



VÝCHOVA MALÝCH FOTBALISTŮ



PŘÍRUČKA TEMPÁCKÉHO RODIČE



**"Co mi řekneš, zapomenu,
co mě naučíš, mohu si pamatovat,
ale když mě povedeš, budu se učit!"**

BENJAMIN FRANKLIN

Vážení rodiče,

rádi bychom vás **přivítali na Tempu**. Jsme rádi, že jste zvolili právě náš klub, a pevně věříme, že se vám zde bude líbit. Naším cílem je plně otevřít potenciál vašeho dítěte, a to nejen po fotbalové, ale především po lidské stránce.

S principy spolupráce vás bude trenér postupně seznamovat osobně. Tímto textem vám chceme vše trochu usnadnit, popsat filosofii našeho klubu a připravit na to, co vás v budoucnu čeká. Pro naše trenéry je velmi důležité, aby rodiče pochopili **základní myšlenku a vizi fotbalu dětí**.

U malých fotbalistů se snažíme rozvíjet především **radost, lásku a vztah k fotbalu a pohybu** vůbec. Děti učíme a vychováváme formou her, pozitivního přístupu a úsměvu. Fotbal nebereme pouze jako sport a klub jako zařízení, kam své děti umísťujete. Sport je prostředkem, **jímž spoluutváříme** osobnost dítěte. Sport rozvíjí vlastnosti, které v budoucnu mohou pomoci dítěti překonat nevhodná lákadla puberty a později být úspěšnými a šťastnými v dospělosti.

Budeme se snažit, aby fotbal přinášel dětem i vám rodičům především spoustu **společných chvil, pozitivních zážitků a nová přátelství**. Hledejme cesty, jak dítě maximálně podporovat v tom, co ho baví. Není důležité, jestli z něj vyroste profesionální fotbalista, bude hrát fotbal na amatérské úrovni nebo se rozhodne dělat jiný sport. Podstatou je, že společně u dítěte vytváříme určitý životní styl, kterým se bude ubírat.

Naším společným cílem je vychovat sebevědomého, samostatného, zodpovědného a pozitivně smýšlejícího člověka, který se neztratí v moderní společnosti. Bude rád hrát za náš klub nebo se vracet do míst, kde našel spoustu kamarádů a skvělých trenérů.

Všem nám v tomto úsilí přejeme spoustu trpělivosti!

FC Tempo Praha



Po vstupu do klubu pozorujeme naše děti, jestli se **těší na tréninky**, na kamarády a na trenéra. Pokud dítě nemusím nutit a samo chce, začíná jeho nová etapa, která směřuje k formování osobnosti dítěte.

Děti se, stejně jako vy, dostávají do **nového sociálního prostředí**, kde poznávají nové kamarády se společnými zájmy. Tréninky malých dětí (7-11 let) trvají většinou hodinu a půl, a to dvakrát až třikrát týdně. Se zvyšujícím se věkem mohou tréninky probíhat až čtyřikrát týdně, a to až dvě hodiny.

Fotbal může dítě uchvátit, nebo ho nemusí bavit – nutit ho dlouhodobě do dalšího trénování je zpravidla jen oddalováním momentu, kdy si dítě odchod vyvzdoruje. Je dobré dítě v tréninku pozorovat a bavit se o tom s ním i s trenérem. Po diskuzi s trenérem můžete dítěti vybrat jiný sport, který pro něj bude mnohem zábavnější.

Trenér ve spolupráci s klubem před začátkem sezóny **plánuje tréninkový a zápasový proces**. Děti vyjíždějí k turnajům či zápasům s rozdílně kvalitními soupeři. Podle toho trenéři skládají sestavu a vybírají hráče. Na základě plánování se trenér připravuje na jednotlivé tréninky, a proto je vhodné se z tréninku **včas omluvit** (z důvodu nemoci, školní akce atd..) smskou, e-mailem či na webových stránkách. Víte-li dopředu, že budete na dovolené, děti na školách v přírodě nebo dítě dlouhodobě nemocné, informujte o tom trenéra, prosím, co nejdříve.

Co by měl mladý fotbalista s sebou pravidelně nosit na trénink?

Sportovní oblečení - na Tempu si děti většinou v rámci svého ročníku kupují oblečení, kde je vytištěn znak klubu, aby se k němu mohly hrdě hlásit, sportovní obuv (kopačky, turfy, tenisky) a lahev s pitím, ideálně čistou vodou, a na doplnění energie před tréninkem i po tréninku kousek ovoce nebo zdravou sušenku.



V každém fotbalovém oddíle se platí **členské příspěvky**, které se využívají na údržbu hracích ploch, elektřinu, vodu, příspěvky trenérům, placení turnajů, tělocvičen atd.

V našem klubu se platí 4 000 Kč za půl sezóny. Peníze vždy vybírají vedoucí jednotlivých týmů.

Fotbal nejen jako hra, ale i jako výchovně-vzdělávací proces

Rodiče, učitelé a trenéři s dětmi tráví nejvíce času, a proto mají největší možnost ovlivňovat rozvoj jejich osobnosti. Stejně jako škola spolupracuje s rodiči a řeší výchovu a učební proces, i ve fotbale můžeme naplnit naše cíle společným působením a spoluprací.

Sport a vzdělávání šly již ve starověkém Řecku ruku v ruce:

“Kalokagathia = vyváženost tělesné i duševní krásy”

V tréninku zapojujeme mimo tělesného ducha i **hráčské, herní myšlení**. Chceme, aby děti pochopily fotbal, dokázaly se samy rozhodovat a vymýšlely jak překonat soupeře. **Naše role je průvodcovská**, snažíme se děti podněcovat a posouvat jejich hranice a možnosti. Sport dětem přináší zdravý životní styl, kamarády a spoustu lidských ctností – smysl pro povinnost, odvalu, lásku ke sportu, sebevědomí, dočvilnost, samostatnost a mnoho dalších hodnot a vlastností, které se jim budou hodit v budoucnu. Radost z fotbalu a společně strávených chvil jsou naší prioritou!

Trenéři se snaží s dětmi mluvit jako se svými partnery (kamarády), nepovyšují se nad ně a **vzájemně si k sobě hledají cestu**. Dítě by se mělo na tréninky těšit. Postupem času se zvyšují nároky, které vám trenéři při jejich zavádění sdělují (převlékání v kabině, sprchování, srazy na tréninky či zápasy atd.).

Tempáční trenéři děti vedou a rozvíjejí jejich potenciál, schopnosti a dovednosti a **budují emoční vazbu ke sportu**. Tento postoj by měl vést k tomu, že děti fotbal budou milovat a nebudou ho hrát pro vnější pohnutky (sladkosti, medaile, diplomy). I tak se ale budeme setkávat na hřištích s jinými trenéry, kteří využívají děti jako nástroj k výsledkovému uspokojení, honbě za vítězstvím za každou cenu. Tito trenéři možná budou vyhrávat a bít se do prsou, jak jsou neporazitelní. **Pro budoucí vývoj dítěte je ale přínosnější trenér, který bude dbát na osobnostní a herní rozvoj a upřednostní je před výsledky.**



V průběhu tréninku dostávají děti od trenérů řadu podnětů, které u nich vytvářejí nové pohybové návyky či stereotypy a vedou je k samostatnosti, soutěživosti, spolupráci, učenlivosti a vlastnímu rozhodování. Děti se učí pohybové všestrannosti (skákat, běhat, lézt, ...) a fotbalovým dovednostem (kličky, přihrávky, střelbu, ...). **Každé dítě se učí rozdílně** – někdo rychleji, někdo pomaleji. Proto je potřeba děti povzbuzovat a vnímat jejich zlepšování a především snahu. Děti chceme u fotbalu udržet, nikoliv jim tuto krásnou hru znechucovat.

Naučené dovednosti dítě upevňuje tím, že po tréninku nebo třeba před spaním vzpomíná na zážitky a nové dovednosti. Ptejme se, co se mu podařilo, pochvalme je, třeba i za drobnosti:



"Viděl jsem tu hezkou přešlapovačku, moc se ti povedla. Zajímá mě, jestli se ti jich příště povede více."

Dítě strašně rádo slyší, když ho maminka či tatínek **pochválí**, neboť tím podporují a upevňují u nich správné stereotypy v povedených činnostech a zvyšují sebevědomí.



Učme děti respektu. Ke spoluhráčům, protihráčům, trenérům, rozhodčím, fanouškům či rodičům. **Pojďme fandit**, nevyjadřujme se k rozhodčímu (je to taky jen člověk, který dělá chyby) a **snažme se udělat skvělou atmosféru dětem**. Pokřikovat, kritizovat nebo dokonce hanobit výkony jednotlivých kluků ale není v žádném případě správná forma fandění. Děti se poté nesoustředí na svůj výkon, ale vnímají výkřiky rodičů a nejsou vtaženy do hry. Fotbal je hra, která nám má přinášet radost, úsměvy na tvářích, dobrou náladu a **příjemně strávený čas**. A hlavně **děti fotbal hrají, protože je baví** a přináší jim zábavu.

Obrázek pyramidy našeho myšlení při výchově dítěte - Dítě a hra



Vyhrávat chceme samozřejmě všichni – děti, rodiče i trenéři. K vítězstvím vede dlouhá a trnitá cesta se spoustou překážek. **Prioritou je pro nás utváření osobnosti dítěte, kladný vztah ke sportu a herní projev** – ale vítězství jsou také důležitá, dojdeme-li k nim správnou cestou. I my samozřejmě chceme mít soutěživé děti.



Chtějme být všichni pro své děti inspirací, a proto **nekuřme a nepijme alkohol v době tréninků a zápasů mládeže**. Přejeme si přeci, aby se dítě v budoucnosti těmto vlivům vyhýbalo. Nevytvářejme tak sami prostředí a podhoubí, proti kterému v pozdějších letech u dětí bojujeme.

Dítě začalo chodit na fotbal, hra ho baví a na každý trénink se moc těší. Zvládli jste první krok - vybrat sport, který dítě zaujal. Teď je na čase si uvědomit, že svůj prvotní úkol jsme splnili a měli bychom dítě nechat si hrát a rozvíjet.

I na této cestě ale potřebujeme vaši pomoc. Děti často vozíte na tréninky, a trávíte tak s nimi celé odpoledne na hřišti. Zkuste se někdy zeptat trenéra, jestli nepotřebuje v tréninku pomoc. Může vás využít v různých hrách jako honiče, živé panáky při obcházení, brankáře, podavače míčů atd. Trenéři pak mají prostor pro individuální přístup ke každému dítěti a mohou se s nimi bavit, pobízet je nebo navádět na správné řešení. I díky vaší pomoci si děti učenou dovednost zopakují několikrát.

V případě, že se zúčastníte tréninku, uvědomte si, že nejste trenéři, ale velmi důležití pomocníci. Trenér vás požádá, co a jak dělat, popř. na co upozorňovat. Nesnažte se tato pravidla porušovat, poněvadž to může narušit vzájemnou důvěru mezi vámi a trenérem. Chválit a podporovat je samozřejmě vždy dovoleno.

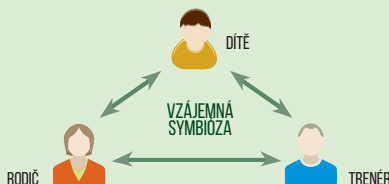
Je možné, že vás trenér odmítne a poděkuje za vaši ochotu, přesto mu ale nabídněte, že bude-li třeba, může vás využít jindy. I když nebudete součástí tréninkového procesu, **zajímejte se, co se děti učí.** Tyto poznatky můžete využít ve volném čase, který trávíte s dětmi. Můžete s nimi jít na procházku do lesa, někde na palouk nebo dětské hřiště. Všude je možnost využít míč a procvičit dovednosti, které děti zkouší. Učení by mělo vycházet především od dítěte. Vy ho však můžete pobídnout nenásilnou výzvou:



*"Viděl jsem, že se učíte novou kličku, naučíš mě ji prosím?"
"Že se ti nepodaří mě desetkrát obejít touhle kličkou?"*

Rodič by měl být pro děti inspirací, osobou, která jim půjde příkladem a bude děti **motivovat a podporovat** v činnostech, které dělají. Zkuste rozšiřovat pohybový rejstřík dětí dalšími činnostmi, jako jsou bruslení, jízda na kole, trampolínky, gymnastika, atletika atd. Velký počet pohybových dovedností vede k rychlejšímu učení fotbalových dovedností, ale především **k rovnoměrnému vývoji dítěte** – nedochází k jednostrannému přetěžování, svalovým dysbalancím či okamžitému zaměření na výkon a výsledek (neúměrný počet tréninků, děti hrají pouze fotbal).

Spolupráce dítě-rodič-trenér je základním předpokladem k úspěšnému formování osobnosti a rozvoje dovedností dítěte. Máme šanci děti inspirovat, učit, podporovat a posouvat jejich možnosti a hranice.



RODIČ, DÍTĚ A ZÁPAS

Pro dítě je každý zápas stejný, pouze nám rodičům a někdy i trenérům se povede u dětí zasít **semínko pochybností**:



"Dneska to bude těžký zápas, minule jste s nimi prohráli o hodně gólů, mají dva strašně dobré kluky, kteří jim udělají zápas. Dneska musíte hrát bez chyby."

To jsou slova, která v dítěti **vzbuzují strach, tlumí aktivitu a zvyšují stres** z pochybení. Zkusme vybudit v dětech pozitivní atmosféru, radost a touhu předvést dovednosti, které se naučily v tréninku. Chceme vidět individuální výkony, chceme vidět děti ve stavu **flow – rozplynutí**, kdy se nezabírají okolním světem a jsou plně vtaženy do hry. Jako rodiče bychom měli zkusit probudit sebevědomého dravce, který bude chtít s úsměvem a nadšením předvést všechno, co umí.

Všichni rádi chodíme na zápasy, kde chceme fandit našemu týmu a svému dítěti. **Každý z nás vidí určitá herní řešení**, jak by to hráč mohl zahrát. Ne vždy ale vidí hráč to samé co my. Nachází se na jiném místě na hřišti, nemá tak dokonalý rozhled po hřišti jako vy, nachází se pod časovým a prostorovým tlakem, musí zvládat míč atd. Oba můžete mít přeci pravdu, ale každý máte jiný úhel pohledu. Berte v potaz myšlenku, kterou hráč má, ale nedovede ji technicky ke zdárnému uskutečnění. **Postupem času, opakovaným řešením herních situací a nabíráním zkušeností** (poučení z řady chybných řešení) dokážou hráči herní situace lépe řešit jak z hlediska časového, tak i prostorového. Je potřeba hodně **trpělivosti a času**. Každým zápasem, tréninkem či jinou pohybovou aktivitou se dítě učí, na to nesmíme zapomínat. Jednotlivá **vlastní rozhodnutí**, která provádí, směřují k formování a upevňování jeho herního myšlení a inteligence. Každý z nás si lépe upevní myšlenku či řešení, když na danou věc přijdeme sami, než když nám to někdo řekne.

Křikem a udílením pokynů z tribuny dětem nepomůžete. Vytrhnete je z jejich stavu, kdy jsou **zaujatí** pro hru, a budou se soustředit na vás, nikoliv na samotnou hru. **Děti mají pokyny od trenéra**, které spolu řeší i v průběhu zápasu. Víte, o čem se baví nebo co řeší, když jste na druhé straně hřiště? Jste si jistí, že vaše pokyny jsou správné?



"Pane trenéře, tatka říká, že mám víc bránit."
"Tati, pan trenér říká, že mám víc útočit."

Místo toho, aby se hráč sám rozhodoval, tak už má dva odlišné podněty. Co se mu asi tak honí hlavou? Mám ignorovat tátu, který bude v autě přednášet, co jsem měl či neměl, a ještě to budu mít na talíři celý týden do dalšího zápasu? Nebo mám poslechnout trenéra, kterého bychom měli poslouchat a respektovat, jak mi říká i můj táta?

Naším cílem je **vychovat sebevědomé hráče**, kteří na sebe **vezmou zodpovědnost** i v době, kdy se nedaří. Takoví nám chybí, dokonce i v reprezentačních výběrech. To se podaří jen tím, že dáme dětem dostatek času, klidu a trpělivosti. Vítězství a porážky přicházejí a odcházejí. Vzpomínky – pozitivní i negativní – přetrvávají.



RODIČE A DALŠÍ KLUBY

Pokud budete osloveni větším klubem, **nebojte se to říci vašemu trenérovi**. Vždyť on věnoval tolik péče vašemu dítěti, že by měl být jedním z prvních lidí, kteří se to dozvědí.

Je to pochvala za jeho práci a motivace pracovat s dalšími hráči, aby je mohl posunout dál. Trenér by vám samozřejmě měl říct svůj názor, jestli přijmout nabídku, či ještě vydržet v menším klubu. Odpovědi typu *“taková příležitost se už nemusí opakovat”* zpravidla nejsou pravdivé. Pokud dítě má potenciál, bude o něj pokaždé zájem. Konečné rozhodnutí je stejně na vás.

Partnerskými kluby FC Tempo Praha jsou AC Sparta Praha a SK Modřany. Talentovaní hráči mají možnost absolvovat tréninkové stáže na Spartě. Pomaleji učící se děti budou mít možnost se rozvíjet v klubu SK Modřany, kde dostanou větší příležitost naplnit svůj potenciál, a třeba se jednou zase vrátí. Přístup trenérů k dětem je v Modřanech podobný tomu našemu a trenéři jednotlivých týmů spolu neustále komunikují.

Může se také stát, že vám trenér doporučí změnit klub. Příčinou může být vysoký počet hráčů v daném ročníku, nedostatečný pohybový talent nebo malé zaujetí pro fotbal. V takovém případě přijdeme s nějakým návrhem, který se nám bude zdát nejlepší pro rozvoj dítěte – kroužek při klubu, jiný tým či jiný sport. Věříme, že obě strany budou vzpomínat na naši spolupráci v dobrém. Jakkoliv takové rozhodnutí nemusí být snadné, i v tomto případě se snažíme najít pro děti co nejlepší podmínky a prostředí pro jejich sportování tak, aby jim přinášelo radost.



RODIČ A PODPORA KLUBU

VÝCHOVA
MALÝCH
FOTBALISTŮ

Posláním každého klubu je podporovat sportovní činnost dětí a mládeže, smysluplného využití jejich volného času i zdravého růstu pod vedením kvalifikovaných trenérů. Pro vytváření kvalitních podmínek je důležitá také podpora **samotných rodičů**. Pokud jste spokojeni, zkuste se zmiňovat o kvalitní práci s mládeží ve vašem okolí, v práci či mezi známými. Možná i tím můžete pomoci najít potenciální partnery, kteří by měli zájem umístit svoji reklamu v našem areálu, získat nové klienty a současně podpořit dobrou věc. Vždyť investice do mládeže je investice do budoucnosti. Pokud byste chtěli oslovit možného budoucího sponzora či partnera klubu, za což bychom byli velmi vděční, rádi vám k tomu poskytneme potřebné informace i připravenou tištěnou prezentaci. Neváhejte si o ni říct svému trenérovi či vedoucí.

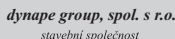
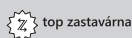
Příkladem podpory klubu je projekt Tempo sobě. V něm si podporovatelé – rodiče, firmy, fanoušci, hráči, trenéři – mohli koupit symbolický kousek horního travnatého hřiště, čímž finančně podpořili jeho výstavbu. Těto sounáležitosti s klubem si nesmírně vážíme, protože sjednocuje všechny lidi, kteří se na Tempo téměř dennodenně scházejí.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
S																					
A $\frac{1}{2}$																					
B $\frac{1}{2}$																					
C $\frac{1}{2}$																					
D $\frac{1}{2}$																					
E																					
F																					
G																					
H																					
I																					
J																					
K																					
L																					
M																					
N $\frac{1}{2}$																					
O $\frac{1}{2}$																					
P $\frac{1}{2}$																					
Q $\frac{1}{2}$																					

GENERÁLNÍ PARTNEŘI KLUBU



PARTNEŘI KLUBU



KONTAKT

Mgr. Jaroslav Teplan

šéftrenér mládeže FC Tempo Praha

Mobil: +420 774 554 374

E-mail: jaroslav.teplan@fctempo.cz

Bc. Martin Hamada

šéftrenér přípravek FC Tempo Praha

Mobil: +420 604 352 110

E-mail: martin.hamada@fctempo.cz

Ing. Libor Koubek

sekretář klubu FC Tempo Praha

Mobil: +420 737 207 449

E-mail: libor.koubek@fctempo.cz



**VÝCHOVA
MALÝCH
FOTBALISTŮ**
PŘÍRUČKA TEMPÁCKÉHO RODIČE



WWW.FCTEMPO.CZ