

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Nácvik a zdokonalování herních situací 1x1 u
hráčů fotbalu ve věku 11-15 let.**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 14. dubna 2017

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych zde poděkoval trenérům a hráčům klubu FC Viktoria Plzeň, kteří mi poskytli možnost vytvoření videozáznamů s hráči v tréninkovém procesu. Velké poděkování patří také mému vedoucímu práce panu Mgr. Luboš Charvát a panu PeaDR. Jaromír Votík, CSc. za rady, ochotu a odbornou pomoc. Závěrem bych zde také poděkoval svým blízkým, rodině a přátelům, kteří mne po celou dobu mého studia plně podporovali a pomáhali.

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Cíl práce a úkoly	6
3	Teoretická část.....	7
3.1	Novodobé pojetí fotbalu	7
3.2	Senzitivní období.....	7
3.2.1	Pohybové schopnosti.....	9
3.2.2	Zlatý věk učení	13
3.3	Věkové zvláštnosti ve sportovní přípravě dětí a mládeže	14
3.3.1	Charakteristika věkové kategorie 6 až 10 let – Přípravka.....	16
3.3.2	Charakteristika věkové kategorie 10-14 – Žáci.....	17
3.4	Pohybové schopnosti a dovednosti.....	19
3.5	Motorické učení	22
3.6	Koordinační schopnosti ve spojení s nácvikem a herním tréninkem v tréninku dětí a mládeže.....	25
4	Praktická část.....	32
4.1	Informace o interaktivním DVD.....	32
5	Diskuze.....	33
6	Závěr.....	35
7	Resumé	36
8	Summary	37
9	Použité zdroje.....	38
	Seznam obrázků	40
	Seznam tabulek	40

1 Úvod

Jako trenér se snažím neustále vzdělávat a vnímám nové tréninkové metody a přístupy, díky nimž lze mnohdy nejen trénink obohatit, ale především zkvalitnit. V poslední době mne velmi zaujala tréninková metoda tzv. Coerver. Tato metoda lze aplikovat do všech sportovních her i do sportu jednotlivců. **Coerver® Coaching** je globální tréninkový program inspirovaný Wilem Coerverem a vytvořený v roce 1984 Alfredem Galustianem a bývalým velikánem Chelsea, Charlie Cookem. Je to metoda učení fotbalových dovedností vhodná pro všechny hráče, ale hlavně uzpůsobená pro děti mezi 5. - 16. rokem bez rozdílu jejich schopností. Metoda, která se soustředí na vývoj individuálních schopností a hry v malém počtu hráčů. Schválena a doporučena nejlepšími federacemi, asociacemi, legendami a experty, klubovými týmy a korporacemi. Například: Francouzská Fotbalová Federace, FC Bayern Mnichov, Newcastle United FC, Arsenal FC, Globální partner adidas.

V této práci se budu zabývat vytvořením videoprogramu pro kategorii mladšího školního věku ve fotbale. Jedná se o věk, kdy děti začínají rozvíjet své schopnosti, shromažďovat zkušenosti a osvojovat nové dovednosti. V pozdějším věku lze těžko korigovat či odstranit špatné technické návyky a tak je třeba dbát na správnou metodiku a techniku provedení jednotlivých pohybových dovedností. Pomocí nové metody si děti již v tomto věku zvykají také na více podnětů, které nás obklopují během určité pohybové činnosti. Právě těchto více podnětů dává jedinci možnost rozvoji nejen vnímání, koncentraci, hráčské inteligenci, ale i perifernímu vidění a tvorbě představy o daném pohybu. A to vše prostřednictvím vizuálních, koordinačních cvičení a kognitivních úkolů během prováděné činnosti. Metoda Coerver, působí na člověka velmi komplexně a plní několik důležitých funkcí pro osobní rozvoj jedince. Mimo jiné rozvíjí kreativitu, sebevědomí, posiluje schopnost učení, soustředění, odolnost vůči stresu, vnímavost vůči okolí.

Prvotním úkolem mé práce je teoretické zpracování a představení metody Coerver Coaching. Poté se zaměřím na výběr pohybových činností této metody pro zvolenou věkovou kategorii. Cílová skupina, u které bude natočen metodický materiál, má s touto metodou již zkušenosti, což nám usnadní samotný průběh natáčení, který by po navržení činností a rozvržení technického scénáře následoval. Po natočení videoprogramu, jej budu zpracovávat do digitální podoby, což bude výsledný produkt mé práce, společně s vázanou částí diplomové práce.

2 Cíl práce a úkoly

Cílem mé práce je vytvoření interaktivního programu, jehož obsahem bude využití cvičení v tréninkovém procesu fotbalu v žákovském věku.

Pro dosažení cíle jsem si stanovil následující úkoly:

1. Charakterizování poznávacích procesů ve sportu
2. Vytvoření a popsání vybraných cvičení
3. Zajištění skupin, které budou předvádět daná cvičení
4. Zajištění místa a času pro natáčení videa
5. Natočení videa vybraných cvičení a fotodokumentace

3 Teoretická část

3.1 Novodobé pojetí fotbalu

Současné pojetí hry fotbalu je charakterizováno neustálým zrychlováním hry samotné, což v konečném důsledku zkracuje čas na individuální akce a realizace kombinací. To vše se děje díky zvýšenému objemu především fyzické, ale také taktické, psychické a technické přípravy. Nároky jsou také kladeny na týmovou a skupinovou spolupráci ať už v obranné nebo útočné fázi.

Týmový herní výkon je podmíněn individuálními herními výkony, které se ovšem vzájemně doplňují a kompenzují. Z hlediska individuálního herního výkonu jsou na hráče kladeny ještě větší nároky na dokonalost technického provedení, ale především na rychlost rozhodování a s tím spojené další psychické procesy. Právě v žákovské kategorii by měl převládat individuální herní výkon nad týmovým.

Fotbal v dnešní době vyžaduje po hráčích co nejrychlejší vyhodnocení situace již před tím, než mají míč pod kontrolou. To je oproti fotbalu před více než deseti lety rapidní změna. Dříve se hráč rozhodoval o řešení herní situace až poté, co měl míč pod kontrolou. V konečném důsledku hraje tedy významnou roli zvolení optimálního řešení pro danou situaci a co nejrychlejší realizace daného řešení.

V každém sportu hrají kognitivní procesy během pohybové aktivity velkou roli ať už při motorickém učení, tak při zvyšování výkonnosti. V danou situaci hráč řeší mnoho otázek spojených nejen s polohou míče, soupeře, branky, ale také trajektorií a rychlostí letu míče. Jedná se tedy o velké množství faktorů, které jsou pro zvolení optimálního řešení důležité. Každý hráč v dané situaci vychází ze zkušeností určitých motorických dovedností a schopností. Je však zapotřebí si uvědomit, že prvotním předpokladem pro zlepšení rozhodovacích procesů je dostatečné osvojení pohybových dovedností ať už s míčem či bez něj. To vše je přímo úměrné rozvoji pohybových schopností.

3.2 Senzitivní období

Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Podstatou je intenzivní dozrávání morfologických a funkčních změn, které podmiňují zvýšené adaptační možnosti organismu. Senzitivní fáze je teda období, v němž se určitá pohybová schopnost rozvíjí účinněji záměrným působením tréninku.

Senzitivní období ovšem není příliš vhodné svazovat s kalendářním věkem dětí. Měla by být spíše orientována na reálný stupeň vývoje, tj. na biologický věk.

(Gužalovskij,1984) vymezil na základě dlouhodobého sledování čtyři období, která se liší výraznými rozdíly v přírůstcích rozvoje pohybových schopností:

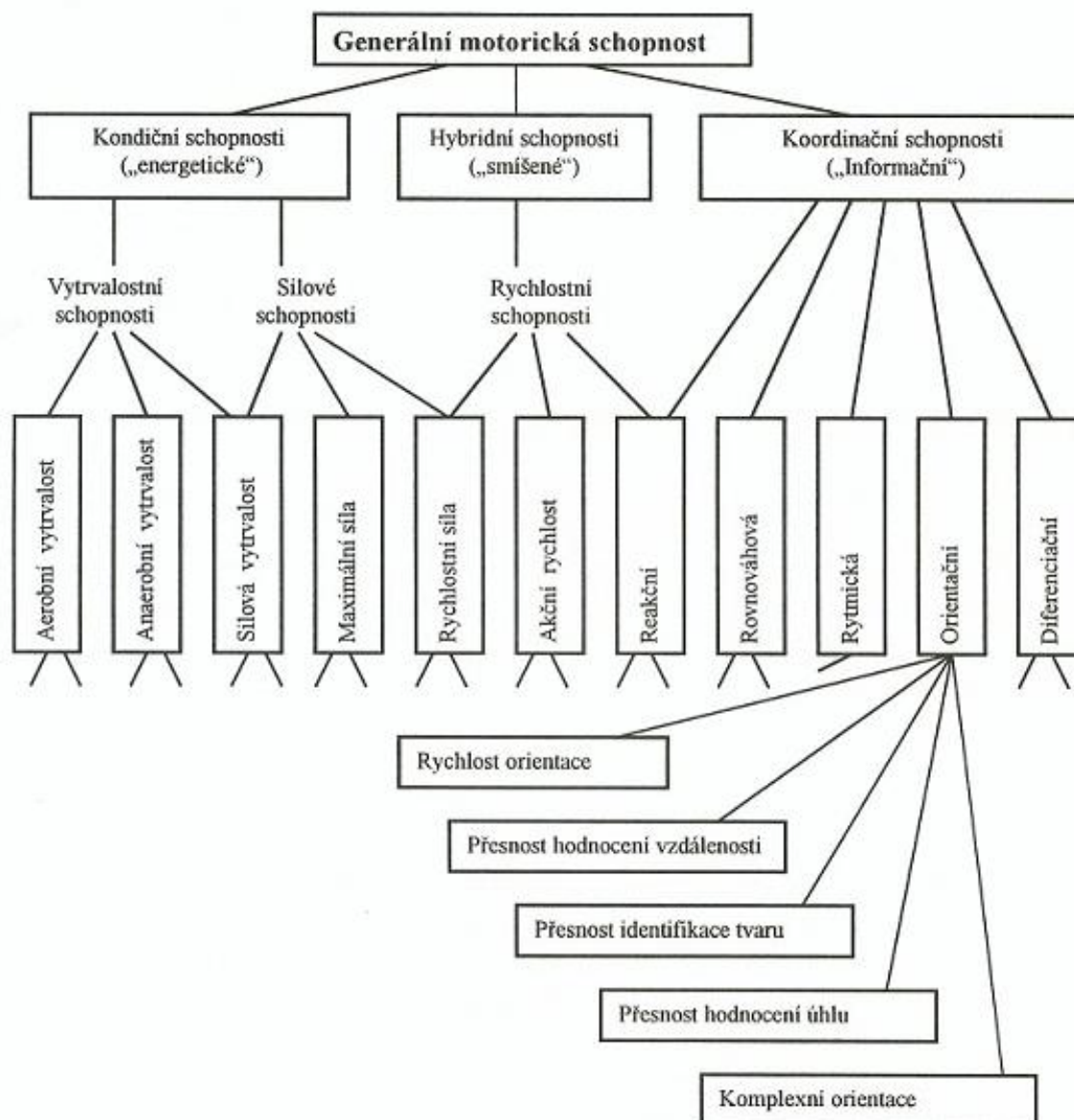
- období maximálního tempa
- období submaximálního tempa
- období mírného tempa
- období zpomaleného tempa

Sledování dále ukázalo, že při vhodném využití období maximálního tempa se dosahuje nejen vyšší úrovně pohybových schopností a trénink je vysoce efektivní, ale dochází i k dlouhodobé stabilizaci příslušné pohybové schopnosti. V opačném případě nevyužití období příznivého pro rozvoj určité pohybové schopnosti může znamenat ztrátu, kterou lze těžko dohonit (jestliže již proběhlo senzitivní období).

(Wintera,1984) z celé řady názorů na tuto problematiku uvádí pedagogické stanovisko:

- senzitivní fázi lze rozpoznat podle zvýšené dynamiky příslušné pohybové schopnosti
- v procesu sportovní přípravy mládeže je velmi vhodné maximálně využívat senzitivních fází a vyvarovat se jejich promeškání
- senzitivní fáze mohou být využity jako „citlivé“ v negativním smyslu (didakticky nesprávné použití metod a postupů a tím neefektivní činnost často se škodlivými následky)
- vedle individuálních vývojových zvláštností a pohlavních rozdílů lze senzitivní fáze brát v úvahu vzhledem k věkovým etapám vývoje.

3.2.1 Pohybové schopnosti



Obrázek č.1 - Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností (podle Měkoty 2000)

Koordinační schopnosti

V závislosti na vývojovém dozrání je možné stanovit senzitivní období mezi 7 a 10/11 roky u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. Pro rozvoj koordinačních schopností vycházejí z vývoje CNS. její vysoká plasticita, schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analizátorů tak vytváří základní předpoklady pro efektivní rozvoj koordinace. V této době je užívání

přiměřených stimulů vysoce účinné. Po (12 roce u chlapců a u dívek po 11 roce) může z důvodů pubertálních změn nastat výrazný útlum nebo i skončit stagnací.

Rychlostní schopnosti

Patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co nejdříve. Vychází ze zákonitosti vývoje CNS, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků střídání vzruchů a útlumů (nejen ve vlastní nervové soustavě, ale především v komplexu nervy - svalová vlákna). Období rozvoje rychlostních schopností jako celku je zasazeno mezi 7 - 14 rok, pak ke zlepšení rychlostních schopností dochází i nadále, ale již na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především silových schopností.

Silové schopnosti

Mají svá senzitivní období později. Je to dáno vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnosti rozvoje síly. Úroveň maximální síly je značně závislá nejen na absolvovaném tréninkovém zatížení, ale i na produkci hormonů a proto je tempo rozvoje síly značně individuální, nejvyšších přírůstků se však dosahuje u dívek mezi 10 - 13 rokem, u chlapců mezi 13 - 15 rokem. U nesportujících žen končí silový rozvoj přibližně po 17 - 18 roku, a nesportujících mužů končí silový rozvoj 18 - 20 roku.

Vytrvalostní schopnosti

Jsou do jisté míry universální, což znamená, že se mohou rozvíjet v podstatě v kterémkoliv věku. Zatím co maximální hodnoty spotřeby kyslíku stoupají přibližně do 18 let (což je dáno růstem postavy), relativní hodnoty výrazně rostou přibližně do 15 let. Jejich případné zvyšování v dalších vývojových obdobích není již významné. 10 - 11 leté děti, které systematicky trénují 3 - 5 roků s tréninkovým režimem 4x týdně (včetně utkání), dosahují značné adaptace funkčních systémů zabezpečující oxidativní metabolismus, když jejich VO_2max (schopnost přenosu kyslíku krví do tkání) na úrovni $54 - 62 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$ se blíží k hodnotám adolescentních (dorosteneckých) hráčů.

Kloubní pohyblivost

K nejintenzivnějšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9 a 13 rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem dříve, období mezi 8 -12 rokem, nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10 - 12 roku. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti.

Fotbalový trénink

Základem zdokonalování technického mistrovství (které považujeme za primární). Kondiční trénink je z toho pohledu sekundární činností, vytváří servis pro úspěšné provedení herních dovedností (rychle, efektivně a ekonomicky). Pokud budeme vycházet ze strategie - budeme více věnovat pozornosti nácviku, zdokonalování herních dovedností, jejich uplatnění v individuálním a týmovém herním výkonu. Některé zásady pro uplatňování kondičního tréninku v kategoriích mládeže. Pohybové schopnosti rozhodují o rychlosti lokomoce, o využití rychlostně-silových schopností ve hře, o dynamice, o vytrvalosti po celé utkání o koordinaci v diferencované technice, o včasném a efektivním řešení herní situace.

Pokud chceme hráče dobře kondičně připravit, předpokládá to:

- z didaktického a tréninkového hlediska rozdělit pohybové schopnosti na kondiční (silové, vytrvalostní, částečně rychlostní - podmíněné energetickými procesy), na koordinační (obratnostní, částečně rychlostní, rovnováha - podmíněné řízením a regulací CNS), dále na schopnosti, které nejsou podmíněny kondičně, ani koordinačně (částečně rovnováha, flexibilita)
- zajistit maximální rozvoj limitujících schopností (koordinační, rychlostně silové, anaerobní laktátový potenciál činnosti od 3 - do 15-20s.) a optimální rozvoj základních schopností
- vypracovat vědecky zdůvodněný výběr talentů pro špičkový fotbal
- s růstem herní vyspělosti hráče zařazovat stále více specifické prostředky, herní cvičení a průpravné hry
- preferovat skupinový trénink, vynikající úroveň kondiční připravenosti se nedá dosáhnout kolektivním tréninkem bez přihlídnutí k individuálním zvláštnostem jedince
- pro věk 6 - 12 let je rozvoj koordinačně (obratnostních) schopností a techniky nezastupitelný
- kondiční trénink je nutno chápat v souvislosti s věkem, výkonnostní úrovní a zkušeností, posty, současným stavem trénovanosti a obdobím celoročního cyklu

Souhrn věkové hranice senzitivních období a s nimi související efektivitu tréninku:

Vysoká efektivita tréninku

- základní koordinace pohybů: 6 - 8 let

- kombinace pohybů: 7 - 10 let
- frekvence pohybů (rychlostní schopnosti): 7 - 10 let
- rovnováha: 8 - 13 let
- pohyblivost: 10 - 13 let
- komplikovaná motorika: 10 - 13 let
- přesnost pohybů: 10 - 13 let

Střední efektivita tréninku

- správné a rychlé reakce: 7 - 11 let
- rychlá a výbušná síla: 10 - 15 let
- frekvence pohybů (rychlostní schopnosti): 7 - 10 let
- základní silový rozvoj: 10 - 13 let
- vytrvalost: 11 - 14 let

Charakteristická věková období z hlediska přednostního záměrného rozvoje pohybových schopností:

Období mladšího školního věku:

- aerobní vytrvalost přiměřenými tréninkovými prostředky
- obratnost
- reakční rychlost a rychlost frekvence pohybu
- rychlost akcelerace a lokomoce
- rychlost a sílu v komplexu rychlostně silovými cvičeními

Období staršího školního věku:

chlapci I. Fáze

- kloubní pohyblivost
- obratnost
- rychlostně silová cvičení

chlapci II. Fáze

- vytrvalost
- rychlost
- síla

dívky I. Fáze

- vytrvalost
- síla
- obratnost
- kloubní pohyblivost v komplexu

dívky II. Fáze

- vytrvalost
- síla

Období mladistvých (adolescence) dorost: velké rozdíly v úrovni pohybových schopností mezi chlapci a dívkami.

chlapci 15 - 20 let

- stagnace obratnost a pohyblivost
- pokles vytrvalost
- maximální síla
- výbušná síla dolních končetin, ze kterých následně vychází rychlostní a rychlostně-silové schopnosti
- speciální vytrvalost

dívky 15 – 20 let

- všechny pohybové schopnosti kromě pohyblivosti (stagnuje)

3.2.2 Zlatý věk učení

Využití “zlatého věku učení fotbalu“ (6-12 let)

Toto věkové údobí je mimořádně vhodné pro nácvik a rozvoj koordinačních schopností – osvojování dovedností s míčem a orientace v herních situacích. Koordinace je základem techniky a ta je základem vysoké úrovně herního výkonu.

Proto by největší část tréninkového obsahu v těchto letech měl tvořit nácvik a v něm zdokonalování herních dovedností jednotlivce v upravených herních formách – průpravných hrách = správnost herního jednání jednotlivce a jejich participace na týmovém herním výkonu.

Kondiční trénink není primární – slouží jako jakýsi servis pro opakované úspěšné provedení herních činností = R, E, E (rychle, efektivně, ekonomicky, ale je základem zdokonalování technického mistrovství.

Toto období je příznivé pro optimální rozvoj jednotlivých motorických schopností – zejména se zaměříme na cílený rozvoj koordinačních schopností, rychlostních a silových = výbušná síla. Podíl herního a kondičního tréninku by měl být asi 80:20. Rozvoj motorických schopností by měl probíhat pomocí fotbalových průpravných her a pomocí pohybových her a soutěží – nehrajme jen fotbal – neberme dětem hru. Teprve po ukončení puberty, somatického dozrávání, zvýšení funkční kapacity cévního a dýchacího systému, zbytnění svalového fondu aj, můžeme intenzivně působit na hráče ve smyslu zvyšování zatížení – zaměření především na silové schopnosti = maximální a anaerobní vytrvalost.

3.3 Věkové zvláštnosti ve sportovní přípravě dětí a mládeže

Sportovní trénink je dlouhodobý a obecně proces lze říci, že časový úsek od zahájení řízeného tréninkového procesu k dosažení maximální sportovní výkonnosti odpovídá přibližně 10 letům. Věk vrcholové výkonnosti je dán především charakterem konkrétního sportovního odvětví. Ve fotbale se období maximální sportovní výkonnosti pohybuje přibližně mezi 20-28 rokem života.

Uvádí se čtyři etapy sportovního tréninku:

Etapa sportovní před přípravy (sportovní všestrannosti)

Sportovní trénink je zaměřen především na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. Ve fotbalovém tréninku převažuje nácvik a v něm osvojování pohybových a herních dovedností.

Hlavní úkoly:

- Optimální tělesný a duševní rozvoj
- Podpora zdravého vývoje jedince a správných návyků
- Budování vztahu k pravidelné přípravě
- Zvyšování odolnosti organismu

Etapa základního tréninku (odvětvová všestrannost)

Tato etapa by neměla být kratší než 2-3 roky. Kritériem správnosti tréninku není aktuální výkon, ale předpoklady pro vývoj budoucí. Někdy se stává, že se sportovní výsledky připisují vlivům sportovního tréninku, ačkoliv na nich mají největší podíl změny růstu a vývoje (včetně akcelerovaných jedinců). Musíme dbát na to, při zatěžování není rozhodující kalendářní věk, ale věk biologický.

Hlavní úkoly: (ve fotbale přibližně 8-10 let)

- Osvojování si co největšího množství pohybových dovedností, a jejich modifikací
- Všestranný rozvoj základních pohybových schopností při respektování citlivých období vývoje organismu a osobnosti sportovce
- Zvládnutí základů techniky a taktiky
- Rozvoj osobnosti sportovce a trvalého vztahu k tréninku
- Psychologická příprava, motivace

Etapa specializovaného tréninku (odvětvová specializace)

Charakteristickým je přechod od všestrannosti ke zdůrazněné specializaci s postupně se zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke speciálním tréninkovým prostředkům. Zdokonalují se ty pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou bezprostředním obsahem daného výkonu, jsou součástí jeho struktury, konkrétně ve fotbale individuálního herního výkonu a týmového herního výkonu.

Hlavní úkoly: (ve fotbale přibližně od věku 13-14 let)

- Rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- Rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- Zvládnutí a zdokonalování účelné techniky
- Cílená odpovídající výkonová motivace
- Uvědomělý, aktivní přístup k tréninkovému procesu

Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti (vrcholového tréninku)

Dlouhodobý tréninkový proces završuje etapa dříve označována jako vrcholová, současné době ji možno také označit jako etapu tréninku na úrovni profesionálního sportu. Tato etapa se týká omezeného, vybraného počtu sportovců, kteří mají dědičné předpoklady pro určitou specializovanou pohybovou činnost. Jedná se tedy o jedince talentované, ale také např. nejhrouževnatějších i nejzdravější. Zatížení v tréninku dosahuje maximálních hranic a velkou pozornost nutno věnovat regeneraci. Předpokladem dosažení této maximální sportovní výkonnosti je zajištění sportovce po stránce materiální i sociální, včetně motivace atd.

Respektování uvedených tréninkových etap, nezbytná míra talenta a zdraví patří k hlavním podmínkám dosažení této výkonnosti.

Hlavní úkoly: (ve fotbale od věku 17-18 let)

- Maximální sportovní výkonnost jako priorita
- Rozvoj kondiční, funkční a psychické připravenosti
- Zdokonalování a stabilizace sportovní techniky
- Rozvoj taktického mistrovství zkušenostmi z odpovídající úrovně soutěží
- Psychická odolnost, motivace
- Životní styl podřídit požadavkům tréninku

Všechny etapy tvoří jediný celek, navzájem na sebe navazují, plynule přechází jedna v druhou. Při zahájení tréninku a potom zejména v žákovském a dorostovém věku musíme brát zřetel na zvláštnosti růstu a vývoje jedince. Jeho růst a vývoj nesmí být narušen. Přetížili se rostoucí organizmus, často stagnuje i růst, objeví se poruchy v některých funkcích a ztrácí se i motivace pro sportování. Dalším faktorem je pohlaví svěřenců, neúměrně vysoká intenzita zatěžování u dívek vede k poruchám menstruačního cyklu aj.

3.3.1 Charakteristika věkové kategorie 6 až 10 let - Přípravka

Pro věkové období 6-10 let jsou charakteristické dvě kritické periody:

1. Vstup do školy, kdy se výrazně mění denní i pohybový režim.
2. Období zpomalení růstu, jako přípravy na pubertu.

V mladším školním věku lze zdravé dítě považovat za relativně dokonalý, vyrovnaný systém a z hlediska funkčních možností, při odpovídající zátěži, za poměrně velice zdatného jedince.

Z toho ale nelze vyvozovat, že například devítiletý žák, vzhledem k definitivní podobě neurologické sféry, je již plně nervově vyzrálý a tato situace nás nesmí vést ke kopírování tréninku dospělých. Každá činnost musí být u dítěte doplněna kompenzační aktivitou. Každé jednostranné či neúměrně velké tréninkové zatížení vyvolá jednostrannou či nadměrnou, poměrně, ale nefyziologickou adaptaci na tuto činnost.

V mladším školním věku nervosvalová koordinace dosahuje vysoké úrovně, je však limitována psychicky. V 7-8 letech nedělá potíže provedení pohybů bez zrakové kontroly, mezi 7-10 lety – nejintenzivnější rozvoj koordinačních schopností (techniky). Ve druhém období se zpomaluje tempo růstu, zdokonaluje se funkce srdečně-cévního systému a zvětšuje

se vitální kapacita plic. Značné předpoklady pro motorické učení. Děti se snadno učí novým dovednostem, cvičení je však nutné vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových fází.

Mladší školní věk je citlivým obdobím pro rozvoj koordinačních schopností, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti frekvence pohybů.

Tabulka č.1 – Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Kučera,88)

Věk	Podíl pohybových schopností v %			
	Koordinační	rychlostních	silových	vytrvalostních
6 let	35	30	20	15
8 let	30	30	20	20
10 let	25	30	20	25

Současné tendence ještě poněkud více zvýrazňují rozvoj koordinačně rychlostních schopností.

6. - 7. rok je obdobím herních činností, kdy nejúčinnější formou jsou krátce trávající jednoduché hry s velkým emočním účinkem. Postupně od 8-9 let převládá konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť, schopnost zevšeobecňovat a abstrahovat.

Charakteristická je nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci, kterou musíme respektovat. Biologický věk se může od kalendářního lišit až 2,5 roku.

3.3.2 Charakteristika věkové kategorie 10-14 – Žáci

Období 10-14 let je etapou přechodu od dětství k dospělosti. V organismu dítěte probíhají velké biologické změny, které se odrážejí i v jeho psychickém vývoji. Z hlediska psychofyzilogických zvláštností považujeme za vhodné odděleně charakterizovat období 10-12 a 12-14 let.

Věkové období přibližně od 10 do 12 let můžeme označit jako předpubertální etapu. Značného stupně rozvoje dosahuje pohybová koordinace, reakční doba je téměř stejná jako u dospělých, za významné je toto období považováno také při rozvoji rychlostních schopností (především frekvence pohybů). Mezi 9-11 rokem, je možno dosáhnout poměrně značného přírůstku svalové síly, preferujeme rozvoj dynamické a explozivní silové schopnosti. Po předpubertální etapě začíná u chlapců kolem 12 let puberta. V oblasti psychiky dochází postupně k diferenciaci zájmů. Zvýrazňuje se úsilí po samostatnosti, žáci jsou většinou iniciativnější, ale také narůstá jejich kritičnost. Cítí se dospělými a požadují, abychom s nimi také tak jednali. Záporné hodnocení může vyvolat nedůvěru ve vlastní síly a naopak přehnaná

pochvala přehnanou neodpovídající sebedůvěru. V každém případě v jednání nutno volit diferencovaný přístup, brát v úvahu rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem.

Pro věk 12-14 let je charakteristický rychlý, často až prudký růst, zejména končetin a vývoj svalstva. Proto narůstá význam správné výživy (i pitného režimu), která odpovídá jak růstovým změnám, tak požadavkům zatěžování. Nerovnoměrnost vývojových změn se projevuje špatnou pohybovou koordinací a psychickou nevyrovnaností. Po odeznění pubertálních změn dochází k zřetelnému zlepšování nervosvalové koordinace. Zdokonaluje se diferenciací svalového úsilí, zvětšuje se přesnost pohybů. Nastupující rozvoj svalstva je předpokladem pro další rozvoj silových schopností včetně silové vytrvalosti. Maximálně do 14-15 roku narůstá rychlost frekvence pohybů, pak stagnuje nebo se zpomaluje. Zlepšuje se ohebnost a kloubní pohyblivost.

Pro celé toto období přechodu od dětství k počínající dospělosti je charakteristický nerovnoměrný vývoj. Výrazné tělesné, funkční i psychické změny se odrážejí ve strukturálních změnách osobnosti, v rozumovém, mravním i sociálním vývoji. Radikálně se mění přístupy k autoritě, která již není pasivně přijímána, ale kriticky vyhledávána. Dochází k přehodnocování a kolísání postojů, zájmů o pohybové aktivity, včetně fotbalu. Zvyšuje se sebeuvědomění, ale časté přeceňování schopností a nadměrná ctižádost může vést až k nežádoucímu přetěžování. Změny v organismu vedou často k pocitu odlišnosti, což na jedné straně může vést až k uzavírání do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. Na straně druhé až k nežádoucímu, agresivnímu jednání. Žáci mají tendenci k napodobování – vytváření idolů – a i toto je třeba využít při citlivém vedení a v každém případě je vhodné při jednání s nimi volit diferencovaný přístup.

Tabulka č.2 – Struktura zaměření rozvoje pohybových schopností zohledňující citlivá období jejich rozvoje i požadavky tréninkové procesu v celoročním pohledu.

Pohybové schopnosti	Věk					
	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Obecná (dlouhodobá) vytrvalost	**	***	***	***	***	**
Speciální vytrvalost			*	**	**	***
Rychlostní	***	***	***	***	***	***
Silové	*	**	**	***	***	**
Koordinační (obratnostní)	***	***	***	***	**	**

Legenda: velikost zaměření

*** maximální

** střední

* nízká

Obecná (dlouhodobá) vytrvalost – chápeme ji jako pohybovou činnost mírné intenzity v aerobním režimu

Speciální vytrvalost – pohybová činnost v převážně anaerobním či anaerobně-aerobní režimu střední až submaximální intenzity

Silové schopnosti – pohybové činnosti dynamicko-silové a explozivně-silového charakteru (Votík, 2001)

3.4 Pohybové schopnosti a dovednosti

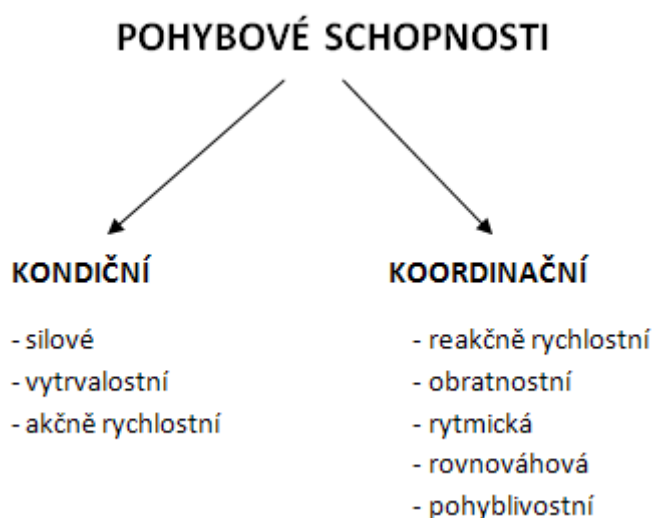
Smyslem sportovní přípravy je adaptace na odpovídající zatížení, čímž se náš organismus stává výkonnějším. Tato příprava ovšem musí být cílená a dlouhodobá. Ve sportu se tak často setkáme s pojmy pohybová schopnost a dovednost, které jsou v následující tabulce souhrnně popsány (viz. tabulka 3).

Vymezení	Schopnost	Dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	Učením získaná (specifická) pohotovost k pohybové činnosti (řešení pohybového úkolů)
Rozlišení	<ul style="list-style-type: none"> • Týká se rozsahu kapacity • Částečně vrozená • Generalizovaná • Relativně stabilní a trvalá • Podkládá mnoho různých dovedností a činností • Počet omezený 	<ul style="list-style-type: none"> • Týká se využití kapacity • Vytvořená praxí • Úkolově specifická • Snadněji modifikovatelná praxí • Závislá na několika schopnostech • Počet nevyčíslitelný
Příklady	schopnost silová, vytrvalostní,...	dovednost přihrávka, vedení míče,..
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - uzavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, fähigkeit, sposobnosť, schopnosť	skill, fertigkeit, umenie, zručnosť

Tabulka 3: Schopnosti a dovednosti (Měkota, 2005)

Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti zásadně ovlivňují naši kvalitu pohybové činnosti a její úroveň. Jsou chápány jako určitý vnitřní předpoklad pro zdokonalení techniky prováděné činnosti. Kouba charakterizuje pohybovou schopnost jako vnitřní vlastnost, která podmiňuje splnění pohybového úkolu (Kouba, 1995).



Obrázek č.2: Rozdělení pohybových schopností (Bursová, 2001)

Pohybové dovednosti

Pohybovou dovednost můžeme charakterizovat jako „*učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit pohybový úkol*“ (Bursová, 2001).

Z toho jasně vyplývá, že se jedná o konkrétní výsledný pohyb. Tento psychomotorický projev je však závislý na několika faktorech: pochopení struktury prováděné činnosti, pohybových zkušenostech, pohybových schopnostech, psychických procesech, somatických vlastnostech, materiálním vybavení a dalším. Pohybové dovednosti si hráč osvojuje, zdokonaluje, stabilizuje a uplatňuje v procesu zvaném motorické učení. Mladší školní věk je právě rozhodujícím obdobím pro učení pohybových dovedností, často se setkáme také s pojmem „zlatý věk motorického učení“. Z pohledu metodiky učení fotbalových dovedností se v počátku věnujeme izolovaně manipulaci s míčem, poté soupeře nahrazují mety a tyče. Dále už pracujeme s reálným soupeřem, který jedná z počátku „pasivně“, a poté aktivně, v tomto případě se jedná již o herní cvičení či průpravnou hru. Při učení herních dovedností je zapotřebí kvalitní ukázky, jež je podložena instrukcí, a postupujeme od nejjednoduššího k nejtěžšímu.

Diagnostiku úrovně pohybových dovedností provádíme kvalitativní analýzou, která je založena na systematickém pozorování a posouzení kvality dovednosti. Tato diagnostika vede především k určení úrovně osvojení dovednosti, ale také k odstranění jednotlivých chyb. Toto hodnocení vyžaduje vysokou odbornou úroveň vědomostí hodnotitele. Přesnější hodnocení lze dosáhnout s použitím videozáznamu s využitím zpomalení, kdy má hodnotitel čas na rozhodnutí o správnosti a nesprávnosti provedení. (Bursová, 2001, Votík, 1998)

3.5 Motorické učení

Motorické učení je proces, kde probíhá postupné osvojování a zdokonalování pohybových dovedností. Proces učení se uskutečňuje na několika úrovních, např. psychologické, fyziologické, kde hraje významnou roli učitel díky svým pedagogickým zásahům. V tréninkovém procesu fotbalu se jedná o nácvik, ve kterém jsou vytvořeny podmínky pro učení herním dovednostem. Zatížení organismu při nácviku je však nízké intenzity. Samotné učení rozdělujeme do několika fází, jejichž délka není stejná, ovšem jejich návaznost je neměnná.

Fáze generalizace

V této fázi se žáci seznamují s pohybovým úkolem a pokouší se vytvořit představu o nacvičované činnosti. To se děje prostřednictvím širokého proudu zrakových, sluchových, polohových, pohybových a dalších informací, podávaných výkladem, obrazem, ukázkou. Žák tyto informace vnímá a zpracovává v určitý celek, představu. Snaží se pochopit jeho obsah a formulovat pro sebe úkol. Vnímané informace kontroluje se svými zkušenostmi a možnostmi. Přijetím úkolu se vyvolává motivace zaměřená k řešení dané situace. Toto úsilí vyústí v pokusy o provedení pohybové činnosti.

První pokusy jsou zpravidla neuspořádané, což je důsledek iradiace, tj. skutečnosti, že podněty dopadající na mozkovou kůru vyvolávají vzruchy, které aktivují svalovou činnost v daleko širším okruhu než je žádoucí. V důsledku toho vznikají nadbytečné pohyby – souhyby, které současně způsobují vyšší energetickou náročnost pohybu. Zpětné informace o této situaci vedou v dalších pokusech ke zpřesňování představy a k postupnému odstraňování hlavních chyb. Ve fyziologické rovině jde o proces vytváření a zpevňování podmíněných reflexů a o jejich optimální uspořádání.

Dalším systematickým opakováním se promyšleně zlepšuje mezisvalová spolupráce a tím se vytvářejí předpoklady ke zvládnutí dané činnosti v její hrubé struktuře. Tento proces vyžaduje vytváření příznivých organizačních podmínek a volbu vhodných prostředků a metod. Dílčí úspěchy žáka se příznivě odráží v pocitech jeho uspokojení, což je zdrojem jeho další motivace. Hlavním úkolem této fáze učení je provedení osvojované pohybové činnosti jako celku a její zvládnutí v hrubé koordinační struktuře.

Pro představu uvádím následující příklad: Základní seznámení s během popředu, dozadu, stranou dále různé způsoby změn směru. Tedy základní jednoduché pohyby a souhyby. Vše provádíme bez rušivých elementů, prostředí atd.

Fáze diferenciacie

V této fázi pokračuje proces učení zdokonalováním všech stránek pohybových dovedností. Hlavní metodou je mnohonásobné opakování základní struktury dovednosti, jejímž cílem je zpevňování neurofyziologického mechanismu. Do popředí vystupuje funkce zpětných vazeb, které zprostředkovávají informace mezi průběhem pohybu a zpřesňováním původní představy, tedy proces diferenciacie, jenž je podstatou regulace pohybu. Zpevňování pohybového stereotypu probíhá záměrně v mírně proměnlivých podmínkách.

V této fázi se zkvalitňují psychické procesy v tom smyslu, že se začínají uplatňovat vzorce řešení, asociační spojení mezi nimi a také se rozvíjejí schopnosti reprodukovat a tvořit. Verbalizace těchto procesů stoupá, formuluje se také vliv emocí, souvisejících s aktivací organismu k budoucím výkonům. Rovněž souhra s činností vnitřních orgánů (zvláště s energetickým zajišťováním činnosti) se posiluje.

Vnější projevy osvojovaných pohybových činností se stávají koordinovanějším jejich průběh plynulejší a jejich parametry (časové, prostorové, dynamické) se stabilizují. Vysoká úroveň jemné pohybové koordinace a stabilizace v provedení pohybových dovedností jsou hlavními kritérii této fáze.

Pro představu uvádím následující příklad: K pohybům které zmiňuji v generalizaci, přidáme mírně proměnlivé podmínky, např. překážky (kužele, panáky, branky apod.). Díky těmto změnám hráči umí využít daných pohybů k obcházení překážek. (Přeskočení, oběhnutí apod.)

Fáze automatizace

Třetí fáze je charakterizována snahou provádět pohybovou činnost přesně a bezchybně v proměnlivých podmínkách, v nichž působí rušivé vlivy.

Předpokladem je dokonalé zpevnění struktury pohybového stereotypu, kdy řízení pohybu přechází na nižší úroveň nervové soustavy a vědomá kontrola je spíše povšechná než detailní. Tohoto stavu se docílí mnohonásobným opakováním cvičení v nejrůznějších obměnách, v různých vzájemných kombinacích a v proměnlivém prostředí. Za takových podmínek se kvantitativní a kvalitativní stránky pohybových struktur integrují v jediný celek, který je stabilizován, čímž se zvyšuje i jeho odolnost.

Charakteristickou metodou zpevňování v této fázi učení je zatěžování tj. opakování cvičení. Tímto způsobem se zdokonaluje přesné provedení pohybu se současným rozvojem funkcí vnitřních orgánů, při čemž se v řízení výrazně uplatňují volní vlastnosti, intelektové

schopnosti a osobnostní vlastnosti. Komplexnost zpevňování je tedy významným znakem učení v této fázi.

Automatizace pohybových dovedností jako celku je konečným cílem učení v těch činnostech, které jsou standardní a provádějí se v neměnných podmínkách. V jiných pohybových činnostech, prováděných v proměnlivých podmínkách za přítomnosti rušivých vlivů je třeba cílevědomě rozšiřovat variabilitu jejich provedení. V každém případě však automatizace znamená vysokou účinnost a efektivitu jedince v jeho pohybovém chování. V některých případech, v nichž se osvojené pohybové dovednosti realizují ve značně proměnlivých podmínkách, učení pokračuje

Pro představu uvádím: Ve fázi automatizace musí hráč za přispění rušivých vlivů (obránce) či jiných vlivů dokázat využít naučených pohybů tak aby byl úspěšný k provedení daného úkonu.(obcházení obránce, klamavé pohyby, zrychlení a zpomalení pohybu apod.)

Fáze kreativní

Jde především o takové pohybové dovednosti, jejichž efektivní uplatnění je většinou spojeno s aktivitou partnerů a soupeřů, např. pohybové a sportovní hry, úpolové sporty, vrcholové prvky ve sportovní gymnastice nebo krasobruslení. K těmto situacím dochází často v soutěžních podmínkách případně i v mimořádných (např. klimatických) podmínkách učení. Tyto situace jsou typické pro sportovní činnosti vysoké úrovně.

Pohybové dovednosti, které se v těchto situacích uplatňují, se projevují v nových vyšších kvalitách, tj. musí být dostatečně přizpůsobivé, schopné vzájemně se spojit a kombinovat s ostatními naučenými dovednostmi, případně vytvářet zcela nové, originální struktury, odpovídající záměrům pohybového jednání. Předpokladem těchto kvalit je vysoká plastičnost (variabilita) osvojených dovednostních struktur a dále ještě schopnost pohotově regulovat jejich řízení. Právě tato posledně jmenovaná schopnost je podmíněna mimořádnou aktivitou psychických procesů, v nichž se prostřednictvím zásahů vůle v řízení pohybových dovedností uplatňují vědomosti, zkušenosti, schopnosti a osobnostní vlastnosti jedince. Tím tyto procesy s předvídáním dalšího vývoje dávají pohybovým dovednostem novou úroveň, charakteristickou pro jejich tvůrčí uplatnění. Jejich odolnost je vysoká, trvanlivost dlouhodobá (často celoživotní) a také relativně snadno obnovitelná.

Tato čtvrtá fáze motorického učení, svým obsahem velmi složitá a dosud jen málo teoreticky objasněná, se označuje jako fáze tvořivé asociace a bývá v praxi spojována především s talentovými předpoklady jedinců.

Pro představu uvádím: Hráč dokáže intuitivně vyřešit zdánlivě nemožnou situaci ve svůj prospěch. Říkáme tomu kreativita k tomu, aby se hráč dopracoval, je zapotřebí mnoho úsilí, práce a zjevně i kus talentu. S fází kreativní se v kategorii žáků příliš nesetkáváme, bývá to pouze náhodně či za přispění štěstí. Nemohu ale říci, že by někteří hráči v žákovském věku nemohli být kreativní. (tv4.ktv-plzen.cz)

3.6 Koordinační schopnosti ve spojení s nácvikem a herním tréninkem v tréninku dětí a mládeže

Pokud chceme dosáhnout perfektního ovládnutí míče, musíme nejdříve pravidelně opakovat a zdokonalovat již dříve osvojené dovednosti v podmínkách průpravných cvičení I. a II. stupně (hrubá koordinace – jemná koordinace). Jedná se o cvičení s nižším stupněm složitosti, a právě proto musíme tato cvičení provádět ve vysokém tempu, na malém prostoru a pod časovým tlakem.

Ze současných trendů při nácviku a zdokonalování techniky doporučujeme klást na první místo zvládnutí driblinku, všech druhů fint při soubojích 1:1 u hráčů na všech postech (nejen útočníků), později využívat ve spojení s taktikou. Důležitá role jednotlivce (výkonová motivace – efektivní využívání ve hře – osobitý styl – obliba u spoluhráčů a hlavně u diváků, respekt u soupeře). Při dnešním trendu se kvalitní hráč bez efektivního obejití soupeře neobejde.

Nácvik je součástí tréninkového procesu, ve kterém se hráč učí novým dovednostem. Nácvik je proces, ve kterém převládá zaměření a osvojení dovedností různého druhu, kde se prakticky vytvářejí podmínky pro učení na základě předchozích rozhodnutí o výběru obsahu, forem, metod. Nedílnou součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností.

Herní trénink chápeme jako komplexní psychofyziologický adaptační proces, který tvoří specifickou základu herního výkonu ve fotbale.

Ve specifické podobě jsou koordinační (obratnostní) schopnosti důležitým předpokladem tvorby a zdokonalování sportovních dovedností. Hráč je pro družstvo užitečný, když dokáže po celé ploše optimálně, přitom intenzivní pohybovou činností po celé utkání, úspěšně řešit pohybové úkoly vyplývající z momentálních požadavků hry a to na vysoké technické, taktické, psychické a kondiční úrovni.

Zvláštní zřetel musí být přitom věnován otázkám metodiky rozvoje koordinačních schopností ve vztahu ke speciálním dovednostem. Trenéři si nejsou zcela jisti, zda rozvíjejí záměrně koordinační schopnosti nebo herní dovednosti. Při definování motorické schopnosti

vychází (Schmidt, 1991) z jejího vymezení vzhledem k pohybové dovednosti. Ta bývá řazena mezi předpoklady, nicméně není obecná, ale specifická, představuje kapacitu parciální, získanou učením. Dovednost (skill) – charakterizuje → je vytvořena praxí, modifikovatelná praxí, jejich počet je nevyčísitelný, závisí na několika schopnostech.

Zjednodušeně řečeno je koordinace genetická vlastnost nervového systému a usnadňuje nácvik a zdokonalování speciálních herních dovedností (techniky). Proto zařazujeme trénink koordinačních schopností jako takový, ale jako prostředek k motorickému učení a zdokonalování herních dovedností.

Cvičení vybíráme podobná ději utkání – cvičení se zaměřením na vícenásobné opakování (nižší složitost) s cílem dosáhnouti perfektního ovládnutí míče (zpočátku bez soupeře), cvičení pro stimulaci koordinačních schopností.

Hlavní slovo má trenér, který na základě pozorování provádí korekce pohybů hráče za účelem přesného provedení pohybového úkolu. Důležité jsou znalosti a využití koordinačních schopností ze strany trenéra a hráčů. Koordinace jsou součástí pohybových (motorických) schopností.

Vedení míče

Vedení míče je individuální herní činnost, která spočívá v plynulém nebo přerušovaném pohybu s míčem, který je neustále pod kontrolou. Realizace je charakterizována posouváním míče daným směrem opakovanými doteky některou částí nohy.

S vedením míče začínáme od nejnižších věkových kategorií. Snažíme se, aby hráči měli co největší počet doteků s míčem. Rozvíjíme tak cit pro míč, který je potřebný pro všechny činnosti s míčem.

Mezi vedením míče a obcházením soupeře je velmi úzká spojitost. Náhlou změnou směru, rychlosti nebo obojího při vedení míče dochází velmi často k obejití protihráče. Proto součástí tréninku vedení míče, po zvládnutí základů, bývá nácvik změny směru, zaseknutí, otočení, různých fint, klamavých pohybů.

Důležitým aspektem je krytí míče v situacích, kdy je hráč napadán či obsazován, prostě je v kontaktu se soupeřem. Základním požadavkem je pak vedení míče vzdálenější nohou od soupeře a krytí míče náklonem těla s mírným vysunutím ramene.

Vedení míče, zvláště ve větších rychlostech, je podmíněno dostatečnou úrovní koordinačních schopností – myšlena hlavně diferenční schopnost vynaložit přiměřenou sílu při každém dotyku s míčem. Tyto schopnosti rozvíjíme co nejčastějším kontaktem s míčem. Používáme i míče různé velikosti a hmotnosti.

Základní poučky

- míč blízko u nohy (do 1m) - možnost stále kontrolovat míč a nedat soupeři možnost ho získat
- používat obě nohy - poskytuje větší kreativitu, větší možnosti pro změny směru, finty
- váha na špičkách - větší možnost reagovat, hbitost
- používat všechny části nohy (nárt-přímý, vnitřní, vnější, podrážku, placírkou) - kreativita, větší možnosti pro změnu směru, finty
- dostávat se nohou za dráhu pohybu míče - lepší ovladatelnost
- koncentrace na střed míče - ovladatelnost
- hlava vzhůru - přehled o dění kolem sebe
- jsem kamarád s míčem celým tělem
- uvědomování si toho co dělám - ne bezhlavé nakopávání

Způsoby vedení míče

Z dále uvedených způsobů se každý používá v jiné situaci. Důležité je tedy nejen zvládnout uváděné druhy vedení míče, ale také se pro vhodný způsob v dané chvíli rozhodnout.

Vedení vnitřní stranou nohy

Použití:

- pomalejší, ale bezpečnější – hlavně ve zhuštěném prostoru
- umožňuje dostatečné krytí míče

Provedení:

- po došlápnutí opěrné nohy se švihová noha vytáčí prsty a kolenem ven tak, aby mohla posouvat míč vnitřní stranou nohy – placírkou

Vedení vnějším nártem

Použití:

- rychlé vedení míče umožňující krytí míče (vedení vzdálenější nohou) i prudkou změnu směru

Provedení:

- po došlápnutí opěrné nohy se švihová noha vytáčí dovnitř a dolů
- kontakt s míčem je proveden vnějším nártem

Vedení vnitřním nártem

Použití:

- ve volném prostoru při vedení přímo i obloukem, vhodné pro zaseknutí

Provedení:

- podobná technika jako při přihrávce vnitřním nártem

Vedení přímým nártem

Použití:

- nejrychlejší způsob, při únicích volný prostorem v plné rychlosti

Provedení:

- před došlapem švihové nohy je míč jemně překopnut přímým nártem
- není žádoucí větší vzdálení míče

Obcházení soupeře

Soupeř v bočním postavení



Obrázek 3. : Soupeř v bočním postavení (zdroj: vlastní archiv)

Změna rychlosti

Používá se při atakování pohybujícího se hráče z boku. Nejčastěji se jedná o kombinaci: zrychlení – zpomalení – zrychlení. Měněním rychlosti pohybu se bránící hráč dostává do nevýhody, zejména pokusná těžkosti se zastavením a opětovným rychlým vyražením. Hráč vedoucí míč se tak může odpoutat od soupeře.

Změna směru

Hráč s míčem předstírá vedení míče stejným směrem, ale ve vhodném okamžiku změnou způsobu vedení a tím i směru se odpoutává od soupeře. Ve hře se často využívá kombinací obou uvedených způsobů k uvolnění od soupeře.

Zašlápnutím míče

Provádí se vzdálenější nohou od soupeře a to tak, že hráč s míčem v plné rychlosti podrážkou švihové nohy zašlápně míč a energeticky se zastaví. Soupeř z pravidla toto neočekává a setrvačností provede několik kroků v původním směru. V případě, že soupeř zareagoval včas a stačil zabrzdit svůj pohyb jako hráč s míčem, pokračuje tento souboj znovu rychlým vyražením a vedením míče vpřed. Pokud soupeř zareaguje pozdě, hráč s míčem tento okamžik okamžitě využívá k vyražení do nového směru.

Zaseknutí míče

Používá se při řešení situace jako v předcházejícím případě, jen způsob provedení je jiný. Hráč vedoucí míč vzdálenější nohou od soupeře se náhle otočí o 180° směrem od soupeře, zastaví míč vnitřní nebo vnější stranou nohy a po přeběhnutí protihráče pokračuje vedením míče v opačném nebo jiném směru. Princip zaseknutí míče je v různých modifikacích využíván například při kličce s dvojitým zaseknutím míče za stojnou nohou nebo kličce zaseknutím míče vnitřní stranou vnější nohy za stojnou nohu dovnitř hřiště apod.

Při všech uvedených způsobech, je-li hráč v těsném kontaktu se soupeřem, nesmí zapomenout na hru tělem a na odpovídající krytí míče!

Soupeř v čelném postavení



Obrázek 4. : Soupeř v čelném postavení (zdroj: vlastní archiv)

Krátká klička

Používá se při obcházení soupeře na malém prostoru, je-li v klidovém postavení nebo v pomalém pohybu či protipohybu a jsou-li v blízkosti hráče další protihráči. Z hlediska techniky jde o vedení míče těsně kolem soupeře, kdy hráč s míčem např. naznačí trupem

pohyb na jednu stranu a vedením míče s rychlým vyražením na druhou stranu soupeře obchází. Je spojena s neočekávanými a klamavými pohyby, které soupeře vyprovokují k určitému pohybu, který obcházející hráč využívá k obejití.

Dlouhá klička

Převážně se uplatňuje při taktickém ustupování soupeře v případě, je-li za ním větší prostor. Technicky se jedná o stejný princip obejití jako u krátké kličky, ale hráč vede míč po větším oblouku. Využívá se opět nečekaných i klamných pohybů, změn rychlosti pohybu a především zrychlení při vyvedení míče se současným krytím míče

Obhození

Obhození je vhodné použít v případě dostatečného prostoru za soupeřem, bráncí hráč pomalu ustupuje, stojí nebo se pokouší atakovat skluzem či mu dělají problémy obraty. Hráč vedoucí míč musí mít odpovídající rychlost, aby 1 – 2 m před soupeřem usměrnil míč po jeho jedné straně, rychle ho oběhl po druhé a získal míč pod kontrolu. Vhodné využít klamavých pohybů zvyšuje efektivitu obhození.

Prohození (slangově „jesle“ – „housle“)

Útočící hráč posílá po předchozích nečekaných a klamných pohybech míč obránci mezi nohama a obíhá ho zprava či zleva a rychle přebírá míč pod kontrolu.

Stahovačka

Provádí se na malém prostoru, často při větší koncentraci hráčů. Hráč vedoucí míč je čelně atakován soupeřem, asi 2 m před ním naznačí přihrávku do strany, nohu však vede nad míč a při zpětném pohybu podrážkou stahuje míč vzad s následným obratem o 90° až 180° do nového směru pohybu. Na tento pohyb plynule navazuje rychlé vyražení ve zvoleném směru kolem soupeře. Způsob obejití je náročný na rychlou a přesnou koordinaci pohybů.

V postavení zády k soupeři



Obrázek 5. : Soupeř v zádovém postavení (zdroj: vlastní archiv)

Obrat s odcloněním

Provádí se v případech, kdy je bránící hráč v držení míče čelem k vlastní brance atakován zezadu útočníkem soupeře nebo naopak útočící hráč s míčem je zády k těsně bránícímu obránci soupeře.

Hráč s míčem pod kontrolou provede 1 – 2 klamavé výpady trupem nebo překročení míče s následným rychlým obratem na opačnou stranu a vyvedením míče kolem bránícího hráče a jeho současném odclonění.

4 Praktická část

4.1 Informace o interaktivním DVD

Název: Návuk a zdokonalování herních situací 1x1 u hráčů fotbalu ve věku 11-15 let (Interaktivní DVD)

DVD je určeno pro: trenéry fotbalu, učitele TV, studenty TV

Tvorba fotografií a videa: Bc. Sulek Jiří

Figuranti pro videosekvence:

U11: Petr Vonomichl, Jakub Chalupa, David Toman, Erik Dulík

U12: Lukáš Trojan, Simon Horváth, Jan Fremr, Matěj Kulišan

U13 : Marek Čeliš, Petr Falout, Lukáš Prokop, Dan Keltyčka

U14 : Martin Vanc, Martin Jandík, Šimon Planeta, Šimon Šticha, Milan Krůta, Patrik Vacek, František Holík, Daniel Bešta

Program pro vytvoření interaktivního programu: AutoPlay Media Studio 8

Program pro editaci a střih videa: Sony Vegas Pro 10.0

Minimální systémové požadavky:

- OS Windows 2000
- Pentium 120 Mhz
- paměť RAM 256 MB
- DirectX 7. 0
- Internet Explorer 4.0
- rozlišení obrazovky 1440x900
- myš

5 Diskuze

Fotbal je nejpoblárnější sport na světě. Fotbal se neustále mění, zrychluje se, na hráče jsou kladeny mnohem větší nároky než zhruba před dvaceti lety. Ptáme se, jak se změnila hra? Jaký je rozdíl mezi světovým a průměrným hráčem? Jednoznačně můžeme říct, že důležitá je připravenost po kondiční a technické stránce hráče a beze všeho také hráčova psychika. Hráč je během utkání neustále konfrontován s množstvím herních situací, které musí vyhodnotit v závislosti na čase a prostoru. Správné vyhodnocení situace má tedy zásadní vliv na úspěšnost či neúspěšnost konání hráče. Dokážeme-li v tréninkovém procesu zvýšit četnost těchto rozhodovacích momentů současně se zdokonalením pohybových dovedností, zjistíme, že hráč bude daleko úspěšnější v řešení herních situací. Vše je způsobeno především adaptací organismu na nové podněty a motorickým učením. Ve fotbale je tedy důležité dokázat rozpoznat herní situaci dříve, než nastane. Poté je třeba zvolit správné řešení a provést odpovídající pohybovou dovednost. Je-li dané motorické řešení plně zautomatizované, často je prováděno bez zrakové kontroly ovládaného předmětu (míče).

Ve své práci uvádím situace, kdy je hráč (hráči) nucen řešit více podmětů na jednou, které na něj působí během ovládnání či manipulace s míčem. Pro některé hráče znamenaly zadané cvičení novou výzvu, kterou se snažili úspěšně splnit. Všechny mnou uvedené cvičení a jejich modifikace jsem se snažil dělat především zábavnou formou pro větší motivaci. Shledávám je jako vhodné pro realizaci v tréninkové jednotce. Videozáznamy byly pořizovány na stadionu Josefa Žaloudka v areálu 33. ZŠ, kde se mládežnické týmy věnují tréninkovému procesu. Uvedené videozáznamy byly snímány za pomoci videokamery se stativem.

Vybraná cvičení jsem konzultoval s trenéry Fc Viktoria Plzeň kteří mě zapůjčili svěřence svých kategorií a to U11, U12, U13, U14. Domluvili jsme se i na termínu natáčení den, hodinu a počet jedinců. Hřiště bylo zajištěno v rámci 33. ZŠ kde všechny kategorie absolvují své tréninky.

Natáčení jsem musel několikrát odložit pro nezpůsobilé počasí. Ve dnech, kdy se natáčelo, probíhalo vše dle představ a musím kluky pochválit za snahu předvést se v nejlepším možném světle.

Cvičení uvedené v tomto interaktivním DVD realizuji i v praxi, kdy působím jako trenér Fc Viktoria Plzeň a mohu posoudit, že mají značný vliv na rozvoj motorických schopností a dovedností. Jsem přesvědčen, že cílené zařazení cvičení, která uvádím ve své práci, povedou ke zlepšení motorických činností. Hráč by si měl především pěstovat pozitivní vztah ke sportu

a mít před sebou neustále nové výzvy, které jej posouvají dál. Tyto výzvy představují postupné zvyšování obtížností podle úrovně hráče (hráčů). Je tedy důležité, a to nejen ve sportu, se pohybovat na hranici našich možností, ale zároveň je i pomalu posouvat.

6 Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření interaktivního programu, jehož obsahem budou ukázková cvičení na obcházení soupeře použitelné u kategorie v žákovském věku 10-14 let. Tato cvičení jsem realizoval a zaznamenal u kategorií U11 – U14 v klubu FC Viktoria Plzeň, kde sám působím u mládežnické kategorie U14. Některá cvičení pravidelně zařazujeme do tréninkového procesu a věnujeme jim náležitou pozornost. Všechna zvolená cvičení aplikujeme v praxi v kategoriích U10 až U15, samozřejmě se dají používat v modifikované podobě u mladších a starších kategorií. Podnětem pro vypracování této práce bylo vytvoření souboru cvičení aplikovatelných do tréninkového procesu. Současně s tím i šíření nových myšlenek a trendů v oblasti fotbalu. Především mě vedl osobní zájem pro rozšíření teoretických i praktických znalostí.

Diplomová práce má dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části zmiňuji význam pohybových schopností a dovedností a věkové zvláštnosti u dětí pro sport v návaznosti na motorické učení.

Praktická část je obsažena na přiloženém DVD, které obsahuje cvičení doplněných o podrobný popis a ukázkou.

Využití tohoto DVD vidím nejen u trenérů a učitelů, ale také u samotných hráčů. Věřím, že cvičení a následné ukázky obohatí a rozšíří tréninkovou náplň jednoho trenéra.

Především ale nezapomeňme, že by hráč měl během cvičení zažívat příjemné pocity a mít možnost dosáhnout úspěchu.

7 Resumé

Cílem diplomové práce bylo vytvoření interaktivního programu, jehož obsahem budou ukázková cvičení na obcházení soupeře použitelné u kategorie v žákovském věku 11-15let. Diplomová práce má dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části zmiňuji význam pohybových schopností a dovedností a věkové zvláštnosti u dětí pro sport v návaznosti na motorické učení.

Praktická část je obsažena na přiloženém DVD, které obsahuje cvičení doplněných o podrobný popis a ukázkou.

8 Summary

The aim of this thesis was to create an interactive programme which will contain sample exercises of circumvention of opponent used in juniors category, 11-15 years of age. This thesis consists of two parts, theoretical one and practical one.

In the theoretical part, I mention the importance of physical skills and age peculiarities of children *for* sport in relation to motor learning.

Practical part is included on the attached DVD, which contains of exercises complemented of detailed description and samples.

9 Použité zdroje

1. BURSOVÁ, M. a RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita v Plzni, 2001, 86 s. ISBN 80-708-2822-6.
2. BUZEK, Mario. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007, 320 s. ISBN 978-807-3760-328.
3. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005. ISBN 80-7033-921-7.
4. CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D. a VOTÍK, J.. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999, 70 s. ISBN 80-708-2500-6.
5. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 80-704-0137-0.
6. KASA, J. *Pohybová činnosť v telesnej kultúre*. Bratislava: UK, 1991.
7. PSOTTA, R. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 219 s. ISBN 80-247-0821-3.
8. MĚKOTA, K. a NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 978-80-244-0981-8.
9. PSOTTA, R. *Analýza interminentní pohybové aktivity*. Praha: Karolinum, 2003.
10. RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995, 187 s. ISBN 80-718-4127-7.
11. VOTÍK, J., ZALABÁK, J., BURSOVÁ, M. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 184 s. Sport extra. ISBN 978-802-4739-823.
12. VOTÍK, J. a BURSOVÁ, M. *Přehled stimulace motorických schopností*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU Plzeň, 1994, 77s. ISBN 80-7043-114-8
13. VOTÍK, J. *Sportovní příprava ve fotbalu*. Vyd. 3., upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998, 183 s. ISBN 80-708-2414-X.
14. VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. 402 s. ISBN: 978-80-247-1734-0
15. VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. 2. rozšířené vydání. Praha: Grada, 2011. 456 s. ISBN: 978-80-247-3357-9

16. SCHMIDT, Richard A. a Timothy Donald LEE. *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 978-0-7360-7961-7.
17. GUŽALOVSKIJ, A.A.: Problema „kritičeskich“ periodov ontogeneza v jeje značeniji dlja teorii i praktiki fizičeskogo vospitanija. In: Matvejev, L.P.: Očerki po teorii fizičeskoj kul'tury. Moskva, Fizkul'tura i sport. 1984
18. tv4.ktv-plzen.cz [on-line] 10.1.2017 [cit.3.3.2017]
Dostupné na: <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/faze.html>

Seznam obrázků

Obrázek 1. : Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností (podle Měkoty, 2000).....	9
Obrázek 2. : Rozdělení pohybových schopností (Bursová, 2001)	21
Obrázek 3. : Soupeř v bočném postavení (www.trenink.com)	28
Obrázek 4. : Soupeř v čelném postavení (www.trenink.com)	29
Obrázek 5. : Soupeř v zádovém postavení (www.trenink.com).....	31

Seznam tabulek

Tabulka 1. : Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Kučera,88)..	17
Tabulka 2. : Struktura zaměření rozvoje pohybových schopností zohledňující citlivá období jejich rozvoje i požadavky tréninkové procesy v celoročním pohledu. (Votík,2005).....	19
Tabulka 3. : Schopnosti a dovednosti (Měkota, 2005).....	20