

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Motoricko – funkční příprava a nácvik základních  
gymnastických cvičebních tvarů v tréninkovém  
procesu mládežnických kategorií FC Viktoria  
Plzeň (metodická příručka – webové stránky)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Václav Krušina**

*Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Špottová, Ph.D.

**Plzeň 2020**

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

Plzeň, 30. 4. 2020

.....

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Špottové, Ph.D. za odborné konzultace, cenné profesionální rady, připomínky a pomoc při zpracování rozboru teoretických východisek práce i při tvorbě webového rozhraní. Dále děkuji všem účinkujícím ve videích, která vznikala jako součást práce, za názorné a bezproblémové účinkování. Těmi jsou především fotbalisti starší přípravky kategorie U11 FC Viktoria Plzeň (Vítězslav Holub, Max Hengstermann, Bruno Šmíd, Sebastian Folk).



## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY</b> .....	<b>7</b>
2.1	FOTBAL .....	7
2.2	GYMNASTIKA.....	8
2.3	MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA.....	9
2.4	PROPOJENÍ GYMNASTIKY A FOTBALU .....	14
2.5	TRÉNINKOVÝ PROCES PŘÍPRAVKOVÝCH KATEGORIÍ V FC VIKTORIA PLZEŇ.....	15
2.5.1	<i>Hlavní cíle</i> .....	15
2.5.2	<i>Tréninkový proces přípravekovekch kategorií</i> .....	16
2.5.3	<i>Koncepce – ucelený plán rozvoje</i> .....	17
2.6	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A SENZITIVNÍ OBDOBÍ JEJICH ROZVOJE .....	20
2.6.1	<i>Koordinacní schopnosti</i> .....	20
2.6.2	<i>Rychlostní schopnosti</i> .....	20
2.6.3	<i>Silové schopnosti</i> .....	21
2.6.4	<i>Vytrvalostní schopnosti</i> .....	21
2.6.5	<i>Kloubní pohyblivost</i> .....	21
2.7	ZVLÁŠTNOSTI SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE .....	22
2.7.1	<i>Cíle sportovní přípravy dětí</i> .....	25
2.7.2	<i>Etapy sportovní přípravy</i> .....	26
2.8	RANÁ SPECIALIZACE.....	29
2.8.1	<i>Výběr sportovních talentů</i> .....	29
<b>3</b>	<b>CÍL A ÚKOLY</b> .....	<b>31</b>
3.1	CÍL .....	31
3.2	ÚKOLY .....	31
<b>4</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>32</b>
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUSE</b> .....	<b>35</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>RESUMÉ, SUMMARY</b> .....	<b>38</b>
	SEZNAM LITERATURY.....	39
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	41
	SEZNAM TABULEK.....	42
	PŘÍLOHY.....	I

# 1 Úvod

V dnešní době se u dětí čím dál častěji setkáváme se stále se zvětšujícími rozdíly ve sportovní výkonnosti či celkové motorické připravenosti. Na jedné straně máme velmi talentované děti, které jsou vedeny již v brzkém věku k podávání maximálních výkonů. Na straně druhé jsou tu děti, pro které je pohyb vlastně trestem. Z mého pohledu je tento problém způsoben právě současnou dobou. Dobou, kdy děti mají na výběr z velkého množství aktivit, při kterých pohyb téměř nepotřebují a často jsou pro ně méně náročné než aktivity, u kterých by se musely aktivně hýbat. Právě všestrannost a všeobecná motoricko-funkční příprava je to, co dnešním dětem chybí.

Problém, který budeme v bakalářské práci mimo jiné rozebírat, je raná specializace. Díky mé osobní možnosti trenérsky působit u kategorie U11 v klubu FC Viktoria Plzeň, mi tato problematika přijde v tréninkovém procesu mládeže zásadní. Měli bychom si uvědomit, že u mladých sportovců není důležitý výsledek, ale radost ze hry, emoce s ní spojené a také všestranný rozvoj mladého sportovce.

Právě rané specializaci se u mladých fotbalistů snažíme v FC Viktora Plzeň předcházet pomocí zařazování jiných než fotbalových (herních – technicko/taktických) tréninkových jednotek. Hráči absolvují jednou v týdnu trénink gymnastický (náplní je motoricko-funkční příprava, rozvoj pohybových schopností prostřednictvím gymnastických cvičení, nácvik a osvojování základních gymnastických cvičebních tvarů). V dalším týdnu mají trénink zaměřený na atletiku (technika běhu, rozvoj odrazových schopností,...).

Proto jsem se také rozhodl vytvořit webové rozhraní se zásobníkem cvičení pro motoricko-funkční přípravu a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů pro mládežnické fotbalové kategorie. Vzniklé webové stránky bych chtěl poskytnout trenérům, kteří nemají možnost specializovaných tréninků a mají o tuto problematiku zájem. Chtěl bych ukázat, že se všestranné přípravě věnují kluby, které patří mezi nejlepší v České republice, a že to opravdu má svá opodstatnění.

## 2 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY

### 2.1 FOTBAL

Votík (2001) uvádí, že je fotbal sportovní, týmovou, brankovou hrou a v naší republice se řadí stále k nejoblíbenějším a také nejrozšířenějším sportovním hrám. Faktorem ekonomickým a politickým se pak fotbal dostává na profesionální úroveň. V okruhu rekondičních a rekreačních aktivit je pak fotbal velmi dobrou formou aktivního odpočinku.

Dle Choutky (1970) je námětem hry samotný souboj dvou kolektivů (týmů). Během tohoto souboje je cílem každého týmu vsítit co největší počet branek soupeři a zároveň co nejméně branek inkasovat.

Výkon ve fotbale je možno rozdělit do dvou kategorií a to na herní výkon kolektivu jako celku a dále na herní výkon jednotlivce. V průběhu boje se střídají dvě pasáže. Jde o střídání fáze útočné, kdy má jeden z týmů míč v držení a fáze obranné, kdy se tým snaží míč získat od soupeře (Lanči a kol., 1986).

Votík (2011) uvádí, že zatížení během hry je určováno intenzitou, objemem a složitostí prováděných činností, tedy prolínají se pásma energetického krytí (anaerobní alaktátová zóna, anaerobní laktátová zóna a zóna aerobní).

Dnešní koncepci hry vystihuje neustálé zvyšování požadavků na intenzitu herních činností při společně se zvětšující složitosti. Pro provedení herních činností má tedy hráč stále méně času i prostoru. S tím souvisí i větší psychická náročnost fotbalu, kdy je hráč nucen co nejrychleji reagovat na stále se měnící situace a rychle se rozhodovat (Votík, 2005).

Votík (2016) uvádí, že hřiště musí být tvarem obdélník, ve kterém musí být pomezí čára delší než čára branková. Délka hřiště je v rozmezí od 90 do 120 metrů a šířka v rozmezí od 45 do 90 metrů. Rozměry branky jsou 7,32 x 2,44 metru.

## 2.2 GYMNASTIKA

Dle Křištofiče (2004) gymnastika jako pojem pochází z řečtiny. V době, kdy tento termín vznikl, byl chápán jako určitý způsob „péče o tělo“. Typickým rysem doby byla velmi známá „kalokagathia“, která znamenala vyváženost mezi tělesnou a duševní stránkou člověka.

Novotná a kol. (2009) popisuje zrození gymnastiky následovně. Pojem gymnastika vznikl z dvou starořeckých slov. Slova „gymnazien“, které v překladu znamená cvičit nahý a slova „gymnastés“, které označuje cvičence, bojovníka, ale také člověka, který se věnoval vědě o tělesných cvičeních.

Gymnastická motorika je pro dnešního člověka velmi složitá, ale stejně tak je velmi důležitá a potřebná. Dnes se také setkáváme s tím, že se v průběhu vývoje lidstva stále zvětšuje význam tělesných a gymnastických cvičení, které napomáhají k udržení fyzického a psychického zdraví, a to především z důvodu zkvalitňování pohybových funkcí. To je také důvodem, proč by tato cvičení měla být běžnou součástí života každého z nás (Křištofič, 2004).



## 2.3 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Křištofič (2008) uvádí, že je motoricko-funkční příprava sdružovacím prostředkem mezi kondiční a technickou přípravou. Hlavním úkolem motoricko-funkční přípravy je vytváření podmínek pro zajištění kvality na budoucí proces osvojování určitých dovedností.

Dle Křištofiče (2004) se často setkáváme s tím, že je tréninkový proces ovlivňován normami jako jsou například pravidla, která jasně říkají, co smí a nesmí být součástí pohybového obsahu daných sportů, ale pak už nezbývá tolik prostoru právě pro obecnou motoricko-funkční přípravu jedince. Právě motoricko-funkční příprava je základním stavebním kamenem pro pozdější případnou vysokou výkonnost a měla by tak zaujímat v tréninkovém procesu významnou důležitost. Motoricko-funkční příprava je také základem pro tvorbu technických návyků a postupů přenosu daných návyků do skutečných pohybových dovedností. Hlavním úkolem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí. Jde v první řadě o to, naučit jedince „účelně se pohybovat“, nikoliv se pouze „učit cvikům“. Důležitost při volbě cvičení není kladena na pravidla, ale na obohacení samotného cvičení pro rozvoj určité pohybové funkce. Jako příklad můžeme využít například sportovní aerobik, kde pravidla zakazují polohu ve stoji na ruce, ale přesto je vhodné tento cvik pro daný sport účelně trénovat. Osvojením dané polohy získáváme určitou úroveň rovnovážných a orientačních funkcí a také umění zpevněného držení těla. To všechno jsou pohybové funkce, které nesou velkou důležitost ve všech sportech a proto jsou podstatné i pro aerobik.

Motoricko-funkční příprava dodržuje stanovisko od obecného ke speciálnímu a nemá pevně danou osnovu. Obsah, dávkování a intenzita záleží na účelu, na který se zaměřuje. Motoricko-funkční příprava pro gymnastické sporty nebude využita například pro míčové sporty v celém svém rozsahu, ale její vybrané části se rozhodně dají velmi dobře zúžitkovat. Často ji můžeme najít pod označením například účelová gymnastika pro hráče fotbalu apod. (Křištofič, 2004).

Cílem motoricko-funkční přípravy by nemělo být jakékoliv splnění daného pohybového úkolu, ale provedení daného pohybového úkolu způsobem, který dokáže ušetřit energetické zdroje. Funkčnost a úspornost pohybu jsou dispozicí k vyššímu počtu opakování dané činnosti bez zdravotního poškození a jsou podmínkou vyladění hybných stereotypů (Křištofič, 2004).

Krištofič (2008) dále uvádí, že je motoricko-funkční příprava jakýmsi otevřeným systémem dílčích subpříprav a tyto subpřípravy mohou být uspořádány tímto způsobem:

➤ Zpevňovací příprava

Snaha o rozvoj schopnosti zpevnění celého těla, nikoliv pouze jeho segmentů. Zpevněným držením těla zdokonalujeme kinestézii (vnímání pohybu) a eliminujeme nechtěné souhyby tělesných segmentů.

➤ Podporová příprava

Jedná se především o přípravu svalů pletence ramenního a na něj navazujících svalových smyček tak, aby i v obtížných polohách a pohybech bylo tělo schopno udržet podpor a vzpor.

➤ Reakční příprava

Cílem této přípravy je rychlá a přiměřená reakce na podněty z vnějšího okolí. Obsahem jsou celostní, ale i segmentové pohyby. Často také bývá označována jako hbitost nebo reaktivita.

➤ Rovnovážná příprava

Tato příprava obsahuje rozvoj vnímání a vyvažování polohy vlastního těla a jeho segmentů v čase a prostoru. Hojně se pro rozvoj rovnovážné přípravy používají balanční techniky (zmenšení oporové plochy, navození stavu nestability, zvýšení těžiště,...).

➤ Visová příprava

Do této přípravy řadí Krištofič (2008) například rozvoj umění ručkovat, viset, komíhat a ostatní činnosti, při kterých se působí tahem na nářadí (hrazda, kruhy, bradla).

➤ Pouštěcí a uchopovací příprava

V této přípravě se jedinci učí pouštět a uchopovat jednotlivá nářadí v podporech a ve visech.

➤ Rotační příprava

Rotační přípravou chápeme nacvičování technik a způsobů, kterými se tělo uvádí do otáčivého pohybu a koriguje jeho rychlost. Rozvíjí orientaci v prostoru při otáčení kolem svých os.

➤ Pohyblivostní příprava

Zde se snažíme o zajištění dostačujícího (fyziologického, ale v některých případech i rozsah za fyziologickou normou) rozsahu pohybu v daných kloubních spojeních v souvislosti s požadavky konkrétních disciplín.

➤ Odrazová a doskoková příprava

Jedná se především o cvičení orientovaná na pevnost (stabilitu) doskoku z různých poloh a výšek a také cvičení pro rozvoj techniky odrazu a explozivní síly odrazu nejen dolních končetin, ale i končetin horních.

➤ Specifická silová příprava

Obecnou silovou zdatnost rozvíjíme pomocí výše zmíněných příprav. Zde je místo pro plnění specifických kondičních požadavků konkrétních disciplín.

➤ Vytrvalostní příprava

Zde se využívá aerobní zátěže s úkolem navýšení obecné vytrvalosti a zlepšení regeneračních procesů. Prostřednictvím těchto cvičení také navyšujeme laktátové a alaktátové anaerobní kapacity a ovlivňujeme svalovou vytrvalost.

Pro potřeby naší práce a aplikace motoricko-funkční přípravy do tréninkového procesu fotbalu předkládáme (na základě výše zmíněných informací a na základě zkušeností z tréninku) tyto bloky přípravy:

- zpevňovací + podporová
- kotoulová
- odrazová + doskoková
- dopadová
- koordinační.

2.3.1.1 Cíle gymnastické motoricko-funkční přípravy podle Křištofiče (2006):

- **Upevnění pohybových stereotypů, vybudování a zautomatizování pohybově správných návyků.**

S rostoucím množstvím pohybových zkušeností se zvyšuje možnost výběru ideálního řešení. Zautomatizované činnosti nám dovolují ušetřit čas a řídicí kapacitu v kritických situacích.

➤ **Rozvoj smyslových schopností, rozvoj vnímání pohybů a poloh těla.**

Častým opakováním a procvičováním se zlepšuje funkce analyzátorů (ve vztahu k vnitřnímu i vnějšímu prostředí) a s tím souvisí i zkvalitňování zpětnovazební kontroly pohybu.

➤ **Správné držení těla.**

To ovlivňuje mimo jiné také správnou polohu vnitřních orgánů a s tím spojenou jejich funkci. Provádění otáčivých pohybů kolem výškové osy těla správnou technikou a bez rizik úrazu nám dovolí pouze zpevněné držení těla.

➤ **Rozvoj pohybové diferenciaci.**

S rostoucím počtem opakování se přímo úměrně zlepšují i rozlišovací schopnosti. Jsme schopni vnímat „kolik je příliš“ a naopak „kolik je málo“, byl odraz proveden příliš brzy, byl náklon moc velký, bylo rozbalení při saltu provedeno pozdě a tak dále.

➤ **Rozvoj koordinace.**

Plynulé spojování pohybových operací a aktů. Zapojování celého těla do pohybu sladěním pohybů jednotlivých tělesných segmentů. Odstraňování „křečovitosti“ pohybu. Respektování a vnímání pohybového rytmu. Ekonomizace pohybových funkcí, tedy provádění pohybů tak, abychom ušetřili co největší množství energie.

➤ **Rozvoj síly.**

Cílem příprav je získat dostatečnou sílu pro to, abychom unesli sami sebe. Hráč/cvičenec musí umět současně zapojit co největší počet svalových vláken určitého svalu (vnitrosvalová koordinace), a to ve všech možných formách (dynamický pohyb, statická výdrž). Dále je snahou rozvoj funkční způsobilosti svalů, tedy zlepšování spolupráce mezi jednotlivými svaly (mezisvalová koordinace – zapojování svalů ve smyčkách ve správných proporčních a časových souvislostech). Rozvíjíme schopnosti několikanásobného opakování určité dovednosti s dostatečnou kvalitou.

➤ **Rozvoj flexibility.**

Snaha o dosažení takového stupně flexibility, který dokáže zprostředkovat technicky správné a účinné provedení daného pohybu z hlediska zdravotních předpokladů jedince a estetiky pohybového projevu.

➤ **Učení se pádům.**

Umění vnímat své tělo v prostoru a patřičně ho ovládat, jednoduše „mít pohyb pod kontrolou“. Bavíme se například o možnosti ztlumení pádu přechodem do kotoulu, což je důležité pro ostatní sporty i běžný život, nikoliv pouze pro gymnastiku.

➤ **Vybudování rozsáhlé pohybové základny.**

Naučit děti co největšímu množství, pokud možno, co nejpestřejších pohybových zkušeností a také děti naučit volit správná řešení ve vztahu k jejich pohybovým dispozicím. Prohlubovat motorickou paměť a poskytnout jedinci také základní taktické znalosti.

➤ **Rozvoj morálně volních vlastností.**

Umět se soustředit a upevnit emoční výchylky, psychické procesy, utvořit základy teorie, tedy učit děti aby přemýšlely o pohybu a hlavně rozvíjet pozitivní vztah ke sportu.

## 2.4 PROPOJENÍ GYMNASTIKY A FOTBALU

Na první pohled se může jevit, že se jedná o dva naprosto odlišné sporty. Z hlediska pravidel, organizace, soutěží, prostoru i vybavení se tyto dva sporty opravdu srovnávat nemohou (Hodobod, 2019). Na druhou stranu v těchto sportech můžeme najít i spoustu společných rysů. Mluvíme zde zejména o pozitivním transferu především z motoricko-funkční gymnastické přípravy do fotbalového herního výkonu. Sportovní výkon každého fotbalisty se skládá z velkého množství malých detailů, které spolu velmi úzce souvisí a právě motoricko-funkční gymnastická příprava nám může poskytnout adekvátní pohybový základ, na který můžeme nabalovat nácvik a zdokonalování herních dovedností.

Plachý a Procházka (2014) uvádí, že všeobecnému tělesnému rozvoji pomáhá právě účelová gymnastika a zároveň tak dochází i ke kompenzaci fotbalové zátěže. Ještě větší důležitost všeobecnému tělesnému rozvoji přikládáme u nejmenších dětí, protože nikdy není jisté, zda zůstanou fotbalisty i do budoucna, ale celý život budou potřebovat být zdravé. Tvrdit tedy, že cílený obratnostně gymnastický rozvoj je pro mladého fotbalistu zbytečný či bezvýznamný, je sportovně velmi nezodpovědné a krátkozraké.

Čím je člověk všestranněji pohybově vybaven, tím rozsáhlejší výběr prostředků má k dispozici při řešení daného pohybového úkolu. Právě to je jedním z mnoha důvodů, proč si jedinců, kteří prošli gymnastickou přípravou, velmi váží i v jiných sportovních odvětvích. Jedná se hlavně o kloubní rozsah, silovou a obratnostní připravenost (Schnabel, 1968).

Dle Richtra (2018) trenérská obec prokázala zájem o zařazování gymnastických příprav do tréninků mládežnických fotbalových kategorií. Dotazovaní fotbaloví trenéři vyjádřili ze 100% pozitivní přístup k zařazování gymnastických cvičení do pohybové přípravy mladých fotbalistů. V FC Viktoria Plzeň to platí jednoznačně také. Největším propagátorem dané tréninkové strategie je v posledních 15 letech p. Mgr. Josef Šneberger, který již takto dlouhou dobu aktivně spolupracuje s trenérkou gymnastiky a předsedkyní Krajské soutěžní komise sportovní gymnastiky pro Plzeňský kraj Mgr. Petrou Špottovou, Ph.D.

## 2.5 TRÉNINKOVÝ PROCES PŘÍPRAVKOVÝCH KATEGORIÍ V FC VIKTORIA PLZEŇ

### 2.5.1 HLAVNÍ CÍLE

Linhart (2019) uvádí, že mezi hlavní cíle patří snaha o optimalizaci tréninkového a výchovného procesu. Dalším cílem je vytvořit u mladých fotbalistů základy pro zdravý životní styl. Velmi důležité je také prostředí, kde bude mít hráč radost ze hry a ve kterém bude mít možnost se dobře rozvíjet. Neméně důležitá je odpovědnost hráčů za své vzdělání a školní povinnosti. V neposlední řadě by mělo být naším úkolem vychovat z mladého fotbalisty slušného člověka (chování hráče i mimo hřiště).

#### **Jak těchto cílů dosáhnout?**

Linhart (2019) dále zmiňuje, že existuje velké množství způsobů jak daných cílů dosáhnout, zde jsou uvedeny pouze ty nejzásadnější z nich. V první řadě je to vzdělání a další vzdělávání trenérů, tím myslíme různé kurzy, licence, školení, porady apod. Dále je pak nezbytná propracovaná metodika tréninkového procesu, snaha poskytnout co nejlepší podmínky pro trénink mládeže, diagnostika (klubové i externí testování) a také zdravotní péče (kompenzační cvičení pod odborným vedením). Skauting – mapování nových talentů v blízkém okolí, pořádání otevřených tréninků (výběr a doplňování týmů). Průběžné kontrolní systémy (porady, hodnocení, testy, ...).

#### **Hlavní cíle předpřípravek a mladších přípravek (U6 – U9)**

V první řadě je tu snaha o vytvoření lásky ke sportu a k pohybu celkově. Dále se snažíme navodit u mladých fotbalistů pozitivní emoce, zažít úspěch a radost ze zlepšování. Chceme u dětí podněcovat zdravou soutěživost. Rozvíjíme především všestrannost a komplexnost. Důležité je také uplatnění naučeného v praxi (přenos z tréninku do hry/zápasu) - schopnost obejít soupeře (využití klíčků, klamání), konstruktivní rozehrávka od brankáře, využití krátké nebo dlouhé přihrávky (Linhart, 2019).

#### **Hlavní cíle starších přípravek (U10 – U11)**

Využití "zlatého věku učení dítěte". Rozvoj všestrannosti a komplexnosti, podněcování soutěživosti, zdokonalování technického a taktického jednání hráčů při hře a také individuální techniky a taktiky. Učení spolupráce dvojic a trojic v obranné i útočné fázi. Konstruktivní rozehrávka od brankáře, využití krátké, nebo dlouhé přihrávky (Linhart, 2019).

## 2.5.2 TRÉNINKOVÝ PROCES PŘÍPRAVKOVÝCH KATEGORIÍ

Dle Linharta (2019) se přípravné kategorie a jejich náplně v FC Viktoria Plzeň rozdělují takto:

### 2.5.2.1 Předpřípravky

- Kategorie U6
  - Tréninková jednotka: 2x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 1-2 turnaje v jarní části sezóny
- Kategorie U7
  - Tréninková jednotka: 2x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 2 turnaje za měsíc
    - Dlouhodobá soutěž: Okresní fotbalová soutěž (OFS) - 4-5 turnajů za podzim/jaro

### 2.5.2.2 Mladší přípravky

- Kategorie U8
  - Tréninková jednotka: 3x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 2-3 turnaje za měsíc
    - Dlouhodobá soutěž: Okresní fotbalová soutěž (OFS) – 1x za týden, Krajská fotbalová soutěž (KFS) - 4-5 turnajů za podzim/jaro
- Kategorie U9
  - Tréninková jednotka: 3x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 2-3 turnaje za měsíc
    - Dlouhodobá soutěž: Okresní fotbalová soutěž (OFS) - 1x za týden, Krajská fotbalová soutěž (KFS) - 4-5 turnajů za podzim/jaro



### 2.5.2.3 Starší přípravky

- Kategorie U10
  - Tréninková jednotka: 3x týdně
  - Atletika/Gymnastika: 1x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 2-3 turnaje za měsíc
    - Dlouhodobá soutěž: Krajská fotbalová soutěž (KFS) - 4-5 turnajů za podzim/jaro
- Kategorie U11
  - Tréninková jednotka: 3x týdně
  - Atletika/Gymnastika: 1x týdně
  - Přátelské utkání/turnaj: 2-3 turnaje za měsíc
    - Dlouhodobá soutěž: Krajská fotbalová soutěž (KFS) – Pohár hejtmána mladších žáků: 7-8 turnajů za sezónu

### 2.5.3 KONCEPCE – UCELENÝ PLÁN ROZVOJE

Níže si podle Linharta (2019) podrobně rozebereme přípravečké kategorie z hlediska následujících složek, a to složky technické, taktické, kondiční, psychické a regenerační.

#### 2.5.3.1 Předpřípravky (U6 + U7)

##### **Technická složka**

Míčové dovednosti s důrazem na obounořnost. Základní manipulace s míči různých velikostí (vedení – přímý směr, slalom). Ovládání míče rukama i nohama.

##### **Taktická složka**

Počer hráčů v poli: 3+0 / 4+1. Seznámení s jednotlivými posty a s nimi spojenými úkoly jednotlivých hráčů na hřišti. Hráči se na postech střídají. Nemají stálee posty proto, aby si každý vyzkoušel všechny posty a také jiné sporty (pozitivní přenos – např. basketbal, házená). Stálee se snažíme útočit, a to na branku soupeře (když máme míč v držení), nebo na míč (po naší ztráte míče). Rozehrávání standardních situací a volných kopů, exekuce pokutových kopů.

### **Kondiční složka**

Průpravné hry (1:1/2:2/1:2/2:1 až 3:3). Úpolové hry pro rozvoj silových schopností, štafetové souboje na rozvoj rychlosti a základní gymnastika pro rozvoj koordinace.

### **Psychická složka**

Smysl pro fair play. Umění vítězit, ale i prohrávat.

### **Regenerační složka**

Zklidnění po výkonu, manipulace s chodidlem (cvičení na plosku nohy), plavání, ostatní sporty a sprchování.

#### 2.5.3.2 Mladší přípravky (U8 + U9)

### **Technická složka**

Prohlubování míčových dovedností s důrazem na obounohost. Rozšířená manipulace s míči různých velikostí - zklidnění míče (zpracování, převzetí), vedení míče (přímý směr, změna směru, slalom), přihrávka a hlavičkování (odlehčené míče).

### **Taktická složka**

Hráči se střídají na postech z důvodu aby si každý hráč vyzkoušel všechny posty (i jiné sporty – pozitivní přenos např. basketbal, házená). Výběr místa a správné postavení při nabídce spoluhráči a pro následné převzetí míče. Postavení hráče při bránění (boční střeh). Postavení celého týmu v obranné i útočné fázi. Standardní situace - rozehra volného kopu (přímý/nepřímý), rozehra rohového kopu a autového vhazování.

### **Kondiční složka**

Průpravné hry (1:1/2:2/1:2/2:1 až 4:4). Úpolové hry na rozvoj síly, štafetové souboje pro rozvoj rychlostní schopnosti a základní gymnastika pro rozvoj koordinace.

### **Psychická složka**

Smysl pro fair play, umění vyhrávat i prohrávat, účast na soustředěních a provádění činností v rychlosti, a to i bez tlaku soupeře.

### **Regenerační složka**

Seznámení s protahovacími cviky, manipulace s chodidlem (cvičení na plosku nohy), plavání, ostatní sporty a sprchování.

### 2.5.3.3 Starší přípravky (U10 + U11)

#### **Technická složka**

Fixace míčových dovedností (portfolio klíčků) s důrazem na obounohost. Rozšířená manipulace s míči různých velikostí - zklidnění míče (převzetí, zpracování + zpracování vysokého míče), vedení míče (přímý směr, změna směru, slalom), přihrávka (vč. dlouhé přihrávky), hlavičkování (odlehčené míče).

#### **Taktická složka**

Počet hráčů: 5+1/6+1 (v kat. U11: 7+1 -> Pohár hejtmána). Hráči se střídají na postech z důvodu aby si každý hráč vyzkoušel všechny posty (i jiné sporty – pozitivní přenos např. basketbal, házená). Výběr místa a správné postavení při nabídce spoluhráči a pro následné převzetí míče. Postavení hráče při bránění (boční střeh). Postavení celého týmu v obranné i útočné fázi. Držení míče (delší čas strávený "na míči" = mezihra).

#### **Kondiční**

Průpravné hry (1:1/2:2/1:2/2:1 až 5:5). Úpolové hry na rozvoj síly, štafetové souboje pro rozvoj rychlostní schopnosti, účelová gymnastická průprava pro rozvoj obratnosti a míčové dovednosti.

#### **Psychická**

Smysl pro fair play, umění vyhrávat i prohrávat, účast na soustředěních a provádění činností v rychlosti, a to i bez tlaku soupeře. Zkušenost hrát i s týmy ze zahraničí.

#### **Regenerační**

Protahovací a kompenzační cviky, manipulace s chodidlem (cvičení na plosku nohy), plavání, ostatní sporty a sprchování.

## 2.6 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A SENZITIVNÍ OBDOBÍ JEJICH ROZVOJE

Perič (2012) vnímá senzitivní období jako určitý časový úsek ve vývoji lidského organismu, který je vhodný k rozvoji určitých sportovních aktivit souvisejících s rozvojem pohybových schopností a nácvikem pohybových dovedností. Existují tedy ideální věkové úseky života vhodné pro rozvoj pohybových schopností a upevnění dovedností. Tato období jsou velmi důležitá obzvláště u dětí, dosahuje se v nich totiž nejvyšších přírůstků dané pohybové schopnosti. Je důležité si uvědomit, že promarnění těchto etap může směřovat k pomalému či nekvalitnímu projevení dané schopnosti. Z toho vyplývá, že rozvoj daných pohybových schopností by měl být ideálně prováděn právě v průběhu žádoucího vývojového období – tj. v senzitivním období.

Tato období není náležité spojovat s kalendářním věkem dětí, ale naopak s tím biologickým, tedy s reálným stupněm vývoje. Vývoj se také odlišuje podle pohlaví, obecně chlapci biologicky dozrávají o něco pomaleji než dívky a stejně tak je to se začátky a konci senzitivních období. Ty u chlapců začínají, ale i končí o něco déle než u dívek.

Měkota (1988) uvádí, že senzitivní období můžeme chápat jako etapy zvýšené citlivosti, vnímavosti a adaptability, při kterých lidský organismus odpovídá na dané podněty vnějšího prostředí daleko silněji a intenzivněji.

### 2.6.1 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Senzitivní období pro rozvoj koordinace velmi úzce souvisí s vývojem CNS. Proto je možné ho vymezit mezi 7. až 12. rokem u chlapců. To že se věkové rozmezí 8-10 let označuje jako „zlatý věk motoriky“ má rozhodně své opodstatnění. Proto je toto období nejvhodnějším pro rozvoj právě koordinačních (obratnostních) schopností. U chlapců dochází po 12. roce vlivem puberty ke zpomalení či dokonce stagnaci rozvoje obratnosti. Je výzkumy prokázáno, že cca 75% rozvoje obratnosti bylo dosaženo do 12 let u chlapců z celkového období od 7 do 17 let (Perič, 2012).

### 2.6.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Perič (2012) uvádí, že rychlostní schopnosti by se měly začít rozvíjet co nejdříve je to možné. Tato potřeba vzniká opět v souvislosti s vývojem CNS. Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj rychlosti je v rozmezí 7 až 14 let. Nelze říci, že po dovršení 14. roku života už není možné rozvíjet rychlostní schopnosti. Možné to je, ale na podstatě podpůrného rozvoje jiných činitelů, v tomto případě se jedná především o rozvoj silových schopností.

### **2.6.3 SILOVÉ SCHOPNOSTI**

Dle Periče (2012) senzitivní období silových schopností nastupuje trochu později. To je způsobeno v první řadě v souvislosti s produkcí růstových a pohlavních hormonů, které mají na možnosti rozvoje silových schopností významný vliv. V závislosti na předchozím zjištění je rychlost rozvoje silových schopností velmi individuální. Avšak chlapci zaznamenávají největší nárůst síly mezi 13.-15. rokem.

### **2.6.4 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Vytrvalostní schopnosti mají oproti jiným schopnostem velikou výhodu v tom, že jejich rozvoj je možné provádět v podstatě v kterémkoliv věku. Jedním z hlavních indikátorů vytrvalosti je schopnost přenosu kyslíku pomocí krve do tkání. Tento jev označujeme jako maximální spotřebu kyslíku. Zajímavé však je, že relativní hodnoty kyslíku se zvyšují do 15 let, ale maximální hodnoty rostou přibližně do 18 let (to souvisí s růstem postavy). Pak dochází k zastavení a často i k útlumu, což však může být zapříčiněno omezováním množství pohybové aktivity (Perič, 2012).

### **2.6.5 KLOUBNÍ POHYBLIVOST**

Období mezi 9.-13. rokem se považuje u chlapců za nejintenzivnější k rozvoji aktivní pohyblivosti. Nejvyšší přírůstky kloubní pohyblivosti z tohoto období pak pozorujeme mezi 10.-12. rokem. Rozvoj pohyblivosti ovšem klesá s nástupem puberty, především kvůli zrychlenému růstu (Perič, 2012).

## 2.7 ZVLÁŠTNOSTI SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE

Dle Schreiner (2000) by mladí fotbalisté měli realizovat všestranná koordinační cvičení co nejčastěji. Učí se tak lépe zvládat a znát své tělo. S narůstajícím počtem koordinačních cvičení, které hráč v dětství absolvuje, se zlepšuje také činnost CNS, pomocí které se zlepšuje kontrola svalů.

Votík (2005, 2011, 2016) ve svých knihách rozděluje sportovní přípravu dětí na tyto kategorie podle věku:

### ➤ **Věková kategorie 6 až 10 let**

Votík (2016) uvádí, že pro tuto věkovou kategorii jsou specifická dvě kritická období. Prvním tímto obdobím je vstup do školy a povinná školní docházka, kde se významně mění pohybový i denní režim. Druhým obdobím je období zpomalení růstu a přípravy organismu na vstup do puberty.

V tomto období je možné zdravé dítě považovat za poměrně bezchybný a vyvážený systém, avšak navzdory tomuto zjištění nesmí docházet ke kopírování tréninku dospělých. Veškeré činnosti dítěte by měly být doplněny také kompenzačními aktivitami, především v případech jednostranné či nadměrné tréninkové zátěže, která může bez patřičné kompenzace vyvolat nefyziologické přizpůsobení k těmto činnostem (Votík, 2011).

Mezi 6.-7. rokem jsou nejdůležitějším faktorem herní činnosti a hra samotná. Nejvhodnější jsou krátké a jednoduché hry s velkým emočním účinkem. V období 8-9 let už dominuje myšlení konkrétní, rozvíjí se paměť, zlepšuje intelektuální stupeň a to poskytuje možnost vkládat i náročnější průpravné a pohybové hry. V tomto období se také dítě začíná postupně socializovat, osamostatňovat, projevuje se vznětlivost a slabá vůle (Votík, 2011).

Dle Votíka (2016) v mladším školním věku dochází především k nejmohutnějšímu rozvoji koordinačních schopností (techniky) a to hlavně v rozmezí 7 až 10 let. Děti mají v tomto období velmi dobré dispoziční podmínky pro motorické učení. Jednoduše se učí novým dovednostem, avšak za předpokladu, že mezi cvičeními nejsou dlouhé prostoje a odpočinkové fáze a že jsou cvičení vedena dynamicky. Pokud mají cvičení rychlý spád, tak aby odpovídala krátké pozornosti žáků, jsou děti schopny zvládnout i celkem složitá cvičení.

Pro celou tuto věkovou kategorii jsou typické velké rozdíly ve vývoji mezi jedinci, na které je potřeba myslet. Hovoříme především o biologickém věku, který se od toho kalendářního může lišit až o 2,7 roku. V krajní situaci tedy může dojít k tomu, že budeme mít v týmu jedné věkové kategorie dva jedince, kteří od sebe budou biologicky vzdáleni 5,4 roku, což je klíčové při volbě zátěže, prostředků a metod.

Votík (2005) uvádí, že je nezbytné vycházet ze zvláštností mladšího školního věku a jim modifikovat zásady sportovní přípravy. Zásady by měly respektovat:

- 1) upřednostnění rychlého střídání různých aktivit
- 2) upřednostnění dynamické činnosti před statickou
- 3) vyřazení dlouhodobých činností
- 4) vysokou motivační potřebu dětí
- 5) průnik tvořivého myšlení s konkrétním pohybem
- 6) vysokou napodobovací schopnost dospělých nebo starších jedinců.

Tabulka 1 - Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Kučera, 1988).

Věk	Podíl pohybových schopností v %			
	Koordinačních	Rychlostních	Silových	Vytrvalostních
6 let	35-45	25-35	15-25	10-20
8 let	30-40	25-35	15-25	15-25
10 let	25-35	30-40	20-30	20-30

#### ➤ Věková kategorie 10 až 14 let

O tomto období se hovoří jako o období plném změn. Toto období je zejména etapou přechodu od dětství k dospělosti a v dětském organismu tak probíhají rozsáhlé biologické změny.

Votík (2005) uvádí, že předpubertální etapou můžeme označit období od 10 do 12 let. V tomto období se velmi rozvíjí pohybová koordinace, rychlostní schopnosti (hlavně frekvence pohybu) a rychlost reakce je bezmála stejná jako u dospělých. K relativně významnému nárůstu svalové hmoty může dojít mezi 9. a 11. rokem, kdy upřednostňujeme rozvoj explozivních a dynamických silových schopností. Kolem 12. roku začíná u chlapců

puberta. Ta sebou přináší i značné psychické změny a vede k rozdělování zájmů. Zdůrazňuje se touha po samostatnosti. U žáků se zvyšuje jejich kritičnost, ale také jejich iniciativa. V tomto období bychom měli najít vyváženost mezi kladným a záporným hodnocením. Příliš negativní hodnocení může způsobit nedůvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti a naopak příliš kladné hodnocení může vést přehnanému sebevědomí.

Dle Votíka (2016) se věkové rozmezí od 12 až 14 let se vyznačuje rychlým, mnohdy až prudkým růstem především končetin a vývojem svalstva. Proto je v tomto období velmi důležité dbát na správnou a vyváženou stravu a pitný režim. Správná výživa by měla odpovídat množství zatěžování a růstovým změnám. Mezi projevy nerovnoměrných vývojových změn patří psychická labilita a zhoršená pohybová koordinace. K značnému zlepšování nervosvalové koordinace dochází po doznění pubertálních změn. Dochází k přesnějším pohybům díky zkvalitňování diferenciaci svalového úsilí a rozvoj svalstva je dispozicí k následnému rozvoji silových schopností. V neposlední řadě se rozvíjí také ohebnost a kloubní pohyblivost. Rychlost pohybů narůstá nanejvýš do 14. až 15. roku, poté se zastavuje nebo zpomaluje.

S věkovými zvláštnostmi musíme samozřejmě počítat i při sestavování tréninkové jednotky pro danou věkovou kategorii. K tomu nám pomůže tabulka doporučeného poměru metodicko-organizačních forem (viz tab. 2).

Tabulka 2 - Doporučený poměr metodicko-organizačních forem (Votík, 2016).

Věk	Podíl v %		
	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6-8	10-20	0-5	80-90
8-10	15-25	5-10	70-80
10-12	20-25	10-20	60-70
12-14	25-30	20-25	55-65



### **2.7.1 CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ**

Perič (2012) uvádí, že pro správný sportovní rozvoj dítěte je vhodné si stanovit **tři základní priority trenéra dětí:**

#### **➤ Nepoškodit děti**

Poškozením máme na mysli především nepřiměřené, nadměrné a nevhodné zatížení dětí bez ohledů na následky, které toto zatížení v budoucnu přináší. Jedná se o poškození fyzická i psychická. Ta fyzická jsou pro nás snadněji odhalitelná. Mohou se projevit například skoliózou páteře, kostními výrůstky, předčasnou osifikací kostí a únavovými zlomeninami. Psychické problémy nejsou vidět jako ty fyzické, ale o to více jsou zákeřné, dlouhodobé stavy úzkosti, frustrace a podceňování mohou vést k depresivnímu onemocnění. Velmi často se také setkáváme s tzv. somatizací psychických tenzí.

#### **➤ Vybudovat vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě**

Zjednodušeně se jedná hlavně o to, že je veliké množství dětí, které pravidelně sportují, ale jen opravdu málo z nich má předpoklady a také štěstí stát se vrcholovým sportovcem. Ještě méně se jich opravdu prosadí ve vrcholovém sportu. U naprosté většiny dětí tak musíme brát jakýkoliv sport jako určitý základ pro vytvoření vztahu k pohybu, který je velmi důležitou součástí života. Sport totiž nemusí být jen o výsledcích, rekordech a vítězstvích, ale především o zábavě, emocích a příjemné činnosti v přírodě, či v kruhu přátel. Přiměřenou pohybovou aktivitou také můžeme odstranit nebo alespoň zmírnit riziko civilizačních chorob jako je obezita, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu (Perič, 2012).

#### **➤ Vytvořit základy pro pozdější trénink**

Dle Periče (2012) si musíme uvědomit, že není možné srovnávat malé děti s dospělými, resp. dítě není malý dospělý. Srovnání jednoduše možné není, limity dětí vyplývají hlavně z nedostatečné rychlosti, vytrvalosti a síly, na jejichž rozvoj dítě ještě nemá dostatečné dispozice. V čem se děti ale mohou přiblížit dospělým je například koordinace a zvládnání techniky, pro to již mají rozvinuté předpoklady. To je hlavním důvodem, proč by se měl trénink v dětství soustředit hlavně na základní požadavky v oblasti techniky pohybu. Hráč je tyto požadavky schopný zvládnout, protože na to má již dostatečně rozvinutou CNS, která má velký vliv na učení se novým pohybům. V tréninku dětí bychom se měli soustředit hlavně na zvládnutí základních požadavků určitého sportu – naučit se „řemeslo“. Ovládat řemeslo znamená perfektně umět techniku běhu v atletice, bruslení a činnost

s kotoučem v hokeji, techniku úderů a kopů v bojových sportech, techniku práce s míčem ve fotbale apod. Proto je hlavním cílem zhotovit základní „baterii činností“ a stanovit tak pevné základy, na které pak bude možné v dalším tréninku navazovat.

### **2.7.2 ETAPY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY**

Na začátek je důležité si uvědomit, že dosažení maximální výkonnosti sportovním tréninkem je opravdu dlouhodobý proces. Obecně tedy můžeme říci, že období od začátku řízeného tréninkového procesu k dosažení maximální výkonnosti odpovídá přibližně 10 letům (Votík, 2005).

Dle Bedřicha (2006) by měla být sportovní příprava dětí adekvátní vzhledem k jejich věku, a proto rozděluje sportovní přípravu na tyto základní etapy:

- Mladší školní věk (6 – 10 let) – Poznávání se s daným sportem, všestranný rozvoj (tělesný a psychický), budování vztahu k danému sportu
- Střední školní věk (10 – 13 let) – Období základního tréninku, kde se klade důraz na osvojení pohybových dovedností, všestrannost rozvoje pohybových schopností a na základy taktiky, techniky a také zvykání si na systematický tréninkový proces.
- Starší školní věk (13 – 18 let) – Zmenšuje se poměr všestrannosti a naopak se zvyšuje míra specializace a intenzity v tréninkovém procesu.
- Od 18 let výš – Období vrcholového tréninku, snaha o dosažení maximální výkonnosti a o její udržení. Zaměřujeme se především na tříbení techniky a taktiky. Dále pak na intenzitu a kvalitu psychické, kondiční a funkční připravenosti.

Rubáš (1996) rozděluje sportovní přípravu do těchto etap:

- Sportovní všestrannost
- Odvětvová všestrannost
- Odvětvová specializace
- Výkonnostní maximalizace

Většina autorů se shoduje na čtyřech etapách sportovního tréninku:

➤ **Etapa sportovní předpřípravy**

Dle Votíka (2005) jsou tréninky v této etapě zaměřeny především na všestranný rozvoj pohybových schopností. Cílem této etapy by mělo být zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky. Ve fotbale by se tato etapa měla zahajovat okolo 6 let a měla by obsahovat upravené herní formy, nácvik a v něm osvojování pohybových a herních dovedností. Neměli bychom zapomínat na to, že tato etapa je pro děti často první možností seznámit se se sportem jako takovým. Proto bychom měli dbát na podporu zdravého vývoje jedince, optimální tělesný a duševní rozvoj, budování správných návyků a vztahu k pravidelné přípravě a v neposlední řadě zvyšovat odolnost organismu.

➤ **Etapa základního tréninku**

Votík (2005) uvádí, že etapa základního tréninku by neměla klesnout pod hranici kratší než 2-3 roky. Nezaměřujeme se zde na výkon aktuální, ale snažíme se vytvářet předpoklady pro budoucí výkon. Měli bychom myslet na to, že při zatěžování je důležitý biologický věk, nikoliv ten kalendářní. V této etapě se setkáváme s postupným růstem speciální výkonnosti, zlepšováním herních dovedností a herního jednání v různých obměnách průpravných her. Ve fotbale tato etapa představuje období v rozsahu 8-10 let a měli bychom se v ní snažit především o osvojení co největšího množství pohybových dovedností, a jejich modifikací. Dále bychom se měli zaměřit na zvládnutí základů techniky taktiky, rozvoj trvalého vztahu k tréninku a rozvoj osobnosti sportovce. Velmi důležitý je také rozvoj základních pohybových schopností při respektování citlivých období ve vývoji lidského organismu a samozřejmě také motivace a psychologická příprava (výchovné aspekty, postoje, projevy).

➤ **Etapa specializovaného tréninku**

V této etapě se začíná trochu odklánět od všestrannosti a přichází na řadu větší míra specializace. S tím souvisí i zvýšení intenzity tréninkového zatížení a zařazení speciálních pohybových prostředků. V souvislosti s touto etapou hovoříme o věkovém období 13-14 let. Ve fotbale se pak soustředíme na dovednosti a schopnosti potřebné přímo pro daný výkon, především se jedná o individuální a týmový herní výkon. V této etapě se soustředíme na rozvoj základních a speciálních pohybových schopností a rozšiřování zásoby pohybových dovedností. Cílem je také zvládnutí a zlepšování účelné techniky,

odpovídající výkonová motivace, uvědomělý a aktivní přístup k tréninkovému procesu (Votík, 2005).

➤ **Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti**

Tato etapa uzavírá dlouhodobý tréninkový proces a je tak jeho vrcholem. V dnešní době ji také můžeme označit jako etapu tréninku na úrovni profesionálního sportu. Nutno říci, že se tato etapa týká pouze omezeného výběru sportovců, kteří mají předpoklady pro danou pohybovou specializovanou činnost. Máme tedy na mysli jedince talentované, ale také psychicky nejodolnější a nejzdravější. V této etapě dosahuje zatížení maximálních hodnot a proto je důležité dbát i na dostatečnou regeneraci. Ve fotbale se jedná o věkové rozmezí 17-18 let a měli bychom se zde zaměřit na maximální sportovní výkonnost, zdokonalení a stabilizace sportovní techniky, rozvoj taktického myšlení, rozvoj psychické stability a odolnosti, motivaci a také podřídit životní styl tréninkovým požadavkům (Votík, 2005).

## 2.8 RANÁ SPECIALIZACE

Dle Křištofiče (2004) je raná specializace pojetí, které absolutně nedodrží proces od obecné přípravy ke speciální, princip přiměřenosti a postupnosti, a tím pádem jedince vystavuje nadměrné fyzické i psychické zátěži.

Bedřich (2006) uvádí, že neadekvátní zatížení v tréninku dětí ohrožuje jejich pohybový a oběhový systém a celkově zdravý rozvoj. Děti jsou senzibilnější vůči zátěži s nadměrnou intenzitou obzvláště tou specializovanou. Nebezpečí úrazu může zvýšit svalová dysbalance, která má vliv na postavení kloubů. Pohybová aktivita napomáhá růstu, ale při nadměrné intenzitě působí opačně.

Široká veřejnost přijímá tvrzení, podle kterého je specifická výkonnost až nadstavbou obecné připravenosti a výkonnosti (za předpokladu respektování věkových zákonitostí). Z toho vyplývá, že postupně připravovaní jedinci se dostanou výkonnostně výše a mají předpoklady tuto výkonnost déle udržet, na rozdíl od akcelerovaných jedinců. Velmi často vidíme v televizi při sledování fotbalového utkání, jak střelec gólu oslaví svůj úspěch přemetem nebo saltem, za které by se nemusel stydět ani gymnasta. To však nemusí být výsledkem záměrného trénování právě daného akrobatického prvku, ale je to odrazem velmi vysoké úrovně pohybových funkcí. Můžeme tak vidět, jak je jedinec dokonale schopen „ovládat své tělo“, a právě to je zásluhou všestranné pohybové přípravy (Křištofič, 2006).

### 2.8.1 VÝBĚR SPORTOVNÍCH TALENTŮ

Plachý (2014) ve své knize uvádí 5 základních a nejdůležitějších předpokladů při výběru fotbalového talentu, kterými jsou:

- přilnavý vztah k fotbalu
- soutěživost, vůle, bojovnost a zarputilost
- rychlostní předpoklady
- dostatečné technické dovednosti a vnitřní potřeba hrát si s míčem
- komplexně vyvážené a nadprůměrné fyzické dispozice v souboru rychlost-obratnost-síla.

Plachý (2014) dále tvrdí, že není těžké vidět nadání v jedinci, který je sám o sobě hravý, soutěživý, má rád míč. Cesta k profesionálnímu fotbalu je dlouhá, a tak ani tyto předpoklady nemusí znamenat, že z jedince v budoucnu fotbalista opravdu bude. Komplikovanější je však situace, kdy jedince tréninky baví, ale není na tom pohybově tak dobře, jako jeho spoluhráči. Také je problémová situace, kdy jedinec není schopný udržet koncentraci a následně je pak proces učení velmi pomalý. Tyto děti pak mohou postupně zrychlovat svůj proces učení a dohnat později, co na začátku nebyli schopni zvládnout.

Křištofič (2006) popisuje podobnou situaci, kdy se může stát, že do oddílu je přijato dítě, které se v den náboru jeví jako talent, ale po dalších šesti měsících tréninkového procesu je na stále stejné úrovni jako v den náboru. Pak jsou zde děti, které projdou nábořem s patřičnou dávkou štěstí, ale během následujících šesti měsíců tréninkového procesu se dostanou na vyšší úroveň, než jakou má první adept. Právě tento jev by měl upozornit trenéry na výchylky v dětské motorice (akcelerace a retardace). Z toho vyplývá, že ve vztahu k budoucím výkonům je zásadní dynamika zlepšování na úkor aktuální výkonnosti.

Dle Křištofiče (2014) je u výběru sportovních talentů podstatná tzv. docilita. Tu chápeme jako jakousi učitelnost svěřenců, tedy jejich schopnost zlepšovat se.

Plachý (2014) tento jev popisuje na situaci, kdy jedinec, který pravidelně chodil hrát fotbal s kamarády na hřiště, nebo si s ním rodič „kopal na zahradě“, má pochopitelně předstih. Ale jiný jedinec ho může v průběhu tréninkového procesu předstihnout právě díky jeho lepší schopnosti se učit. Trenér by tedy správně měl hodnotit, jestli se jedinec zlepšuje nad míru dovedností, které dosud zvládá.

### 3 CÍL A ÚKOLY

#### 3.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je vytvořit webové rozhraní se zásobníkem cvičení pro motoricko-funkční přípravu a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů pro mládežnické fotbalové kategorie.

#### 3.2 ÚKOLY

Na základě výše zmíněného cíle jsme si stanovili následující úkoly:

- sumarizace teoretických podkladů dané problematiky,
- vytvoření zásobníku cvičení a jeho aplikace do tréninkového procesu,
- tvorba fotodokumentace a videozáznamů, tvorba webového rozhraní a jeho spuštění do ostré verze pomocí domény webnode.cz.

## 4 METODIKA

Nejprve byl velmi důležitý pečlivý výběr správné literatury, která by odpovídala tématu mé bakalářské práce. Výběru těch nejvhodnějších zdrojů pro danou problematiku předcházelo důkladné prostudování pramenů v knihovně ZČU.

Cílovou věkovou skupinu, tedy mládežnické kategorie, jsem zvolil na základě toho, že mám sám možnost trenérsky působit u kategorie U11 v FC Viktoria Plzeň, která spadá do kategorie starších přípravků a máme prostor a možnost využívat specializovaných gymnastických a atletických tréninků pod vedením odborných trenérů. Tuto možnost specializovaných tréninků mají také žákovské kategorie, a to ve stejném rozsahu jako kategorie starších přípravků, tedy v prvním týdnu jednu tréninkovou jednotku gymnastiky a následující týden jednu tréninkovou jednotku atletiky. Z toho důvodu jsem vytvořil webové stránky, na kterých se nacházejí videa obsahující cvičení právě z gymnastických tréninkových jednotek. Budou tedy k dispozici pro fotbalové trenéry, kteří nemají možnost specializovaných gymnastických tréninků a gymnastiku by přesto chtěli do svého tréninkového procesu zapojit, ale také například pro učitele školní tělesné výchovy.

Dále jsem se zaměřil na výběr vhodného editoru pro tvorbu webových stránek. Nebylo nutné vybírat dlouho a správným nástrojem pro tvorbu webových stránek v rámci mé bakalářské práce se stala česká doména [www.webnode.cz](http://www.webnode.cz). Tento web je totiž velmi přehledný, jednoduchý a pro uživatele velmi přívětivý. Je rozdělen do několika verzí, které jsou odstupňované podle funkcí, které se uživateli odkrývají a také podle úložiště, které uživateli zprostředkovávají přímo úměrně k poplatku za danou verzi. Lépe řečeno, čím více dat požadují (obrázky, videa, texty apod.), tím lepší a tedy i dražší verzi si musím jako uživatel zaplatit. Doména Webnode však nabízí i bezplatnou verzi, která pro mě byla velikostně i funkcemi naprosto dostačující. Nabízí velké portfolio přednastavených vzhledů a struktur webových stránek, které si navíc každý uživatel může upravit dle vlastní libosti. Další skvělou výhodou je velmi snadná editace a úprava stránek jako například vytvoření vlastního designu, vkládání videí, obrázků, textů, odkazů, dotazníků, tabulek apod. Tento web je tedy velice intuitivní a tak díky této doméně není problém vytvořit své vlastní webové stránky i za předpokladu, že člověk nemá vysoké technické znalosti.

Po vytvoření vlastní domény <https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz> jsem na webu vytvořil hlavní záložky, které vám blíže popíši. První z nich je Úvod, který má za úkol přivítat uživatele na webové stránce, uvést ho do problematiky, a také vysvětluje proč daný



web vlastně vznikl. Další záložkou je Motoricko-funkční příprava, která se dále člení na jednotlivé složky motoricko-funkční přípravy a tyto složky pak obsahují jednotlivá videa s popisy podle příslušné motoricko-funkční přípravy, kterou si uživatel vybere. Další záložkou jsou Gymnastické cvičební tvary. Tato záložka se po otevření dělí podle náradí na jednotlivé složky. Po volbě daného náradí se uživateli zobrazí složka se cviky, které je možné na náradí provádět. Po volbě konkrétního cviku na vybraném náradí se uživateli zobrazí stránka s videem a stručným popisem dané činnosti a také s upozorněním na případné chyby. Další záložkou jsou Ukázky tréninkových jednotek. Po otevření této záložky se uživateli zobrazí sestřihy z jednotlivých reálných tréninkových jednotek. Další záložka Kontakt obsahuje odkaz na YouTube kanál, kde jsou umístěna všechna videa, která se na webu nachází. Především by tato záložka měla sloužit ke kontaktování mé osoby pomocí telefonu, nebo emailu. Nachází se zde také formulář pro případné dotazy od uživatele. V další záložce O mně je stručně shrnut můj profesní životopis. Poslední záložkou jsou Použité zdroje. V této záložce se nachází seznam pramenů, ze kterých jsem pro účely své bakalářské práce čerpal. Na obrázku č. 2 je pro lepší orientaci a pochopení struktura celého webu a v přílohách této práce se pak nachází obrázky samotného webu. Na webu je rovněž uložena celá bakalářská práce v PDF.

Protože jsem chtěl, aby web upoutal pozornost uživatele a byl co nejvíce přirozený, zaměřil jsem se i na designovou stránku webu. Veškeré obrázky, které se na webu nacházejí, jsem proto pořizoval osobně. Poté jsem je upravil a použil například na pohyblivá (živá) pozadí jednotlivých složek, tvorbu hlavičky a patičky webu, prokliky do dalších složek apod.

Stejně tak je to i s videi jednotlivých cvičení. Video v záložkách Motoricko-funkční příprava a Gymnastické cvičební tvary, která jsou detailnější, byla natáčena s vybranými svěřenci kategorie U11 FC Viktoria Plzeň po podepsání souhlasu s natáčením zákonným zástupcem (ukázka informovaného souhlasu v přílohách) v prostorách gymnastické tělocvičny Kl 147 Fakulty pedagogické ZČU v Plzni, Klatovská 51. Videozáznamy nacházející se v záložce Ukázky tréninkových jednotek byly pořízeny během gymnastických tréninkových jednotek kategorie U11 v prostorách 33. Základní školy v Plzni, rovněž po souhlasu zákonných zástupců. Video byla natáčena na akční kameru GoPro 7, která nabízí vysokou kvalitu rozlišení a také je schopna zaznamenat velmi široký obraz, což je v prostorách tělocvičen velmi výhodné. Všechna pořízená videa jsem následně upravoval v programu iMovie. Jednalo se především o stříhání videí, vkládání

titulků a plynulých přechodů mezi jednotlivými videi, vkládání hudebního podkladu a zpomalování některých videí nebo jejich částí. Pro účely bakalářské práce jsem vytvořil kanál s názvem Gymnastika Pro Fotbal na známé stránce YouTube.com. Na tomto kanálu jsou shromážděna všechna videa, která se na webu [gymnastikaprofotbal.webnode.cz](http://gymnastikaprofotbal.webnode.cz) nacházejí. Je tak učiněno z důvodu lepší publikace veřejnosti a také proto, abych se z hlediska objemu dat udržel pod limitem bezplatné verze domény Webnode.cz. Poté jsem na vytvořeném webu [gymnastikaprofotbal.webnode.cz](http://gymnastikaprofotbal.webnode.cz) použil odkazy na videa, která jsou uložena na YouTube.com. Díky tomu jsem nebyl nucen nahrávat videa přímo na vytvořený web a tak došlo k ušetření značné části datového objemu.

<p><b>Úvod</b> - uvedení do problematiky</p> <p><b>Motoricko-funkční příprava</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zpevňovací + Podporová <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koberečky</li> </ul> </li> <li>• Kotoulová <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolébky</li> </ul> </li> <li>• Odrazová + Doskoková <ul style="list-style-type: none"> <li>• Švihadlo</li> <li>• Odraz na trampolíně</li> </ul> </li> <li>• Dopadová <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zpevněné pády</li> <li>• Kyvadlo</li> </ul> </li> <li>• Koordinační <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bosu</li> <li>• Kladina</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gymnastické cvičební tvary</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostná <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotoul</li> <li>• Přemet stranou</li> </ul> </li> <li>• Přeskok <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skrčka</li> <li>• Kotoul letmo</li> <li>• Přemet</li> <li>• Parkour</li> </ul> </li> <li>• Trampolína <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přímé skoky</li> <li>• Skoky s obratem</li> <li>• Kotoul letmo</li> <li>• Salto</li> </ul> </li> <li>• Hrazda <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ručkování</li> <li>• Prolézačka</li> <li>• Výmyk + Sešín</li> </ul> </li> <li>• Kruhy <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kruhy v hupu</li> <li>• Visy a svisy</li> <li>• Přeskoč a podlez</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Ukázky tréninkových jednotek</b> - sestřihy z tréninkových jednotek</p> <p><b>Kontakt</b> - mail, odkaz na YouTube kanál, telefonní číslo</p> <p><b>O mně</b> - stručně o mém životě</p> <p><b>Použité zdroje</b> - seznam literatury</p>
---

Obrázek 1 - Členění webové stránky <https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz>

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Za hlavní část bakalářské práce považuji především vytvoření webové stránky gymnastikaprofotbal.webnode.cz, kde se nachází všechna vytvořená videa, která jsou zde úhledně rozřazena do jednotlivých kategorií pro snadnou orientaci. Formu videí jsem zvolil proto, že v tréninkovém procesu v mládežnických kategoriích i ve školní tělesné výchově hraje jednu z nejdůležitějších rolí didaktická zásada názornosti. Audiovizuální technika mi také přijde jako nejuchopitelnější a nejnázornější jak pro trenéry a učitele, tak pro samotné svěřence a žáky. Webové stránky jsem vytvořil především proto, že jsem chtěl zásobník cvičení, který se na webu nachází, udělat dostupným pro co největší množství budoucích uživatelů a webové stránky jsou v dnešní době právě z tohoto hlediska naprosto ideálním nástrojem. Další výhodou je jejich možná aktualizace a další rozšiřování dle poptávky do budoucna.

Vzniku technického scénáře samozřejmě předcházelo teoretické zpracování dané problematiky, která byla podložena dostupnou literaturou a znalostmi získanými během specializovaných gymnastických tréninkových jednotek vedených trenérkou gymnastiky a předsedkyní Krajské soutěžní komise sportovní gymnastiky pro Plzeňský kraj Mgr. Petrou Špottovou, Ph.D.

Dalším dílčím úkolem bylo vytvoření videozáznamů a jejich následné upravování do finální podoby. Tento úkol byl z hlediska času jednoznačně nejnáročnější. Natáčení proběhlo bez větších komplikací, ale bylo fyzicky i psychicky velmi náročné pro všechny účinkující. Proto bylo také natáčení motoricko-funkční přípravy a základních gymnastických cvičebních tvarů rozděleno do dvou natáčecích dnů, které probíhaly v prostorách gymnastické tělocvičny Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni.

Největší obavy jsem měl z tvorby samotného webu, jelikož jsem nikdy předtím nic podobného nevytvářel. Po nalezení domény Webnode.cz a jejích možnostech však veškeré obavy opadly a byl jsem až překvapen, jak je v dnešní době snadné vytvořit vlastní web pro někoho, kdo není programátorem a má téměř nulové zkušenosti. Po základním seznámení se s vytvářením webu, které doména Webnode.cz nabízí, mi nebránilo nic v tom, abych vytvořil originální webové stránky s vlastní strukturou a designem. Dále bylo také důležité propojit s výše zmíněným webem bakalářskou práci tak, aby jednotlivé části spolu souvisely a navazovaly na sebe. V budoucnu je mým plánem webové stránky nadále

rozšiřovat o další videa motoricko-funkční přípravy, základních gymnastických cvičebních tvarů, ale i například ukázek specializovaných gymnastických tréninkových jednotek. Přál bych si, aby vzniklé webové stránky byly jakýmsi „živým organismem“, který se bude neustále aktualizovat.

S vytvořením bakalářské práce a s ní souvisejících webových stránek jsem spokojen a pevně věřím, že fotbaloví trenéři a učitelé tělesné výchovy, pro které je vzniklý web určen, budou bohatě využívat zásobníku cvičení, který jsme jim touto formou zprostředkovali.

## 6 ZÁVĚR

V závěru bakalářské práce bych rád zhodnotil snahu, která byla do této práce vložena a také zda se podařilo splnit stanovený cíl a s ním související úkoly. Hlavním cílem práce bylo vytvoření webového rozhraní se zásobníkem cvičení pro motoricko-funkční přípravu a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů pro mládežnické fotbalové kategorie. S tímto cílem byly spojené i další dílčí úkoly, jako například sumarizace teoretických podkladů dané problematiky, která mi pomohla s vytvořením rozboru teoretických východisek této práce a také s vytvoření zásobníku cvičení a jeho následná aplikace do tréninkového procesu. Dále pak tvorba fotodokumentace a videozáznamů a vrcholem byla tvorba samotného webového rozhraní a jeho spuštění do ostré verze pomocí domény Webnode.cz. Všechny úkoly považuji za splněné, čímž byl naplněn beze zbytku i cíl práce.

Na úplný závěr bych ještě rád zmínil že doby, kdy se ve fotbale řešily pouze herní fotbalové záležitosti, už jsou dávno pryč. Dnešní moderní fotbal má na hráče stále větší nároky, a tím pádem se musí měnit i samotná fotbalová příprava. V žádném sportu bychom neměli zapomínat na všestrannost a přirozený vývoj mladých nadějí. Proto také tato práce a s ní spojené webové stránky vznikly. Pevně věřím, že vzniklý web pomůže ostatním trenérům nebo učitelům tělesné výchovy v narušení rané specializace, nebo jako zásobník cvičení do jejich tréninků a hodin tělesné výchovy.

## **7 RESUMÉ, SUMMARY**

Cílem bakalářské práce je vytvořit webové rozhraní se zásobníkem cvičení pro motoricko-funkční přípravu a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů pro mládežnické fotbalové kategorie. Za tímto účelem byl vytvořen zásobník cvičení motoricko-funkční přípravy a základních gymnastických cvičebních tvarů a následně zprostředkován formou přehledných webových stránek s doménou <https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz>. Tyto stránky byly vytvořeny primárně pro fotbalové trenéry, dále pak pro učitele tělesné výchovy a širší sportovní veřejnost.

### **Klíčová slova**

Motoricko-funkční příprava; gymnastika; fotbal; základní gymnastické cvičební tvary; mládežnické kategorie; FC Viktoria Plzeň

The aim of this thesis is to create a website with a set of exercises for motor-functional preparation and practise of basic gymnastic exercise elements for youth football categories. Set of exercises of motor-functional preparation and basic gymnastic exercise elements was created for this purpose and afterwards it was composed into a website with a domain <https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz>. This website was primarily created for football coaches, physical education teachers and for other sports community.

### **Key words**

Motoric-functional preparation; gymnastics; football; basic gymnastic excercise elements; youth categories; FC Viktoria Pilsen

## SEZNAM LITERATURY

- BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
- HODBOD, Oliver. *Využití prostředků základní gymnastiky v tréninku fotbalistů*. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Gymnastika. Vedoucí práce Kolbová, Kateřina.
- CHOUTKA, Miroslav. *Moderní kopaná*. Praha, nakl. OLYMPIA, 1970. ISBN 27-041-70
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nářad'ová gymnastika*. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Karolinum, 2008, 74(6), 18-23. ISSN 1210-7689.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav., KUBIČKA, Jiří., NOVOTNÁ, Viléma., PANSKÁ, Šárka., SKOPOVÁ, Marie., SVATOŇ, Vratislav., ŠIMŮNKOVÁ, Iveta., CHRUDIMSKÝ, Jan., KOLBOVÁ, Kateřina. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastické posilování - motoricko-funkční příprava*. Praha: FTVS UK, 2014. ISBN 978-80-87647-15-8.
- KUČERA, Miroslav. *K některým otázkám zátěže dětí ve sportu: metodický dopis*. Praha: Sportpropag, 1988.
- LANČI, Jiří., ZOUL, Jan., ONDŘEJ, Oldřich., VAŠÁK, Jiří. *Fotbal pro trenéry čtvrté třídy*. Praha: Olympia, 1986.
- MĚKOTA, Karel., KOVÁŘ, Rudolf., ŠTĚPNIČKA, Jiří. *Antropomotorika II*. Praha: SPN, 1988.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

- PLACHÝ, Antonín., PROCHÁZKA, Luděk. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
- RICHTR, Matouš. *Využití gymnastiky ve sportovní přípravě mladých fotbalistů*. Praha, 2018. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Gymnastika. Vedoucí práce Křištofič, Jaroslav.
- RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 80-7082-294-5.
- SCHNABEL, Günter. *Zur Bewegungskoordination*. Wiss. Č 1. DHfK 10. 1968.
- SCHREINER, Peter. *Coordination, Agility and Speed Training for Soccer*. Německo: Reedswain, 2000. 130 s. ISBN 1-890946-42-7.
- VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-598-x.
- VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu B licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7.
- VOTÍK, Jaromír., ZALABÁK, Jiří. *Fotbalový trenér*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.
- VOTÍK, Jaromír. *Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3.

#### Informace získané osobním kontaktem:

- Informace poskytl Mgr. Filip LINHART, šéftrenér přípravkových kategorií FC Viktoria PLZEŇ, Plzeň 22.3.2019.



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Členění webové stránky <a href="https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz">https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz</a> .....	34
--	----

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Kučera, 1988). .....	23
Tabulka 2 - Doporučený poměr metodicko-organizačních forem (Votík, 2016). .....	24

## PŘÍLOHY

### I. Technický scénář

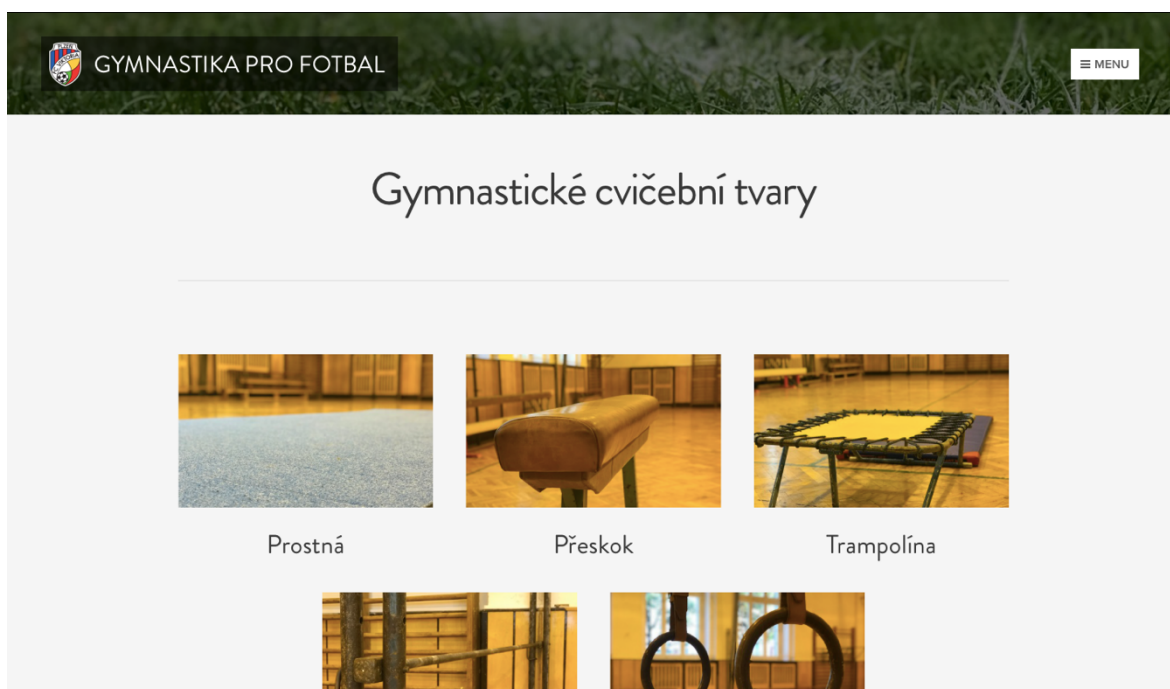
Technický scénář k videím na webových stránkách				
Motoricko-funkční příprava	druhy MF	název videa	čas	popis/obraz
	Zpevňovací + Podporová	Koberečky	2:17	Hráč provádí na koberci tyto cviky: koloběžku (1 koberec); bruslení (2 koberce); twist popředu; twist pozadu; odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce; tlačení koberce rukama před sebou; tažení koberce ve vzporu ležmo; vysokou píd'alku (až do střechy); nízkou píd'alku (pokrčená kolena); přitahování vpřed v kleku na koberci; odtlačování vzad v kleku na koberci; lávku z koberců; tlačení "kolečka" před sebou; tažení "kolečka" za sebou; tlačení spoluhráče v tureckém sedu na koberci; tažení spoluhráče v tureckém sedu na koberci.
	Kotoulová	Kolébky	2:03	Hráči provádí: kolébky do sedu; kolébky do dřepu; kolébky do stoje (ve dvojicích); kolébky do výskoku; svíčku s podepřením; svíčku bez podepření s dopomocí a bez dopomoci; kolébky s dohmatem rukou vedle uší; kolébky s dohmatem rukou vedle uší + propnuté nohy.
	Odrázová + Doskoková	Švihadlo	1:18	Hráč provádí se švihadlem následující cviky: snožmo vpřed; snožmo vzad (švihadlo točím vpřed); snožmo bokem; vysoká kolena; cval stranou; ve dvojici čelem k sobě přeskoky snožmo (jedno švihadlo); ve dvojici přeskoky snožmo s obraty o čtvrtiny (jedno švihadlo); ve dvojici bokem k sobě přeskoky snožmo (jedno švihadlo); skákající fronta (trenér se švihadlem postupuje od jednoho hráče k dalšímu, úkolem hráčů je chytit trenérův rytmus a přeskočit společně s trenérem švihadlo).
Nácvik odrazu na trampolíně		0:17	Hráč provádí na trampolíně opakované odrazy za dopomoci trenéra.	

	Dopadová	Zpevněné pády	0:57	Hráč provádí z bedny do duchny následující pády: zpevněný pád ze stoje na záda; zpevněný pád ze stoje na záda se vzpažením; zpevněný pád ze stoje bokem; zpevněný pád ze stoje na rukou ze země do duchny s dopomocí; zpevněný pád ze stoje na rukou z bedny do duchny s dopomocí; zpevněný pád ze stoje na rukou z bedny do duchny bez dopomoci.
		Kyvadlo	0:33	Hráč provádí kyvadlo za dopomoci dvou trenérů nebo spoluhráčů: kyvadlo čelem; kyvadlo bokem.
	Koordiniční	Bosu	1:21	Hráč provádí na bosu za asistence trenéra nebo spoluhráče tyto cviky: odehrání rukama; odehrání placírou; odehrání nártem; odehrání hlavou; odehrání míče po náskoku na bosu; kombinace všech předešlých způsobů s různými pohybovými úkoly udělenými trenérem (např. dřep na bosu po odehrání apod.).
		Kladina	0:43	Hráč provádí na kladině za asistence spoluhráče tyto cviky: chůze po kladině a odehrání míče hlavou; chůze po kladině a odehrání míče nohou.
<b>Gymnastické cvičební tvary</b>	<b>nářadí</b>	<b>název videa</b>	<b>čas</b>	<b>popis/obraz</b>
	Prostná	Kotoul	2:34	Hráč provádí tyto cviky: nácvik odrazu do kotoulu vpřed; kotoul vpřed ze vzporu s dopomocí; kotoul vpřed do svíčky; kotoul přes gymball; kotoul vpřed + obrat o 360°; kotoul vpřed + přemet stranou; kotoul vzad s dopomocí; kotoul vzad do "hříbku"; kotoul vzad schylmo s dopomocí; ve dvojici - kotoul přes spoluhráče; ve dvojici - cirkusové kotouly s dopomocí; ve dvojici - cirkusové kotouly bez dopomoci.
		Přemet stranou	1:34	Hráč provádí tyto cviky: "medvídek" přes lavičku; přemet stranou přes lavičku s dopomocí; přemet stranou na gymnastickém koberci s dopomocí; přemet stranou na gymnastickém koberci bez dopomoci; přemet stranou v tunelu ze žíněnek; přemet stranou v úzkém tunelu ze žíněnek; přemet stranou na lavičce s dopomocí.

Přeskok	Skrčka	0:22	Hráč provádí po rozběhu na gymnastickém koberci přeskok bedny skrčkou.
	Kotoul letmo přes bednu	0:32	Hráč provádí po rozběhu na gymnastickém koberci: kotoul letmo přes bednu s dopomocí; kotoul letmo přes bednu bez dopomoci.
	Přemet	0:44	Hráč provádí: nácvik odrazu do zpevněného stoje na rukou a následně zpevněný pád ze stoje na rukou s dopomocí; nácvik odrazu do zpevněného stoje na rukou a následně zpevněný pád ze stoje na rukou bez dopomoci; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny přemet s dopomocí; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny přemet bez dopomoci.
	Parkour	0:29	Hráč provádí po rozběhu na gymnastickém koberci: přeskok bedny parkourovým přeskokem; parkourový převal přes bednu.
Trampolína	Přímé skoky	0:43	Hráč provádí: nácvik odrazu na trampolíně s dopomocí; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny kufr; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny roznožku.
	Skoky s obratem	0:32	Hráč provádí po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny: obrat o 180°; obrat o 360°.
	Kotoul letmo	0:39	Hráč provádí: po odrazu z trampolíny kotoul letmo s dopomocí; po odrazu z trampolíny kotoul letmo bez dopomoci; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny kotoul letmo přes překážku (gymball).
	Salto	0:49	Hráč provádí: nácvik na salto ze země do duchny; nácvik na salto po odrazu z trampolíny s dopomocí; po seskoku z bedny a následném odrazu z trampolíny salto s dopomocí; po seskoku z bedny a následném odrazu z trampolíny salto bez dopomoci; po rozběhu na gymnastickém koberci a odrazu z trampolíny salto s dopomocí.

Hrazda	Ručkování	1:01	Hráč provádí na hrazdě: ručkování ve vzporu + sešín; ručkování ve visu bokem do směru pohybu; ručkování ve visu (skrčit přednožmo); ručkování ve visu čelem do směru pohybu - "opičák".
	Prolézačka	0:36	Hráč provádí na hrazdě svis vznesmo a svis střemhlav s dopomocí; hráč provádí svis vznesmo a svis střemhlav bez dopomoci.
	Výmyk + Sešín	0:30	Hráč provádí na hrazdě výmyk a následně sešín.
Kruhy	Kruhy v hupu	0:43	Hráč provádí při rozhoupaných kruzích a mezi nimi provlečenou tyčí: přeskok a leh na bříše; přeskok + obrat o 360° a leh na bříše; kotoul letmo a leh na bříše.
	Visy a svisy	1:12	Hráč provádí na kruzích: svis střemhlav s dopomocí; svis střemhlav bez dopomoci; houpání ve visu střemhlav s dopomocí; přešvih skrčmo do visu stojmo vzadu a zpět; přednosy ve visu s dopomocí; shyby ve visu s dopomocí.
	Přeskoč a podlez	0:34	Hráči ve dvojici při spuštěných kruzích a mezi nimi provlečenou tyčí provádí střídavě podlezení tyče a její následné přeskočení.

II. Ukázka webových stránek <https://gymnastikaprofotbal.webnode.cz>:

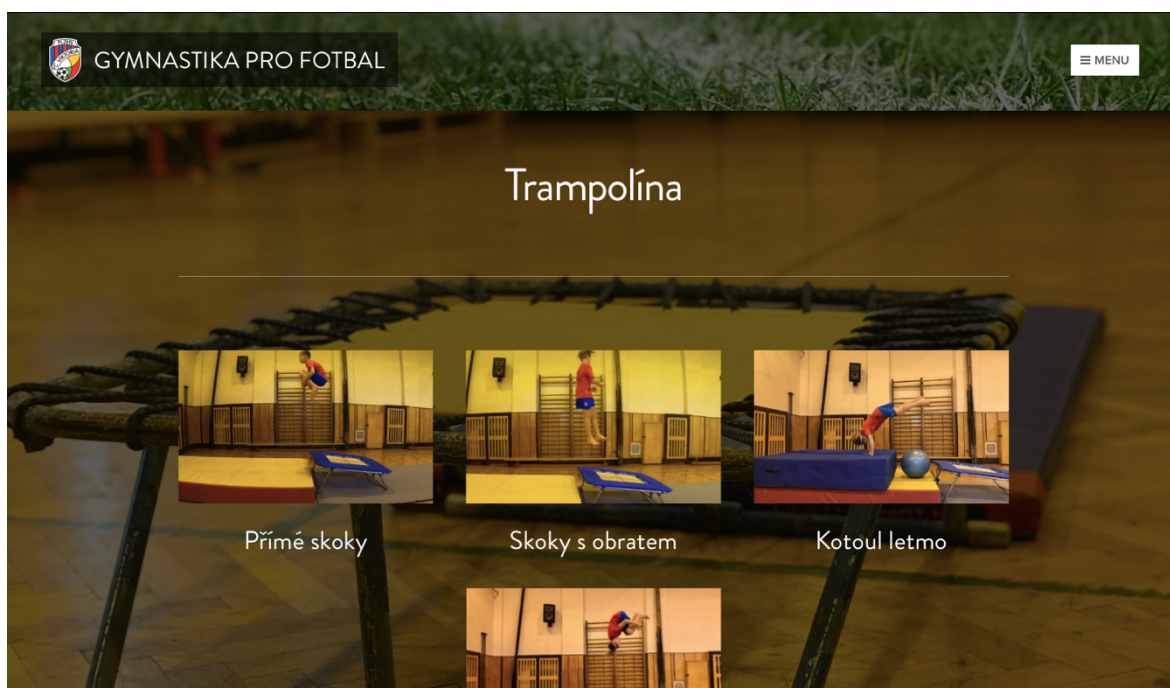


GYMNASTIKA PRO FOTBAL MENU

## Gymnastické cvičební tvary

Prostná Přeskok Trampolína

The screenshot shows the top navigation bar with the logo and 'GYMNASTIKA PRO FOTBAL' text, and a 'MENU' button. Below is a main heading 'Gymnastické cvičební tvary'. Underneath, there are three images: a blue mat labeled 'Prostná', a brown vaulting table labeled 'Přeskok', and a trampoline labeled 'Trampolína'. Below these are two more images showing gymnastic rings.



GYMNASTIKA PRO FOTBAL MENU

## Trampolína

Přímé skoky Skoky s obratem Kotoul letmo

The screenshot shows a detailed view of a trampoline. The background is a large image of the trampoline. Overlaid on this are three smaller images showing a person performing different jumps: a direct jump, a jump with a rotation, and a side roll. Below these images are the labels 'Přímé skoky', 'Skoky s obratem', and 'Kotoul letmo'. A fourth image showing a person performing a side roll is positioned below the 'Kotoul letmo' label.

## Co můžete na stránkách najít?



### Motoricko-funkční příprava

Cvičení zaměřená na gymnastickou motoricko-funkční přípravu



### Gymnastické cvičební tvary

Cvičení s využitím gymnastického nářadí a s prvky akrobacie



### Ukázky tréninkových jednotek

Sestřihy z kompletních gymnastických tréninkových jednotek

## Proč právě gymnastika a fotbal?

Plachý a Procházka (2014) uvádí, že všeobecnému tělesnému rozvoji pomáhá právě účelová gymnastika a zároveň tak dochází i ke kompenzaci fotbalové zátěže. Ještě větší důležitost všeobecnému tělesnému rozvoji přikládáme u nejmenších dětí, protože nikdy není jisté, zda zůstanou fotbalisty i do budoucna, ale celý život budou potřebovat být zdravé.

Dle Rychtra (2018) trenérská obec prokázala zájem o zařazování gymnastických průprav do tréninků mládežnických fotbalových kategorií. Dotazovaní fotbaloví trenéři vyjádřili ze 100% pozitivní přístup k zařazování gymnastických cvičení do pohybové přípravy mladých fotbalistů. V FC Viktoria Plzeň to platí jednoznačně také. Největším propagátorem dané tréninkové strategie je v posledních 15 letech p. Mgr. Josef Šneberger, který již takto dlouhou dobu aktivně spolupracuje s trenérkou gymnastiky a předsedkyní Krajské soutěžní komise sportovní gymnastiky pro Plzeňský kraj Mgr. Petrou Špottovou, Ph.D.

## Link na náš YouTube kanál zde!

Na tomto odkazu naleznete veškerá videa, která se na těchto webových stránkách nacházejí.

[www.youtube.com/channel/UCYYTxqd6NZ3\\_BOSx40FveHQ](https://www.youtube.com/channel/UCYYTxqd6NZ3_BOSx40FveHQ)



### III. Ukázka informovaného souhlasu o získávání videozáznamů:

Žádáme Vás tímto o souhlas s natáčením Vašeho syna....., hráče kategorie U11 FCVP v době tréninků pro potřeby zamýšlené bakalářské práce studenta a Vašeho trenéra Václava Krušiny s názvem: Motoricko-funkční příprava a nácvik základních gymnastických cvičebních tvarů v tréninkovém procesu mládežnických kategorií FC Viktoria Plzeň (metodická příručka). Bakalářská práce bude vypracována v Centru tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni pod vedením Mgr. Petry Špottové, Ph.D., která se gymnastických tréninku rovněž účastní. Bakalářská práce bude distribuována prostřednictvím webového rozhraní pro potřeby trenérské i širší veřejnosti.

Děkují Václav Krušina a Petra Špottová

V Plzni dne.....podpis zákonného zástupce.....