

FOTBAL a treninky

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ



1/2014

CENA: 35 Kč



www.sport4family.cz

Čištění umělých trávníků - povrchové hloubkové
Dosyp křemičitého písku a gumového granulátu
Provzdušnění a kartáčování umělých trávníků
Čištění a výměna gumového granulátu
Kontrola a opravy umělých lajn



EKKL
SPORTOVNÍ POVRCHY
WWW.EKKL.CZ



EKKL a.s.

Altýře 582, Kroměříž, 767 01

Tel.: +420 573 330 070

Fax.: +420 573 340 380

e-mail: info@ekkl.cz

www.ekkl.cz

!!! Varování !!!

**Hry provozované na našich sportovištích jsou návykové
a způsobují zvyšování fyzické a psychické kondice.**

1)	ÚVODNÍK	(STR. 3)	<i>redakce</i>
2)	PROFESIONÁLNÍ FOTBAL	(STR. 4)	Rozhovor s Miroslavem Beránkem <i>Pavel Hartman</i>
3)	INFORMACE ZE ZAHRANIČÍ	(STR. 7)	Zpráva ze 34. Sympózia AEFC A <i>V. Lička, L. Valášek, L. Borbély, K. Pecze</i>
4)	JUNIOŘSKÝ FOTBAL	(STR. 13)	Zkušenosti z UEFA Youth League <i>Jiří Žilák</i>
5)	TRÉNINK MLÁDEŽE	(STR. 18)	Charakteristika sportovní přípravy U16-U17 SK Sigma Olomouc <i>Ivo Gregorovský</i>
6)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ	(STR. 22)	Kombinace prostřednictvím „Cirkulace míče“ – Akademie Espanol Barcelona a Athletic Bilbao <i>Zdeněk Sivek</i>
7)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ	(STR. 25)	Study Group ve Francii <i>Vít Raszyk a Tomáš Maruška</i>
8)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ	(STR. 27)	Fotbalová akademie Atlético Madrid <i>Pavol Gregora</i>
9)	ODBORNÁ STUDIE	(STR. 33)	Společné znaky v športových hrách <i>Tomáš Gregor</i>
10)	ODBORNÁ STUDIE	(STR. 35)	Význam komplexního laboratorního vyšetření pro trénink fotbalistů <i>Pavel Stejskal a David Stejskal</i>
11)	ZDRAVOVĚDA	(STR. 39)	Poruchy vývoje pohybového aparátu u dětí hrajících fotbal <i>A. Kučera, E. Mahr, D. Sobotka, T. Krůta, P. Frýbort</i>
12)	AKTUÁLNÍ INFORMACE	(STR. 41)	Zprávy z AEFC A ze zasedání Výkonného výboru 17. 3. 2014 v Bratislavě <i>Zdeněk Sivek</i>

Vážení čtenáři, milí kolegové,

před novým reprezentačním úsekem Fotbalové asociace České republiky leží nová výzva: vrátit národnímu týmu konkurenceschopnost s absolutní světovou špičkou, ale také dát celé fotbalové pyramidě moderní ráz.

Tohle nezvládne trenér Pavel Vrba sám, byt jsou jeho profesní schopnosti mimořádné. Úspěchy se dnes totiž rodí jedině týmovým výkonem. Proto se Unie českých fotbalových trenérů rozhodla mobilizovat mužstvo expertů k rozproutění odborné diskuse. Hned předesíláme: nikdo nechce nikoho poučovat, nikdo nechce rozdávat rozumy, chceme pouze přispět k tomu, abychom se naučili věcně, otevřeně a kriticky debatovat o klíčových tématech, na nichž závisí, zda bude tuzemský fotbal úspěšný, či nikoli. Bez toho totiž nelze dosáhnout kvalitativního posunu výše.

A tak jsme členům elitní trenérské skupiny UČFT položili dvě důležité otázky:

1. Jaké očekáváte změny v práci sportovního úseku FAČR?
2. Jaké změny očekáváte u národního týmu?

Verner Lička, prezident UČFT:

1. Očekávám stanovení jednotné moderní vize a filozofie pro celý sportovní úsek. Jednotnou a efektivní organizaci hry a herní styl všech reprezentačních týmů.

Velice úzkou spolupráci a zapojení všech reprezentačních trenérů k realizaci nových změn (podíl na sledování zápasů, analýzy soupeřů, sledování hráčů apod. s využitím expertních metod a nástrojů, které se využívají ve špičkovém fotbale).

Vytvoření a fungování svazové trenérsko-metodické komise a úzká spolupráce s UČFT a zejména s její Elitní skupinou (nejen k operativním, ale i ke koncepčně-strategickým tématům, která ovlivňují stav a vývoj trenérsko-koučovské profese a dopady na fotbalové týmy na klubové i asociální úrovni).

Významnou účast a zapojení do vzdělávání trenérů (školení, doškolování, semináře, besedy a panelové diskuse, praktické ukázky apod.).

Zvýšení celkové aktivity a komunikace se sportovní veřejností a zejména s médii (promoce a propagace moderního fotbalu nejen při utkáních, ale v tréninkovém procesu atd.).

2. Jaké změny očekávám u národního týmu? Změnu v celkovém systému fungování kolem národního týmu.

Výrazné zlepšení profesionální a kolegiální komunikace ve všech směrech a oblastech (informovat, vysvětlovat, propagovat...).

Systém sledování hráčů-adeptů na reprezentační dres, sledování soupeřů, důležitých soupeřových hráčů atd. (s využitím moderních technologií a strukturovaným reportovacím systémem).

Pěstování a udržování atmosféry pozitivního prostředí v týmu směrem k odborné i laické veřejnosti. Pozitivní vnímání a přijímání konstruktivní kritiky a výrazné přispění k narovnání vztahů TÝM-MÉDIA-FANOUŠEK.

Prosazování herního projevu a konkrétního herního stylu odpovídající současným trendům a podmínkám. Průběžnou komunikaci s reprezentačními hráči (ke vzájemné informovanosti, k vyhodnocování zápasů, individuálních výkonů, k analýzám soupeřů a jejich hráčů...).

Dušan Uhrin starší, trenér vicemistrů Evropy 1996:

1. Očekávám více informací od Fotbalové asociace ČR a Trenérské unie, co se týká nových tréninkových metod předávaných ze zahraničních stáží a konferencí. Zatím tyto informace podávala Trenérská unie ve svém internetovém časopise.

2. Příchodem nového trenéra a realizačního týmu očekávám změny přízně a podpory ze strany fotbalové veřejnosti a také lepší komunikaci s novináři, což vytvoří lepší a kvalitní atmosféru kolem národního mužstva, která nebyla na dobré úrovni.

Jaroslav Šilhavý, bývalý reprezentační asistent a trenér Slovanu Liberec:

1. Uvítal bych přípravu manuálu pro funkcionáře, trenéry a rodiče, kteří se starají o výchovu a rozvoj nejmenších. Tam bych soustředil největší pozornost.

Doporučil bych zavést jednotný systém pro všechny kluby (fotbalové akademie). Zaměřit se na nejdůležitější body při rozvoji každého hráče. Nejlepší trenéry k mládeži! Vytvářet co nejlepší podmínky (tréninkové pomůcky, kvalita hřišť, trenérské zázemí). Finance, které FAČR poskytuje fotbalovým akademiím na platy trenérů, by měly být kontrolovány.

Co se týče jednotného systému, tam si můžeme brát příklad v zahraničí (Holandsko, Německo, severské země...).

Chybí mi větší zapojení veřejnosti, rodičů, médií do výchovy a rozvoje mladých hráčů. Musíme získávat neustále informace ze zahraničí a postarat se o co nejširší publikaci. Musí být celkově větší propagace FOTBALU! Od nás všech. Větší pokoru a respekt by si fotbal určitě zasloužil. Vždy hrát FAIR PLAY!

2. Jsem přesvědčen, že jak Pavel Vrba, tak Dušan Fízel jsou dostatečně zkušenými odborníky (oba to v předchozím období mnohokrát dokázali), aby si poradili sami se svojí vlastní vizí. Jsem připraven jako trenér ligového týmu a trenér potenciálních reprezentantů jim být vždy nápomocen a vyjádřit se k jakémukoliv tématu.

Luboš Kozel, trenér Dukly Praha:

1. Očekávám větší propojenost a součinnost s mládežnickým úsekem reprezentace, a to ve smyslu herního stylu jednotlivých týmů i nominací a využití jednotlivých hráčů, např. v týmech U-21 nebo A týmu.

2. U reprezentačního áčka očekávám jasně daný herní styl s preferencí ofenzivní fáze a s využitím hráčů, kteří mají aktuální herní praxi a formu.

Takhle by tedy odstartovali novou éru reprezentačního úseku členové elitní skupiny UČFT. Pojďme ale být aktivní všichni. Dobrých nápadů není nikdy dost!

redakce

SNÍMEK NA TITULNÍ STRANĚ

zachycuje hráče repre ČR A Tomáše Rosického, Tomáše Hübschmana, Marka Suchého a Bojka Dočkala při prvním přátelském utkání nového reprezentačního cyklu (Česká republika – Norsko 2:2 hráno v Edenu 5. 3. 2014)

Foto: JAN TAUBER

Rozhovor s Miroslavem Beránkem

V Kazachstánu má reprezentační trenér velký respekt



V lednu 2011 nahradil u reprezentace Kazachstánu Němce Bernda Storcka. Za tři roky odehrál národní tým pod jeho vedením 24 utkání. Zaznamenal v nich pět vítězství a šest remíz. Navíc k tomu trénoval jeden z největších klubů v zemi – Astanu. Dost na to, aby se šestapadesátiletý kouč Miroslav Beránek podělil o zkušenosti v rozhovoru pro časopis Fotbal a trénink.

Nemůžeme začít jinak než losem kvalifikace ME 2016. Češi totiž dostali do skupiny právě Kazachstán. Na jakého soupeře narazíme?

„Neumím to říct, protože každý trenér má svoji představu o způsobu hry. A já neznám fotbalovou filozofii mého nástupce. A v naší skupině jdou téměř všechny týmy do kvalifikace s novými trenéry. Takže co bylo, nemusí platit.“

Ale hráči budou podobní.

„Zásadní problém reprezentace Kazachstánu je, že v lize je v každém týmu povolených sedm cizinců, z nichž pět může být na hřišti. Cizinci jsou zákonitě nositelé kvality a zastávají klíčové posty. Hrají tedy střední obránce, střední záložníky, střední útočníky. Z toho vyplývá, že na těchhle místech je málo kvalitních kazachských hráčů. A to nepočítám další pravidla, která do toho vstupují.“

Například.

„Šestým hráčem v sestavě ligového mužstva musí být povinně mladík do jednadvaceti let. Když ho vystřídáte, musíte ho nahradit zase mladým hráčem. Takže v základní sestavě zbudou vlastně čtyři volná místa bez omezení. Výběr hráčů je tímhle zúžený.“

Jak jste s tímhle zúženým výběrem nakládal?

„Chtěl jsem, abychom jsme se přiblížili Evropě. Výsledky i hrou. Třeba s Němci jsme šanci neměli, ale v domácích utkáních se Švédskem, s Irskem, s Rakouskem se nám to dařilo. Byť šlo o soupeře, jejichž hráčská kvalita byla nad námi, potrápili jsme je.“

Zápas v Astaně tedy nebude pro Vrbův národní tým jednoduchý.

„To tedy ne. Kazachstán předtím hraje v Nizozemsku, Češi v Turecku, takže obě mužstva absolvují dlouhé přelety, ale domnívám se, že Kazaši postaví proti Nizozemcům horší tým a plně se soustředí na domácí zápas s Čechy.“

Jaké prostředí tam na Rosického a spol. čeká?

„Bude se hrát v hale, neboť předpokládám, že v říjnu bude zatahovací střecha nad hřištěm zavěšená. Druhou překážkou může být umělý trávník. Domácí jsou na něm zvyklí hrát. Na tohle utkání přijde určitě i hodně fanoušků, odhadem tak 25 až 30 tisíc lidí. Navíc Kazaši mají mnohem větší sebevědomí v domácím prostředí.“

Co by naopak mělo hrát v český prospěch? Kromě vyšší hráčské kvality.

„Kazašská liga se hraje systémem jaro-podzim. Končí v závěru října, takže úrava už s hráči bude pracovat. Reprezentanti mají náročný program, protože hrají v týmech bojujících o titul. A nastupují ve vzájemných zápasech proti sobě, neboť v Kazachstánu se tabulka v polovině soutěže púlí a její horní část si to systémem každý s každým rozdává o celkové prvenství.“

Jak byste charakterizoval úroveň hráčů v kazašské lize?

„Cizinci pomáhají k růstu domácích hráčů. Na jednu stranu jim, jak už jsem naznačil, zabírají místo, na druhou jim slouží jako příklad a měřítko toho, na jakou úroveň by se měli dostat. Obecně se v Kazachstánu zvedla kondice fotbalistů. Dřív nevydrželi hrát ve vysokém tempu celé utkání, teď už se to lepší. Organizaci hry a taktiku zvedají zahraniční trenéři.“

Typologicky jde o zajímavé fotbalisty?

„Většina Kazachů jsou hráči menších postav, šikovní na míči, ale až tak se jim nechce pracovat směrem dozadu. Pak je tam velká skupina naturalizovaných Rusů, kteří jsou do obrany pracovitější.“

Měl jste jako trenér reprezentačního A-týmu dohled i nad mládežnickými kategoriemi?

„Ne. Nesl jsem odpovědnost čistě jen za áčko. Ale snažil jsem se samozřejmě využít svých zkušeností a ovlivnit i další věci.“

Třeba?

„Kazachstán trpí nedostatkem kvalitních stadionů a kvalitních ploch. Dva tři stadiony jsou dobré, ale jinak to je špatné. Dále nejsou odpovídající tréninkové plochy. Je to dané i klimatickými podmínkami: ještě v březnu tam jsou mnohdy pětácti- a šestáctistupňové mrazy. Tak jsem se jim snažil vysvětlit, že bez zlepšení této základní infrastruktury to nepůjde. Nejlepší hřiště s přírodním trávníkem má Almaty, kde působí slovenský trenér Vladimír Weiss. Aréna v Astaně má kvalitní umělou trávu, ale není tam zavlažování. Takže v létě, když je sucho, tam míč drhne a nejede tak, jako když je plocha namočená. Časem to snad dodělají, protože jinak je tenhle stadion moderní a nádherný, s velkými šatnami i rozsvícovacími zónami za nimi. I podmínky pro trénování jsou v Astaně dobré. Hodně jsme využívali bázu hokejové Astany s dvěma tělocvičnami, bazénem, saunou.“

Ani národní tým si nejspíš nemůže stěžovat na zázemí.

„Za Almatou je postavený s finanční podporou UEFA a FIFA sportovní areál, ve kterém je všechno potřebné k přípravě. Využívají ho všechny reprezentační věkové kategorie. Je tam jedna velmi kvalitní umělá tráva a dvě hřiště s dobrým přírodním trávníkem. V uzavřeném komplexu jsou i hotel, regenerace, bazén, posilovna, jídelna s kvalitní stravou.“



Kdo je Miroslav Beránek?

Narozen: 24. dubna 1957, Benešov

Rodina: ženatý, manželka Libuše, dcery Svatava a Olga

Hráčská kariéra: Votice (1967-76), Jindřichův Hradec (1976-78), Pelhřimov (1978-83), Škoda Plzeň (1983-84), Slavia Praha (1984-89), SV Gmünd (1989-91). **Bilance v čs. lize:** 128 zápasů, 5 gólů

Trenérská kariéra: SV Gmünd (1991-93), Slavia Praha (1993-95), SK Kladno (1996), Chmel Blšany (1996-01), asistent reprezentace ČR do 21 let (1997-00), trenér reprezentace ČR do 21 let (2002), asistent reprezentace ČR (2002-06), Slavia Praha (2002-03), VSC Debrecín (2006-07), Al Wasl (2008), Brno (2008-2010), Kladno (2010-2011), Kazachstán (2011-2013)

Úspěchy: mistr Evropy do 21 let 2002, stříbro na ME do 21 let 2000 (asistent), semifinále ME 2004 (asistent), účastník MS 2006 (asistent); vítězství v Poháru ČMFS 2002; mistr maďarské ligy 2007

S trénováním začínal jako hrající kouč v rakouském Gmündu, v první lize si jako hlavní trenér odbyl premiéru v roce 1994 na lavičce Slavia; renomé si vydobyl v Blšanech, které dovedl do nejvyšší soutěže a s podceňovaným týmem se v ní neztratil; od roku 1997 byl asistentem Karla Brücknera, nejdříve u reprezentace do 21 let, poté u áčka, ale po MS 2006 odstoupil; působil i v zahraničí, nejdřív u dubajského týmu Al Wasl, pak u národního týmu Kazachstánu.

Evidentně tedy posun vzhůru.

„Úroveň se zvedá ve všem. Po mém příchodu do Kazachstánu jsme hráli první zápas v Německu a polovina týmu neměla kopačky s vyměnitelnými špunty. Do té doby hráli na umělé trávě a tudíž v lisovkách. A tak ve 2. minutě podklouzl první hráč a dostali jsme gól. Pak se totéž opakovalo ještě dvakrát. Teď už se to nestane. Profesionality šla ve všem nahoru.“

I u mládeže?

„Jeden běloruský trenér tam rozjel projekt tréninkových center mládeže, ale je to všechno běh na dlouhou trať. Obrovským problémem výchovy mládeže jsou dlouhé vzdálenosti.“

V jakém smyslu?

„Neumožňují mládežnickým týmům hrát celostátní soutěž, protože města leží od sebe třeba dva tisíce kilometrů. Proto dělají jen jeden letní turnaj pro nejlepší mládežnické celky. Jinak hrají celky z jednoho města pouze mezi sebou. Nemají takovou každodenní konfrontaci s konkurencí, na jakou jsme zvyklí u nás nebo

v kterékoli jiné evropské zemi. Tím pádem i ti hráči rostou pomaleji. To způsobuje, že v Evropě pořád prohrávají a nemají vítězné zkušenosti.“

Zároveň s reprezentačním celkem jste vedl i klub, konkrétně Astanu. Byla to výhoda?

„Ano, protože jsem měl v národním pořadí minimálně pět šest hráčů z Astany. Když tedy s nimi máte mož-

nost denně pracovat, tak to je plus. Samozřejmě, že hlavně záleží na samotných hráčích, jak toho využijí.“

Jak je na tom úroveň kazašské ligy v porovnání s tou českou?

„Liberec hrál v kvalifikaci Evropské ligy s Karagandou a zvítězil gólem ve 118. minutě... Vychází mi to takhle: Sparta a Plzeň jsou výš než kazašská špička, ale první šestka ta-

bulky v Kazachstánu by se neztratila ani u nás. A někteří cizinci jsou tam kvalitnější než naši hráči. Hlavně ti z Balkánu nebo z Afriky. Souvisí to s finančními podmínkami. Jsou slušně placení.“

Těší se tam reprezentační trenér velkému respektu?

„Ano. Funkce reprezentačního trenéra je tam vážená. Bydlel jsem

v dobré čtvrti Astany, což je výkladní skříň celého Kazachstánu, který se neuvěřitelně rychle rozvíjí. O sportu platí totéž. Podporují zejména ty druhy sportu, které přináší olympijské medaile. To se týká třeba boxu, zápasu a dalších úpolových sportů.“

Fotbal není nejoblíbenější sport?

„To jo. Ale mají i hokejovou Astanu, která hraje ruskou KHL. Pozornost je zkrátka rozptýlená do více sportů. A tamní fotbal, i když dělá kroky vpřed, tak stále zaostává, protože Evropa mezitím udělá tři kroky vpřed. Velmi těžko se Evropě přiblíží.“

Byl jste coby hlavní reprezentační kouč pod obrovským tlakem?

„Tlak je všude stejný. Jeden špatný výsledek a trenér odchází. Za jednu ligovou sezonu se v Kazachstánu vymění i osm trenérů. Přitom když Karaganda měla tři roky jednoho trenéra, byla hned úspěšnější. Ale nikdo na to nekouká, odvolává se tam ještě více než u nás.“

Mluvili vám agenti nebo majitelé klubů do nominace?

„Absolutně ne. Nominaci jsem konzultoval jen s mými asistenty

a s trenéry týmů, z nichž jsem jednotlivé hráče povolával. Abych měl co nejobektivnější informace, jak pracují v tréninku.“

Už jste mluvil o tom, že se v Kazachstánu zvedla kondiční připravenost hráčů. V tom totiž pomohli i vaši krajané, které jste si vzal k sobě – fitness trenér Dan Hejret a fyzioterapeut Miloš Barna.

„Když jsme si analyzovali, kde jsou největší rezervy a v čem by se dalo nejrychleji zlepšit, dospěli jsme k názoru, že to je kondiční oblast. Tak u všech ligových klubů museli být povinně fitness kouči. Ale na kondici je spousta pohledů a každý kouč na to šel svým způsobem.“

Testovali jste v reprezentaci hráče?

„Ano. Měli jsme na to čas. V zimní přípravě jezdí všechny týmy za teplem do Turecka. Jsou tam ve třech šestnáctidenních blocích. Pak se vrátí a hrají. Takže tam jsme si mohli na konci února otestovat hráče. V červnu jsme to opakovali. Abychom my i hráči věděli, jak na tom jsou. Kluci, kteří pochopili, že se pod dohledem Dana Hejreta můžou kondičně zlepšit, skočili na kvalitativně jinou úroveň.“

Na jakou?

„Hraje-li Kazachstán s Němcem, je držení míče 30 ku 70 procentům, takže je to jen o běhání. A oni vydrželi běhat s kondičně vyspělými Němci celou dobu. Ale ti, kteří sice říkali, jak budou na sobě pracovat, ovšem když pak zjistili, že to bolí, polevili, tak nestáli.“

Podporují nové trendy majitelé klubů?

„Majitelé jsou všude stejní: zajímají je výsledky. V Kazachstánu stojí v čele sportu akimové, tedy něco jako gubernátoři v Rusku nebo u nás hejtmani či starostové měst. Jsou to oni, kdo rozdělují státní peníze do jednotlivých klubů. A ve finále rozhodují o osudech trenérů.“

Jak jste si zvykl na to, že se v Kazachstánu k veškerým zápasům létá?

„Rychle. Jsem adaptabilní. Žádá se speciální letadla, jako mají týmy v NHL, jsme ale neměli. Létá se normálními linkami. Když jsme měli letět menším letadlem, protože v menších městech nebyla letiště stavěná pro ty větší, radši jsme letěli velkým letadlem do většího města a odtud jsme jeli autobusem do dějiště zápasu. Bylo to bezpečnější.“

cestování se asi promítá i do tréninkového procesu.

„Samozřejmě. Je povinnost, že k zápasům musíte přiletět den před výkopem. Máte právo na trénink v čase utkání na stadionu, kde se bude hrát. Jako je tomu v evropských pohárech. Po zápase se obvykle neletí hned, protože spoje nelétají tak často, takže druhý den po utkání tam ještě trénujete.“

Jaký zvuk tam má český fotbal?

„Dobry. Ale hodně českých ofenzivních hráčů by měla problémy se tam prosadit. V individuální technice totiž zaostáváme za cizinci. Zvlášť z bývalé Jugoslávie chodí do Kazachstánu lépe připravení hráči. Naši obránci se tam můžou uplatnit snadněji.“

Co vás nejvíc v Kazachstánu obohatilo?

„Oprášil jsem ruštinu ze školy, ale hlavně jsem si ověřil, že jsem schopen se adaptovat na jinou kulturu, tradice a spoustu dalších odlišností. Na všechno jsem se dokázal adaptovat, což zvedne sebevědomí. Někdo si myslí, že přechod do ciziny zvládne, ale pak zjistí, že realita je tak tvrdá, že se s tím nevypořádá a je brzy zpátky doma. Já jsem se se vším vyrovnal.“

PAVEL HARTMAN



sporttechnik bohemia

EXKLUZIVNÍ ZÁSTUPCE BELGICKÉ FIRMY **LANO**

Sokolovská 40, 186 00 Praha 8

Tel.: 222 317 885 • Mobil: 602 122 020

E-mail: vopicka@sport-technik.cz



UMĚLÉ TRÁVNÍKY III. GENERACE



Ředitel firmy Milan Vopicka na umělém trávníku III. generace ASC Dukla Juliska

PŘEHLED REALIZACÍ

- SK Motorlet Praha • FK Jičín • Desná v Jizerských horách • SK České Budějovice
- FK Siad Most • Žihle • FK Roudnice nad Labem • Pardubice – Ohrazenice • Nové Strašecí
- Pelhřimov • Kostelec na Černých lesích • FK Louny • Sparta Kutná Hora • Nový Bydžov
- Satalice • FK Kolín • SK Benešov • TJ Kyje • SK Senco Doubravka • ASC Dukla Juliska
- MÚ Borovany • TJ ABC Braník • TJ Hluboká nad Vltavou • SK SIAD Bílina

ZAJIŠŤUJEME

- zhotovení projektů
- podkladní konstrukce
- odvodnění
- pokládku umělého trávníku
- sportovní vybavení
- údržbu



Strojové zařízení na generální renovaci fotbalových hřišť s UT3G

s certifikací **FIFA*** a **FIFA****

www.sport-technik.cz

**Verner Lička, Ladislav Valášek
Ladislav Borbély a Karol Pecze**

Společná česko-slovenská zpráva ze 34. sympózia AEFCA konaného 1.–5. 12. 2013 v Antalyi (Turecko)

Není třeba zdůrazňovat, že tradiční každoroční mezinárodní sympózia AEFCA (Aliance evropských asociací fotbalových trenérů), která se konají ve spolupráci s UEFA a FIFA, mají vysokou odbornou a společenskou úroveň.

Ne jinak tomu bylo i v závěru roku 2013, kdy se v Turecku konalo v pořadí již 34. sympóziem AEFCA. Navíc, zasedání AEFCA v turecké Antalyi bylo spojeno s volbou nového prezidenta a celého výkonného výboru AEFCA. Dosavadní dlouholetý prezident AEFCA dr. J. Vengloš před zasedáním ze zdravotních důvodů rezignoval a novým prezidentem byl zvolen Walter Gagg ze Švýcarska. V novém výkonném výboru AEFCA mají své zastoupení také česká i slovenská unie trenérů, a to prostřednictvím dr. Zdenka Sivka (UČFT) – znovu zvolen viceprezidentem AEFCA, a dr. Ladislava Borbélyho (SUFT) – kooptací se stal členem výkonného výboru AEFCA. K tomuto diplomatickému úspěchu česko-slovenské trenérské školy lze jenom pogratulovat.

Konkrétní jmenovité složení výkonného výboru AEFCA je uvedeno v závěru této společné zprávy, kterou připravili delegáti sympózia ing. Verner Lička a dr. Ladislav Valášek za UČFT, a dr. Ladislav Borbély a Karol Pecze za SUFT.

Sympóziem se konalo v hotelovém komplexu Concordia De Luxe v oblasti Lara Beach a praktické ukázky v pěkném sportovním centru WOW (World of Wonder). Tyto sportovní a hotelové komplexy v Antalyi znají česká i slovenská fotbalové kluby ze zimních přípravných kempů. Jen pro zajímavost, vynikající turistickou a sportovní infrastrukturu a výborné služby v okolí Antalyi v posledních letech využívá např. jen k přípravným kempům ročně více než 1500 fotbalových týmů z nejrůznějších zemí.

Mezi účastníky 34. sympózia v Antalyi samozřejmě nebyli jen delegáti z Evropy – z členských trenérských asociací AEFCA, ale také z mimoevropských zemí, vč. Asie, Ameriky, Afriky a Austrálie (celkem z 52 zemí). Kromě zástupců UEFA

se sympózia účastnili také představitelé Tureckého fotbalového svazu, turecké vlády, města Antalyie a pořadatelské Turecké trenérské asociace.

Vedle odborného programu s přednáškami, prezentacemi a praktickými ukázkami připravili pořadatelé také doplňkový atraktivní společensko-kulturní program, včetně výletu do známého turistického centra Sité, kde je také velký amfiteátr z dob Římské říše.

Celé 34. sympóziem se konalo s tímto mottem: **„Coaching – Stay in the Lead to Master the Future“** (volně přeloženo: Koučování – „Buď ve vedení, aby jsi zvládl budoucnost“).

Pro účely časopisu Fotbal a trénink níže uve-

denou část společné zprávy zpracoval tandem Ladislav Borbély a Karol Pecze. (Poznámka: Karol Pecze je stále v Turecku velmi populární, vždyť v Turecku roky trénoval prvotřížové kluby, hovoří turecky a stále s tureckými partnery udržuje velmi dobré kontakty, které se v průběhu sympózia hodily také kolegům z UČFT.)

My sa zameriame na detailnejšiu prezentáciu najnosnejších tém, za ktoré považujeme vystúpenie Gerarda Houlliera /Francúzsko/ zamerané na rozbor a analýzu tohtoročného Pohára Konfederácie a praktickú ukážku nácviku ofenzívy tureckého prvotřížového mužstva Antalyasporu pod vedením Sameta Aybabu a jeho asistenta Gokhana Geilaniho.

1 Gerard Houllier Gerard (FIFA Technical Study Group) „Vrcholový futbal pred MS 2014“

Analýzou Pohára Konfederácie sa pokúša načrtnúť základné vývojové trendy a tendencie, ktoré môžu byť rozhodujúce pre úspech na MS, vzhľadom k tomu, že sa uskutočnia v tom istom futbalovom a klimatickom prostredí.

1. Mužstvá sa orientujú viac na útočný futbal (priemer gólov na zápas 4,25 góla) a snažia sa vyhrať svoje zápasy namiesto toho, aby sa pokúšali ich neprehrať. Aj vďaka tomu ponúkali futbal, ktorý zabával. Pre najúspešnejšie mužstvá boli rozhodujúce taktické a technické aspekty.
2. V herných systémoch prevažujú 4-obrancové systémy (4-2-3-1, 4-3-3, 4-4-2, 4-4-1-1, 4-5-1) resp. 3-obrancové systémy (3-4-2-1), v stredovej

formácii sa najefektívnejšou javí trojčlenné zoskupenie s dvoma hráčmi box to box (jazdia od 16-ky do 16-ky). Najúspešnejšie tímy využívajú hru na troch útočníkov, pričom ide o 2 krídelných hráčov a jeden hrot. Ráta sa s podporou dvoch stredopoliarov. Kľúčom k úspechu je vysoká organizácia a disciplína v hre. Organizácia ale neznamená statické formácie, ale plynulú a efektívnu rotáciu hráčov podľa kontextu hry.

3. Mužstvá nebudú môcť uplatňovať takú mieru pressingu ako v Európe alebo podobných klimatických podmienkach (vysoká teplota), ale len určitý vysoko limitovaný časový úsek v zápase. Nasadzovanie pressingu okamžite po strate lopty sa

síce objavovalo, avšak často nie z dôvodu okamžitého spätného získania lopty, ale predovšetkým za účelom získania času pre sformovanie obranného bloku a zabránit tak súperovi kontrovať. U všetkých mužstiev sa objavuje rýchle prepnutie z obrany do útoku za účelom prípravy rýchleho protiútoky.

4. Úspešné mužstvá majú účelné a bezpečné držanie lopty ale predovšetkým kreatívnu výstavbu akcií smerom k súperovej bránke. Bezpečná postupnosť pri vedení akcie bude pre budúcoročný šampionát kľúčová. Každá strata lopty bude spojená s úsilím o pressingové aktivity resp. návrat do defenzívneho bloku, čo v týchto klimatických podmienkach môže byť kritické najmä z hľadiska energetického krytia.
5. Význam štandardných situácií z hľadiska vý-

sledku pretrvávajú, pretože až tretina gólov padlo po rozohraní týchto situácií.

6. Dôležitosť hraničnej fyzickej pripravenosti mužstiev vyplýva aj z faktu, že až 25% gólov padlo v posledných 15 minútach zápasu. Môže to byť výsledkom dobrej útočnej hry mužstiev, ale aj znakom únavy na konci zápasu.
7. I keď je futbal tímová hra, predsa len individuálna kvalita hráčov je často rozhodujúca. Individuálna brilantnosť môže robiť rozdiel medzi mužstvami. Jeden rozhodujúci a kreatívny moment často zmení alebo rozhodne zápas.
8. Z hľadiska jednotlivých hráčskych pozícií sú dôležitý najmä krajní obrancovia, ktorí vytvárajú najmä v útočnej fáze šírku hry a posúvajú sa do

uvoľnených krídelných priestorov a prispievajú k ofenzívnemu rozostaveniu 2-5-3 a ofenzívnemu prečisleniu súpera. Významnou pozíciou je hráč istiaci priestor pred obranou, ktorý okrem toho, že je akousi „organizačnou kotvou“, ktorá zodpovedá za organizáciu hry v centrálnom priestore pred obranou. Okrem toho je už dnes tento hráč už aj významne zapojený do výstavby útočnej fázy hry. Pre pozíciu stredného útočníka je často rozhodujúce vytvoriť priestor pre hru krídelných hráčov, ale aj útočiacich stredopoliarov.

Niektoré z uvedených skutočností si možno v autentickej podobe vypočítať na videoklipech, ktoré si u nás tiež k dispozíciiu materiálu.

2 Aybaba Samet (MP Antalyaspor head coach) Konštrukcia útočnej fázy, finalizácia a prepnutie do obrany

Teoretickú časť prezentácie uviedol hlavný tréner prvotímového mužstva Aybaba, Samet ktorému pomáhal na ihrisku jeho asistent Gokhan Geylani. Zaujala okrem iných jedna jeho myšlienka, s ktorou zrejme všetci dokážeme stotožniť: **„Bez teórie je prax slepá a teória bez praxe je mŕtva!“**

Praktická časť prezentácie sa uskutočnila v tréningovom centre WOW a bola zameraná na nácvik útočenia prostredníctvom modelovacích cvičení (MoC). Po rozcvičení nasledovali PC so zameraním na prihrávanie v pohybe a do pohybu (videoklipy PC1, PC2).

V hlavnej časti sa zamerali tréneri na celoplošné modelovanie útočnej fázy hry od otvorenia, cez medzihru až po finalizáciu útoku. Na záver útočnej sekvencie bola pridaná fáza okamžitého prepnutia z útoku do obrany za účelom znemožnenia protiútoky súpera. Celú grafiku nacvičovanej sekvencie prezentujeme na obr. 1, 2, 3. Pre väčšiu názornosť priebehu TJ ponúkame sériu videoklipov zhotovených priamo v dejisku tréningu (MoC 1A, MoC1B, MoC2A, MoC2B).

Poznámky k TJ: Dobrá organizácia tréningu bola doplnená solídnu súčinnosťou hráčov ako aj

coachingom trénera, ktorý sa zameriaval na správne detaily v priebehu TJ a dokázal improvizovať i pri nevydarených sekvenciách tak, aby to nenarušilo prirodzený priebeh útočenia. Vysoko sme hodnotili použitú metodicko-organizačnú formu MoC, ktorá sa aj podľa nás javí z hľadiska metodického ako najefektívnejšia a technologicky najprogressívnejšia z momentálne ponúkaných prostriedkov komplexného herného nácviku.

Súčastou sympózia bola i prezentácia nových modifikácií programov **Petra Schreiner** „easy Sport-Graphics 5“ a „easy Animation 3,“ ktoré

VÝSTAVBA FOTBALOVÝCH HŘIŠŤ S PŘÍRODNÍM A UMĚLÝM POVRCHEM A JEJICH KOMPLETNÍ ÚDRŽBA



Výstavba fotbalových hřišť s přírodními trávnicími a umělými povrchy 3. generace: Greenfields V – shape s paměťovým vláknem. Tento umělý trávnicík má certifikaci FIFA**. Kompletní údržba a regenerace přírodních trávnicíků a všech typů umělých povrchů 3. generace.

práve pre potreby využitia modelovacích prístupov v tréningu možno považovať za optimálne pomôcky pre každodennú prácu trénera – praktika, pretože mu umožňuje názorným spôsobom predstaviť i tie pohybovo najnáročnejšie cvičenia a zároveň pomáha efektívnejšie využitie tréningového času. Bolo príjemné konštatovanie, že podobnú prezentáciu uskutočnil autor projektu aj na Slovensku počas konferencie trénerov v decembri 2011 v Senci.





Usporiadatelia počas sympózia inštalovali **výstavu o 50-ročnej histórii Tureckej únie trénerov**, kde sme mali možnosť vidieť skromné začiatky futbalu v Turecku úzko prepojené s organizáciou trénerov, ale aj mohutný nárast infraštruktúry i športovej úrovne futbalu v krajine polmesiaca. Je zrejmé, že tureckému futbalu sa vracajú hodnoty a úsilie vložené do tohto odvetvia a ukazujú súčasne i to, že futbal sa nedá oklamať.



PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR



Obchodní a stavební společnost

ENVOŠ

s.r.o.



Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přídatným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávnikem pomocí přídatného rotačního kartáče. Součástí je také překartáčování hrací plochy příčným kartáčem s odsáváním nečistot. Jako první jsme začali s poskytováním těchto služeb již v roce 2005. Provádíme dosyp granulátu, ale i odebírání vsypových materiálů.

3 **Werner Mickler** (sportovní psycholog z Německa) **Kaučink koučů**

Prezentace se soustředila na zvládání dovedností, které ke své práci tolik potřebují fotbaloví trenéři. V úvodu byly uvedeny příklady významu a vlivu takových tzv. maličkostí jako je např. ovládnání dechu, změny pohybové aktivity, obrazotvornost, vnitřní mluva, pozitivní myšlení, vliv a využívání hudby, různých rituálů apod.

Dále byly zdůrazněny principy budování týmové soudržnosti z pohledu kouče: efektivní komunikace, vysvětlení rolí pro týmový úspěch, rozvíjení hrdoosti ve skupinách, vytváření výzev pro skupinové cíle, podpora skupinové identity, provádění pravidelných schůzek týmu, poznávání osobností každého člena týmu.

V prezentaci W. Micklera byly zajímavé poznámky ke krokům budování týmu, např. diagnostice potenciálních konfliktů uvnitř týmu, hledání a formulování správných zadání a jejich realizace, hledání a nalezení správné strategie a její implementace v praxi jak v tréninkovém procesu, tak v soutěžních utkáních. Podobně inspirativní byl důraz na trénování odolnosti vůči stresu v trenérské práci, zvláště v kontextu jejich předjímání, prevenci a řešení v tlaku času a okolí.

Pro úspěšnost trenérské práce je důležitá analýza stresových vztahů a situací, a to jak z hledisek kvantitativních (jak často), tak kvalitativních

(jak intenzivně) a také z hlediska obsahu, struktury a hierarchie.

Celá přednáška W. Micklera vycházela mimo jiné z teze, že pro moderní trenérskou práci pouze odborné znalosti a fitness nestačí. Je třeba zvládat dovednosti a schopnosti s využitím moderních psycho-regulačních prostředků, vč. například Jacobsonovy techniky PMR, Schulovy AT nebo již zmíněného využívání hudby a různých dalších rituálů. Pro přesvědčivost použitých argumentů W. Mickler využil i různé menší testy přímo pro účastníky symposia v sále, které se pak velmi živě diskutovaly také v neformálních skupinkách o přestávce apod.

4 **Martin Hunte** (Head Coach U21 FC Southampton) **The Southampton Way – The Promise of Youth**

Volně přeloženo: „**Cesta Southampton – Příslib mládí**“

Prezentace i když neobsahovala nějaké převratné poznatky, potvrdila, že modernizace a rozvoj mládežnické základny je důležitou součástí každého profesionálního fotbalového klubu,

samozejmě s respektováním specifik a podmínek každého klubu, vč. tradic a vizí celkové klubové identity, filozofie, kultury a strategie. Z širšího pohledu je pro inspiraci v českých a slovenských

klubech důležitá, že cesta Southamptonu směřuje k uplatnění vlastních odchovanců v profesionálním klubu, což u jiných klubů v Premier League není tak časté.

OUR JOURNEY!!! **4a**

"WE'VE GOT AN AMBITION TO BE NOT JUST A PREMIER LEAGUE CLUB BUT A COMPETITIVE PREMIER LEAGUE CLUB".

OUR JOURNEY!!! **4b**

"THE CLUB HAS ALWAYS HAD A PHILOSOPHY OF GIVING YOUTH A CHANCE AND RAISING ITS OWN TALENT.FROM MICK CHANNON TO DANNY AND ROD WALLACE.MATT LE TISSIER AND ALAN SHEARER.WHAT WE ARE DOING NOW IS CONTINUING THOSE TRADITIONS AT EVEN HIGHER LEVELS"

MATT CROCKER NOVEMBER 2011.

THE VISION OF THE CLUB – ON THE PITCH. **4c**

- TO BUILD A SENIOR TEAM THAT WILL COMPETE SUCCESSFULLY AT THE HIGHEST LEVELS OF DOMESTIC AND INTERNATIONAL FOOTBALL.WIN TROPHIES.BREAK RECORDS AND DELIVER SUSTAINABLE SUCCESS.
- TO BUILD A TEAM THAT PLAYS EXCITING AND ENTERTAINING FOOTBALL WHICH BECOMES EMBODIED IN THE BRAND:"THE SOUTHAMPTON WAY".
- TO DEVELOP A SQUAD OF PLAYERS WHICH CONSISTS OF AS MANY HOME GROWN PLAYERS WHO HAVE BEEN WITH THE CLUB FROM AN EARLY AGE AS POSSIBLE (AT LEAST 50%).
- TO DEVELOP A STYLE OF PLAY WHICH IS ATTRACTIVE,RESPECTED,ENTERTAINING AND SUCCESSFUL.PLAYED BY TECHNICALLY GIFTED PLAYERS.
- TO DEMONSTRATE ALL OF THE ABOVE AT EVERY AGE LEVEL AND THROUGH EVERY TEAM.

CLUB CULTURE. **4d**

- WINNING FOOTBALL BY PLAYING OUT FROM THE BACK.
- A STRUCTURED PLAYING STYLE TO ALLOW THE PLAYERS TO MAKE DECISIONS.
- PLAYING WITH METHOD AND PURPOSE – NOT "OFF THE CUFF".
- DEVELOPING PLAYERS WHO WILL PLAY IN THE FIRST TEAM, YOUTH INTERNATIONALS AND IN EUROPEAN FOOTBALL.
- PLAYING PASSING FOOTBALL THROUGH THE THRODS OF THE FIELD.
- DEFENDING AS A TEAM WITH DISCIPLINE, WORK ETHIC AND TEAM SPIRIT.

LONG TERM DEVELOPMENT PLAN. **4e**

TECHNICAL/TACTICAL, PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL, SOCIAL (EDUCATION) (LIFE SKILLS)

OUR JOURNEY!!! **4f**

"YOU CAN SEE WHY THEY ARE WHERE THEY ARE AS A CLUB.THEY'VE TRIED TO DEVELOP PEOPLE AS WELL AS PLAYERS.AND THE BOYS IN OUR SQUADS HAVE CERTAINLY BEEN A CREDIT TO THEM AS FOOTBALL CLUB AND THEY CAN PLAY"

GARETH SOUTHGATE ,ENGLAND U21 HEAD COACH.

CLUB CULTURE. **4d**

- WINNING FOOTBALL BY PLAYING OUT FROM THE BACK.
- A STRUCTURED PLAYING STYLE TO ALLOW THE PLAYERS TO MAKE DECISIONS.
- PLAYING WITH METHOD AND PURPOSE – NOT "OFF THE CUFF".
- DEVELOPING PLAYERS WHO WILL PLAY IN THE FIRST TEAM, YOUTH INTERNATIONALS AND IN EUROPEAN FOOTBALL.
- PLAYING PASSING FOOTBALL THROUGH THE THRODS OF THE FIELD.
- DEFENDING AS A TEAM WITH DISCIPLINE, WORK ETHIC AND TEAM SPIRIT.

LONG TERM DEVELOPMENT PLAN. **4e**

TECHNICAL/TACTICAL, PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL, SOCIAL (EDUCATION) (LIFE SKILLS)

OUR JOURNEY!!! **4f**

"YOU CAN SEE WHY THEY ARE WHERE THEY ARE AS A CLUB.THEY'VE TRIED TO DEVELOP PEOPLE AS WELL AS PLAYERS.AND THE BOYS IN OUR SQUADS HAVE CERTAINLY BEEN A CREDIT TO THEM AS FOOTBALL CLUB AND THEY CAN PLAY"

GARETH SOUTHGATE ,ENGLAND U21 HEAD COACH.

5 Karl Dhont (Disciplinary Inspector UEFA, Betting expert)

Kde dnes stojíme?

Problematika sázek, respektive dopad jejich negativních aspektů na soudobý fotbal na první pohled nesouvisí s trenérskou problematikou. Jenže opak je bohužel pravdou. Sázky dnes představují velké nebezpečí nejen pro seniorský, ale už i pro mládežnický fotbal. Proto UEFA a FIFA, a tím i všechny fotbalové asociace a tedy i fotbalové kluby a asociace fotbalových trenérů, musí věnovat této problematice stále větší pozornost, zvláště z preventivního hlediska. Uvedená čísla a trendy totiž opravdu varují, a zvláště po nedávných odhalených skandálech také na Slovensku i v Česku, jde o aktuální téma i pro naše trenéry.

Jinak řečeno, opravdu nejde jen o sázkařské gangy někde v Asii, ale o problém, který je svým obrovským finančním objemem a metodami realizace opravdu aktuální také ve všech ostatních částech světa, včetně Evropy, tedy i její

středoevropské části. Jde totiž o součást a formu organizovaného zločinu, vůči kterému lze bojovat pouze účinným systémem a v globální spolupráci všech subjektů, kterým jde o sport a jeho čistotu dle pravidel fair-play.

Sázkařský byznys ve světě využívá moderní online systémy a platformy, kterým není jednoduché čelit a bez mezinárodní spolupráce se nejde vůbec obejít, zvláště v oblasti prevence a při řešení vzniklých problémů a afér. I proto fotbalové asociace a kluby musejí také sledovat a respektovat novou legislativu v této oblasti, jak fotbalovou legislativu FIFA, tak další obecné předpisy, které tuto oblast regulují a sankcionují jejich porušení či obcházení.

Zajímavé byly také poznámky o tom, jak a proč problémy v této oblasti vznikají právě v Asii a z Asie se šíří i do jiných zemí, jaké formy

používají a jaké velké objemy peněz v této oblasti cirkulují. Objem, rozsah a struktura této součásti hazardního a nelegálního byznysu ukazují, že ani v Česku a na Slovensku nejde tuto problematiku přehlížet či nějak podceňovat. Naopak, zvláště v návaznosti na nedávné skandály, kdy do sázek na utkání byli zapojeni i někteří hráči na Slovensku i v Česku, vyžaduje i z naší strany komplexní, důsledné a náročné kontrolní mechanismy, resp. v případech porušování platných pravidel a principů také velmi přísné sankce.

Souhrnně a stručně řečeno, uvedené přednášky a neformální diskuse účastníků v průběhu celého 34. sympózia potvrdily, že také pro trenérsko-manažerskou profesi v každé zemi platí, že člověk se musí celý život učit a k tomu také využívat moderní technologie a mezinárodní poznatky z nejrůznějších oblastí a oborů.

Výkonný výbor AEFCA pro funkční období 2013–2016



President:	GAGG, Walter (CH)
1st Vice-President:	VAKKILA, Jukka (FI)
2nd Vice-President:	PEREIRA, José (PT)
3rd Vice-President:	BROWN, Craig (SCO)
Treasurer:	ADOLFSEN, Wim (NL)
General Secretary:	RAVIOL, Karlheinz (DE)
Vice-Presidents:	DILBER, Ismail (TR)
	FIorentini Dr., Fredi (HR)
	SIVEK Dr., Zdenek (CZ)
	HANGARTNER, Lutz (DE)
	MULLER, Jacques (LU)
Co-opted members:	PERDOMI, Luca (IT)
	BORBELY Dr., Ladislav (SK)
	SCHNEIDER, Ron (IL)
	GERSHKOVICH, Mikhail (RU)
Auditors:	MICHAELIDES, Andreas T. (CY)
	PFORR, Jürgen (DE)
Substitute Auditor:	TEMPER, Wilhelm (AT)
	MÜLLER, Phillip J. (CH)

Neformální diskuse na téma regionálních akcí v trenérsko-manažerské oblasti

Není jisté bez zajímavosti, že v rámci neformálních diskusí se na tomto 34. sympóziu AEFCA diskutovalo o tom, že podobně jako v zemích severní Evropy, buo zřejmě i v jiných subregionech vznikají různé mezinárodní projekty a akce pro fotbalové trenéry, manažery a další specialisty, včetně zemí ze střední Evropy, kde také sílí požadavky na prohloubení vzájemné spolupráce mezi sousedními zeměmi, které mají společné či podobné problémy, výzvy a úkoly.

Například mezi delegáty sympózia z **Polska, České a Slovenské republiky a Rakouska** se neformálně debatovalo o uspořádání možné společné mezinárodní akce trenérských unií z těchto

zemí, zvláště pokud by se účastnilo také **Maďarsko**, které však na sympóziu nebylo zastoupeno. Nyní se ale musí připravit podrobnější cíle a přístupy a prokonzultovat je také s výkonným výborem AEFCA, aby se stanovil správný další postup a konkrétní termíny dalších setkání a jednání, jak to praktikují země ze severní Evropy ve formě Nordického seskupení fotbalových trenérů.

Ještě závěrečná redakční poznámka: Fotografie pro tuto společnou zprávu vyhotovil a se souhlasem k publikování v časopise „Fotbal a trénink“ zaslal Dr. L. Borbély, kterému tímto ještě jednou děkujeme.

Mgr. Jiří Žilák, trenér FC Viktoria Plzeň U19

Zkušenosti z UEFA Youth League

Díky postupu A mužstva FC Viktoria Plzeň do skupinové fáze Champions league 2013/2014 jsme měli možnost pod záštitou UEFA odehrát první ročník stejné soutěže kategorie U19. V sezóně 2012/2013 byl hrán nultý (zkušební) ročník, do kterého se mohla přihlásit mužstva dobrovolně.

V sezóně 2012/2013 byl hrán nultý (zkušební) ročník, do kterého se mohla přihlásit mužstva dobrovolně. V sezóně 2013/2014 již byly vytvořeny základní skupiny podle losu kvalifikovaných A týmů. Současný ročník je pro hráče ročníku narození 1995 a mladší. Cílem UEFA je zajistit účastníkům mezinárodní konfrontaci v soutěžních utkáních. Výjezdy k zápasům, předzápasové tréninky, ceremoniály, rozhovory a samotná utkání jsou organizována stejným způsobem, jako zápasy dospělých týmů, čímž se UEFA snaží přiblížit hráčům podmínky, povinnosti a servis, kterým profesionální hráči prochází. Náklady spojené s cestováním, ubytováním a stravováním jsou dotovány UEFA v plné výši. UEFA tímto vstupuje do výchovného procesu mladých hráčů – investuje do budoucnosti. Ze skupinové fáze v UEFA Youth League postupují první 2 týmy do další fáze (bez ohledu na výsledky A týmů), která se hraje vyřazovacím systémem a vyvrcholením soutěže je finálový turnaj čtyř týmů.

Představení týmů ve skupině D

Manchester City

Mužstvo U19, které hraje utkání YUL, je tvořeno převážně hráči ročníku narození 1995, kteří v domácí soutěži hrají za kategorii U21 a některými hráči ročníku 1996, kteří v domácí soutěži nastupují za kategorii U18 (v klubu nemají kategorii U19). V mužstvu, které proti nám nastoupilo, bylo vysoké zastoupení cizinců (Beglie, Francie, Portugalsko, Rakousko, Španělsko). Do akademie se snaží přivést ty nejlepší hráče z celé Evropy (skauting celá Evropa), kteří se prosadí v A týmu, nebo v jiném Anglickém profesionálním klubu. Např.: Marcos Lopes (r. 1995) přestoupil v roce 2011 z Benfiky Lisabon do Manchesteru City za 5 000 000 liber. Marcos Lopes, který proti nám nastoupil v utkáních UEFA Youth League je jediným hráčem, který je v širším kádru A týmu a prošel akademií. Cílem nové připravované koncepce je zvýšit počet odchovanců v A týmu. V Manchesteru se bude v létě 2014 otevírat nové tréninkové centrum (16 hřišť). První kategorií, se kterou začínají v klubu pracovat je tým U5.



CSKA Moskva

Mužstvo U19, které hraje utkání YUL, je tvořeno převážně hráči ročníku narození 1995, kteří v domácí soutěži hrají za kategorii U21 a některými hráči ročníku 1996, kteří v domácí soutěži nastupují za kategorii U18 (v klubu nemají kategorii U19). V mužstvu, které proti nám nastoupilo, byli zastoupeni jen hráči z Ruska. V týmu není žádný cizinec (legislativa – víza, pracovní povolení). Výběr hráčů do jednotlivých kategorií probíhá do U12 z Moskvy (12 mil. obyvatel) a od U13 zaměřují skauting po celém Rusku. Vytipování hráči jsou zváni na týdně, následně čtrnáctidenní tréninkové stáže a pokud uspějí sportovně i mentálně, přestoupí do klubu. V Moskvě podobně pracují také Spartak Moskva a Lokomotiv Moskva (konkurenční boj o hráče). V akademii je internát, kde hráči bydlí již od 13 let. Roční rozpočet akademie je 3,5 mil EUR. V kádru A mužstva není žádný hráč, který prošel akademií.

FC Bayern Mníchov

Mužstvo U19, které hrálo utkání YUL, bylo tvořeno převážně hráči ročníku narození 1995, kteří v domácí soutěži hrají za kategorii U19 a některými hráči ročníku 1996, kteří hrají také za kategorii U19 (podobný model soutěži jako v ČR). První kategorií, kterou klub zahajuje výchovný proces, je U9. Mužstvo U9 je vybrané z hráčů, kteří v mladších kategoriích hráli v menších mnichovských klubech. Do U15 jsou hráči vybíráni ze vzdálenosti do 100km od Mníchova, odkud je klubové autobusy sváží na tréninky (všechny kategorie). O výběr hráčů se stará 13 skautů (Bavorsko – 12 mil. obyvatel). Od U16 již skautují celé Německo. V akademii je pro hráče od U16 internát, který má 12 jednolůžkových pokojů. V akademii jsou pouze 2 hráči cizí národnosti (Rakousko, podobná mentalita, řeč). V Německu jsou přísná pravidla týkající se školní docházky (je obtížné uvolnit hráče z výuky za účelem tréninku nebo utkání), proto tréninky probíhají

až ve večerních hodinách. Hráči v A týmu, kteří prošli akademií: Lahm, Kross, Schweinsteiger, Alaba. Akademie Bayernu je způsobem práce, filozofií výchovy a hospodařením našim podmínkám nejbližší.

FC Viktoria Plzeň

Mužstvo U19, které hrálo utkání YUL, bylo tvořeno hráči ročníku narození 1995, kteří v domácím

soutěži hrají za kategorii U19 a vyšším počtem hráčů ročníku 1996, kteří hrají také za kategorii U19. První kategorií, kterou klub zahajuje výchovný proces hráčů je U6. Do kategorie U15 jsou mužstva vybíráni hráči z Plzně (200 000 obyvatel) a okolí. Od U16 (přechod na střední školu) jsou v klubu hráči ze Západočeského kraje (870 000 obyvatel). Ve výjimečných případech jsou dorostenecké

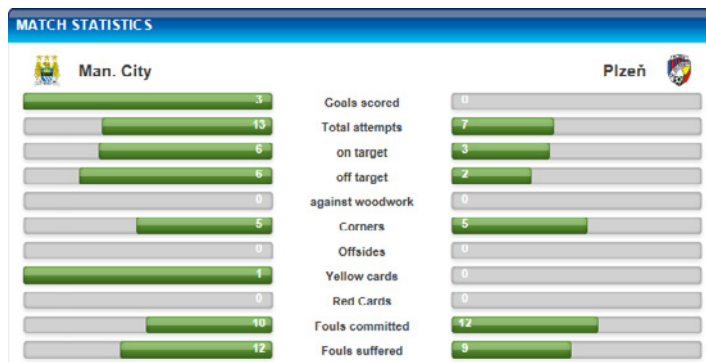
týmy doplněny o hráče z jiných krajů. Cizinec není v dorosteneckých kategoriích žádný. Cílem práce v akademii je identifikovat pohybový talent a přivést ho do klubu co nejdříve. Těm nejtalentovějším hráčům dát nejlepší servis pro individuální rozvoj, aby byli v budoucnu začleněni do A týmu. Hráči v A týmu, kteří prošli akademií: Procházka, Limberský, Končal, Štípek, Hrošovský.

Zápasová konfrontace

FC Viktoria Plzeň U19 – Manchester City U19



Manchester City U19 – FC Viktoria Plzeň U19



Manchester City U19 ve svém týmu měl technicky nejlépe vybavené hráče, v obou utkáních nastoupil v rozestavení 4-3-3, přičemž hráči dokázali velice účelně řešit situace v technicko-taktickém kontextu týmového výkonu. Měnili rytmus hry v obranné fázi. V některých pasážích utkání

vysunuli napadání až na naše obránce, v některých pasážích zaměřili svoji aktivitu na střed hřiště. Hráči na všech postech byli morfologicky vyspělí a v silové složce jsme v obou utkáních zaostávali, stejně jako ve složce rychlostní. V domácím utkání jsme s Manchesterem drželi krok do šedesáté mi-

nuty. Po obdržení třetí branky jsme vytvářeli veliké množství chyb a hosté měli množství šancí na zvýšení náskoku. V odvetném utkání na Manchesteru nás o lepší výsledek připravila efektivita ve finální fázi. Odvěta byla herně vyrovnaná, rozhodla efektivita.

VÝSTAVBA, ÚDRŽBA A REKONSTRUKCE FOTBALOVÝCH HRÍŠŤ VČETNĚ UMĚLÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE



PHILIPP SPORTOVNÍ TRÁVNÍKY a.s.
Nad Lávkou 672/5, 160 00 Praha 6
tel.: +420 272 660 286
fax: +420 272 660 287
e-mail: paha@travniky.cz

www.travniky.cz

Certifikace FIFA**, Atestace FAČR (ČMFS)
ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001



CSKA Moskva U19 – FC Viktoria Plzeň U19



Mužstvo CSKA v obou utkáních prokázalo velice dobrou organizaci hry v obranné fázi. Domácí utkání hrálo v rozestavení 4-3-3, v Plzni nastoupilo v rozestavení 4-2-3-1. Svoji aktivitu v obranné fázi zaměřovali na střed hřiště, odkud poté přecházeli do rychlých protiútoků (rychlostně vybavení hrotoví hráči). Ruští hráči vynikali v rychlostních a silových předpokladech. Utkání v Moskvě pro-

vázelo sněžením a těžkým terénem, čemuž jsme se těžko přizpůsobovali. Prohrávali jsme od 2. minuty utkání. Zajímavostí bylo, že hrotový hráč CSKA Kurzenov se do 20. minuty dostal do dvou brankových příležitostí. Ani jednu ze svých šancí neproměnil a trenér ho ve 21. minutě vystřídal. Již v prvním poločase domácí rozhodli o vítězství, když se dostali do vedení 4:0. Druhý poločas byl herně poměrně

vyrovnaný, ale za celý zápas jsme vystřelili pouze dvakrát na branku a nevytvořili jsme si žádnou brankovou příležitost. Odveta byla hrána v Plzni jako náš poslední zápas ve skupinové fázi a sehráli jsme z našeho pohledu nejpovedenější utkání. V průběhu zápasu byli pasáží, kdy jsme si vytvořili herní převahu, ale o vítězství hostů rozhodla opět efektivita ve finální fázi.

FC Viktoria Plzeň U19 – CSKA Moskva U19



FC Bayern Mnichov U19 – FC Viktoria Plzeň U19



Bayern v obou utkáních nastoupil v rozestavení 4-3-3. Při utkání v Mnichově svojí výraznou převahu v prvním poločase potvrdil třemi vstřelenými brankami, čímž rozhodl o vývoji a výsledku utkání. V domácí

cím zápase jsme si v prvním poločase vytvořili veliké množství šancí, bohužel jsme nebyli efektivní na rozdíl od hostujícího mužstva. Bayern Mnichov nás při obou konfrontacích předčil v individuálně technicko-

FC Viktoria Plzeň U19 – FC Bayern Mnichov U19



taktickém aspektu herního výkonu (účelné provádění herních činností v taktickém kontextu s danou herní situací), v silové složce (osobní souboje, krytí míče) a především také v efektivitě ve finální fázi.

Zhodnocení skupinové fáze

Skupinovou fázi jsme odehráli s **nejmladším týmem** (převaha ročníku 96). Hráči ročníku 95 Manchesteru C. hrají juniorskou soutěž U21 (nemají soutěž pro kategorii U19) a hráči CSKA hrají juniorskou soutěž U21 (nemají soutěž pro U19), což pro ně může představovat jistou výhodu. V Německu jsou soutěže podobně strukturované jako u nás (U16, U17, U19). Důležitým znakem všech zápasů bylo to, že šlo o **soutěžní utkání**. Na rozdíl od přípravných nebo turnajových (kratší doba hry, utkání v rychlém sledu, střídání hráčů, únava, minutáž) proti nám stál vždy protivník v nejsilnějším možném složení. Kromě posledních dvou utkání na Manchesteru City a s CSKA Moskva jsme vždy **do desáté minuty utkání prohrávali, což značně ovlivnilo psychiku mužstva**.

Během odehraných šesti utkání byla znát adaptace týmu v soutěži. Odvetná utkání byla z naší strany herně kvalitnější, vyrovnaná. Chyběla nám však **efektivita ve finální fázi**, kterou se všechny tři týmy prezentovaly. Vstřelili jsme pouze 2 branky (nejhůře střelící tým). Ve statistikách počtu střel na branku jsme však za sebou nechali dalších 8 týmů. Real Madrid byl nejčastěji střelícím týmem na branku (průměr 8,17 střel za zápas), náš průměr střel na branku za zápas činil 4,17. Nejmenšího počtu střel na branku soupeře dosáhl Neapol (průměr 2,83 střel za zápas). Zápas se vyznačovaly **vysokým tempem hry** (činnost po ztrátě míče, rychlost práce s míčem a přenášení hry). Není žádná determinanta herního výkonu, ve které bychom

- +** • **Týmová taktika** • **Bojovnost, nasazení** • **Individuální výkony**
- • **IHCJ pod tlakem soupeře** • **Rychlostně-silové parametry** • **Efektivita ve finální fázi** • **Sebevědomí** • **Úvod utkání**

soupeře předčili. Dokázali jsme se vyrovnat v **týmové taktice** v obraně i útočné fázi, v **nasazení**, někteří **hráči se opakovaně individuálně prosazovali**. Zaostávali jsme pak především v provádění **útočných individuálních herních činností pod tlakem soupeře**, v **rychlostně-silových parametrech výkonu** (osobní souboje, krytí míče), **efektivitě ve finální fázi a psychické odolnosti** (nízké sebevědomí našich hráčů).

Transfer poznatků do tréninkového procesu

1. Rychlostně-silové parametry

Rychlostní schopnosti, jakožto jedna ze složek kondičních předpokladů, jsou z největší míry dány geneticky, přesto je lze ovlivnit a pravidelným

systematickým tréninkem v senzitivním období zlepšit. **V žákovských kategoriích** se zaměříme **na kvalitu pohybové činnosti** (technika běhu, změny směru, technika odrazu a dopadu, koordinace,

flexibilita), **v dorosteneckých kategoriích** pracujeme **s kvantitou**. Při tréninkové jednotce zaměřené na rozvoj rychlostních schopností je nutné žádoucí intenzitou, intervalem zatížení a odpočinku, od-

porem, počtem opakování aktivovat bílá svalová vlákna (nikoliv sv. vlákna FOG). Při výběru vhodných typů hráčů pro fotbal je důležité zaměřit se na dynamické a rychlostně disponované děti.

Silové schopnosti jsou na rozdíl od těch rychlostních ve větší míře ovlivnitelné. Jde především o využití síly v osobních soubojích. V tréninku doporučuji se zaměřit na posílení CORE (střed těla) a následně především v žákovských kategoriích zařazovat pravidelná úpolová cvičení a JUDO. Pokud se nám podaří modifikovat JUDO k potřebám fotbalu, rozvíjíme v hráčích kromě silových schopností také hbitost, odvahu a respekt k soupeři (při poklepaní dlaní boj končí) a jsou nuceni zapojovat do pohybu maximální počet svalů. V dorosteneckých kategoriích zařazujeme trénink explozivní síly, který s sebou nese aktivaci bílých svalových vláken a trénink maximální síly. Pozor na nadměrné zařazování silově-vytrvalostní složky (např. kruhový trénink v posilovně 30 s zátěží), to neřeší náš problém.

2. HČJ pod tlakem soupeře

V utkáních UEFA Youth League jsme při provádění herních dovedností s míčem narazili na problém kvality a rychlosti provedení a také nám chybělo větší sebevědomí činnosti provádět. Hráči v některých situacích nenašli odvahu na provedení herních dovedností, nebo jsme měli problém s přizpůsobením se rychlosti, naše činnost byla nepřesná a také jsme činnosti neprováděli tak, aby byly úspěšné v kontextu technicko-taktickém. **Často jsme se uchylovali k řešení, které jsme sice technicky zvládli, ale herní situace si žádala volbu jiného řešení.** Hráči mají osvojené herní dovednosti, protože v průpravných cvičeních, nebo i v jednodušších herních podmínkách je dokážeme realizovat, ale v těch nejnáročnějších podmínkách (rychlost hry, kvalita soupeře, tlak na psychiku) jsme se uchylovali pouze k řešení, které mají hráči zakořeněné, ale v herním kontextu bylo neúspěšné. **V souvislosti s motorickým učením jsme se zatím ve spektru herních dovedností, které hráč potřebuje k tomu,**

aby efektivně a účelně mohl řešit herní situace nedokázali posunout do 4. fáze motorického učení (kreativita, tvořivost) – úspěšné provádění dovedností pod tlakem, které s sebou utkání Youth League nesou (časoprostorový tlak, tlak na psychiku, kvalita soupeře, nepříznivý vývoj utkání). Doporučení do tréninkového procesu je takové, abychom se především ve „zlatém věku“ učení motorickým (fotbalovým) dovednostem (6-12 let, 2. zlatý věk 16-17 let) věnovali základním a pro hráče nezbytným činnostem, snažili se hráčům vysvětlovat možnosti využití v herních podmínkách, zaměřili se na detail provedení (např.: je-li hráč bráněn soupeřem zprava, musí vést míč levou nohou, aby si pokryl míč pravou DK a HK), učme hráče řešení oběma nohama, ať se neuchylují jen k tomu pro ně příjemnějšímu řešení. Herní činnosti zdokonalujeme systematicky, drilem, nepřeskakujeme nahodile a až po zvládnutí požadované úrovně ztěžujeme podmínky přidáváním detailů a postupně vyžadujeme provádění v měnících se podmínkách a podmínkách hry.

Příklady HČJ, klíčové body a otázky k zamyšlení

Vedení míče

Hráč je schopný vést míč oběma nohama, dokáže měnit rychlost a rytmus vedení míče (v těsném kontaktu – přehuštěný prostor, pod kontrolou dále od nohy – volný prostor), hlava nahoře (přehled ve hře).

Mají hráči osvojenou dovednost vedení míče? Zkusme hráče dostat pouze pod časový tlak (štafetové soutěže s míčem – změny směru) a všimněme si, zda se klíčové body v herní dovednosti objevují. Pokud ano, je předpoklad, že hráči zvládnou dovednost i pod časoprostorovým tlakem v utkání, pokud se nějaký bod začne z dovednosti vytrácet, musíme se v náviku vrátit na nižší úroveň.

Převzetí míče

Hráč si vytváří prostor pro převzetí (odskočení), hlava nahoře (sleduje prostor, spoluhráče, proti-

hráče a podle toho se rozhoduje o volbě řešení), timing odskočení, zavolání si o přihrávku (nebo oční kontakt se spoluhráčem), zaujatí postavení pro převzetí (boční – do směru pohybu, popřípadě klamavé pohyby), samotné převzetí míče do pohybu, které umožní navázat další činností. Postupně přidáváme jednotlivé detaily, ztěžujeme podmínky, aby hráči dokázali provádět činnost komplexně pod tlakem. **Pokud se nějaký bod začne z dovednosti vytrácet, musíme se v náviku vrátit na nižší úroveň.**

Přihrávání

Mají hráči osvojenou dovednost přihrávání míče? Vyzkoušíme u cvičení dlouhé přihrávky vzduchem ve dvojicích. Všimněme si, jestli hráči dokážou přihrát oběma nohama, jestli je přihrávka přesná (směr, vzdálenost) a jestli míč letí s poža-

dovanou rotací. Pokud se při dovednosti daří plnit klíčové body – zkusme hráče dostat pod časový tlak, aby byli nuceni činnost provést rychle a k požadovaným klíčovým bodům ještě přidejme rozřazování pohybu (Např.: při vedení míče v maximální rychlosti musí hráč před kopem zbrzdít, zvednout hlavu a následně provést kop).

Obcházení

Při obcházení nám jde hlavně o **účelnost provedení**. Dokážou hráči měnit směr hry na obě strany? Nebo se uchylují pouze k řešení na svoji „silnější“ nohu, které však může v dané herní situaci postrádat z taktického hlediska účelnost? (např.: pravý křídelní hráč praktikuje pouze klikku na pravou nohu, protože je pravák. Přestože je v obcházení úspěšný, vyžadujeme od něj také způsob obcházení na levou nohu.)

Sestřih video sekvencí z utkání FC Viktoria Plzeň U19 – FC Bayern Mnichov U19

Tento sestřih video sekvencí odhaluje rozdíl v rychlostně-silové složce a v herním jednání pod tlakem soupeře. Snažíme se upozornit na jednotlivé detaily v provádění činností, které nelze v tréninkovém procesu opomíjet. Uvádíme příklady cvičení, které se zaměřují na zdokonalování herních činností a jednotlivých detailů.

Video 1

<http://portal.videotechnik.cz/data/public/5cae1e.php>

Pozn.: Video 1 – **Vybrané herní situace U19 – Bayern Mnichov** obsahuje 3 soubory:

• Herní činnosti jednotlivce pod tlakem soupeře FC Bayern Mnichov (7 sekvencí)

• Herní činnosti jednotlivce pod tlakem soupeře FC Viktoria Plzeň (10 sekvencí)

• Rychlostně-silové dispozice (5 sekvencí)

Jednotlivé sekvence jsou od sebe oddělené rolováním.

FC Bayern Mnichov – herní činnosti jednotlivce řešené pod tlakem FC Viktoria Plzeň

Sekvence 1.

Převzetí míče pravou nohou, krytí míče tělem, vynucení si faultu

Sekvence 2.

Změna tempa při vedení míče, změna směru hry – zaseknutí pravou nohou od hráče

Sekvence 3.

A) Krytí míče tělem, zpracování míče, přehled v herní situaci

B) Převzetí míče od hráče, otáčení hry a nabídka pro přihrávku

Sekvence 4.

Ztlumení míče pravou nohou od hráče, průniková přihrávka

Sekvence 5.

Převzetí míče v zádovém postavení, vytváření si prostoru pro střelbu, přesné zakončení, efektivita

Sekvence 6.

A) Převzetí míče v zádovém postavení, přehled v herní situaci, změna směru hry

B) Převzetí míče pod tlakem, krytí míče tělem

Sekvence 7.

Převzetí míče v zádovém postavení, klamavý pohyb, změna směru hry

FC Viktoria Plzeň – herní činnosti jednotlivce řešené pod tlakem FC Bayern Mnichov

Sekvence 1.

Chyba: Odkrytí míče, otáčení se s míčem do hráče

Korekce: Krytí míče tělem

Sekvence 2.

Chyba: Neadresná přihrávka

Korekce: Změna směru hry a otočení hry

Sekvence 3.

A) Hra tělem, změna směru hry

B) Chyba: kontrola nad míčem

Korekce: Přehled ve hře

Sekvence 4.

Chyba: Pomalá přihrávka od brankáře, nerozhodnost s výběrem řešení

Korekce: Prudší přihrávka, pohyb proti míči,

převzít míč a navázat další herní činností

Sekvence 5.

Chyba: Přehled v herní situaci, zbrklé řešení

Korekce: Převzetí míče, navedení míče, vytvoření situace 3:3

Sekvence 6.

Chyba: Odkrytí míče

Korekce: Převzetí míče pravou nohou vnějším nártem, krytí míče tělem a navázat další herní činnosti

Sekvence 7.

Chyba: Převzetí míče

Korekce: Převzetí míče a vytvoření situace 3:3

Sekvence 8.

Krytí míče tělem v zádovém postavení, vytváření si prostoru pro střelbu

Korekce: Razantní zakončení, efektivita

Sekvence 9.

Chyba: Přehled v herní situaci, převzetí míče

Korekce: Převzetí míče, krytí míče tělem, změna směru hry

Sekvence 10.

Snaha o změnu směru, zašlápnutí míče levou nohou (pravá noha kryje míč), vedení míče pravou nohou (levá noha kryje míč), snaha o změnu směru hry

Korekce: Technické provedení

Příklady cvičení obsahující jednotlivé detaily herních činností a klíčové body

Video 2

<http://portal.videotechnik.cz/data/public/919022.php>

pozn.: Video 2 – **Transfer poznatků do tréninkové praxe** obsahuje 1 soubor

Herní cvičení: přihrávkový čtverec (obr. 1, 2) a přihrávkový kosočtverec (obr. 3, 4)

HC – přihrávkový čtverec

Popis herního cvičení: Hráči mají za úkol přihrávat na 2 doteky po převzetí vnitřní stranou nohy do pohybu ve směru otáčení nebo do protisměru bránícímu hráči. Není-li nabídka spoluhráče na opačné straně - strana je obsazená a míč se musí vrátit zpět do strany, odkud přišel (obr. 1). Je-li zahájen klamavý pohyb na opačné straně, kterému následuje odskočení - strana je volná a hráč může hru otáčet (obr. 2)

Klíčové body:

- Načasování odskočení („schování“ se protihráči za záda)
- Změna tempa (klamavý pohyb volně, odskočení rychle)
- Odskočení (vytvoření prostoru pro převzetí) ve sníženém těžišti (stabilita) se sledováním

strany, kam chce hráč hru otáčet (přehled v herní situaci)

- Zavolání o přihrávku (oční kontakt)
- Boční (otevřené) postavení
- Převzetí do pohybu vnitřní stranou nohy (za hráče nebo do protipohybu)
- Pokud je na hráče vytvářen dostatečný tlak – krytí míče tělem, dolní i horní končetinou
- Přesná a razantní přihrávka do prostoru, který si spoluhráč vytváří

Doporučení: Cvičení nejprve nacvičovat a zdokonalovat v podmínkách průpravného cvičení a po zvládnutí klíčových bodů přejít k hernímu cvičení

HC – přihrávkový kosočtverec

Popis herního cvičení: Hráči mají za úkol otáčet hru přes středového hráče s krytím míče tělem (obr. 3), nebo hrát vpřed, pokud se nabízí spoluhráč pro přihrávku v otevřeném postavení. Při hře vpřed má hrotový hráč za úkol klamavým pohybem signalizovat, že spoluhráč může hrát dopředu, převzít míč dopředu a poté měnit směr hry s neustálým krytím míče (obr. 4).

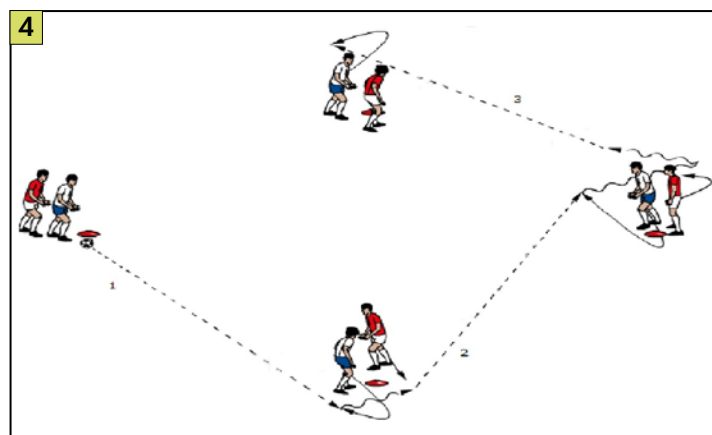
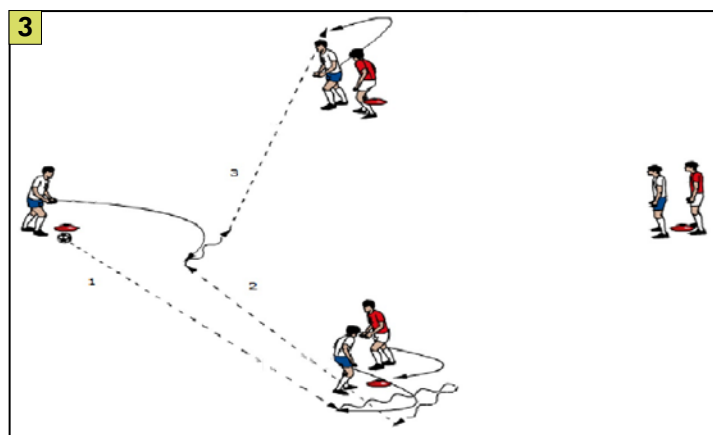
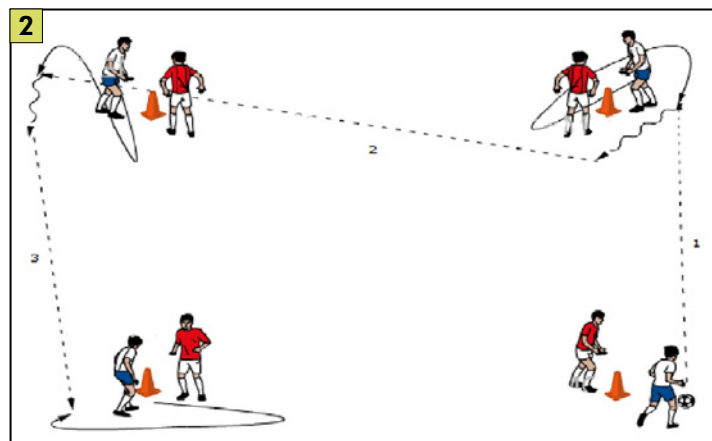
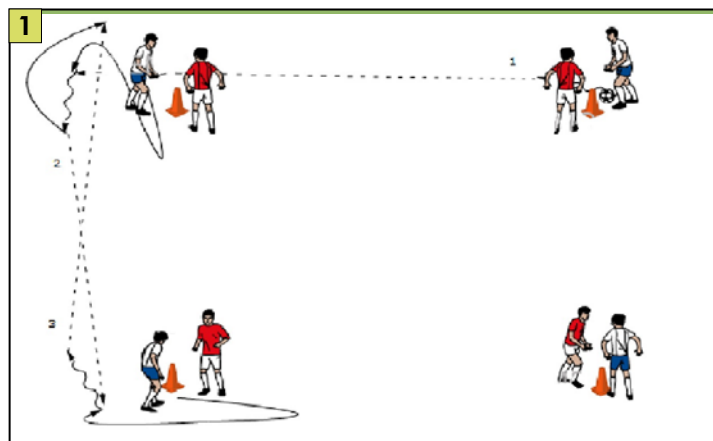
Klíčové body:

- Načasování odskočení („schování“ se protihráči za záda)
- Odskočení (vytvoření prostoru pro převzetí) ve sníženém těžišti (stabilita) se sledováním strany, kam chce hráč hru otáčet (přehled v herní situaci)
- Zavolání o přihrávku (oční kontakt)
- Boční (otevřené) postavení
- Převzetí do pohybu s následnou přihrávkou, nebo změnou směru hry (zaseknutí, zašlápnutí), krytí míče tělem, horní i dolní končetinou, vedení míče vzdálenější nohou od protihráče
- Přesná a razantní přihrávka do prostoru, který si spoluhráč vytváří

Doporučení: Cvičení nejprve nacvičovat a zdokonalovat v podmínkách průpravného cvičení a po zvládnutí klíčových bodů přejít k hernímu cvičení.

Závěr

V příspěvku jsme se snažili představit, co nám přinesla konfrontace v šesti utkáních prestižní soutěže UEFA Youth League a jaké poznatky si odnášíme do tréninkového procesu. Účast v soutěži pro nás byla inspirující i zavazující do další práce.



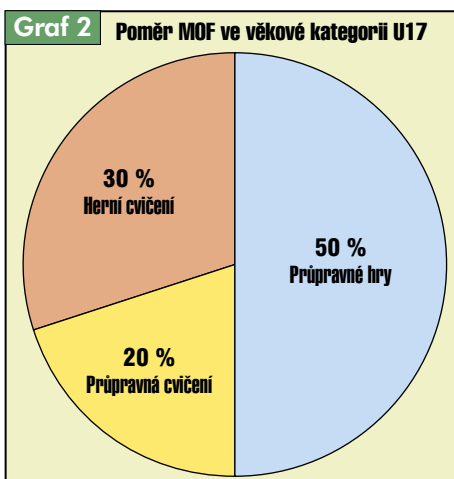
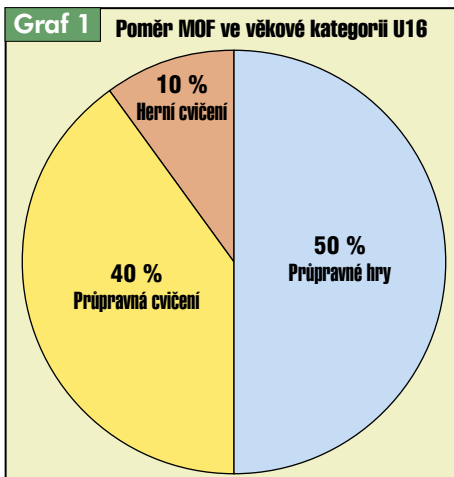
Ivo Gregovský

Charakteristika sportovní přípravy U16–U17 SK Sigma Olomouc

Fotbalová příprava ve věkové kategorii U16-U17 může být u některých hráčů v týmu doprovázena určitými problémy především z pohledu sociálního a emocionálního. V tomto věku se velmi silně projevuje osobnost hráče (temperament, charakter, emoční stabilita apod.), která vstupuje do interakce jak mezi hráči samotnými, tak mezi hráčem a trenérem a spolupodílí se tak na celkovém klimatu v týmu.

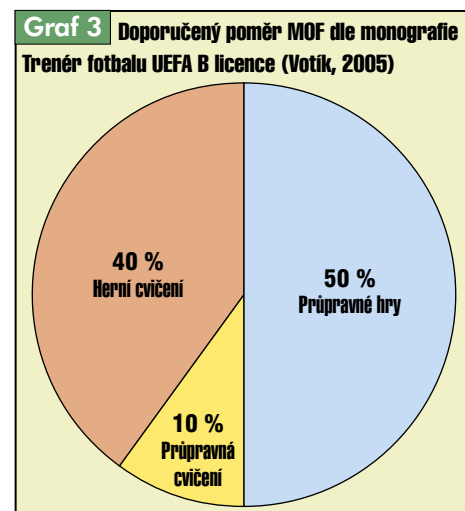
Z pohledu fotbalové výkonnosti je možné zejména u talentovaných hráčů toto období (U17) považovat za začátek etapy maximálních výkonů ve všech indikátorech herního výkonu, tzn. dochází nejen k maximálnímu rozvoji pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost), ale také k upevnění herních (pohybových) dovedností majících základ ve vnímání herního prostředí a rozhodování (individuální útočná taktika), která je velmi často spojena s manipulační činností s míčem (technikou).

Hráči v této věkové kategorii velmi dobře dokážou realizovat pokyny trenéra z pohledu organizace cvičení. Nicméně herní činnosti, kde se vyskytují největší nedostatky, lze pojmenovat velmi jednoduše, je to individuální útočná technicko-taktická připravenost. Co to znamená? Efektivní řešení herních situací v časoprostorovém deficitu po předchozím opakovaném pohybovém zatížení, kdy je organismus hráče neúplně zotaven. Jinak řečeno i naši nejlepší hráči v konfrontaci s evropskými nejlepšími hráči v dané věkové kategorii U16 a U17 mají velké rezervy, které se projevují nejen např. v běžce lokomoci (sprint, explozivní síla), ale také v rychlém rozpoznání relevantních (důležitých) podnětů v měnící se herní situaci, adekvátním zpracování, porovnání těchto informací (podnětů) v paměti (faktor zkušenosti) a následně volbě neefektivnější pohybové odpovědi (co udělat v dané herní situaci). Přesto pokud hráč zvolí neefektivnější pohybovou odpověď, pak to ještě neznamená úspěšnou realizaci řešeného úkolu, protože zde vstupuje do výkonu ještě dovednostní složka (samotné provedení herní činnosti, např. přihrávání, obcházení, vedení míče, krytí míče atd.)



Jsmo si vědomi, že v této věkové kategorii se nacházíme v „druhém zlatém věku učení fotbalu“. Trenéři, kteří se podílejí na tréninkovém procesu těchto věkových kategorií, mi snad dají za pravdu, že se dá v tomto období spousta herních činností a herních dovedností dohnat a vylepšit. Proto by měl být tréninkový proces rozmanitý, ale na druhou stranu přesně cílený se soutěžním podtextem a herními souvislostmi. Nezapomínejme na důslednost a dnes velmi často zmiňovaná a zásadní kritická místa v jednotlivých MOF. Díky správnému a srozumitelnému složení jednotlivých tréninkových jednotek zcela jistě za poměrně krátkou dobu uvidíte následný učební pokrok.

Treninkový proces u kategorie mladšího dorostu, v němž pracuji, je založen na rozvoji všech HČJ, na jejich neustálém zdokonalování a upevňování, v patřičném provázání všech indikátorů (ukazatelů) herního výkonu. Vzhledem k tomu, že je naše filozofie založená na útočné kombinaci s kvalitními přihrávkami, převládala v tréninkovém procesu (myšleno makrocycly) MOF (od počátku U 16) z velké části PC, později od U17 byla zařazována HC a vše bylo doplněno PH (malé, střední a velké hry – small sided games) – viz graf č. 1 a č. 2. Pro názornost graf č. 3 vychází z odborné literatury od Jaromíra Votíka „Trenér fotbalu UEFA B licence“ z roku 2005, jež uvádí poměr jednotlivých MOF.



Každá MOF, která je zařazena v TJ, musí být vedena trenérem. Trenér by neměl být spokojen s pouhým opakováním herních činností. Pokud hráči drilují tyto herní činnosti bez herně – situačních souvislostí, pak toto mnohonásobné opakování může přerůst ve špatný návyk. Jak tedy u hráčů osvojovat správný návyk např. u PC I. typu, je zásadní komunikace a samotné provedení. Komunikace (ne pouze slovní, ale především tělem) hráčů je charakterizována činností hráče, který míč přihrává, a hráče, který míč přijímá, tzn. kritické místo je nejen tajminkový náběh (správná volba, kdy a kde se uvolnit od kloboučku v závislosti na rychlosti a směru přihrávky), ale také směr a rychlost přihrávky. Pokud budou

přesně definovány podmínky trenérem, kterou dolní končetinou musí hráč přihrávat a kterou dolní končetinou přijímá míč, pak se jedná o PC I. typu, kde trenér striktně dbá na dodržování provedení. Zde je ovšem nutné hráčům racionálně zdůvodnit proč! A kde (ve kterých herních situacích) toto provedení mohou ve hře samotné efektivně využít! PC I. typu tak nabízí osvojování návyku pomocí drilu.

Další nedílnou součástí tréninkového procesu jsou „malé formy her-small sided games“. Jejich zařazování umožňuje u hráčů zdokonalovat celý komplex herních dovedností tvořící podstatu herního výkonu. Z pohledu metabolického krytí pohybové činnosti se jedná o stimulaci aerobní a anaerobní kapacity. Klademe důraz na realizaci opakovaných nepravidelně se opakujících krátkodobých úseků, které jsou velmi často vykonávány maximálním úsilím-sprintem. Znamená to tedy, že hráči jsou opakovaně nuceni řešit herní situace v podmínkách časoprostorového deficitu ve fázi neplného zotavení. Tento přístup klade zvýšené nároky na vnímání (percepci), rozhodování (taktická stránka) a samotné provedení (technická stránka).

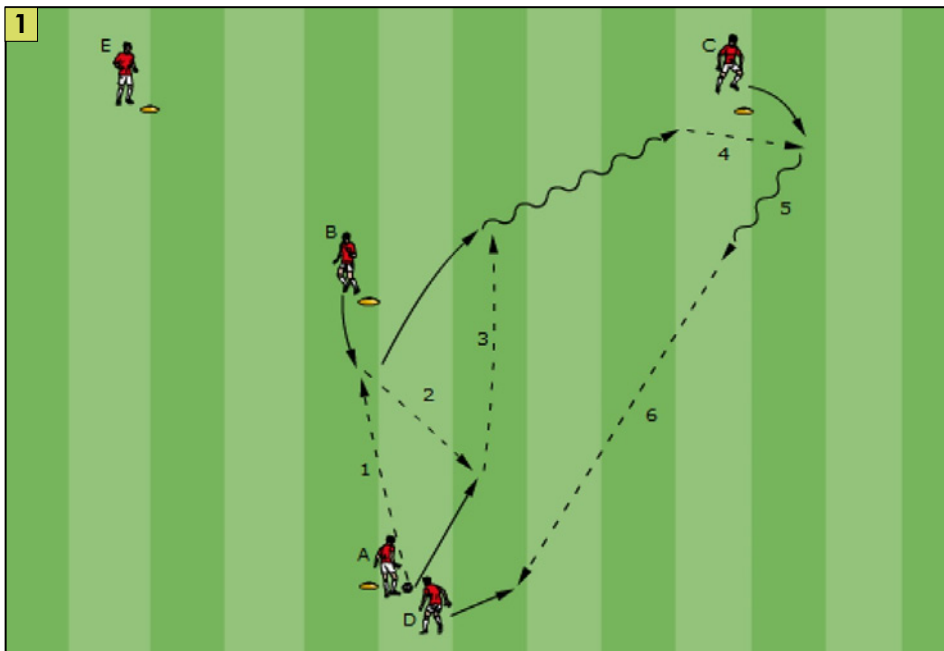
Je třeba si zásadně uvědomit, jak dlouho u nás trvá soutěžní období, kolik času k tréninkovému procesu máme v něm a kolik mimo soutěžní období. Proto se snažme tohoto času co nejefektivněji využít, ne hazardujeme s ním a dejme šanci našim svěřencům pro co největší a nejlepší zdokonalování ve všech směrech! Podívejme se dnešní situaci zcela přímo do očí. A položme si opravdu zásadní otázku, zda máme naše hráče na odpovídající úrovni a kvalitě v porovnání s našimi sousedy a konkurenty. Nebuďme uspokojeni, protože situace příliš

růžová není, proto je jen na nás, jakým způsobem uchopíme tréninkový proces a povedeme naše budoucí hvězdy směrem vzhůru. A děláme to tak opravdu? (Autor hovoří a používá své zkušenosti z konfrontací mezi mužstvy z Moravy vs. Čechy – MVM a reprezentačních utkání ČR U16 a U17).

Následující ukázky MOF neberte jako ucelenou tréninkovou jednotku, ale jako sérii fungujících a prověřených MOF, která lze v určitých modifikacích a manipulacích s intenzitou, objemem, složitostí a koučinkem využít nejen u kategorie mladšího dorostu, ale třeba i pro amatérský fotbal.

1 PC – přihrávkový obrazec

Velikost 20 x 30 m, posuny A-B-C-D, proudová organizace, střídavě zprava a zleva, tzn. že se zapojí hráč E, počet doteků je libovolný nebo je určuje trenér, intervaly zatížení a odpočinku neuvádím záměrně, protože je to vhodné do všech částí TJ, tudíž je na vlastní invenci trenérů.



PROFI Grass

Profesionální technika, závlahy S.I.O.

Profigrass je výhradním zástupcem v České a Slovenské republice pro:

- závlahové systémy TORO, stroje pro údržbu trávníků TORO
- stroje pro údržbu umělých povrchů SMG
- stroje pro kosení se sběrem Gianni Ferrari
- vertikátory, fukary a sběrače Trilo
- stroje pro zakládání a ošetřování trávníků Blec, Sisis, Koro a Imants



BLEC sisis imants

• Profigrass s. r. o. je prodejcem traktorů TYM 23-100 HP



www.profigrass.cz

Holzova 9, 628 00 Brno-Líšeň
tel.: 544 234 046, mobil: 602 770 142
e-mail: profigrass@profigrass.cz

Traktor TYM T503, 51 HP



Imants Schockwave

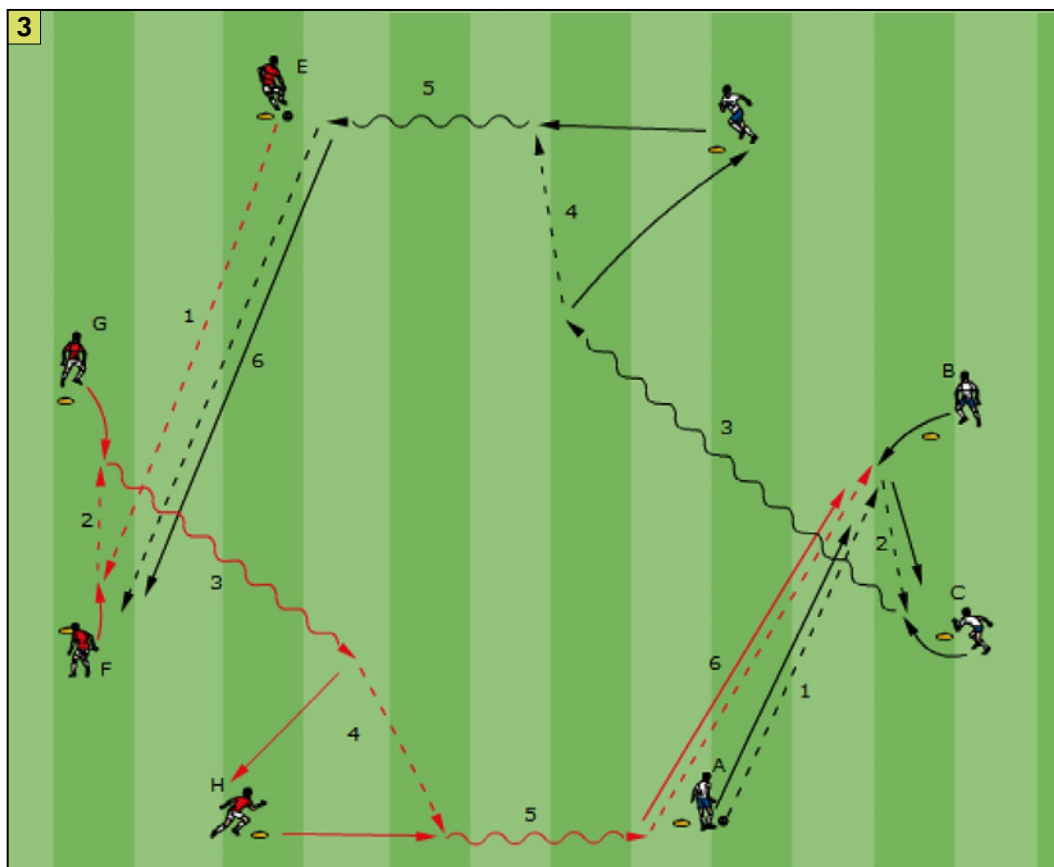
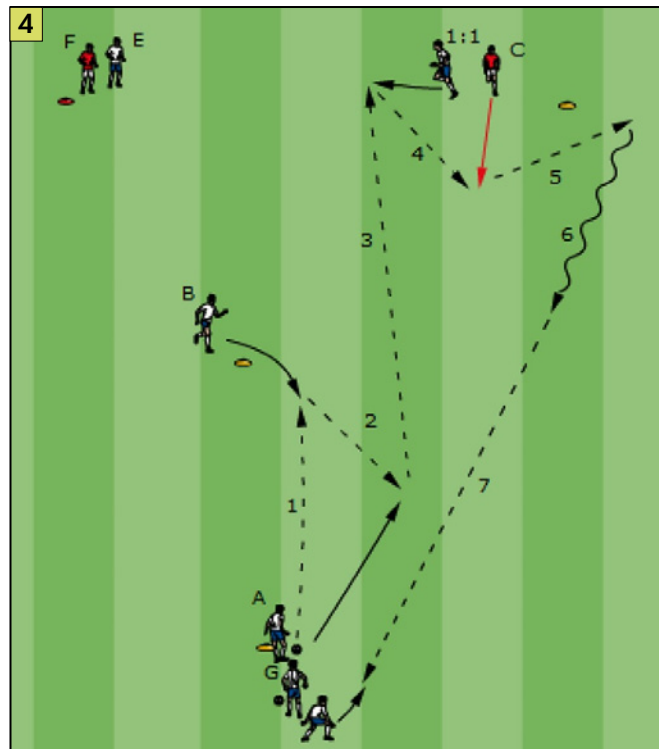
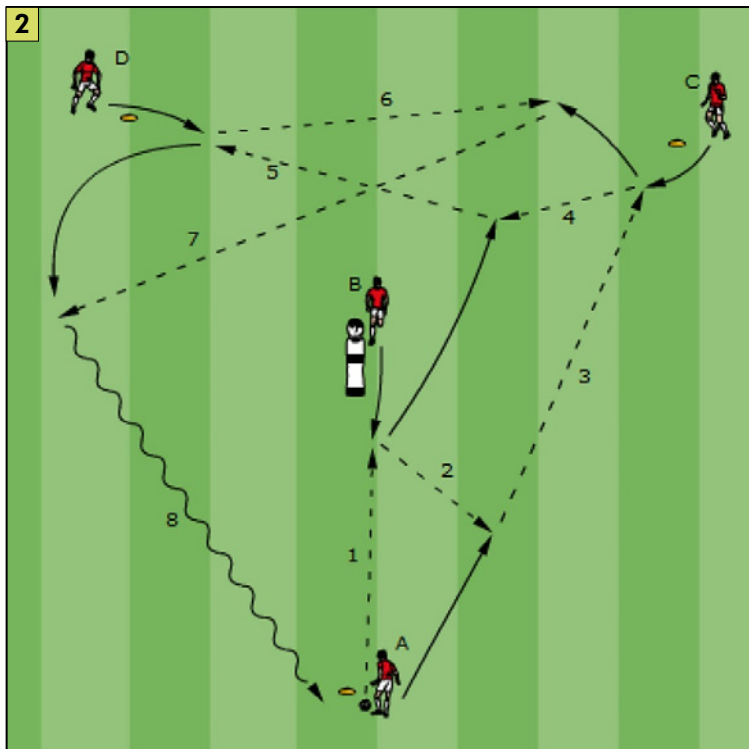
Hrotový provzdušňovač Toro ProCore Série SR



Závlahové systémy Toro

Toro Reelmaster 3100

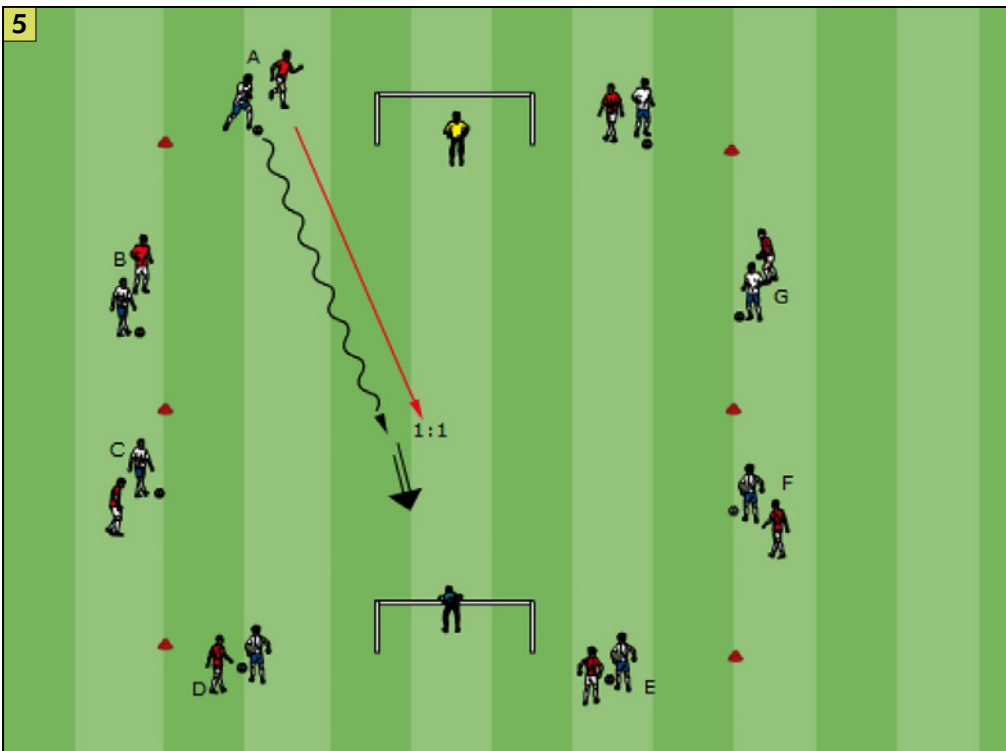




2 PC – přihrávkový obrazec
Velikost 20 x 20m, je to obdoba první MOF, jen s jinou organizací. Rotace hráčů A-B-C-D-A. I zde platí stejná kritická místa provedení jako v předchozí MOF.

3 PC – přihrávkový obrazec
Velikost 40 x 20m, vhodný pro kondiční trénink zaměřený na aerobní vytrvalost nebo na regenerační, například pozápasový. Rotace: pravá strana A-B-C-D-F-G-H-B, levá strana: E-F-G-H-B-C-D-F, začínáme současně se dvěma míči IZ = 8 min., IO = 2 min., PO = 3x, PS = 1x. I zde platí stejná kritická místa provedení jako v předchozí MOF.

4 HC II. typu – přihrávky v obrazci se simulovaným soubojem
Při souboji má obránce jasně stanovenou činnost, po kterém si hráč odskakuje pro míč, vhodné do průpravné části TJ. Velikost 20 x 20m. Rotace hráčů: A-B-C-D-A, pak pokračujeme na druhou stranu obrazce na hráče E, F (hráči na pozicích C a D, resp. E a F, provádějí simulovaný souboj a hráč, který je vždy na vnitřní straně, si odskakuje na přihrávku, ten druhý odskakuje pod něj a společně provádějí narážku kolem kužele, hráč začínající souboj vně obrazce se přesouvá do pozice uvnitř). Hráč G zahajuje činnost na druhou stranu IZ = 3 min, IO = 1 min, PO = 3–4 x, PS = 1x.



5 HC II. typu – osobní souboje 1:1 se zakončením

Můžeme využít i jako soutěž dvou týmů. Velikost 40 x 40 m, každý z útočících má dva pokusy, tzn. dva míče k dispozici, zakončuje se dle pořadí podle obrázku, pokud získá míč obránce, zakončuje okamžitě on na opačnou branku, po zakončení každého hráče dvakrát si role vymění, vítězí tým s větším počtem vstřelených branek.

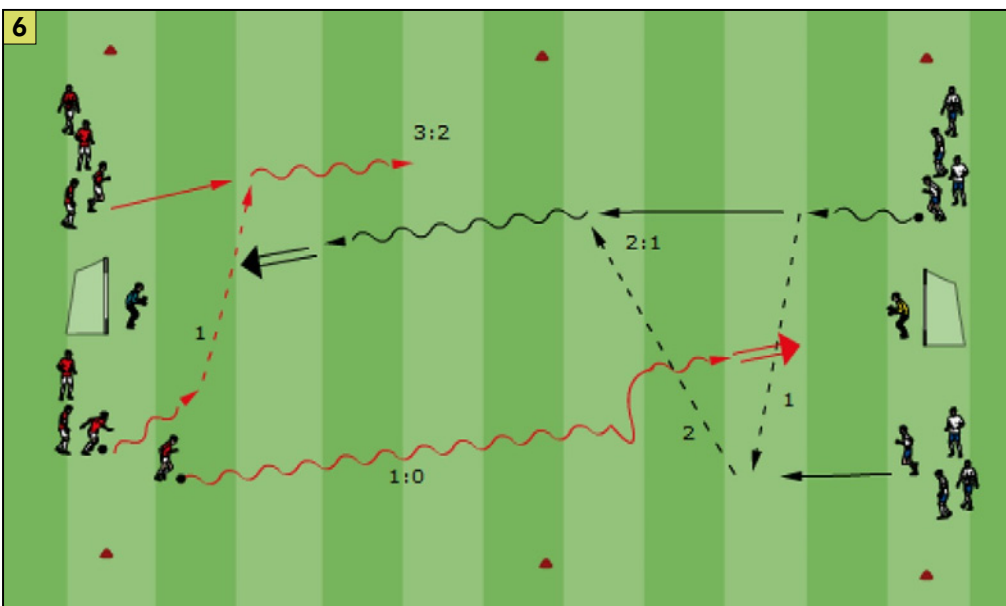
IZ = do 20 s, IO = 1:7 maximálně, může být kratší, dle rychlosti zakončení dalších dvojic (po zakončení jdu ihned na své startovní místo a beru si druhý míč, ať jsem připraven k zakončení), PO = 2x, PS = 2x, IOMS = 3 min.

Důležité je, aby trenér hlídal délku trvání činnosti, neměla by přesáhnout 20 s!

Tato herní činnost zahrnuje rozvoj silových schopností, zdokonalování různých způsobů obcházení, rozvoj anaerobní kapacity.

6 PH – „Pyramida“

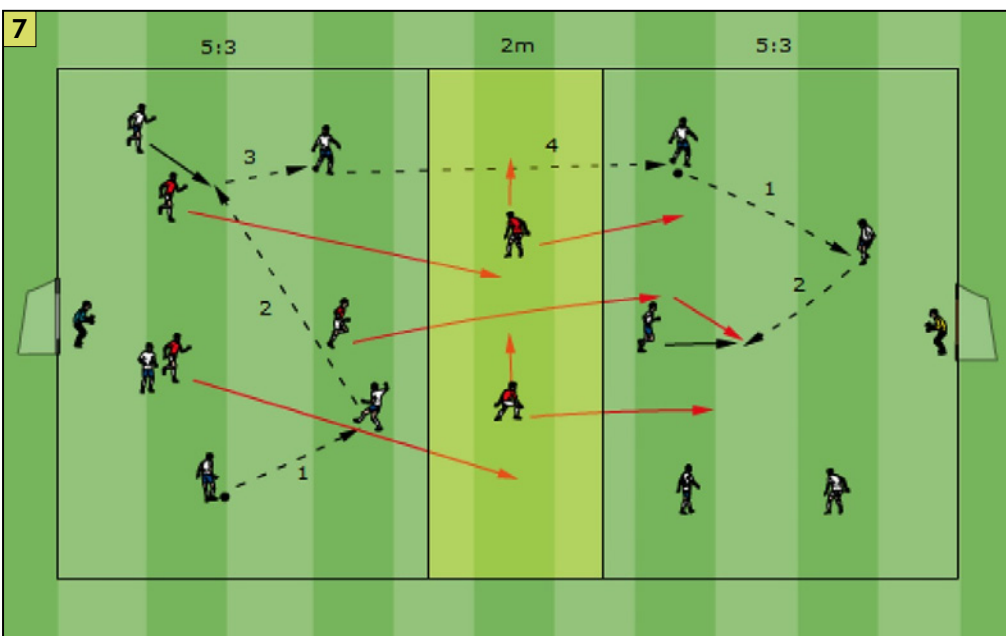
velikost 40 x 40 m, hra v přečíslení a podčíslení, hrají dva týmy červená: modrá, zahajuje červená 1:0, po zakončení ihned vyráží modrá 2:1 (úvodní červený zůstává, a neustále pokračuje), po zakončení modré jdou 2 červení, tzn. 3:2, po jejich zakončení opět dva modří 4:3, tak se to doplňuje až po 8:7, pak již dostíhá jen poslední hráč a vznikne hra 8:8, kterou necháme běžet, po stanoveném čase zastavíme a týmy si mění úvodní role, tzn. začíná modrá 1:0, stejný proces až opět do 8:8 IZ = 6 min, IO = 2 min (posbírat míče a dát do branek), PO = 4x (každá barva dvakrát zahajuje).



7 PH 5:3 + 2 ve středové zóně do zakončení po zisku míče

Je možné hrát i bez brankáře, tzn. bez zakončení (z praxe – lepší a vhodnější i s brankářem, možností zakončení). Velikost dvou pokutových území, uprostřed 2 m široká středová zóna, hrají tři různě barevné týmy proti sobě, a to následujícím způsobem, např. modrá a zelená hraje společně na držení míče a má za úkol po určeném počtu přihrávek dát míč na druhou stranu (počet doteků ze začátku bez omezení, pak záleží na kvalitě hráčů – je možné snižovat), resp. barvu, třetí tým má tři hráče, kteří napadají tým v držení míče, pokud míč přejde na druhou stranu, dva zbývající ze středové zóny okamžitě zahajují napadání (presink) a k nim se přidává třetí nejbližší ze zóny, odkud přišel míč, dva zbylí přebíhají do středové zóny, ve středové zóně se snaží hráči míč zachytit a přihrát zpět na své tři spoluhráče, bránící tým se snaží míč zachytit a může vstřelit gól, všechny tři barvy si po určitém časovém úseku role mění tak, aby se všichni dostali do role bránícího týmu. Vítězí tým, kterému se podaří dát více branek. Pokud branky nepadají, počítá se počet průnikových přihrávek skrz středové pásmo, družstvo, které jich obdrží nejvíc prohrává (z vlastní zkušenosti: po několikátém opakování této hry v tréninku vždy branky padají...).

IZ = 2 min, IO = 1 min, PO = 3, PS = 3x, IOMS = 3 min.



PhDr. Zdeněk Sivek

Kombinace prostřednictvím cirkulace míče II

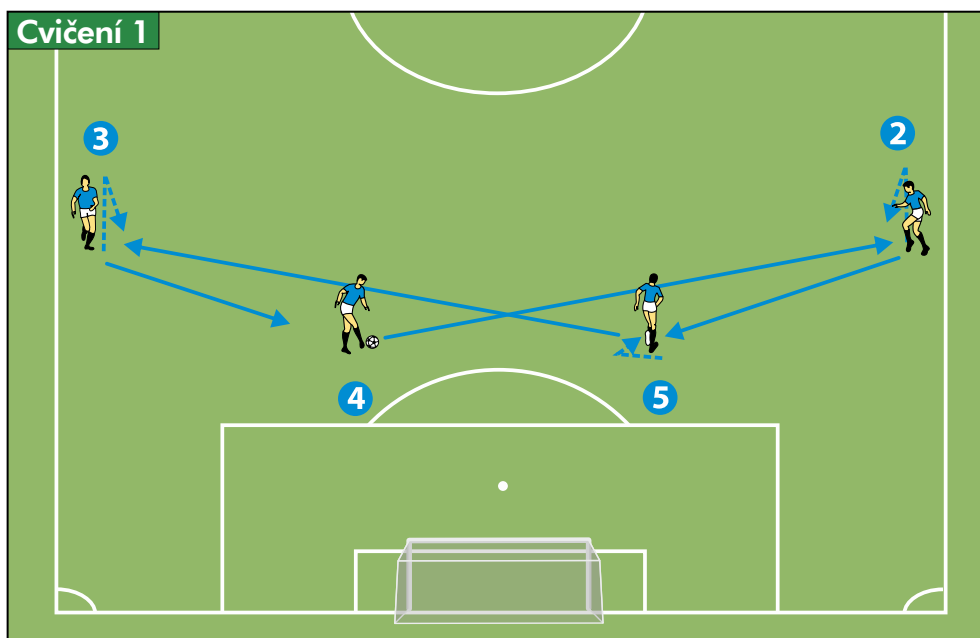
Z přípravy Akademie RCD Espanol Barcelona a Athletic Bilbao

V příspěvku pro Fotbal a trénink č. 1/2013 jsme se zabývali některými cvičeními, která nabízela praktické podněty pro nácvik současného stabilního trendu v profesionálním fotbale, tzv. kombinace prostřednictvím „cirkulace míče“,

kteří se ve svém základě odvíjejí od specifického pojetí hry nazvaného Tiki-Taka zejména v interpretaci FC Barcelona a španělského národního týmu.

Tomuto trendu je věnována značná pozornost i na úseku přípravy talentovaných fotbalistů, kteří

jsou připravováni pro špičkovou profesionální úroveň. Dnes nabízíme na toto téma několik praktických příkladů z přípravy hráčů U-19 v Akademii RCD Espanol Barcelona a Athletic Bilbao.



Cvičení 1

ORGANIZACE

- 4 hráči v počáteční vzdálenosti asi 30 m
- střídání různých prostorů hřiště

POSTUP

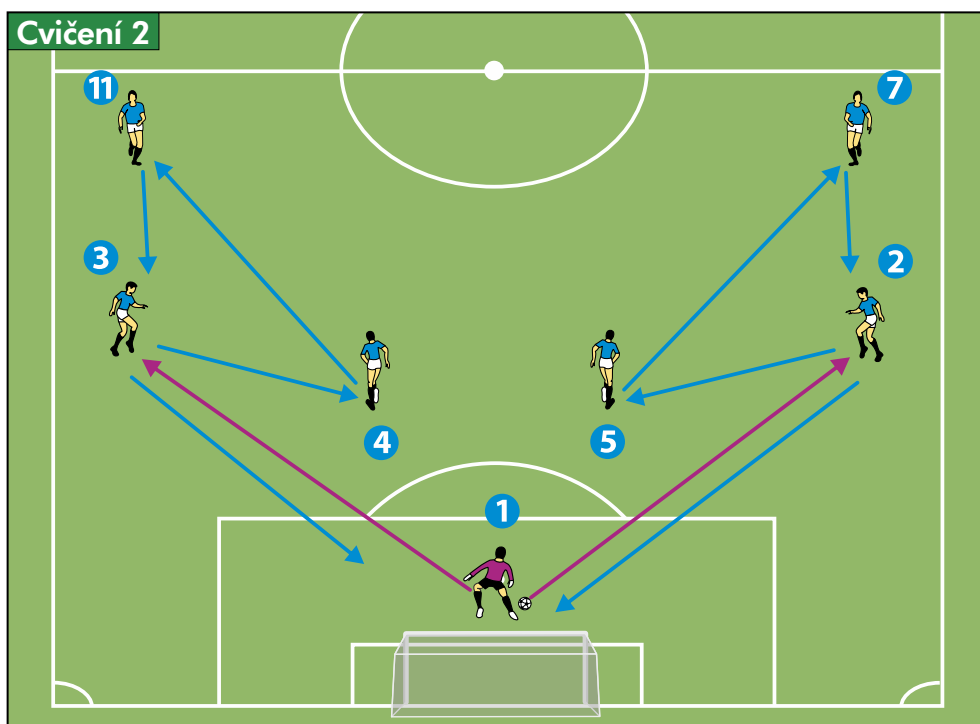
- akci rozehrává hráč č. 4 diagonálou na č. 2
- krátká přihrávka od č. 2 na č. 5. a znovu diagonála na č. 3
- č. 3 krátkou přihrávkou na č. 4

VARIANTY

- zkracujeme prostory pro přihrávky
- pohyb v celém vzorci po ploše
- po počátečních dvou dotecích jen přihrávky na jeden dotek
- důraz na postupnou rychlost celé akce
- změna začátku akce, tj. začíná hráč č. 5 atd.
- pasivní, poté aktivní protihráči bránci přihrávkám

POZNÁMKA

- na každou přihrávku vždy příjemce nabíhá



Cvičení 2

ORGANIZACE

- 7 hráčů + 1 nahrávač (např. brankař)
- vzdálenost mezi hráči 20 m
- nácvik v různých prostorách hřiště
- pohyb hráčského vzorce po celém hřišti

POSTUP

- č. 1 na č. 2, od č. 2 na č. 5, č. 5 na č. 7, č. 7 na č. 2 a zpět k nahrávači č. 1
- nahrávač rozehrává dttto s druhou skupinou

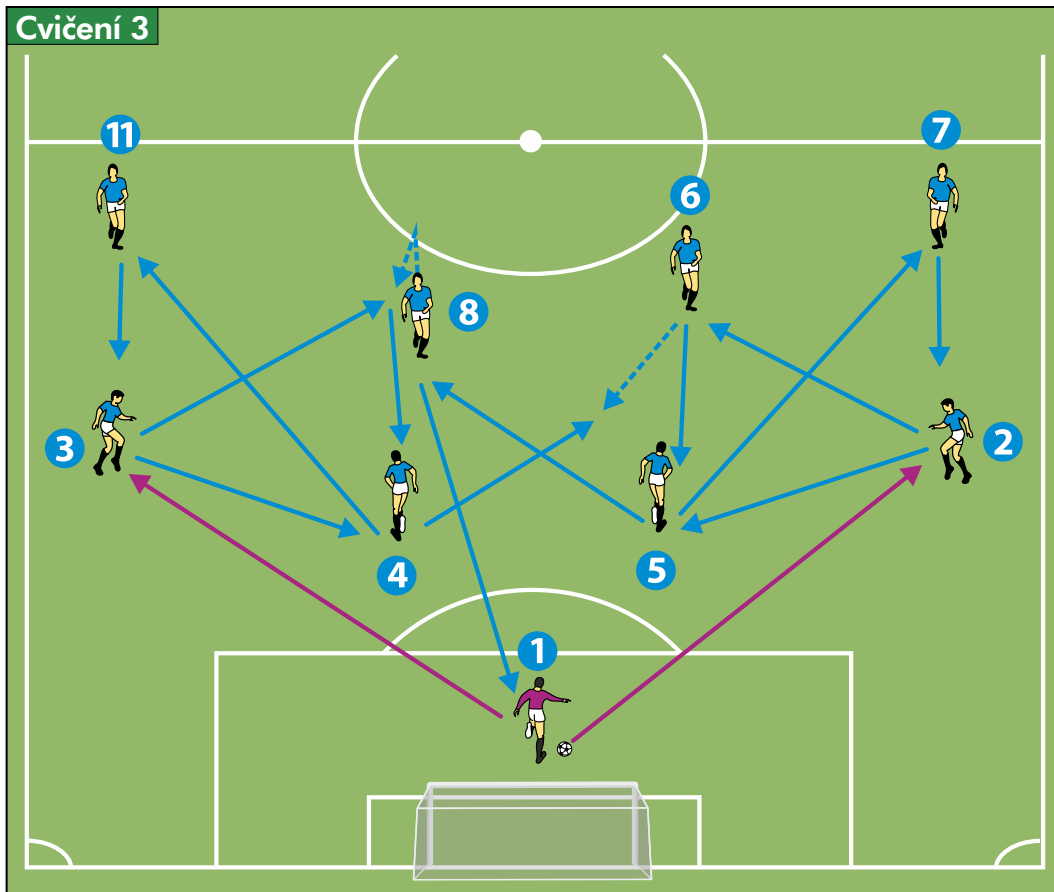
VARIANTY

- nejprve dva doteky, poté jen na jeden dotek
- zkracovat, prodlužovat vzdálenosti mezi hráči
- střídání pozic hráčů
- změna prostorů mezi oběma skupinami
- nasazení pasivních, aktivních protihráčů

POZNÁMKY

- na každou přihrávku příjemce nabíhá
- důraz na rychlost provedení (základy automatizace)

Cvičení 3



Cvičení 3

ORGANIZACE

- 8 hráčů + 1 nahrávač
- vzdálenost mezi hráči 25 m
- nácvik v různých částech hrací plochy
- pohyb vzorce hráčů po celé ploše

POSTUP

- č. 1 na č. 2, č. 2 na č. 5., č. 5 na č. 7, č. 7 zpět k č. 2
- č. 2 na č. 6, od č. 6 k č. 5, č. 5 na č. 8., č. 8 zpět k nahrávači, který rozehrává
- dtto s další skupinou hráčů na druhé straně

VARIANTY

- zkracovat, prodlužovat vzdálenosti
- na každou přihrávku nutnost si naběhnout
- od dvou doteků k přihrávkách na jeden dotek

POZNÁMKY

- celý hráčský vzorec se pohybuje po ploše hřiště
- postupné zrychlování celé herní akce (zautomatizování!)
- nasazování pasivních, aktivních oponentů



Kompletní sortiment strojů pro údržbu přírodních a umělých sportovních trávníků



Nejoblíbenější vřetenová sekačka TriKing 1900 pro sečení fotbalových hřišť.



Novinka – vertikutační vřetena pro TK 1900 s pracovním záběrem 180 cm.



Jednovřetenová sekačka Mastiff s pojezdem pro údržbu fotbalových hřišť.



Turfo CR-7 tažený špičkový profesionální topdresser pro přesnou aplikaci písku.



Verti-Rake prutové brány jsou určeny na vyčesávání plsti z trávníku.



Verti-Quake provzdušňuje ztuhlou půdu britý šavlovitých noží.



Verti-Drain – aerifikátor fotbalových hřišť a sportovních travnatých ploch s plnými nebo dutými hroty.



Lehký japonský malotraktor Shibaura s kartáčem Verti-Broom na umělé povrchy.

PRODEJ – SERVIS – SLUŽBY – PŮJČOVNA – BAZAR

www.ittec.cz

ITTEC s.r.o.
AOS Modletice 106
251 01 Říčany u Prahy
Tel.: (+420) 323 616 222
E-mail: info@ittec.cz

Cvičení 4

ORGANIZACE

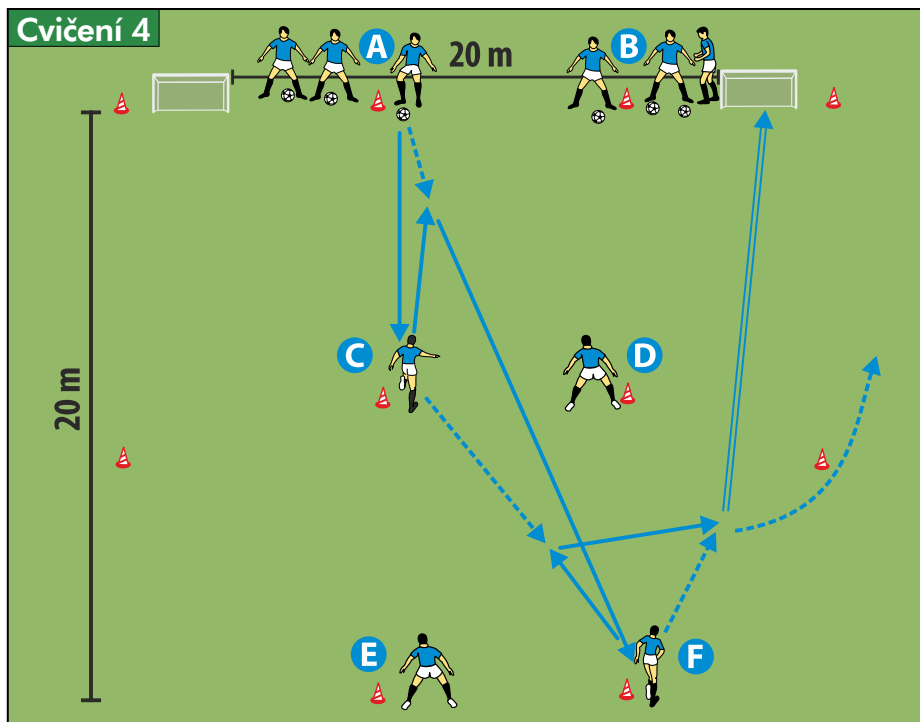
- 8 hráčů + 1 nahrávač
- vzdálenost mezi hráči 25 m
- nácvik v různých částech hrací plochy
- pohyb vzorce hráčů po celé ploše

POSTUP

- hráč A na C, C zpět na nabíhajícího A, A na F, od F na nabíhajícího C, C na nabíhajícího F, střelba na minibranku, oběh mety, zařazení za branku
- opakování akce s druhou skupinou

POZNÁMKY

- nejprve dva, poté jeden dotek
- zkracování, prodlužování vzdáleností mezi hráči
- důraz na co nejrychlejší přihrávky
- zařazování pasivních, aktivních protihráčů



Cvičení 5

ORGANIZACE

- plocha 45 x 18 m rozdělena na dva kvadráty a jednu středovou zónu
- 3 týmy po 6 hráčích, tým A levý kvadrát, tým B středová zóna, tým C pravý kvadrát

POSTUP

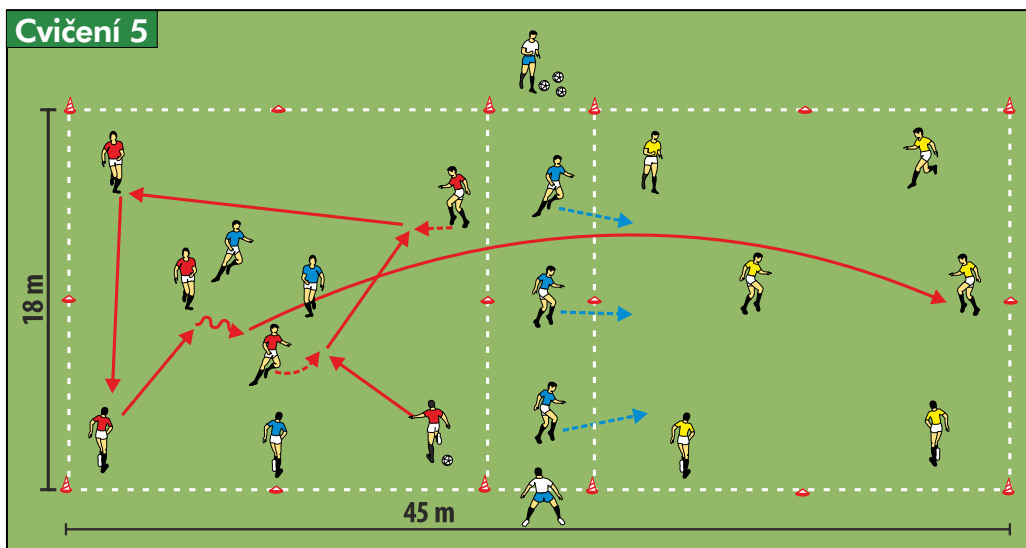
- v levém kvadrátu hra 6 vers. 3, tým v držení míče po každé páté přihrávce dlouhá přihrávky do pravého kvadrátu, kde se hra opakuje s tím, že trojice hráčů ze střední zóny přebíhá do kvadrátu a znovu 6 vers. 3, trojice z levého kvadrátu do středové zóny atd.

VARIANTY

- nejprve dva doteky s míčem, poté jen jeden dotek
- střídání skupin hráčů
- důraz na postupné zrychlení
- permanentní pohyb všech hrajících hráčů

POZNÁMKA

- dva nahrávači mimo hřiště s dostatkem míčů (co nejméně prostožů)



Cvičení 6

ORGANIZACE

- 3 hrající zóny se 6 minibrankami
- v každé zóně hra 3 vers. 3

POSTUP

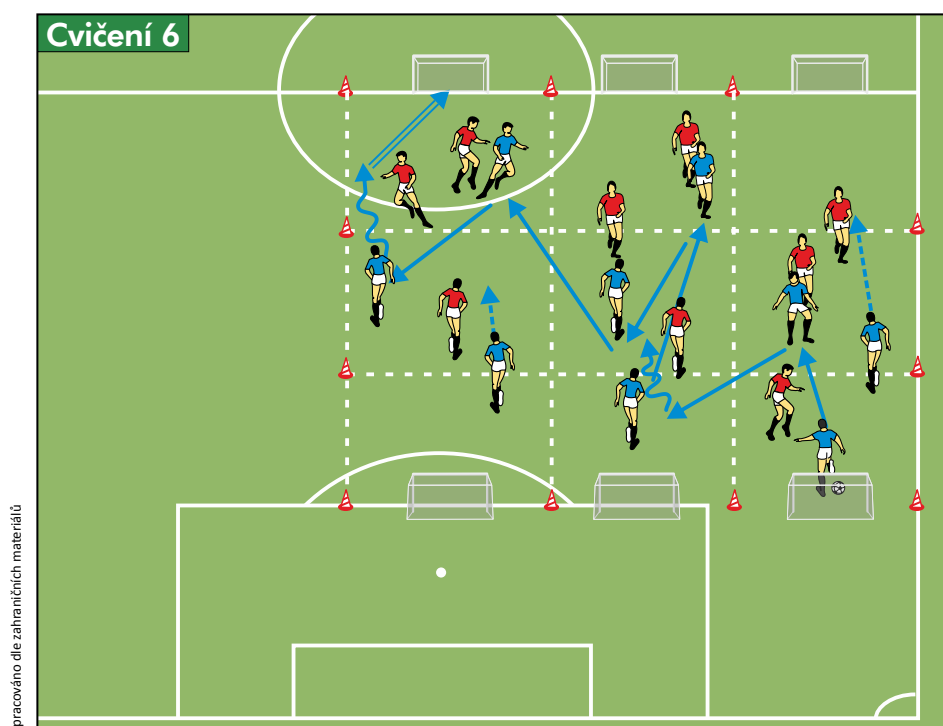
- hra začíná v pravé zóně, druhá přihrávka do střední zóny
- třetí přihrávka ze střední zóny do zóny krajní
- v krajní zóně po první přihrávce pokus o dribling a střelbu do minibranky

VARIANTY

- změna stran týmů
- nejprve dva doteky, poté jeden dotek
- změna směru hry atd.

Závěry

1. kombinace prostřednictvím cirkulace míče je nutné procvičovat neustále
2. nejprve dva doteky, poté jeden dotek (až k automatizaci)
3. nácvik bez pozdějšího zařazení protihráčů je nedostatečný (modelování utkání)
4. postupně se zvyšující tempo je nezbytné
5. důraz na plnou koncentraci hráčů
6. všechna cvičení nabízejí prostor pro různé obměny v závislosti na profesní invenci trenéra
7. hodnocení hráčů začínejte nejprve pozitivními přednostmi, teprve poté ukazujte na nedostatky



Zpracováno dle zahraničních materiálů

Mgr. Vít Raszyk a Mgr. Tomáš Maruška

Ve dnech 3.–6. února se delegace 11 českých fotbalových trenérů ve složení Vít Raszyk, Tomáš Maruška, Martin Daněk, Tomáš Kulvajt, Augustin Chromý, Karel Kula, Waldemar Horváth, Aleš Majer, Michal Šilhavý a Jan Kopáňko zúčastnila ve Francii Study Group, zaměřené na vzdělávání trenérů a výběr talentovaných hráčů. Společně s výpravou FAČR se Study Group zúčastnily týmy z Chorvatska a Řecka a i ony přispěly svými prezentacemi k ucelenému schématu jejich práce výše uvedeného tématu.

Přednášky a praktické ukázky se konaly v národním tréninkovém centru Clairfontaine, vzdáleném 60 kilometrů od Paříže.

Základní charakteristika Francouzské fotbalové federace (FFF)

Země s přibližně 65 mil. obyvatel, ve které 17% chlapců hraje fotbal. Ve fotbale je registrováno něco kolem milionu hráčů a hráček.

Mezi cíle FFF je především:

- **přijmout a udržet si hráče u fotbalu**
- **vyhrát znovu mezinárodní titul MS nebo ME (muži i ženy)**
- **změnit trenérské praktiky a přistup k dětem**
- **zajistit funkční strukturu v klubech**
- **intenzifikovat vzdělávání trenérů**

Politikou FFF je rozvíjet fotbal především na vesnicích, aby okresy a kraje rozvíjely stejnou filozofii. Snahou FFF je nyní také dostat fotbal do škol, na úroveň základních škol. V tom vidí v současné době velkou rezervu a chtějí využít pořádání ME v roce 2016.

Pro potřeby fotbalu pracují v jednom okrese dva profesionální trenéři (jeden určený na vzdělávání trenérů, jeden na rozvoj hráčů) + jeden profesionální pracovník na úrovni kraje, který je řídí. Všichni dávají pozor, aby vše bylo v souladu s filozofií FFF.

Ve Francii je 14 regionů s regionálními tréninkovými centry. V nich pracuje 14 národních trenérů, 158 technických poradců, ti pracují na úrovních krajů (59 placeno státem, 99 placeno FFF a krajem, 107 profesionálních poradců základního fotbalu = celkem 280 profesionálů, kteří v zemi galského kohouta rozvíjejí fotbal).



Charakteristika licenčního studia FFF

Ve Francii je celkem vydaných 30 000 trenérských licencí. Systém školení trenérů je úzce propojen s kooperací v klubu, kde posluchač v rámci studia vykonává praxi.

FFF C licence

FFF C licence probíhá jako základní 16hodinový kurz, který je organizován přímo v klubech a smyslem je osvojení si základních znalostí o obsahu sportovní přípravy s dětmi a mládeží.

UEFA B licence

Tento kurz je organizován v 10 školících centrech v zemi. Doba studia je 1 rok po šesti výukových blocích a několika stážích v klubech. Úkolem trenéra je osvojení vypracování TJ, ve kterých musí splněno více cílů v závislosti na věkové kategorii. Cena kurzu je 3 500 EUR.

UEFA A licence

Z 250 uchazečů o studium je vybráno 50 (25 míst je určeno pro

hráče s nízkou herní zkušeností, 25 míst pro bývalé profesionální hráče – hráči s vysokou herní zkušeností). Tyto dvě skupiny studují odděleně, pouze ve výjimečných případech absolvují výuku spojeně. V průběhu ročního kurzu UEFA A licence studium probíhá v národním centru (280 hodin). Dalších 170 hodin je vymezeno realizací projektu týkající se spolupráce s předem určeným školitelem (mentorem). Školitel studentovi předává dlouholeté praktické zkušenosti a kooperují při tvorbě a realizaci TJ. Dominantním znakem je snaha o efektivní vedení TJ nejen v oblasti týkající se obsahu, ale také účinné komunikace. Trenér tak vykonává v průběhu studia více než 500 hodin praxe v klubu. Celkem UEFA A licence zahrnuje 1070 hodin! Trenérský diplom UEFA A licence opravňuje k trenérské činnosti na úrovni 3, 4, 5 ligy dospělých a zároveň opravňuje k práci v krajské samosprávě v odboru školství a sportu. Cena toho kurzu je 8 000 EUR.

UEFA PRO licence

Jedno z kritérií, které musí uchazeč splňovat, je 5 let praxe s UEFA A licencí. Kurz UEFA PRO licence zahrnuje 860 hodin (472 hodin je organizováno v klubu v podobě praxe). Dále tento kurz zahrnuje stáže v zahraničních i domácích FFF klubech. Cena kurzu je 25 000 EUR.

Při studiu jakékoliv trenérské licence (od UEFA B licence a vyšších) je prioritní realizace projektu, který uchazeč musí vymyslet ještě před přijímacím řízením a připravit. Po úspěšném absolvování přijímacích zkoušek posluchač naplňuje tento projekt, např. koncepce sportovní přípravy mládeže v klubu. Posluchač společně s lektorem FFF na projektu spolupracují a upravují ho dle možností klubu. Můžeme říci, že tímto způsobem FFF nastavuje koncepci filozofii ve všech klubech, na všech výkonostních úrovních, protože ji vytvářejí zároveň školitelé FFF s posluchači a ti ji následně realizují v klubu. Počet posluchačů v kurzu je 12–20.

Dále FFF nabízí studium Licence kondičního trenéra FFF. Značnou část tvoří praktické ukázkové tréninky z různých pohybových aktivit a samozřejmě vlastní metodické výstupy posluchačů.

FFF věnuje při vzdělávání trenérů velké úsilí zdokonalování dovedností týkající se ovládní videotechniky a její následné analýzy, která má napomoci zkvalitňovat tréninkový proces.

Výběr talentů do regionálních akademií FFF

V mládežnických kategoriích si profesionální kluby (1. a 2. liga) vytvářejí vlastní akademie, ve kterých si vychovávají hráče do profesionálního fotbalu. Pro neprofesionální kluby FFF vytvořila 14 regionálních akademií, které se za-

mějují na výchovu talentovaných hráčů ve věku U13 – U15. Hráči jsou do regionálních akademií vybíráni profesionálními trenéry FFF z amatérských soutěží. Akademie jsou placeny FFF a hráči patří kmenově po celou dobu stále danému klubu. Od pondělí do pátku hráči trénují v regionální akademii a v pátek se vrací zpět do mateřského klubu, kde o víkendů hrají utkání za tento oddíl. Ubytování a stravování je zabezpečeno akademií, odkud jsou hráči rozváženi do svých základních škol. Díky tomu systému FFF zachytí v každém regionu v každé věkové kategorii 20 talentovaných hráčů nepatřících profesionálním klubům. Ve věku 15 let jsou tyto hráči skautováni do profesionálních klubů. Dle sdělení FFF se z těchto „svazových“ Akademií prosazuje do profesionálního fotbalu cca 7 až 9 hráčů z ročníku!

Při výběru hráčů do regionální Akademie FFF je pro trenéry hlavním kritériem charakter hráče. Dalším ukazatelem je např. návyk hráče ihned po ztrátě míče tento míč získat zpět, vysoká míra agresivity nebo také ochota, resp. schopnost udržet vysoké tempo hry. Pro hráče, jejichž rysem je šetření sil, neochota absolvovat osobní souboje a sebeuspokojení, již není důvod se zlepšovat v regionální akademii místo.

Motto regionálních akademií: „Zítřka budeme hrát, tak jak dnes trénujeme“

Tréninkový proces je v regionální akademii zaměřen na pocho-

pení principů hry prostřednictvím vhodně zvolených cvičení. Tato cvičení musí splňovat tyto základní znaky:

- ▶ hráči jsou vedeni k samostatnému rozhodování pomocí koučinku,
- ▶ v průběhu cvičení (průpravné, herní a průpravné hry) a v každé herní situaci je kladen důraz na detail provedení herní činnosti, např. převzetí míče do pohybu prvním dotykem, klamavé pohyby),
- ▶ dodržení obsahové náplně TJ,
- ▶ zodpovědnost za rozcvičení mají sami hráči.

Dodržení těchto znaků se snaží udržet tréninkový proces maximálně efektivní.

Shrnutí

Velmi nás zaujala myšlenka fungování regionálních akademií, která v sobě zahrnuje několik pozitivních rysů. V první řadě talentovaní hráči, kteří nejsou registrováni v profesionálním klubu, mohou pod odborným vedením rozvíjet a zdokonalovat svůj talent. Odborné vedení zaručují trenéři FFF a učitelé na škole, se kterou akademie velmi úzce spolupracuje. Regionální akademie zajišťuje a přebírá odpovědnost za celý výchovně vzdělávací systém, kterým hráč prochází. Tento způsob je výhodný i pro mateřský klub, minimalizuje se riziko ztráty motivace talentovaného hráče (někdy i rodičů) z důvodu nižšího konkurenčního prostředí v týmu. Ze strany FFF je jasná preference tréninku před samotným víkendovým utkáním, což se odráží i v samotném mottu.

Příklady TJ

Čas: 10´

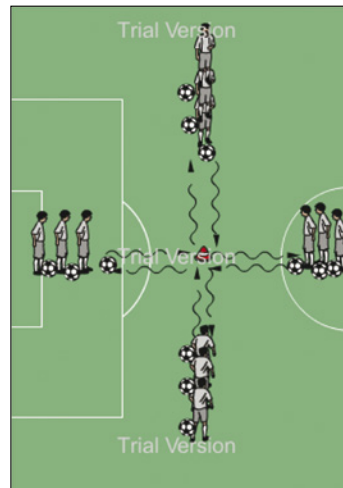
Čas zatížení: IZ: 4´, IO: 8´, PO: 4, PS: 4 s míčem a 4 bez míče

Organizace, metody: Průpravné cvičení, hromadnou formou, střední intenzitou.

Průpravné cvičení I. typu – vedení míče, krytí míče. Současně vyběhají 4 hráči, uprostřed před kuzelem provádí obrat vlevo vnitřním nártem pravé nohy (vnějším nártem pravé nohy, vnitřním nártem levé nohy, vnějším nártem levé nohy – každé vždy 4x – než se vrátily na svou původní pozici) **vždy s náznakem krytí rukou a rychlém provedení obratu.**

Celé cvičení řídil jeden hráč, řídil celé mužstvo a ostatní jej plně poslouchali.

Jedno kolo hráči provedli obrat vpravo, následně provedli obrat vlevo, jedno kolo proběhli bez míče a následoval opět obrat vpravo a vlevo.



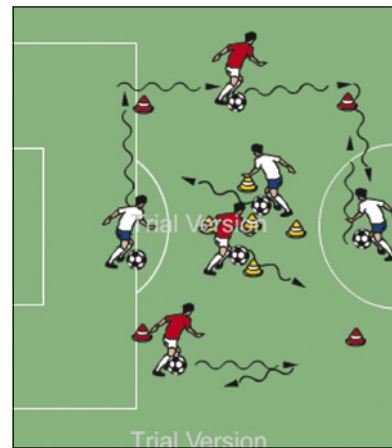
Čas: 10´

Čas zatížení: IZ: 1´ PO: 3x PS: 2

Organizace, metody: průpravné cvičení hromadnou formou, střední intenzita.

Průpravné cvičení II. typu – vedení míče, orientace v prostoru, komunikace, periferní vidění.

Ve trojici pracuje hráč uprostřed, vyhýbá se kuželům a současně protihráčům. Vede míč střídavě vždy směrem k hráči na obvodu čtverce a slovně jej označuje. Hráči na obvodu jsou v neustálém pohybu a snaží se hráči uprostřed „schovat“.



Čas: 15´

Čas zatížení: IZ: 1´30´, IO:

1´30´, PO: 4

Organizace, metody: herní cvičení skupinová, submaximální.

Herní cvičení II. typu.

3:3 se změnou těžiště hry. Cílem je přímočará přihrávka skrz branku, pokud není vhodná situace – hráč má kombinovat a vybírat otevřenou stranu.

Kombinaci zahajuje brankář přihrávkou na útočící hráče, ti se snaží kombinovat a přihrát do branky. Pokud získá míč bránící mužstvo, snaží se rychle přihrát brankáři a hra se opakuje.

V poslední obměně hra pouze na dva doteky.



Čas: 20´

Čas zatížení: IZ: 3´, IO: 1´, PO: 4

Organizace, metody: maximální intenzita.

Průpravná hra – změna těžiště hry, orientace v prostoru, práce s míčem.

PH 9:9 – útočící mužstvo se snaží vstřelit branku, obranné mužstvo vždy zavítá nebezpečnou branku. Pokud není příležitost, útočící mužstvo musí hledat kombináčnící hrou jinou příležitost ke vstřelení branky.



Čas: 15´

Čas zatížení: IZ: 7´, IO: 1´, PO: 2

Organizace, metody: hromadná, maximální.

Průpravná hra – změna těžiště, orientace v prostoru.

Hra 9/9 – cílem je vstřelit branku po akci otevřenou stranou hřiště, uprostřed hra jen na dva doteky.



Pavol Gregora (FTVŠ, Bratislava)

Poznatky z futbalovej stáže v španielskej futbalovej akadémii Atlético de Madrid

V mojom príspevku by som vám chcel priblížiť jednu z najlepších futbalových akadémii v Európe. Strávil som v tejto akadémii 4 mesiace a mal som možnosť pozorovať tréningy a chod klubu od futbalovej škôlky až po seniorský futbal klubu Atlético de Madrid. Budem veľmi rád, ak vás moje skúsenosti, poznatky a postrehy obohatia, pomôžu alebo motivujú.

Charakteristika klubu

Atlético de Madrid je jednoznačne viac madridský klub a fanáči mu mnoho domácich fanúšikov, naopak mestský rival Real Madrid je multikultúrny klub so širokou základňou fanúšikov po celom svete. Ani Atlético v tomto smere nezaostáva a snaží sa budovať svoj „image“ po celom svete, má strategické zmluvy s 8 klubmi z celého sveta (Besiktas Istanbul, Chicago Fire, Shanghai, Club America de Mexico a iné) s cieľom vytvoriť užšie väzby medzi národmi a kultúrami, upevniť značku Atlético de Madrid vo všetkých krajinách, s ktorými kooperuje, a identifikovať nové príležitosti v športe, obchode a v sociálnej sfére. Tiež bude rekonštruovať svoj štadión a budovať novú mládežnícku akadémiu, ktorá by mala byť hotová v roku 2015. Klub disponuje veľkým štadiónom a dvomi tréningovými centrami. Akadémia začína od 12 rokov a nachádza sa pol hodinu od centra Madridu v mestkej časti Majadahonda. V tejto akadémii trénujú žiaci, dorastenci, tri seniorské družstvá, vrátane prvého teamu.

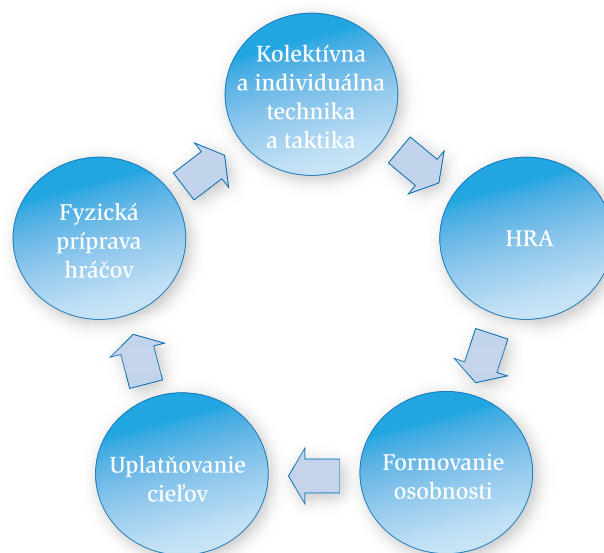
Materiálne zabezpečenie

Akadémia má jeden hlavný štadión, dve trávnaté plochy a 2 plochy s umelým povrchom. V areáli sa nachádzajú dve posilovne, gymnastická miestnosť, klubovňa, zdravotnícka miestnosť, regeneračná linka, miestnosť pre videoanalýzy a kancelárie akadémie. Tréneri majú k dispozícii všetky pomôcky, ktoré potrebujú: padáky, záťažové vesty,

rebríky, rôzne druhy prekážok, tyčky, rôzne expandre, činky, 5 druhov rozlišovacích viest, malé a veľké brány. Družstvá majú v rámci mikrocyclov rovnakú náplň tréningov a napriek rovnakému času tréningu majú tréningových pomôcok dostatok. V jednom čase trénujú aj štyri kategórie naraz.

Štruktúra klubu

Atlético Madrid spolupracuje s viacerými menšími klubmi a školami v Madride a v okolí. Atlético má svoju futbalovú škôlku, kde sa venujú hráčom do 8 rokov, tieto tréningy sú dvakrát do týždňa na prírodnej trávě, tréningy navštevuje vyše 100 detí, a každý tréner ma na starosti maximálne 10 hráčov. Po futbalovej škôlke nasledujú už organizované kategórie Atlético Madrid od U9 až po U11, po ktorej najlepší hráči prechádzajú do samotnej akadémie. Následne po absolvovaní akadémie majú možnosť prejsť do C tímu, B tímu alebo hlavného seniorského družstva. Konceptiu, metodiku a filozofiu klubu má na starosti koordiná-



Obr. 1

tor a profesionálni tréneri. Každé družstvo v akadémii má hlavného trénera a dvoch asistentov trénera.

Cieľ akadémie Atlética de Madrid

Jednoznačným cieľom je vychovať hráčov pre profesionálny futbal a vychovať hráčov tak, aby

aj po neúspešnom pokuse stať sa profesionálnym hráčom mali sľubnú budúcnosť. Filozofia je zameraná na športovca, v klube kladú dôraz na osobný rozvoj a športový rozvoj (fyzickú, taktickú, technickú a psychologickú prípravu). Aby všetko fungovalo, je potrebné organizovať a riadiť veľkú skupinu ľudí a činností, ako je športová príprava hráčov, rodičov, trénerov, koordinátorov, lekárske služby, organizácia, poradenstvo, vykonávanie školenia, hodnotenia, analýzy súčasného stavu, a robiť výskumy, ktoré sa týkajú športovej prípravy mládeže (obr. 1). **Výsledok v zápase nie je cieľom, ale je to len prostriedok, ako vychovať hráčov, preto v tréningu preferujú súťaže a hry, ktoré môžu urýchliť progres výchovy hráča.**

Vekové kategórie a počet hráčov v akadémii

B družstvo	18 + 2
C družstvo	16 + 2
2 družstvá Juvenil U19, U18	20 + 2
Národná liga – U17	20 + 2
2 družstvá Cadete – U16, U15	20 + 2
3 družstvá Infantil – U14, U13	16 + 2
4 družstvá Alevín – U 12, U11	16 + 2
4 družstvá Benjamines – U10, U9	15 + 2
Futbalová škôlka	cca 100 hráčov

Metodika akadémie

Medzi kľúčové piliere akadémie patrí proces výberu talentovanej mládeže, výber správneho profilu hráča na základe vývojových tendencií vo futbale, tréningový proces, metodika, herná koncepcia, výber zápasov, turnajov, budovanie tímu, budovanie vzdelávacieho plánu pre hráčov, trénerov, spolupracovníkov, rodičov, pravidiel, rešpekt, zodpovednosť a disciplína.

Metodikou rozdeľujú na tri základné časti. Na všeobecné princípy v tréningovom procese, na špeciálne princípy v tréningovom procese a plánovanie tréningového procesu.

Pri plánovaní tréningových jednotiek vychádzajú zo základného pravidla: „Čo chceme ísť trénovať, ako to chceme doceliť a prečo som to tak trénoval?“ (obr. 2). Medzi kľúčový prvok patrí aktívne zapájanie hráčov do procesu, s akcentom na spätnú väzbu, či sa naozaj tréningom dosahujú určené ciele. Kládne sa obrovský dôraz na to, aby hráč chápal hru, vedel reagovať na neustále sa meniace podmienky a prechody z útoku do obrany a naopak, preto je veľmi dôležitý výber tréningových prostriedkov a metód, ktorým sa chce tento stav doceliť. Ako veľmi dôležitý faktor hodnotím tiež proces kaučingu a komunikácie trénerov na tréningu a mimo tréningových jednotiek. Hráči dostávajú presné a jasné informácie, ako má cvičenie vyzeráť, v prípade, že hráči nepochopia cvičenie, tréner vždy cvičenie zastaví, znova vy-

svetlí, prípadne upraví alebo zmení niektoré činnosti v cvičení.

Základné princípy v hre

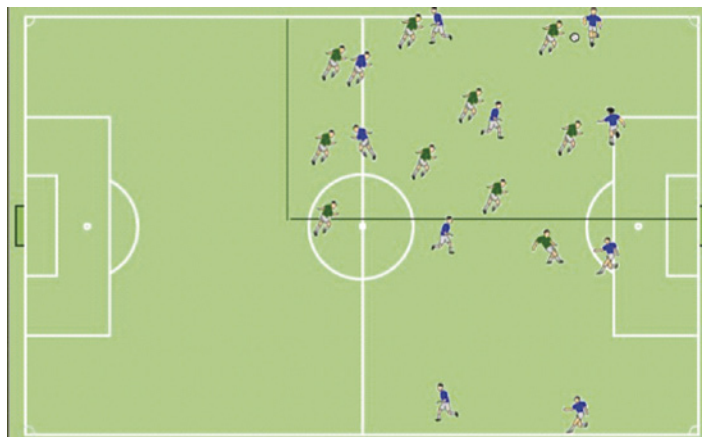
V akadémii rozlišujú dva základné princípy, hra s loptou a bez lopty. Celá akadémia hrá systémom 4-4-2. Pri držaní lopty sú charakteristické tieto znaky:

Ofenzívne princípy akadémie

Do útočnej hry akadémie patrí jednoznačne rýchlosť realizácie herných činností, realizácia kombinovaného útoku a snaha o vytvorenie priestoru pre kreatívnu myšlienku.

Všeobecné ofenzívne princípy akadémie sú:

- 1. Využívanie šírky a hĺbky ihriska** – v prípade, že majú loptu pod kontrolou snažia sa vytvoriť čo najširšie ihrisko, naopak ak loptu stratia, presúvajú všetkých hráčov do ťažiska hry, tak aby súper mal čo najmenej priestoru (obr. 3). Ďalšou ich prednosťou je nabehanie hráčov do medzi priestorov (napr. medzi obranou formáciou a formáciou stredopoliarov).
- 2. Držanie lopty**, nielen v tréningu, ale aj v zápase tréneri apelujú na výber miesta (ponuková činnosť). Je všeobecne známe, že je to najčastejšia útočná herná činnosť, ktorú vykonávajú hráči v zápase. Čím majú hráči lepšiu ponukovú činnosť, tým má aj



Obr. 3

hráč viac možností komu prihrať a družstvo má väčšiu šancu, že bude držať loptu. V tréningu tento herný princíp rozvíjajú hernými cvičeniami alebo prípravnými hrami s prečíslením jedného z tímov (veľmi často formou neutrálnych hráčov).

- 3. Zmena rytmu a tempa v hre**, tento útočný herný princíp chápu ako zmenu vedenia útoku. Napr. ak je obrana súpera zoorganizovaná, využívajú kombináciu krátkych prihrávok a dlhej prihrávky do voľného priestoru v krajných vertikálach. Alebo ak je možnosť nahradiť postupný útok (ktorý je pre hru akadémie typický) rýchlym protiútokom, snažia sa to vždy využiť.
- 4. Kombinácia s narazením lopty**
- 5. Vybíhanie z tandemu**
- 6. Predbiehanie a výmena miesta**,

tieto útočné herné kombinácie rozvíjajú takmer vždy v herných podmienkach za výrazného kaučingu hlavného trénera.

Ciele:

- ▶ postupný útok
- ▶ prekonanie obrany súpera, poskytnúť hráčovi s loptou viaceré možnosti
- ▶ využívanie maximálnej šírky ihriska
- ▶ hľadanie a využívanie hĺbky ihriska s ponukovou činnosťou
- ▶ hrať smerom dopredu
- ▶ kombinácia krátkych a dlhých prihrávok (zmena tempa hry)
- ▶ posúvanie sa hráčov do priestorov, ktoré boli opustené iným hráčom (ale nemali by sa zdržiavať viaceri hráči v jednom priestore)
- ▶ nemôže sa hrať dlho na jednej strane, snaha hľadať hráča, ktorý môže otočiť ťažisko hry
- ▶ využívanie kolmých prihrávok
- ▶ okamžitý prechod do útoku, ak je obrana súpera nezorganizovaná
- ▶ protiútoky by mali byť veľmi rýchle
- ▶ využívať krajné vertikály pri protiútokoch
- ▶ zakončenie útoku musí byť veľmi rýchle (ideálne prvým dotykem)
- ▶ veľký dôraz na zakončenie, po vyrazení lopty brankárom
- ▶ hľadať možnosť prihrávky pri finalizácii útoku do strednej zóny
- ▶ predvídanie, kde by mohla ísť finálna prihrávka

Plánovanie je snaha určiť budúcnosť, s využitím skúseností z minulosti a zo súčasných možností.



Obr. 2

Všetky defenzívne a ofenzívne princípy hry rozvíjajú v podmienkach podobných k hre za výrazného kaučingu hlavných trénerov. Využívajú na to najmä herné kombinácie, herné cvičenia, herné systémy a prípravné hry. Vďaka neustálemu kaučingu a opakovanému riešeniu kľúčových herných situácií, ktoré sa vyskytujú v cvičeniach zameraných na útočné

a obranné princípy akadémie, sa herné princípy automatizujú a hráči pri hre prirodzene rozmýšľajú a vedia správne riešiť herné situácie. Všetky herné princípy sa rozvíjajú od U8 až po U19 a sú prispôbené danej vekovej kategórii. To znamená, že ak hráč prechádza do vyššej kategórie, nadväzuje na predchádzajúce vedomosti a učí sa nové herné činnosti a princípy, ktoré vychádzajú z metodiky a koncepcie akadémie. Priblížim najmä pôsobenie U15, kde chyby odstraňujú práve neustálym kaučingom trénera a rozborom videa zo zápasov. Samozrejme nácvik herných princíпов začínajú prostredníctvom prípravných cvičení prechádzajúcich do herných cvičení, kombinácií, prípravných hier, ktoré na konci týždňa vyvrcholia samotným zdokonaľovaním herného systému. Hráči v kategórii U15 majú podstatnú väčšinu herných princíпов osvojenú, ale ako možno najväčšiu chybu hodnotím slabú hru jednotlivcov jeden proti jednému v nebezpečných priestoroch, pretože v týchto priestoroch sa snažia najmä o kombináciu a len málokedy o individuálny prienik do pokutového územia.

Defenzívne princípy akadémie

Všetky tieto obranné princípy a ciele sú vykonávané cez herné aplikácie. Cez herné cvičenia alebo hru s modifikovanými pravidlami alebo zníženou aktivitou súpera.

- Obsadzovanie priestoru:** Je pre nich veľmi dôležité, aby každý hráč vedel, aký je jeho priestor a aké sú jeho úlohy v ňom.
- Odoberanie sídrom, práca telom, vzájomné zabezpečovanie, križovanie**
- Predvidanie a spomalovanie útoku** (hlavne pri ktorých súper útočí v prečíslení)
- Intenzívny návrat okamžite po strate lopty alebo pressing**

Ciele:

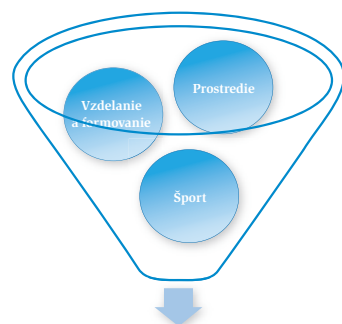
- vyhnúť sa priamemu postupu súpera na bránu
- chrániť vlastnú bránu
- snaha získať opätovnú kontrolu nad loptou
- každý hráč bráni svoj priestor
- obránná aktivita začína 10m od stredovej zóny
- zatvárať priestory, do ktorých by mohla ísť kolmá prihrávka
- vždy pozeráť na loptu pred sebou
- nejbližší hráč začína tlak na súpera a ostatný zatvára celý priestor
- presúvať hru do krajných vertikál

- typická obranná herná kombinácia je vzájomné zabezpečovanie (resp. križovanie)
- veľmi dôležité je zúženie hry, do čo najmenej hernej plochy pre súpera

Typológia hráča akadémie Atlética Madrid

Hráč musí jednoznačne rozumieť hre, mať bohaté taktické vedomosti, musí sa vedieť rýchlo rozhodovať, riešiť rozhodujúce herné situácie v zápase, rozumieť klubovej filozofii a byť pripravený byť hráčom Atlética de Madrid. Hráči by mali byť veľmi dobre fyzicky pripravený, preferujú najmä rýchlych hráčov (nemyslí sa len fyzická rýchlosť) a hráčov, ktorí sú schopní učiť sa a napredovať aj v budúcnosti. Veľmi veľký dôraz sa kladie na disciplínu a správanie hráča vo svojom osobnom živote, každý je za svoje správanie zodpovedný. Takmer všetci hráči majú od 15 rokov podpísané prvé profesionálne zmluvy, preto sa od nich očakáva aj profesionálne správanie. Musím povedať, že hráči na mňa vzhľadom na ich vek pôsobili veľmi vyzrete a bolo z nich cítiť odhodlanie stať sa hráčom, ktorý by mohol nastupovať za prvý team.

Najdôležitejším kritériom pri hodnotení akadémie alebo koncepcie akadémie je počet hráčov, ktorý sa na konci procesu výchovy dostanú do profesionálneho vrcholového futbalu. To znamená, že výchova a formovanie hráča je dôležitejšie ako samotné víťazstvá v zápasoch. Výkon hráča v správnom čase je nevyhnutnou súčasťou formovania a výchovy hráča (obr. 4).



Obr. 4 – Týždenný mikrocycklus v akadémii Atlética Madrid (kategória U15)

V týždni trénujú štyrikrát a majú jeden zápas. Uvádzam mikrocycklus v hlavnom období. Tréningové dni sú vždy v pondelok, streda, štvrtok a v piatok. Pri plánovaní tréningových jednotiek v rámci mikrocycclu v hlavnom období vychádzajú zo



PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU - U15

	Pondelok	Streda	Štvrtok	Piatok
Úvod tréningu 15'	Fyzicko - technická príprava Kapacita AE. 40'	PROPRIORECEPCIA Koordínácia a sila 30'	Technika individuálna a kolektívna 25'	Rýchlosť Koordínácia 30'
Hlavná časť 75'	Hry na držanie lopty 25'	Taktika v hre 35'	Finálna fáza 30'	Prechodové fázy 25'
	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'
Záver	Strečing	Strečing	Strečing	Strečing

Obr. 5

zostavenej štruktúry mikrocycclu na základe proporcionality, metodicko-organizačných foriem a obsahu, ktorý vznikol podľa klubovej metodiky a filozofie (obr. 5).

Prvý tréningový deň sa venujú najmä fyzickej príprave, a to najmä sile, aerobnej vytrvalosti a koordinácii (alebo kombinácii všetkých týchto pohybových činností v jednom cvičení). V hlavnej časti majú prevahu prípravné hry s menším počtom hráčov alebo hra „bago“ s rôznymi zmenami prevedenia (veľkosť ihriska, počet hráčov, pridanie neutrálnych hráčov a rôzne zmeny pravidiel). Cieľom týchto prípravných hier je snaha hráčov, čo najdlhšie držať loptu a často sú zamerané na rýchle prechody medzi útokom a obranou.

Druhý tréningový deň sa venujú propriocepčným cvičeniam, motorickým zručnostiam a všetkým prejavom sily, ktoré sú vykonávané na ihrisku alebo v posilňovni. V tejto časti využívajú širokú škálu tréningových pomôcok ako napr. expandre na rôzne časti tela, švihadlá, fit lopty, činky, lavičky, sanky, záťažové vesty, rebríky, rôzne druhy prekážok a podobne. V hlavnej časti tréningu sa trénuje finálna fáza alebo útočné a obranné kombinácie (ponuková činnosť, vzájomné zabezpečovanie, zakladanie útoku a iné herné princípy), ktoré sú pre hernú koncepciu akadémie typické.

Tretí tréningový deň je zameraný na prácu s loptou. Na začiatku tréningu prevláda herný nácvik, zameraný na skupinovú a individuálnu techniku. V hlavnej časti sa venujú prechodovým fázam, vedeniu a zakončeniu útoku. Poslednou časťou je takmer vždy samotná hra 11 proti 11 hráčom (alebo 10 na 10), kde

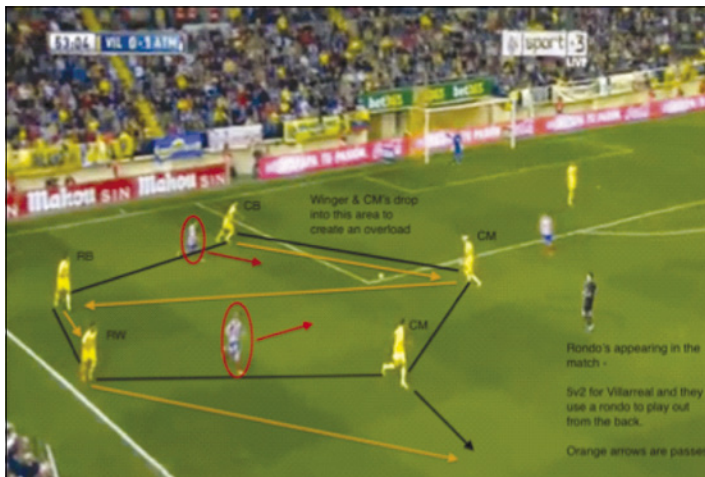
kladú dôraz na aplikovanie tých herných princíпов, ktoré boli cieľom tréningovej jednotky. Veľmi často sa venujú najmä prechodovým fázam a útočeniu, pretože sú kľúčom k ich hre. Trénujú rôzne modelové situácie ako napr. útok do neorganizovanej obrany alebo prečíslenie 4 na 3, 4 na 2, postupný útok stredom ihriska alebo po krajných vertikálach. Samozrejme netrénujú iba útočnú fázu, ale aj okamžitý prechod do obrany a organizáciu obrany. Charakteristickým obranným herným znakom je intenzívny návrat na polovicu ihriska, odkiaľ začínajú vyvíjať svoju aktivitu proti súperovi.

Štvrtý tréningový deň, tento tréningový deň je venovaný najmä individuálnej príprave podľa hráčskych funkcií, kolektívnej a individuálnej taktiky a upevňovaniu stratégie. Venujú sa tiež prechodovým fázam a štandardným situáciám. V rámci kondičného tréningu dominuje tréning rýchlostných schopností a rozvoj koordinácie.

Špecifiká futbalovej akadémie

Metodika – v klube prevláda absolútny profesionalizmus, všetci presne vedia, aké sú ich úlohy v klube. Mal som možnosť vidieť interné prezentácie a dokumenty, ktoré majú do detailov prepracované a týkajú sa všetkých odvetí akadémie. Pravdepodobne, čo je najkľúčovejšie je transfer metodiky do riadenia akadémie a tréningového procesu. Všetky herné činnosti sa snažia rozvíjať v prípravných hrách alebo herných cvičeniach, čo je obrovská výhoda oproti cvičeniam v izolovaných podmienkach, pretože majú bližšie k hre.

„Bago“ – držanie lopty (obr. 6) je špecifické pre mnoho španielskych



Obr. 6 „Bago“

družstiev a nie je to náhodou, že „bago“ je neodeliteľnou súčasťou ich metodiky tréningu. V prvom rade je dôležité povedať, že tento štýl držania lopty nie je len o veľkom počte prihrávok, ale je to o schopnosti družstva pripraviť výhodnú pozíciu (priestor) pre hráča, ktorý môže prihrať smerom dopredu, prihrať na gól alebo sám driblovať. Výhodou tohoto štýlu hry je, že ho môžete ponímať aj ako ofenzívny, ale aj ako defenzívny štýl hry (ak máte loptu, nemôžete dostať gól) a môžete výrazne meniť tempo a rytmus hry. Hlavným zmyslom „baga“ je vytvoriť priestor, v ktorom máte prevahu hráčov. Docielite to pohybom a ponukovou činnosťou hráčov, ktorý vám vytvorí viacero možností. Cieľom je prekonať obranu a nadviazať na nové „bago“.

Kľúčovými znakmi v tréningu je početná prevaha hráčov, ktorý držia loptu (často formou neutrálnych hráčov). Hráči v akadémii ovládajú perfektne prihrávanie prvým dotykom, čo je nevyhnutnou podmienkou pri tomto štýle hry, pretože veľa prihrávok je najmä na krátku vzdialenosť (1–15 m). Najfrekvencovanejšie sú hry 3 na 1, 4 na 2, 5 na 2, 6 na 3.

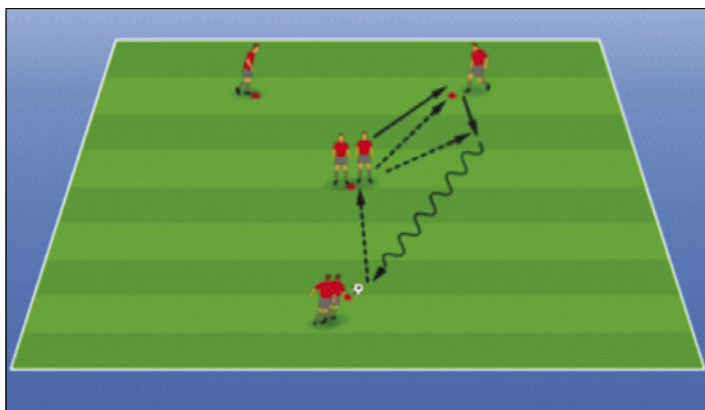
Prípravné hry – prevládajú malé formy hier, hry zamerané na držanie lopty „bago“ a na prechodovú fázu. Špecifickými znakmi sú rôzne formy hry „bago“, hry s neutrálnymi hráčmi, hry v zónach a so zvýšením počtom farieb rozlišovacích viest.

Realizačný team v tréningovom procese – ako najzaujímavejšie je postavenie kondičného trénera v tréningovom procese. Kondiční tréneri v jednotlivých kategóriách majú zdvojené funkcie (napr. sú aj v U19 a v U15). V našich podmienkach má väčšinou kondičný tréner veľmi malý priestor na realizáciu asi okolo 10 až 30% z tréningovej jednotky. Naopak v Atléticu Madrid, kondičný tréner má na starosti 30 až 60% z tréningovej jednotky. Je to určite vyústením toho, že aj kondičné schopnosti rozvíjajú pomocou špecifických prostriedkov (PC, HC a PH). Po časti kondičného trénera nepreberá tréning asistent trénera, ale hlavný tréner, ktorý sa venuje taktike a hernej koncepcii. Asistent trénera plní funkciu pozorovateľa, odborného poradcu hlavného trénera, trénera na stanovišti alebo má na starosti štandardné situácie.

Príklady niektorých vybraných MOF akadémie

PC – „Y“: (obr.7)

Cieľ: Nácvik hernej činnosti prihrávanie, hra prvým dotykom



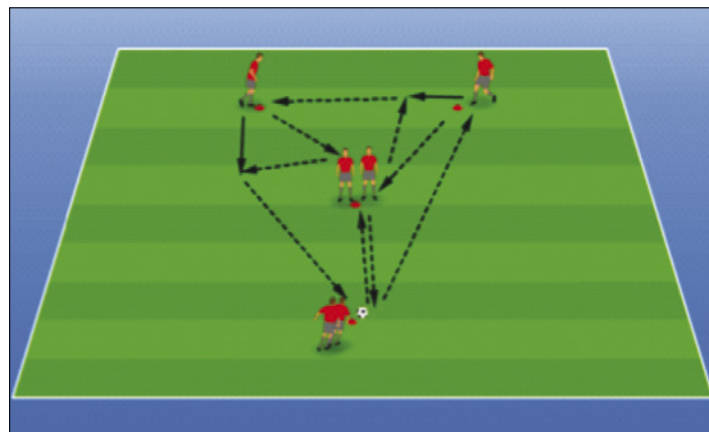
Obr. 7

Popis: V cvičení, v ktorom sú kužele v tvare „Y“ sú znakom trojuholníkov, ktoré sa snažia vytvárať v zápasoch. Vzdialenosť medzi kuželmi je 12 m. Cvičenie je ideálne pre 6-7 hráčov. Hráči prihrávajú spoluhráčovi prvým dotykom, stredový hráč hrá na dva dotyky, prihrávku preberá do smeru, kde bude prihrávať. Striedanie pravej a ľavej strany.

Chyby: Hráči po prihrávke prestávajú byť v pohybe, hráči nepoužívajú klamavý pohyb.

Kaučing: Prečo by si mal byť v pohybe a vytvárať si priestor? Prečo je dôležitá hra prvým dotykom?

Varianty: Hra na dva dotyky, zväčšovanie vzdialenosti, otáčanie hry na druhého spoluhráča (obr. 8).



Obr. 8

PH – Otáčanie hry pomocou dvoch stredových hráčov.

Cieľ: Otáčanie hry prostredníctvom dvoch stredových hráčov v systéme 4-4-2.

Popis: Herné cvičenie, v ktorom hrá 8 hráčov proti 5, v troch zónach. Veľkosť jednej zóny je 20 x 15 m. Cieľom hry je za časový úsek 2 minúty, čo najviac krát otočiť ťažisko hry. Brániaci hráči sa po troch minútach vymenia. Hráči môžu otáčať strany len cez stredových hráčov.

Chyby: Hráči si nedokážu vytvoriť pozíciu pre prihrávku stredovému hráčovi.

Kaučing: Čo musíte urobiť pre to, aby sme otočili hru?

Varianty: Brániaci hráči si počítajú počet odobratých lôpt, Počet hráčov v krajných zónach, napr. 4 proti 2 hráčom alebo 3 na 1. (obr. 9)



Obr. 9

PC – Rozvoj rýchlosti so zmenou smeru. (obr. 10)

Cieľ: Rozvoj rýchlosti so zmenou smeru a reakcie.

Popis: Hráči sú rozdelení do dvoch skupín. Pred nimi sú 4 kužele, každých 5 metrov rôznej farby. Hráči reagujú na vizuálny signál trénera, ktorý drží v ruke farebné kužele, vyštartujú a podľa farby kúžela zaseknú pohyb a snažia sa dať čím skôr gól do malej bránky. Družstvo, ktoré dá gól, má bod.

Chyby: Hráči neskoro reagujú na signál.

Kaučing: Je dôležité sústrediť sa na seba, nie na súpera.

Varianty: Tréner môže ukazovať rovnakú farbu obom skupinám alebo každej skupine zvlášť.



Obr. 10

PH – Otáčanie hry dlhou prihrávkou. (obr.11)

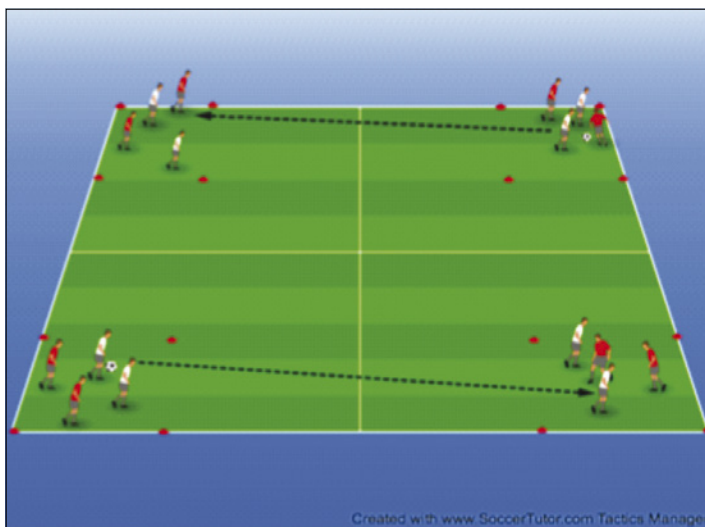
Cieľ: Otáčanie hry a príprava pozície na otočenie hry dlhou prihrávkou.

Popis: Využíva sa polovica ihriska a v každom rohu sú štyri štvorce s rozmermi 12 x 12m. Vo štvorcoch sa hrá dvaja na dvoch, cieľom hry je dlhou prihrávkou po zemi otočiť hru. Hrá sa vo štvorcoch s jednou loptou, ktoré sú vodorovne. Hráči zo štvorca, ktorí prijímajú loptu, nie sú atakovaní, následne ak spracujú loptu sa pokračuje v hre.

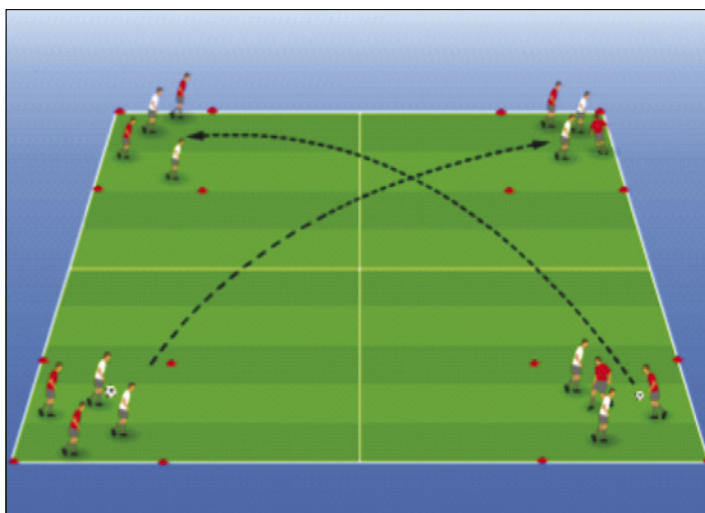
Chyby: Hráči si nedokážu vytvoriť pozíciu pre dlhú prihrávkou.

Kaučing: Čo musíte urobiť pre to, aby sme otočili hru?

Varianty: Diagonálne otáčanie hry dlhou prihrávkou po výške (obr. 12). Pridanie neutrálnych hráčov do štvorcov.



Obr. 11 Otáčanie hry (1)



Obr. 12 Otáčanie hry (2)

PH – Zmena ťažiska a tempa hry. (obr. 13)

Cieľ: Cieľom je časté otáčanie hry, zmena tempa hry a využívanie krajných priestorov ihriska.

Popis: Hrá sa na polovici ihriska, ihrisko je rozdelené na dve polovice. Hrá sa 8 na 8. Hráči si môžu prihrať na jednej polovici maximálne 3krát. Štvrtá prihrávka musí byť na druhú polovicu ihriska. Hráči môžu otočiť hru len pomocou prihrávok. Dať gól po vedení lopty môžu len na tej polke, na ktorej sa práve hraje.

Chyby: Hráči majú slabú ponukovú činnosť.

Slabá aktivita obrancov smerom dopredu. Zlá práca s priestorom.

Kaučing: Ako si vytvoríte miesto pre prijatie prihrávky v krajných vertikálach? Prečo je dobré meniť ťažisko a tempo hry?

Varianty: Pridanie neutrálnych hráčov, zväčšenie ihriska, rozdelenie ihriska na tri zóny.



Obr. 13

PH – Výber miesta v pokutovom území po prihrávke z krajnej vertikály. (obr. 14)

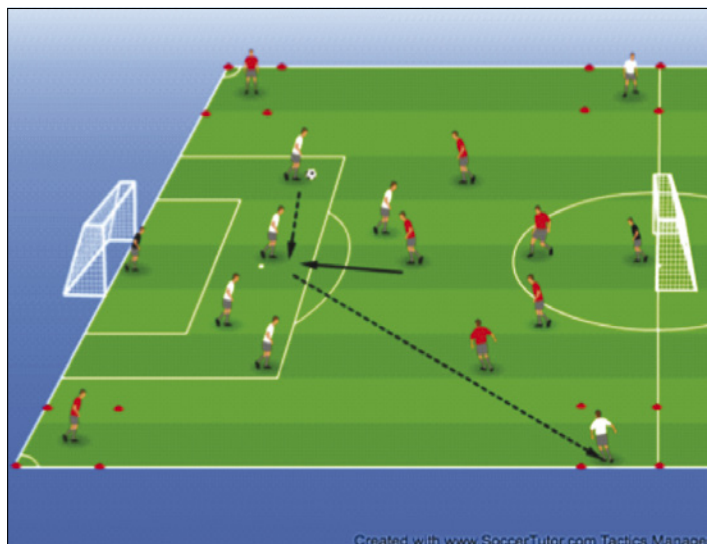
Cieľ: Cieľom prípravnej hry je snaha o čo najviac prihrávok z krajnej vertikály a následný správny výber miesta v pokutovom území.

Popis: Hrá sa na polovici ihriska, v každom rohu je štvorec 8 x 8 metrov, v každom štvorci je jeden hráč. V ihrisku sa hrá 5 na 5. Hráči môžu dať gól len po centri z krajnej vertikály.

Chyby: Hráči neskoro prechádzajú z útočnej do obrannej fázy a naopak. Zlý výber miesta v pokutovom území.

Kaučing: Čo musím urobiť preto, aby som sa uvoľnil v pokutovom území? Prečo je dôležité útočiť do nezoorganizovanej obrany?

Varianty: Pridanie neutrálneho hráča, namiesto štvorcov nechať celú vyznačenú vertikálu pre hráča, ktorý prihráva do pokutového územia, tento hráč nemôže byť napádaný.



Obr. 14

Rozvoj aerobnej vytrvalosti pomocou špecifických prostriedkov. (obr. 15)

Ciel: Rozvoj aerobnej vytrvalosti pomocou špecifických prostriedkov.

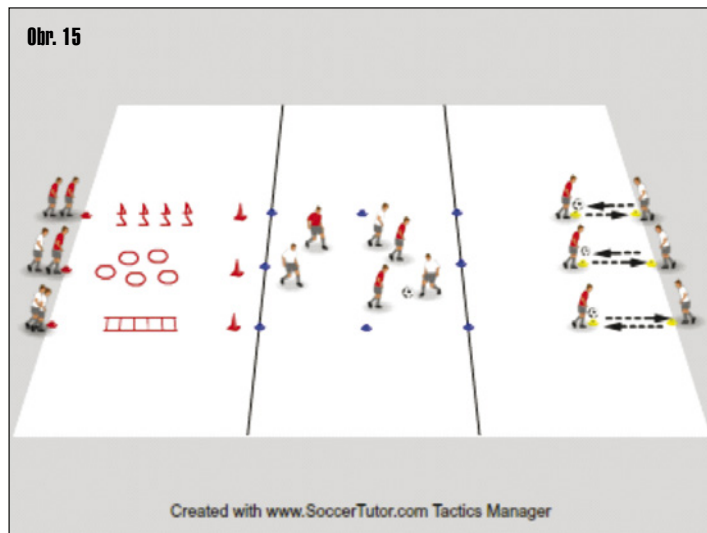
Popis: Cvičenie pozostáva z troch stanoviští. Prvé stanovište je zamerané na koordináciu a výbušnosť dolných končatín (kruhy, rebrík, prekážky). V druhom stanovišti je hra na držanie lopty, 3 proti 3 v území 15 x 15 m. Na treťom stanovišti sú kužele vzdialené od seba na 5 m a hráči si prihrávajú loptu prvým dotykom. Doba zaťaženia na jednom stanovišti je jedna minúta. Výmena na ďalšie stanovište zrýchlený beh.

IZ: 60s., IO: 15s: PS: 3 PO: 9 IOMS: 3 min. (aktívny odpočinok „bago“)

Chyby: Nekvalitné prihrávky prvým dotykom. Častá strata lôpt v hre 3 proti 3.

Kaučing: Snažte sa po koordinácii a hre stále udržať kvalitné prihrávky prvým dotykom.

Varianty: Zvyšovanie vzdialenosti na stanovišti s prihrávkami.



HC – „Bago“. (obr. 16)

Ciel: Rozvoj reakcie a štartovnej rýchlosti.

Popis: Hráči hrajú klasické bago 6 proti 1. Ako náhle sa brániaci hráč dotkne lopty, všetci hráči sa musia posunúť na iný kúžeľ. Hráč, ktorý pokazil loptu a aj hráč, ktorý bránil, si nevšímajú loptu a snažia sa nájsť voľný kúžeľ. Môže sa stať, že hráč, ktorý bol v strede, ostane v strede aj ďalšie kolo.

Chyby: Neskorá reakcia hráčov po strate lopty.

Kaučing: Prečo je dôležité okamžite reagovať po strate lopty?

Varianty: Zvysiť vzdialenosť medzi kúžeľmi. Hráči sa musia posunúť minimálne o dva kužele.



Obr. 16

BC. Pavol Gregora

FC Spartak Trnava U9, U15

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave
pavol.gregora@gmail.com, tel. +421 910 901 210

TOP – Fotbal

Trenér Odbornost Profesionalita

Odborné materiály
Zprávy z Unie
Aktuality

**ODBORNÝ
A ZPRAVODAJSKÝ PORTÁL
UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH
TRENÉRŮ**

www.top-fotbal.cz

Tomáš Gregor

SPOLOČNÉ ZNAKY A VÝVOJOVÉ TENDENCIE V ŠPORTOVÝCH HRÁCH

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Priebeh športového stretnutia divákov uchvacuje, strháva, unáša, vzrušuje, fascinuje, nadvihá, hnevá, rozčuľuje, teší i dojma a tým ich emočne nasycuje. Stretnutia v tých športových disciplínach, v ktorých sa hodnota výkonu meria v objektívnych fyzikálnych veličinách času, dĺžky a hmotnosti, ako sú atletika, plávanie, cyklistika, lyžovanie, vzpieranie atď., sú divákmi navštevované kvôli vzrušeniu, ktoré poskytuje zážitok zhladnutia výkonu na hranici biologických možností človeka. Stretnutia v športových hrách sú navštevované kvôli vzrušeniu, ktoré poskytuje zážitok napätia z prvku nevypočítateľnosti, neurčitosti, neistoty, nehotovosti, vratkosti, očakávania prekvapenia a otvorenosti výsledku až do ukončenia zápasu, turnaja či súťaže.

Zápas v športových hrách charakterizuje:

Kolektívnosť. Je to spoločné dielo projektov, zámerov, scenárov a taktík trénerov, ktoré realizujú hráči. Zápas je tiež verejne sledovaný a vnímaný skupinami prítomných divákov.

Interaktívnosť. Dej hry predstavuje súbeh vzájomného pôsobenia taktík družstiev a spontánneho vývinu herných situácií, ktorý je riadený a ovplyvňovaný aktívnymi zásahmi rozhodcov a dotváraný vizuálnymi, akustickými a verbálnymi reakciami divákov.

DOBRY (1988) uvádza, že kolektívna športová hra je pohybová činnosť dvoch družstiev, ktoré sú v priebehu zápasu v neustálom vzťahu. Obe družstvá sa potrebujú, jedno nemôže existovať bez druhého. Obe sa usilujú o dosiahnutie rovnakého ale nezlučiteľného cieľa: preukázať svoju prevahu nad druhým družstvom lepším ovládaním spoločného predmetu hry, lopty, alebo puku a dosiahnutím väčšieho počtu gólov, alebo bodov v neštandardne sa premieňajúcich herných situáciách.

Navonok sa športová hra realizuje v zápase dvoch družstiev ako špecifická pohybová aktivita zložená z pohybových aktov hráčov, ktorými sa podieľajú na riešení špecifických herných úloh. Jednotlivé pohybové akty sa odlišujú vonkajšou formou a zameraním. Majú podobu behu, skoku, kopu, hodú apod., predstavujú **herné činnosti jednotlivca** a môže me vyjadriť aj ich herný účel, napr. beh môže byť pohybom z loptou, alebo bez lopty, kop môže byť prihrávkou, alebo strelou atd.

Herná činnosť jednotlivca, hráča sa odohráva v troch dimenziách:

Komunikačná dimenzia spočíva v tom, že každá herná činnosť jednotlivca vzniká a prebieha na základe „správ“, obsiahnutých vo vonkajších pozorovateľných prejavoch spoluhráčov i protivráčov. Aby ostatní hráči mohli sami konať a vyvíjať hernú činnosť, musia významy týchto správ správne interpretovať. Herná činnosť jednotlivca je potom

nositeľom taktického zámeru, ktorý dodáva zmysel a význam pohybovému správaniu.

Emočná dimenzia sa prejavuje aktuálnymi, krátkodobými, situačne špecifickými emóciami a citmi, napr. radosťou, nadšením, spokojnosťou, hnevom, obavami, strachom, sklamaním, bolesťou a pod. Sú vyvolané úspešnými a neúspešnými akciami v priebehu zápasu a sprevádzané príslušnou mimikou, gestikuláciou a slovnými prejavmi. Môžu mať podobu prudko prebiehajúcich afektov od pozitívnych prejavov radosti, spriaznenosti a spolupatričnosti až po negatívne prejavy hnevu, zlosti a agresivity. Zápas v športových hrách je nabitý emočnými významami. Hráčom poskytuje príležitosť k jedinečným zážitkom. Tréneri a ďalší prihladajúci môžu priamo v akcii spoznávať psychické vlastnosti, citové a emočné stavy, morálne a vôľové vlastnosti hráčov.

Vzťahová dimenzia vyplýva z pravidiel hry, tie určujú status a funkcie hráča a obsahujú oblasti činnosti a vzťahov hráča:

- k ostatným aktívnym účastníkom hry, spoluhráčom, protivráčom, rozhodcom, k spôsobu ich vzájomného kontaktu apod.
- k priestoru, k označeniu ihriska a jeho rôznych častí čiarami, k cieľu hry čiže bránke, alebo košu a k ďalším objektom na ihrisku,
- k spoločnému predmetu hry, lopte, puku a k náradiu (raketa), ktoré sa používa k ovládaniu predmetu hry.

Americký psychoanalytik Eric BERNE (1997, 2011) sa vo svojej **teórii transakčnej analýzy** zaoberá i hernými psychologickými interakciami medzi ľuďmi. KŘIVOHLAVÝ (1986) vychádzajúc z matematických základov **teórie hier** vyvodzuje rôzne psychologické implikácie a varianty taktického správania. HOLIENKA (2007) uvádza pre športové hry ako špecifickú skupinu športových odvetví isté typické **spoločné znaky deja hry**, ktoré sme rozšírili a upravili do nasledujúcej podoby:

Protirečivosť hry je podstatný znak deja hry. Hra predstavuje neustále súperenie jednotlivcov, skupín, formácií i celých družstiev. Ak jedno družstvo útočí, druhé sa mu snaží pravidlami povoleným spôsobom jeho zámer znemožniť a naopak.

Konfliktnosť hry vyplýva z protirečivého charakteru činnosti súperov, osobitne v invazívnych hrách s možnosťou prenikania na hracie územie súperu pričom dochádza k fyzickým kontaktom, stretom a kolíziám hráčov. Čím je predmet hry lopta alebo puk bližšie k terču hry, bránke, tým sú súboje hráčov ostrejšie, tým viac činnosť je na hranici, ktorú ešte pravidlá povoľujú. Vzniká viac konfliktných

situácií. Predchádzať týmto konfliktným situáciám možno výchovou, seba výchovou a psychologickou prípravou hráčov. Ak už vzniknú, potom ich rieši rozhodca v súlade s pravidlami hry.

Situačnosť. V hre sa vyskytuje neobmedzené množstvo herných situácií. Od najjednoduchších, ktorých riešenie je relatívne jednoduché, jednoznačné a prebieha automaticky, na reaktívnej úrovni mimo účasti plného vedomia až po tie komplikovanejšie, ktorých riešenie je zložité, náročné, variabilné, vyžadujúce vysokú výkonnostnú úroveň a dlhoročné herné skúsenosti hráčov. Vzniku niektorých potenciálne nebezpečných situácií možno zabrániť. Výskyt iných možno anticipovať, ale vývoj hry prináša neočakávané, nepredvídateľné a dosiaľ neznáme situácie, vďaka ktorým sú športové hry príťažlivé a zápas s pribúdajúcim časom čoraz zaujímavejší.

Variabilnosť. Herný systém, spôsob hry a taktické úlohy jednotlivcov, herných formácií i celého vlastného družstva možno dopredu napláňovať a natréňovať. Hru súpera i jeho reagovanie možno iba predvídať, ale nemožno mu ich určiť. Z množstva herných možností si súper sám vyberá tie, ktoré sú preňho v danej chvíli a situácii optimálne. V hre treba preto počítať s rôznymi variantmi reagovania a činností súpera a byť pripravený reagovať vlastnými, pripravenými variantmi akcií a činností jednotlivých hráčov, formácií i družstva ako celku.

Kooperatívnosť a kompetitívnosť neustále a súčasne tvoria vzťahovú dimenziu každej hrovej činnosti. Kooperatívnosť vyjadruje pozitívne vzťahy spolupráce a súčinnosti hráčov v družstve. Kompetitívnosť predstavuje súperenie, súťaženie, antagonisticke vzťahy medzi družstvami a ich hráčmi. Čím má družstvo vyššiu kooperatívnosť, resp. vyššiu skupinovú participáciu na výkone, tým má vyšší potenciál kompetitívnosti voči súperovi. Na druhej strane i medzi jednotlivými hráčmi družstva by mala prebiehať súťaživosť o nomináciu a o podanie čo najlepšieho výkonu.

Otvorenosť výsledku, jeho nepredvídateľnosť je v športových hrách ďaleko vyššia ako v športoch, v ktorých je jasne vyhraný limitujúci faktor výkonu a tým i favoriti ako napr. v atletike a plávaní. Hráči môžu v zápase uplatniť nielen svoje telesné a technické dispozície, ale do značnej miery aj vynachádzavo realizovať taktiku a psychické prednosti ako inteligenciu, duchaplnosť, vynaliezavosť, nápaditosť, šikovnosť a vtip. Z otvorenosti výsledku zápasu vyplýva, že čím je väčšia neistota výsledku, tým je väčšia i šanca každého zúčastneného uspieť. Do hry tak môže i outsider vstúpiť s nádejou. Môže veriť vo svoj bojový plán, pokúšať šťastie, náhodu, osud a prozreteľnosť. Napínanosť, dramatickosť a spektakulárnosť hry vyplýva z momentov kolí-

sania medzi úspešnými a neúspešnými akciami. Každý hráč i družstvo môže dobrou súčinnosťou, zomknutosťou, morálnymi a vôľovými kvalitami a z nich plynúcou bojovnosťou vyvážiť svoje fyzické, technické, alebo i taktické nedostatky, neočakávane uspieť a príjemne prekvapiť. Práve moment otvorenosti výsledku hry je predmetom činnosti a zisku stávkových kancelárií.

V športových hrách vzhľadom na rôznorodosť súperov, rozdielnosť podmienok a priebeh súťaženia apod. sú jednotlivé výkony takmer neporovnateľné. **Vývojové tendencie** v športových hrách aj špecifiky vo futbale predstavujú tie charakteristiky vývoja hry, ktoré sú odrazom zmien kvality hry. Tieto sa spočiatku prejavujú iba v náznakoch, špecifickom zameraní, osobitných prejavoch, modifikovaných znakov a dominantných črtách, neskôr v taktických variantoch a štýloch hry, herných koncepciách, princípoch, systémoch. BULL, SHAMBROOK (2004).

Všeobecne sa v športových hrách prejavujú tieto vývojové tendencie:

Intelektualizácia. Vyžaduje si ju narastajúci význam a množstvo procesov a činností, ktoré sú náročné na vysoko tvorivú činnosť človeka. Intelektualizácia sa prejavuje ako prienik vedy a sofistikovaných pokročilých technológií do športu, ktorý vytvára tlak na permanentné neformálne vzdelávanie trénerov. Priebežne nadobúdané teoretické poznatky, znalosti, vedomosti a praktické herné skúsenosti treba vzápätí uplatniť v tréningovom procese a hlavne využívať v zápasoch.

Intenzifikácia. Efektívnosť. Účinnosť. Hlavnými faktormi, ktoré vedú k zvyšovaniu športovej výkonnosti, je **intenzifikácia** tréningovej činnosti a herná **účinnosť** v športovom zápase. Intenzifikácia hry sa prejavuje akceleráciou, väčším rozsahom hernej činnosti a neustále stúpajúcim fyzickým a psychickým zaťažením hráčov. Intenzifikácia športového tréningu je možná iba zvýšením jeho **efektívnosti**, čo predstavuje optimalizáciu síl, prostriedkov a času pri dosahovaní tréningových cieľov. Alebo inak povedané efektívnosť je postup, kedy dosiahneme stanovený tréningový cieľ vynaložením minimálneho úsilia, alebo naopak pri danom konštantnom úsilí dosiahneme maximálnu úroveň tréningovosti. Zvyšovanie efektívnosti športového tréningu zakladá možnosť neustáleho zvyšovania športovej výkonnosti. **Účinnosť** herného pôsobenia hráča a koučovania trénera v zápase ako už vyplýva z psychologického kontextu, vyjadruje konečný účinok, efekt, výsledok, často bez ohľadu na vynaložené sily, prostriedky a čas. Účinnosť potom znamená, že v športovom zápase sa okrem pravidlami dovolených prostriedkov používajú i prostriedky pravidlami nedovolené, ale účinné za predpokladu, že sankcia za ich použitie je nižšia ako ich nepoužitie. Konkrétne povedané, faul na prenikajúceho útočníka môže byť účinný, výhodný, rentabilný, a preto takticky opodstatnený ak následnú jednástku, trestné strieľanie alebo trestné hody súperu nepremění. BESWICK (2001).

Zrýchľovanie. Zrýchľovanie hry a zmena tempa a rytmu hry sú špecifické formy prejavu intenzifikácie hry. Pohybovou schopnosťou, ktorá rozhoduje o prvenstve temer vo všetkých športoch, je rýchlosť. Ako hovoria skúsení tréneri: „**Rýchlosť triedi majstrov, rýchlosti nikdy nie je nazvyš.**“ Rýchla, dynamická hra vyžaduje od trénerov výber hráčov schopných zvládnuť tento spôsob hry, sformovať ich špecifickú telesnú a psychickú kondíciu a postaviť zodpovedajúcu taktiku hry.

Špecializácia verzus univerzalizácia. V individuálnych športoch je zjavný trend k špecializácii. V športových hrách vysoká individuálna výkonnosť hráčov umožnila, že formálne rozdelenie hráčskych funkcií, postov a formácií stráca svoj predchádzajúci význam, **hra sa stáva totálnou.** Ak družstvo má predmet hry loptu alebo puk všetci sú útočníci s cieľom dať gól. Týka sa to každého hráča v streleckej pozícii bez ohľadu na jeho funkčné zaradenie. V zápase je minimum príležitostí a už prvú treba využiť pretože ďalšia nemusí prísť. Ak družstvo nemá predmet hry, všetci sú obrancovia s cieľom nedostať gól, získať loptu alebo puk a otvoriť útočnú sekvenciu hry. Každý gól môže znamenať konečnú výhru, alebo prehru. BUKAČ (2005). Dokonalé zvládnutie a realizácia stúpajúceho množstva, intenzity a náročnosti herných činností na rôznych postoch v rôznych fázach hry, pri zvyšujúcej sa mnohotvárnosti a variabilite hry jednotlivých radov a celého družstva si vyžaduje univerzálnosť hráča. Univerzálnosť hráča je jedným pólom binárnej opozície, druhým pólom je herná špecializácia hráča. Ak sa kvalitatívne naplní špecializácia hráča otvára sa priestor pre zvyšovanie jeho univerzálnosti. Univerzálny hráč zase môže podľa potreby trénera zastávať špecializovaný post a hráčsku funkciu. Dôležitú úlohu tu zohráva schopnosť hrať obidvomi rukami, alebo nohami.

Psychologické intervencie. Výkon jedinca v rôznych oblastiach jeho podnikania vrátane športu je určovaný jeho schopnosťami, motiváciou, vôľou a podmienkami utvárania výkonu. KOVÁČ (2007). GABLER(1995) a ďalší odborníci preto odporúčajú nielen nejakú formu psychologického tréningu, ale aplikáciu psychologického prístupu do každej tréningovej jednotky a športovej prípravy.

V športovej príprave a na každom tréningu by mal tréner zakaždým vytýčiť a športovec vždy vedieť:

Čo? Treba dosiahnuť a prekonať, čiže mať konkrétny cieľ.

Ako? Aké metódy treba použiť na prekonanie prekážky a dosiahnutie cieľa.

Prečo? Označuje **motiváciu**, prečo treba vôľovým úsilím prekonávať určité prekážky.

Vôľové vlastnosti športovca sa rozvíjajú a upevňujú prekonávaním prekážok. Motivácia je podnecovateľom k prekonaniu prekážky, odporu, ťažkostí a závisí na kvalite a druhu morálnych vlastností športovca. Preto nie je možné oddeliť morálnu výchovu od športovej a psychologickéj prípravy, tvoria jednoliaty celok. Pre trénera to prakticky znamená postaviť tréningový plán tak, aby všetko, čo sa na tréningu robí, racionálne a vedecky opodstatnené zvyšovalo úroveň tréningovosti, športové majstrovstvo a následne výkonnosť športovca. Tréner by mal športovcovi pred každým tréningom objasniť, akým spôsobom obsah tréningu prispieva k zvyšovaniu jeho výkonnosti. Aktivizuje tím jeho spoluprácu, motiváciu a tvorivosť. Bez toho sa na tréningu sice „niečo“ trénuje, tréning prebehne, ale môže to byť iba „**slepá záťaž**“, ktorá má iba nezreteľný, veľmi voľný a možno i nijaký vplyv na zvyšovanie výkonnosti. Tréning, ktorý nezvyšuje výkonnosť, odčerpáva sily a pôsobí kontraproduktívne.


Z pedagogického hľadiska ide o neustále **uplatňovanie didaktickej zásady uvedomelosti** v tréningovom procese.

V zápase môže tréner svojim psychologickým pôsobením evokovať myslenie, tvorivosť, invenciu, intuíciu a skúsenosti hráča. To sa prejavuje v zlepšení schopnosti hráča pohotovo anticipovať zámery

a počínanie súpera, predvídať vývoj hry, porozumieť jej priebehu, modifikovať ju originálnymi, nekonvenčnými, a preto prekvapujúcimi nápadmi, uskutočniť pozitívne zvraty v hre, dodržiavať, ale i pružne reorganizovať taktiku družstva, herný systém a podobne. DORFMAN (2005).

V dlhodobej taktickej a psychologickéj príprave je potrebné prepojenie a syntéza prirodzenej inteligencie hráča s jeho hráčskou inteligenciou, myslením a tvorivosťou. RUISEL (2006).

Individualizácia. Každý človek je celistvý, špecifický, jedinečný, neopakovateľný a zvláštny. Každý športovec má iné anatomické (antropometrické, somatotypové, konštitučné), fyziologické, bioenergetické (biochemické), pohybové (kondičné a koordináčne) a psychické (rozumové, emočné a vôľové) dispozície. K subjektívne najvyššiemu možnému výkonu sa môže jedinec dopracovať iba optimálnym využitím svojich osobných potencií, čo vyžaduje individuálne postavený tréningový plán a individuálny pedagogický a psychologický prístup trénera.

Integrácia. Vektorový súčet objektívnych cieľov jednotlivých zložiek športovej prípravy, kondičnej, technickej, taktickej, psychologickéj, teoretickej a regenerácie ako i subjektívnych cieľov zúčastnených osôb, športovca, trénera, členov realizačného tímu, prevádzkového manažmentu tímu, predstaviteľov klubu a športového zväzu, sponzorov, rodičov, životných partnerov a médií by mal smerovať do jedného bodu a tým je stanovený výkonnostný cieľ. 

Literatúra:

BERNE, E. 2011. *Jak si lidé hrají.* Praha: Portál, 2011. 200 s.

BERNE, E. 1997. *Co řeknete až pozdravíte.* Praha: Lidové nakladatelství, 1997, 452 s.

BESWICK, B. 2001. *Fokused for soccer. Develop a winning mental approach.* Cham-paign: Human kinetics, 2001. 171 p.

BULL, S. SHAMBROOK, CH. 2004. *Soccer the mind game.* Spring City: Reedswain Publishing. 2004. 141 p.

BUKAČ, L. 2005. *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji.* Praha: Olympia, 2005. 304 s.

DOBŘÝ, L. 1988. *Didaktika sportovních her.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 191 s.

DORFMAN, H. A. 2005. *Coaching the mental game.* New York: Taylor Trade Publishing, 2005. 361 p.

GABLER, H. 1995. Psychologisches oder psychologisch orientiertes Training? In: *Psychologie und Sport. Zeitschrift für Sportpsychologie.* No 1. 1995. s. 31–41.

HOLIENKA, M. 2006. Spoločné znaky deja športovej hry. In KASA, J. – ŠVEC, Š. et al *Štruktúra poznatkovej bázy vied o športe.* Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2006.

KOVÁČ, D. 2007. *Psychologiu k metanoi.* Bratislava: Veda, 2007. 475 s.

KŘIVOHLAVÝ, J. 1986. *Já a ty: o zdravých vztazích mezi lidmi.* Praha: Avicenum, 1986. 250 s.

RUISEL, I. et al 2006. *Úvahy o inteligencii a osobnosti.* Bratislava: Slovak Academic Press, 2006. 200 s.

**Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.,
Prof. MUDr. David Stejskal, PhD, MBA, EurChem**

Význam komplexního laboratorního vyšetření pro trénink špičkových fotbalistů

Agel Sport Clinic, Středomoravská nemocniční, a. s., Prostějov (www.sportclinic.agel.cz)

Sportovec přichází ke svému lékaři nejčastěji tehdy, když je nemocný nebo zraněný. Méně často navštíví jeho ordinaci, aby se dozvěděl něco o svých schopnostech pro sport, který provozuje nebo kterým se žíví, o optimalizaci sportovního tréninku a regenerace a o jejich timingu, o ladění sportovní formy nebo o možné prevenci opakovaných onemocnění nebo zranění. Základem těchto informací je laboratorní vyšetření, jehož komplexnost umožňuje odpovědět na řadu otázek, které se týkají sportovní výkonnosti a sportovní formy. Laboratorní vyšetření fotbalistů může přinést řadu velmi důležitých informací, které nacházejí v tréninkové praxi téměř permanentní uplatnění. Z velkého množství možných laboratorních vyšetření jsme vybrali ta, která považujeme v současné době za přínosná a jejichž provedení je v kvalitních centrech poskytujících komplexní služby sportovní medicíny reálné a dostupné.

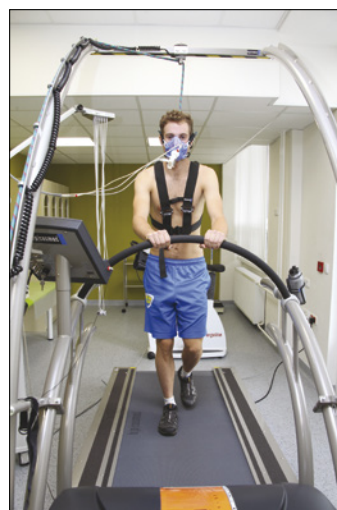
Vzhledem k tomu, že hráč v poli by měl uběhnout za zápas asi 10–12 km, patří bezesporu fotbal mezi vytrvalostní sporty více či méně závislé na aerobní kapacitě. Udává se, že hodnota maximální spotřeby kyslíku vztažená k hmotnosti (VO_2/kg max), která je ukazatelem aerobní kapacity, se u špičkových fotbalistů v posledních dekáдах stále zvyšuje a pohybuje se u hráčů v poli mezi 50–75 ml/min. (U fotbalistek je hodnota VO_2/kg max. výrazně menší a pohybuje se mezi 38 a 58 ml/kg/min.) I když hodnoty VO_2 max nepatří mezi senzitivní ukazatele výkonnosti fotbalistů, ovlivňují pozitivně objem práce, kterou hráč za zápas vykoná. Obvykle se uvádí, že u kvalitních hrá-



čů v poli by hodnota VO_2/kg max neměla klesnout pod 60 ml/min.

Průměrná intenzita zatížení během zápasu se pohybuje těsně kolem respiračního nebo anaerobního prahu, jehož hodnota se obvykle udává v % maximální srdeční frekvence (obvykle 75 až 90 %). Pro lepší orientaci o intenzitě zatížení je vhodné udávat její hodnoty v % maximální tepové rezervy (MTR – rozdíl mezi maximální a klidovou srdeční frekvencí), neboť se více blíží relativnímu metabolickému zatížení (% VO_2 max). Např. 85% maximální srdeční frekvence (SFmax) odpovídá zhruba 75% VO_2 max nebo MTR; u hráčů s VO_2/kg max mezi 60 a 70 ml/min to odpovídá VO_2 asi 45–53 ml/kg/min a při hmotnosti 75 kg energetické spotřebě asi 1500–1800 kcal za zápas. To uvádíme pouze proto, abychom měli stále na mysli, že špičkový fotbal je velmi náročná činnost, která se realizuje při vysoké intenzitě zatížení po relativně dlouhou dobu.

Protože se většina klíčových akcí v průběhu zápasu realizuje s vysokým zapojením rychlých (bi-



lych) svalových vláken, zvyšuje se produkce konečného substrátu anaerobní glykolýzy, tj. laktátu. Jeho nadbytek v intenzivně stahujících se svalových vláčkách zhoršuje podmínky produkce energie ve formě makroergních fosfátů (kreatinfosfátu a adenosin trifosfátu) a vede k lokální únavě. Množství laktátu, které má za následek snížení svalové kontraktility, se u jednotlivých hráčů může výrazně lišit (2–8

mmol/L); proto stanovení jeho hladiny v žilní krvi, kam se z intenzivně pracujících svalů dostává, má v praxi pouze omezený význam.

Jestliže má hráč vysokou aerobní kapacitu, potom se velká část produkovaného laktátu využije už v průběhu hry jako preferovaný energetický substrát. V takových případech je hladina laktátu v krvi relativně nízká a lokální únava zanedbatelná. Navíc relativně malé změny svalového pH umožňují při snížení intenzity zatížení přetvoření laktátu na zásobní svalový glykogen, který slouží jako okamžitý zdroj energie při dalším (následném) intenzivním svalovém stahu.

Z uvedených informací vyplývá, že vysoká aerobní kapacita výrazně zvyšuje komfort vnitřního prostředí, zrychluje okamžitou regeneraci po vysokém nebo maximální zátěži a tím přispívá ke kvalitnímu a stabilnímu sportovnímu výkonu. Naopak nízká aerobní kapacita musí vést při vysoké intenzitě zatížení k hromadění laktátu ve svalové tkáni a v krvi, k lokální svalové únavě a k poklesu a nestabilitě sportovního výkonu.

Z toho by se dalo usoudit, že aerobní kapacita je pro hráče v poli zcela limitující; není tomu tak. Díky rozdílné běžecké ekonomice, která se definuje jako poměr mezi rychlostí běhu a spotřebou kyslíku (VO_2), mohou hráči při stejné VO_2/kg vyvinout rozdílnou rychlost, nebo při stejné rychlosti se budou lišit hodnotami VO_2/kg ; rozdíly v ekonomice běhu mohou být u jedinců se stejnou VO_2/kg max. až 20%! Je možno identifikovat řadu faktorů, které ovlivňují ekonomiku běhu, mezi nejčastěji zmiňované patří antropometrická charakteristika, mechanické a neuromuskulární schopnosti nebo zásoby elastické energie. Pro praxi platí, že bude-li mít jeden hráč při stejné submaximální rychlosti běhu VO_2 asi o 5 ml/kg/min nižší nežli druhý hráč, bude mít také nižší srdeční frekvenci (SF), a to asi o 10 a více tepů/min. Protože zvýšení rychlosti běhu o 1 km/hod vede ke zvýšení VO_2/kg asi o 5 ml/min, může se při stejné hodnotě VO_2/kg lišit u těchto hráčů rychlost běhu na submaximální úrovni asi o 1 km/hod. Z toho plyne, že ekonomika běhu je velmi důležitý faktor, který může významně ovlivnit stabilitu herního výkonu i vzdálenost, kterou hráč je schopen uběhnout za celý zápas.

Z uvedeného vyplývá, že testování aerobní kapacity, respiračního prahu a ekonomiky běhu přináší do tréninkového procesu řadu důležitých informací, které významně ovlivňují jeho efektivitu. Aby mohl být test vykonán v celém rozsahu (je to nezbytná podmínka), musí být vykonán na běhacím pásu (běhátko, treadmill) jednak na submaximální úrovni, jednak za podmínek vta maxima metodou kontinuálního rampového testu. V této souvislosti musíme bohužel připomenout, že automatické analyzátoři vydechovaného vzduchu nemají často potřebnou přesnost (zejména při větších ventilacích). Při srovnání s výsledky analýzy prováděné klasickou metodou plynových vaků na interferometru dávají automatické analyzátoři velmi často vyšší hodnoty. (I když je např. reálný trend zdatnosti populace spíše sestupný, podle výsledků celé řady automatických analyzátorů je tomu naopak.) A tak se může stát, že „uspokojivé“ výsledky zátěžového vyšetření povedou trenéra k nesprávným závěrům. Bohužel průměrná hodnota VO_2/kg max. hráčů v poli u některých našich extraligových týmů nedosahuje obecně akceptované hranice 60 ml/min.

A co je nejhorší, jednotlivé přístroje se svými výsledky analýzy



výrazně liší; podle našich zkušeností mohou být rozdíly hodnot VO_2/kg max. větší než 10%. Nezbývá tedy nic jiného než provádět zátěžová vyšetření opakovaně na stejném pracovišti, lépe řečeno na stejném analyzátoru. A spoléhat spíše na dynamiku (změny) klíčových ukazatelů (VO_2/kg max, respirační práh a VO_2 při standardizované rychlosti běhu) při opakovaných vyšetřeních, než na jejich absolutní průřezovou úroveň.

Další podmínkou korektnosti zátěžového vyšetření za podmínek vta maxima je splnění tří kritérií, která získáme v poslední minutě testu. Jedna podmínka se týká hodnoty SF max. která má velkou důležitost při odhadu intenzity zatížení.

Hodnoty odhadnuté pomocí různých koncipovaných rovnic (např. 220 – věk) nejsou v praxi použitelné, neboť chyba může činit až 25 tepů/min. Jestliže proběhne maximální laboratorní test korektně, potom můžeme takto naměřenou laboratorní hodnotu SF max. používat pro kontrolu intenzity tréninkového zatížení. Bohužel někteří hráči (je jich poměrně hodně) nejsou schopni v laboratorních podmínkách dosáhnout svého maximálního výkonu a nesplní podmiňující kritéria. V těchto případech doporučujeme změřit SF max. při opakovaném čtyřminutovém běhu do kopce (s maximálním úsilím). Takto naměřené hodnoty bývají u těchto hráčů vyšší než hodnoty dosažené v labo-

ratorních podmínkách na běhátku. Protože se v průběhu několika let skutečná hodnota SF max. většinou významně nemění, stačí ji jednorázově správně změřit a v praxi ji při hodnocení intenzity zatížení používat i po dobu několika let.

Testování anaerobní kapacity pomocí testu Wingate nebo měřením maximálního anaerobního kyslíkového deficitu po 2–3 minutové práci při 130% VO_2 max nepřináší další důležité prakticky využitelné informace pro trénink fotbalistů, proto je považujeme za nadbytečné.

Vytrvalost však není jediná důležitá schopnost, na které je postavený sportovní výkon fotbalisty. Udává se, že až 10% z celkové vzdálenosti, kterou hráč v poli za zápas uběhne, tvoří sprinty, že téměř každou minutu hráč v poli intenzivně běží, že v průběhu zápasu dochází k desítkám intenzivních soubojů, hlaviček, akcí s míčem, průniků a maximálních kontrakcí s cílem udržet rovnováhu a kontrolovat míč. Z toho logicky plyne, že kvalitní hráč musí být vybaven silově a rychlostně.

Citlivost měření svalové síly a rychlosti je závislá na podobnosti mezi sportovním výkonem a testovací baterií. Potřebná specifika pohybového modelu silového tréninku reflektuje pravděpodobně roli učení a koordinace; adaptace neuromuskulárního systému citlivě reaguje na rychlost tréninkové stimulace. Tak např. největší zvýšení maximálního momentu svalové síly po sérii silových tréninků při použití izokinetického dynamometru bylo pozorováno při úhlové rychlosti, která zhruba odpovídala rychlosti pohybu při tréninku. (V této souvislosti je třeba upozornit na to, že je výrazně účinnější kombinace nespécifického intenzivního silového tréninku při vysoké rychlosti a vysoké mobilizaci svalového výkonu s paralelním tréninkem specifického rychlého pohybu než samostatný trénink rychlého pohybu).

Ve většině vědeckých studií, které se zabývají měřením svalové síly u elitních fotbalistů, se používá izokinetická dynamometrie. Je to poměrně časově náročný a nákladný test, jehož výsledky však mají omezené možnosti interpretace. Proto se spíše přikláníme k jednoduššímu vyšetření na tenzometrické plošině, na které provádíme opakovaný vertikální výskok. Protože se jedná o vícekloubový pohyb s uzavřeným vzorcem, jsou výsledky vyšetření lépe interpretovatelné. Dynamické zatížení pra-

vě i levé dolní končetiny, rychlost a zrychlení provedeného pohybu, celkový svalový výkon, umístění těžiště a výška výskoku mohou být doplněny i o vyšetření rovnováhy a stability. Jestliže máme standardizované výsledky vyšetření na tenzometrické plošině, potom můžeme poměrně snadno analyzovat a kvantifikovat vztah mezi silovými a rychlostními parametry (slabiny a silné stránky silového a rychlostního výkonu). Navíc toto moderní zařízení umožňuje fyzioterapeutům kontrolovat efekt rehabilitace po úrazech.

Je logické, že třeba i vynikající funkční stav jednotlivých orgánů se nemůže projevit u sportovce pozitivně, pokud není koordinován s činností ostatních orgánů a systémů. Tuto koordinační činnost za fyziologických i patofyziologických okolností vykonává v zájmu zachování homeostázy organismu autonomní nervový systém (ANS). Má dva oddíly, sympatický a parasympatický (vagový), jejichž aktivita se projevuje na jednotlivých orgánech obvykle opačně. Oba oddíly ANS vzájemně kooperují s cílem dosáhnout programovaný cíl; např. zvýšení SF lze dosáhnout zvýšením aktivity sympatiku nebo snížením aktivity vagu (nebo oběma změnami najednou). Neustálá dynamická interakce sympatiku a vagu vede např. k rytmickým fluktuacím SF s určitými determinovanými frekvencemi a amplitudami – k variabilitě SF (VSF, anglicky heart rate variability – HRV). VSF je poměrně senzitivním parametrem odrážejícím komplexní regulaci srdeční aktivity a do jisté míry odráží celkovou aktivitu ANS.

Poměrně jednoduchou neinvazivní metodikou, pomocí které zjišťujeme VSF, je spektrální analýza (SA). Celé vyšetření, při kterém sportovec střídá polohu vleže a ve stoje, trvá méně než 20 minut. Máme-li k dispozici adekvátní softwarové a hardwarové vybavení (např. Sport DiANS PF 8), můžeme pomocí tří komplexních indexů vyjádřit srozumitelně jak celkovou aktivitu ANS, tak i aktivitu vagu a rovnováhu mezi oběma oddíly ANS. I když má celkové vegetativní ladění organismu silnou genetickou složku, výrazně se mění v závislosti na věku, zdravotním stavu, psychickém napětí nebo fyzickém zatížení. Nedostatečná regenerace organismu vede k poklesu aktivity ANS a ke zhoršení koordinace jednotlivých systémů. Je zřejmé, že za těchto podmínek nemůže organismus podat optimální intenzivní fyzický výkon a je



hůře adaptovatelný neboli hůře trénovatelný. Trvale nízká úroveň trénovatelnosti vede k poklesu trénovanosti a sportovní výkonnosti. Proto analýza SA VSF může podat významnou informaci o úrovni tréninkové adaptability sportovce. *(Navíc při vyšetření SA VSF v dopoledních hodinách můžeme zjistit korektní hodnotu SF v klidu, kterou použijeme při kvantifikaci intenzity zatížení pomocí % MTR).*

Opakované sledování SA HRV může pomoci optimalizovat individuální tréninkové zatížení a výrazně tak přispět ke zvýšení sportovní výkonnosti. Významnou úlohu sehrává vyšetření pomocí SA VSF také při výběru mladých talentovaných sportovců. Protože u nedospělých jedinců s přibližně stejnou sportovní výkonností mohou být významné rozdíly klíčových ukazatelů SA VSF, má tato metodika i velkou prediktivní sílu. Zajímavé je také uplatnění SA VSF při optimalizaci tréninkového zatížení po rychlém přesunu přes časová

pásma nebo při pobytu v místech s vyšší nadmořskou výškou.

Poměrně důležitou informací o okamžitém funkčním stavu organismu sportovce přináší laboratorní medicína – analýza krve, moči a dalších biologických tekutin. V závislosti na intenzitě tréninku, tréninkovém cyklu a kvalitě regenerace se může negativně měnit humorální a buněčná specifická i nespecifická imunita a může dojít k dlouhodobé dysbalanci katabolických a anabolických procesů. Důležité informace může přinést i analýza stopových prvků, vitamínů a pohlavních hormonů. U intenzivně trénujících žen je často indikované sledování pohlavních hormonů v průběhu menstruačního cyklu, u nedospělých sportovců různé růstové faktory a pohlavní hormony.

Je zřejmé, že sportovní výkonnost je ovlivněna řadou zevních faktorů, např. tréninkem, výživou, životním stylem či motivací. Největší vliv na většinu komponent

sportovní výkonnosti, na podmiňující schopnosti, např. na sílu, vytrvalost, objem svalových vláken a jejich složení, pružnost, neuromuskulární koordinaci nebo temperament, má však genetika. Odhaduje se, že asi dvě třetiny variací sportovních schopností je možno vysvětlit genetickými faktory; teprve zbývající část variací jsou pod vlivem uvedenými zevními vlivy. Jinými slovy naše možnosti ovlivnit sportovní schopnosti a dispoziční environmentální faktory, mezi které patří zejména sportovní trénink, jsou omezené. Naopak jedinci disponujícími vhodnými geneticky podmíněnými schopnostmi jsou předurčení k podávání dobrých sportovních výkonů.

Je však nutno zdůraznit, že v současné době existuje jen málo jednoznačných důkazů, které by podpořily specifickou genetickou variantu s výrazným vlivem na relevantní výkonnostní sportovní fenotyp. Důvodem je hlavně skutečnost, že limitující schopnosti jsou polygenní, tzn. že jsou podmíněny četnými geny s malým účinkem.

Vzhledem ke konečnému účinku mohou být jednotlivé variace DNA klasifikovány jako genetické ukazatele spojené buď s vytrvalostí, nebo silou sportovce. V současné době se uvádí, že téměř 40 běžných genetických ukazatelů lokalizovaných na několika autosomálních genech, mitochondriální DNA a Y-chromozomech je spojeno s vytrvalostí nebo silou sportovce. Vedle těchto jednotlivých genetických variant byl popsán i kombinovaný vliv dvou nebo více genetických variant a jejich zesilující interakce.



Vedle vlivu dědičnosti na limitující schopnosti byl popsán i její významný vliv na adaptabilitu na sportovní trénink, čili genetický vliv na trénovatelnost. Podobně jako schopnosti je možno rozdělit i geneticky podmíněný vliv jednak na efektivitu vytrvalostního tréninku, jednak na efektivitu silového a rychlostního tréninku. Tak např. genetický vliv na změnu VO_2 max. po vytrvalostním tréninku dosahuje zhruba 50%. To znamená, že dobře geneticky vybavený jedinec reaguje daleko efektivněji na vytrvalostní trénink; dochází u něho k menší akumulaci laktátu ve svalové tkáni, je odolnější proti únavě, má vyšší aktivitu rozhodujících oxidativních enzymů a tím i vyšší úroveň aerobní produkce. Bylo popsáno asi 30 genetických markerů, které jsou spojeny s vyšší efektivitou vytrvalostního tréninku.

Adaptace na silový trénink, která zahrnuje především zvýšenou syntézu proteinů, je rovněž pod silnou genetickou kontrolou, ovlivňující efektivitu izometrického tréninku z 50–80% a dynamického tréninku z 30–60%; popisuje se asi 10 genetických markerů v 8 genech.

V současné době si tedy neklademe otázku, zda existují nebo neexistují genetické komponenty vytrvalostních nebo silových schopností a trénovatelnosti, ale které genetické varianty jsou jejich nositeli a jakými mechanismy se jejich vliv realizuje. Je nutno ještě jednou zdůraznit, že každá z přispívajících genetických variant může vysvětlit jen malou část pozorovaných interindividuálních rozdílů v účincích tréninku a že stále ještě neexistuje důkaz, že tyto genetické varianty mají rozhodující prediktivní cenu pro identifikaci sportovního talentu. Přesto existují i v míčových sportech pokusy o využití genetických testů k intenzifikaci a individualizaci sportovního tréninku. V těchto případech je individuální trénink upravený v souladu s genetickým profilem hráče, tzn. s akcentací buď vytrvalosti, nebo rychlosti. Zdá se tedy, že v relativně blízké budoucnosti může genetické testování poskytnout novou příležitost nejen k lepší identifikaci určitých patologických stavů (např. větší náchylnost ke zranění, riziko kardiomyopatie nebo náhlé smrti, atd.), ale také k optimalizaci tréninkového procesu a k určení genetické predispozice pro specifický týmový post nebo hráčskou roli.

V souvislosti s náhlými úmrtími ve sportu je možno považovat



za zajímavé, přínosné a efektivní genetické vyšetření za účelem odhalení kardiomyopatií, ať již hypertrofických nebo dilatačních. Tato onemocnění nemusí mít v mladším věku žádné klinické projevy a jsou nejčastější příčinou náhlých úmrtí kardiální etiologie u sportovců. Pro svou vysokou cenu (kolem 100 tisíc Kč) je dnes praktické využití tohoto genetického hodně omezené.

V současné době jsme v AGEL Sport Clinic schopni nabídnout pro identifikaci sportovního talentu a limitujících schopností jako pomocný prostředek základní genetickou informaci (např. polymorfismy v genu ACTN3, NOS3, PPAR α , PPARGC1A, ACE, atp.). Sportovci, kteří se rozhodnou podstoupit toto vyšetření, získají informaci, jestli mají větší dispozice k vytrvalosti, nebo naopak k silovému a rychlostnímu pohybovému projevu. Je zřejmé, že s postupujícím poznáním dalších genetických markerů limitujících schopností a tréninkové adaptability se bude spektrum takto získaných informací postupně měnit a rozšiřovat. V žádném příp-

adě však ještě po dlouhou dobu nebude možné v praxi využít specifických genetických variant k samostatné analýze vrozených schopností. Stále bude třeba, aby výsledky změn v sekvencích genů byly interpretovány v souvislostech s klinickým stavem a s dalšími výsledky laboratorních vyšetření.

Jestliže bude u sportovce vysoká úroveň aerobní kapacity a ekonomiky běhu provázená specifickými změnami genových sekvencí analyzovanými u špičkových vytrvalců, potom můžeme potvrdit přirozeně vysokou úroveň vytrvalostních schopností. Pro jejich efektivní využití v intenzivním tréninkovém procesu však bude třeba, aby tyto schopnosti byly podpořeny vysokou aktivitou vazu, která je spojená s adekvátní životosprávou a dobrým zdravotním stavem. U takových hráčů nacházíme při biochemické analýze krve a moči většinou normální fyziologické parametry buněčné imunity a imunofenotypizace, normální dusíkaté metabolity nebo ukazatele zánětu, přiměřenou aktivitu enzymů atp. Nelze ani pominout výsledky antropometrického

vyšetření, které může odhalit některé další limitující faktory. A navíc by takto vyšetřený hráč neměl trpět např. jednostrannou poruchou stereotypu pohybu ve velkých kloubech dolních končetin nebo špatnou koordinací posturální aktivity břišních svalů. Těmito příklady chceme zdůraznit, že výsledky izolovaných vyšetření mají jen omezený význam a přinášejí neúplné a někdy i zkrleslé informace. Jestliže bývá u fotbalisty při preventivní prohlídce provedeno vedle interního (nebo pediatrického) vyšetření pouze zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru doplněné o základní antropometrické vyšetření (výška, hmotnost a relativní množství tělesného tuku), potom je přínos takové preventivní prohlídky pro sportovní trénink mizivý.

Je si třeba také uvědomit, že by měla být věnována adekvátní pozornost i frekvenci zranění, která výrazně ovlivňují výkonnost hráčů i týmů. Jen okrajově bychom se chtěli zmínit o tom, že např. plná třetina zranění se týká svalů. Z recentních statistik vyplývá, že v jednom týmu dojde za rok asi k 15 svalovým zraněním a že se většinou týkají velkých svalových skupin dolních končetin, nejčastěji svalů na zadní straně stehna. Často bohužel dochází k obnovení těchto svalových zranění (kolem 20%); v tomto případě léčeni a rehabilitace trvá asi o třetinu času déle než při prvním zranění. Tuto skutečnost zmiňujeme zejména proto, že důležitým konziliářem sportovního lékaře je nejen atestovaný ortoped, ale zejména zkušený fyzioterapeut; tyto odborníci mohou výrazně zlepšit a zkrátit léčeni a rehabilitaci svalových zranění a pravidelnou kontrolou jednotlivých hráčů mohou těmto mnohdy zbytečným zraněním předcházet.

Závěrem je třeba konstatovat, že vysoká technická a taktická dovednost může být ve fotbale realizována pouze zdravými hráči s vysokou vytrvalostní kapacitou a rychlostně silovými dispozicemi, optimální tělesnou stavbou, přirozenou odolností vůči stresu vysoce intenzivního tréninku a vysokou aktivitou ANS. Z toho důvodu jsou zdravotnická pracoviště sportovní medicíny jako např. AGEL Sport Clinic koncipována tak, aby v případě potřeby mohla poskytnout všechny výše uvedené informace. Taková potřeba by měla být samozřejmostí u nadaných jedinců v dětském a adolescentním věku a u špičkových (extraligových) dospělých hráčů.

**Alexandr Kučera, Edwin Mahr, Daniel Sobotka,
Tomáš Krůta, Pavel Frýbort**

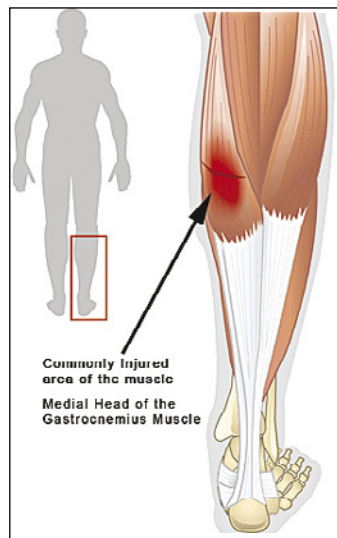
Poruchy vývoje pohybového aparátu u dětí hrajících fotbal

Pokud by se dítě chtělo věnovat sportu vrcholově, musí dodržovat určité zásady. Je třeba si na počátku uvědomit, že dosáhnout vrcholové úrovně v každém sportu je velmi obtížné. Na mezinárodní úrovni se dostane jedno dítě z 10 000, které se danému sportu věnuje, na národní úroveň 1 dítě z 1000. A ještě jednou číslo 10000, jistě již znáte koncept „10 let = 10 000 hodin“, který vychází z předpokladu, že k dosažení maximálního individuálního rozvoje je zapotřebí 10 let = 10 000 hodin v rámci řízeného i neřízeného tréninku, což znamená 3–4 hodiny denně se věnovat pohybovým aktivitám, které jsou úzce spojeny s fotbalem. Aby talentované dítě dosáhlo v dospělosti svého osobního maxima, musí začít systematickou sportovní (fotbalovou) přípravu v mladším školním věku. Navíc ještě před tímto obdobím je nutné začínat s osvojením základních pohybových dovedností a schopností (běh, skok, odraz, kotoul, stabilita atd.), které se později spolupodílí na komplexním rozvoji hráče. Pokud tomu tak není, pak talentovaní hráči vstupují do systematické přípravy s pohybovým deficitem.

U dětí se na rozdíl od dospělého člověka velmi rychle vyvíjí vzor pohybového stereotypu a současně neadekvátní a dlouhodobá jednostranná pohybová zátěž může mít negativní vliv na optimální tělesný vývoj dítěte, který se právě projevuje v pohybovém stereotypu. U dětí ve věku 8 let (u 45% sportujících) se tak lze setkat s bolestí zad (obrázek 3), tříslel a zvýšeným počtem svalových zranění (obrázek 2) apod. Pokud není dítě správně vedeno a sledováno, vznikne řetězec funkčních poruch, vyvíjí se asymetrické postavení ramenních a kolenních kloubů a pánve (Obrázek 1). Dochází tak ke chronickému přetěžování kostí, vazů a svalů, jež se zpočátku projevují přechodnou bolestí, ale po letech soustavného jednostran-

ného přetěžování se manifestují např. v kostěné výrůstky, artrózu, výhřez meziobratlové plotýnky, problémy s achillovkami, patní ostruhu, svalovou dysbalanci, bolesti zad a kloubů, předčasné zastavení růstu, hormonální poruchy, poruchy příjmu potravy. V tomto období je vysoká kloubní pohyblivost a často přesahuje pozdější anatomickou kapacitu. Svalová hmota je budována přirozenou formou prostřednictvím absolvovaných pohybových aktivit, vhodná je gymnastická příprava (součást všeobecného pohybového základu).

Při hraní fotbalu děti zatěžují, resp. přetěžují jen určité části pohybového systému. Na těchto opakovaně a dlouhodobě zatěžovaných oblastech lze sledovat základní vlastnost svalové tkáně, tzn. ochabování, zkracování a snižování elasticity vazivových obalů svalového vlákna, snopečků a snopců, jež tvoří svalové břicho. Pokud se soustavně zatěžují a přetěžují jen určité svalové skupiny, pak na těchto a ostatních svalových skupinách se projeví jejich patofyziologické vlastnosti a vzniká např. svalová nerovnováha, porucha pohybového



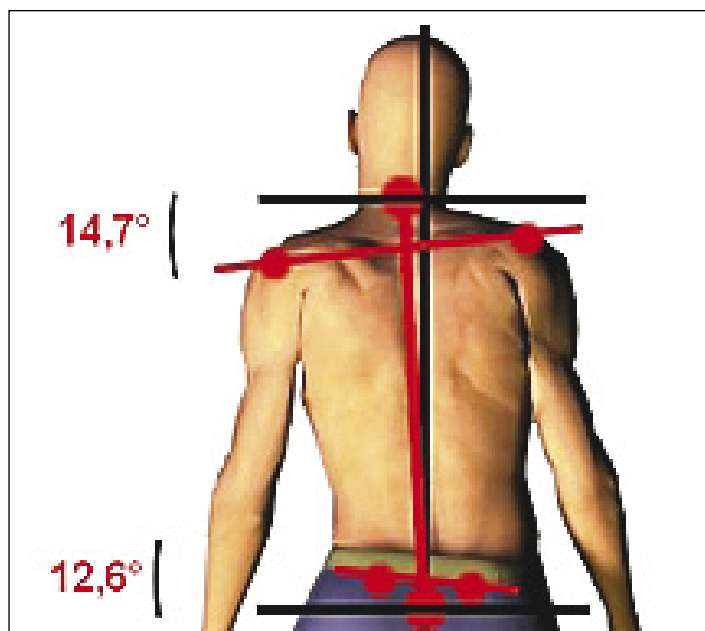
Obr. 2

stereotypu a vadné držení těla (obrázek 3). Zkušený trenér pak může u těchto hráčů sledovat nedokonalý pohybový projev, tzn. určitou míru pohybového deficitu, která se odráží ve fotbalových dovednostech, např. v nedokonalé pohybové koordinaci při samotné technice běhu (fáze odrazu a došlapu), v vedení míče, výskoku, hlavičkování, v osobních soubojích, v rychlosti

běhu (produkce explozivní síly) nebo při změnách směrů (akcelerace a decelerace) atd. U dorostenců a dospělých k těmto příznakům lze dále přiřadit nízkou produkci síly, zejména explozivní síly a sníženou mechanickou účinnost běhu (v první fázi nedostatečná produkce výbušnosti a v dalším průběhu nadbytečná ztráta energie ve formě ATP-adenosintrifosfátu, pro svalovou činnost, která je spotřebována v rámci neekonomického běhu). Talentovaní hráči ve vyšším věku zvýšenou a opakovanou pohybovou zátěž nejsou schopni efektivně absorbovat a na svoje osobní výkonostní maximum díky opakovaným zraněním a funkčním poruchám pohybového systému nedosáhnou.

Zákonitě to tedy vyvolává otázky, kdy s fotbalem začít, jak trénovat, jaká rizika jsou s hraním fotbalu spojená a jak děti před možným poškozením uchránit. Nejnižší hranice, kdy můžou děti s fotbalem začít, z lékařského hlediska neexistuje. Děti mohou začít hrát prakticky ihned, když se postaví na nohy. Fotbal u dětí do 6 let by se měl vyučovat v malých skupinách (max. 7 hráčů na jednoho trenéra) formou pohybových a průpravných her s dobou trvání 60–90 min. Toto období je ideální pro seznámení se s fotbalem a vytvoření kladného vztahu k fotbalu. V této fázi jsou velmi důležité pohybové aktivity (např. jiné sporty, dochází k aktivaci jiných pohybových struktur), které rozvíjí a zdokonalují všeobecný pohybový základ, jež působí preventivně proti poruchám pohybového systému, a navíc se stávají základnou specifických fotbalových dovedností. Předškolní věk by měl být bez jakýchkoli výkonnostních ambic.

V minulosti děti absolvovaly (denně) před a po fotbalovém tréninku jiné pohybové (sportovní) aktivity, dnes často jiný sport nedělají a raději sedí u počítače nebo televize. Na optimální tělesný a mentální vývoj to má zásadní vliv. Ze zdravotního hlediska je hraní fotbalu pro děti vhodné, ale současně s doplň-



Obr. 1

kovými sporty, resp. pohybovými aktivitami.

Většina sportovních expertů se shoduje, že ve vývoji dítěte je lepší začínat v dětství s více sporty a do 12 let se věnovat 2-3 sportům (pohybovým aktivitám). Vhodným příkladem je Tomáš Kalas (ročník 1993), dnes hráč Chelsea, který fotbalový trénink doplňoval odborně vedenou atletickou přípravou. Ve svých 20 letech je z pohledu pohybové připravenosti (např. oblast rychlosti a explozivní síly – efektivní mechanická účinnost běhu



Obr. 3



Obr. 4

a dále, anaerobní kapacity – způsobilost opakovat sprinty) schopný konkurovat v mezinárodním fotbale. Jaké jsou další doplňkové sporty (pohybové aktivity) pro malého fotbalistu vhodné, aby se svalové skupiny zatěžovaly symetricky? Je to např. plavání, basketbal, házená, jízda na kole, atletická průprava, gymnastická průprava – posilování hlubokého stabilizačního systému, dnes core trénink. Dobrá kombinace pro rozvoj osobnosti je vybrat jeden kolektivní a jeden individuální sport. Ti, kteří dělají pouze kolektivní sport, si většinou neumí poradit bez podpory kolektivu, naopak individuálním sportovcům chybí schopnost domluvit se v ko-

lektivu a chybění sounáležitosti s týmem.

Pokud se manifestují svalové dysbalance, poruchy pohybového stereotypu a vadného držení těla, jsou vhodnou terapií tzv. kompenzační cvičení. Mezi kompenzační cvičení patří uvolňovací cviky, protahovací cviky a posilovací cviky. Svaly se protahují a posilují symetricky a výsledkem cvičení je zpevnění celého těla. Velmi účinné je například cvičení na lanách (systém TRX nebo Red Core) (obrázek 4). Výhodou je, že se posiluje pouze s váhou svého těla, což je fyziologické a nemůže dojít k přetížení. Dnes jsou lékaři schopni udělat diagnostiku svalových skupin, působit proti oslabení a zkráce-

ni a vyrovnávat svalové dysbalance. Následná terapie je soustředěna na nalezení „slabé články“ funkce pacienta (dítěte). Léčba je z tohoto pohledu velmi individuální a terapie umožňuje zaujmout ke každému pacientovi aktivní přístup. Prioritou samozřejmě je, aby se tělo rozvíjelo symetricky a bylo schopné snést u profesionálních sportovců velkou zátěž. Tělo sportovců potřebuje také projít fází odpočinku, zotavení a regeneraci. V případě jakýchkoli zdravotních obtíží je nutné zranění řádně vyléčit. V praxi se setkáváme s tím, že trenéři velmi rychle zařazují nevyhlášené hráče do tréninkového procesu. Výsledkem je, že si hráč velmi často přivodí další zranění, zejména v pohybovém aparátu. Pro herní výkon hráče je nejsilnějším deformačním faktorem soupeř, ale také absence v tréninkovém procesu. V naší periodizaci ročního tréninkového procesu je již tradičně zakořeněno, že se netrénuje v prosinci a červnu (tzv. přechodné období), a pokud k tomuto připočítáme nemoci virového nebo bakteriálního původu (cca 3 týdny) a ještě např. svalové zranění (cca 3-4 týdny), pak naši svěřenci neabsolvuji fotbalový trénink cca 4 měsíce v roce! Na tomto místě tedy jistě nemůžeme hovořit o efektivní systematické sportovní (fotbalové) přípravě. ■

AGRO CS
GARDEN boom
 PROFESSIONAL QUALITY

Profesionální řada hnojiv pro fotbalové trávníky
 PRE-SEED • SPRING
 SUMMER • AUTUMN

AGRO CS
GARDEN boom
 PROFESSIONAL QUALITY
FOOTBALL LAWN FERTILIZER
 TRÁVNÍKOVÉ HNOJIVO • TRÁVNÍKOVÉ HNOJIVO
 www.agroprofi.cz

www.gardenboom.com

Zdeněk Sivek

ZPRÁVY Z AEFCA



Dne 17. března 2014 se uskutečnilo první zasedání Výkonného výboru AEFCA v Bratislavě po podzimní volbě nového vedení této evropské trenérské organizace.



Zleva devátý: nový prezident AEFCA Walter Gagg, následující generální sekretář Karlheinz Raviol, člen VV Ladislav Borbély (v pozadí), viceprezident AEFCA Zdeněk Sivek (v popředí)

V předvečer zasedání bylo připraveno slavnostní rozloučení s bývalým dlouholetým prezidentem AEFCA Doc. Jozefem Venglošem, který odchází na zasloužený odpočinek.

Těžiště zasedání VV pod vedením nového prezidenta Waltera Gagga spočívalo v intenzivní diskusi o nové strategii AEFCA do nejbližších let.

Pro přípravu nové strategie se ze členů VV vytvořily čtyři pracovní týmy, z nichž každý bude propracovávat specifické teze a vlastní programová témata.

První pracovní tým bude připravovat teze k celkové sportovní politice, k reprezentaci AEFCA navenek, zejména k UEFA, FIFA a potencionálním mezinárodním organizacím, do gesce bude patřit vytváření spolupráce s ev-



Zdeněk Sivek při setkání s Jozefem Venglošem

ropskými a světovými medii a v neposlední řadě i vytváření předpokladů pro úspěšnou činnost organizace v budoucnosti (do tohoto týmu byl jmenován i viceprezident AEFCA Zdeněk Sivek).

Druhým pracovní tým bude převážně zaměřen na výstavbu tezí se zaměřením na intenzivní využití IT technologií, programovou přípravu zasedání VV a tradičních sympózií.

Třetí pracovní tým bude zajišťovat technickou a organizační stránku tradičních sympózií.

Čtvrtý pracovní tým se bude zabývat finanční politikou, průběžnou inovací současného statutu organizace, sponzoringem, marketingem a kontakty s členskými trenérskými organizacemi.

Všechny týmy budou mít společný úkol, a to průběžně propracovávat nové ideje organizace pro její progresivní rozvoj. Přípravné práce uvedených týmů bude koordinovat generální sekretář.

Z řady dalších programových témat zasedání zaujalo pozvání ze Singapuru, aby letošní tradiční AEFCA sympóziium opustilo Evropu a uskutečnilo se v tomto městě.

Z nových zájemců o členství se ozvala trenérská organizace ze Severního Irsku.

Další podrobnosti z tohoto zasedání budou uvedeny na webových stránkách /www.AEFCA.eu/.

FOTBAL A TRÉNINK, VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRÉNÉRŮ

Předseda redakční rady: Doc. Jaromír Votík, zástupce předsedy redakční rady: Mgr. Pavel Frýbort

Členové redakční rady: PhDr. Zdeněk Sivek, JUDr. Ladislav Valášek, Ing. Jaroslav Hřebík, Pavel Hartman, Jiří Křenek.

Realizace: Agentura G.D.K. Sport M.

Grafická úprava: DKS graphics & DTP

Časopis rozšiřuje prostřednictvím iKiosk: První novinová společnost, a. s.; Předplatné: Agentura G.D.K. Sport M.

Více na: www.casopis-fotbalatrenink.cz

ISSN 1212-3390

SÍLA KŘIŠTÁLU

