FOTBAL a trénink

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

4/2013

CENA: 35 Kč

fromin

www.sport4family.cz

EKKL
SPORTOVNÍ POVRCHY
WWW.EKKL.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 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.

FOTBAL a trénink obsah čísla 4/2013

1) ÚVODNÍK (STR. 3)
Verner Lička

2) PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 4)
Rozhovor se Zdeňkem Ščasným
Pavel Hartman

3) ČEŠTÍ TRENÉŘI V ZAHRANIČÍ (STR. 7)
Rozhovor s Petrem Rumanem
Pavel Hartman

4) FOTBALOVÝ VÝZKUM (STR. 10)
Co se děje v organismu hráče při fotbalovém utkání
Jaroslav Novák

5) TRÉNINK BRANKÁŘŮ (STR. 14)
Průpravná cvičení pro brankáře
Petr Kouba

6) TRÉNINK MLÁDEŽE: PRAKTICKÁ CVIČENÍ (STR. 16)
Tréninková příprava: 18–19 let podle koncepce Německého FS
Zdeněk Sivek

7) ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 19)
Mezinárodní kongres trenérů v Brémách
Jaromír Jarůšek

8) PROFESIONÁLNÍ FOTBAL (STR. 21)
O uplatnění českých finalistů ME U19 z roku 2011 v profesionálním fotbale
Jaroslav Hřebík

9) ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 23)
Špecifiká prípravy a pôsobenie trenéra v medzinárodnom prostredí
Martin Kinči

10) TRÉNINK MLÁDEŽE (STR. 25)
Přechodová období ve vývoji fotbalové kariéry
Jaromír Votík

11) TRÉNINK MLÁDEŽE (STR. 26)
Psychologické a sociální aspekty fotbalového dospívání
Jakub Jeništa, Mario Buzek

12) ROZCVIČENÍ – PREVENCE ÚRAZŮ (STR. 29)
Kompletní program FIFA 11+
Jiří Chomiak

13) FOTBALOVÝ VÝZKUM (STR. 33)
Aspekty kondiční přípravy mládeže
Jiří Ryba

14) AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 35)
Akce VICTOR ■ Vzpomínka na Ericha Cviertnu a Františka Steinera ■ Info z AEFCA

Vážení čtenáři, milí kolegové,

fotbalový podzim skončil a pro nás všechny, co patříme do velké fotbalové rodiny, přichází období Vánoc, kdy se přece jen můžeme o trochu více věnovat svým rodinám, ale je to také období zamyšlení a bilancování, co se podařilo a co ne.

UČFT má za sebou první rok právní a ekonomické samostatnosti Unie, dříve byla pouze profesním sdružením v rámci FAČR (dříve ČMFS) a nemohla tak plně a všestranně projevit svoji celkovou a potřebnou identitu, tedy ani prosazovat a propagovat všechny oprávněné zájmy a potřeby, které souvisejí s trenérsko-koučovsko-manažerským řemeslem.

První rok samostatnosti není nikdy jednoduchý, některé věci se nejdříve připravují, aby mohly v budoucnu dobře fungovat. Co se nám konkrétně v tom prvním roce samostatnosti UČFT společně podařilo? V zájmu stručnosti a přehlednosti si dovolím tuto malou rekapitulaci:

Odborná publikační činnost

- zdařilý přechod na elektronickou verzi časopisu „Fotbal a trénink“
- úspěšné vydání tištěného čísla časopisu „Fotbal a trénink SPECIÁL“
- inovace unijních webstránek www.top-fotbal.cz a další zkvalitnění odborných příspěvků (i když četnost a pestrost by měla být ještě větší, a věříme, že v dalším období bude).

Oblast vzdělávání

- výrazná naše participace na organizační a lektorské činnosti při školení Profi UEFA, „A“licence, Profi mládež,
- pořádání doškolování zmiňovaných licencí ve spolupráci se vzdělávacím oddělením FAČR (A. Plachý) v rámci či ve vazbě na tzv. kreditní systém. Celkem 7 akcí po celé republice, a to v duchu hesla „jdeme za trenéry“ (!!!) s aktuálními tématy (např. „Nové pojetí koučování,“ „Učení fotbalu hrou a drilem“ apod.)
- „Seriál 14“ – Budoucnost fotbalu (masový mládežnický fotbal - fotbal pro nejmenší (vzdělávání pro fotbalové nadšence)

Spolupráce s FAČR

- kromě spolupráce v publikační vzdělávací oblasti jsme po jednání s VV FAČR získali pro UČFT finanční dar ve výši 200 000 Kč k podpoře rozjezdu UČFT, která se stala řádným členem FAČR, a i když se s FAČR nepodařilo sjednat nějakou větší smlouvu o spolupráci, tohoto finančního daru si opravdu vážíme a věříme, že přínos samostatné UČFT bude narůstat a bude kladně hodnocen nejen našimi členy, ale také ze strany FAČR a dalších našich partnerů v tuzemsku i v zahraničí.
- spolupráce s technickým ředitelem D. Fitzelem se nejen zintenzivnila, ale i přesáhla rámec běžné spolupráce po linii UČFT – FAČR, například zjm. ve vztahu ČOV, a nově vzniklé Unii profesionálních trenérů (UPT), ve vztahu k AEFCA a UEFA či našim partnerským organizacím v zahraničí, především na Slovensku. Lze předpokládat, že s nástupem nového reprezentačního trenéra P. Vrby bude tato spolupráce ještě akcelerovat, zvláště když v r. 2014 počítáme s tím, že se opravdu rozvine činnost tzv. Elitní skupiny trenérů (jejímž členem je také jak nový reprezentační trenér P. Vrba, tak D. Fitzel) a že se dál bude zvyšovat naše členská základna (již v prvním roce se podařilo zdvojnásobit počet členů UČFT proti výchozímu stavu).

Další oblasti spolupráce

- nově se rozbíhá spolupráce naší UČFT s Asociací českých profesionálních hráčů (AČPH), viz např. kempy pro volné hráče. Dále také spolupráce s UPT/ČOV a samozřejmě také naše již velmi oblíbené akce, jako jsou tzv. Horká křesla, která tradičně moderuje L. Valášek s hosty – našimi či zahraničními špičkovými trenéry.
- nemalý význam má činnost UČFT při zajišťování vstupenek pro trenéry na utkání národního mužstva, větší důraz na vytvoření podmínek pro trenéry při výchově mládeže.
- rostoucí význam má samozřejmě mezinárodní komunikace a kooperace UČFT se zahraničím nebo vůči zahraničí, především v rámci AEFCA, kde si naše UČFT, která je řádným členem AEFCA, vybojovala uznávané postavení, což se projevilo také opětovným zvolením Z. Sivka do Exekutivy AEFCA na valné hromadě, která se konala v rámci 34. Sympozia AEFCA a kterého se v listopadu t.r. účastnila naše delegace ve složení V. Lička a L. Valášek (viz informace strana 37 našeho časopisu a rovněž na www.top-fotbal.cz).

V neposlední řadě je třeba zdůraznit, že k nastartování a rozjezdu samostatné UČFT přispěla nejen aktivní práce prezidia UČFT a jeho řídicího výboru, ale také získání hlavního sponzora – společnosti Flexible Production, jejímž majitelům a představitelům chceme touto formou poděkovat.

Závěrem lze konstatovat, že z výše uvedeného je zřejmé, že se naší UČFT v r. 2013 podařilo kus práce vykonat a můžeme si do nového roku klást nové a ještě vyšší cíle. Především tímto i dále usilovat o zvyšování celkové profesní prestiže a kompetence fotbalových trenérů. Zvláštní pozornost budeme věnovat přípravě důstojných oslav 20. výročí fungování UČFT s tím, že pojetí a obsah akcí k 20. výročí UČFT upřesníme také prostřednictvím našeho webu Top-fotbal.

Ing. Verner Lička
prezident UČFT

SNÍMKY NA TITULNÍ STRANĚ

zachycují skvělou atmosféru při vítězném utkání posledního kola základní skupiny Ligy mistrů Viktoria Plzeň – CSKA Moskva 2:1 i vítěznou rozlučku úspěšného trenéra Pavla Vrby, který v minulém týdnu podepsal čtyřletý kontrakt s FAČR jako hlavní trenér české reprezentace.

Foto: **JAN TAUBER**

Rozhovor se Zdeňkem Ščasným

Chtěl bych ještě víc cizinců

Teplice – v minulé sezoně tým, který se stěží zachránil, v té letošní naopak štika ligy atakující špičku tabulky. Kdo stojí za tou proměnou? Hlavně cizinecká legie z Afriky: Franci Litsingi z Konga, Eugene Salami z Nigérie a Alves Nivaldo z Kapverdských ostrovů. Když si k této trojici přičteme Aidina Mahmutoviče a Admira Ljevakoviče z Bosny a Hercegoviny, je to polovina celku.

Jak správně vybírat zahraniční hráče a jak s nimi pracovat, o tom si časopis Fotbal a trénink povídal se Zdeňkem Ščasným, koučem teplického mužstva, který měl před léty v Panathinaikosu Atény v týmu dvanáct hráčů různých národností. Má tedy v tomto směru bohaté zkušenosti.

Podle jakých kritérií si vybíráte zahraniční hráče?

„I u mě platí, že zahraniční hráč musí být vždy lepší než ten z domácích zdrojů. Jinak ho nemá smysl angažovat. Takže musí pohybově, herně, technicky převyšovat domácí konkurenty. Ale pro mě je kritériem číslo jedna charakter! Na ten kladu zásadní důraz. Můžete mít hráče s obrovskými fotbalovými kvalitami, ovšem jakmile nemá dobrou povahu, nadělá vám v týmu pěknou paseku."

Lze resty v charakteru přebít výjimečnými technickými dovednostmi? Že by si trenér řekl: Povaha nic moc, ale ta úžasná klička, co umí, to vykompenzuje?

„Záleží vždycky na trenérovi a vedení klubu, jak si to vyhodnotí. Z krátkodobého hlediska to takhle může fungovat, ale z dlouhodobého nikoli. Ano, jsou mimořádní hráči, kteří vám rozhodnou zápas, ovšem postupem času se stává jejich pobyt v týmu neudržitelný. Napadá mě v tomhle směru jedno jméno – Mario Balotelli. Asi se všichni shodneme, že jde o top hráče s top schopnostmi. Jenže jeho chování je problém. Proto musel z Manchesteru City odejít."

Jak ale poznat, kdo má správný charakter a kdo ne?

„To je vždycky složité a u cizinců obzvlášť. Abyste to zjistili, potřebujete získat co nejvíce informací. O rodinném zázemí hráče, o jeho kariéře, o chování mimo hřiště, potřebujete prostě o něm vědět všechno. Ale pozor, ty informace musí být věrohodné. Tedy od lidí, kteří dotyčné opravdu znají a kteří s nimi skutečně pracovali. Samozřejmě nejlepší je, když jste si je mohli proklepnout sami. Třeba když jste je už dříve trénovali."

Tuhle výhodu jste uplatnil při příchodu Salamiho. Je to tak?

„Ano, předtím, než jsem si ho vytáhl do Teplic, jsem ho vedl v maďarském Debrecínu. Tam jsme ho přivedli už jako mladého talentovaného kluka. Tehdy mi ho doporučil můj známý řecký manažer. Viděl jsem ho na pár DVD a bral jsem ho. Po mém odchodu ho honili po hostováních, a tak jsem mu nabídl, že může najít stabilní místo v Teplicích. Věděl jsem totiž, že to je pohodový, férový a skromný kluk."

Na Litsingiho jste přišel jak?

„V Debrecínu jsme během půl roku hráli třikrát s celkem Kecskemétu – ligu, Maďarský pohár, Ligový pohár. Pokaždé nás neskutečně zlobil jeden protihráč. Vybavuju si jako dnes, jak jsem seděl na lavičce a říkal jsem si: Proboha, kdo to je? Byl úžasný, přitom jsme měli dobré mužstvo. Jmenoval se Litsingi."

A Nivaldův příchod?

„Po odchodech Rosy, Podaného a Chovance jsem začal shánět levonohého hráče. Kamarád z Kypru mi dal tip právě na Nivalda. Viděl jsem ho za Coimbru v zápasech portugalské a evropské ligy, což nejsou vesnická utkání, ale dobré měřítko kvality, a moc se mi líbil. Spíš jsem nevěřil, že bude dostupný, protože měl finančně mnohem lukrativnější nabídky z řeckých klubů. Ale nakonec jsme ho získali k nám do Teplic."

Říkal jste, že ho doporučil kamarád. Takže člověk, kterému věříte.

„Ano, mám mezi manažery lidi, které mám osobně prověřené a u kterých vím, že by nedali ruku do ohně za hráče, který by nebyl charakterově a fotbalově dobrý."

Co ale kouč, jenž tuhle síť ještě vybudovanou nemá? Může poznat, jaký hráč je, třeba ze záběrů na DVD?

„Něco poznat jde. Vidíte, jak se hráč chová na hřišti v kritických situacích nebo jestli se třeba naštve, když ho trenér vystřídá. To vám obrazovka ukáže. Ale osobní kontakt to nenahradí! Může to být jen dobrý podpůrný materiál, ale nikdy ne berná mince. Nejdůležitější je přímý kontakt s hráčem. Nebo zprostředkovaný osobou, která ho dokonale zná zblízka a vy jí důvěřujete."

Jaké typy hráčů ze zahraničí preferujete? Podíváme-li se na to čistě fotbalovým metrem.

„Předně jde o to, abyste si jako trenér mohl legionáře sám vybírat. Není to všude pravidlem. Třeba v Řecku jsem přišel k mužstvu, které už bylo zformované a já jsem to složení už nemohl ovlivnit. Ale pokud mám možnost, sahám do ciziny po ofenzivních hráčích. Defenzivní hráče seženete i u nás. Ovšem s kreativními, pohybově i technicky zdatnými hráči je u nás potíž. Proto se rozhlížím po těchto typech za hranicemi. Hledám lepší kvalitu za dostupné peníze. Tři Afričané u nás jsou důkazem toho, že to jde."

U ofenzivních hráčů sledujete i to, jak jsou zvyklí bránit?

„Samozřejmě! Že moderní útočník musí umět i bránit, to je jasný trend současného fotbalu. Kdo to nezvládá, nemá nárok. Podívejte se na Salamiho. Umí sice dávat góly, ale není to ortodoxní kanonýr. Zato je mimořádně pracovitý i směrem dozadu. To jsem věděl, a proto jsem měl o něj velký zájem. Snažíme se takhle předělat také Mahmutoviče. Ten dříve nebrá-

nil, protože to po něm nikdo nechtěl. Takže si to musí uvědomit. Je to i pro jeho dobro. Pokud se zapojí do bránění, může být naše obrana vysunutá výše a on má pak na hrotu větší podporu. Tím pádem se víc dostává do šancí a může dávat víc gólů. Když nebránil, zůstával vpředu sám a byl odříznutý. Bránění je tedy pro jeho dobro i dobro týmu."

Co je nejtěžší pro adaptaci cizinců v Česku?

„My jsme měli výhodu, že všichni Afričané, kteří k nám přišli, už byli zvyklí na Evropu z minulých angažmá. Nivaldo byl od mládí v Portugalsku, Litsingi se Salamim hráli v Maďarsku. Tam byla zima podobná jako v Česku. V Debrecínu klesla rtuť v teploměru klidně i na minus dvacet stupňů. S aklimatizací si poradili snadno. Ale ani s jejich zapadnutím do mužstva nebyl sebemenší problém. Důležité jsou v tomhle směru dvě věci. Za prvé kabina okamžitě pozná, jestli do ní přichází hráči, kteří můžou mužstvu fotbalově pomoct. Jakmile zjistí, že ano, hráče přijme. Za druhé samotná kabina musí být zdravá. Pokud jsou tyhle dvě podmínky splněné, adaptace cizinců proběhne rychle a hladce. Zažil jsem pochopitelně i případ, kdy se to nepovedlo. Ovšem ten kluk byl charakterově špatný, i když u diváků oblíbený. Ale stalo se to proto, že výběr hráčů byl dělaný nekoncepčně a nahodile."

Má smysl přivést hráče ze zahraničí na zkoušku?

„Když jste o jejich herních a charakterových kvalitách přesvědčení, pak je zkouška zbytečná. Ale v opačném případě je vhodná. Zejména u mladých hráčů, které hodláte přivést z hlediska perspektivy. To znamená, že je máte vytipované na posty, o kterých víte, že je v budoucnu potřebujete zkvalitnit. Anebo na nich nahradit prodané hráče. My teď připravujeme právě jednu takovou zkoušku. Přijedou na ni mladé naděje za zahraničí. Čtrnáct dní budou trénovat s A-týmem a hrát zápasy za juniorku. Budeme je pečlivě pozorovat a pak se rozhodneme, zda jim nabídneme kontrakt, nebo nikoli. Už předem si ale o nich shromažďujeme informace. Bez toho to nejde. Myslet si, že během dvou týdnů přečtete hráče od hlavy až k patě a do nitra, je zcela scestné. Zkouška spíš slouží k tomu, abyste si potvrdili či vyvrátili už nasbírané informace."

Z jednoho utkání tedy nelze vyvozovat velké závěry.

„Vždycky mě dokáže dopálit, když přijdu na utkání a někdo o jednom hráči řekne: Ten na to nemá. Pro boha živého, žádného hráče přece nejde po jednom zápase odepsat! Nevíte, jak ho ovlivnila psychika, jak předtím trénoval, jak cestoval. Tak ho nemůžete hned zavrhnout."

Co říkáte na názory, že cizinci zabírají místo českým talentům?

„Teď se s tímhle názorem nesetkávám. Ale vím, že se to občas v tuzemském fotbale objevuje. Já mám o tomhle jasno: Když si budeme schopni vychovat lepší hráče, než jsou v cizině, není třeba, aby u nás fotbalisté ze zahraničí hráli. Ale pokud to nedokážeme, je to naopak nutnost. Příkladem budiž právě Teplice, kterým příchody cizinců výrazně pomohly."

Jak důležité je, aby se hráči odjinud učili česky?

„Je to moc důležité. Sám jsem to zažil jako trenér. Zvládnutí jazyka země, ve které jsem trénoval, to byla pro mě klíčová věc. V Řecku nestačí, když mluvíte anglicky. Musíte mluvit řecky. Je to stěžejní pro motivaci hráčů. Když motivační pohovor jde přes tlumočníka, není to ono. S hráči musíte komunikovat přímo! Pro hráče platí totéž. Aby se v kabině cítili dobře, potřebují aspoň rámcově chápat různé fórky. Ovšem záleží na osobnosti hráče. Někdo chápe, že se jazyk musí učit, další k tomu přistupuje volněji."

Jakým způsobem komunikujete s Afričany?

„Chápou už pokyny v češtině. Jen když je něco složitější, vysvětluju jim to v angličtině. Ale to je třeba jen málokdy. Oni jsou nesmírně vyspělí. Stačí jim jednou předvést na tréninku cvičení a hned ho chápou. Stejné je to s taktikou. Něco jim ukážu na tabuli a hned tomu rozumí. Jen Franta Litsingi to někdy zapomene plnit. Třeba když vedeme 2:0, není tak stoprocentní dozadu."

O hráčích z černého kontinentu se přitom říká, že jsou takticky nezvladatelní.

„Jsou to pověry. Vždycky záleží na jednotlivém hráči a je jedno, odkud pochází. Přál bych každému vidět, jak je takticky vyzrálý Nivaldo. Sám si dělá rozbory soupeřů. Vždycky přesně ví, kdo proti němu bude na jeho postu hrát. Zná jeho přednosti, slabiny. Je to obrovský profík. Mnohem větší než spousta českých hráčů."

V čem můžou český fotbal obohatit?

„V kreativitě, v technice, v pohybové kultuře. V tom, že hledají a nabízejí nestandardní řešení herních situací. Litsingi má pokaždé připravené řešení, ještě než dostane míč. Všechno pak vypadá zdánlivě jednoduše, ale je v tom velká složitost. Nebo mohou posloužit našim hráčům při výběru místa. Hrajeme průpravnou hru na malém prostoru a oni jsou nejčastěji u míče. Proč? Protože si krásně umí vybrat nejvhodnější místo pro přihrávku. Potom samozřejmě ještě víc vyniknou jejich technické a pohybové dovednosti. Oni nezpracovávají balon, ale přebírají ho do pohybu."

Mohou být i příkladem v tom, jak si váží práce?

„Stoprocentně! Absolutně s nimi není v přístupu k práci žádný problém. Neexistuje u nich lajdáckost nebo vypuštění čehokoli. Jakmile se český hráč dostane na určitou úroveň, mnohdy zpohodlní. Tihle kluci ne. Pořád se snaží posouvat výš a výš. Mají odpovědnost vůči sobě i rodinám, které finančně zabezpečují. Když jsem trénoval v Mostě, jeden africký hráč posílal pravidelně peníze domů do Afriky. To je pěkné."

Jak jsme na tom v Česku se skautingem?

„Co vím, tak skauting u nás neexistuje. Není tedy o čem mluvit. Můj přítel pracuje v Nizozemsku, takže vím, jak je propracovaný skauting v Herenvenu. Mají tam skauty pro Afriku, Skandinávii a další končiny. Pro skautované hráče zajišťují školy, perfektní stravu, tréninkový režim, ubytování. To je bomba skauting! A vyplatí se, klub je díky němu soběstačný."

Hodně se vedou diskuse o tom, kolik cizinců v jednom týmu je snesitelné a kolik už ne. Třeba se traduje, že tři Brazilci na jedno mužstvo už jsou příliš a nedělá to dobrotu…

„Já žádné počty neuznávám. Pro mě je rozhodující kvalita. Pokud bude mít k dispozici osm kvalitních cizinců, kteří budou týmoví, tak ať hrají. Když seženu osm lepších hráčů u nás, ať hrají oni."

Takže je zbytečné se vás ptát, zdali byste rozšířil pětičlennou kvótu pro hráče mimo EU, které může nasadit české mužstvo do jednoho zápasu.

„Kdyby záleželo na mně, okamžitě bych kvótu pro hráče mimo EU zvýšil. Zvedlo by to atraktivitu hry, konkurenci a tlak na práci. A pokud někdo namítá, že by to zavřelo dveře do ligy českým talentům, pak opakuju, co už jsem řekl: Pokud budou lepší než cizinci, do sestavy se dostanou. Tak ať na sobě pracují."

Dotkněme se ještě finanční stránky. Jsou nákupy cizinců levnější než příchody českých hráčů od konkurence?

„Za Nivalda jsme neplatili ani to, co dostaneme za hráče, který od nás odchází po smlouvě. To je asi nejvýmluvnější srovnání."

PAVEL HARTMAN

sporttechnikbohemia

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

Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť s umělými trávníky o.s.

UMĚLÉ TRÁVNÍKY III. GENERACE

Ředitel firmy Milan Vopička 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 Černými lesy • 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

Rozhovor s Petrem Rumanem

Kloppova největší zbraň? Že si na nic nehraje!

Jako hráč působil Petr Ruman v české lize i v bundeslize. V Mainzu dokonce hrál pod současným koučem Borussie Dormund Jürgenem Kloppem. Pak se sám vydal na trenérskou dráhu. Momentálně vede tým U-19 FSV Frankfurt a zároveň pečuje o malé fotbalové talenty ve vlastní akademii.

Se svými zkušenostmi z Německa se ochotně podělil v rozhovoru pro Fotbal a trénink.

Když porovnáte vlastní fotbalovou výchovu s tou, které jste teď součástí v Německu, jak to vyznívá?

„Přijde mi to celkem podobné. Na sportovní škole v Přerově jsme měli kvalitní trénink, dělali jsme i doplňkové sporty. Výborně to bylo nastavené i v dorostu Baníku Ostrava. Měli jsme pět dní v týdnu trénink na travnatém hřišti plus zápas. Měl jsem taky štěstí na vynikající trenéry. Ale ten systém, který jsem zažil já, se zase malinko dává do pohybu. Díky studiu profilicence jsem se mohl seznámit s programem výchovy českých hráčů, který se snaží nastavit Antonín Plachý. Jsem přesvědčený, že to i u nás jde správným směrem. Teď jde jen o to, vzdělávat trenéry i rodiče. A mít trpělivost! Člověk musí být neustále otevřený různým názorům a směrům a snažit se z nich vytáhnout to nejlepší. Takže když se vrátím k původní otázce, velký rozdíl v obsahu a metodice výchovy v Německu a v Česku nevidím."

V čem byste rozdíl našel?

„V přístupu trenérů k dětem a k mládeži. Nastupující generace je víc zvídavější a zvědavější. Už na ni neplatí jen příkazová forma typu: Tohle musíš udělat, tak to udělej a na nic se neptej. Dnešní kluci chtějí vědět, proč mají něco udělat."

Jak komunikujete s mladíky v týmu vy?

„Ve Frankfurtu vedu sedmnáctileté a osmnáctileté kluky. Jsou věci, které od nich vyžaduju, aniž bych to s nimi rozebíral. Na druhou stranu je otázkami nutím k tomu, aby sami přemýšleli, proč a co dělají. Aby poznali, co je na hřišti v dané situaci výhodnější a co ne. Když to shrnu, je to mix mého monologu a vzájemných diskusí. Chci, aby kluci hledali i sami řešení, které může být lepší, než to, k jakému jsem dospěl já. Jde o to, nejen naučit hráče hrát fotbal, ale také je naučit se rozhodovat a stát si za svým rozhodnutím."

Pak máte ještě soukromou fotbalovou akademii pro děti. Také s nimi hodně mluvíte?

„Ano. A taky se s nimi snažím mluvit jako rovný s rovným. Respektuji jejich názory. Ale chci jim hlavně ukázat, jak velkou zábavou může být fotbal, když se dělá správně. A čeho tím může člověk docílit."

Rozkvět bundesligy vám asi v tomhle snažení pomáhá.

„Je to samozřejmě obrovská výhoda. Fotbal je každý den v televizním vysílání a to je pro motivaci kluků vynikající. Ale nejdůležitější je stav společnosti."

Jak to myslíte?

„V Německu si většina rodičů užívá dětí a sportování s nimi spojeného. Syny a dcery vedou ke zdravému životnímu stylu, tedy ke zdravé výživě a k aktivnímu pohybu. V počátku jim nejde o to, aby jejich kluk byl profesionálním fotbalistou. Samozřejmě že i takoví rodiče se najdou, ale jde o výjimky. Základem je vytvořit přátelský vztah dětí ke sportu."

Hodně se mluví o tom, že u mládeže jsou nejvíc potřeba odborně zdatní trenéři. Ale v praxi to v Česku ne vždy platí. Je to v Německu jinak?

„Na vesnicích a v menších klubech také trénují malé kluky tátové bez licence. Ale v tréninkových centrech mládeže, které jsou dotovány Německým fotbalovým svazem, musí pracovat výhradně trenéři s licencí. Včetně nejmenších přípravek. Čím vyšší kategorie, tím vyšší licence. Zároveň v těchto centrech pomáhají studenti sportovních univerzit. Všechno vymezují jasná pravidla fotbalové asociace zakotvená v certifikaci."

Kdo kontroluje dodržování certifikovaných norem?

„Nezávislá belgická firma. Jednou za tři roky přijede na hloubkovou kontrolu do každého střediska. Tahle kontrola je opravdu dokonalá. Prověřuje se absolutně všechno: organizace, finance, hřiště, trenéři, přístup k mladým hráčům. Kontroloři chodí během týdne na všechny tréninky i na zápasy. Pečlivě sledují, jestli se na trénincích dělá skutečně to, co je v dokumentech. Mimochodem, veškeré podklady musí centra posílat téhle firmě předem."

Jak se pracuje s výstupy těchto kontrol?

„Hodně. Na základě výsledků kontrol se jednotlivým centrům udělují hvězdičky. Od jedné do tří. Je to jako u hotelů: čím více hvězdiček, tím vyšší kvalita. A tahle kvalita je oceňována penězi. Za jednu hvězdičku má středisko nárok na dotaci 70 až 80 tisíc eur ročně, což jsou nemalé peníze. A ve finále je velký rozdíl, máte-li jednu, nebo tři hvězdičky."

Hvězdičky asi počítají i rodiče nadějí…

„Samozřejmě! Každý rodič chce přece pro své dítě to nejlepší. Takže centra se třemi hvězdičkami mají při získávání talentů výhodu. Však se také střediska tímhle oceněním chlubí a dělají všechno pro to, aby hvězdičky u veřejnosti prodala. Je to pro

ně ta nejlepší reklama. Každý prostřednictvím nich hned vidí, jak kvalitně se v daném místě s mládeží pracuje.“

Jak to je u německé mládeže s výsledky zápasů? U nás se na ně pořád často dost hledí.

„Řeknu na to nejdřív obecný názor, který se v Německu zastává a pak svůj.“

Tak do toho.

„V tréninkových střediscích mládeže se na výsledky opravdu nekouká. Až v kategorii U-19 se to mění. V ní se z padesáti procent kouká na vývoj hráče a z padesáti na výsledky.“

A váš osobní názor?

„Pokud člověk pracuje s dětmi v detailu a správně a pokud jim dá správné základy a pokračuje ve správném rozvoji dál, výsledky přijdou automaticky. Hráč i mužstvo bude lepší, než jsou ostatní. Vývoj hráče by měl být na prvním místě, ale jde to ruku v ruce. Od U-19 by se mělo hrát i na výsledky. Kluci, kteří vyjdou z této kategorie, by už totiž měli být po všech stránkách připravení na profesionální mužský fotbal. A tam už je značný výsledkový tlak. Proto by měl být tenhle tlak i jedním ze stěžejních bodů výchovy devatenáctiletých fotbalistů. Chtít vyhrát je kolikrát mnohem důležitější než samotný talent.“

Rodiče v Česku na malé kluky při zápasech často křičí, i dost nevybíravě. Je praxe v Německu odlišná, nebo podobná?

„Nerozděloval bych tenhle problém na českou a německou společnost. Rozděloval bych to na lidi. Někteří tátové a mámy se chovají za plotem u hřiště jako blázni, jiní to berou s nadhledem a snaží se ratolesti pozitivně povzbudit. Těm prvním bych vzkázal: Měli byste si uvědomit, že když jste si sami nesplnili osobní cíl, třeba být profesionálním fotbalistou, neznamená to, že by to musel dokázat váš syn.“

Když to nepochopí?

„Pak jejich dítě pod tímhle tlakem vyhoří. Samo dítě se totiž není schopné s tímhle tlakem poprat. Bude se snažit udělat všechno, aby táta s mamkou byli spokojení, aby se na něj smáli. Když se to nedostaví, bude si to samo sobě vyčítat.“

Reguluje se tohle nebezpečí v mládežnických centrech?

„Ano. Rodiče dětí, kteří vstupují do fotbalových středisek, podepisují etický kodex. V něm jsou nastavená jasná pravidla, jak se mají chovat během tréninků, zápasů. Třeba kde můžou stát a podobně. Zavazují se také k tomu, že nesmí kouřit kolem hřiště, nesmí vulgárně křičet, nesmí se plést trenérovi do práce. Zato povzbuzování je povoleno.“

Co když mají k čemukoli připomínky?

„Tak mohou za trenéry přijít a všechno si vyjasnit. Poslední slovo však mají trenéři nebo lidé z vedení středisek. Kdo se nechce podvolit jejich pravidlům, ten musí hledat štěstí jinde.“

Jako hráč jste působil pod Jürgenem Kloppem, jedním z nejrespektovanějších trenérů současnosti, který stojí za vzestupem Borussie Dortmund. A tak mi nedá, abych se nezeptal i na jeho metody. Co patří k hlavním Kloppovým přednostem?

„Právě komunikace. Není pro něj důležité jen to, co si hráč myslí, ale i to, co cítí. Během patnáctiminutového rozhovoru dokáže hráče naladit do optimálního stavu.“

Jak to dělá?

„V sezoně, kdy jsme hráli zároveň ligu i Pohár UEFA, jsme měli v tabulce po pár kolech nula bodů. Před tréninkem jsme seděli v kabině, všichni hráči hlavu dole, protože jsme z toho pochopitelně byli smutní a naštvaní. On během čtvrthodinového monologu dokázal to, že jsme šli na trénink a uměli jsme se i zasmát. Umí se perfektně vypořádat s porážkami.“

Co k tomu používá?

„Hlavně říká, aby se všichni dívali dopředu, že na tom, co se stalo, už stejně nejde nic měnit. Klopp dá hodně na svůj pocit. A ten pocit se snaží v kabině popsat. Naprosto upřímně! Kolikrát i sám přiznal: Jsem naštvanej, zklamanej. Ale právě tahle upřímnost buduje důvěru hráčů v něj. Všichni vidí, že si na nic nehraje, nic předstírá, nic před nikým netají. Pak už není podstatné, jestli řekne A nebo B.“

Tykali jste mu?

„Samozřejmě, na jeho povel. Když přijde kdokoli do jeho týmu jako nový, okamžitě mu řekne:

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

Obchodní a stavební společnost ENVOS s.r.o.

Greenfields SPORTS TURF SYSTEMS

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

Kontakt: Envos, s.r.o., 150 00 Praha 5, Pod Fialkou 6, e-mail: envos@envos.cz, www.envos.cz
Tel.: +420 257 213 551, Fax: +420 257 213 320, Mobil: +420 602 201 203

Tykej mi, u nás v mužstvu si s hráči tykáme. Sám bych se k tomu nikdy neodvážil."

Rozdával pokuty? Křičel?

„Občas zvýší hlas každý trenér. Fotbal je o emocích a trenér musí říkat, co se mu líbí a nelíbí. Ale je důležité, jak to řekne. Klopp si zjednává respekt tím, že respektuje svoje spolupracovníky. I když jim vytkne chyby, dává jim zároveň pocit, že jsou pro něj důležití. Tohle se pozná hlavně ve fázích, kdy se nedaří. Zvyšuje se tlak ze strany vedení, fanoušků. Kloppo (přezdívka Kloppa – pozn. autora) v tomhle momentě dokáže hráče na hřišti seřvat, ale hned mu dá najevo, že to vůbec nemá nic společného s tím, jaký je člověk. Každý tak ví, že když se dopustí chyby, neznamená to, že by byl špatný, odepsaný. Naopak, že má šanci chybu napravit."

Co byla jeho hlavní zásada?

„Dělat všechno na absolutní maximum. To je hlavní pilíř jeho filozofie. Dokáže odpustit jakoukoli chybu, ale jen pokud vidí, že na hřišti jedete na sto procent. Když jedete jen na devadesát, pořádně se naštve. To pak lítají blesky. Emoce z něj jdou ven. Ale pak se všechno podtrhne a sečte, a jede se dál. Bez toho, aby se dotyčný bál, že se mu Kloppo za to bude mstít. Není pomstychtivý."

Pamatujete si na nějaký jeho oblíbený slogan?

„Spíš se mi vybaví způsob jeho myšlení. Když se podíváte ven z okna a prší, někdo může být naštvaný. Ale Kloppo to určitě nebude. Přijme to jako fakt, se kterým nemůže pohnout. Myslí pozitivně."

Co dál vyznává?

„Týmového ducha. Často jsme byli na team buildincích. Třeba jsme lezli v Alpách po skalách. Vyšli jsme si na čtyři dny na vysokohorskou túru. Přespávali jsme na horských chatách ve dvoutisícové nadmořské výšce. Žádný luxus. Každý si nesl svůj bágl se spacákem, na zemi maximálně kus slámy… Zkrátka hodně primitivní podmínky pro profesionální fotbalisty. Naučili jsme se spolupracovat a pak nám to pomáhalo i na hřišti. Upevnili jsme soudržnost mužstva. Ale dobrodružství, to bylo vůbec jeho."

Povídejte.

„Kluci mi říkali, že rok před alpským výšlapem byli jako mančaft sjíždět nějaké divoké řeky ve Švédsku. Pět dní tam jezdili na kánoích. Nesměli mít s sebou žádný telefon ani jiné technické vymoženosti. Museli si sami vařit. Na tohle hodně dbal. I před důležitými zápasy jsme jezdili na dvou- až třídenní soustředění."

Co se na nich dělo?

„Nejvíc času využíval k tomu, aby s námi mluvil. Buď nás rozebíral po jednotlivcích, nebo po skupinkách."

Pojďme k fotbalu. Už tehdy razil přímočarý fotbal s celoplošným presinkem?

„Už když jsem ještě hrál za Fürth, tak jsem věděl, že v utkání s Kloppovým Mainzem budu mít čas leda tak na dva tři doteky. Ve středu hřiště nebylo skoro místo, takže na víc doteků ani hrát nešlo. Po přestupu do Mainzu se tohle jen potvrdilo. Dynamika, přímočarost, presink každého hráče a všude, to Kloppo vyžadoval."

Jak trénoval presink? Jako Sacchi, který ukazoval praporky, kam a jak se má celý tým posunovat?

„Je to zvláštní, ale takhle to nedělal. Nepitval do detailů, kam přesně se kdo má přesunout a jaké prostory kdo má vyplňovat. U něj to bylo a je především o ochotě udělat jeden krok navíc. I třeba od útočníků směrem k vlastní bráně. Aby soupeř měl v jakémkoli prostoru hned pocit, že není presován jen jedním, ale hned třemi hráči. Už tenkrát to byla obrovská zbraň Kloppa a platí to i dneska v Dortmundu. Všechny hráče přesvědčí, jak moc je důležité udělat krok navíc."

To je asi fyzicky velmi náročné.

„To je. Kolikrát byl člověk rád, že jde ze hřiště v šedesáté minutě. Ale bylo lepší odehrát hodinu na sto procent než devadesát minut na sedmdesát procent."

Měl nějaké oblíbené cvičení?

„Cvičení ne, ta se obměňovala. Ale měl oblíbený týdenní rytmus. Den po zápase byl výklus, dva dny po něm jsme dostali volno. Ve středu následovaly dvě fáze. Dopoledne se šlo běhat a dělalo se na fyzické kondici. Odpoledne se hodně pracovalo na soubojích jeden na jednoho, dva na dva, tři na tři. Den nato přišla na řadu průpravná hra devět na devět na velkém hřišti. S jasným taktickým plánem: vytvořit co největší tlak na soupeře. No a před zápasem už jen maximálně hodinový nácvik střelby."

Co taktická příprava před utkáním? Povídá se, že Klopp prý maluje na tabuli červenými fixami pohyb při bránění a modrými pohyb při útočení.

„Ano, měl to zpracované i barevně. Ale magnetickou tabuli jsme viděli jen v poločase zápasů, když chtěl něco upřesnit. Taktická porada večer před utkáním se obešla bez ní. Místo ní nám Kloppo pouštěl video se silnými a slabšími stránkami soupeře, a hlavně nám říkal, kdy a kde budeme presovat a které prostory by pro nás mohly být výhodné pro útočení."

Před výkopem už strategii neopakoval?

„Ne. Řekl jen sestavu a standardky. Hodinu a půl před zápasem už hráč stejně není schopen nic jiného vnímat. Je ponořený ve vlastním tunelu. Spíš se snažil v nás nastartovat tu správnou motivaci."

Jak nabuzoval hráče?

„Jako motivaci třeba použil fanoušky. Říkal nám: Přišli se na stadion pobavit a chtějí vidět maximální nasazení a maximální výkon. Když jim to dáte, odnesou vás na křídlech euforie k vítězství."

PAVEL HARTMAN

Na snímku z licenčního studia UEFA Profi v Chotýšanech u Benešova v druhé řadě zleva pracovníci TMÚ FAČR Antonín Plachý a Pavel Frýbort, hosté Jaroslav Šilhavý a Vítězslav Lavička, poslední zprava Dušan Fitzel, technický ředitel FAČR. Ve spodní řadě první zleva nynější trenér FSV Frankfurt Petr Ruman.

MUDr. Jaroslav Novák

Co se děje v organismu hráče při fotbalovém utkání

Fotbal je bezpochyby nejpopulárnějším sportem na světě. Aktivně se mu věnují určitě miliony hráčů, a ještě mnohonásobně více láká každý víkend diváků do hledišť stadionů či k obrazovkám televizorů. Jedná se navíc o sportovní odvětví fyzicky velmi náročné. Výkon hráče však určuje nejen fyzická kondice, ale řada dalších faktorů z oblasti technicko-taktických schopností, hráčovy somatické parametry, významnou roli hraje psychika a mentální připravenost.

Skutečnost, že hráči vrcholové úrovně při utkání naběhají okolo 10-12 kilometrů, již sama o sobě svědčí o úrovni fyzických nároků, které utkání na hráče klade. Je proto důležité vědět, k jakým změnám v organismu hráče dochází a zejména jak dlouho po utkání trvá, než se hráč po utkání zotaví natolik, aby byl znovu připraven podat maximální výkon.

Zatížení hráče při utkání

Rozborem pohybového zatížení hráčů na různých pozicích v mužstvu se zabývá mnoho studií. Podle rozboru R. Tuckera a kol. (2010) naběhají útočníci v průměru 10,48 km, středopolaři 11,0 km, krajní obránci 10,98 km a střední obránci 9,74 km. Útočníci podle jejich rozboru nejvíce nasprintují, záložníci nejméně času „prostojí“, krajní obránci nejvíce naběhají rychlým tempem (2,46 km), středopolaři a střední obránce se dostanou do největšího počtu soubojů se soupeři (18 za utkání). Bangsbo (1994) u středopolařů uvádí dokonce 11,5 km naběhaných během zápasu. Útočníci a střední obránci během utkání také zaznamenají nejvíce výskoků a odehrání míče hlavou. Také driblink s míčem představuje zvýšenou energetickou náročnost, odpovídající 5,2 kJ/min (Reilly, 2003).

Určitý obraz o některých činnostech jednotlivých hráčů při vrcholných mezinárodních utkáních si lze udělat ze zápisu o utkání. Tak ze zápisu o utkání UEFA Champions League mezi FC Viktoria Plzeň a AC Milán (2:2) lze zjistit poměr jednotlivých činností, např. počet střeleckých pokusů 19:13, střel na branku 7:7, zákroků brankářů 5:5, rohových kopů 8:2, ofsajdů 5:1, faulů 18:9, držení míče v % hrací doby 44:56 atd.

Odhadovat energetický výdej jen podle charakteru a metráže naběhaných metrů v utkání samozřejmě nepostihuje zcela i další aktivity, které významně energetický výdej hráče zvyšuji. Je třeba brát v úvahu i výskoky, obraty, změny směru, souboje o míč, fyzické kontakty se soupeřem při boji o pozici, pohyby do stran a nazpět, klamavé pohyby, přihrávky, střely, hlavičky a řadu dalších specifických činností (Bangsbo 1997, Reilly 1997). Během utkání každý hráč provede 1000-1500 změn pohybu, tedy každých 5-6 sekund (Reilly 2003). Podle analýzy Mohra a kol. (2003) připadá během utkání na stání 19 % hrací doby, na chůzi 42 %, na poklus 17 %, na běh rovněž 17 %, na sprint 1,5 % a na další činnosti 3,5 % času. Strudwick a Reilly (2002) pozorovali změnu činnosti hráče každých 3,5 s, úseky absolvované vysokou intenzitou každých 60 s a úsek maximální intenzitou každé 4 minuty. Obránci provádějí významně častěji pohyby do stran a nazpět ve srovnání s útočníky, to však jsou činnosti energeticky o 20-40 % náročnější, než je obvyklý běh kupředu.

Rozbor herních činností hráčů anglické Premier League ukázal, že rozdíly v činnostech jednotlivých hráčů podle pozice v mužstvu si vyžadují i rozdílnou náplň tréninku. Středopolaři vykonávali v největším časovém rozsahu činnosti vysoké intenzity, také provedli nejvíce přihrávek, útočníci zpracovávali významně častěji míč hrudníkem či stehenní partií, u všech pozic převládala dominantní pravá končetina dvojnásobně nad levou, středopolaři častěji driblovali s míčem, obránci častěji využívali běh pozpátku a provedli také více úmyslných pádů ve skluzu ve srovnání s ostatními pozicemi. V průměru provedli hráči během zápasu 727 ± 203 obratů a změn směru, útočníci a obránci významně více než středopolaři. Na základě těchto výsledků doporučují Bloomfield a kol. (2007), aby obránci a útočníci výrazněji zařazovali rychlostní a obratnostní prvky, středopolaři prvky intervalového a vytrvalostního tréninku.

Reakce organismu na zátěž při utkání

Průměrná srdeční frekvence hráče dosahovala během zápasu 171 tepů/min v 1. poločase, 164 tepů/min ve 2. poločase. Tyto hodnoty odpovídaly 78 %, resp. 72 % maximální spotřeby kyslíku (VO_2max), zjištěné při stupňovaném zatížení na ergometru v laboratorních podmínkách (Bangsbo 1993). V určitých úsecích bylo pochopitelně dosaženo hodnot TFmax.

V další studii Bangsbo a kol. (2007) dávají do vztahu symptomy únavy při utkání ke zvýšené utilizaci svalového glykogenu a několikanásobnému vzestupu hladiny kyseliny mléčné (LA) současně s poklesem pH jako měřítka acidobazické rovnováhy.

Výše zmíněné pestré herní činnosti a také psychický stav hráče v průběhu utkání se výrazně podílejí na hodnotách průměrné srdeční frekvence, pohybující se na úrovni **80-90 % TFmax (tj. na úrovni anaerobního prahu). Energetický výdej během utkání odpovídá uběhnutým cca 20 kilometrům (Stolen a kol. 2005).**

Za přesnější měřítko intenzity zatížení se pokládá LA ve svalu a v kapilární krvi sportovce. Velmi vysoké hodnoty LA přímo v zatěžovaných svalech zjistil v Krustrup a kol. (2006) – 15,9 mmol resp. 16,9 mmol/kg po 1., resp. 2. poločase. Hodnoty LA však dosahovaly „jen“ 6,0, resp. 5,0 mmol/l. Velmi významný byl pokles svalového glykogenu – z výchozí úrovně 449 mmol/kg na 255 mmol/kg po utkání. Vysoký podíl svalových vláken (47 %) byl po skončení utkání zcela bez glykogenu.

Významné zvýšení hladiny krevního LA po utkání zjistili i Ekblom (1986) na úrovni 7-8 mmol/l, i Bangsbo (1994) 3-9 mmol/l, často i přes 10 mmol/l. Na dosažené hodnotě se pochopitelně podílí interval mezi odběrem a posledním úsekem hry s vysokou intenzitou zatížení.

K velmi výrazným změnám dochází během utkání v obsahu svalového glykogenu. V klasické studii Karlssona (1969) u hráčů švédské ligy byl patrný významný pokles obsahu svalového glykogenu již po 1. poločase, na konci utkání u většiny hráčů dosahoval jen zlomku výchozí úrovně. Do značné míry závisí i na charakteru zatížení, ve kterém typu svalových vláken bude docházet přednostně k vyčerpání glykogenových rezerv. Golnick a kol. (1973) prokázali, že při zátěži sprinterské se výrazněji vyprazdňují rezervy glykogenu v rychlých svalových vláken, zatímco zatížení vytrvalostního charakteru po této

stránce zatěžuje přednostně vlákna pomalá. Na základě výše uvedeného charakteru zatížení ve fotbale můžeme předpokládat, že během utkání jsou náročně zatěžována jak rychlá, tak pomalá svalová vlákna.

Význam doplnění glykogenových rezerv alespoň na obvyklou úroveň před utkáním vyplynula z další studie. U skupiny s výchozí úrovní 96 mmol/kg došlo během prvního poločasu k poklesu na 32 mmol/kg a k dalšímu poklesu na 9 mmol/kg na konci utkání. U skupiny s výchozí úrovní 45 mmol/kg došlo k poklesu na 6 mmol/kg, resp. na 0 mmol/kg na konci utkání. Naběhaná vzdálenost v 1. poločase byla 6100 m, resp. 5600 m, ve 2. poločase 5900 m, resp. 4100 m, tedy velmi významně nižší u skupiny s nízkou výchozí úrovní svalového glykogenu.

Nárůst únavy v průběhu utkání, související s vyčerpáním glykogenových rezerv, se projevuje i zvýšeným rizikem úrazů v závěrečných fázích zápasu (Bahr a kol. 2008).

Bangsbo a kol. (2007) uvádějí pokles svalového glykogenu během utkání o 40 až 90 % výchozí úrovně. Během zápasu dochází ke zvýšení hladiny krevního cukru a katecholaminů a k poklesu hladiny inzulinu. Je patrný významný vzestup volných mastných kyselin jako projev výraznějšího uplatnění utilizace tuků jako energetického substrátu v souvislosti s postupným vyčerpáním glykogenových rezerv. Stejní autoři (Bangsbo a kol. 2006) připisují vyčerpání glykogenových rezerv hlavní roli při vzniku únavy hráčů v průběhu utkání. Samozřejmě významnou roli hrají individuální charakteristiky hráčů a jejich úloha v mužstvu. Všechny dosavadní poznatky však ukazují na významnou roli, kterou hraje výživa a zejména doplnění glykogenových rezerv ve výkonovém potenciálu hráče.

V současnosti se úroveň makroergních fosfátů a obsahu glykogenu ve svalu zjišťuje neinvazivně pomocí MR spektroskopie. U 18letých výkonných hráčů uvádí Rico-Sanz a kol. (1999) následující hodnoty: kreatinfosfát (PCr) 17,8 ± 3,3 mmol/kg, ATP 6,0 ± 1,2 mmol/kg a glykogen 144 ± 54 mmol/kg. Mezi parametry PCr a ATP byla zjištěna významná korelace. Výsledky odpovídaly hodnotám stanoveným při svalových biopsiích.

Možnosti zvýšit energetický potenciál svalu

Saltin a Hermansen (1967) ukázali na základě bioptických studií, jak lze efektivně zvýšit výchozí obsah glykogenu ve svalu kombinací náročné zátěže vedoucí k vyprázdnění glykogenových rezerv a následné výživové strategie završené stravou bohatou na glycidy. Takovou strategií lze dosáhnout až dvojnásobného obsahu svalového glykogenu ve srovnání s výchozí úrovní.

Výrazného zvýšení obsahu svalového glykogenu lze dosáhnout již pouhým výrazným zvýšeným zastoupením glycidů ve stravě poté, co jejich zásoby byly během tréninkové jednotky o vysoké intenzitě zatížení vyprázdněny (Ivy 1991). V následujících dnech po takovém tréninku by zastoupení glycidů ve výživě mělo postačovat ke krytí 63-81 procent energetických nároků. Nebyly zjištěny výraznější rozdíly mezi přirozenými zdroji glycidů (jako jsou např. rozinky) a potravinami nabízenými specializovanými výrobci (Too a kol. 2012). Objem glycidů v denní bilanci by tak měl dosahovat přibližně 8 g/kg tělesné hmotnosti, tj. např. u 75 kg vážícího muže 600 g glycidů. Přitom je důležité úměrně zvýšenému zastoupení glycidů snížit konzumaci ostatních složek výživy, aby nedošlo k nepříznivému nárůstu tělesné hmotnosti.

Bioptické studie prokázaly rovněž určitý stimulační vliv několikatýdenní suplementace kreatinem na zvýšení obsahu glykogenu v kosterním svalu o 18 ± 5 % výchozí úrovně (van Loon a kol. 2004). Rovněž Hespel a kol. (2001) potvrdili ergogenní potenciál kreatinové suplementace na svalovou hypertrofii a glykogenovou superkompenzaci.

Obsah svalového glykogenu lze zvýšit i dalšími způsoby, např. pomocí několikahodinové infuze obsahující kombinaci glukózy a inzulínu (Hansen a kol. 2007), jde však o metodu, která je v rozporu s antidopingovou chartou. Dosažená úroveň glykogenu však není vyšší než úroveň dosahovaná fyziologickými postupy.

Antropometrická charakteristika a kardiorespirační kapacita vrcholových hráčů

Vzhledem k charakteru zatížení ve vrcholovém fotbale potřebují hráči v přípravném období rozvíjet svoji kardiorespirační kapacitu na přiměřeně vysokou úroveň. Ta samozřejmě nebude na úrovni maratonských běžců, ale musí hráči garantovat možnost plnit vysoké herní nároky po pokud možno celou dobu trvání utkání. Nedostatečná úroveň tohoto významného ukazatele kondiční připravenosti hráče se nejen negativně promítá

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

PHILIPP
sportovní trávníky

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: praha@travniky.cz

www. travniky.cz
Certifikace FIFA**, Atestace FAČR (ČMFS)
ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

do výkonu hráče během utkání, ale ovlivňuje negativně rychlost zotavení hráče po předchozím tréninkovém a zápasovém nasazení a tím i nevyrovnanost jeho sportovní formy v průběhu celé sezony.

Parametry zjištěné u hráčů ligového mužstva FC Viktoria Plzeň v letech 2008-2011 ukazují tab. 1 a obr. 1–3. V tab. 1 jsou uvedeny základní antropometrické parametry hráčů. Často sledovaný podíl tukové tkáně, stanovený klasickou metodou měření tloušťky kožních řas kaliperem, odpovídá u našich souborů hráčů parametrům naměřeným u elitních fotbalistů jinými autory. Rico-Sanz (1998) uvádí hodnoty okolo 10 %, Ostojic (2003) na konci přestávky v soutěži 11,5 %, na konci soutěžního období 9,6 %.

Hodnoty tělesné výšky u reprezentačních výběrů různých zemí se výrazně liší. Průměrné hodnoty tělesné výšky zjišťované u osmi reprezentačních mužstev ze všech kontinentů zastoupených v turnaji FIFA Confederations Cup 2005 v Německu se pohybovaly mezi 174 cm (Mexiko) a 185 cm (Německo).

Parametry kardiorespirační kapacity uvádějí obr. 1 a 2. Vyšetření bylo provedeno standardní metodikou zvyšování intenzity zatížení do vyčerpání na běhátkovém ergometru. Výsledky opakovaně vždy dvakrát během každého soutěžního období ukázaly velmi dobrou úroveň mužstva jako celku s poměrně malými výkyvy v jednotlivých po sobě následujících sezonách. Pro trenéra jsou nejdůležitější výsledky jednotlivých hráčů, z nichž může určité poznatky případně uplatnit v individuálních tréninkových úkolech. Jak vypadaly uvedené parametry u jednotlivých hráčů při vyšetření v lednu r. 2011, ukazuje obr. 3. Je na něm patrné, že posoudit kardiorespirační kapacitu hráče nelze jen podle absolutní hodnoty VO_2max, ale je též nutno přihlédnout ke vztahu k somatickým parametrům, tj. VO_2max/kg. Rozdíly mezi jednotlivými hráči souvisí nejen z různou pozicí hráče v mužstvu, ale i s tím, jakými dalšími výkonovými předpoklady se každý hráč vyznačuje. Vždy je třeba si uvědomovat, že kondiční připravenost hráče je jen jedním z mnoha faktorů, které výkon hráče v utkání determinují.

Rozdíly mezi elitními a amatérskými hráči

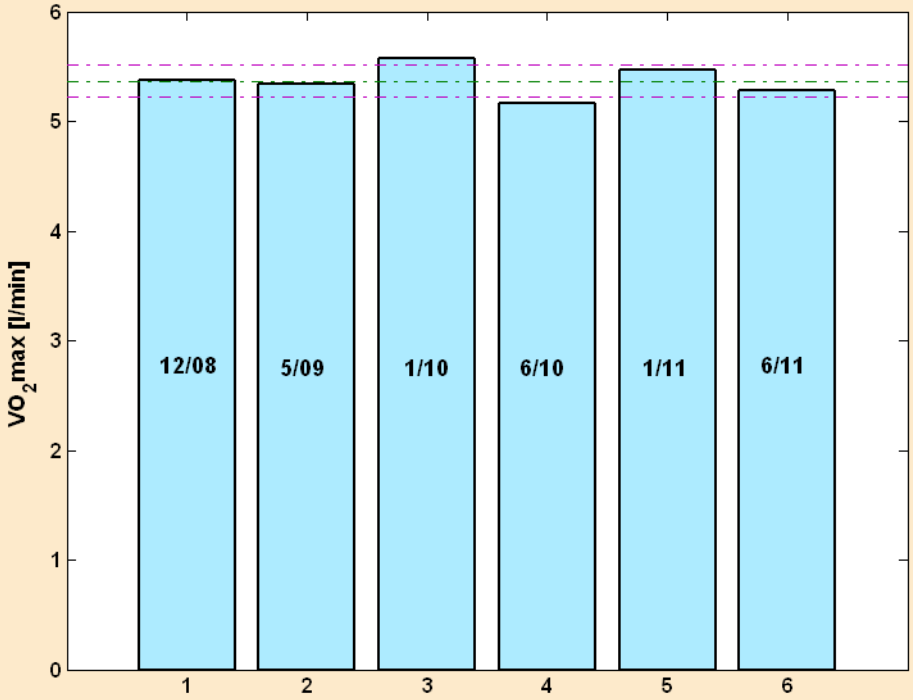
Pokud porovnáme dostupné údaje u skupin hráčů různé výkonnosti, není žádným překvapením, že výkonnější hráči se vyznačují lepšími výkonnostními předpoklady. Uveďme nejdříve příklady parametrů VO_2max/kg zjištěné u různých vrcholových fotbalových týmů. Casajus (2001) u dvou týmů nejvyšší španělské soutěže zjistil hodnoty VO_2max/kg 65,5 ± 8,0, resp. 66,4 ± 7,6 ml/min, Apor (1988) u vítězného mužstva maďarské nejvyšší soutěže 66,6 ml/min, Faina a kol. (1988) u nejlepších italských hráčů 63,3 ml/min, MacMilllan a kol. (2005) u skotského ligového týmu na závěr přípravného období 69,8 ± 6,6 ml/min, Holmann a kol. (1981) u německé reprezentace 62,0 ± 4,5 ml/min, Verstappen a Bovens (1989) u ligového holandského mužstva 68,0 ± 5,0 ml/min. U českých týmů uvedl Heller a kol. (1992) u ligového týmu hodnotu VO_2max/kg ve výši 60,1 ± 2,8 ml/min, Bunc a kol. (1992) u jiného českého týmu 61,9 ± 4,1 ml/min.

Tab. 1 Antropometrické parametry hráčů FC Viktoria Plzeň v letech 2008-2011

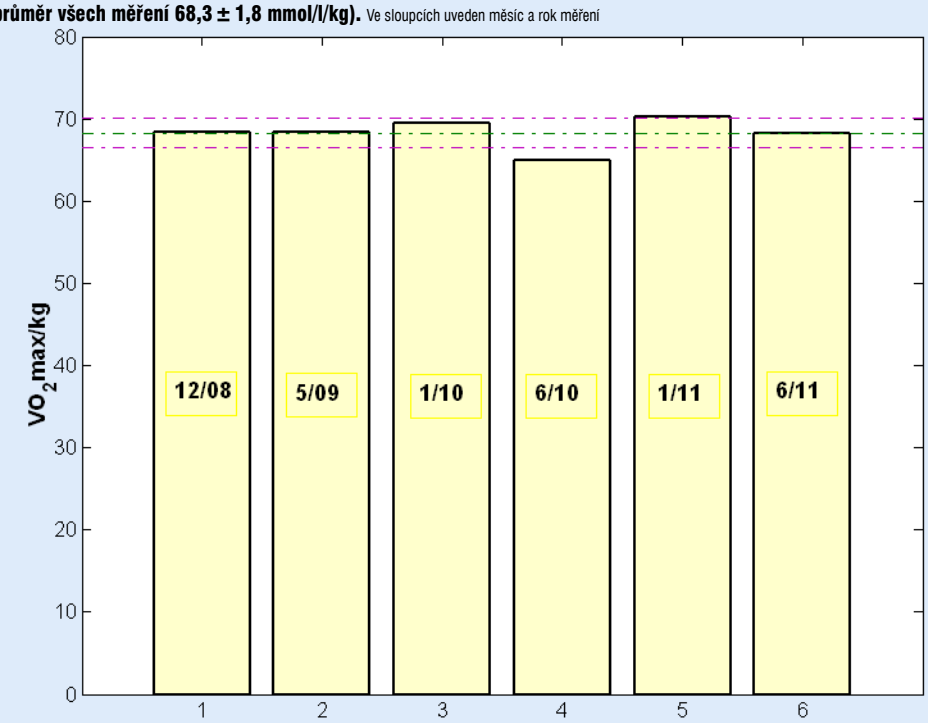
	Průměrné hodnoty					
Datum	12/08	5/09	1/10	6/10	1/11	6/11
Věk (roky)	23.8	23.1	24.8	26.6	26.3	25.7
Výška (cm)	181.7	181.6	183.8	182.5	182.2	181.5
Hmotnost (kg)	78.7	78.3	80.7	79.8	78.2	77.9
BMI	23.83	23.74	23.89	23.96	23.56	23.56
% tuku	11.1	11.5	12	11.4	12.3	12.1
Počet hráčů (n)	14	23	24	17	15	18

Údaje od autorů provádějících měření u méně renomovaných celků vypadají následovně: Chin a kol. (1992) u elitního mužstva Hong-Kongu 59,1 ± 4,9 ml/min, Drust a kol. (2000) u univerzitního anglického mužstva 57,8 ± 4,0 ml/min, Vanfraechem

1 Maximální spotřeba kyslíku VO_2max u hráčů FC Viktoria Plzeň v letech 2008–2011 (průměr všech měření 5,37 ± 0,14 l/min). Ve sloupcích uveden měsíc a rok měření



2 Maximální spotřeba kyslíku VO_2max/kg u hráčů FC Viktoria Plzeň v letech 2008–2011 (průměr všech měření 68,3 ± 1,8 mmol/l/kg). Ve sloupcích uveden měsíc a rok měření



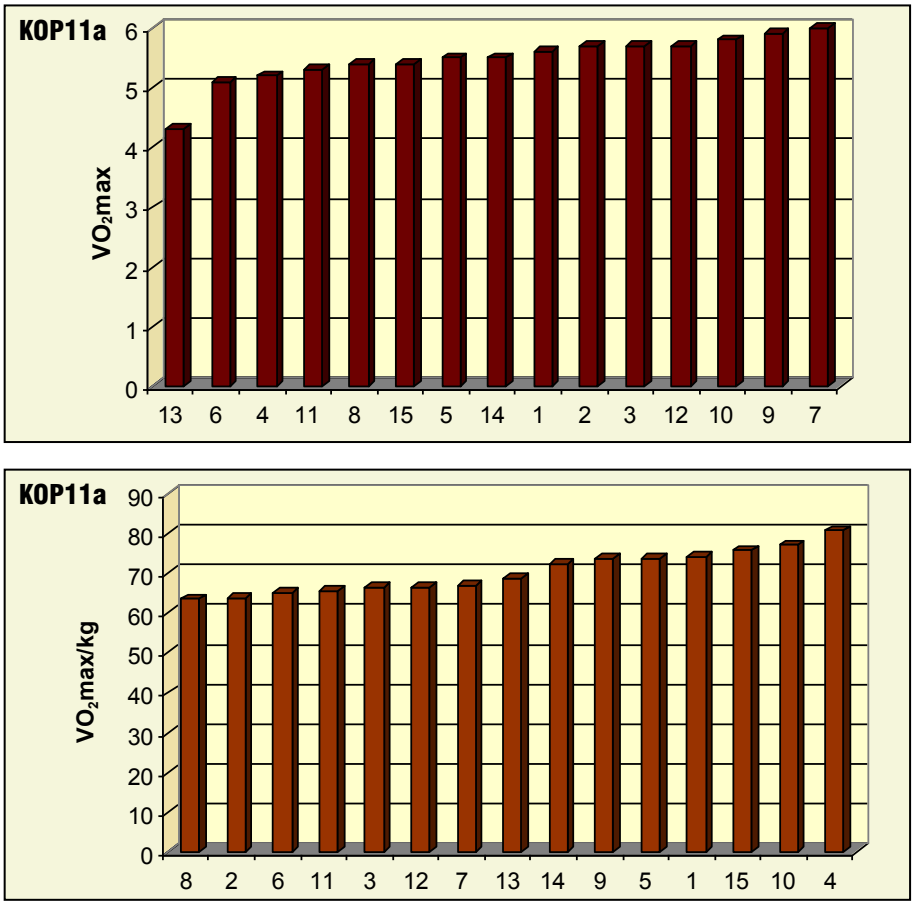
a kol. (1993) u belgického ligového mužstva 56,5 ± 7,0 ml/min, Rhodes a kol. (1986) u olympioniků Kanady 58,7 ± 4,1 ml/min apod.

Mužstva různé výkonnosti porovnal např. Apor (1988-viz výše), který u týmu na 5. místě ligy uvádí hodnotu 58,1 ml/min, Wislof a kol. (1998) u vítěze norské ligy naměřili 67,6 ± 4,0 ml/min a u posledního celku ligy 59,9 ± 4,2 ml/min. I z dalších studií je patrné, že úroveň tohoto parametru vztahujícího se ke kondiční připravenosti hráče se v posledních desetiletích u mužstev vrcholové výkonnosti výrazně zvýšila, a lze najít i rozdíly mezi výkonnějšími a méně výkonnými týmy.

Využití anaerobních mechanismů krytí metabolických nároků při utkání je jak v prvním, tak ve 2. poločase vyšší u hráčů vyšší výkonnosti (Stolen a kol. 2005). Svědčí to o vyšší intenzitě zatížení výkonných hráčů v průběhu utkání.

Při utkání jsou sprinterské úseky z 96 % kratší než 30 m, téměř polovina sprintů je kratších než 10 m. Je zajímavé, že výkony hráčů jsou často výrazně rozdílné ve sprintu na 10 m a na 30 m (Valquer a kol. 1998). Výkony v 10 m sprintu uváděné na úrovni 1,79 až 1,90 s u elitních hráčů svědčí o tom, že nejrychlejší hráč ve srovnání s hráčem nejpomalejším může na této vzdálenosti získat až jednometrový náskok, který může být ve vzájemném souboji rozhodující. Mezi sprinterskými výkony elitních profesionálů a amatérů byly zjištěny významné rozdíly (např. Brewer 1992, Kollath 1993).

3 **Individuální hodnoty VO_2max (v l/min) a VO_2max/kg (v ml/min) u 15 hráčů vyšetřených v lednu 2011**



Další příčiny únavy

Náročná pohybová aktivita ve fotbalu je stejně jako v jiných sportovních odvětvích často příčinou mikrotraumatických poškození zatěžovaných svalů. Ultramikroskopické studie ukázaly, že v přetížených kosterních svalech dochází k poruchám sarkolemy, poškození Z-disků, dezorganizaci myofilament, zvýšené permeabilitě až dysrupci povrchové membrány svalových buněk a dalším změnám. V krvi pak lze nalézt řadu markerů svalového poškození, především zvýšenou aktivitu nitrobuněčných enzymů kretainkinázy (CK), laktátdehydrogenázy (LDH) a transamináz SGOT a SGPT.

McLellan a kol. (2010) zjistili u hráčů ragby významné zvýšení CK po utkání s maximem 24 h po utkání a s přetrvávajícími zvýšenými hodnotami až 5 dnů po utkání. U hráčů americké kopané zjistili Komanovski a kol. (2006) výrazně zvýšené hodnoty CK v průběhu celého závodního období. Obdobně výrazně vyšší hodnoty CK zjistil během závodního období Lazarim (2009) u brazilských ligových fotbalistů. Přiklání se k názoru, že kontrola CK může být markerem svalového poškození a jeho sledování může přispět k posouzení stupně únavy a zotavení po zátěži. Ascencao (2008) u druholigového fotbalového týmu sledoval změny CK v návaznosti na zápasovou zátěž. Došlo k výraznému vzestupu CK, přetrvávajícímu i po 72 h po zápase. Současně došlo vedle řady dalších významných změn biochemických parametrů k přetrvávajícímu poklesu silových a sprintérských schopností hráčů. Řada dalších autorů doporučuje sledovat CK, LDH a další markery (např. hladinu močoviny) nejen jako měřítko odezvy na zatížení, ale také jako kritérium hrozícího přetrénování.

Excentrická svalová kontrakce je ve srovnání s kontrakcí koncentrickou tím typem zatížení, na který je sval hůře adaptován. Řada herních prvků je právě charakterizována vysokým stupněm excentrického zatížení svalů, není proto žádným překvapením, že zatížení při tréninku i utkání takováto mikrotraumatická poranění s sebou přináší. Vedle běžeckého zatížení jsou s tímto typem svalové kontrakce spojené dopady po výskocích, brzdivé úsilí při každé změně směru, každý úder do míče kopnutím nebo hlavou a další. Vedle uvedených markerů svalového postižení lze poté také pozorovat markery následného zánětlivého procesu (např. hladinu C-reaktivního proteinu, některých interleukinů, změny v bílém krevním obraze aj.). Rychlost regenerace po zátěži lze ovlivnit fyzioterapeutickými procedurami, masáží, relaxační koupelí, správnou výživou, dostatečným spánkem. V poslední době se osvědčuje i chladivá koupel krátce po výkonu, tlumící pravděpodobně pozátěžové zánětlivé procesy v pohybové soustavě.

Změny imunity

Vrcholový sportovní trénink i závodní výkon významně ovlivňují imunitu sportovců. Malm a kol. (2004) sledovali změny subpopulací leukocytů a monocytů u hráčů vrcholné výkonnosti během pětidenního tréninkového kempu. Došlo k významnému poklesu počtu T- a B-leukocytů, což může negativně ovlivnit schopnost aktivovat imunitní systém k obraně před infekcí. Markery imunitního stavu fotbalistů sledovali Rebelo a kol. (1998) u špičkových portugalských hráčů po dobu 11 měsíců. V návaznosti na tréninkové a zápasové zatížení našli značné kolísání těchto markerů. Jedním z významných faktorů ovlivňujících imunitní stav organismu je stav vitamínu D v těle. Ten v našich klimatických podmínkách podléhá značným sezonním změnám a v zimním období obvykle nedosahuje potřebné úrovně. Prokazují to i měření provedená u elitních fotbalistů. Angelini a kol. (2011) u italských hráčů našli v zimním období nedostatečné hodnoty tohoto vitamínu a doporučují individuální suplementaci. Obdobný nález publikovali Morton a kol. (2012) u anglických hráčů – jen třetina dosahovala v zimním období na fyziologický normativ. Navíc optimální úroveň vitamínu D hraje důležitou roli i pro správnou funkci kosterních svalů.

Závěry

Fotbal je ve své vrcholné podobě jedním z nejnáročnějších sportovních odvětví. Maximální výkon je podmíněn řadou různých faktorů, tím nejdůležitějším je bezesporu kvalita tréninkového procesu. Úroveň kardiorespirační kapacity je parametr, kterým může trenérovi vyšetření u tělovýchovného lékaře pomoci při hodnocení výkonnostních předpokladů jednotlivých hráčů, zejména v průběhu přípravného období. Aby hráč mohl k utkání nastoupit v optimální formě, je třeba vyřešit řadu problémů vztahujících se k výživě, regeneraci, aktuálnímu psychickému stavu, klimatu a dalším faktorům výkon ovlivňujícím. Nedostatečně připravený hráč nejenže nepodá očekávaný výkon, ale vystavuje se během výkonu vyššímu riziku poranění. Ve vrcholovém fotbalu současnosti týmy odborníků sledují u hráčů i řadu biomarkerů, které trenérovi poskytují informaci o zdravotním stavu hráče a umožňují mu individuálně upravit jeho tréninkový program.

Petr Kouba

Průpravná cvičení pro brankáře

Cílem průpravných cvičení je na straně jedné rozvoj motorických (pohybových) schopností (rychlostních a koordinačních schopností) a na straně druhé zdokonalování herních (brankářských) dovedností (pády, chytání apod.). Zdokonalování brankářských dovedností úzce souvisí s osvojováním efektivního taktického rozhodování a předvídání.

U rychlostních schopností se jedná o rychlost reakce, kterou Perič (2010) definuje jako schopnost v co nejkratším časovém úseku reagovat pohybem na určitý podnět. Její doba je dána od vzniku podnětu do zahájení pohybu. Pohyb tedy zahajujeme na základě vzniku podnětu. Ten může být dělen podle typu na taktilní (dotykový), optický, akustický. V našem případě se jedná o detekci a identifikaci optických a zvukových podnětů v herním prostředí.

Z koordinačních schopností se jedná především o rozvoj schopnosti reakce (jiná schopnost než rychlost reakce!) a dále o rozvoj orientační schopnosti a schopnosti přizpůsobování.

Schopnost reakce je Peričem (2010) definována jako schopnost, která se vždy vztahuje k včasnému zahájení určité činnosti. Povaha činnosti může být velmi různorodá. V některých případech jde o nacvičenou činnost na daný signál, ve fotbale se však jedná spíš o účelovou reakci, tj. o výběr optimální pohybové odpovědi (řešení) v takovém okamžiku, která je v dané situaci nejefektivnější. Často je spojována se schopností přizpůsobování. Velký význam má schopnost reakce, stejně jako schopnost přizpůsobení, tam, kde je potřeba rychle reagovat na podněty z herního prostředí. Tímto případem je taktéž činnost brankáře.

Schopnost **přizpůsobování** znamená přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám, ve kterých se pohyb provádí. Podstatou je účelné využití, přizpůsobení a upravení osvojené pohybové dovednosti. Může jít o očekávané či neočekávané změny, z čehož vyplývají vysoké nároky na tvůrčí činnost. Zásadní význam má právě pro fotbalové brankáře.

Orientační schopnosti souvisí především s funkcí analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního). Jedná se zejména o sledování vlastního pohybu, ale i pohybu ostatních hráčů a míče v prostoru a čase ve vymezeném herním prostředí. Orientační schopnosti hrají zásadní roli ve sportovních hrách (např. fotbalu), kde hráči (brankář), musí sledovat pohyb spoluhráčů, protihráčů i míče vzhledem k postavení na hřišti.

1 Reakce brankáře na pohyb míče z hlubokého brankářského střehu (postavení)

Základní poloha brankáře:

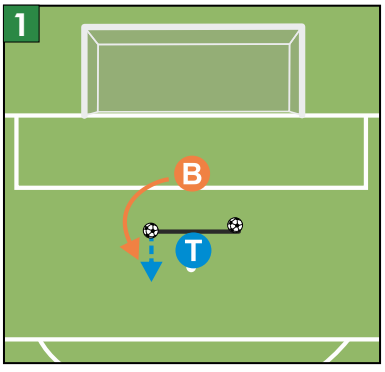
- Brankář stojí čelem k trenérovi ve vzdálenosti cca 1 m. Zaujímá hluboký brankářský střeh.

Základní poloha trenéra:

- Trenér stojí čelem k brankáři a v upažení drží v každé ruce míč.

Popis cvičení:

- Trenér volně pouští jeden z míčů, které drží, k zemi. Pořadí padajících míčů je nepravidelné. Brankář se snaží chytit míč v pádu ještě před dopadem míče na zem.
- PO = 6-10 ▪ PS = 2



2 Reakce brankáře na dotyk míče o jeho tělo

Základní poloha brankáře:

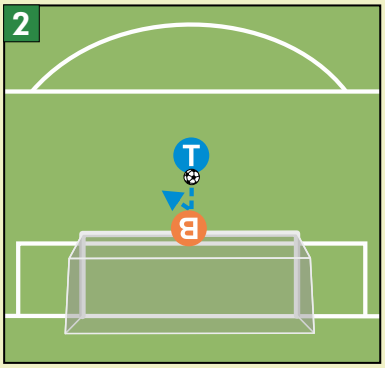
- Brankář stojí v brankářském střehu (v základním postoji), zády k trenérovi ve vzdálenosti cca 1–2 m.

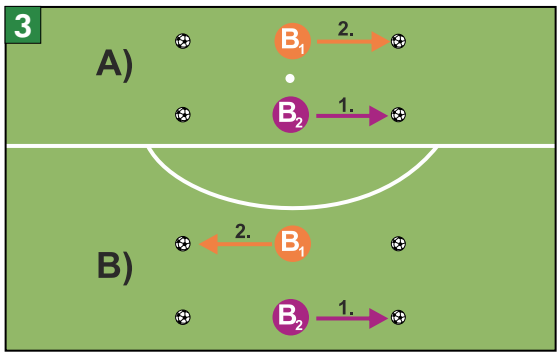
Základní poloha trenéra:

- Trenér stojí za zády brankáře, drží míč v rukou.

Popis cvičení:

- Trenér hází míč směrem na brankářovo tělo tak, aby míč o brankářovo tělo změnil směr letu. Okamžik dotyku míče o brankářovo tělo je pro brankáře signálem pro reakci a pro co nejrychlejší chycení míče. Cvičení lze provádět bez pádu brankáře i s pádem. Míč se může odrážet různými směry (před, vedle nebo za brankáře).
- PO = 6 – 10 ▪ PS = 2





3 Reakce na pohyb brankáře – kolegy

Základní poloha brankáře:

- Dva brankáři stojí v brankářském střehu (postavení) čelem k sobě ve vzdálenosti cca 2 m od sebe. Na pravé i levé straně obou brankářů je na zemi položen míč ve vzdálenosti cca 2 m od brankářů.

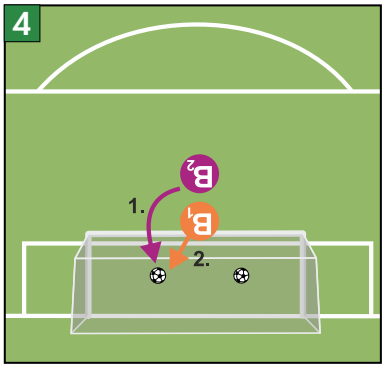
Popis cvičení:

- Brankář B2 provádí libovolně chycení jednoho ze dvou míčů v pádu. Brankář B1 reaguje na pohyb brankáře B2 a v co nejkratším možném čase chytá v pádu míč, který leží na stejné straně jako chytaný míč brankáře B2.
- Modifikací tohoto cvičení je varianta, kdy brankář B1 reaguje na pohyb brankáře B2, ale chytá v pádu míč, který leží na druhé straně než míč chytaný brankářem B2 (oba brankáři padají na stejný bok).

4 Chycení míče v pádu – reakce na pohyb soupeře

Základní poloha brankáře:

- Dva brankáři stojí čelem proti sobě v brankářském střehu ve vzdálenosti cca 1m od sebe. Mezi brankářem B1 a brankou leží dva míče ve vzdálenosti cca 3m od brankáře B1 a pod úhlem cca 45 stupňů.



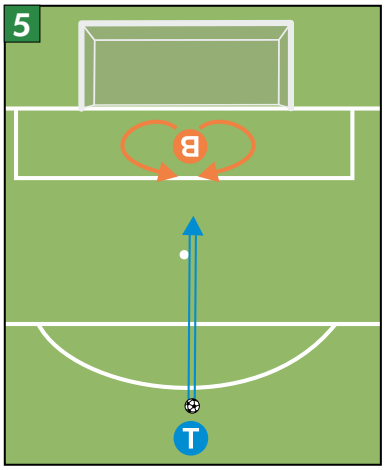
Popis cvičení:

- Brankář B2 startuje na vlastní rozhodnutí k libovolnému míči s cílem vstřelit branku. Brankář B1 reaguje na pohyb brankáře B2 a snaží se zabránit vstřelení branky chycením míče „pádem pod nohy“ brankáře B2.

5 Chytání střely ze střední vzdálenosti s reakcí na sluchový podnět.

Základní poloha brankáře:

- Brankář stojí v brance v brankářském střehu zády do hřiště.



Popis cvičení:

- Trenér střílí přiměřenou razancí libovolnou střelu ze střední vzdálenosti (cca 25 m) na branku. Brankář reaguje na sluchový podnět tvořený kopem trenéra do míče, co nejrychleji se otáčí a snaží se o chycení míče.
- Trenér dbá na to, aby se brankář otáčel v průběhu cvičení na obě strany. Trenér dále reguluje rychlost střely dle aktuální úrovně dovednosti daného brankáře.

Poznámka:

- Nutno provádět v relativně tichém prostředí, například na druhé straně hřiště, než se připravuje zbytek mužstva.
- PO = 6–10 ▪ PS = 2

6 Reakce na pohyb brankáře – kolegy

Základní poloha brankáře:

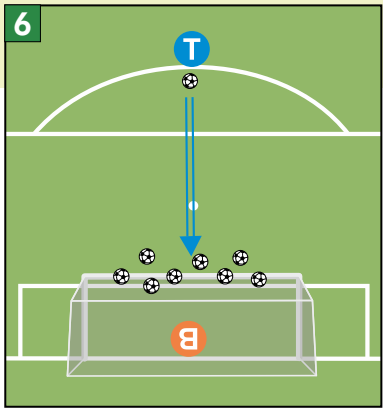
- Brankář stojí v brankářském střehu v brance, těsně před brankovou čárou. Mezi brankářem a střílejícím trenérem je na zemi na hranici brankového území libovolně položeno 8-10 míčů, ve vzdálenosti cca 0,5–1 m od sebe.

Popis cvičení:

- Trenér střílí míč přízemní střelou ze vzdálenosti cca 18–20 m od branky tak, aby zasáhl některý z míčů ležících na hranici brankového území. Na základě zasažení některého z ležících míčů mění střílený míč směr a případně uvede do pohybu směrem do branky (nebo mimo branku) míč (míče) zasažený. Brankář se snaží co nejefektivněji na tuto změnu směru letu míče reagovat a snaží se chytit alespoň některý z míčů směřujících do branky.

Poznámky:

- Směřují-li do branky oba nebo dokonce více míčů, musí si brankář „vybrat“ ten, který může nejsnáze chytit. Cílem je chytit (vyrazit) alespoň jeden z míčů. Pokud je to možné, snaží se brankář chytit (vyrazit) oba míče. Naopak neúspěchem je, jestliže nezareaguje ani na jeden míč. Toto cvičení je vhodné provádět jako soutěž mezi jednotlivými brankáři. Náročnější variantou je to, že trenér může střílet i polovysoké a vysoké střely, aniž se snaží trefit některý z míčů před brankářem. Ten musí počítat se všemi možnostmi ohrožení branky.
- PO = 6-10 ▪ PS = 2



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

Obchodní a stavební společnost
ENVOS
s.r.o.

Greenfields SPORTS TURF SYSTEMS

Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přídavným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávníkem pomocí přídavného 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.

Kontakt: Envos, s.r.o., 150 00 Praha 5, Pod Fialkou 6, e-mail: envos@envos.cz, www.envos.cz
Tel.: +420 257 213 551, Fax: +420 257 213 320, Mobil: +420 602 201 203

PhDr. Zdeněk Sivek

Tréninková příprava: 18-19 let

Podle koncepce Německého fotbalového svazu

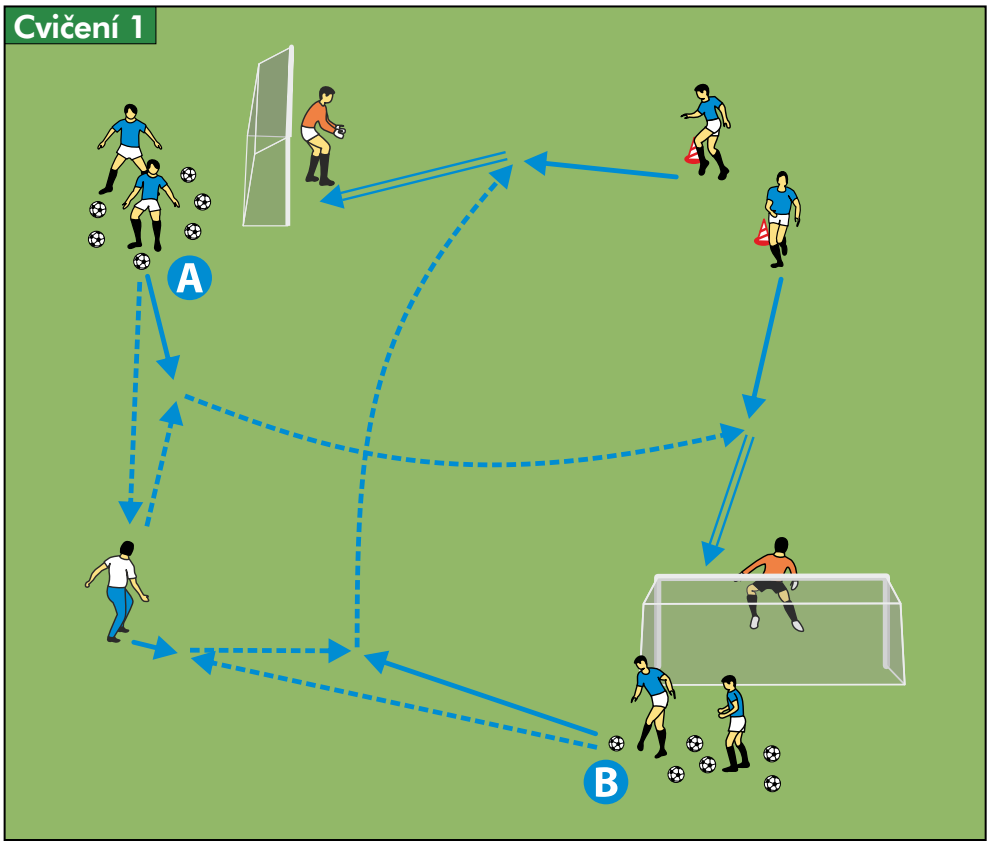
ETAPA: INTEGROVANÁ PŘÍPRAVA – II (stabilizace)

CÍLE TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY	
1.	důraz na transfer zásad ze seniorského fotbalu ve všech směrech
2.	postupný přechod od dynamické techniky k technice integrované (zautomatizované)
3.	postupný přechod od specializace pozic k univerzálním zásadám hry
4.	stabilizace individuální taktiky, intenzivní rozvoj týmové taktiky
5.	prohlubování úrovně specifické kondice ve vztahu k reálnému hernímu zatížení
6.	důraz na intenzivní herní aktivitu ve všech částech hry
7.	kultivace individuálního herního výkonu v návaznosti na herní kooperaci
8.	schopnost regulace aktuálních psychických stavů (stresu)
9.	uvědomělý přístup k vytváření pozitivních interpersonálních vztahů
10.	posilování interpersonálních vztahů

ZÁSADY TRÉNINKU	
1.	důraz na TE/TA detaily
2.	modelování nácvikových složek ve vztahu k soutěžnímu utkání
3.	střídání nácvik/hra ve prospěch hry
4.	autokontrola manipulace s intervalem zátěže/intervalem odpočinku (užívání sporttesterů)
5.	velká dynamika každé herní formy (minihry například 4:4, ale i 4:5, 5:4)
6.	fair play
7.	charakter, jednání, vystupování, chování hráčů i mimo fotbal

SKLADBA TRÉNINKU	
dynamická + integrovaná technika	20 %
speciální herní kondice	20 %
skupinová (týmová taktika)	25 %
modifikované formy her	35 %

PŘÍKLADY NĚKTERÝCH CVIČENÍ



Cvičení 1

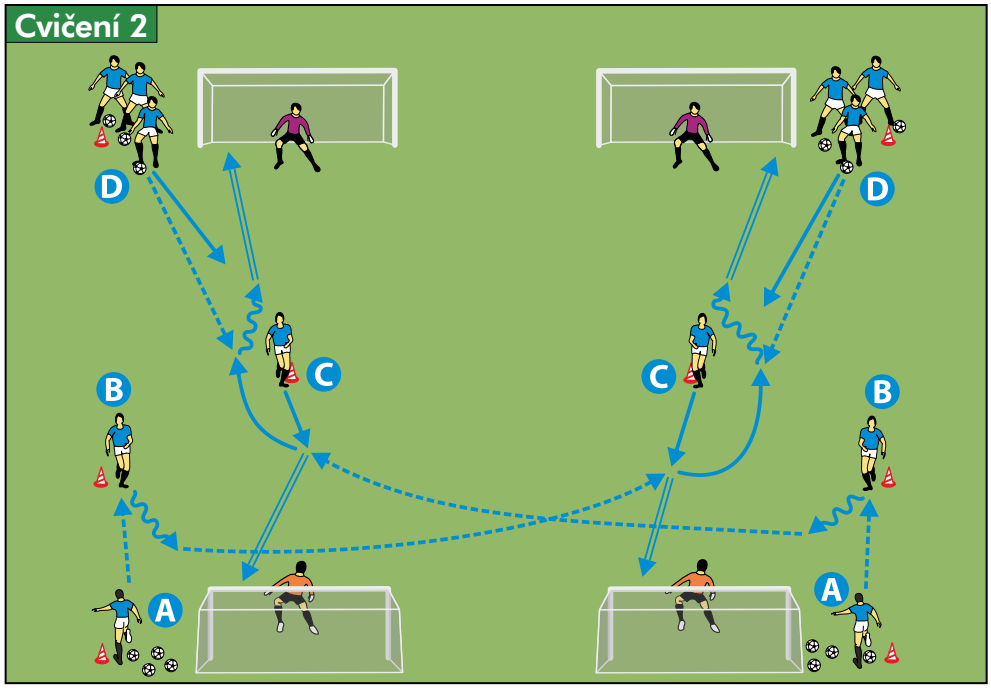
OBSAH
- křídelní kombinace, střelba

ORGANIZACE
- 2 skupiny hráčů, 2 branky s brankáři dle vyobrazení

POSTUP
- začíná hráč A na nahrávače, který mu vrací, následuje přihrávka hráče A na hráče z druhé strany, který střílí
- vše se ihned opakuje ze strany hráče B

POZNÁMKA
- důraz na přesnost a maximální rychlost

VARIANTY
- zkracování/prodlužování vzdáleností
- střídání stran
- začínající hráči před přihrávkou vedou míč
- nasazení protihráčů atd.



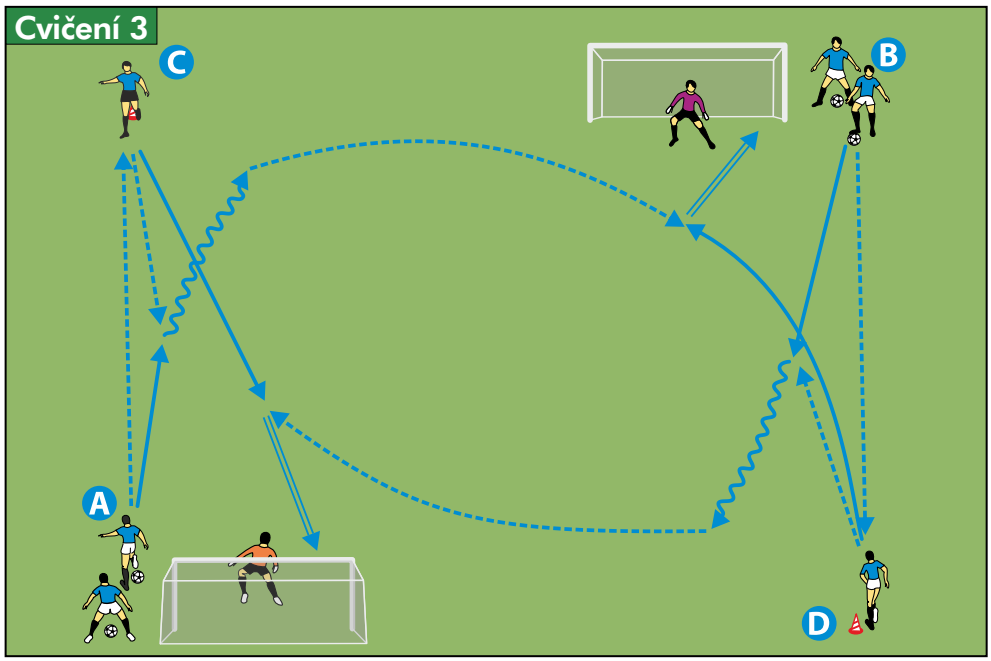
Cvičení 2

OBSAH
- přihrávky z křídelního prostoru a střelba

ORGANIZACE
- prostor 40 m, 4 branky s brankáři

POSTUP
- hráč A přihrává na B, který vede krátce míč, a poté centruje na hráče C, který střílí, C se otáčí a zpracovává přihrávku od D, osobní souboj s D, po krátkém vedení míče střílí na další branku
- vše se opakuje z druhé strany

VARIANTY
- změna stran, nahrávačů, střelců
- vložení více protihráčů
- soutěž v rychlosti akce obou skupin atd.



3. cvičení

OBSAH
- přihrávky z křídelního prostoru, střelba

ORGANIZACE
- prostor 30 m dle vyobrazení, 2 branky s brankáři

POSTUP
- hráč A přihrává na C, který mu vrací do běhu, A vede míč, centruje na nabíhajícího D, střelba
- vše se opakuje z druhé strany

VARIANTY
- změna stran, nahrávačů, střelců,
- vložení protihráčů
- soutěž v rychlosti provedení

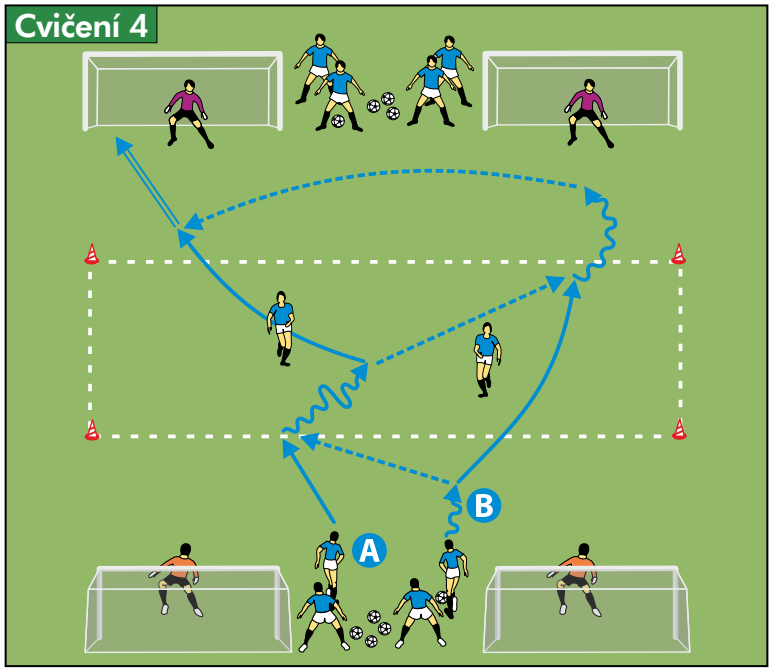
4. cvičení

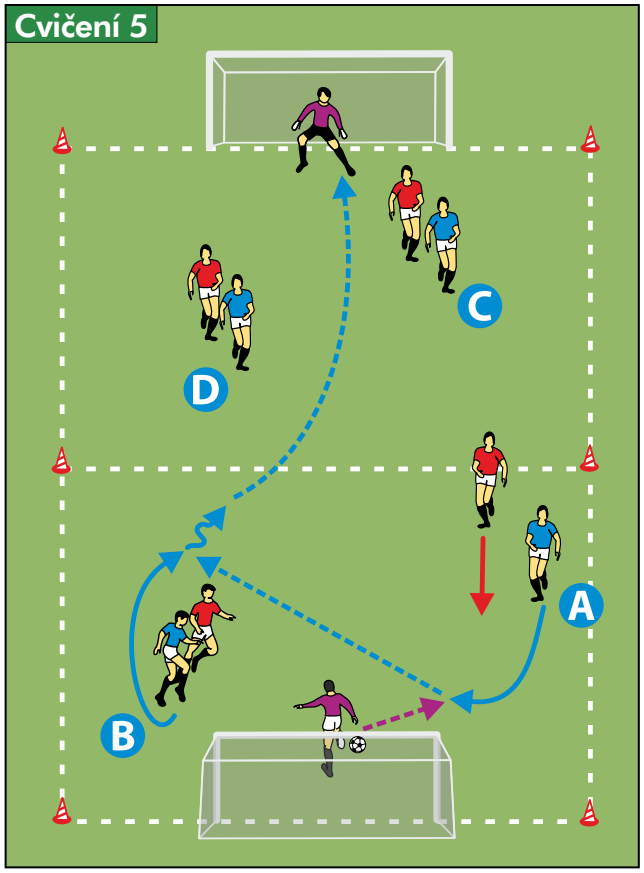
OBSAH
- kombinace přes středovou zónu, střelba

ORGANIZACE
- prostor 20 x 40 m, 4 branky, 4 brankáři, 4 skupiny hráčů dle vyobrazení
- středová zóna s 2 obránci

POSTUP
- hráč B vede krátce míč přihrává na A, A vede míč do středové zóny, souboj s obráncem, přihrávka na B, B vede krátce míč, centr na A, střelba
- vše znovu s druhou skupinou hráčů

VARIANTY
- změna stran skupin, změna začínajícího hráče, možnost narážečky atd.





Cvičení 5

OBSAH
- hra 2:2, presink, kombinace atd.

ORANIZACE
- prostor 40 x 30 m, 2 skupiny hráčů, dvě branky s brankáři

POSTUP
- brankář zahajuje na nabíhající A, ten na B, jenž posílá míč brankáři na protější straně, a vše se zde opakuje
- protihráči presují velmi intenzivně

VARIANTY
- střídání stran, střídání týmů, důraz na interval zátěže (4 min) a interval odpočinku

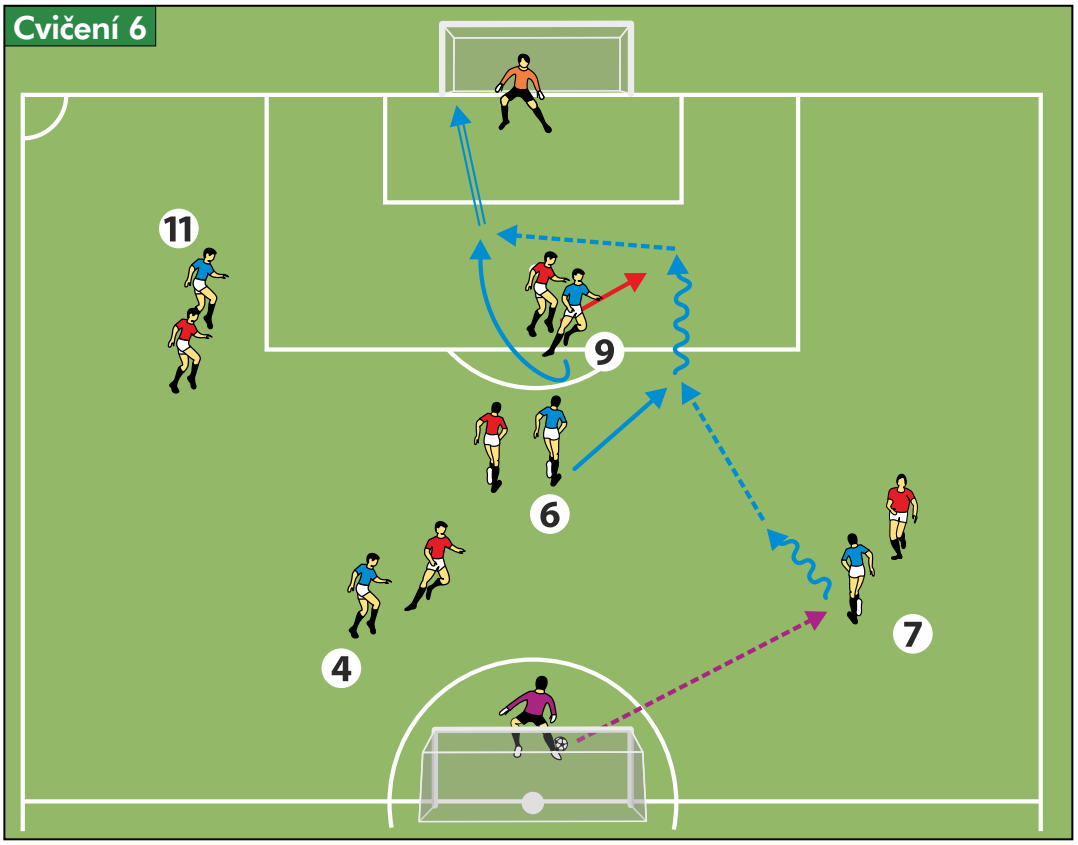
Cvičení 6

OBSAH
- hra 5:5, presink, kombinace atd.

ORGANIZACE
- dvě skupiny hráčů po pěti, brankáři
- na polovině hřiště

POSTUP
- brankář začíná na 7, který vede krátce míč, přihrávka na 6, krátké vedení míče, přihrávka na 9, který se uvolňuje na střelbu.
- opakování z druhé strany
- vše pod presinkem
- důraz na interval zátěže (4 min), interval odpočinku

VARIANTY
- střídání rolí hráčů
- hra“ na přesilu“ – 6:5, 5:6 atd.



DODATKY

V této věkové kategorii se kromě jiného ještě akcentuje:

1. rozvoj vyvážené defenzivy a ofenzivy z hlediska individuálního i týmového herního výkonu
2. nekompromisní důraz trenérů na schopnost hráčů vítězit v osobních soubojích
3. odolnost proti zátěži
4. motivační mobilizace v každém tréninku a v utkání
5. individuální i týmová disciplina ve všech oblastech fotbalu i mimo něj
6. schopnost hráčů se adaptovat co nejrychleji na požadavky seniorského fotbalu

ZÁVĚRY

Touto věkovou kategorií končí i náš záměr nabídnout alespoň nejzákladnější pohled na charakteristiku přípravy současné německé fotbalové generace z hlediska jednotlivých věkových kategorií. Nešlo uvést vše z této oblasti, (a ani to nebylo možné z hlediska textové kapacity našeho časopisu), neboť každá věková kategorie je propracovaná s velkou precizností důkladně a důsledně skutečně do všech detailů. Přitom je však nutné poznamenat, že jednotlivé modely tréninkové přípravy ve své podstatě tvoří jen základní rámec, ve kterém je dostatek prostoru pro profesní autonomii každého trenéra, tj. pro jeho osobní kreativitu, invenci, zkušenost a také schopnost jednotlivé programy naplňovat a rozvíjet dle vlastních potřeb hráčů a týmů. Že jde o správnou cestu, o tom svědčí současná kvalita Bundesligy, klubových týmů včetně národního, kde se mladí hráči, kteří prošli uvedeným systémem přípravy, který je naplňován z hlediska fotbalové metodiky a fotbalové didaktiky skutečně na špičkové úrovni, uplatňují v plné míře. Je to také vynikající vysvědčení pro ty německé trenéry, kteří tento systém interpretují ve vlastní praxi.

Přeloženo a upraveno dle materiálů DFV

Jaromír Jarůšek

ITK 2013 v Brémách

Unie německých fotbalových trenérů (BDFL) neporušila tradici a organizovala jako v minulých více jak dvaceti letech i v letošním roce (28.–31. července 2013) Mezinárodní trenérský kongres (ITK). Akci pro fotbalové trenéry z Německa i z celého světa, která si získala vysokou kvalitu a prestiž.

Místem kongresu bylo Kongresové centrum ve svobodném hanzovním městě Brémy. Praktické ukázky probíhaly jeden den na hřišti, kde hraje juniorka Werder Brémy (hřiště č. 11, tedy v komplexu hned vedle hlavního stadionu, kde je dalších deset tréninkových hřišť), a druhý den na hlavním stadionu Weser-Stadion.

Hlavním mottem letošního kongresu bylo: **Individualizace tréninku – předpoklad pro nejvyšší fotbalový výkon**. Téma je v současném fotbalu velmi aktuální, přednášky byly vedle teoretického rozboru zaměřeny i na přenos do tréninkové činnosti včetně tréninkových cvičení a také vlastní praktické ukázky průpravných i herních cvičení na hřišti. Součástí letošního kongresu byl také blok ženského fotbalu, zaměřený též na individualizaci v tréninkové práci s ohledem na rozdílnost mezi mužským a ženským fotbalem. Byl zajímavý i s ohledem na skutečnost, že bezprostředně před akcí Německo získalo šestý titul mistryň Evropy.

Ve svém příspěvku uvedeme několik základních myšlenek z přednášek daného tématu a několik cvičení prezentované v praktických ukázkách.

Teoretický úvod **Individualizace v týmovém sportu fotbale** přednesli pracovníci Sportovního institutu v Kolíně nad Rýnem **dr. Lobingerová a W. Mickler**.

Právě zdůraznili, že přestože fotbal je týmová hra, je třeba individuálního vnímání výkonů a projevů hráče, který je na vrcholu pomyslného trojúhelníku vztahů z obecného pohledu (obr. 1a): ***Individualita*** působící ve ***Skupině*** při ***Záležitosti*** – vykonávání určité činnosti a z pohledu fotbalu (obr. 1b): ***Hráč*** je součástí ***Týmu***, který hraje ***Fotbal*** (vykonává tedy určitou činnost) s cílem vítězství. Zároveň zdůraznili podporu individualitě uvnitř týmu a zároveň vzájemné zajištění při společné činnosti.

Pro individuální výkon v zápase a individualizaci v tréninkovém procesu je důležité co nejrychlejší **přepínání z obrany do útoku a naopak z útoku do obrany**. Na toto téma měl vystoupení **Ralf Rangnick**, sportovní ředitel Red Bull Salcburk a RB Lipsko.

V úvodu při hodnocení vývoje německého fotbalu za posledních 40 let zdůraznil, že v 70. letech při hře s liberem byla ***hra s orientací na protihráče*** – těsné bránění protihráče. Na začátku nového století začala hra s čtyřčlennou obranou v řadě, ***hra s orientací na míč***, pokrývání prostoru a následný presink. Připomněll, že do tohoto období jsou datovány začátky fotbalových akademií, kde se právě rozvíjí individuální přístup k mladým hráčům.

V roce 2008 vyzdvihl progres hry v podání Barcelony s držením míče krátkými přihrávkami a především přepínáním ve hře.

V roce 2011 a 2013 našly protihru německé týmy Borusia Dortmund a Bayern Mnichov aktivnější obranou a kolmější hrou.

Individuální úkoly hráčů:

- Při protiútoku je důležité dobré krytí míče tělem, stejně tak jistota přihrávek.
- Při osobní ztrátě míče i při ztrátě míče spoluhráčem co nejrychleji zaujmout zpětné obranné postavení.
- Okamžitě zapojit kontra presink a snaha získání míče zpět.
- Upustit od principu „ to se nedá vydržet“ a přepnout na myšlení „udržet tempo hry“ a zapojit individuální herní chytrost.

Závěr

Přepínání je vždy důležitý, ale také těžký úkol zasazený do filozofie hry svého týmu!

Přepínání je nutné zavést do taktického tréninku!

Dbát na provedení co nejrychlejšího přepínání.

Otázka do praxe trenéra:

Jak trénuji rychlé přepínání?

Úkoly do praxe trenéra:

Zavést speciální cvičení rychlého přepínání, hru pink ponk apod.

Cílem vlastní hry je dostat míč pomyslně z bodu A (tedy z vlastní poloviny) do bodu B (to je do zakončení), a to i při ztrátě míče v průběhu hry, průpravné hry i herního cvičení, tedy ihned se snažit získat ho zpět a pokračovat pomyslně do bodu B!

V této souvislosti **prof. Jürgen Freiwald (Univerzita Wuppertal)** zdůrazňuje pokračovat a soustředit se na individuální rozvoj hráče v rámci herního výkonu za podpory využití poznatků z výzkumných řešení.

Následně pak proběhla také přednáška **Franka Engele**, školicího lektora Německého fotbalového svazu. Ten především upozornil na to, že individualizace herního výkonu je velká rezerva ve výkonu jak tréninkové činnosti, tak i při vlastní hře. Důležité je též právě detaily v individuální přípravě skloubit se skupinovou a týmovou přípravou z tréninkové činnosti.

Na tuto teoretickou část pak navazovaly praktické výstupy – viz schéma 1–3.

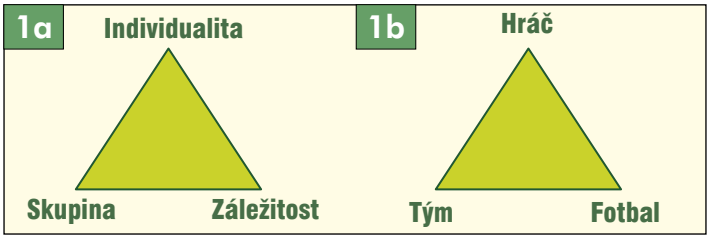
Zajímavou částí kongresu byly přednášky k ženskému fotbalu, tak jak je v úvodu již napsáno, výstupy byly bezprostředně po finále ME žen, ve kterém Německo porazilo Norsko (1:0). **Steffi Jones**, sportovní ředitelka ženského fotbalu Německého fotbalového svazu, nastínila základní postavení ženského fotbalu ve struktuře Německého fotbalového svazu, upozornila na nutnost více profesionalizovat tuto strukturu a zdůraznila:

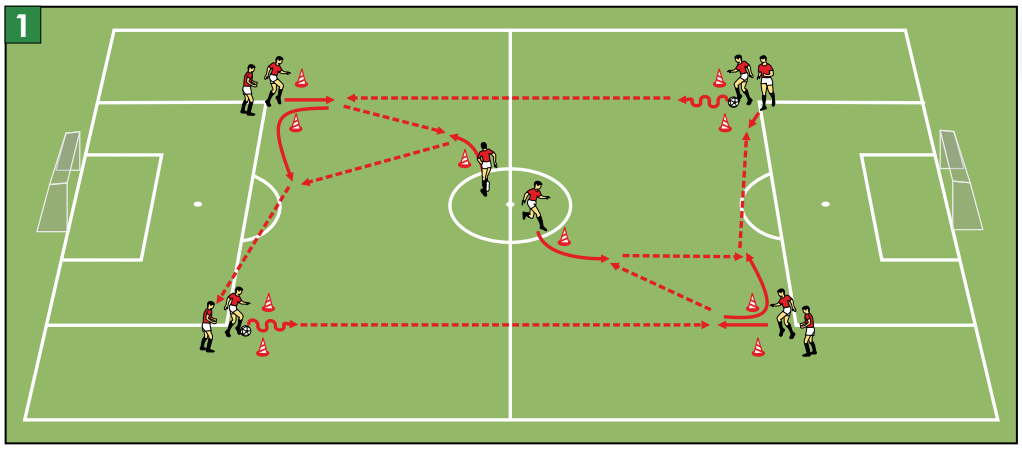
- v konkurenci jiných ženských sportů získat více prostoru v televizním vysílání,
- provádět kampaně na rozvoj ženského fotbalu a získávání a zapojení mladých hráček do tohoto sportu, např. aktivním zapojením kvalitních profesionálních hráček do náborů,
- největší chybou je srovnávání ženského a mužského fotbalu, srovnává se nebo nutí ke konfrontaci, např. v házené, basketbalu nebo individuálním sportu (dala příklad benefičního zápasu v tenisu Stefi Grafové a Borise Beckera) toto srovnávání vůbec není.

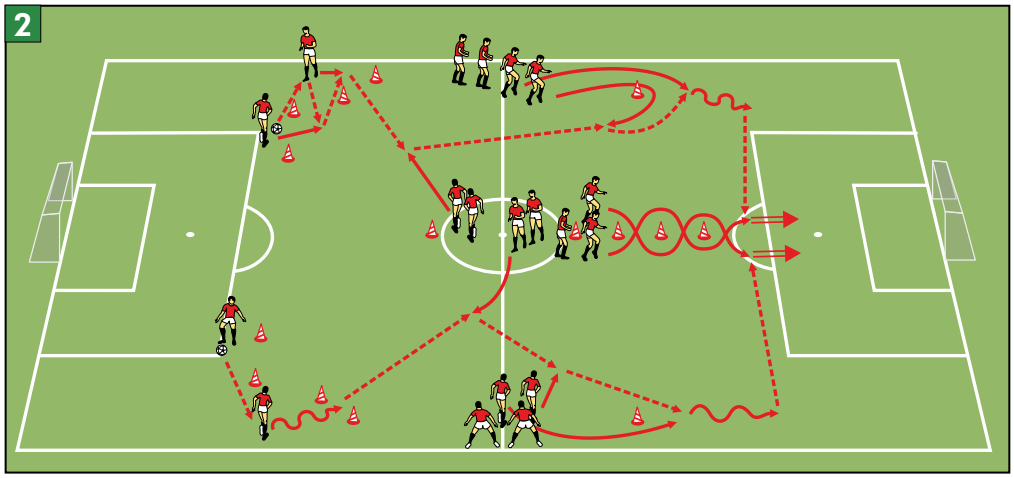
Ženský fotbal prostě musí být vlastní svébytnou částí celého systému fotbalu v Německu, stejně tak i jinde. A přes úspěch na ME hledat nové cesty pro získávání médií, pro oslovování rodičů a sponzorů a pro získávání více diváků.

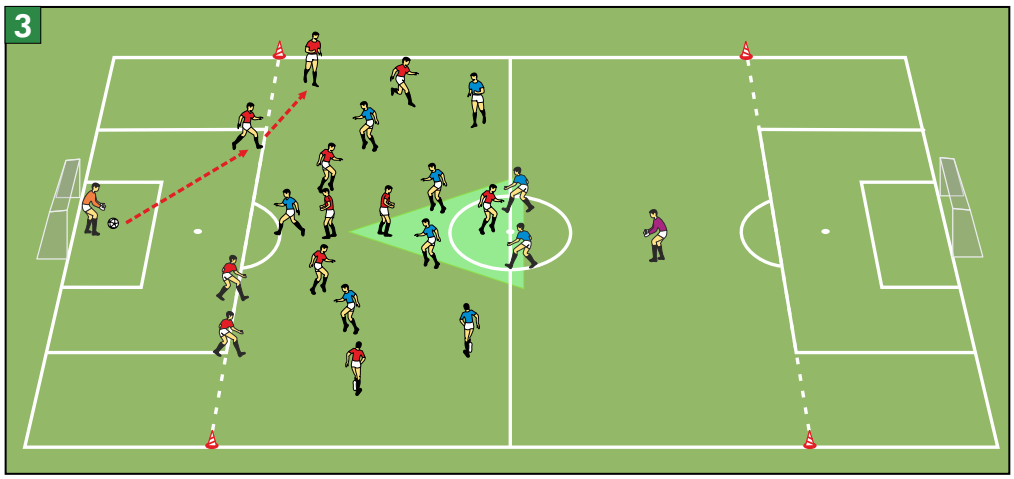
Vanessa Martinez Lagunas z Univerzity Lipsko a pozorovatelka UEFA a FIFA při individualizaci v tréninkové práci v ženském fotbale poukázala především na rozdíly při srovnání faktorů fotbalového výkonu mužů a žen, kdy technické a taktické faktory nemají takové rozdíly, naopak mnohdy technické dovednosti žen jsou velmi kvalitní (příklad hráčky Marta z Brazílie). Ovšem faktory psychické a fyzické vykazují velké rozdíly dané odlišnou stavbou těla a mentalitou obou pohlaví. Uvedla to na příkladech porovnání : tuku v těle – u mužů 6–16 %, u žen 16–25 % tělesné váhy, nebo změřená rychlost na 30 m: u mužů 3,7–4,3 sekundy, u žen 4,2–5,0 sekundy.

Také připomenula zajímavé číslo: na světě je aktivních asi 30 mil. fotbalistek, z toho v Evropě 1,2 mil. a v Německu celý 1 mil.!









Praktické výstupy

1 Průpravné cvičení: Časoprostorová součinnost přihrávání

Popis cvičení:

- Pohyb hráčů dle obrázku.
- Kladen velký důraz na pohyb hráče bez míče, na načasování přihrávky, na převzetí míče a přihrávku na dva dotyky.

Varianty:

- Výměna místa středových hráčů
- Změna směru pohybu

2 Průpravné cvičení: Založení, vedení a zakončení rychlého protiútoku

Popis cvičení:

- Činnost je organizování střídavě z pravé a levé strany
- Pohyb hráčů a varianty cvičení dle obrázku.
- Opět kladen velký důraz na načasování přihrávky, snaha na dva doteky a zakončení.

3 Průpravná hra 11:11

Popis cvičení:

- V základním rozestavení 4 2 3 1, zúžený prostor hry při zahájení.
- Družstvo červených v držení míče a hraje vlastní hru až do zakončení na druhou stranu hřiště, družstvo modrých se pohybuje a udržuje obranné rozestavení, nejprve hraje bezkontaktně. Po získání míče modrým družstvem se hra zastavuje a opět se začíná od brankáře.
- Trenér upravuje posuny modrých do obranného rozestavení, koriguje jejich pohyby.
- Hráči družstva červených jsou nabádáni hrát co nejrychleji – 2 doteky, agresivně souboj 1:1, dávat pozor na první kontakt s míčem, pro převzetí míče otevřené postavení hráče.

Postupně přidávat variantně:

- Při ztrátě míče okamžitý represink červených.
- Po získání míče modrým družstvem snaha o zakončení.
- Na útočné polovině volná hra.

TOP – Fotbal
Trenér Odbornost Profesionalita
Odborné materiály
Zprávy z Unie
Aktuality
ODBORNÝ A ZPRAVODAJSKÝ PORTÁL
UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ
www.top-fotbal.cz

Jaroslav Hřebík

I v našich podmínkách lze zvládat náročnost vývoje současného fotbalu

Od redakční rady časopisu Fotbal a trénink jsem dostal úkol napsat článek o vývoji a uplatnění hráčů, kteří získali na mistrovství Evropy U19 v Rumunsku v roce 2011 stříbrné medaile. Požádal jsem Pavla Hartmana, redaktora deníku Sport, aby mi položil otázky, které by mohly čtenáře zajímat. Tady je výsledek.

Hra týmu na ME 19 byla hodnocena velmi vysoko odbornou analytickou skupinou UEFA. Konkrétně vysoko ocenila celozápasový týmově velmi dobře organizovaný presink. Hráči ho zvládli velmi dobře. Uplatnili ho i ve svých týmech po evropském šampionátu?

„Logicky ho mohli uplatnit hlavně ti hráči, kteří hráli v týmech, které tento způsob hry praktikují. Individuálně lze presink uplatňovat i v týmech, které vyznávají pasivnější způsoby hry. Je to ale složitější."

Co jste musel udělat, abyste hráli tímto způsobem?

„My, myšleno realizační tým, jsme museli naše hráče přesvědčit, aby změnili způsob dosavadního vnímání své činnosti. Konkrétně. V obranné fázi presinkově pracuji, i když vím, že já osobně míč nezískám, ale získá ho můj tým. V útočné činnosti zase například několikrát naběhnu sprintem do určitého prostoru, i když vím, že míč vždy nedostanu. To byl největší problém. Vlastně i správně vybrat hráče."

Kteří hráči se i s pomocí tohoto způsobu hry prosadili v dospělém fotbale?

„Nyní tento způsob hráči velmi dobře uplatňují třeba ve Spartě. Konkrétně Kadeřábek, Brabec, Polom, Přikryl, Skalák, Krejčí. Z těch mladších Hybš, Čermák, Juliš."

Podle jakých kritérií jste vybírali hráče?

„To jsem zmiňoval již vícekrát. Na prvním místě byl charakter. Na druhém percepce, na třetím rychlostně dynamické schopnosti atd."

Mohli hráči nedostatek morálky vykompenzovat jinými přednostmi?

„Musel by to být výjimečný talent. Mít určitou přednost, kterou by tým využil."

Našel se i takový hráč?

„Dalo by se to říci o Láchovi. To je hráč, který tak trochu hřeší na svůj talent. Není na sebe náročný. Ale když byl ve „zdravém" týmu, byl platným hráčem."

Jak poznat správný charakter? Musí mít na to člověk cit anebo nějakou metodu?

„Potřebné poznatky získáte hlavně od trenérů, kteří hráče trénují v klubech. Podotýkám, že charakter hráče musí být týmový. Musí mít týmovou vítěznou mentalitu. Útoční hráči mohou mít i určitou míru sobeckosti. Charakter se pozná, když sledujete, jak se hráč chová v tréninku i zápasech. Hlavně v mezních situacích."

Co z fotbalových předpokladů nesmělo u hráčů, které jste vybrali, chybět?

„První tři už uvedené faktory jsem zmínil. Zopakuji. Charakter, percepce a dynamika (v dynamice jsme udělali výjimku opět u Láchy). To jsou bezpodmínečně nutné faktory, které hráči musí mít, aby uspěli v náročnosti současného fotbalu. Pro zajímavost: vedoucí mužstva L. Buday spočítal, že od 16 do 19 let prošlo výběrem na sedmdesát hráčů. Například tento ročník 92 hrál o dva roky zpět kvalifikaci U17 a v základní sestavě z tohoto týmu proti Španělsku byli o dva roky později proti tomu samému soupeři pouze čtyři hráči, a to jen dva ve stejných rolích. U17 tehdy prohrála a nepostoupila a hráči říkali, že měli problém dostat se na soupeřovu polovinu hřiště. O dva roky později ve finále mistrovství Evropy hráli v hodnotících faktorech vyrovnaný zápas."

Do reprezentace jste vybrali i hráče, kteří ve svých klubech nastupovali minimálně. Například Jakub Brabec.

U nás se přitom říká, že kdo nehraje ve svém klubu, nemůže hrát v reprezentaci.

„Ano, to se říká. Ale, jak jsem již uvedl, my jsme měli nastavená vlastní kritéria a s hráči jsme pracovali přes dva roky."

Byli hráči z klubů připraveni ve všech směrech?

„Jsem přesvědčen, že ani nemohli být. Mezinárodní konfrontaci tito naši mladí hráči na rozdíl od zahraničí totiž podstupují až v reprezentaci. Na úrovni U19 nastupuje český tým například proti Chorvatům, Francouzům, Holanďanům a jiným soupeřům z fotbalově vyspělých zemí a u všech těchto soupeřů hraje 4, 5, 6 i 7 hráčů v dospělých ligových týmech. V utkání s Holandskem byl dokonce u soupeře hráč, který vstřelil v holandské lize 25 gólů."

Uvědomují si hráči sami, že musí přidat, pokud chtějí na mezinárodní scéně uspět, nebo jste je k tomu museli dotlačit? Jak jste je přesvědčovali? A co na ně platilo?

„Jak jsem již uvedl, vybírali jsme hráče s dobrými charakterovými vlastnostmi. Mezi ně samozřejmě patřilo také to, že si tohle sami uvědomují a pracují na sobě. Uvedu jeden příklad. Na Slovakia cupu jsme hráli pět zápasů v osmi dnech. Všechny zápasy jsme odehráli v celozápasovém presinku. Když hráči odjížděli do svých klubů, zaslechl jsem Martina Frýdka, jak spoluhráčům říká: Zítra jdu hrát jeden poločas za Spartu levého záložníka. Tam si konečně odpočinu a nebudu muset bránit. Za chvíli jsem se k němu přitočil a řekl jsem mu: Zítra se jdu podívat. A víš, co vám říkám: V klubu musíte hrát také presinkově. Jinak vás nebudu nominovat. Výsledek? Martin opět celý poločas presoval."

Jaké byly základní principy hry, která pak vynesla na mistrovství Evropy stříbro?

„Byl to hlavně celozápasový presink s blokem hlubokým zhruba 20 metrů s rozestavením 1:9 (jeden hráč nad míčem). Okamžitě po zisku míče snaha o využití natrénovaných vědomých součinností. Při postupném útoku zaútočit ve formaci 4:6 (čtyři hráči pro zajištění obranné fáze a šest, kteří se zúčastní finální útočné fáze)."

Jak jste tyhle principy do hráčů dostávali? Tréninkem, videem, prostě čím vším?

„Hlavně spoluprací s trenéry v klubech. Aby věděli, co na hráčích vyžadujeme. Měli jsme zhruba 2x za tři

měsíce třídenní soustředění, přátelské zápasy a kvalifikace, kde jsme byli pohromadě asi deset dní. Každý den, kdy jsme byli společně, byla minimálně jednu hodinu teorie. Když já a asistenti sledovali v mezidobí zápasy, mluvili jsme s hráči a rozebírali jejich hru (včetně telefonických rozhovorů). Vždy jsem jejich klubovým trenérům řekl, co konkrétně s hráči rozebírám, abych jim nenarušil jejich metodiku. Trenéři v klubech mají různě typově složená mužstva. My jsme si mohli lépe do národního týmu hráče vybírat."

Za jak dlouho byli hráči schopni herní způsob, který jste od nich vyžadovali přenést do zápasu?

„To se díky kvalitnímu předvýběru a našeho dolaďování dařilo celkem rychle. Za zhruba dva měsíce."

V čem nejvíce posunul závěrečný turnaj ME a vůbec celý kvalifikační cyklus hráče do budoucna?

„Hráči podstupovali náročné zápasy proti velmi kvalitním hráčům jejich kategorie. Hráli i kvalitní přátelské úspěšné zápasy, například s Německem a s Anglií. Uvědomovali si, v čem jsou zahraniční hráči lepší. Naučili se, co je potřeba udělat pro to, aby konfrontace s nimi vyzněla lépe pro naše hráče. Přikryl, Brabec a Kalas byli dokonce vybráni do All stars týmu mistrovství Evropy. A to nám na něm ještě například chyběli hráči Kadlec, Vydra, Frýdek, Štípek či Sýkora."

Co konfrontace s nejlepšími evropskými týmy ukázala vám?

„Za tři a půl roku mého působení u národních mládežnických týmů jsem si ověřil mé znalosti a zkušenosti včetně toho, jakým způsobem efektivně pracovat, abychom zvládali v našich podmínkách náročnost vývoje současného fotbalu. Byl jsem vždy přesvědčen, že je to v našich možnostech. Nemám rád klišé, že nemáme talenty, že jsme malý stát s horšími ekonomickými možnostmi atd. Vždy mi vadilo, že jsme například porazili Chorvatsko a různí skauti by si ze zápasu vybrali pět chorvatských hráčů a až šestého našeho. Odůvodňovali to tím, že my hrajeme obranně týmově a těžíme ze standardních situací a řídkých protiútoků. A že máme málo individuálně technicko-takticky vyspělé hráče. Proto jsem byl rád, že jsme uspěli nejenom týmovou hrou, ale i individuální kvalitou hráčů."

Jste spokojený, jak se stříbrná devatenáctka uplatnila v dospělém fotbale?

ČR U19 před finálovým utkáním ME proti Španělsku

„Z hráčů, kteří hráli v tomto úspěšném týmu, se uplatňují Kalas, Kadlec, Vydra v zahraničí, Krejčí ve Spartě (tito všichni jsou už v A národním týmu). Naší ligu hrají Přikryl, Brabec, Kadeřábek, Fantiš, Jánoš, Polom, Skalák, Jugas, Koubek (jsou v týmu 21). Takže zatím ještě nenašli dostatečné uplatnění pouze čtyři hráči (Sladký, Lácha, Jeleček a Hála). Když to porovnám s předchozími úspěšnými mládežnickými reprezentacemi, je to vynikající úspěch."

Je to jen kvalitním ročníkem? Narážím na to proto, že třeba Ladislav Krejčí v rozhovoru pro deník Sport prohlásil: Měli jsme štěstí, že jsme potkali trenéra Hřebíka. Tomáš Kalas zase pravil, že stříbro na ME je jen vaše zásluha.

„Odpovím takto: Měl jsem štěstí, že jsem potkal já je. A že jsme měli výborný realizační tým a dobrou spolupráci s jejich klubovými trenéry. Měli jsme štěstí s jejich výběrem. A oni měli vynikající vnitřní týmovou konkurenci, která je posouvala výš v kvalitě…. Měli jsme i smůlu. Kdyby byli na závěrečný turnaj mistrovství Evropy uvolněni Kadlec a Vydra, tak bychom šampionát pravděpodobně vyhráli."

PROFI Grass
Profesionální technika, závlahy S.r.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
- vertikutátory, fukary a sběrače Trilo
- stroje pro zakládání a ošetřování trávníků Blec, Sisis, Koro a Imants

BLEC sisis imants

- Pprofigrass 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

PaedDr. Martin Kinči, PhD.

Špecifiká prípravy a pôsobenie trénera v medzinárodnom prostredí

Pro Touch Soccer Academy, Lead academy coach U11, London, England

Na základe mojich skúseností by som vám chcel priblížiť prácu mládežníckeho trénera v medzinárodnom prostredí. Predstava o tom, že prístupy a spôsob práce ktoré používate, alebo ste používali v domácom prostredí, budú fungovať aj v zahraničí, je mylná. Tak ako hráči, tak i tréneri, ktorí prichádzajú do zahraničného klubu, musia prijať kultúru nového prostredia a novú filozofiu trénovania. Verím, že informácie, ktoré prinášam v tomto článku, by mohli pomôcť mladým, perspektívnym, ale aj skúseným trénerom, ktorí majú ambície presadiť sa aj v zahraničí. V podstate ide o moje osobné dojmy, pocity a skúsenosti z práce s mládežou v akadémiách v Španielsku a v Anglicku.

Pôsobenie a prístup trénera

Za najväčší úspech mládežníckeho trénera sa považuje progres jeho hráčov. Ak dosiahnete progres, dosiahnete aj výsledky. Aby ste dosiahli progres a výsledky musí medzi hráčmi a trénerom nastať vzájomná interakcia, kedy hráči dôverujú, plne rešpektujú a podriaďujú sa trénerovi a tréningovému procesu. Jednoducho povedané – hráči musia stáť za svojim trénerom. Toto je základná požiadavka, ktorú musíte naplniť. Toto budovanie rešpektu, dôvery a uznania sa z 90% realizuje na ihrisku, či už v podobe tréningového procesu alebo vedenia zápasov. Čiže to, "čo im vy ponúkate na ihrisku, oni musia kúpiť". Ak dokážete predať svoje myšlienky, nápady a inovácie v podobe cvičení a prípravných hier, dosiahnete progres. Je veľmi dôležité dosiahnuť konsenzus medzi tým, čo chcete vy a čo chcú hráči, pretože pokiaľ hráči neprijmú vaše tréningové metódy a prostriedky, nedosiahnete progres, ani výsledky a ani úspech.

Tieto veci sú určite samozrejmé pre každého trénera a všetci o nich vieme. Na čo by som chcel upozorniť, je, že musíte brať ohľad na to, že prichádzate do inej krajiny s inou mentalitou hráčov, inou futbalovou filozofiou a metodikou práce, na akú ste boli zvyknutí doma. Čiže metódy, prostriedky a formy, ktoré ste používali doma, nemusia dosahovať požadovaný efekt. Skôr ako začnete presadzovať svoju vlastnú trénerskú filozofiu, musíte pochopiť filozofiu prípravy danej krajiny, a to platí pre všetky vekové kategórie. V podstate vy ste ten, kto sa musí zmeniť. Pokiaľ chcete pochopiť konanie a správanie sa hráčov, musíte pochopiť ich kultúru, zvyky a tradície.

To, čo môžete urobiť, je, že vyberiete to najlepšie z prípravy danej krajiny a postupne začnete integrovať to najlepšie z vašej filozofie prípravy. Takýmto spôsobom začnete nebadane meniť metódy a prostriedky prípravy hráčov, a hráči si ani neuvedomia, že síce robia ich obľúbené cvičenia či hry, ale spôsobom, ktorý zapadá do vašej koncepcie. A to je to špecifikum, ktoré si treba uvedomiť pri prechode do inej krajiny.

Špecifiká systému prípravy mládeže v Španielsku

Španielsky systém prípravy mládeže je založený na rozvoji herných zručností a pohybových schopností prostriedkami prípravných hier. Najčastejšie sa využívajú malé prípravné hry s počtom hráčov napr. 2:2, 3:3, 4:4, ktoré sa používajú ako na nácvik a zdokonaľovanie herných, tak aj kondičných schopností. Tak isto sa veľmi často pri rozvoji kondičných schopností používajú špeciálne cvičenia, ktoré majú podobu prekážkových dráh s kombináciou prihrávania a vedenia lopty vychádzajúceho z reálneho pohybového zaťaženia hráča v zápase, rešpektujúc podmienky samotnej hry. Samozrejme, otázka rozvoja kondičných schopností špecifickými prostriedkami je viac diskutovaná a doposiaľ neuzatvorená otázka, ktorá však nie je predmetom tohto článku, a preto sa jej nebudeme širšie venovať. Spomenuté špeciálne cvičenia sa využívajú vo vyšších vekových kategóriách. V nižších vekových kategóriách je hra prirodzeným prostriedkom rozvoja základných kondičných schopností. Čiže hráči sú už od detského veku spätí s loptou a hrou. Takže pri manipulácii so špecifickými, ale najmä s nešpecifickými prostriedkami musíte byť veľmi opatrní. Rozcvičenie je veľmi dôležitá časť, kde si hráčov môžete získať, ak použije správne prostriedky. Zábavným a emocionálnym rozcvičením dosiahnete vyššiu efektívnosť tréningovej jednotky aj v prípade, že budete chcieť použiť aj nešpecifické cvičenia. Atletické cvičenia, resp. atletická abeceda je menej zaužívaná a hráči ju nemajú radi. Jednou z najobľúbenejších foriem rozcvičenia v Španielsku sú tzv. bagovky – nedaj loptu strednému. Je to výborný prostriedok na navodenie pracovnej atmosféry. Pokiaľ ste dostatočne kreatívni, tak dokážete vymyslieť desiatky foriem bagovek, ktoré nebudú mať len zábavný charakter, ale budú odrážať aj vyššie ciele tréningu.

Hlavná časť tréningovej jednotky je zameraná na hru, v ktorej sa kladie dôraz na ťažiskové herné činnosti dané pre jednotlivé kategórie. V prípravnej hre sa sleduje presnosť, rýchlosť a vhodnosť riešenia HS vzhľadom k úrovni osvojených parametrov jednotlivých herných činností. Hráči sú ihneď informovaní o správnosti či nesprávnosti riešenia herných situácií, pričom je následne navrhnuté najvhodnejšie riešenie vzhľadom na priestorové a časové podmienky. Vysvetlená herná situácia sa následne realizuje v danom priestorovom úseku viackrát, až kým nepríde k jej úplnému a jasnému pochopeniu a plynulému vyriešeniu všetkými hráčmi. Pokiaľ sa v hre objaví herná situácia, ktorej vyriešenie si vyžaduje poznanie hernej činnosti, ktorá nebola ešte nacvičovaná a jej zložitosť si vyžaduje jej rozdelenie na malé časti, v tom prípade sa využíva analyticko-syntetický postup, čiže daná herná činnosť je nacvičovaná v podmienkach herného nácviku a následne vrátená späť do hry. Cieľom nie je úplné osvojenie danej hernej činnosti, ale vytvorenie predstavy o nej, pričom k samotnému zdokonaľovaniu má prichádzať v podmienkach malých, neskôr stredných prípravných hier. Podstatou tohto prístupu je „ učiť sa v hre".

Špecifiká systému prípravy mládeže v Anglicku

V anglickom systéme prípravy mládeže sa na rozvoj herných zručností a pohybových schopností najčastejšie využívajú prípravné a herné cvičenia. Hráči pri prechode jednotlivými vekovými kategóriami musia spĺňať určíte požiadavky. Koncepcia prípravy mládeže určená pre hráčov od 6 do 16 rokov je zameraná na rozvoj a dosiahnutie maximálnej úrovne herných činností. Táto koncepcia prípravy hovorí o tom, ktoré herné činnosti, resp. ktoré parametre herných činností musia hráči ovládať pri prechode jednotlivými kategóriami. Každý rok sa hráči musia naučiť 5 nových herných zručností. Začína sa od najjednoduchších po najzložitejšie, tak aby hráči na konci tejto prvej fázy hernej prípravy ovládali cca 50 herných zručností. Samozrejme, každá akadémia má inú hierarchiu dôležitosti herných činností a spôsob ich nácviku a zdokonaľovania, ale vo všeobecnosti platí tento prístup. V prípade, že jednotliví hráči nespĺňajú dané kritériá osvojenia technických zručností, musia opustiť akadémiu. Do vrcholovej prípravy mládeže, čiže do výberov U17, U18, U19, sa dostavajú len

tí najlepší z najtalentovanejších. Cieľom celého tohto procesu je vyprodukovať každý rok jedného hráča, ktorý sa dostane do A- tímu, alebo bude predaný do iného profesionálneho klubu.

Hlavná časť tréningovej jednotky je zväčša realizovaná 2-3 prípravnými či hernými cvičeniami, ktoré sú zamerané na rozvoj herných zručností. Organizácia cvičení je pomerne zložitá a situovaná do podmienok hry, samozrejme v závislosti od danej kategórie, pričom každé cvičenie si vyžaduje vysoký stupeň koncentrácie na pochopenie priebehu cvičenia. Každá tréningová jednotka je zavŕšená prípravnou hrou v podmienkach priestorového deficitu. Všetky cvičenia sú konštruované tak, aby hráči mohli hrať jedným dotykom. Ak je potrebné prebieranie lopty, sú povolené 2 dotyky. Ďalším dôležitým prvkom, na ktorý sa zameriava v tréningu, je odpútavanie sa hráča od súpera zmenou smeru pohybu a prijatím prihrávky do nového smeru. Jednotlivé cvičenia sa pravidelne opakujú ako v týždennom mikrocykle, tak i v ročnom cykle, pričom sa zmeny týchto cvičení prejavujú v zmenách intenzity zaťaženia, zmenách počtu povolených dotykov, veľkosťou priestoru a striedaným parametrov HČJ počas cvičení. Číže zásada rôznorodosti cvičení, ktorú mi chápeme v zmysle neustáleho zaradovania nových cvičení do tréningového procesu z dôvodu obáv zo stagnácie v dôsledku stereotypného tréningu, sa v Anglicku, ale aj v Španielsku chápe zvyšujúcou sa zložitosťou a intenzifikáciou dokonale osvojených herných cvičení.

Špecifiká nového prostredia

Odhliadnuc od tréningového procesu, postupov, metód a foriem prípravy si každý tréner prichádzajúci do nového prostredia musí uvedomiť, že prichádza do multi-kulturálneho prostredia. Novodobá multi-kulturálnosť vo futbale sa prejavuje ako v národnej, tak i rasovej rôznorodosti zloženia družstiev už od prípraviek. Typickým príkladom je Anglicko, kde sa stretáva Africká, Indická, Ázijská a Európska kultúra. Tréner v tomto prostredí musí veľmi opatrne narábať so slovami pri hodnotení výkonov hráčov alebo pri osobných pohovoroch s hráčmi alebo ich rodičmi. Každý jednotlivec si vyžaduje osobitný prístup. Špecifické spôsoby správania majú najmä deti tmavej pleti, ktoré majú problém s uznávaním autority trénera. Spôsob, akým ich získate pre svoju vec, je ukázať im dôležitosť ich prístupu k tréningu a pre správne fungovanie družstva.

Zhrnutie a záver

Každá zmena prostredia je pre trénera skokom do neznáma a každý tréner sa s ňou musí čo najskôr vyrovnať. Každá krajina má svoje špecifiká, ako v oblasti metodiky práce s hráčmi, tak aj v oblasti správania sa a prístupu hráčov k tréningu. Schopnosť trénera vnímať rozdiely, schopnosť empatie, schopnosť vžiť sa s novým prostredím a schopnosť analyzovať vlastnú činnosť je kľúčová. Futbal vo svete je naozaj na veľmi vysokej úrovni vo všetkých aspektoch prípravy a výchovy mladých hráčov, pričom celý tento dlhoročný proces je zameraný na výchovu jedného hráča, z ktorého sa stane profesionálny futbalista. Na dosiahnutie tohto cieľa je potrebná systematická, dobre koordinovaná príprava s jasne zadefinovanými cieľmi pre všetky vekové kategórie. Tréningová jednotka nie je časovo ohraničená. Ak nie sú naplnené úlohy TJ, tak tréningová jednotka môže trvať aj dve hodiny. Cieľom je neprenášať úlohy zo včera na dnes, resp. z dnes na zajtra.

Týmto krátkym článkom som sa vám vo všeobecnosti snažil priblížiť zákulisie prípravy mládeže v dvoch vyspelých futbalových krajinách prostredníctvom svojich skúsenosti, dojmov, myšlienok, úvah a názorov. Samozrejme, každá krajina, každý futbalový klub, každá futbalová akadémia využíva svoj overený špecifický prístup, preto sa skúsenosti jednotlivých trénerov na túto tému môžu rôzniť. Dúfam však, že vás tento článok prinajmenšom inšpiruje a prinesie nové nápady do tréningového procesu, tak aby z našich mladých hráčov vyrastali konkurencie schopní hráči svetovej triedy, ako na klubovej, tak i reprezentačnej úrovni.

ITTEC
irrigation & turf technologies

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 zhutnělou půdu břity šavlovitých nožů.

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

Doc. Paed.Dr Jaromír Votík, CSc.

PŘECHODOVÁ OBDOBÍ VE VÝVOJI FOTBALOVÉ KARIÉRY

Z obecného hlediska jsou přechodové etapy obdobími v průběhu života, kdy se objevují hlavní změny, které **mohou mít charakter fyzických změn, jiné se spíše týkají sociálního a psychického vývoje nebo oblasti vzdělávání.** Tyto etapy mohou být **přelomem nebo určitou fází hráčské kariéry fotbalisty** počínaje vstupem do institucionální sportovní přípravy (přibližně v 6 až 8 letech) přes přechod ze žákovské do dorostenecké kategorie (14 až 15 let) a z této mezi fotbal dospělých (v 18 až 19 letech). Nutno ale respektovat a brát na vědomí, že **nelze oddělovat přechodové etapy ve vývoji fotbalové kariéry od změn například v rovině psychosociální či vzdělávací.** Vždy je důležitá koordinace přechodů ve sportovní rovině s přechodovými etapami mimo sport. Každé sportovní odvětví včetně fotbalu má svůj charakteristický „životní cyklus" očekávaných změn, což vytváří prostor pro přípravu se s nimi vyrovnat včetně etapy ukončení sportovní kariéry a odchodu ze soutěžního sportu. Ve fotbalovém prostředí nejde jen o přechodové etapy spojené s věkem, ale také se změnami spojenými s přechody do vyšších soutěžních úrovní nebo z amatérského do profesionálního fotbalu a podobně.

Na osobnost i hráčský vývoj má zásadní a často rozhodující vliv způsob řešení těchto přechodových etap, a to ve více rovinách. Jak už bylo řečeno, problémům, které souvisejí s přechodovými obdobími, fotbalista čelí tedy nejen **v rovině sportovní, ale také psychické, sociální a v neposlední řadě v rovině vzdělávání.**

Z hlediska vývoje fotbalové kariéry jsou za kritická považována přechodová období ze žákovské do dorostenecké kategorie a následně z dorosteneckého fotbalu do týmu dospělých.

Těmto obdobím ve vývoji fotbalové kariéry se věnují, i když každý v jiné rovině, následující dva příspěvky. V prvním J. Votík stručně analyzuje problematiku přechodové etapy ze žákovské do kategorie dorostenecké a je doplněný názory trenérů z praxe. Druhý příspěvek J. Jeništy a M. Buzka předkládá dílčí výsledky výzkumu zaměřeného na psychologické a sociální aspekty přechodu hráče do kategorie dospělých.

ÚSKALÍ PŘECHODU DO DOROSTENECKÉ KATEGORIE

Poznatky získané diskusemi s fotbalovými trenéry naznačují, že v současné době stěžejním problémem ve vývoji fotbalové kariéry je přechod ze žáků do dorostu. Tyto poznatky podporuje i kvalifikovaný odhad technického ředitele FAČR Dušana Fitzela, který na základě informací přicházejících z regionů konstatuje významný pokles počtu hráčů v tomto období z důvodu ukončení jejich hráčské kariéry.

Tuto přechodovou etapu chápeme ve dvou rovinách podle cíle fotbalové přípravy.

První je sportovní příprava na profesionální kariéru, tedy systém výchovy talentovaných hráčů fotbalu ve sportovních třídách a sportovních centrech mládeže. Na této úrovni zatím není považováno ukončení fotbalové kariéry za tak významný problém, neboť pokud se hráči neprosadí na úrovni nejvyšších fotbalových soutěží, většinou přechází do klubů „masového" či výkonnostního fotbalu.

Druhou je sportovní příprava na úrovni „masového" a výkonnostního fotbalu. Zde se ukončení fotbalové kariéry stává poměrně častým nežádoucím jevem, charakteristickým pro tuto věkovou kategorii, a to jak z hlediska fotbalového, tak společenského.

Velmi stručně k možným příčinám ukončení fotbalové kariéry:

a) ***problémy s přechodem ze základní na střední školu*** (náročnost studia, škola mimo trvalé bydliště znamená dojíždění nebo přechodné ubytování, změna sociálního prostředí – noví spolužáci, apod.)
b) ***kontext rodinný*** (nenaplnění představ a ambicí hráčů, případně jejich rodičů)
c) ***kontext společenský*** (konkurence jiných motivů – jiné sporty, ale i motivy, které nesouvisejí s pohybovými aktivitami a vyplývají ze současného životního stylu mládeže v tomto věkovém období)
d) ***kontext fotbalový*** (někdy demotivující chování trenérů, kteří chtějí být úspěšní a nekompromisní „honbou" za výsledky, odradí méně fotbalově způsobilé jedince, pro které by mohl být fotbal zábavou a součástí aktivního životního stylu, nebo naopak na druhé straně někdy neochota mladé generace, tedy i hráčů fotbalu, vyrovnat se s neúspěchem a překonávat překážky).

Diskutovaný problém je závažným nejen z hlediska fotbalového, ale také v kontextu rodinném a společenském. Je logické, že není tak „černobílý", jak se možná z textu zdá. Důvodů ukončení fotbalové kariéry může být více nebo se mohou výše uvedené různým způsobem prolínat. Na závěr předkládáme názory trenérů na tuto problematiku.

Pavel Pomp, trenér mládeže SK Senco Doubravka, říká:

„Dlouhodobě statisticky ´úmrtí´ hráčů neevidujeme, ale za dva největší zlomy považuji přechod z mladší do starší přípravky a ze žáků do dorostu." Jako příklad uvedl, že z 20 hráčů začínajících před několika lety v přípravce, hrají v dorosteneckém týmu v současné době pouze 3 hráči. Za důvody „těchto ztrát" považuje konkurenční nabídku jiných aktivit, a to nejen sportovních, dále poznání dětí, že „na to nemají" a sami ukončí fotbalovou přípravu a jiné faktory včetně vlivu rodinného prostředí. Důvodem ukončení tréninkového procesu v přechodu do dorostu jsou také studijní nároky při přechodu ze základní na střední školu včetně dojíždění (rodiče „tlačí na školu") a objevení nových „skutečností" (dívky, alkohol). Objevuje se také přesycenost fotbalem, „vyhoření", kdy hráči nejsou ochotni podstoupit vyšší frekvenci tréninkových jednotek. Negativní roli může také někdy hrát zklamání z nedosažení vlastních ambicí nebo nenaplnění představ, často i rodičů.

Milan Dejmek, trenér týmu mužů SK Slavia Vejprnice, hrající krajský přebor a vyučující tělesné výchovy na Sportovní a podnikatelské škole v Plzni, konstatoval, že příčinou úbytku hráčů při přechodu ze žáků do dorostu, alespoň podle jeho zkušenosti, je přechod z menších měst či vesnic do větších měst, kde je většina středních škol. Jedná se hlavně o nezvládnutí samostatnosti, v týdnu jsou bez dohledu rodičů a podléhají snáze „svodům" velkých měst (alkohol, děvčata, hazard a návykové látky). Na internátech nejsou a ani asi nemohou být tak důslední jako rodiče a tím chlapci zneužívají volný čas, chtějí se vytahovat před ostatními a nechtějí se realizovat ve sportu. Za další: v menších klubech tolik netrénují, nároky jsou pak daleko vyšší na jejich tréninkovou morálku, píli, vůli, čas a chuť obětovat něco ze svého pohodlí. To se jim moc nelíbí, neumějí si „hrábnout" až do svých zásob, jsou málo odolní. Další důvod, i když menší, vidím ve ztrátě motivace zrušením dorosteneckých divizí, kdy nadaným hráčům stačí k dobrému výkonu menší tréninková píle a tím mají více času na negativní věci, což vede i k ukončení kariéry v mladém věku. Za další je to pohodlnost a nechuť ke sportu. V neposlední řadě pokles populace a tím menší možnost výběru odolných jedinců. A nesmíme opomenout i nabídku jiných sportů a lákadel života.

Jiří Schuster, sekretář mládeže FC Viktoria Plzeň, za hlavní důvod ukončení hráčské kariéry v tomto věkovém období považuje přechod na střední školy do jiných měst, než je mateřský fotbalový klub. Hráč pak často trénuje jen jedenkrát týdně po návratu do místa trvalého bydliště, není pak trenérem stavěn a postupně ztrácí motivaci a ukončuje kariéru. Jako další důvod uvádí konkurenci jiných „nových" sportů s narůstající popularitou, například florbalu a hokejbalu. Dopad poklesu počtu hráčů je tedy nejvýraznější na nejnižších výkonnostních úrovních.

Konkrétním příkladem je složení Městského přeboru dorostu v Plzni. Tato soutěž z výše uvedených důvodů musí být organizována jako „Sdružený přebor dorostu" s pouhými 12 účastníky ze 3 okresů (Plzeň-město, Plzeň-jih, Rokycany).

Mgr. Jakub Jeništa, PhDr. Mario Buzek, CSc.

Psychologické a sociální aspekty fotbalového dospívání aneb hledání cesty k úspěšnosti

Tento příspěvek vychází z výzkumu, který je součástí diplomové práce Jakuba Jeništy „Problematika úspěšnosti přechodu hráče do kategorie dospělých ve fotbale“, kde jsou uvedeny i veškeré použité literární zdroje.

ÚVODEM K TÉMATU…

Problematikou rozvoje speciálních pohybových předpokladů a osvojováním specifických fotbalových dovedností, motorickým vývojem dítěte ve spojení s jednotlivými etapami sportovního tréninku či senzitivními obdobími fyzického vývoje apod. se zabývá celá řada odborníků ve svých výzkumech a publikacích. *Výrazně menší pozornost je věnována sociálním a psychologickým faktorům ovlivňujících fotbalový vývoj.* Přitom snaha o vytváření co nejideálnějších podmínek sociálního prostředí společně se systematickým výchovným působením ze strany trenérů i rodičů, které se budou podílet na utváření odpovídajících osobnostních charakteristikách mladého fotbalisty, hrají z hlediska jeho budoucí úspěšnosti daleko větší roli, než se veřejnost, ale i další osoby působící ve fotbale domnívají. Jsme přesvědčeni o tom, že by si tyto oblasti zaslouži-ly daleko větší pozornost a zájem, než je tomu v současnosti, a měl by jim být přisuzován stejný význam jako výše zmíněným tématům. Zanedbávání těchto aspektů fotbalové přípravy často zapříčiňuje ztráty celé řady fotbalových talentů, a to zejména v průběhu jejich dospívání, tzn. v období adolescence a následného přechodu mezi dospělé. Proto jsme výzkum zaměřili především na kritické období dospívání.

Účelem tohoto příspěvku není kritizovat současné dění ve fotbalové přípravě mládeže, ani přinést zcela konkrétní podobu nápravy v této oblasti, nýbrž přinést nové pohledy na problematiku fotbalového dospívaní a případně inspirovat a podnítit odborníky a trenéry fotbalové mládeže k širší diskusi na toto téma. Domníváme se, že společnými silami a zaujetím pro trenérskou práci jsme schopni zefektivnit výchovu dospívajících fotbalistů a vytvořit jim lepší sociální podmínky, což by se společně s efektivním specifickým působením na jejich fotbalový rozvoj mělo následně pozitivně promítnout i do dospělé úrovně českého fotbalu.

ZAMĚŘENÍ VÝZKUMU…

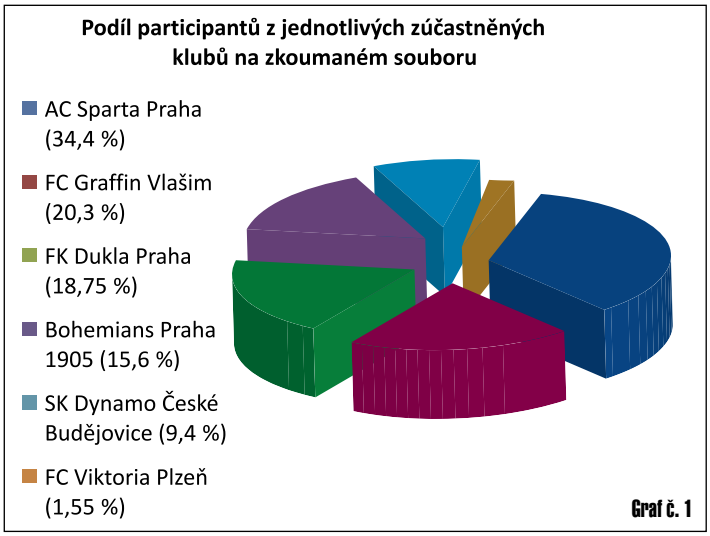
Diskutované kritické období fotbalového vývoje, kterému jsme věnovali největší pozornost, je věkovým obdobím zhruba od 16 do 20 let (období adolescence). Po překonání puberty dochází k velkému rozvoji všech pohybových a herních dovedností a adolescent je následně připraven podávat výkony relativně na hranici svých možností, a navíc se i dále zlepšovat. Začínají být velmi znatelné individuální rozdíly mezi jednotlivými fotbalisty, což si i oni sami velmi dobře uvědomují a začíná se u nich výrazněji utvářet výkonová motivace. Potřeba dobrých výkonů je pro ně ale stejně důležitá jako jejich vizuální a sociální atraktivita mezi vrstevníky, a to jak ve fotbalovém, tak i v „mimofotbalovém“ prostředí. Adolescent se zpravidla mnohem více než dříve zamýšlí nad svojí osobní perspektivou, stanovuje si životní priority a cíle, o jejichž dosažení bude usilovat. Základním předpokladem úspěšného zahájení fotbalové kariéry je právě to, aby jednou z hlavních priorit jedince v tomto období byla jeho fotbalová činnost, které bude přizpůsobovat svůj životní styl. Míra rozvoje vytrvalosti a dostatek vůle sice umožňují dlouhodobou cílenou přípravu, ale tyto možnosti jsou limitovány celou řadou sociálních a psychologických faktorů, které byly předmětem našeho zájmu.

Identifikace a komparace významných psychologických a sociálních faktorů, které pozitivně ovlivňují vývoj dospívajících fotbalistů a k nimž jsme dospěli *na základě retrospektivní analýzy kariéry úspěšných fotbalových profesionálů formou dotazování*, poskytují nový netradiční pohled na problematiku fotbalového dospívání a také na to, jakým směrem by se měli trenéři společně s rodiči v rámci výchovy a komplexní přípravy mladých fotbalových nadějí ubírat. Východiska tohoto výzkumu by mohla vzbudit zájem zejména u fotbalových trenérů mládeže, ovšem poznatky a doporučení, které práce přinesla, mohou být přínosem i pro rodiče mladých fotbalistů, kteří mají zájem o rozšíření svých znalostí v problematice fotbalového dospívání, jež jim pomohou k zefektivnění jejich výchovného působení na své potomky a které by se mohly pozitivně promítnout do jejich budoucí úspěšné kariéry.

ZKOUMANÝ SOUBOR

Zkoumaný soubor tvořila skupina profesionálních hráčů fotbalu, kteří úspěšně prošli diskutovaným kritickým obdobím přechodu do kategorie mužů, dokázali se zde adaptovat a aktuálně se fotbalu věnují na profesionální úrovni. Byl tedy uskutečněn záměrný výběr, kde hlavním kritériem bylo *aktuální působení participantů v mužské kategorii, a to na úrovni našich dvou nejvyšších profesionálních fotbalových soutěží (Gambrinus liga, Fotbalová národní liga)*, tzn. *aktivní fotbalová činnost prováděná na základě profesionální smlouvy*. Výzkumu se zúčastnilo celkem 64 profesionálních fotbalistů ze šesti klubů (graf č.1). Výběr participantů byl přizpůsoben našim možnostem zprostředkování kontaktu s vedením těchto klubů nebo se samotnými hráči, kteří tam působí. Zúčastnění hráči pocházeli z následujících klubů: AC Sparta Praha, FK Dukla Praha, SK Dynamo České Budějovice, FC Viktoria Plzeň, Bohemians Praha 1905, FC Graffin Vlašim. Věkový průměr participantů v tomto zkoumaném souboru činil 24,2 roku.

Jedním z hlavních předpokladů výzkumu bylo, že s odstupem času budou vybraní fotbalisté schopni objektivně se zamyslet nad průběhem vlastní fotbalové kariéry v období dospívání a pravdivě se vyjádřit k určitým významným skutečnostem, událostem a jevům, které se vztahovaly k daným zkoumaným oblastem. Tyto proměnné se totiž u zkoumaných jedinců, ač jsou si toho vědomi či nikoliv, více či méně podílely na jejich úspěšnosti při překonávání nejrůznějších úskalí, které přináší fotbalové dospívání, a potažmo i na jejich úspěšném vstupu do profesionálního fotbalu.



Graf č. 1

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Úvodní část výzkumu byla směřována k úplným počátkům fotbalové činnosti. Ačkoliv by se mohlo na první pohled zdát, že tyto zkoumané proměnné nijak nesouvisí s přechodovým obdobím z mládežnických kategorií do kategorie dospělých, opak byl pravdou. Uvedené znaky, jež byly společné pro zkoumané aktuální profesionální fotbalisty, považujeme za podstatné faktory. Mohou značně ovlivnit celkový průběh fotbalového vývoje v mládežnických kategoriích i následný přechod a adaptaci v kategorii dospělých.

Jako jeden z faktorů úspěšnosti se jeví **včasné zahájení institucionální fotbalové přípravy** odborně řízené na klubové úrovni. Pokud mladý fotbalista nezahájí fotbalovou přípravu včas – nejlépe v období začátku školní docházky mezi 5-8 roky věku, může to mít na jeho fotbalový růst negativní vliv a jeho šance na dosažení úspěšné fotbalové kariéry v dospělosti budou o to menší. V návaznosti na to se jako další významný znak úspěšných fotbalistů ukázala skutečnost, že pro efektivní fotbalový vývoj je výhodné, pokud se dítě soustředí výhradně na **fotbalovou činnost jako jedinou institucionálně realizovanou**. Cílené zapojení do většího počtu sportů, zejména pak po 10. roku věku, může být spíše faktorem brzdícím než výhodným pro fotbalový růst. Přestože se dítě v dětství věnuje pouze fotbalu, neznamená to, že musí zákonitě utrpět jeho všestranný pohybový rozvoj, což by se následně negativně projevilo na budoucích možnostech jeho fotbalového vývoje. To, aby k tomu nedocházelo, je povinností trenérů fotbalových přípravek, kteří by měli volit takové obsahy, metody, formy a postupy, prostřednictvím kterých budou schopni vytvořit odpovídající všestranný pohybový základ u svých svěřenců. Můžeme zde narazit na **problém neodbornosti fotbalových trenérů mládeže v celé řadě fotbalových klubů** (zejména klubů s nižšími finančními možnostmi, kterých je bohužel drtivá většina). Nicméně všestrannost a různorodost pohybových zkušeností dítěte je možné rozvíjet pestrým využíváním volného času, ve kterém je pro spontánní pohybovou činnost a získávání širokého spektra pohybových zkušeností dostatek prostoru a lze pomocí něj velmi dobře *kompenzovat případné nedostatky tréninkového procesu*. Vyžaduje to ale jistou účast rodičů a jejich zájem o volnočasové aktivity svých dětí **a ochotu věnovat jim svůj volný čas.**

Problematickým se jeví období pubescence, ve kterém je pro fotbalistu nejdůležitější překonat hormonální změny, jež ovlivňují nejen jeho fyzický vývoj, ale často způsobují i jistou psychickou nestabilitu přinášející řadu problémů s chováním. Tyto problémy však mají zpravidla pouze dočasnou podobu a z pohledu rodičů a trenéra je nutná dávka trpělivosti a senzitivního přístupu. Po této životní etapě přichází období adolescence (do jisté míry stabilizační), které bylo ve výzkumném zaměření zcela zásadní.

V obou těchto zmiňovaných etapách vývoje fotbalisty je třeba neustále **nenásilně budovat a také podporovat zaujetí pro fotbalovou činnost** (vytvářením pevného vztahu k fotbalu). Aby byl mladý fotbalista úspěšný, je rovněž výhodné, když má možnost svůj pozitivní vztah k fotbalu projevovat jeho dobrovolným provozováním i ve svém volném čase – tedy i mimo institucionální fotbalovou přípravu (čemuž může být překážkou právě výše zmiňované institucionální provozování více sportů zároveň a z toho vyplývající nedostatek volného času). Tato skutečnost může mladému hráči pomoci získat určitý náskok před fotbalovou konkurencí. Pozitivní vztah k fotbalu a zaujetí se ale nemusí projevovat pouze jeho aktivní činností, ale také například sledováním fotbalového dění u nás i ve světě, k čemuž je vhodné vlastní potomky a svěřence nenásilnou cestou vést. Utváření si fotbalových vzorů, sny o velkých fotbalových klubech, i ty mají mít v období fotbalového růstu své místo a mohou se stát velmi významným motivačním prvkem a podílet se na budoucí úspěšnosti mladých fotbalistů. Rodiče a trenéři fotbalové mládeže by měli funkci fotbalových vzorů podporovat a strategicky ji při působení na svěřence či potomky využívat (především v žákovských a dorosteneckých kategoriích).

Jako velmi podstatné a efektivní se ukázalo podněcování adolescenta již v průběhu dorosteneckých kategorií k zodpovědnosti k sobě samému a přemýšlení o své budoucnosti (pokud tak nečiní sám). Dospívající mladý hráč často „žije dneškem“ a jeho vyhlídky na vlastní budoucnost bývají nadnesené nebo z jeho strany může v tomto ohledu docházet, i k bagatelizaci. Zpravidla si neuvědomuje náročnost dosažení vysokých sportovních cílů, které vyžadují odpovídající vynaložené úsilí. Pokud má být mladý hráč úspěšným fotbalistou, měl by si již v počátcích dorosteneckých kategorií stanovit životní cíle, kterým svůj život přizpůsobí a ve kterých bude mít fotbal prioritní postavení. Tyto cíle by měly být zohledněny i při rozhodování o volbě studia (objektivní posouzení skutečných možností jedince), jež by mělo být s náročnou fotbalovou přípravou slučitelné (především z časových důvodů a také co se týká psychických nároků). Z výchovného hlediska je ideální podněcovat adolescenta, aby stavěl obě zmiňované činnosti (sport a studium) na rovnocennou pozici ve svém životě (zodpovědnost). Zároveň ze strany rodičů je třeba klást na dospívajícího v obou oblastech takové nároky, kterým bude schopen čelit. *Přehnaně vysoké studijní nároky (např. ze strany matky) společně s vysokými nároky na fotbalový rozvoj (např. ze strany otce) mohou být pociťovány jako přílišný nátlak a způsobit frustraci, jež může být důsledkem neúspěšnosti v obou těchto činnostech*. Velmi zásadní z hlediska fotbalového rozvoje je dokonalý přehled rodičů o skutečné míře nadání jejich potomka, potažmo tedy i jeho potencionálních sportovních vyhlídek, který jim výrazně pomůže k objektivnímu zhodnocení jeho budoucích možností. V tomto ohledu by měl být **rodičům nápomocný trenér**. Právě **komunikace mezi těmito dvěma významnými činiteli** je pro posouzení budoucích možností mladého fotbalisty a pro efektivní rozhodování o jeho dalším směřování zcela stěžejní.

Pro úspěšné zvládnutí přechodového období mezi dospělé a zahájení úspěšné dospělé fotbalové kariéry je velmi důležitá také **podpora rodiny, rodičů, ale i nejbližších vrstevníků (přátel)**. Tato skutečnost by se rozhodně neměla podceňovat a bagatelizovat. Zejména rodiče by se neměli zdráhat navštěvovat utkání svých dospívajících potomků a vyjadřovat jim tak svou podporu a zájem o jejich fotbalovou činnost. Je poměrně žádoucí, aby tato podpora ze strany rodičů (ale lépe i ze strany ostatních jmenovaných činitelů) byla projevována více způsoby. Kromě pravidelného sledování utkání také projevováním zájmu o náplň tréninkového procesu či spokojenost s vlastní výkonností, ale třeba i pravidelnou diskusí o problematice týkající se fotbalového dění u nás i ve světě. **Fotbal tak pro adolescenta nabývá na významnosti a posiluje se jeho adherence (přitažlivost) k němu**.

Za nevhodnou formu projevování podpory adolescentního fotbalisty považujeme **materiální odměňování za odváděné výkony** (např. příliš brzké finanční odměňování fotbalovým klubem), které by mohlo mít v konečném důsledku opačný efekt, než rodič (popř. fotbalový klub –) zamýšlí – „demotivační“. Dostačující odměnou za fotbalovou činnost je pro dospívajícího jedince pochvala, vydobytý respekt u spoluhráčů a vrstevníků a subjektivní uspokojení, které mu tato činnost přináší.

Jako další výhodná okolnost se jeví, pokud je **nejbližší sociální okolí (vrstevníci, kamarádi) fotbalisty v dorosteneckém věku tvořeno výhradně spoluhráči z fotbalového mužstva**. Tato skutečnost je poměrně dobrým předpokladem pro to, aby svoji **pozornost soustředil převážně na fotbalovou činnost** a vyhnul se tak případnému negativnímu vlivu nesportujících vrstevníků (party), kteří mají vzhledem k výraznějšímu množství volného času větší prostor pro pokusy o akceleraci vlastního vývoje směrem k dospě-

losti (typické pro toto období), jež často doprovází třeba i brzké seznamování se s alkoholem, kouřením, sexuálním životem, drogami apod.

S problémovým chováním, kázeňskými přestupky, roztržitostí, změnami vnímání autorit, tendencí ke změnám zájmů a podobnými jevy se při výchově adolescentních fotbalistů setkává celá řada rodičů a prakticky každý trenér. Aby mladý fotbalista mohl být ve své činnosti úspěšný a dokázal se prosadit v období dospívání, je velmi žádoucí, aby se v průběhu mládežnických kategorií **vyhnul nepříjemné konfrontaci v podobě agresivního chování ostatních spoluhráčů**, k čemuž by měl samozřejmě přispět mládežnický trenér. Ten by měl podobné jevy **včas postřehnout a učinit náležitá výchovná opatření** a podílet se tak na vytváření ideálního sociálního klimatu uvnitř mládežnického týmu. Jedině tak budou v té době psychicky a fyzicky méně odolní jedinci schopni udržet si zájem o fotbalovou činnost a později třeba i prokázat svoji fotbalovou výjimečnost. Výchova adolescentních fotbalistů není rozhodně snadnou záležitostí. Vyžaduje jisté **pedagogické znalosti, zkušenosti a dovednosti** a je jednoznačně především v režii rodičů. Nicméně v případech, **kde nedokážou správně výchovně působit rodiče, může relativně efektivně zasáhnout mládežnický trenér**. To ale vyžaduje **dobrou úroveň komunikace, pedagogické vědomosti a dobrý vztah mezi trenérem a rodiči**.

Cílevědomost společně s disciplinovaností, ale také silné zaujetí pro fotbalovou činnost, které nedají prostor pro vznik již zmiňovaných adolescentních problémů s chováním, jsou jedním ze základních předpokladů k úspěchu.

Tímto se již dostáváme do problematiky osobnostních charakteristik, o jejichž budování je třeba se při výchově mladých fotbalistů zasadit. Každá osobnost je originál a tuto skutečnost je třeba při výchově mladých talentů respektovat. Nicméně je třeba brát na vědomí, že ani v závěru dorosteneckých kategorií není fotbalista dostatečně vyzrálý na to, aby se obešel bez jistého pedagogicko-psychologického působení ze strany rodičů a trenérů. Aby se mohl mladý fotbalista úspěšně adaptovat mezi dospělé a postupem času si vydobýt postavení, které mu umožní navázat na úspěšné mládežnické kategorie a začít úspěšnou dospělou kariéru, vyžaduje to velmi silnou osobnost. Zmiňovaní výchovní činitelé by se měli podílet především na budování ***psychické odolnosti***, schopnostem odpovídajícího ***sebevědomí***, již zmiňované ***cílevědomosti*** a ***disciplinovanosti***, ale zároveň jisté dávky ***pokory*** a ***trpělivosti***. Zejména poslední dvě zmíněné charakteristiky mnohdy současným dospívajícím fotbalovým talentům chybí, což pro ně může být významnou překážkou. Předchozí mezimládežnická přechodová období zvládají talentovaní fotbalisté zpravidla bez problémů a po krátké adaptaci ve starší kategorii se jim vždy a poměrně rychle podaří si získat uspokojivou pozici v týmu. Je to také zapříčiněno tím, že mládežnickými kategoriemi často procházejí se stále stejnými vrstevníky. Ovšem s příchodem do kategorie mužů dojde v tomto ohledu ke změně, které není snadné čelit. Mladý fotbalista by měl být dobře připraven na skutečnost, že jeho postavení v týmu zpočátku nebude zdaleka tak uspokojivé, jak tomu mohlo být v kategoriích mládežnických. Prosadit se a získat dobré postavení a hlavně respekt mezi dospělými spoluhráči je značně obtížnější a především dlouhodobější záležitost. Zde může utržit velkou ránu „ego“ mladého fotbalisty. Může se u něj objevit pocit méněcennosti či **předčasný pocit neúspěchu**. Rozdílný je zde také přístup trenéra k samotným hráčům, na což by měli být rovněž psychicky připraveni. Pro jedince, kteří neoplývají výše zmíněnými osobnostními charakteristikami, to bohužel může vyústit ve ztrátu sebevědomí, frustraci z činnosti a v horším případě až ve ztrátu zájmu o fotbalovou činnost, která znamená i konec cesty za úspěšnou fotbalovou kariérou.

Velmi dobrým tahem v tomto ohledu je **vytvoření samostatných juniorských soutěží**, které mimo jiné poskytnou mladým fotbalistům **prostor pro psychické dozrání (až do 23 let)**, které má u jednotlivých individualit odlišné časové nároky a pomůže jim tak později k lepší adaptaci v dospělé kategorii.

Pozitivním zjištěním tohoto výzkumu je to, že původ fotbalisty (kde s fotbalem začíná) nehraje nijak zásadní roli. Ze zjištěných údajů můžeme potvrdit, že často pozorovatelná snaha některých rodičů (zpravidla otců) dostat svého potomka do klubu s perspektivou profesionální fotbalové soutěže ještě v žákovském věku je nestrategická a na samotného fotbalistu může mít tato skutečnost často spíše negativní dopady. Většina úspěšných profesionálních fotbalistů pochází z klubů nejrůznějších výkonnostních úrovní, soutěží a koutů republiky. **Do klubů s perspektivou profesionální soutěže**, tedy do klubů působících v našich dvou nejvyšších fotbalových soutěžích, se později úspěšní jedinci dostávají nejčastěji skrze běžný systém výběru talentů, a to **zpravidla až v dorosteneckém (téměř dospělém) či raně dospělém věku (do 20 let)**. Nicméně pokud se tohoto cíle mladému a talentovanému fotbalistovi v tomto věkovém rozmezí nepodaří dosáhnout, a přitom i v pozdějším věku stále cítí šanci na úspěch, nemusí své snažení ihned vzdávat. Tvrdá dřina, houževnatost, zarputilost, odhodlání a adherence k fotbalu spolu s trochou potřebného faktoru štěstí totiž často dokážou překonat i nejnepříznivější okolnosti, které tuto „fotbalovou cestu za úspěchem“ doprovázejí.

PENZION LAPAČ
Uherský Brod

Prakšická 282, 68801 Uherský Brod 1
tel.: +420 572 634 470, mob.: 608 824 419
e-mail: hamsik.josef@seznam.cz

Po 12 letech nově zrekonstruovaný Penzion Lapač v Uherském Brodě nabízí celoroční ubytování ve 4 apartmánech, 13 dvoulůžkových pokojích a 1 bezbariérovém pokoji. Pro relaxaci slouží nově otevřené wellness v budově penzionu, parní sauna, ochlazovací bazének, vířivka a odpočinková zóna. Pro bezbariérový vstup do wellness slouží výtah propojený s penzionem.
V budově penzionu je možnost WIFI připojení, TV/SAT, privátní parkování, restaurace s domácí kuchyní a také venkovní posezení na terase.

Pro fotbalová soustředění se vedle penzionu nachází fotbalové hřiště s umělým trávníkem 3 generace, kabiny s regenerační linkou, atletická dráha. V blízkosti penzionu najdete také další dvě menší tréninková fotbalová hřiště.
Možno využít také pro dovolenou a oslavy, kdy můžeme svým návštěvníkům nabídnout v okolí penzionu tenisové kurty, aquapark ve městě, cyklostezky v okolí Uherského Brodu, víno v Blatnici.

Doc. MUDr. Jiří Chomiak, CSc

Kompletní program FIFA 11+

vhodná forma tělesných cvičení v prevenci zranění

Vážení trenéři a příznivci fotbalu,

na následujících stránkách si vám dovolujeme předložit kompletní program rozcvičení FIFA 11+, který se postupně rozšiřuje po celém světě. Dovolte mi na úvod několik poznámek. Fotbal vyžaduje různé dovednosti a schopnosti včetně vytrvalosti, hbitosti, rychlosti a technické a taktické pochopení hry. Všechny tyto aspekty se mají zlepšovat v průběhu tréninkových jednotek, ale přinášejí s sebou také jeden negativní aspekt, a to riziko zranění. Proto by měla být do optimálního tréninku zařazena také cvičení, která mají za úkol toto riziko snížit. Mezinárodní fotbalová federace se snaží zhostit tohoto úkolu zavedením preventivního programu FIFA 11+, který byl vytvořen mezinárodní skupinou expertů na základě různých preventivních programů. Program je sestaven tak, že může nahradit kompletní program rozcvičení a je určen pro hráče a hráčky starší 14 let na amatérské a rekreační úrovni, kteří tvoří 99 % fotbalistů na celém světě. S úspěchem lze uplatňovat tento program i v nižších věkových kategoriích. FIFA přijala poté, co byla ověřena jeho účinnost v prevenci úrazů ve studii 125 ženských klubů v Norsku. Ve srovnání s kontrolní skupinou bylo zjištěno významné snížení četnosti úrazů v tréninku (o 37 %) i zápasech (o 29 %) a o 50 % se snížil počet „těžkých" zranění, která vyžadují léčení delší než jeden měsíc. Výsledky byly publikovány v prestižním sportovním odborném časopise British Medical Journal v roce 2008. V letech 2012 stejnou studii opakovali kolegové ze sportovního institutu v Santa Monice v Kalifornii v univerzitních mužských týmech USA a zjistili podobné výsledky, které budou publikovány letos. Ukázalo se, že tento program nejen snižuje počet zranění, ale současně zvyšuje fyzickou zdatnost fotbalistů, což prokázala nedávná italská studie. Program se tak od roku 2009 postupně rozšiřuje do celého světa formou školení a kongresů – je například veřejně podporován i Pavlem Nedvědem. Byl přijat jako národní program rozcvičení ve čtyřech fotbalových velmocech – Brazílii, Španělsku, Německu a Itálii, ale také v Japonsku. V České republice jako v jednom z prvních států byl program předveden již v roce 2009. Ve spolupráci s FAČR bylo vyškoleno několik skupin profesionálních trenérů a trenéři dalších licencí v Olomouci, Praze (2x), Plzni, Hradci Králové a Pardubicích a dále byly s programem seznámeny další fotbalové kluby po osobní domluvě. Kompletní program je k dispozici v české verzi na webových stránkách FAČR. Podrobné proškolení programu a bezplatné výukové materiály programu (DVD s kompletním programem, plakátem a knížečkou se všemi cviky) mohou poskytnout pracovníci FIFA Medical Centre of Excellence, které je součástí Ortopedické kliniky 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Nemocnice Na Bulovce v Praze. Dovolte mi několika větami přiblížit činnost tohoto centra. Jedná se o jediné centrum v České republice s akreditací FIFA od roku 2010 pro péči o zdravotní stav všech registrovaných fotbalistů nezávisle na věku, pohlaví a herní úrovni. Kromě péče o zdraví je úkolem centra též pedagogická a vědecká činnost na poli fotbalové medicíny.

F-MARC FOOTBALL FOR HEALTH
FIFA
FIFA MEDICAL CENTRE OF EXCELLENCE
© 2007 FIFA TM

Ortopedická klinika
1. Lékařské fakulty Karlovy Univerzity
a Nemocnice Na Bulovce v Praze

Příkladem je nyní probíhající studie incidence úrazů při fotbale u dětí ve věku 7–12 let, která je výsadně prováděna jen v ČR ve spolupráci s FAČR a ve Švýcarsku. Centrum je neziskovou organizací (není financováno z FIFA ani FAČR) a její administrativní náklady jsou kryty pouze z darů sponzorů (příkladem je medicínská industriální firma Beznoska, s. r. o.). Zdravotní péči lze tedy poskytnout všem registrovaným hráčům, náklady jsou kryté běžným zdravotním pojištěním, a je tedy plošně dostupná. Kromě ortopedického vyšetření lze zajistit i další odborná vyšetření, protože součástí centra jsou další pracoviště 1. lékařské fakulty: II. Interní klinika, Oddělení tělovýchovného lékařství a Klinika léčebné rehabilitace.

Popis vlastního programu FIFA 11+: Program je koncipován jako kompletní program rozcvičení a skládá se ze tří částí a 15 cviků, které nevyžadují žádné instrumentální vybavení. Klíčovým momentem je provádět cviky zcela přesně a ve správném postavení a kontrole těla. Celý program (3 části) je doporučeno cvičit na začátku každého tréninku minimálně dvakrát týdně a lze ho po „zacvičení" časově zvládnout za 20 minut. Před zápasem se doporučuje použít jen cvičení v běhu: část 1 a 3. První část programu zahrnuje šest cviků v pomalé rychlosti kombinované s aktivním protahováním a kontaktem se spoluhráčem. Druhá část programu je zaměřena na posilování „jádra" a končetin a cvičení rovnováhy a hbitosti/obratnosti a neuromuskulární koordinaci. **Tato část je rozdělena do tří úrovní podle zdatnosti hráčů – všichni by měli začínat na 1. úrovni a po jejím zvládnutí přejít na vyšší úroveň.** Třetí část obsahuje tři cviky ve vyšší až maximální rychlosti v kombinaci se změnou směru. V následující části budou podrobně uvedeny jednotlivé cviky s popisem správného provedení.

Vážení trenéři, doufám, že vás předložený program osloví, a přál bych si, abyste ho přijali jako dárek Mezinárodní fotbalové federace v péči o zdraví a tělesnou zdatnost vašich svěřenců. V případě zájmu o jeho začlenění do vašich tréninků mě kontaktujte na uvedené e-mailové adrese.

Doc. MUDr. Jiří Chomiak, CSc
člen lékařské komise FIFA a FAČR,
koordinátor FIFA Medical Centre
of Excellence Praha
Ortopedická klinika 1. LF UK
a Nemocnice Na Bulovce
e.mail: jiri.chomiak@yahoo.com

PROGRAM 11+

ČÁST 1 **CVIČENÍ V BĚHU** • 8 MINUT

1 BĚH
PŘÍMÝ BĚH – 2 sady

Cvičení se provádí mezi 6 až 10 paralelně položenými značkami. Vzdálenost mezi nimi je 5 až 6 metrů. Dva hráči startují současně u prvního páru značek a běží k poslednímu páru značek. **Po rozcvičení lze zvyšovat rychlost při návratu zpět na výchozí značku.**

2 BĚH
ZEVNÍ ROTACE KYČLE – 2 sady

Jděte nebo pomalu běžte a zastavte se u první značky. Ohněte koleno a kyčel jedné končetiny do pravého úhlu a rotujte kyčel zevně. U další značky vystřídejte stranu a pokračujte přes vyznačenou část hřiště.

3 BĚH
VNITŘNÍ ROTACE KYČLE – 2 sady

Jděte nebo pomalu běžte a zastavte se u první značky. Ohněte koleno jedné končetiny do pravého úhlu a rotujte kyčel dovnitř. U další značky vystřídejte stranu a pokračujte přes vyznačenou část hřiště.

4 BĚH
OBÍHÁNÍ – 2 sady

Běžte dopředu k prvnímu páru značek. Od nich běžte kolmo přísunem dovnitř a přísunem oběhněte spoluhráče a vraťte se přísunem k původní značce. Potom běžte dopředu k dalšímu páru značek a cvičení opakujte. Dbejte na to, abyste váhu přenášeli na prsty nohou a abyste snížili těžiště a měli ohnuté kyčle a kolena.

5 BĚH
BĚH A VÝSKOK – 2 sady

Běžte dopředu k prvnímu páru značek. Od nich běžte kolmo přísunem dovnitř a ve středu vyskočte do strany proti spoluhráči a dotkněte se vzájemně rameny. Vraťte se přísunem zpět a potom běžte dopředu k dalšímu páru značek, a cvičení opakujte. Dbejte na to, abyste dopadali na obě nohy s pokrčenými koleny a kyčlemi. Nedovolte, aby se vám koleno prolamovalo dovnitř. Výskoky synchronizujte a vyskočte co nejvýše.

6 BĚH
RYCHLÝ BĚH – 2 sady

Běžte dopředu rychle přes dvě značky. Potom běžte rychle pozadu k předchozí značce s mírně pokrčenými koleny a kyčlemi. Opakujte cvičení tak, že běžíte vždy přes dvě značky dopředu a jednu značku dozadu. Dělejte krátké rychlé kroky.

ČÁST 2 **SÍLA • HBITOST • ROVNOVÁHA** • 10 MINUT

ÚROVEŇ 1

7 LAVIČKA
STATICKY – 3 sady

Výchozí pozice: Lehněte si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svisle pod ramenními klouby. **Cvičení:** Opřete se o předloktí a špičky nohou a zatáhněte břicho a zvedněte tělo tak, aby ramena, trup a nohy byly v jedné přímce. V této poloze vydržte 20–30 sekund. Nesnižujte ani nevystrkujte zadek. Cvik proveďte třikrát.

8 BOČNÍ LAVIČKA
STATICKY – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehněte si na bok a pokrčte koleno spodní dolní končetiny do pravého úhlu. **Cvičení:** Zvedněte horní část těla s oporou o předloktí a koleno. Loket, o který se opíráte, musí být svisle pod ramenem. Horní rameno, kyčel a koleno mají být v přímce. Vydržte v této poloze 20–30 vteřin. Krátce si odpočiňte a vyměňte strany. Cvičení provádějte třikrát na každé straně.

9 HAMSTRINGY
ZAČÁTEČNÍCI – 1 sada

Výchozí pozice: Klekněte si na měkkou podložku. Požádejte partnera, aby vás pevně držel za kotníky.
Cvičení: Vaše tělo musí být vzpřímeno od ramenou ke kolenům. V této poloze se se pomalu naklánějte co nejdále dopředu. Když už nemůžete vzpřímenou polohu udržet, padněte dopředu na ruce. Proveďte alespoň třikrát až pětkrát, nebo po dobu 60 vteřin.

10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE
DRŽENÍ MÍČE – 2 sady

Výchozí pozice: Postavte se na jednu nohu s mírně pokrčeným kolenem a kyčlí.
Cvičení: Udržujte rovnováhu a držte před sebou míč. Váhu přenášejte na střední část chodidla. Dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř a bylo stále pokrčené. Vydržte 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvik opakujte. Cvičte dvakrát na každé straně. Cvičení si můžete stížit tím, že míč vyhazujete a chytáte před sebou nebo že míč obtáčíte pod druhým kolenem.

11 DŘEPY
S VÝPONEM NA ŠPIČKY – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na na šířku kyčlí. Ruce můžete vložit v bok.
Cvičení: Přejděte pomalu do podřepu, jako byste si sedali na židli. Kyčle a kolena ohněte do pravého úhlu, ale nepředklánějte trup. Dbejte na to, aby se kolena neprolamovala dovnitř. Potom se rychleji napřimte. Když jsou kolena plně natažená, postavte se na špičky a pomalu přejděte opět do podřepu. Cvičte 30 vteřin.

12 SKOKY
VERTIKÁLNÍ VÝSKOKY – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na na šířku kyčlí. Ruce můžete vložit v bok.
Cvičení: Přejděte pomalu do podřepu, jako byste si sedali na židli. Kyčle a kolena ohněte do pravého úhlu, ale nepředklánějte trup. Vydržte 2 vteřiny. Dbejte na to, aby se kolena neprolamovala dovnitř. Z této polohy prudce a co nejvýše vyskočte. Dopadněte měkce na chodidla s ohnutými kyčlemi a koleny a cvičení opakujte. Cvičte 30 vteřin.

ČÁST 2 **SÍLA • HBITOST • ROVNOVÁHA** • 10 MINUT

ÚROVEŇ 2

7 LAVIČKA
STŘÍDÁNÍ KONČETIN – 3 sady

Výchozí pozice: Lehněte si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svisle pod rameny.
Cvičení: Opřete se o předloktí a špičky nohou, zatáhněte břicho a zvedněte tělo a pravou dolní končetinu od podložky. Vydržte v této poloze 2 vteřiny a potom se bez přerušení opřete o pravou nohu a zvedněte levou končetinu a cvičení tímto způsobem opakujte po dobu 40-60 vteřin. Tělo a zvednutá končetina mají být v přímce. Nesnižujte ani nevystrkujte zadek.

8 BOČNÍ LAVIČKA
ZVEDNUTÍ A POLOŽENÍ KYČLE – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehněte si na bok s nataženými dolními končetinami a opřete se o předloktí. Loket, o který se opíráte, musí být svisle pod ramenem. Druhou ruku dejte v bok.
Cvičení: Zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a spodní nohu, takže tělo je v přímce od ramena k noze. Položte kyčel a opět ji zvedněte do stejné polohy. Cvičte bez přerušení po dobu 20–30 vteřin. Krátce si odpočiňte, vyměňte strany a cvičení opakujte.

9 HAMSTRINGY
STŘEDNĚ POKROČILÍ – 1 sada

Cvičte minimálně 7–10krát.

10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE
HÁZENÍ MÍČE NA SPOLUHRÁČE – 2 sady

Výchozí pozice: Postavte se na jednu nohu s mírně pokrčeným kolenem a kyčlí 3 metry před svého spoluhráče.
Cvičení: Udržujte rovnováhu, zatáhněte břicho a házejte si vzájemně míč. Zátež přenášejte na střední část chodidla. Dbejte na to, aby koleno bylo pokrčené a neprolamovalo se dovnitř. Cvičte 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvičení opakujte.

11 DŘEPY
VÝPADY DOPŘEDU – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí. Ruce lze vložit v bok.
Cvičení: Udělejte pomalu v tempu chůze výpad dopředu tak, aby kyčel a koleno přední končetiny byly v pravém úhlu. Dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř. Udržujte vzpřímenou horní část těla a pánev. Přejděte tímto způsobem vymezenou část hřiště a běžte zpátky.

12 SKOKY
BOČNÍ SKOKY – 2 sady

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze v mírném předklonu s mírně pokrčeným kolenem a kyčlí.
Cvičení: Skákejte přibližně 1 metr do strany z nohy na nohu, podobně jako při bruslení. Dopadejte měkce na chodidlo. Mějte kolena a kyčle pokrčené a dbejte na to, aby se kolena neprolamovala dovnitř, a udržujte rovnováhu při každém skoku. Cvičte 30 vteřin.

ČÁST 2 **SÍLA • HBITOST • ROVNOVÁHA** • 10 MINUT

ÚROVEŇ 3

7 LAVIČKA **ZVEDNUTÍ A DRŽENÍ JEDNÉ KONČETINY** – 3 sady

Výchozí pozice: Lehněte si na břicho a podepřete se o předloktí a obě nohy. Lokty musí být svisle pod rameny.
Cvičení: Zatáhněte břicho a zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a špičky nohou. Zvedněte jednu nataženou dolní končetinu několik cm nad podložku a vydržte 20–30 vteřin. Tělo a zvednutá končetina mají být v přímce. Nedovolte, aby vám poklesl druhostranný kyčel, a nesnižujte ani nevystrkujte zadek. Po krátké přestávce cvičení opakujte na druhé straně.

8 BOČNÍ LAVIČKA **SE ZVEDNUTÍM KONČETINY** – 3 sady na každé straně

Výchozí pozice: Lehněte si na bok a opřete se o předloktí a natažené dolní končetiny. Loket, o který se opíráte, musí být svisle pod ramenem.
Cvičení: Zvedněte tělo od podložky s oporou o předloktí a spodní nohu, takže tělo je v přímce od ramena k noze. Zvedněte do strahy a pomalu pokládejte nezatíženou nataženou dolní končetinu bez přerušení cvik opakujte. Cvičte 20–30 vteřin. Krátce si odpočiňte, vyměňte strany a cvičení opakujte.

9 HAMSTRINGY **POKROČILÍ** – 1 sada

Cvik opakujte 12–15krát.

10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE **ZKOUŠKA SPOLUHRÁČE** – 2 sady

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze s mírně pokrčeným kolenem a kyčlí na dotyk před svým spoluhráčem.
Cvičení: Udržujte rovnováhu a střídavě se vzájemně jemně strkejte rukama v různých směrech a místech do horní části těla a snažte se spoluhráče vyvést z rovnováhy. Zátěž udržujte na střední části chodidla. Dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř. Cvičte 30 vteřin. Vyměňte nohy a cvičení opakujte.

11 DŘEPY **DŘEPY NA JEDNÉ NOZE** – 2 sady na každé straně

Výchozí pozice: Stůjte na jedné noze bokem ke spoluhráči a držte ho za přivrácené rameno.
Cvičení: Pomalu pokrčujte koleno a přecházejte do co nejhlubšího dřepu. Dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř. Koleno ohýbejte pomalu a potom se poněkud rychleji napřimujte. Udržujte pánev a trup v rovině. Cvičení opakujte desetkrát na každé noze.

12 SKOKY **SKOKY DO ČTVERCE** – 2 sady

Výchozí pozice: Rozkročte se na šířku kyčlí s pokrčenými koleny a kyčlemi. Představte si, že stojíte mezi překážkami.
Cvičení: Odrazem z obou nohou střídejte skoky dopředu, dozadu, do strany a po úhlopříčce po vyznačeném prostoru. Skákejte prudce, co nejrychleji je to možné. Dopadejte měkce na obě chodidla současně. Mějte kolena a kyčle pokrčené a dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř.

ČÁST 3 **CVIČENÍ V BĚHU** • 2 MINUTY

13 BĚH **BĚH PŘES HŘIŠTĚ** – 2 sady

Běžte přes šířku hřiště tam a zpět v 75–80 % maximální rychlosti.

14 BĚH **BĚH S VÝSKOKEM** – 2 sady

Běžte s výskoky. Vyskočte co nejvýše a nejdále z odrazové nohy a měkce dopadněte na chodidlo. Koleno neodrazové nohy vyneste co nejvýše a protilehlou paži při výskoku ohněte před tělo. Dbejte na to, aby neodrazová končetina nekřížila střed těla a aby se koleno při dopadu neprolamovalo dovnitř. Opakujte cvičení po vyznačené části hřiště a potom se pomalým během vraťte zpět.

15 BĚH **BĚH SE ZMĚNOU SMĚRU** – 2 sady

Vyběhněte dopředu na 4–5 kroků, potom dopadněte na zevní nohu a změňte směr běhu. Zrychlete a sprintuje 5–7 kroků zvoleným směrem v 80–90 % maximální rychosti, potom zpomalte a opět změňte směr. Dbejte na to, aby se koleno neprolamovalo dovnitř. Opakujte cvičení, dokud nedoběhnete na druhou stranu hřiště, a potom se pomalým během vraťte.

POSTAVENÍ KOLENA **SPRÁVNÉ**

POSTAVENÍ KOLENA **NESPRÁVNÉ**

Jiří Ryba

Aspekty kondiční přípravy dětí a mládeže

V tomto krátkém článku se budeme zabývat důležitými aspekty plánování a realizace kondiční přípravy dětí a mládeže. Chtěli bychom tímto našim trenérům mládeže i široké odborné veřejnosti přinést možnost lepší orientace v této problematice a tím přispět k efektivnější sportovní přípravě, která budoucím profesionálním hráčům zajistí možnost plnohodnotné konkurenceschopnosti s největšími hvězdami světového fotbalu.

Nejdříve se pokusme pojmenovat aspekty herního výkonu našich hráčů, které vnímáme jako nedostatky eliminující možnost dosáhnout nejvyšší možné, tedy světové úrovně. Mnoho fotbalových odborníků v této souvislosti jmenuje především úroveň rozvoje herních dovedností realizovaných ve vysokých rychlostech, rychlost pohybu, úroveň silových schopností, a to především v souvislosti se „soubojovým chováním“. Jak tedy docílit vyšší efektivity tréninkového procesu vedoucí k získání takové úrovně schopností a dovedností, která umožní našim hráčům konkurovat nejlepším?

Pro následnou lepší orientaci v problematice se nyní uveďme rozdělení sportovní přípravy dětí a mládeže do čtyř základních fází tak, jak například uvádí Perič (2010).

První etapa je nazvána **základní iniciační fáze**. Hlavním cílem pro mladé hráče v této fázi je získat základní techniku pohybu s relativně dobrou výkonností. Začátek této etapy je kolem šestého roku a její konec bývá v odborné literatuře uváděn mezi 9–10 roky.

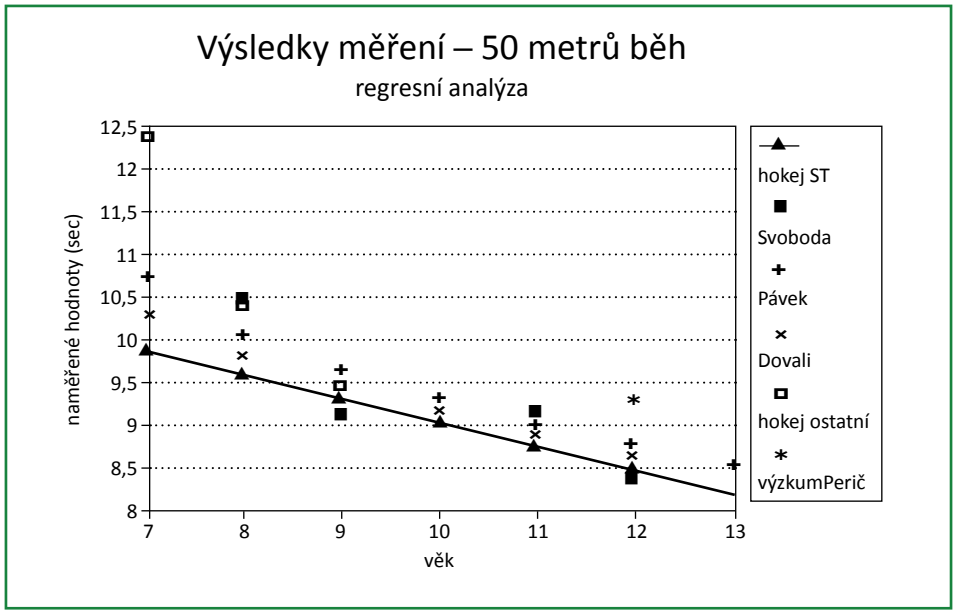
Druhá etapa se nazývá **pokročilá iniciační fáze**. Má tři hlavní cíle:

- **Zlepšit techniku pohybu a zvýšit kvalitu pohybového projevu**
- **Získat široké portfolio individuálních dovedností**
- **Získat základy týmové hry – taktiky**
- **Druhá etapa začíná zhruba mezi 9–10 roky věku a končí kolem 11 let.**

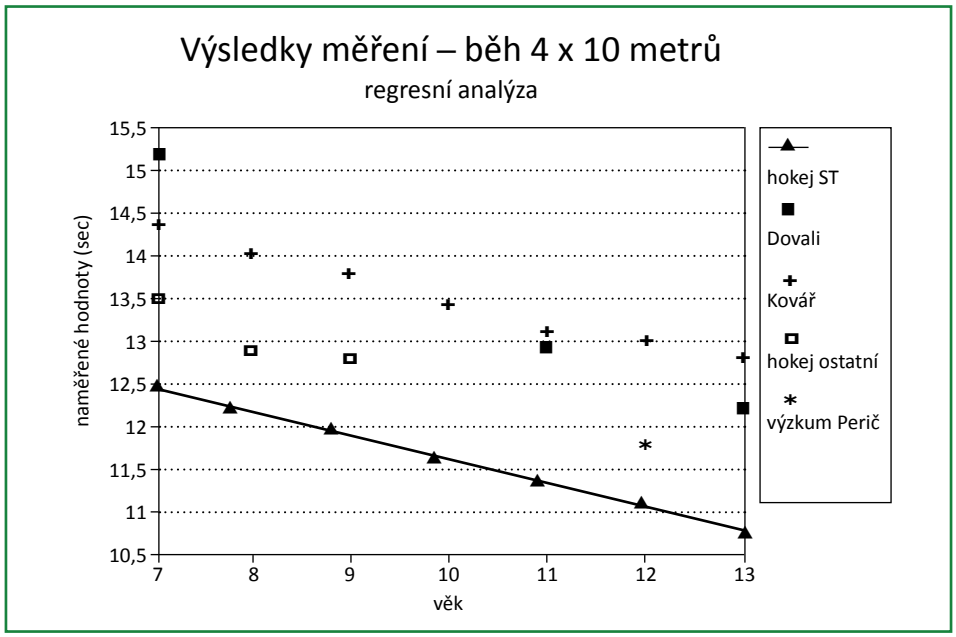
Třetí etapa je nazývána jako **přechodná fáze**. Jejími hlavními úkoly pro mladé hráče jsou:

- **Zdokonalit techniku pohybu a jeho rychlost**
- **Zlepšit veškeré (i ty relativně složité a obtížné) individuální dovednosti**
- **Zdokonalit taktické znalosti a dovednosti**
- **Třetí etapa trvá zhruba od 11 do 13 let.**

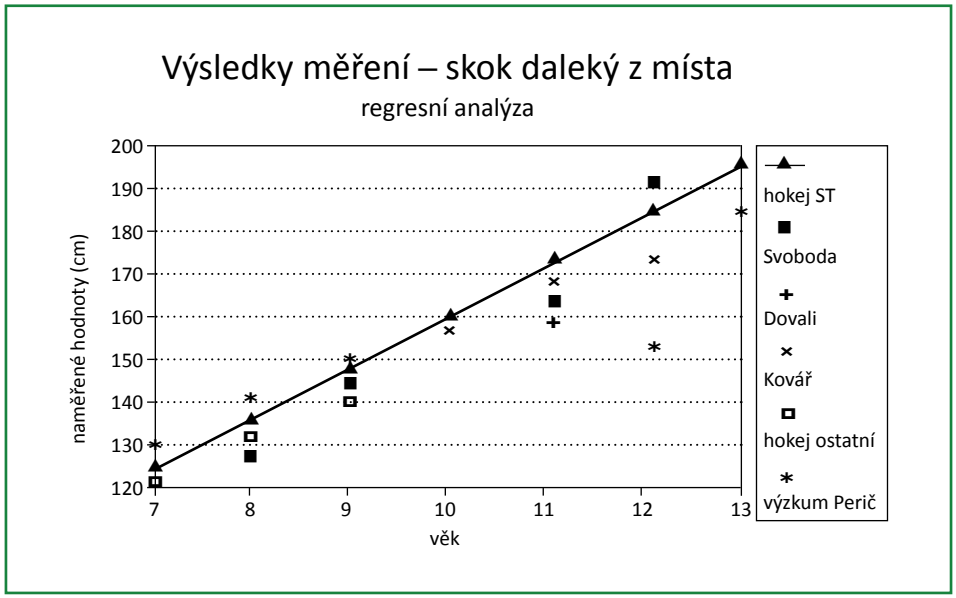
Čtvrtou a poslední etapou je **fáze vrcholového programu**. Může začínat už ve věku 13 let. Plně by měla nastoupit v období příchodu puberty. Klíčovými faktory této fáze by už měla začít postupně být situační a týmová souhra. V tomto věku již chlapci zvládají techniku hry do té míry, že jsou schopni vykonávat při tréninku nebo v herní situaci přiměřené kolektivní akce. Taktický výcvik je zaměřen v tomto věku na to, aby se mladí hráči mohli uplatnit na různých místech sestavy a teprve potom se postupně specializovali na určitý post vyžadující specifičtější dovednosti (Perič, 1998).



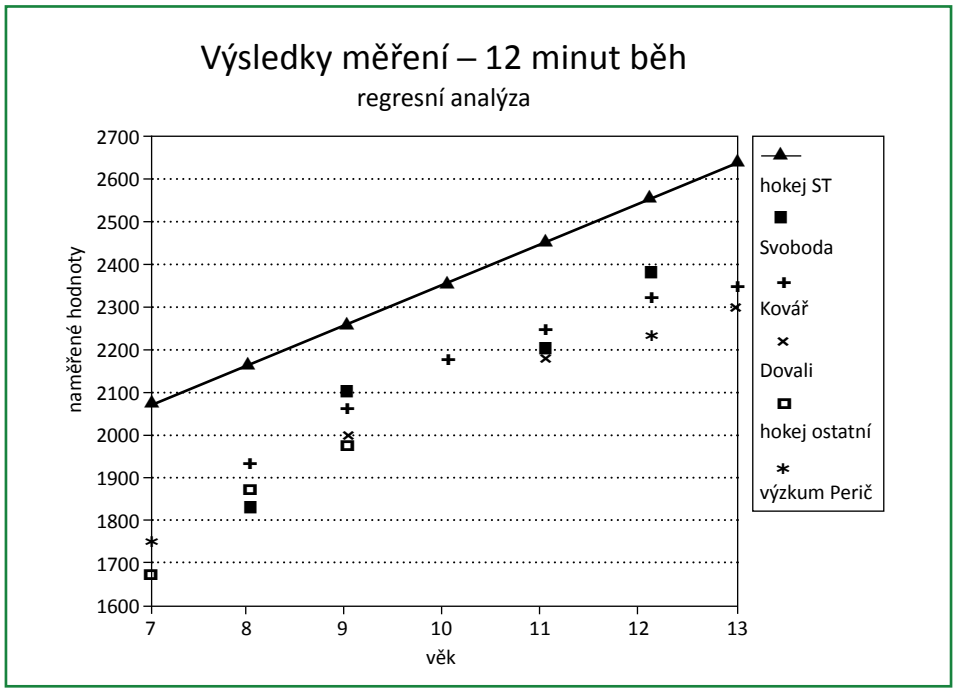
Obr. 1 Výsledky měření – 50 m běh



Obr. 2 Výsledky měření – 4 x 10 m člunkový běh



Obr. 3 Výsledky měření – skok daleký z místa



Obr. 4 Výsledky měření – běh na 12 minut

Toto dělení jsme si uvedli především proto, abychom si uvědomili fakt, že v případě nesplnění dílčích úkolů v jednotlivých etapách ztrácíme ve velké míře možnost naplnění těchto úkolů v pozdějším věku tak, abychom se zároveň nepřipravovali o potřebu naplňování cílů, které k vyšším věkovým kategoriím patří. Nelze zkrátka ve věku, ve kterém někteří světoví hráči již hrají v základních sestavách světových velkoklubů, utrácet čas za nácvik techniky běhu, přihrávky, střely atd. Tyto a mnoho dalších dovedností již prostě musejí mladí hráči precizně umět na základě tréninkového procesu v předchozích fázích sportovní přípravy tak, jak je uvedeno výše.

Jaké výsledky tedy přináší trénink, který je zaměřen směrem k vysokému zatěžování dětského organismu, bez akcentu na kvalitu daného pohybového úkolu, ale s důrazem na kvantitu? Doc. Perič ve spolupráci s Doc. Dovalilem realizoval velmi zajímavou studii, která se mimo jiné zabývala rychlostí růstu výkonnosti v jednotlivých motorických schopnostech. Studie porovnávala růst výkonnosti ve vybraných motorických schopnostech pravidelně trénujících dětí a mládeže (členů sportovní třídy), s růstem výkonnosti nesportujících nebo netrénujících vrstevníků. Výsledky prokázaly, že vývoj vybraných motorických schopností probíhá stejně rychle u intenzivně trénujících dětí jako u netrénujících. To znamená, že přírůstek výkonnosti za rok byl velmi podobný u těch, které absolvovaly každodenní tréninkový proces, jako u těch, které se tréninku nevěnovaly vůbec.

Co tedy z těchto výsledků vyplývá? Znamená to, že by sportující děti neměly věnovat svůj tréninkový čas rozvoji těchto vybraných motorických schopností? To určitě ne! Tak na co se tedy zaměřit? Kondiční trénink je do velké míry rozhodující pro kvalitu fotbalového růstu mladých hráčů. Ale akcent musí být kladen na kvalitativní stránky rozvoje! I přesto, že je podstatné klást důraz na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, flexibility (vytrvalost, by měla být rozvíjena vlastně mimoděk vhodnou organizací tréninkového procesu, např. formou řízené hry, která je zaměřena na plnění základních principů hry na osvojování si presinku nebo percepce – čtení hry). Parametry, které je v tréninku těchto schopností třeba sledovat, jsou především kvalita provedení a jeho přesnost! Například při rozvoji lokomoční rychlosti v tréninku dětí jako trenér primárně nesleduji stopky a dosažený čas, ale moje trenérské úsilí se především upíná na kvalitu provedení běhu. Kvantitativní ukazatele (dosažený čas, dosažená vzdálenost, počet opakování za čas apod.) vstoupí do tréninku ve větší míře až po naplnění ukazatelů kvalitativních! Tedy až v období vrcholové etapy tréninku, což, jak jsme si uvedli výše je kolem nástupu puberty.

Stejná pravidla platí pro rozvoj specifické koordinace, kterou jsou v našem případě fotbalové dovednosti. Jako trenér dětí se zkrátka nemohu spokojit pouze s tím, že děti naplní jakési kvantitativní kvóty počtu přihrávek, střel, zpracování míče atd. Musím se hlavně zaměřit na kvalitu každého provedení a toto provedení důsledně opravovat a korigovat ve prospěch dokonale zvládnuté techniky.

To, že dokonalou techniku fotbalových dovedností nelze zvládnout bez vysoké úrovně obecných koordinačních schopností, bez vysoké úrovně flexibility, optimálně rozvinutého hlubokého stabilizačního systému a dalších aspektů, je již celkem zřejmé všem současným trenérům.

Co říci závěrem? Vývoj mladého hráče a tím i „produkce“ v budoucnu sportovně i marketingově cenného profesionálního fotbalisty je značně determinován potřebou akcentace kvalitativních měřítek jednotlivých složek sportovního výkonu v průběhu jeho dětského a mládežnického sportovního tréninku. Zkrátka bez toho, aniž bychom jako trenéři nenaučili naše hráče precizně běhat, pracovat s míčem, ovládat svoje tělo, nemůžeme v budoucnu po těchto hráčích chtít, aby tyto činnosti prováděli v maximální rychlosti a pod časovým a prostorovým tlakem tak, jak to umí současné hvězdy, které obdivujeme v nejprestižnějších klubových i mezistátních utkáních.

FOTBAL a trénink
ELEKTRONICKÝ ČTVRTLETNÍK
UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ
www.casopis-fotbalatrenink.cz

VICTOR hlásí skvělý počin v Českých Budějovicích

Ve čtvrtek 5. prosince bylo slavnostně otevřeno první hřiště projektu VICTOR, které bylo vybudováno v moderní hale na fotbalovém tréninkovém centru SK Dynamo České Budějovice.

Slavnostního otevření, při kterém bylo na špičkovém umělém trávníku 3. generace od firmy LANO z Belgie sehráno ukázkové utkání přípravek, se zúčastnily velmi důležité osobnosti.

Byli to především Miroslav Pelta, předseda FAČR, 118násobný reprezentant ČR Karel Poborský, nyní předseda představenstva a generální manažer Dynama České Budějovice, jednatel firmy Sport-Technik Bohemia Milan Vopička, dárce tohoto hřiště, který je současně prezidentem Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť 3. generace při ESTO.

Sluší se při této příležitosti představit, o co se vlastně jedná v projektu VICTOR. Jde především o podporu cílenou na nejmladší fotbalovou generaci ve věku 6-12 let, aby měla nejlepší podmínky jak tréninkové, tak i v utkáních. Tento projekt chce podporovat a tímto mimořádným počinem vlastně již startuje podporu moderním trendům přípravy malých fotbalistů v soutěžích 4 + 1, 5 + 1 a 7 + 1.

Na hrací ploše každého hřiště VICTOR (doporučený rozměr 60 x 40 m plus výběhy) jsou vylajnována dvě hřiště na 4 + 1, dvě hřiště na 5 + 1 a jedno pro mladší žáky na 7 + 1. Podmínkou realizace je špičkový umělý trávník s certifikací FIFA a následnou atestací FAČR k soutěžním utkáním.

Jak řekl Miroslav Pelta, který spolu s Milanem Vopičkou „prvního VICTORA“ předali Karlu Poborskému k užívání, tento projekt má ve vedení FAČR velkou prioritu, a byli bychom velmi rádi, aby se brzy rozšířil do všech krajů České republiky.

Milan Vopička jako prezident „Asociace zhotovitelů“ přislíbil, že i v příštím roce členové Asociace alespoň jedno hřiště VICTOR pro fotbalovou mládež znovu darují Fotbalové asociaci ČR.

Na snímku zleva Miroslav Pelta, Karel Poborský a Milan Vopička právě zahájili provoz prvního hřiště z projektu VICTOR

Erich Cviertna, dobrý žák Evžena Hadamczika

Svoji vzpomínku na Ericha Cviertnu začnu zdánlivě mimo něj. Byl jsem první novinář, který v celostátním deníku napsal obsáhlý článek, v němž představil vize později legendárního fotbalového trenéra Evžena Hadamczika.

V Československém sportu vyšel pod titulkem „Paličák, který ví, co chce“ na podzim roku 1977, nedlouho před Hadamczikovým přesunem z Opavy do ostravského Baníku. V jeho trenérském týmu na Bazalech jsem se o několik měsíců později seznámil s Erichem Cviertnou.

Třicet roků jsem pak tu zblízka, tu z dálky jako sportovní redaktor sledoval trenérskou práci Evženova dobrého žáka. Že jím Erich bezpochyby byl, jsem se skálopevně ujistil, když si špičkový trenér Jozef Jarabinský z Prahy při své práci v Baníku vybral Ericha za asistenta. Jóža věděl proč.

Já nejsem trenér, nemám odborné vzdělání, akorát jsem pisálek, který svůj novinářský život prožil s fotbalem. Nemohu Erichovu trenérskou práci hodnotit odborně, akorát podle toho, co jsem viděl z tribuny a slyšel, když jsme se spolu bavili.

Obdivoval jsem na něm dvě věci. Tou první byl klid. Byl to realista, jenž se mi zdál být optimismu vzdálený a pesimismu též.

Prohrál pár zápasů v řadě, jeho vyhazov byl stejně jistý, jako že na druhý den vyjde slunce,

*16. 3. 1951
†5. 10. 2013

a on tu situaci hodnotil střízlivě, bez emocí, skládal vedle sebe příčiny porážek a hledal i nacházel, jak z bryndy ven. Žádná silná slova, žádný křik, žádný babský brek.

A teď druhá věc v mém obdivu. Nabyl jsem dojmu, že mužstvo, které právě převzal, neučí hrát fotbal podle vyzkoušené a osvědčené svojí šablony, ale herní projev týmu upravuje podle hráčů, které dostal. Aby maximálně využil jejich schopnosti. Možná proto, že ve své praxi pracoval se špičkovými profesionálními fotbalisty jako hlavní trenér spíše zřídka, nejčastěji jako asistent anebo trenér ve druhé lize či u mládeže.

Když letos na jaře Baník oznámil, že jeho tým nově povedou Martin Svědík ruku v ruce s Erichem, rozuměl jsem tomu. I já ve své novinářské praxi jsem pomohl do života svému příteli a nyní i profesnímu synovi, jímž je ostravský redaktor Sportu Richard Šíma.

Erich se zjevně rozhodl o totéž. Svému výrazně mladšímu příteli Martinovi chtěl zkušenostmi maximálně pomoci na jeho první prvoligové štaci a v denním ohni problémů profesionálního fotbalu ho podpořit aspoň jednu celou sezonu.

Nebylo mu to dopřáno. Zákeřná bestie se vrátila potřetí a tentokrát ho zabila.

VLADIMÍR KOLÁŘ

Odešel legendární novinář František Steiner

*20. 3. 1925
†14. 12. 2013

V sobotu 14. prosince v časných ranních hodinách zemřel po dlouhé nemoci guru české sportovní a především fotbalové žurnalistiky pan František Steiner.

František Steiner zasvětil svůj život novinářské práci a fotbalu. Napsal nespočet novinových článků a našel si čas i na psaní knih s fotbalovou tématikou. Poslední knihu, nazvanou Fotbal pod žlutou hvězdou, představil v červnu 2009 a popsal v ní na základě archivních materiálů, vzpomínek a osobních svědectví, jak terezínští vězni hráli v ghettu fotbalové soutěže. Zaslouženě toto dílo legendárního novináře vzbudilo velký ohlas.

František Steiner patřil do „staré školy“ fotbalové žurnalistiky, svým seriózním přístupem, férovým jednáním i zpracováním textů získal velké množství přátel mezi příslušníky několika fotbalových generací. Jméno si udělal i v zahraničí, dlouhá léta byl dopisovalem prestižního německého týdeníku KICKER.

Zúčastnil se mnoha světových a evropských šampionátů ve fotbale, například na EURO 1996 v Anglii působil úspěšně v roli tiskového mluvčího tehdy stříbrné reprezentace.

Pro fotbalovou asociaci pracoval dlouhá léta jako tiskový mluvčí a vedoucí redaktor jejího časopisu.

František Steiner se výrazným způsobem podílel na činnosti Unie českých fotbalových trenérů, a to ihned od jejího založení.

Vzhledem k oboustrannému respektu a vysoké fotbalové odbornosti se na přání prvního prezidenta UČFT Václava Ježka stal i v roce 1995 členem první redakční rady časopisu Fotbal a trénink. Jako její odpovědný redaktor se pravidelně výrazně podílel po celou dobu na vysoké úrovni časopisu.

Byl rovněž spoluautorem všech analýz již vzpomínaných mistrovství světa a mistrovství Evropy, při kterých přinášel zajímavé pohledy od špičkových zahraničních trenérů.

Osobně spoluinicioval a organizačně se podílel i na dvou prestižních akcích naší Unie – anketách:
Trenér století (2001)
Trenér desetiletí (2010).

Dlouhou dobu působil i jako tiskový mluvčí UČFT a ochotně pomáhal s využitím své odborné znalosti němčiny i při mezinárodních akcích Unie doma i v zahraničí.

Za přínos českému i československému fotbalu byl František Steiner vyznamenán nejvyšším fotbalovým oceněním – Cenou Dr. Václava Jíry.

Fotbal ztrácí velkého člověka. Upřímnou soustrast všem pozůstalým a čest jeho památce.

REDAKCE

Na slavnostním vyhlášení ankety Trenér desetiletí František Steiner při rozhovoru s vítězným koučem Karlem Brücknerem (Olomouc, září 2010)

Zprávy z AEFCA

Letošní rok v rámci činnosti AEFCA vyvrcholil ve dnech 1. až 5. prosince 2013 již tradičním mezinárodním sympóziem, tentokráte v pořadí již 34., které se uskutečnilo v Antálya v Turecku.

Delegáti ze 48 členských zemí a hosté z Japonska, Číny, Střední Ameriky a Kanady měli příležitost konfrontovat své názory a zkušenosti na pozadí bohatého obsahu sympózia, ve kterém vystoupili Gérard Houllier, sportovní ředitel Red Bull Soccer New York, Werner Mickler, sportovní psycholog Německého fotbalového svazu, Martyn Hindley, ředitel oddělení komunikace UEFA, Martin Hunter, vedoucí trenér týmu Southampton do 19 let, Karl Dhont, bezpečnostní inspektor UEFA, Christian Holzer, zástupce firmy Impire AG se zaměřením na užití IT techologie, a řada domácích expertů, kteří prezentovali své zkušenosti z rozvoje tureckého fotbalu nejen z hlediska teorie. Účastníci měli také příležitost navštívit tréninkovou jednotku juniorů do 20 let. O jednotlivých vystoupeních budeme mít příležitost podrobněji referovat v dalších vydáních časopisu Fotbal a trénink.

Mimořádnou událostí letošního sympózia byla volba nového vedení AEFCA.

Za odstoupivšího prezidenta Dr. Jozefa Vengloše byl na tuto posici zvolen Walter Gaag, vedoucí Technického oddělení FIFA. Jozef Vengloš byl oceněn za vynikající činnost na této pozici udělením titulu Čestný prezident AEFCA.

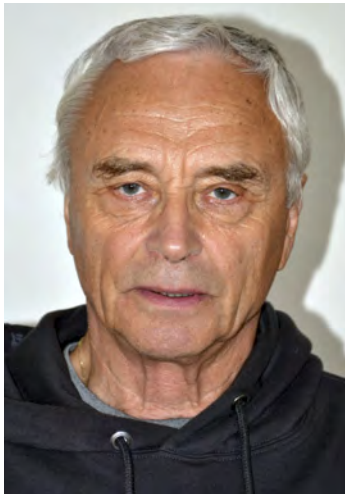
Významného úspěchu dosáhl také člen naší Unie Dr. Zdeněk Sivek, který byl zvolen viceprezidentem AEFCA i na další období.

Diplomatického úspěchu dosáhli i kolegové z Únie fotbalových trénerov Slovenska, když do exekutivy AEFCA byl zvolen rovněž Phdr. Ladislav Borbély.

Nový prezident AEFCA Walter Gaag

Aktivním přístupem do bohatého programu sympózia přispěli také zástupci naší Unie Ing. Verner Lička a Dr. Ladislav Valášek.

Letošní 34. Sympózium AEFCA v plné šíři demonstrovalo nejen pozitivní vývoj této evropské fotbalové trenérské reprezentace, ale také vzájemnou profesní solidaritu s trenérskými organizacemi podobného typu ze všech světových kontinentů. To byl a je cenný vklad AEFCA k rozvoji evropského a světového fotbalu.



Dr. Zdeněk Sivek, viceprezident AEFCA

FOTBAL a trénink v roce 2014

Časopis bude i nadále vycházet jako čtvrtletník v elektronické formě.

I v roce 2014 vyjde jeden tištěný časopis a to k 20. výročí založení UNIE českých fotbalových trenérů.

Fotbal a trénink SPECIÁL

Veškeré průběžné informace najdete opět na našem speciálním webu: www.casopis-fotbalatrenink.cz

Našim odběratelům již nyní nabízíme předplatné **pro rok 2014**, které činí za **elektronickou verzi všech čtyř čísel 120 Kč**.

Objednávejte prosím na našich webových stránkách: www.casopis-fotbalatrenink.cz. Zde jsou dvě rubriky: **Předplatné ČR** a **Předplatné SR**. Objednávky nám přijdou na e-mail: casopis-fat@volny.cz.

Jednotlivá čísla budou opět v prodeji přes **systém iKIOSK**, provozovaný společností PNS, určené pro iPad, iPhone nebo tablety s Androidem 2.2 a vyšším a úhlopříčkou 8,9˝ a větší. Informace o tomto prodeji budou aktualizovány začátkem roku 2014 na našem webu: www.casopis–fotbalatrenink.cz

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Všem našim stávajícím předplatitelům zašleme v průběhu měsíce ledna 2014 speciálně určené Variabilní symboly pro platbu předplatného na rok 2014.
Všem odběratelům na fakturu – zašleme během měsíce ledna faktury na předplatné roku 2014.

Do roku 2014 jen to dobré Vám všem přeje časopis Fotbal a trénink

G.D.K. Sport M., Londýnská 25, 120 00 Praha 2,
tel: 222 513 569, fax: 222 513 580, g.d.k.sport-m@volny.cz

FOTBAL A TRÉNINK, VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

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 KŘIŠŤÁLU