší herní úroveň po celou dobu kariéry. Začíná se trénovat od nejjednodušších cvičení a postupně se hráči propracovávají přes střední, pokročilou, až k nejvyšší úrovni. Cvičení se během této cesty adekvátně ztěžují tak, aby stále docházelo k adaptaci. Hlavním motivem je snaha během tréninku dosáhnout co největšího počtu kontaktů s míčem, a to všemi částmi nohy (podrážkou, vnitřním, vnějším i přímým nártem). Velký důraz je kladen na používání obou nohou. Hráč by měl postoupit na vyšší úroveň až v tu chvíli, kdy zvládá svá aktuální cvičení provádět jak svou slabší, tak svou silnější nohou. To napomáhá k rozvoji nejen technické zdatnosti, ale i koordinace, rovnováhy a flexibility. Zároveň se tím ve hráčích buduje návyk pracovitosti (Lilly et al., 2012).

Hra 1 na 1

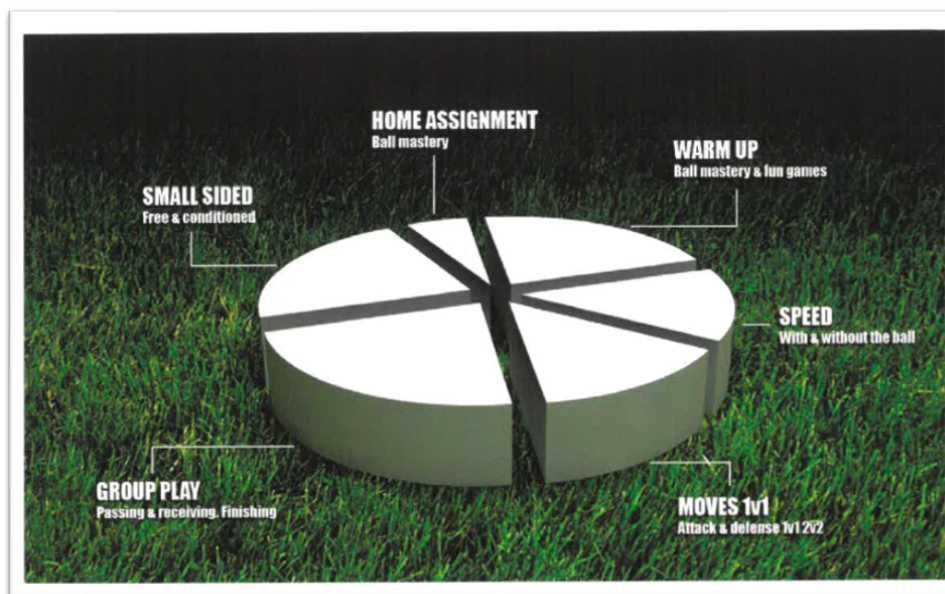
Dalším důležitým aspektem jak fotbalového herního výkonu, tak metody Coerver je hra 1 na 1. Tedy herní situace, kdy se útočící hráč snaží obehrát hráče bránícího, ten se mu v tom naopak snaží zabránit. Nácvik této činnosti je rozdělen do 3 částí. Zaprvé jde o nacvičení změn směru, kdy je k překonání obránce (v úvodních fázích pouze kužel, eliminujeme bránícího hráče, dokud si útočící hráči neosvojí základy) využíváno pouze změny směru a zakrytí míče tělem. Druhou fází se nazývá stop a start. Dochází v ní k používání změn směru jako v předešlé úrovni, ale je obohacena o změny rychlosti při vedení míče, které slouží k vytvoření prostoru k obehrání protihráče. Poslední fází jsou finty. Zde se hráči učí používat klamavé pohyby, kterými dokáží protihráče rozhýbat a prosadit se přes něj (Lilly et al., 2012).

2.5.5 Složení TJ

Tréninková jednotka by se měla podle ideálů Coerver Trainingu skládat z šesti částí. První částí je zahřátí. Mělo by se skládat ze cvičení a her, které rozvíjí techniku s míčem a měla by být zábavná, popřípadě soutěživá. Ve druhé části se zaměřuje na rozvoj rychlosti s míčem i bez něj. Opět by měla být dodržena zásada soutěživosti a zábavy. Třetí část cílí na zdokonalování situací 1 na 1, popřípadě 2 na 2. Ve čtvrté části již dochází k zařazení herních kombinací se zakončením. V této fázi je cíleno především na zlepšení přihrávek, převzetí míče a zakončení. Předposlední, pátou částí jsou malé hry. Ty by měly probíhat jak bez omezení, tak například i s omezením počtu doteků, či času na zakončení. Tyto hry by měli být prováděny ve formátech od 3 na 3 až po 6 na 6 a měl by být kladen důraz na uplatňování naučených dovedností. Závěrečnou fází je zadání domácích úkolů, ty jsou důležitou součástí v programu Coerver. Jedná se o cvičení na rozvoj techniky, které můžou hráči provádět i doma (Lilly et al., 2012).

Obrázek 4

Rozvržení TJ podle fází Coerver Trainingu (Galustian, 2010, str.19)



Obrázek č.4 demonstruje procentuální zastoupení jednotlivých fází Coerver Trainingu v jeho tréninkové jednotce. Pokud jeho zobrazení vyjádříme čísly dostaneme následující doporučení. Zahřátí-10%. Rychlost-15%. 1 na 1–15%. Kombinace–25%. Malé hry-30%. Zadání domácích úkolů-5%. Pro hráče starších 12 let se doporučuje prodloužit zahřívací část, kvůli zařazení protahování a na závěr tréninku přidat krátkou zklidňující aktivitu. Doporučená doba tréninku je 75 až 90 minut (Galustian, 2010).

3 Cíl, úkoly a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem této práce je vytvoření tréninkového programu podle principů Coerver trainingu, a především následné ověření jeho účinnosti na rozvoj technické zdatnosti u věkové kategorie straší přípravky.

3.2 Úkoly práce

- Na základě studia odborné literatury vytvořit teoretický základ pro tuto práci. Důležitá výchozí teoretická témata pro tuto práci jsou problematika testování fotbalistů, popis dělení mládežnických kategorií podle věku, ontogenetické zásady dílčích věkových kategorií, upravení fotbalových norem pro kategorii starší přípravky, které se práce primárně věnuje a představení tréninkové metody Coerver.
- Vytvořit tréninkový program, dle zásad Coerver coaching, podle kterého bude pozorovaná skupina trénovat. Zároveň vytvořit test zaměřující se na technické dovednosti na základě jehož výsledků se bude stanovovat efektivnost tréninkového programu a test jímž bude možné ověřit schopnost jedinců úspěšně provádět herní situace 1 na 1.
- Provedení úvodního testování
- Rozdělení testovaných subjektů na dvě skupiny
- Pět týdnů aplikovat na polovinou subjektů navržený tréninkový program. Třikrát týdně po dobu čtyřiceti minut. Druhá polovina bude po tuto dobu pokračovat ve svém běžném tréninkovém procesu
- Provedení Závěrečného testování obou skupin
- Vyhodnocení a statistické ověření dat získaných z testování
- Zhodnocení výsledků a vyvození závěru

3.3 Hypotézy

- H1: Předpokládáme, že aplikace tréninkového programu Coerver do tréninkového procesu hráčů starších přípravek bude mít významný vliv na kontrolu a vedení míče.
- H2: Předpokládáme, že aplikace tréninkového programu Coerver do tréninkového procesu hráčů starších přípravek bude mít významný vliv na rychlost práce s míčem.
- H3: Předpokládáme, že aplikace tréninkového programu Coerver do tréninkového procesu hráčů starších přípravek bude mít významný vliv na zlepšení úspěšnosti hráčů v herních situacích jeden na jednoho v pozici útočícího hráče.

4 Rešerše literatury a použité metody

Rešerše

Během vypracovávání práce bylo využito více druhů použitých zdrojů jako jsou například webové stránky, jiné kvalifikační práce, knihy, ale i výuková skripta. K vytvoření kapitoly o testování fotbalistů v České republice bylo využito primárně webových stránek Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity, společně s webovými stránkami Fotbalové asociace České republiky.

Pro kapitolu o mládežnických kategoriích a úpravě pravidel pro jejich potřebu bylo primárně využíváno knižních zdrojů. Především poté knihy *Kondiční příprava dětí a mládeže* od Zumra. A také oficiálního vydání od FAČR, *Pravidla malého fotbalu pro kategorii starší přípravky*.

Pro poslední kapitolu, která slouží k představení Coerver trainingu, bylo vycházeno především z oficiálních knih a výukových skript přímo od společnosti Coerver Coaching. Hlavním pramenem byla kniha *Girls soccer: dream believe achieve. Coerver training* od Lilly, Galustiana a Cooka. Primárním zdrojem pro fungování Coerver coaching v ČR poté byli oficiální webové stránky Coerver.cz.

Jiné kvalifikační práce byly použity především v diskusi, a to práce *přehledová studie technicko-taktické přípravy v mladší a starší přípravce* od Konopíka a *Komparácia športovej prípravy vo futbale u vybraných futbalových tímoch v kategórii U8* od Vladky. Obě dostupné z digitálního repositáře UK

Použité metody

Pro zpracování teoretického podkladu práce byla použita metoda obsahové analýzy. Data pro experiment byla zajištěna pomocí metody měření a testování motorických schopností, specifických pro daný sport.

Výsledky pro následné ověřování stanovených hypotéz byly získávány pomocí vytvořených testů. Problémem těchto testů a limitujícím faktorem však byla absence plného standardizování, tudíž mohlo u výsledků docházet k drobným odchylkám. Nestandardizované testy jsou vytvářeny individuálně bez dodržování standardních postupů a mohou být specifické pro danou situaci nebo osobu. Tyto testy mohou sloužit například k osobnímu zjištění informací učitelem či trenérem, ale nemají širší platnost.

Data získaná těmito testy byly zpracovány v programu Microsoft Excel, kde byla také ověřena výpočtem párového t-testu a věcné významnosti pomocí Cohenova d.

5 Metodika

5.1 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor tvoří 20 mladých fotbalistů z klubu FC ZVVZ Milevsko ve věku 10–11 let. Všichni tito fotbalisté patří do kategorie starší přípravky a tím pádem náleží do ontogenetického období mladšího školního věku. Tato skupina běžně trénuje 3x týdně a pravidelně hraje každý víkend jedno utkání. Všichni hráči zapojení do výzkumu se fotbalu věnují minimálně 3 roky. Skupina je složena z 18 chlapců a dvou dívek, které jsou stejně staré jako chlapci. O probíhání testování byli informováni jak děti, tak jejich rodiče, prostřednictvím hlavního trenéra týmu pana Michala Němce.

Po úvodním testování byla na základě jeho výsledků původní skupina dvaceti hráčů rozdělena na dvě skupiny po deseti dětech. Rozdělení proběhlo metodou randomizace. Podle dosažených časů v úvodním testu byl vytvořen žebříček a z něj byl přiřazen nejrychlejší do první skupiny, druhý nejrychlejší do druhé skupiny, třetí nejrychlejší znovu do první skupiny, čtvrtý nejrychlejší do druhé skupiny a tak dále, každý lichý do skupiny první a každý sudý do skupiny druhé, až ke dvacátému. Pro zařazení metody Coerver do jejich tréninkového procesu byla vybrána první skupina.

Pořadí po prvním testování nebylo hráčům prozrazeno, aby nedocházelo k zesměšňování, či vysmívání se od rychlejších hráčů na adresu těch pomalejších. Tento způsob rozřazení do skupin také zajistil to, že budou obě skupiny zastoupené celým výkonnostním spektrem, které se v týmu vyskytuje, budou výkonnostně vyrovnané a nedojde k tomu, že by skupinu, která bude v tréninku zařazovat Coerver metodu tvořili pouze šikovnější, či pouze méně šikovní hráči. To by totiž mohlo také významně ovlivnit výsledky testování, neboť podle (Coyle, 2009) mají nadanější jedinci větší předpoklady k rychlejšímu rozvoji, a tak by rozdíl ve výsledcích testů mezi oběma skupinami mohl být větší a zapříčiněný spíše vlivem talentu než vlivem samotného Coerver trainingu.

5.2 Design experimentu

5.2.1 Vytvoření tréninkového programu

Vytvořený tréninkový program podle Coerver metody se skládal z celkem 15 tréninkových jednotek o časové dotaci 30-40 minut. Každá TJ byla složena z 11 cvičení, která se po dobu celého experimentu nezměnila. Cvičení byla rozdělena do dvou částí podle pohybové náročnosti a technické specializace.

Cvičení na místě

Cvičení na místě je zaměřeno především na rozvoj kontroly míče na malém prostoru. Celkový čas intervalu pro jeden cvik byl 45 vteřin. Poměr IZ vůči IO byl stanoven na 2:1. Čas, během kterého hráči provádí zadaný pohybový úkon byl nastaven na 30 vteřin. Po něm následoval 15 vteřinový úsek na odpočinek. Celkem se tato část skládala ze dvou sérií po deseti intervalech. Tři cvičení byla prováděna unilaterálně, tudíž musela být prováděna nejprve pravou a po 15 vteřinové pauze ještě levou nohou. Proto se tato část celkem skládala z 10 intervalů, i když je v plánu popsáno pouze 7 cvičení. Poté co se tedy celkem 10x vystřídal čas v zátěži s odpočinkem a hráči zkompletovali všech 7 cvičení, dostali minutovou pauzu, na kterou navazovala druhá série těch samých cviků se stejnými intervaly. Tento poměr aktivity a odpočinku byl zvolen s ohledem na nízkou kondiční náročnost vybraných cvičení. Dalším faktorem byl cíl dosáhnout co nejvyššího počtu opakování a kontaktů s míčem během času stanoveného pro trénink, čemuž zkrácení odpočinkových intervalů výrazně pomohlo. Vedlejším benefitem kratších pauz je poté to, že se hráči učí pracovat s míčem i pod vlivem lehké únavy, kdy se jejich koordinační schopnosti zhoršují oproti svěžímu stavu. To pomáhá lépe simulovat reálné podmínky při utkání, kdy se jen zřídka potkají s míčem zcela odpočatí. Pro uskutečnění první části tréninkového programu je zapotřebí pouze míč pro každého účastníka TJ a stopky na měření intervalů.

Jako nejvhodnější pro první část tréninkového programu a osvojení si ovládnání míče na malém prostoru byla vybrána tato cvičení:

1. Přihrávky mezi nohama

Hráč se nachází v mírném stoji rozkročném s míčem u vnitřního nártu své nohy. Cvičení začíná úderem vnitřního nártu do balonu směrem ke druhé noze. Druhá noha opakuje ten samý pohyb a přihravá míč zpět k noze u které cvičení započalo. Váha je přenášena z jedné nohy na druhou pomocí poskoků. Míč se mezi nohama pohybuje plynule bez zastavení po celou dobu cvičení po pomyslné přímce (cvičení je vhodné provádět nad postranní čarou, aby hráči viděli, po jaké trajektorii by měl míč putovat).

Obrázek 5

Cvičení č.1 (zdroj vlastní)

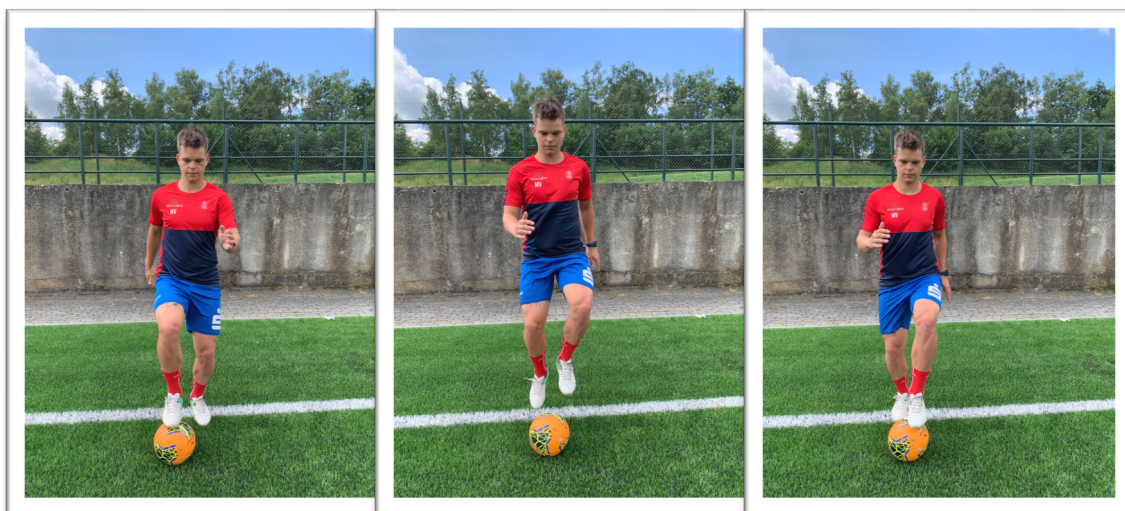


2. Našlapování na míč podrážkou

Cvičení hráč začíná ve stoji na jedné noze. Druhá noha spočívá před tělem, mírně pokrčená v koleni, s podrážkou na míči. Po zahájení cviku se hráč odrazí ze stojné nohy směrem vzhůru a během letové fáze výskoku vymění polohu dolních končetin. Původně stojná noha skončí na míči a noha z míče se stane nohou stojnou. Pohyb znovu navazuje dále. Jedná se v podstatě o běh na místě s našlapáváním na míč. Noha se míče jen lehce dotýká, váha se nepřenáší na nohu nad míčem. Po celou dobu by neměla chybět synchronní práce horních končetin a míč by měl stát na místě.

Obrázek 6

Cvičení č.2 (zdroj vlastní)



3. Převalování míče před tělem – pravou a následně levou nohou

Cvičení hráč začíná ve stoji na jedné noze. Druhá noha spočívá před tělem, mírně pokrčená v koleni, s podrážkou na míči. Při cvičení je aktivní pouze jedna noha. Druhá slouží jako noha stojná v mírném pokrčení. Aktivní noha za pomoci podrážky převaluje míč před tělem, rovnoběžně s frontální rovinou, směrem ke stojné noze. Dráha pohybu míče je ukončena mírně za ní, nedochází k plnému propnutí kolena nohy, která ovládá míč. Poté následuje stažení míče, opět podrážkou, zpět do výchozí pozice a plynulé navázání na další opakování. Podrážka je v kontaktu s míčem po celou dobu provádění cviku. V dalším intervalu je cvičení prováděné opačnou nohou.

Obrázek 7

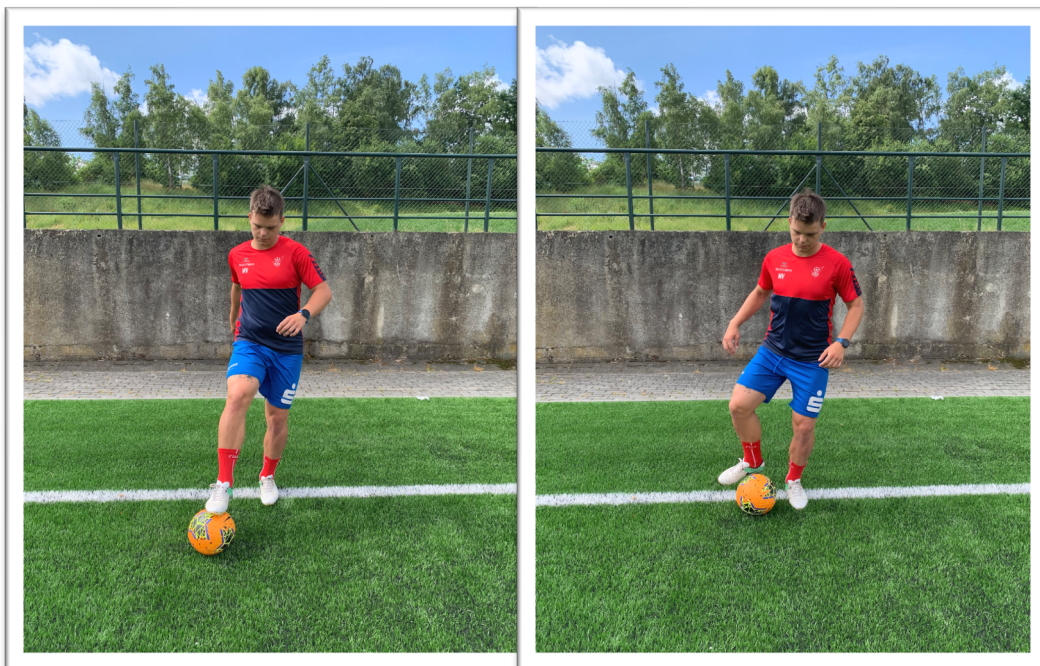
Cvičení č.3 (zdroj vlastní)



4. Stažení míče podrážkou pod tělo a vyvalení míče vnitřním nártem – pravou a následně levou nohou

Výchozí pozice je stejná jako u předešlých cviků. Tentokrát je však míč podrážkou pracující nohy veden směrem vzad, rovnoběžně s mediánní rovinou. Pohyb je ukončen pod tělem, kde následuje úder vnitřním nártem směrem zpět do výchozího postavení míče. Zde je důležitá adekvátní externí rotace v kyčelním kloubu. Tak aby byl míč zasažen čistě a směřoval přímo před tělo hráče. Tam je opět zastaven podrážkou a navazuje se dalším opakováním. V dalším intervalu je cvičení za stejného postupu provedeno opačnou nohou.

Obrázek 8
cvičení č.4 (zdroj vlastní)

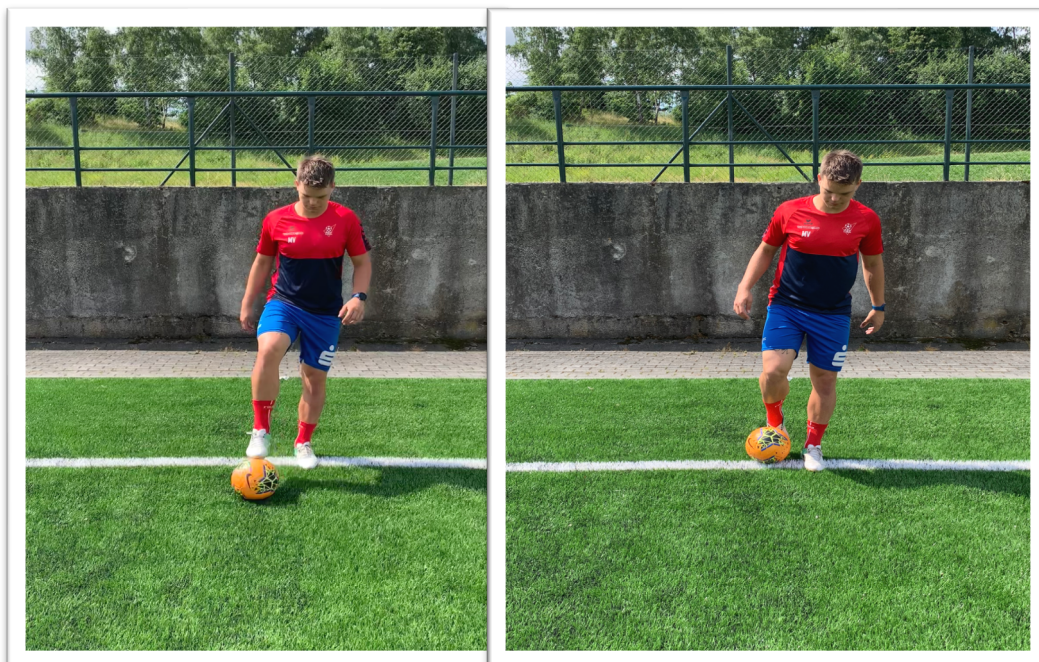


5. Stažení míče podrážkou pod tělo a vyvalení míče přímým nártem – pravou a následně levou nohou

Hráč začíná cvičení ve stoje s jednou nohou pokrčenou v kolenu a spočívající podrážkou na míči. Druhá noha slouží jako stojná. Cvičení započne stažením míče směrem pod tělo, rovnoběžně s mediánní rovinou. Míč by se však neměl dostat za tělo. Když je míč na úrovni kotníku stojné nohy dojde k úderu přímým nártem pracující nohy, ten směřuje míč zpět k výchozímu bodu, kde je opět zastaven podrážkou a navazuje další opakování. V dalším intervalu je cvičení prováděno stejným postupem za použití opačné nohy.

Obrázek 9

cvičení č.5 (zdroj vlastní)

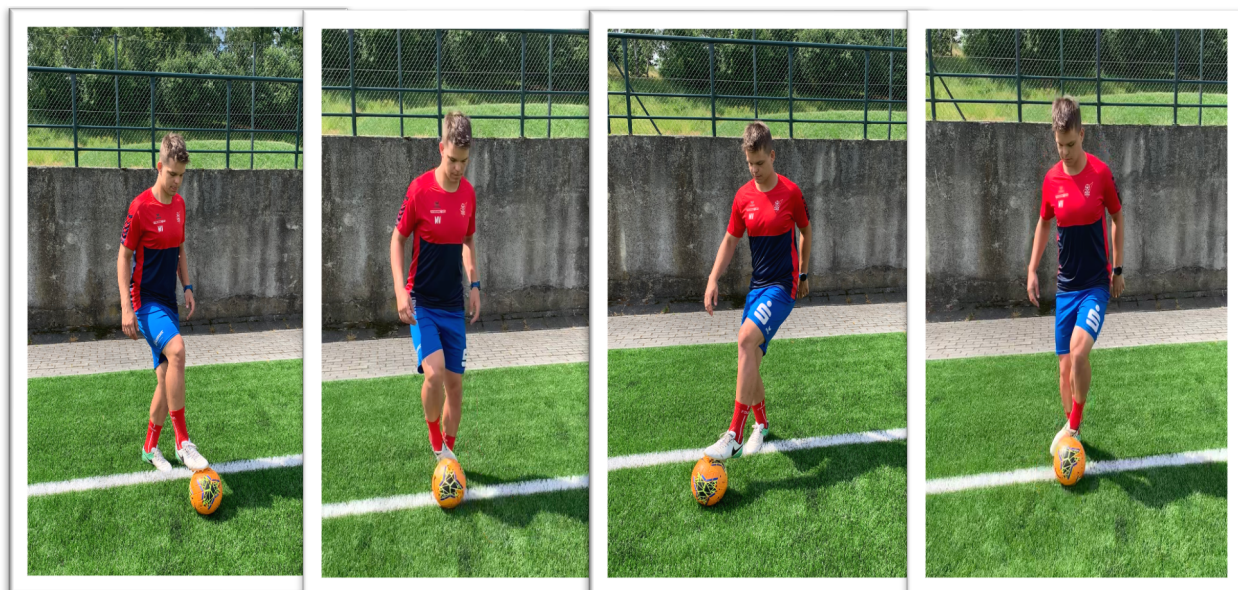


6. Stažení míče podrážkou pod tělo a vyvalení míče vnějším nártem

Při tomto cvičení jsou rovnoměrně zapojeny obě nohy. Výchozí postavení je stejné jako u předešlých cviků, pouze s tím rozdílem, že noha na míči není přímo před tělem, ale nachází se až před stojnou nohou. Zahájení cviku proběhne stažením míče podrážkou pod tělo a následným úderem vnějšího nártu stejné nohy směrem ven tak, že dráha míče tvoří písmeno V. Po úderu míč zachytává do té doby stojná noha a provádí ten samý pohybový vzorec. Z nohy aktivní se naopak stává noha stojná.

Obrázek 10

Cvičení č.6 (zdroj vlastní)

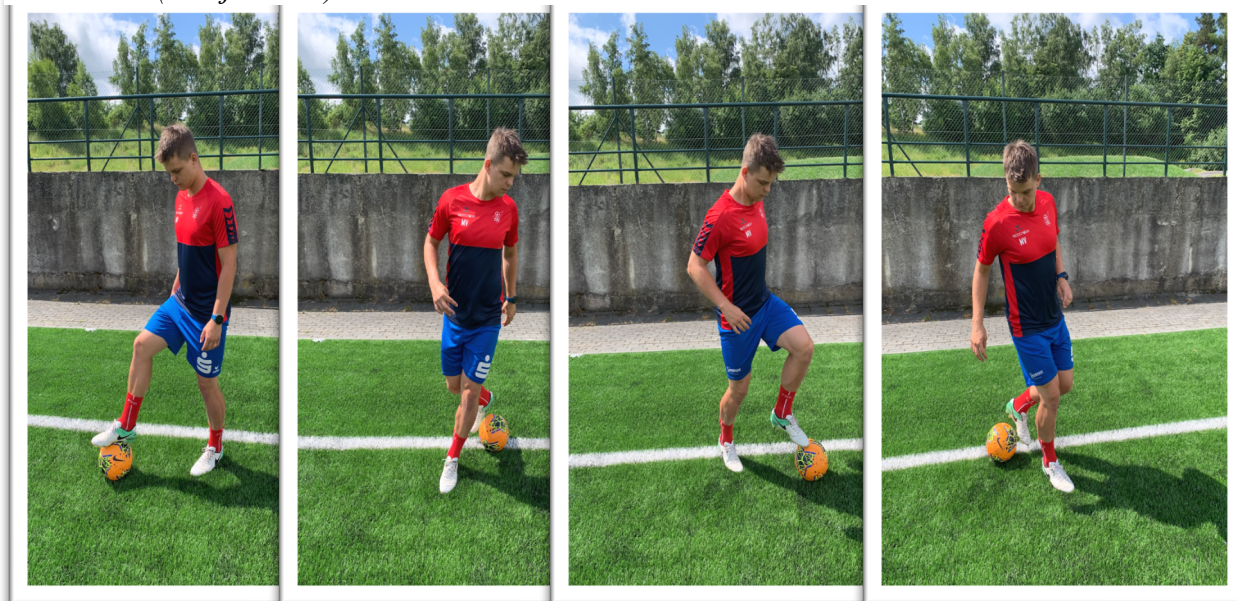


7. Stažení míče podrážkou za tělo a vyvalení míče vnitřním nártem za nohu do V

Výchozí poloha je opět téměř totožná s předešlými cvičeními. Pouze noha spočívající na míči je dále do těla a hráč je netočen čelem směrem za míčem. Cvik začíná stažením míče podrážkou až za stojnou nohu, kde navazuje úder vnitřním nártem nohy vedoucí míč. Z té se po úderu stává noha stojná. Naopak do té doby stojná noha zachytává míč podrážkou a provádí stejný pohyb jako noha do té doby aktivní.

Obrázek 11

cvičení č. 7 (zdroj vlastní)



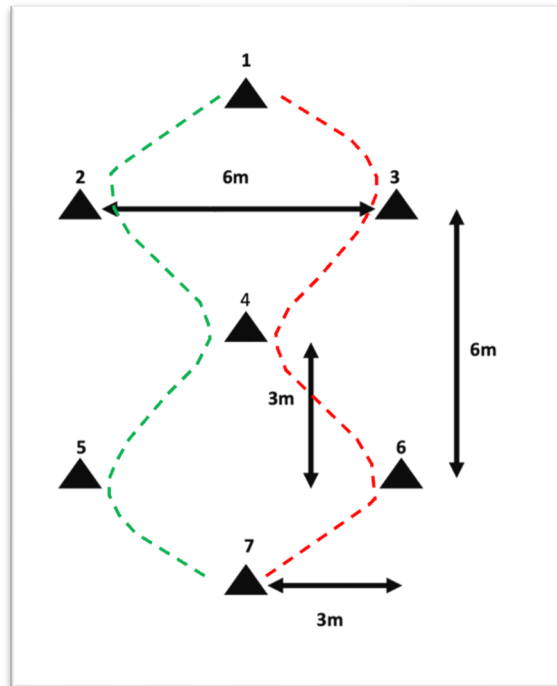
U každého cviku je důležité rovnoměrně zapojovat jak slabší, tak silnější nohu, aby docházelo k rovnoměrnému rozvoji a hráči se naučili používat obě nohy. Rovněž je nutné dbát na celkovou koordinaci a synchronizaci práce horních a dolních končetin. V neposlední řadě je nutné dodržovat postupnost v obtížnosti. Hráči by měli začínat s cvičeními ve stoje a s postupným osvojováním adekvátně přidávat i na rychlosti.

Cvičení v pohybu

Druhá část tréninku se zaměřuje více na kontrolu míče a jeho ovládání v pohybu a následně i v plném běhu. Také je více orientovaná na překonání soupeře v situacích jeden na jednoho. Obecně bychom mohli říci, že je více viditelná při běžném zápase a pro běžného diváka, kdežto první část se soustředí primárně na obecnou techniku a cit pro míč, které nejsou při hře na první pohled až tak patrné. Tato část se skládá ze čtyř cvičení, která jsou prováděna v celkem 6 opakováních (3x na každou stranu). Poměr aktivity a odpočinku je zde oproti první části výrazně vyšší. Jedná se totiž o cvičení, která se provádí v pohybu, jsou koordinačně složitější a pro jejich správné provedení je potřeba vyšší míra koncentrace. Poměr IZ vůči IO byl stanoven na 1:4 také z důvodu snazší organizace provádění tréninku. Pro uskutečnění druhé části tréninkového programu je zapotřebí 7 kuželů a minimálně dvou míčů.

Obrázek 12

Schéma rozestavení kuželek pro cvičení v pohybu (zdroj vlastní)



Černé šipky slouží k popsání vzdálenosti mezi jednotlivými kužely. Zelená čára značí dráhu pohybu hráčů od kužele č.1, naopak čára červená vyznačuje dráhu pohybu hráčů od kužele č.7.

Hráči se rozdělí na dvě skupiny po pěti. Jedna skupina stojí za kuželem č. 1, druhá naproti nim za kuželem č. 7. První hráč v každém zástupu má u nohou míč. Po zkušenostech nabytých během testování se osvědčilo provádět cvičení pouze s dvěma míči. Pomáhalo to udržet koncentraci dětí v zástupu, které čekaly, než dostanou přihrávku, aby mohly cvičení začít. Pokud měl každý hráč svůj míč, neudrželi v zástupu koncentraci a hráli si s balony.

Cvičení začínají hráči s míčem, kteří vyrazí současně a zadání provádí proti sobě zrcadlově. Hráč od kuželu č. 1 navádí míč na kužel č. 2, zde provádí zadanou kličku a pokračuje s míčem na kužel č. 4, kde tu samou kličku provede druhou nohou, poté pokračuje na kužel č. 5, kde kličku udělá znova stejnou nohou jako u kuželu č. 2, poté přihrává míč hráči do zástupu za kuželem č.7. Hráči, kteří v zástupu čekají na přihrávku u úvodních kuželů počkají až dostane míč i hráč v protějším zástupu a ve chvíli kdy mají oba míč, vyrazí mezi kužely oni. Hráči od kužele č. 7 vyrazí směrem na kužel č. 6, poté

na č. 4, kde se míjí s hráčem z protějšího zástupu, na č. 3 a přihrávají do zástupu za kuželem č. 1.

Každý hráč provede cvičení celkem šestkrát. Třikrát začíná vedením ke kuželu napravo, a poté třikrát na opačnou stranu. Tak, aby bylo opět dosaženo vyváženosti mezi počtem opakování prováděných silnější i slabší nohou. Po dokončení těchto šesti opakování přechází hráči na jiný druh kličky u kuželu a opět opakují šestkrát. Tímto způsobem vystřídají celkem čtyři různé způsoby obehání kuželu. Dohromady tedy hráči provedou čtyři série po šesti opakováních.

Kličky, které zapojení hráči v tréninku používaly byly tyto čtyři:

1. Přešlapovačka vnější nohou

Hráč navádí driblinkem míč na kužel. Zhruba ve vzdálenosti 1,5 metru začíná klamavý pohyb vnější nohou směrem od těla. Tou míč přešlápne a vyvede ho naopak vnějším nártem nohy vnitřní v opačném směru, než ve kterém byl proveden klamavý pohyb sloužící k přelstění obránce.

Obrázek 13

cvičení v pohybu č.1 (zdroj vlastní)



2. Přešlapovačka vnitřní nohou

Tento zadaný pohybový úkon je velmi podobný jako cvičení číslo jedna. Rozdíl je pouze v tom, že místo vnější nohy, provádí klamavý pohyb vnitřní noha a klamavý pohyb je veden směrem k tělu. Míč je poté vyveden vnitřním nártem vnější nohy.

Obrázek 14

cvičení v pohybu č.2 (zdroj vlastní)



3. Stažení míče za nohou

Hráč dovede míč blíže ke kuželu než při předešlých cvičeních. Dostane se do pozice, kdy má stojnou nohu mezi kuželem a míčem. Podrážkou nohy vzdálenější od kužele balon zastaví, zatáhne jej za svou stojnou nohu a úderem vnitřního nártu míč usměrní směrem k dalšímu kuželu a naváže driblinkem ve stejném směru. Dráha míče by měla přibližně vytvořit pravý úhel.

Obrázek 15

cvičení v pohybu č.3 (zdroj vlastní)

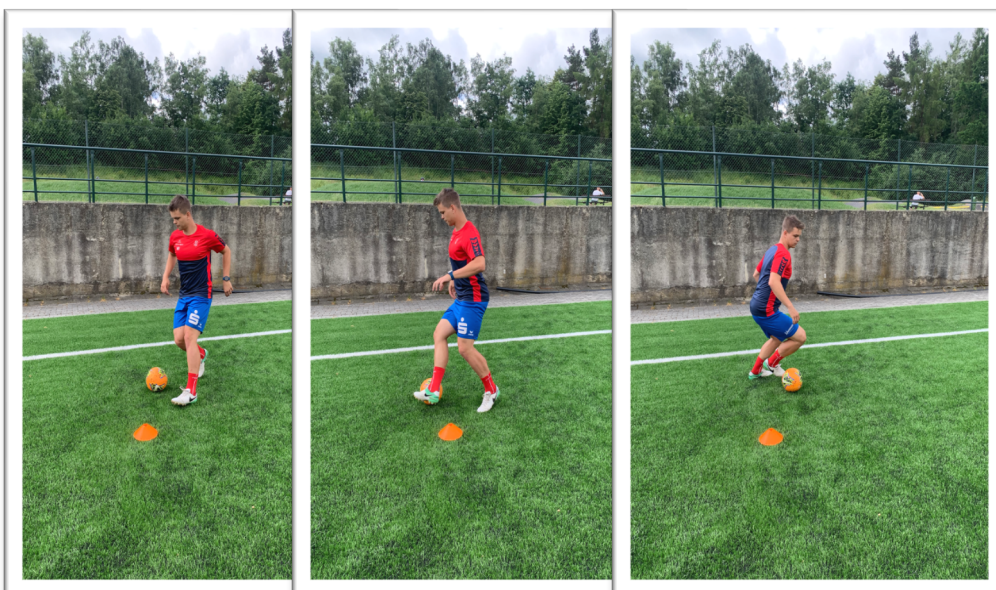


4. Otočka o 360° vnějším nártem

Během tohoto cvičení se hráč znovu dostane do těsné blízkosti ke kuželu. Na rozdíl od cvičení č.3 se ale mezi míč a kužel dostane celým svým tělem, míč nezastaví, ale za pomoci vnějšího nártu nohy vzdálenější od kužele provede otočku kolem své osy o 360° a pokračuje k dalšímu kuželu.

Obrázek 16

Cvičení v pohybu č.4 (zdroj vlastní)



Při všech cvičeních je důležité postupovat nejprve v nízké rychlosti a dbát především na úplné ovládnutí pohybového vzorce dané kličky, až poté přecházet do zvyšující se rychlosti. U dětí v této věkové kategorii je velmi často složité přimět je k tomu, aby začínali s vedením míče de facto v chůzi. Pro správné osvojení a rozvoj technické dovednosti je to ale naprosto klíčové.

5.2.2 Popis experimentu k ověření účinnosti tréninkového programu

Cílem experimentu je ověřit vliv metody Coerver tréninku na rozvoj technických dovedností fotbalistů v kategorii starší přípravky. Celý proces, od prvního tréninku, kde proběhlo také první testování, až do testování závěrečného trval celkem pět týdnů. První trénink se konal v pondělí 20. 2 2023 a poslední tréninková jednotka, na níž proběhlo i závěrečné měření výsledků, se uskutečnila 27.3. 2023. Všechna patnáct tréninkových jednotek proběhlo na umělé trávě v areálu klubu FC ZVVZ Milevsko.

Porovnáváme mezi sebou výsledky dvou skupin hráčů. První skupina do tréninku pravidelně po dobu pěti týdnů zapojovala Coerver trénink. Všichni hráči z této skupiny, absolvovali minimálně čtrnáct z celkového počtu patnácti tréninkových jednotek. Tréninky se konaly pravidelně každý týden v pondělí od 16:30, ve středu od 17:00 a ve čtvrtek od 18:00. Čtvrteční tréninky probíhaly pod umělým osvětlením kvůli zhoršené viditelnosti vlivem přicházející tmy. Významnější zásah vnějších vlivů byl zaznamenán pouze na trénincích dne 6.3. 2023 a 8. 3. 2023, kdy silně sněžilo. Ty ale byly dokončeny v plném rozsahu. Plná náplň tréninků obsahovala zhruba 5 minutové rozcvičení, 20 minutový blok s cvičeními na místě a na závěr 10 minutovou část, skládající se ze cvičení v pohybu. Po dokončení tohoto tréninku se připojila první skupina ke zbytku tréninku druhé skupiny.

Druhá skupina trénovala ve stejných dnech a ve stejných časech pod vedením hlavního trenéra Michala Němce. Jejich TJ se skládala tradičně ze 4 částí. V úvodní části došlo k rozcvičení a zahřátí, nejčastěji formou zábavných her. V průpravné části, která následovala se věnoval nejčastěji rozvoji obratnosti a rychlosti, především překážkové a opičí dráhy. Náplní hlavní části byl rozvoj určité dovednosti (střelba, kombinace, ...) lišily se podle toho, na co byla TJ zaměřena. Zhruba v polovině této části, se připojovala první skupina, která dokončila Coerver trénink. Společně poté absolvovaly obě skupiny i závěrečnou část, jejíž náplní byla zpravidla hra na dvě branky. Z celkového počtu dvaceti

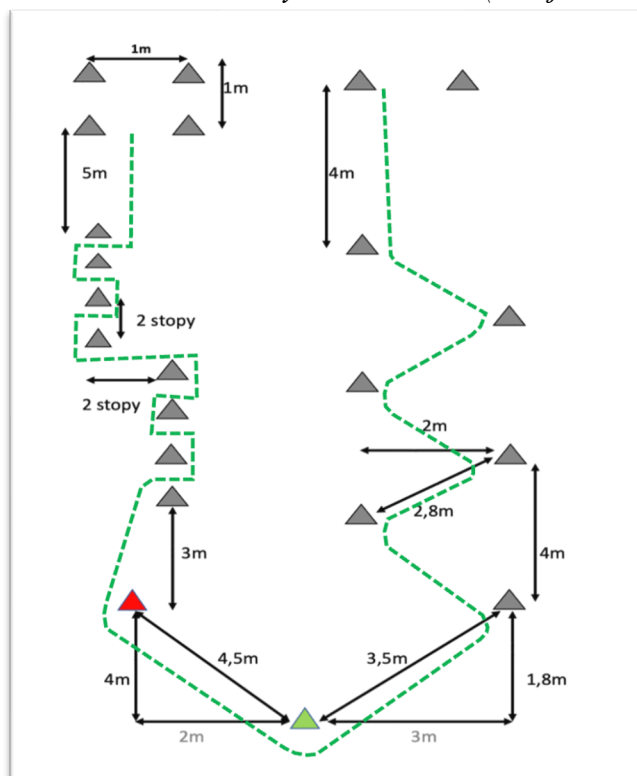
testovaných subjektů nevypadl z tréninkového procesu na takový časový úsek, aby to mohlo ovlivnit výsledky testování. Docházka byla zaznamenávána a tabulka s výsledky docházky se nachází v příloze č.1.

5.2.3 Test technických dovedností

K otestování technické zdatnosti zkoumaných subjektů posloužil test, který se skládá z práce s míčem na místě, driblinku pravou i levou nohou, volného vedení míče a vedení míče s kličkou. Jelikož se nepodařilo dohledat standardizovaný test, který by prověřil všechny tyto aspekty technické připravenosti, byl pro tuto práci vytvořen test vlastní, který slouží k ověření technické zdatnosti fotbalistů v kategorii starších přípravek. Standardizace a ověření výpovědní hodnoty testu bylo dosaženo během pokusů nanečisto. Měřené zkušební pokusy byly porovnávány a jelikož mezi jednotlivými testy nebyla pozorována výrazná odchylka a jednotlivé výsledky se shodovaly, byl test shledán průkazným. Dalším faktorem ověřující validitu testu byla také kontrolní skupina, která test prováděla a jejíž výsledky odpovídaly individuální kvalitě hráčů. I přes tyto pokusy o standardizaci je ovšem zapotřebí mít na paměti, že se jedná o ne plně standardizovaný a podle toho nahlížet i na dosažené výsledky.

Obrázek 17

Schéma testu technických dovedností (zdroj vlastní)



Šipky na obrázku č.20 slouží k přesnému popsání rozestavení kuželů pro uvedený test. Trasa, kterou by měl hráč vést balon je vymezena zelenou přerušovanou čarou.

Popis průběhu testu

Hráč začíná s míčem ve čtverci z kuželů. Po odstartování (tři, dva, jedna, start) se spouští stopky a započne test. Nejdříve musí hráč dosáhnout deseti kontaktů s míčem tím, že si jej přihrává vnitřními nártý z jedné nohy na druhou. Počet kontaktů nahlas počítá osoba, která za provádění testu nese odpovědnost. Po desátém doteku přechází hráč na našlapávání podrážkou na míč. Zde musí opět dosáhnout deseti kontaktů a znovu jsou mu kontakty počítány nahlas.

Jakmile zkompletuje deset kontaktů podrážkou, vyráží hráč s míčem u nohy k pět metrů vzdálenému slalomu složeného z osmi kuželek (jednotlivé kuželky jsou od sebe vzdálené dvě stopy). Jeho první polovinu prodřibljuje pravou nohou a druhou polovinu levou nohou.

Po dokončení slalomu přechází do vedení míče bez omezení nejprve proběhne kolem červeného kuželu, vzdáleného 3 metry od poslední kuželky ve slalomu, a poté

kolem nejvzdálenějšího, zeleného kužele. Za ním se otáčí a vyráží na cestu zpět širším slalomem na němž u kužele udělá vždy kličku (coerverový slalom).

U prvního kužele ve slalomu vedoucím k cíli udělá hráč „Zidanovu kličku“ a pokračuje slalomem. U dalších pěti kuželů provádí hráč přešlapovačku vnější nohou a navádí míč směrem k dalšímu kuželu. Po provedení poslední kličky vyráží do cíle, který je tvořen brankou ze dvou kuželek. Jakmile proběhne hráč cílovou brankou zastavují se stopky a zapisuje se výsledný čas.

Kritéria, která byla v testu sledována jsou:

- a) **čas** (od povelu start do proběhnutí cílovou brankou)
zaznamenávaný v sekundách (s) na přesnost desetiny vteřiny. Čas byl měřen pomocí stopek na hodinkách Foreruner 255 (Garmin, Kansas, USA).
- b) **množství chyb**, které hráč během testu udělal.

Za chybu se považují následující události.

- Pokud se hráč dostal při cvičení s míčem na místě mimo startovací čtverec.
- Pokud použil při slalomu, kdy měl míč vést jen jednou nohou druhou (každý dotek druhou nohou počítán jako chyba).
- Pokud hráč špatně provedl či vůbec neprovedl kličku v coerverovém slalomu.

Za chybu se nepovažuje:

- ztratil-li hráč kontrolu nad míčem a ten mu uteče
V tomto případě se hráč, po tom, co opět ovládl míč, vrátí na místo, kde o míč přišel. Po celou dobu mu však běží čas, který se během testu nestopuje za žádných okolností

Každý hráč si v obou případech, jak v úvodním, tak závěrečném testování, zkusil test dvakrát nanečisto, aby se s jeho náplní seznámil, věděl, co jej čeká a nepřekvapily ho případné zaváhání, plynoucí z neznalosti testu, které by mohly ovlivnit jeho výsledek. Po těchto dvou cvičných pokusech již následovaly pokusy měřené. Všichni hráči test „naostro“ absolvovali dvakrát a do výsledkové listiny se zaznamenal vždy pouze lepší

pokus. Tímto způsobem bylo postupováno ve snaze omezit ovlivnění výsledků nečekanými situacemi jako například podklouznutí, odkopnutí míče apod.

Jako výsledky toho testování a podklady pro potvrzení nebo vyvrácení navrhovaných hypotéz nám tedy poslouží čas, o který se hráči ve finálním testu zrychlili, či zpomalili, oproti času z testu prvního a rozdíl v množství chyb, které hráči udělali, během úvodního a závěrečného testu.

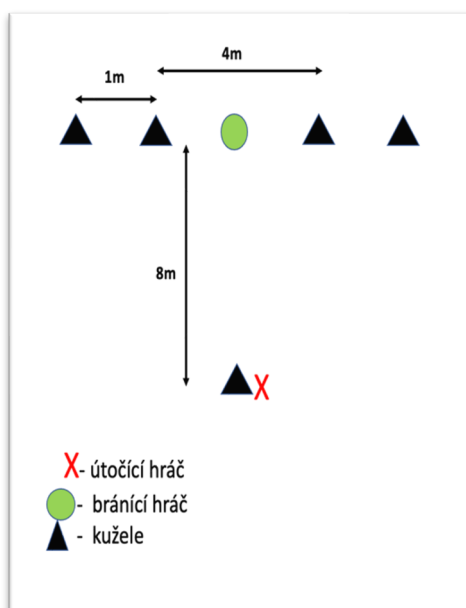
5.2.4 Testování úspěšnosti herních situací jeden na jednoho

Jelikož se jedna z hypotéz této práce zabývá i vlivem zapojení Coerver metody do tréninkového procesu na schopnost hráčů úspěšně zvládat souboje jeden na jednoho z pozice útočícího hráče, je nutné tuto hypotézu ověřit reálným testem, který je detailně popsán níže.

Pro provedení tohoto testu je nutné hráče rozdělit do dvojic tak, aby byli oba jedinci ve dvojici na co nejbližší výkonnostní úrovni. Jelikož byla již dříve celá testovaná skupina randomizační metodou rozdělena do dvou celků podle výsledku počátečního testu technických dovedností, je možné spárovat nejrychlejšího z první skupiny s nejrychlejším ze skupiny druhé. Druhého nejrychlejšího s druhým nejrychlejším ze druhé skupiny a tak dále. Tím je docíleno, že jsou hráči, kteří si budou v daných dvojicích čelit, vyrovnání. Navíc jeden z nich je vždy členem skupiny, která v tréninku bude pomocí Coerver metody rozvíjet své schopnosti, a druhý ne. Díky tomu je dosaženo co nejpřesnějších výsledků testování, které nebude ovlivňovat výkonnostní rozdíl mezi hráči, který by v úspěšnosti situací jeden na jednoho mohl hrát velkou roli a mohli by dojít k zastínění vlivu samotné Coerver metody.

Obrázek 18

Test herní činnosti jeden na jednoho (zdroj vlastní)



Pro provedení tohoto testu je potřeba jeden míč a pět kuželů. Na pomyslnou přímkou se postaví dvě, metr široké, branky. Každá ze dvou kuželů. Vzdálenost mezi vnitřními kužely obou branek měří 4 metry. Poslední kužel je postaven naproti těmto brankám ve vzdálenosti 8 metrů a stojí na středu mezi brankami. Bránící hráč stojí mezi brankami na jejich úrovni a přihrává míč útočícímu hráči, který stojí u kuželu naproti němu. Ten si míč převezme a snaží se projít kolem obránce a proběhnout jednou z branek. Během svého pokusu se útočník nesmí pohybovat směrem dozadu a nesmí překročit časový limit dvaceti sekund. Jakmile se útočící hráč míče poprvé dotkne, obránce vyráží proti němu a snaží se jej bránit. Pokus je ukončen jakmile:

- útočící hráč projde jednou z branek v časovém limitu (úspěšný pokus)
- vyprší časový limit (neúspěšný pokus)
- útočící hráč ztratí kontrolu nad míčem (neúspěšný pokus)
- útočící hráč jde s míčem směrem od branek (neúspěšný pokus)
- útočící hráč je faulován (pokus se opakuje)

Každý hráč má pět pokusů na obehání svého protivníka ve dvojici. Po ukončení každého pokusu se hráči vrátí zpátky do výchozích pozic a začínají další pokus. Potom co jeden z dvojice zkompletuje všechny své pokusy se hráči ve dvojici vymění. Ten, kdo předtím útočil jde bránit a naopak. Zaznamenává se pouze počet úspěšných pokusů, který bude později převeden do procentuální úspěšnosti.

Stejný test proběhne i po ukončení pětítýdenního tréninkového Coerver programu a k vyhodnocení hypotézy poslouží rozdíl v úspěšnosti pokusů mezi úvodním a finálním testem porovnaný mezi oběma skupinami.

5.3 Statistické zpracování

Cílem našich výpočtů bude zjistit průměrný rozdíl mezi výsledky úvodního a závěrečného testu obou skupin a následně je mezi sebou porovnat. Pomocí výsledků testu technické zdatnosti budeme ověřovat hypotézy H1 a H2. Pomocí výsledků testu herní situace jeden na jednoho budeme ověřovat hypotézu H3. Naměřené výsledky ověřující H2 budou statisticky ověřovány párovým t-testem na hladině významnosti 0,05. K ověření H2 a H3 bude použito výpočtu věcné významnosti pomocí Cohenova d koeficientu účinku.

U testu technických dovedností se nejprve zaměříme na ukazatel času. Vypočítáme průměrné časy úvodního a závěrečného testu obou skupin a poté jejich rozdíly vzájemně porovnáme, abychom viděli, zda se hráči ve skupině praktikující Coerver trénink mezi prvním a druhým testováním zlepšili více než hráči z druhé skupiny.

Jako další zprůměrujeme množství chyb, které během úvodního a závěrečného testu udělaly obě skupiny a rovněž je mezi sebou porovnáme, abychom zjistili, jestli se jedna ze skupin zlepšila výrazněji než ta druhá.

Posledním údajem, kterým se budeme zabývat jsou úspěšné souboje jeden na jednoho. Každý hráč měl k dispozici pět pokusů a počítali se pouze pokusy úspěšné. Budeme tedy postupovat stejně jako u předchozích dvou ukazatelů. Vypočítáme průměr obou skupin, dosažený v úvodním měření, následně průměr při měření závěrečném a poté porovnáme rozdíly těchto hodnot mezi oběma skupinami. Pro lepší představu o míře zlepšení ještě ale průměrné výsledky převedeme na procentuální úspěšnost z pěti pokusů uváděnou v procentech

Výsledky jsou zaznamenávány a zpracovávány do tabulek pomocí tabulkového procesoru Microsoft Excel verze 2016 od společnosti Microsoft.

6 Výsledky

Výpočet t-testu je stejný pro všechny tři ověřované hypotézy. A je detailněji rozebraný v příložených tabulkách.

K prezentaci výsledků práce je použito grafické znázornění pomocí tabulek. Ve všech tabulkách je světle modrou barvou znázorněna skupina, již byl do tréninkového procesu zařazen Coerver trénink. Naopak šedou barvou je vyobrazena skupina, která po celou dobu trénovala podle svého standartního tréninkového programu. Obsah tabulky vždy tvoří iniciály probanda v prvním sloupci, výsledky úvodního měření ve sloupci druhém, výsledky závěrečného testování ve sloupci třetím a rozdíl mezi prvním a druhým testem ve sloupci čtvrtém. Dále tabulky obsahují i aritmetický průměr všech naměřených hodnot ze všech testů pro danou skupinu, které nám nejlépe ukáží konečný výsledek našeho pokusu a pomohou potvrdit, či vyvrátit stanovené hypotézy.

Tabulka 1

výsledky testu rychlosti vedení míče

Čas(s)	Úvodní test	Závěrečný test	ZT-ÚT
B.A.	36,4	35,8	-0,6
K.J.	39,2	35,1	-4,1
K.V.	37,7	40,3	2,6
M.D.	33,1	30,2	-2,9
M.F.	43,1	39,8	-3,3
N.M.	36,1	35,5	-0,6
P.D.	46,4	33,7	-12,7
V.M.	57,8	54,2	-3,6
M.J.	54,3	51,9	-2,4
V.T.	35,4	34,8	-0,6
Průměr	41,9	39,1	-2,8
J.P.	42,5	41,1	-1,4
J.V.	34,2	33,8	-0,4
K.A.	35,5	36,5	1
K.D.	55,1	57,1	2
T.M.	37,5	37,8	0,3
Č.P.	69,7	67,8	-1,9
B.M.	38,6	41,2	2,6
B.J.	36,3	35,4	-0,9
H.J.	50,8	50,5	-0,3
N.I.	45,6	46,2	0,6
Průměr	44,5	44,7	0,2

Tabulka č.1 se zaměřuje na dosažený čas v testu technické dovednosti. Primárním cílem měření času bylo zjistit, zda se pomocí Coerver tréninku významně zlepší schopnost hráčů rychle pracovat s míčem v pohybu, tedy ověření H2.

Podle výsledku párového t-testu, viz příloha č.2, vychází u skupiny s Coerver tréninkem testovací kritérium 2,34, tudíž vyšší než kvantil, který je 1,833. Můžeme tedy tvrdit, že u této skupiny došlo v pozorovaném období ke statisticky významnému zlepšení. Naopak druhá skupina dosáhla testovacího kritéria 0,3711, tedy nižší než kvantil, tudíž u ní nejsou rozdíly mezi dílčími testy statisticky významné. Na základě těchto výpočtů tedy můžeme tvrdit, že zařazení Coerver tréninku do tréninkového programu starších přípravků významně zlepšilo schopnost hráčů rychle pracovat s míčem v pohybu a potvrdit tak H2.

Dále si můžeme všimnout, že se všichni probandi z první skupiny ve svých časech zlepšili. Ať už šlo o hráče nadanější, či méně nadané a posun byl menší, či významnější. Svůj výkon z prvního testu předčili při finálním testu všichni.

Ve druhé skupině se několik hráčů také v porovnání zlepšilo, avšak jejich progres nebyl tak významný, ani nedosahoval stejného plošného rozsahu. Pokud tedy porovnáme skupiny jako celky, můžeme říci, že se skupina, která v tréninku praktikovala zásady Coerver metody zlepšila ve sledovaném parametru výrazněji a s větší efektivitou než skupina, která se Coerveru nevěnovala.

Navíc můžeme vidět, že u méně nadaných hráčů první skupiny, kteří dosáhli v prvním testu horších časů je progres mezi prvním a druhým testem velice markantní. U hráčů technicky vyspělejších, takový posun nepozorujeme. Pravděpodobně je to zapříčiněno tím, že měli ovládnutí míče v rychlosti již relativně zvládnuté během prvního testu, a tak u nich nebyl tak velký prostor pro zlepšení.

Vedlejším důvodem, k měření času bylo vytvoření tlaku na hráče. Velmi důležitou součástí testu technické zdatnosti je totiž také počet chyb, kterému se věnuje tabulka č.2. Pokud bychom ale sdělili probandům, že jde v testu pouze o počet chyb, pravděpodobně by k němu přistoupili v pomalém tempu a soustředili se jen na to neudělat chybu. Pokud bychom měli 90% testů bez chyby, tak by nám to v ověřování hypotéz nepomohlo. I proto bylo přidáno měření času, aby se probandi snažili skloubit rychlost s ovládnutím míče. Navíc pokud v prvním i ve druhém testu dosahuje hráč alespoň přibližně stejné rychlosti, je výsledek počtu nakumulovaných chyb mnohem více vypovídající, než kdyby hráč jeden test provedl za třicet vteřin a druhý za minutu a půl. Potom bychom mohli tvrdit, že sice ve druhém testu dosáhl méně chyb, ale nemá na to vliv tréninková metoda, nýbrž rychlost, v jaké cvičení prováděl.

Tabulka 2

výsledky testu technické dovednosti

Počet chyb	Úvodní test	Závěrečný test	ZT-ÚT
B.A.	3	1	-2
K.J.	4	1	-3
K.V.	3	0	-3
M.D.	1	0	-1
M.F.	4	2	-2
N.M.	1	0	-1
P.D.	7	0	-7
V.M.	8	2	-6
M.J.	4	1	-3
V.T.	3	1	-2
Průměr	3,8	0,8	-3
J.P.	2	3	1
J.V.	0	0	0
K.A.	1	1	0
K.D.	7	7	0
T.M.	4	2	-2
Č.P.	8	6	-2
B.M.	2	3	1
B.J.	3	2	-1
H.J.	8	8	0
N.I.	5	5	0
Průměr	4	3,7	-0,3

Tabulka č.2 ukazuje množství chyb, které hráči udělali během dílčích testů technické dovednosti. V tomto zpracování dat úplně odhlížíme od rychlosti, ve které hráči test prováděli a soustředíme se pouze na množství chyb. Vidíme, že rozdíl mezi oběma skupinami je zde ještě mnohem markantnější než v porovnání časů.

Podle výpočtu věcné významnosti za pomoci Cohena d , příloha č.3, dosáhla první skupina koeficientu účinku 1,88 tudíž je vyšší, než 0,8. Naměřené výsledky a zlepšení tedy dosahují úrovně vysoké věcné významnosti. Naopak koeficient účinku u skupiny druhé dosahuje pouze hodnoty 0,11 a tak můžeme tvrdit, že změny zapříčiněné vlivem jejich běžného tréninku nebyly statisticky významné. Na základě těchto výpočtů tedy můžeme tvrdit, že aplikace tréninkového programu Coerver do tréninkového procesu hráčů starších přípravek bude mít významný vliv na rozvoj jejich technické dovednosti, především poté na kontrolu a vedení míče a potvrdit tak H1.

Tabulka 3

výsledky testu herní činnosti jeden na jednoho

Úspěšné pokusy 1 na 1 (z 5)	Úvodní test	Závěrečný test	ÚT - ZT
B.A.	3	4	1
K.J.	1	3	2
K.V.	3	3	0
M.D.	4	5	1
M.F.	2	3	1
N.M.	5	5	0
P.D.	2	4	2
V.M.	0	3	3
M.J.	2	3	1
V.T.	2	3	1
Průměr	2,4	3,6	1,2
J.P.	2	2	0
J.V.	3	4	1
K.A.	3	4	1
K.D.	1	1	0
T.M.	4	5	1
Č.P.	0	0	0
B.M.	2	3	1
B.J.	3	2	-1
H.J.	1	1	0
N.I.	2	1	-1
Průměr	2,1	2,3	0,2

Posledním testovaným aspektem byla herní činnost jeden na jednoho v pozici útočícího hráče. Výsledky testu této činnosti prezentuje tabulka č.3. Z ní můžeme vidět že i v tomto třetím sledovaném odvětví měla navrch první skupina.

Podle výpočtu věcné významnosti za pomoci Cohena d, vzorec v příloze č. 4, dosáhla první skupina koeficientu účinku 1,08 tudíž je vyšší, než 0,8. Naměřené výsledky a zlepšení tedy dosahují úrovně vysoké věcné významnosti. Naopak koeficient účinku u skupiny druhé dosahuje pouze hodnoty 0,15 a tak můžeme tvrdit, že změny zapříčiněné vlivem jejich běžného tréninku nebyly statisticky významné. Na základě těchto výpočtů tedy můžeme tvrdit, že aplikace tréninkového programu Coerver do tréninkového procesu hráčů starších přípravek bude mít významný vliv na zlepšení úspěšnosti hráčů v herních situacích jeden na jednoho v pozici útočícího hráče a potvrdit tím H3.

7 Diskuse

Z výsledků práce vyplývá, že je metoda Coerver coaching jednoznačně efektivní a prospěšná pro rozvoj individuálních dovedností fotbalových hráčů. Můžeme pozorovat, že se díky ní výrazně rychleji a účinněji rozvíjely schopnosti jako rychlost vedení míče, kontrola balónu a úspěšnost v přecházení jeden na jednoho. Schopnosti, které v dnešní době tak zoufale hledáme u českých hráčů a které v drtivé většině tvoří rozdíl mezi našimi fotbalisty a světovou špičkou.

Problematikou technicko – taktické přípravy se zabývá také (Konopík, 2014) ve své diplomové práci. Závěrem svého zkoumání naráží na to, že velmi důležitý prvek v tréninku přípravků a dětí obecně je radost z prováděné aktivity (pro nás fotbal). Hlavním motivem pro udržení atraktivity sportu je pro něj pestrost prováděných cvičení. Na první pohled by se mohlo zdát, že právě Coerverova metoda, kterou se naše práce zabývá je přesným opakem. Pár cvičení, prováděných s cílem provést co nejvyšší počet opakování, aby došlo k osvojení citu pro míč a hru obecně nezní jako něco co by děti ve věku 6-14 let, pro které je Coerver primárně určený, mohlo udržet v koncentraci a nadšení. Realita je ovšem úplně opačná. Coerver kurikulum nabízí nepřehledné množství cvičení v různých kategoriích od ovládnutí míče až po zakončení. Na všechny cvičení rovněž existuje nespočet variací, kterými se dají ozvláštňit tak, že pestrost v tréninku rozhodně chybět nebude. S trochou trenérovi fantazie se dají děti naopak velmi snadno motivovat. Jelikož je celý tréninkový systém postaven na principu pyramidy hráče motivuje touha neustále se posouvat od jednodušších cviků k těm náročnějším a složitějším. Překonávat nejen sám sebe, ale i kamarády a spoluhráče. Coerver metoda, tedy rozhodně není fádňím nudným tréninkovým programem, ale naopak může být výborným pomocníkem pro zpestření tréninku a jeho ozvláštňení, které vede k většímu zaujetí ze strany svěřenců.

Nutnou ale souhlasit s další částí práce (Konopík, 2014), kde je uvedena důležitost obecného rozvoje jedinců na úkor ranné specializace v daném sportu. Jak víme, primárním cílem Coerver metody je rozvoj technických dovedností specificky pro fotbal. Ačkoli je část tréninkového procesu věnována i rozvoji rychlosti a koordinace, téměř vždy se jedná o cvičení spojená s fotbalem. Pro vhodný vývoj hráčů je nutné, aby prošli co možná nejkompexnější pohybovou přípravou a na svůj sport se blíže zaměřovali až v pozdějším věku. Výsledky naší práce sice prokazují významný vliv na

rozvoj hráčů. Jedná se však pouze o rozvoj čistě fotbalových dovedností. Tudiž, ač je prospěšný, neměli bychom v tréninku přípravek prosazovat pouze Coerver a nic jiného. Své místo v tréninku by samozřejmě mít měl, ale je důležité se v tomto věku zaměřovat i na pohyb, který nemá s daným sportem moc spojitostí. Takovým příkladem může být například zapojování úpolových cvičení či gymnastická průprava. Budeme-li totiž v raném věku upřednostňovat co nejvyšší výkonnost v našem sportu a zanedbáme všeobecnou pohybovou průpravu, dosáhneme sice krátkodobě na lepší výsledky, ale v pozdějších letech budou mít hráči mnohem nižší výkonnostní strop než jejich vrstevníci, kteří možná dříve nebyli tak dobří, ale svou komplexnost nezanedbali.

Dalším důležitým faktorem spojeným s Coerver coaching je relativně malá míra rozšířenosti. Ačkoli i výsledky této práce hovoří ve prospěch jeho efektivity, povědomí o existenci této metody, či vůbec její využití v praxi, zdaleka tak hojné není. Problematikou rozšířenosti Coerveru se částečně zabývá (Vladyka, 2017), který ve své práci zkoumá koncepcie sportovní přípravy v kategorii přípravek mezi pražskými fotbalovými kluby. Z jeho průzkumu vyplývá, že zastoupení Coerveru v tréninkovém procesu je v průřezu minimální. Aplikují ho především větší týmy, ve kterých pracují vzdělanější trenéři, kteří o něm mají povědomí. V menších klubech je zapojení Coerverovy metody spíše ojedinělou záležitostí. Tuto statistiku mohu potvrdit i ze své vlastní zkušenosti, kdy jsem prošel týmy Milevska, Písku, Tábořska, Dynama Č.B, Viktorie Plzeň a Slavie Praha. S aktivním a koncepčním využíváním Coerveru jsem se setkal pouze ve Slavii. Narazil jsem na něj i v Písku, ale zde se nejednalo o koncepčnost, přicházející ze strany klubu, ale o individuální aktivitu a angažovanost jedince. Od těchto zkušeností už samozřejmě uplynula nějaká doba a můžeme pozorovat, že v posledních letech ve fotbalovém prostředí povědomí o Coerveru narůstá, stále ale dle mého názoru jeho využití není na takové úrovni, která by odpovídala jeho možným přínosům. Otázka je, v jakém poměru by bylo vhodné Coerver do tréninku zapojit, abychom dosáhli co nejoptimálnější dlouhodobé vývojové křivky. To se bude také pochopitelně lišit mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, jelikož s přibývajícím věkem je potřeba specializace a orientace na zlepšování se v konkrétním sportu, stále silnější.

I přes skrze pozitivní výsledky, které tato práce Coerver tréninku přiřkla, je stále zapotřebí vzít v potaz limitující faktory a věci, které mohli práci ovlivnit a narušit, tak její výpovědní hodnotu. Zprvé je nutné zmínit, že testování bylo prováděno pouze na 20

subjektech, tudíž pozorované spektrum není příliš velké a široké. Zadruhé, k získání výsledků byly použity vlastní testy, které sice prošly pokusy a standardizací, nelze však ale říci, že jsou jejich výsledky stejně přesné jako testy laboratorní. Největší otázník visí pravděpodobně nad hypotézou č.3. Zde totiž při ověřování účinnosti tréninkového programu docházelo k situaci 1 na 1 a výsledky tudíž neovlivňoval pouze pozorovaný hráč, ale také hráč bránící. Právě činnost druhé osoby může narušovat validitu naměřených výsledků. Avšak práce se snažila toto riziko minimalizovat utvořením co možná výkonnostně nejbližších dvojic, tak aby hráč bránící byl na stejné úrovni jako hráč útočící a výsledky testu byly jen minimálně ovlivněny různorodostí bránících hráčů.

Největším limitujícím faktorem této práce je poté použití vlastních a nestandardizovaných testů. Jimi získané výsledky, nelze posuzovat na stejné váze jako například výsledky laboratorních, standardizovaných, testů, u kterých je možnost odchylky od skutečnosti minimální. V průběhu testování však docházelo k maximální snaze předcházet tomu, aby se výsledné hodnoty testů mohly výrazně odklonit od reality.

8 Závěr

Cílem práce bylo vytvoření tréninkového plánu, podle metodiky Coerver coachingu, pro kategorii starší přípravky (9-11 let) a následné ověření jeho účinnosti. Cíl vytvoření tréninkového programu se podařilo splnit. Byl sestaven plán tréninkové jednotky o sedmi cvicích na rozvoj technických dovedností na místě a čtyřech cvičeních zaměřených na zdokonalení ovládání míče v pohybu a zlepšení chování v útočných situacích jeden na jednoho. Program byl implementován do tréninkového procesu poloviny z celkového počtu dvaceti probandů po dobu pěti týdnů. Každý z probandů se účastnil alespoň 14 z celkového počtu 15 TJ. Efektivnost námi sestaveného programu byla ověřována párovým t-testem, v němž jsme porovnávali zlepšení obou skupin mezi úvodním a závěrečným měřením na konci pětítýdenního cyklu a výpočet věcné významnosti. Jako porovnávací skupina k určení významu vlivu zapojení Coerver metody nám sloužila skupina deseti probandů, kteří se po dobu těchto pěti týdnů věnovali svému běžnému fotbalovému tréninku. Díky výsledným hodnotám t-testů a věcné významnosti můžeme tvrdit, že byl vliv zapojení Coerver tréninku do tréninkového procesu v pozorovaných aspektech statisticky velmi významný. A to jak vlivem na rozvoj rychlosti vedení míče, tak na samotnou techniku vedení míče. V neposlední řadě se projevil i významný pozitivní vliv na úspěšnost řešení situací jeden na jednoho, což je v dnešním stále více takticky zdokonalovaném fotbale, jedna z nejžádanějších individuální herních činností.

Výsledky práce by mohly být motivací trenérům mládežnických kategorií pro zapojení Coerver metody do tréninkových procesů svých svěřenců. Podle těchto výsledků by mohla větší implementace této metody přinést mnoho benefitů pro rozvoj individuálních herních činností jednotlivců, minimálně u kategorie starších přípravek.

Výpovědní hodnota této práce není na tak vysoké úrovni, aby mohla mít plošný zásah. Mohla by ale sloužit k rozšíření povědomí o Coerver coachingu, které by v praxi mohlo znamenat vyšší zájem trenérů o sebevzdělávání se v tomto odvětví a pozvednutí práce s mládeží alespoň na lokální úrovni. Je ovšem stále zapotřebí mít na paměti, že ačkoliv nám Coerver může pomoci zlepšit děti ve fotbalových dovednostech, neměli bychom se upínat jenom na to a zanedbávat jejich komplexní rozvoj. Pokud totiž všeobecnou pohybovou přípravu upozadíme, velmi pravděpodobně budeme v budoucnu potrestáni nižšími výkonnostními možnostmi. A to za těch pár vyhraných

zápasů v mládežnických kategoriích dle mého názoru rozhodně nestojí. Nejdůležitějším prvkem sportovní přípravy u dětí obecně je tedy komplexnost.

Avšak přeci jen, největším problémem, o kterém se dnes stále hlasitěji mluví ve spojení s českými fotbalisty je nedostatek kreativity, technické vybavenosti a celkové fotbalovosti. Když už dokážeme vychovat hráče pro světový fotbal, jedná se většinou o běžce, kteří mají nadstandartní kondiční parametry, ale technicky zaostávají. Tento rozdíl mezi českou a zahraniční fotbalovou školou je stále markantnější. Pokud chceme tuto propast dorovnat a v této herní činnosti naše hráče obecně posunout, je třeba změnit přístup k výchově fotbalistů od útlého věku a věnovat se právě těm věcem, ve kterých zaostáváme. A jak napovídají výsledky této práce, právě principy Coerver metody by této změně mohly významně pomoci.

Referenční seznam literatury

Neperiodika

- Bauer, G. (2006). *Hrajeme fotbal*. KOPP.
- Beere, M., & Jeffreys, I. (2021). *Physical testing and monitoring practices in elite male football OVERVIEW TESTING AND MONITORING IN ELITE MALE FOOTBALL*.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola*. OLYMPIA.
- Coerver Coaching. (2023a). *About Coerver Coaching*.
<https://www.coervercoaching.com/about/>
- Coerver Coaching. (2023b). *Coerver Coaching Akademie*.
<http://www.coerver.cz/akademie/akademie.html>
- Coerver Coaching. (2023c). *Coerver Coaching Kempy*.
<http://www.coerver.cz/kempy/fotbalove-kempy-coerver-coaching.html>
- Coerver Coaching. (2023d). *Coerver Coaching Kurzy*. <http://www.coerver.cz/kurzy-pro-tren/coerver-intro.html#>
- Coerver Coaching. (2023e). *Coerver Coaching Roadshow*.
<http://www.coerver.cz/akademie/play-like-the-stars-roadshow.html>
- Coyle, D. (2009). *Talent Code*. BANTAM TRADE.
- FAČR. (2017, duben 25). *Kolik máš tuku? A ty svalů? Ljevakovič se poměřil s akademikem i hercem Hamplem*. <https://akademie.fotbal.cz/kolik-mas-tuku-a-ty-svalu-ljevakovic-se-pomeril-s-akademikem-i-hercem-hamplem/a5436>
- FAČR. (2018). *Pravidla hry přípravek*. OLYMPIA.
- FAČR. (2020). *RFA*. <https://akademie.fotbal.cz/zakladni-informace/p278>
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. OLYMPIA.
- Fakulta tělesné výchovy a sportu UK. (2018). *Fotbal – testování*.
<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1599.html>
- Formánek, J. (2006, březen 26). *Charakteristika hráčů věkové kategorie 14-18 let*.
<http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/556-charakteristika-hra-vkove-kategorie-14-18-let>
- Fukuda, D. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance*. Human Kinetics Publishers.
- Galustian, A. (2010). *Coerver training course handbook*. Coerver training.
- Janda, V. (2004). *Svalové funkční testy*. GRADA.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava*. Q-Art.
- Kaplan, A. (2021). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolinum.
- Lilly, K., Cooke, C., & Galustian, A. (2012). *Girls soccer: dream believe achieve*. Coerver training.
- Memmert, D. (2018). *Data Analytics in Football*. Taylor & Francis Inc.
- Ondřej, O. (1990). *Malá škola fotbalu*. OLYMPIA.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2011). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Plachý, A. (2016). *Pravidla fotbalu malých norem*. Mladá fronta.
- Votík, J. (2003). *Fotbal trénink budoucích hvězd*. Grada Publishing.

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita.

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže – Zásobník cvičení s moderními pomůckami*. GRADA.

Webová stránka:

Coerver Coaching. (2023a, 17. června) *About coerver coaching*.

<https://www.coervercoaching.com/about/>

Coerver Coaching. (2023b, 17. června) *Coerver coaching akademie*

<http://www.coerver.cz/akademie/akademie.html/>

Coerver Coaching (2023c, 17. června) *Coerver coaching kempy*.

<http://www.coerver.cz/kempy/fotbalove-kempy-coerver-coaching.html>

Coerver Coaching (2023d, 18. června) *Coerver coaching kurzy*.

<http://www.coerver.cz/kurzy-pro-tren/coerver-intro.html#>

Coerver Coaching (2023e, 18. června) *Coerver coaching Roadshow*.

<http://www.coerver.cz/akademie/play-like-the-stars-roadshow.html>

FAČR (2023, 5. června). *RFA*.

<https://akademie.fotbal.cz/zakladni-informace/p278>

FAČR (2023, 16. června). *Kolik máš tuku? A ty svalů?*

<https://akademie.fotbal.cz/kolik-mas-tuku-a-ty-svalu-ljevakovic-se-pomeril-s-akademikem-i-hercem-hamplm/a5436>

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. (2023, 10. června)

Fotbal – testování.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1599.html>

Formánek, J. (2023, 20. února). *Charakteristika hráčů věkové kategorie 14-18 let*.

<http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/556-charakteristika-hra-vkove-kategorie-14-18-let>

Kvalifikační práce:

KONOPIK, P. (2014) *Přehledová studie technicko-taktické přípravy v mladší a starší přípravce*. [Diplomová práce. Univerzita Karlova]. Digitální repositář Univerzity

Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/72358>

VLADYKA, T. (2017). *Komparácia športovej prípravy vo futbale u vybraných futbalových tímach v kategórii U8*. [Diplomová práce. Univerzita Karlova]. Digitální repositář

Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/discover?query=Coerver&submit=>

Poznámkový aparát

TJ – Tréninková jednotka

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

IZ – Interval zatížení

IO – Interval odpočinku

DK- Dolní končetiny

Přílohy

Příloha 1

Evidence docházky

docházka	20.2.	21.2.	23.2.	27.2.	28.2.	2.3.	6.3.	7.3.	9.3.	13.3.	14.3.	16.3.	20.3.	21.3.	23.3.
B.A.				X											
K.J.									X						
K.V.									X						
M.D.			X												
M.F.															
N.M.															
P.D.															
V.M.					X										
M.J.															
V.T.			X												
J.P.															
J.V.					X										
K.A.															
K.D.															
T.M.			X												
Č.P.							X	X							
B.M.				X					X	X					
B.J.															
H.J.															
N.I.															

Příloha 2

T-test pro výsledky testu rychlosti práce s míčem

	Xi - průměr	(Xi-průměr) ²						
Modrá skupina:			počet prvků	n	10	počet stupňů volnosti	v=n-1	9
B.A.	2,22	4,9284	ar. průměr		-2,82	hladina významnosti	α	0,05
K.J.	-1,28	1,6384	rozptyl	s ²	14,4436			
K.V.	5,42	29,3764	směrodatná odchylka	s	3,800474	Kvantil	$t_{1-\alpha/2}(v)$	1,833 Podle tabulek - zkopírováno níže
M.D.	-0,08	0,0064	testovací kritérium	t	2,34645			
M.F.	-0,48	0,2304				Testujeme nulovou hypotézu $H_0: \mu_1 = \mu_2$		
N.M.	2,22	4,9284						
P.D.	-9,88	97,6144				Platí nerovnost	$t > t_{1-\alpha/2}(v)$	2,34 je větší než 1,833
V.M.	-0,78	0,6084						
M.J.	0,42	0,1764						
V.T.	2,22	4,9284						
Suma		144,436						
Šedá skupina:			počet prvků	n	10	počet stupňů volnosti	v=n-1	9
J.P.	-1,56	2,4336	ar. průměr		0,16	hladina významnosti	α	0,05
J.V.	-0,56	0,3136	rozptyl	s ²	1,8584			
K.A.	0,84	0,7056	směrodatná odchylka	s	1,363231	Kvantil	$t_{1-\alpha/2}(v)$	1,833 Podle tabulek - zkopírováno níže
K.D.	1,84	3,3856	testovací kritérium		0,371151			
T.M.	0,14	0,0196				Testujeme nulovou hypotézu $H_0: \mu_1 = \mu_2$		
Č.P.	-2,06	4,2436				Platí nerovnost	$t \leq t_{1-\alpha/2}(v)$	0,3711 je menší než 1,833
B.M.	2,44	5,9536						
B.J.	-1,06	1,1236						
H.J.	-0,46	0,2116						
N.I.	0,44	0,1936						
Suma		18,584						

Příloha 3

Vzorec pro výpočet věcné významnosti testu kontroly a vedení míče

Cohenovo d	1,88				
d ≥ 0,80	velký efekt				
$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{[(n_1 - 1) \cdot SD_1^2 + (n_2 - 1) \cdot SD_2^2]}{[n_1 + n_2 - 2]}}}$					
		$M_1 - M_2$ - rozdíl aritmetických průměrů srovnávaných proměnných n_1, n_2 - počet prvků v testovaných proměnných SD_1^2, SD_2^2 - druhá mocnina směrodatné odchylky analyzovaných proměnných			
Cohenovo d	0,11				
malý (žádný) efekt					

Příloha 4

Vzorec pro výpočet věcné významnosti testu 1 na 1

Cohenovo d	1,08				
d ≥ 0,80	velký efekt				
$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{[(n_1 - 1) \cdot SD_1^2 + (n_2 - 1) \cdot SD_2^2]}{[n_1 + n_2 - 2]}}}$					
		$M_1 - M_2$ - rozdíl aritmetických průměrů srovnávaných proměnných n_1, n_2 - počet prvků v testovaných proměnných SD_1^2, SD_2^2 - druhá mocnina směrodatné odchylky analyzovaných proměnných			
Cohenovo d	0,15				
malý (žádný) efekt					