

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

KONCEPCE FOTBALOVÉHO TRÉNINKU MLÁDEŽE
V DOLNÍM BUKOVSKU

Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman, Ph.D.

Autor práce: Jiří Matoušek

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

23. 4. 2020

Podpis studenta

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Petru Baumanovi, Ph.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále celému vedení TJ Dolní Bukovsko za podporu při práci s mládeží a Bc. Vojtěchu Koutskému, Františku Hruškovi a Josefu Cihlovi za pomoc při trénování mládeže.

Obsah

Úvod	5
1. Analýza výchozí situace v Dolním Bukovsku	9
1.1. Fotbal v Dolním Bukovsku.....	9
1.2. Analýza fungování mládeže v TJ Dolní Bukovsko.....	14
2. Koncepce	20
2.1. Trenérský tým a jeho zásady.....	20
2.2. Cesta, nebo cíl?	22
2.3. Rozdělení hráčů v TJ Dolní Bukovsko.....	26
2.4. Metodicko-organizační formy tréninku.....	27
2.5. Obsah tréninku	30
3. Příklad tréninkové jednotky	33
Závěr	36
Seznam použitých zdrojů	38
Abstrakt	40
Abstract	41

Úvod

Fotbal je celosvětový fenomén. Také v České republice je spolu s hokejem nejrozšířenějším sportem. Aby fotbal mohl po generace pokračovat, je potřeba, aby zde byli trenéři, kteří se budou věnovat dětem a budou je vést či vychovávat, učit je, jak mají fotbal hrát, co všechno znamená být fotbalovým hráčem, jaké mají možnosti a povinnosti, jakou zodpovědnost mají a co se od nich očekává.

Cílem této bakalářské práce v podobě tvůrčího pedagogického projektu je vytvořit koncepci fotbalového tréninku mládeže v Dolním Bukovsku, přičemž práce bude sestávat z popisu výchozího stavu, návrhu koncepce a příkladu tréninkové jednotky vytvořené na základě uvedené koncepce.

Dolní Bukovsko je městys, který má přibližně 1 200 obyvatel. Fotbal zde má dlouhodobou tradici, klub byl založen v roce 1909 pod spolkem Tělovýchovná jednota. Největší úspěchy zažil v letech 2012–2013, kdy A tým postoupil do 1. A třídy. Paradoxně, v tu samou dobu v Dolním Bukovsku skončil mládežnický fotbal, přičemž následky tohoto období jsou znát i v současnosti (podrobněji viz první kapitola).

TJ Dolní Bukovsko je tým, který se neřadí mezi žádné velkokluby a můžeme ho označit jako vesnický klub. Tyto kluby se vyznačují určitou společnou charakteristikou. Prostředí fotbalu je zde specifické v mnoha pohledech. V takových obcích, jako je Dolní Bukovsko, je fotbal povětšinou jedinou obdobou společenské zábavy, a proto je zde vytvářen určitý tlak ze strany obyvatel na to, jak by klub měl fungovat, co všechno by se mělo dít, co je nejlepší atd. Co je to vlastně vesnický fotbal, jakou má tradici a jaké jsou jeho problémy, rozebírám v dalším textu práce.

Obsahem této bakalářské práce bude nejprve analýza celkové situace v Dolním Bukovsku, kde rozeberu, jaké má fotbal postavení vůči ostatním organizovaným volnočasovým aktivitám, kterým je možné se zde věnovat, jestli je pro rodiče atraktivní přihlásit své dítě na fotbal, jestli děti vůbec mají zájem, zda je to pro ně dostatečně uspokojující. Poté se podíváme na to, jak je fotbal vnímán a podporován úřadem městyse Dolní Bukovsko. Další analýzou bude vývoj trénování mládeže, porovnání toho, jak vypadá mládež teď a jak vypadala v předchozích letech. Z důvodu poučení pro

současnost se budu zabývat také ukončením činnosti mládežnického fotbalu v Dolním Bukovsku v roce 2014, proč se tak stalo a jaké to má dopady na fungování klubu v současnosti. Poté rozebereme také obnovení činnosti v roce 2017.

Další částí bakalářské práce bude to, jak by měla vypadat mnou navržená koncepce pro trénování fotbalu, co tato koncepce znamená a proč je důležité, aby ji klub měl. Popíšu také způsob, jakým koncepce vzniká, protože na koncepci trénování nepracuji sám, ale na utváření představ, jak by měla koncepce vypadat, se podílí celý trenérský tým, který se věnuje trénování mládeže. Porovnáám různé pohledy na to, jak by měla koncepce vypadat, a uvedu argumenty pro to, co se domnívám, že je dobré, aby bylo součástí koncepci trénování mládeže v Dolním Bukovsku, a co naopak by součástí koncepce být nemělo, protože to pro takový klub není vhodné. Diskutovat budu například otázku, zda je v koncepci fotbal chápán jako cesta ke sportování, zda je hra prostředkem k nějakému jinému cíli (např. jako motivace k pohybu obecně), nebo zda by naopak fotbal jako hra měl být cílem sám o sobě.

Jako součást koncepce představím také rámcový obsah tréninku. V této souvislosti považuji za důležité upozornit, že nebudu pouze vycházet z obvyklého dělení do mládežnických věkových kategorií, ale pokusím se v první řadě rozdělit hráče podle vlastní typologie. Základní fotbalovou kategorizací je věk. Tato kategorizace ale počítá s tím, že děti vždy v určitém věku tvoří homogenní skupinu. Nepočítá s tím, že dítě, které začne s fotbalem ve třinácti letech, může být z hlediska výkonnosti horší než to, kterému je devět, ale hraje fotbal již od pěti let. Podstatná pro typologii dětí a pro práci s nimi je také otázka zájmu a motivace dětí. Proto se pokusíme hráče rozdělit tak, aby jim vždy trénink „něco dával“. Pokusím se vytvořit více takovýchto typologií na základě toho, s jakými hráči pracuji jako trenér, ale i podle zkušenosti toho, s jakými hráči jsem sám hrál či hraji a v neposlední řadě podle toho, s jakými hráči jsem se setkal ve svém okolí.

Další kapitola bude vedle dimenze obsahové zaměřena na dimenzi metodickou, tj. na metody tréninku. Budu se věnovat otázce, jak by měl vypadat trénink, na základě toho, co jsem popsal v předchozích kapitolách. Rozebrat to, jestli by se trénink měl vést podle toho, jaké děti přijdou, jestli jim ho přizpůsobit, nebo se držet předem připraveného tréninkového plánu, i když hrozí, že některé děti ho nezvládnou. Tato otázka souvisí také s tím, zda by měl fotbalový trénink vést hráče spíše k předem stanoveným

cílům (co by se měli naučit a zvládnout) nebo spíše otvírat příležitosti a situace k rozvoji hráčů jako jednotlivců i týmu jako celku.

Ačkoli konkrétní příprava tréninku by měla vycházet až z této koncepce, jako příklad pro ilustraci obecných principů zde uvedu celou jednu tréninkovou jednotku pro vybranou kategorii. Současně se na tomto příkladu pokusím ukázat, jak souvisí ideová dimenze koncepce (základní hodnoty, východiska, co považujeme v koncepci za důležité) s dimenzí obsahovou (co je obsahem tréninku, co je v rámci fotbalového tréninku rozvíjeno) a dimenzí metodicko-organizační (jak a za jakých podmínek, s jakými dětmi trénink probíhá).

Motivací pro sepsání této práce je to, že sám jsem trenérem fotbalové mládeže v městysu Dolní Bukovsko. Tuto bakalářskou práci jsem se rozhodl vytvořit proto, abych sám sobě pomohl v tom, jak mám do budoucna vést tento klub. Trénuji od roku 2016 a na základě toho, že jsem začal trénovat děti a mládež, jsem se rozhodl studovat obor pedagogika volného času. Proto také budu v této bakalářské práci vycházet z vlastní pedagogické zkušenosti, kterou budu propojovat se znalostmi získanými v rámci studia.

Fotbalu se aktivně a se zájmem věnuji bezmála 20 let a dovolím si tvrdit, že mám náležitý vhled do problematiky. Ačkoli jako trenér mám podstatně méně zkušeností než jako hráč, jsem schopen k problematice fotbalu přistupovat jak v celkovém nadhledu, tak analyticky v detailech a měl bych být schopen popsat, jak na sebe jednotlivé části navazují, jak jsou spolu propojeny, jak spolu souvisí, co je potřeba, aby hráč zvládal k tomu, aby se z něj stal někdo, kdo je pro svůj klub nepostradatelný.

Dalšími zdroji budou knihy a články věnované problematice trénování dětí a mládeže obecně a také materiály se zaměřením přímo na fotbal. Protože odborné zdroje v tištěné podobě nejsou k dispozici ve velkém množství a odborné poznatky v oblasti trénování dětí a mládeže často nejsou vůbec publikovány, ale spíše předávány mezi trenéry, budu čerpat také z přednášek o trénování, které pořádá Fotbalová asociace České republiky, z trenérských kurzů, které jsem absolvoval pod OFS (Okresní fotbalový svaz) a pod KFS (Krajský fotbalový svaz). Měl jsem ve své kariéře štěstí na lidi, kteří byli mými trenéry, a proto si myslím, že dokážu dát dohromady to nejlepší z nich, co sám považuji za nejlepší z hlediska uplatnění obecných principů pro situaci a podmínky v Dolním Bukovsku a pro fotbal v něm. Moje teze se budu snažit podpořit

odbornými texty o tom, jak by měl vypadat trénink dětí a mládeže, s tím že to budu upravovat tak, aby to vyhovovalo našemu systému.

V části, kde mapuji vývoj a aktuální stav mládežnického fotbalu v Dolním Bukovsku, se budu opírat také o data a články publikované v *Bukovském zpravodaji* a v almanachu TJ, který vyšel k výročí sta let tělovýchovné jednoty Dolní Bukovsko a z jeho dotisku, který vyšel k oslavám sto deseti let TJ.

1. Analýza výchozí situace v Dolním Bukovsku

Pokud chceme analyzovat výchozí situaci v Dolním Bukovsku, musíme představit faktory, které mohou ovlivnit fungování mládeže a fotbalu celkově. Nejprve porovnáme fotbal vzhledem k ostatním volnočasovým aktivitám, které je možno provozovat v Dolním Bukovsku, dalším bodem bude rozbor momentální situace v TJ Dolní Bukovsko. V další části kapitoly rozebereme prostředí, ve kterém funguje TJ Dolní Bukovsko, a nakonec analyzují fungování mládeže v TJ Dolní Bukovsko do roku 2014 a po jejím obnovení v roce 2017.

1.1. Fotbal v Dolním Bukovsku

V Dolním Bukovsku je fotbal hlavní organizovanou volnočasovou aktivitou. Je veden spolkem Tělovýchovné jednoty, do které mimo fotbalu patří i tenis a volejbal. Do roku 2019 zde byla i možnost provozovat na mládežnické úrovni basketbal, ale kvůli malému zájmu byla tato činnost ukončena. SDH Dolní Bukovsko je zde druhou největší organizací, v rámci které se mohou jak děti, tak dospělí věnovat organizovaným volnočasovým aktivitám. SDH Dolní Bukovsko mají dlouholetou tradici a největší nárůst zájmu zažili v roce 2013, kdy se mužstvo žáků stalo mistry České republiky. Další možností, kde mohou děti trávit organizovaně volný čas, jsou rybářský a myslivecký spolek. Tyto spolky koordinují své aktivity také s místní základní školou, kde nabízejí zájmové kroužky.

Tělovýchovná jednota a zvláště fotbal, společně s SDH Dolní Bukovsko, ostatní spolky převyšuje, ať už jde o počet členů o četnost aktivit nebo o divácký zájem. Pro porovnání, SDH Dolní Bukovsko má celkově 85 členů, z toho je 25 členů v mládežnických kategoriích, TJ Dolní Bukovsko má 89 členů, 60 z nich je aktivních hráčů fotbalu, celkem 42 je jich evidováno v mládežnických kategoriích a 18 v „A“ mužstvu. Tato čísla se odráží i v tom, jak jsou rozděleny pozice ve vedení tělovýchovné jednoty. Ve

vedení je celkem 9 lidí: předseda TJ, pokladník TJ, zástupce tenisu, zástupce Základní a mateřské školy Dolní Bukovsko, zástupce volnočasových aktivit v Dolním Bukovsku a čtyři zástupci fotbalu. Těmi jsou vedoucí mužstva, kapitán „A“ týmu, hráč „A“ týmu a hlavní trenér mládeže, tedy já.

Nárůst počtu členů TJ je znát hlavně v posledních třech letech (do začátku roku 2020), poté co byla obnovena fotbalová mládež v TJ Dolní Bukovsko. Celkově se přidalo 25 nově registrovaných dětí, které začaly hrát fotbal v mládežnických kategoriích za TJ Dolní Bukovsko.¹ Pro děti začal být fotbal znovu atraktivní a projevil se u nás snowball efekt. Nejdříve přišlo několik dětí, ty to řekly dalším, ty zase dalším a tak dále. Samozřejmě těžíme nejvíce z toho, že fotbal je stále populární a spousta rodičů dětí, které za TJ Dolní Bukovsko v dnešní době hrají, dříve sami hráli fotbal, ať už v Dolním Bukovsku nebo jinde. Pro rodiče je tak atraktivní přivést své děti k fotbalu, aby hráli za tým, za který oni sami dříve nastupovali, a naopak i děti můžou chtít následovat stopy svých otců. Toto patří mezi jedno ze specifíků toho, čemu se říká vesnický fotbal. Jelikož TJ Dolní Bukovsko je vesnický fotbalový klub (byť Dolní Bukovsko má status městyse), toto prostředí je odlišné od prostředí městských klubů či od velkoklubů.

Jak jsem již psal v úvodu, v obcích, jako je Dolní Bukovsko, je fotbal většinou hlavním zdrojem zábavy. Lidé se srocují na hřišti každý druhý víkend, aby mohli vidět tým ze své obce, jak je reprezentuje. V publiku lze najít zástupce všech druhů lidí. Může jít o bývalé fotbalisty, kteří i nadále chtějí mít kontakt s týmem, nebo naopak o budoucí fotbalisty, to je o děti, které hrají za mládežnické týmy a chodí sledovat dospělý fotbal a připravují se na to, že i ony jednou budou nastupovat za tento tým. Jsou tam také lidé, kteří mají fotbal nebo sport jako takový prostě jen rádi a chtějí se na něj podívat. A nesmíme zapomenout ani na ty, kteří prostě jen chtějí být ve společnosti svých známých a přátel, dát si pivo, klobásu a příležitostně si i zanádat na hráče z hostujícího týmu či na rozhodčího. Pro ně funguje fotbal jako ventil, kdy se mohou odpoutat od všedního života a uvolnit emoce.

Se všemi těmito lidmi se následně hráči, kteří hrají za TJ Dolní Bukovsko, potkávají ve svém běžném životě. Jsou to jejich sousedi, přátelé, spolužáci. Proto je toto prostředí tak specifické. Když se týmu nedaří, tak to lidé dávají najevo, a to nejen v čase fotbalového utkání, ale také mimo fotbalové prostředí. Naopak, pokud se týmu daří, tak

¹ Údaje dle evidence Fotbalové asociace České republiky (FAČR).

je pro hráče radost jít poté po vesnici, kdy lidé, kteří na zápase byli, se zastavují, aby probrali, jak hrál dobře, co všechno se mu povedlo, jak to byl jeho gól apod. Hráči nesou zodpovědnost za to, jak se bude o jejich obci, kterou reprezentují, mluvit v okrese nebo v kraji. Toto je hlavní rozdíl oproti městským klubům, kde se lidé s hráči v běžném životě tolik nepotkávají.

TJ Dolní Bukovsko je tedy příkladem typického fotbalového klubu z vesnického prostředí. Vesnické kluby mají společné to, že se o chod klubu zpravidla starají lidé, kteří dříve v klubu působili jako hráči, jejich rozpočet zajišťuje hlavně obec. Vesnické kluby jsou ale pro český fotbal a pro fotbal jako takový velmi důležité. Podle statistik FAČR² tvoří vesnické kluby 97 % celkového počtu hráčů v celé České republice. A právě díky těmto hráčům můžou fungovat kluby, které jsou profesionální. Tyto kluby pak mají možnost si vybrat z velkého množství hráčů, kteří by zapadli do jejich filozofie, mají talent, chtějí trénovat a tím pádem mají i šanci se stát profesionálním fotbalistou. Potom ale už je na vesnických klubech, aby hráči, kteří nikdy nedostanou šanci hrát na této úrovni, zůstali i na dále u fotbalu i na nižší úrovni. Vesnické kluby hrají totiž zpravidla nejčastěji okresní a nižší soutěže, maximálně 1. B třídu. Pouze ty lepší, kterým se v pravý čas sejde generace kvalitnějších hráčů, mohou hrát výše. FAČR i fotbalové velkokluby si toto uvědomují, a proto dávají šanci menším klubům zahrát si proti těm velkým. V rámci kategorie dospělých mužů je to *MOL Cup* nebo akce *Kopeme za fotbal*. V mládežnických kategoriích je to *Ondrášovka cup* nebo případně jiný turnaj, kam větší týmy pozvou vesnické kluby z okolí, aby si zahrály proti sobě i proti těm nejlepším. Na takovýchto turnajích si pak velkokluby vytipovávají hráče do budoucnosti.

Vesnický fotbal se ale v posledních letech potýká s problémy, které jsou pro mnohé kluby ohrožující. Jedním z těchto problémů je ten, že v obci již nejsou lidé, kteří by byli ochotni se starat o chod klubu. Tato práce je většinou neplacená, člověk ji dělá ve svém volném čase. Lidé z vesnice často dojíždějí za prací do měst, vrací se večer a nemají energii ani zájem o to, aby ještě šli na fotbalové hřiště, kde by se starali o místní klub. Mají doma rodinu, chtějí si odpočinout, a tak musí jít fotbal stranou. Někteří by za to zase chtěli dostávat zaplacené, na to ale klub nemá peníze, proto raději skončí. Ten

² Informaci jsem získal na začátku roku 2019 od Mgr. Pavla Pulce, který vedl přednášku pro trenéry (detailní databáze FA ČR není veřejně dostupná).

samý problém je i s hráči. Pokud tým hraje některou z nižších soutěží, tak hráči nechodí na tréninky; pokud tým nějaké tréninky má, tak se hráči scházejí v minimálním počtu. Kluby mají problém dát dohromady jedenáct lidí na zápas, protože každý má i nějaké jiné povinnosti mimo fotbal.

To, že je nedostatek hráčů, souvisí s dalším problémem. Upadá zájem dětí a mládeže hrát fotbal a lidé nechtějí trénovat mládež. Děti v dnešní době ztrácejí zájem o to, aby hrály fotbal. Většina lidí se shoduje na tom, že hlavním problémem je digitalizace moderního světa. Děti si nechtějí jít hrát ven, stačí jim, že sedí doma a hrají na PC, Playstationu či Xboxu. V roce 2016 se věnovalo aktivnímu pohybu v jedenácti letech 29 % chlapců a 29 % procent dívek. V patnácti letech je to 20 % chlapců a 13 % dívek. Zatímco déle než dvě hodiny denně se věnuje sledování televize v jedenácti letech 62 % procent chlapců a 48 % dívek, v patnácti letech 65 % chlapců a 59 % dívek.³

Druhou částí problému je, že děti v dnešní době mají přístup k mnohem širšímu spektru sportů, než tomu bylo dříve. Myslím tím například florbal, který zažil obrovský vzestup okolo roku 2010, kdy čeští florbalisté slavili úspěchy na světové scéně. Z dalších sportů můžeme jmenovat v posledních letech basketbal. Za to, že basketbal se stává atraktivním, můžou úspěchy Tomáše Satoranského v NBA. Stejně tak jsou na tom bojové sporty, hlavně judo, díky Lukáši Krpálkovi. Děti vidí vzory a chtějí být další Krpálkové nebo Satoranský. Na dnešní fotbalové scéně není žádná takováto výrazná osobnost, jako jsou tito dva výše zmínění. Dříve jsme měli velké osobnosti, např. Pavla Nedvěda, Karla Poborského, Vladimíra Šmicera, Tomáše Rosického atd. Dnes žádná výrazná osobnost není, děti ve svém okolí slyší pouze negativní zprávy o naší reprezentaci, proto hledají vzory jinde. Troufám si říct, že se opět blýská na lepší časy, a to díky úspěchu Slavie Praha v Lize Mistrů, přestupu Tomáše Součka do nejvyšší anglické ligy a postupu české reprezentace na Mistrovství Evropy 2020.

Další částí problému, proč chybějí hráči v týmech dospělých a v dorazových mládežnických týmech, je puberta a s tím související přechod ze základní na střední školu, za kterou dojíždějí děti z vesnice do měst. Podle výzkumu UEFA, citovaného v rozhovoru s Vernerem Ličkou, předsedou Unie českých fotbalových trenérů, skončí v patnácti letech 40 % hráčů fotbalu.⁴ Vývoj člověka nelze zastavit a ne každé dítě má své

³ *Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě*; tisková zpráva [online].

⁴ *V českém amatérském fotbale ubývají hráči. Může se hrát v menším počtu*. [online].

priority nastavené tak, aby se i v tomto věku věnovalo stoprocentně fotbalu. Dítě, které se věnuje fotbalu, se například obvykle v pátek nevěnuje stejným aktivitám jako jeho vrstevníci, v pátek večer je na hřišti, kde trénuje, po tréninku jde domů a jde relativně brzy spát, protože hned další den ho čeká jeden nebo někdy i dva zápasy. Může tak získat pocit, že je okrádáno o část svého života, svého mládí. Proto se může rozhodnout, že s fotbalem skončí a dá přednost zábavě s kamarády.

Pro vesnické kluby je důležité, aby se toto nestávalo. Musejí vymyslet způsob, jak se tomuto problému vyhnout. Když děti přijdou do toho věku, je vhodné tréninky modifikovat tak, aby hráče co nejvíce bavily, nebo alespoň zajistit, aby trénink končil v dřívějších hodinách atd. Hráči v kategorii žáků v Dolním Bukovsku zatím ještě nejsou v tomto věku, takže je zatím ještě čas, aby se klub připravil na to, jak bude tento problém řešit a jakou nasadí prevenci, aby tento problém vůbec nenastal.

Pokud se vesnický klub dokáže vyvarovat těmto problémům, minimalizuje riziko ukončení chodu. Musíme však konstatovat, že se tak bohužel nestává. Podle informací, které např. sesbíral Jakub Kohák pro dokument *Konec fotbalu v Dolních Zálupech* (2018), od roku 2015 do roku 2018 klesl v České republice počet týmů v nižších třídách (tj. IV. třída, III. třída a okresní soutěž) ze 4415 na 4081.

Důležitou roli ve fungování tělovýchovné jednoty hraje úřad městyse Dolní Bukovsko. Díky radě městyse a zastupitelům městyse je zajištěn chod klubu po finanční stránce. TJ jako taková není organizace, která by si vydělala sama na chod klubu. Finanční příjmy jsou hlavně od sponzorů, ale zde se bavíme pouze v řádech tisíců. Dalším ziskem může být prodej hráčů. Pokud je ale nějaký hráč prodán, je potřeba za něj koupit náhradu. Ceny hráčů v soutěži 1. B třída se pohybují okolo dvaceti až třiceti tisíc korun. Zisk má také TJ ze vstupného, které se vybírá při domácím zápase. Vstupné na domácí zápas Dolního Bukovska stojí dvacet korun a při návštěvě sto padesáti až dvou set lidí tato částka není závratná. Do tohoto roku byl i velký problém po finanční stránce v tom, že příspěvky za členství v tělovýchovné jednotě byly na velmi nízké úrovni. Dospělí platili tři sta korun ročně a děti a důchodci pouze sto korun. V roce 2020 se příspěvky zvedly pro dospělé na tisíc korun ročně, děti pět set korun ročně a důchodci sto korun ročně.

I tak, když to porovnáme s týmy v okolí, stále je příspěvek nízký. Největší příjem má tělovýchovná jednota právě od městyse. V roce 2019 byl příspěvek pro TJ dvě stě tisíc korun. Tělovýchovná jednota tyto peníze použila hlavně na uspořádání akce výročí

sto deseti let TJ. Peníze jsou ale potřeba také na renovaci hřiště a tenisových kurtů, proto by měl být příspěvek v roce 2020 stejný. Další výdaje, které TJ má, jsou platy trenéra u „A“ týmu a u trenérů mládeže, zaplacení cestovného hráčů na hostující zápasy, výdaje na údržbu trávníku a také na akce, které TJ pořádá pro veřejnost. Jde o akce typu dětský den, Mikulášská jízda, pohádkový les, dětský karneval atd. Protože jako TJ pořádáme tyto akce pro lidi z Dolního Bukovska a okolí, těšíme se tak přízni městyse a zastupitelů, kteří nám pomáhají.

1.2. Analýza fungování mládeže v TJ Dolní Bukovsko

V této kapitole se podíváme již přímo na to, jak funguje mládež v TJ Dolní Bukovsko dnes, jak fungovala v roce 2014, kdy na základě chyb, které mají následky dodnes, činnost v této kategorii skončila, proč tomu tak bylo a jak to postihlo fotbal v Dolním Bukovsku. Následně popíšu, jak byla mládež v Dolním Bukovsku obnovena v roce 2017.

Momentálně (březen 2020) je v Dolním Bukovsku registrováno 42 aktivních dětí, které docházejí na tréninky a zápasy. Tyto děti jsou rozděleny do třech týmů. Jsou jimi mladší přípravek (U9 = zde mohou hrát děti ve věku devíti let a mladší), starší přípravek (U11 = zde mohou hrát děti ve věku jedenácti let a mladší) a starší žáci (U15 = zde mohou hrát děti ve věku patnácti let a mladší). Již teď jsme ale připraveni, do příští sezóny, rozšířit svou základnu o mladší žáky (U13 = zde mohou hrát děti ve věku třinácti let a mladší). V porovnání s dřívějšími dobami je to poprvé v historii, co TJ Dolní Bukovsko eviduje kategorie mladší a starší přípravek. Podle dostupných informací, které jsem dokázal získat na základě rozhovorů s pamětníky, tato kategorie byla vytvořena někdy před rokem 2000, přesné údaje bohužel nejsou k dispozici. Podle rozhovorů s lidmi i podle *Stručného almanachu ke 100. výročí tělovýchovy a sportu v Dolním Bukovsku* se do roku 2001 hrálo pouze v žákovském týmu a následně v dorosteneckém. To znamenalo, že děti mladšího a staršího školního věku hrály společně v jednom týmu.

Po roce 2001 se už žákovské mužstvo rozdělilo na dva týmy, tedy na starší a mladší žáky. Toto rozdělení je pro děti mnohem příjemnější, protože tak nemusel do utkání

nastupovat např. žák z třetího ročníku po boku žáka z devátého ročníku. Toto rozdělení je lepší i pro fotbalový růst dětí, protože hrají proti dětem, které jsou výkonnostně i fyzicky podobně vybaveny. Tři mládežnické týmy udrželo TJ Dolní Bukovsko až do roku 2012.

Poté se začal projevovat nedostatek dětí zajímavých se aktivně o hraní fotbalu. Sezona 2011/2012 byla poslední pro tým dorostu, protože už nebyl nikdo, kdo by tým mohl doplnit. Protože že se zrušil dorostenecký tým a byl nedostatek dětí i v žákovském týmu, následovalo nevyhnutelné, a to opětovné spojení žákovských týmů do jednoho. Z dorosteneckého týmu se vytvořil „B“ tým mužů a žákovský tým dokázal takto fungovat pouze do roku 2014. V sezóně 2013/2014 skončil u žákovského týmu i dosavadní trenér, kvůli malému množství času, které mohl fotbalu věnovat, a TJ nezbylo nic jiného, než pokusit se ještě mládež zachránit.

Tehdejší vedení TJ se rozhodlo spojit tým žáku s týmem Veselí nad Lužnicí. Většina rodičů ovšem nechtěla dojíždět na zápasy do Veselí nad Lužnicí nebo i dál, protože v tehdejší době tým Veselí nad Lužnicí hrál okresní soutěž a spadá do okresu Tábor, zatímco Dolní Bukovsko spadá do okresu České Budějovice. Tím, že děti z Dolního Bukovska přestaly dojíždět do tohoto spojeného týmu, sloučení týmů přestalo fungovat. To znamenalo konec kategorie mládeže v TJ Dolní Bukovsko. Naposledy taková situace nastala v polovině šedesátých let minulého století.⁵ I tehdy se ale nakonec v roce 1969 mládežnický fotbal opět obnovil, a to díky učiteli a pozdějšímu řediteli ZŠ Dolní Bukovsko, Josefu Němcovi. V roce 1971 opět mládež Dolního Bukovska začala hrát organizované soutěže. Proč se to stalo tehdy, se pravděpodobně dozvíme již jen těžko. Proč ale tato situace nastala v roce 2014 znovu, víme. Od roku 2010 do roku 2014 se stalo několik událostí a udělalo se několik chyb, ze kterých se muselo vedení TJ poučit, aby je v budoucnu již neopakovalo.

Největší událostí byl historický postup mužů do 1. B třídy v sezoně 2009/2010. Poprvé v historii se v Dolním Bukovsku hrála krajská soutěž. Tehdejšímu týmu a vedení to bylo málo a chtěli více. I to se povedlo a v sezoně 2012/2013 postoupil „A“ tým do 1. A třídy. Celý „fotbalový svět“ v Dolním Bukovsku viděl pouze toto. Historický úspěch, který se stal po sto letech Bukovské kopané. Nikdo ovšem nechtěl vidět problémy, které se děly na nižších úrovních. „B“ tým byl v té době sestaven pouze

⁵ srov. MALECHA, A. *Stručný almanach ke 100. výročí tělovýchovy a sportu v Dolním Bukovsku*.

z dorostenců, neměl dobré výsledky a potýkal se s nedostatkem hráčů. To samé se dělo u žákovského týmu.

Vedení TJ ovšem nijak nezareagovalo, neuspořádal se žádný nábor dětí, nehledali se k nim trenéři. Výsledkem bylo, že mládež v roce 2014 skončila úplně, další rok potkal stejný osud „B“ tým a „A“ tým sestoupil zpět do 1. B třídy. Tehdy se udělala další chyba. Vedení TJ chtělo udržet „A“ tým v krajské soutěži, a tak veškeré finanční prostředky putovaly do tohoto týmu. Již tenkrát se ozývaly hlasy, že je potřeba obnovit mládež, protože pokud nemá tým základnu mladých hráčů, nebude mít v budoucnu z čeho brát.

V sezoně 2017/2018 se po dlouhém úspěšném období muži poprvé neumístili na konci sezóny na prvních příčkách tabulky. V zimě 2017 opustil tým trenér, kvůli špatným výsledkům, a na jarní část sezony se vedení nepodařilo nikoho sehnat. Muži tak byli půl roku bez trenéra. Tato situace vygradovala v létě 2018, kdy se šest hráčů „A“ týmu rozhodlo ukončit kariéru. V týmu tak před začátkem sezóny zůstalo pouze osm hráčů. Tímto se Bukovskému fotbalu vrátilo to, že práce s mládeží šla úplně stranou, a klub tak neměl žádné hráče, kteří by nastoupili do týmu mužů. Nastala tak otázka, zda bude fotbal v Dolním Bukovsku vůbec pokračovat.

Po konzultaci mezi vedením a hráči se rozhodlo, že fotbal pokračovat bude. Budou se ovšem muset uvolnit finanční prostředky na nakoupení nových hráčů. Tato renovace stála TJ Dolní Bukovsko celkem okolo dvou set tisíc korun a v roce 2020 nemůžeme říct, že je dokončená. Na základě výše popsaných událostí se členové vedení TJ rozhodli rezignovat na svou pozici. Nové vedení, kterého jsem členem, si dalo za hlavní úkol to, aby mládež v Dolním Bukovsku byla plně obnovena a tato situace se již nikdy neopakovala.

Předchozí vedení si toto uvědomilo také, ale pozdě. Vedení TJ v této době dokázalo řadu dobrých věcí. Finančně zabezpečili chod TJ, když dokázali našetřit peníze ve výši několika stovek tisíc korun, tým mužů zaznamenal obrovský postup, když se během pěti let dostal z druhé nejnižší soutěže, tedy ze třetí třídy, až do 1. A třídy. Bylo také zrekonstruováno tréninkové hřiště a okolí celého areálu. Bohužel ale také zanikl mládežnický fotbal.

Fotbalová mládež v Dolním Bukovsku byla obnovena v zimě 2017. O její znovuoobnovení se zasloužil především Petr Malecha, který sám prošel mládežnickým týmem Dolního Bukovska, následně i mužským týmem a nyní je vedoucím mužstva, správcem

hřiště a členem vedení TJ. Sám na tento úkol nestačil, a proto si k jeho plnění pozval mě. Já jsem v tom viděl velkou možnost, jak znovu pomoci klubu, za který hraji.

V té době docházelo trénovat fotbal pouze osm dětí různého žákovského věku. Věděl jsem, že pokud chci, aby mládež v Dolním Bukovsku opět byla, budu muset nejdříve rozšířit počet dětí. Proto byl uskutečněn první nábor do týmu. Poté jsme měli již dvanáct dětí, které měly zájem hrát fotbal v Dolním Bukovsku a stejně tak o to měli zájem jejich rodiče. Na základě toho jsem se rozhodl, že je čas, aby TJ Dolní Bukovsko opět hrálo organizovanou soutěž. Protože základní kategorizací ve fotbale je věk, musel jsem vybrat takovou soutěž, kde mohou hrát nejstarší děti, kterým v té době bylo jedenáct let, s tím, že s nimi budou hrát i ty mladší. TJ Dolní Bukovsko tak přihlásilo do sezóny 2017/2018 okresní soutěž mladších žáků. Soutěž byla přihlášena hlavně kvůli tomu, aby se udržela motivace dětí pro hraní fotbalu a aby se TJ Dolní Bukovsko vrátilo do povědomí fotbalové komunity, co se týče mládežnického fotbalu.

Tato menší popularizace fotbalu způsobila, že na tréninky začalo chodit více dětí, a já jsem na to sám již nestačil. Proto jsem požádal o pomoc mého spoluhráče Františka Hrušku, zda by byl ochotný se ke mně přidat. Spolu jsme tak začali trénovat mládež v létě 2017 a prošli první sezónou. Na této sezóně bylo vidět, že děti hrají fotbal poprvé na organizované úrovni a hlavně proti dětem, které se věnují fotbalu okolo čtyř až pěti let. Toto všechno se odrazilo na výsledcích a postavení týmu v tabulce. Rozhodli jsme se ale, že když jsme se do toho již pustili, tak to nevzdáme, a uspořádali jsme na začátku roku 2018 nábor nových hráčů v rámci prvního stupně základní školy.

Tento nábor byl velmi úspěšný i přes to, že fotbalové výsledky nebyly příznivé. Jedním z důvodů, proč byl nábor úspěšný, bylo to, že jsme zvolili formu osobního setkání s dětmi ve škole, kde jsme představili fotbal v Dolním Bukovsku, předvedli technické dovednosti s míčem a vybrali vždy pár dětí, aby si s námi „zakopaly“. Poté jsme je všechny pozvali na ukázkový trénink. Dalším důvodem může být i vyvěšení letáků a hlášení v místním rozhlase, které informovalo o náboru a také ohlašovalo zápasy mládeže, a tím jsme dostali fotbal do povědomí širší veřejnosti v Dolním Bukovsku a okolí.

Po tomto náboru mělo TJ Dolní Bukovsko dostatek dětí (celkem 20), abychom mohli do sezony 2018/2019 přihlásit další tým, tentokrát kategorii starší přípravek. Do té doby jsme ovšem byli pouze lidé, kteří se starají o děti, nemají však žádné trenérské vzdělání. Přihlásili jsme se proto na trenérský kurz pro „C“ licenci, kde se noví trenéři

učí, jak se věnovat hlavně mládeži, jak trénovat, jak přistupovat k dětem atd. Tím, že jsme mládež rozšířili o další tým, museli jsme také rozšířit trenérský tým. S tím nám pomohl náš další spoluhráč, který měl v té době s trénováním mládeže zkušenosti.

Další sezona byla již úspěšnější, nám to ovšem nestačilo a postupně jsme základnu týmu dál rozšiřovali. Trenérský tým je v současnosti (jaro 2020) tvořen třemi trenéry (každý u své kategorie, o kterou se stará) a mnou (pracuji u všech kategorií a mám na starosti úkoly, které jsou spojené s prací, která je důležitá okolo trenérské role. Jde například o sestavování soupisek pro zápasy, psaní zápisů v systému FAČR, komunikaci s rodiči ohledně tréninků, organizace soustředění, atd. Mládež je tvořena třemi týmy, od sezony 2020/2021 to budou čtyři týmy, a je zde registrováno 42 dětí. Naším úkolem ovšem je, tento počet dál navyšovat a v rámci fotbalu v TJ Dolní Bukovsko utvářet atraktivní prostředí pro děti a rodiče. Máme plnou podporu nového vedení, které nám vychází vstříc ve všem, co potřebujeme k tomu, abychom zvedli úroveň mládežnického fotbalu v Dolním Bukovsku. Ať už jde o nakoupení pomůcek pro trénování, uspořádání soustředění pro děti, výlety na zápasy profesionálních klubů nebo i to, že jsme jako jedni z mála trenérů, kteří pracují s mládeží v rámci vesnického fotbalu, placeni. Tímto krokem si vedení TJ pojistilo to, že máme nejen vnitřní motivaci, proč trénujeme děti a mládež v Dolním Bukovsku, ale i finanční motivaci.

Mládežnický fotbal v Dolním Bukovsku je momentálně v rozkvětu. Základní a mateřskou školu Dolní Bukovsko navštěvuje ve školním roce 2019/2020 celkem 191 dětí,⁶ 41 z nich se věnuje fotbalu v Dolním Bukovsku. Tedy 21,4 % dětí, které navštěvují místní základní školu, chodí i na fotbal. Jedno z dětí, které hraje fotbal v Dolním Bukovsku, navštěvuje základní školu v Ševětíně. Dále počítáme i celkem 6 dětí, které hrají fotbal ve Veselí nad Lužnicí, ale jsou kmenově vázány v TJ Dolní Bukovsko, jedno dítě hraje za tým Dynamo České Budějovice a jedno za Jihočeskou fotbalovou akademii. V TJ Dolním Bukovsko ze 42 dětí je 41 chlapců a jedna dívka. Fotbal v Dolním Bukovsku je otevřen jak pro chlapce, tak i pro dívky, protože do kategorie starších žáků mohou hrát děti společně.

⁶ Zdroj: ZŠ a MŠ Dolní Bukovsko [online]. Údaj není na webové stránce školy aktualizován, 3 děti odešly a jedno nastoupilo.

Je už jen na nás, abychom to tak udrželi, a nejlépe abychom situaci ještě více vylepšili. Pokud jsme chtěli a stále chceme to udělat, museli jsme si ujasnit, co vlastně očekáváme od toho, že trénujeme děti. Děláme to jen z dlouhé chvíle, jak se říká, nebo protože chceme děti vrátit ven na hřiště, vést je obecněji k pohybové aktivitě, nebo za tím je to, že chceme dostat úroveň fotbalu v Dolním Bukovsku výš, aby byly všechny možné kategorie TJ Dolního Bukovsko obávaným soupeřem? Na tyto a jiné podobné otázky jsme si museli v rámci týmu odpovědět. A na základě úvah o odpovědích na tyto otázky jsem se rozhodl vytvořit koncepci trénování mládeže v Dolním Bukovsku, kterou představím dále.

2. Koncepce

Nejprve se podíváme na to, jaká byla cesta k tomu, aby trénování mládeže v TJ Dolní Bukovsko mělo koncepci, kterou se budou moct trenéři držet při vykonávání své práce. Jak jsem již uvedl v předchozí kapitole, nejdůležitější bylo, abychom si v trenérském týmu zodpověděli otázky, které jsou podle nás nejdůležitější pro to, aby mládežnický fotbal v Dolním Bukovsku fungoval nejlépe, jak je to aktuálně možné. Měli jsme před sebou dvě nejdůležitější otázky: jak se budeme chovat my jako trenéři a zda chceme v Dolním Bukovsku používat fotbal obecněji jako cestu k tomu, aby děti sportovaly, tedy jestli chápeme fotbal jako prostředek, nebo zda je fotbal naším cílem a chceme vychovávat a trénovat mladé fotbalisty, kteří v budoucnosti budou hrát za „A“ tým za TJ Dolní Bukovsko nebo za nějaký jiný tým, který hraje fotbal na vyšší úrovni a vyšší soutěž.

Koncepce pro trénování, nejen mládeže, je důležitá pro každý sportovní tým. Díky koncepci trenéři vědí, jak svou práci směřovat a co se od nich u jednotlivých kategorií očekává. Koncepce je tedy základním východiskem trenérské práce a jádrem této práce je osobnost trenéra. Proto se také v první podkapitole věnuji trenérskému týmu.

2.1. Trenérský tým a jeho zásady

Abychom mohli chtít jakýkoliv přístup od dětí a mládeže v TJ Dolní Bukovsko, museli jsme se nejprve rozhodnout, jak my jako trenéři v této organizaci budeme vystupovat před dětmi, které nám byly svěřeny, před jejich rodiči, před vedením TJ, před rozhodčími a před soupeři. Pokud chceme dělat TJ dobré jméno nejen fotbalem, ale i chováním, a to jak naším, tak i chováním dětí, které jsou našimi svěřenci, musíme se chovat, jak nejlépe umíme. Fotbalová mládež v Dolním Bukovsku nás pak bude následovat.

Stejně tak jsme si museli vybrat i mezi profesionálním přístupem a mezi amatérským přístupem. Jak jsem již psal v předchozí kapitole, TJ Dolní Bukovsko je vesnický

klub. Přesto jsme se jako trenéři mládeže v TJ Dolní Bukovsko rozhodli, že se budeme chovat jako profesionálové a že stejný přístup budeme vyžadovat i od hráčů. Být profesionálem znamená, že osoba si na živobytí vydělává specifickou profesní činností. Tato osoba se na tuto činnost připravuje, aby získala speciální znalosti a dovednosti, které jsou nezbytné k tomu, aby vykonávala svou specifickou roli. Kromě toho profesionál podléhá kodexům chování, které zakotvují morální a etické povinnosti profese⁷ (v tomto případě je zakotvuje konkrétní klub).

Toto rozhodnutí znamenalo zásah do našeho osobního života, zejm. do našeho volného času. Mnoho času zabírá například příprava tréninkových jednotek, které každý trenér vytváří sám, poté je pošle ke schválení ostatním trenérům. Dalším příkladem může být předzápasová příprava herní plochy, zázemí pro domácí i hostující hráče, příprava herní strategie atd. Trenér určité kategorie, kterou čeká mistrovský zápas, je na hřišti vždy alespoň dvě hodiny před začátkem utkání. Vše toto jsme podstoupili s vědomím, že děláme to nejlepší pro fotbalovou mládež a pro TJ Dolní Bukovsko.

Pokud jsme se tedy rozhodli, že se budeme chovat jako profesionálové, museli jsme si společně vyjasnit také naše hodnoty a určité, byť nepsané, seznam pravidel, která udržují trenérské chování a etiku trenérů mládeže v Dolním Bukovsku na vysoké úrovni. Jako trenér musím jít svým chováním a vystupováním příkladem a vystupovat reprezentativně, stejně tak moji kolegové. Jedním z těchto pravidel tedy je, že na každý domácí mistrovský zápas musí trenér přijít slušně oblečen. To znamená v džínách, košili, popřípadě svetru. Na hostující zápasy mohou trenéři jezdit v teplákových soupravách, které jsou v barvách a se znakem mužstva TJ Dolní Bukovsko. Mezi další pravidla patří to, že trenér nesmí být před začátkem a během tréninkové jednotky nebo mistrovského zápasu pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek. Stejně tak by neměl požívat alkohol ve velkém množství v blízkosti dětí, které hrají fotbal v Dolním Bukovsku. Dalším etickým pravidlem je, že trenéři nikdy nesmějí děti oslovovat pomocí vulgarismů, i kdyby to bylo v rámci motivační řeči, která by byla vedena zvýšeným hlasem. Celkově se ale této formě motivace, kdy trenéři křičí na děti, chceme vyvarovat a používat jí pouze minimálně, a to v nejnnutnějších případech.

⁷ srov. Professional [online].

V TJ Dolní Bukovsko nám v první řadě jde o hráče, a proto bychom se měli oprostit od svých emocí a od zaměření na výhru. Např. Švec⁸ ve své práci uvádí, že trenér zaměřený na výhru bude v případě zákeřného faulu křičet po červené kartě pro soupeře, aby jeho tým dostal výhodu, ale trenér zaměřený na hráče bude jako první mít starost o zdraví svého svěřence. Stejně tak podle Švece,⁹ ale i podle mých vlastních zkušeností mohu uvést, že hráči v emočním vypětí nejsou příliš dobrými posluchači. Proto v TJ Dolní Bukovsko nekřičíme na hráče během utkání. Pokud chceme dítěti vysvětlit, co dělá špatně, nebo dát nějaké taktické pokyny, vystřídáme toto dítě a vysvětlíme mu to v přímé diskuzi.

2.2. Cesta, nebo cíl?

Je tedy fotbal v Dolním Bukovsku cíl, nebo cesta? Je fotbal hodnotou a cílem sám o sobě, nebo chápeme hraní fotbalu spíše jako prostředek rozvíjení zájmu o pohyb, kondice a zdraví dětí? Po dlouhé debatě jsme se shodli v trenérském kolektivu, že nejlepší odpovědí na tuto otázku by byla zlatá střední cesta, že jde jak o sportování dětí obecně, tak o fotbal jako hru. Také je důležité se na tuto otázku dívat podle individuality každého hráče. Každopádně jsme si nakonec museli přeci jen vybrat, kterému pohledu budeme nakloněni blíže, protože jakou hodnotu budeme přikládat fotbalové hře jako takové, má pro pojetí tréninku své důsledky.

Když jsme vytvořili tréninky, které odpovídaly tomu, že jsme zvolili střední cestu, narazili jsme na problém. Tím problémem bylo, že hráči, pro které by byl vhodnější pohled, že fotbal v Dolním Bukovsku je cíl, protože jsou talentovanější a mají větší zápal do fotbalu, upadali ve svém fotbalovém umu, protože tréninky pro ně nebyly dostatečně uspokojující. Postupně bylo na dětech vidět i to, že v tréninkové jednotce ztrácejí koncentraci a nesoustředí se tak, jak by měly, na právě probíhající cvičení.

Po této zkušenosti jsem společně s trenérským týmem vyhodnotil situaci tak, že situace, která nastala v našem mládežnickém fotbale, není taková, jakou jsme si před-

⁸ Srov. ŠVEC, M. *Pedagogická komunikace fotbalových trenérů mládeže*, s. 56.

⁹ Srov. tamtéž, s. 57.

stavovali. Přiklonili jsme se proto více k pohledu, že fotbal v Dolním Bukovsku je náš cíl. Shodli jsme se na tom i kvůli tomu, že děti, které jsou méně talentované, mají fotbal jako zájmový kroužek a jde jim i jejich rodičům především o to, aby se pohybovaly a měly nějaké sportovní vyžití, tak svůj cíl naplní stejně. Bude pro ně ale náročnější naplnit očekávání z tréninkových jednotek, která jako trenérský tým máme. Hrozí zde riziko, že je důslednější přístup k fotbalovému tréninku odradí. Na druhou stranu i pro ně může být jasnější zaměření tréninku více motivující.

Důležité je, abychom v tomto přístupu zvládli komunikaci s hráči, dokázali dávat dětem zpětnou vazbu, a to nejen těm méně talentovaným, ale všem. Dětem by se měly pokládat otevřené otázky (nestačí ano/ne), které je nutí přemýšlet, proč některé věci dělají, což má několikerý následek: 1. Dítě se nebojí chyby a následné reakce trenéra. Buduje sebedůvěru. 2. Dítě se učí samo hledat odpovědi, nejen je dostávat z vnějšku, z toho pak vyplývá menší závislost na trenérovi. 3. Na co přichází malý hráč sám, ukládá se pevněji do jeho osobnosti a jednání, ačkoliv je zpočátku cesta delší a uspořádanost hry družstva (týmového herního výkonu) na pohled chaotičtější. 4. Vyrůstá tvořivý hráč schopný samostatných rozhodnutí i spolupráce s ostatními.¹⁰ Tento přístup v komunikaci slouží tomu, abychom pomohli všem dětem a zabránili tak tomu, aby tyto tréninky děti odradily.

Dalším rozhodnutí bylo, že k méně talentovaným hráčům budeme při vysvětlování tréninkové činnosti nebo při tom, co dělají špatně, přistupovat více individuálně a názorněji. Také jsme se shodli na tom, že je nebudeme hodnotit tak přísně jako ostatní hráče, kteří jsou více motivovaní a orientovaní na výkon.

Máme zde tedy odpověď na otázku, zda je fotbal v Dolním Bukovsku cestou pro sportování mládeže z Dolního Bukovska a okolí, nebo zda je cílem, aby fotbalu v Dolním Bukovsku nehrozil existenční problém kvůli malému nedostatku aktivních hráčů. S odpovědí na tuto otázku jsme si zodpověděli i to, že chceme, aby TJ Dolní Bukovsko byl tým, který hraje fotbal ve vyšších soutěžích: aby „A“ mužstvo i nadále hrálo minimálně 1. B třídu a aby se v mládežnických kategoriích hrály také krajské soutěže proti těm nejlepším týmům z Jihočeského kraje.

Na základě odpovědi na výše uvedenou otázku teď můžeme ukázat, jaké má tato odpověď důsledky pro další otázky, které souvisejí s koncepcí trénování mládeže v TJ

¹⁰ Srov. PLACHÝ, A. *Jak na rozcvičku a koučování dětí?* [online].

Dolní Bukovsko a které potřebujeme také zodpovědět. Tyto otázky souvisejí také s tím, že mohou být odlišně řešeny v koncepci velkoklubu, ale jinak musí být řešeny v rámci koncepce vesnického klubu.

Jako první probereme otázku, co s dítětem, které si neplní své fotbalové povinnosti a má špatnou docházku na tréninky, nebo jak jednat s dítětem, které není fotbalově nadané, ale i tak stále chodí na tréninky a na fotbalové zápasy. Pokud se setkáme s takovýmto dítětem v jakémkoliv velkoklubu, můžeme si být jisti tím, že dítěti bude oznámeno, že v daném týmu končí a že o jeho účast již klub nemá zájem. Ve velkoklubu místo tohoto dítěte nahradí další. V TJ Dolní Bukovsko se toto neaplikuje. Pomineme zde důvod, že to ani není možné, protože klub nemá takový dostatek dětí, které by mohly nahradit „vyhozené“ dítě. V Dolním Bukovsku je to z toho důvodu, že jsme se jako trenéři rozhodli, že podmínkou pro vyloučení z týmu bude pouze těžké porušení kázně a musí se na něm shodnout alespoň tři trenéři ze čtyř. Pokud se i tak stane, předá se návrh na vyloučení dítěte vedení TJ Dolní Bukovsko, které musí návrh schválit. V Dolním Bukovsku tedy nikdy nebude vyhozen hráč kvůli nedostatku fotbalového talentu, ani takovému hráči nebude doporučeno odejít. Pro TJ Dolní Bukovsko je důležité každé dítě, které má zájem a chuť hrát fotbal a zlepšovat se v tomto sportu. I když jsme se shodli, že naším cílem je zlepšit úroveň fotbalu v Dolním Bukovsku, i tak můžeme vidět, jak dítě, které není fotbalově nadané, dostane svůj prostor v soutěžním utkání na úkor možnosti horšího výsledku. Věříme, že je zde šance, že díky tomuto přístupu dítě získá zkušenosti, bude se postupně zlepšovat a absenci talentu vykompenzuje tím, že mu jako trenéři pomůžeme více individuálním přístupem, a samozřejmě i tím, že na sobě bude dítě pracovat samo.

Další probíranou otázkou bude, jak se v Dolním Bukovsku bude nahlížet na výsledky zápasů a na statistiky. Během trenérských přednášek je zdůrazňováno, že výsledky zápasů nejsou důležité. V České republice je také zakázáno zveřejňovat tabulky do kategorie starší přípravek (U10). Důležité pro děti je to, aby každé utkání bylo představováno se stejnou důležitostí. Nejde o to, zda hrají se silným či se slabým soupeřem, ale jde hlavně o to, jak se daří hra, kterou se učíme v trénincích, a co jsme schopni dokázat nebo o co se dokážeme pokusit. Chyba je normální znak učení, nikoliv prohřešek, který haníme či trestáme. Prohřeškem u dětí může být malá snaha.¹¹

¹¹ Srov. PLACHÝ, A.; PROCHÁZKA, L. *Fotbal: Učebnice pro trenéry dětí (4–13 let)*, s. 32.

Na druhou stranu, dětem by nemělo být jedno, zda prohrávají, ale neměly by kvůli prohrávání odcházet ze hry, vyhýbat se jí, volit jiná řešení, než se učí, či zvyšovat svou agresivitu. Pokud se něco takového opakovaně děje, trenér se nesmí problému vyhýbat, ale zkusit individuálně nastavovat v tréninku situace tak, že střídá stav, kdy dítě vede nebo prohrává a trenér ukazuje, že když se snaží, tak může vyhrát, a když ne, tak prohraje.¹²

Děti se nesmí učit, že vítězství je totéž co úspěch a prohra totéž co neúspěch. Pokud dítě v zápase zkusí předvést nějakou dovednost, kterou se učí při tréninku, nepovede se mu a z následující situace tým obdrží branku, musí jít soutěživost stranou. Na prvním místě musí být rozvoj individuálních dovedností. Trenér by zde měl hráče pochválit za to, že se pokusil o danou dovednost, kterou se učil v tréninku. Jde zde hlavně o pocit hráče, že provedl danou dovednost, i když špatně. Otázka zde tedy nezní: „Vyhráli jsme?“, ale „Jak jsi hrál?“¹³

V TJ Dolní Bukovsko nejde tedy u dětí a mládeže do patnácti let o výsledky. Ty budou důležité až v dorosteneckém věku a hlavně poté v „A“ mužstvu v dospělém fotbale. U dětí je důležité, aby se ve hře snažily dělat to, co se učí při trénincích. Chceme, aby se děti naučily přiměřeně akceptovat výhru i prohru. Chceme, aby se děti naučily radovat z vítězství a tuto radost nespojovaly s vysmíváním se soupeři, aby uměly unést i prohru, protože i jejich budoucí život jim přinese spousty proher a děti na ně musí být připraveny. Jde také o to, aby se hráči z prohry poučili, vzali to nejlepší, co předvedli v prohraném zápase, a dokázali to přenést do budoucích utkání. Stejně tak i v životě.

Tím, že jsme si zodpověděli tyto otázky, které byly důležité pro to, abychom věděli, jakým směrem chceme, aby se TJ Dolní Bukovsko ubíralo, můžeme začít s vytvářením tréninkových jednotek, které bude vhodné používat. V TJ Dolní Bukovsko trénují děti a mládež tak, že jsou primárně rozděleny podle věkových kategorií tak, jak se hrají mistrovská utkání. Tréninkové jednotky tak musí být přizpůsobeny příslušné věkové kategorii. Jak by měl vypadat trénink, popíšeme v další kapitole. Nejprve se ale vrátíme k rozdělení dětí na trénink. Při popisu rozdělení jsem použil slovo „primárně“. Pro určení, s jakou kategorií bude dítě trénovat, není totiž vždy důležité jen to, kolik je dítěti let. Proto teď uvedeme různé typologie, podle toho, jak a s kým mohou děti trénovat.

¹² Srov. tamtéž.

¹³ Srov. tamtéž, s. 32–33.

2.3. Rozdělení hráčů v TJ Dolní Bukovsko

V kategoriích dětí a mládeže v TJ Dolní Bukovsko se můžeme setkat s různými typy hráčů. Jak jsem již psal, základním rozdělením pro trénink je věk. Hráči do 7 let trénují spolu, dále spolu trénují hráči od 8 do 10 let, od 11 do 12 let a od 13 do 15 let. Toto rozdělení odpovídá soutěžním utkáním, která hrají děti proti dětem, které jsou ve stejném nebo velmi podobném věku. Výjimkou jsou mladší děti, které mohou hrát za kategorii, která je o jednu výš. Trenéři ale musí mít souhlas rodiče, že dítě může v utkání nastoupit. Například devítileté dítě spadá do kategorie mladší přípravka (U9), je však dost talentované a vyzrálé na to, aby nastupovalo i proti dětem jedenáctiletým a hrálo za starší přípravku (U11). Trenér toto dítě může povolát do této starší kategorie, už ho ale nemůže vzít do kategorie mladších žáků (U13), protože by to znamenalo skok o dvě věkové kategorie.

V TJ Dolní Bukovsko však nikdy nevíme, kolik dětí z určité kategorie přijde na trénink. Ideálním stavem je, pokud z každé této kategorie přijde na trénink 10 dětí. Tato situace ovšem nenastává příliš často, a proto dochází v tréninkových jednotkách ke sloučení do dvou skupin. Tyto skupiny nejsou děleny podle věku, ale podle úrovně fotbalových schopností, míry talentu, chuti, motivace a momentální formy. Věk zde samozřejmě také zohledňujeme. Není možné, aby dítě, kterému je 6 let, i když je sebevíce talentované, trénovalo spolu s dítětem, kterému je 14 a talent postrádá. Fyzické dispozice staršího dítěte převyšují fotbalové dovednosti toho mladšího.

Pokud spolu trénují děti, které jsou fotbalově nadané a nejsou věkově daleko od sebe, má to pozitivní efekt v tom, že maximálně rozvíjejí své fotbalové dovednosti. Negativní efekt to může mít takový, že se mladší děti fyzicky tolik nevyrovnejí těm starším. Zde je to již na trenérovi, aby připravil cvičení tak, že i v této skupině budou stát děti fyzicky zdatnější proti sobě a podobně budou proti sobě stát také děti s menší fyzickou zdatností. Stejně tak je možné skupinu dětí rozlišovat podle míry talentu. Trenér zde pak má více prostoru pro individuální přípravu hráčů a může jim tak více pomoci.

Když ale nastane ideální stav, děti trénují podle věkových kategorií, tj. podle toho, v jaké kategorii hrají soutěžní zápasy. Je to důležité z toho důvodu, že v utkání spolu v jednom týmu nastupují talentovanější s méně talentovanými. Hráči by se měli mezi sebou znát a vědět o fotbalových možnostech svých spoluhráčů. Při tréninku také mohou zdatnější hráči pomáhat těm méně zdatným. Opět je to zde na trenérovi, aby

připravil činnost tak, aby zde vznikla potřeba této pomoci, která může vést ke zlepšení jak individualit, tak i týmové spolupráce. Musí se však klást důraz a dávat pozor na to, aby naopak v týmu nevznikla šikana namířená proti méně zdatným nebo schopným hráčům.

2.4. Metodicko-organizační formy tréninku

Ve fotbalovém prostředí existují pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce či týmu různé metodicko-organizační formy. Votík¹⁴ tyto metodicko-organizační formy rozděluje na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení průpravné hry. Stejně rozdělení uvádí i Formánek¹⁵ na webové stránce www.trenink.com.¹⁶ Toto rozdělení můžeme najít také u dalších autorů.¹⁷ Jelikož je toto rozdělení metodicko-organizačních forem takto ustálené, držíme se jej také v této koncepci.

Pohybové hry chápeme ve fotbalovém tréninku v užším slova smyslu jako pohybové činnosti, kterými jsou např. štafetové soutěže, různé honící hry a jiné soutěživé činnosti úpolového charakteru. Používají se především pro nácvik pohybu bez míče, k rozvoji pohybových schopností a pro cvičení rychlosti reakce.

Průpravná cvičení jsou charakterizována tím, že při nich chybí soupeř, jsou zde předem určené a relativně neměnné vnější situační herní podmínky. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Průpravná cvičení se používají při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností. Umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednost bez rušivého zásahu soupeře v podmínkách, které předem určil trenér.

Herní cvičení se naopak provádějí se zapojením soupeře, a to za předem určených herních podmínek, nebo s náhodně proměnlivými herními podmínkami.

Průpravné hry jsou rovněž charakterizovány přítomností soupeře a souvisejícím herním dějem: umožňují zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných

¹⁴ Srov. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*, s. 110–111.

¹⁵ Srov. FORMÁNEK, J. *Teorie: Metodicko-organizační formy fotbalového tréninku* [online].

¹⁶ Tento web se zabývá vytvářením tréninků, které jsou poté dostupné pro širší veřejnost. Kromě vytváření tréninků zprostředkovává také některá tréninková cvičení velkoklubů, která poté mohou trenéři použít ve svých trénincích.

¹⁷ Např. LEHNERT, M.; KUDLÁČEK, M.; HÁP, P.; BĚLKA, J. a kol. *Sportovní trénink I*.

nebo velmi blízkých soutěžnímu utkání. V těchto situacích dochází ke střídání útočné a obrané fáze a tedy i ke změně rolí hráčů.

Výběr těchto metodicko-organizačních forem a relativní četnost jejich využití závisí na tom, pro jakou věkovou kategorii vytváříme trénink (viz tabulka 1). Trenér musí respektovat věkové zvláštnosti jak v oblasti tělesného rozvoje, tak v oblasti psychiky. Pokud by se tato specifika nerespektovala, může to vést až k poškození organismu mladého hráče.¹⁸

Tab. 1: Doporučený podíl organizačně-metodických forem podle věku hráčů¹⁹

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6–8	15 %	5 %	80 %
8–10	20 %	10 %	70 %
10–12	20 %	30 %	50 %
12–14	25 %	25 %	50 %
14–16	20 %	30 %	50 %

Trenéři v TJ Dolní Bukovsko se při vytváření tréninků drží tohoto modelu, který je doporučován na všech trenérských kurzech, kterých jsem se účastnil. Trenéři by se měli vyhnout, někdy uplatňovanému modelu, kdy převládají takzvaná „drilovací“ cvičení a tato jsou doplňována „fotbálkem za odměnu“ na konci tréninku, pokud děti dobře trénovaly. Dril se stává po chvíli nudným a je náročný na pozornost dětí. Pozornost je však k učení potřebná. Plachý a Procházka²⁰ uvádějí, že trenér musí postavit cvičení tak, aby bylo pro děti zábavné. Hru přitom ztotožňují se zábavou. Zábava vzbuzuje pozornost, a dokud se hráči baví, jsou pozorní.

Fotbalový trénink v Dolním Bukovsku je tedy také o zábavě, věříme tomu, že pokud bude trénink zábavný a zároveň i fotbalový, děti se naučí nejvíce. Trénink je vytvořen tak, aby se některá cvičení co nejvíce podobala situacím ze soutěžních utkání a také aby vystihoval podstatu fotbalu, kterou je hra. Vytvářením tohoto prostředí pro přirozené učení chceme, aby si děti rozvíjely fotbalovou tvořivost.

Důležité pro nás v TJ Dolní Bukovsko je, aby děti po tréninku odcházely unavené, ale s úsměvem na tváři s tím, že už se těší na další fotbalový trénink nebo na utkání, kde

¹⁸ Srov. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*, s. 242.

¹⁹ Zdroj: VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*, s. 243.

²⁰ Srov. PLACHÝ, A. PROCHÁZKA, L. *Fotbal: Učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*, s. 60.

předvedou to, co se naučily na tréninku, ať už jde o individuální dovednost nebo o týmovou spolupráci.

Dalším dělením tréninkové jednotky je rozdělení na tréninkové úseky. Votík²¹ jednotlivé části tréninkové jednotky dělí na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou a charakterizuje je takto:

- **V úvodní části** se hráči seznamují s obsahem a s cíli tréninkové jednotky, probírají se zde organizační záležitosti či hodnocení předchozího utkání a trenér motivuje k tréninku.
- **Průpravná část** je o přípravě hybného a nervového systému hráče, probíhají zde protahovací cvičení a dynamická cvičení.
- **V hlavní části** probíhají různá cvičení na nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností.
- **V závěrečné části** se používají protahovací a kompenzační cvičení nebo pohybová činnost s relaxačními účinky.

Nyní se ještě podíváme na organizační podmínky tréninku v TJ Dolní Bukovsko. Základní frekvence tréninkových jednotek je trénink 2× týdně, ve středu a v pátek. Čas se liší podle toho, zda se trénuje v zimním čase nebo v letním. Obvyklá délka tréninkové jednotky je 90 minut, tréninková jednotka se ale zkracuje či prodlužuje podle potřeb trenéra nebo podle potřeb hráčů. Jedná se vždy ovšem maximálně o 10–15 minut a dochází k tomu výjimečně.

Porce dvou tréninků během jednoho týdne se mění podle termínu soutěžního utkání. Každý tým si volí, kdy chce odehrát své domácí zápasy. TJ Dolní Bukovsko v soutěži okresní přebor mladších přípravků patří do skupiny C a v soutěži okresní soutěž mladší žáci patří také do skupiny C (od sezóny 2019/2020 se kategorie starších přípravků nazývá *okresní soutěž mladší žáci*). V těchto soutěžích je jediným týmem, který svá domácí utkání hraje o víkend.²² Je tedy časté, že děti jezdí na soutěžní utkání v týdně a tedy někdy i ve dnech, kdy jsou naplánované tréninky. Proto jsou v těchto případech tréninky buďto rušeny, nebo přesouvány na jiný den v týdně. Třetí variantou je, že tréninky jsou ještě přidávány do některého volného dne. Vždy je to podle toho, jak

²¹ Srov. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*, s. 104–105.

²² V soutěži okresní přebor starší žáci kromě TJ Dolní Bukovsko své domácí zápasy o víkendech hrají ještě týmy Černý Dub a Hluboká nad Vltavou.

trenér cítí potřebu mužstva, zda je důležité, aby si děti odpočinuly od fotbalu, nebo naopak, že potřebují zvýšit dávku tréninků a zapracovat na některé fotbalové dovednosti.

Fotbalová mládež v TJ Dolní Bukovsko má k dispozici na trénování dvě hřiště: hlavní, kde se odehrávají zápasy všech kategorií, a tréninkové. Hřiště se využívají střídavě, vždy podle toho, zda je hlavní hřiště vhodné k trénování (je posečené, nepršelo, není moc zatížené). Dalším faktorem, pro výběr hřiště na trénink je počet účastníků na tréninku. K využití jsou celkem 4 branky, takže se mohou kategorie rozdělit podle potřeby a jedna část trénovat na tréninkovém hřišti, druhá na hlavním.

Hráči v mládežnických kategoriích v TJ Dolní Bukovsko mají k dispozici na trénink každý svůj míč, o který se během tréninkové jednotky musejí starat. Na začátku ručí za to, že je správně nafoukaný, a na konci, že ho vrátí na místo, kde si ho vzali. Tímto chceme, aby se děti učily zodpovědnosti. Trenéři mají k využití na tréninkovou jednotku různé vybavení, které je potřeba k tomu, aby tréninková jednotka proběhla, ale také k tomu, aby co nejvíce odpovídala standardům, které mají trenéři v TJ Dolní Bukovsko nastavené. Jedná se o tréninkovou tabuli pro kreslení cvičení, rozlišovací tílka, různé druhy kuželů, 4 tréninkové branky, 8 mini branek, simulační panáky atd.

Pro naše potřeby je toto vybavení dostačující. Máme navíc velkou podporu vedení TJ Dolní Bukovsko, takže pokud bychom potřebovali nějakou novou pomůcku, je velká šance, že nám TJ poskytne potřebné finance. Stejně tak je vyhovující časový harmonogram tréninků, na které následně navazuje trénink „A“ týmu, za který všichni, kteří pracujeme jako trenéři mládeže, hrajeme. Jediným nevyhovujícím aspektem organizace jsou časy zápasů během pracovního týdne. Je to ovšem volba každého domácího mužstva, takže se TJ Dolní Bukovsko musí přizpůsobit.

2.5. Obsah tréninku

Nyní se podíváme, co by mělo být a je obsahem tréninkové jednotky u mládeže v TJ Dolní Bukovsko. Obsah tréninku se liší vždy podle periodizace tréninkového cyklu. Buzek a Procházka²³ člení roční tréninkový cyklus na přípravné, hlavní a přechodné

²³ Srov. BUZEK, M.; PROCHÁZKA L. *Česká fotbalová škola*, s. 14.

období. Například v přechodné části se na krátký čas (většinou 14 dnů) sníží tréninkový objem nebo se celkově přeruší tréninky. Naopak v přípravné části se v TJ Dolní Bukovsko snažíme o co největší počet tréninkových jednotek. Podle toho, v jakém cyklu tedy jsme, vybíráme vždy obsah tréninku.

Přípravná část zabírá 4 měsíce v roce: leden, únor, březen a červenec. Přechodná část připadá na druhou polovinu listopadu či celý listopad (záleží na kategorii) a na měsíc červen nebo jeho druhou polovinu. Hlavní část je tvořena zbylými měsíci. Je to ta část, ve které se odehrává fotbalová sezóna a hrají se soutěžní utkání. V přípravné části se mužstvo připravuje na novou sezónu. Týmy jezdí na soustředění a různé turnaje, hrají se také přípravné zápasy. Přechodná část nastává vždy bezprostředně po ukončení sezóny. Tyto části na sebe navazují vždy v pravidelných cyklech.

Obsahem tréninku jsou vždy určitá cvičení, která jsou zaměřená na specifickou sportovní dovednost. Lehnert a kol.²⁴ uvádí a podrobněji představují tyto: technickou přípravu, koordinační schopnosti, taktickou přípravu, kondiční přípravu, sílu, rychlost, flexibilitu a vytrvalost. V TJ Dolní Bukovsko máme specifické fotbalové a sportovní dovednosti rozděleny takto: kondice, vytrvalost, dynamika, fotbalová technika (střelba, krátké a dlouhé přihrávky, obranné dovednosti aj.) a síla. Z těchto různých aspektů může trenér vždy vybírat při sestavování tréninku. Do každého spadají cvičení, která jsou již předem vytvořena, nebo si je trenér sám vytváří či podle potřeby modifikuje na základě již vytvořených cvičení.

Při vybírání obsahu se musí vždy zvážit: návaznost na předešlý trénink, potřeba reagovat na minulé nebo nejbližší utkání, potřeba souběžného rozvoje kondičních schopností, přírodní, prostorové, materiální a personální podmínky (počasí, tréninková plocha, terén, pomůcky, počet trenérů, způsobilost hráčů trénovat bez přímého dohledu trenéra). Pokud trenér zváží všechny tyto možnosti, jeho dalším úkolem je určit konkrétní cvičení, dobu trvání cvičení, intervaly zatížení a odpočinku. Po této fázi, musí trenér promyslet organizaci tréninku: na jak velké ploše bude trénink probíhat, v jaké části hřiště bude probíhat cvičení, počet hráčů a jejich členění na jednotlivá cvičení (hromadné, skupinové, individuální; řady, zástupy; záměrné, nahodilé složení skupin), rozmístění a střídání hráčů v různých cvičeních, počet a rozmístění míčů.

²⁴ Srov. LEHNERT, M.; KUDLÁČEK, M.; HÁP, P.; BĚLKA, J. a kol. *Sportovní trénink I.*

Dalším úkolem je, aby si trenér rozmyslel jeho vlastní činnost. Jakou atmosféru navodí, jak motivuje hráče, jaké bude očekávat reakce od hráčů, kdy se bude účastnit cvičení jako trenér a kdy jako hráč atd. Posledním bodem je domyslet kompletně celý trénink. Trenér musí překontrolovat hlavní obsah tréninku, zda je uskutečnitelný vzhledem k možnostem, které děti mají, a to po stránce fyziologie, psychologie a organizace, dále musí upřesnit časový průběh tréninku a ujasnit si, jaké bude dávat informace hráčům k organizaci dalšího tréninku nebo soutěžního utkání, a sepsat právě sestavený trénink.²⁵

Pokud trenér v TJ Dolní Bukovsko splní všechny tyto požadavky, pošle návrh tréninkové jednotky ostatním trenérům, kteří ho odsouhlasí nebo přidají svoje připomínky. Poté je trénink připraven k tomu, aby se realizoval. V další kapitole tedy představím příklad tréninkové jednotky, která byla takto sestavena pro kategorii mladší žáci.

²⁵ Srov. BUZEK, M.; PROCHÁZKA L. *Česká fotbalová škola*, s. 17–18.

3. Příklad tréninkové jednotky

V této kapitole představím příklad tréninkové jednotky v TJ Dolní Bukovsko, na kterém ukážu, jak může propojení hodnot a zaměření klubu, obsahu a metodicko-organizačních forem vypadat v praxi. Příklad uvedu pro jednu vybranou kategorii podle rozdělení, které jsem představil v kapitole 2.3. Vybral jsem pro tento příklad kategorii mladších žáků, tedy U13. V této kategorii je v TJ Dolní Bukovsko dvanáct dětí, ve věkovém rozmezí dvou let. Vybral jsem si ji z důvodu, že v sezóně 2020/2021 bude tato kategorie přihlášena do okresní soutěže a bude čtvrtou mládežnickou kategorií v TJ Dolní Bukovsko a povedu ji jako hlavní trenér.

Kategorie mladších žáků nehraje soutěžní utkání přes celé hřiště, nýbrž na šířku fotbalového hřiště v počtu sedmi hráčů v poli a jeden brankář. Délka utkání je padesát minut a rozhodčí je zde delegovaný okresním svazem, na rozdíl od kategorie mladší a starší přípravka, kde utkání souduje trenér domácího mužstva.

Trénink této věkové kategorie by se měl skládat z 20 % průpravných cvičení, z 30 % herních cvičení a z 50 % průpravných her. Kategorie mladších žáků v Dolním Bukovsku je poměrně vyrovnaná, co se týče fotbalového talentu, motivace ke hraní fotbalu, touhy se zlepšovat a vydržet u fotbalu co nejdéle.

Délka tréninkové jednotky je 90 minut. Tréninková jednotka bude postavena tak, že tréninku se účastní všichni hráči z této kategorie, tedy jedenáct, hráči v poli a jeden brankář. Tréninková jednotka je rozdělena na 4 části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Struktura tréninkové jednotky je rámcově představena v tabulce 2. Níže se pokusím vysvětlit, s ohledem na informace uvedené ve druhé kapitole, proč je návrh sestaven právě takto.

Nejprve popíši situaci, kvůli které jsem zvolil takto sestavenou tréninkovou jednotku. Nejprve jsem musel vyhodnotit, v jakém se tým nachází momentálně cyklu. Jelikož hodnotíme předchozí soutěžní utkání v úvodní části, je zřejmé, že příklad byl zvolen pro část hlavní. Návrh tréninkové jednotky také předpokládá plný počet hráčů s tím, že bude k dispozici jediný trenér pro tuto kategorii. Trénink by měl proběhnout s jednou tréninkovou brankou na polovině hlavního hřiště.

Tab. 2: Struktura tréninkové jednotky

Část tréninkové jednotky	Délka (min.)	Obsah tréninkové jednotky	Organizace
Úvodní část	10	Hodnocení předchozího soutěžního utkání, motivace k tréninku	Celé mužstvo
Průpravná část	10	Piškvorky	Rozdělení do čtyř týmů, které jsou výkonnostně vyrovnané
	10	Protahování celého těla	Celé mužstvo v kruhu, trenér předvádí
Hlavní část	10	Nácvik hry 1 na 1	Na jednu branku, rozdělení na dva týmy, obránců a útočníků. Střídají se.
	10	Nácvik zpracování míče a rychlé střelby s časovým presem 8 sekund a napadáním soupeře	Na dvě branky, rozdělení do týmů po 3 hráčích. Dva týmy proti sobě na hřišti, po uplynutí časového úseku se střídají.
	15	Nácvik rozehrávání odkopu brankáře	Na jednu branku, rozdělení na dva týmy
	10	„Liga mistrů“	Postaveno 6 hřišť, jedno hřiště o velikosti 5×3 metry. Časový úsek 45 sekund hra, 15 sekund výměna hřiště. Na každém hřišti dva hráči
Závěrečná část	5	Střelba z místa	Jedna branka
	5	Volná fotbalová zábava	Hráči mohou dělat na hřišti, co chtějí, podmínkou je, že to musí souviset s fotbalem
	5	Hodnocení tréninkové jednotky, uklizení hřiště po tréninkové jednotce	

Situace předchozího soutěžního utkání byla taková, že mužstvo prohrálo zápas. Hlavním problémem byla rozehrávka od naší branky a následný přechod hráčů 1 na 1. Nicméně průběh utkání byl vyrovnaný a hráči se snažili hrát fotbal v pojetí, které chceme, aby se naučili. V hodnocení se tedy vyzdvihnou pozitiva zápasu, čímž byla rychlá a častá střelba, bojovnost, chuť hrát a touha vyhrát i přes nepříznivý výsledek. Poté shrneme negativa, což byla rozehrávka a individuální schopnosti hráčů v přímé interakci se soupeřem. Na toto naváže motivační řeč k tréninku, kdy trenér zároveň představí organizaci tréninkové jednotky, ve které se zaměříme právě na negativní věci, které se opakovaly během zápasu.

Po úvodní části přichází průpravná část, ve které chceme, aby děti zahřáli svalstvo a soustředily se plně na tréninkovou jednotku. Rozhodl jsem se to provést pomocí hry, která se jmenuje piškvorky. Tato hra je mezi fotbalovou mládeží v TJ Dolní Bukovsko velmi oblíbená. Kombinuje se v ní pohyb, hra, soutěživost a zábava.

Poté si hráči postupně protahují svaly v celém těle. V této části rozebírám jako trenér jejich všední problémy, snažím se k nim dostat blíže. Věřím v to, že bych své svěřence měl znát co nejlépe, abych jim porozuměl a pomohl jim zlepšovat se.

Ukončením protažení končí také průpravná část. Před začátkem nácviku hry 1 na 1 se děti napijí, aby dodržovaly pitný režim, já mezitím připravím cvičení. Toto cvičení je mezi dětmi známé, proto není třeba ho představovat. Děti již ví, kam se mají postavit. Během cvičení pouze upravuji podmínky pro útočníky a pro obránce.

Další cvičení bylo vybráno z toho důvodu, aby si děti zapamatovaly i to, co dělaly v zápase dobře, což byla rychlá a častá střelba. Rozdělení do týmů je zde řízené, podle postu hráčů a podle fotbalových dovedností. Plochu pro toto cvičení nebylo třeba připravovat, protože se praktikuje také na jednu branku a není k němu zapotřebí stavět další doplňky. Jako trenér jsem zde zapojen ve funkci nahrávače. Interval jedné jednotky je vždy 8 sekund. Každý tým má vždy pět pokusů na střelu během osmi sekund, poté se mění role. Po výměně rolí následuje krátká pauza na odpočinek a cvičení se poté znovu ještě několikrát opakuje.

Další cvičení se vrací opět k negativním věcem. Je více statické, protože předchozí cvičení bylo více dynamické. Hráči jsou v tomto cvičení řízeně rozděleni na dva týmy, podle fotbalových postů. Následuje názorné vysvětlování různých možností, jak by měla rozehrávka vypadat. Po pomalém zkoušení těchto možností následuje nácvik této situace v zápasovém tempu.

Poslední cvičení hlavní části je opět velmi rychlé a dynamické a opět soutěživé, tentokrát pro individuality. Během pauzy po předešlém cvičení postavím 6 hřišť o velikosti 5×3 metry. Hráč se během 45 sekund snaží vstřelit co nejvíce branek soupeři a co nejméně jich dostat. Po uplynutí intervalu je přestávka 15 sekund na výměnu hřiště. Hráč, který vyhrál, jde do „vyšší soutěže“ a hráč, který prohrál, naopak. Toto cvičení jsem zvolil kvůli vysokému tempu a nácviku hry 1 na 1. Dalším důvodem je soutěživost v tomto cvičení a jeho oblíbenost u dětí.

Poslední část je závěrečná, ve které jsem zvolil volnou fotbalovou zábavu. Funguje jako kompenzační cvičení k předchozímu, kde se hráč musí 45 sekund nepřetržitě soustředit. Zde se hráči uvolní a mohou sami mezi sebou zkoušet různé fotbalové dovednosti. V této části funguji spíše jako hráč, přidám se do zábavy k dětem, reflektuji s nimi uplynulý trénink, soutěžím s nimi, popřípadě předvádím některé dovednosti, které se chtějí naučit. Trénink je uzavřen jeho zhodnocením, určením dětí, které mají za úkol uklidit tréninkovou plochu, a informacemi o organizaci dalšího tréninku či soutěžního utkání.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit a sepsat koncepci pro trénink fotbalové mládeže v Dolním Bukovsku. Tato bakalářská práce byla impulsem pro to, abychom si společně s ostatními trenéry ujasnili, co pro nás fotbal v Dolním Bukovsku znamená, proč trénujeme v Dolním Bukovsku a co chceme dokázat. Před sepsáním této práce jsme měli vizi, ale byla velmi mlhavá. Věřím, že díky sepsání této práce je tato vize o mnoho jasnější.

Koncepci, kterou jsem sepsal na základě toho, co jsme společně s ostatními trenéry dříve domluvili, jsem předložil v našem trenérském kolektivu, aby bylo odsouhlaseno, že v TJ Dolní Bukovsko chceme a budeme podle této koncepce fungovat. Stejně tak může posloužit trenérovi, který se v budoucnu přidá do našeho kolektivu. Rádi bychom, aby TJ Dolní Bukovsko mělo jednotnou filozofii klubu, a to od té nejmladší kategorie až po „A“ tým.

Při psaní této práce jsem se také chtěl dozvědět více o tom, zda jiné týmy v okolí Dolního Bukovska či přímí soupeři ze stejných soutěží mají nějak vypracovanou koncepci jejich mužstva. Když jsem se na toto dotazoval, nejčastěji jsem se setkal s tím, že mi trenéři jiných klubů řekli pouze to, že žádnou koncepci vytvořenou nemají, že nejdůležitější pro ně je, aby jejich svěřence fotbal bavil. Věřím, že díky jasnější koncepci můžeme být lepšími trenéry a že takto v dlouhodobém hledisku dojdeme i k lepším výsledkům na fotbalových hřištích. I tak je fotbalová mládež v Dolním Bukovsku stále ještě v začátcích a před námi je ještě dlouhá cesta. I tato koncepce bude postupem času vylepšována, neboť je důležité, abychom neustrnuli na jednom místě a i nadále zkoušeli dostat fotbal v Dolním Bukovsku na další možnou úroveň.

V závěru bych chtěl říci, že si myslím, že toto je momentálně nejlepší pro fotbalovou mládež v TJ Dolní Bukovsko. Momentálně jsem v TJ Dolní Bukovsko nejdéle sloužícím trenérem, z hráčů v „A“ týmu jsem čtvrtým nejdéle hrajícím hráčem za TJ Dolní Bukovsko a, podle dochovaných záznamů a rozhovorů s pamětníky, současně nejmladším členem vedení TJ. Proto věřím tomu, že jsem ta pravá osoba, která měla sepsat tuto koncepci a jsem vděčný, že mi to bylo umožněno i díky studiu na

Teologické fakultě jihočeské univerzity. Jako mi pomohly odborné knihy a různé trenérské semináře v tom, abych se zlepšil v sestavování a vytváření tréninku, pomohlo mi i studium pedagogiky volného času v tom, abych se zlepšil v pedagogické práci s mládeží, která je také důležitá v trenérském povolání.

V budoucnosti bych se chtěl stát lepším trenérem, získat vyšší trenérské vzdělání. Vytvořením této koncepce jsem získal spoustu zkušeností, které mohu uplatnit ve svém trenérském povolání.

Seznam použitých zdrojů

- BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999. ISBN: 80-7033-596-3.
- FORMÁNEK, Jiří. *Teorie: Metodicko-organizační formy fotbalového tréninku* [online]. 6. září 2019 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <http://www.trenink.com/index.php/vzdlavani-trener-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/420-metodicko-organizani-formy>.
- LEHNERT, Michal, Martin KUDLÁČEK, Pavel HÁP, Jan BĚLKA a kol. *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4330-0.
- MALECHA, Adolf. *Stručný almanach ke 100. výročí tělovýchovy a sportu v Dolním Bukovsku*. Dolní Bukovsko: Městys Dolní Bukovsko, 2009. ISBN neuvedeno.
- PLACHÝ, Antonín. *Jak na rozcvičku a koučování dětí?* [online]. FC Tempo Praha, 25. 4. 2014 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.fctempo.cz/clanek/3572/jak-na-rozcvicku-a-koucovani-deti>.
- PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Fotbal: Učebnice pro trenéry dětí (4–13 let)*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3477-7.
- Professional. [online] In *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco: Wikimedia Foundation, 2020 [cit. 2020-04-07]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Professional>.
- ŠVEC, Martin. *Pedagogická komunikace fotbalových trenérů mládeže*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, 2019.
- Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě*; tisková zpráva [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 15. 3. 2016 [cit. 26. 3. 2020]. Dostupné z https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Soubory_aktuality/TZ/TZ_UP_2016-03-15_Univerzita_Palackeho_predstavila_alarmujici_vysledky_nejvetsi_vyzkumne_studie_o_zivotnim_stylu_mlade_generace_v_Evrope.pdf.

V českém amatérském fotbale ubývají hráči. Může se hrát v menším počtu. [online].

29. 8. 2018. [cit. 26. 3. 2020] Dostupné z: www.isport.blesk.cz.

VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7

ZŠ a MŠ Dolní Bukovsko [online]. 2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://www.dolnibukovsko.cz/zakladniskola/index.php?nid=2827&lid=cs&oid=1584842&fbclid=IwAR0hp9H3qRuARpv5dKe9lrNkeKrl4JY_e7SnT3J3v0jIkgBCt09dXvTewo.

Abstrakt

MATOUŠEK, J. *Koncepce fotbalového tréninku mládeže v Dolním Bukovsku*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce P. Bauman.

Klíčová slova: fotbal, mládež, koncepce, fotbalový trénink, sport, TJ Dolní Bukovsko, fotbalový trenér, trenér mládeže

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit koncepci pro fotbalový trénink mládeže v Dolním Bukovsku. Práce vychází z vlastní praxe autora jako hlavního trenéra mládeže v TJ Dolní Bukovsko. První kapitola je zaměřena na analýzu výchozí situace v Dolním Bukovsku a na fungování fotbalové mládeže v Dolním Bukovsku. Druhá kapitola se zabývá vytvořením koncepce pro fotbalovou mládež v Dolním Bukovsku, přičemž se věnuje vyjasnění základního zaměření (orientace, hodnot), kategorizace hráčů a týmů v podmínkách vesnického fotbalu, představení metodicko-organizační a obsahové dimenze tréninku. Ve třetí kapitole je pak představen příklad fotbalového tréninku mládeže pro kategorii mladších žáků, který byl vytvořen v souladu s představenou koncepcí.

Abstract

A Concept of Youth Football Practice in Dolní Bukovsko

The main goal of this bachelor thesis was to create a concept for youth football practice in TJ Dolní Bukovsko. The work is based on author's own experience as a head coach of the TJ Dolní Bukovsko youth football team. The first chapter analyses the situation in Dolní Bukovsko and the functioning of youth football in Dolní Bukovsko. The second chapter presents a concept for youth football practice in Dolní Bukovsko: its focus (orientation, values), categorization of players and teams in the conditions of village football, methodological, organizational and content dimensions of football practice. The third chapter presents an example of a football practice session for U13 category created within the framework of the concept introduced in the previous chapters.