Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Výchova mládeže ve sportovních fotbalových klubech

Bakalářská práce

2021 **Ondřej Pavelka**

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Ondřej Pavelka

Výchova mládeže ve sportovních fotbalových klubech

Olomouc 2021 **vedoucí práce: Doc. Mgr. Štefan Chudý, Ph. D.**

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že tuto bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím pramenů a literatury uvedené v bibliografii.

V Olomouci dne:

……

Poděkování

Děkuji Doc. Mgr. Štefanu Chudému Ph. D. za odborné vedení, trpělivost, nápady a důležité rady, které mi poskytl při psaní a zpracování bakalářské práce a zároveň děkuji všem hráčům, hráčkám a trenérům za jejich ochotu a pomoc při testování.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ondřej Pavelka

Název Bakalářské práce: Výchova mládeže ve sportovních fotbalových klubech

Vedoucí Bakalářské práce: Doc. Mgr. Štefan Chudý Ph.D.

Rok odevzdání závěrečné práce: 2022

Anotace: Práce obsahuje stručnou charakteristiku fotbalu, jeho historii, význam mládeže pro tento sport. Dále je zde uvedena charakteristika dvou mládežnických týmů, jednoho dívčího a jednoho chlapeckého. Oba dva tyto týmy jsou ve stejné věkové kategorii a srovnatelné výkonnostní úrovni. Ve výzkumu je uvedeno, jak jsou na tom hráči a hráčky těchto týmů v rychlostních a obratnostních dovednostech s míčem i bez něj. Výsledky jsou zapsány v tabulkách a vyhodnoceny.

Metody: Pro výzkum jsem vybral 5 testů, které jsou uvedeny v testové baterii. Tyto testy mi pomohly k tomu, abych zjistil, jak jsou na tom chlapci a dívky s rychlostí při plnění obratnostních a dovednostních úkolů.

Výsledky: Výsledky jsou stručně a přehledně zapsány v tabulkách, díky čemuž se dá snadno porovnat výkony chlapců a dívek.

Závěr: V závěru je stručně popsáno, jak srovnání chlapců a dívek dopadlo, v čem jsou jejich přednosti a v čem naopak zaostávají.

Klíčová slova: Fotbal, mládež, srovnání dívek a chlapců, výkonnost

Bibliografical identification

Autor´s first name and Suriname: Ondřej Pavelka

Title of the Bachelor thesis: Education of the youths in the sport football clubs

Supervisor: Doc. Mgr. Štefan Chudý Ph.D.

The year of submission of the final thesis: 2022

Annotation: The thesis contains brief charackteristic of football, its history, importance of the youth for this sport. The charasteristic of twou youth football teams, one girl team and one boy team, is introduced further in the thesis. Both of these teams are in same age category and comparable performance class. There is stated, how the players of both teams are in speed and dexterity skills with the balls and without, in the research. Their results are on record in charts and avaluated.

Methods: I choosed 5 tests for research, they are stated i the test battery. These tests helped me to finf out how fast can the boys and girls accomplish the dexterity and skill tasks.

Results: The results are brief and clearly on rekord in charts, and i tis easy to compare the performances of the girl and boys.

Conclusion: Conclusion describes individual teams outcomes of the measurements their strengths and weaknesses.

Key words: Football, youths, comparison girls and boys, performancey

Obsah

Úvod ... 9
1 Teorie fotbalu ... 11
1. 1 Charakteristika fotbalu ... 11
1. 2 Historie fotbalu ... 12
1. 3 Pohybové schopnosti a dovednosti ve fotbale ... 12
1. 3. 1 Rychlostní pohybové dovednosti ... 13
1. 3. 2 Koordinační schopnosti ... 13
2. Mládež ... 14
2. 1 Výchova mládeže ... 14
2. 2 Fotbalová mládež ... 15
3. Zkoumané kluby ... 17
3. 1 1.HFK Olomouc ... 17
3. 1. 1 Historie klubu ... 17
3. 1. 2 Současné postavení týmu 1.HFK Olomouc - U19 ... 19
3. 2. SK Sigma Olomouc ... 20
3. 2. 1 Historie klubu ... 21
3. 2. 2 Současné postavení týmu SK Sigma Olomouc – ženy U19 ... 23
4. Cíle a úkoly bakalářské práce ... 24
4. 1 Cíl závěrečné práce ... 24
4. 2 Úkoly závěrečné práce ... 24
4. 3 Výzkumná otázka ... 24
5 Metodika výzkumu, testová baterie ... 25
5. 1 Testová Baterie ... 25
5. 1. 1 T-test ... 25
5. 1. 2 T-test s míčem ... 25
5. 1. 3 Slalom bez míče ... 26
5. 1. 4 Slalom s míčem ... 26
5. 1. 5 Přesnost kopu ... 27
6. Výsledky měření ... 29
6. 1 T-test bez míče ... 29
6. 2 T- test s míčem ... 30

6. 3 Slalom bez míče 31
6. 4 Slalom s míčem 32
6. 5 Přesnost kopu 33
7. Diskuze 35
7. 1 Doporučená cvičení 37
7. 1. 1 Koordinační žebřík 37
7. 1. 2 Na čísla 37
7. 1. 3 Starty z různých pozic 37
7. 1. 4 Barevné hodiny 38
7. 1. 5 Reakce na míč 38
Závěr 39
Použitá literatura 40
Seznam obrázků 41
Seznam Tabulek 42
Seznam grafů 43

Úvod

Fotbal jsem začal hrát v pěti letech. A baví mě každým dnem víc a víc. Ze začátku byl pro mě jakýmsi způsobem, jak vyniknout mezi ostatními kluky, překonat je, být nejlepší. Bavilo mě střílet góly, dělat kličky, unikat rychle po lajně, dávat centry do vápna. Později jsem zjistil, že pravou podstatou fotbalu nejsou jednotlivci, ale kolektiv. Fotbalový tým sice tvoří jednotlivci, každý jiný, s různou povahou, charakterem, vynikající jinými přednostmi. Ale teprve pokud se tito jednotlivci spojí pro jeden cíl, vzniká tým, síla, která je schopná sáhnout si na dno, obětovat se, zvítězit. Poslední a zřejmě největší devizou, kterou mi fotbal dal, je disciplína. Pokud člověk od dětství hraje fotbal ve fotbalovém klubu, učí se neustále disciplíně. Učí se dodržovat pravidla týmu, uznávat jeho hierarchii, pracovat vytrvale pro společný cíl a to i ve chvíli, kdy se nedaří. Ve fotbale jste jako na horské dráze, neustále stoupáte vzhůru, abyste vzápětí spadli dolů. Staré fotbalové přísloví říká: „Nic není starší, než včerejší vyhraný zápas“. Musíte se naučit překonávat překážky, únavu, lenost, vzdát se pohodlí, jít si tvrdě za svým, neustále pracovat, i když výsledky nemusí být vidět hned. Tohle všechno jsem se už jako malý kluk naučil hraním fotbalu a nesmírně mi to dnes pomáhá ve všech oblastech života.

Přitom jsem k fotbalové kariéře neměl vůbec žádné předpoklady. Nikdo z rodiny fotbal nehraje a ani mě by fotbalový míč u nohou nepřistál, nebýt toho, že do školky, kterou jsem navštěvoval, jednou vešel trenér fotbalové přípravky. Bylo to v Nedvězí, kde jsem prožil celé dětství a byl to trenér místního celku SFK. Fotbal mě zcela uchvátil a stal se mojí nedílnou součástí. Do 13 let jsem působil v klubu SFK Nedvězí, jehož mládežnické i seniorský tým působí v okresních soutěžích. Potom jsem začal postupovat výš, přes krajské soutěže hrající FK Nemilany a Sigmu Lutín až do nejvyšší dorostenecké ligy v 1.SK Prostějov a 1.HFK Olomouc. V Prostějově jsem zažil nejlepší roky mé kariéry, zejména zápasy Českého poháru dorostenců s celky Sparty Praha, Viktorie Plzeň, Bohemians Praha, či Dynama České Budějovice. Nezapomenutelným zážitkem pro mě je rozhodující gól, který jsem vstřelil v semifinále Zbrojovce Brno. Nicméně tyhle chvíle byly také vrcholem mé kariéry, do dospělého profesionálního fotbalu jsem se neprosadil a hrál tak krajský přebor za seniorský tým Sigmy Lutín. Při pracovním pobytu v Irsku, jsem si však střihl i tři zahraniční angažmá a to v týmech v tamních nižších soutěžích, bylo to za celky Dingle bay Rovers, Clondalkin Celtic a Saint Cormacs AFC. Krátce po návratu domů, jsem si ovšem na treninku poranil koleno a diagnóza byla neúprosná – přetržený přední zkřížený vaz, natržený postranní vaz a rozdrcené oba dva menisky. Ani po operaci a téměř dvouleté pauze jsem však

s fotbalem nepřestal, v současné době působím jako hráč týmu FC Bizoni Hraničné Petrovice, který hraje třetí třídu.

Od přípravek až po starší žáky jsme téměř každou sezónu měli v soutěži proti sobě dívčí tým. Zápasy proti nim byly velice náročné, děvčata na tom byla skvěle jak herně, tak kondičně. Z mého tehdejšího pohledu to pro nás byli zápasy značně nevýhodné. Nedala se v nich totiž získat žádná čest. Pokud jsme holky porazili, byli jsme přece kluci, kteří musí holky porazit. A pokud jsme s nimi prohráli, byli jsme ti kluci, co ani holky neporazí. V dorostu už s námi holky hrát nemohly, měly již svoje čistě ženské soutěže. Vzpomínka na tyto zápasy mě přivedla k myšlence srovnat výkony kluků a holek v jednotlivých fotbalových dovednostech.

1 Teorie fotbalu

1. 1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčová hra, hraná na travnaté ploše, při které se hráči jednoho týmu snaží vstřelit více branek než hráči druhého týmu, přičemž používají ke kontaktu s míčem zejména nohy, ale také hlavu či trup, nikoliv však ruce. Každý tým se skládá z jedenácti hráčů, z nichž deset působí při hře v poli a brankáře, který jediný smí k chycení míče užívat rukou. Jedna hra neboli zápas trvá devadesát minut a je rozdělena na dva pětačtyřicetiminutové poločasy s patnáctiminutovou přestávkou. Zápas končí vítězstvím či prohrou jednoho a druhého týmu, pokud jeden z týmů vstřelí vyšší počet branek než ten druhý. Pokud vstřelí oba týmy stejný počet branek, končí zápas remízou neboli nerozhodným výsledkem. Hraje se na travnaté ploše obdélníkového tvaru, rozměry hřiště jsou v rozmezí 90-120 x 45-90m (délka x šířka). Okraje hřiště jsou vyznačeny bílými čarami, stejně jako půlící čára, středový kruh a branková území. Na dodržování pravidel dohlíží přímo na hřišti tři rozhodčí, jeden hlavní, který řídí celé utkání svojí píšťalkou a dva čároví, kteří hlavnímu praporkem signalizují zejména postavení mimo hru, míč za čárou a fauly poblíž čáry, které by nemusel dobře vidět. V některých důležitých zápasech nejvyšších soutěží, může do hry zasáhnout také videorozhodčí, který dá hlavnímu pokyn do sluchátka, aby si šel prohlédnout nějakou zásadní situaci, například sporný gól, faul, ruku, postavení mimo hru. Drobné prohřešky proti pravidlům se trestají přímým či nepřímým trestným kopem, hrubší porušení pravidel žlutou kartou a hrubé porušení pravidel kartou červenou, která znamená vyloučení hráče do konce utkání a oslabení jeho týmu. Červená karta se dá získat i dvěma žlutými. Prohřešek proti pravidlům v brankovém území se trestá penaltou.

Při fotbale dochází ke střídání všech stupňů fyzické zátěže hráčů, od mírné, přes střední až po maximální. Intenzita zatížení vyplývá z herních situací, ale také z motivace hráče, důležitosti utkání, kondiční a technické úrovně hráče. Současným trendem ve fotbale je navyšování intenzity pohybu, fotbalové týmy se díky tomu stávají kompaktnějšími, koordinovanějšími a konsolidovanějšími. V důsledku dobrého pohybu týmů a jejich organizace při jednotlivých herních situacích je pro soupeře obtížnější na ně vyzrát a vstřelit branku. (Votík, 2005)

Propracovanost herního systému dnešního fotbalu, je náročná také pro psychiku hráčů. Herní situace se při hře velice rychle střídají a hráči musí znát své úkoly a místo na hřišti při těchto jednotlivých herních situacích. Branky dnes obvykle nepadají díky tomu, že tým vymyslí

krásnou akci, kterou překoná soupeře, ale většinou kvůli taktickým chybám, ať už ve hře s míčem, nebo postavení při hře bez míče, které soupeř potrestá. Hráči proto musí umět správně a včasně reagovat na změny herní situace, dodržovat taktické postavení, rychle se rozhodovat individuálně, popřípadě ve spolupráci se svými spoluhráči řešit herní úkoly. (Votík, 2003)

1. 2 Historie fotbalu

Místo, kde vznikl fotbal, nejde jednoznačně vymezit. Spíš by se dalo říci, že hry podobné fotbalu, vznikaly po celém světě a to již dobách starověkých civilizací.

Někde se do míče kopalo, někde se s ním házelo. Například v Číně hráli hru nesoucí název ts´uh-küh ts´uh, v Římě zase harpascum a podobně. Míčové hry podobné fotbalu vznikaly téměř v každé zemi a to je důvod, proč se mnozí hlásí k tomu, že právě u nich vznikl fotbal tak, jak ho známe dnes.

Moderní pojetí fotbalu, s jedenácti hráči na obou stranách a ve vymezeném prostoru, vzniklo v Británii v 19. století na popud místních univerzit. Na každé z místních univerzit se hrál fotbal jinak, když se tedy studenti z různých univerzit potkali, každý chtěl hrát jinak. Proto v roce 1846 vznikla první fotbalová pravidla Cambridge rules, která se však do dnešních dní bohužel neuchovala. Následkem toho roku 1862 vznikla nová pravidla Thring´s Rules, která jsou předchůdcem pravidel dnešních. O rok později, v roce 1863 vznikla na základě domluvy zástupců 11 londýnských klubů také první fotbalová asociace The football association (FA).

1. 3 Pohybové schopnosti a dovednosti ve fotbale

Dobré pohybové schopnosti jsou ve fotbale základním předpokladem úspěšného hráče a tím i úspěšného týmu. Mezi tyto schopnosti patři rychlost a koordinace pohybů, neboli obratnost.

Rychlost hráči pomáhá zejména v herních situacích, kdy se pohybuje přímo, v jednom směru, ať už s míčem nebo bez – uniká soupeři s míčem, nabíhá si pro přihrávku, otevírá prostor spoluhráčům, nebo stíhá hráče soupeře.

Obratnost hráči zase pomáhá zejména při změnách směru, rovněž s míčem i bez – v soubojích jeden na jednoho, ať už obranných či útočných, v reakci na změnu herní situace neboli přepnutí z útoku do obrany.

Pohybové schopnosti a dovednosti jsou učením získané předpoklady účelně, rychle a efektivně řešit daný pohybový úkol. (Choutka, 1999)

1. 3. 1 Rychlostní pohybové dovednosti

Rychlostní schopnosti umožňují provést úkon v co nejkratším možném čase. Třemi základními rychlostními atributy ve fotbale jsou rychlost běhu, rychlá reakce na změnu herní situace a rychlá práce s míčem. Čím rychleji hráč reaguje, tím rychleji může vystartovat, zmocnit se míče a může tak získat značnou výhodu v dané herní situaci. (Frank, 2006). Rychlost je schopnost, která se dá jen velice omezeně získat tréninkem. Z naprosté většiny je tato schopnost dána geneticky a to poměrem takzvaných rychlostních a vytrvalostních svalových vláken. Rychlostní schopnosti jsou ovlivněny také terénem a klimatickými podmínkami. (Psotta, 2006).

Pokud se člověk snaží o nadměrnou rychlost, dochází u něj k nárůstu chyb a větší energetické náročnosti pohybu. (Měkota *&* Cuberek, 2007).

1. 3. 2 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti, umožňují hráčům při fotbale provádět časově sladěné, energicky ekonomické a precizní pohyby. Opakem koordinace je kostrbatost a neohrabanost, která je často k vidění v nižších fotbalových soutěžích. Jednotlivé koordinační schopnosti se dělí na diferenciační, orientační, reakční, rytmické, rovnovážné, sdružovací a schopnost přestavby. Jsou dány z části geneticky, ale dají se také natrénovat a to podstatně lépe než schopnosti rychlostní. (Měkota & Novosad, 2005).

2. Mládež

Mládeží se rozumí ne zcela přesně věkem stanovená skupina lidí, kteří už nejsou považováni za děti, ale nejsou považování ani za plně dospělé. Tato skupina má své specifické zájmy, postoje, společenské postavení a roli, prestiž. Vyplývá to z její neúplné, nebo odložené ekonomické aktivity, profesní přípravy a závislosti na světě dospělých.

2. 1 Výchova mládeže

V dnešní uspěchané době, mají rodiče zejména kvůli práci, čím dál tím méně času na své děti. Tráví s nimi méně času a méně s nimi sportují. Důsledkem toho je, že děti nemají v rodičích vzor, který by je ke sportu vedl. Spíše tíhnou k IT technologiím, dát dětem do ruky telefon či je posadit k počítači, je pro rodiče přece jen jednodušší, než s nimi jít běhat po hřišti. V důsledku tohoto ubývá dětí, které mají zájem o sport, což se velice projevuje i ve vrcholovém sportu, či v reprezentacích napříč jednotlivými sporty.

Úroveň mládežnického fotbalu v České republice šla za posledních 15 let rapidně dolů. Je to způsobeno nízkým zájmem dětí o fotbal i o sport jako takový. Děti si dnes mohou vybírat z obrovského množství zájmových činností, například učení se cizím jazykům, ovládaní IT technologií, přírodovědných kroužků, hudebních, tanečních, výtvarných či technických činností. Zároveň dnes mohou ty děti, které se rozhodnou trávit svůj volný čas sportem, vybírat z širokého spektra sportů. V současné době jsou trendem bojové sporty jako MMA, box, kickbox, ale také florbal, basketbal, volejbal, atletika, či házená. Fotbal je na ústupu, přestože je to z historického hlediska tradičním sportem, ve kterém jsme dříve slavili úspěchy i na mezinárodní scéně. V důsledku těchto faktorů, je v českých fotbalových klubech málo dětí, trenéři nemají jednoduše z čeho vybírat, což se projevuje i v týmech seniorských. Bez kvalitní výchovy mládeže, zkrátka nelze očekávat výsledky ve fotbale dospělých.

Tento problém se snaží řešit projekt Regionální fotbalové akademie FAČR, který vznikl v roce 2015, za podpory Fotbalové asociace České republiky, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a nadačních fondů FAČR. Hlavním záměrem tohoto projektu je centralizace talentů a vytvoření nadstandardních výchovně vzdělávacích podmínek pro pohybově nadané hráče s cílem optimalizovat sportovní, společenský a osobnostní rozvoj každého jedince. Dílčím cílem Regionálních fotbalových akademií je zvýšení konkurenceschopnosti na mezinárodní úrovni v mládežnických reprezentačních kategoriích a zvýšení procentuálního zastoupení hráčů z akademií v mládežnických reprezentacích.

V současné době fungují RFA v Brně, Českých Budějovicích, Jihlavě, Karviné, Ostravě, Olomouci, Pardubicích, Plzni a v Teplicích.

(https://www.akademiefacr.cz/stranka/detail/20)

2. 2 Fotbalová mládež

V České republice se mládežnický fotbal dělí na kategorie podle věku. Jsou to mladší přípravka (7-9let), starší přípravka (9-11let), mladší žáci (11-13let), starší žáci (13-15let), mladší dorost (15-17let), starší dorost (17-19let). Dívky mohou hrát fotbal s chlapci ve stejné věkové kategorii o rok déle až do starších žáků. Od mladšího dorostu, mohou dívky hrát pouze čistě dívčí soutěže. Protože se však biologický věk dítěte může až o dva roky lišit od věku skutečného, může se s nadsázkou stát, že spolu v jedné věkové kategorii hrají děti až čtyři roky od sebe vzdálené. To může být důvodem, proč jsou některé děti v dětském věku fotbalově slabší, než jejich spoluhráči. Jednoduše ještě nedozrály. Proto je nutné mít se všemi hráči mládežnických týmů trpělivost, vidět v nich potenciál a nelámat nad nimi hůl s tím, že na to prostě nemají.

Pohybové dovednosti, schopnosti a návyky se nejvíce utvářejí a formují ve věku 7-15 let, proto je v tomto věku velice důležité, aby mladé fotbalisty vychovávali trenéři s odbornými znalostmi, kteří zejména netlačí na výsledky mužstva a dodržování taktických pokynů hráčů, jako se to děje v dospělém fotbale, kde výsledky samozřejmě hrají podstatnější roli, než ve fotbale mládežnickém, ale aby nechávali hráčům více prostoru pro volnou hru, která vede k rozvoji pohybových i individuálních herních schopností a dovedností. Takto zdravě získané schopnosti lze později rozvíjet a zdokonalovat v souladu s taktikou a s nároky na výsledky postupně v dorosteneckém věku a úplně v dospělém fotbale.

Děti chtějí bez jakéhokoliv nátlaku hrát fotbal podle svých pravidel, bez velkého vlivu trenérů, bez poručnictví rodičů, podle vlastního přání, podle svých výkonnostních možností, v malých skupinách to vše vytváří základy pro nadšení pro fotbal po celý život a jen tak se stane fotbal pro děti zážitkem. (Fajfer, 2005)

Fotbal dětí a fotbal mládeže nesmí být vedeny k fotbalu dospělých. (Fajfer, 2005)

Dětský věk je pouze přípravnou fází pro trénink v dospělém fotbale. Z tohoto důvodu má tréninkový proces v každé věkové kategorii své specifické cíle, metody a prostředky rozvoje výkonnosti. (Dovalil, Perič, 2010)

Trenér mládeže se dopouští velké chyby, pokud dovoluje, aby byl obsah a objem tréninku dětí stejný, jako trénink dospělých. Důležité je uvědomit si zejména fyziologické zvláštnosti ve vývoji dítěte, například jinou stavbu kostí, odlišnou práci srdce, vnímavost, myšlení a skladbu těla. (Perič a kol., 2012)

2. 2. 1 Zájem mládeže o fotbal

I přes již zmíněné faktory, které snižují počet dětí se zájmem o tento sport je pro ně fotbal stále světově nepopulárnějším a nejhranějším sportem. Není však vůbec snadné děti pro fotbal získat, a ještě mnohem těžší je u fotbalu udržet. Děti nejsou ještě zralé na přílišnou kritiku, proto je důležité je při fotbale chválit za jejich kreativitu, vysvětlit jim, co by mohli dělat lépe, ale ne je příliš kárat za chyby. Koneckonců ani dospělí nejsou zrovna rádi, když je například v práci šéf neustále kárá a vyčítá jim jejich chyby bez toho, aby je pochválil za dobře odvedenou práci. Děti mají zájem o fotbal v okamžiku, kdy je jeho hraní naplňuje a baví. Stejně si za chvíli nepamatují, že třeba prohráli 10:0. Křikem a výčitkami je však můžeme velice snadno a rychle od fotbalu odradit. Kdo by si taky nechal líbit neustálé výčitky a nevyužil by první příležitosti jak od toho odejít? Lepší je dát dětem volnost, podpořit jejich tvořivost, aby je fotbal bavil, udržet jejich zájem a zajistit, aby byl pro ně fotbal zdrojem radosti.

3. Zkoumané kluby

V této kapitole se zaměřím na dva významné olomoucké fotbalové kluby, zejména pak na jejich bohatou historii a současné postavení jejich mládežnických týmů U19, jejichž výkonností se budu později zabývat v praktické části této práce.

3. 1 1.HFK Olomouc

Obrázek 1: Znak 1.HFK Olomouc

3. 1. 1 Historie klubu

Fotbalový klub 1. HFK Olomouc a.s. patří mezi nejvýznamnější a největší kluby na Moravě. Ve své současné činnosti navazuje na odkaz několika generací fotbalistů, funkcionářů a fandů tří historicky velice úspěšných a známých olomouckých fotbalových klubů, a to především na fotbalový klub FK Holice 1932 a dále pak na FC Lokomotivu Olomouc a FK Hodolany.

FK Holice 1932 vznikl na předměstí Olomouce, jak je již z názvu patrné, v roce 1932. Zakladatelé tohoto klubu si zcela sami vybudovali oplocené hřiště a začali hrát. V prvním období klubu, od založení do začátku 2. sv. války hráli okresní soutěže na Olomoucku. Díky velkému nadšení hráčů i funkcionářů se jim povedlo dvakrát postoupit a hrát okresní přebor. Válečná léta ale odsunula zájem o kopanou a nová kapitola se začala psát až v roce 1946. V této poválečné době byl zájem o fotbal ve společnosti veliký, členská základna se značně zvětšila. V roce 1953 se tělovýchova znovu reorganizovala a klub byl přejmenován na SPARTAK HOLICE. Pod tímto názvem hrál se střídavými úspěchy až do roku 1968, kdy se vrátil opět k původnímu názvu SOKOL HOLICE, po roce 1972 působil jako oddíl kopané TJ Olomouc – Holice. V té době hrálo v soutěžích již jeho 6 mužstev, což dokladovalo velmi početnou členskou základnu. První větší úspěch zažil klub v soutěžním ročníku 1977/1978, muži postoupili do I. B třídy. Krajský přebor se stal skutkem v sezóně 1989/1990.

Skutečný rozmach klubu nastal po roce 1994. Klubu se v té době příliš nedařilo (muži byli v HŽP poslední), když do klubu majetkově vstoupil Vladimír Dostál. Shodou okolností přišli v témže roce o své hřiště fotbalisté FC LOKOMOTIVA OLOMOUC a v červnu 1994 došlo ke sloučení obou oddílů. Tímto spojením se výrazně rozšířil počet mužstev a přibylo kvalitních trenérů, hlavně mládežnických mužstev. V ročníku 1995/96 postoupilo A-mužstvo poprvé do divize, v ročníku 1998/99 jednoznačně zvítězilo a postoupilo do MSFL. Přestože do soutěže vstupovalo jako nováček, MSFL vyhrálo a postoupilo do II. ligy. Tu začalo ještě pod původním názvem, ale nutnost působit v profesionální soutěži jako akciová společnost donutila vedení klubu založit a. s. 1. HFK OLOMOUC (První Holický Fotbalový Klub). Následující tři sezony působil klub ve druhé nejvyšší české fotbalové soutěži v klidném středu tabulky, čtvrtou sezonu však z druhé ligy sestoupil zpět do moravskoslezské ligy. Přesto nenastalo období úpadku, jak se často po sestupu u jiných klubů stává, ale právě naopak. Období po sestupu, tedy sezónu 2004/2005 lze nazvat obdobím konsolidace a nových výzev. Již před touto sezónou došlo k jednání představitelů 1. HFK Olomouc a. s. a FK Hodolany o možnosti spojení obou klubů z důvodu akutního nedostatku finančních prostředků na straně hodolanského klubu. Tímto krokem opět rapidně vzrostla jak masovost, tak i kvalita žákovské mládežnické základny tohoto klubu.

FK Hodolany patřil k nejstarším fotbalovým klubům na Moravě vůbec, jeho administrativní vznik se datuje do roku 1912. Slibně se rozvíjející hodolanská kopaná dostala první ránu v období 1. světové války, kdy téměř celé mužstvo narukovalo. Po válce bylo hodolanské mužstvo pod názvem SK Olomouc, zařazeno do I. třídy. Hrálo na sokolském hřišti v Končinách. Až do vypuknutí 2. sv. války hrálo mužstvo Hodolan krajské soutěže. Poválečné období bylo v Hodolanech velice úspěšné a Hodolany se staly v roce 1946 mistrem župy, vyhrály i kvalifikaci o divizi, ale v této soutěži hrály jen rok. Poválečné období je charakteristické řadou změn názvů hodolanského klubu, několika rozštěpeními a posléze zase sloučením. V této době se hrála v Hodolanech kopaná pod názvy Sokol Hodolany, Spartak Hodolany ŽPB, TJ Sokol Zora Olomouc, TJ Hodolany Sigma. Největší úspěch hodolanské kopané v historii se datuje do roku 1952. Sokol Zora vyhrál krajskou soutěž a po kvalifikaci s vítězi kraje brněnského, gottwaldovského, ostravského a žilinského postoupil do celostátní soutěže, což byla druhá nejvyšší soutěž v ČSR. Tím se staly Hodolany nejlepším fotbalovým oddílem v Olomouci té doby. V roce 1967 bylo slavnostně otevřeno hřiště, na kterém se hraje v Hodolanech dodnes. Po krátkém působení v nižší soutěži na začátku devadesátých let se v roce 1993 podařil návrat do župního přeboru, ve kterém hráli Hodolanští až do roku 2000.

Sezóna 2006/2007 byla nejúspěšnější v historii klubu. Muži "A" prakticky do posledního kola bojovali o historický postup do I. Gambrinus ligy. Bohužel řada zranění a tím pádem užší kádr převážil v tomto boji misky vah na stranu pražských klubů Viktorie Žižkov a Bohemians 1905. Velkým počinem této sezóny bylo markantní zviditelnění jména klubu 1. HFK Olomouc, a to na stránkách celostátních tiskových periodik, v rádiích a často i na televizních obrazovkách. Připomeňme jen první přímý televizní přenos z utkání 1. HFK Olomouc v. Bohemians Praha 1905 a při něm vyprodaný stadion.

I v dalších letech si klub udržoval vysokou sportovní kvalitu, širokou mládežnickou základnu a důstojnou návaznost na bohatou historii a tradici klubu. Od roku 2011 každoročně obhájí licenci SpSM (Sportovní středisko mládeže). Držitel této licence musí splňovat spoustu náročných kritérií v oblasti infrastruktury, personálním obsazení, především trenéry s odpovídající kvalifikací, počtu sportovců v jednotlivých kategoriích a kvalitní materiální vybavení. V náročném procesu obhajoby licence SpSM klub každoročně až do současnosti v roce 2020 uspěl, a tím se každou sezónu řadí ke klubům, které se významně podílí na výchově mladé fotbalové generace.

V roce 2018 došlo v klubu k zásadním změnám ve vedení i v jeho sportovní strategii. Klub opustil dlouholetý šéf klubu pan Vladimír Dostál. S novým vedením klubu, s novými úspornými ekonomickými možnostmi a díky široké mládežnické základně se zásadně změnila i sportovní strategie klubu. V současné době v klubu funguje 6 družstev přípravek, 4 družstva žáků, 2 družstva dorostu a 2 družstva dospělých. O ně se starají odborně vzdělaní trenéři a vedoucí družstev v součinnosti s rodiči. V současné době je sportovní strategie klubu založena na výchově vlastních odchovanců především pro „A“ mužstvo, které hraje divizi (4. nejvyšší soutěž) a „B“ mužstvo hrající 1.“A“ třídu (6. nejvyšší soutěž). V těchto obou týmech dospělých působí přes 20 našich odchovanců systému výchovy mládeže. Navíc klub také poskytuje široké skupině chlapců i dívek od 6 do 19 let (cca 200) rozsáhlý sportovní areál k pohybovým aktivitám, které upevňují nejen jejich zdravotní stav, ale také vychovávají k zodpovědnosti, soudržnosti a dodržování pravidel, tedy je po všech stránkách pozitivně připravují do dalšího života.

3. 1. 2 Současné postavení týmu 1.HFK Olomouc - U19

Tým 1.HFK Olomouc – U19 v současné době působí ve třetí nejvyšší české fotbalové soutěži starších dorostenců, v Moravskoslezské dorostenecké divizi E. Po deseti odehraných podzimních zápasech, v nichž šestkrát zvítězil, jednou remizoval a třikrát byl poražen, se

v tabulce nachází na slušném, šestém místě. Na vedoucí Šumperk přitom ztrácí pět bodů, což při bodovém systému, podle kterého se tato soutěž hraje a v němž se za výhru udělují tři body, znamená, že tým 1.HFK Olomouc – U19 má ještě stále vekou šanci zasáhnout do boje o vítěze soutěže.

Vzhledem k současné filozofii a dlouhodobé strategii klubu podřízené výchově vlastních mladých hráčů pro seniorské týmy 1.HFK Olomouc, které působí v Moravskoslezské divizi E („A“ mužstvo) a 1. A třídě („B“ mužstvo), je postavení týmu U19 v soutěži odpovídající a dá se říct, že výchova mládeže v klubu 1.HFK Olomouc splňuje své cíle. Většina hráčů. Kteří momentálně působí v seniorských týmech klubu, prošla mládežnickými týmy.

V kontextu předchozího úspěšného období se však dá říci, že mládežnická základna stejně jako celý klub jsou v jistém útlumu. Před zásadními změnami ekonomické situace klubu v roce 2018, se kterými souvisí také změna strategie a dlouhodobých cílů klubu, působil tým U19 v moravskoslezské dorostenecké lize, v sezoně 2005/2006 dokonce bojoval o postup do nejvyšší české celostátní dorostenecké ligy, ale nakonec skončil druhý. Tento útlum však souvisí spíše se změnou ekonomické situace klubu, než s prací trenérů či hráčů mládeže.

3. 2. SK Sigma Olomouc

Obrázek 2: Znak SK Sigma Olomouc

3. 2. 1 Historie klubu

Založení klubu SK Sigma Olomouc se datuje od léta 1919. To se v Hejčíně, na předměstí Olomouce, několik mladistvých chlapců v čele s ještě ani ne šestnáctiletým Karlem Tatíčkem rozhodlo založit fotbalovou jedenáctku pod názvem FK Hejčín, pod kterým hráli do roku 1920, kdy klub přejmenovali na SK Hejčín. Teprve v roce 1924 však vstoupil SK Hejčín do Hanácké župy fotbalové, což ho opravňovalo hrát mistrovská utkání. V roce 1948 došlo ke sloučení klubu se Sokolem Hejčín a DTJ Hejčín. Vznikla tak nová Tělovýchovná jednota s názvem HSK báňská a hutní Olomouc, jejíž I. mužstvo hrálo již I. A třídu. V roce 1953 byla tato TJ přejmenována na Baník Moravské železárny Olomouc. V roce 1953 došlo k dalšímu sloučení a to tentokráte s Rudou hvězdou Olomouc. Vznikla opět nová TJ – Sokol Olomouc. O rok později přišla další změna na Baník Olomouc. I. mužstvo si v roce 1956 vybojovalo postup do Moravské divize (již pod názvem Spartak Moravské železárny Olomouc), ale po roce opět sestoupilo do nižší soutěže. Rok 1961 se stal takovým prvním výkonnostním mezníkem v historii klubu. Nejdříve opět došlo ke změně názvu na TJ Moravské železárny Olomouc. I. mužstvo hrálo v Krajském přeboru Severomoravského kraje, který v sezóně 1962-63 vyhrálo a na dva roky se stalo účastníkem II. ligy. V roce 1966 došlo z ekonomických důvodů ke vstupu významného partnera do klubu a to Koncernu Sigma. Tím samozřejmě došlo zase ke změně názvu a to na TJ Sigma MŽ Olomouc, ale jak pozdější vývoj ukázal, byl to prvopočáteční impuls ke stále stoupající úrovni výkonnosti našeho klubu. A mužstvo hrálo v té době Divizi skupiny D, ve které pravidelně obsazovalo příčky v horní polovině tabulky. Jen v ročníku 1968-69, kdy prvních devět mužstev postupovalo do nově se tvořící se III. ligy, skončila Sigma MŽ až na 11. místě a zůstala v Divizi. Postup, který tehdy tak zbytečně unikl, se podařil až v roce 1974, kdy hrající trenér Karel Brückner vytvořil kolem sebe vynikající partu. Účast ve III. lize byla znamením, že v olomoucké kopané se začíná blýskat na lepší časy. V roce 1976 došlo po dohodě se Slovanem Černovír ke sloučení fotbalových oddílů. Téhož roku využila Sigma MŽ další reorganizace fotbalových soutěží a umístila se mezi kluby postupující do nově utvořené I. České národní ligy. V dresu Sigmy MŽ se začali nastupovat hráči, jejichž jména bylo možno před tím, nebo později spatřit na ligových soupiskách. Hráči jako Máčala (Zlín, VŽKG Ostrava, Plzeň), Smetana (VŽKG Ostrava, Baník Ostrava), Gomola (Žilina, Plzeň, Teplice),Šišma (Baník Ostrava, Cheb), Jiskra (Třinec) a Uličný (Sparta Praha, Plzeň) s hráči z blízkého okolí a odchovanci se zasloužili o konjunkturu kopané v Olomouci, jejíž počátek se datuje právě v tomto období. V roce 1980 přešel národní podnik Moravské železárny Olomouc pod koncern Závody těžkého strojírenství a proto i Tělovýchovná jednota musela změnit název na TJ Sigma závody

těžkého strojírenství Olomouc. Také v Národní lize patřili olomoučtí fotbalisté k nejlepším a v roce 1982 poprvé ve své historii postoupili do I. ligy! Nezkušenost a z ní i vyplývající notná dávka smůly zapříčinila, že několik desítek let očekávaná I. liga, zůstala v Olomouci pouze rok. Hráči a funkcionáři klubu se ale svého vysněného cíle jen tak nevzdali a hned v následující sezóně získali, s rekordním patnácti-bodovým náskokem (při dvoubodovém systému) nejvyšší fotbalovou soutěž Olomouci zpět! Převratné změny, které v naší společnosti po 17. 11. 1989 nastaly, se samozřejmě nevyhnuly ani Sigmě ZTS. Prvoligový oddíl kopané, který v TJ zaujímal v podstatě stejné postavení jako ostatní sporty, se v TJ stal dominantním a plně profesionálním s názvem SK Olomouc Sigma MŽ. Olomouc se tentokrát v I. lize velmi rychle „zabydlela“ (hned v prvním ročníku obsadila krásné 6. místo) a její dres se stal atraktivním i pro takové hráče, jako byli Lauda, Beznoska, Drulák,Příložný a další. Samostatnou kapitolou klubové historie se stal dnes již legendární trenér Karel Brückner. Nejen, že v roce 1975 dovedl, ještě jako hrající trenér, své mužstvo do III. ligy, ale do svého mateřského klubu se vrátil ještě třikrát (1983 – 1987, 1990 – 1994 a 1995 – 1997). V sezónách 1991 – 1992 a 1992 – 1993 dovedl SK Olomouc Sigmu MŽ až do Poháru UEFA. V těchto dvou ročnících, dosud nejúspěšnějších v historii klubu, měli olomoučtí příznivci možnost shlédnout na svém stadionu mužstva takového formátu, jako byl například Hamburger SV, Real Madrid, Fenerbahce Istanbul, Juventus Turín a další. Toto období bylo zatím nejúspěšnější v historii klubu. I v dalších ligových ročnících se klub umisťoval na příčkách, které zajišťovaly start v této soutěži a Andrův stadion navštívily další přední evropské kluby jako Olympique Marseille, Udinese Calcio, Real Mallorca, Celta Vigo, Real Zaragoza, Everton FC a další. Také v těchto letech oblékalo modrý dres olomoucké Sigmy mnoho výborných hráčů jako Baranek, Onderka, Maroši, Vlček, Kerbr,Babnič, Mucha a mnoho dalších. V roce 1995 přešel klub na formu akciové společnosti pod názvem SK Sigma Olomouc a.s. a víc než na atraktivní přestupy se začal spoléhat na výchovu svých vlastních hráčů. Tato koncepce nesla ovoce již i dříve, protože z olomoucké „líhně“ vzešli takoví hráči jako Látal, Hapal, Ujfaluši, Rozehnal, Kováč, Heinz, Kotůlek,Kovář, Machala a mnoho dalších, kteří našli a ještě nacházejí uplatnění nejen v předních evropských klubech, ale i v reprezentačních výběrech všech věkových kategorií. Velká pozornost byla také věnována vzhledu a funkci Androva stadionu, který prošel mnoha změnami. Po přestavbě stávajících a výstavbě nových tribun byl v roce 2010 dokončen konečný vzhled stadionu a v současné době patří k nejhezčím a nejmodernějším v republice. Od svého druhého postupu v roce 1984 mezi naši fotbalovou elitu se střídaly lepší sezóny s horšími, ale SK Sigma Olomouc se stala stabilním účastníkem elitní soutěže. Z té bohužel v soutěžním ročníku 2013/2014 sestoupila.

Po dvou sestupech z elitní soutěže v ročnících 2013/14 a 2015/16 se po dvou výhrách ve Fotbalové národní lize tým od sezóny 2017/18 znovu vrátil do nejvyšší soutěže. Mezi největší úspěchy klubu patří zisk českého poháru a českého Superpoháru v roce 2012. Největším mezinárodním úspěchem klubu byla jeho účast ve čtvrtfinále Poháru UEFA. Svá domácí utkání hraje tým Sigmy Olomouc na Andrově stadionu, který má kapacitu 12 541 diváků.

3. 2. 2 Současné postavení týmu SK Sigma Olomouc – ženy U19

Tým SK Sigma Olomouc – ženy U19 momentálně působí v druhé nejvyšší české soutěži dorostenek, v moravské skupině druhé ligy. Na podzim odehrály olomoucké fotbalistky 6 soutěžních utkání, v nichž čtyřikrát zvítězily a dvakrát byly poraženy. V průběžné tabulce jim aktuálně patří 2. místo za vedoucím FC Baník Ostrava. Oba týmy mají stejný počet bodů, dělí je pouze lepší skóre, olomoucký tým má tedy velkou šanci uspět a v soutěži zvítězit.

Cílem práce s mladými hráčkami v týmu U19 je jejich posunutí a začlenění do seniorského týmu žen SK Sigma Olomouc. Z tohoto pohledu výsledky týmu odpovídají, tým je konkurenceschopný a bojuje o čelo tabulky. Každý rok se několik hráček z týmu U19 posouvá do seniorského týmu žen, který startuje v 2. lize žen.

Ženské týmy působí ve fotbalových soutěžích pod hlavičkou SK Sigma Olomouc teprve od roku 2019, kdy došlo ke spojení Sigmy s ženským fotbalovým klubem1. FC Olomouc. Toto spojení značně přispělo ke zvýšení popularity ženské kopané v regionu, zvýšil se též samotný zájem dívek a žen hrát fotbal, což umožnilo sestavit kromě původního jediného týmu žen i dva týmy dorostenek, družstva žákyň a přípravky.

4. Cíle a úkoly bakalářské práce

V mé bakalářské práci se budu zabývat sportovními výkony chlapců a děvčat při cvičeních na rozvíjení fotbalových dovedností. Pro porovnávání výkonů chlapců a děvčat jsem si vybral hráče dvou fotbalových klubů, kteří jsou ve stejné věkové kategorii (U19) a na podobné výkonnostní úrovni. Jsou to kluby 1.HFK Olomouc (Moravskoslezská dorostenecká divize E) a SK Sigma Olomouc (2. liga dorostenek Morava). V každém z klubů provedu sérii pěti testů, které budou zkoumat výkony chlapců a děvčat v jednotlivých pohybových dovednostech.

4. 1 Cíl závěrečné práce

Cílem mé závěrečné práce bude zjistit, jaké jsou rozdíly ve výkonech mladých hráčů a hráček fotbalu při různých pohybových disciplínách. Pomocí pěti testů hodlám změřit, zaznamenat, vyhodnotit a porovnat výkony chlapců a dívek v těchto disciplínách. Tyto testy provedu dvakrát v rozmezí tři měsíců, aby bylo možné srovnat i vývoj hráčů v těchto disciplínách.

4. 2 Úkoly závěrečné práce

Z cílů bakalářské práce vyplývají tyto úkoly:

1. Vyberu dva týmy stejné věkové kategorie a podobné výkonnostní úrovně, z nichž jeden bude chlapecký a druhý dívčí. Tyto týmy podstoupí testování fotbalových dovedností a rychlostních schopností.

2. Vymyslím testovou baterii, která mi pomůže získat porovnatelné výsledky výzkumu.

3. Otestuji vybrané týmy.

4. Výsledky testů přehledně zpracuji do tabulek a grafů, na jejichž základě provedu statistické vyhodnocení.

4. 3 Výzkumná otázka

Jsou v jednotlivých pohybových a rychlostních fotbalových dovednostech lepší chlapci nebo dívky? Jak velké jsou mezi nimi rozdíly a v čem?

5 Metodika výzkumu, testová baterie

Pro zjištění aktuální úrovně pohybových a rychlostních dovedností mladého sportovce použiji testy. Test je standardizované měření znaků, ke kterým přiřazujeme číslo. Test musí obsahovat jasné vymezení úkolu a jeho podmínky, přesné měření a zpracování dat.

5. 1 Testová Baterie

Do testové baterie jsem zařadil pět testů, které prověří schopnosti chlapců a dívek v rychlosti a dovednostech s míčem i bez míče. Testy tvoří tři cvičení, z nichž dvě se provádí s míčem i bez míče. V každém týmu je testováno deset náhodně vybraných hráčů.

Před samotnými testy se hráči zahřejí krátkou pohybovou hrou, poté se důkladně protáhnou, aby nedošlo ke zranění. Při testech si hráči všechny úkoly vyzkouší nejprve nanečisto, aby je pochopili a mohli je správně vykonat. Následně mají dva pokusy, z nichž se počítá ten s lepším výsledným časem.

5. 1. 1 T-test

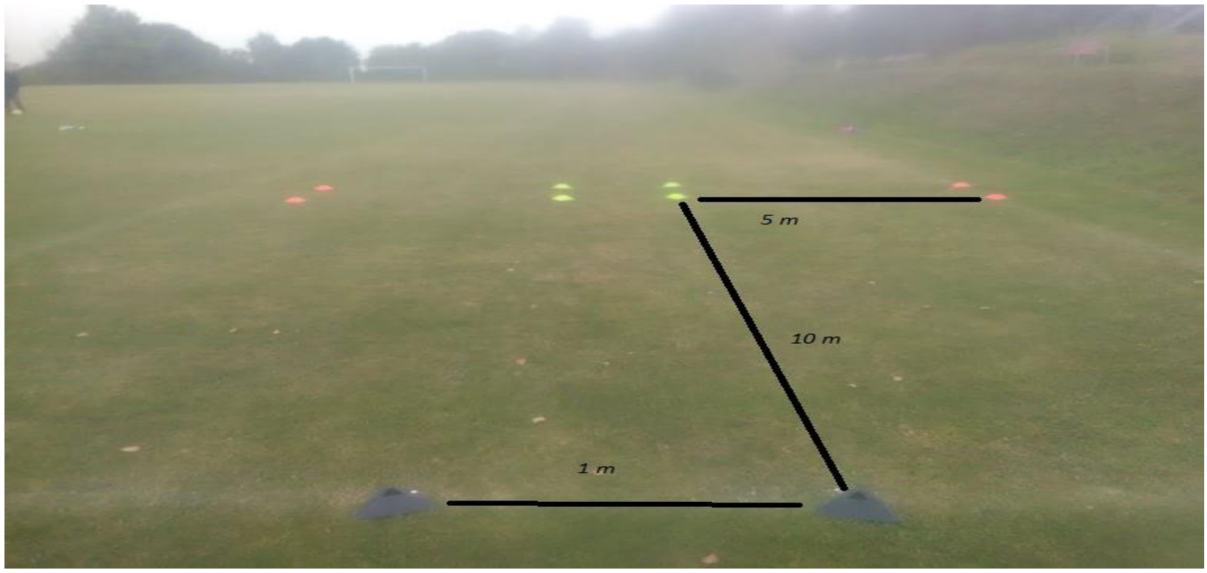
První test jsem nazval T-test, protože při něm hráči probíhají dráhu ve tvaru písmene T. Dráha se skládá ze dvou kuželů vzdálených od sebe jeden metr, umístěných na postranní čáře hřiště, mezi nimiž hráči zaujímají startovací pozici, dále pak ze čtverce vzdáleného deset metrů od startovací pozice, tvořeného čtyřmi kužely vzdálenými od sebe jeden metr a dvou finálních pozic vzdálených pět metrů nalevo a napravo od čtverce. Úkolem je co nejrychleji zdolat dráhu tímto způsobem, na pokyn „teď“ hráč vybíhá ze startovací pozice, běží co nejrychleji do čtverce, kterým musí proběhnout oběma nohama, z něj vybíhá nejprve k pravé finální pozici, na které se musí rukou dotknout jednoho z jejích kuželů a běží znova zpět čtvercem k druhé finální pozici, kde se opět musí dotknout rukou jednoho z kuželů a nakonec běží přes čtverec zpět ke startovací pozici, jejímž proběhnutím test končí.

5. 1. 2 T-test s míčem

Druhý test se jmenuje T-test s míčem a je založen na stejném principu jako T-test, jen je k jeho vykonání přidána ještě práce s míčem. Dráha se opět skládá ze startovací pozice tvořené dvěma kužely jeden metr od sebe na postranní čáře hřiště, od nich pět metrů vzdáleného čtverce tvořeného čtyřmi kužely jeden metr od sebe vzdálenými a dvěma finálními pozicemi nalevo i napravo ve vzdálenosti pět metrů od čtverce, které se skládají ze dvou kuželů vzdálených od sebe jeden metr. Úkolem je co nejrychleji zdolat s míčem u nohou dráhu tímto způsobem, na pokyn „teď“ hráč vybíhá s míčem u nohy ze startovní

pozice, provádí míč čtvercem, běží s ním nejprve k pravé finální pozici, kde míč zašlápne přesně mezi kužely, otočí se s ním a běží přes čtverec k druhé finální pozici, kde provede ten stejný úkon. Poté provádí míč opět čtvercem a zašlapuje ho na startovní pozici, kde test končí.

T-test bez míče



Obrázek 3: T-test (Archiv autora)

5. 1. 3 Slalom bez míče

Třetím testem je slalom bez míče. Dráha se skládá z jednoho startovacího a deseti slalomových kuželů. Slalomové kužely jsou od sebe vzdálené jeden metr a mezi startovacím a prvním ze slalomových kuželů jsou dva metry. Úkolem je co nejrychleji prokličkovat mezi kužely na konec dráhy, poslední kužel oběhnout a vrátit již přímou cestou kolem kuželů do startovací pozice, kde test končí. Při slalomu je důležité dodržovat pravidlo, že hráči musí oběma nohama proběhnout mezi kužely, není možné si test usnadnit a kužely překračovat.

5. 1. 4 Slalom s míčem

Čtvrtým testem je slalom s míčem. Dráha je stejná jako u slalomu bez míče, tzn. jeden startovací kužel vzdálený dva metry od slalomových kuželů a deset slalomových kuželů, vzdálených od sebe jeden metr. Úkolem je co nejrychleji prokličkovat mezi slalomovými kužely na konec dráhy, kolem posledního kuželu se s míčem otočit a běžet již přímo zpět na startovací pozici, kde hráč míč zašlápne, čímž test končí. Při slalomu s míčem může hráč používat libovolně levou i pravou nohu.

Obrázek 4: Slalom (Archiv autora)

5. 1. 5 Přesnost kopu

Pátým a posledním testem je přesnost kopu. /kolem hráčů je kopnout míč od brankové čáry co nejrychleji tak, aby protnul prostor mezi dvěma metami, přičemž dvojice met jsou dohromady tři, první ve vzdálenosti pět a půl metru, druhá jedenáct metrů a třetí šestnáct a půl metru od brankové čáry. Ostatní hráči při tom působí jako podavači míčů, aby měl testovaný hráč neustále dostatek míčů připravených na brankové čáře. V případě, že si je hráč jistý, že jím kopnutý míč již směřuje mezi mety, může zahájit kop na další dvojici met. Test končí, jakmile míč protne poslední dvojici met.

Obrázek 5: Přesnost kopu (Archiv autora)

6. Výsledky měření

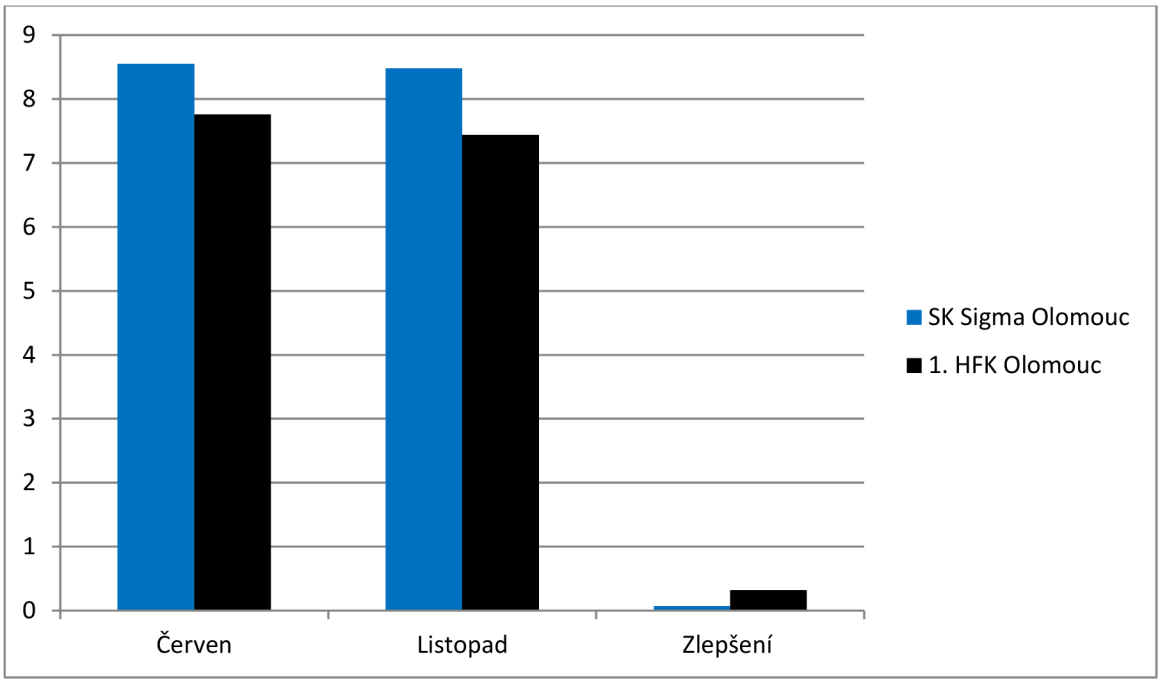
Před samotným hodnocením výsledků, je důležité zmínit, že fotbal není jen o pohybových dovednostech, ale ovlivňuje ho spousta jiných aspektů, například technika, vytrvalost hráčů, schopnost pracovat v kolektivu, nebo také štěstí. Výsledky testů nám tedy nemohou říci, který hráč je lepší a který horší, protože hráči mohou při hře vynikat jinými vlastnostmi, kterými přispívají k úspěchu svého týmu. V této kapitole zhodnotím a porovnám výsledky jednotlivých testů, hráči zde nebudou uvedeni pod svými jmény, ale přiřazenými čísly. V grafech budou hráči SK Sigma Olomouc znázorněni modrou barvou, hráči 1.HFK Olomouc barvou černou.

6. 1 T-test bez míče

Tabulka 1: Výsledné průměry T-test bez míče

T-test bez míče	SK Sigma Olomouc	1. HFK Olomouc
Červen	8, 55 s	7, 76 s
Listopad	8, 48 s	7, 44 s
Zlepšení	0, 07 s	0, 32 s

Tabulka 1 nám ukazuje, že při prvním cvičení – T-testu bez míče si chlapci z 1.HFK Olomouc vedli lépe než dívky z SK Sigma Olomouc, dosáhli lepších průměrných časů v červnu i v listopadu a také dosáhli během pěti měsíců mezi testy většího zlepšení. Osobně jsem tento výsledek očekával, neboť cvičení T-test bez míče je hlavně o síle a rychlosti, ve kterých chlapci z fyziologického hlediska převyšují dívky. Grafické znázornění výsledků měření si můžete prohlédnout v grafu 1.

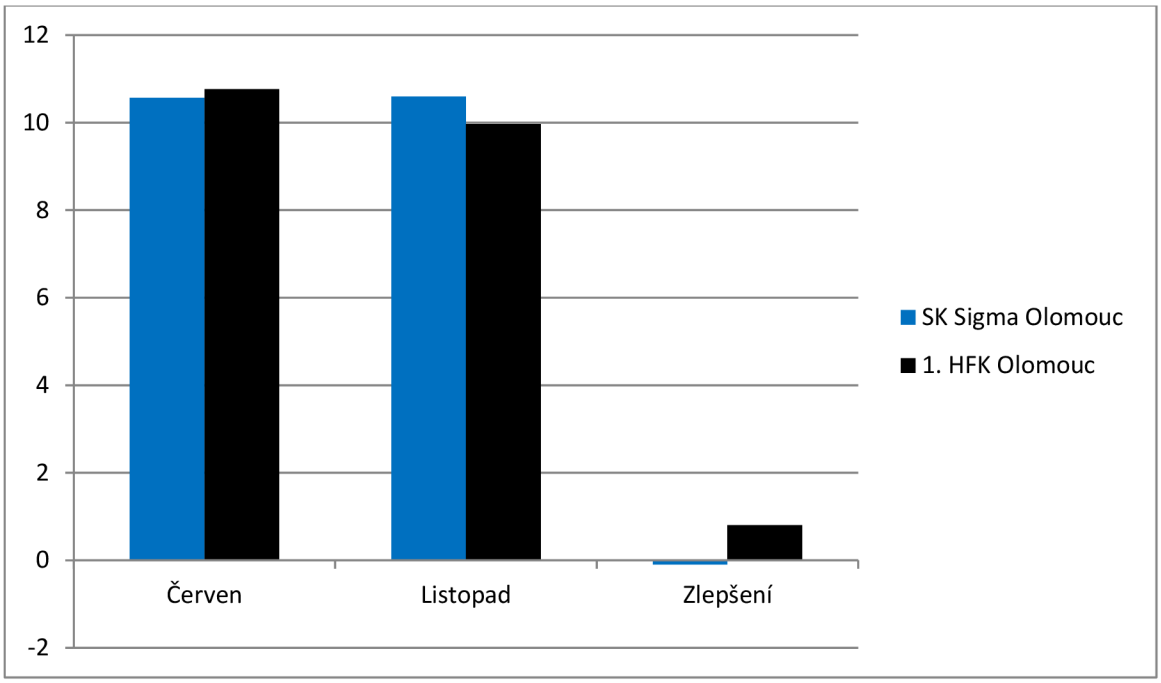


6. 2 T- test s míčem

Tabulka 2: Výsledné průměry T-test s míčem

T-test s míčem	SK Sigma Olomouc	1. HFK Olomouc
Červen	10, 57 s	10 77 s
Listopad	10, 60 s	9, 97 s
Zlepšení	-0, 03 s	0, 8 s

Tabulka 2 nám ukazuje, jakých průměrných časů dívky a chlapci dosáhli při cvičení T-s míčem a jak se v rozmezí pěti měsíců zlepšili či zhoršili. Zatímco při prvním měření byly dívky o něco úspěšnější než chlapci, při druhém měření se trochu zhoršili a za chlapci, kteří své časy naopak vylepšili, tak zaostaly. V grafu 2 můžeme opět vidět změny časů graficky znázorněny.

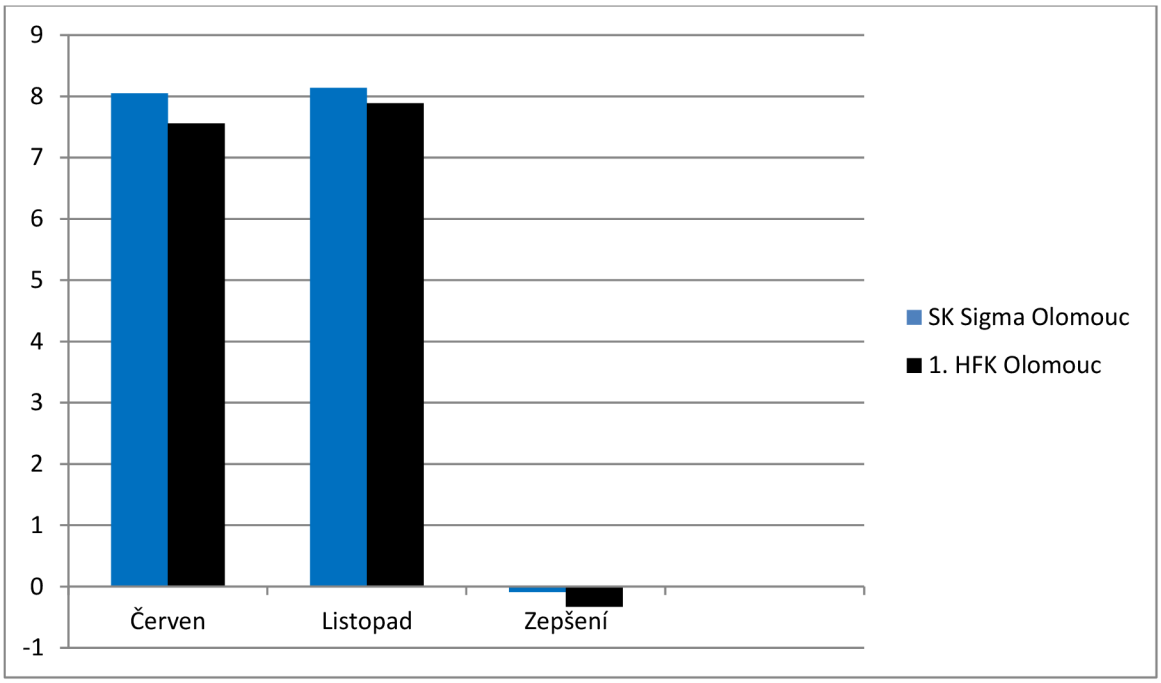


6. 3 Slalom bez míče

Tabulka 3: Výsledně průměry Slalom bez míče

Slalom bez míče	SK Sigma Olomouc	1. HFK Olomouc
Červen	8, 05 s	7, 56 s
Listopad	8, 13 s	7, 89 s
Zlepšení	-0, 08 s	-0, 39 s

Tabulka 3 vyjadřuje výsledky třetího testu – slalomu bez míče. I v tomto cvičení dosáhli v obou případech lepších výsledků chlapci. Oba dva týmy se zde však v rozmezí pěti měsíců paradoxně zhoršily. V grafu 3 můžeme opět vidět výsledky znázorněné.

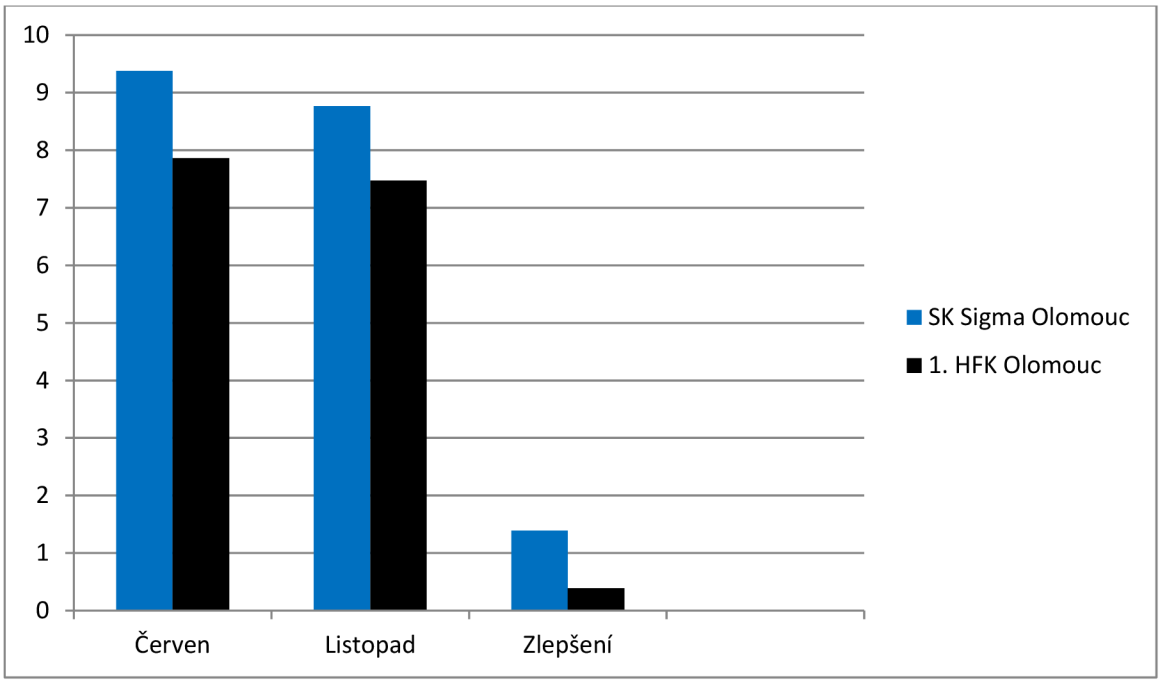


6. 4 Slalom s míčem

Tabulka 4: Výsledné průměry Slalom s míčem

Slalom s míčem	SK Sigma Olomouc	1. HFK Olomouc
Červen	9, 38 s	7, 86 s
Listopad	8, 77 s	7, 47 s
Zlepšení	0, 61 s	0, 39 s

Z tabulky 6 můžeme vyčíst výsledky čtvrtého testu – Slalom s míčem. V porovnání s dívkami na tom byli chlapci při obou měřeních výrazně lépe, nicméně dívky dosáhly v rozmezí pěti měsíců výraznějšího zlepšení. Grafické znázornění výsledků si můžeme prohlédnout v grafu 4.

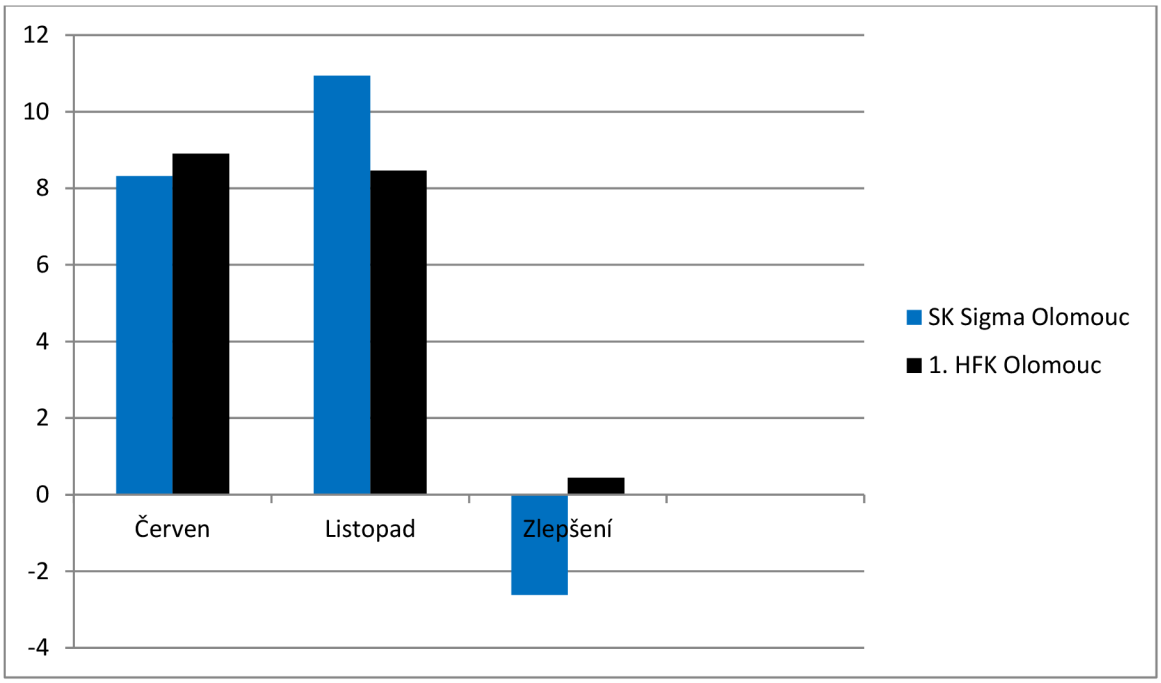


6. 5 Přesnost kopu

Tabulka 5: Výsledné průměry Přesnost kopu

Přesnost kopu	SK Sigma Olomouc	1. HFK Olomouc
Červen	8, 32 s	8, 90 s
Listopad	10, 94 s	8, 46 s
Zlepšení	-2, 62 s	0, 44 s

V tabulce 7 vidíme výsledky pátého testu – Přesnost kopu. Při prvním měření, dosáhly dívky lepších výsledků než chlapci, při druhém měření se však výrazně zhoršily. Naopak chlapci se zlepšili a napodruhé tak dívky předčili. Grafické znázornění výsledků si můžeme prohlédnout v grafu 5.


12
10
8
6
4
2
0
-2
-4
Červen
Listopad
Zlepšení
SK Sigma Olomouc
1. HFK Olomouc

7. Diskuze

V této části se pokusím hlouběji zamyslet nad výsledky testů, objasnit jejich příčiny, pojmenovat faktory, které tyto výsledky mohly ovlivnit, zhodnotit zlepšení obou týmů v jednotlivých testech a představím několik cvičení, které mohou hráčům pomoci do budoucna zlepšit jejich koordinační a rychlostní dovednosti.

Před samotným testováním jsem věřil, že chlapci budou v testech dosahovat lepších časů než dívky. Tento názor jsem si ucelil na základě anatomicko-fyziologických rozdílů mezi chlapci a dívkami. Tyto rozdíly odůvodňují obecně nižší sportovní výkonnost žen oproti mužům.

Anatomicko-fyziologické rozdíly mezi muži a ženami se začínají tvořit již s příchodem puberty a vyžadují si odchýlení tréninku žen od tréninku mužů s ohledem na jejich fyzické možnosti. Vlivem mužských pohlavních hormonů se u mužů zvyšuje množství svalové hmoty a tím výrazně stoupá jejich svalová síla v porovnání se ženami. Svalová hmota žen tvoří asi 30-35% jejich hmotnosti, u mužů tvoří svalová hmota asi 40-45% hmotnosti těla. Výkonnost žen je tedy zhruba o čtvrtinu nižší, než výkonnost mužů. Ženské svaly jsou taky méně pevné a méně vhodné na sportovní výkony. Jistou výjimku v této anatomicko-fyziologické převaze mužů nad ženami tvoří obratnostní, rytmické a rovnovážné schopnosti. Ženy mají totiž širší pánev, nízké těžiště, tuková tkáň u nich tvoří větší procento tělesné hmotnosti než u mužů. V dospělosti ženy dosahují nižší tělesné výšky i hmotnosti. Proto v těchto schopnostech muže převyšují.

Výsledky prvního testování, které proběhlo v červnu, víceméně odpovídalo mým předpokladům. V testech T-test bez míče a slalom bez míče, ve kterých jsou rozhodujícími faktory síla a rychlost, dominovali chlapci. Naopak v testech T-test s míčem a přesnost kopu dosáhli lepších výsledků dívky. Při těchto testech rozhodovali obratnost a preciznost provedení. Jediným pro mne překvapivým výsledkem tak skončil test slalom s míčem, ve kterém jsem předpokládal lepší výsledek děvčat, neboť tento test je také o obratnosti a preciznosti provedení. A při tomto testu jsem si poprvé všiml něčeho, co se později v mnohem větší míře projevilo při druhém měření v listopadu. A to vlivu psychiky a sebevědomí hráčů na jejich výsledné časy. Při tomto cvičení totiž docházelo k tomu, že si hráč při provádění míče mezi kužely jej jednoduše ukopl, čímž ztratil mnoho času. Zatímco chlapci i po této chybě většinou dokázali navázat zpět na svoje tempo, u dívek se často stávalo, že na ně po první chybě „spadla deka“ a do konce slalomu si míč ukoply ještě několikrát.

Před druhým měřením jsem oba dva týmy seznámil s výsledky toho předešlého, což podle mého názoru mělo velký vliv na psychické rozpoložení chlapců a dívek. Zatímco dívky, které se dověděly, že při prvním měření ve dvou testech překonaly kluky, byly uspokojené, chlapce

toto zjištění naopak namotivovalo a vyburcovali se k lepším výkonům. Ve všech testech chlapci sbírali lepší čas než dívky. Co se týče rozdílu v časech z prvního a druhého měření, chlapi se zlepšili ve čtyřech z pěti testů, zhoršili se pouze ve slalomu bez míče. Dívky se zlepšili ve třech testech, zhoršili se v přesnosti kopu a slalomu bez míče. Největšího zlepšení dosáhly dívky a to ve slalomu s míčem, když se tentokrát vyvarovaly přílišnému ukopávání si míče a pokud už si míč ukoply, nepropadávaly již tolik panice a nedělaly jednu chybu za druhou. To už se ovšem nedá říci o přesnosti kopu, kde dívky naopak zaznamenali největší zhoršení, ve velké míře právě kvůli opakovanému netrefení branek, kdy po první chybě začaly dělat jednu za druhou a nemohli se z toho dostat. Chlapci se ve čtyřech z pěti testů mírně zlepšili, což koresponduje s jejich fyzickým i herním vývojem za časové období mezi testy. Nepatrně se zhoršili ve slalomu bez míče.

Z průběhu a výsledků měření, ale i z jiných tréninkových jednotek obou týmů, které jsem měl možnost vidět, usuzuji, že ačkoliv hrají chlapci i dívky stejnou hru, se stejnými pravidly, mají dívčí a chlapecký fotbal přeci jen svá specifika a své odlišnosti. Tyto odlišnosti se dají rozdělit na fyzické, technické, taktické a psycho-sociální.

Co se týče fyzických odlišností, muži dosahují ve srovnání s ženami většího vzrůstu a hmotnosti, mají vyšší podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti těla a méně tuku. Ženy mají obecně nižší úroveň silových, rychlostních a vytrvalostních schopností než muži, za to ale mají lepší flexibilitu. Přesto jsou ženy náchylnější ke zraněním, zejména ke zraněním kolen. Fyzické rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou zřetelné od puberty. Proto mohou dívky objektivně hrát fotbal s chlapci pouze do 15i let, později se jim již nemohou vyrovnat.

Z technických fotbalových dovedností dívky většinou trápí hlavičkování, odebírání míčů při defenzivní činnosti, přihrávky na dlouhou vzdálenost, první dotek při převzetí míče nebo třeba využití vnějšího nártu při hře. Ženy také nemají tolik síly při střelbě a poněkud zaostávají za chlapci i v brankářských činnostech, například chytání vysokých míčů.

Odlišnosti mezi chlapci a dívkami se najdou i v plnění taktických prvků při hře. Chlapci se umí rychleji rozhodovat a častěji zrychlují hru například přihrávkou z prvního doteku. Umí také lépe využít tělo pro pokrytí míče, rychle a efektivně měnit útočné herní systémy. Dívky také mnohem obtížněji plní své úkoly při standardních situacích.

Co se týče psycho-sociálních odlišností, dívky jsou více kolektivní než chlapci, snaží se být svou prací co nejvíce prospěšné svému týmu, více týmu přizpůsobují svůj výkon, zatímco chlapci se často soustředí na svůj individuální výkon. Dívky jsou také více komunikativní a nebojí se mezi sebou sdílet své pocity. Dívky však mají nižší sebedůvěru a jsou citlivější než chlapci, těžko přijímají kritiku, nemají rády, když se na ně křičí, velice jim záleží na tom, aby

je všechny trenér hodnotil spravedlivě a všechny měřil jedním metrem. Naopak kluci jsou tak trochu „splachovací“, kritika se jich příliš nedotýká, mají větší sebevědomí, takže se nehroutí, ani když něco při hře pokazí. Zatímco chlapci jsou psychicky odolnější a své problémy umí nechat mimo hřiště, uvolnit se a soustředit se pouze na hru, dívky jsou v tomto ohledu poněkud labilnější. Snadno podléhají depresivním náladám, které potom přenášejí na hřiště. Trenéři dívek proto musejí být taktní, nekritizovat hráčky, ale snažit se jim dodat sebevědomí a nešetřit pochvalami. Naproti tomu u chlapců je motivujícím podnětem i tvrdší kritika od trenéra. Trenér chlapců musí vždy vědět, co na kterého z nich platí, jestli tvrdší slovo, nebo třeba povzbuzení.

7. 1 Doporučená cvičení

Nyní bych rád představil několik cvičení z fotbalové tréninkové praxe, kterými je možné zlepšit koordinační a rychlostní schopnosti hráčů.

7. 1. 1 Koordinační žebřík

Koordinační žebřík je tréninková pomůcka složená ze dvou pásů a deseti plastových šprušlí. Mezi jednotlivými šprušlemi je cca 40 cm místa. Cvičení na koordinačním žebříku je velice jednoduché a velice rychle ho pochopí hráči každého věku. Spočívá v prošlapávání polí mezi šprušlemi, variant tohoto cvičení je přehršel, dá se například prošlápnout každé pole jednou nohou nebo oběma, stejně tak mohou hráči prošlapovat pole popředu, popřípadě otočeni do strany, žebříkem se dá také proskákat po jedné noze nebo snožmo atd. V tréninkové jednotce zařazujeme koordinační žebřík na úvod hlavní části, hned za průpravnou část, kdy je organismus sportovce připraven na náročné, rychlostně-koordinační cvičení. Toto cvičení je hodné pro hráče všech věkových kategorií od přípravek až po muže.

7. 1. 2 Na čísla

Ve vzdálenosti cca 1 metr postavíme za sebe 4 kužely, z nichž každý má své číslo – 2,1,0,-1. Hráč stojí u kužele číslo nula, trenér řekne rychle za sebou tři čísla kužele, kterým má hráč co nejrychleji doběhnout a zase se od nich vrátit ke kuželu číslo 0. Po třetím návratu na kužel číslo 0 hráč sprintuje cca deset metrů.

7. 1. 3 Starty z různých pozic

Pro lepší efektivitu tohoto cvičení, vytvoří hráči dva zástupy. Z těchto dvou zástupů běží vždy jen první dva a to tím stylem, že nejprve udělají cvik, který řekne trenér, poté sprintují cca deset metrů. Je to opět velice jednoduché cvičení, které snadno pochopí všichni hráči a mohou

ho také dělat hráči všech věkových kategorií. Mezi cviky, které lze při tomto cvičení užít patří například sed, dřep, klik, leh na záda, leh na břicho, kotrmelec, srážka rameno na rameno s druhým z dvojice, srážka prsy, plácnutí si se spoluhráčem oběma rukama a mnoho dalších. Jedná se o další cvičení, které je možné využít ve všech věkových kategoriích hráčů.

7. 1. 4 Barevné hodiny

K tomuto cvičení je zapotřebí 4 barevné kužely, ze kterých utvoříme čtverec cca 1x1 metr. Cvičící hráč stojí mimo čtverec, trenér řekne všechny barvy, pokaždé však v jiném pořadí a hráč se musí v běhu dotknout kuželů podle pořadí barev.

7. 1. 5 Reakce na míč

Toto cvičení kromě koordinačních dovedností tříbí také důraz v soubojích a techniku zakončení hráčů. Dvojice hráčů stojí zhruba mezi půlící čárou a velkým vápnem připravena reagovat na vhozený míč, udělat rychle stanovený cvik, například kotrmelec, klik, sed leh a jiné a vystartovat za míčem s tím, že rychlejší u míče se snaží zakončit na bránu s brankářem, pomalejší se ho snaží dohnat a znemožnit mu zakončení odebráním míče.

Závěr

Cílem mé závěrečné práce bylo zjistit, jaké jsou rozdíly ve výkonech mladých hráčů a hráček fotbalu při různých pohybových disciplínách. Pomocí pěti testů jsem změřil, zaznamenal, vyhodnotil a porovnal výkony chlapců a dívek v těchto disciplínách. Tyto testy jsem provedl dvakrát v rozmezí tři měsíců, aby bylo možné srovnat i vývoj hráčů v těchto disciplínách.

Všechna naměřená data jsem poté zpracoval a pomocí aritmetických průměrů zjistil, jaké jsou rozdíly ve výkonech chlapců a děvčat v daných disciplínách a k jakému zlepšení u nich došlo v časovém rozmezí pěti měsíců.

Odpověď na výzkumnou otázku „Jsou v jednotlivých pohybových a rychlostních fotbalových dovednostech lepší chlapci nebo dívky? Jak velké jsou mezi nimi rozdíly a v čem?“ se mi sice těmito měřeními povedlo zčásti zodpovědět, je však potřeba dodat, že nám tato naměřená data nemohou určit, kteří hráči jsou lepší, či horší. Fotbalovou úroveň hráčů totiž tvoří nejen jejich rychlostní a koordinační schopnosti, ale také technika, vytrvalost hráčů, schopnost pracovat v kolektivu, nebo třeba štěstí. Dalšími faktory, které mohou výkony hráčů ovlivnit jsou únava, stres, tréma a další.

Fotbal je celosvětový fenomén nejen jako sport, ale také jako prostředek sbližování lidí, tvorby přátel a společenství, socializace a kulturního vyžití a to nejen mezi muži i ženami, ale dokonce napříč národy.

Ve fotbale se pohybuji od svých pěti let, nicméně až do zpracování této práce, jsem se v něm pohyboval pouze jako hráč, netuše že lze tento sport vnímat i z jiného úhlu pohledu, z pohledu trenéra mládeže. Ačkoliv jsem nebyl trenérem v pravém slova smyslu, jen mi byly oba týmy na chvíli svěřeny při mém testování, velice mě tato činnost naplnila a ukázala mi další směr, kterým se mohu vydat například po skončení své aktivní hráčské kariéry.

Použitá literatura

FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let).* Praha: Olympia, 2005. ISBN 8070339330

FRANK, Gerhard. *Fotbal – 96 tréninkových programů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 8024711373

CHOUTKA, Miroslav, VOTÍK, Jaroslav, BRKLOVÁ, Danuše. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 8070825006

MĚKOTA, Karel, CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 9788024417288

MĚKOTA, Karel, NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 802440981X

PERIČ, Tomáš, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink.* Praha: Grada 2010. ISBN 9788024721187

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024742182

PSOTTA, Rudolf. *Fotbal – kondiční trénink.* Praha: Grada, 2006. ISBN 8024708213

VOTÍK, Jaromír. *Fotbal. Trénink budoucích hvězd.* Praha: Grada, 2003. ISBN 8024704633

VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence.* Praha: Olympia, 2005. ISBN 8070339217

Internetové zdroje:

https://zeny.fotbal.cz/chlapecky-vs-divci-fotbal-1-cast/a2073?fbclid=IwAR3vPhJX0-Iw1iVmrHibkxwxRqqasVPjOD9OUGvdntsUTffHkaYhWBndfrA

https://www.akademiefacr.cz/stranka/detail/20)

https://www.sigmafotbal.cz/

https://www.1hfkolomouc.cz/

Seznam obrázků

Obrázek 1: Znak 1. HFK Olomouc (https://www.1hfkolomouc.cz/)

Obrázek 2: Znak SK Sigma Olomouc (https://www.sigmafotbal.cz/)

Obrázek 3: T-test (Archiv autora)

Obrázek 4: Slalom (Archiv autora)

Obrázek 5: Přesnost kopu (Archiv autora)

Seznam Tabulek

Tabulka 1: T test bez míče (Archiv autora)

Tabulka 2: T test s míčem (Archiv autora)

Tabulka 3: Slalom bez míče (Archiv autora)

Tabulka 4: Slalom s míčem (Archiv autora)

Tabulka 5: Přesnost kopu (Archiv autora)

Seznam grafů

Graf 1: T bez míče (Archiv autora)

Graf 2: T s míčem (Archiv autora)

Graf 3: Slalom bez míče (Archiv autora)

Graf 4: Slalom s míčem (Archiv autora)

Graf 5: Přesnost kopu (Archiv autora)