

Didaktické formy

Při výuce fotbalu mládeže vychází nácvik ze zásad motorického učení. Neméně důležité je však správně využívat didaktické formy. Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách (Nykodým, 2006).

Didaktické formy dělíme:

Metodicko-organizační formy

Sociálně interakční formy

Organizační formy

Metodicko-organizační formy

Jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi (bez soupeře, se soupeřem, v předem determinovaných podmínkách, v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách, celistvě náhodně proměnlivých podmínkách).

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují v různém rozsahu tyto metodicko-organizační formy:

Pohybové hry

Průpravná cvičení

Herní cvičení

Průpravné hry

Pohybové hry jsou nejjednodušší a používají se zejména při nácviku pohybu hráče bez míče (např. honičky, štafetové soutěže, pohybové činnosti úpolového charakteru). Poslouží i při rozvoji pohybových schopností, pro osvojení manipulace s míčem na základní úrovni (Votík, 2005, s.111).

Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na vnější podmínky proměnlivé. Používáme je při nácviku a zdokonalení především technické stránky herních činností, umožňující hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (Votík, 2005, s.111). Fajfer (2005) dělí průpravná cvičení na průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami a na průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou:

- a) Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně interakční vztahy
- b) Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a participace na základě autonomního rozhodování
- c) Zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč - 1 míč; 2 hráči – 1 míč; 3 hráči – 2 míče; 4 hráči – 2 míče atd. Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravné cvičení např. pro 10 hráčů, ale pro 5

dvojic (každá dvojice má míč). Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídat, nebo ji řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování.

Herní cvičení jsou charakterizována přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může soustředit více na způsob provedení i na klíčové kroky – často označované jako herní cvičení 1. typu) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách – často označované jako herní cvičení 2. typu) (Votík, 2005).

Z hlediska počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobry, 1988, 50) :

- ☑ S početní převahou útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky
- ☑ S vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- ☑ S vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla při použití všech herních cvičení (Dobry, 1988, 51)

- ☑ Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena
- ☑ Počet opakování případně doba trvání cvičení je předem stanoveno
- ☑ Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by mělo být stejné
- ☑ Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, neměly by se v cvičeních objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu.
- ☑ Měli bychom sledovat v jednotlivých cvičeních úspěšnost jednotlivce a skupiny
- ☑ Vedeme hráče k tomu, aby využívali většího prostoru, k delším únikům bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče.
- ☑ Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme hráčům individuální využívání soupeřovy chyby.
- ☑ Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme.
- ☑ Úkoly, které mají v herním cvičení plnit, formulujeme hráčům jednoduše s minimálním počtem slov. Např. Nestřílet, nepřebírat atd.
- ☑ Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky kvalitativně jiné činnosti.
- ☑ Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat.

Průpravné hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v družstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání. (Votík, 2005) Výběr a poměr metodicko-organizačních forem je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů a dalších podmínkách se zřetelem na stanovené cíle. Proto u nejmladších věkových kategorií mají převládat průpravné hry doplněné dle potřeb průpravnými cvičeními 1. typu.

Kačáni (2005) představuje metodicko-organizační formy pomocí následujícího schématu.

Dotvořit tabulku

Podmínky	vývoj složitosti cvičení	cílení
Herní podmínky	vlastní hra	komplexní schopnosti, tvořivost, organizace hry, součinnost
modelové herní podmínky	průpravná hra	komplexní schopnosti, tvořivost
proměnlivé, neměnné podmínky	herní cvičení	technická a taktická stránka herní činnosti jednotlivce
jednoduché podmínky	průpravné cvičení	technická stránka herní činnosti jednotlivce

Fajfer (2005) doporučuje následující postup:

1. Přesně stanovíme činnost jednotlivých hráčů (v útočné a obranné fázi) a organizaci celého herního cvičení, průpravné hry.
2. Stanovíme počet opakování akcí nebo dobu trvání činnosti.
3. Umožníme hráčům několikeré opakování činnosti ve stejné roli útočníků nebo obránců.
4. Vyžadujeme uvážené nebo zdůvodněné zakončení akcí střelbou.
5. Vedeme hráče k tomu, aby si vážili každé kontroly nad míčem, na první místo stavíme úspěšnost.
6. Pokud je to možné, sledujeme v jednotlivých herních cvičeních úspěšnost jednotlivce a skupiny.
7. Vedeme hráče k využívání většího prostoru, ke stálému uvolňování se a nabíhání, náhlým změnám směru, k trvalé aktivitě s míčem a bez míče.
8. Při zdokonalování různých skupinových činností připomínáme hráčům individuálně využívání každé soupeřovy chyby.
9. Výkon jednotlivce a skupin průběžně sledujeme a hodnotíme.
10. Úkoly, které se mají v herních cvičeních plnit, formulujeme hráčům jednoduše s minimálním počtem slov.
11. U každého herního cvičení analyzujeme zátěž z hlediska frekvence a intenzity činnosti. Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat.
12. Snažíme se dosahovat ve všech typech herních cvičení vysoké kvality provedení a intenzity obranných cvičení, které přinutí útočníky ke kvalitativně vyšší činnosti.

Kačáni (2005) též prezentuje dílčí poznatky a doporučení, které výše uvedené potvrzují a doplňují.

- V průpravných méně složitých cvičeních se opakují herní činnosti jednotlivce tak, aby měl hráč dostatek času na přípravu pohybu, jeho kontrolu, později se stanoví pouze minimální čas na přípravu, orientaci, rozhodování a vykonávání pohybu
- Obměňování podmínek vede k adekvátním variabilním pohybovým odpovědím, což znamená první krok k vytvoření odolnosti hráče proti rušivým vnějším vlivům (přihrávka na místě ve dvojicích bez určení vnějších podmínek, později počet přihrávek za určený čas)
- Je žádoucí z hlediska zpřesňování biomechanického pohybu vykonávat herní činnost v sériích, ve kterých se hráč učí využívat zpětnovazebné informace o průběhu a výsledcích činnosti, výkonu a korigovat pohyb při dalších opakováních
- Soustředěné nacvičování herní činnosti v sériích umožňuje opakování daného herního úkolu v časově delším bloku, jako i manipulaci s bioenergetickým zatížením
- Při používání herních cvičení se dbá na obměňování jejich složitosti s důrazem na
 - početní převahu útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky (2-1,3-2,4-3)
 - vyrovnaný počet útočníků a obránců
 - vyrovnaný počet útočníků a obránců a jednoho pomocníka (např. rozehrávače)
- V každém herním cvičení se zvyšuje frekvence a intenzita zatížení, je snaha, aby hráči intenzivně vykonávali obranné činnosti, což nutí útočníku důsledně se zapojovat do hry
- V herních cvičeních, ve kterých jsou zařazeni protihráči, trenér musí jasně popsat jeho úkoly, míru aktivity; je třeba se vyvarovat neurčitým výrazům
- Při řešení konkrétních herních situací, při vytváření podmínek určitých úseků hry je potřeba přesně určit, kde se modelový úsek začíná a kde končí, zvláštní důraz je třeba klást na přechod z jedné formy na tu následující
- Důležitou roli v tréninkovém procesu mají průpravné hry, které výrazně ovlivňují rozvoj speciálních pohybových tvořivých a koordinačních schopností, herní kondice a rychlosti reakce hráče
- Uplatnění každé metodicko-organizační formy závisí na výkonnostní úrovni hráčů, věkové kategorii a na cíli, kterého je třeba v dané etapě přípravy dosáhnout
- U žáků budeme v převážné míře uplatňovat průpravná cvičení (orientace na technickou stránku herní činnosti jednotlivce), na osvojení si organizace hry družstva využijeme průpravné hry a vlastní hru, u vrcholových sportovců téměř výhradně využívat herní cvičení a průpravné hry
- Používání metodicko-organizačních forem klade velké nároky na organizační schopnosti trenéra a bez ohledu na jeho získané zkušenosti od něj vyžaduje zodpovědnou přípravu
- Důkladné promyšlení průběhu cvičení v každé metodicko-organizační formě umožní trenérům adekvátně využít hřiště a zajistit aktivitu hráčů; trenér dává signál k zahájení a ukončení cvičení, v průběhu cvičení kontroluje jeho organizaci

Sociálně - interakční formy

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je vztah trenér (učitel) – hráč (žák). Podle toho rozlišujeme tyto sociálně interakční formy:

- ☒ Hromadná
- ☒ Skupinová forma
- ☒ Individuální forma

a) **Hromadná forma** – všichni hráči nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod kontrolou trenéra. Výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením trenéra na hráče a řízení činnosti hráčů bez prostojů, možnost rytmizace a dávkování.

b) **Skupinová forma** – hráči jsou rozděleni do menších skupin. Skupiny plní buď stejný pohybový úkol, nebo každá skupina má svou specifickou pohybovou činnost. Skupiny mohou cvičit souběžně nebo diferenciovaně. Skupinová forma se uplatňuje např. při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů nebo při herních cvičeních 1 proti 1. Výhodou skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost trenéra.

c) **Individuální forma** – každý hráč cvičí samostatně podle svého individuálního tempa. Provedení pohybové činnosti se liší kvalitativně i kvantitativně. Nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění. V individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků. Z hlediska učitele dochází k individuálním kontaktům, korekci.

Organizační formy

Organizační formu chápeme jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces (Vilímová, 2009). Základní organizační formou pak je **vyučovací hodina** případně **tréninková jednotka**. Každá vyučovací (tréninková) jednotka je charakterizována svou strukturou. Často se setkáváme s dělením na části úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Níže je uvedeno, jak prezentuje zjednodušený model tréninkové jednotky Votík (2005).

Úvodní část

- seznámení s obsahem a cíly tréninkové jednotky
- organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání nebo tréninkové jednotky
- motivace

Průpravná část

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení - pohybová činnost mírné intenzity (pomalý běh s obraty apod. bez rychlých a švihových pohybů)
- po zahřátí organismu, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení – strečink
- po strečinku následuje dynamická činnost (i s míčem) připravující především vnitřní orgány na zatížení
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti - zapracování organismu (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části TJ).

Hlavní část

Na začátek zařazujeme:

- koordinační a obratnostní cvičení
- návuk nových pohybových dovedností
- rozvoj rychlostních pohybových schopností
- rozvoj explozivně silových pohybových schopností

Následují tyto pohybové činnosti :

- zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností
- rozvoj krátkodobé a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti
- rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností

Závěrečná část

- protahovací a kompenzační cvičení (slouží k urychlení regeneračních procesů, mají zklidňující a relaxační účinek, kompenzují jednostranné zatížení a svalové nerovnováhy)
- pohybová činnost s relaxačními účinky

