

# TÝDENNÍ POBYTOVÝ PROGRAM NA POSÍLENÍ SPOLUPRÁCE ČLENŮ FOTBALOVÉHO ODDÍLU

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času

*Autor práce:* **Radim Věchet**  
*Vedoucí práce:* MgA. Ivana Honsnejmanová



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radim Věchet**  
Osobní číslo: **P12000134**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Týdenní pobytový program na posílení spolupráce členů fotbalového oddílu**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Zásady pro vypracování:

Hlavní cíl:  
Vytvoření programu na posílení spolupráce členů fotbalového oddílu se zaměřením na osobnostní a sociální výchovu, jeho realizace a zhodnocení.

Požadavky:  
Zorientovat se v literatuře k danému tématu.  
Uvést teoretická východiska.  
Student sestaví, realizuje a zhodnotí program na posílení spolupráce členů fotbalového oddílu.

Metody:  
Analýza dostupných zdrojů.  
Rešerše literatury.  
Pozorování.  
Dotazník.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**ČINČERA, J. Práce s hrou - pro profesionály. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.**

**CHOUTKA, M.,DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Olympia,1991.**

**KASÍKOVÁ, H. Učíme se spolupráci spoluprací. Kladno: AISIS, 2005 (2. vydání 2009).**

**MARTENS, R. Úspěšný trenér, (I. Soulek, Trans.). (3rd ed). Praha: Grada, 2006.**

**VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. ISBN 80-239-4908-X.**

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Ivana Honsnejmanová**  
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **7. listopadu 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **13. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. listopadu 2013

## Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiju-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinností informovat o této skutečnosti TUL, v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování:**

Rád bych na tomto místě poděkoval MgA. Ivaně Honsnejmanové za její odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování mé bakalářské práce. Moje největší díky patří mé rodině, která mi po celou dobu mého studia vyjadřovala podporu, porozumění a měla se mnou trpělivost.

## **Anotace**

Bakalářská práce pojednává o vytvoření programu, zaměřeného na posílení spolupráce členů fotbalového oddílu a jeho následné realizaci. První (teoretická) část vymezuje pojmy volný čas, pohybové sportovní aktivity a fotbal. Dále specifikuje děti staršího školního věku z hlediska tělesného, emočního a pohybového vývoje. V neposlední řadě se věnuje vzdělávání dětí pomocí osobnostní a sociální výchovy. Druhá (praktická) část bakalářské práce popisuje samotný návrh programu, jeho realizaci a závěrečné hodnocení kurzu. Také obsahuje souhrnné odpovědi žáků na otázky, týkající se průběhu adaptačního soustředění.

## **Annotation**

The bachelor thesis is about the creation of a program aimed at improving cooperation between members of the football section and its subsequent implementation. The first (theoretical) part defines the concepts of leisure, motor sports and football. It also specifies older school children in terms of physical, emotional and musculoskeletal development. Finally, he is dedicated to the education of children through personal and social education. The second (practical ) part of the bachelor thesis describes the design process of the program, its implementation and final evaluation of the course. It also contains a summary answer pupils' questions on adaptation during training camp.

## **Klíčová slova**

volný čas, pohybové sportovní aktivity, fotbal, děti staršího školního věku, adaptační soustředění, osobnostní a sociální výchova

## **Keywords**

leisure physical sports, football, older school children, an adaptation of concentration, personal and social education

## **OBSAH**

SEZNAM TABULEK.....	8
ÚVOD.....	9
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
1 VOLNÝ ČAS.....	10
1.1 Z DĚJIN VOLNÉHO ČASU.....	11
2 POHYBOVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY.....	14
2.1 HISTORIE FOTBALU.....	16
2.2 CHARAKTERISTIKA FOTBALU.....	17
3 SPECIFIKA FOTBALOVÉ PŘÍPRAVY U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	19
3.1 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	19
3.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK.....	20
3.2.1 FOTBALOVÝ TRÉNINK.....	21
4 OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	22
4.1 TĚLESNÝ VÝVOJ.....	23
4.2 EMOČNÍ VÝVOJ.....	24
4.3 POHYBOVÝ VÝVOJ.....	25
5 VLIV RODINY NA VÝVOJ JEDINCE A JEHO VOLNÝ ČAS.....	26
5.1 ORGANIZACE VOLNÉHO ČASU.....	27
6 ADAPTAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ.....	28
6.1 PRAVIDLA PRO ADAPTAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ.....	29
6.2 FÁZE VÝVOJE SKUPIN NA ADAPTAČNÍM SOUSTŘEDĚNÍ.....	31
6.3 PRÁCE S HROU.....	32
6.4 VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ POMOCÍ OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVY.....	34
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>36</b>
7 CHARAKTERISTIKA FOTBALOVÉHO ODDÍLU.....	36
8 CÍLE ADAPTAČNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ.....	40
8.1 CÍLE VE SPORTOVNÍ ROVINĚ.....	41
8.2 CÍLE V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROVINĚ.....	42
9 NÁVRH PROGRAMU.....	43
9.1 PROGRAM PRVNÍHO DNE.....	44
9.2 PROGRAM DRUHÉHO DNE.....	49
9.3 PROGRAM TŘETÍHO DNE.....	54
9.4 PROGRAM ČTVRTÉHO DNE.....	58
9.5 PROGRAM PÁTÉHO DNE.....	62

9.6 PROGRAM ŠESTÉHO DNE.....	66
10 REALIZACE A HODNOCENÍ KURZU.....	70
10.1 PRVNÍ DEN KURZU.....	71
10.2 DRUHÝ DEN KURZU.....	75
10.3 TŘETÍ DEN KURZU.....	79
10.4 ČTVRTÝ DEN KURZU.....	83
10.5 PÁTÝ DEN KURZU.....	88
10.6 ŠESTÝ DEN KURZU.....	92
11 OTÁZKY K REFLEXI A JEJICH ODPOVĚDI.....	97
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>104</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>106</b>



## SEZNAM TABULEK

*Tabulka 1: Fáze vývoje skupiny*

*Tabulka 2: Jednotlivé bloky adaptačního soustředění*

*Tabulka 3: Program dopolední tréninkové jednotky – pondělí*

*Tabulka 4: Program dopolední tréninkové jednotky – úterý*

*Tabulka 5: Program dopolední tréninkové jednotky – středa*

*Tabulka 6: Program dopolední tréninkové jednotky – čtvrtek*

*Tabulka 7: Program dopolední tréninkové jednotky – pátek*

*Tabulka 8: Program dopolední tréninkové jednotky – sobota*

*Tabulka 9: Hodnocení dopolední fáze – pondělí*

*Tabulka 10: Hodnocení odpolední fáze – pondělí*

*Tabulka 11: Hodnocení dopolední fáze – úterý*

*Tabulka 12: Hodnocení odpolední fáze – úterý*

*Tabulka 13: Hodnocení dopolední fáze – středa*

*Tabulka 14: Hodnocení odpolední fáze – středa*

*Tabulka 15: Hodnocení dopolední fáze – čtvrtek*

*Tabulka 16: Hodnocení odpolední fáze – čtvrtek*

*Tabulka 17: Hodnocení dopolední fáze – pátek*

*Tabulka 18: Hodnocení odpolední fáze - pátek*

*Tabulka 19: Hodnocení dopolední fáze – sobota*

*Tabulka 20: Hodnocení odpolední fáze - sobota*

## ÚVOD

Adaptační soustředění poskytují jedinečnou možnost hlouběji se poznat a stmelit v rámci třídy (kolektivu). Procesy vzájemného poznávání a sblížení, které ve škole trvají většinou měsíce, je zde možné nastartovat a významně urychlit během několika dní. Proto jsem se rozhodl takovéto adaptační soustředění uspořádat. Bakalářská práce je zaměřena především na zlepšení vztahů a posílení spolupráce mezi staršími žáky fotbalového oddílu FK Stráž pod Ralskem, které trénuji. Záleží mi především na zlepšení vzájemných vztahů mezi stávajícími členy a pak také na bezproblémovém přijetí a kladném začlenění nových spoluhráčů z nižších ročníků. Tato práce obsahuje návrh týdenního programu, určeného jak pro správný sportovní rozvoj žáků staršího školního věku, tak i pro jejich rozvoj osobnostní a sociální. Také je v práci popsána jeho realizace a hodnocení.

Práce je rozdělena na dvě základní části, a to na teoretickou a praktickou část. První dvě kapitoly teoretické části se věnují pojmům volný čas a pohybové sportovní aktivity. Následuje kapitola vysvětlující specifika fotbalové přípravy. Čtvrtá poukazuje na období staršího školního věku a jeho vývojová specifika. Proč a jak správně organizovat volný čas se dozvídáme v kapitole páté. Poslední kapitola teoretické části vysvětluje pojem adaptační soustředění a popisuje, jak správně vzdělávat děti pomocí osobnostní a sociální výchovy. Osobnostní a sociální výchova poskytuje prostřednictvím tematických okruhů nabídku rovnocenných témat, ze kterých jsem vybral primárně ta témata, která jsou přínosná pro konkrétní žáky a pro konkrétní skupinu v daném čase.

Praktická část popisuje přesný program jednotlivých dnů. Každý den je tvořen vždy dopoledním a odpoledním blokem činností. Dopolední blok se zaměřuje na sportovní (fotbalovou) činnost, odpolední blok pak na herní aktivity spojené s rozvojem osobnostních a sociálních vlastností. Sportovní trénink směřuje k dosažení individuálně i týmově nejvyšší fotbalové výkonnosti a jejímu projevu. Úkolem našeho tréninku na adaptačním soustředění je tělesný, psychický a sociální rozvoj, spočívající v osvojování sportovních dovedností (technické a taktické stránky), rozvíjení kondice žáků (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců. Plán aktivit se řídí několika pravidly. Nejprve jsou stanoveny cíle, ve kterých se žák může zdokonalit. Poté volíme činnosti, jimiž lze cíle naplnit. Dále následuje výběr metody (co bude žák skutečně dělat?, jak bude jednat?) a výběr podmínek a okolností žákova úkonu (kde, kdy, jak dlouho, jak, s kým atd.). Konec praktické části obsahuje závěrečné hodnocení kurzu a souhrnné odpovědi žáků na otázky, týkající se průběhu adaptačního soustředění.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Volný čas

Následující text se bude zabývat volným časem a věcmi s ním spojenými. Vysvětlíme si pojem volný čas, zjistíme, jak se dá správně využít, s čím souvisí a čeho je součástí. Na závěr kapitoly si objasníme jeho funkce.

Pojem volný čas je v dnešní době užíván v mnoha významech. Nejen mezi laickou veřejností, ale také v odborných kruzích se můžeme setkat s mnoha různými charakteristikami a z nich vycházejícími definicemi volného času. *„Obecně můžeme volný čas vymezit jako čas, kdy člověk vykonává činnosti, jejichž plnění není zatíženo povinnostmi, která odráží určitou sociální roli. Nesouvisí tedy s prací či nezbytností zachovat a rozvíjet vlastní život. Volný čas lze definovat také pomocí tzv. reziduální teorie volného času, která uvádí, že volný čas je ten čas, který zbude odvedením práce i vykonáním mimopracovních povinností.“ (Hofbauer, 2004)*

Podle Pávkové je volný čas opakem nutné práce a povinnosti. Do volného času také nepatří *„vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti, zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče).“ (Pávková et al., op. cit.)*

Dále Pávková zmiňuje, že *„volný čas je tedy sférou, která se dá využít příjemně, například k relaxaci nebo k pěstování zálib, ale také dobou, která je pro mladistvé (a nejen pro ně) určitým rizikem, pokud je využívána nevhodně. Vzhledem k tomu, že děti a mladiství mají poměrně mnoho volného času, je podle Pávkové žádoucí jeho pedagogické ovlivňování“ (Pávková et al., 1999, s. 15)* Z ekonomického hlediska je nejen významné, že volný čas je využíván a zhodnocován komerčně, ale jistě existuje ještě důležitější aspekt: Pokud je volný čas promyšleně výchovně využíván u dospívajících mladých lidí, ekonomicky je to pro společnost efektivnější, než investování do věznic a dalších represivních opatření pro lidi, jimž se v průběhu jejich dospívání nepodařilo pomoci při

řešení jejich potíží. Toto hledisko se ukazuje jako nezbytné především v souvislosti s žáky učňovského školství.

Volný čas je také důležitou složkou v životě každého člověka a plní mnoho funkcí. V současné době se velmi často užívá vymezení funkcí volného času podle německého pedagoga volného času Horsta W. Opaschowskiho. Ten uvádí tyto jeho funkce:

- rekreace;
- kompenzace (odstraňování frustrací);
- výchova a další vzdělávání;
- kontemplace (hledání smyslu života);
- komunikace (interpersonální vztahy);
- participace (aktivní spoluúčast na rozvoji společnosti);
- integrace (zapojování se do rodinného i společenského života);
- enkulturace (rozvoj a sebevyjádření prostřednictvím kultury, sportu, umění a dalších aktivit) (Hofbauer, 2004).

## 1.1 Z dějin volného času

V této části si vysvětlíme, jakým způsobem probíhal vývoj volného času. Zjistíme, jak ho chápali starověcí filozofové, jaký pohled na něj převládal v dobách středověku, až po názory významných utopických myslitelů. Celou druhou polovinu této kapitoly jsem věnoval Joffre Dumazedierovi, jenž byl považován za klasika sociologie volného času, a jeho přínosu v této oblasti.

Ve starověkém Řecku se začala rodit celá věda o rekreologii a volném čase. *„Charakteristickým rysem společnosti bylo vyzdvihování intelektuální činnosti nad rukodělnou práci. Představitel řecké filozofie Aristoteles(384-322 př. n. l.) ji viděl v rozjímání, které mělo vést člověka k moudrosti, samostatnosti a zdůrazňoval vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se realizuje ve volném čase člověka, který Aristoteles nazývá „scholé“. Aristoteles chápe volný čas jako rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby. Ve „scholé“ šlo o rozvíjení talentu pro radost. Účelem konání tedy nebyl žádný hmotný zisk a jediným účelem bylo podobat se bohům. Svobodaspočívala v tom, že člověk nemusel pracovat a oddával se volnému času.“ (Filipcová, 1966)*

V období středověku, kdy řídila lidské chování a skutky především církev, má volný čas velmi podřadnou roli, vzhledem k silně asketickému pojetí života. Volný čas byl věnován především modlitbám a Bohu. Život na Zemi byl přípravou na posmrtný život v nebi a ráji, kde bylo volného času dost a dost. Renesance oslavuje práci. Zahálka a lenošení jsou zavrhovány, práce je dominantou života. V této době se prosazuje názor, že odpočinek musí být takový, aby člověk byl schopen dál pracovat. To je i stěžejním pravidlem dnešního pojetí volného času.

Utopičtí myslitelé byli nakloněni radostné práci a dostatku volného času. Požadavek volného času vytyčil Thomas More (1478 – 1535), ve svém díle „Utopia“ pracuje člověk pouze šest hodin a s volným časem pak má nakládat dle libosti a svobodného rozhodnutí. Thomasso Campanella (1568 – 1639) byl ještě více nakloněn volnému času, neboť pracovní dobu zkrátil na čtyři hodiny denně, a volný čas měl člověk trávit příjemným studiem, rozhovory, čtením, vypravováním, psaním, procházkami, rozvíjením tělesných a duševních vloh a to vše radostným způsobem. Není dovoleno pouze hrát v kostky a šachy či jiné hry v sedě.

K významnému objasnění problematiky volného času přispěl Karel Marx (1818 – 1883). Jeho principy jsou základní východiska k pochopení volného času. Volný čas je stálá součást rozvoje člověka, chápe jej jako sféru lidské svobody – rozhodování a činnosti.

Za klasika sociologie volného času lze považovat Joffre Dumazediera (1915 - 2002), který významně obohatil teorii volného času. Poukazoval na zbytečně nadměrnou pozornost věnovanou náplni volného času a analýze činností a proti tomu nedostatečný čas věnovaný rozboru teoretické stránky, vlivu volného času na kulturu, sociální vztahy a životní styl.

Dumazedierova doba byla spojena s vědeckotechnickou revolucí, kdy pouhých 100 let stačilo lidstvu k tomu, aby objevilo téměř vše podstatné, co se objevit dá, a nejen to. Všechny vynálezy se ekonomicky výhodně staly během velmi krátké doby potřebou a nutností většiny obyvatelstva vyspělého světa. Sedavý způsob života bez pohybu spolu se stresem a nároky na psychickou odolnost způsobily degenerativní změny ve společnosti, které se moderně nazývají civilizační choroby. Ve 20. letech minulého století se zkrátila

pracovní doba ve většině vyspělých zemí, týdenní pracovní cyklus se zkrátil na pětidenní a volný čas se stává jedním z nejvýznamnějších sociálních fenoménů (Wikipedie, 2015).

Dumazedier určil nezbytné podmínky vzniku volného času:

1. Činnosti ve společnosti se již neřídí povinnostmi uloženými komunitou. Člověk má právo si zvolit zaměstnání – práci, stejně jako způsob trávení volného času. Nesmíme však opomenout sociální determinismus, který tuto volbu zřejmě ovlivňuje.
2. Pro moderní společnost platí, že je profesionální práce ovlivněna vůlí člověka nikoli podle přírody. Volný čas je tedy snadno od práce oddělitelný.

Dále rozlišuje tři základní funkce volného času:

1. Odpočinek (délassement), zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména práce.
2. Rozptýlení (divertissement), zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce.
3. Rozvoj osobnosti (développement) fyzický, kulturní, sociální.

Všechny tři funkce spolu souvisí, překrývají se, existují ve střídavé míře u každého člověka. Vyvarovat bychom se měli jednostranné deformace.

Dumazedier rozčleňuje převládající činnosti ve volném čase do pěti kategorií:

1. činnost manuální
2. činnosti fyzické (sportovní, cestovní, turistika)
3. činnosti estetické
4. činnosti intelektuální
5. činnosti sociální

Potřebou výchovy k aktivnímu trávení volného času se zabývá Pedagogika volného času. V poslední době dochází k oživení problematiky trávení volného času v souvislosti s rozšířením zahraniční turistiky, s obrovskou explozí nových a netradičních sportů apod. Vzhledem k pedagogickému a výchovnému pojetí je nezbytné efektivní využívání volného času. Spolu se změnami ve společnosti posledních let – ekonomické, společenské, vědeckovýzkumné se mění i kvalita a náplň trávení volného času. Mezi nejoblíbenější činnosti ve volném čase dětí středního školního věku patří sportovní a pohybové aktivity.

## 2 POHYBOVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY

V této kapitole vysvětlím pojmy pohyb, pohybová aktivita, pohybová činnost a sportovní aktivita. Dále mezi těmito pojmy popíši jejich vzájemné rozdíly a upozorním na určité shody. Zároveň zjistíme, jaký význam tyto aktivity mají a proč jsou pro nás tak důležité.

Hošková popisuje pohyb jako „základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku – kostru a aktivní složku, kterou tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.“ (Hošková, 1998)

„Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. Existuje celá řada studií, které dokládají, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým či nemocným, včetně lidí postižených ať psychicky či fyzicky – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku.“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

Při vysvětlování významu „pohybová aktivita“ autoři Kalman, Hamřík a Pavelka (2009, s. 21) vycházeli z pojetí pohybové aktivity dle WHO (2003), která definuje pohybovou aktivitu jako „jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“

Pohybovou aktivitu bychom měli chápat jako celou škálu činností v oblasti lidského konání (viz obrázek 1). Ať už se jedná o cestu ze školy, dětskou hru, školní aktivity nebo sport.



Obrázek 1 : Struktura PA (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21)

Také autor Řepka uvádí, že „pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Ve vývoji člověka hraje motorika velmi důležitou roli a to zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince. Pohyb v dětském věku propojuje celou osobnost dítěte. Je projevem psychické aktivity. Oblast tělesná a duševní se ovlivňují, pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji.“ (Řepka, 2005, s. 46)

Dále pojem pohybová aktivita ve svém základu vychází z termínu pohyb. „Pohyb neboli lokomoce je vlastní veškeré hmotě a je způsobem její existence. Pohyb ve smyslu lokomoční aktivity se projevuje tím, že se objekt přemísťuje z jednoho místa na jiné.“ (Hartl, 2000)

Encyklopedie tělesné kultury (1988) definuje dva velmi podobné pojmy související s pohybem. První pojem, jenž se v publikaci objevuje, zní pohybová činnost. Pohybové činnosti jsou definovány především jako realizované pohybové dovednosti a schopnosti vedoucí k vykonání nějakého pohybového úkolu. Pohybová činnost je formována zejména charakterem úkolu a způsobem regulace, vždy je však individuálně vnitřně uspořádaná a řízená nervovou soustavou. Pohybové činnosti mohou být regulovány vědomě, nevědomě, cílevědomě nebo bezděčně.

Druhým zde uvedeným pojmem je pohybová aktivita, která je zde popisována ve dvou pojetích. První pojetí pohybovou aktivitu ztotožňuje s pojmem motorika a považuje za ni



tedy veškeré pohybové úkoly, lokomoční pohyby a pohyby vykonávané za účelem například pracovním. Jde tedy o pohybovou aktivitu spojenou s běžným životem. Druhé pojetí uvádí, že tělesná aktivita je veškerá lokomoce a fyzické cvičení, které člověk realizuje, aby dosáhl fyzického zlepšení a upevnění zdraví.

Sportovní aktivity zahrnují pohybové aktivity spojené se sportem a sportovními hrami. Jde o aktivity výběrové, orientované na výkon a soustředící se na závodění a soutěžení. Rozmanitost a nabídka sportovních aktivit je velmi bohatá a v současnosti se dále rozšiřuje, paradoxem je však to, že počet osob aktivně se sportu věnujících nepřibývá, spíše naopak. Pohybovou sportovní aktivitou je např. běh, skok, plavání, chůze, hod, fotbal. Pojem fotbal přímo koresponduje s tématem bakalářské práce.

## **2.1 Historie fotbalu**

V tomto textu se zaměříme na vývojové období tohoto fenoménu. Zjistíme, že míčové hry a hlavně fotbal byly oblíbené v mnoha zemích po dlouhá staletí a že kořeny této hry jsou až překvapivě staré. Postupně se dopracujeme k vzniku novodobých pravidel a také si představíme začátky fotbalu v Čechách a na Moravě.

Nejstarší prameny o míčových hrách, ze kterých přirozeným vývojem postupně vznikl fotbal, jsou z Číny z doby asi 3000 let př. n. l. Další prameny pocházejí z Japonska (500-600 let př. n. l.), ze starého Egypta a samozřejmě se hry podobné fotbalu hrály ve starém Řecku, v římském impériu a byly oblíbeny u Majů a Aztéků. První zprávy o fotbalu ze středověku pocházejí z Francie, Itálie a především z Anglie. Ve středověku se hry již nevyvíjely izolovaně, docházelo k jejich vzájemnému ovlivňování. Za mezník lze považovat vývoj v 18. a především v 19. století v Anglii. Míčové hry podobné fotbalu byly součástí výchovy a studia na školách. Jako datum vzniku původních pravidel je uváděn rok 1840. Především nejednotnost přístupu k pravidlům byla podnětem k založení prvního fotbalového svazu na světě. 26. října 1863 založilo jedenáct zástupců klubů a škol v Londýně „Football Association“. Fotbal je tedy přibližně 4000 let stará hra, ale novodobý moderní fotbal, v podobě blízké současnému, není starší než 160 let. (Votík, 2004) Plným právem je Anglie nazývána kolébkou fotbalu. Vznikla zde v roce 1871

nejstarší pohárová soutěž a již od roku 1885 se zde hraje profesionální fotbal. Do střední Evropy a dalších zemí se fotbal začal prosazovat přibližně až s dvacetiletým zpožděním.

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech a ve studentských kroužcích. První fotbalové utkání v Čechách se hrálo 29. září 1887 v Roudnici nad Labem. Mezi nejstarší kluby v Čechách patří SK Slavie Praha a AC Sparta Praha. Zpočátku vznikaly fotbalové kluby většinou v Praze (výjimkou byl v roce 1894 založený SK Plzeň a Spartak, Horymír – Příbram), ale na konci 19. a začátku 20. století začal fotbal pronikat i do dalších měst a na venkov. Rozmach fotbalu uspíšilo také vydání pravidel fotbalu v českém jazyce v roce 1897 (přeložil Rössker-Ořovský). Dynamický rozvoj fotbalu byl ale na druhé straně přibrzděn zamítavým postojem škol k této hře. Studenti však i přes zákaz postupně tvořili členskou základnu fotbalových klubů. Postupný rozvoj fotbalu si vynutil 19. října 1901 v Praze ustavení Českého svazu fotbalového (ČSF) nyní Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS).

## 2.2 Charakteristika fotbalu

V této kapitole uvedu, jak velkým fenoménem fotbal je. Stručně si ho charakterizujeme, popíšeme základní pravidla a zjistíme, že jeho moc sahá až do ekonomických a politických sfér.

Fotbal patří mezi nejoblíbenější a nejpopulárnější týmovou hru na této Zemi a jeho popularita každým rokem vzrůstá. Hrají ho téměř všichni a všude, jak mladí, tak i staří. Jak chlapani, tak i dívky. Jak profesionálové, tak i amatéři. Dnešní profesionální fotbalisté předvádí rychlou moderní hru, což je příčinou nárůstu nových fanoušků. Národy se navíc dokážou více semknout při velkých akcích typu Mistrovství světa, Mistrovství Evropy nebo Ligy mistrů.

*„Fotbal je sportovní, kolektivní, kopací míčová a branková hra. Hrají ji dvě jedenáctičlenná družstva. Je to soutěživá činnost, při které se hráči snaží dostat míč dovoleným způsobem co nejčastěji do soupeřovy branky a zároveň se snaží zabránit soupeřovi ve stejném úsilí. Zápas je ohraničen časově a podle věkových kategorií.“*  
(Večeřa, Nováček, 1995)

Wikipedie uvádí, že se hraje se jedním kulatým míčem, kterým hráči pohybují na hrací ploše: driblováním (běháním s míčem ovládaným jemnými kopy), přihrávkami spoluhráčům a konečně střelbou na soupeřovu branku, kterou brání protivníkův brankář. Družstvo, které zrovna nemá pod kontrolou míč, se jej snaží získat: zachycením soupeřovy přihrávky nebo „napadáním“ soupeře, u kterého je míč; dovolený fyzický kontakt mezi hráči je však výrazně omezen. Fotbalový zápas obecně probíhá plynule, přerušení jsou způsobena porušením pravidel (např. když se míč dostane mimo hrací plochu, když hráč mimo brankáře zahraje rukou, když při snaze o odebrání míče soupeři hráč protivníka kopne či jinak překročí dovolené způsoby napadání atd.) a hra po nich většinou jen s malým zdržením pokračuje dál. Hraje se celkem devadesát minut hrubého času (čas běží i v přerušené hře), s patnáctiminutovou přestávkou v polovině, po které si soupeři vymění poloviny hřiště. Na konci obou poločasů rozhodčí stanoví, kolik času se bude hrát nad rámec 45 minut, čímž se nahrazuje čas ztracený např. ošetřováním zraněných hráčů či střídáním. Typicky se jedná zhruba o jednu minutu na konci prvního poločasu a tři minuty na konci druhého poločasu. Po skončení druhého poločasu je vítězem zápasu mužstvo, které soupeři vstřelilo víc branek. V případě, že obě mužstva obdržela stejný počet branek, končí zápas remízou; v některých soutěžích je však remíza nepřipustná a hra se musí rozhodnout, zpravidla prodloužením 2×15 minut. Pokud ani poté není rozhodnuto, následuje penaltový rozstřel. V moderním fotbale padá poměrně málo branek, například na MS 2006 byl průměr 2,3 gólu na zápas. (Wikipedie, 2015)

Další zdroj uvádí, že *„fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v naší republice k neoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může ale také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních aktivit. Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání. Objem zatížení hráče v utkání je dán délkou utkání a velikostí hřiště, je určen sumou herních činností jednotlivce, kombinací i standardních situací v průběhu řešení útočných a obranných fází, jejich trváním a počtem opakování v průběhu zápasu. Intenzita zatížení je charakterizována nepravidelným střídáním všech jejích stupňů (maximální, submaximální, střední a mírné). Proporce stupňů intenzity zatížení jsou ovlivňovány důležitostí utkání, kvalitou týmů a hráčů (např. kondiční a*

*technickou úrovní), postem hráče a zapojováním konkrétního hráče do určitých herních situací.*

*Hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychologického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly. Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientace ve složitých situacích i na rozhodování.“ (Votík, 2005)*

### **3 Specifika fotbalové přípravy u dětí staršího školního věku**

V předešlých kapitolách, jsem se postupně věnoval tématům volného času, pohybovým sportovním aktivitám a konkrétněji také fotbalu. S ohledem na zadání této bakalářské práce, které zní „Týdenní pobytový program na posílení spolupráce členů fotbalového oddílu“ si myslím, že bylo vhodné vybrat právě tyto pojmy, jelikož se jedná o sportovně laděný pobyt pro mladé fotbalisty, kteří ho podstoupili ve svém volném čase. Dále se konkrétněji zaměřím na specifika výchovy dětí staršího školního věku, se kterými jsem tento pobyt absolvoval.

#### **3.1 Cíl sportovního tréninku**

*„Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. Znamená to usilovat o rozvoj ve dvou oblastech – výkonnostní (tedy ve smyslu rozvoje výkonnosti v dané sportovní disciplíně) a lidské (jinými slovy výchovné, např. dodržování zásad fair play a pravidel sportu apod.).“ (Dovalil, Perič, 2010)*

V bakalářské práci se chci soustředit právě na tyto dvě oblasti. Nejen na rozvoj sportovní výkonnosti, ale též na rozvoj lidských vlastností, mezi které patří již zmíněné dodržování zásad fair play, pravidel a hlavně zlepšení vzájemné spolupráce.

Kasíková ve své publikaci uvádí, že *„spolupráce je z hlediska sociální psychologie tzv. pozitivní vzájemná závislost lidí. Závislost proto, že v úkolových situacích jsou lidé na sobě závislí v dosahování cíle – aby tohoto cíle dosáhli, potřebují dalšího člověka, který směřuje ke stejnému cíli. Pokud dosáhne tohoto cíle jednotlivec, dosáhnou jej i druzí*

*(skupina), a naopak. Slovo pozitivní pak označuje to, že ze společného dosažení cíle mají prospěch všichni zúčastnění. Hodnotu kooperace můžeme vidět právě v těchto bilaterálních momentech: jde tam o dvojí úspěch – úspěch skupiny a úspěch jedince. Jedinec přispívá k úspěchu skupiny, skupina k úspěchu jedince.“ (Kasíková, 2009)*

### **3.2 Sportovní trénink**

Pojem sportovní trénink stručně a jasně vystihují Dovalil a Perič, kteří uvádějí, že *„trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“*

Spojení sportovní trénink dále popisují jako *„přípravu jedince či týmu na soutěže – závody či utkání. V minulosti se trénink chápal spíše jako „přehrávání“ výkonů v soutěžích: běžci v tréninku běhali svoje trati, hráči hráli utkání atd. Postupně se ovšem s rozvojem sportu (zvláště v souvislosti se vznikem novodobých olympijských her a mezinárodní organizací sportu v rámci sportovních federací) ukázalo, že pouhé opakování daného výkonu formou soutěžení nestačí a začala se hledat také dílčí řešení – vytváření systému nejrůznějších tréninkových cvičení, která měla za úkol sportovce připravit dokonaleji, než při pouhém opakování vlastního soutěžního výkonu. Objevovaly se určité specifické „tréninkové funkce“, především pozice trenéra či kouče, který se profiluje jako odborník právě na problematiku výběru a organizace tréninkových cvičení. Se zvyšováním úrovně výkonnosti se hledala další cvičení a postupy, což následně vyústilo až do současného komplexu velmi odborných znalostí, které tvoří základ moderní trenérské profese.“ (Dovalil, Perič, 2010)*

### 3.2.1 Fotbalový trénink

Následující text popisuje kromě důležitých faktorů, potřebných pro správné vedení tréninku také konkrétní postřehy, jak efektivně pracovat s danou věkovou skupinou. Dozvíme se, na co bychom měli při vedení tréninku dbát a čeho se naopak vyvarovat.

Trénink fotbalu musí obsahovat mnoho faktorů, které jsou obzvláště důležité nejen pro dokonalý rozvoj technických a taktických dovedností hráče, ale také pro celkový rozvoj jedince. Při tréninku je prioritní dbát na to, aby nedocházelo k jednostranné zátěži hráče. Velice častým jevem, který tuto jednostranně zaměřenou zátěž potvrzuje, jsou například zkrácené zadní strany stehenních a lýtkových svalů. Někteří trenéři na všestranný rozvoj příliš nedbají a bohužel jich je stále poměrně dost. Jde tedy hlavně o to, aby trenéři mladších věkových kategorií děti nepodrobovali takové zátěži, která by mohla vést jen k těžko napravitelným problémům například se zády, se svalstvem, ale i třeba k psychickým problémům.

Děti se měly naučit samy automaticky provádět různá protahovací cvičení, když na to trenér zapomene poukázat. Dítě by zkrátka mělo vědět, co je pro něj dobré. To, že často trénuje a pracuje na sobě, dělá jen a jen pro sebe. Zranění, které si může při sportu přivodit díky špatnému protažení a rozcvičení, jsou pouze jeho zranění. Nejen trenéři, ale i učitelé na ZŠ a SŠ by měli dbát na to, aby se žák sportovně rozvíjel, ovšem přiměřeně ke svému věku, zdraví a psychice. Trenérům v žádném případě nesmí jít jen o to, aby měl hráč v jakémkoliv věku pouze výbornou sportovní výkonnost, ale aby byl i v psychické pohodě a aby v tréninku nechyběla relaxace a u dětí hry, které by trénink oživily a při nichž by si děti nepřipadaly tak zatěžované. Je velice důležité, aby trenér i učitel žáka znal, aby věděl, co komu pomůže v tom, aby se do tréninku pořádně „obul“, a co ho naopak utlumí natolik, že ho tréninky nebudou bavit a bude mu jedno, že je jeden z nejhorších v týmu. K tomu nám může pomoci typologie temperamentu a znalost veškerých faktorů a zákonitostí, jež ovlivňují sportovní výkon dítěte staršího školního věku.

#### 4 Období staršího školního věku

Cílem tohoto textu je poukázat na typické znaky vývoje u dětí v období pubescence. Jedná se hlavně o změny tělesné, fyzické a psychické. Zjistíme, jakým způsobem a proč se mění vliv rodiny na jedince, ale také třeba to, jakým způsobem si zvykají na nové role a jaké jsou na ně v tomto období kladeny nároky.

Věk dítěte staršího školního věku vymezuje Vágnerová (1999, s. 157) v rozmezí 11-15 let a je také nazýváno obdobím pubescence. V tomto období u jedince dochází ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího. Nejvíce zřetelné je to na tělesném dospívání, které je spojeno s pohlavním dozríváním. Období pubescence se vyznačuje také tím, že dochází k ukončení povinné školní docházky a dospívající se spolurozhoduje o své budoucí profesi, kdy volba souvisí se školní úspěšností a individuálními preferencemi.

Dále Vágnerová uvádí, že *„k tělesné proměně dochází díky hormonálním změnám, které u pubescenta způsobuje „větší či menší kolísavost emočního ladění, větší labilitu a tendenci reagovat přecitlivěle i na běžné podněty“.* Pubescent také v tomto období věnuje velkou pozornost svému zevnějšku, oblečení a celkové úpravě. *Dítě už neprojevuje své pocity tak, jako dříve. Ubývá infantilnosti a pubescent prožívá osobní nejistotu.*“ (Vágnerová, 1999, s. 160)

Erikson (1964, cit. Vágnerová, 1999, s. 168) chápe období dospívání jako *„fázi hledání a rozvoje identity, kdy si „dospívající hledá nový smysl vlastního sebepojetí a jeho kontinuity a osvojuje si nové kompetence a získává nové role, s nimiž se musí nějak vyrovnat a zaujmout k nim nějaký postoj.“* V tomto období je pro pubescenta důležitá sebeúcta, která může být labilní a zranitelná. Pro rozvoj identity je přechodně velmi důležité stádium tzv. skupinové identity, kdy se pomocí konformity se skupinou jedinec snaží osamostatnit od rodiny. *Také se mění sociální role dospívajícího, kdy odmítá svou podřízenou roli vůči rodičům a učitelům. Tyto autority akceptuje pouze tehdy, když si to podle něj zaslouží. Skutečnost, že neustále vede dohady s autoritami, je typickým znakem puberty a dělá to z potřeby stát se sám autoritou. V tomto věku se zvyšuje vliv vrstevnické skupiny a naopak vliv rodiny upadá. Role, kterou pubescent ve vrstevnické skupině získá, je pro něj velmi důležitá a je ochoten udělat vše pro to, aby získal ve skupině dobrou pozici. Také normy z těchto skupin mají přednost před normami rodiny.*“ (Vágnerová, 1999, s. 171, 174, 175)

Podobně jako Vágnerová vystihuje období staršího školního věku autor Matějček. Ten uvádí, že „*starší školní věk je období puberty, které znamená zrání a narůstání duševních funkcí. Mnohem rychleji se rozvíjí schopnost abstraktního myšlení. Jedinec se osvobozuje z vázanosti na konkrétní zkušenosti a je schopen již zobecnit pozorované jevy, chápe pojmy jako příčina, následek a důsledek. V tomto období se ještě dotváří vlastní „já“, od dítěte nemůžeme očekávat postoje a chování dospělého, jako je vyrovnanost a další vlastnosti zralé osobnosti. Tyto dospívající děti bývají na své nově objevené „já“ příliš přecitlivělé a ze všeho nejméně snášejí poznámky dotýkající se jejich nové lidské důstojnosti. Uvědomují si nerespektující přístup ve formě ponižování a podceňování i tam, kde o tom nemají vědomí ti, kteří je vychovávají.*“ (Matějček 1998, s. 145)

P. Říčan hodnotí období pubescence jako nejdramatičtější z celého života. „*Na dítě jsou kladeny čím dál větší nároky, požaduje se, aby zvládalo základy poznání přírody, techniky a společnosti včetně historie. Vstoupí-li dítě do této fáze vývojově nepřipravené, mohou ho čekat těžkosti v podobě problémů, způsobených psychickým strádáním, nebo může pubescencí proklouznout příliš lehce a tím ochudit svou osobnost. V pubescenci začínají být mezi dětmi také výraznější individuální rozdíly a to jak ve fyzickém, tak duševním vývoji.*“ (Říčan, 2004)

#### **4.1 Tělesný vývoj**

V následujících třech kapitolách konkrétně popisují proměny žáků v období pubescence a to z hlediska tělesného, emočního a pohybového vývoje. Zjistíme, jakým způsobem tyto změny vnímají, prožívají a jak se s nimi vyrovnávají. Ohlédneme se také za tím, jak komunikují s okolím, o čem přemýšlejí a jak ovládají své emoce. A co je důležité, zjistíme také, proč zrovna v tomto období roste jejich zájem o pohybové sportovní aktivity.

V období pubescence se dítě začíná měnit v člověka schopného reprodukce. Tělesné dospívání se vyznačuje růstem postavy, proměnou proporcí, zdůrazňují se sekundární pohlavní znaky. Vlastní zevnějšek je součástí identity, tělesné proměny, ke kterým dochází, mohou v důsledku dokonce vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vyústit až ke ztrátě sebejistoty. Všechny tyto změny mohou být pro pubescenta obtížné. Změna dětského těla souvisí i se změnou chování lidí, se kterými se pubescent stýká, a sociální re-



akce na tělesné změny ovlivněné dospíváním mají vliv na jeho sebepojetí. Pokud okolí, se kterým je ve styku, dává najevo, že tato proměna má spíše negativní význam, zvýší se jeho nejistota a v důsledku toho se zhorší i sebehodnocení. Jestliže dojde k tělesným změnám příliš brzy, může se stát, že pubescent je nemusí vždycky přijatelným způsobem zvládnout (Vágnerová 2005, s. 326).

Ve své další publikaci Vágnerová uvádí, že „*pubescence je velmi důležitým biologickým mezníkem, a to zejména díky získání schopnosti reprodukce. V tomto období dochází k mnoha viditelným změnám- růstu postavy, změnám proporcí, k rozvoji sekundárních pohlavních znaků atd. Tyto změny zevnějšku jsou velmi intenzivně prožívány. Některý pubescent je na tyto změny pyšný, jiný se za ně stydí. Změna zevnějšku pubescenta je doprovázena také změnou chování jeho okolí. Sociální reakce na tyto tělesné změny ovlivňují sebepojetí pubescenta. V tomto věku také roste subjektivní význam zevnějšku. Pubescenti se více zaměřují na vlastní tělo a i ti nejatraktivnější mají o svém vzhledu pochybnosti.*“ (Vágnerová, 1999)

P. Říčan to celé doplňuje tím, že dává tělesné změny v pubescenci do souvislosti především s dočasným prudkým zrychlením růstu, které je společné pro dívky i chlapce. Liší se pouze tím, že se u dívek objevuje zhruba v jedenácti letech, což je o dva roky dříve než u chlapců. „*V pubescenci se u obou pohlaví mění také tělesné tvary- rozšiřování ramen, boků apod. V tomto období dochází k růstové disproporcčnosti, kdy u paží, nohou a krku začne růst dříve než u trupu. Rostou také vnitřních orgány (včetně pohlavních) a mění se produkce hormonů, proto dochází k první menstruaci a první poluci.*“ (Říčan, 2004)

## 4.2 Emoční vývoj

Vágnerová uvádí, že „*změny v oblasti citového prožívání jsou ovlivněny hormonální proměnou, projevují se větší labilitou, tendencí reagovat přecitlivěle na běžné podněty. Pubescent ztrácí bývalou citovou stabilitu a jistotu, v tomto období dochází k posunu v prožívání a chování. Jejich emoční reakce jsou ve srovnání s jejich dřívějšími projevy více nápadné a ve vztahu k vyvolávajícím podnětům nepřiměřené. Změny v oblasti citů dospívající často překvapuje a často nejsou schopni vysvětlit jejich příčinu, reagují na své pocity rozmrzele, reagují na své pocity bez sebeovládání. Proto začínají svým pocitům věnovat větší pozornost a tyto pocity prožívají jako něco pro ně výjimečného. Dochází ke vzniku negativních emocí v důsledku zvýšeného sebeuvědomění, nejistotám vedoucím až k úzkosti a prožívání smutku.*“ (Vágnerová 2005, s. 327-328)

M. Vágnerová spojuje období dospívání také s emočním egocentrismem, což znamená, že dospívající začínají více přemýšlet o svých pocitech, jsou si jistí, že nikdo nemůže prožívat situace tak intenzivně jako oni. V tomto vývojovém období se člověk stává introvertnějším a nerad projevuje své pocity navenek, často však o svých pocitech přemýšlí a stále přemílá zejména své negativní prožitky. Toto ulpívání na problému a negativních prožitcích se nazývá emoční ruminace.

### 4.3 Pohybový vývoj

Vývoj pohybových i ostatních schopností je do značné míry závislý na tělesném růstu. Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší (u jedenáctiletých chlapců jsou například hodnoty naměřené dynamometrem asi dvojnásobné ve srovnání se školním začátečníkem) a zejména je nápadná zlepšená kondice všech pohybů celého těla. S tím souvisí rostoucí zájem o pohybové hry a o sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Motorické výkony nezávisí ovšem jen na věku, ale i na vnějších podmínkách: jsou-li vhodně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup. *„Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou být tedy podmíněny zčásti tím, jak je rodiče v tomto směru povzbuzují, nebo naopak tlumí ze strachu, aby si nějak neublížily. Děti rodiči omezované nebo tělesně slabé podávají nižší výkony a ztrácejí tak dále zájem o pohybové aktivity, které se proto málo rozvíjejí.“ (Langmeier, Krejčířová, 1998)*

*„Z hlediska tréninku toto období představuje plodné období pro rozvoj koordinačních schopností, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový vývoj. Děti jsou snadno ovladatelné, čehož lze využít k osvojování norem chování ve sportu.“ (Jančík, on-line, 2006)*

## 5 Vliv rodiny na vývoj jedince a jeho volný čas

V této části textu zjišťujeme, proč je rodina pro formování vztahu pubescentů k volnému času důležitá a jakým způsobem ovlivňuje jejich budoucí život a osobnostní rozvoj. Ke konci kapitoly se také zmiňují, jaké další podmínky mají vliv na volný čas dětí a proč je vhodné je v těchto aktivitách podporovat.

Rodina ovlivňuje veškeré budoucí dění v životě jedince a má velkou zodpovědnost za výchovu a celistvý osobnostní rozvoj dítěte. Je to právě rodina, která se stává prvním prostředím, kde se děti seznamují s volnočasovými aktivitami. Rodiče jsou ve všem primárními modely a děti se od nich učí utvářet si celkový pohled na svět a tím si také zakládají prvotní kořeny vlastního životního stylu. Pro formování vztahu k volnému času v rodině jsou podle Pávkové (2002, s. 45) důležité některé skutečnosti:

- „o jaký typ rodiny se jedná, jaký je způsob rodinného soužití, zda se jedná o rodinu malou nebo velkou, uzavřenou či otevřenou, jaký je věk rodičů i dětí, počet dětí, jejich pohlaví, styl rodinné výchovy, apod.“ (Pávková, 2002, s. 45).
- „jaké jsou zájmy, jak si je navzájem tolerují, jaký význam se jim přikládá, i kolik finančních prostředků jsou svým koníčkům i koníčkům dětí ochotni věnovat.“ (Pávková, 2002, s. 46).

Velký vliv na volný čas dětí v rodině mají objektivní podmínky života a výchovy v rodině, tzn. její velikost či úplnost nebo fakt, že lidé zakládají rodiny oproti dřívější době později. Dalším vlivem je i podoba, jakým způsobem se realizuje volný čas uvnitř rodiny. A ta se odvíjí od jejího sociálního statusu, životního stylu i vztahu k volnočasovým aktivitám. Rodina jako instituce, která má podporovat, inspirovat i realizovat volnočasové aktivity, vytvářet postoje a hodnoty, které děti budou moct uplatňovat jednou i ve své vlastní rodině, se může uskutečňovat těmito způsoby:

- Nápodobou a reprodukcí vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny.
- Uskutečňováním individuálních i společenských pravidelných zájmových činnostech dětí v rodině.
- Citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí (Hofbauer, 2004, s. 57, 61-62).

Když se na vliv rodiny na volný čas dětí podíváme více statisticky, zjistíme, že se tento vliv s postupem věku dítěte snižuje. Uvádí to Miroslav Bočan ve své publikaci **Děti v ringu dnešního světa.** „Zatímco u dětí od 6 – 9 let je vliv rodičů větší jak 50%, u dětí od 13 – 15 let je to už pouze 22%. Výzkumem se také zjistilo, že se vzrůstajícím vzděláním rodičů roste i vliv na způsob trávení volného času. A naopak děti ze špatně situovaných rodin tráví samy téměř dvakrát více volného času než z rodin průměrných nebo dobře situovaných. S rodiči tráví více volného času spíše mladší děti, zatímco starší se už většinou rozhodují sami. I to ovšem souvisí se sociálněekonomickým statusem. Díky tomuto výzkumu lze dojít k závěru, že na tom, jak dítě tráví svůj volný čas, má významný vliv socioekonomická situace rodiny a vzdělání rodičů.“ (Bočan a kol., 2012, s. 14)

## 5.1 Organizace volného času

V této kapitole v krátkosti popisují činnosti, které můžeme provádět ve volném čase, a zároveň popisují, proč je vhodné je provádět. Dále zmiňují, jakou formou se volnočasové aktivity organizují.

Ve svém volném čase děláme takové činnosti, které jsme se sami rozhodli provádět a které nám přinášejí potěšení. Na výběr máme mnoho možností, můžeme si např. přečíst knihu, navštívit kino, lehnout si na pláž nebo jít na procházku. Záleží pouze na nás, jakým způsobem volný čas strávíme. Můžeme být pasivní (relaxace) či aktivní (pohybová činnost). Jak lidé tráví volný čas, závisí na řadě okolností. V zásadě tedy probíhá trávení volného času dvěma způsoby, a to buď spontánně, nebo organizovaně. Aktivity volného času vstupují do života dětí a mládeže a pomáhají tím řešit negativní jevy mezi dětmi a mladými lidmi (např. šikanu).

„Organizovaná forma znamená nabídku volnočasové aktivity přicházející z vnějšku od formální organizace, instituce. Jedinec či skupina využívají této nabídky, pokud vyhovuje jejich potřebám a zájmům a kterou si zvolí na základě svobodného rozhodnutí. Z pohledu společenského přináší organizované formy volného času mnohé výhody. Na rozdíl od školy je jeho základem dobrovolné rozhodnutí, zda do sdružení vstoupí a přijme jeho pravidla či nikoliv. Zde si dítě nebo mladý člověk rozšiřuje hodnoty, získává nové zkušenosti a zážitky, spojuje své individuální zájmy a potřeby s ostatními účastníky.“ (Hofbauer, 2004)

## 6 Adaptační soustředění

V tomto textu popisuji, co je to adaptační soustředění, čím je vhodné pro větší skupiny žáků a jaké procesy v něm probíhají. Ve druhé polovině kapitoly popisuji jednotlivé pilíře adaptačního soustředění a uvádím, proč jsou důležité ke zdárnému zvládnutí takového soustředění.

Adaptační soustředění poskytují jedinečnou možnost hlouběji se poznat a stmelit v rámci třídy (kolektivu). Procesy vzájemného poznávání a sbližování, které ve škole trvají většinou měsíce, je zde možné nastartovat a významně urychlit během několika dní. A o to především v této práci jde. Zaměřuji se zde především na zlepšení vztahů a spolupráce mezi členy fotbalového oddílu. Záleží mi především na zlepšení vzájemných vztahů mezi stávajícími členy a pak také na bezproblémovém přijetí a kladném začlenění nových spoluhráčů z nižších ročníků.

### **Pilíře adaptačního soustředění:**

- **Pobyt mimo školu:** Jako základní prvek adaptačního soustředění vnímáme změnu prostředí. Samotným vytržením žáků z prostředí školy a domova je možné často dosáhnout jejich odlišného prožívání a chování.
- **Společné prožitky:** Metodami vedoucími k cílům adaptačního soustředění, jsou metody zážitkové pedagogiky. Jde o to, aby žáci prošli řadou aktivit, ve kterých sami něco dělají. Tyto aktivity v nich vyvolávají řadu prožitků. Díky nim je možné naplnit níže uvedené cíle.
- **Spolupráce:** Jedním z hlavních cílů tohoto typu programu je stmelení skupiny. Osvědčeným prostředkem stmelení jsou aktivity, ve kterých žáci řeší dané úkoly díky intenzivní spolupráci.
- **Čas pro sebe:** Časem pro sebe rozumíme dobu, během které se žáci mohou bavit „jak chtějí“. Možnost popovídat si se spolužáky (anebo si s nimi zahrát nikým neřízený fotbal) patří mezi plnohodnotné cíle adaptačního soustředění. Z tohoto důvodu jsou

mezi jednotlivými bloky programu vždy delší časové pauzy, které slouží k nestrukturovanému trávení tohoto času.

- **Provázející přístup:** Provázející přístup je založen na respektující komunikaci, stanovuje pevné hranice na straně jedné a podporuje vlastní aktivitu žáků na straně druhé.

## 6.1 Pravidla pro adaptační soustředění

Na začátku adaptačního soustředění je vhodné zavést několik jednoduchých pravidel. Cílem těchto pravidel je zajistit fyzickou i psychickou bezpečnost účastníků a zefektivnit jeho průběh. Jednotlivá pravidla je dobré na začátku programu sepsat na velký papír a během programu na ně při jejich dodržování a porušování odkazovat. V průběhu programu je užitečné na fungování i porušování pravidel reagovat hned. V případě, že na jejich porušování nezareagujeme hned zpočátku, může se porušování pravidel stát nepsanou normou. Když některé z těchto žákům známých pravidel nefunguje, je možné se na ně speciálně zaměřit.

### Osvědčená pravidla

**Pravidlo stop:** Toto pravidlo umožňuje žákům nezúčastnit se některé z aktivit. Může dojít k tomu, že se některému ze žáků z osobních důvodů do určité aktivity nechce, nebo se jej během aktivity něco dotkne a on v ní nechce pokračovat. V takovou chvíli může využít pravidla „STOP“, na základě kterého může z aktivity vystoupit bez udání důvodu. Na danou chvíli se stává nezúčastněným pozorovatelem, který je fyzicky přítomen, ale neúčastní se dané aktivity. Občas někdo toto pravidlo využije.

**Dotazy až po instrukci:** Toto pravidlo umožňuje klást upřesňující dotazy k jednotlivým aktivitám až po vyslechnutí celé instrukce. Jeho smyslem je předejít dotazům, které jsou záhy zodpovězeny v dalším průběhu instrukce.

Průběh zadávání jednotlivých aktivit během adaptačního soustředění potom vypadá takto:

- 1) Učitel (trenér) odříká instrukci.
- 2) Učitel (trenér) vyzve žáky k položení upřesňujících dotazů.
- 3) Učitel (trenér) si nechá od žáků (fotbalových svěřenců) instrukci parafrázovat.

**Když se mi něco nezdá bezpečné, řeknu to:** Cílem tohoto pravidla je předcházet zraněním žáků. Fungování tohoto pravidla v praxi vypadá tak, že když některý z žáků vnímá

některou aktivitu (její část) jako nebezpečnou, tak to oznámí vedoucímu aktivity a případně využije pravidla Stop. Jinak se snadno může stát, že žák podlehne tlaku skupiny a „vrhne“ se do něčeho, na co se necítí. Pravděpodobnost zranění je pak několikanásobně vyšší.

**Oslovujeme se křestním jménem nebo vyžádanou přezdívkou:** Smyslem tohoto pravidla je zavést normu vzájemného oslovování se během adaptačního soustředění. Zvláště v nově vzniklé skupině žáků je dobré s touto normou pracovat hned od začátku.

## 6.2 Fáze vývoje skupin na adaptačním soustředění

Každá skupina lidí, která je spolu někde delší dobu pohromadě, se zákonitě vyvíjí, a to bez ohledu na věk a sociální příslušnost jejích členů. Vývoj skupin v čase má určité zákonitosti, jejichž znalost prakticky pomáhá při sestavování programu adaptačních soustředění. Proces vývoje skupin probíhá ve fázích. Cílem takového soustředění je průběh těchto fází urychlit. Níže jsou uvedeny jednotlivé fáze společně s doporučeními pro typy aktivit, které je vhodné v dané fázi zařadit, a s praktickými tipy pro vedení skupiny v dané fázi vývoje. Konkrétní aktivity jsou uvedeny dále u jednotlivých bloků adaptačních soustředění.

Fáze vývoje skupiny:	Co se děje ve skupině:	Konkrétní doporučení pro vedení skupiny:	Doporučené tipy aktivit:
<b>1. Kontakt</b>	Dochází ke vzájemnému oťukávání se. Skupina je zcela závislá na vnějším vedení.	<i>Zajistit pocit psychického a fyzického bezpečí.</i> Představení programu kurzu a pravidel.	Seznamovací aktivity. Aktivity, pro jejichž zvládnutí je nutné komunikovat s ostatními členy skupiny.
<b>2. Kvašení</b>	Časté konflikty. Kritické reakce na jednotlivé členy skupiny. Vytváření podskupin.	<i>Umožnit účastníkům prožít konfliktní situace.</i> Nesnažit se konflikty uměle potlačovat.	Aktivity zaměřené na spolupráci. Jednoduché rychlé reflexe, zapojující všechny členy po aktivitách.
<b>3. Důvěrnost, intimita, vyjasnění</b>	Jednotliví členové skupiny se ochotněji podílejí na skupinových aktivitách. Skupina se pro její členy stává atraktivní.	<i>Podporovat nekonkurenční způsoby chování.</i> Ve stručných reflexích zapojujících všechny členy skupiny, nechat pojmenovat, jak nekonkurenční chování přispělo k řešení.	Aktivity zaměřené na intenzivní spolupráci a komunikaci. Aktivity zaměřené na vyjadřování vzájemného uznání mezi členy skupiny.
<b>4. Výkonové stádium</b>	Skupina je plně praceschopná. Akceptuje některé odlišnosti svých členů. Dokáže se sama efektivně řídit.	Bdít nad dodržováním norem, které byly stanoveny. Vést členy skupiny k tomu, aby sami dokázali reagovat na porušování společně dohodnutých pravidel.	Aktivity zaměřené na podporu skupinové identity.

Tabulka 1: Fáze vývoje skupin



Vztah jednotlivých bloků adaptačního soustředění a fází vývoje skupin v čase vypadá takto:

Jednotlivé bloky adaptačního soustředění	Fáze vývoje skupin v čase
1. Zahájení.	První kontakt
2. Rozehřívací aktivity.	První kontakt
3. Aktivity zaměřené na prohloubení vzájemného poznání a hlubší poznání učitele (trenéra).	První kontakt
4. Aktivity zaměřené na nastartování spolupráce mezi žáky a řešení konfliktů při skupinové práci.	Kvašení
5. Aktivity zaměřené na společné zvládání náročných situací.	Důvěrnost, intimita, vyjasnění
6. Aktivity zaměřené na rozvoj důvěry.	Důvěrnost, intimita, vyjasnění
7. Aktivity zaměřené na zformulování základních pravidel skupiny a na zhodnocení a uzavření celé akce.	Výkonové stádium

Tabulka 2: Jednotlivé bloky adaptačního soustředění

### 6.3 Práce s hrou

Cílem této práce je zrealizování týdenního adaptačního programu, ve kterém by mělo dojít k zlepšení vztahů a posílení spolupráce chlapců fotbalového oddílu, které trénují a to jak s přispěním fotbalových cvičení, tak i s pomocí herních aktivit. Proto je důležité, vědět o teorii her pokud možno co nejvíce. Hry nás provázejí celým našim životem. Hrajeme je pro radost z okamžiku, z kontaktu s blízkými a v neposlední řadě je s námi hrají i ti, kteří nás chtějí něco přiučit o světě. Správně použité hry proto mají i výchovně vzdělávací potenciál. Také je důležité přijít na vhodný způsob, jak s hrami efektivně pracovat.

*„Správně a promyšleně podaná hra má ale potenciál mnohem rozsáhlejší – může se stát základním prostředkem komunikace mezi učitelem a studenty, základním impulsem pro změnu fungování skupiny, osobnostního potenciálu jednotlivce, či míry jeho porozumění určitému problému.“ (Činčera, 2007)*

Dále Činčera ve své knize definuje hru jako „svobodné jednání, které je míněno jen tak a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout, k němuž se dále nepřipíná žádný materiální zájem a jímž se nedosahuje žádného užitku, které se

*uskutečňuje ve zvlášť určeném čase a ve zvlášť určeném prostoru, které probíhá řádně podle určitých pravidel a vyvolává v život společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím, nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestrojují za jiné.“*  
(Činčera, 2007, s.9)

Delší časové bloky jako např. adaptační soustředění jsou prostředím, ve kterém může potenciál hry nejvíce vyniknout a ukázat své přednosti oproti klasické školní výuce. Chceme-li být účinní při práci s hrou, je zapotřebí uvažovat z hlediska celku – rozsáhlejších časových bloků, zaměřených na konkrétní výukové cíle. Při promýšlení celků nesmíme zapomenout na konkrétní provedení samotné hry či určitého bloku aktivit. Má-li hra být prostředkem k dosažení určitého cíle, musí být adekvátním způsobem provedena – zpravidla to znamená, že ve své přípravě bude vycházet z takové metodiky, která posílí její dopad na studenty.

Pojem hra nabízí několik definic, např. Tajný plán něco udělat, Zábava nebo volný čas, Soutěživá aktivita s pravidly nebo také Způsob jednání, jehož cílem je manipulace nebo podvedení lidí. Byť jsou definice těchto pojmů rozdílné, mají několik společných důležitých rysů. Např. to, že hry obsahují vzrušení, jsou podněcovány zkouškou vlastních schopností a dovedností, mají svá pravidla, která je třeba respektovat, a mají svůj cíl, jímž je hru vyhrát. Mým cílem bude také prostřednictvím her přivést studenty k určitému porozumění, určitým postojům či určitým dovednostem.

Jedním ze základních teoretických konceptů pro práci s hrou je prožitková pedagogika. Její kořeny sahají již do antiky a renesance, ale skutečné počátky prožitkové pedagogiky jsou datovány do 40. let 20. stol. A směřují k práci německého pedagoga Kurta Hahna. Ten usiloval o zakládání center, ve kterých se výchovou v přírodě rozvíjela osobnost účastníků a překonávaly se tak vzájemné předsudky mezi různými skupinami. V České republice se jako první začala utvářet česká škola prožitkové pedagogiky, jejímž jádrem se stalo sdružení Prázdninová škola Lipnice. Prožitková pedagogika se v České republice začala nejvíce rozvíjet po roce 1989. Základním východiskem prožitkové pedagogiky se stala teorie, podle které se lidé nejlépe učí z vlastních zkušeností, pokud ty nejsou destruktivního charakteru a je jim zpětně dobře porozuměno.

#### 6.4 Vzdělávání dětí pomocí osobnostní a sociální výchovy

Jak sem se již zmínil dříve, cílem adaptačního soustředění pro mladé fotbalisty nebude zaměření pouze na rozvoj sportovních schopností, ale též na praktické disciplíny jako např. sebeovládání, spolupráce, odpovědnost, komunikace či zlepšení sebedůvěry. Myslím si, že není důležité „honit se“ pouze za co nejlepšími sportovními výsledky, ale také je důležité vést mladé fotbalisty k těmto životním hodnotám, které jim pomůžou lépe zvládat problémy každodenního života.

Druhá polovina 20. stol. Přináší v Evropě řadu problémů (environmentální a interkulturní problémy, problémy v oblasti zvládání každodenního života, uplatňování demokracie, konzumerismus a také se ve větší míře objevují drogy). V reakci na to vznikají různé praktické edukační systémy. Mezi nimi i systémy orientované na rozvoj dovedností pro život se sebou samým i s druhými a mezi nimi pak též ty, které se nazývají osobnostní a sociální výchova (dále OSV). Ta se projevuje jako praktická disciplína, jejíž učivo je založeno buď na definici jednotlivých dovedností (sebeovládání atd.), nebo různých životních situací a událostí. (Valenta, 2013, str. 20)

*„Sám pojem OSV znamenal v Evropě v průběhu osmdesátých let a na počátku devadesátých společné označení pedagogického, „ne právě striktně akademického přístupu“ škol jak k prevenci problémů mládeže, tak i k jejich přípravě na zvládání takových jevů, jako jsou mezilidské vztahy apod. Lze říci, že OSV byla v různých zemích podobná a byla de facto výsledkem působení společných inovačních prvků evropské kurikulární politiky.“ (Menezes, 2003)*

V této době se začaly vytvářet dva základní kurikulární přístupy. Jeden spočíval v definování pojmů konkrétních životních dovedností. Strukturování učiva nalézáme i v současné české OSV. V případě životních dovedností rozlišovaly ty, které byly:

- přímo osobnostní a sociální, seberegulační, interakční, psychologické, sociálně-behaviorální atd. – např. sebedůvěra, odpovědnost, spolupráce, komunikace atd.
- další dovednosti pro život, jako např. vaření, vedení domácnosti, zacházení s penězi atd., tyto dovednosti jsou spíše součástí specifických oborů, edukačních projektů atd.

Druhý přístup strukturoval učivo spíše podle různých životních témat, událostí, problémů, rámcových situací, různých typů prostředí či vztahů. Šlo o témata jako např. udržení

vlastního zdraví, sexualita, drogy, život v komunitě, volba povolání a podnikavost, soužití generací, soužití s odlišným etnikem atd.

*„Dnešní děti stojí tváří v tvář nejrozmanitějším sociálním fenoménům, stejně jako rozvoji technologií a ekonomickým proměnám, žijí v různých modelech rodiny, nových mezigeneračních vztazích a uprostřed měnících se životních stylů. V tomto kontextu by měly mít příležitost získat vědomosti a kompetence potřebné pro ovládnutí vlastního života tak, aby byl produktivní a uspokojujivý a nepřinášel nepřiměřený stres.“ (Personal, 1985, s.2)*

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 7 Charakteristika fotbalového oddílu

V rámci této práce je důležité podrobně představit fotbalový oddíl starších žáků FK Stráž pod Ralskem, kterému se již tři roky věnuji jako hlavní trenér. Jak jsem se již zmínil v teoretické části, jedná se o chlapce ve věku 13-15 let. Stráž pod Ralskem je menší městečko s necelými 4000 obyvateli, přesto zde máme v porovnání s podobně velkými městy poměrně širokou základnu žakovských a dorosteneckých družstev. Místní klub znám od svých pěti let, kdy jsem zde s fotbalem také začínal a v průběhu života jsem se zde pravidelně pohyboval ať už jako fanoušek, hráč nebo nyní jako trenér a musím říci, že tak velký zájem o mládežnický fotbal, jaký je tu v dnešní době, jsem zde ještě neregistroval. Zřejmě je to výsledek dlouhodobé koncepční práce všech činovníků klubu. Fotbal ve Stráži se hrál vždy pouze na amatérské úrovni, výkonnostním maximem bylo několik let strávených v Krajském přeboru, a to platilo jak v kategorii dospělých, tak i v mládežnických týmech. Nyní je náš žakovský tým účastníkem právě Krajského přeboru Liberecka. Na utkání nám cesta v autobusu zabere nejdéle hodinu. S chlapci mi pomáhá jako asistent trenéra ještě jeden známý kolega.

Náš tým tvoří celkově 18 nadějných fotbalistů ve věku 13-15 let. Konkrétně 7 chlapců ve věku 13 let, 5 chlapců ve věku 14 let a 6 chlapců ve věku 15 let. Tuto skupinu jsem převzal před třemi roky, když byli ve věku 11-13 let, mohu tedy říci, že znám podrobně vývoj většiny z nich a to jak po fyzické, tak i mentální (psychické) stránce. Rozdíly těchto stránek nebyly před třemi lety tak markantní, v současné době jsou mezi některými chlapci opravdu znatelné. Pro mě jako trenéra je zajímavé sledovat vývojovou stránku všech svěřenců, jelikož podle těchto poznatků mohu upravovat i konkrétní tréninková cvičení. Na první pohled se to třeba někomu nemusí zdát, ale patnáctiletý fotbalista už má proti třináctiletému opravdu značné fyzické i mentální přednosti, pokud ovšem ten třináctiletý není výrazný talent. Věková nesrovnalost v této kategorii je podle mého názoru velkou nevýhodou, bohužel je tento jev údělem menších fotbalových oddílů, kdy se kvůli menšímu počtu chlapců musí sloučit více ročníků do jednoho týmu. Například v Liberci nebo jiných velkých městech mají žakovské a dorostenecké oddíly srovnané podle stejných ročníků, v horších případech mají týmy složené s o rok staršími vrstevníky. Tak jako tak, je to jenom menší problém, hlavní je, že tady ve Stráži p. R. zájem o fotbal stoupá a mladí členové přibývají. Mým úkolem je, abych se s takovou situací co nejlépe vypořádal a pro fotbalisty připravil nejlepší možnou tréninkovou jednotku a za další, abych budoval jejich pozitivní vztah ať už k sobě navzájem nebo k okolnímu světu.

V předešlých řádcích jsem psal, že některé chlapce znám již od jejich jedenácti let a z většinou z nich pracuji již po dobu tří let. Spousta z nich vydržela pohromadě od prvního tréninku, kdy jsem z chlapci začal pracovat. Tato kostra týmu byla vždy postupně doplňována. Každý rok se jednalo zhruba o tři nové hráče. Nejčastěji tak přicházeli nově přistěhovaní chlapci, kteří měli zájem o fotbal nebo ti, kteří se prostě rozhodli vyzkoušet tuto hru poprvé až v tomto věku. Samozřejmě někdo z nich vydržel déle, někdo to „zabalil“ hned po týdnu. Z těchto osmnácti svěřenců vedu od samého začátku deset z nich, zbytek se začlenil až v průběhu již zmíněných tří let. Většina týmu se zná navzájem velice dobře a to jak z fotbalových tréninků, tak i ze základní školy ve Stráži pod Ralskem, tu totiž navštěvují téměř všichni. Někteří jsou spolu i ve stejné třídě, no a zbytek se každý den potkává např. ve školní jídelně, o přestávkách na chodbě anebo se scházejí ještě před prvním zvoněním a vymýšlejí nějaké ty „lumpárny“. Společně pak v rámci školní výuky jezdí na krajské sportovní akce, např. na atletické závody nebo na fotbalové turnaje. Ačkoliv spolu někteří chlapci pobývají celý den ve škole a pak se vidí i na tréninku, není to vždy k dobru věci. Jak to tak bývá ve všech kolektivech, které se pravidelně schází a tráví spolu nějaký ten čas, vznikají občas konfliktní situace. Jedná se o pubescenty, takže nás to nemůže ani překvapovat. Mou snahou je tyto konflikty co nejlépe řešit nebo jim dokonce předcházet a zároveň jim vysvětlit danou situaci tak, aby k ní příště nedocházelo. Chápu, že jsou to ještě děti, ale již v tomto věku by si většina z nich mohla uvědomovat vážnost situace a měly by být plně odpovědní za své jednání. Byl jsem tak veden i já v žákovském a dorosteneckém věku, když jsem trénoval v Liberci a proto to také nyní vyžadují po svých svěřencích. Mám rád, když trénink plynule ubíhá, má svůj spád a nikdo ho zbytečně nepřerušuje nemístnými výkřiky nebo připomínkami. Mohu se tak plně věnovat pouze sportovní stránce. Chápu, že zrovna toto období je pro mnohé z nich nejdivočejší, takže lze spoustu věcí přehlédnout, avšak chlapci musí znát své hranice. Zároveň je také vhodné občas „povolit uzdičku“ a nechat je vyřádit, více se tak dozvím o jejich povahách, když vidím jejich spontánní chování. Ale jak se říká, všeho moc škodí. Tyto poznatky o povahových rysech jedinců mi pomáhají v práci s nimi. Mohu pak lépe odhadnout, na koho mohu častěji zvýšit hlas, na koho je lepší moc nemluvit, kdo naopak potřebuje pobízet neustále, kdo potřebuje častěji pochválit atd. Toto je velice důležité. V dnešní době je často zmiňováno, že fotbal už není jenom o umění s míčem, ale často je kladen veliký důraz na psychickou připravenost hráče, s čímž souvisí patřičné znalosti trenéra v oblasti psychologie. Svým způsobem je trenér hlavně psycholog a v dnešním profesionálním fotbale dospělých už to snad ani jinak nejde. Byl to také jeden

z důvodů, proč jsem se rozhodl studovat právě tento obor, tedy pedagogiku volného času. Doufám, že mě pro práci s mládeží v mnoha oblastech dostatečně připraví.

Když se vrátím k mým svěřencům, je pro mě důležitá také jejich psychická pohoda v osobním životě. Je ideální, když jde dítě na trénink s čistou hlavou bez zbytečných nervů. S tím souvisí jejich rodinné zázemí. Za tři roky už jsem ledacos vysledoval. Je mi jasné, že všichni nevyrostají ve stejně sociálně zabezpečených a stabilních rodinách. Někteří bohužel pochází z rozvedených rodin. V týmu mám jednoho chlapce, který nikdy svého otce nepoznal. Je vždy skvělé, když dítě cítí dostatečnou podporu rodičů, kdy nemusí řešit problémy s penězi a mohou mu koupit např. nové kopačky, kdykoliv je potřeba. V tomto ohledu je to v našem týmu tak padesát na padesát. Polovina dětí nemá žádné výrazné problémy, jsou dostatečně podporováni jak psychicky, tak i finančně, rodiče včas platí pravidelné příspěvky nebo jezdí svými osobními auty na utkání a turnaje. Druhá polovina už je na tom ve srovnání hůř. Jak jsem zmínil, někteří jsou z rozvedených rodin, někteří trénují ve stejném oblečení třeba měsíc a je znát, že nebyly za tu dobu vyprané, někteří chlapci musí hrát ve značně opotřebovaných kopačkách a rodiče některých chlapců si s placením příspěvků zrovna hlavu nelámou.

Toto všechno jsou příklady, které mezi spoluhráči podvědomě vytváří menší skupinky. Mám totiž za to, že v tomto věku si chlapci ještě nevybírají kamarády podle jejich pozitivních morálních vlastností, ale třeba i podle toho, jaké kdo nosí kopačky. Chlapec s kopačkami značky Nike nebo Puma získá určitě více sympatií u ostatních spoluhráčů. A tak je to i v jiných případech. Třeba chlapec, kterého přiveze otec na trénink v pěkném novém autě, má u ostatních větší kredit než ten, kdo na trénink přijede sám na starém kole. Já tak alespoň tyto situace vnímám. Bohužel finanční zázemí rodin je věc, kterou nemohu ovlivnit. Proto se snažím vést chlapce k vzájemné toleranci, spolupráci, komunikaci a k tomu, aby si uvědomovali důležité hodnoty, které mohou využít i v budoucím osobním životě. Spoustu těchto věcí lze správnou komunikací zvládnout v kabině před tréninkem a zápasem nebo po nich, na společných cestách autobusem či při pobytu na hotelu při soustředění. Při samotném tréninku se už snažím chlapcům věnovat hlavně po fotbalové stránce.

Pokládám také za důležité zmínit, že v týmu máme dva romské chlapce a jednoho chlapce mongolské národnosti. Je zajímavé sledovat jejich přínos pro tým, např. díky jejich odlišnějšímu pohledu na svět nebo celkově podle jejich názorů a charakterových vlastností. Mám takový pocit, že do kabiny vnáší něco nového, rozmanitého. A tím vůbec nechci naznačovat, že by se chovali hůře nežli ostatní. Všechny tyto okolnosti mají vliv na

dění uvnitř týmu. Pozoroval jsem, že si ze začátku s někým sedli více, s někým méně. Ale, tak už to bývá i mezi ostatními dětmi, které se objeví na tréninku poprvé. Mojí snahou je jejich rychlé a plynulé zabudování do mančafu. Mnoho věcí mohu ovlivnit svým přístupem a vystupováním, zbytek pak už je na dětech samotných. Zním několik trenérů, kterým je lhostejné, jak se k sobě jejich svěřenci chovají a jde jim pouze o dosažení dobrého výsledku zápasu, tento styl však neuznávám. Pak existuje také další skupina trenérů, mezi které patří ti, kteří ve svých týmech mají své syny. V těchto případech jim jde většinou jen o dobro svého potomka a z větší části je fotbalový a osobnostní vývoj ostatních členů týmu příliš nezajímá. S těmito skupinami trenérů se neztotožňuji, spíše dbám na to, aby v týmu panovala pohoda, vládl pozitivní duch, chlapeci spolu vycházeli a umístění v tabulce na konci sezony je pro mě až druhořadou starostí. Nechci chlapce stresovat přehnanými ambicemi a vytvářet na ně zbytečný tlak. Samozřejmě každý vyhrává rád a i my se snažíme pokaždé zvítězit, ale rozhodně z prohraných zápasů neděláme tragédii. Jde hlavně o to, aby malí fotbalisté měli dobrý pocit ze hry, radost z pohybu a vzájemné spolupráce.

Pak je zde ještě jedna věc, o kterou se občas zajímám. Schválně píšu slovo „občas“, jelikož se jedná o školní prospěch žáků, což je jedna z věcí, kterou nemohu z velké části ovlivnit. Samotných chlapců nebo i jejich rodičů se jednou za čas zeptám na jejich prospěch, ale spíše jenom ze zvědavosti, jelikož i tyto poznatky pro mě mají určitou vypovídající hodnotu. Sem tam se pak snažím chlapce pobídnout k větší soustředěnosti ve škole. Nedělám si však žádné velké iluze, že bych jejich horší známky obrátil vzhůru nohama. Tady každý žák bojuje sám za sebe a nikdo jiný se za něj probíranou látku nenaučí. Musím však zmínit, že v týmu žádné větší problémy se školními výsledky nemáme. Dokonce se čtyři patnáctiletí chlapeci chystají na středoškolské studium.

V průběhu tří let se v kolektivu vyčlenili lídři, kteří mančaf táhnou jak fotbalově, tak i vztahově. Do této skupiny patří hlavně ti starší jedinci. Celkově mám z chování svých svěřenců dobrý pocit, samozřejmě vždy je co zlepšovat. Z těchto důvodů se snažíme každý rok sehnat finanční prostředky, abychom mohli pro děti zařídit zrovna takové soustředění (adaptační pobyt), které budu v této práci podrobněji popisovat. Tyto pobyty slouží jak ke zlepšování fotbalových dovedností, tak i k utužování vztahů a začleňování nově příchozích chlapců do týmu.



## 8 Cíle adaptačního soustředění

V této části práce popíši cíle adaptačního soustředění, a to jak vzhledem k věku a potřebám žáků, tak i potřebám oddílu. Dále budou následovat dvě podkapitoly, kde se podívám na cíle ve sportovní rovině a cíle v osobnostní a sociální rovině.

Osobnostní a sociální výchova (dále OSV) poskytuje prostřednictvím tematických okruhů nabídku rovnocenných témat, ze kterých jsme s mým asistentem vybrali primárně ta témata, která jsou přínosná pro konkrétní žáky a pro konkrétní skupinu v daném čase. Chceme-li naučit chlapce nějakou činnost, je třeba, aby se chlapci učili prostřednictvím této činnosti. Proto jsme již před začátkem kurzu sestavili podrobný plán aktivit, které poslouží našim svěřencům k jejich zdokonalení a to jak ve fotbalovém, tak i osobnostním a sociálním. Jestliže se v našem případě jedná o adaptační soustředění fotbalistů ve věku 13-15 let, záleží mi tedy na jejich sportovním rozvoji (fyzickém, technickém, taktickém, psychickém), a dále na rozvoji osobnostním a sociálním. Zde si představuji zlepšení v těchto směrech:

- Porozumění sobě samému a druhým
- Zvládání vlastního chování
- Utváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu
- Rozvoj dobré komunikace
- Rozvoj základních dovedností pro spolupráci
- Zvládání řešení konfliktů
- Efektivní řešení problémů
- Zvládání vlastních pocitů
- Rozvoj sebedůvěry
- Správné využití svých schopností
- Zlepšení organizačních dovedností
- Umět přijímat chválu i kritiku
- Rozvoj morálních vlastností
- Zodpovědnost vůči sobě i druhým

Při sestavování plánu aktivit jsem se řídil několika pravidly. Nejprve jsem stanovil cíle, ve kterých se žák může zdokonalit. Poté zvolil činnosti, jimiž lze cíle naplnit. Pak následoval výběr metody (co bude žák skutečně dělat?, jak bude jednat?) a výběr podmínek a okolností žákova úkonu (kde, kdy, jak dlouho, jak, s kým atd.). Nakonec jsem

řešil způsob sdělení instrukcí (kdy, kým, po částech, s ukázkou, písemně, souběžně s akcí). Největší problém mi dělalo rozlišení dovedností (pravdomluvnost, komunikace, spolupráce) pro naši věkovou kategorii, z pohledu osobnostní, sociální a morální povahy jsem je hůře rozlišoval, připadaly mi vhodné jak pro žáky prvního, tak i druhého stupně ZŠ. Nyní jsem tedy popsal cíle adaptačního soustředění s ohledem na potřeby žáků (fotbalistů). Myslím si, že tyto potřeby zcela souvisí i s ohledem na potřeby oddílu, jelikož pokud se nám podaří průběžně zdokonalovat chlapce jak po fotbalové, tak i osobnostní a sociální stránce, oddíl jako celek z toho může jen těžit. Zejména výsledkově, což je věc, o kterou se snaží každý sportovní klub. A pokud je oddíl v soutěži úspěšný a zároveň v něm mezi členy a hráči panuje spokojenost, soudržnost a pozitivní nálada, je to asi nejlepší možná věc, které můžeme dosáhnout.

### **8.1 Cíle ve sportovní rovině**

Z obecného hlediska se já jako trenér profiluji jako odborník na problematiku výběru a organizaci tréninkových cvičení. Samozřejmě mi ve sportovní rovině bude záležet hlavně na co nejlepším a nejvhodnějším sestavení plánu právě těchto tréninkových cvičení, s čímž souvisí všestranný fotbalový rozvoj mých svěřenců. Na trénink lze pohlížet z mnoha úhlů. Společným bodem je přitom spojení s procesem cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových cvičení. Záleží mi na tom, aby trénink současně respektoval celkový rozvoj jedince, tzn., že snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života. Byť trénuji pouze na amatérské úrovni, snažím se dávat přednost dobře organizovanému a systematickému vedení svých svěřenců. Pokud se chce člověk dětem věnovat naplno, měl by náležitě plánovat, organizovat a řídit. A o to vše se v průběhu soustředění budu snažit. Zatímco u nejmladších adeptů sportu má trénink spíše přípravný charakter, v pozdějších letech dochází k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku a jeho náročnosti. Což se týká už i našeho oddílu. Naš sportovní trénink směřuji k dosažení individuálně i týmově nejvyšší fotbalové výkonnosti a jejímu projevu výkonem v soutěži. Úkolem našeho tréninku na adaptačním soustředění bude tělesný, psychický a sociální rozvoj, spočívající v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice chlapců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců.

Dovednost zde chápu jako předem (učení) osvojený předpoklad ke správnému provedení či splnění požadovaného úkolu. Budu se tedy snažit zlepšit pohybové vlastnosti mých svěřenců, což jim poslouží ke správnému, účelnému, efektivnímu a úspornému řešení pohybových úkolů. Nejvíce se zaměřím na zlepšování těchto schopností:

- Fotbalových
- Technických
- Taktických
- Vytrvalostních
- Rychlostních
- Koordinačních
- Silových

## **8.2 Cíle v osobnostní a sociální rovině**

V průběhu soustředění se kromě sportovního rozvoje chlapců budu snažit i o jejich rozvoj osobnostní a sociální. Naplánovaný program bude směřovat k jejich základním vlastnostem (osobnosti chlapců), zaměřenosti jedince (potřebám, motivům), jejich začlenění (vztahy, interakce), pohlaví, potencialitám (předpokladům rozvoje), jejich sebepojetí a autoregulaci (sebeovládání). Program se snažím sepsat takovým způsobem, aby byl zosobněný. To znamená, aby byl co nejvíce vztahován k osobnosti každého konkrétního žáka, ke konkrétním událostem odehrávajícím se v rámci dynamiky našeho týmu jako sociální skupiny, k situacím, které chlapci v životě zažívají nebo budou zažívat. Dále bude program pro žáky praktický. Uvedu pro ně témata (sebepoznání, vzájemné vztahy, spolupráce, využití vůle), se kterými se setkávají v praktických situacích, při nichž musí sami jednat a myslet. Praktičnost má zároveň diagnostický potenciál. Ukáže mi, co chlapci umí a co ne, odhalí mi jejich teorie, jimiž se podvědomě řídí nebo jimiž vysvětlují své chování. Také se budu snažit o to, aby byl program provázející, což znamená, že vytvořím podmínky pro nabývání efektivního chování, pozitivních osobnostních rysů a morálně hodnotných postojů. Při tom se pokusím respektovat osobnostní specifika žáků, jejich zájmy a motivace. Nedílnou součástí provázení bude reflexe zkušeností nabytých při aktivitách v rámci soustředění. Důležitým prvkem této metodiky jsou otázky. Nejvíce se budu snažit rozvíjet osobnostní a sociální vlastnosti chlapců prostřednictvím herních aktivit, což znamená, že do programu vnesu herní, často i zábavné a relaxující prvky. Pokusím se, aby byly aktivní, zajímavé, atraktivní a aby občas posloužily k uvolnění atmosféry.

## 9 Návrh programu

Na týdenní adaptační soustředění jsme se vydali do Jizerských hor, kde jsme se ubytovali na rekreační chatě Maruška a to v termínu 21. 7. - 27. 7. 2014. Znáám to tu velice dobře z dob, kdy jsem na toto místo jezdíval na soustředění jako hráč s týmem FC Slovan Liberec. Vždy se mi tu velice líbilo a rád jsem se sem vracel. Po zajištění finančních příspěvků od sponzorů, města Stráže pod Ralskem a rodičů mých svěřenců jsem neváhal objednat pobyt právě v této lokalitě. Místní okolí je ideální jak pro sportovce, tak i pro ostatní osoby, které se rozhodly trávit dovolenou nebo pobyt zde aktivnějším způsobem. Chata nabízí útulné pokoje, skvělou kuchyni, menší posilovnu, saunu s vířivkou, místnost s projekcí, či možnost zapůjčení horských kol. V okolí chaty máme samozřejmě možnost využít travnatou plochu. Rozhodně zde nebude nouze jak o pohyb, tak o zábavu.

Program jednotlivých dnů je tvořen vždy dopoledním a odpoledním blokem. V dopoledním bloku se zaměříme na sportovní (fotbalovou) činnost, v odpoledním bloku pak na aktivity spojené s rozvojem osobnostních a sociálních vlastností.

Začátek soustředění začínáme sestavením Dohody o vzájemném respektování. Dohoda o vzájemném respektování je jedno ze základních východisek prožitkové pedagogiky. Jeho principem je otevřená dohoda mezi studenty i učitelem (v našem případě mezi žáky a trenérem) o vzájemném respektování, vyjádřeném sledem pravidel, které všichni zúčastnění slíbí dodržovat. Dohodnutá pravidla se většinou točí kolem šesti základních principů, jejichž rozvíjení může tvořit východiska pro další směřování programu i pro témata závěrečných diskusí.

## 9.1 Program prvního dne

### Pondělí 21. 7. 2014

#### Ranní fáze

Před zahájením dopolední tréninkové jednotky máme naplánovanou společnou schůzku s žáky v podkroví hotelu, kterou využijeme k sestavení Dohody o vzájemném respektování. Dohodu budeme sestavovat pomocí aktivity *Bytost*. Až poté začne první tréninková jednotka.

#### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Hra na „Babu“	10 min.
Protažení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Vytrvalostní schopnosti	Fartlek	40 min.
Konečná fáze	Vytrvalostní schopnosti	Nepřerušovaný běh	20 min.
Protažení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.

*Tabulka 3: Program dopolední tréninkové jednotky - pondělí*

**Cíl dne:** Zlepšení vytrvalostních schopností

**Rozcvička:** Cíl – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Hra na „Babu“

**Popis aktivity** – Hra probíhá ve zmenšeném prostoru na hřišti, v ohraničeném poli (10x15 m.). Ze začátku dostane náhodný chlapec do ruky rozlišovací dres a snaží se s ním chytit někoho z ostatních. Koho se dotkne rozlišovacím dresem, tomu ho předá. Z chyceného chlapce se stává nová „Baba“ a snaží se opět předat dres někomu dalšímu. Zhruba v polovině cvičení přidávám do hry ještě jeden dres, čímž se tempo zvyšuje.

**Doba trvání** – 10 min.

**Protahení:** Cíl – Rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj vytrvalostních schopností

**Aktivita** – Metoda nepřerušovaného zatížení: Fartlek

**Popis aktivity** – Fartlek je specifická vytrvalostní metoda, při které se jako prostředek využívá běhu v terénu. Program se skládá z rovnoměrného běhu prokládaného různě dlouhými zrychlenými úseky podle subjektivního pocitu. V našem případě: start,

pomalý běh (5 min.)

zvýšené tempo (3 min.)

rychlá chůze (1 min.)

pomalý běh (2 min.)

tři sprinty na 30 m s volným vyklusáním

pomalý běh (1 min.)

gymnastika v chůzi (4 – 5 min.)

pomalý běh (1 min.)

pět skokových kombinací s rozběhem, poskoky vždy s volným vyklusáním

pomalý běh (2 min.)

z chůze – 5 startů z polohy leže na břiše na 10 m, 15 m, 20 m, 15 m, 10 m

přechod do dvouminutového běhu s ostřejším tempem

vyklusání s gymnastikou (5 min.)

**Doba trvání** – 40 min.

**Konečná fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj vytrvalostních schopností

**Aktivita** – Nepřerušovaný běh

**Popis aktivity** – Jedná se o déletrvající vytrvalostní zatížení, nízké intenzity.

**Doba trvání** – 20 min.

**Protažení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Vzájemné poznávání, seznamování, zbavování se ostychu, zábava.

**Hry:** Komu míč?, Doteky, Rychlá autobiografie, Tanec na kládě, Krok v před, Rozmlouvání.

**Počet žáků:** Všech aktivit se zúčastnil plný počet chlapců, tedy 18. V průběhu odpoledne jsme je náležitě dělili do potřebných skupin.

**Čas na hry:** Na odpolední blok jsme měli výrazně delší čas než na dopolední, tedy nebylo kam spěchat a mohli jsme si všechny aktivity v klidu připravit. Každá z aktivit zabrala 15-30 min. Klidným tempem jsme vše zvládli asi za 2,5 až 3 hod.

**Prostředí:** Ke všem hrám jsme využili hřiště a přilehlou louku.

**Pomůcky:** Pro odpolední fázi jsme potřebovali míče, medicinbal, šátky na oči, kládu 6-12 m.

**Popis her: Komu míč?** Skupina stojí v kruhu. Úkolem hráčů je házet si míč v kruhu tak, že házející musí vždy předem zavolat jméno osoby, která má míč chytit. V házení a

chytání se musí vystřídat všichni, a proto by neměl nikdo dvakrát za sebou házet míč stejné osobě. Házení a vyvolávání jmen se může postupně zrychlovat. Obtížnější je hra se dvěma či více míči. Délku trvání určí vedoucí, který sleduje proces poznávání jmen ve skupině.

**Doteky** Skupinu hráčů rozdělíme na poloviny (A a B). Polovina označená A si sedne nebo stoupne do řady s rozestupem na upažení a zaváže si oči. Každý člen skupiny B si beze slova sedne nebo stoupne před jednoho člena skupiny A. Na pokyn vedoucího se snaží jedinci skupiny A jemně hmatem zkoumat obličej svého protějšku po vymezenou dobu (1 – 2 minuty). Skupina B pak poodstoupí a postaví se do řady ve změněném pořadí. Skupina A si sundá šátky z očí, každý projde kolem řady B a snaží se najít svého partnera, aniž by se ho dotýkal. Pokud usoudí, že ho našel, oznámí to vedoucímu. Zkoumající jedinci pak sdělí svým partnerům, podle jakých znaků je poznali. V druhém kole si vymění skupiny své role.

**Rychlá autobiografie** Nalezňte si ve skupině partnera, kterého ještě neznáte. Během krátké doby (2 – 3 min) mu sdělte podstatné věci o sobě, které pokládáte za důležité, aby je znala celá skupina, se kterou budete v nejbližší době spolupracovat. Popište stručně svůj život, minulost, současnost, své záliby, očekávání a přání. Můžete sdělit i další fakta o svém životě. Po 2 – 3 minutách si vyměňte role a vyslechněte autobiografii svého partnera. Po výměně informací svolá vedoucí celou skupinu. Vytvoří se diskusní kruh a každý účastník představuje svého partnera. Představování by mělo být stejně stručné jako předcházející konverzace.

**Tanec na kládě** Vybidneme skupinu, aby se postavila na kládu v libovolném pořadí a vysvětlíme pravidla. Přemístěte se tak, abyste vytvořili řadu, ve které budete seřazeni abecedně podle prvního písmena křestního jména. Zároveň platí další pravidlo. Po celou dobu přesunování musí zůstat celá skupina na kládě. Každý dotyk země bude penalizován nebo se daná osoba či celá skupina vrátí zpět do výchozího postavení. Úkol je splněn tehdy, když všichni členové skupiny dosáhnou správného zařazení bez pádu a hlasitě jeden po druhém řeknou svá křestní jména v abecedním pořádku (lze zvolit data narození, velikost místa narození podle počtu obyvatel ...).



**Krok v před** Hráči se postaví nebo posadí do kruhu tak, aby každý viděl každého. Vedoucí hry pak předčítá jednotlivé otázky, které obsahují určitou charakteristiku. Ten, kdo by odpověděl kladně, udělá zřetelný krok do středu kruhu. Tím se octne vždy několik účastníků akce v kruhu, ostatním na očích. Vedoucí hry může ještě otázky doplňovat, aby celá skupina získala více informací o každém z vystoupivších. Některá vystoupení či odpovědi lze také charakterizovat souhrnně, zobecnit odpověď či srovnat s jinými skupinami.

**Rozmlouvání** Tuto aktivitu využijeme především u skupin, které se vidí na akci poprvé, lze s ní zahájit celý blok seznamovacích her. Každý ze skupiny si má najít co nejrychleji partnera a představit se mu. Podá mu ruku, potřese jí a vezme ho přátelsky za ramena. Zároveň zahájí oba konverzaci, a to tak, že každý řekne jedno slovo. Každý se snaží vcítit se do situace toho druhého a pokračovat v kladení slov, dokud nevznikne ucelená věta. Vedoucí omezí délku konverzace časově nebo počtem slov, protože každý se má setkat s každým. Hra by neměla přesáhnout 15 minut.

## 9.2 Program druhého dne

Úterý 22. 7. 2014

### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Fotbalová abeceda	15 min.
Protahení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Vytrvalost Rychlost	Výběh krátkého kopce	50 min.
Konečná fáze	Vytrvalost Síla	Posilovací cviky	20 min.
Protahení	Rozvoj koordinace Regenerace	Mírný výklus Protahovací cviky	10 min.

*Tabulka 4: Program dopolední tréninkové jednotky – úterý*

**Cíl dne:** Zlepšení vytrvalostní rychlosti a síly

**Rozcvička:** Cíl – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Atletická abeceda

**Popis aktivity** – Chlapci se seřadí do jedné lajny a běhají přes šířku hřiště. Do lehkého poklusu postupně zařazujeme jednotlivé prvky, např. zvedání kolen, zakopávání, předkopávání, křížný běh, cval bokem, běh pozadu, výskoky atd.

**Doba trvání** – 15 min.

**Protahení:** Cíl – Rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj rychlostní vytrvalosti

**Aktivita** – Výběh mírného kopce

**Popis aktivity** – Cviky na rozvoj rychlostní vytrvalosti mají délku trvání do 20 sekund. Intenzita cvičení je maximální (95 – 100 %) a interval odpočinku 1 : 4. Vždy se jedná o určitý počet opakování cviku v několika sériích. V případě rychlosti se při opakování cvičení volí záměrně delší odpočinek, který zabezpečuje potřebné kvalitní zotavení. V našem případě chlapci běhali sprinty do mírného kopce. Vybíhali jeden za druhým v krátkých časových intervalech. Sprinty běhali na vzdálenost 5 a 10 m vždy po 10 opakováních v 1 sérii. Každou vzdálenost absolvovali ve 3 sériích.

**Doba trvání** – 50 min.

**Konečná fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj vytrvalostních a silových schopností

**Aktivita** – Posilovací cviky s vahou vlastního těla

**Popis aktivity** – Následovalo krátké, ale intenzivnější cvičení. Chlapce jsme rozdělili do dvojic podle přibližně stejné hmotnosti. V utvořených dvojicích spolu chlapci navzájem prováděli cvičení, např. lehy sedy, kliky, dřepy nebo cviky na posílení zad. Zde se cviky neprováděly na počet, ale na čas. Interval cviku byl 30 sekund po 3 sériích.

**Doba trvání** – 20 min.

**Protahení:**

Cíl – Regenerace a rozvoj koordinačních vlastností

**Aktivita** – Po mírném výklusu následují protahovací cviky podle trenéra.

**Doba trvání** – 10 min.

## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Zlepšení vzájemné komunikace, zbavování se ostychu, vynalézavost.

**Hry:** Upíří, Cesta tmou, Slepý čtverec, Hra na jména, Drákula, Nucená volba.

**Počet žáků:** Aktivit se zúčastnil plný počet žáků, tedy 18.

**Čas na hry:** Jednalo se o hry trvající 15-30 min., které nevyžadovaly delší přípravy. Po 90 minutách následovala pauza na svačinu, poté jsme ještě hodinu pokračovali v aktivitách.

**Prostředí:** Travnaté hřiště, louka.

**Pomůcky:** Šátky, lano, seznam dvojic slov s opačnými významy.

**Popis her:** **Upíří Hra**, která nabývá na zajímavosti, mají-li hráči bohatou fantazii. Lze si představit, že na naší planetě nastala dlouhá noc a rozmnožil se zvláštní druh upírů využívajících tmy k napadení lidských stvoření. Skupina hráčů se dostala do zatemnělé oblasti. Musí se zde pohybovat obezřetně, aby se nikoho upír nedotkl. To znamená, že všichni hráči mají zavázané oči a volně se pohybují v omezeném prostoru. Jednoho z hráčů vybere vedoucí dotykem a ten bude představovat upíra, který nevydává žádné zvuky. Narazí-li na sebe dva hráči, kteří nejsou upíří, pak oba vydají srdcervoucí výkřik a pokračují ve svém pohybu dále. Narazí-li někdo na „upíra“, pak se ozve jen jeho výkřik. Poznává, že je infikován, a stává se sám upírem. Upíří se pohybují pomalu v prostoru a ostatní se jim snaží intuitivně vyhnout. Narazí-li na sebe dva upíří, tzn., že se neozve ani jeden výkřik, přemění se oba opět na lidi.

**Cesta tmou** Ve skutečném životě se nám někdy stane, že pomáháme nevidomým a přitom jim vysvětlujeme cestu, kudy je vedeme. Mnozí z nás byli již vícekrát v situaci, kdy v naprosté tmě zbyla pro dvojici nebo větší skupinu jen jedna svítilna. První musel informovat ostatní, kudy se jde, co mají ti vzadu dělat, aby všichni dorazili včas a ve zdraví do cíle. Vyzkoušíme si cestu tmou. Rozdělíme se do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho povede. Cestu určuje vedoucí. Jde zvolna vpředu a vybírá komplikovanou trasu plnou překážek. Ti, kdo vidí, musí podávat přesné

informace, aby hráči se zavázanýma očima překonali trasu bezpečně. Po 10 minutách se role v párech vystřídají.

**Slepý čtverec** Stojíme před zdánlivě jednoduchým úkolem a hned v úvodu upozorníme na trpělivost a plné soustředění. Všichni členové skupiny si zavážou oči. Potom odvádíme každého hráče zvlášť k ležicímu lanu, rozestavíme je v pravidelných intervalech a dáme jim do ruky lano. V tomto postavení jim oznámíme jejich úkol a základní pravidla: „Vytvořte z lana čtverec. V průběhu hry musíte být stále v kontaktu s lanem. Pro čtverec musíte využít celou délku lana. Jakmile se ve skupině dohodnete, že jste úkol již splnili, položte lano na zem a sundejte si šátky z očí. Je zřejmé, že každý může mít vlastní názor, jak celý problém řešit. Buďte trpěliví a každého vyslechněte a společně se rozhodněte pro jedno z řešení.“ V průběhu hledání řešení připomeneme, že čtverec je obrazec, který má všechny strany stejně dlouhé. Připomenutí může ovlivnit úspěšné a přesné řešení problému.

**Hra na jména** Základním útvarem je půlkruh nebo kruh. Početnější skupinu (přes 16 osob) rozdělíme na polovinu. Můžeme stát nebo pohodlně sedět. Ještě před zahájením hry lze podotknout, že bude velmi příjemné, když se už příští den budeme oslovovat křestními jmény. Každý si jistě vzpomíná na tzv. mnemotechnické pomůcky pro zapamatování si názvů, čísel, pravidel a jiných informací. Tohoto triku využijme i nyní. První účastník (taktické je, když to bude sám vedoucí) si vymyslí přídavné jméno, které ho charakterizuje, líbí se mu nebo ho zrovna napadne, a řekne ho se svým křestním jménem. Jeho soused po pravé straně opakuje přídavné jméno a křestní jméno prvního a pokračuje svojí vlastní charakteristikou a jménem. Může to vypadat následovně: „Já jsem silný Bivoj,“ říká první a druhý opakuje: To je silný Bivoj a já jsem veselý Jirka.“ Takto pokračujeme, až dojde na posledního.

**Drákula** Hráči vytvoří kruh. Po vysvětlení průběhu hry se stává jeden ze skupiny Drákulou. Ten si za naprostého ticha vyhlédne oběť a začne se k ní pomalu přibližovat. Oběť se dívá upřeně do očí a pantomimicky naznačuje, jak se jí zmocní. Oběť je zprvu zcela Drákulou ovládána, ale pak se snaží zachránit pohledem a mrknutím na jiného spoluhráče. Záchrana je dokončena, když vybraný hráč, na kterého „oběť“ mrkla, zavolá její jméno. Pokud to nestihne, Drákula oběti položí ruce na ramena a ta se stává novým Drákulou. Vymění si místa a hra pokračuje. Zavolá-li jméno „oběti“ někdo jiný než vybraný zachránce, stává se Drákulou on. Je zřejmé, že tuto hru mohou hrát ti, kteří už se znají podle jmen. Nechává to mnoho prostoru pro ztvárnění role Dráculy i oběti.

**Nucená volba** Hra, která zavdává podnět k diskusi mezi hráči. Vyznačíme dva prostory, do kterých budou vstupovat hráči odlišných názorů. Mohou to být rohy hřiště, boxy vytvořené z lan či dvě vodorovné linie na hřišti. Tato místa jsou od sebe vzdálena 3 – 5 m. Potom vedoucí uvádí připravené opačné charakteristiky a hráči se mají rozhodnout, která jim je bližší. Jde vlastně o to vžít se do určité role, situace či věci a vybrat si tu, která je nejbližší mému zaměření. Některé z dvojic slov, mezi kterými je možné volit: les – oceán, kladivo – hřebík, sprinter – chodec, plánovač – stavitel, spořivec – rozhazovač, pomáhající – přijímající pomoc, nadhazovač – pálkař, milující – milovaný. Po několika volbách zahájíme diskusi, ve které účastníci odpovídají na otázky: Jak jste se cítili při rozhodování? Které rozhodnutí bylo nejtěžší? Rozhodli jste rychle, okamžitě, nebo jste váhali? Řídili jste se nějakou představou či vzorem?

### 9.3 Program třetího dne

Středa 23. 7. 2014

#### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Cviky na zmenšeném prostoru	15 min.
Protažení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Rozvoj dynamiky, rychlosti a síly	Kruhový trénink	60 min.
Protažení	Rozvoj koordinace a regenerace	Mírný výklus Protahovací cviky	20 min.

*Tabulka 5: Program dopolední tréninkové jednotky – středa*

**Cíl dne:** Rozvoj vytrvalosti, rychlosti, dynamiky a síly.

**Rozcvička:**

**Cíl** – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Cviky ve zmenšeném prostoru

**Popis aktivity** – Nacházíme se s chlapci na hřišti, kde jsme jim pomocí kloboučků vymezili menší čtverec (20x20 m). V něm začíná rozcvička. Každý má za úkol vyklusávat a vést balon pod kontrolou u nohy. Na mé pokyny pak průběžně provádí jednotlivé cviky, např. sed na balon, leh na záda, vedení balonu pouze pravou nebo pouze levou nohou, oběhnutí balonu atd. Samozřejmě se chlapci nesmí při činnosti ve čtverci navzájem srazit. Rozcvička je vhodná i na rozvoj prostorového vnímání.

**Doba trvání** – 15 min.

**Protažení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj rychlosti, dynamiky a síly

**Aktivita** – Kruhový trénink

**Popis aktivity** – Klasický kruhový trénink spočívá ve vytvoření několika stanovišť, u kterých se postupně každý vystřídá při cvičení. Připravili jsme 8 stanovišť. Ke každému stanovišti si stoupne 1 dvojice chlapců. Na povel začíná jeden z dvojice pracovat na určitém stanovišti, po dobu 1 min. Následuje výměna a začíná pracovat druhý. První chlapec mezitím odpočívá. Po dokončení cviku druhého chlapce se po směru hodinových ručiček přemísťují k dalšímu stanovišti, než postupně absolvují všechny. Tím je splněn 1 okruh. Po krátké pauze následuje provedení ještě 2 okruhů, dohromady tedy třech. Veškeré cviky jsme zaměřili na rychlou práci s balonem, odrazovou sílu, intenzivní práci nohou, rychlé starty, posilovací cviky atd.

**Doba trvání** – 60 min.

**Protažení:**

**Cíl** – Regenerace a rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Po krátkém výklusu následují protahovací cviky podle trenéra.

**Doba trvání** – 20 min.



## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Zlepšení spolupráce, koordinace pohybů a ohleduplnosti.

**Hry:** Vstávání, Améba, Orloj, Bezruká štafeta, Dopravní pás, Kočka a myš.

**Počet žáků:** Aktivit se zúčastnilo všech 18 chlapců.

**Čas na hry:** Každá aktivita nám opět zabrala zhruba 15-30 min., dohromady jsme tedy venku strávili i s přípravami asi 3 hod.

**Prostředí:** Travnaté hřiště, mírný travnatý svah.

**Pomůcky:** Lano- 30 m., šátky na oči, předměty na předávání (pomeranče).

**Popis her: Vstávání** Má společně vstát co nejvíce členů skupiny. Zahajují dvojice, uchopí se za ruce, dají chodidla špičkami k sobě a pomalu si sedají na zem. Vyžaduje to určitou dávku spolupráce i koordinace. Podaří-li se vstát dvěma dvojicím, vytvoří čtveřici. Postupně se přidávají další dvojice. Na závěr se pokusí vstát celá skupina. Samozřejmě při větším množství aktérů není dost dobře možné udržet dotyk špičkami nohou. Zde bude stačit, když se skupina udrží za ruce při společném sedání na zem a vstávání. Důležité je zachování stálého kontaktu členů skupiny. Zvládnutí tohoto cvičení ve skupině větší než 20 osob patří k dobrým výkonům.

**Améba** Každý ví, že améba patří mezi prvoky, tvoří ji buňka s jedním či dvěma jádry, která se pohybuje přeléváním. Skupina zkusí amébu napodobit. Stěnu buňky vytvoří hráči, kteří se pevně zaháknou lokty. Uvnitř zůstane „protoplazma“, tvořená ostatními hráči, kteří jsou v těsném kontaktu. Jádro buňky tvoří jeden člen skupiny, kterého ponese „protoplazma“. V tomto postavení se musí améba přemístit na určitou vzdálenost (podle schopností skupiny). Během pohybu, „přelévání se“, nesmí být porušena stěna buňky ani poloha „jádra“. Lze sledovat čas, nebo soutěžit mezi dvěma skupinami.

**Orloj** Úkolem je zjistit, jak umějí hráči při vzájemném kontaktu spolupracovat. Skupina vytvoří velký kruh, ve kterém se drží všichni za ruce. Uvnitř tohoto kruhu je na zemi vyznačený ciferník hodin se čtyřmi údaji – 12, 3, 6, 9. Jeden hráč

je označen šátkem a představuje ukazatel času. Prvním úkolem skupiny je volně projít celý ciferník ve směru pohybu hodinových ručiček. Pak je možné pohyb zrychlit a zkusit dosáhnout při jednom oběhu co nejkratšího času. Na povel vedoucího se snaží skupina umístit hráče ukazujícího čas do určité polohy na ciferníku.

**Bezruká štafeta** Vyřadíme-li z činnosti ruce a paže, zjistíme, že mnoho věcí nezvládneme a že některé jednoduché činnosti jako podávání si předmětů vyžadují notnou dávku vynalézavosti, trpělivosti a šikovnosti. Rozdělíme skupinu do družstev po 6 – 10 hráčích. Každá skupina bude mít vymezený krátký úsek, ve kterém si musí všichni členové předat bez pomoci rukou a paží vybraný předmět. Předávaný předmět leží na podložce před družstvem. První hráč musí předmět uchopit a předat dalšímu. Uchopí-li předmět poslední hráč družstva, je úkol splněn.

**Dopravní pás** Je příjemné nechat se unášet proudem vody. Něco podobného si zkusíme v následující činnosti. S překvapením zjistíme, jakou rychlostí nás mohou posunovat otáčející se těla našich kolegů. Vyhledáme mírný travnatý svah. V jeho horní části si lehnou hráči na břicho těsně vedle sebe (horizontálně, jako na válení sudů). Lepšího efektu se dosáhne, leží-li hráči střídavě, tzn. hlavy vedle nohou. Poslední si lehne kolmo na ležící těla, hlavou z kopce. V této poloze se začne poslední otáčet směrem dolů a ihned na něj navazují další. Vznikne tak živý dopravní pás, který kolmo ležícího hráče rychle převezde přes všechna těla a katapultuje ho na travu. Tento hráč se rychle připojí k dopravnímu pásu a začíná se otáčet.

**Kočka a myš** Zdánlivě nevinná jednoduchá hra, která se může změnit v urputné boje. Hráči se chytanou za ruce a vytvoří velký kruh. Dva dobrovolníci (nebo vylosovaní) se stanou na chvíli úhlavními nepřáteli, jeden představuje kočku a druhý myš. Kočka se pohybuje zpočátku vně kruhu a myš uvnitř. Kočka se snaží všemi způsoby i lstí myš chytit. Myš je malá a slabá, ale lépe proniká zdí (řetězem hráčů držících se za ruce). Hráči v kruhu se stávají aktivními účastníky honičky, protože mají zájem, aby tato hra neskončila příliš brzy. Podle potřeby propouštějí zdí myšku a někdy i kočku. Hra končí, když kočka myš chytí. Další kola je možné sehrát v jiném postavení hráčů v kruhu. Případně lze upravit způsoby, kterými se brání průchodu zdí.

## 9.4 Program čtvrtého dne

Čtvrtek 24. 7. 2014

### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Rozcvička v kruhu	15 min.
Protahení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Technika Taktika	Nácvik herních kombinací	60 min.
Protahení	Rozvoj koordinace Regenerace	Mírný výklus Protahovací cviky	20 min.

*Tabulka 6: Program dopolední tréninkové jednotky – čtvrtek*

**Cíl dne:** Rozvoj technických a taktických schopností

**Rozcvička:**

**Cíl** – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Rozcvička v kruhu

**Popis aktivity** – Chlapci se rovnoměrně rozestoupí po obvodu kruhu, který se nachází na půli hrací plochy. Polovina chlapců zůstane na obvodu kruhu, druhá polovina se přemístí do jeho vnitřku. Žáci na obvodu mají míč u nohy. Na povel trenéra začíná aktivita. Žáci uvnitř kruhu nabíhají k žákům na obvodu a dostávají od nich přihrávkou, kterou zpětně z jednoho dotyku vrací. Poté si vybírá dalšího žáka, ke kterému běží a opět si balon vymění přihrávkou. Interval cviku je 30 s. Poté si mění role. Takto pokračujeme dále s tím, že přidáváme obtížnost. Např. tím způsobem, že chlapci na obvodu kruhu ostatním nadhazují balon do výšky a ti ho z prvního dotyku vracejí k nohám nadhazujících. Poté vrací balon hlavou atd.

**Doba trvání** – 15 min.

**Protahení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních schopností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj technických a taktických schopností

**Aktivita** – Nácvik herních kombinací

**Popis aktivity** – Naše adaptační soustředění probíhá v měsíci červenec a je tedy součástí letního přípravného období na hlavní fotbalovou sezonu. Podstata přípravného období vychází z vytvoření dostatečné zásoby trénovanosti pro hlavní zápasové období. Základním cílem přípravného období je tedy rozvoj trénovanosti v podobě pohybových schopností a dovedností. Správně fyzicky trénovaní jedinci by pak měli ovládat i znalosti taktické. Na ty se zaměříme v této tréninkové jednotce. Ta probíhá na hrací ploše a je zaměřena hlavně na správné a postupné řešení herních situací. Po hřišti rozmístím několik kloboučků, které znázorňují místa, u kterých budou stát jednotliví hráči. U každého kloboučku má fotbalista jiný úkol, někde naráží balon zpět, někde balon přijímá, otáčí se s ním a posouvá ho dál, buď krátkou, nebo dlouhou přihrávkou, od některých kloboučků chlapci běží rovnou k brance a snaží se přesně zakončit a celkově všichni společně vytváří plynulou kombinaci s určitým taktickým cílem. Takto nacvičujeme rychlé přenášení hry z jedné strany na druhou, zakládáme rychlý protiútok, postupný dobře vykombinovaný útok atd. Na jednotlivých stanovištích se chlapci opět pravidelně střídají podle postů, na kterých nastupují o zápase. Učí se takto nejen správné technice a rychlé práci s míčem, ale také zároveň rychlému přemýšlení, improvizaci a automatizmům.

**Doba trvání** – 60 min.

**Protahení:**

Cíl – Rozvoj koordinačních vlastností a regenerace

**Aktivita** – Po mírném výklusu následují protahovací cviky

podle trenéra.

**Doba trvání** – 20 min.

## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Zlepšení koncentrace, orientace v prostoru, radost z pohybu.

**Hry:** Aura, Živé stavby, Vychylovaná, Skákající řada, Kámen-nůžky-papír, Pepíčku, pípni.

**Počet žáků:** 18, pouze u hry Pepíčku, pípni, využili dva žáci principu dobrovolnosti a pouze přihlíželi. Při aktivitách jsme žáky rozdělovali do potřebných skupin.

**Čas na hry:** Aktivity nám v průběhu odpoledne zaberou i se svačinou zhruba 3 hod. Po třech hrách následuje hodinová pauza na lehkou svačinu, poté pokračujeme ve zbylých aktivitách. Každý den končíme nejdéle v 18.00 hod. Po večeři následuje přesun do místnosti v podkroví, kde proběhne závěrečná reflexe dne.

**Prostředí:** Veškeré aktivity proběhly na hřišti.

**Pomůcky:** 3 m. dlouhé lano, 2 šátky na oči, 2 deky.

**Popis her: Aura** Ve hře si můžeme ověřit hypotetický předpoklad některých léčitelů, že každý organismus vytváří kolem sebe jakýsi obal, jehož tvar a šířka jsou charakteristické a mohou vypovídat i o zdravotním stavu. Toto vyzařování se nazývá aura. V našem pojetí se jedná o hru, která nás pobaví i poučí. Dva hráči se postaví proti sobě a pokrčí např. pravou paži před tělem a dotknou se dlaněmi. V této poloze zavřou oči, soustředí se na to, aby vnímali energii, kterou si vzájemně předávají. Po 1 – 2 min. nechají paže klesnout. Na pokyn vedoucího pak pozvednou paže do původní polohy a snaží se v naprostém tichu a za plné koncentrace vyhledat zdroj vyzařované energie – partnerovu dlaň, přičemž se nesnaží dlaně dotknout.

**Živé stavby** Účastníci akce se na chvíli stanou sochaři či architekty. Rozdělí se do malých skupin po 5 – 8 žácích. Jejich úkolem bude vytvořit ze svých těl konstrukci, ve které se všichni musí vzájemně dotýkat některou částí těla a která se bude podobat nějakému předmětu. Tvořivosti se meze nekladou. Lze vytvořit strom, letadlo, most, kostelní věž... Důležité je, aby základními stavebními díly byla těla všech zúčastněných hráčů. Úspěšnost posuzuje vedoucí nebo hráči z jiné skupiny.

**Vychylovaná** Jednoduchý test naší schopnosti taktického myšlení. Všichni hráči ve skupině vytvoří dvojice, které by měly být pokud možno vyrovnané výškou a váhou. Dvojice hráčů se postaví proti sobě do stoje spojného. Vzdálenost jejich špiček od sebe se pohybuje kolem 30 cm. Potom ohnou paže v předpažení tak, aby dlaně směřovaly celou plochou k druhému partnerovi. Úkolem je úderem dlaní vychýlit druhého ze základního postavení. Není dovolen kontakt jinou částí těla. Hráč, který musí přešlápnout, prohrává. Lze provést několik kol, třeba na 3 vítězné body, a pak obměnit páry.

**Skákající řada** Cvičení prověřuje pohotovost a reakci všech členů skupiny. Postavíme skupinu do zástupu s půlmetrovými odstupy. První dva poodstoupí, uchopí tyč na obou koncích a podrží ji asi 30 cm nad zemí. Na pokyn vedoucího se rozběhnou v této poloze proti ostatním. Každý z řady je nucen tyč přeskočit. Po doběhnutí na konec se první zařadí a druhý běží s tyčí opět na začátek. Podá ji třetímu hráči a opět ji společně pronesou a přinutí všechny tyč přeskočit. Poslední nese tyč opět s prvním. Tím skončí první kolo. V druhém kole se může tyč pronášet ve větší výšce. Je-li více družstev, lze uspořádat štafetový závod.

**Kámen-nůžky-papír** Hra, která se skrývá pod názvem populárního „stříhání“, je velmi náročná na objektivní rozhodování. Vyžadujeme proto plnou soustředěnost hráčů a vedoucího či rozhodčích. Dvě stejně početné skupiny hráčů stojí proti sobě po obou stranách středové linie. Znamená to, že každá skupina má za sebou asi pětimetrovou vzdálenost ke své základní linii. Na pokyn vedoucího začínají losovat stříháním: Jedna, dva a na tři ukážou všichni svou volbu. Kámen rozbíjí nůžky, papír balí kámen a nůžky rozstříhají papír. Pro přehlednost by měly být ruce losujících vzdáleny alespoň 50 cm. Nyní přichází rozhodující okamžik. Hráči podrží svoje volby nad středovou čarou a obě družstva musí zhodnotit co nejrychleji výsledek losování. Vítěz z každé dvojice zvedne ruku. To družstvo, které vyhrálo ve většině případů, se snaží chytit soupeře dříve, než se dostane za svoji základní linii.

**Pepíčku, pípni** Vytvoříme z klečících hráčů kruh o průměru cca 4 – 5 m. Do kruhu vstoupí dva dobrovolníci, kteří chtějí podstoupit určitý druh souboje vkleče. Oběma hráčům zavážeme oči a každému dáme do rukou svázanou deku. Úkolem je dvakrát zasáhnout úderem deky soupeře. První hráč zahajuje hru výzvou: „Pepíčku, pípni!“ Druhý hráč musí zareagovat zřetelně slyšitelným zvukem. Tím samozřejmě prozradí své postavení a první hráč se ho snaží bezprostředně zasáhnout. Pak se role vymění. Hráči v kruhu nesmějí prozrazovat polohu hráčů. Samozřejmě každý hráč po pípnutí mění své místo, a to co nejtišším způsobem.

## 9.5 Program pátého dne

**Pátek 25. 7. 2014**

### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Házená se zakončováním	15 min.
Protahení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Rozvoj cyklické rychlosti	Starty a akcelerace	35 min.
Konečná fáze	Rozvoj acyklické rychlosti	Přeskoky a cvičení s míči	25 min.
Protahení	Rozvoj koordinace Regenerace	Mírný výklus Protahovací cviky	15 min.

*Tabulka 7: Program dopolední tréninkové jednotky – pátek*

**Cíl dne:** Rozvoj rychlostních schopností

**Rozcvička:**

**Cíl** – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Házená se zakončováním

**Popis aktivity** – Máme připraveno menší hřiště (asi 20x30 m).

Chlapce rozdělíme na 2 týmy a začínáme hrát házenou. To znamená, že míč si žáci nepřihrávají nohou, ale rukama. S míčem není povoleno běhat, každý může udělat maximálně 3 kroky, poté musí míč odehrát. Zkoušíme různé varianty hry. Nejprve zakončujeme rukama. Poté přidáváme zakončení nohou po nadhození rukou a nakonec je povoleno pouze zakončení hlavou opět po nadhozu rukou. Pro větší nasazení vyhlášíme, že tým, který prohraje, musí vykonat nějaké lehčí cvičení.

**Doba trvání** – 15 min.

**Protahení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních vlastností

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj rychlosti cyklické

**Aktivita** – Starty a akcelerace

**Popis aktivity** – V hlavní fázi tréninku se zaměříme na rozvoj cyklické rychlosti. Ta bývá charakterizována snahou o co nejrychlejší překonání určité vzdálenosti nebo přemístění se v prostoru. Nejčastěji se jedná o schopnost akcelerace, maximální frekvence pohybů a rychlé změny směru. Pro rozvoj těchto schopností jsme zvolili tyto prostředky: kombinace běhu se skoky, starty z různých poloh, štafetové závody nebo zrcadlová cvičení ve dvojicích. Každému z těchto cvičení jsme se věnovali 10 min.

**Doba trvání** – 35 min.

**Konečná fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj rychlosti acyklické

**Aktivita** – Přeskoky, cvičení s míči

**Popis aktivity** – Acyklická rychlost je charakterizována jako maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu. Základem jsou cvičení rychlostně-silového charakteru. Zvolili jsme cvičení s míči (různé formy vyhození do výšky či dálky a chytání), cvičení ve dvojicích (reaguj na pohyb) a různé formy skokových cvičení (skoky přes překážky, atletické překážky, kužely apod.).

**Doba trvání** – 25 min.

**Protahování:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních vlastností a regenerace

**Aktivita** – Po mírném výklusu následují protahovací cviky podle trenéra.

**Doba trvání** – 15 min.



## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Zvýšení důvěry a odpovědnosti, zlepšení spolupráce, uvolnění.

**Hry:** Zasedání, Houpání, Kruh důvěry, Levitace, Lidský žebřík, Padání ve dvojici.

**Počet žáků:** Chlapci jsou po celou dobu soustředění velice aktivní, přesto dnes dva z nich využili princip dobrovolnosti při aktivitě Lidský žebřík.

**Čas na hry:** Některé hry probíhají rychleji, cca. 15 min., přípravy také nezabírají mnoho času, tudíž tento odpolední blok trvá i s krátkou přestávkou na svačinu zhruba 2 hod.

**Prostředí:** Všechny aktivity proběhly opět na travnatém hřišti.

**Pomůcky:** Lano- 40 m., 9 pevných tyčí (1 m.).

**Popis her: Zasedání** Skupina vytvoří klasický kruh tak, aby se všichni dotýkali rameny. Potom udělají všichni vpravo v bok a tři úkroky do středu kruhu. Takto vznikne podstatně menší kruh, který usnadní následující činnost. Každý uchopí v pase partnera před sebou. Potom nastane rozhodující manévr. Všichni udělají podřep a každý si odvážně sedne na kolena hráče za ním. Povede-li se to napoprvé, je to působivé pro účastníky i diváky. Stačí zaváhání jednoho z početné skupiny a je z toho hromadný pád. Na důkaz, že všichni pohodlně sedí, pozvednou paže a zatleskají. To není vše. Skupina má ještě šanci předvést vrcholnou koordinovanost v pohybech. Pokusí se totiž v této poloze pochodovat. Nejprve posun levou a pak pravou nohou. K tomu už je třeba zvukový doprovod.

**Houpání** Hry, které mají povzbuzovat důvěru mezi členy určité skupiny, musí být brány zcela vážně, i když se jedná o jednoduché činnosti. Je to tak právě v této hře. Vytvoříme dvě řady vzdálené od sebe asi 70 cm. Hráči v řadě se dotýkají rameny. Všichni předpaží, uchopí se za ruce a podřepnou, aby si mohl první dobrovolník pohodlně na vytvořenou „podložku“ lehnout. Vleže zavře oči a skupina se pozvolna a současně zvedá. Když se postaví do vzpřímeného postoje, začíná ležícího pomalu houpat dozadu a dopředu. Pohyby jsou plynulé a jemné. Při cvičení nikdo nemluví, všichni berou své role zcela vážně. Tímto způsobem pohoupáme všechny členy skupiny.

**Kruh důvěry** Všichni se chytanou za ruce a vytvoří jeden velký kruh. V kruhu se rozpočítají na prvního a druhého. Na pokyn vedoucího se všichni s číslem jedna vykloní celým tělem do kruhu a všichni s číslem dvě se zároveň vykloní z kruhu ven. Všichni stojí pevně na nohou, tělo mají toporné a drží se pevně za ruce. Vydrží v náklonu pět vteřin. Potom se vrátí do stoje. Na další pokyn se první vykloní ven a druzí do kruhu. Po výdrži se opět vrátí do stoje. Po malé přestávce to vyzkoušíme ještě jednou, ale spojitě.

**Levitace** – samovolné vznášení ve vzduchu – se nám asi nepodaří, avšak existují cvičení, která nás tomuto stavu přiblíží. Vyzkoušíme si nyní jednoduché cvičení, které vyžaduje plné soustředění. První dobrovolník si lehne na zem, připaží, zpevní celé tělo, zavře oči a myslí na to, jak se pomalu zvedá a vznáší se nad zemí. Ostatní členové skupiny k němu přistoupí ze stran, ohleduplně ho uchopí a začnou ho pozvolna zvedat. Zvedají ho až do napjatých paží. Chvíli ho ve výšce podrží. Mohou se s ním pozvolna obracet nebo ho velmi pomalu přenést o několik metrů dále. Potom ho pomalu a jemně položí na zem. Po celou dobu levitace nikdo nemluví. Všichni členové skupiny se v roli neseného vystřídají.

**Lidský žebřík** Dvojice bez velkých výškových rozdílů se postaví vedle sebe. Každá dvojice pevně uchopí na obou koncích tyč a vytvoří tak jednu „příčku žebříku“. Vznikne tak pružný, pohyblivý lidský žebřík, jehož příčky jsou v různé výšce nad zemí. Úkolem každého hráče je bezpečné přezení žebříku. Znamená to, že si stoupne na první příčku a na druhé nebo na třetí se přidržuje rukama. Když doleze na konec, zvedne se, opře se rukama o hlavy poslední dvojice a opatrně seskočí. Hráči se střídají a po přezení se řadí na konec. Profil žebříku se může měnit, ale příčky mohou být drženy nejvýše do výšky ramen.

**Padání ve dvojici** Pro toto cvičení potřebujeme dvojice zhruba stejně velkých hráčů. Každá dvojice si najde pro sebe prostor. Jeden z dvojice bude padat a druhý bude stát za jeho zády a spolehlivě ho chytat do rukou. Padající se musí vždy zeptat, zda je chytající připraven. Ten, kdo padá, zpevní tělo a připaží. Při prvních pokusech stojí chytající velmi blízko, takže délka pádu je krátká. Po několika pokusech se padání prodlužuje a ten, kdo chytá, zdokonaluje svoji záchrannou techniku – podřep s jednou nohou vykročenou. Posléze se role vymění.

## 9.6 Program šestého dne

**Sobota 26. 7. 2014**

### Dopolední tréninková jednotka

<b>Fáze tréninku:</b>	<b>Cíl:</b>	<b>Aktivita:</b>	<b>Doba trvání:</b>
Rozcvička	Zahřátí organismu	Cviky s balonem na malém prostoru	15 min.
Protahení	Rozvoj koordinace	Protahovací cviky	10 min.
Hlavní fáze	Technické a taktické schopnosti	Fotbalové utkání	60 min.
Protahení	Rozvoj koordinace Regenerace	Mírný výklus Protahovací cviky	15 min.

*Tabulka 8: Program dopolední tréninkové jednotky – sobota*

**Cíl dne:** Rozvoj technických a taktických schopností

**Rozcvička:**

**Cíl** – Zahřátí organismu

**Aktivita** – Cviky s balonem na malém prostoru

**Popis aktivity** – Ve zmenšeném prostoru běhají chlapci s balonem u nohy. Na písknutí reagují a začínají provádět různé cviky (sed na balon, leh na záda, oběhnutí balonu, dribling s balonem apod.). Při volném běhu mezi sebou v prostoru kličkují a snaží se sobě navzájem vyhýbat.

**Doba trvání** – 15 min.

**Protahení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinace

**Aktivita** – Protahovací cviky podle trenéra

**Doba trvání** – 10 min.

**Hlavní fáze tréninku:** Cíl – Rozvoj technických a taktických schopností

**Aktivita** – Fotbalové utkání

**Popis aktivity** – Na závěr adaptačního soustředění jsme chlapcům vyhověli a nechali je hrát skoro celou tréninkovou jednotku tolik oblíbený fotbal. Po rychlém rozdělení začala fotbalová bitva. Chlapcům jsme do ní nijak zvlášť nezasahovali a nechali je v klidu bez větších připomínek vyřadit. Pouze jsme vyhlásili, že prohraný tým odnese vítěze cestou na hotel na zádech.

**Doba trvání** – 60 min.

**Protahení:**

**Cíl** – Rozvoj koordinačních schopností a regenerace.

**Aktivita** – Po mírném výklusu následují protahovací cviky podle trenéra.

**Doba trvání** – 15 min.

## **Odpolední fáze**

**Cíl dne:** Řešení společných problémů, rozvoj taktického myšlení, zlepšení spolupráce.

**Hry:** Předávaná, Výbušnina, Pyramida, Monstrum, Uzlování, Černá díra.

**Počet žáků:** Aktivit se zúčastnilo a soustředění zdárně dokončilo všech 18 chlapců.

**Čas na hry:** Po třech úvodních hrách, které zabraly i s přípravami zhruba 90 min., následovala pauza na svačinu, poté jsme pokračovali dalších 90 min.

**Prostředí:** Travnaté hřiště, louka.

**Pomůcky:** Předměty pro předávání (míč), lano- 20 m., pneumatika.

**Popis her: Předávaná** Hráči vytvoří těsný kruh a zaklesnou se za lokty tak, aby předloktí směřovala horizontálně do kruhu a dlaně byly obráceny nahoru. V této poloze si začnou předávat kolem dokola malý míč nebo jiný předmět. Po úspěšném provedení skupinu pochválíme a vyzveme ji, aby zkusila předávat míč ještě rychleji a na čas. Vedoucí měří čas předávání při několika pokusech za sebou. Ve snaze dosáhnout co nejkratšího času je možné změnit postavení hráčů a opět vyzkoušet podávání na čas. Je třeba zachovat držení.

**Výbušnina** Povolme uzdu fantazii a představme si, že chytanou-li se za ruce tři členové naší skupiny, vytvoří výbušnou sloučeninu. Tato „sloučenina“ musí být zneškodněna transportem přes vymezené území. Během transportu se nesmí žádný z trojice dotknout země, nesmí se přerušit ani změnit způsob držení rukou. Nyní je na vás, jak tento úkol vyřešíte a přenesete tuto „výbušnou“ trojici přes určené území. Na druhé straně musí být trojice postavena do výchozí polohy.

**Pyramida** Představte si, že jste se ocitli v podpalubí velké lodi. Nárazem na skalisko se pod čarou ponoru vytvořila díra, kterou začíná do lodi proudit voda. Díra je však ve výšce více než 4,5 m ode dna. Nemáte žádné pomůcky a musíte jednat rychle – vytvořit živou pyramidu tak, aby některý ze členů skupiny mohl otvor ucpat a zachránit tak posádku i náklad.

**Monstrum** Úkolem je vytvořit společně živé monstrum, které se dotýká země jen určitým počtem končetin, vytváří jeden celek, vydává strašidelné zvuky a dovede překonat určitou vzdálenost. Pomocným vzorcem pro určování počtu částí těla, které se mohou dotýkat země, je celkový počet členů skupiny minus dvě. Sestavené monstrum zkusí překonat vzdálenost pěti metrů. Během pohybu tohoto stvoření musí být všichni, kteří ho tvoří, ve vzájemném kontaktu některou z částí těla. Přerušení celistvosti znamená ukončení pokusu a návrat za startovní čáru. Během pohybu se nesmějí měnit body dotyku země.

**Uzlování** Rozdělíme se do dvou skupin, každá skupina k jednomu konci lana. Všichni uchopíme lano oběma rukama asi v jednodemetrových odstupech. Mezi skupinami zůstanou asi dva metry volného lana. Nyní musíme společným úsilím uvázat na laně osmičkový uzel. Podmínkou je, že každý musí držet po celou dobu lano oběma rukama ve stejném místě.

**Černá díra** Průměrně velkou pneumatiku zavěsíme svisle mezi dva stromy asi 180 cm nad zem. Je uvázána ve čtyřech bodech. Vedoucí podle své fantazie vytvoří úvodní motivaci, proč se má prolézt pneumatikou. Může to být černá díra ve vesmíru, která do sebe vtahuje veškerou hmotu, aby ji přeměnila v něco jiného nebo okno, jehož prolezení znamená znovuzrození atd. Důvodem k prolezení je tedy snaha o to, abychom se změnili. Změny můžeme dosáhnout za určitých podmínek. Kruhovým otvorem musí prolézt všichni členové skupiny. Pneumatiky se může dotýkat pouze osoba, která prolézá. K usnadnění prolézání se nesmějí využívat úchytná lana. Skupina pomáhá při prolézání. Prvním dvěma hráčům zajišťuje skupina na druhé straně pomoc.

## **10 Realizace a hodnocení kurzu**

V této části práce popíši, jak skutečně probíhala realizace jednotlivých dní adaptačního soustředění a provedu jejich celkové hodnocení. Nejprve se zaměřím na realizaci dne, to znamená, že představím program dne (co, kdy, kde se provádělo a jakým způsobem probíhaly přípravy). Hodnotit jednotlivé dny budu na základě stanovených cílů (splnění tréninkové jednotky, rozvoj fyzických, technických a taktických stránek, zlepšení vzájemné spolupráce, rozvoj osobnostních a sociálních stránek atd.).

Poté následuje hodnocení vzhledem k fungování žáků (co šlo plynule, co jim trvalo déle, s čím měli problémy, jaké byly jejich pocity, co se jim líbilo atd.). Dále zhodnotím své fungování (organizace tréninků) a nakonec se zamyslím nad průběhem adaptačního soustředění, uvědomím si, co se nám nepovedlo, kde nastaly problémy, jak by bylo možné jim předejít, čemu se do budoucna vyvarovat a co udělat příště lépe.

Po zhodnocení průběhu každé fáze, ať už dopolední, či odpolední, připravím jednoduchou tabulku, která bude hodnotit činnosti žáků s ohledem na stanovené cíle.

### **Hodnocení činnosti žáků s ohledem na stanovené cíle**

- 1** – Maximální spokojenost, ochota plnit úkoly, soustředěnost, nadšení, dobrá spolupráce
- 2** – Spokojenost, aktivity žáky baví, občas výskyt menších chyb při plnění úkolů
- 3** – Menší nadšení, občasná nepozornost, horší spolupráce mezi žáky
- 4** – Problémy při plnění úkolů, nepozornost, žákům je jedno, jak aktivita dopadne
- 5** – Neochota plnit úkoly, časté problémy, hádky, každý si dělá, co chce

## **10.1 První den kurzu**

### **Pondělí 21. 7. 2014**

#### **Ranní fáze**

Před samotným začátkem dopolední fáze jsme společně vytvořili Dohodu o vzájemném respektování a také jsme žákům představili program kurzu. Dohodu jsme sestavili pomocí aktivity Bytost. Chlapce jsme rozdělili do tří libovolných skupin. Každá skupina měla za úkol, předkreslit na balicí papír obrys postavy (fotbalista v akci), symbolizující člena skupiny a pojmenovat ho dle nějakého fotbalového idolu. Poté přítomní postupně uvedli, jaké jednání by postavu potěšilo a pomohlo jí v dosažení jejich cílů (zapisují dovnitř těla) a jaké naopak naštvalo (zapisují vně). Skupiny pak navrhly, jakým způsobem by pravidla měla fungovat v rámci společné práce celého týmu. Ve druhé fázi jsme se pokusili sloučit návrhy do jediného výčtu. V případě potřeby jsem měl jako regulérní člen skupiny právo vnést do Dohody bod, který v ní není obsažen. Dohodu jsme mohli upravovat či doplňovat se souhlasem všech jejích tvůrců i v průběhu společné akce. Pamatovali jsme na nejdůležitější pravidla, jako např. průběžné vracení se k Dohodě, na to, že hlavně i my trenéři musíme ctít dohodnutá pravidla, na řešení konkrétních otázek či na zvážení věkové a další charakteristiky účastníků. Mezi nejčastější návrhy patřily tyto pojmy: Vzájemný respekt, chodit na cvičení včas, chuť si hrát, chodit s úsměvem, najít motivaci, hrát fair, odvaha jít do rizika, dobré vztahy, důvěra, nebát se říci svůj názor, komunikovat, spolupracovat a nestydět se. Společně jsme se také domluvili, že se k Dohodě budeme vracet každý den večer při reflexi dne. Po sestavení Dohody mohla začít první tréninková jednotka.



## Dopolední fáze

Naše první tréninková jednotka, zaměřená na zlepšení vytrvalostních schopností, startovala v 9.00 hod. Vydali jsme se s chlapci na nedaleké travnaté hřiště, které jsme měli k dispozici. Na začátku tréninku byla pro žáky připravena krátká zahřívací aktivita, která probíhala v ohraničeném menším prostoru (10x15). Tyto aktivity využíváme na začátku každé tréninkové jednotky ke správnému zahřátí organismu. Po nich následuje protažení. To je pro chlapce v tomto věku velice důležité a rozhodně ho nepodceňujeme jako spousta jiných trenérů. Zlepšují si tím svou koordinaci pohybů a předcházejí svalovým zraněním. K vykonání hlavní fáze nám stačil obvod hřiště, podél kterého chlapci běhali Fartlek. Zde „dostali“ řádně do těla a 40 min. je opravdu vyčerpalo. Následoval 20minutový nepřerušovaný běh, který „borce“ také pěkně zavzdušnil. Trénink jsme ukončili výklusem na uvolnění svalů a protažením. S krátkými přestávkami na pití jsme vše zvládli zhruba za 90 min. Následoval návrat na hotel, kde byl pro nás připraven oběd.

Trénink hodnotím pozitivně. Byť se jednalo o jednotku, zaměřenou na tolik neoblíbené vytrvalostní běhání, žáci ji zvládli se ctí. Samozřejmě si během tréninku neodpustili pár ironických poznámek. S těmi jsme však počítali. Rozhodně nepřesahovaly rámec drzosti. Menší problém nastal při zahřívací hře na Babu. Zde se snažil vždy jeden žák s rozlišovacím tričkem chytit v omezeném prostoru někoho jiného. Při horlivém nahánění ostatních došlo k nepříjemnému šťouchnutí do oka jednoho ze spoluhráčů. Po krátké pauze a opláchnutí oka jsme pokračovali dále ve hře. Ke slušným běžeckým výkonům přispělo i průměrné horské počasí. Co do zlepšení vytrvalosti se určitě po jednom dni razantně nezvýšil jejich fyzický fond, avšak každá takováto tréninková jednotka přispívá k trvalému rozvoji jejich fyzických schopností. U vytrvalosti je důležitá hlavně pravidelnost cvičení. Přestávky mezi jednotlivými fázemi ze začátku probíhaly v poklidu, s přibývajícím zátěží se stávaly rušnějšími a bylo znát, že chlapci ztrácejí koncentraci. Co do organizace tréninku jsme s druhým trenérem nemuseli řešit nic složitějšího. Pouze jsme zajistili pomůcky (míče a rozlišovací dresy). Nejdůležitější pro nás bylo, udržet chlapce motivované a pozitivně smýšlející při vytrvalostním běhu, byť se jednalo o neoblíbenou aktivitu. Bylo však na nich znát, že jsme teprve na začátku soustředění a tak jsou čerství a plní elánu. Celkově jsme byli s průběhem dopolední fáze spokojeni.

První den	Hodnocení
Zahřátí organismu	2
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj vytrvalostních schopností	2

*Tabulka 9: Hodnocení dopolední fáze - pondělí*

### **Odpolední fáze**

Do odpoledního bloku, přichystaného na první den soustředění, jsme nemohli zařadit nic jiného, než aktivity zaměřené na seznamování. Jelikož toto adaptační soustředění probíhá v rámci fotbalové sezony na jejím samém začátku, kdy potřebujeme do týmu začlenit tři nové hráče, jedná se tedy o nejideálnější variantu, kdy se těmto aktivitám věnovat. Snažili jsme se vybrat hlavně zábavné hry a aktivity, pro jejichž zvládnutí je nutné komunikovat s ostatními členy skupiny. Mezi žáky zde dochází hlavně k vzájemnému oťukávání a skupina je zcela závislá na vnějším vedení. Naši povinností je zajistit pocit psychického a fyzického bezpečí. Na každý den jsme připravili speciálně zaměřené aktivity. Jak sem již zmínil, pro tento den byly přichystané hry seznamovací. Zároveň nám šlo o to, aby při jejich plnění probíhala i spolupráce, o jejíž zlepšení nám jde především. V tomto bloku se jedná o hry Komu míč?, Doteky, Rychlá autobiografie, Tanec na kládě, Krok v před a Rozmlouvání. Žáci se při nich zbavují také ostychu, což je na začátku kurzu ideální. Dochází také k uvolnění atmosféry. Při průběhu soustředění dbáme především na bezpečnost. Často žáky upozorňujeme na ohleduplnost a jemnost. U každé z aktivit můžeme začlenit i jiné variace a změny obtížnosti. Ty volíme v průběhu her podle zdatnosti skupiny. Odpolední fáze probíhala plynule, bez větších zádrhelů, byť na chlapcích bylo znát, že jsou lehce unavení z dopoledního bloku. Přesto převažovalo nadšení z plnění nových aktivit, kdy žáci nemuseli myslet pouze na fotbalové úkony. Celé odpoledne jsme trávili na hřišti, pouze při aktivitě Tanec na kládě jsme se odebrali na kraj lesa, kde jsme měli přichystaný spadlý strom, který jsme využili jako kládu.

Cíle této fáze hodnotíme jako splněné, jelikož k seznámení mezi chlapci a jejich začlenění do kolektivu zdárně došlo. Navíc mezi žáky, kteří se již znali, docházelo k utváření lepších mezilidských vztahů. Dále mezi sebou všichni rozvíjejí vhodnou komunikaci, čímž se zlepšuje i jejich sebedůvěra. Také nám hrálo do karet, že po fyzicky náročnější dopolední fázi, následovaly spíše hry odpočinkového rázu. V první řadě nám šlo opět o bezpečí žáků. Nejvíce u hry Tanec na kládě, kdy jsme hlídali, aby kláda měla bezpečný povrch, stabilní polohu a její okolí bylo zbaveno nebezpečných předmětů. Také

jsme všechny upozornili na použití vhodné pevné obuvi. Žáci při této hře prokázali velikou šikovnost, takže jsme jim to poté ztížili a některým dobrovolným členům zavázali oči. Při hře Doteky jsme dbali na čistotu rukou, proto jsme ji zařadili v programu na první místo. Při hře Rozmlouvání docházelo ke kontaktu mezi dvěma osobami, což někomu mohlo být nepříjemné, takže jsme tento problém prodiskutovali před zahájením aktivity. Nikdo s tím však problém neměl a hry se zúčastnili všichni. Legrační bylo poslouchat chlapce při tvoření jednoduchých vět. Mnohokrát vymysleli zajímavé dvojsmyslné věty. Poté jsme obměnili pravidla a dohodli se s chlapci, že budou skládat pouze věty s fotbalovými tématy. Zároveň u této aktivity většina zúčastněných prokázala dobrou slovní improvizaci. Kromě jednoduchých příprav jsem při hrách dohlížel na měření času. Nejvíce času na přípravu nám zabrala hra Krok vpřed, na kterou jsme si museli předem přichystat vhodné otázky. Jednalo se spíše o zahřívací odpoledne, které proběhlo v přátelském duchu a bez větších komplikací. Zároveň nás těšilo rychlé začlenění nových žáků do kolektivu.

<b>První den</b>	<b>Hodnocení</b>
Utváření mezilidských vztahů	2
Rozvoj základních dovedností dobré komunikace	3
Porozumění sobě samému a druhým	3
Utváření pozitivního postoje k druhým	2
Vzájemné respektování	3
Rozvoj pozornosti vůči odlišnostem druhých	1

*Tabulka 10: Hodnocení odpolední fáze - pondělí*

## **10.2 Druhý den kurzu**

### **Úterý 22. 7. 2014**

#### **Dopolední fáze**

První ostrý den byl za námi a následovala druhá tréninková fáze, zaměřená na rozvoj vytrvalostní rychlosti a síly. Začínali jsme opět zahřívacím cvičením, v tomto případě fotbalovou abecedou. Hráči běhali lehkým poklusem přes šířku hřiště a do toho prováděli jednoduché cviky (zvedání kolen, zakopávání, předkopávání, křížný běh, cval bokem, výskoky atd.), nejprve s mírnou intenzitou, poté s vyšší. Asi po 15 minutách jsme provedli společné protažení svalů. Po lehké půlhodině jsme se dostali k hlavní fázi, tedy k rozvoji rychlostní vytrvalosti. Cviky na rozvoj rychlostní vytrvalosti mají délku trvání do 20 sekund. Intenzita cvičení je maximální (95 – 100 %) a interval odpočinku 1 : 4. Vždy se jedná o určitý počet opakování cviku v několika sériích. V případě rychlosti se při opakování cvičení volí záměrně delší odpočinek, který zabezpečuje potřebné kvalitní zotavení. V našem případě chlapci běhali sprinty do mírného kopce. Vybíhali jeden za druhým v krátkých časových intervalech. Sprinty běhali na vzdálenost pěti a deseti metrů, vždy po deseti opakováních v jedné sérii. Každou vzdálenost absolvovali ve třech sériích. Tato fáze nám trvala 50 min. Rázem jsme se dostali do druhé poloviny tréninku. Následovalo krátké, ale intenzivnější cvičení na rozvoj vytrvalostních a silových schopností. Chlapce jsme rozdělili do dvojic podle přibližně stejné hmotnosti. V utvořených dvojicích spolu chlapci navzájem prováděli cvičení, např. lehy sedy, kliky, dřepy nebo cviky na posílení zad. Zde se cviky neprováděly na počet, ale na čas. Interval cviku byl 30 sekund po třech sériích. Dopolední tréninkovou jednotku jsme zakončili mírným výklusem a kvalitním protažením. Tento trénink byl jedním z těch náročnějších a trval s krátkými přestávkami skoro dvě hodiny.

Po prvním dni, kdy se chlapci hlavně rozkoukávali a sžívali se s novým prostředím, působili jistějším dojmem, což se projevilo i na jejich chování. Znamky větší neukázněnosti a nepozornosti při úvodní rozcvičce, nám zavadaly důvod promluvit k chlapcům přísnějším hlasem a ujasnit si s nimi jasná pravidla. Nesmí zapomínat, že toto adaptační soustředění nefunguje pouze jako odpočinkový tábor, ale že slouží zároveň jako přípravné soustředění na fotbalovou sezonu, tudíž by měli ke všem cvičením přistupovat zodpovědně. K hlavní fázi již přistoupili podle našich představ, a byť se jednalo o náročné běhy do kopce a posilovací cvičení, byli jsme s jejich výkony spokojeni. Každý předváděl své maximální výkony. Jelikož byli chlapci při běhání očividně unavení a při krátkých pauzách se horlivě vydýchovali, neměli čas ani na zbytečné řeči. Zároveň jsme žáky

motivovali tým, že pokud budeme spokojeni s jejich nasazením při sprintech, odpustíme jim poslední sérii běhů. Následně se tak i stalo. Tento způsob motivace využíváme pravidelně. Žáky to vždy potěší a zároveň si tak u nich děláme i dobré očko. Při posilovacích cvičeních nás už ani nepřekvapilo, že někteří naši svěřenci měli problémy udělat 20 poctivých kliků v řadě. Na druhou stranu, pokud je děláme opravdu poctivě, není to zas až tak jednoduchá záležitost. Každopádně se snažíme s chlapci pracovat na zlepšení i při těchto cvičeních. Správně zpevněné kosterní svalstvo totiž zlepšuje stabilitu hráčů. Této tréninkové fázi opět nepředcházeli žádné větší přípravy. Pouze jsme se po rozcvičce, která proběhla na hřišti, přemístili na předem vybrané místo s mírnějším svahem, kde proběhly již zmiňované sprinty. Nepotřebovali jsme ani žádné pomůcky. Šlo o druhý a zároveň poslední den, zaměřený z větší části na rozvoj fyzických sil. Tuto jednotku žáci končili s příslibem, že následující tréninky si užijí již s míčem u nohy. Přes počáteční vyrušování a neukázněnost při rozcvičce, proběhl zbytek tréninkové jednotky s maximální soustředěností a slušnými výkony. Po této fyzicky těžší fázi byly na odpoledne připraveny odpočinkové hry, zaměřené převážně na vzájemnou komunikaci.

Druhý den	Hodnocení
Zahřátí organismu	1
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj vytrvalostních schopností	2
Rozvoj silových schopností	3

*Tabulka 11: Hodnocení dopolední fáze - úterý*

### **Odpolední fáze**

Po fyzicky náročné dopolední fázi čekaly chlapce odpočinkové aktivity, zaměřené z největší části na zlepšení komunikačních schopností, při jejichž plnění docházelo i ke zbavování se ostychu nebo také k řešení složitějších situací, při kterých žáci musí prokázat znalosti základních sociálních dovedností. Tyto aktivity, kdy trénovaní sportovci nevykonávají fyzicky náročné cvičení, ale přesto jsou v pohybu, rád nazývám aktivním odpočinkem. Připraveny tak byly hry Upíři, Cesta tmou, Slepý čtverec, Hra na jména, Drákula a Nucená volba. Při první hře Upíři jsme žáky opět upozorňovali hlavně na bezpečnost, jelikož mají při aktivitě všichni zavázané oči šátkem. Mohlo by tak dojít k nepříjemným karambolům, jelikož se žáci pohybují intuitivně ve zmenšeném prostoru.

I tak k některým strkanicím a mírným srážkám došlo. Nikomu se však nic vážného nestalo. Při další hře nám opět posloužily šátky, tentokrát je měl vždy jeden z utvořené dvojice. S druhým vedoucím jsme připravili komplikovanější trasu plnou překážek, kterou musel chlapec se zavázanýma očima bezpečně překonat pomocí podávaných informací od svého kolegy, který na cestu viděl. Po určité době si páry role vyměnily. Při této aktivitě byly znát větší rozdíly v rychlosti překonání trasy. Zároveň mě překvapilo, že trať zvládli překonat v některých případech rychleji dvojice, tvořené věkově mladšími žáky. U některých dvojic se projevila horší komunikace a opravdu měli co dělat, aby trať v pořádku zdolali. Nakonec se to s velikou radostí všem podařilo.

Žáci nejčastěji komunikovali při hře Nucená volba. V první části volili mezi dvojicemi slov (spořivec – rozhovač, pákař – nadhovač) a přikláněli se buď na jednu, či na druhou stranu. Po několika volbách přišla na řadu druhá část, kdy jsme zahájili diskusi, ve které účastníci odpovídali na otázky: Jak jste se cítili při rozhodování? Které rozhodnutí bylo nejtěžší? Rozhodli jste rychle, okamžitě, nebo jste váhali? Řídili jste se nějakou představou či vzorem? Každý zde měl veliký prostor vyjádřit se ke svým rozhodnutím. Některým žákům tato diskuse nedělala sebemenší problém, avšak na některých byly znát známky ostychu. Především jeden z nových členů našeho oddílu měl větší problémy s vyjádřením svých důvodů, proč se rozhodl právě tak a tak. Moc jsme ho tedy netrápili a přistoupili otázkami k ostatním. Zároveň jsme si uvědomili, že k němu v podobných situacích v průběhu soustředění budeme přistupovat opatrněji.

Dostáváme se ke hře, která žákům nadělala suverénně největší problémy, a tou byl Slepý čtverec. Měl jsem s ní vlastní zkušenosti z kurzu, který jsem absolvoval se svými spolužáky na VŠ a byl jsem velice zvědavý a zároveň natěšený, jak se s ní vypořádají naši chlapi. Nám dospělým totiž na školním kurzu nadělala veliké problémy. A jak jsem si myslel, tak se i stalo. Hru plnilo jedno společné družstvo, složené ze všech žáků. Vytvoření čtverce z lana, které v pravidelných intervalech drželo 18 chlapců se zavázanýma očima, představovalo obrovský problém. Největší zádrhel spočíval v tom, že nebyli schopni, domluvit se na společné taktice. Neustále se překřikovali a nebyli schopni vyslechnout své názory v klidu, jeden po druhém. Vznikal tak chaos, kdy si skoro každý dělal, co chtěl. Po deseti minutách přišlo konečné rozhodnutí, kdy si chlapi byli jisti, že mají čtverec utvořen a mohli si tak odkrýt šátky z očí. Jejich následný smích vyjadřoval, cože to vlastně složili. Obrazec připomínal čtverec jen hodně vzdáleně. Po krátkém rozhovoru a udělení několika rad se vrhli na druhý pokus, který dopadl o poznání lépe. Zároveň si při této aktivitě užili nejvíce legrace.

Při průběhu her se projevila důležitost vhodné spolupráce a hlavně vzájemné komunikace. Viděli jsme, že kdo při aktivitách komunikoval více, dosahoval i efektivnějších výsledků. Některým žákům však trvalo déle, než si uvědomili, jak jim včasná, vzájemná komunikace může zjednodušit plnění úkolů. Některé aktivity vyžadovali plnění pomocí zavázaných očí, nikomu to však problém nedělalo, a účastnil se jich plný počet 18 chlapců. Odpolední fáze probíhala plynule, po třech hrách následovala krátká svačina, poté jsme pokračovali dále. Aktivity jsme zvolili především rázu odpočinkového, jednalo se nám především o to, aby mezi chlapci probíhala vzájemná komunikace, aby se nutili neustále mluvit a správně vyjadřovat. Myslím, že se nám to z veliké části podařilo.

<b>Druhý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým	2
Řeč těla	1
Specifické komunikační dovednosti (vedení monologu)	3
Komunikace v různých situacích (informování, přesvědčování)	2
Otevřená a pozitivní komunikace	3

*Tabulka 12: Hodnocení odpolední fáze - úterý*

### **10.3 Třetí den kurzu**

**Středa 23. 7. 2014**

#### **Dopolední fáze**

Třetí den pokračoval v duchu rozvoje rychlosti, dynamiky a síly. Chlapcům tak skončila horší část soustředění, zaměřená na neoblíbené vytrvalostní běhání a naopak začínala ta lepší, zaměřená převážně na práci s balonem. I když tento třetí den kurzu byl ještě něčím mezi. Přesto, že už většinu cvičení prováděli s balony, jednalo se stále o fyzicky náročnější věci. Rozcvička byla zaměřená na cviky, prováděné ve zmenšeném prostoru, ohraničeném kužely. Tím byl čtverec o rozloze 20x20 m. Každý měl za úkol vyklusávat a vést balon pod kontrolou u nohy. Na mé pokyny pak průběžně prováděli jednotlivé cviky, např. sed na balon, leh na záda, vedení balonu pouze pravou nebo pouze levou nohou, oběhnutí balonu atd. Samozřejmě se chlapci nesmí při činnosti ve čtverci navzájem srazit. Rozcvička je tak vhodná i na rozvoj prostorového vnímání. Po 15 minutách přišlo na řadu pro chlapce neoblíbené protahování. Jak sem již zmiňoval, je však pro ně velice důležité ze zdravotního hlediska. Každopádně se jedná o volnější část tréninku, kdy chlapci ztrácejí soustředěnost a mají možnost se mezi sebou více bavit. Vzájemné bavení mezi sebou jim nezakazujeme za předpokladu, že poctivě provádějí protahovací cvičení.

Pro hlavní fázi tréninku, která trvala rovnou hodinu, jsme připravili kruhový trénink. Klasický kruhový trénink spočívá ve vytvoření několika stanovišť, u kterých se postupně každý vystřídá při provádění cvičení. Připravili jsme osm stanovišť. Ke každému stanovišti si stoupne jedna dvojice chlapců. Na povel začíná jeden z dvojice pracovat na určitém stanovišti, po dobu jedné min. Následuje výměna a začíná pracovat druhý. První chlapec mezitím odpočívá. Po dokončení cviku druhého chlapce se po směru hodinových ručiček přemísťují k dalšímu stanovišti, než postupně absolvují všechny. Tím je splněn jeden okruh. Po krátké pauze následuje provedení ještě dvou okruhů. Veškeré cviky jsme zaměřili na rychlou práci s balonem, odrazovou sílu, intenzivní práci nohou, rychlé starty, posilovací cviky atd. Konec tréninkové jednotky doprovázel klasický výklus a závěrečné protažení. Následoval oběd na hotelu.

Od začátku na chlapcích byla znát lepší nálada a nadšení, že se na trávníku konečně dočkají i práce s balony. Po dvou dnech, kdy převážně běhali bez svých oblíbených pomůcek, jsme se jim ani nedivili. Na naši otázku, jak se cítí po dvou náročných dnech, jsme dostali převážně očekávané odpovědi. Většina svěřenců si stěžovala na namožené svaly nohou. Samozřejmě, že to byl důsledek náročného programu prvních dnů. Tyto stavy však nejsou u sportovců ničím překvapivým. Zvláště při delších soustředěních je



zažije téměř každý. A jak my chlapcům s oblibou říkáme „co bolí, to roste“. Rozvička probíhala ve volnějším tempu a s balony. Někteří se s nimi seznamovali déle a bylo znát, že je neměli nějakou dobu u nohou. Nejednalo se však o žádná složitá cvičení, která by nezvládli. Na začátek se se vším vypořádali a mohli jsme přejít k hlavní fázi tréninku, kde jsme měli přichystaná určitá stanoviště. Ta ke zdárnému splnění vyžadovala maximální koncentraci. Svěřenci, kteří působí v týmu déle, již věděli, co je čeká. Pro nové členy kruhový trénink představoval něco nového, ne však nic, co by bylo nad jejich síly. Před každým cvičením jsme činnost řádně vysvětlili. Všichni pochopili, co se po nich vyžaduje, tudíž jsme neřešili žádné větší problémy. Jak už to bývá, někomu šla rychlá práce s balonem lépe, někomu hůře. Důležité však bylo, že se každý snažil plnit požadované cviky s maximálním úsilím, což každého posune fotbalově dále. Přesto, že třetí den soustředění bývá nazýván kritickým, vše se obešlo bez zranění a chlapce musím pochválit za vzornou kázeň. Tato jednotka byla pro nás trenéry náročnější co do organizace, zejména tedy při plnění hlavní fáze. Museli jsme průběžně dohlížet na všech osm stanovišť, zda-li dvojice žáků provádí cviky v pořádku s potřebnou frekvencí. Co do fotbalových tréninků byla tímto dnem splněna polovina programu.

<b>Třetí den</b>	<b>Hodnocení</b>
Zahřátí organismu	2
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj dynamických schopností	2
Rozvoj rychlostních schopností	1
Rozvoj silových schopností	3

*Tabulka 13: Hodnocení dopolední fáze – středa*

## **Odpolední fáze**

Odpolední fáze představovala aktivity, zaměřené na zlepšení spolupráce, koordinace pohybů a ohleduplnosti. Vhodné pro zlepšení těchto dovedností nám přišly hry Vstávání, Améba, Orloj, Bezruká štafeta, Dopravní pás a Kočka a myš. Jednalo se o obtížnější, ale mnohdy velice zábavné aktivity. V první části proběhly hry spíše zahřívací (Vstávání, Améba a Orloj). Po krátké pauze na občerstvení následovaly aktivnější hry, při kterých nebyla nouze o zábavu. Dle mého názoru si nejvíce legrace užili při hrách Dopravní pás a Bezruká štafeta. Zvláště Dopravní pás sklídl veliký úspěch. Bylo zajímavé sledovat rychle se přepravující tělo po tělech ostatních žáků. Při správném provedení následoval opravdu rychlý přesun vozíčku se jedince. Na to, že cvičení prováděli všichni žáci poprvé v životě, jim šlo náramně. Nepozorovali jsme ani žádné známky strachu či obav z možného vyklopení. Naopak se většině účastníků líbila možnost, vyzkoušet si tuto lehce adrenalinovou záležitost. Museli jsme dbát hlavně na bezpečnost, aby v místě konání aktivity neležely žádné předměty a exkrementy.

Legrace nastala také při Bezruké štafetě. Zde jsme byli zvláště zvědaví, jak se chlapci vypořádají s nelehkým úkolem, a to přepravení pomeranče od prvního chlapce až k poslednímu (samozřejmě bez pomoci rukou a nohou). Čím větší měli problémy s přepravením pomeranče, tím větší nastala také legrace. Někteří jedinci však byli velice vynalézaví a záhy přišli na správný a rychlý způsob přepravy. Ostatní se je poté snažili napodobit. Po správném nacvičení přepravy pomeranče, jsme chlapce rozdělili do dvou skupin, aby mezi sebou mohli závodit na čas. Náhodné rozdělování žáků probíhalo po celý týden i v ostatních disciplínách. Při možnosti soutěžení proti ostatním se přirozeně jejich výkony zvyšovaly. Zdánlivě nevinná jednoduchá hra Kočka a myš se změnila v urputné boje. Projevila se zde přirozená soutěživost mladých sportovců, kdy se chtěl každý pasovat do role nejrychlejší a nejmrštnější kočky. Při horlivém nahánění si jeden chlapec přivodil menší zranění, kdy špatně došlápl a udělal si lehčí výron v kotníku. Tímto pro něj odpolední blok skončil. Druhý vedoucí se s ním odebral na hotel, aby poškozené místo včas zaledovali. Otok nebyl veliký, tudíž žák mohl absolvovat zbytek programu bez větších problémů. Pouze jsme mu každý den kotník správně zafixovali tejpovací páskou.

Naše adaptační soustředění je zaměřeno zejména na zlepšení spolupráce a komunikace mezi členy oddílu, tudíž aktivity, při kterých je důležitá vzájemná spolupráce, jsme se snažili zařazovat téměř do každého dne. Samozřejmě jsme se na rozvoj spolupráce soustředili nejvíce. Je pro nás důležité, aby chlapci pochopili, co přesně po nich na

soustředění požadujeme a proč tomu tak je. Aby pochopili důležitost vzájemné spolupráce, aby si uvědomili, že společnými silami dokážou splnit zadané cíle snadněji a rychleji. Před začátkem každé aktivity vysvětlujeme její jasná pravidla a krátce zdůvodňujeme, proč je zařazena do programu a doplňujeme také jiné informace, např. na co hlavně se zaměřit, na co si dát pozor nebo čeho se při hře vyvarovat. Žáci však mají svou vlastní hlavu a někdy si prostě nenechají poradit. Zdá se mi, že v některých případech jsou zakoukáni sami do sebe a nejedná se jim o splnění společného cíle, jako např. u hry Améba. V této hře jde o to, aby určitá skupina žáků přenesla jednoho dobrovolníka na určité místo v co nejrychlejší čas. Fyzicky vyspělý Kuba si ji vyložil po svém. Pravděpodobně chtěl ostatním dokázat svou zdatnost. Sotva jsme stihli vysvětlit pravidla, když v tom Kuba popadl vybraného kamaráda, hodil si ho přes rameno a utíkal s ním na určené místo. Přesto, že odlehčil atmosféru a pěkně jsme se zasmáli, bylo naší povinností vysvětlit mu, že za prvé nedodrжуje stanovená pravidla a za druhé, byť na některé vrstevníky možná zapůsobil, upozornit na to, že správně spolupracující skupina chlapců přenesla vybraného dobrovolníka do cíle mnohem rychleji než právě on sám. Když to tedy situace vyžaduje, vstupujeme do dění aktivit i v jejich průběhu a snažíme se hned vše uvést na pravou míru. Jinak jsem byl s nasazením a soutěživostí žáků spokojen. Dbali jsme opět především na bezpečnost našich svěřenců. Až na ten jeden malý zádrhel se zraněním kotníku bylo vše v pořádku. My, jakožto vedoucí, jsme měli za úkol pouze obstarat šátky na oči a vymezit jednotlivé herní prostory. Na hru Dopravní pás jsme vyhlídli mírnější svah na louce. Poté jsme veškeré dění bedlivě sledovali, popř. někdy zasáhli do jeho průběhu a poradili s určitými postupy.

<b>Třetí den</b>	<b>Hodnocení</b>
Schopnost plánování	2
Vytváření efektivní strategie	2
Schopnost odstoupit od vlastního nápadu	3
Dovednost navazovat v činnosti na druhé	1
Schopnost rozvíjet myšlenky ostatních	2
Řeč těla	1

*Tabulka 14: Hodnocení odpolední fáze - středa*

## 10.4 Čtvrtý den kurzu

### Čtvrtek 24. 7. 2014

#### **Dopolední fáze**

Týden se nám posunul do druhé poloviny a chlapci věděli, že je čeká ta příjemnější část fotbalového soustředění. Tedy část, zaměřena na zlepšení technických a taktických dovedností, prováděna ve většině případů s míči. K rozcvičce jsme využili nalajnovaný kruh, který se vždy nachází na půli hřiště. Chlapci se rovnoměrně rozestoupí po jeho obvodu. Polovina z nich zůstane na obvodu kruhu, druhá polovina se přemístí do jeho vnitřku. Žáci na obvodu mají míč u nohy. Na můj povel začíná aktivita. Hráči uvnitř kruhu nabíhají k žákům stojícím na obvodu a dostávají od nich přihrávku, kterou zpětně z jednoho dotyku vrací. Po této náražečce se vrací do středu kruhu a opět si vybírá dalšího hráče, s kterým provede náražečku. Interval cviku je 30 s. Poté si chlapci uvnitř kruhu mění pozice s kolegy na obvodu kruhu. Tímto způsobem pokračujeme dále s tím, že při cvičení přidáváme obtížnost. Např. tak, že chlapci na obvodu kruhu ostatním nadhazují balon do výšky a ti ho z prvního dotyku vracejí k nohám nadhazujících. Poté vrací balon hlavou atd. Takto můžeme vymyslet spousty jiných cvičení. Po poctivém protažení se dostáváme k hlavní fázi dopoledního tréninku.

Základním cílem přípravného období je rozvoj trénovanosti v podobě pohybových schopností a dovedností. Správně fyzicky trénovaní jedinci by pak měli ovládat i znalosti taktické. Na ty jsme se zaměřili v této tréninkové jednotce. Ta proběhá na hrací ploše a byla zaměřena hlavně na správné a postupné řešení herních situací, ke kterým dochází při fotbalovém utkání. Předem rozmístěné kloboučky představují místa, u kterých stojí jednotliví hráči. U každého kloboučku má fotbalista jiný úkol, někde naráží balon zpět, někde balon přijímá, otáčí se s ním a posouvá ho dál, buď krátkou, nebo dlouhou přihrávkou, od některých kloboučků chlapci běží rovnou k brance a snaží se přesně zakončit a celkově všichni společně vytváří plynulou kombinaci s určitým taktickým cílem. Takto nacvičujeme rychlé přenášení hry z jedné strany na druhou, zakládáme rychlý protiútok, postupný dobře vykombinovaný útok atd. Na jednotlivých stanovištích se chlapci opět pravidelně střídají podle postů, na kterých nastupují o zápase. Učí se takto nejen správné technice a rychlé práci s míčem, ale také zároveň rychlému přemýšlení, spolupráci, improvizaci a automatizmům. Náviku těchto akcí jsme se věnovali rovnou hodinu. Poté hráči lehce vyklusávali po obvodu hřiště, aby uvolnili své svaly, následovalo jejich závěrečné protažení. Trénink s přestávkami trval téměř dvě hodiny.

Při rozcvičce se projeví určité technické nedostatky některých hráčů. Dělal jim velké problémy, vrátit např. nadhozený míč přesně do rukou hráče na obvodu kruhu. Samozřejmě, že chlapci tuto činnost zvládají, ale problémy jim dělá, když ji mají zopakovat několikrát za sebou. To se pak nepřesnosti vyskytují. Myslím si, že to vyplývá z jejich určité nekoncentrovanosti. Proto žáky neustále upozorňujeme, ať se soustředí na to, co dělají. Jak už to ale ve fotbale bývá, někdo je na tom technicky hůře, někdo lépe. Proto dokážu přivřít oči při některých nepřesnostech ve cvičení. Musím však vidět, že dotyčné cvičení nikdo schválně „nefláká“. Veliké nepřesnosti v technice hráčů se ukázaly i při nácviku herních kombinací. Zde jsme po nich vyžadovali hlavně rychlou práci s míčem. Ukázalo se, že při kladeném důrazu na přesnost, v určitém časovém limitu, kupili spoustu chyb. Ať už to byla nepřesná dlouhá nahrávka nebo narážka, špatné přijetí míče nebo nepřesné zakončení na branku. Několik hráčů, mezi kterými byli i ti nově přijatí, mělo problémy s pochopením, co po nich chceme při nácviku kombinace. Nevěděli tak např., kam mají běžet po odehrání balonu nebo komu mají v tu určitou chvíli přihrát. Mnohdy se nejednalo zrovna o jednoduché kombinace, tak se některé nepřesnosti daly i pochopit. Každou kombinaci jsme si nejprve ukázali zpomalně, až poté jsme ji prováděli v tempu. Ze začátku byli hráči při plnění kombinace pomalejší a mnohdy nepřesní, až s přibývajícím časem se vše zlepšovalo a dostávalo jisté parametry. Nácvik těchto herních situací je však během na dlouhou trať, určitě se vše nedá nacvičit za jedno dopoledne. Při trénincích v sezoně se jim tak věnujeme velice často. Pokaždé je co zlepšovat, ať už rychlost, plynulost nebo přesnost.

Na chlapcích se začíná v průběhu tréninku projevovat nesoustředěnost. Nevím, jestli je to tím, že už jsme tu čtvrtý den, ale každopádně jsme několikrát v průběhu dopoledne museli zasahovat do průběhu cvičení a upozorňovat je na to, co provádějí špatně a na co spíše by se měli zaměřit. Čtvrteční tréninková jednotka byla, co se týče jejich chování, nejhorší. Po skončení tréninku jsme ještě na hřišti chlapce svolali k nám a upozornili je, že tímto jejich přístupem si zbytek plnění tréninků nepředstavujeme. V klidu jsme jim vysvětlili, že by se na určitá cvičení měli více soustředit a přistupovat k nim zodpovědněji. Dopolední fázi jsme ukončili konstatováním, že více legrace a volnější atmosféry si mohou užít až při odpoledních fázích, kdy se to při herních aktivitách vyloženě nabízí.

Čtvrtý den	Hodnocení
Zahřátí organismu	2
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj technických schopností	2
Rozvoj taktických schopností	3

*Tabulka 15: Hodnocení dopolední fáze – čtvrtek*

### **Odpolední fáze**

Po lehce rozpačitém průběhu čtvrtečního fotbalového tréninku byla na řadě další odpolední fáze, zaměřená převážně na aktivity, zlepšující koncentraci. Tu jsme u žáků při dopolední fázi mnohdy postrádali. Dále následovaly aktivity zaměřené na rozvoj orientace v prostoru. Také nám šlo o to, aby chlapci cítili dostatečnou radost z pohybu. Pro tento den jsme vybrali hry Aura, Živé stavby, Vychylovaná, Skákající řada, Kámen-nůžky-papír a Pepičku, pípni. Rád bych zdůraznil, že tyto aktivity mají pro naše trénované svěřence spíše ráz odpočinkový. Vynaložené úsilí při trénincích je mnohem větší. Proto odpolední fáze vnímají volněji a užívají si při nich více legrace. Naším záměrem je i to, aby se při nich chlapci cítili uvolněně, jelikož při fotbalových trénincích vyžadujeme naopak plnou koncentraci a soustředěnost. Při hře Živé stavby jsme žáky rozdělili do tří skupin po šesti. Poté jsme sledovali, co byli schopni pomoci svých těl, při této činnosti sestavit. Prokázali slušnou vynalézavost a opravdu nás překvapili svou tvořivostí. Při některých nápadech jsme chlapce museli i brzdit, jako např., když se snažili postavit pomocí svých těl „kostelní věž“. Zde jsme se báli o zdraví žáka, kterého se snažili dostat na vrchol jejich stavby. Připadalo nám to již nebezpečné a tak jsme skupinu požádali, aby zkusili realizovat jiný nápad. Bylo logické, že se skupiny mezi sebou snažily navzájem překonávat, ale v určité fázi už jsme to dále nemohli tolerovat. Přeci jenom nám jde vždy hlavně o bezpečí našich svěřenců. I tak byly jejich nápady a zrealizované stavby nápadité.

Další aktivita probíhala soutěživou formou. Vyhlásili jsme turnaj, při kterém vzejde pouze jediný vítěz. To mají naši borci rádi a již se nemohli dočkat, až vše začne. Jednalo se o hru Vychylovaná, kdy jsme žáky náhodně rozlosovali do dvojic, ve kterých se postavili proti sobě. Vzdálenost jejich špiček od sebe se pohybuje kolem 30 cm. Poté ohnou paže v předpažení tak, aby dlaně směřovaly celou plochou k druhému partnerovi. Úkolem je úderem dlaní vychýlit druhého ze základního postavení. Hráč, který přešlápne, prohrává. Kdo první prohraje třikrát, vypadává. Vítěz z dvojice postupuje do dalšího kola,

kde narazí na vítěze z vedlejší dvojice. Tímto způsobem dojdeme až do finále, které určí celkového vítěze. Tato soutěž se setkala s velikým ohlasem a opakovali jsme ji několikrát, pokaždé s jiným počátečním rozlosováním dvojic. Karel, jeden ze starších žáků, ji vyhrál dokonce dvakrát za sebou. Hra Skákající řada proběhla opět soutěživou formou, kdy jsme žáky rozdělili do dvou devítičlenných družstev. Hra prověřuje pohotovost a reakci všech členů skupiny. První kolo jsme předvedli pomaleji a tyč se pronášela pouze ve výšce 30 cm. Druhé kolo pak již začalo zostra, kdy mezi sebou skupiny soupeřily v rychlosti provedení úkolu. Další kola jsme opět ztížili, když jsme povolili tyč pronášet ve větší výšce. To už dělalo některým jedincům problémy a při přesakování několikrát klopýtli nebo dokonce spadli. Nic vážného se však nikomu nestalo. Z této aktivity si do budoucna vezmu ponaučení, že žákům příště nebudeme zvedat tyč do větší výšky, než je 50 cm. Častými pády chlapců totiž trpěla plynulost hry a samozřejmě tím předejdeme i možným zraněním.

Následovala hra Pepíčku, pípni. Zde využili dva žáci princip dobrovolnosti, s tím, že budou pouze přihlížet. Jednalo se o jednu z více kontaktních her, při které dochází k fyzickým soubojům. Vše však v rámci bezpečnosti. Pravidla jsou taková: Vytvoříme z klečících hráčů kruh o průměru cca 4 – 5 m. Do kruhu vstoupí dva dobrovolníci, kteří chtějí podstoupit určitý druh souboje vkleče. Oběma hráčům zavážeme oči a každému dáme do rukou svázanou deku. Úkolem je dvakrát zasáhnout úderem deky soupeře. První hráč zahajuje hru výzvou: „Pepíčku, pípni!“ Druhý hráč musí zareagovat zřetelně slyšitelným zvukem. Tím samozřejmě prozradí své postavení a první hráč se ho snaží bezprostředně zasáhnout. Pak se role vymění. Hráči v kruhu nesmějí prozrazovat polohu hráčů. Samozřejmě každý hráč po pípnutí mění své místo, a to co nejtišším způsobem. Opět docházelo k velice zajímavým střetnutím. Před touto hrou jsme ještě pro jistotu zkontrolovali část hrací plochy, kde bude k soubojům docházet. Opět kvůli bezpečnosti, jelikož chlapci budou bojovat vkleče. Chtěli jsme mít tedy jistotu, že se na hřišti nevalí nějaké ostré předměty (kamení, zátky od piva, kousky skla atd.). Poslední hru Kámen, nůžky, papír netřeba ani představovat. V našem kolektivu je velice oblíbená a pomocí této metody často řešíme mnoho situací. Myslím tím hlavně o trénincích ve fotbalové sezoně. Např. si borci „stříhají“ o to, kdo bude první rozehrávat míč, kdo donese rozlišovací dres, zapomenutý v kabině, kdo odnese branku atd. Je toho opravdu mnoho. Ze své zkušenosti vím, že mě tato činnost také provádí celou moji kariéru a ve fotbalovém prostředí je oblíbená téměř v každém týmu (ať už se jedná o 1. ligu nebo o Okresní přebor). Konkrétně tento den si při ní chlapci užili spoustu legrace, hecování i klasického

dohadování o tom, kdo rozbil ruku dříve či později. Tentokrát bylo naší povinností připravit k plnění aktivit lano, dva šátky a dvě deky. Taktéž vymezit hrací prostory a neustále dbát na bezpečnost všech zúčastněných. Odpolední fáze utekla jak voda a my za sebou měli již čtyři dny adaptačního soustředění.

<b>Čtvrtý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Cvičení sebekontroly	2
Cvičení sebeovládání	2
Schopnost vidět věci jinak	1
Cvičení pozorování a aktivního naslouchání	3
Schopnost plánování	2
Schopnost vyrovnat se s konkurencí	2

*Tabulka 16: Hodnocení odpolední fáze - čtvrtek*



## **10.5 Pátý den kurzu**

### **Pátek 25. 7. 2014**

#### **Dopolední fáze**

Máme tu pátý den, zaměřený na rozvoj rychlostních schopností. Trénink byl sice fyzicky náročnější, ale veškerá běžecká cvičení probíhala s balony, což je pro fotbalisty vždy příjemnější. Začínali jsme patnáctiminutovou rozcvičkou, při které jsme hráli házenou. Chlapce jsme rozdělili na dva týmy, po devíti lidech. Jediná změna oproti fotbalu spočívala v tom, že si týmy nepřihrávaly nohama, ale rukama. S míčem nemohly běhat. Hráč, který měl balon v držení, mohl udělat pouze tři kroky, pak ho musel odehrát spoluhráči. To vedlo k rychlejší vzájemné spolupráci. Celý týden žákům zdůrazňujeme, že je při aktivitách velice důležitá vzájemná komunikace. Proto po nich vyžadujeme, aby na sebe neustále mluvili, jelikož tak druhým při hře pomůžou (např. povely jsi sám, máš čas, pozor záda, atd.). Nejprve žáci zakončovali rukama. Poté jsme přidali možnost zakončení nohou po nadhození rukou a nakonec zakončovali pouze hlavou, opět po nadhozu rukou. Pro větší nasazení a zápal do hry jsme vyhlásili, že tým, který prohraje, musí vykonat nějaké lehčí cvičení, v tomto případě 20 kliků. Házená je více kontaktní sport, než fotbal a u chlapců bývá tato rozcvička velice oblíbená. Je zde dovoleno vzájemné strkání a povalování na zem (v rozumné míře), což žáky vede k rychlejšímu odehrání balonu. Při této rozcvičce je na našich svěřencích vidět veliké nadšení a radost ze hry a kolikrát mi připadá, že by ji hráli raději než fotbal. Ke konci rozcvičky byl jeden z brankařů nepříjemně trefen míčem do obličeje. Po chvíli se však „oklepal“ a pokračoval s námi v házené dále. Jinak se v průběhu rozcvičky nic zvláštního nestalo.

Po protažení následovala hlavní fáze, zaměřená na rozvoj cyklické a acyklické rychlosti. Cyklická rychlost bývá charakterizována snahou o co nejrychlejší překonání určité vzdálenosti nebo přemístění se v prostoru. Nejčastěji se jedná o schopnost akcelerace, maximální frekvence pohybů a rychlé změny směru. Pro rozvoj těchto schopností jsme zvolili tyto prostředky: kombinace běhu se skoky, starty z různých poloh, štafetové závody nebo zrcadlová cvičení ve dvojicích. Každému z těchto cvičení jsme se věnovali deset min., a jak sem již zmínil, všechny běžecké činnosti prováděli chlapci s balony u nohy. Po této části následovala cvičení, zaměřená na rozvoj acyklické rychlosti. Ta je charakterizována jako maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu. Základem jsou cvičení rychlostně-silového charakteru. Zvolili jsme cvičení s míči (různé formy vyhození do výšky či dálky a chytání), cvičení ve dvojicích (reaguj na pohyb) a různé formy skokových cvičení (skoky přes překážky, atletické překážky, kužely apod.).

Hlavní fáze byla fyzicky náročnější, ale nesmíme zapomínat, že jsme stále na předsezonním soustředění, které nám také slouží k tomu, aby chlapci nabrali řádný fyzický fond před dlouhou sezonou. V hlavní fázi na rozvoj cyklické rychlosti jsme pozorovali, že při delší fyzické zátěži dělalo fotbalistům problém, mít balon pod perfektní kontrolou. Najednou jim odskakoval od nohy a celkově vše bylo takové neurovnané. Proto se snažíme dělat většinu těchto běžeckých cvičení s balony u nohy a dosahovat tak postupného zlepšování. Největší problém dělalo chlapcům zrcadlové cvičení, probíhající ve dvojicích. Cílem tohoto cvičení bylo, že jeden chlapec se snažil v malém ohraničeném prostoru co nejrychleji pohybovat buď doleva, doprava, dozadu nebo dopředu. Druhý kolega měl za úkol kopírovat zrcadlově jeho pohyby. Aktivita je velice náročná na správné provedení. Samozřejmě první z dvojice má výhodu a proto si poté své role mění. Cvičení je náročné na rychlé přemýšlení, koordinaci a orientaci v prostoru. Žádná dvojice se nevyhnula chybám při těchto zrcadlových cvičení. Zároveň jsme zde zažili mnoho legračních situací. Chlapci se, jak už to tak bývá, patřičně hecovali a opět jsme se hodně nasmáli. Celkově jsme pozorovali, že s probíhajícím pátým dnem žákům docházejí síly a již nepůsobí tak čerstvým dojmem, jako na začátku adaptačního soustředění. Po náročné tréninkové jednotce jsme dohlédli na jejich poctivé protažení, které jim urychlí regeneraci svalů. Povinností nás trenérů bylo zajistit, aby měl každý hráč svůj řádně nafouknutý balon. Z ostatních pomůcek jsme donesli rozlišovací trička, kloboučky na vymezení hrací plochy a kužely s překážkami na vytvoření běžeckých stanovišť. Ani my vedoucí však nejsme neomylní, což se ukázalo na začátku tréninku, kdy jsme zjistili, že jsme na hotelu zapomněli rozlišovací trička, potřebná k úvodní rozcvičce. Situaci jsme vyřešili klasickým způsobem. 4 nejmladší žáci si mezi sebou stříhli Kámen, nůžky, papír a prohraný jedinec se pro trička na hotel vrátil. Sice u toho trošku „brblal“, ale to je bohužel údělem nejmladších ve fotbalovém oddílu. Každý si touto pozicí projde a jednou bude také mezi těmi staršími. Chlapci veškerá cvičení splnili v rámci svých možností, jelikož bojovali také s nastřádávající se únavou. Za jejich přístup jim nemohu nic vytknout.

<b>Pátý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Zahřátí organismu	1
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj cyklické rychlosti	1
Rozvoj acyklické rychlosti	1

*Tabulka 17: Hodnocení dopolední fáze - pátek*

## **Odpolední fáze**

Jak jsem se již zmínil při hodnocení páteční dopolední fáze, na našich svěřencích byla znát čím dál větší únava. Proto jim přišlo vhod, že odpolední fáze byla naplánována na procvičování jednodušších, spíše odpočinkových aktivit. Jednalo se o aktivity, zvyšující vzájemnou důvěru, odpovědnost a rozvíjející spolupráci. Mezi ně patří Zasedání, Houpání, Kruh důvěry, Levitace, Lidský žebřík a Padání ve dvojici. Zároveň se daly zvládnout v poměrně rychlém tempu, takže nám tento odpolední blok zabral necelé dvě hodiny i s krátkou přestávkou na svačinu. Ta proběhla po splnění úvodních tří aktivit.

Přestože se jedná většinou o aktivity jednoduché, je důležité brát je zcela vážně a to zejména ty, zaměřené na důvěru. Některé z nich vyžadují naprostý klid a soustředění, proto dohlížíme na správné dodržování těchto zásad. Panovalo při nich větší napětí, ale přesto jsme si užili i legraci, jako např. u hry Zasedání. Cílem hry je, že skupina vytvoří menší kruh, ve kterém každý uchopí v pase partnera před sebou. Potom nastává rozhodující manévr. Všichni udělají podřep a každý si odvážně sedne na kolena hráče za ním. Při správném provedení je to velice působivé. Všichni však musí být na pozoru, při zaváhání jednoho z početné skupiny následuje hromadný pád. Tuto fázi všichni zvládli, složitější akce nastala, když skupina měla začít v této poloze pochodovat, nejprve levou nohou, poté pravou. Zde následovalo zaváhání a hromadný pád, který však všichni brali s humorem. Legrace následovala i při dalších neúspěšných pokusech. Všechny aktivity probíhaly za spolupráce jedné společné skupiny, při žádné z nich nebyla potřeba dělit žáky na menší týmy. Až tedy na hru Padání ve dvojici, která jak název napovídá, byla prováděna ve dvojicích. S touto aktivitou jsem se seznámil při jednom ze školních kurzů a velice jsem si ji oblíbil. Přesto, že nevypadá nějak složitě a náročně, ve spoustě žáků vyvolává příjemné emoce a stává se tak vyhledávanou součástí takovýchto podobných soustředění. Naprostá většina mladých fotbalistů plnila tuto aktivitu poprvé v životě. Ze začátku jsme sledovali, že se někteří jednotlivci zrovna nehrnou do role volně padajícího dobrovolníka. Vyzkoušet tuto roli se odvážili až poté, co spatřili několik úspěšně provedených pokusů u ostatních. Role padajícího se většinou chlapců natolik zalíbila, že si ji poté ještě několikrát vyzkoušeli. Opakované pokusy již však nemohly dostatečně vynahradit jedinečný pocit z prvního pádu. Poté proběhla aktivita Kruh důvěry, jejíž provedení nám zabralo pouze několik minut. Byla poměrně jednoduchá, přesto jsme si ji vyzkoušeli. Pravidla jsou následující. Všichni se chytanou za ruce a vytvoří jeden veliký kruh. V kruhu se rozpočítají na prvního a druhého. Na náš pokyn se všichni s číslem jedna vykloní celým tělem do kruhu a všichni s číslem dvě se zároveň vykloní z kruhu ven.

Všichni stojí pevně na nohou, tělo mají toporné a drží se pevně za ruce. Vydrží v náklonu pět vteřin. Potom se vrátí do stoje. Na další pokyn se první vykloní ven a druzí do kruhu. Po výdrži se opět vrátí do stoje. Po malé přestávce jsme vše vyzkoušeli úspěšně ještě jednou. Toto cvičení žáky nijak extra nenadchlo, ale bylo důležité ukázat jim další aktivitu, pro jejíž zdárné splnění je důležitá důvěra a spolupráce.

Odpočinkové odpoledne alespoň trochu rozproudila aktivita Lidský žebřík. K té jsme se dostali na závěr celého dne. Spočívala v tom, že jsme vytvořili dvojice bez velkých výškových rozdílů, které se postavili vedle sebe. Každá dvojice pevně uchopila na obou koncích tyč a vytvořila tak jednu „příčku žebříku“. Vznikl tak pružný, pohyblivý lidský žebřík, jehož příčky byly v různé výšce nad zemí. Úkolem každého hráče je bezpečné přezení žebříku. Znamená to, že si stoupne na první příčku a na druhé nebo na třetí se přidržuje rukama. Když doleze na konec, zvedne se, opře se rukama o hlavy poslední dvojice a opatrně seskočí. Hráči se střídali a po přezení se řadili na konec. Profil žebříku jsme měnili, ale příčky žáci mohli držet nejvýše do výšky ramen. To vše samozřejmě kvůli jejich bezpečnosti. Dva chlapi využili princip dobrovolnosti a při tomto cvičení tvořili pouze část žebříku. Zbytek týmu si lezení užíval a někteří borci prokázali skvělé obratnostní schopnosti. Chvillemi jsme trnuli, když už to vypadalo, že někdo neudrží stabilitu a spadne na zem. Všichni se však nakonec s přezením žebříku vypořádali a zdárně ho zdolali, a to i při pozdějším, složitějším pozměnění příček. Odpolední fáze utekla jak voda a před námi se nacházel již poslední den soustředění. Doufám, že ho všichni absolvují řádně odpočati a plni sil.

<b>Pátý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost	2
Vytváření povědomí o kvalitách typu spolehlivost	2
Vzájemné respektování	3
Pozitivní myšlení	2
Schopnost podřídit se druhým	3

*Tabulka 18: Hodnocení odpolední fáze - pátek*

## 10.6 Šestý den kurzu

### Sobota 26. 7. 2014

#### **Dopolední fáze**

Závěrečná tréninková jednotka se nesla ve znamení fotbalového utkání, na které se chlapi celý týden tolik těšili. Byla to pro ně jistá odměna za jejich celotýdenní snahu a přístup. Samotnému utkání předcházela rychlá rozcvička. Ta proběhla ve zmenšeném, kloboučky ohraničeném prostoru. V něm fotbalisté volně vyklusávají s balony u nohy. Na písknutí reagují a začínají provádět různé cviky (sed na balon, leh na záda, oběhnutí balonu, dribling s balonem apod.). Při volném běhu mezi sebou v prostoru kličkují a snaží se sobě navzájem vyhýbat. Na závěr rozcvičky mezi sebou spolupracují, když si na písknutí trenéra každý hráč musí najít spoluhráče, s kterým si přihrávkou vymění balon. Při cvičení je také upozorňujeme, ať se při vedení míče snaží mít hlavu nahoře a nekoukají neustále dolů pod své nohy. Chlapi zde zlepšují svou orientaci v prostoru a spolupráci.

Po protažení následovalo rychlé rozdělení borců na dva týmy po devíti hráčích a fotbalová bitva mohla začít. Naším svěřencům jsme také slíbili, že jim tentokrát do utkání nebudeme vůbec zasahovat a necháme je v klidu bez větších připomínek vyřadit. Pro větší nasazení jsme opět vyhlásili, že prohraný tým odnese vítěze cestou na hotel na zádech. Tréninkový zápas trval 2 x 30 min. Chlapcům jsme podali ruku tím, že jim do hry budeme zasahovat minimálně. To se nám však vymstilo. Utkání ze začátku pojali „výletním tempem“ a spíše se soustředili na srandičky, jako např. jak dát někomu jesle. Někteří si zase vyměnili pozice, takže obránce hrál v útoku a opačně a někteří zkusili nesmyslné kličky, rádoby „fintičky“, které však nevedly k úspěchu. Jejich přístup se nám nelíbil a tak jsme do utkání přeci jen zasáhli a pár věcí poupravili. Samozřejmě jsme hráčům chtěli dopřát pocit volnosti, ale také utkání muselo splňovat určitá tréninková kritéria. Určili jsme tedy přesné sestavy, které se nebudou měnit a pod pohružkou toho, že pokud zápas nebude mít patřičné tempo a náboj, budeme se věnovat jiným činnostem. Poté už jsme byli s úrovní hry spokojeni a chlapcům jsme připomněli ještě pár věcí v přestávce o poločase. Ke konci zápasu jsme museli řešit menší spornou situaci. Po jedné ze střel se míč odrazil od břevna dolů a až poté ho brankář chytil. Útočící tým ho při odrazu samozřejmě viděl za brankovou čárou, bránící tým nikoliv. Hráči bránícího týmu tvrdili, že míč dopadl na brankovou čáru, což by znamenalo, že gól neplatí. My trenéři jsme si dopadem balonu také nebyli jisti a tak jsme rozhodli, že chlapec, který střílel, bude mít náhradní možnost na vsítění branky. Podobné sporné situace tímto způsobem řešíme

nejčastěji. Odkrokovali jsme vzdálenost zhruba 30 m. Z této pozice má hráč za úkol trefit míč do prázdné branky, ale aby to neměl tak jednoduché, míč musí proletět do branky bez dopadu a vzduchem. Tomáš, který se ujal role střelce, trefil směr branky, ale k jeho smůle balon dopadl již před brankovou čarou, tudíž jsme gól nemohli uznat. Pokračovali jsme tak v samotné hře a pomalu již vyhlíželi konec. Žákům jsme oznámili průběžný stav výsledku a zbývající čas do konce utkání. Prohrávající tým se ještě v posledních pěti minutách snažil o závěrečný tlak, který však ve vyrovnávací branku nevyústil.

Vítězný tým si vychutnával jak pocit z vítězství, tak i cestu na hotel, kterou si užíval na zádech protihráčů. Při utkání mě zaujala forma některých svěřenců, která byla před sezonou na vysoké úrovni. Zároveň mě těšilo, že i noví členové týmu dobře zapadli do kolektivu a naznačili své fotbalové možnosti. Až na počáteční nesrovnalosti při začátku samotné hry, jsem byl opět plně spokojen s nasazením a odhodláním chlapců vyhrát. Tréninková jednotka mě lehce poučila, že se hráčům nevyplácí říkat věty typu „dnes vám do hry nebudeme mluvit“ nebo „hrajte si v klidu podle svého“. V budoucnu se tomu vyhnu a budu po svěřencích vyžadovat zodpovědný přístup hned od začátku tréninkové jednotky. Jak jsem tak totiž pozoroval, při našem volnějším přístupu k nim, mají tendenci dělat si věci po svém.

<b>Šestý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Zahřátí organismu	1
Rozvoj koordinace	2
Rozvoj technických schopností	2
Rozvoj taktických schopností	3

*Tabulka 19: Hodnocení dopolední fáze – sobota*

## Odpolední fáze

Máme tu sobotní odpoledne a všem nám připadá, že se adaptační soustředění uchýlilo ke konci velice rychle. Před vykonáním posledních aktivit žáky ještě jednou upozorňujeme, ať jsou na sebe opatrní a ať dávají pozor i na ostatní kolegy. Odpolední fáze se nesla v duchu řešení společných problémů, rozvoje taktických schopností a vzájemné spolupráce. Opět jsme se nejprve věnovali třem aktivitám, asi po 90 min. proběhla lehká svačina, po které následovaly poslední tři aktivity celého soustředění. Na poslední den jsme pro žáky přichystali složitější činnosti. Byli jsme zvědaví, jestli při jejich plnění využijí nabrané zkušenosti z předešlých dní. Mezi ty by měly patřit vzájemná komunikace, spolupráce, schopnost umět si navzájem poradit a schopnost vytvořit si vhodný taktický plán. Vybrali jsme tyto aktivity: Předávaná, Výbušnina, Pyramida, Monstrum, Uzlování a Černá díra.

Hra Předávaná patřila mezi ty lehčí a posloužila hlavně jako zahřívací aktivita. Hráči vytvořili těsný kruh a zaklesli se za lokty tak, aby jejich předloktí směřovala horizontálně do kruhu a dlaně byly obráceny nahoru. V této poloze si začali předávat kolem dokola malý míč. Po úspěšném provedení jsme skupinu pochválili a vyzvali ji, aby zkusila předávat míč ještě rychleji a na čas. Měřili jsme čas předávání při několika pokusech za sebou. Ve snaze dosáhnout co nejkratšího času jsme umožnili změnit postavení hráčů a opět vyzkoušet podávání na čas. My jsme dohlíželi na zachování správného držení. Předávání míče nedělalo chlapcům větší problémy, takže jsme míč poté vyměnili za kužel. Toto předávání již bylo pomalejší, ale i tak ho žáci zvládli bez spadnutí vyměněného předmětu. Při aktivitě Výbušnina jsme žákům zadali jasný úkol. Nejprve jsme je požádali, aby povolili uzdu své fantazii a představili si, že chytou-li se za ruce libovolní tři členové jejich skupiny, vytvoří „výbušnou sloučeninu“. Tuto sloučeninu musí zneškodnit transportem přes vymezené území. Během transportu se nesmí žádný z trojice žáků dotknout země, nesmí se přerušit ani změnit způsob držení jejich rukou. Nyní bylo na nich, jak tento úkol vyřeší a přenesou tuto trojici přes určené území. Ještě jsme dodali, že na druhé straně musí trojici postavit do výchozí polohy. Potěšilo mě, že si chlapci hned na začátku uvědomili, že bude ideální, když budou výbušnou sloučeninu tvořit tři nejlehčí z nich. Při dalším postupu již tak suverénní nebyli a chvíli jim trvalo, než se domluvili, jakým způsobem trojici přenesou. Zde jsem registroval časté vzájemné překřikování. Přesto jsme je nechali a do domluvy jim nezasahovali. První pokus úspěšný nebyl, skončil totiž roztržením rukou dvou členů „výbuštiny“. Při dalších pokusech se již na činnost soustředili více a transport proběhl úspěšně.

Po svačině následovala aktivita Monstrum, při které se vyskytly veliké obtíže. Již samotný výklad pravidel dělal nesoustředěným jedincům problém, a proto jsme je museli opakovat dvakrát. Úkolem bylo vytvořit společně živé monstrum, které se dotýká země jen určitým počtem končetin, vytváří jeden celek, vydává strašidelné zvuky a dovede překonat určitou vzdálenost. Pomocným vzorcem pro určování počtu částí těla, které se mohou dotýkat země, je celkový počet členů skupiny minus dvě. Monstrum sestavené z žáků by mělo překonat vzdálenost pěti metrů. Během pohybu tohoto stvoření musí být všichni, kteří ho tvoří, ve vzájemném kontaktu některou z částí těla. Přerušení celistvosti znamená ukončení pokusu a návrat za startovní čáru. Během pohybu se nesmějí měnit body dotyku země. Pro větší napětí jsme žáky rozdělili na dva devítičlenné týmy a vyhlásili soutěž. Cíl byl jasný, tým, který dříve zdolá pětmetrovou vzdálenost, vyhrává. Po odstartování soutěže se ihned spustily debaty, kdo bude na jaké pozici, čí a jaké končetiny se budou dotýkat země, kdo koho vezme na ramena atd. Po chvíli jsme pochopili, že nebude ani tak důležité, jestli některý z týmů dorazí do cíle rychleji, ale jestli vůbec některý z týmů monstrum sestaví. Chlapcům jsme nemohli upřít snahu při domlouvání se, jak že bude monstrum vypadat. Když jsme však viděli několik nevydařených pokusů, vstoupili jsme do jejich činnosti a lehce je navedli, jak že by mohli postupovat. S napětím jsme čekali, který z týmů přijde se správným taktickým plánem a monstrum uvede do pohybu. Nadějně to vypadalo u skupiny, která se již dokázala poskládat do jakési finální podoby. Problém byl však v tom, že nebyli schopni uvést monstrum do pohybu. Přesto, že měli problém vypořádat se s úkolem, o vtipné momenty zde nebyla nouze. Jako např., když malému Honzovi, sedícímu na ramenu svého spoluhráče, slézaly trenýrky ze zadku. Po dlouhých dvaceti minutách jsme konečně mohli oslavovat vítěze.

Adaptační soustředění jsme záměrně ukončili aktivitou, nazvanou Černá díra. Průměrně velkou pneumatiku jsme zavěsili svisle mezi dva stromy, asi 180 cm nad zem. Uvázali jsme ji ve čtyřech bodech. Poté jsme podle své fantazie vytvořili úvodní motivaci, proč se má prolézt pneumatikou. Může to být černá díra ve vesmíru, která do sebe vtahuje veškerou hmotu, aby ji přeměnila v něco jiného nebo okno, jehož prolezení znamená znovuzrození. My jsme zvolili motivaci, že ten, kdo úspěšně proleze pneumatiku, dosáhne jakéhosi znovuzrození, kdy se stává bohatším člověkem, plným zkušeností a dovedností, nabitých při tomto soustředění. I při poslední aktivitě jsme museli dodržovat určitá pravidla. Kruhovým otvorem musí prolézt všichni členové skupiny, což vyjadřuje soudržnost a sílu kolektivu. Pneumatiky se může dotýkat pouze osoba, která prolézá.



K usnadnění prolézání chlapci nesmějí využívat úchytná lana, skupina jim však při prolézání může pomáhat. Prvním dvěma hráčům zajišťují ostatní na druhé straně dopomoc. S tímto úkolem se díky vzájemné spolupráci vypořádali všichni členové oddílu. Při aktivitě Monstrum jsme se dopustili chyby při rozdělování chlapců na dva týmy. Té jsem si všiml, když už byla soutěž odstartována. Náhodné rozdělení vyšlo zrovna tak, že v jedné skupině byli čtyři nejdrobnější žáci, kteří se při sestavování monstra svému týmu náramně hodili. Lépe se s nimi manipulovalo, což vedlo k jednoduššímu sestavení „obludy“. Doufám, že se této chyby do budoucna vyvaruji a příště rozdělím drobnější chlapce do soutěžících skupin rovnoměrně. Žáky musím za celotýdenní snahu při tréninkových jednotkách, i při plnění aktivit pochválit. Samozřejmě jsem nečekal, že se budou celý týden chovat bezchybně, což se také potvrdilo, ale vše proběhlo v rámci mezí a nijak výrazně nepřekročili zásady slušného chování. Zároveň jsem rád, že všichni chlapci přežili soustředění ve zdraví.

<b>Šestý den</b>	<b>Hodnocení</b>
Uvědomování si hodnoty přístupů k řešení problémů	2
Získání základních sociálních dovedností	2
Respektování cizích postojů	3
Cvičení pro rozvoj základních rysů originality	2
Schopnost správně organizovat čas	2

*Tabulka 20: Hodnocení odpolední fáze - sobota*

## **11 Otázky k reflexi a jejich odpovědi**

Každý podvečer jsme se scházeli v hotelové místnosti, která nám byla vyhrazena na krátká posezení, při kterých jsme vždy hodnotili průběh uplynulého dne. V následujících otázkách vypisují souhrn nejčastějších odpovědí našich svěřenců.

### **Otázky**

První den

- 1) Proč je u vás vytrvalostní trénink nejméně oblíbený?**
- 2) Víte, proč je pro vás důležitý pravidelný „strečink“?**
- 3) Vyskytlo se v průběhu prvního dne něco, co nefungovalo tak, jak mělo?**
- 4) Objevilo se při aktivitách něco ze zásad, na kterých jsme se dohodli?**

Druhý den

- 5) Liší se váš přístup k tréninku tím, že k němu dochází v rámci adaptačního soustředění nebo k němu přistupujete jako obvykle?**
- 6) Jaké byly vaše pocity při hře Slepý čtverec, kdy jste se dlouho nemohli dopracovat kýženého cíle?**
- 7) Jak moc jste se cítili zapojeni do akce při plnění jednotlivých aktivit?**

Třetí den

- 8) Jaké cviky vám dělaly největší problémy v provedení? Proč? (myšlen kruhový trénink)**
- 9) Myslíte si, že je důležité, zapojovat do tréninku cvičení na všestranný rozvoj fotbalisty?**
- 10) Co jste při dnešních aktivitách oceňovali na ostatních žácích?**

Čtvrtý den

- 11) Proč myslíte, že je důležité trénovat i rozvoj taktických znalostí?**
- 12) Které taktické pokyny vám dělaly největší problémy?**
- 13) V čem spočívala podle vašeho názoru největší výzva, kterou jste museli překonávat?**

Pátý den

- 14) Jakým způsobem se vyrovnáváte již pátým dnem s nadměrnou fyzickou zátěží?**
- 15) Změnili byste něco z programu soustředění?**
- 16) Stalo se při plnění aktivit něco neočekávaného?**
- 17) Co jste zjistili o své skupině?**

Šestý den

**18) S čím jste se podle vás vypořádali nejlépe a co vám naopak během tréninkových jednotek dělalo největší problémy?**

**19) Měli jste mezi sebou v průběhu pobytu nějaké větší problémy a spory?**

**20) Cítíte, že se po týdnu zlepšila vaše vzájemná spolupráce?**

## **Odpovědi**

### **První den**

1) Téměř všichni chlapci se shodovali a uvedli, že je samotné běhání na delší vzdálenosti prostě nebaví. Někteří vtipně uvedli, že nejsou atleti, ale fotbalisti. Když už by si mohli vybrat, tak by raději běhali v přírodě po nějaké neznámé trase, jelikož jednotvárné kroužení po oválu stadionu nebo po obvodu hřiště jim nepřipadá záživné. Náročnější běhání, při kterém však pracují i s míčem jim přišlo adekvátní a proti němu nic nenamítali.

2) Důležitost strečinku žáci znají, jelikož se jim ji snažíme často připomínat. Druhá věc však je, že i když vědí, proč se mají pravidelně protahovat, neplní tuto činnost zrovna poctivě. Z jejich odpovědí vyplynulo, že si v tomto mladém věku nepřipouští, že by v pozdějším věku mohli mít svalové problémy. Zodpovědnější žáci vědí, že to dělají pro své zdraví a v budoucnu se jim tato snaha určitě vrátí. Pár chlapců také uvedlo, že správně protahované tělo podává dlouhodobě lepší výsledky. Každý si také uvědomuje, že správný strečink slouží v neposlední řadě k regeneraci svalů.

3) Při této otázce chlapci dlouze přemýšleli a těžko si vybavovali něco, s čím by byli v průběhu prvního dne nespokojeni. Podle nich proběhlo vše v pořádku a nic z prožitých situací se nevymykalo Dohodě o vzájemném respektování. Pouze si lehce rýpli, že by upravili program fotbalového tréninku a místo běhání by rádi hráli pouze fotbal. Tomu jsme se všichni zasmáli. Také jsme si připomněli drobný incident z rozcvičky, kdy došlo při hře na Babu ke šťouchnutí do oka jednoho ze spoluhráčů. Ještě jednou jsme tak upozornili žáky na opatrnost a ohleduplnost vůči ostatním.

4) Aktivita byly tvořeny právě proto, aby se v nich objevovaly hlavně zásady, na kterých jsme se dohodli. Dělalo nám radost, že si žáci většinu zásad pamatovali a společnými silami jich spoustu vyjmenovali. Patří mezi ně: Hraj fair, choď na cvičení včas, komunikuj, nestyd' se, cti dohodnutá pravidla i ty, jako trenér atd. Dodržování těchto zásad se v průběhu prvního dne opravdu objevilo. I když v otázce stydlivosti jsme lehce

polemizovali. Nezdálo se nám, že by byli všichni hned plně odvázáni, zejména u nových tří členů našeho oddílu se projevila počáteční opatrnost.

### **Druhý den**

5) Zde panovaly rozcházející se odpovědi. Zhruba polovina účastníků tvrdila, že se jejich přístup nijak zvlášť neliší a že ke každé tréninkové jednotce přistupují stejně. Druhá půlka byla opatrnější a přiznala, že má tendenci se více šetřit, jelikož ví, že je v týdnu čeká ještě spousta dalších tréninkových jednotek. Také dodali, že je v průběhu týdne po fyzicky náročnějších trénincích bolí více tělo, takže jejich přístup není také stoprocentní. Většina z nich se poté shodla, že jim více vyhovuje pravidelný rytmus tréninků, na který jsou zvyklí ze sezony, což v našem případě bývá dvakrát týdně. Mají tak větší čas na odpočinek a zároveň se po delší pauze více těší na další tréninkovou jednotku.

6) Žáci uznali, že jim hra nadělala veliké problémy a svou náročností je překvapila. Při tvoření čtverce se v nich mísily hlavně pocity beznaděje. Někteří přiznali velikou frustraci, která pramenila z poměrně dlouhého prvního pokusu, navíc neúspěšného. Dále uznali, že při aktivitě nebyli schopni správně komunikovat a zbytečně se překřikovali. Pár jedincům také vadila delší doba, po kterou museli mít oči zavázané šátky, tudíž se cítili stísněně a nepříjemně. Po úspěšném druhém pokusu cítili úlevu a náležitou radost ze splněného úkolu. Jeden z chlapců měl také zajímavou připomínku, že mu čas při hře utíkal mnohem rychleji, než za normálních okolností. Na druhou stranu jsme si také připomněli, že při aktivitě vznikala spousta legračních situací a tak o upřímný smích nebyla nouze.

7) Většina žáků se cítila vyčerpána tak akorát. Někomu seděly více činnosti, při kterých se převážně komunikovalo a tak např. při hře Nucená volba obhajovali svá tvrzení déle než ostatní. Chlapcům, kteří trpí ostychem a při hrách komunikovali méně, však jejich zapojení nepřišlo nijak menší než u ostatních a byli se svou rolí spokojeni. Při aktivitě Slepý čtverec byly znát rozdíly ve vyčerpání jednotlivých aktérů. Někomu bylo příjemnější přebrat iniciativu do svých rukou a být tím, kdo organizuje činnost ostatních. Ten byl pak samozřejmě se svou vyčerpáním spokojen. No a někomu vyhovovalo spíše se nechat vést druhými a příliš se nezapojoval do dění. Jejich nevyčerpání jim logicky nevadilo. Přesto jsme vybrali všechno aktivity, při kterých se musí do akce zapojit každý, ať už větší nebo menší měrou. Nejvíce zapojení se většinou cítili při hrách Nucená volba a Cesta tmou, při kterých museli pravidelně komunikovat.

### **Třetí den**

**8)** Z některých odpovědí bylo zřejmé, že několika našim svěřencům dělá problém vůbec určit, jestli cvik provádí správně. Mezi nejčastěji zmiňované problémy patřily posilovací cviky. Hlavně provádění „kliků“ nemá nikdo příliš v lásce. Dále pak cvičení na zpevnění břišního svalstva. Překvapivě jim moc nevadily rychlé starty nebo cvičení na odrazovou sílu. Většina fotbalistů pak souhlasila s názorem, že jim při větší fyzické zátěži dělala největší problém správná práce s balonem.

**9)** Důležitost cvičení na všestranný rozvoj fotbalisty si uvědomovali hlavně ti starší členové oddílu. Zazněly správné názory, že fotbalista nemůže pouze kopat do balonu, ale musí se zlepšovat i v síle, výbušnosti, rychlosti, dynamice atd., což slouží k zlepšení celkového výkonu hráče. Také dodali, že doba jde rychle dopředu a okolní konkurence nás nutí trénovat všestranně a lépe než ostatní. Mladší a nově příchozí členové týmu se touto věcí ještě nezatežují a jejich odpovědi byly spíše takové nerozhodné. U těch mladších zazněly jednoduché odpovědi ve stylu, že všestranně trénovaný fotbalista bude lepší nebo rychlejší. Zároveň jsou všichni ještě ve věku, kdy by na tréninku nejraději hráli pouze fotbal, což někteří také z legrace zmínili.

**10)** Žáci chválou na ostatní ze začátku šetřili, ale po nějaké době se přeci jen rozpomněli a pár situací, které stojí za zmínku, si vybavili. Jako první ocenili šikovnost žáka Martina, u kterého se jim líbila nápaditost, se kterou zvedl ze země pomeranč, při hře Bezruká štafeta. Dále ocenili malého Kubu, který jako první plynule přešel po zádech ostatních žáků, při hře Dopravní pás. Navzájem se také chlapci pochválili za společný přístup při plnění všech aktivit. Každý se podle nich nějakou měrou přičinil o zdárné splnění zadaných úkolů.

### **Čtvrtý den**

**11)** Chlapci se u této otázky správně vyjádřili a uvedli, že nestačí být dobrý pouze při hře s balonem, ale že je důležité vědět, jak s ním naložit, aby z toho měl při zápase užitek celý tým. U některých fotbalistů není probírání taktiky oblíbené téma, což také přiznali. Z odpovědí vyplynulo, že starší členové oddílu mají o správné taktice více znalostí, než ti mladší. Většina z nich však zatím taktice nepřikládá velkou váhu a soustředí se spíše na herní činnosti s míčem.

**12)** Mezi jeden z největších problémů patřil fakt, že při kombinačních cvičení, která sloužila k nácvičku taktiky týmu, zároveň nezvládali rychlou práci s balonem a zároveň přesnost provedení akce. Z toho pramenilo mnoho chyb a kombinace tak nepůsobily

plynulým dojmem. Také ale připomněli, že jim před provedením každé nové kombinace, hodně pomohla pomalá ukázka celé akce. Většina z chlapců přiznala, že jsou ve věku, kdy je taktická stránka věci ještě příliš nezajímá a nepovažují ji za důležitou.

**13)** Zde všichni jednohlasně odsouhlasili, že největší výzvu spatřovali v možnosti, vyhrát turnaj v soutěži Kámen, nůžky, papír. Tato činnost je v našem oddíle velice oblíbená a žáci ji berou prestižně. Další výzvou bylo také vítězství ve hře Vychylovaná, která probíhala taktéž turnajových systémem. Někteří chlapci byli rádi, že jsme tento turnaj opakovali několikrát za sebou, a tak se jim líbila možnost, že mohli překonávat své výsledky z předešlých turnajů. Z odpovědí jsme poznali, že v oddílu působí žáci, kterým záleží na dosažení co nejlepšího výsledku a také žáci, kteří výsledku nepřikládají váhu a z prohry si nic moc nedělají. Tato vyjádření jsou převážně dána jejich povahou.

### **Pátý den**

**14)** Spousta chlapců si nezapomněla rýpnout a uvedla, že náročnost soustředění je obrovská. Všichni jsme však věděli, že to myslí ze srandy a pouze na nás zkouší „finty“, abychom v nastoleném tempu zvolnili. Každopádně většina z nich únavu opravdu pocítuje, hlavně tedy z fotbalových tréninků. Uvedli, že odpolední aktivity je až tolik neunavují a jsou rádi, že při nich panuje volná atmosféra a legrace. Téměř každý člen oddílu si postěžoval, že má lehce namožené svaly na nohou, což ale není ničím neobvyklým na týdenních soustředěních. Zároveň uznali, že se veškerá aktivita zvládnout dá a naše požadavky na ně nejsou nijak přehnané.

**15)** Samozřejmě nejvíce zazníval názor, že by každý zrušil tréninky, při kterých jsme převážně běhali a nabírali fyzickou kondici. To nás vůbec nepřekvapilo. Dále by do tréninkových jednotek zařadili více cvičení na zakončování s balonem. Zazněly také názory, že by měli rádi více volna pro sebe, takže by třeba zrušili jednu odpolední fázi. Také naši svěřenci navrhovali, že místo šesti odpoledních aktivit, bychom mohli plnit pouze tři. Našeho plánu se však budeme držet i nadále. Několik žáků uvedlo, že by do programu zařadili více pohybových aktivit, na úkor aktivit, zaměřených na komunikaci. Někomu připadaly určité hry až moc jednoduché. Jiní by zase v programu uvítali více soutěžních her, kde mohou bojovat o konečného vítěze.

**16)** Spousta chlapců byla překvapená z pocitů, které prožívali při aktivitě Padání ve dvojici, tudíž je označili jako neočekávané. Byli mile překvapeni, co se dá zažít při takto jednoduché aktivitě. Celý týden jsme se snažili dohlížet hlavně na bezpečnost žáků, tudíž jsme většinou volili hry, při kterých nehrozilo vážnější zranění. Z tohoto ohledu žáci

nečekali, že pro ně vymyslíme hru Lidský žebřík, která jim připadala docela nebezpečná, avšak vyrovnali se s ní skvěle. Po delším přemýšlení nám chlapci sdělili, že si více neočekávaných situací z průběhu dne nevybavují.

**17)** Při položení otázky, co chlapci zjistili o své skupině, jsme ze začátku mnoho odpovědí nedostávali. Žáci se nechtěli příliš vyjadřovat o ostatních kamarádech, kteří byli v jejich blízkosti. Po chvíli se však rozpovídali a začaly padat zajímavé postřehy, např., že když nastala složitá situace, byla skupina schopna se semknout a zabojovat o splnění zadaného úkolu. Táhli za společný provaz a byli schopni pomoci jeden druhému. Chlapci také zjistili, že mají v oddílu šikovné a vynalézavé jedince, kteří je překvapili při plnění herních aktivit. Všichni souhlasili s názorem, že skupina působila velice soutěživým dojmem. Zároveň byli schopni vyjmenovat „tahouny“ skupiny, kteří se prosazovali nejvíce, když bylo potřeba. Oddíl chlapců tedy dokázal rozpoznat, kdo se zapojoval do aktivit výraznějším způsobem a kdo naopak nevykazoval větší známky aktivity. Také věděli, že nastaly situace, kdy se nebyli schopni jednotně domluvit na společném postupu. Správně uvedli, že se zbytečně překřikovali, což jim moc nepomáhalo při vymýšlení správného postupu, který řešili. Někdy byli zbytečně zbrklí. Spíše však na skupinu převažovaly pozitivní názory.

### **Šestý den**

**18)** Největší problémy chlapcům působily první dva dny, kdy se převážně nabírala fyzická kondice a trénovali téměř bez balonů. To jim opravdu vadilo a někdy působili nevrle. Přesto si uvědomují, že je potřeba plnit i tyto tréninkové jednotky. Někteří žáci uvedli, že jim celkově přišel náročný kompletní týdenní program. Padaly názory, že některé tréninkové jednotky byly příliš dlouhé. Někteří naopak uvedli, že tréninky byly delší kvůli přestávkám, které jsme vkládali mezi jednotlivá cvičení, což jim však vyhovovalo. Jiná skupina hráčů preferovala kratší, intenzivnější tréninkové jednotky. Pár žáků by vynechalo každodenní protahování, s čímž ale nemůžeme souhlasit. Chlapcům se líbily rychlé, intenzivní rozcvičky. Byli spokojeni s naším výkladem pravidel a radami, které jsme udělovali před každým cvičením. Nejlépe zvládali míčové aktivity, které je zároveň i nejvíce bavily. Také byli rádi za možnost, zahrát si poslední den soustředění modelové utkání.

**19)** Během pobytu se nevyskytly žádné větší problémy, ať už navzájem mezi chlapci nebo mezi chlapci a námi vedoucími. Zmínili pouze drobnější problémy, např. rozdělování žáků na skupiny před plněním aktivit, kdy některým vadilo, že se nemohou rozdělit sami

podle sebe. My vedoucí jsme žáky dělili podle toho, jak to bylo pro určitou hru neadekvátnější. Chlapci též zmínili, že jim při některých aktivitách dělalo problémy pochopit pravidla. Pak také samozřejmě měli problémy, přímo se vypořádat s určitými úkoly (Slepý čtverec). Spíše z legrace si pak jeden žák stěžoval, že jsme při posuzování situací někdy nadržovali určitým jedincům. Jinak všichni souhlasili, že si v průběhu soustředění nevšimli žádných sporů mezi členy oddílu a všichni vyjadřovali spokojenost s týdenní akcí.

**20)** Po absolvování týdenního adaptačního soustředění se názory chlapců na otázku zlepšení vzájemné spolupráce liší. Asi polovina z nich zastává názor, že pocítují zlepšení spolupráce a to hlavně díky plnění odpoledních programů. Poznali se zde v situacích, které pro ně byly neznámé a nové. Zjistili, jak se kdo za určitých podmínek chová, což jim pomohlo poznat lépe vnitro druhých. To souvisí s tím, že pak věděli, na koho nejvhodnějšího se mohou v daných situacích obrátit. Více se při nich žáci uvolnili a ztratili také ostych. Zlepšení fotbalové spolupráce zas až tak nevnímají, což odůvodnili tím, že spolu již několik let hrají, tudíž rychlou změnu zlepšení během jednoho týdne nijak nevnímají. Spíše se podle nich jedná o postupný proces. Každé takové soustředění je však posouvá o krok vpřed. Větší změnu ve zlepšení spolupráce cítili spíše skrze plnění odpoledních aktivit.



## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřil na tvorbu týdenního pobytového programu, sloužícího k posílení spolupráce členů fotbalového oddílu FK Stráž pod Ralskem, jeho následnou realizaci a zhodnocení. Tento oddíl tvoří žáci staršího školního věku (13-15 let). Program je zaměřen jak na sportovní trénink, tak i činnosti, plněné pomocí herních aktivit. Zajímalo mě, jestli chlapci budou schopni poctivě absolvovat program adaptačního soustředění, díky němuž by měli dosáhnout určitého zlepšení ve vzájemné spolupráci a posílit své přátelství. Jejich výkonnost a aktivitu jsem bedlivě sledoval po celou dobu soustředění. Žáci vyjadřovali svůj názor na průběh programu každý den v podvečer, kdy jsme se společně scházeli a hodnotili právě uplynulý den. Tvorba bakalářské práce pro mě znamenala výzvu, při které jsem se rozhodl sestavit zajímavý program, který mohu využívat (s lehkými obměnami) i ve svém budoucím počinání, při práci s dětmi ve fotbalovém kroužku. Díky přípravě k teoretické části práce jsem se setkal s několika zajímavými publikacemi z oblasti volnočasových aktivit a fotbalu, které rozšířily můj obzor o cenné informace. Také jsem si připomněl, jakým způsobem správně vystupovat a jednat s žáky staršího školního věku. Velmi oceňuji přínos kolegy, působícího v roli mého asistenta, který mi při práci s žáky po celou dobu soustředění pomáhal. Zároveň oceňuji i výborný přístup chlapců vůči nám trenérům.

Práce je rozdělena na dvě základní části, teoretickou a praktickou. Teoretickou část jsem zaměřil na vymezení pojmů volný čas a pohybové sportovní aktivity. Poté vysvětluji specifika fotbalové přípravy a období staršího školního věku, spojené s vývojovými specifiky. Popsal jsem, jak správně organizovat volný čas a v poslední kapitole teoretické části jsem také vysvětlil pojem adaptační soustředění, spojený se správným vzděláváním dětí, pomocí osobnostní a sociální výchovy. V praktické části jsem si stanovil cíl práce a tím bylo vytvoření týdenního programu, vhodného k posílení spolupráce členů našeho fotbalového oddílu, popsat průběh realizace a jeho závěrečné hodnocení. Každý den je tvořen dopoledním a odpoledním blokem aktivit. Dopolední blok je zaměřen na sportovní (fotbalový) trénink, odpolední blok pak na herní aktivity spojené s rozvojem osobnostních a sociálních vlastností. Úkolem tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj, spočívající v osvojování sportovních dovedností (technické a taktické stránky), rozvíjení kondice žáků (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování jejich osobnosti.

Z průběhu soustředění usuzuji, že členové fotbalového oddílu plnili tréninkové jednotky především kvalitně a poctivě, což vede k jejich postupnému, fotbalovému růstu. Plnění odpoledních aktivit pak přispělo především k posílení spolupráce, zlepšení vzájemné komunikace a plynulejšímu začlenění nových fotbalistů do oddílu. Zažili zde, jak se chovají jejich spoluhráči v situacích, které jsou pro ně nové a neznámé. Zjistili, jak se kdo za určitých podmínek chová, což jim pomohlo poznat se navzájem lépe. Při plnění aktivit se žáci také více uvolnili a ztratili před ostatními zbytečný ostych. Celkově hodnotím adaptační pobyt pozitivně. Pro žáky byl přínosný, ve většině případů se jejich schopnosti zlepšily. Až na malé výjimky se vůči sobě chlapci chovali slušně a obezřetně. Samozřejmě se během týdne vyskytly i drobnější komplikace a problémy, ale se vším jsme si zdárně poradili. Přesto, že se naši svěřenci nacházejí v období puberty, musím uznat, že mě svým chováním mile překvapili. Tím, že jsme spolu strávili společný týden, měl jsem možnost, poznat je i z jiné stránky. Žáci byli se soustředěním také spokojeni a i přes jeho náročnost se těší na příští rok, kdy si snad nějaké podobné zopakujeme. Tento týden mě jako trenéra posunul také zase o krok dál. Pro mě byla celá akce také novou výzvou, jelikož jsem s dětmi týden v kuse v rámci soustředění nikdy nestrávil. Nabyl jsem tak nové, cenné zkušenosti, které doufám, že využiji při mé budoucí práci v kroužku. Jsem rád, že děti mají možnost navštěvovat náš oddíl, ve kterém se setkávají s kamarády se stejnými zájmy a že v něm mají možnost rozvíjet své schopnosti a dovednosti, mohou se seberealizovat v činnosti, která je baví a ve které mohou být úspěšní. Přesto, že mě trenérský fotbalový osud může v budoucnu zavanout někam jinam, budu velice rád, když tento program poslouží jako vhodná inspirace ostatním následovníkům v pozici trenéra FK Stráž pod Ralskem.

## Použitá literatura

1. BOČAN, M. et al., *Děti v ringu dnešního světa*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2012. ISBN 978-80-87449-24-0
2. ČINČERA, J. *Práce s hrou – Pro profesionály*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 115 s. 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
3. DOVALIL, J. PERIČ, T. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 157 s. 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
4. *Encyklopedie tělesné kultury : p-ž*. 1. Vyd. Praha: Olympia, 382 s. 1988. ISBN 80-096-046-9
5. FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda, 28 s.
6. HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, vyd. 1. Praha: Portál, 774 s. 1966. ISBN 80-7178-303-X
7. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 176 s. 2004. ISBN 80-7178-927-5.
8. HOŠKOVÁ, B. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. Ústí nad Labem, 175 s. 1988. ISBN 80-7044-228-X
9. KASÍKOVÁ, H. *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. 2. roz. vyd. Kladno : AISIS, 143 s. 2009. ISBN 978-80-904071-6-9
10. KALMAN, M. HAMŘÍK, Z. PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc, 172 s. 2009. ISBN 978-80-254-5965-2
11. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 343 s. 1998. ISBN 80-7169-195-X.
12. MATĚJČEK, Z. POKORNÁ, M. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, straší školní věk*. Jinočany: H+H, 1998. ISBN 80-86022-21-8
13. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5
14. PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. HRDLIČOVÁ, V. a PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Vyd.3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6
15. *Personal life management*. Ontario: Ontario ministry of Education, 1985.
16. ŘEPKA, E. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice : Jihočeská univerzita : 182 s. 2005. ISBN 80-7040-808-1
17. ŘÍČAN, P. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. Vydání druhé. Praha: Portál, 390 s. 2004. ISBN 80-7367-124-7.

18. VALENTA, J. *Didaktika osobnostní a sociální výchovy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 232 s. 2013. ISBN 978-80-247-4473-5
19. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portal, 1999. ISBN 80-7178-308-0
20. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
21. VEČEŘA, K. NOVÁČEK, V. *Sportovní hry III. Kopaná*. 1. vyd. Brno : MU, 90 s. 1995. ISBN 80-210-1076-2
22. VOTÍK, J. *Fotbal*. 140 s. 2004. ISBN 80-247-0463-3
23. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 126 s. 2005. ISBN 80-247-0925-2
24. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Global strategy on diet, physical activity and health : European regional consultation meeting report*. Copenhage : Autor. 2003

## **Internetové zdroje:**

MENEZES, I. Civic education in Portugal: curricular evolutions in basic education (online). *Journal of Social Science Education*, 2, 2003, Dostupný na: <http://www.jsse.org/2003/2003-2/portugal-menezes.htm>

WIKIPEDIE, *Fotbal* (online) 2015 (cit. 2015-03-17). Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal/>.

WIKIEDIE, *Joffre Dumazedier* (online) 2015 (cit. 2015-02-23). Dostupný z WWW: <http://fr.wikipedia.org/wiki/JoffreDumazedier/>.