



TRÉNINK

VÍCE ROZMĚRŮ PŘÍPRAVY DĚTÍ

ZÁVĚREČNÝ DÍL METODIKY TRÉNINKU MLÁDEŽE PŘINÁŠÍ HNED DVĚ TÉMATA

FOTO: PAVEL SLAVÍČEK

Jelikož jsme si již prošli různá témata a čeká nás letní přestávka, věnujeme se v tomto dílu dvěma tématům. První je způsob hodnocení hráčů a jejich vlastní sebehodnocení. Antonín Plachý, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, na stránkách Pražského fotbalového speciálu přináší pokračování seriálu, v němž prezentuje názory zaměřené na trénink malých fotbalistů.

O startující dovolené budou mít trenéři čas přemýšlet, jak chtějí na děti působit v nové sezoně, co je učit, jak se chovat k nim i rodičům a možná si trochu utřídit představy. Mohla by k tomu pomoci kniha **Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let)**, Antonín Plachý, Luděk Procházka, která vyjde v srpnu v edici ČOV. Texty, které jste pročítali, jsou zkrácenou podobou textů v učebnici, jež jde do detailů, ačkoliv vše se napsat nedá. Kniha doplňuje videa na webových stránkách FAČR (www.fotbal.cz), která jsou postupně doplňována. Učebnice bude i novým textem k licencím C a B a pomůckou i pro další.

Symbolicky se tedy i v tomto textu objeví oba autoři a dvě témata zabývající se pedagogickou částí, která jde více k hlavě a druhá část ke kondičním předpokladům.

HODNOCENÍ, SEBEHODNOCENÍ

Způsob hodnocení trenérem a rodičem, možnost a způsob sebehodnocení svého výkonu a chování hráče mají vliv na utváření hráčovy osobnosti již v přípravce. V mladších žácích se tento vliv stává výrazným sám o sobě i ve svých důsledcích.

PŘÍKLADY: HODNOTÍ-LI HRÁČE JEN DOSPĚLÍ, HRÁČ...

- neučí se vnímat a hodnotit sebe sama, oceňovat své silné a slabé stránky, což mu kromě jiného omezuje až zamezuje plánovat si reálné osobní cíle
- upevňuje si závislost na dospělém (všechny informace dostávám od dospělých), zvyká si na to, že o jeho názor dospělí nestojí
- nemá možnost rozhodovat se, poskytovat si zpětnou vazbu
- neučí se být vůči svému rozvoji aktivní, ovlivňovat ho, být spoluvůdcem: zvyká si, že je manipulován, a zvyká si, že být manipulován je normální
- neučí se přebírat za své konání zodpovědnost

PŘÍKLADY CO, JAK A KDY MOHOU HRÁČI HODNOTIT:

1. absolvované cvičení nebo hru, trenér se ptá:

- na hodnocení cvičení: „*Jak se vám líbilo? Co pro vás bylo těžké a co vám šlo snadno? Změnili byste ho nějak a jak?*“

- na výkony hráčů: „*Kdo pokazí ... trefil branku, přitřhl přesně...? Když jste se rozbíhali, vnímali jste to?*“

2. celý trénink, trenér se ptá:

- „*Co jsme dnes všechno dělali? Kdo řekne, co je důležité u ... (podle toho, co se trénovalo)? Přišť si to ještě zopakujeme a mohli bychom něco nového přidat. Co navrhnete?*“

3. utkání, trenér se ptá:

- „*V čem jsme byli dobří? A co se nám dařilo úplně bombově? V čem by ses chtěl do příštího utkání zlepšit, Pájo, Vítku, ...? Mohl bys to zkusit už sám doma, jak? Byl soupeř v něčem lepší než my, v čem? Co by nám pomohlo, abychom to také tak uměli?*“

4. týmová pravidla

- na porušení jakéhokoli týmového pravidla kouč reaguje vždy. **Příklad:** „*Oceňuji, že i v nepřítomném počasí se dnes všichni snažili trénovat se zájmem. Ale co ta Markova poznámka na Vojtu při poslední hře a Vojtova nabroušená odpověď? Máme pravidlo, respektuji a chci být respektován. Je taková hádka projevem vzájemného respektu? Peťre, Luboš, co si o tom myslíte teď, už s chladnou hlavou?*“ nebo **příklad:** „*Než začneme trénovat, ještě se chci vrátit k minulému týdnu. Myslím si, že jedno naše společné pravidlo jsme mi-*

nulý týden nedokázali dodržet všichni. Které? Dokážeme se jím řídit dnes, zítra, celý týden? Napadá někoho nějaký důvod, proč bychom to neměli zvládnout?“

OTÁZKY A VÝZVY

1. Rozvoj jakých vlastností podporuje sebehodnocení hráčů?
2. Kdo by měl hodnotit první, hráči, nebo trenér? A proč?

ROZVÍJÍME U DĚTÍ KONDIČNÍ SLOŽKU?

Někdo by si mohl snad odpověď zjednodušit a říci, že to není u dětí třeba. Neberme nikdy zjednodušující odpovědi jako ty správné, většinou bývají slepé.

Ve všech dříve uvedených hrách a cvičeních byla rozvíjena obratnost, rychlost, síla, i vytrvalost. Toto vše rozvíjíme hrou, ale děti by neměly být rozvíjeny jen fotbalově, což může přinést v budoucnu třeba i zdravotní komplikace. Pokud je jedna noha převážně stojná a druhá stále kope, pokud je zatěžována jen spodní část těla a horní nikoliv, vznikne časem svalová nerovnováha, která způsobí řetězovou reakci. Svalová (silová) disbalance se bude projevovat při každém běžecím kroku a odrazu. Způsobí vyšší zatížení kloubů, kotníku, kolena nebo kyčle na jedné noze, způsobí neviditelné kulhání, které následně pokřiví páteř či zapříčiní jiné vážné poruchy.



Hrát fotbal vydrží děti klidně hodinu.

Do činností, které by neměly v tréninku chybět, proto řadíme **komplex síla-rychlost-obratnost** a nesmíme zapomenout na **ohebnost**, kterou nejvíce podpoříme pestrostí podnětů a protahováním po tréninku. Pokud můžeme zorganizovat alespoň v zimních měsících jeden trénink týdně s náplní gymnastiky, juda, plavání či jiných aktivit, je to obrovský vklad do zdraví dětí, které by mohly být fotbalem v uvedeném slova smyslu přetíženy. Ani to však nestačí. V mladších žácích mohou mít veliké svalové rozdíly mezi pravou a levou stranou nebo zatěžovanými a méně zatěžovanými svaly, nebo mohou být naopak připraveni na zvyšování zátěže, pokud dělají dostatek kompenzačních aktivit.

Pokud má v běžném týdnu dítě tři fotbalové tréninky a ještě utkáni, což zabere asi 7–8 hodin aktivního, ale vesměs jednostranného pohybu, mělo by se v podobné míře věnovat jiným pohybovým aktivitám, které tuto jednostrannost vyrovnají. Takové **kompenzační aktivity** již nezajistí klub a opět se vracíme k potřebě spolupráce s rodiči, kteří by od nás tuto informaci měli dostat. Jízda na kole, plavání, procházky, drobné hry venku nebo hravé praní se s dětmi v obýváku zajišťují zdravý tělesný rozvoj, ale nastavují dobře i rodinné klima, kde si rodiče hrají s dětmi. Další dobrou příležitostí je správně vedená tělesná výchova ve školách a její dostatek. Nelze nepřipomenout spolupráci s rodiči.

PLÁNOVÁNÍ V TRÉNINKU FOTBALU

Jak ale řadit rozvoj síly trupu a paží do tréninku, který je plný fotbalu = rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti, zejména nohou?

Příklad kombinace rozvoje síly ve 14 dnech: může být i každý trénink 5–10 min. a nemusí být v kuse, ale chvíli na začátku, chvíli uprostřed a na konci.

1. trénink: turnaj v judu;



2. trénink: medvědi (1. foto) + přetahování lanem;



3. trénink: nabuzení břicha boxem + lavice (2.–3. foto) + 3 x 3 kliky + kolik kdo dovede udělat shybů na zábradlí;



5. trénink: prkna (4. foto) + přelézání nějakých překážek či šplh na laně;

6. trénink: turnaj ve vytlačování ze čtverce 2 x 2 m.

V zimním období ale můžeme zařadit jeden trénink týdně téměř výhradně zaměřený na tyto schopnosti a dovednosti, což ale neznamená, že by nemohl být přítomen míč. Pokud například hráč skočí na trampolíně salto, může hned poté zpracovávat míč levou a pravou nohou, než jde na další salto. Zejména v mladší přípravce, ale i směr k mladším žákům, se nemusíme bát plánovat třeba v prosinci až březnu jen dva fotbalové tréninky a jeden, který rozvíjí sílu-rychlost-obratnost, například pomocí gymnastiky, juda či jinými kombinacemi.

Teď před létem mezi sezonami nelze zmínit vytrvalost, na jejímž speciálním rozvoji ještě mnozí trenéři zůstali v minulém století. Stopky a běhací série nebo druhý extrém, kdy méně poučení říkají, že ji nerozvíjíme. Pokud mluvíme o stereotypním běhání dlouhých tratí či rádob vědecké stavbě tréninku na atletickém oválu, tomu je možné říci ne! **Rozvoj vytr-**



I velmi mladí hráči by měli dostat prostor na hodnocení tréninku.

valosti se však děje přirozeně herními formami nebo rychlostně laděným tréninkem. Dlouhodobá vytrvalost, odborně nazývaná aerobní vytrvalost, je podmíněna tím, kolik energie tělo vyrobí pro činnost svalů za dostatečného přístupu kyslíku. Kyslík přivádí krev z plic a spolu s cukry a dalšími látkami jej rozvádí do těla a přímo do svalů.

AŽ HRAJÍ HODINU

Do cca 11–12 let je schopnost vstřebávat a využívat kyslík stejná pro kluky i holky. Kyslík je vázán na železo v krevním barvivu hemoglobinu, jehož koncentrace se okolo 16 let věku podobá koncentraci dospělého člověka. U kluků v období 14–16 let kapacita spotřeby kyslíku prudce narůstá a pak již roste pomaleji, ačkoliv maximum je okolo 20 let věku. Plyne z toho asi tolik, že pro vytrvalostní rozvoj je období do 15–16 let věku vhodné a zejména tak celkově podporuje stavbu těla a funkci vnitřních orgánů pro pozdější špičkové výkony.

Do ukončení puberty jsou jako standardně používané tréninkové prostředky nevhodná cvičení tzv. anaerobní vytrvalosti = velmi intenzivní cvičení s požadavkem na maximální nasazení (dlouhé, velmi intenzivní běhy a opakované sprinty, kde má organismus nedostatek kyslíku), která trvají cca od 15 sekund do zhruba 1–2 minut. Po patnáctivteřinovém sprintu se vnitřní prostředí organismu začíná měnit díky zplodinám vyplavovaným do svalů a krve – metabolity, z nichž nejdiskutovanější je tzv. laktát neboli sůl kyseliny mléčné. Pokud je dostatek kyslíku, je laktát energetickým zdrojem, nikoliv pouhým odpadním produktem. Pokud není dostatek kyslíku, zhoršuje se koordinace pohybu a tedy schopnost hrát s míčem. Ne že by ne-

bylo možné taková cvičení v kategoriích mladších žáků nikdy zařadit, ale jsou to spíše cvičení na rozvoj vůle a v tréninku jsou výjimkou.

U dětí včetně mladších žáků je to většinou ztráta času, protože nemají ještě aktivní enzymy, které je štěpí a začínou se dostatečně v organismu vytvářet až v pubertě. Dorostenci či dospělí často pro rozvoj anaerobní vytrvalosti hrají 1–3minutové úseky hry v počtu 3:3–4:4 a snaží se o maximální nasazení. Trenér dodává do hry okamžité míče, omezuje doteky, vymezuje pásma, aby byla intenzita hry co nejvyšší. Déle než cca 2–3 minuty by bez poklesu intenzity hráči nevydrželi. Vhodným dávkováním se tak rozvíjí schopnost i v konci zápasu sprintovat a rychle regenerovat, ale u dětí to z výše uvedených způsobů neplatí.

U dětí jde o jiný záměr těchto her, takže je můžeme nechat hrát v počtu 4:4 či podobném i hodinu a nemusíme mít strach o přetížení. Děti si odpoučínou, pokud již nemohou, a nikdo je v tom případě nemá nutit do hry. Hlavní záměr těchto her je, aby se děti dostaly často k míči a hrály, jak dlouho chtějí či mohou. Je to organizovaná doba malých hříšť – pláček, na kterých se pilovaly herní dovednosti a budovala herní kondice v minulých dobách. Platí zde jednoduchá rovnice: Dobrá technika šetří energii.

A pokud jste viděli úvodní utkání mistrovství světa Brazílie – Chorvatsko, bylo to jako reklama na pláčekový fotbal plný klíček přes jednoho i dva hráče a hry na malém prostoru, kdy se na pár metrech čtverečních pohybovalo 6 až 8 hráčů.

Hezké léto, a pokud trénujete děti, vždy promýšlejte, co je v organizaci, pravidlech či vedení to podstatné (individuální rozvoj) a co přijde až s časem (tým).



PRAŽSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ TAKÉ NAJDETE NA:
www.facebook.com/fotbalpraha