

OBSAH

ÚVOD.....	5
1. TEORETICKÉ POZNATKY A PŘEHLED PROBLEMATIKY.....	7
1.1 Charakteristika fotbalu.....	7
1.2 Význam technické vybavenosti hráče fotbalu.....	9
1.3 Cíle a úkoly práce.....	10
2. HLAVNÍ ČÁST.....	11
2.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK OBECNĚ.....	11
2.1.1 Dlouhodobé koncepce sportovního tréninku.....	11
2.1.2 Odlišnosti v tréninku dětí a dospělých.....	13
2.1.3 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku.....	14
2.1.3.1 Mladší školní věk (6-10 let).....	15
2.1.3.2 Starší školní věk (11-14 let).....	17
2.1.3.3 Dorostový věk (15-18 let).....	19
2.1.4 Etapy sportovního tréninku.....	21
2.1.5 Úloha trenéra.....	22
2.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA VE FOTBALE.....	24
2.2.1 Základní problematika.....	24
2.2.2 Nervosvalový systém, lateralita, talent a učenlivost.....	25
2.2.3 Technika ve fotbale z hlediska typologie.....	29
2.2.4 Proces osvojování techniky s míčem ve fotbale.....	30
2.2.4.1 Fáze.....	30
2.2.4.2 Metody a postupy.....	35
2.2.4.3 Projevy techniky s míčem v individuálním herním výkonu fotbalisty.....	36
2.2.4.3.1 Zpracování míče.....	38
2.2.5 Doplnkové faktory zlepšování techniky ve fotbale.....	41
ZÁVĚR.....	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	46

ÚVOD

Fotbal je nejpobulárnější hra na světě. Toto obligátní, leč pravdivé tvrzení bude platit ještě minimálně několik následujících let, zřejmě i desetiletí. Je to velmi pravděpodobné, takřka jisté.

Dá se říci, že fotbal si své výsadní postavení vydobyl již velmi záhy po svém oficiálním vzniku coby organizované sportovní činnosti. Přinejmenším k tomu alespoň položil pevné základy. Na nich se během zhruba jeden a půl století dlouhého vývoje vystavěl obrovský, honosný a posvátný chrám v podobě fotbalu, jak ho známe dnes.

Zdáleka už neplní pouze funkci jakéhosi druhu zábavy při kopání do kulatého předmětu. Stal se institucionalizovanou, strukturovanou profesionální činností. Pro mnoho lidí představuje ať už přímo, sekundárně nebo dokonce terciárně jediný zdroj finančních příjmů a tedy obživy vůbec. Je ideálním „prostorem“ pro reklamu a investory. Spousta podnikavců si stále láme hlavu, jak ještě jinak by šlo na fotbale vydělávat a na povrch vyplouvají další netušené možnosti. I tak se domnívám, že v řadě zemí (včetně České republiky) pořád ještě zdaleka není trh ve spojitosti s fotbalem přesycen. To vše proto, že si tato hra dokázala získat neskutečně široké a oddané obcenstvo, kterému nevadilo a nevadí za ni v různých podobách platit.

Fotbal je také jedním z nejvýraznějších nositelů myšlenky fair-play. Je významným podněcovatelem národního sebeuvědomění, na druhé straně je nucen působit antirasisticky, antixenofobně. Nejednou byl v minulosti příčinou mírového stavu jinak znepřátelených států, i když třeba jen dočasně. Emočně naplňuje miliony lidí po celém světě. V neposlední řadě, samozřejmě při aktivním provozování, zvyšuje tělesnou kondici a utužuje zdraví; každopádně je to vhodnější forma trávení volného času než většina možností dnešní postmoderní doby. Jistě bychom ve všem uvedeném našli výjimky (násilí na stadionech, přehnaná nevraživost mezi příznivci rozdílných klubů,...), ty však přesto potvrzují pravidlo a obecný trend našťestí neohrožují.

Aniž bychom si to tedy plně uvědomovali, fotbal se nějakým svým způsobem týká většiny lidí naší planety. Ale jak je to vlastně možné? Co

způsobilo, že původní kopání do předchůdce dnešního fotbalového míče si postupně získalo postavení zásadního společenského, kulturního, psychologického a ekonomického fenoménu? V otázce je ukryta i odpověď. Prapůvod oblíbenosti fotbalu jako celku odjakživa spočívá v jeho nejelementárnější součásti, která ho fotbalem vlastně dělá - jak přesně, rychle, precizně, rázně i jemně, jednoduše i složitě, zajímavě, efektivně i efektně se dá s oním „kulatým nesmyslem“ manipulovat, a to všemi částmi těla kromě rukou. Vždycky byla, je a bude právě toto podstata a zároveň to nejatraktivnější, co tato hra může nabídnout. Od toho se všechno ostatní odvíjí.

Úžasné technické prvky s míčem v nejroztodivnějších provedeníh pokaždé zaručeně zvedají diváky ze sedadel. Uchvacuje nás perfektně zvládnutá kopací technika hráčů, která se projevuje při každé přihrávce, centru, střele na branku. Jsme fascinováni bezchybným vedením míče, který jakoby zůstával přilepený na fotbalistově kopačce třeba i v plném běhu. A doslova zbožňujeme nápadité přecházení přes protihráče.

Výrazněji než cokoli jiného tedy fotbal na všech výkonnostních úrovních zdobí technická vybavenost jeho protagonistů. Zvládnutá míra dovedností s míčem často bývá přímo úměrná s tím, jak dalece se jedinec ve fotbale nakonec prosadí.

A pokud hraje nějaký konkrétní sport v našem světě natolik důležitou roli a technika v něm má natolik zásadní význam, domnívám se, že si zaslouží být předmětem podobných výzkumných prací. Proto jsem si toto téma vybral. Motivací je přiblížit teorii efektivního systému tréninku hráčů fotbalu v oblasti techniky a ovládání míče. Není to jednoduchý úkol. Jedná se vlastně o problematiku na pomezí sportu a umění, efektivity a efektnosti, kde nejsou ostré hranice a kde např. chybí exaktní číselná diagnostikovatelnost výsledků.

1. TEORETICKÉ POZNATKY A PŘEHLED PROBLEMATIKY

Nejprve si fotbal ve zkratce popíšeme, především se budeme věnovat jeho požadavkům na jednotlivé složky výkonu. Ty rozhodně nejsou malé a zahrnují široké spektrum schopností potažmo dovedností. Soubor všech typů a druhů zatížení během utkání dělá z fotbalu sport o poměrně vysokém stupni všestrannosti. Nebudeme se příliš zatěžovat všemožnými veličinami a kvanty čísel. Jde nám pouze o zevrubný přehled. Také vynecháme základy pravidel fotbalu, které jsou notoricky známé i široké veřejnosti.

Poté si ještě popíšeme význam techniky jednotlivce na celkové kvalitě výkonu podávaného ve fotbale.

1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, týmová, míčová, branková hra. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým. Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání. Výsledky posledních analýz utkání nejlepších světových mužstev dokazují, že hráči v průběhu utkání překonají v závislosti na jejich místě v sestavě přibližně 9000 – 11000 m. Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly [14, 16].

Fotbal tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry mužstva. Na každého hráče jsou v průběhu utkání kladeny vysoké nároky, které plynou ze značného objemu a intenzity zatížení v utkání [15, 16]. Objem zatížení hráče je v utkání dán jednak délkou utkání a velikostí hřiště. Na druhé straně pak kvalitou a kvantitou prováděných činností v průběhu hry, což je ovlivňováno

věkem a zkušeností hráče, úrovni jeho herních dovedností a pohybových schopností, soupeřem, funkcí a postavení v družstvu atd.

Intenzita zatížení je nepravidelná. Pohybuje se od maximální, přes submaximální, až ke střední a nízké intenzitě. I tento stav je dán důležitostí utkání, rozdílnou úrovní soupeřů, zapojování hráčů do hry. Složitost zatížení hráče v utkání vyplývá z podstaty fotbalu jako týmové hry, z obsahu celkové činnosti [15, 16].

Jelikož fotbal je stále rychlejší, je důležité, aby se hráč soustředil a jeho myšlení ve hře bylo také stále rychlejší. Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři zkušeností a vědomostí, a to nejen fotbalových. Úspěšnost taktického myšlení vyžaduje systematické zdokonalování procesů od výběrového vnímání (kvalitní hráč vnímá jen to, co je podstatné pro jeho rozhodování) a hodnocení herních situací až k volbě optimálního řešení a jeho realizaci v praxi. Rychlost všech uvedených procesů vyžaduje využívání a rozvoj předvídání čili anticipace herního děje, k čemuž také u zkušených hráčů dochází. Stoupají nároky na koncentraci a také vynaložené úsilí v průběhu celého utkání [14, 16-17]. Při samotném zápase se to projevuje i na individuálních fotbalových dovednostech. Nejvíce uznávaná vlastnost hráče je jeho univerzálnost, protože postavení každého hráče se prolíná s jiným a hra je variabilní.

Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena. Ty se projevují v činnosti analyzátorů, v regulaci pohybové činnosti a v zajištění metabolických potřeb pro tuto činnost. Rozmanitost a variabilita hry vyžaduje vysokou úroveň kontroly a řízení dějů prostřednictvím centrálního nervového systému (CNS). Kvalita těchto kontrolních a řídících procesů umožňuje a zároveň podmiňuje rozvoj tvůrčího herního myšlení [14, 17].

Z psychického hlediska klade kopaná velké nároky na rozvoj osobnosti hráče vzhledem k požadavkům výkonu v utkání, na rozvoj schopnosti soutěžit, na regulaci psychických stavů podmiňující podání maximálního výkonu. Je přirozené, že i další aspekty v této oblasti rozhodují o úspěšnosti jednotlivce a

kolektivu. Ve volní oblasti jde o překonávání subjektivních i objektivních příčin v průběhu utkání, schopnost regulovat volní úsilí [9, 10].

Z biomechanického hlediska je kopaná velmi složitou činností. Zahrnuje různé druhy cyklických a acyklických pohybů, které tvoří v celkové činnosti hráče určitou dialektickou jednotu. Herní činnosti jednotlivce jsou v kopané prováděny převážně dolními končetinami a hlavou bez možností hraní pažemi [9, 10].

Morfologické hledisko u hráče je nutno respektovat v souvislosti s charakteristikou kopané. Pro náročné požadavky hry jsou nejvhodnější mezomorfní typy s dobrou pohyblivostí, vytrvalostí, rychlou reakcí, rychlou frekvencí nohou a dostatečnou silou zvláště dolních končetin [9, 10].

1.2 Význam technické vybavenosti hráče fotbalu

O stěžejním významu techniky s míčem ve výkonu fotbalisty nelze pochybovat. Hovoříme samozřejmě o hráčích úrovně prvních národních lig a vyšších. Paralelně s poklesem do nižších soutěží klesá i nezbytnost dobré technické vybavenosti.

Žijeme v době vědeckých pokroků, vyspělých technologií, snadné distribuce informací a globalizace vůbec. Kvalitní tréninkový systém je přístupný milionům fotbalistů. To platí hlavně o kondičních složkách výkonnosti. S trochou zjednodušení můžeme konstatovat, že při poctivém systematickém tréninku se většina z nich v těchto attributech dostane na srovnatelné hodnoty. Snad vyjma absolutní rychlosti, která je z významné části dána geneticky. Co ale fotbalisty markantněji rozlišuje na horší a lepší, je právě technická vybavenost a fotbalové myšlení. Obojí se většinou u jedince vyskytuje pospolu. A obojí je do značné míry otázkou vrozených předpokladů. V tréninku usilujeme o maximální využití tohoto talentu a jeho přetavení v co nejvariabilnější dovednosti. Ty jsou základním stavebním kamenem pro správnou realizaci všech aktivních herních situací. Finální kvalita i dojem z celkového individuálního herního (i týmového) výkonu fotbalisty často mohou výrazně přidat, nebo také hodně ubrat.

1.3 Cíle a úkoly práce

Motiv této teoretické práce je zřejmý a vyplývá už z jejího názvu. Budeme se snažit vypracovat vhodnou systematiku tréninku fotbalové techniky s míčem, se všemi jejími náležitostmi. Trenérům by měla posloužit jako kvalitní výchozí materiál, fotbalistům by tak měla umožnit maximálně zúročit svou míru talentu (a vylepšovat nedostatky) v této oblasti. Věnujeme se hráčům od samého počátku fotbalové přípravy až po věkovou kategorii staršího dorostu.

Avizovaného poslání práce bychom měli dosáhnout rozpracováním několika nezbytných dílčích bodů. Těmi jsou: přehled o všech požadavcích na fotbalistův výkon, zdůraznění úlohy techniky, správná systematika a didaktika sportovního tréninku, zohlednění všech determinantů jednotlivých vývojových etap až do dospělosti, význam osoby trenéra a konečně koncepce samotné technické přípravy. Ani zde bychom neměli opomenout teoretické vymezení řady pojmů (např. motorické učení, nervosvalový systém, talent) a skutečností (např. typologie techniky, fáze a metody osvojování) s ní souvisejících. Uvedeme si také charakteristiky složek individuálního herního výkonu ve fotbale, do nichž se úroveň ovládání míče navenek promítá. Tréninkové praxe se stručně dotkneme při pokynech pro rozvoj jedné z těchto složek, a sice zpracování míče.

Úkolem práce je podat ucelený souhrn potřebných fundovaných informací spjatých s technikou ve fotbale a jejím správným osvojováním. Jakýmsi ideálním případem by bylo, kdyby se práce mohla stát precizním teoretickým základem při sestavování dlouhodobých tréninkových plánů pro rozvoj technické stránky mladých fotbalistů - možná budoucích sportovních hvězd.

2. HLAVNÍ ČÁST

2.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK OBECNĚ

Než se dostaneme ke konkrétním formulacím specifického motorického učení a nácviku techniky ve fotbale, je nezbytné důkladněji se seznámit s etapami ontogenetického vývoje jedince. Aby byla sportovní příprava efektivní, komplexní a také zdraví nepoškozující, musí vycházet z perfektní znalosti fyziologických, psychologických i sociálních determinantů jednotlivých věkových kategorií. Rozvoj všech druhů schopností a složek sportovního výkonu má svoji opodstatněnou strukturu a posloupnost, tedy včetně technické stránky. Kdy a jak nejlépe rozvíjet obratnost, reakční pohotovost, rychlost, sílu, vytrvalost a taktické prvky jsou nevyhnutelné otázky, které musí být předem správně zodpovězeny už jen proto, že i na nich úroveň techniky fotbalisty více či méně závisí. Striktně izolovaný trénink techniky by ani nebyl nijak zvlášť úspěšný.

2.1.1 Dlouhodobé koncepce sportovního tréninku

Rozbory přípravy úspěšných fotbalistů ukazují, že špičkové výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci, kteří:

- mají pro fotbal potřebný talent,
- u nichž byly základy pro pozdější vrcholové výkony vybudovány již v dětském a dorosteneckém věku.

O talentu se většinou nepochybuje, stejně důležitá je však i mnohaletá pravidelná a systematická příprava. O tom, zda stovky tréninkových hodin budou zúročeny, rozhoduje také, jak se dlouhodobý trénink postaví. Není totiž lhostejné, co se kdy v tréninku dělá, kolik a jakou intenzitou se trénuje. Mnoho cvičení ztrácí smysl, není-li použito v pravý čas a na pravém místě [3, 240].

Při jistém zjednodušení a schematizaci se v přípravě k budoucímu podávání kvalitních sportovních výkonů odlišují dvě cesty. Jedná se buď o ranou specializaci, nebo trénink odpovídající vývoji.

Jak vyplývá ze srovnání, hlavní rozdíly obou koncepcí se projevují především v tréninku dětí. Nejde přitom jen o otázku poměru specializace a všestrannosti, ale o celkový názor na trénink, jeho přístup, cíle atd.

Specializované zatěžování je vždycky více či méně jednostranné. Pracují stále stejné svalové skupiny, na ně je obvykle zaměřeno posílení, což vede nutně k oslabení svalů, které nejsou přímo potřeba. V důsledku toho hrozí nebezpečí svalové nerovnováhy a různých poškození. Zanedbatelná není ani otázka prostředí, v němž trénink probíhá, i zde jednotvárnost může vést k psychickému přesyčení a únavě [3, 240-241].

Hledisko je jednoznačné - ve snaze dosáhnout brzy vysoké výkonnosti se nároky, tj. objem, intenzita a psychické vypětí s tím spojené, přenášejí na děti, jejichž vývoj není zdaleka dokončen. To zvyšuje riziko negativních důsledků. Navíc je to v rozporu s vývojovými zvláštnostmi a pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti (ve vrcholovém věku) to není nutné. Rovněž není nutné předčasně děti svazovat odpovědností, vážností, omezovat herní bezstarostný postoj ke sportu jako zdroji zážitků [3, 241].

Rozbor výkonů a zkušeností nejen z oblasti fotbalu ukazuje, že rekordních výkonů lze sice dosáhnout oběma cestami, ale také platí, že s vysokými výkony v žákovském a dorosteneckém věku, dosahovanými cestou brzké specializace, zřetelně souvisí po 18. a 19. roce výkonnostní zaostávání. U raně specializovaných sportovců je doba vrcholové sportovní výkonnosti poměrně krátká, pokles nastává dříve a je rychlejší. Co do absolutních hodnot dosažené výkonnosti existuje mírná převaha sportovců, kteří nešli cestou rané specializace.

Je na místě vyslovit zdrženlivé stanovisko k rané specializaci, tím spíše, že ani čistě sportovní hledisko nepotvrzuje její efekt a oprávněnost. V souvislosti se závažnými aspekty vývojovými, zdravotními a výchovnými se tato tréninková praxe jeví jako neopodstatněná. Nalézá však stále četné stoupence, často v řadách sportovních funkcionářů, trenérů a netrpělivých rodičů [3, 242]. Tuto cestu hodnotíme jako úzkou, orientující se na úspěch za každou cenu. Ve své podstatě však málo perspektivní a nevhodnou.

Opačná cesta ovlivňování sportovní výkonnosti - trénink odpovídající vývoji - vychází z chápání sportovního tréninku jako jednotného systematického

procesu, který probíhá podle zákonitostí fyzického i psychického vývoje člověka. Poznatky o nich proto musejí být součástí odborné erudice trenéra, bez nich nelze trénink odpovídajícím způsobem koncipovat a vést [3, 242].

2.1.2 Odlišnosti v tréninku dětí a dospělých

Jak družstva mládežnických kategorií, tak dospělých, usilují o rozvoj herní výkonnosti a hrají utkání na vítězství. Ale základní rozdíl spočívá v cílech a úkolech jejich tréninku. Hlavním cílem tréninku dospělých je úspěch v soutěži, získávání bodů, dosahování co nejlepšího umístění v tabulce. Hlavním úkolem tréninku dospělých 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 [15, 11-12].

Soustavnější tréninková činnost začíná ve fotbale již v 6-7 letech. Terminologicky se někdy používá označení sportovní „příprava“, neboť hlavním rysem tréninku je jeho přípravný charakter. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické [3, 290-291].

Někteří učitelé i trenéři mají tendence ve výuce i tréninku mládeže kopírovat, „miniaturizovat“ trénink dospělých a dostatečně si neuvědomují, že neodpovídající zatěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu. Protože děti nejsou „malí dospělí“, do dospělosti se vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky, co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit [3, 290].

Důležitá je všestrannost. Trénovat všestrannost znamená orientovat se proporčně na všechny hlavní svalové skupiny, stimulovat všechny pohybové schopnosti a osvojovat si základy širšího okruhu pohybových dovedností. Tzn. v tréninku používat i jiná cvičení, než vyžaduje pohybový obsah fotbalu. Cílem takového tréninku je vytvořit co nejširší pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějších obdobích dlouhodobého tréninku. Toto zaměření má význam všeobecně rozvíjející, tj. cvičení zajišťují především přirozený rozvoj, jsou prostředkem upevnění zdraví, stávají se odrazovým můstkem pro pozdější specializovanou činnost a výkonnost, zvyšují celkovou odolnost [3, 292].

Respektování zákonitostí ontogeneze se v první řadě odráží ve znalostech senzitivních období vývoje motoriky a v jejich dodržování. Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku [3, 291].

Období mladšího školního věku je senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat z části i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Přiměřené je i možné zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového odporu [3, 291].

Období staršího školního věku je zpočátku stále ještě příznivé pro stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později podmínky dovolují ve větší míře stimulaci vytrvalostních, rychlostních a silových schopností. Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti [3, 291].

2.1.3 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku

Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti. Změny - v souhrnu lze do 18 let hovořit o růstu, vývoji a dozrávání - mají různou intenzitu a dynamiku. V jejich důsledku se výkonnost v pohybových činnostech přirozeně zvyšuje [3, 242].

Nejdříve ukončuje růst a vývoj mozek. O řadu let později se blíží do konečné fáze délkové přírůstky a vývoj svalového systému. Vývoj orgánů

krevního oběhu a dýchání odpovídá zhruba zvětšování hmotnosti těla. Poměrně pozdní vývoj nastává u pohlavních orgánů (jejich hormony ovlivňují rozvoj svalstva a jeho sílu). Rychlost popisovaných změn se může odlišovat také individuálně [3, 242]. Tělesný vývoj končí u chlapců zhruba kolem 18.-20. roku.

Kromě prvních let života dochází k větším změnám v růstu kostry v období puberty, a to nejen co do výšky těla, ale např. i šířky ramen a pánve. Nejde přitom jen o růst do délky, ale také o stavbu kostí, složitý biologický proces kostnatění (osifikaci), při němž je původní chrupavčitý základ postupně nahrazován kostní tkání [3, 243]. Definitivně se kostnatění ukončuje u mužů zhruba až ve 22 letech.

Růst a vývoj kostí umožňuje do značné míry také rozvoj svalstva. Kloubní vazy se v konečné podobě zpevňují po ukončení vývoje svalů. V tomto smyslu neúměrně vyvinuté svaly mohou mít negativní vliv dokonce na růst kostí [3, 243].

V individuálních případech se však ve stupni vývoje objevují větší či menší odchylky a u stejně starých dětí pozorujeme někdy až nápadné rozdíly ve stavbě těla, schopnostech, pohybové výkonnosti atd. [3, 244] Ne všichni se v dětském a dorosteneckém věku vyvíjejí stejně rychle, vývojový náskok (akcelpace) či zpoždění (retardace) se v 18-20 letech víceméně vyrovnává. Kromě kalendářního věku (je dán datem narození) tedy hraje ve sportu roli také tzv. věk biologický. Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje [3, 244]. Rozdíly v biologickém věku mezi stejně starými jedinci mohou být v některých obdobích téměř tři roky [3, 245]. Tyto okolnosti je nutné vždy zvažovat.

2.1.3.1 Mladší školní věk (6-10 let) [3, 245-246]

Věk je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla.

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Psychologové to označují jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné

vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se objevují až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se.

Ve vztazích k ostatním znamená velkou změnu vstup do školy. Kolektiv (třída, ale ve sportu i tréninková skupina, družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte - přestává být středem rodičovské pozornosti, je jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádské vztahy. Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, tady se objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny - smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo.

Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod a kop atd. Jistota v provedení této činnosti se zvyšuje, postupně se objevují znaky dobře provedeného tělesného cvičení. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu, mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou zde vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

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 (ponižování, nadávek či trestání) trenéra ani rodičů. Lze využít i toho, že děti se dovedou nadchnout, zaujmout. Schopnost soustředit se dosud nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná.

Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých - trenér může pro pozdější sportování, ale i 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.

2.1.3.2 Starší školní věk (11-14 let) [3, 246-248]

Pro období jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychologickém vývoji. Z velké části sem spadá puberta. Ačkoliv pubertální věk nelze zcela přesně vymezit, obecně se pohybuje v rozmezí 11-12 až 15-16 let, individuálně to bývá různé. Intenzivní rozvoj, tělesné a duševní dospívání probíhá u chlapců zhruba až do 18 let. Hlavním problémem puberty je, že v poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony.

Celkově se puberta projevuje nezhvědkou v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (vrcholí kolem 14. roku), u dívek jsou projevy méně výrazné.

Všechny změny jsou důsledkem řady složitých fyziologických pochodů souvisejících s rozvojem hormonální činnosti. Změny mohou mít individuálně různé tempo, rozdíly se srovnávají až na konci období staršího školního věku i později. Koncem období se již zvyrazňují mužské a ženské tělesné znaky.

Není jisté bez zajímavosti, že u mnohých dětí - hlavně u těch, které v předchozích letech pravidelně cvičily, trénovaly a trénují - dochází ke zhoršení koordinace v menší míře či se nemusí vůbec objevit.

Po stránce rozumové se dále rozšiřuje obzor, zvětšuje se i okruh chápání, objevují se znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu.

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím či hrubostí navenek zastírá cit.

Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázené až přepjatou kritičností vůči okolí.

Tělesné změny mohou vést k pocitu odlišnosti, všímání si více sama sebe, ale také k agresivnímu chování, opozici vůči ostatním. S postupem let orientace na sebe dále pokračuje, může vést až k uzavírání se do sebe. Současně vzniká přátelství, utvářejí se vztahy k opačnému pohlaví. Zřetelně se oddělují zájmy chlapců a děvčat. Začínající účast na společenském životě (škola, zájmové kroužky, sportovní oddíly) znamená i nové společenské vztahy. V této době vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci (ve sportu často v souvislosti s výkonností) a dalšími rolemi.

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti, s přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 11-14 lety zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a to dává vhodné předpoklady pro trénink. Vývoj i růst pokračuje, sice spěje ke konci, ale ukončen zatím není. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Současně právě odpovídající a systematická pohybová aktivita příznivě proces osifikace ovlivňuje.

I když s nástupem puberty mohou vznikat určité obtíže s obratností a hlavně chlapci hůře zvládají složitější cvičení, zhruba do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, uskutečňuje tak rychle a efektivně jako nikdy později. Zdá se dokonce, že pohyby naučené v této době jsou pevnější než ty, které se učí v dospělosti. Tím je dána i odpovídající orientace tréninku - pokračuje se v rozvíjení obratnosti a ve specializaci se věnuje prvořadá pozornost technice.

Nervový systém je natolik tvárný, že umožňuje komplexní rozvoj rychlostních schopností: reakce, jednotlivých pohybů i rychlosti frekvence. Důležité je v tomto směru proporčně působit na různé svalové skupiny, nejen na dolní končetiny. Období 10-13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“. Jeho zanedbání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně.

Nelze připustit zatížení, které by pro dítě znamenalo extrémní vyčerpání. Tím může být především anaerobní činnost delšího trvání (aktivace LA systému) a používání těžkých břemen při silovém tréninku. Naopak soustředěnější vytrvalostní trénink (hlavně metodami nepřerušovaného zatížení nevysoké intenzity a delšího trvání) odpovídá možnostem tohoto věkového období.

V období staršího školního věku se ukončuje orientace mládeže na sport. Vytváří se vztah ke sportu jako hře, ale také jako povinnosti, chce-li se něčeho dosáhnout. Je třeba upevňovat zájem o sport, ale současně dbát na to, aby se neutvrzoval postoj, že kromě sportu nic jiného neexistuje. Plnění školních povinností nelze přehlížet, vhodné je podporovat i zájem o kulturu a společenské dění.

Rozhoduje se dále o talentovanosti. Ne všichni však mohou dojít až na vrchol, proto je dobré posilovat vědomí, že čas strávený ve sportu přináší hodnotnou životní náplň a smysl. Sportu lze využít jako významného výchovného a zdraví podporujícího jevu. Sport, činnost společensky uznávaná, pomáhá překlenout mnohé těžkosti.

Přístup trenéra má být taktní. I větší obtíže bývají přechodné, odezní s přibývajícím věkem, zasahovat by se mělo jen tam, kde chování přesáhne únosnou mez. Zkušenost rovněž říká, že větší přestupky je vhodné řešit až po opadnutí vášně. Chybou je nevšímavost, přehlížení, vytýkání nedostatků na veřejnosti. Není dobrá ironie ani příliš autoritativní přístup. Převažující mentorování může být zdrojem rozporů až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím.

Mládež tohoto věku vyniká silnou potřebou napodobovat dospělé (bohužel i negativně). Zcela nenahraditelný je proto osobní příklad. Je-li podložený navíc sportovní minulostí, působí zcela automaticky.

Význam má i role kolektivu, vědomí odpovědnosti všech vůči ostatním by mělo být posilováno.

2.1.3.3 Dorostový věk (15-18 let) [3, 248-249]

Období dorostových let znamená poslední vývojové stádium mezi dětstvím

a dospělosti. Vyznačuje se postupným vyrovnáním pubertálních nesrovnalostí a disproporcí a dokončováním růstu a vývoje. Tyto procesy však zcela ještě nekončí. Zatímco v růstu a tělesném vývoji dochází později již jen k nepatrným změnám (výjimku tvoří pouze potenciální tloušťnutí z nedostatku pohybu a z velkého energetického příjmu), vývoj, hlavně ve společenském utváření, pokračuje dál.

Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla: srdce, plic, svalů, zesílení kostí, šlach aj. Narozdíl od předchozích let, která jsou obdobím přestavby organismu, jde nyní o jeho dobudování.

Předpoklady k intelektuální činnosti byly položeny a rozvíjeny již dříve. Vývoj v této oblasti pokračuje k vysoké úrovni abstraktního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy.

Dřívější nestálost a vznětlivost se poněkud zklidňuje. Zájmy a potřeby se ustalují. Prohlubuje se citová oblast, utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu, spravedlnost, čest či právo. Usilování o vlastní názor provázejí mnohdy kritická stanoviska, někdy se může jednat až o negaci všeho minulého. Současně se objevují již vážnější úvahy o budoucnosti. Člověk se dotváří jako osobnost a duševním vývojem se již příliš neliší od dospělých.

Dorostový věk není pochopitelně bezproblémový. Naopak. Dospívající již nejsou dětmi, ale také ještě ne zcela dospělými. Materiální závislost na rodičích dosud trvá, nicméně touha po nezávislosti bývá silná. To někdy vede k nežádoucím projevům v chování (lhaní, násilí). Snaha jednat podle vlastních, nikým neomezovaných představ a rozhodovat po svém znamená často odmítání autority rodičů, učitelů a trenérů. Problémy mohou být závažnější, ať jde o kouření, alkohol či pojmání vztahů k druhému pohlaví. Přes tyto zkušenosti mohou výchovné a vzdělávací podněty osobní vývoj ještě ovlivnit.

Plný tělesný rozvoj v konci období předznamenává počátek let dosud nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti.

Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností, značné možnosti jsou již v silové a vytrvalostní oblasti, organismus je připraven i na anaerobní zatížení.

Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů. Větší důraz a pozornost se přesouvá na taktickou přípravu.

Ve větší míře se zdůrazňuje řízená bezprostřední příprava na sportovní soutěž (pozornost psychickým stavům a jejich ovládnutí, ladění sportovní formy).

Větší obtíže se objevují u chlapců, také ve sportu se mohou projevit průvodní znaky věku, jako odmlouvání, vzdor či hrubost. Problémy s mladými sportovci plynou i z toho, že zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi.

Na druhé straně snaha jednat podle vlastní vůle vede k vyhledávání činností, v nichž by se uplatnili. Sport k nim bezesporu patří, toho bychom si měli být vědomi a příležitost nepromarnit. Je to svým způsobem jedna z posledních možností ovlivnění. U dospělých se naděje zmenšuje, těžko lze předělat člověka, který už prošel jistým vývojem.

Obvykle málo působí formální tj. vynucená autorita, ale člověk kulturní, taktně jednající, chápající a přiměřeně tolerantní.

Sport není jen opakující se dřina o odřikání. Je to i tvořivá činnost, v níž se uplatňuje aktivní, tvořivý a nápaditý člověk. U takových typů se nevylučuje i jistá živelnost, která se může občas projevit i v překročení běžných norem chování. Rozumný trenér však přitom neopomene kladné stránky a vlastnosti sportovce a uplatňuje individuální přístup.

Součástí by mělo být i trvalé vedení k samostatnosti a současně odpovědnosti za svoje jednání. Vítaným pomocníkem je i tady vliv kolektivu. Vědomé budování dobrého sportovního kolektivu by proto mělo zůstat alespoň okrajovou záležitostí.

2.1.4 Etapy sportovního tréninku

Uvedené poznatky o zákonitostech fyzického i psychického vývoje člověka jsou dostatečnými argumenty pro tréninkovou koncepci, která z nich vychází a respektuje je. Oprávněně to znamená důsledně ve všech směrech odlišovat trénink dětí, dospívajících a dospělých. Pro tréninkovou praxi to znamená vědomě

rozdělit dlouhodobou přípravu na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku [3, 250].

Počátek vrcholového věku ve fotbale je 18 let a věkové rozmezí vrcholové výkonnosti je mezi 22-27 lety.

2.1.5 Úloha trenéra

Sportovní výchova ve fotbale je dlouhý a složitý proces, během kterého si hráč osvojuje herní dovednosti (motorickým učením) a vědomosti (teoretická složka), rozvíjí pohybové schopnosti (adaptační procesy na tréninkovou zátěž) i celou svoji osobnost.

S řídicí činností trenéra v tomto procesu souvisí i jeho role, tj. očekávané chování. Šest dimenzí role trenéra (informační, důvěrníka, ukázkovaci, motivační, referentská, výchovná) se promítá do typologie trenérské činnosti. Pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem trenér – pedagog, pro výkonnostní fotbal trenér – organizátor a pro nejvyšší úroveň trenér – specialista.

V průběhu sportovní přípravy mládeže trenér – pedagog svoje vyvíjející se svěřence vychovává a vzdělává, tedy propojuje výchovu se vzděláním. Ve své práci nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti. Měl by mít hluboké znalosti o rozpoznávání talentu a umět trénink přizpůsobit věkovým zvláštnostem. Využívá pedagogické zásady jako např. názornost, soustavnost, přiměřenost a trvalost. Uplatňuje výchovné metody, mezi které patří metoda příkladu, motivace, kladení požadavků, přesvědčování i odměny a trestu. Zatímco u dospělých není většinou vhodné, aby trenér při tréninku hrál společně s hráči, u mládeže je tomu naopak. Zejména u nejmladších kategorií by měl trenér sloužit jako napodobitelný vzor v ovládání míče a jako bezprostřední rádce při řešení herních situací [15, 15]. V nejnižší mládežnické kategorii (v přípravce) a částečně ještě i u mladších žáků je potřeba upozorňovat na chyby a hodnotit výkony hráčů již v průběhu utkání, nejpozději ihned po něm. Stručně, věcně, povzbudivě, bez výčitek a ironizování [15, 15]. Ve své didaktické činnosti má trenér mládeže širší prostor pro uplatnění většího počtu didaktických řídicích stylů. Kromě příkazového a úkolového

řídícího stylu se uplatní i reciproční, při němž jsou hráči rozděleni na cvičící a pozorovatele, např. do dvojic. Místo trenéra hodnotí provedení pozorovatel. Pozoruje, opravuje, ukazuje. Trenér hodnotí pouze činnost pozorovatelů [15, 15]. Vhodným řídícím stylem, zvláště v žákovských kategoriích, je také styl vedoucí k řízenému objevování. Trenér poskytuje hráčům jen neúplné informace převážně formou otázek, hodnotí jejich odpovědi a nepřímo je tak vede k samostatnějšímu nalezení správného řešení zadaného pohybového úkolu.

Současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče i trenéra [14, 135]. Psychická připravenost a odolnost je v současném fotbale jedním z rozhodujících faktorů podmiňujících úspěšnost hráče týmu i trenéra. Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť trenér musí respektovat: strukturu osobnosti hráče, kterou tvoří jeho schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoje, hodnotová orientace, charakter (vlastnosti); i sociálně-psychologické jevy, které zahrnují např. mezilidské vztahy a chování, komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob [14, 136].

2.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA VE FOTBALE

2.2.1 Základní problematika

Nyní se budeme věnovat samotnému osvojování techniky s míčem ve fotbale.

Nejprve si přiblížíme fyziologickou stránku procesu (nervosvalový systém) a zdůrazníme důležitost vrozených předpokladů – talentu, který zde hraje významnou roli. Zmíníme se o typologii techniky ve fotbale, o fázích, metodách a postupech jejího osvojování.

Z uvedených obecných poznatků jednoznačně vyplývá, že v tréninkové praxi je nemožné i ne zcela žádoucí rozvíjet techniku izolovaně, aniž bychom zohlednili ostatní faktory fotbalového výkonu. Všechny s technikou do větší či menší míry souvisí, podílejí se na kvalitě její realizace. Některé další ukazatele výkonu mají pro techniku dokonce natolik zásadní význam, že její nácvik očividně doprovází a jsou nejen její neodmyslitelnou součástí, ale vlastně vůbec umožňují a jsou prostředkem jejího zdokonalování. Pokud si složky výkonu ve fotbale seřadíme podle toho, do jaké míry je jejich vliv na techniku determinující, dostaneme následující pořadí: koordinace, taktika, rychlost, vytrvalost, síla.

Primárně rozhodující pro techniku s míčem je tedy dále složka obratnostní a taktická, které jsou s technikou jakoby prorostlé. Určitými koordinačními i taktickými požadavky a prvky se tak dlouhodobý tréninkový proces osvojování techniky s míčem vyznačuje již od počátku. Patrné je to prakticky při každém cvičení (viz níže). Budiž i toto, mimo jiné, dalším důkazem, že myšlenka o striktně samostatném rozvoji citu pro míč a míčové techniky je utopická.

Odpovídající úroveň rychlosti, vytrvalosti i síly je jistě také nezbytná, ale už jaksi sekundárně, v aplikaci na soutěžní podmínky (herní situace, činnost soupeře, zátěžová a časová specifika). V tréninku mládeže proto tyto faktory rozvíjíme nejprve zvlášť, navíc samozřejmě dle pravidel systematiky tréninku.

Teprve později pozvolně zvyšujeme obtížnost už zvládnutých základů techniky s míčem propojováním s nároky na rychlost, dynamiku provedení a

celkovou preciznost např. po delší časový úsek apod. Postupně tak zapracováváme techniku s míčem do komplexní přípravy. Harmonizujeme její rozvoj, stabilizaci i schopnost variability společně s ostatními složkami výkonu. Optimalizujeme ji tak, aby hráč při přechodu do kategorie dospělých již dosahoval své individuální maximálně možné úrovně technické vybavenosti (kterou už by nadále jen rozšiřoval o nové prvky na základě zkušeností a fantazie) a uměl ji plně využívat za ostrých podmínek soutěžních utkání.

Krátké praktické zaměření práce (v kapitole 2.2.4.3 Projevy techniky s míčem v individuálním herním výkonu fotbalisty) však nejen z důvodů kapacitních nemůže toto všechno obsáhnout. Soustřeďuje se hlavně na zvládnutí základních prvků techniky s míčem, jejich automatizaci a na možnosti všechny prvky variabilně kombinovat. Zde už se dostáváme do oblasti osobní invence a nápaditosti každého hráče, navíc mnohdy odvozené ze stovek různých složitých herních elementů a situací s jedinečným řešením. V této fázi už se tedy také jedná o „něco“ nad rámec této práce. To samé platí i o zakomponování techniky s míčem do komplikovanějších cvičení a herních situací, které sledují přednostně rozvoj jiných složek výkonu a míčová technika je často jen doprovodným zesložitujícím jevem, i když se u toho její úroveň jistě také zvyšuje (např. intervalově – vedení míče ve sprintu, slalom, přihrávka, zpět, a znovu).

2.2.2 Nervosvalový systém, lateralita, talent a učenlivost

Nervosvalový systém

Nervosvalový systém s nadřazenou funkcí centrálního nervového systému a regulační funkcí jednotlivých analyzátorů hraje při fotbalovém – stejně jako při jakémkoli fyzickém – výkonu zásadní roli, obzvláště pak při procesu nácviku a provádění technických dovedností s míčem.

Svalová činnost je řízena z primární korové oblasti mozku pyramidovou drahou, která končí ve svalových vláknech na nervosvalové ploténce (hybná jednotka). Volní činnost kosterních svalů je tak těsně propojena s motorickou oblastí kůry mozkové a je doladěována vzruchovou aktivitou z proprioreceptorů

(svalová vřeténka, šlachová tělíska), které se podílejí na koordinaci pohybu a svalovém tonu.

Veškerá vzruchová aktivita je zpřesňována reflexními zpětnými vazbami, jimiž se zabezpečuje dokonalé provedení pohybu. To je úzce propojeno se správnou funkcí komplexního analyzátoru (souborný pojem pro celek všech analyzátorů člověka, tj. kožního, svalového, zrakového, sluchového atd.) [3, 47]. Ten souvisí u trénovaného organismu hráče fotbalu se specifickým „pocitem míče“. Pojem „vedoucí analyzátor“ většinou vyjadřuje prioritní význam daného analyzátoru pro určité sportovní odvětví (ve fotbale zrakový).

Nervový systém funkčně podmiňuje proces motorického učení, vytváření složitých pohybových vzorců na úrovni centrální nervové soustavy (CNS). Přes stadia iradiace, koncentrace a stabilizace podráždění dochází v CNS často až k plné automatizaci pohybových schémat. Optimalizace souhry jednotlivých systémů organismu, a tím i funkční ekonomizace, je výsledným doprovodným dějem [3, 47].

V rámci pouze svalové soustavy někdy také hovoříme o intramuskulární a intermuskulární koordinaci. Účelné řízení činnosti hybných jednotek v pracujícím svalu nazýváme intramuskulární (vnitrosvalovou) koordinací [4, 58]. Řízení činnosti jednotlivých svalů v různých částech těla se pak nazývá intermuskulární (mezisvalová) koordinace.

Laterální preference v individuálním výkonu fotbalisty

Představa ideálního modelu fotbalisty, který „umí hrát“ fotbal rovnocenně oběma nohama a to pokud možno na nejvyšší úrovni, je určitě lákavá. Požadavek ambilateralit ve smyslu „obounohosti“ je tedy ve fotbale považován za žádoucí.

Avšak při analýze lidského pohybu se zákonitě musíme dostat k problému stranové asymetrie. Výsledný projev motorické nerovnocennosti pravé a levé poloviny těla nazýváme pohybovou lateralitou. Na tento fenomén se nelze dívat jen z pohledu motoriky, neboť je prokázáno, že normální vývoj lateralit ovlivňuje utváření celé osobnosti člověka.

Složitost integračních procesů ve vztahu k lateralitě objasňuje princip vertikálního a horizontálního uspořádání systému nervové regulace. Jedním

z projevů horizontální nervové regulace je laterální preference. Tu chápeme jako volbu a přednost užívání pravé nebo levé končetiny při složitější činnosti.

Ontogeneticky probíhá lateralizace v dětství a to na základě zděděných dispozic a prvotně nashromážděných zkušeností. Dextrie (praváctví) či sinistrie (leváctví) nejen dolních končetin je tedy podmíněna geneticky, ale vliv má i prostředí.

Z hlediska funkční laterality ve fotbale se považuje za dominantní nebo vedoucí ta dolní končetina, která je schopna přesnějšího a koordinačně náročnějšího výkonu. Nesouměrná činnost dolních končetin se projevuje také určitou funkční specializací, což znamená, že jedna z nich je zdatnější např. v silových výkonech (odrazová noha), druhá je šikovnější ve výkonech vyžadujících přesnost a účelnost pohybu (kopající švihová noha).

I v dnešní době stále ještě zaznamenáváme převahu hráčů výrazněji „jednonohých“ a „jednostranných“ (otáčejí se převážně na jednu stranu). Nemalý počet hráčů musí dělat přípravné pohyby, aby míč dostali na „svou“ nohu nebo stranu, což může zabraňovat optimálnímu řešení konkrétní herní situace.

Částečná lateralita (ve smyslu kvalitnější práce s míčem jedné končetiny oproti druhé) je však přirozená, už jen proto, že naprostá vyrovnanost je ideálním případem. Pokud nejsou rozdíly velké, lateralita pro fotbalistu neznamena zásadní přítěž. Při nácviku techniky s míčem u nejmenších fotbalistů by dokonce přehnaný důraz na rovnoměrný rozvoj obou končetin mohl být na škodu a mít za následek až zpomalení optimálního biologického vývoje. Postupem věku hráče můžeme na zdokonalování „slabší“ končetiny lpět více. To si většinou uvědomuje sám svědomitý hráč a při trénování se na to zaměřuje výrazněji.

Talent a učení

Talent ve sportu rozhodně není tématem bez úskalí. Především je tomu tak ve sportovních hrách, tedy i ve fotbale. Mnoho odborníků z řad trenérů, pedagogů a teoretiků se zasloužilo a dále podílí na tom, že dnes máme o talentu velké množství vědomostí, avšak některé otázky stále zůstávají nedořešeny a jsou předmětem neustálých debat a dalšího bádání. Dost možná nikdy nebudou všechny detaily související s talentem definitivně uzavřeny.

Přesto samozřejmě existuje spousta obecně platných pravidel, zásad a teorií, jejichž oprávněnost je podložena empirickými zkušenostmi. Týkají se hlavně definicí talentu, rozpoznáváním a vyhledáváním talentovaných jedinců, kritérií výběru, jeho druhy a organizací, což by vystačilo na samostatnou sáhodlouhou studii. Pro naše účely postačí vymezení odstupňovaných pojmů vlohy, nadání, talent a jeho vlivu na osvojování techniky s míčem ve fotbale.

Vlohy jsou základní dispozice jednotlivce vyjadřující možnosti pro budoucí schopnosti. Tyto vlohy se nemusí po celý život projevit, protože se jedinec nevyskytoval v prostředí pro ně vhodném. (příklad: U obyvatele rovníkové Afriky, který může mít vynikající vlohy pro lyžování, se tyto vlohy neprojeví, protože nikdy nepřijde do styku se sněhem.)

Nadání je spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jedná se o vlohy, které se již projevíly. Nadání chápeme pro určité typy činnosti - rychlostní, vytrvalostní, herní apod. (příklad: Jedinec disponuje herním nadáním pro basketbal - ovládání míče, souhra, ale jeho výška v dospělosti bude zřejmě jen 165 cm.)

Talent chápeme jako komplex předpokladů pokrývající požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti [3, 279]. Ve fotbale se tedy jedná o talent tehdy, tvoří-li vrozené morfologické, fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro podávání celkového fotbalového výkonu.

Vrozené dispozice se kromě somatických předpokladů, funkčních možností organismu a psychických předpokladů projevují ještě v jedné dimenzi, pro osvojování techniky s míčem nejdůležitější. Jedná se o předpoklady ke snadnému, rychlému a kvalitnímu zvládnutí nových pohybových úkolů. Hovoříme o učenlivosti neboli docilitě.

Učenlivost tedy můžeme chápat jako jedno ze čtyř praktických vyústění komplexní záležitosti zvané talent pro fotbal. Pro samotné zdokonalování techniky s míčem má tato součást talentu stěžejní význam. Z fyziologického hlediska motorického učení dobrá učenlivost znamená rychlejší nalézání správných „cest“ v nervové soustavě, jejich dokonalejší porozumění, snadnější zapamatování a také jejich spojování v celé „sítě cest“. Jedinec s minimálními předpoklady učenlivosti i při sebedůslednějším tréninku těžko někdy dosáhne

rozsahu a kvality technické vybavenosti byt' jen průměrně trénujícího hráče s větším talentem pro docilitu. To však ještě nutně nemusí znamenat, že se druhý jmenovaný nakonec ve fotbale prosadí více.

2.2.3 Technika ve fotbale z hlediska typologie

Rozhodujícími kritérii pro diferenciaci a klasifikaci typů techniky ve sportu jsou: jednoduchost či složitost, malý či větší počet dovedností, standardnost či variabilita jejich provedení a charakter podmínek soutěžních situací. Dostaneme tak čtyři skupiny základních typů techniky.

Technika ve fotbale patří do poslední, relativně nejobtížnější skupiny, kam řadíme i další sportovní hry. Jedná se o techniku uplatňovanou ve velkém množství otevřených dovedností a ve vysoce proměnlivých podmínkách soutěží (při aktivní činnosti soupeřů). Mimořádné nároky jsou kladeny na výběr variant techniky a na její přizpůsobivost složitým situacím, často pod časovým tlakem. Technikou se realizují taktické záměry, a má proto jak akční, tak reakční charakter (odpovědi na rychle se měnící situace). Vysoké požadavky na tvořivost kladou značné nároky na psychiku (vnímání, myšlení, paměť). Vyskytují se i vlivy vnějšího prostředí.

Další dělení techniky ve sportu úzce souvisí s problémy jejího nácviku a zdokonalování. Hovoříme o uzavřených a otevřených dovednostech.

Za uzavřené se považují sportovní dovednosti realizované ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů. Jejich technika je ve svém průběhu vysoce standardní.

Technika ve fotbale však náleží do dovedností otevřených. Realizují se v proměnlivém prostředí (terénu, za aktivní činnosti soupeřů,...). Fotbal vyžaduje ovládání velkého množství dovedností a jejich variant, jejich mimořádnou variabilitu a navíc tvořivé schopnosti. To klade mimořádné nároky na všechny zúčastněné procesy vnímání (senzoriku), programování (myšlení, paměť, tvořivost) i realizace (motoriku). Mimořádnou roli zde hraje systém řízení a

regulace pohybu (nervosvalový systém). Celková plasticita všech procesů je zde nutným předpokladem výsledné efektivity.

2.2.4 Proces osvojování techniky s míčem ve fotbale

Technická příprava je jednou ze složek tréninku a vymezuje se jako plánovitý a systematický proces osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností s míčem. Dokonalá technika s míčem je předpokladem účinného jednání fotbalisty v utkáních.

V dlouhodobém tréninku se obsah technické přípravy v souvislosti s věkem i výkonností hráče poněkud mění. Zpočátku jde o osvojování základů techniky, ty se dále postupně zdokonalují až po dokonalé zvládnutí na nejvyšší úrovni.

Osvojování, zdokonalování a stabilizace techniky otevřených dovedností se odehrává postupně. Nejprve je nutné automatizovat struktury základních pohybových vzorců a jejich nejčastějších variant, včetně rozšiřování jejich variability. Dále se již osvojené pohybové vzorce modifikují tím, že se přizpůsobují podmínkám typových herních situací. Závěrečná pozornost se soustřeďuje na zpevňování a stabilizaci techniky v soutěžních podmínkách, případně v podmínkách jim blízkých. Cílevědomě se odolnost techniky vůči vnějším, ale i vnitřním vlivům (únava, emoce) zvyšuje adekvátním zatěžováním.

Úspěšný průběh technické přípravy ovlivňuje celková připravenost fotbalisty. Určitou roli zde sehrávají vrozené dispozice, konkrétně míra jeho talentu a také jeho učenlivosti (docility). K subjektivním předpokladům patří dále motivace hráče, jeho trvalý vztah k fotbalu a zejména usilovná snaha aktivně zvládat dílčí úkoly a překonávat překážky. Do tohoto okruhu se tedy zahrnují i vlastnosti osobnostní, např. cílevědomost, trpělivost, samostatnost a další.

2.2.4.1 Fáze

Technická příprava probíhá podle určitých principů a zákonitostí odvozených z teorie motorického učení a je určována vnitřními a vnějšími činiteli.

Průběh učení není lineární a rovnoměrný, ale vykazuje nejružnější odchylky v závislosti na náročnosti osvojované techniky a připravenosti hráče. Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým otevřeným procesem.

Podle existujících poznatků o motorickém učení lze v jeho průběhu vymezit určité úseky - fázi hrubé koordinace, jemné koordinace, stabilizace a variabilní tvořivosti. V aplikaci na praktický proces osvojování a zdokonalování techniky ve fotbale se obvykle vydělují na fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace, které na sebe plynule navazují.

Nácvik

Z hlediska věku se nácvik týká především fotbalistů - začátečníků a dětí do puberty, tj. věku mimořádně příznivého pro rozvoj předpokladů pro osvojení techniky.

Řeší se zde dva hlavní úkoly:

- seznámení s požadavky fotbalu ve smyslu práce s míčem,
- nácvik základů techniky ve fotbale.

V prvním úkolu se děti prakticky seznamují s prostředím fotbalu, s jeho obsahem, se základními pravidly a získávají tak první zkušenosti. Učí se vnímat pohyb ostatních, pohyb míče v prostoru, rozdělovat pozornost na několik objektů, sledovat vývoj situace. Tímto způsobem si začátečníci vytvářejí základní představu o fotbalu a pomocí výkladů trenéra se orientují v požadavcích, které se na ně kladou. Jedná se o komplex, který se v technické přípravě začátečníků vytváří a osvojuje současně.

Druhý úkol vyplývá z předcházejícího a směřuje k soustředěnému nácviku základů techniky fotbalu, cílem je zvládnutí hrubé struktury nacvičované techniky v příznivých podmínkách.

Základním krokem je *vymezení úkolu*, jeho obsahu a zaměření. Prezентaci úkolu zprostředkovává výklad trenéra.

Tím se začíná vytvářet konkrétní *představa* o nacvičovaném pohybu. Děje se tak výkladem, diskuzí s trenérem, tedy na základě slovních a zrakových informací, které hráč přijímá, zpracovává a spojuje s vlastními zkušenostmi. Snaží se pochopit nejen vnější průběh pohybu, ale pokud možno i jeho podstatu a smysl.

K tomu přispívají i zjednodušená znázornění, modely či schémata pohybu, zvláště jsou-li doprovázena odpovídajícím vysvětlením. Plně se zde uplatňuje motivace dítěte, aktivní přístup a snaha úkol co nejlépe zvládnout.

Představa se ověřuje a zpřesňuje již v průběhu *prvních pokusů*. Je možno volit ze tří variant postupů: nacvičovaný pohyb provádět vcelku (byť s chybami), nebo vcelku ve zjednodušených podmínkách (komplexní postupy), nebo po částech (analyticko-syntetický postup). Pro děti jsou vhodnější a účinnější první dvě varianty, pro mládež a dospělé varianta třetí.

Nácvik je založen na uvědomělém a promyšleném *opakování* v nejrůznějších obměnách. Využívá se při odstraňování nedostatků a chyb v průběhu pohybu, hledá se správný rytmus apod. Opakování probíhá s přestávkami, v nichž trenér uděluje nejrůznější pokyny, sdělují se zkušenosti.

Nácvik je třeba chápat jako proces, v němž důležitou roli hrají informace, jimiž se dítě řídí. V počátcích mají větší význam informace zrakové a sluchové, na nichž se významně podílí slovní informace trenéra. Při opakování pokusů se postupně zvyšuje význam informací pohybových, získávaných prožíváním vlastního pohybu. Tento typ informací slouží i jako zpětná vazba, která se v průběhu osvojování pohybu posiluje.

Z neurofyziologického hlediska jde o proces, ve kterém se uplatňuje a zdokonaluje řízení pohybu. Opakování vyvolává aktivitu nervových a svalových buněk sdružující se v účelové komplexy podmíněných spojení, motorických vzorců techniky fotbalových dovedností. Ukládají se v dlouhodobé paměti a jsou k dispozici pro příslušné programy pohybového jednání hráče. Tvorba těchto struktur postupuje zpočátku pomalu, osvojované pohyby jsou v této fázi ještě nedokonalé a neustálené a vyskytuje se v nich řada nedostatků a chyb (v teoriích motorického učení se proto hovoří o fázi hrubé koordinace) [3, 177-178]. Provedení pohybu chybí plynulost, přesnost, potřebný rytmus a má řadu dalších nedostatků, které jsou důsledkem nedostatečné součinnosti příslušných svalových skupin a také nepřiměřeného úsilí dítěte.

Zdokonalování

Hlavním cílem této fáze technické přípravy je definitivní zpevnění a stabili-

zace techniky jako předpokladu k jejímu efektivnímu využívání v tvůrčím jednání fotbalisty. Snažíme se o dosažení nové, vyšší kvality techniky, projevující se především růstem její účinnosti. Ve fotbale se účinnost techniky posuzuje její úspěšností při řešení nejrůznějších pohybových úkolů spjatých s míčem. Náročnost této fáze vyžaduje vysokou aktivitu jedince, jeho úzkou spolupráci s trenérem.

Pro tuto fázi technické přípravy se vymezují tyto úkoly:

- zpevňování a zdokonalování techniky ve fotbale,
- postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu fotbalisty.

Zaměření fáze usiluje o další *formování představy*. Její obsah se prohlubuje, struktura se zpevňuje na základě vnitřních i vnějších informací. Pokyny a doporučení trenéra mají verbální povahu, fotbalista je konfrontuje s jeho vlastním vnímáním pohybu. Všechny informace se integrují v jediný celek komplexního pohybového analyzátoru.

Zpevňování a zdokonalování probíhá promyšleným *opakováním* příslušných cvičení, směřujícím k automatizaci. Podstata procesů automatizace, jejich průběh a kontrola jsou známé a také empiricky ověřené. Opakováním se formují a zpevňují neurofyziologické struktury podmíněných spojení, již zčásti vybudované základy motorických vzorců příslušné techniky [3, 178]. V součinnosti svalových skupin se projevuje „organizátorská“ funkce koordinačních schopností, které se na utváření dovedností podílejí. Příslušné nervosvalové struktury se zpevňují a stabilizují, integrují se v nich i fyziologické a psychologické komponenty a vytvářejí se základy komplexnějších pohybových reakcí vyššího řádu. Dosažená vyšší úroveň se projevuje ve spojování jednotlivých částí v jediný celek, v přesnosti a celkové plynulosti, optimalizaci rytmu, v kvalitnějších přizpůsobování vnějším podmínkám, rychlejším výběru variant techniky, případně ve vytváření nových situací [3, 179].

Postupně dochází k propojení techniky s jejím kondičním základem a energetickým zajištěním. To je zásadním předpokladem vysoké efektivity techniky ve struktuře fotbalového výkonu. Technická příprava se tedy uskutečňuje v těsné spojitosti se *zatěžováním*. V důsledku tohoto propojení se

technika stává stabilnější a odolnější vůči vnějšímu prostředí (klíma, terén), ale i vnitřním vlivům (únavu, nemoc, nálady, emoce).

Stabilizace

Stabilizace završuje proces technické přípravy. Hlavním úkolem této fáze je zajistit stabilní a dokonalou techniku a její odolnost vůči všem nepříznivým vlivům. Technika v této fázi naplňuje svoji integrující funkci ve struktuře fotbalového výkonu a tím mimo jiné umožňuje za všech podmínek co nejvíce využít celkovou trénovanost hráče. Jinak řečeno, dokonalá technika fotbalových dovedností vyjadřuje jednotu procesů vnímání, myšlení a pohybové realizace.

Fáze zahrnuje dva na sebe úzce navazující úkoly:

- zpevnění a stabilizace komplexů fotbalových dovedností jako celků, schopných uplatnit se v programech pro činnost hráče v utkáních,
- vzájemné spojování, kombinování a přizpůsobování těchto komplexů i nejsložitějším podmínkám, v nichž se utkání realizují.

Snaha o zpevnění a stabilizaci směřuje k dalšímu hlubšímu propojení techniky s kondicí, psychikou a taktikou ve vysoce efektivní disponibilní funkční celky. Výsledkem je vznik a postupné propojování celých sítí neuronálních vzorců vnímání, myšlenkových operací (vzorců řešení) a jim odpovídajících pohybových projevů, emočních reakcí, které jsou uchovávány v paměti. Tyto jevy nejvyššího řádu se odehrávají ve složitých a dosud málo známých mechanismech činnosti mozku, v nichž zřejmě velmi důležitou roli hrají asociační oblasti [3, 180].

Podstata stabilizace techniky v této fázi spočívá v *automatizaci* příslušných struktur a dějů dovednostních struktur a jejich současném *přizpůsobování* soutěžním podmínkám. Určující je míra vědomé kontroly průběhu osvojovaných dovedností. Zatímco dovednosti vyžadující standardní provedení se z velké části plně automatizují, v jiných dovednostech je současně s jejich stabilizací požadována přiměřená míra jejich variability. Ve fotbale se tak pozornost zaměřuje na automatizaci „uzlových bodů“ techniky dovedností. Míra vědomé kontroly je zde hlavní kritérium určující stupeň automatizace. Čím vyšší je stupeň automatizace, tím méně kontrola průběhu techniky „zatěžuje“ nejvyšší úroveň

řízení a tím větší je prostor pro tvůrčí myšlenkovou činnost a pro rozvoj flexibility nervových procesů, umožňujících pružnost a přizpůsobivost techniky. Jistou roli zde hraje i anticipace (pohybová nebo situační), vlastnost přicházející se zkušenostmi.

2.2.4.2 Metody a postupy

Metody a postupy jsou promyšlené a účelově zaměřené způsoby činností směřujících ke stanovenému cíli. Zčásti jsme se o metodách technické přípravy ve fotbale již zmiňovali při charakteristice jejích fází. Ještě než se dostaneme k praktickým ukázkám, považujeme ze prospěšné celkově dokumentovat metodické možnosti této složky tréninku (někdy se hovoří o metodice technické přípravy).

Obecný a významově *nadřazený postup* se zakládá na *principu opakování*. Opakování za jistých podmínek (motivace, aktivita, přímé a zpětné vazby aj.) zprostředkovává osvojení a zpevňování struktury dovedností (tedy i jejich techniku) na základě neurofyzilogických mechanismů.

Uplatňují se metody slovní, názorné a praktické. *Metody slovní* využívají slovních instrukcí, to nutí více k přemýšlení, přístup je aktivnější. Důležité je přitom odpovídající porozumění. *Metoda názorná* využívá ukázky, podle níž se požadované cvičení opakuje, důležité je kvalitní provedení ukázky. *Metoda praktická* znamená mnohonásobné opakování za požadovaných podmínek a kvality provedení.

Jiné členění metod rozlišuje *metody analytické, analyticko-syntetické* či *komplexní*, kritériem je osvojování a zdokonalování dovedností po částech nebo najednou vcelku. Tomuto způsobu dělení také odpovídají *postupy od celku k částem* nebo *od částí k celku*.

Z hlediska časového se někdy hovoří o *metodě koncentrace* (návík a zdokonalování se časově lokalizuje do delšího celku nepřerušovaného jinou činností) a *disperze* (návík i zdokonalování jsou přerušovány jinou tréninkovou činností) [3, 181].

Zvláštní kapitolu ve spojitosti s technickou přípravou představují *metody mentálního tréninku*, zaměřené na rozvoj motivace, koncentrace, paměti, regulace psychických stavů a podobně.

Široké uplatnění nachází i *metoda ideomotorická* (v praxi označovaná jako ideomotorický trénink). Jeho podstatu tvoří záměrné a zdůrazněné využití představ v procesu motorického učení. Představa přechází do systémů signálů řídících chování člověka a tím může osvojování dovedností zlepšit [3, 181-182].

2.2.4.3 Projevy techniky s míčem v individuálním herním výkonu fotbalisty

V této kapitole uvádíme, v jakých činnostech se ve fotbalové herní praxi vlastně technika s míčem uplatňuje a do kterých se její kvalita zároveň promítá. Říkáme jim herní činnosti jednotlivce s míčem, někdy také projevy individuálního herního výkonu s míčem.

Herní činnosti jednotlivce dělíme na útočné a obranné. V našem případě se budeme věnovat jen útočným, protože nám jde o aktivní práci s míčem a s tou se v obranných činnostech nesetkáme.

Kromě výběru místa (útočná hra bez míče) jsou pro naše účely důležité všechny ostatní útočné herní činnosti - zpracování míče, vedení míče, přihrávání, střelba, obcházení soupeře. Když pomineme autové vhazování a hru brankáře, tak tento výčet představuje veškeré způsoby ovládání míče ve fotbale. A jejich prostřednictvím je cit pro míč také rozvíjen.

Každou tuto činnost ve zkratce charakterizujeme. Pro názornější příklad se podrobněji zastavíme u zpracování míče a poukážeme na metodické zásady osvojování.

Charakteristika vedení míče

Vedení míče je útočná herní činnost jednotlivce charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou. Realizována je posouváním míče vpřed opakovanými

dotyky některou částí nohy [16, 53]. Důležitá je zde účelnost, čímž rozumíme optimální řešení herního úkolu.

Existuje úzká spojitost vedení míče s další útočnou herní činností jednotlivce - obcházením soupeře.

Při hře je fotbalista při vedení míče často obsazován a napadán soupeřem, a proto svěřence vedeme k návyku krytí míče, pohybují-li se v bezprostřední blízkosti soupeře.

Charakteristika přihrávání

Přihrávka je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby s míčem mohl dále účelně nakládat. Přihrávání je úzce propojeno se vzájemnou spoluprací hráčů, která je také limitována dovedností míč zpracovat.

Současný fotbal je stále variabilnější a rychlejší a z toho vyplývají stále větší nároky na včasnost, přesnost, výšku a optimální rychlost přihrávky. V tréninkovém procesu je nutno rozvíjet kreativní (tvůrčí) přístup k přihrávání a důraz klást na časovou a prostorovou koordinaci (timing) přihrávky podmiňující efektivní součinnost hráčů [16, 31].

Charakteristika střelby

Střelba je usměrnění míče do branky soupeře tak, aby jej brankář nebo další protihráči nemohli zneškodnit. Je faktorem, který rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale celého utkání. Technická stránka střelby má být co nejvíce zautomatizovaná, stabilizovaná, ale na druhé straně současně velice přizpůsobivá, proměnlivá a pružná s ohledem na specifika každé herní situace [16, 59].

Účinnost střelby závisí nejen na dokonalém osvojení techniky střelby, ale i na řadě dalších faktorů - taktických, kondičních, psychických.

Charakteristika obcházení soupeře

Obejitím soupeře rozumíme překonání protihráče, který se snaží zabránit vedení míče. O volbě způsobu obcházení rozhoduje postavení a pohyb hráče i protihráče vyplývající z herních situací a také škála způsobů obejití, které hráč

ovládá. Úspěšnost řešení soubojů v situacích 1:1 z pohledu útočícího hráče rozhodujícím způsobem ovlivňuje efektivnost vedení a zakončení útočné fáze hry.

Významně se uplatňuje schopnost využití klamavých pohybů a dále tvůrčího řešení při realizaci originálních a překvapivých způsobů obejití.

2.2.4.3.1 Zpracování míče

Charakteristika

Patří mezi nejdůležitější herní činnosti, protože hráč se zpracováním míče zmocňuje a dostává ho pod kontrolu. Rychlé a bezpečné zpracování míče je základem úspěšného zapojení do herního děje [16, 43]. Ještě před samotným zpracováním je také důležité, aby byl hráč schopen už předem se rozhodnout o následujícím vhodném způsobu řešení herní situace.

Způsoby zpracování míče

Konkrétní způsob zpracování by měl odpovídat herní situaci. Tato činnost je značně náročná na rychlost a kvalitu vnímání a rozhodování. Při zpracování je hráč často atakován soupeřem, proto je nutné využívat poziční hry s krytím míče i klamavých pohybů.

Podle kritéria dráhy pohybu míče a části těla zpracovávajícího míč rozlišujeme tyto způsoby zpracování míče:

- převzetí (zastavení míče pohybujícího se po zemi) - vnitřní stranou nohy,
 - vnější stranou nohy,
 - nártem (špičkou nohy),
 - chodidlem,
- tlumení (zpracování míče při dopadu na zem) - chodidlem,
 - vnitřní stranou nohy,
 - vnější stranou nohy,
- stahování (zpracování míče ze vzduchu) - vnitřní stranou nohy,
 - vnější stranou nohy,
 - nártem (špičkou nohy),
 - stehnem,

- hrudníkem,
- hlavou.

Metodické instrukce

Jednotlivé způsoby zpracování nacvičujeme odděleně jen krátce. Nácvič a zdokonalování této činnosti provádíme především souběžně s přihráváním, nabíháním, uvolňováním, v jednoduchých řetězcích a účelných vazbách s jinými herními činnostmi, jako jsou například zpracování a přihrání, zpracování a vedení míče, zpracování a střelba apod. [16, 44]

Pro hráče jsou stěžejní následující informace: sledovat přibližující se míč, včas zaujmout postavení co nejbližší k místu předpokládaného dopadu míče, sledovat postavení protihráčů i spoluhráčů, vědět co s míčem po zpracování, zaujmout postavení pozičně správně i z hlediska krytí míče, využívat klamavých pohybů před zpracováním míče (je-li to nutné).

Převzetí a stahování míče jsou založeny na podobném principu, rozdílná je jen dráha pohybu míče (po zemi, vzduchem). Jedná se o nastavení části těla proti míči a v okamžiku kontaktu s míčem citlivé stáhnutí zpět ve směru pohybu míče, který tak ztrácí hybnost. Na místě bychom mohli za ideální případ považovat rovnoměrně zpomalený pohyb míče až do zastavení a to v co nejkratším časovém úseku. Tlumení míče při dopadu na zem funguje odlišným způsobem (viz níže).

Převzetí míče

Jednoduchý a vhodný způsob zpracování míče, který přichází po zemi.

Pomocí *vnitřní strany nohy* je to nejpoužívanější a nejdříve nacvičovaný způsob zpracování míče. Zpracovávající noha je připravena bez ztráty času míč odehrát.

Stejně tak častý je způsob převzetí míče *vnější stranou nohy*. Používaný je také např. při snaze překvapivě se uvolnit prvním dotykem pro získání prostoru k navazující činnosti.

Převzetí míče *přímým nártem* se užívá převážně na místě. Po zastavení míče navazuje další činnost.

Převzetí (zastavení) míče *chodidlem* může být nejjistější a tím pádem nejbezpečnější forma převzetí míče. To však platí hlavně pokud herní situace poskytuje hráči dostatek času. V opačném případě může znamenat nevýhodu, protože noha zpracovávající míč se musí dostat za míč a časová ztráta před odehráním míče může negativně ovlivnit řešení herní situace.

Tlumení míče

Zpracování polovysokých a vysokých míčů, kdy hráč nechá míč dopadnout na zem a buď zabráni odrazu úplně tím, že ho přikryje plochou nohy (popř. jinou částí těla) současně s dopadem, nebo tak učiní okamžitě po odrazu.

Povětšinou dochází k tlumení chodidlem, vnitřní nebo vnější stranou nohy. Naprosto minimálně se setkáme s tlumením míče jinou částí těla (např. bérce), proto si je popisovat nebudeme.

Tlumení míče *chodidlem* je často používáno při obsazení soupeřem zezadu. Sklon podrážky při tlumení určuje směr i kinetickou energii následujícího pohybu míče. Hráč plynule navazuje další herní činnosti, např. uvolněním od soupeře.

Nejčastěji používaný způsob tlumení je *vnitřní stranou nohy*. Modifikacemi postavení stojné nohy a natáčením tlumící nohy lze míč zpracovat v různých variantách tak, aby hráči umožnil co nejvýhodnější postavení pro následující činnost, např. pro vyražení do žádaného směru.

Tlumení míče *vnější stranou nohy* hráč provádí za stejným účelem jako předchozí. Ještě typičtější je však spojen s úmyslem uniknout soupeři do strany. Často je doprovázen klamavými pohyby, kdy hráč těsně před zpracováním míče naznačuje pohyb do opačného směru než s míčem posléze vyrazí. Důležité také je správným postavením přikrýt míč (odclonit soupeře).

Stahování míče

Způsob zpracování míčů polovysokých a vysokých, a to ještě před dopadem na zem.

Technickou stránku jsme již popisovali v metodických instrukcích. Protože dochází ke stahování míčů přímo ze vzduchu, jedná se o technicky nejobtížnější způsob zpracování. Vyžaduje vyvinutý cit pro míč a odpovídající koordinaci.

Stahováním *vnitřní a vnější stranou nohy* hráč obvykle zpracovává polovysoké míče, které v okamžiku kontaktu s hráčem dosahují maximálně kolem výše pasu. Často se tento způsob stahování používá v pohybu, kdy se jedná o záměrné usměrnění míče prvním dotykem do směru následujícího pohybu a hráč plynule navazuje další činností [16, 50].

Stahování *nártem* se používá prakticky ve stejných případech a za stejným účelem. Jediný rozdíl spočívá ve výšce přijímaného míče, kdy hráč většinou není schopen nártem stáhnout míč letící výše než je úroveň jeho kolena. Tento pohyb by ani nebyl příliš účinný a mohl by působit i poněkud neohrabaně.

Stahování míče *stehnem* se provádí samozřejmě horní plochou stehna, vše podle obecných zásad stahování. Uplatňuje se spíše při zpracovávání míčů letících větším obloukem. Tento způsob se dá použít i při prudkých, takřka „vodorovných“ míčích, které směřují zhruba do výše stehna. Dobře zvládnutá úroveň tohoto pohybu v tomto případě umožní rychlejší a jednodušší zpracování míče, než by tomu bylo u nadměrného a časově náročnějšího zvedání nohy do potřebné výšky, nemluvě o nutnosti v počátku si nepatrně ukročit stranou.

Stahováním míče *hrudníkem* se zpracovávají polovysoké přihrávky směřující k hráči přibližně ve výši ramen, někdy i nad ně. Tento způsob se vyskytuje poměrně často. Výhodou je velká zpracovávající plocha hrudníku, dále možnost bezprostřední zrakové kontroly při současném krytí míče před soupeřem a jeho případné rychlé odehrání spoluhráči přímo hrudníkem nebo nohou ještě před jeho dopadem na zem.

Asi nejobtížnější způsob zpracování míče je stahování *hlavou*. Při utkáních příliš k vidění není. V okamžiku kontaktu míče s čelem hráč zakloní trup, stáhne hlavu dozadu, popř. může i pokrčit nohy. Pohyb míče se zmírní, dopadá před hráče, následuje ztlumení nebo rovnou navázaná další herní činnost.

2.2.5 Doplnkové faktory zlepšování techniky ve fotbale

Přirozený zájem a vlastní iniciativa

Tyto atributy nechybí žádnému fotbalovému nadšenci, který nejpobláznější hře propadl. Rozhodně by je neměli postrádat ti, co se jednou chtějí stát

nejlepšími. Aby hráč dosáhl špičkového stupně technické vybavenosti, nestačí jen pasivně přijímat a vstřebávat tréninkové dávky týmu, i kdyby pro to měl nadprůměrný talent. Potřebná je i individuální snaha zlepšovat se, nad rámec organizovaného tréninku. Pokud se dodržují zásady správné regenerace a životosprávy, aktivitě se meze nekladou. Od sledování fotbalu a informací o něm v médiích až po široké možnosti aktivních činností se dostáváme k dalším bodům této subkapitoly. Jsou to některé příklady - freestyle, futsal, vzory, ideomotorika.

Freestyle

Freestyle je hodně široký pojem. V našem případě se však pod tímto moderním americkým termínem skrývá vlastně docela prosté rozluštění. Fotbalový freestyle znamená jakoukoliv práci s míčem mimo organizovaný fotbalový trénink a mimo všechny typy utkání. Ve svém důsledku freestyle vede ke zdokonalování techniky s míčem a obratnosti. Zapotřebí je pouze prostor a míč, také určitá dávka chuti a vlastní iniciativy, která by ovšem skutečnému milovníkovi fotbalu neměla chybět. Zásadní roli hraje improvizace a fantazie jedince. Je to určité vyjádření chvilkového úniku od dnešního výkonnostního fotbalu, vcelku pochopitelně značně protkaného pravidly, svázaného taktikou a orientovaného bezvýhradně na dobrý výsledek. Ze širokého spektra schopností (potažmo dovedností) hráče klasického fotbalu si tedy freestyle vybírá pouze techniku, o to je však provedení obdivuhodnější a dojem efektnější. I ty nejzákladnější ustálené freestylové prvky jsou velmi obtížné. Pokud se v někom již apriorně vytváří pocit, že freestyle zavání laxností a hraničí s cirkusáctvím, není to tak úplně pravda. Podle mého názoru jde o vůbec nejvhodnější doplňkovou činnost k fotbalovému tréninku, co se techniky týče. Významným způsobem rozvíjí „pocit míče“, cit pro míč i vynalézavost a originalitu řešení různých situací. A co je podstatné – nehrozí zde riziko vytváření jiných herních návyků, nesprávných pro klasický fotbal.

Futsal

Futsal by se původně možná dal zařadit někam mezi fotbal a freestyle, přičemž blíže má samozřejmě k fotbalu. Jako jeho menší, halový bráška je

poměrně dobře známý. Už v 90. letech se stal oficiálním sportem, se svými mistrovstvími kontinentů i světa. V mnoha zemích se hraje futsalová liga na plně profesionální úrovni. I zde už je tedy výrazněji patrná honba za absolutními výkony a úspěchem v podobě dobrých výsledků a velkých vítězství. Přesto si futsal stále zakládá především na vytříbené technice. Na rozvoj techniky s míčem má rozhodně pozitivní vliv, nicméně já bych ho k tomuto účelu nedoporučoval. Nese v sobě spoustu specifik, od jiného druhu míče a jeho vlastností až po odlišná schémata a návyky řešení různých herních variant. To má v růstu výkonnosti fotbalisty celkově spíše kontraproduktivní efekt. Dlužno podotknout, že o přínosu futsalu pro hráče fotbalu stále ještě odborníci polemizují.

Vzory

Pozitivní odraz vzorů na motivaci jedince nejde zpochybnit, tím spíše v oblasti technických fotbalových dovedností. Chceme se naučit to, co předvádějí nejlepší fotbalisté, „naše hvězdy“ jsou pro nás také další inspirací a předlohou třeba i v širší rovině než jen v ovládnutí míče. Jakkoli je to celé ošidné, především u dětí a mládeže hodně účinné.

V počátcích fotbalového tréninku by pro malé hráče měl být vzorem hlavně trenér. Proto je žádoucí, aby ten nebyl jen zdatným didaktickým teoretikem, ale sám dobře ovládal základní prvky techniky s míčem. Postupem času pozornost mládeže víc přitahují známé hráčské osobnosti, na kterých to či ono obdivuje a snaží se napodobovat.

Někdy bývá vzorem i otec, pokud sám úspěšně ve fotbale působil.

Ideomotorika

Ideomotorický trénink byl již zmíněn přímo jako jedna z pomocných metod při osvojování dovedností s míčem ve fotbale.

Ideomotorika spočívá v představování si pohybových variant, pracuje pouze mysl, tělo je v klidu. Vyžaduje určitou dávku koncentrace a motorické představivosti. Na druhou stranu bychom se měli držet realizovatelnosti pomýšlených pohybových úkolů. Působení ideomotoriky na nervosvalovou

soustavu lze svým účinkem přirovnat k protahování zasněžených cest. Trať vedoucí k cíli je pak snadněji rozpoznatelná i zdolatelná.

Ideomotorický trénink lze prakticky vykonávat kdykoli, pokud jedinec není rušen okolními vlivy. Největší účinnost však má, když je prováděn spontánně, na základě přirozeného zájmu o fotbal. Nejvhodnější dobou jsou zřejmě okamžiky před usínáním, pochopitelně i bezprostředně před nácvikem dané konkrétní pohybové dovednosti s míčem.

ZÁVĚR

Práce potvrdila složitost problematiky osvojování techniky s míčem ve fotbale. Tomu také odpovídá její rozsah.

V průběhu celé práce jsou zřetelné hlavní didaktické pilíře správné systematiky tréninku techniky. Patří mezi ně především nutnost respektovat všechny zákonitosti jednotlivých věkových skupin dětí a mládeže. Podle nich by měl trenér volit vhodnou posloupnost cvičení, jejich charakter, intenzitu i délku. Důležité je zjištění, že trénovat mládež neznamena pouze miniaturizovat trénink dospělých. Z textu vyplývá, v jakých věkových obdobích je rozvoj techniky efektivnější a kdy je tudíž vhodné se na techniku s míčem v tréninku více zaměřit.

Nevyhnuli jsme se podrobnému objasnění pojmů a dílčích problematik, které se procesu technické přípravy s míčem ve fotbale bezprostředně týkají. Vysvětleny byly termíny jako nervosvalový systém, lateralita, talent, fáze osvojování techniky s míčem atd. V subkapitole o projevech individuálního herního výkonu s míčem jsme se důkladně seznámili se zpracováním míče, uvedli jsme praktická metodická doporučení pro jeho účinný rozvoj.

Domnívám se, že práci lze považovat za celkový souhrn všech teoretických informací, z kterých je nezbytné při praktickém koncipování tréninku techniky s míčem ve fotbale vycházet a které v této souvislosti můžeme potřebovat. Proto si trůufám tvrdit, že práce splnila svůj účel.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Buzek, M., Procházka, L.: *Česká fotbalová škola*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 1999, 124 s.
ISBN 80-7033-596-3
2. Dobrý, L., Semiginovský, B.: *Sportovní hry – výkon a trénink*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 1988, 197 s.
ISBN neuvedeno
3. Dovalil, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 2002, 336 s.
ISBN 80-7033-760-5
4. Fajfer, Z.: *Koordinační (obratnostní) schopnosti, pohyblivost (strečink) v systému tréninku hráče fotbalu*.
Brno: vydáno ve spolupráci s ČFS, 1990, 294 s.
ISBN neuvedeno
5. Kačáni, L., Horský, L.: *Trénink vo futbale*.
Bratislava: Šport (slovenské telovýchovné vydavateľstvo), 1988, 288 s.
ISBN neuvedeno
6. Kol. autorů Fotbalové školy Bobbyho Charltona: *Fotbalové techniky a dovednosti*. 1. české vyd.
Praha: Svojtka&Co., 2004, z angl. orig. „Soccer skills and techniques“, 192 s.
ISBN 80-7237-784-1
7. Kvaček, M.: *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*. 1. vyd.
Praha: Sdružení MAC, 2002, 40 s.
ISBN 80-8601-581-5
8. Nápravník, Č.: *Lékař a kopaná*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 1987, 102 s.
ISBN neuvedeno
9. Navara, M., Buzek, M., Ondřej, O.: *Kopaná (teorie a didaktika)*.
Praha: SPN, 1986, 184 s.
ISBN neuvedeno
10. Štuller, V.: *Kopaná - tréninková cvičení a hry*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 1977, 148 s.
ISBN neuvedeno
11. Unie českých fotbalových trenérů: časopis *Fotbal a trénink*. 5/98
Praha: UCFT ČMFS, 1998, 24 s.
ISSN 1212-3390
12. Unie českých fotbalových trenérů: časopis *Fotbal a trénink*. 5/99
Praha: UCFT ČMFS, 1999, 24 s.
ISSN 1212-3390
13. Unie českých fotbalových trenérů: časopis *Fotbal a trénink*. 6/99
Praha: UCFT ČMFS, 1999, 24 s.
ISSN 1212-3390
14. Votík, J.: *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. 1. vyd.
Praha: Grada, 2003, 140 s.
ISBN 80-247-0463-3

15. Votík, J.: *Sportovní příprava ve fotbale*. 3. vyd.
Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1998, 183 s.
ISBN 80-7082-414-X
16. Votík, J.: *Trenér fotbalu „B“ licence*. 1. vyd.
Praha: Olympia, 2001, 256 s.
ISBN 80-7033-598-X