MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Fakulta sportovních studií

Katedra společenských věd ve sportu

Příprava dětí předškolního a mladšího školního věku ve fotbale

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Oldřich Racek

Vypracoval:

Lukáš Nápravník

3. ročník TVS-T

Brno 2009

Prohlašuji, že tato práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Všechny zdroje, prameny a literatura, ze kterých jsem čerpal, jsou v práci řádně uvedeny.

V Brně dne 28. 4. 2009 .....

Lukáš Nápravník

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Oldřichu Rackovi za odborné konzultace a vedení mé bakalářské práce.

OBSAH:

ÚVOD 7

1. CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE 8

1.1 .Cíle bakalářské práce..... 8

1.2 .Úkoly bakalářské práce..... 8

2. ONTOGENEZE MOTORIKY..... 9

2.1. Předškolní věk (3-6 let)..... 9

2.2. Mladší školní věk (6-8 let)..... 11

3. MOTORICKÉ UČENÍ..... 14

3.1. Učení..... 14

3.2. Motorika..... 15

3.3. Motorické dovednosti..... 15

3.4. Pohybový návyk..... 18

3.5. Fáze motorického učení..... 18

3.5.1. Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení..... 19

3.5.2. Seznamování s novými pohybovými dovednostmi..... 20

3.5.3. Zdokonalování nových pohybových dovedností..... 20

3.5.4. Automatizace nových pohybových dovedností..... 21

3.5.5. Tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností..... 22

3.6. Druhy motorického učení..... 22

3.6.1. Imitační učení..... 23

3.6.2. Instrukční cvičení..... 23

3.6.3. Problémové učení..... 23

3.6.4. Zpětnovazební učení..... 24

3.6.5. Ideomotorické učení..... 24

3.7. Křivka motorického učení..... 25

3.8. Činitelé v motorickém učení..... 26
3.8.1. Motivace..... 26
3.8.2. Schopnosti..... 26
3.8.3. Cíl učení..... 27
3.8.4. Stimulace..... 27
3.8.5. Percepce a prezentace úkolu..... 27
3.8.6. Zpevňování..... 28
3.8.7. Retence..... 28
3.8.8. Integrace..... 28

4. Tréninková jednotka..... 30
4.1. Odlišné cíle a úkoly..... 30
4.2. Tréninkové charakteristiky..... 30
4.3. Didaktická činnost trenéra..... 31
4.3.1. Způsob komunikace..... 32
4.4. Individuální herní výkon..... 33
4.5. Nácvik a zdokonalování herních dovedností..... 34
4.6. Organizace tréninku..... 34
4.7. Příprava tréninku..... 34
4.8. Metodicko-organizační formy..... 35
4.8.1. Pohybové hry..... 35
4.8.2. Průpravná cvičení..... 36
4.8.3. Herní cvičení..... 36
4.8.4. Průpravné hry..... 36
4.9. Skladba tréninku..... 37
4.9.1. Skladba tréninkové jednotky dětí předškolního věku..... 37
4.9.1.1. Úvodní část..... 37
4.9.1.2. Hlavní část..... 38
4.9.1.3. Závěrečná část..... 38

3.8. Činitelé v motorickém učení..... 26
3.8.1. Motivace..... 26
3.8.2. Schopnosti..... 26
3.8.3. Cíl učení..... 27
3.8.4. Stimulace..... 27
3.8.5. Percepce a prezentace úkolu..... 27
3.8.6. Zpevňování..... 28
3.8.7. Retence..... 28
3.8.8. Integrace..... 28

ZÁVĚR..... 41

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... 43

DALŠÍ ZDROJE..... 44

PŘÍLOHY

RESUMÉ

ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral: Příprava dětí předškolního a mladšího školního věku ve fotbale.

Zapříčiněním trendu moderní doby, kterým jsou bezesporu počítače a počítačové hry, ubývá mladých fotbalistů. Děti předškolního věku k fotbalu většinou přivedou otcové, bývalí hráči. Vzhledem k tomu, že se v této době věnuje kopané čím dál méně dětí, rapidně klesá i počet trenérů. A zde nacházíme kámen úrazu. Namísto odborně vzdělaných trenérů se tréninkové přípravy ujme jeden z rodičů, často však nedostatečně nebo vůbec trenérsky „vyučený“.

Tato bakalářská práce by měla pomoci novým, začínajícím trenérům nejmladších kategorií k trenérskému vzdělání, avšak věřím, že spoustu nového přinese i těm zkušenějším.

Jelikož se fotbalu také aktivně věnuji, rozhodl jsem se pomoci rozvoji tohoto sportu a zapojit se i do přípravy mládeže, čímž doufám, že mě má závěrečná práce v mnohém obohatí a zkvalitní mou trenérskou praxi.

Pomocí prostudování odborné literatury, dokumentů a využitím dosavadních zkušeností se dopracuji k cíly mé závěrečné práce, kterým je prohloubení informací fotbalových trenérů o tréninkovém procesu dětí předškolního a mladšího školního věku. Rád bych se věnoval jak praktické části tréninkové jednotky, tak bych neopomenul ani důležitou teorii, jakou je charakteristika dvou již zmíněných věkových kategorií a proces motorického učení.

1. CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1.1. Cíle bakalářské práce

Cílem této bakalářské práce je posloužit fotbalovým trenérům mládeže, a to nejen úplným začátečníkům, nýbrž i těm zkušenějším, jako návod pro přípravu tréninkového procesu dvou, z hlediska fotbalového řazení nejmladších kategorií – dětí předškolního a mladšího školního věku. Přípravu praktické části, jak budoucí fotbalisty učit a naučit novým pohybovým dovednostem, ale i části teoretické, kdy sami trenéři se mohou vzdělávat a porozumět celému učebnímu procesu, rozdílům mezi věkovými kategoriemi a taktéž pochopit, že nezáleží pouze na sportovním výkonu. Že je důležité děti vést ke sportu, ale hlavně pomoci i jejich duševnímu rozvoji.

1.2. Úkoly bakalářské práce

- studium relevantní odborné literatury, studium dokumentů.
- kategorizace, seskupení materiálů do příslušných kapitol.
- porovnání vlastních zkušeností s postupy uváděnými ve studované literatuře.
- příprava vlastních tréninkových jednotek.

2. ONTOGENEZE MOTORIKY

Při studiu ontogeneze motoriky zjišťujeme, že v období nemluvněte, batolete, předškolního věku a částečně mladšího školního věku se jedinci příslušné věkové skupiny navzájem příliš motoricky neliší. Čím mladší jsou jedinci, tím méně se motoricky liší. V dětství můžeme dosti lehce charakterizovat typické motorické znaky příslušných věkových skupin. Je to tím, že od narození ovlivňuje zpočátku fyzický vývoj a motoriku hlavně čas, s postupujícími léty má na motoriku stále větší vliv vnější prostředí a celý výchovný systém (ať už kladný, nebo záporný vliv) (Čelikovský a kol., 1990).

2.1. Předškolní věk (3-6 let)

Dítě již ovládá všechny základní motorické úkony. Jeho lokomoce je už jistá. Vývoj v tomto období postupuje velmi rychle. Ve vývoji člověka není základním faktorem jen jeho postupující věk, ale i prostředí. Prostředí velmi ovlivňuje motorické projevy dítěte. Motorika dětí od tří do šesti let se u různě vychovávaných jedinců již začíná lišit. Ve čtvrtém roce života se u dítěte postupně osamostatňuje pohyb končetin od pohybu celého těla. Každá končetina může dělat jiný pohyb; dítě ovládá stoj na jedné noze. Chůze jako složitá činnost je naprosto jistá až ve druhé polovině tohoto období. V předškolním věku se chůze automatizuje a nestejnostranná práce paží při chůzi je zaznamenána jen asi u 5% tříletých sledovaných dětí, kdežto mezi čtvrtým a pátým rokem jsou pohyby paží již asi u poloviny dětí správné. Chůze je u tří až čtyřletého dítěte urovnanější, plynulejší, v kolenním kloubu není dolní končetina již trvale ohnuta. Čtyřleté dítě dovede už chodit po špičkách, rovnováha mu však ještě působí značné potíže. Pětileté děti chodí jistě, rovnováhové dovednosti jsou dobré, vyrovnávací pohyby paží (nestejnostranné) se vyskytují už pouze u dvou třetin dětí. Při všech pohybech dítě různě poskakuje, mění směr, rychlost, rytmus (Čelikovský a kol., 1990).

Právě tak jako chůze zlepšuje se s přibývajícím věkem i běh. Předškolní dítě běhá plynuleji, paže často již drží běžecky, kroky jsou krátké, frekvence rychlá. Skok do hloubky je pro děti mnohem snazší než skok přes překážku. Až ve čtyřech letech jsou děti schopny provádět skoky s rozběhem tak, že rozběh je skutečně využit k provedení hlavní fáze. Dítě ve čtyřech letech z rozběhu plynule přeskočí překážku vysokou asi 20 cm. V šesti letech dovede většina dětí dobře spojovat běh se skokem. Také doskoky jsou již pružnější. Mezi třetím a čtvrtým rokem se projevuje značný pokrok ve skoku. Nácvik však i v tomto věkovém období velmi ovlivní délku i kvalitu skoků. Pořadí co do obtížnosti skoků u dětí je (od nejméně obtížného): 1. hluboký, 2. daleký z místa, 3. vysoký z místa, 4. daleký z rozběhu, 5. vysoký z rozběhu (Čelikovský a kol., 1990).

Horním obloukem s využitím přípravné (nápřahové) fáze mohou házet čtyř až pětiletí chlapci (MEINEL a DÖBLER). Také jsou schopni házet na cíl ve výši hlavy. Zatímco u skoku a běhu jsou rozdíly mezi hochy a děvčaty malé, u hodů jsou značné. Dítě, které nemá příležitost házet, neovládá tuto činnost vůbec. Do šesti let nedokáže dítě spojit rozběh a hod s míčkem vrchním obloukem. Při chytání natahuje obě ruce po míči až teprve dítě starší tří let. Teprve v šesti letech spojuje dítě chytání s házením. V předškolním věku děti také do míče kopou (v prvním dětství ho nohou spíše posunují). Ve čtyřech až pěti letech umějí děti již spojit rozběh s kopem, pokud ovšem mají možnost nácviku (Čelikovský a kol., 1990).

Přesnost a jistota pohybů se nápadně zvyšují ve věku od pěti do osmi let. Ostatní kvalitativní znaky pohybu a úroveň pohybových vlastností se zlepšují až v dalších vývojových obdobích. Pokud mají děti dostatek vhodného pohybu, popřípadě organizované tělesné výchovy v předškolním věku, přicházejí do školy dobře připraveny v základních motorických činnostech (Čelikovský a kol., 1990).

2.2. Mladší školní věk (6-8 let)

Škola znamená značný zásah do dosud hravého způsobu života. Dítě je intelektuálně vyvinuto pro požadavky školy, touží po pohybu, ochotně se podrobuje autoritě, je však málo sebekritické (Čelikovský, 1990).

Pokud jde o anatomické změny, kostra v době od šesti do osmi let není zdaleka vyvinuta. Zakřiveniny páteře nejsou trvalého charakteru. Proto v této době musíme návyku správného držení těla věnovat velkou pozornost (Čelikovský, 1990).

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervosvalové soustavy, na růstu kostí, osifikaci a na růstu svalstva. Na zdokonalování motoriky dětí nemá vliv jen růst a celkový fyzický a intelektuální vývoj, nýbrž i školní vyučování a hlavně všechny formy organizované i neorganizované tělesné výchovy a rekreace, tedy pohybového režimu jako celku. Velmi oblíbené jsou hry. Mnozí žáci 1. postupného ročníku nedovedou ještě podat co nejlepší výkon pro vítězství kolektivu, kdežto ve 2. až 3. postupném ročníku chce již každý žák přispět svým výkonem k vítězství družstva (Čelikovský, 1990).

V literatuře se uvádí, že v tělesném vývoji mladšího školního věku předbíhají dívky chlapce asi o půl roku, v motorice však tento předstih nemají. Téměř ve všech testech pohybových dovedností jsou chlapci výkonnější než dívky. V testech základní tělesné výkonnosti dosahují chlapci ve všech směrech lepší průměr než dívky téhož věku, přestože rozdíly nejsou výrazné (Čelikovský, 1990).

Pohyby dětí šesti až osmiletých jsou plynulejší než dětí předškolního věku. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. U dětí jde o nadbytečnost pohybu (neúčelné souhyby) např. v chůzi, v zacházení s předměty apod. Spontánnost a nepřesnost je typická pro motoriku v mladším školním věku, kdy je jedinec neustále v pohybu, často do chůze vkládá klus poskočný apod. Od šesti let jsou pohyby dítěte plynulé. Některé souhyby vymizely již v předškolním věku, u obtížnějších tělesných cvičení, např. hodu nebo skoku s rozběhem však trvají. Postupným nácvikem složitějších tělesných cvičení nadbytečnost pohybu vymizí. Rozdíly v motorice chlapců a dívek nejsou v období mladšího školního věku výrazné, s přibývajícími lety se však zvětšují. Různé formy a obsah tělesné výchovy a diferencované zájmy děvčat zvětšují tyto rozdíly, které jsou v dospělosti značné (Čelikovský, 1990).

Běh na tomto stupni je základem všech dětských her. S během souvisí i rozvoj ve skocích. V tomto věku obyčejně vyšší výkon v běhu podmiňuje i vyšší výkon ve skoku (Čelikovský, 1990).

Zatímco v předškolním věku bylo možno poměrně přesně charakterizovat různé motorické dovednosti a vztahovat je na větší počet dětí, v mladším školním věku to možné není, protože některé motorické akce jsou velmi rozdílné. Při testování výkonnosti bývá variační rozpětí (rozdíl mezi maximálním a minimálním výsledkem) značné. Např. v házení je u mládeže od šesti let velmi rozdílné. Postup pohybu z trupu na paži je vzácný, většina dětí nezapojuje trup a hází jen paží. Projevuje se malá dynamickosilová schopnost. Dovednost chytat míč se rozvíjí; zpočátku dítě neumí předvídat dráhu letu míče, takže chytit míč s přiblížením se k němu mu činí obtíže. Tato schopnost se opět získává nácvikem. Chytání a házení bývá na dobré úrovni již v sedmi letech. V mladším školním věku jsou žáci schopni zvládnout základy sportů a turistiky (plavání, lyžování, bruslení) (Čelikovský a kol., 1990).

„V mladším školním věku dosahuje nervosvalová koordinace vysoké úrovně, je však limitována psychicky. V sedmi až osmi letech nedělá potíže provedení pohybů bez zrakové kontroly, mezi sedmi až deseti lety dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností (techniky). Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem, cvičení však musíme vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových fází. Jsou schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, která však musí mít rychlý spád a musí odpovídat možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků“ (Votík, 2003).

„Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých: trenér může pro pozdější sportování, ale pro život svých svěřenců hodně udělat, ale také pokazit. Optimismus a zájem znamená, že děti jsou snadno ovladatelné. Jejich elán se dá vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Opomíjet by se neměla ani hygiena, životospráva a denní řád“ (Dovalil, 2002).

3. MOTORICKÉ UČENÍ

Zahrnuje velmi širokou oblast lidské činnosti a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi člověka. Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušeností a je měřitelná retencí (pamětním chováním) (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

Specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti (http://telesna-vychova.blogspot.com/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html).

„Motorické učení chápeme v nejširším slova smyslu jako proces, jehož výsledkem jsou především změny v úrovni pohybových činností (návyků, zručností, schopností) ve vědomostech a s nimi související změny osobnosti v oblasti biologické psychické a sociální“ (Belej, 1984).

3.1. Učení

Proces učení tvoří jádro učební činnosti žáka. Učení spolu s hrou a prací patří k základním lidským činnostem. Učením získává člověk všechny své vědomosti, dovednosti, zdokonaluje své schopnosti a osvojuje si nejrůznější postoje, normy a způsoby hodnocení. Prostřednictvím učení mění, rozvíjí svoji osobnost (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

Učení probíhá jako postupné přibližování k cíly. Způsoby dosažení podle Čápa (1980) mohou být:

- nahodilé pokusy a omyly (časový deficit, emoční tlak)
- postupné pochopení (pochopení principu cesty k cíli)
- metodický postup (vytyčování a ověřování hypotéz).

3.2. Motorika

Je koordinovaná činnost kosterního svalstva, vnější projev chování jedince. Rozlišujeme motoriku cílenou (volní, úmyslnou) a opěrnou (mimovolní, neúmyslnou, reflexní). Každého pohybu se v různé míře účastní vždy obě složky. Hrubou - je zajišťována velkými svalovými skupinami (chůze, běh…) a jemnou – zahrnuje pohyby drobných svalů a grafomotoriku (pohyby při psaní, kreslení…) Motorika je řízena prostřednictvím tzv. pohybových – motorických programů, organizovaných na několika úrovních CNS (neokortex, bazální ganglia, talamus, mozkový kmen, páteřní mícha) (http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf).

3.3. Motorické dovednosti

Konečným výsledkem motorického učení jsou motorické (pohybové) dovednosti. Ve vzdělávacím procesu u dětí a mládeže se jedná o nácvik a zdokonalování motorických dovedností. Vycházíme z definice Jiránka (1968): „…dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti“ (Fajfer, 2005).

Podle Guthrieho (1952) spočívá dovednost ve způsobilosti dosáhnout určitého konečného výsledku s maximální jistotou a minimálním energetickým výdejem nebo v minimálním čase s minimální energií (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

Dovednost je učením získaný psychický a motorický předpoklad či pohotovost úspěšně provést pohybový úkol (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

Osvojování pohybových dovedností obvykle probíhá podle řetězce: nácvik jednotlivých pohybů – jejich spojování v celky – odstranění zbytečných pohybů a zbytečné síly – upřednostňování a rytmizace pohybů – snižování únavy. S upřednostněním vztahu pohybových dovedností k didaktické činnosti trenéra lze členit pohybové dovednosti na:

- jednoduchý pohyb, tzn. odpověď na základní senzorický podnět
- pohybový akt, tzn. sled pohybů směřujících ke konkrétnímu cíli
- pohybová operace, tzn. spojení několika pohybových aktů
- pohybová činnost, tzn. soubor operací směřujících k jednomu společnému cíli

(http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf).

Členění pohybových dovedností pro sportovní účely:

- jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin)
- otevřené (variabilní, nepředvídatelné, např.: PD uplatňované ve sportovních hrách) vyžadující přizpůsobení se okolnostem, jež nelze předem předvídat
- uzavřené (v prostředí stabilním, předvídatelném, např.: ve sportovní gymnastice), tzn. málo proměnlivá činnost v konstantních podmínkách
- kontinuitní a diskontinuitní (pohyby cyklické, stále se opakující pohybový akt a pohyby acyklické)
- diskrétní (jasný začátek a konec, např.: hod míče – chycení)
- kontinuální (prováděné po delší dobu, např.: jízda na kole
- seriální (soubor dovedností, např.: herní dovednosti)

Z hlediska klasifikace dovedností se jedná ve fotbalu o dovednosti:

- percepčně-motorické (mentální aktivita a náročný motorický výstup)
- kognitivní, poznávací (rozhodovací procesy, myšlení, komplexní analýza herního děje, modifikace motorického projevu)
- otevřené (vnější proměnlivé prostředí, časové a prostorové přizpůsobení)
- hrubé a jemné (dělení podle rozměru a přesnosti pohybu, nároků na preciznost, např. polovysoká přihrávka na delší vzdálenost – hrubé; ve sprintu přehození brankáře obloučkem – jemné) (http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf)..

V tréninkovém procesu nám však nejde jen o teoretické znalosti motorického učení, ale o praktické využití v rozmanitých podmínkách vyučovacího procesu. Osvojování motorických dovedností neprobíhá vždy přímočaře. Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalování motorické dovednosti je většinou složitější (Fajfer, 2005).

3.4. Pohybový návyk

Pohybový návyk je třeba diferencovat od pohybových dovedností! Je opakováním získaný sklon k vykonávání určité pohybové činnosti, v dané situaci, na daný podnět. Na rozdíl od dovednosti je návyk užší, více zautomatizován (např.: typ chůze či běhu charakterizující jedince) (http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf).

3.5. Fáze motorického učení

Průběh učení není lineární a rovnoměrný, ale vykazuje nejrůznější odchylky v závislosti na náročnosti osvojované techniky a připravenosti sportovce. Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým, časově neuzavřeným procesem. Podle existujících poznatků o motorickém učení lze v jeho průběhu vymezit určité časové úseky – fáze: fázi hrubé koordinace, fázi jemné koordinace, fázi stabilizace a variabilní tvořivosti. V aplikaci na praktický proces osvojování a zdokonalování techniky se obvykle vydělují na fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace. Plynule na sebe navazují a každá z nich se vyznačuje specifickými úkoly a celkovým zaměřením, průběhem i přístupem (Dovalil, 2002).

3.5.1. Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení (Rychtecký, Fialová, 1995)

fáze	znaky	úroveň	vnější projev	CNS	mentální aktivita
1.	počáteční seznámení, první pokusy nekoordinované, neutvořené regulační mechanismy, souhyby, tonizace; instrukce a ukázka, motivace	nízká	generalizace (znamená zapojení i jiných svalů)	iradiace (zapojení různých center v mozkové kůře, rozptyl)	vysoká
2.	zpevnění, nácvik a opakování (často monotónní), slovní kontrola a zpětná vazba, povzbuzení, pochvala, stimulace žáka	střední	diferenciace	koncentrace (oblasti, které mají bezprostřední vztah k pohybu)	střední
3.	zdokonalování, retence, koordinace, zaměření se na výkonnostní aspekty, obměna podmínek, zapojení vnitřního okruhu regulace, ekonomičnost	vysoká	automatizace	stabilizace	nízká
4.	transfer, integrace, anticipace, výkon	mistrovská	tvořivá koordinace	tvořivá asociace	vysoká

3.5.2. Seznamování s novými pohybovými dovednostmi – názornou ukázkou k vytvoření správné představy

V této fázi se hráči seznamují s novými úkoly – novými dovednostmi. Velmi důležité je vytvoření správné představy o nacvičovaných dovednostech. Zde hraje velkou roli názorná a správná ukázka zprostředkovaná trenérem (vlastní ukázka, ukázka demonstrátora, videoprojekcí apod.). Hráč, zvláště v dětském věku, musí být neustále dostatečně motivován. Vlastní činnost klade nároky na hráčovu pozornost, schopnost soustředit se a vnímat ukázku i své vlastní první pokusy. Hlavním úkolem a výsledkem této fáze učení je provedení osvojovaných fotbalových dovedností v hrubé formě, pohyby jsou zatím neuspořádané, nepřesné a s nadbytečnými souhyby (Votík, 2003).

Příčiny nedokonalých a nepřesných prvních pokusů s nadbytečnými pohyby spočívají podle Dovalila (2002) v nejasné představě plynoucí z převahy zrakových informací a nadměrného úsilí. Koordinace zúčastněných svalových skupin vázne, vyskytují se potíže při spojování pohybů. Výsledkem je celkově nedokonalý průběh pohybu s mnoha chybami. Uplatnění ve struktuře výkonu je malé, výkon zůstává nízký.

3.5.3. Zdokonalování nových pohybových dovedností – opakováním a včasnou korekcí k dokonalému provedení

Metodou mnohonásobného opakování pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností. Trenér musí klást důraz na způsob jejich provedení (technickou stránku) a na postupné odstraňování chyb prostřednictvím korekce, a to správnou a včasnou instrukcí. Toto zpřesňování představy probíhá ve standardních podmínkách. Postupně se zlepšuje plynulost a přesnost jednotlivých pohybů i zvládnutí pohybu jako celku (Votík, 2003).

Celková struktura pohybové dovednosti se postupně zpevňuje, i když hlavně ve standardním provedení (automatizace). Představa se detailizuje, zvyšuje se podíl pohybového vnímání a koncentrace. Koordinace pohybů se zlepšuje, mizí větší nedostatky. Zdokonaluje se spojování pohybů. Výrazněji se prosazuje řízení a regulace pohybů, zpětné vazby jsou účinnější, časové a dynamické parametry se stabilizují. Celková účinnost pohybů dosahuje vyšší úrovně (Dovalil, 2002).

3.5.4. Automatizace nových pohybových dovedností – bezchybné provedení i v podmínkách utkání

Tato fáze motorického učení je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke stabilizaci pohybových dovedností, k jejich automatizaci, a hráč si snížením vědomé kontroly pohybu vytváří podmínky pro tvůrčí uplatnění naučených dovedností ve variabilních podmínkách utkání, a tím i ke zvyšování efektivity herního výkonu (Votík, 2003).

Vnímání je komplexní, uplatňují se v něm zpevněné specifické vzorce. Koordinace pohybů je na vysoké úrovni, všechny časové a dynamické parametry jsou sladěny, plně se uplatňuje vědomá kontrola. Řízení a regulace pohybů, včetně zpětných vazeb, funguje dobře. V dovednosti se integrovaly i další faktory výkonu, který je vysoký (Dovalil, 2002).

3.5.5. Tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností – základ neočekávaných způsobů řešení herních situací

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují a projevují v nových, vyšších kvalitách. Vzájemně se spojují, kombinují, případně vytvářejí nové pohybové dovednosti, umožňující originální, překvapivé způsoby řešení herních situací a úkolů ve složitých proměnlivých podmínkách utkání. Jsou odolné proti různým rušivým vlivům vnitřního i vnějšího prostředí (Votík, 2003).

Systém řízení a regulace pohybů na všech úrovních funguje dokonale. V nejvyšší míře se uplatňují individuální zvláštnosti. Výkon je maximální (Dovalil, 2002).

Uvedené fáze a principy motorického učení se uplatňují a probíhají na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Ale nejvíce chyb a největší škody na herním výkonu svých svěřenců mohou způsobit trenéři nejmladších věkových kategorií, pokud výše uvedené principy nebudou v tréninkovém procesu respektovat a zafixují zautomatizují nesprávné způsoby provedení herních dovedností. Tyto špatně osvojené fotbalové dovednosti se pak složitě, a ne vždy úspěšně, přeučují a odstraňují (Votík, 2003).

3.6. Druhy motorického učení

V didaktickém procesu existuje podle dominance kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace i aktivity učících se subjektů i činností učitele 5 odlišných způsobů motorického učení: imitační učení, instrukční učení, problémové učení, zpětnovazební učení, ideomotorické učení (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.6.1. Imitační učení

Patří k nejrozšířenějším druhům, které se při nácviku dovedností využívají především u začátečníku a u cvičení, která vyžadují přesnost. Své opodstatnění má i u složitých cvičení náročných na abstraktní myšlení. Důležité je správné předvedení ukázky, neboť představa pohybu se vytváří výhradně přes zrakový analyzátor. Fixace dovedností se uskutečňuje mnohonásobným opakováním (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.6.2. Instrukční cvičení

Představa pohybu se vytváří dle slovních pokynů – instrukcí. Jedinec před prvními pokusy musí obsah instrukce analyzovat a zpracovat. Pro takovou činnost by měl jedinec znát nezbytné poznatky o nacvičované dovednosti, znát používané termíny. Toto cvičení se aplikuje především při nácviku obtížnějších pohybových struktur u dětí s již částečně rozvinutým abstraktním učením (od 10-11 let a výše) (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.6.3. Problémové učení

Patří k náročným druhům učení. Vyžaduje od žáků samostatnost a tvořivost. Každému praktickému pokusu předchází myšlenková analýza vzniklé problémové situace, završená formulováním hypotézy – předpokladu jejího možného řešení. Ta je následně v praktické činnosti ověřována a podle povahy průběžného (nebo i finálního) výsledku je buď přijata nebo zamítnuta. Při řešení nastolených problémů postupuje jedinec buď zcela samostatně, nebo za pomoci rad učitele (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.6.4. Zpětnovazební učení

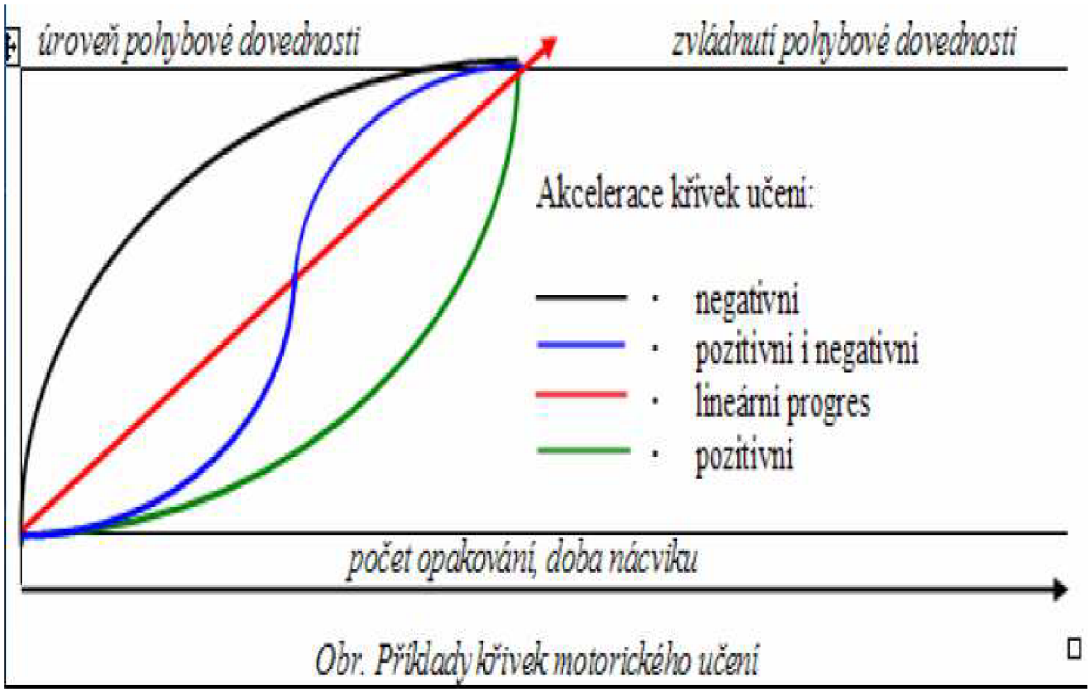
Informace o provedené dovednosti se učící doví až po jejím absolvování (pokus a omyl). Nositel zpětné informace je většinou učitel (trenér) nebo vlastní výsledek činnosti (shozená laťka, dosažený čas…). Velmi vhodným zpětnovazebním prostředkem je např. video (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.6.5. Ideomotorické učení

Teoretická podstata učení spočívá v efektu, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny nejen periferně (aktivním pohybem), ale i centrálně (představou pohybu). Centrální podráždění může být evokováno slovem, pojmem (vysloveným učitelem), nebo si je může vybavit sám žák tím, že si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost). Ideomotorické myšlení je náročné na abstraktní myšlení a přiměřenou koncentraci. Cvičení v představách nemůže praktické cvičení plně nahradit, ale může být jejím vhodným doplňkem (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.7. Křivka motorického učení

Princip průběhu motorického učení lze obecně vyjádřit tzv. křivkou motorického učení. Zvyšuje-li se úroveň dovednosti, roste i čas nutný k učení, ale nikoliv přímo úměrně. Tvar křivky se liší podle pohybového úkolu, motivace, individuálních vlastností učícího se, podle metod učení apod. Je obecně známé, že efektivita učení je značně rozdílná, že každý z nás se učí „jinou rychlostí". Vyjádříme-li graficky vztah mezi počtem opakování učené dovednosti a její kvalitou, dostáváme křivky různé akcelerace – pozitivní, negativní. V jedné z křivek lze zaznamenat tzv. plató efekt. V tomto případě se jedná o určitou stagnaci v úrovni učené dovednosti. Příčiny mohou být objektivní (užití nevhodné metody vedoucí k přepětí, přetrénování, nedostatečné materiální vybavení…) nebo subjektivní (nedostatečná motivace, únava, nesprávná životospráva, zhoršený zdravotní stav, nevhodné sociálně-psychologické klima atd.). V průběhu dalšího tréninku (opakování) nastane po určité době opět zlepšování nacvičované dovednosti.



Obr. Příklady křivek motorického učení

(http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf).

3.8. Činitelé v motorickém učení

3.8.1. Motivace

Potřeby :potřeba pohybu, ale i odpočinku, bezpečí, uznání, seberealizace. Incentivy (popudy, pobídky) :vlivy z vnějšího prostředí. Motivace patří k základním předpokladům efektivního učení. Je dynamickým činitelem, nejsou stabilní
(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.2. Schopnosti

Jsou obecným předpokladem efektivity jedince v učební situaci.

1. Pohybové (kondiční) schopnosti: mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi existují těsné i volnější závislosti.

2. Senzomotorické schopnosti: vztahují se k vnímání pohybových projevů, projevují se zejména v nácviku pohybů.

3. Intelektové schopnosti: podílejí se na zpracování informací, soudů, zobecnění a závěrů (vztah mezi obecnou inteligencí a „pohybovým intelektem“ nebyl spolehlivě prokázán).

4. Sociální schopnosti: působí příznivě v citlivosti, vnímavosti, komunikaci, interpersonálních vztazích (důležité ve hrách, turnajích, soutěžích apod.)
(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.3. Cíl učení

Významně ovlivňuje efektivitu motorického učení. Cíl učení by měl svěřenec chápat (vnitřní ztotožnění). Důležité je správné rozvržení práce, metod, stylů řízení apod.
(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.4. Stimulace

Zahrnuje další dynamické procesy: emoce a vůli. Emoce: hrají závažnou roli v psychice svěřence, v hodnocení sebe samého, jeho okolí, v hodnocení nácviku… Vůle: hraje roli v překonávání překážek a sebeovládání. Některé emoce působí tlumivě (strach, smutek, hněv, nespoutaná radost…), je potřeba postupovat individuálně
(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.5. Percepce a prezentace úkolu

Důležitá je správná představa o nacvičované dovednosti. Je vhodné prezentovat představu z více senzorických informací (zrak, sluch) (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.6. Zpevňování

Proces učení není jednorázovou záležitostí, vyžaduje mnoho opakování i času pro nácvik. Zpevňováním se zvyšuje pravděpodobnost udržení intenzity žádoucího chování (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.7. Retence

Retence znamená uchování si naučené dovednosti v paměti. Je podstatou učení. Paměť má význam i při vlastním motorickém učení. Je nutné vyučovací jednotky řadit tak, aby v průběhu učení nedocházelo k zapomínání. Důležitou roli v retenci mají následující faktory:

a) druh pohybové činnosti

b) strategie nácviku (kritická místa)

c) čas od doby nácviku k jejímu využití

d) hloubka osvojení dovedností (křivka)

(http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

3.8.8. Integrace

Integrace: Hierarchicky nejvyšší činitel, izolovaná pohybová dovednost má v praxi jen omezený význam. Je nutné izolované pohybové činnosti uplatnit v kontextu dalších pohybových činností. Platí, že čím větší je rozsah nacvičovaných dovedností (povrchní, encyklopedické učení), tím menší jsou možnosti k jejich integraci do funkčních celků (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

Transfer = efekt, který má praxe v jedné dovednosti (činnosti) na výkonnost či progres v jiné dovednosti (činnosti); pozitivní přenos. Interference = negativní přenos; zhoršuje předpoklady k nácviku dovednosti (činnosti) jiné (http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf).

4. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

4.1. Odlišné cíle a úkoly

Hlavním cílem tréninku dospělých je úspěch v soutěži, tudíž hlavním úkolem je příprava na soutěž. Obsah tréninku je podstatně ovlivňován tréninkovými cykly (mikro-mezo-makro), aktuální výkonností družstva a požadavky nejbližších důležitých utkání. Tyto faktory by měly v tréninku mládeže stát v pozadí. Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti. Hlavním úkolem tréninku mládeže je hráče sportovní hře učit a naučit. Vlastní obsah tréninku je určován především velkým množstvím dovedností, kterým se mají hráči postupně naučit. K nácviku a procvičení každého okruhu dovedností je vždy zapotřebí většího počtu tréninkových jednotek a není vhodné měnit obsah tréninku každý týden (Votík, 2003).

4.2. Tréninkové charakteristiky

Za hlavní tréninkovou charakteristiku u družstev dětí považujeme skutečnost, že jde v první řadě o proces učební (vzdělávací) a až v druhé řadě o proces zdatnostní. Jde tedy především o vytvoření nových pohybových programů v rámci nervosvalové soustavy, a to jak programů specifických pro fotbal, tak programů použitelných všeobecněji i v jiných pohybových činnostech. Také zaměření obsahu tréninku vyplývá hlavně z faktu, že zvláště mladší školní věk je obdobím nejpříznivějším pro motorické učení a pro rozvoj určitých pohybových schopností (Votík, 2003).

Za další důležitou charakteristiku tréninku pokládáme perspektivnost. V tréninku dospělých můžeme považovat za preferovaný kratší časový horizont. Rozhodující je „teď“, toto utkání, tato sezona. V tréninku dětí nemůže chybět zaměřenost na přítomnost, je však zastíněna zaměřením do budoucna (Votík, 2003).

Další významná tréninková charakteristika je podmíněna rozdíly mezi dětským a dospělým organizmem. Zatímco u dospělých je v určitých obdobích ročního tréninkového cyklu žádoucí maximalizace zatížení, u mládeže dbáme na přiměřenost zatížení vzhledem k věkovým zvláštnostem rostoucího organizmu (Votík, 2003).

4.3. Didaktická činnost trenéra

Trenér mládeže musí brát v úvahu zvláštnosti dětské psychiky. U mladších kategorií se jedná o těkavost pozornosti, spontánně projevovanou potřebu pohybu, převahu konkrétního myšlení, učení se nápodobou, důvěřivost apod. Tréninkové jednotky musejí být nejen obsahově hodnotné a organizačně promyšlené, ale musejí děti zaujmout, bavit. Trenér musí být připraven neustále udržovat, resp. obnovovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem, poměrně častými změnami nebo obměnami cvičení nepřipustit neúnosně dlouhou jednotvárnou činnost. Začne-li se dítě při tréninku nudit, dá to nepokrytě najevo a problémy s kázní rychle vzrostou (Votík, 2003).

Pohyb působí dětem radost, není třeba je nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip, tzn. radostný charakter veškerého počínání, příjemné zážitky. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje (nadávek či trestání) trenéra (ani rodičů). Lze využít i toho, že děti se dovedou nadchnout, zaujmout. Schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná (Dovalil, 2002).

4.3.1. Způsob komunikace

Komunikace s dětmi tohoto věku během tréninkové jednotky je pro trenéry velice náročná po celou dobu tréninku. Jakýkoliv komentář ke všem činnostem, které chceme dětem vysvětlit, musí být stručný, srozumitelný a hlavně jednoduchý. U většiny cvičení je lepší provést praktickou ukázku činností, než vše dlouze vysvětlovat a popisovat. Hry mají neustálý slovní doprovod, který by měl být povzbuzující a pozitivní. Někdy se u dětí projevuje nepřátelský vztah k těm spoluhráčům, kteří jsou pomalejší, méně hbití a kvůli nimž celé družstvo prohrává. Naším prvořadým úkolem je u dětí rozvíjet kladné morální vlastnosti, jako je přátelství, kolektivnost, smysl pro vzájemnou pomoc apod. (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Při přípravě pomůcek využíváme pomoc dětí. Ty se tak s nimi seznámí a jsou-li hezké a pestrobarevné, zatouží si s nimi hrát. Před vlastním zahájením hry vzbudíme u dětí zájem. Můžeme hru navodit i vhodnými otázkami a situacemi (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Popisujeme-li jakoukoliv činnost, je důležité, aby nás všechny děti dobře viděly. Výklad musí být krátký, výstižný, logicky správný. Dlouhý děti zbytečně unavuje a ony pak ztrácejí zájem a pozornost. Velice důležitá je intonace, zabarvení a dynamika hlasu (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Při zahájení nácviku nové činnosti netrváme na pohybové přesnosti. Pedantské vyžadování určitého přesně prováděného pohybu může vést k tomu, že je hra zbavena radosti a sníží se její citové působení. Je ale nutné dbát na to, abychom u dětí nepodporovali špatné pohybové návyky. Zjistíme-li, že děti dělají pohyb zásadně špatně, hned je na chybu upozorníme, ukážeme pohyb správně a pochválíme toho, komu se podařil. V průběhu činnosti sledujeme všechny děti jako celek, ale i jednotlivce. Svým živým zájmem a laskavým tónem podporujeme během činnosti radostnou náladu, všímáme si projevů hbitosti, vynalézavosti a iniciativy jednotlivců. Naše přímá účast ve hře jí přidá na zajímavosti, živosti a působivosti (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.4. Individuální herní výkon

Individuální herní výkon (IHV) tvoří základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projeví změnou kvality týmového herního výkonu. Má vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních (fotbalových) dovedností. Herní dovednosti (zpracovat míč, vystřelit, obejít protihráče atd.) jsou učením (tréninkem) získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu (Votík, 2003).

Realizace IHV v utkání i v tréninku představuje určitou specifickou zátěž pro vnitřní orgány i metabolické procesy (bioenergetické zajištění pohybové činnosti), dále pro funkce hybného systému (kosterního i svalového) a řídící činnost CNS (centrální nervové soustavy) i psychické procesy. Kvalita vlastní realizace IHV je také ovlivněna např. přiměřeností požadavků, které jsou na hráče trenérem kladeny, i rušivými vlivy, plynoucími z prostředí (klima, tvrdě hrající soupeř apod.) i z osoby hráče (únava, obavy ze soupeře apod.). Složky IHV tedy tvoří herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické a psychické charakteristiky (Votík, 2003).

Preferování rozvoje individuálního herního výkonu před týmovým u mládežnických kategorií vyplývá z nutnosti dosažení vysoké úrovně IHV všech hráčů. Za nejvhodnější období je považován věk cca od 6 do 12 let. Na spodní hranici tohoto období je dítě již po duševní stránce zralé pro cílenou, záměrnou tréninkovou činnost a na horní hranici ještě není pod vlivem pubertálních změn. Rozvoj týmového herního výkonu je cílem nezastupitelným, přesto však vedlejším (Votík, 2003).

4.5. Nácvik a zdokonalování herních dovedností

Jak dlouho procvičovat jednu dovednost? Rozhodujícím kritériem je stupeň jejího osvojení. Při nácviku nové nebo jen velmi málo osvojené fotbalové dovednosti je vhodnější se jí věnovat souvisle (formou mnohonásobného opakování), nejlépe v různě obměňovaných cvičeních, aby mohlo dojít k upevnění jejího pohybového programu (tzv. praxe v bloku). V případě, že je fotbalová dovednost prakticky osvojená, je vhodné řetězení fotbalových dovedností (procvičovat jich více najednou) se střídáním jejich pořadí a zvyšováním složitosti herně-situačních podmínek, aby mohlo postupně dojít k procvičování jejího použití v podmínkách utkání (tzv. praxe rozptýlená) (Votík, 2005).

4.6. Organizace tréninku

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích (kvalitně řídící činnosti trenéra, úrovni pohybových schopností a dovedností hráčů, materiálních podmínkách atd.). Výsledek tréninkového procesu je tedy , kromě jiného, do značné míry závislý na osobnosti trenéra, na kvalitě jeho řídící činnosti. Trenér na základě komplexních poznatků o svých svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle – obsah tréninku, formy, metody, způsoby motivace atd. (Votík, 2003).

4.7. Příprava tréninku

Příprava je mnohdy zanedbávaná a „neviditelná“ část tréninku. V tréninkovém procesu této věkové kategorie je však nesmírně důležitá, protože během výuky můžeme od takto malých dětí odbíhat jen minimálně. Příprava tréninku probíhá ve dvou částech – doma, kde si vše naplánujeme, teoreticky připravíme, uděláme si třeba i písemné poznámky (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Druhá část přípravy probíhá v místě, kde bude trénink probíhat. S dostatečnou časovou rezervou před vlastním tréninkem si připravíme veškeré pomůcky, míče a další věci, které budeme potřebovat. Umístíme si je co nejblíže místa, kde budeme trénovat, abychom nemuseli nikam odbíhat a nechávat děti samotné. Pro úvodní cvičení si některé pomůcky můžeme rozestavět do prostoru sportoviště (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.8. Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy tréninku jsou určovány obsahem a vnějšími situačně herními podmínkami. Rozlišujeme pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.8.1. Pohybové hry

Poněkud zjednodušeně a v užším smyslu slova je ve fotbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a nácviku klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík, 2003).

4.8.2. Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a především určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně-herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.8.3. Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky), 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 ((Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.8.4. Průpravné hry

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, 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 (hra na dva doteky, branka po obejití platí za 3 branky apod.). U obou věkových kategorií, a to u dětí předškolního věku i mladšího školního věku by měly převládat průpravné hry doplňované průpravnými cvičeními (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.9. Skladba tréninku

4.9.1. Skladba tréninkové jednotky dětí předškolního věku

Vzhledem k věku dětí se liší i skladba tréninkové jednotky od ostatních kategorií. Trénink se kategoricky nerozděluje na stejné části, které jsou běžné v tréninkových jednotkách od přípravek přes žáky až po muže. Tréninkovou jednotku lze rozdělit do tří základních částí, které se mohou neformálně prolínat (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.9.1.1. Úvodní část

- 10-15 minut.
- obsahem je zahřátí organismu, protažení, rozcvičení

(Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.9.1.2. Hlavní část

- 35-45 minut.
- v této části tréninku na sebe navazují jednotlivá cvičení, hry a soutěže tak, aby pozornost dětí byla v neustálé permanenci

(Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.9.1.3. Závěrečná část

- 5-10 minut.
- různými formami dochází ke zklidnění organismu, hodina v poklidu spěje ke svému závěru

(Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Organismus dětí je velice citlivý na změny počasí, proto je nutné mít na každou hodinu připraveny dvě varianty, zejména v podzimním a jarním období – na hřiště i do tělocvičny. Činnost v zimním období probíhá převážně v tělocvičně (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

4.9.2. Skladba tréninkové jednotky dětí mladšího školního věku

4.9.2.1. Úvodní část

- seznámení s obsahem a cíly tréninkové jednotky.
- organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku.
- psychická příprava, motivace (Votík, 2003).

4.9.2.2. Průpravná část

- příprava hybného a nervového systému na tréninkové zatížení – tzv. „rozcvičení“ spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity (pomalý běh s obraty a poskoky apod. bez rychlých švihových pohybů.
- po „zahřátí“ organizmu (především svalového aparátu) nejčastěji následuje protahovací cvičení (strečink).
- po strečinku dynamická činnost (pokud možno s míčem) připravující především vnitřní orgány na zatížení.
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti, tj. zapracování organizmu (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části) (Votík, 2003).

4.9.2.3. Hlavní část

Na začátek (organizmus je odpočatý) zařazujeme některé z těchto činností:

- koordinačně náročné činnosti, nácvik nových pohybových dovedností (techniky).
- rozvoj rychlostních pohybových schopností (starty, sprinty, rychlostně-koordinační cvičení) – formou soutěživých her, na družstva a ne déle než 20 minut; zátěž x odpočinek → 1:6
- rozvoj explozivně silových pohybových schopností (tzv. výbušná síla, skoky).

Dále může následovat ověřování, zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností (Votík, 2003).

4.9.2.4. Závěrečná část

- pohybová činnost s relaxačními účinky (vyklusání).
- protahovací a kompenzační cvičení (urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek, kompenzace jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy) (Votík, 2003).

Výše uvedený obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Struktura vlastní tréninkové jednotky je pak závislá na cílech a použitých formách, metodách a prostředcích. Nemůže proto obsahovat v jedné tréninkové jednotce všechny v modelu nabízené pohybové činnosti (Votík, 2003).

4.10. Pitný režim

Tak jako ve všech dalších kategoriích, i v této je velice důležitý pitný režim. Již v úvodních trénincích je třeba informovat rodiče, aby svému dítěti dávali na tréninky láhev s pitím. Vhodné jsou minerálky, čaj, lehce ředěné dětské nápoje džusového typu bez chemických přísad, stačí i obyčejná voda. Během tréninkové jednotky pak trenéři vždy po určité době (záleží na náročnosti prováděných činností) krátce přeruší trénink a pošlou děti, aby se napily. Tyto přestávky využíváme i na použití WC (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

ZÁVĚR

V úvodu jsem naznačil, že ubývá dětí věnujících se aktivně fotbalu. Ačkoliv tento fakt bohužel nemůžeme ovlivnit, musíme se postarat alespoň o setrvání u sportovní činnosti těch dětí, které byly k fotbalu přivedeny. Toho docílíme tím způsobem, že již v počátcích je tato hra bude bavit a na každý další trénink se budou těšit, k čemuž nám, trenérům, dopomůže prostudování této bakalářské práce.

Než však přistoupíme k vlastní tréninkové jednotce, je třeba pochopit zvláštnosti dětského věku, jelikož dětský organismus je naprosto odlišný od dospělého, což si spousta trenérů neuvědomuje a děti přetěžuje, hlavně psychicky. Pokud je dítě opakovaně a dlouhodobě nuceno k maximálnímu zatížení, prvně nastane fáze, kdy jej činnost přestává bavit a dochází k onomu psychickému přetížení. Pohybovou činnost samo ukončí a k fyzickému vyčerpání už většinou ani nedojde. Vzhledem k tomu, že většina trenérů myslí jen na co nejlepší výkon svých svěřenců, mohla by tato práce pomoci i těm zkušeným, aby se poučili, že důležitější je pohled do budoucnosti než fixace na přítomnost. Z tohoto hlediska je velice podstatná i kapitola Motorické učení, která nás vzdělá v okruhu učebního procesu. Zjistíme, že musíme být trpěliví a nesmíme „přeskakovat“ různé fáze, že má učení svou posloupnost. Jelikož laicky nebo vůbec didakticky vzdělaný člověk s největší pravděpodobností zapříčiní vznik chybných návyků, které se v pozdější době velmi těžko odstraňují, nedoporučuji vzdělání v rámci motorického učení opomenout.

I když máme v učebním procesu jen kladné úmysly, z nedostatečné vědomosti může nastat absolutní opak a můžeme dětem ublížit, čemuž má přečtení této závěrečné práce předejít.

Ať už děti zůstanou konkrétně u fotbalu nebo se přesunou k jinému sportovnímu odvětví, naším hlavním cílem by měla být především jejich zábava a výchova. A svůj cíl nejlépe naplníme tím, že sami budeme dostatečně informováni, jak jim fotbal co nejlépe zpříjemnit a zábavnou formou je novým pohybovým dovednostem učit a naučit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BELEJ, Michal. *Základy teórie motorického učenia.* 1. vyd. Bratislava: Univerzita P.J. Šafárika v Bratislavě, 1984. 116 s.

2. BRŮNA, Václav, BURSOVÁ, Marta, VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří. *Fotbalová školička.* 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 120 s. ISBN 9788024719085

3. ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 380 s.

4. ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu.* 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 286 s. ISBN 8004232485

5. DOBRÝ, Lubomír, SEMIGINOVSKÝ, Bohdan. *Sportovní hry: výkon a trénink.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 197 s.

6. DOVALIL, Josef. *Malá encyklopedie sportovního tréninku.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1982. 239 s.

7. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu.* 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 8070337605

8. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let).* 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 125 s. ISBN 8070339330

9. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí.* 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 8024716364

10. MĚKOTA, Karel, CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 164 s. ISBN 97880244117288

11. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd.* 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 140 s. ISBN 8024704633

12. VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry.* 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 128 s. ISBN 8024709252

DALŠÍ ZDROJE

Internetové stránky:

1. Motorické učení. Informační systém Masarykovy univerzity v Brně. Dostupný z World Wide Web 28.4.09: http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2._Motoricke_uceni_a_osvojovani_sport._dovednosti.pdf

2. Motorické učení – charakteristika. Teorie tělesné výchovy a sportu. Dostupný z World Wide Web 28.4.09: http://telesna-vychova.blogspot.com/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html

3. Motorické učení. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupný z World Wide Web 28.4.09: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Příklady pohybových her

Příloha 2 – Příklad tréninkové jednotky dětí předškolního věku

Příloha 3 – Příklad tréninkové jednotky dětí předškolního věku

Příloha 4 – Příklad tréninkové jednotky dětí mladšího školního věku, hřiště

Příloha 5 – Příklad tréninkové jednotky dětí mladšího školního věku, tělocvična

Příloha 1

1. Honička – podle celkového počtu cvičenců, honí dva až tři cvičenci najednou. Ostatní se mohou pohybovat pouze ve vymezeném území, které nesmí nikdo přešlápnout. Kdo dostane babu vypadává ze hry.

2. Běh k neznámému cíli – Vyznačíme na hřišti dvě rovnoběžné čáry, vzdálené od sebe asi 25 – 30 metrů. Všichni hráči se shromáždí za jednou z nich a na písknutí vyběhnou ke druhé čáře. Jakmile uslyší hvizd píšťalky, obrátí se a běží zpátky ke startu. Rozhodčí může písknout ještě několikrát a pokaždé je to povel : Obraťte se čelem vzad a utíkejte na opačnou stranu. Nikdo z hráčů si není jist, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se píšťalka odmlčí, a kdo nejdřív přeběhne čáru vepředu, vyhraje.

3. Minutová honička – Vybraný hráč pronásleduje všechny ve vymezeném území přesně jednu minutu. Každý komu dá babu, si musí sednout. Když uplyne minuta, spočítáme kolik hráčů honič pochytal, výsledek zapíšeme a minutová honička začíná znovu. Tentokrát honí někdo jiný a hrají opět i ti, kteří minule dostali babu.

4. Honička dvojic – Začíná se jako při obyčejné honičce. Vylosovaný hráč se snaží dát někomu babu. Když však někoho chytí, nepředá mu úlohu, ale utvoří s ním dvojici. Potom pronásledují hráče společně a drží se za ruce. Až dají babu dalším dvěma, utvoří chycení novou spojenou dvojici a pomáhají chytit dosud volné hráče. Dvojic pronásledovatelů tak stále přibývá.

5. Hra na rybáře – Hráči přebíhají z jednoho konce hřiště na druhý a zpět, a proti nim postupuje “ rybář”, který se je snaží chytit. “Rybář” může běžet jen dopředu nebo do strany, nikoli zpátky. Komu dá babu, ten se stane jeho pomocníkem. Když jsou všichni pochytáni, začíná hra znovu. “Rybářem” se stává ten, kdo byl v minulé hře chycen nejdříve.

6. Štafeta – Hráči se rozdělí do dvojstupu, 25 metů před obě družstva se umístí meta. Na písknutí vybíhají první z obou družstev a musí oběhnout metu a zařadit se na konec svého družstva. Jakmile první doběhne za startovní čáru, vybíhá druhý. Které družstvo dříve oběhne metu, vyhrává.

Příloha 2

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU Č. 1 **Sport: fotbal**	**Jméno studenta:Lukáš Nápravník**
Datum: 28. 4. 2008 Místo: Pastrnkova, Brno od-do: 15:15 – 16:30	
Č A S 15:15 – 15:25	**1. Úvodní část:** Příprava na tréninkovou jednotku. Prezentace.
15:25 – 15:40	**2. Průpravná část:** Zahřátí – honička. Uvolňovací cvičení.
15:40 – 16:20	**3. Hlavní část:** *Rozvoj pohybových schopností + osvojování manipulace s míčem:* Honička – rybáři. Honička s přenášením míče – obránci a lupiči. Hra na žraloka: přeskoky z obruče do obruče. Kutálení míče ke kuželu. Kutálení míče ke kuželu – slalom. Akrobatické cvičení – kotoul. Honička – rybáři.
16:20 – 16:30	**4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku** Strečink – protahovací cvičení. Úklid tréninkových pomůcek.

Příloha 3

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU Č. 7 **Sport: fotbal**	**Jméno studenta:Lukáš Nápravník**
Datum: 19. 5. 2008 Místo: Pastrnkova, Brno od-do: 15:15 – 16:30	
Č A S 15:15 – 15:25	**1. Úvodní část:** Příprava na tréninkovou jednotku. Prezentace.
15:25 – 15:40	**2. Průpravná část:** Zahřátí – honička. Uvolňovací cvičení.
15:40 – 16:20	**3. Hlavní část:** *Osvojování manipulace s míčem + nácvik herních činností jednotlivce:* Přihrávka. Vedení míče ke kuželu. Vedení míče – slalom. Honička – rybáři. Střelba z místa. Přihrávka placírkou – správné provedení. Vedení míče – slalom. Vyhazování a chytání míče.
16:20 – 16:30	**4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku** Strečink – protahovací cvičení. Úklid tréninkových pomůcek.

Příloha 4

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU Č. 8 **Sport: fotbal**	**Jméno studenta:Lukáš Nápravník**
Datum: 13. 10. 2008 Místo: Pastrnkova, Brno od-do: 15:15 – 16:35	
Č A S 15:15 – 15:25	**1. Úvodní část:** Příprava na tréninkovou jednotku. Prezentace. Seznámení s obsahem tréninku.
15:25 – 15:40	**2. Průpravná část:** Zahřátí – běh + kroužení pažemi, předkopávání, skipink, zakopávání. - běh s míčem. Uvolňovací cvičení.
15:40 – 16:30	**3. Hlavní část:** *Rozvoj herních činností jednotlivce:* Vedení míče – slalom. Přihrávky. Přihrávky – narážečky ve dvojicích v pohybu. Cvičení ve dvojicích – sprint k metě, přihrávka, druhý střílí. Hra – fotbal.
16:30 – 16:35	**4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku** Strečink – protahovací cvičení. Zhodnocení tréninkové jednotky. Úklid tréninkových pomůcek.

Příloha 5

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU Č. 13 **Sport: fotbal**	**Jméno studenta:Lukáš Nápravník**
Datum: 31. 10. 2008 Místo: Gajdošova, Brno od-do: 15:30 – 16:30	
Č A S 15:30 – 15:35	**1. Úvodní část:** Příprava na tréninkovou jednotku. Prezentace. Seznámení s obsahem tréninku.
15:35 – 15:45	**2. Průpravná část:** Zahřátí – vyklusání okolo tělocvičny s kroužením paží, zakopáváním, předkopáváním a skipinkem. Uvolňovací cvičení.
15:45 – 16:25	**3. Hlavní část:** *Rozvoj herních činností jednotlivce:* Přihrávka. Střelba. Střelba po přihrávce. Cvičení ve dvojicích – jeden přihrává, druhý střílí. Hra – fotbal.
16:25 – 16:30	**4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku** Strečink – protahovací cvičení. Zhodnocení tréninkové jednotky. Úklid tréninkových pomůcek.

RESUMÉ

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral: Příprava dětí předškolního a mladšího školního věku ve fotbale.

Cílem této práce je pomocí studia odborné literatury, dokumentů a uplatněním vlastních předchozích zkušeností informovat trenéry dvou nejmladších věkových kategorií o tréninkovém procesu ve fotbale a tím zkvalitnit jejich trenérskou praxi.

Od věkové charakteristiky se přes motorické učení dostaneme až k vlastní tréninkové jednotce, kde se naučíme, jak k dětem přistupovat a jak trénink vést.

SUMMARY

As a theme of my bachelor's thesis I chose: Football preparation of preschool and younger school age children.

Aim of this bachelor's thesis is to inform and improve the quality of football trainers of two youngest cathegories with help of specialized literature, documents and use of my previous experience.

We will go through age characteristic, motoric learning and training unit, where we lezen how to treat and couch children.

ANOTACE

NÁPRAVNÍK, Lukáš: *Příprava dětí předškolního a mladšího školního věku ve fotbale*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2009. 52 s.

Cílem této bakalářské práce je pomoci trenérům dvou nejmladších věkových kategorií ve fotbalovém vzdělání. Věnujeme se zde nejen teorii, kterou jsou zvláštnosti dětského věku a proces motorického učení, nýbrž obsahuje i praktickou část tréninku. V přílohách nalezneme příklady tréninkové jednotky.

Klíčová slova: fotbal, trénink, děti, zvláštnosti dětského věku, motorické učení

ANNOTATION

NAPRAVNIK, Lukas: *Football preparation of preschool and younger school age children.* Bachelor thesis. Brno: University of Masaryk, Fakulty of Sport Studies, 2009. 52 pages.

Aim of this bachelor's thesis is to help trainers of youngest cathegories with football education. We push ahead not only theory, which means oddness of children age and proces of mothoric learning, but it also contains practical part of training. In attachments we can find examples of trainings.

Key words: football, training, children, oddness of children age, motoric learning