

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická**

Bakalářská práce

**Návrh obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu
v kategorii mužů**

Janča Marek

Plzeň, 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15. červen 2012

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval všem, kteří mi pomohli s tvorbou mé práce ať již poskytnutím cenných rad nebo doporučením literatury, ze které jsem mohl získat potřebné informace. Především bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce panu PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc. za cenné podněty při realizaci této bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	7
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	CÍL:.....	8
2.2	ÚKOLY:.....	8
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	9
3.1	CHARAKTERISTIKA FOTBALU	9
3.2	VYMEZENÍ A CHARAKTERISTIKA MASOVÉHO FOTBALU	10
3.2.1	Vymezení masového fotbalu	10
3.2.2	Přehled fotbalových soutěží řízených FAČR	10
3.2.3	Charakteristika masového fotbalu	12
3.3	CHARAKTERISTIKA KATEGORIE MUŽŮ.....	12
3.4	OBSAH A CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY KATEGORIE MUŽŮ NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU 12	
3.4.1	Obsah sportovní přípravy kategorie mužů na úrovni masového fotbalu	13
3.4.2	Cíle sportovní přípravy kategorie mužů na úrovni masového fotbalu.....	13
4	PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU A TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ	14
4.1	TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU	14
4.2	PERIODIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU	15
4.3	CHARAKTERISTIKA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	15
4.3.1	Přípravné období	15
4.3.2	Zimní přípravné období.....	16
4.3.3	Současná problematika přípravného období.....	16
4.4	STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH BLOKŮ ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	17
5	DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	19
5.1	ORGANIZAČNÍ FORMY	19
5.1.1	Základní didaktická forma.....	19
5.1.2	Sociálně – interakční formy.....	21
5.1.3	Metodicko – organizační formy	22
6	DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	26
6.1	NÁCVIK	26
6.2	HERNÍ TRÉNINK	27
6.2.1	Některá z pravidel rozvoje pohybových dovedností	28
6.3	KONDIČNÍ TRÉNINK.....	29
6.3.1	Rozdělení pohybových schopností	29
6.3.2	Některá z pravidel rozvoje pohybových schopností	31
6.4	REGENERACE.....	33
6.4.1	Výživa a pitný režim.....	34
6.5	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	35
6.5.1	Trenér v roli psychologa i pedagoga	35
6.5.2	příprava týmu na utkání.....	35
7	METODIKA VÝZKUMU	37
7.1	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	37
7.2	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH METOD.....	37
7.3	CHARAKTERISTIKA SBĚRU DAT.....	40
7.4	VÝSLEDKY VÝZKUMU	40
8	PRAKTICKÁ ČÁST	48
8.1	HARMONOGRAM ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	48
8.1.1	Harmonogram zimního přípravného období	49

8.2	STRUKTURA NAVRŽENÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	50
8.2.1	Příklady rušné části.....	51
8.2.2	Inventář protahovacích cvičení (strečinku)	52
8.2.3	Grafické značení.....	57
8.3	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V PRVNÍM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	58
8.4	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DRUHÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	60
8.5	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK VE TŘETÍM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	62
8.6	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK VE ČTVRTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	64
8.7	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V PÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	66
8.8	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V ŠESTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	68
8.9	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V SEDMÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	70
8.10	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V OSMÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	72
8.11	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DEVÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	74
8.12	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DESÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	76
9	DISKUZE	78
10	ZÁVĚR	81
11	SEZNAM TABULEK.....	82
12	SEZNAM OBRÁZKŮ	83
13	SEZNAM LITERATURY	84
14	SOUHRN.....	86
15	SUMMARY	87
16	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Příslušné téma bakalářské práce jsem si zvolil proto, že mám k fotbalu velmi vřelý vztah. Dva roky jsem působil v klubu TJ Baník Líně, který hrál a stále ještě hraje na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů v okresním přeboru Plzeň-sever. Díky svým zkušenostem mohu subjektivně posoudit, jakou fyzickou náročnost a dovednostní úroveň by měl obsahovat návrh přípravného období pro tuto soutěžní úroveň.

Aby byl návrh obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů plnohodnotný, bylo nutné ho podložit výzkumem, který je součástí bakalářské práce. Informace od trenérů působících na úrovni okresního přeboru budu získávat prostřednictvím dotazníku - ankety, která je jedním z druhů výzkumných technik. Použiji odpovědi převážně uzavřeného charakteru, což by mělo napomoci předejití možného nezájmu o vyplnění ze strany trenérů.

Přípravné období na masové úrovni fotbalu bývá dlouhé přibližně deset týdnů. Toto období zahajují kluby většinou v lednu a končí přibližně v průběhu března. Hlavním cílem je připravit hráče na druhou polovinu sezóny, k čemuž se využívají tréninkové jednotky, které předložím ve své bakalářské práci. Forma přípravného období vždy záleží na názoru, přístupu a pojetí přípravného období jednotlivými trenéry.

Předpokládám, že návrh obsahu přípravného období, který bude vytvořen na základě studia literatury a zhodnocení výsledků provedeného výzkumu, by mohl sloužit jako inspirace pro trenéry působící na úrovni masového fotbalu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL:

Vytvoření návrhu obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů.

2.2 ÚKOLY:

1. studium dostupné literatury a ostatních zdrojů
2. konzultace s trenéry fotbalu v soutěži okresního přeboru Plzeň-sever
3. příprava, administrace a vyhodnocení výsledků ankety
4. navržení cyklu tréninkových jednotek v přípravném období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů na základě získaných informací a poznatků ze studia literatury

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

V teoretické části charakterizují jednotlivá témata, ze kterých musím vycházet při vytváření návrhu obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů.

3.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Počátky této „hry“ řadíme do období kolem 3000 let před naším letopočtem. Od této doby se postupně začínají objevovat první dochované písemné zmínky o míčových hrách, které svou podobností mohou vzdáleně připomínat současný fotbal. Tyto zmínky pocházejí ze všech koutů světa, tudíž můžeme říci, že základy současnému fotbalu mohli dát prvopopolitní společenství z celého světa.

Vznik „současného fotbalu“ připisujeme Anglii. Pro fotbal zde byla v roce 1840 vytvořena první pravidla a v roce 1871 zde vznikla i první soutěž. Jedná se o Anglický pohár, o který anglické kluby soutěží i v současné době.

Moderní fotbal můžeme definovat jako sportovní, kolektivní, brankovou hru, která se řadí mezi nejpoblárnější sportovní hry světa. Na profesionální úrovni v dnešní době působí fotbal i jako faktor ekonomický a politický, ale může sloužit i jako vhodná forma pro aktivní odpočinek a zábavu v rámci rekreačních a rekondičních aktivit, což „spíše“ vystihuje masovou úroveň. Herní zatížení se určuje objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání.

Objem zatížení se u hráčů při utkání udává velikostí hřiště a délkou utkání, také se určuje sumou herních činností jednotlivce, poté kombinací standardních situací v průběhu řešení útočných a defenzivních fází, dále jejich trváním a počtem opakování v průběhu zápasu. (Zjednodušeně lze říci, že objem je dán vzdáleností překonanou za určitý čas).

Intenzita zatížení je charakterizována nepravidelným střídáním všech stupňů zátěže (mírného, středního, submaximálního a maximálního). Proporce stupňů intenzity zatížení jsou ovlivňovány důležitostí zápasu, kvalitou týmu a hráčů (např. kondiční a technickou vyspělostí jedinců), pozicí hráčů a zapojováním daných hráčů do určitých herních situací.

Složitost zatížení hráčů v utkání vyplývá z celkové činnosti, nepřetržitých nároků kladených na hráče z pohledu senzitivity a rozhodování při řešení herních činností jednotlivce, jejich řetězců, kombinací atd.

Míra zatížení a nároky na svěřence jsou ovlivněny jak kvalitou jeho pohybových schopností, zkušenostmi a úrovní dovedností, tak i taktickými úkoly společně s herní vyspělostí jedince a důležitostí utkání.(Votík, 2005).

U současného pojetí hry stále více mluvíme o neustále se zvyšujících požadavcích, které jsou kladeny u hráčů hlavně na objem a intenzitu herních činností v utkání při zvyšující se složitosti hry. Fotbal klade vysoké nároky na procesy vnímání, tvůrčí myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování. Z fyziologického pohledu klade fotbal veliké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, které pohybovou činnost hráče řídí.(Votík, 2005).

3.2 VYMEZENÍ A CHARAKTERISTIKA MASOVÉHO FOTBALU

V této podkapitole vymezuji s pomocí modelu fotbalových lig v České republice rozsah masové úrovně, dále charakterizují masový fotbal a kategorii mužů společně s popisem obsahu a cílů sportovní přípravy.

3.2.1 VYMEZENÍ MASOVÉHO FOTBALU

V České republice se fotbal těší velké oblibě. Pod FAČR je k dnešnímu dni registrováno přibližně 765000 hráčů. Z tohoto počtu více jak polovina hráčů působí právě na masové úrovni. Tato nižší výkonnostní úroveň, známá též jako úroveň amatérská, sahá od úplného konce okresní fotbalové soutěže, čili od „IV“ (čtvrté) třídy, až po první „A“ třídu krajské fotbalové soutěže.

Aby bylo možné názorně vymezit kam až sahá masová úroveň, bylo nutno zařadit do bakalářské práce i sestupnost - přehled fotbalových lig v České republice.

3.2.2 PŘEHLED FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ ŘÍZENÝCH FAČR

Podle FAČR (2012).

První a druhá fotbalová liga

Gambrinus liga

Druhá liga

České fotbalové soutěže

Česká fotbalová liga – „ČFL“

Divize „A“

Divize „B“

Divize „C“

Moravskoslezské fotbalové soutěže

Moravskoslezská fotbalová liga – „MSFL“

Moravskoslezská divize – MSD – skupina „D“

Moravskoslezská divize – MSD – skupina „E“

Fotbalové soutěže plzeňského kraje

Fincentrum krajský přebor

I.A. třída

I.B. třída A

I.B. třída B

I.B. třída C

Fotbalové soutěže okres Plzeň-sever

Okresní přebor

III. třída

IV. třída sk. „A“

IV. třída sk. „B“

Fotbalové soutěže označené tučným písmem spadají pod úroveň masového fotbalu v kategorii mužů.

Poznámka: Rozdělení u krajských a okresních soutěží se může lišit. Každý okres a kraj disponuje různým počtem týmů, z tohoto důvodu se v krajských a okresních soutěžích může vyskytovat rozdílný počet tříd i okresů. Pro charakteristiku masového fotbalu jsem si vybral Plzeňský kraj a okres Plzeň–sever. Výběr jsem měl zjednodušen tím, že v těchto konkrétních fotbalových soutěžích probíhá i můj výzkum.

3.2.3 CHARAKTERISTIKA MASOVÉHO FOTBALU

Pro tuto nižší „výkonnostní“ úroveň je charakteristické kladení menších nároků na hráče a to jak kondičních, tak i technicko–taktických a psychických. Dalším významným měřítkem je značně nižší materiální vybavení a finanční disponovanost klubů působících na masové úrovni. To je způsobeno jednak menší podporou od zastupitelstev obcí, měst a nezájmem ze stran sponzorů o danou úroveň.

3.3 CHARAKTERISTIKA KATEGORIE MUŽŮ

V dřívějších dobách bylo převážně na úrovni masového fotbalu tradicí zařazovat mladší hráče až v pokročilejším věku. Nejčastěji tomu bylo pár let po ukončení jejich působení v soutěžní kategorii dorostu. Nedílný podíl na tomto rozhodnutí ze strany trenérů měl zvyk, který upřednostňoval nominování starších a zkušenějších hráčů k utkání. Mladší hráči museli i na úkor svých kvalit dlouho čekat na svou šanci. Tu dostávali zpravidla až vinou zranění či ukončení sportovní kariéry tzv. „mazáků“. V současné době už tento nastolený trend postupně zanikl. Své šance zahrát si soutěžní utkání v kategorii mužů dostávají naopak stále mladší hráči (15, 16 let), kteří se často nemohou sžít s tvrdostí a nároky této dané kategorie. Vznikají zde tzv. psychické bloky, které hráčům neumožňují podávat dostačující výkony. „Správnou“ volbou pro trenéry by tedy mělo být začleňování mladších hráčů v průběhu nebo dokonce až po skončení soutěžní kategorie dorostu. Začleňování by mělo být pozvolné, nejprve na pár minut, poté by se měli časové intervaly zvyšovat. Orientační věkové rozmezí hráčů působících na úrovni masového fotbalu se pohybuje od 19 let do 35 let.

3.4 OBSAH A CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY KATEGORIE MUŽŮ NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU

Na masové úrovni v kategorii mužů je nejdůležitější činností trenéra umět sjednotit obsah a cíle sportovní přípravy s osobními životy hráčů. Pro „všechny“ hráče je tento požadavek náročný zvláště pak pro hráče působící na amatérské úrovni. Zde se tito jedinci musí vypořádat nejenom s tradičními problémy, jakými jsou například tlak na hráče a trenéra od vedení klubu či fyzická a psychická únava, ale navíc se zde potýkají s nutností navštěvovat zaměstnání, s jehož pomocí si zajišťují příjem. Tento faktor jim do značné míry může bránit v dosažení kvalitní přípravy.

3.4.1 OBSAH SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY KATEGORIE MUŽŮ NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU

Obsah sportovní přípravy v kategorii mužů na masové úrovni je podstatně ovlivňován tréninkovými cykly, aktuální výkonností mužstva a požadavky na nejbližší důležitá utkání. Z tohoto důvodu trenéři preferují zařazování kratších časových horizontů, které nám umožňují pohotově reagovat a případně provést rychlé změny v souladu s požadavky. Votík, Zalabák (2011).

Obsah sportovní přípravy by měl vést k rozvoji herního výkonu hráčů a systémů hry. Pod herní výkon zařazujeme týmový herní výkon i individuální herní výkon.

3.4.2 CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY KATEGORIE MUŽŮ NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU

Hlavním úkolem sportovní přípravy v kategorii mužů je zajistit úspěch v dané soutěži. Úspěchem v soutěži rozumíme výstavní postavení klubu v soutěžní tabulce, kterého kluby dosáhnou ziskem určitého počtu bodů. Ty klub obdrží za vítězství nebo za remízy.

Mezi tradiční cíle sportovní přípravy na úrovni masového fotbalu řadíme např. rozvoj pohybových schopností, osvojování a zdokonalování technicko–taktických dovedností, rozvoj psychické odolnosti, zdokonalení systémů hry a pokud je zapotřebí, tak i kooperaci týmu se začleněním nových jedinců atd.

Komplexně se dá říct, že se vždy jedná o rozvoj herního výkonu (herní činnosti jednotlivce, hra brankáře, herní kombinace, herní systémy a standardní situace), který se dělí na individuální a týmový.

4 PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU A TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ

Votík, Zalabák (2000) upozorňují na to, že trénink nesmí být živelný a nahodilý, tedy nesmí být veden jen podle improvizčních schopností trenéra. Z toho plyne důležitost vyhotovení tréninkových příprav, které s pozdější korekturou přispívají ke zlepšení a zkvalitnění tréninkové jednotky.

Plánování a evidence vykonané tréninkové práce umožňuje po jejím vyhodnocení (z hlediska objemu, intenzity, složitosti, podmínek apod.) získat zpětnou informaci o efektivitě tréninkového procesu. Trenér tak získá možnost odhalit klady a zápory v přípravě týmu, které s pozdější korekturou a přijmem nutných opatření povedou ke zlepšení úrovně tréninkového procesu (Votík, 2005).

4.1 TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU

Z pohledu délky časového úseku rozlišujeme tyto plány tréninkových cyklů:

A) TZV. MAKROCYKLY, (DLOUHODOBÉ)

V trenérské praxi na úrovni masového fotbalu se nejčastěji využívají plány celoroční, ale mohou být i víceleté - obvykle bývají dvou až čtyřleté. Tyto cykly někteří autoři také nazývají jako **megacykly**.

B) TZV. MEZOCYKLY, (STŘEDNĚDOBÉ)

Někdy mohou být také označovány jako plány **operativní**, přibližná délka tohoto cyklu se pohybuje od 2 do 8 týdnů. Můžeme sem zařadit i přípravné období.

C) TZV. MIKROCYKLY, (KRÁTKODOBÉ)

Nejčastěji v délce 7 dní (týdenní cyklus), ale mohou být i v délce 5 až 10 dnů.

D) PLÁN (PŘÍPRAVA) NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

(viz kapitola 5.1).

Votík (2005, s. 198) ... „Trenér při strukturaci tréninkového procesu musí respektovat časovou návaznost a posloupnost jednotlivých cyklů. Při plánování v amatérském fotbalu vychází nejčastěji z celoročního tréninkového cyklu, na jehož základě zpracovává plány jednotlivých mezocyklů. Konkrétní mezocyklus pak rozpracovává na jednotlivé mikrocykly a opět z určitého mikrocyklu vychází při vlastní přípravě tréninkových jednotek.“

4.2 PERIODIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU NA ÚROVNI MASOVÉHO FOTBALU

Pan Votík (2005) z důvodu klimatických podmínek a systému uspořádání fotbalových soutěží v České republice v cyklu podzim – jaro člení CTC (celoroční tréninkový cyklus) do šesti období. Jedním z nich je právě zimní přípravné období, které začíná v lednu a trvá po dobu deseti až dvanácti týdnů do března.

Letní přípravné období	Podzimní hlavní období	Zimní přechodné období	Zimní přípravné období	Jarní hlavní období	Letní přechodové období
červenec– srpen	srpen– listopad	prosinec– leden	leden– březen	březen– červen	červen– červenec
4-8 týdnů	13-15 týdnů	4-6 týdnů	10-12 týdnů	13-15 týdnů	2-4 týdny

Tabulka 1 Periodizace celoročního tréninkového cyklu. Votík (2005)

4.3 CHARAKTERISTIKA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

V bakalářské práci se nejprve zaměříme na charakteristiku přípravného období jako celku, poté podrobněji charakterizujeme přípravné období zimní, kterým se ve své práci zabývám.

4.3.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V přípravném období se zaměřujeme na komplexní rozvoj pohybových schopností, technicko–taktických dovedností i vědomostí a neméně důležitý je i psychologická příprava. Strukturu, objem, intenzitu a složitost volíme podle výkonnostní úrovně jedinců a délky přípravného období.

(Votík, 2005, s. 200) ... „*Přípravné období představuje z hlediska zatěžování velký objem a klade individuálně hraniční nároky na všechny funkční systémy. Organismus hráče je až extrémně zatěžován a energetické zdroje jsou opakovaně vyčerpávány. To se odráží na mimořádné fyzické i psychické únavě.*“ Proto je třeba využívat v průběhu přípravného období odpovídající prostředky regenerace, které jsou dostupné i pro kluby působící na úrovni amatérského fotbalu. Pod těmito prostředky si představujeme např. saunu, masáže, vodní procedury apod. Dále se také doporučuje nepodceňovat pitný a stravovací režim hráčů (Votík, 2005).

4.3.2 ZIMNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Zimní přípravné období na masové úrovni fotbalu člení autoři různě. Např. pan Votík (2005) rozděluje jednotlivé bloky do deseti až dvanácti týdnů s tím, že kluby zahajují přípravné období v lednu a končí přibližně v průběhu března.

V této práci probíhá návrh zimního přípravného období po dobu deseti týdnů. Hlavním cílem návrhu je připravit hráče na druhou polovinu sezóny, k čemuž se využívají tréninkové jednotky (viz kapitola 5.1), které jsou součástí této bakalářské práce. Forma přípravného období vždy záleží na názoru, přístupu a pojetí přípravného období jednotlivými trenéry.

Vlastní obsahová náplň zimního přípravného období by měla být přímo úměrná úrovni soutěže, tréninkovým jednotkám, dále materiálnímu a ekonomickému zajištění klubu apod. Votík (2005).

4.3.3 SOUČASNÁ PROBLEMATIKA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Dle mého názoru se právě v tomto mezocyklu dopouštějí trenéři nejvíce chyb, ať už jde o nadstandardní nebo nedostatečné nároky kladené na hráče v průběhu přípravného období, nezapojování míče v tréninkových jednotkách nebo o modelování a simulování reálných zápasových podmínek v tréninku. Na tuto problematiku poukazují i někteří autoři. Např. Buzek (2002) považuje za nejzávažnější chybu vynechání specializovaných tréninků s míčem v průběhu přípravného období. Podle něj by neměl být obsah tréninku řešen jen všeobecnými prostředky, to znamená bez míče.

Podle Sivka (2011) je důležité modelování a simulování reálných zápasových podmínek v tréninku. Považuje tuto techniku za nejdůležitější trenérský úkol.

4.4 STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH BLOKŮ ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Podle Votíka (2005) je zde uvedeno členění respektující momentální požadavky amatérského fotbalu v našich klimatických podmínkách.

A) PŘEDPŘÍPRAVNÝ BLOK – cca 3 dny až 1-2 týdny

Cílem tohoto bloku je postupně připravit organismus jedinců na nadměrné zatěžování, které probíhá po dobu celého přípravného období a zároveň usnadnit adaptaci.

Dalším úkolem je omezit možnost vzniku „poklesu trénovanosti“ a to především v případě, že měli hráči během tréninkové přestávky pasivní přístup k osobnímu tréninku. V tomto bloku je doporučena i častá změna prostředí a aktivit. Zamezíme tím stereotypnosti přípravy.

B) PRVNÍ PŘÍPRAVNÝ BLOK (KONDIČNÍ) – VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ MEZOCYKLUS

Doba trvání je 2-4 týdny.

Klademe zde důraz na rozvoj kondičních schopností především vytrvalostních a rychlostních, na komplexní posilování. Nezapomínáme ani na rozvoj koordinačních schopností, které bývají trenéry často opomíjeny. V tomto bloku nepřerušujeme ani technickou přípravu, i když je její podíl v celkovém objemu tréninku značně nižší než ve zbývajících blocích.

C) DRUHÝ PŘÍPRAVNÝ BLOK (SMÍŠENÝ) – MEZOCYKLUS SPECIALIZOVANÉ PŘÍPRAVY

Doba trvání je 4-6 týdnů.

Obsah tréninkových jednotek se mění ku prospěchu herního tréninku. V kondičním tréninku se věnujeme rychlostním, koordinačním a explozivně silovým schopnostem, více zde využíváme herní formy, důraz klademe také na technicko-taktickou a psychologickou přípravu, čímž zdokonalujeme součinnost hráčů i souhru celého týmu. Nacvičují se standardní situace. Pozvolna narůstá i počet přípravných utkání, která už nemají jen efekt zpestření, ale postupně vedou k určení a stabilizaci základní sestavy. V závěru tohoto bloku lze zařadit i funkční testování.

D) TŘETÍ PŘÍPRAVNÝ BLOK – VYLAĐOVACÍ MIKROCYKLUS

Doba trvání je 1 týden.

Jde zhruba o poslední týden až deset dní zimního přípravného období, které zpravidla předchází prvnímu mistrovskému utkání jarní části sezony. Struktura, organizace i obsah vyladřovacího mikrocyklu jsou zcela totožné s týdenním mikrocyklem hlavního (soutěžního) období. V této době by trenér měl mít komplexní představu o sestavě a sportovní formě jednotlivých hráčů. S pomocí těchto poznatků, informací a „drobných korektur“ jenž mohou vyplynout z posledního přípravného utkání má za úkol dostupnými prostředky optimálně připravit tým na první mistrovské utkání následující části sezony. V závěru mikrocyklu je důraz kladen na psychické vyladění a motivaci týmu směřující k mistrovskému utkání.

5 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Součástí bakalářské práce je vytvoření tréninkových jednotek pro přípravné období ve fotbale. Z tohoto důvodu bylo do práce zařazeno také rozdělení didaktických forem tréninkového procesu.

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích - na kvalitě řídicích činností trenéra, na schopnostní a dovednostní úrovni hráčů, materiálních a ekonomických podmínkách klubu atd.

Výsledky tréninkových procesů jsou do značné míry závislé na osobnosti trenéra, na kvalitě jeho řídicích činností. Trenér působící na masové úrovni by měl na základě „svých“ komplexních poznatků o hráčích stanovovat konkrétní cíle, mezi které řadíme obsah tréninku, formy, metody, způsoby motivace a regenerace atd. Votík (2005).

Při vedení tréninkového procesu jsou využívány tyto didaktické formy:

5.1 ORGANIZAČNÍ FORMY

Podle Votíka (2005) rozlišujeme tyto didaktické formy:

5.1.1 Základní didaktická forma

Základní didaktickou formou je tréninková jednotka, která se dělí na tyto čtyři části:

ÚVODNÍ

Úvodní část slouží k seznámení s obsahem a cíly tréninkové jednotky, k organizačním záležitostem, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku a v neposlední řadě i k motivaci hráčů.

PRŮPRAVNOU

Průpravná část tréninkové jednotky připravuje za pomoci pohybové činnosti mírné intenzity hybný a nervový systém hráčů na zátěž. Využívá se zde např. pomalého běhu s obraty, poskoky atp. V této fázi tréninkové jednotky se nedoporučuje zapojování rychlých a švihových pohybů. Naopak můžeme zařadit pohotovostní masáž, která připravuje sportovce na podání následného výkonu. Po „zahřátí“ organismu následuje aktivační strečink. Dále pak dynamická činnost (za použití míče) připravující především vnitřní orgány na zatížení. Při dokončování této části zvyšujeme intenzitu činnosti, což nám umožňuje připravení organismu (funkčního systému) na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části.

HLAVNÍ

Do třetí (hlavní) části tréninkové jednotky můžeme na začátek aplikovat činnosti náročné na koordinaci a obratnost, což s přispěním rychlosti a výbušné síly splňuje např. agility. Dále pak nácvik nových pohybových dovedností, rozvoj rychlostních pohybových schopností a explozivně silových pohybových schopností. V druhé části může následovat ověřování, zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností, rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti známé také pod názvem „rychlostní vytrvalost“ a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti, rozvoj dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti, rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností.

ZÁVĚREČNOU

Pro tuto část je charakteristické využití kompenzačních a protahovacích cvičení. Jejich aplikace urychluje regenerační procesy, má relaxační a zklidňující účinky, kompenzuje jednostranné zatížení a pomáhá odstranit vzniklé svalové dysbalance. Na konec můžeme zařadit i cvičení s relaxačními účinky.

Uvedený obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Obsah vlastní tréninkové jednotky trenéra je ale závislý na cílech, použitých formách, prostředcích a metodách. Proto nelze použít všechny v modelu nabízené pohybové činnosti v jedné tréninkové jednotce.

Obsah tréninku není možné skládat jen z pohledu fyziologických zákonitostí, neboť tréninkový proces musí respektovat i požadavky na rozvoj technicko-taktické a psychologické stránky týmového i individuálního herního výkonu.

K tréninkovému procesu je nutno přistupovat z pohledu všestranného rozvoje osobního i týmového herního výkonu mužstva. V závislosti zaměření, které v obsahu tréninkové jednotky převažuje, lze i přes požadavek na celkový přístup vymezit tyto základní typy tréninkových jednotek:

-nácvičnou - jedná se o herní tréninkovou jednotku, která slouží k nácviku nových herních dovedností technických a v menší míře také taktických (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností)

-zdokonalovací - jde o herní tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených herních dovedností technických i taktických v herních podmínkách. Dochází zde i k současnému záměrnému rozvoji pohybových schopností.

-kondiční – je převážně zaměřena na rozvoj pohybových schopností, ať už se specifickými prostředky (s míčem) nebo s nesespecifickými (bez míče)

-smíšenou - známá také jako hromadná, na úrovni masového fotbalu převládá

-regenerační - tréninková jednotka většinou den po utkání slouží k urychlení zotavovacích procesů

Jedná se o schematické rozdělení vycházející z převládajícího zaměření obsahu tréninkové jednotky. V tréninkové praxi jde většinou o tzv. „smíšené“ tréninkové jednotky, které dostatečně odrážejí požadavky na celkový rozvoj osobního i týmového herního výkonu a to i při menším počtu tréninkových jednotek v týdenním mikrocyklu.

5.1.2 SOCIÁLNĚ – INTERAKČNÍ FORMY

Vztahy a rozsah spolupráce jsou určujícím kritériem mezi trenérem a hráči a také mezi hráči navzájem. Podle tohoto kritéria rozlišujeme sociálně–interakční formy na hromadnou, skupinovou a individuální.

Ve fotbalových oddílech působících na úrovni masového fotbalu doposud převládá v tréninkovém procesu hromadná forma (všichni hráči vykonávají stejnou činnost). Bez této sociálně–interakční formy se nelze obejít, ale neměla by zaujímat dominantní funkci, protože trenér nemůže diferencovat a nepostihuje tak v průběhu tréninku např. specifika herních požadavků jednotlivých postů, řad, individuálních projevů hráčů či skupin apod.

Tento požadavek na diferenciaci řeší forma skupinová, kdy jsou jednotliví hráči týmu sloučeni do několika skupin, z nichž každá vykonává odlišnou činnost. Dělení na skupiny by nemělo být stálé a mělo by se měnit podle zaměření a cílů jednotlivých tréninkových jednotek (např. při standardních situacích a nácviku rychlého protiútoky, kdy jsou jednotlivé řady funkčně odděleny). Tato konkrétní sociálně–interakční forma může za vhodného využití výrazně zvýšit efektivitu tréninkového procesu.

Při uplatňování individuální formy trenér určuje, jaké úkoly budou mít jednotliví hráči. Například při odstraňování osobních nedostatků nebo řešení specifických úkolů z pohledu role či postu hráče v mužstvu apod. a to jak v rámci společné tréninkové jednotky, tak i mimo ni v individuálním tréninku.

Vhodné zařazení nebo kombinace sociálně–interakčních forem má podstatný vliv na ovlivnění kvality tréninkového procesu v jednotlivých tréninkových jednotkách. Votík (2005).

5.1.3 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY

Při nacvičování a zdokonalování herních činností jednotlivců, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují metodicko-organizační formy, které zařazujeme v různém množství.

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6–8	15	5	80
8–10	20	10	70
10–12	20	30	50
12–14	25	25	50
14–16	20	30	50
16 a více	10	40	50

Tabulka 2 Dělení jednotlivých metodicko - organizačních forem v určitých věkových kategoriích. Podle Navary. Votík (1998).

POHYBOVÉ HRY

Pod ně řadíme zjednodušeně pohybové činnosti, jakými jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využívají se především při nácvičku pohybu hráče bez míče společně s klamavými pohyby. Dále je využíváme k rozvoji pohybových schopností, rychlosti reakce a pro osvojování manipulaci s míčem na nižší úrovni.

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

... „*Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami*“ (Votík, 2005, s. 111). Mají přesný řád a organizaci.

Průpravná cvičení využíváme při nacvičování a zdokonalování technické stránky herních činností. Umožňují hráči plně se soustředit a poskytují mu možnost opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách, které předem určí trenér.

HERNÍ CVIČENÍ

... „*Jsou charakterizována přítomností soupeře buď předem určenými herními podmínkami nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami*“ (Votík, 2005, s. 111). Umožňují nám tedy opakovat jedno řešení daného herního úkolu či situace, kdy je soupeřova činnost přesně daná. Hráč se díky tomu může více soustředit na provedení, způsob i na klíčové kroky. Dále nám také umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a měnících se složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých ale i omezených podmínkách.

PRŮPRAVNÉ HRY

... „*Charakterizována přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání*“ (Votík, 2005, s. 111). Průběžně zde dochází ke střídání ofenzivní a defenzivní úlohy hráčů, tudíž i ke změnám rolí hráčů.

Podle zaměření a cílů tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů, velikost hrací plochy i doby zatížení a odpočinku. Můžeme také upravit pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činnosti, u kterých chceme dosáhnout zdokonalení v rámci podmínek totožných k utkání. Například u hry na dva doteky, branka hlavou platí za dvě branky, branka po obejití platí za 3 branky apod. Votík (2005)

SPECIFIKA METODICKO – ORGANIZAČNÍCH FOREM

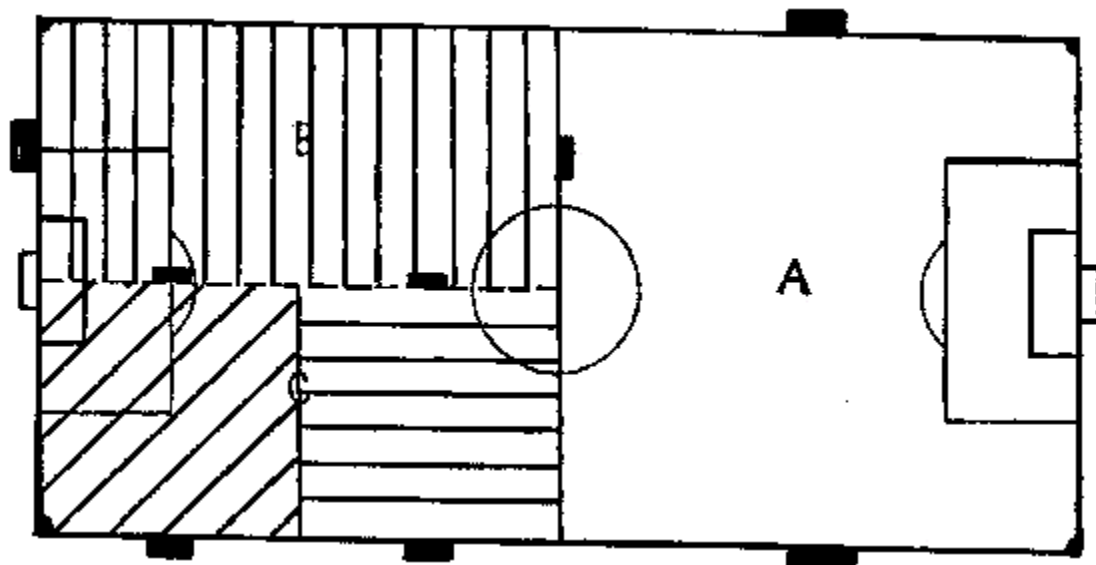
Výběr a poměr metodicko-organizačních forem je převážně závislý na věkové kategorii (viz. tabulka 2), výkonnosti hráčů i na momentální situaci a stavu družstva. Dále také na vnějších podmínkách a především cílech, kterých chceme dosáhnout. Pod vnějšími podmínkami si můžeme představit např. roční období, počasí, stav terénu apod.

Při zařazování průpravných her do tréninkového procesu bychom měli respektovat základní pravidla práce se zatížením. Intenzita u průpravných her je podmíněna počtem hráčů v mužstvu, velikostí hrací plochy, délkou trvání zatížení a zotavení.

„Z těchto faktorů musíme vycházet při výběru a organizaci průpravných her a volit na konkrétní počet hráčů v družstvu odpovídající velikost hřiště i délku zatížení a zotavení vzhledem k cílům tréninkové jednotky i k individuálním a věkovým zvláštnostem hráčů.“
(Votík, 2005, s. 113).

SCHÉMA MOŽNOSTI ROZDĚLENÍ FOTBALOVÉHO HŘIŠTĚ

Pro zkvalitnění a zvýšení efektivity tréninkové jednotky se trenér musí snažit o maximální aktivní zapojení všech hráčů v průběhu tréninku. K tomu nám dopomáhají právě průpravné hry, které lze realizovat na menších plochách hřiště. Výhodou je zde častější kontakt hráčů s míčem i soupeřem, než bývá u hry na velkém hřišti. Fotbalové hřiště si můžeme rozdělit podle následujícího schématu.



Obrázek 1 Schéma možností rozdělení fotbalového hřiště. Votík (2005).

Doporučené počty hráčů

- A) 6+1 až 7+1 (s brankáři i bez brankářů)
- B) 4+1 až 5+1 (s brankáři i bez brankářů)
- C) 2-4 (bez brankářů)

Teoreticky by takto šlo současně zaměstnávat na osmi menších hřištích (jde o variantu C) při třech hráčích v každém družstvu až 48 hráčů. Při variantě A po osmi hráčích v každém z družstev na dvou hřištích pak 32 hráčů. Prakticky je toto schéma pro fotbalové kluby působící na masové úrovni do určité míry nepotřebné vzhledem k tomu, že nedisponují tak širokými kádry.

6 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

6.1 NÁCVIK

(Votík, Zalabák 2011, s. 92) ... „*Nácvik je možno stručně charakterizovat jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem - herním činností (např. při střelbě, přihrávání apod.). Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností.*“ Zátížení bývá převážně nízké intenzity a nevede k fyziologicky přizpůsobovacím procesům. Z tohoto důvodu nelze zredukovat a zjednodušit obsah tréninku jen na problematiku nácviku, neboť by nedošlo k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční. Výrazně zde převládá zaměření na technickou a taktickou stránku herních činností. (Votík, Zalabák (2011).

6.2 HERNÍ TRÉNINK

Herní trénink je tréninkový proces, ve kterém převládá herní činnost (tj. činnost s míčem). Rozvíjíme v nácviku naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností, do nichž řadíme schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní a koordinační. V herním tréninku se rozvíjí také technická a taktická stránka herních činností a složka kondiční. Je potřebné umět dostatečně zorganizovat trénink z hlediska poměru zátěže a odpočinku tak, aby došlo k záměrnému rozvoji funkční kapacity hráče a dále i k rozvoji cílené pohybové schopnosti. Je potřebné určit v herním tréninku prioritu pro konkrétní tréninkovou jednotku. Jsou zde v podstatě jen dvě možnosti.

U první možnosti bude předností a hlavním cílem tréninkové jednotky rozvoj zvolené pohybové schopnosti. V tomto konkrétním případě budeme pracovat se zatížením, které cíleně zaměříme na bioenergetickou zónu. Podle požadavků této zóny pak zvolíme odpovídající herní činnost společně s vhodnou metodicko-organizační formou. Technická stránka prováděných činností a taktických úkolů je zde druhotná.

U druhé možnosti je prioritou rozvoj pohybových dovedností. Zde je hlavním cílem zdokonalení technické stránky herních činností a taktických úkolů. Aby zdokonalení proběhlo úspěšně, musíme zvolit tomuto cíli odpovídající metodicko-organizační formu. ... „*Následně zjistíme intervaly zátěže v tomto herním tréninku, do určité míry lze i v rámci priority manipulovat s dalšími komponentami zatížení a pak můžeme s určitou pravděpodobností zvolit bioenergetickou zónu, ve které zatížení převážně probíhalo*“ (Votík, 2005, s. 132). Při tomto postupu je předností a hlavním cílem tréninku vyřešit technicko-taktický úkol. Rozvoj pohybových schopností je zde druhořadý. Votík (2005).

Rozhodujícím faktorem potřebným pro rozvoj pohybových schopností v herním i v kondičním tréninku je znalost principů manipulace se zátěží. Při výstavbě tréninku zaměřeného na rozvoj pohybových schopností musíme brát v úvahu intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zatěžovaných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, počet sérií, délku trvání zotavných intervalů mezi jednotlivými sériemi, charakter činnosti v zotavných intervalech.

Poměr herního tréninku, kondičního tréninku a nácviku se liší v závislosti na výkonnostní úrovni i věkové kategorii hráčů. Současnou tendencí u žákovských kategorií je upřednostňování herního tréninku (průpravných her) s doplněním o nácvik. V kategorii dospělých je upřednostňován kondiční trénink společně s herním tréninkem obsahujícím průpravné cvičení, herní cvičení. Votík, Zalabák (2011).

6.2.1 NĚKTERÁ Z PRAVIDEL ROZVOJE POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

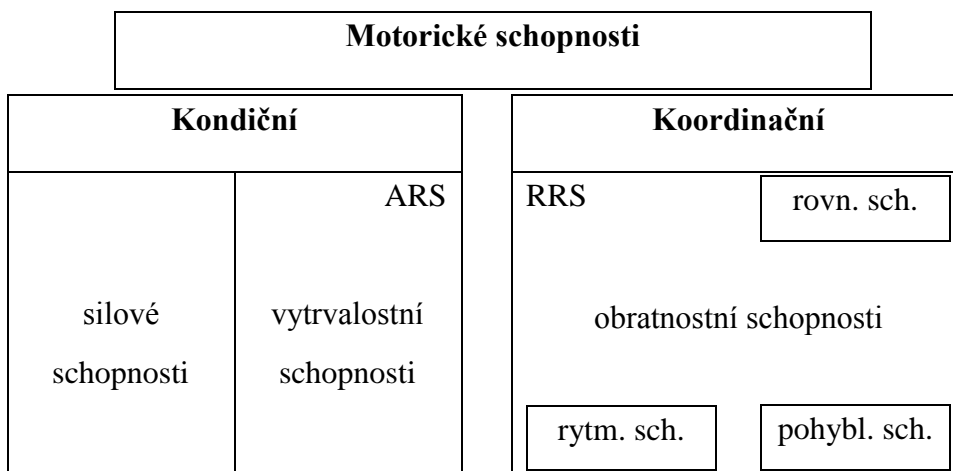
- Izolovaný nácvik nových herních dovedností musíme provádět jen na úrovni základního osvojení, pokud je dovednost osvojena, doporučuje se procvičovat v řadě herních dovedností tak, jak se vyskytuje v utkání s postupným nárůstem obtížnosti herně situačních podmínek.
- Převážná část nácviku i rozvoje herních dovedností by měla probíhat v podmínkách připomínajících utkání a to ihned, jakmile si hráči osvojí základy technické stránky pohybových činností.
- Často využívanými metodicko-organizačními formami jsou průpravné hry s menším počtem hráčů a na menším prostoru, je zde výhoda častějšího kontaktu s míčem i soupeřem.
- Při nácviku i herním tréninku je základní organizační tvar trojice nebo čtveřice, kdy hráči zaujímají tvar trojúhelníku, nebo čtverce (rozvoj prostorové orientace).
- Zvláštní pozornost vedle například přihrávání, zpracování a vedení míče věnujeme rozvoji citu pro míč v dolních končetinách. Jedná se o komplexní vjem, „pocit“ míče. Cvičení na práci s míčem jsou náročná a kladou nároky na jemnou koordinaci. Měli by se zařazovat do každé tréninkové jednotky.
- U dětí a mládeže z pohledu psychické složky sociálně–interakčních a intelektuálních dovedností je kladen důraz na nutnost rozvíjení a podporování hravosti, radostné atmosféry, převahy kladných prožitků, dostatečného prostoru pro vlastní iniciativu hráčů, důraz na herní myšlení, orientaci v prostoru, intuici, předvídání, tvůrčí schopnosti, originální přístupy k řešení situací, dále samostatnost, rychlost rozhodování, předpoklady k psychické stabilitě a odolnosti.
- Postupně se zvyšuje potřeba učit hráče řešit situace v podmínkách s nedostatkem času, prostoru a s aktivním zapojením soupeře, tedy nejlépe opět za pomoci herní formy. Votík, Zalabák (2011).

6.3 KONDIČNÍ TRÉNINK

Je tréninkový proces, ve kterém rozvíjíme požadované pohybové schopnosti nesespecifickými prostředky, to znamená bez míče. Nejčastější využívanou metodicko-organizační formou je v tomto druhu tréninkového procesu pohybová hra.

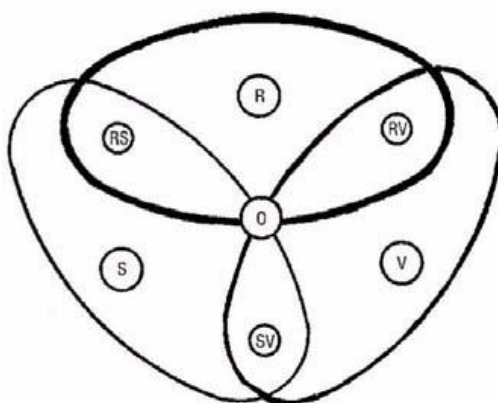
6.3.1 ROZDĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Základní rozdělení pohybových schopností je na **kondiční** a na **koordinační**.



Obrázek 2 Schéma taxonomie motorických schopností. Votík (2005).

(ARS – akčně rychlostní schopnost, RRS – reakčně rychlostní schopnost, rytm. – rytmické, pohybl. – pohyblivostní, rovn. – rovnovážné, sch. - schopnosti).



Obrázek 3 Schéma vztahu mezi pohybovými schopnostmi. Dovalil, Choutka (1991).

RS – rychlá síla **R** – rychlost **RV** – rychlostní vytrvalost **V** – vytrvalost
SV – silová vytrvalost **S** – síla **O** - obratnost

Kondiční pohybové schopnosti jsou podmíněny kvalitou fyziologických procesů v lidském organismu. Prostřednictvím těchto procesů získáváme potřebnou energii pro pohyb. Mezi tyto schopnosti patří silové, vytrvalostně pohybové a částečně i rychlostní schopnosti.

Správné dávkování zátěže vychází ze znalosti podstaty energetického krytí. Podle této znalosti volíme intenzitu, délku trvání zatěžovaného intervalu, počet zatěžových intervalů, délku a charakter odpočinku. Votík, Zalabák (2011).

DVA ZÁKLADNÍ MECHANIZMY PŘEMĚŇOVÁNÍ ZÁSOB ENERGIE:

1. **Anaerobní bez přístupu kyslíku**, která se dělí na
 - a) **Anaerobní alaktátový** – charakteristický tím, že v jeho průběhu významně nedochází k tvorbě kyseliny mléčné (laktátu). Délka zatížení je 5-6 sekund, maximálně 20. Intenzita je maximální. Zdrojem energie je ATP, CP. Zajišťuje rozvoj rychlostních schopností a výbušné síly.
 - b) **Anaerobně laktátový** – dochází zde k významné tvorbě laktátu. Délka zatížení je do 2 minut. Intenzita submaximální. Zdrojem krytí je převážně glykogen. Zajišťuje rozvoj rychlostní vytrvalosti.

2. **Aerobní s přístupem kyslíku**, kdy při činnostech nízké intenzity nedochází k významné tvorbě laktátu. Délka zatížení od 2 minut do desítek minut až hodin. Intenzita nízká až střední. Zdrojem energie je glykogen a tuky. Zajišťuje rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti.

Při pohybových činnostech organismu se nevyčerpává jen jeden zdroj z dané energetické zóny. Energetické zdroje na sebe navazují a vzájemně se překrývají. Votík, Zalabák (2011).

Koordinační pohybové schopnosti jsou procesy související s procesy řízení a regulace pohybu, společně ovlivňují technickou stránku herních činností. Komplex těchto procesů tvoří schopnosti obratnostní, rytmické, pohyblivostní, částečně i rychlostní a rovnováha. Votík, Zalabák (2011).

6.3.2 NĚKTERÁ Z PRAVIDEL ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

- cvičení na jejich rozvoj zařazujeme na začátek nebo do první poloviny každé tréninkové jednotky alespoň na 10 až 15 minut
- k rozvoji používáme různé formy pohybových her, honičky, koordinčně náročné cvičení, překážkové dráhy, cvičení se změnami směru (i s použitím míče), akrobatická cvičení atd.
- využíváme různé modifikace sportovních her (házená, basketbal) s upravenými pravidly.
- při stanovení intervalu odpočinku respektujeme skutečnost potřeby k dojití relativně úplného zotavení
- společně s rychlostními schopnostmi klademe důraz na rozvoj rychlostně-koordinčních schopností

POHYBLIVOST

- podle cílů cvičení můžeme zařazovat do úvodní i závěrečné části tréninkové jednotky.
- rozvíjíme za pomoci aktivního i pasivního strečinku.
- pro rozvoj pohyblivosti nezapomínáme zařazovat cvičení podobné svou strukturou fotbalu.

SILOVÉ SCHOPNOSTI

- pro rozvoj silových schopností využíváme např. přirozená cvičení s vlastní vahou, švihadla, úpolová cvičení, přetahy, přetlaky, zápas, odhody i hody a různé poskoky apod.
- musíme respektovat individuální a věkové zvláštnosti i požadavek dynamického charakteru posilování (ne u dětí).
- preferujeme dynamickou – výbušnou sílu
- vyhýbáme se neúměrnému zatěžování páteře, odlehčujeme páteř pomocí nižších poloh, neposilujeme unavené svalstvo
- nejprve musíme dbát na všestranný rozvoj svalstva, poté až na speciální, předejdeme tím možnému vzniku dysbalance
- součástí posilování musí být kompenzace, vždy protahujeme svalové skupiny s tendencí ke zkrácení a posilujeme svalové skupiny s tendencí ochabovat

VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

- uplatňujeme přirozený rozvoj aerobní vytrvalosti, kterou rozvíjíme převážně s pomocí průpravných her s delším časovým intervalem (10-30 minut) a s různým počtem hráčů (např. 3 až 6)
- dalšími prostředky k rozvoji mimo průpravných her jsou vlastní hry, běh v terénu, pohybové hry, překážkové dráhy (společně s koordinací), plavání, bruslení, běh na lyžích, jízda na kolech atd.
- jako ukazatel pro prodloužení vzdálenosti využíváme schopnost svěřenců zaběhnout požadovaný úsek bez větších potíží
- rozvíjíme především hravou formou, průběžně v pestrém a všestranném tréninku

RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

- zařazujeme na začátek hlavní části tréninkové jednotky, bez předešlé únavy navozující aktivity
- potřeba navození vhodné atmosféry, dobrého psychického stavu, motivace a koncentrace
- rozvíjíme podle frekvence pohybu, koncentrovaným úsilím do doby než začne klesat rychlost, poté aktivitu přerušíme či ukončíme
- interval zatížení je při jednoduchých pohybech i řetězcích činnostech do 5-6 sekund (např. 10-15 metrů běh s obraty, přeskoky a odkopy míče)
- interval odpočinku je orientačně dlouhý 1:6 i více, v jeho průběhu zařazujeme převážně aktivní odpočinek, což jsou např. dechová, uvolňovací, protahovací cvičení, strečink, vyklusání, chůze, volná manipulace s míči, lehká nenáročná činnost nízké intenzity
- projevy různých forem rychlosti jsou specifické, navzájem nezávislé, proto je nutné rozvíjet je odděleně (např. startovní rychlost a běžeckou rychlost)
- nezapomínáme na rozvoj psychických faktorů, které limitují pohybové rychlostní schopnosti (rychlost vnímání, hodnocení a rozhodování). Votík, Zalabák (2011)

6.4 REGENERACE

Regeneraci se přikládá stejně důležitý význam jako zatěžování. Je nezbytná pro zvýšení sportovní výkonnosti a k vyrovnaní psychické odolnosti. Jejím hlavním úkolem je obnovit předešlý pokles funkčních schopností organismu. Rozlišujeme u ní dvě stejně významné části a to regeneraci biologickou a regeneraci psychickou.

Regenerace sil jako biologický proces nastupuje u unaveného sportovce hned po skončení utkání. Nejjednodušším způsobem by bylo využití pasivního odpočinku (spánku), jenže tento způsob má jednu značnou nevýhodu a to dlouhou dobu trvání, která je při současném způsobu trénování a zápasovém zatížení nevýhodná.

... „V případě, že hráč neurýchlí proces zotavení regeneračními prostředky, nemusí se vždy mezi jednotlivými tréninky nebo zápasy zcela zotavit a plně obnovit síly.“ (Votík, Zalabák 2011, s. 103). Z toho pak plyne kumulace únavy v organismu a ve výsledku i pokles výkonnosti. Při tomto poklesu se u pohybového aparátu mohou objevit příznaky přetrénování nebo dokonce i organické poruchy, které většinou končí chronickým onemocněním, což výrazně limituje - zabraňuje zvyšování výkonnosti. Naopak při správně aplikovaných regeneračních procedurách, které nám výrazně zkracují dobu potřebnou k zotavení a umožňují absolvovat další tréninkovou jednotku s plně obnovenou funkční kapacitou se výkonnost zvyšuje. (Votík, Zalabák (2011).

Společně se správnou aplikací regeneračních procedur je důležité sledovat a dodržovat i faktory příznivě ovlivňující zotavné pochody v organismu. Pod tyto faktory řadíme: dobrý zdravotní stav, dodržování zásad správného denního režimu, včetně kvalitního spánku, respektování principů dobré racionální výživy s přiměřeným přísunem vitamínů, solí, tekutin (stravovací a pitný režim). (Votík, Zalabák (2011).

PŘÍKLADY NEJČASTĚJI POUŽÍVANÝCH PROSTŘEDKŮ REGENERACE SIL

- 1) Regenerační pohybové aktivity
 - a) jiná sportovní aktivita, odlišná od fotbalu
 - b) strečink
 - c) cvičení ve vodě, plavání
- 2) Regenerace ve vodním prostředí a vodou, včetně saunování (sprchy, koupele prosté i vířivé, stříky apod.)
- 3) Regenerace masáží a automasáží. (Votík, Zalabák (2011).

6.4.1 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

V životě nespportující a sportující populace má výživa a pitný režim důležitou roli. U sportovní populace její význam roste se zvyšující se výkonnostní úrovní.

Výživa by měla být součástí denního režimu všech fotbalistů. Její kvalita ovlivňuje úroveň individuálního herního výkonu. Odpovídající výživa je složena ze správného poměru živin (tuků, cukrů, bílkovin) a měla by zabezpečit potřebnou energii pro pohybovou činnost. Důraz klademe i na to, aby byla pestrá, plnohodnotná a smíšená. Votík, Zalabák (2011).

NĚKTERÉ ZE ZÁSAD SPRÁVNÉ VÝŽIVY

- 1) denní dávky rozdělené na menší porce, přibližně na šest jídel
- 2) omezení nadměrného příjmu tuků a bílkovin ve stravě
- 3) preferování složitých cukrů (rýže, těstoviny) před jednoduchými (sladidla)
- 4) konzumace jídla minimálně 2 hodiny před výkonem

Pitný režim by se měl převážně skládat z vody, což je základ všech tekutin v lidském těle. Kvalitní pitný režim je velice důležitý pro individuální herní výkon. Doplnuje našemu organismu důležité látky - vitamíny, živiny a minerály. Votík, Zalabák (2011).

NĚKTERÉ ZE ZÁSAD SPRÁVNÉHO PITNÉHO REŽIMU

- 1) denně příjem tekutin alespoň 2 až 3 litry, při zvýšené námaze i více
- 2) při pohybové aktivitě pravidelné doplňování tekutin (2 decilitry) přibližně každých 20 minut
- 3) omezení sladkých limonád, které zvyšují potřebu pít
- 4) hlavní složkou přijímaných tekutin by měla být voda, doplněná o čaje, ředěné přírodní nedoslazené šťávy, mošty, džusy a iontové nápoje
- 5) při zvýšeném pohybu fotbalistů podávání spíše hypotonických nápojů, které snadněji se vstřebávají
- 6) při volbě pitného režimu zohlednění okolních podmínek

6.5 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Novodobý fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráčů. ... „*Psychické zatížení nevyplývá jen z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy z hlediska vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atp.*“ (Votík, 2011, s. 105).

V současném fotbale je jedním z rozhodujících faktorů vedoucích k úspěšnosti týmu popř. hráče psychická připravenost a odolnost. Tyto složky z větší části zajišťuje trenér, pro kterého je tato práce velmi náročná a složitá, musí totiž respektovat jak strukturu osobnosti (charakter, temperament), tak i psychické procesy hráčů (citové prožívání, motivační i volní procesy, způsob myšlení atd.). Dále také musí zohledňovat sociálně–psychologickou oblast (vztah a komunikace hráčů s trenérem, s realizačním týmem a mezi sebou). Zde je hodně důležitý přístup a filozofie trenéra - liberální, diktátorská nebo demokratická atd. Votík, Zalabák (2011).

6.5.1 TRENÉR V ROLI PSYCHOLOGA I PEDAGOGA

Sportovní výchovu jako složitý a dlouhodobý proces dělíme na dvě základní stránky - výchovnou a vzdělávací. Hráči v jejím průběhu rozvíjí pohybové schopnosti (adaptační procesy na tréninkovou zátěž), osvojují herní dovednosti (motorické učení) a učí se vědomostem (teoretická složka). Cílem je s pomocí těchto dvou stránek zajistit účelný, trenérem vedený tréninkový proces, v rámci kterého bude docházet k postupnému zvyšování výkonu i ke komplexnímu rozvoji osobnosti jedince. Votík, Zalabák (2011).

6.5.2 PŘÍPRAVA TÝMU NA UTKÁNÍ

Obsahuje složku praktickou, která sahá od celoročního tréninkového cyklu až po poslední tréninkovou jednotku před utkáním, a složku teoretickou, ve které posuzujeme hru soupeře, možnosti vlastního týmu, taktické plány, vlastní přípravu a vedení utkání. Z hlediska času dělíme přípravu týmu na utkání na přípravu před utkáním, vedení v průběhu utkání a hodnocení utkání.

Příprava před utkáním – je buď dlouhodobá (týdenní mikrocyklus před utkáním, slouží např. k modelování taktického vedení utkání a způsobu hry, nácviku standardních situací apod.) a krátkodobá (těsně před utkáním, slouží např. k udělení taktických pokynů, motivaci apod.).

Vedení v průběhu utkání – je omezené, existuje prostor jen pro stručné a jasné pokyny směřující k hráčům. V průběhu utkání se může vyskytovat potřeba k řešení aktuálních situací (např. změna taktických pokynů, střídání hráčů). O poločase nechává trenér prostor pro uklidnění emocí, poté vystupuje přiměřeně k situaci. V pokud možno klidném a rozhodném stavu uděluje taktické pokyny. Nehodnotí, naopak motivuje a tím pozitivně působí na psychiku hráčů.

Hodnocení utkání – následuje až po určitém časovém odstupu, nejlépe v úvodu následujícího tréninku. Hodnocení je spravedlivé, otevřené, konstruktivní a plně bez emocí. Bereme zde v potaz, zda je tým po vítězství či po porážce. Komunikace s hráči by měla přinést východiska a podněty pro další trénink a utkání. Votík, Zalabák (2011).

7 METODIKA VÝZKUMU

7.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor tvořili trenéři působící na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů. Konkrétně jde o trenéry okresního přeboru Plzeň–sever. V okresním přeboru Plzeň–sever působí celkem čtrnáct klubů, (viz. Tabulka č.3).

1.	TJ Jiskra Křelovice	8.	TJ Sázavan Bezvěrov
2.	FC Olympie Kožlany	9.	FK Bohemia Kaznějov
3.	TJ Sokol Kozolupy	10.	SK Slavia Vejprnice „B“
4.	TJ Sokol Dolní bělá	11.	TJ Baník Líně
5.	TJ Slavia Úněšov	12.	TJ Nečtiny
6.	TJ ZKZ Horní Bříza „B“	13.	TJ Tlučná
7.	TJ Baník Kamenný Újezd	14.	TJ Tatran Třemošná

Tabulka 3 Přehled klubů působících v okresním přeboru Plzeň - sever. FAČR (2012).

7.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH METOD

Jako jednu z výzkumných metod jsem v bakalářské práci použil anketu, což je druh výzkumné techniky, která zjišťuje požadované údaje za pomoci dotazníku. V mém případě má dotazník - anketa 17 převážně uzavřených otázek. Anketa mi posloužila k získání informací, které jsou potřebné pro zhotovení návrhu obsahu přípravného období.

Anketa, která je jednou z nejpoužívanějších technik sociologického výzkumu, je vhodná pro shromažďování „jednoduchých“ údajů od velkého počtu osob. Brklová, Hercig (1998).

10. Soustředění je ekonomicky zajištěno?

- a) Jen hráči
- b) Hráči jen částečně
- c) Jinak než hráči (klub, sponzor atd.)

11. Kolik přípravných utkání odehrajete během přípravného období?

.....

12. V přípravném období se Vaše tréninkové jednotky uskutečňují?

- a) Jen ve venkovním prostředí (včetně hřiště)
- b) Jen v hale
- c) Kombinace venkovní prostředí - hala

13. V první polovině přípravného období řešíte?

- a) Kondiční trénink převážně bez míče
- b) Kondiční trénink převážně s míčem (herní trénink)
- c) Nelze rozlišit

14. V druhé polovině přípravného období řešíte?

- a) Kondiční trénink převážně bez míče
- b) Kondiční trénink převážně s míčem (herní trénink)
- c) Nelze rozlišit

15. Využíváte v přípravném prostředí posilovnu?

- a) Ano
- b) NE

16. V přípravném období využíváte regenerační prostředky?

(Např. některé z vodních procedur, masáž, saunu)

- a) Některé z uvedených
- b) Nevyužíváme

17. Umožňujete hráčům v průběhu tréninkové jednotky dodržovat pitný režim?

- a) ANO
- b) NE

Název klubu a výška soutěže:

Nepovinné !

Jméno trenéra:

Druhou použitou výzkumnou metodou byla analýza informačních zdrojů. Analyzoval jsem veškeré dostupné zdroje (knihy, časopisy, internetové stránky a bakalářské práce) týkající se přípravného období ve fotbale.

7.3 CHARAKTERISTIKA SBĚRU DAT

Výzkum probíhal tváří v tvář, neboli za pomoci osobních schůzek s trenéry. Hlavním důvodem k tomuto zvolenému řešení byla snaha předejít možnému nezájmu o vyplnění ze strany trenérů. Dalším významným důvodem byla nutnost pohotového doplnění a dovysvětlení požadovaných údajů.

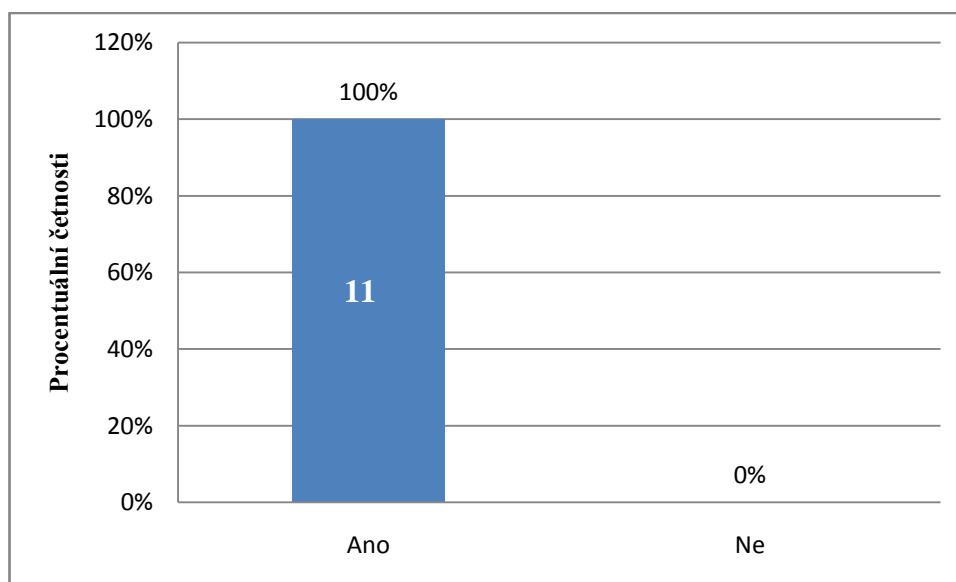
Tento způsob zhotovování výzkumu byl velice náročný a to hlavně po stránce časové. Celková doba potřebná k získání výsledků činila šest týdnů.

7.4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Anketu zodpovědělo jedenáct ze čtrnácti trenérů. Ochotně mi odpověděli trenéři z těchto fotbalových celků: TJ Sázavan Bezvěrov, TJ Sokol Dolní Bělá, TJ Baník Líně, TJ Tlučná, TJ Baník Kamenný Újezd, TJ Sokol Kozolupy, TJ Slavia Úněšov, TJ ZKZ Horní Bříza, FC Olympie Kozlany, FK Bohemia Kaznějov a SK Slávia Vejprnice B.

Odpovědi byly zpracovány, vyhodnoceny, převedeny na procenta a vloženy do grafů. Počet trenérů, kteří si zvolili určitou odpověď, je vepsán do sloupců v grafu. Pod grafy je stručně rozepsán komentář k výsledkům. Případné subjektivní názory a postřehy k jednotlivým odpovědím jsou obsaženy v diskuzi.

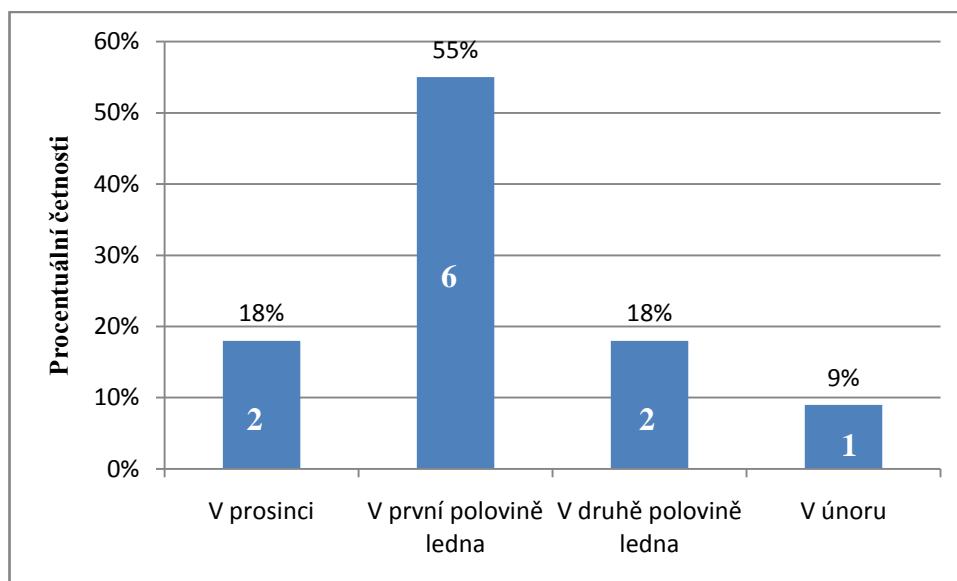
1. Zařazujete přípravné období do svého plánu celoročního tréninkového cyklu?



Obrázek 4 Odpovědi na otázku č. 1

Všech jedenáct trenérů zařazuje přípravné období do svého plánu celoročního tréninkového cyklu.

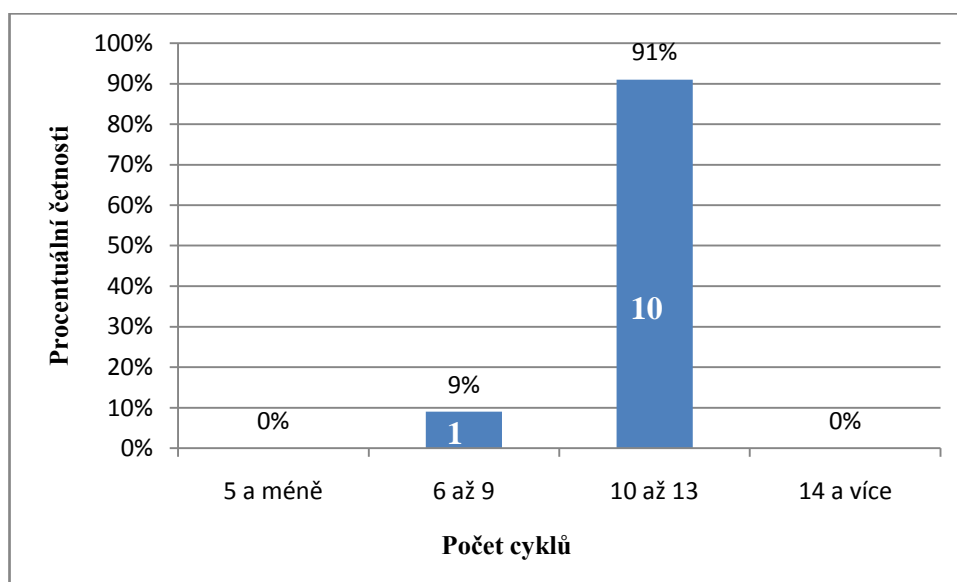
2. Kdy Váš tým zahajuje přípravné období?



Obrázek 5 Odpovědi na otázku č. 2

U otázky číslo dva, byla tou nejčastěji zvolenou odpovědí, odpověď v první polovině ledna. Tuto možnost zvolilo šest trenérů. Dále měli shodně po dvou volbách odpovědi v prosinci a v druhé polovině ledna. Jen jednou byla zvolena odpověď v únoru.

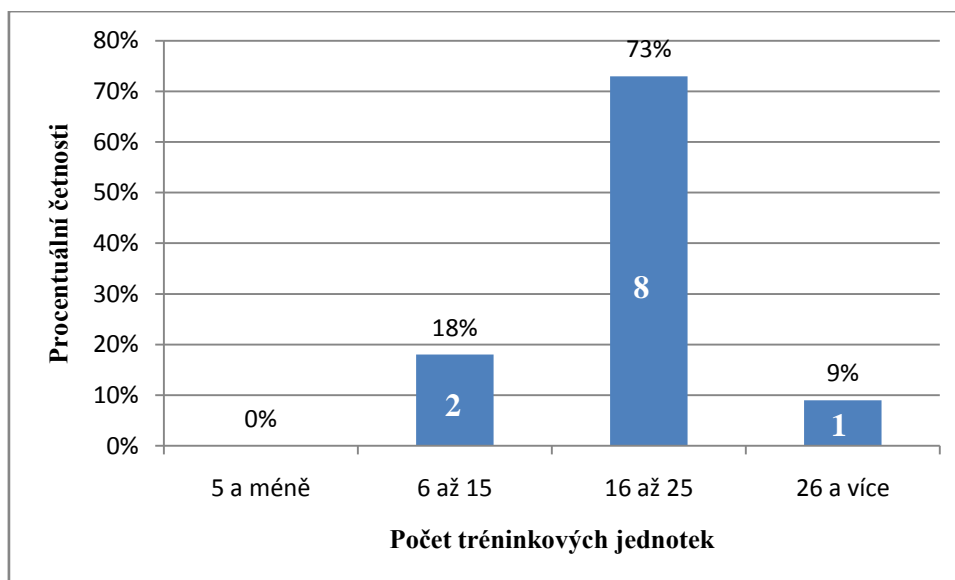
3. Kolik týdenních tréninkových cyklů obsahuje Váš plán přípravného období?



Obrázek 6 Odpovědi na otázku č. 3

Celkem deset z jedenácti oslovených trenérů realizuje svůj plán přípravného období s pomocí deseti až třinácti týdenními tréninkovými cykly. Pouze jeden trenér s šesti až devíti.

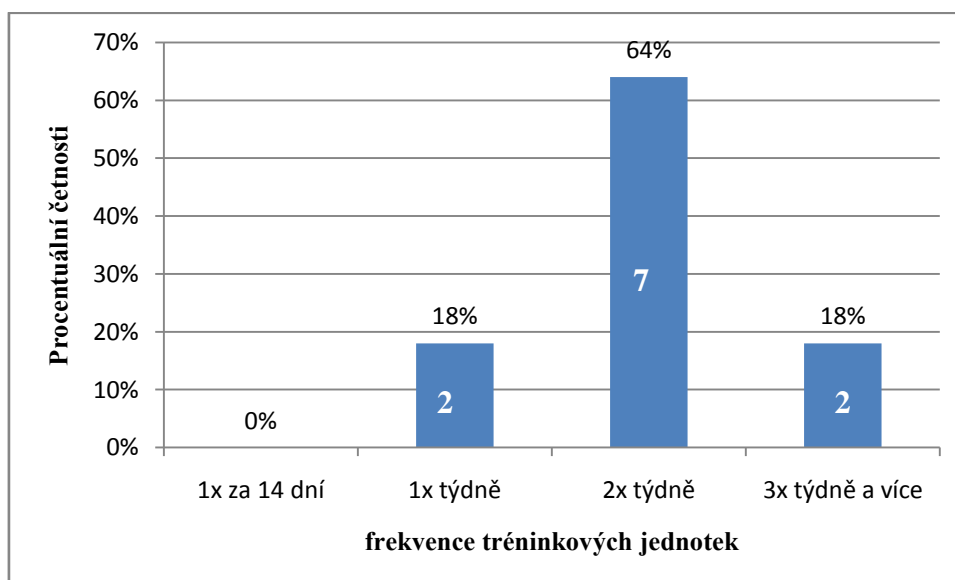
4. Kolik tréninkových jednotek obsahuje Váš plán přípravného období?



Obrázek 7 Odpovědi na otázku č. 4

K obsahu plánu přípravného období se zařazením šestnáct až pětadvacet tréninkových jednotek se přiklonilo osm trenérů. Dva trenéři aplikují šest až patnáct tréninkových jednotek. „Pouze“ jeden trenér dvacet šest a více.

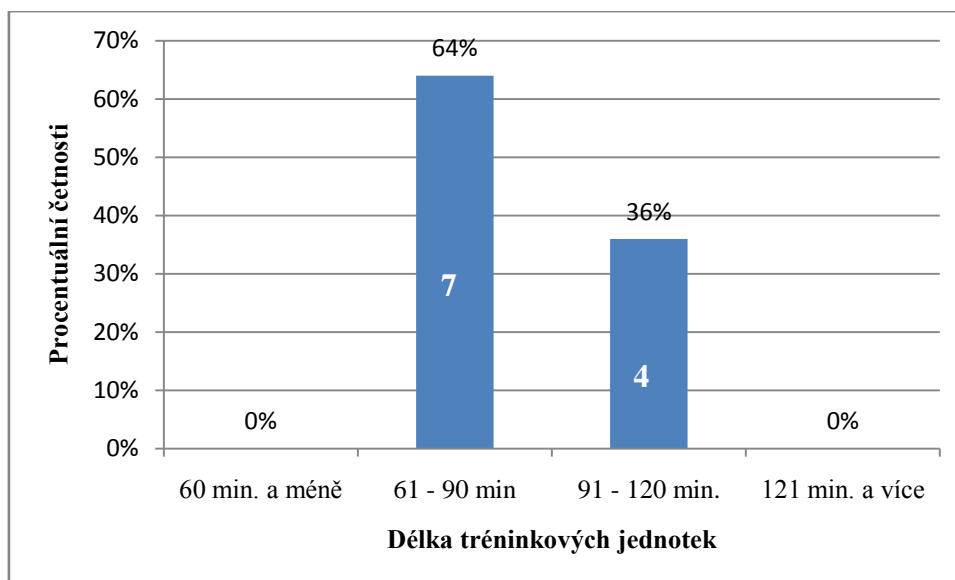
5. V přípravném období zařazujete tréninkové jednotky? (frekvence tréninkových jednotek)



Obrázek 8 Odpovědi na otázku č. 5

Sedm trenérů zařazuje tréninkové jednotky s frekvencí 2x týdně. Po dvou odpovědích měli shodně tréninkové jednotky s frekvencí 1x týdně a 3x týdně a více.

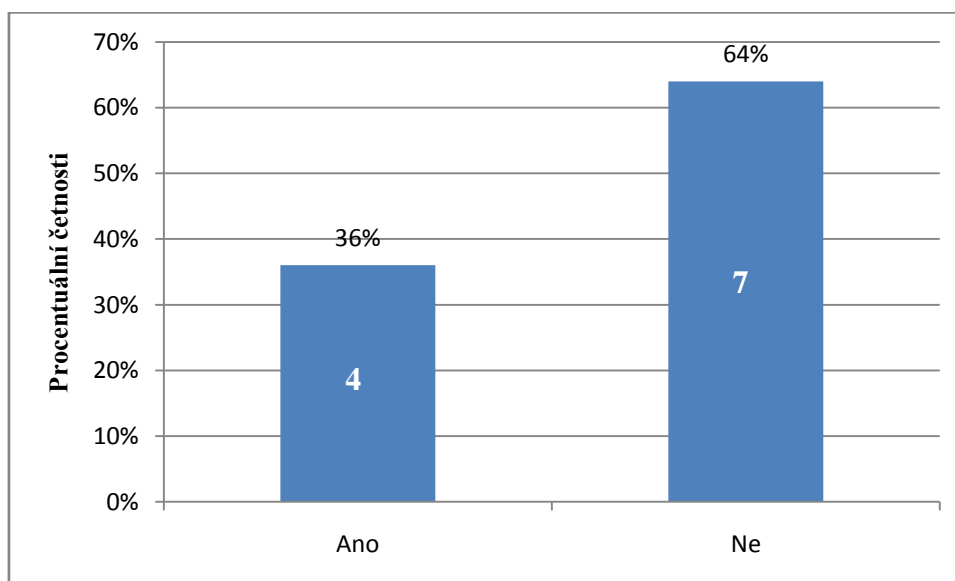
6. Jak dlouhé jsou v průměru Vaše tréninkové jednotky?



Obrázek 9 Odpovědi na otázku č. 6

Sedm trenérů stanovuje délku svých tréninkových jednotek na 61 – 90 minut. Čtyři na 91 – 120 minut.

7. Zařazujete do přípravného období soustředění?

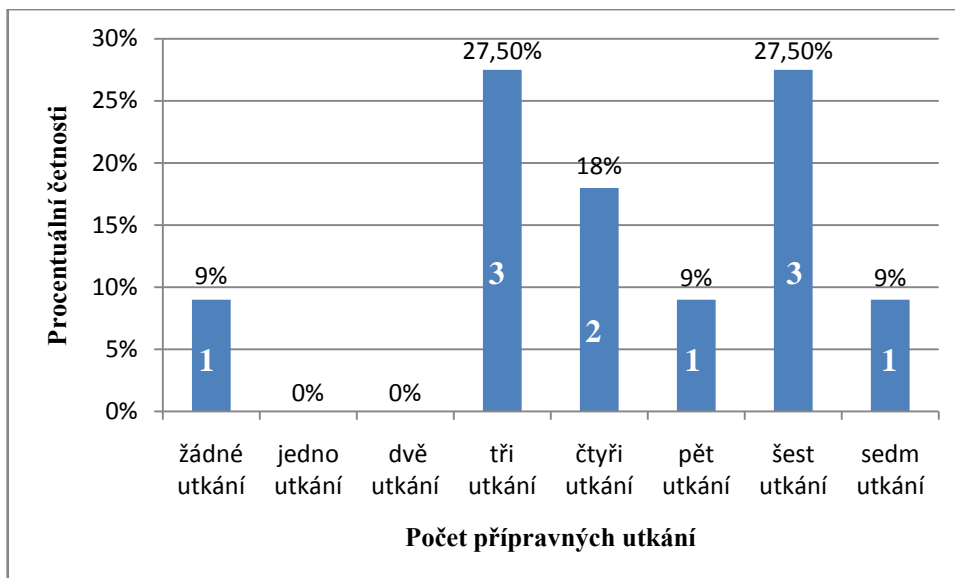


Obrázek 10 Odpovědi na otázku č. 7

Pouze čtyři z jedenácti klubů zařazují soustředění do svého obsahu přípravného období.

Tato otázka podmiňovala otázky č. 8, 9 a 10. Vzhledem k malému počtu týmů, které zařazují soustředění do svého přípravného období, jsem se rozhodl uvedené otázky do výsledků výzkumu nezařadit.

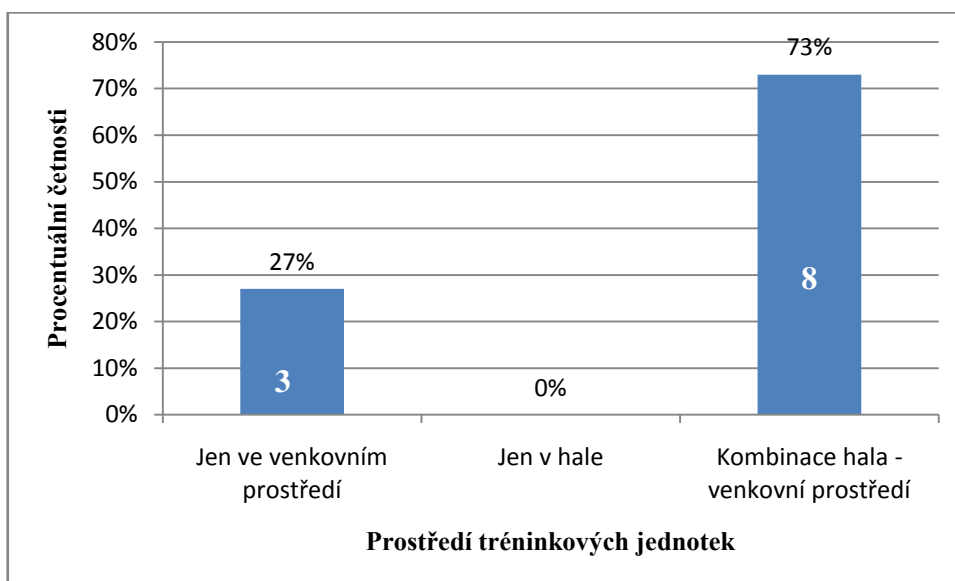
11. Kolik přípravných utkání odehrajete během přípravného období?



Obrázek 11 Odpovědi na otázku č. 11

Tato otázka byla jako jediná otevřená, tedy bez možnosti výběru. Průměrně vychází na jedno mužstvo 4 přípravná utkání během přípravného období.

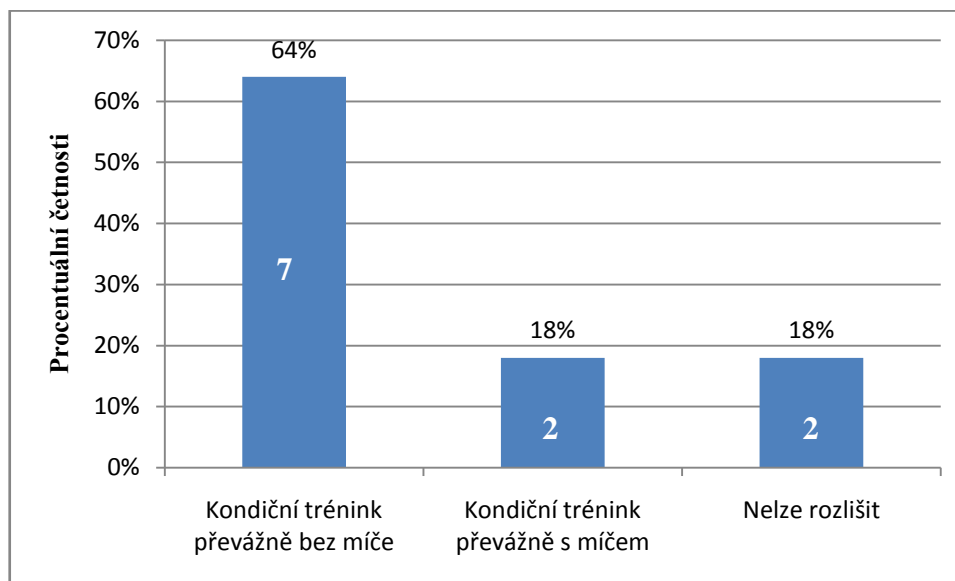
12. V přípravném období se Vaše tréninkové jednotky uskutečňují?



Obrázek 12 Odpovědi na otázku č. 12

Kombinaci hala – venkovní prostředí využívalo nebo mělo k dispozici osm klubů. Zbylí tři kluby uskutečňovali své tréninkové jednotky jen ve venkovním prostředí.

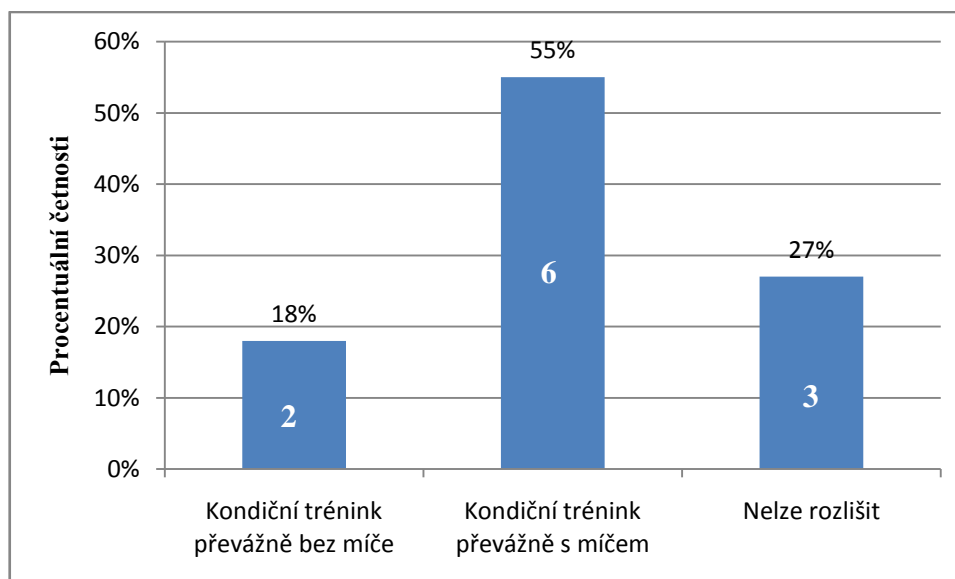
13. V první polovině přípravného období řešíte?



Obrázek 13 Odpovědi na otázku č. 13

Sedm trenérů řeší v první polovině přípravného období kondiční trénink převážně bez míče. Dva trenéři převážně s míčem a u posledních dvou se řešení tréninkové jednotky nedalo rozlišit.

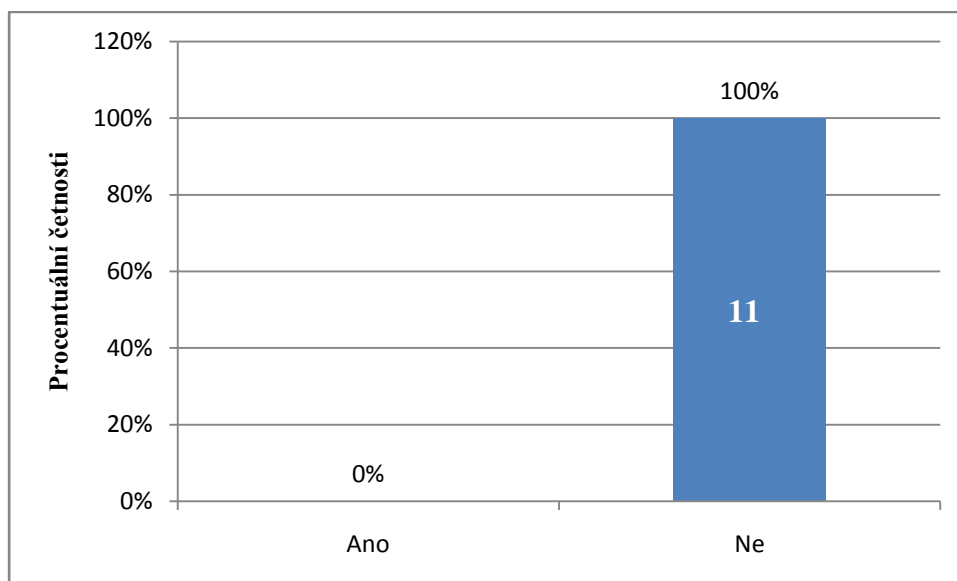
14. V druhé polovině přípravného období řešíte?



Obrázek 14 Odpovědi na otázku č. 14

V druhé polovině přípravného období řeší trenéři kondiční trénink nejčastěji s využitím míče, k tomuto způsobu se přiklonilo šest trenérů. Další tři trenéři nemohli řešení rozlišit a poslední dva nadále řeší kondiční trénink převážně bez míče.

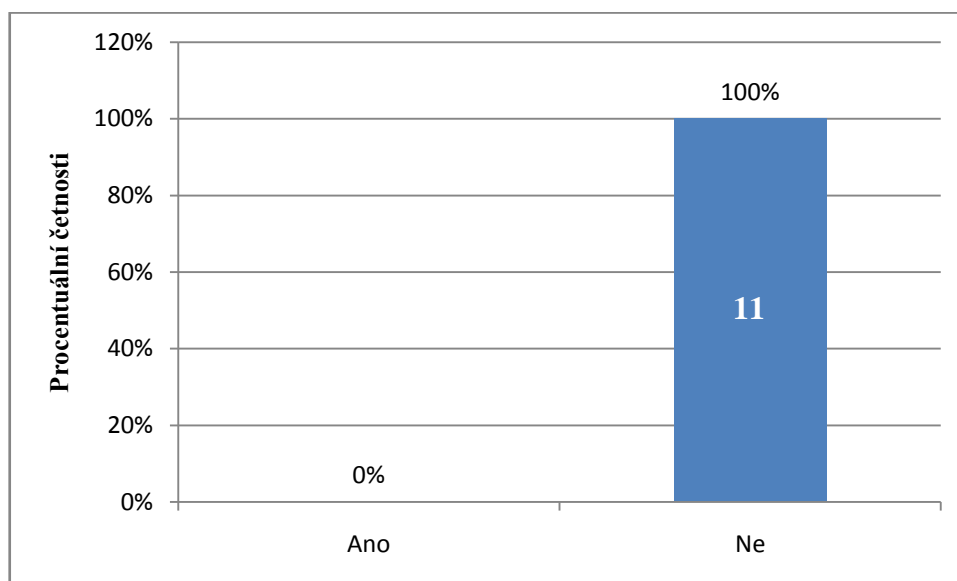
15. Využíváte v přípravném prostředí posilovnu?



Obrázek 15 Odpovědi na otázku č. 15

Ani jeden z jedenácti klubů nevyužíval nebo neměl k dispozici posilovnu.

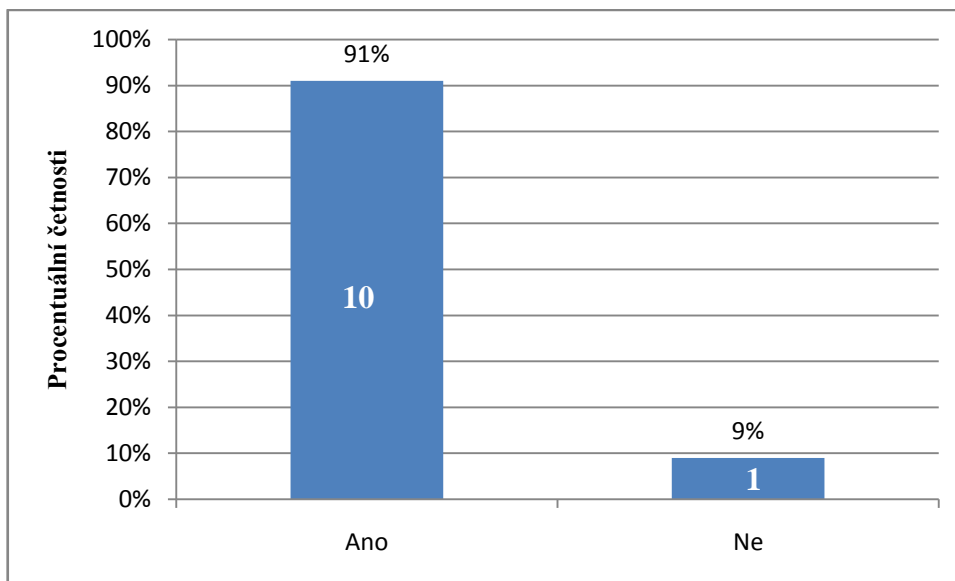
16. V přípravném období využíváte regenerační prostředky?



Obrázek 16 Odpovědi na otázku č. 16

Všech jedenáct klubů nevyužívalo nebo nemělo k dispozici regenerační prostředky.

17. Umožňujete hráčům v průběhu tréninkové jednotky dodržovat pitný režim?



Obrázek 17 Odpovědi na otázku č. 17

Celkem deset trenérů umožňuje či dokonce nařizuje hráčům dodržovat pitný režim. Jeden trenér dodržování pitného režimu během tréninkové jednotky striktně odmítá.

8 PRAKTICKÁ ČÁST

8.1 HARMONOGRAM ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Na základě výsledků získaných z provedeného výzkumu trvá nejčastěji zimní přípravné období v kategorii mužů na úrovni masového fotbalu 10 až 13 týdnů. V předkládané bakalářské práci budeme pracovat s 10 týdny. Bylo zjištěno, že kluby, u kterých byl prováděn výzkum, trénují převážně 2x týdně. Celkem tedy bude vypracováno 20 tréninkových jednotek. Do návrhu obsahu přípravného období je zahrnuto, že kluby nejčastěji trénují kombinovaně, z toho důvodu se návrhy tréninkových jednotek střídají, jednou se tréninková jednotka odehrává v hale, podruhé ve venkovním prostředí. Tréninkové mikrocykly počítají i se čtyřmi přátelskými utkáními, které jsou součástí navrhovaných tréninkových jednotek a jejich využití bylo zařazeno od začátku sedmého týdne. Doba tréninkové jednotky je stanovena na 90 minut. V harmonogramu není vyznačen prostor pro soustředění z důvodu malé využívanosti ze strany klubů. Dále bych chtěl poukázat na to, že z výsledků ankety vyplývá, že kluby nejčastěji řeší první část přípravného období kondičně, to znamená bez míče. Ve druhé polovině pak naopak využívají míč. Stejný postup bude využit v tréninkových jednotkách obsažených v této práci, kdy v první polovině přípravného období navrhuji tréninkové jednotky s ohledem na komplexní rozvoj pohybových schopností (bez míče) a ve druhé na komplexní osvojení pohybových dovedností (s míčem). Veškeré výše uvedené aspekty plynoucí z výzkumu jsem zahrnul do vypracování tréninkových jednotek.

8.1.1 HARMONOGRAM ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Týden 1-10	Počet TJ týdně	Součet TJ	Treninkové cíle
1	1	1	Adaptace organismu na zátěž po zimní fotbalové přestávce
	2	2	Testovací tréninková jednotka
2	1	3	Rozvoj silových schopností (silová vytrvalost)
	2	4	Rozvoj vytrvalostních schopností (aerobní kapacita)
3	1	5	Agility (rychlost, výbušná síla, obratnost)
	2	6	Rozvoj vytrvalostních schopností (aerobní kapacita)
4	1	7	Rozvoj silových schopností (dynamická síla)
	2	8	Rozvoj vytrvalostních schopností (metoda ANP)
5	1	9	Agility (rychlost, výbušná síla, obratnost)
	2	10	Rozvoj vytrvalostních schopností (metoda ANP)
6	1	11	Zdokonalování HČJ
	2	12	Zdokonalování HČJ
7	1	13	Přípravné utkání
	2	14	Zdokonalování HČJ
8	1	15	Přípravné utkání
	2	16	Zdokonalování HČJ
9	1	17	Přípravné utkání
	2	18	Zdokonalování HČJ + standardních situací
10	1	19	Přípravné utkání
	2	20	Testovací tréninková jednotka

Tabulka 4 Harmonogram zimního přípravného období

8.2 STRUKTURA NAVRŽENÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

Tréninkové jednotky budou složeny z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Jsou limitovány časem. Na jednu tréninkovou jednotku připadá 90 minut.

Úvodní část bude trvat 10 minut, přičemž zde bude prostor pro zhodnocení předchozího tréninku či zápasu. Následně budou hráči seznámeni s obsahem i cíly daného tréninku. Důležité je v tomto časovém úseku hráče dostatečně motivovat, což nám z jejich strany zajistí lepší spolupráci.

Následně přejdeme na tzv. rušnou část, která je počáteční součástí průpravné části. Zde budou hlavní požadavky kladeny na přípravu hybného a nervového systému na zátěž (tzv. rozcvičení) a na psychické uvolnění. Přípravu a uvolnění provádíme za pomoci pohybových činností mírné intenzity (např. pomalé běhy, poskoky a obraty) viz uvedené příklady. Do rušné části zařadíme i cvičení v nižších polohách (plazení, lezení), které především dopomáhá k uvolnění páteře. Aplikace rušné části je důležitým momentem pro navázání na kompenzační cvičení. Kompenzační cvičení mají danou posloupnost. Nejprve se uvolňují kloubní struktury (krouživými pohyby), dále se protahují svalové skupiny s tendencí ke zkrácení (tonické) a na konec posilujeme svalové skupiny s tendencí k ochabnutí (fázické). Svalové skupiny protahujeme 6 až 10 sekund. Jde o aktivační strečink, při kterém nesmí dojít k výraznému útlumu napětí ve svalech. Poslední dva body průpravné části (dynamická činnost a dokončení dynamické činnosti vyšší intenzity směřující k hlavní části) budou podrobně popsány v konkrétních příkladech tréninkových jednotek.

Hlavní částí se též podrobně zabýváme v konkrétních příkladech tréninkových jednotek.

Na rozdíl od rušné části se do závěrečné části zařazují pohybové činnosti sloužící ke zklidnění organismu (vyklusání). Důraz klademe především na snížení tepové frekvence. Následují opět kompenzační cvičení, které probíhají ve stejné pořadí, jen se zde u protahovacích cvičení prodlužuje doba na 20 až 40 sekund.

8.2.1 PŘÍKLADY RUŠNÉ ČÁSTI

Rušná část je zde prezentována třemi příklady, které jsou dle mého názoru pro ukázkou dostačující:

- rozběhání s míči ve vymezeném prostoru
- modifikovaná atletická abeceda
- rozběhání podél hřiště

ROZBĚHÁNÍ S MÍČI VE VYMEZENÉM PROSTORU

Vymezeným prostorem může být např. středový kruh. Hráči se mezi sebou proplétají v mírném poklusu a přitom ovládají míč. Nejprve vedou míč vnitřní stranou nohy, poté vnějším nártem, vnitřním nártem a nakonec přímým nártem. Na zvolání trenéra provádějí požadované úkoly a mění směr. Trenér mění úkoly za pomoci pokynů či ukázek. Např. určuje hráčům, kdy mají míč zašlápnout či zaseknout a následně provést rychlou změnu směru i rychlosti pohybu. Při vedení míče provádí hráči klamavé pohyby se začleněním tzv. „přešlapovaček“ popř. obrátů.

MODIFIKOVANÁ ATLETICKÁ ABECEDA

Vymezíme prostor cca 10 metrů (obdélník vyznačený metami). Vněm hráči utvoří řadu a volným během přebíhají z jedné strany na druhou, V průběhu pohybu jim trenér zadává pokyny, které hráči plní. Jde o liftink, skipink, odpichy, zakopávání, koleso, předkopávání, poskočný klus stranou (cval), běh stranou zkrížmo, přídupy a běhy s krouživými pohyby vpřed a vzad. Ve druhém kole je možno veškeré cviky provádět pohybem vzad.

ROZBĚHÁNÍ PODÉL HŘIŠTĚ

Hráči obíhají hřiště s míči, přičemž plní rozkazy trenéra. Trenér hráčům zadává jednotlivé pohybové úkony, jakými jsou např. zašlápnout míč a běžet pozadu, obraty doleva, doprava, poskoky ze strany na stranu přes míč, po jedné noze okolo míče, snožmo přes míč, úklony k levé noze, k pravé ... atd.

NĚKTERÉ Z OBECNÝCH ZÁSAD KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ

- před zahájením kompenzačních cvičení musíme svaly dostatečně zahřát a prokrvit
- kompenzační cvičení zařazujeme do každé tréninkové jednotky
- vždy musíme kompenzovat nejvíce namáhané a velké svalové skupiny a kloubní spojení
- nejprve uvolňujeme kloubní struktury, poté protahujeme svalové skupiny s převahou tonických vláken a na konec posilujeme svalové skupiny s převahou fyzických vláken
- pro usnadnění začínáme v nižších polohách, až po zvládnutí těchto „lehčích“ poloh můžeme zařazovat vyšší

8.2.2 INVENTÁŘ PROTAHOVACÍCH CVIČENÍ (STREČINKU)

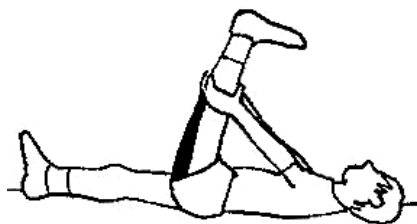
Cviky byly zařazeny tak, aby působily na celé tělo. Votík (2005). Začíná se v nižších polohách a přechází se do vyšších.

Vzpřimovač páteře: Obě kolena se přitahují k bradě.



Obrázek 18 Strečink vzpřimovače páteře

Natahovače kyčle a ohybače kolena: Pravá dolní končetina se dotýká země, levou nohu přitahujeme k sobě nataženou.



Obrázek 19 Strečink natahovače kyčle a ohybače kolena

Natahovače kyčle a rotátory kyčle: Obě ruce přitahují dolní končetinu k tělu, druhá je natažená a leží na zemi.



Obrázek 20 Strečink natahovačů kyčle a rotátorů kyčle

Odtahovače a zevní rotátory kyčle: Levá ruka přitahuje koleno pokrčené pravé končetiny k zemi. Pravá ruka leží na zemi a hlava se otáčí vpravo.



Obrázek 21 Strečink odtahovače a zevních rotátorů kyčle

Odtahovače a zevní rotátory kyčle: Levá dolní končetina přitahuje koleno k zemi, lopatky leží rovněž na zemi.



Obrázek 22 Strečink odtahovačů a zevních rotátorů kyčle

Přítahovače: Paže tlačí kolena k zemi.



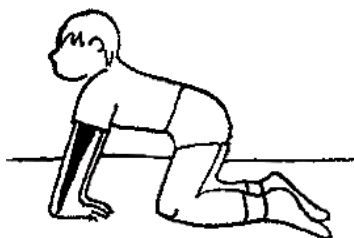
Obrázek 23 Strečink přítahovačů

Natahovač kyčle a ohýbače kolen: Chodidlo levé pokrčené dolní končetiny se dotýká vnitřní strany stehna natažené pravé dolní končetiny, mírný předklon, u chodidla natažené končetiny flexe.



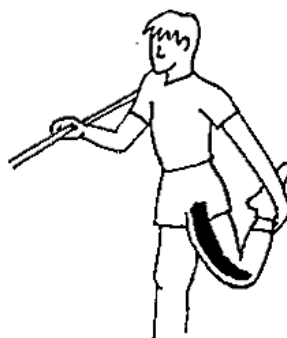
Obrázek 24 Strečink natahovačů kyčle a ohybačů kolen

Ohybače zápěstí a prstů: Prsty směřují přímo k tělu, paže jsou nataženy, trup přesunujeme pomalu vzad.



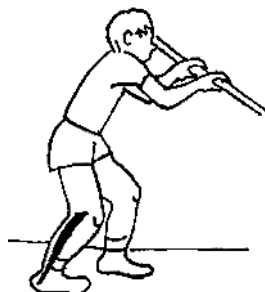
Obrázek 25 Strečink ohybačů zápěstí a prstů

Ohybač kyčle a natahovač kolena: Ruka táhne nárt vzhůru a k tělu.



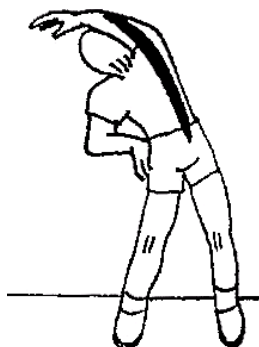
Obrázek 26 Strečink ohybače kyčle a natahovače kolena

Ohybače hlezenního kloubu: Dolní končetina, která je vzadu, je pokrčená, hmotnost těla se přenáší na dolní končetinu vpřed. Pata nohy vzadu se dotýká země, obě chodidla jsou rovnoběžná.



Obrázek 27 Strečink ohybačů hlezenního kloubu

Ohybače trupu: natažená paže je přitisknuta k hlavě a pohybuje se ve směru úklonu.



Obrázek 28 Strečink ohybačů trupu

Natahovače paže: Táhnout loket pokrčené paže tak, aby ruka směřovala k protější lopatce.



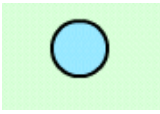
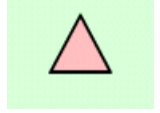

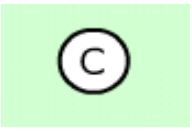
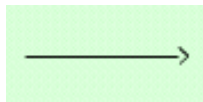
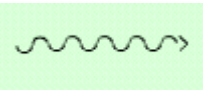
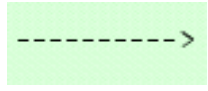
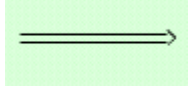




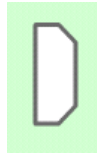
Obrázek 29 Strečink natahovače paže

Ohybače paže: Lokty tlačit vzad, hlavu držet zpříma.

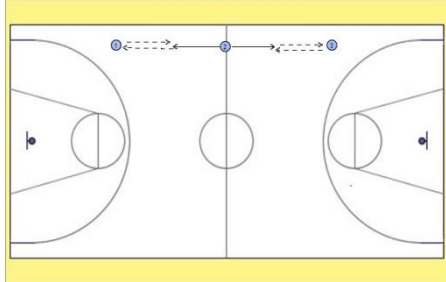


Obrázek 30 Strečink ohybače paže

8.2.3 GRAFICKÉ ZNAČENÍ

- Útočník 
- Obránce 
- Brankář 
- Trenér 
- Pohyb hráče bez míče 
- Pohyb hráče s míčem 
- Přihrávka 
- Střelba 
- Překážka 
- Meta 
- Tyč 
- Míč 
- Branka 

8.3 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V PRVNÍM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 1. tréninkovou jednotku (start v prvním týdnu ledna)			
Místo: tělocvična		Pomůcky: míče, branky, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: adaptace organismu na zátěž po zimní fotbalové přestávce (s pomocí míčů)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost - přihrávání si ve čtveřicích za neustálého pohybu a vzájemném „proplétání“ hráčů	- intenzita do 60% SF - intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná - čtveřice
Hlavní 40 minut	- cvičení 1. - přihrávání si ve dvojicích, hráči stojí naproti sobě, napříč tělocvičnou - cvičení 2. - zdokonalení přihrávání – hráči jsou rozděleni do trojic, ve kterých tvoří řady, hráč stojící uprostřed, si zbíhá pro přihrávku k hráčům na kraji, kterou jim z prvního dotyku vrací (obr. 30)  - cvičení 3. - modifikovaný fotbal, hraje se v 5:5 v prostoru celé tělocvičny, po třech minutách se mění týmy, hraje každý s každým	- intenzita do 60% SF - intenzita do 60% SF - zatížení individuálního charakteru	- dvojice - trojice - pětice
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

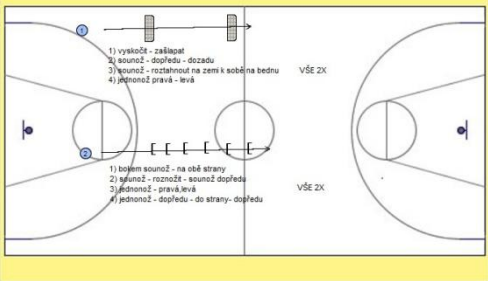
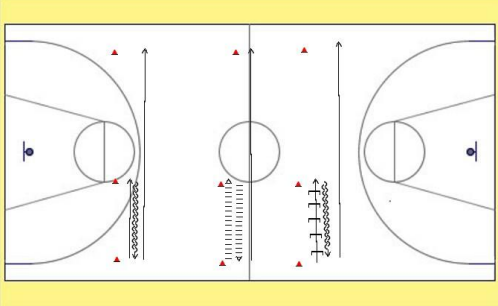
Příprava na 2. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: testovací tréninková jednotka			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- výskok – na dotyk dlaně - 100 metrů sprint - Cooperův běh		- jednotlivci - jednotlivci - hromadná
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

8.4 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DRUHÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 3. tréninkovou jednotku			
Místo: tělocvična		Pomůcky: míče, branky, rozlišovací trika, švihadla, hrazda, podložky, bedny, medicinbaly, therabandy, noviny a žebřiny	
Cíl, záměr TJ: rozvoj silových schopností (silová vytrvalost)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - modifikovaná atletická abeceda - kompensační cvičení - dynamická činnost - přeskoky přes švihadlo	- intenzita do 60% SF - intenzita od 60 do 80% SF	- hromadná - hromadná - hromadná po 30 sekundách střídáme způsoby přeskoků, (např. snožmo, dvojskoky a po jedné noze), mezi změnami jsou též 30 sekundové pauzy
Hlavní 40 minut	- kruhový trénink - stanoviště 1. úzké kliky na podložce - stanoviště 2. posílení přímého břicha na podložce, zkracovačky - stanoviště 3. posílení dfl s pomocí srolovaných novin, ve stoje, svícen - stanoviště 4. opakované výskoky na bednu - stanoviště 5. shyby na hrazdě - stanoviště 6. posílení šikmých břišních na podložce, zkracovačky - stanoviště 7 posílení dfl stahováním uvázaného therabandu na horní příčce u žebřin - stanoviště 8. opakované dřepy s medicinbalem - modifikované utkání, na dvě branky toto utkání slouží spíše jako prostředek k relaxaci	- odpočinek je jen pro dobu potřebnou pro přechody mezi stanovišti, zatížení je 30 sekund na jednom stanovišti, každé stanoviště hráči plní 2x, poté jdou hrát modifikované utkání, a poté jdou plnit další 2 kola, nakonec hrají zas modifikované utkání	- dvě skupiny (hráči první skupiny absolvují dvě kola kruhového tréninku, odpočinek mají po dobu přechodu mezi stanovišti, - druhá skupina hraje modifikované utkání, po splnění kruhového tréninku první skupinou se role vymění, druhá skupina jde absolvovat kruhový trénink a první jde hrát utkání.). To celé se opakuje 2x
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

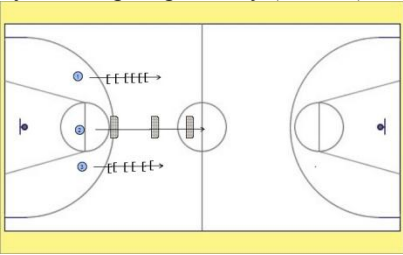
Příprava na 4. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: rozvoj vytrvalostních schopností (aerobní kapacita)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- vytrvalostní běh o nižší a střední intenzitě, délka je 8000 m, uskutečněný je v přírodních podmínkách (např. V lese)	- intenzita 140-160 SF	- hromadná
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

8.5 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK VE TŘETÍM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 5. tréninkovou jednotku			
Místo: tělocvična		Pomůcky: míče, překážky, bedny, srolované noviny (popř. mety, či žebřík)	
Cíl, záměr TJ: agility (rychlost, výbušná síla, obratnost)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost - přebíhání tělocvičny napříč, se změnou startovní polohy (např. leh na břiše, sed ...)	- intenzita do 60% SF - intenzita od 60 do 80% SF	- hromadná - hromadná - hromadná
Hlavní 40 minut	- agility 1 - dvě cvičení s překonáváním beden a překážek, všechny prvky hráči plní 2x  - agility 2 - tři cvičení (2 s míči), které zapojujeme ve druhé části úkolu (zpáteční cestě), nejprve překonají během vyznačenou trasu, nebo noviny, či překážky, poté se vrací zpět s míči (u druhého cvičení bez míče) a nakonec dlouhý sprint na druhou stranu, všechny prvky plní hráči 2x 	- intenzita maximální - doba odpočinku je 1:10 - intenzita maximální - doba odpočinku je 1:10	- hromadná - hromadná
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

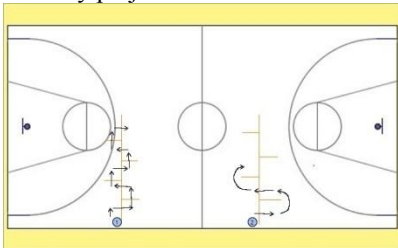
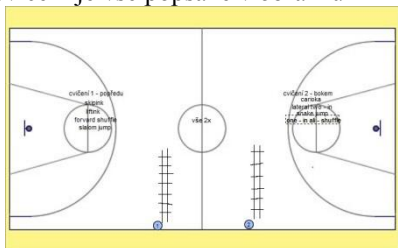
Příprava na 6. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: rozvoj vytrvalostních schopností (aerobní kapacita)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- vytrvalostní běh o nižší a střední intenzitě, délka je 8000 m, uskutečněný je v přírodních podmínkách (např. V lese)	- intenzita 140-160 SF	- hromadná (důležitá změna terénu)
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

8.6 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK VE ČTVRTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 7. tréninkovou jednotku			
Místo: tělocvična		Pomůcky: bedny, překážky	
Cíl, záměr TJ: rozvoj silových schopností (dynamická síla, převážně dolních končetin)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - modifikovaná atletická abeceda - kompensační cvičení - dynamická činnost - přeskoky přes švihadlo	- intenzita do 60% SF - intenzita od 60 do 80% SF	- hromadná - hromadná - hromadná po 30 sekundách střídáme způsoby přeskoků, (např. snožmo, dvojskoky a po jedné noze), mezi změnami jsou též 30 sekundové pauzy
Hlavní 40 minut	- cvičení 1. plyometrie přes překážky (rovně) - cvičení 2. plyometrie mezi bednami - cvičení 3. plyometrie přes překážky (stranou)  - cvičení 4. druhá polovina hráčů, co neprovádí plyometrii hraje modifikované utkání na dvě branky, po vypršení potřebné doby se prohazuje s první skupinou	- intenzita je maximální - odpočinek 1:10 - opakování 6x - 3 série	- poloviny - (hráči nastupují hned po sobě) každá skupina 2x - polovina
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná


Příprava na 8. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: rozvoj vytrvalostních schopností (metoda ANP)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- vytrvalostní běh o nižší a střední intenzitě, délka je 3 x 2000 m, uskutečněný je v přírodních podmínkách (např. V lese) (metoda ANP - rozvoj aerobní kapacity a aerobního výkonu)	- intenzita 165-175 SF	- hromadná (interval odpočinku je mezi jednotlivými koly minimálně 6 minut)
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

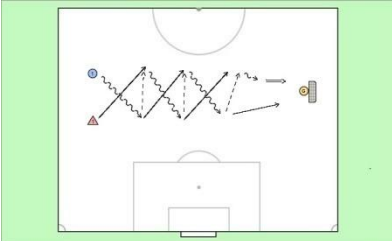
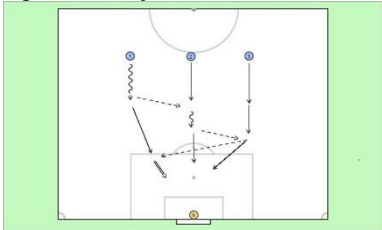
8.7 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V PÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 9. tréninkovou jednotku			
Místo: tělocvična		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele	
Cíl, záměr TJ: agility (rychlost, výbušná síla, obratnost)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	<p>- rušná část</p> <p>- modifikovaná atletická abeceda</p> <p>- kompenzační cvičení</p> <p>- dynamická činnost</p> <p>- odebírání míče - hráči se ve vymezeném území snaží uchránit svůj míč od odkopnutí ze strany soupeře, ale na druhou stranu se snaží odkopnout míč soupeřům, vyhrává ten, co zůstane poslední s míčem ve vymezeném území</p>	<p>- intenzita do 60% SF</p> <p>- kolem 50% SF</p>	<p>- hromadná</p> <p>- hromadná</p> <p>- hromadná</p>
Hlavní 40 minut	<p>agility 1 - dvě cvičení, v prvním provádíme – přeskoky sounož, po pravé/levé a levou před-pravou na úroveň levé-pravou před.... U druhého cvičení_ přeskoky sounož s rotací, slalom popředu i pozadu a přeskoky po jedné noze 3x</p>  <p>agility 2 – u těchto konkrétních cvičení je vše popsáno v obrázku</p> 	<p>- intenzita maximální</p> <p>- doba odpočinku je 1:10</p> <p>- intenzita maximální</p> <p>- doba odpočinku je 1:10</p>	<p>- hromadná, na dvě poloviny - všichni jdou po sobě</p> <p>- hromadná, na dvě poloviny - všichni jdou po sobě</p>
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

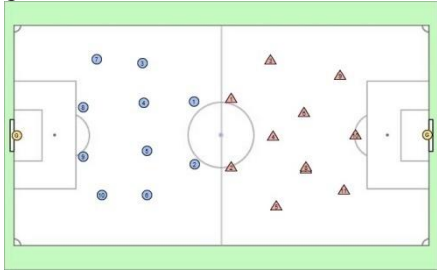
Příprava na 10. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: rozvoj vytrvalostních schopností (metoda ANP)			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- vytrvalostní běh o nižší a střední intenzitě, délka je 3 x 2000 m, uskutečněný je v přírodních podmínkách (např. V lese) (metoda ANP - rozvoj aerobní kapacity a aerobního výkonu)	- intenzita 165-175 SF	- hromadná (interval odpočinku je mezi jednotlivými koly minimálně 6 minut)
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná


8.8 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V ŠESTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 11. tréninkovou jednotku			
Místo: tělocvična		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele (mety)	
Cíl, záměr TJ: převážně: přihrávání, zpracování a vedení míče dále: orientace v prostoru, výběr místa, odebrání míče, obsazování hráče s míčem, bez míče a prostoru			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost přihrávání si ve vymezeném prostoru, ve dvojicích, všichni hráči se mezi sebou prolétají a po krátkém vedení míče přihrávají míč druhému z dvojice, ten to celé opakuje	- intenzita do 60% SF - kolem 50% SF	- hromadná - hromadná - hromadná (rozdělení do dvojic)
Hlavní 40 minut	- cvičení 1. - vedení míče - podle pokynů trenéra, se změnou směru - cvičení 2. - zpracovávání míče po nahození od soupeře (cca 6 m), vhažování i do náběhu - cvičení 3. - přihrávání si ve dvojicích hráči stojí naproti sobě (cca 6 m), poté v pohybu - cvičení 4. - hráč 1 vede míč šikmo v před původní postavení hráče 2, který přebíhá na stranu hráče 1. Zde přebírá přihrávku od hráče 1, úkoly si hráči prohazují  - cvičení 5. - modifikované utkání - bez branek a brankářů, na počet přihrávek, vyhrává družstvo s nejvyšším počtem přihrávek, libovolný počet dotyků	- u všech cvičení začínáme s intenzitou kolem 50% SF, postupem času, po dokonalém zvládnutí techniky ji zvyšujeme.	- hromadná, obměny: rychlost, L a P noha - dvojice, obměny: měníme vzdálenost, a část těla, kterou zpracováváme míč - dvojice, obměny: měníme vzdálenost, odehráváme jen L nohou, P, po zemi, vzduchem. - dvojice (2 zástupy) - 2 družstva obměny: dva dotyky, jeden dotyk
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná


Příprava na 12. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele (mety), branky	
Cíl, záměr TJ: převážně: přihrávání, zpracování, vedení míče a střelba dále: orientace v prostoru, výběr místa, odebírání míče, obsazování hráče s míčem, bez míče a prostoru			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého tréninku.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	<ul style="list-style-type: none"> - rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost hráči utvoří dva zástupy naproti sobě, 1 hráč (a) vede míč k 1 hráči (b) druhého zástupu, když je v polovině trasy přihrává hráči (b) a zařazuje se do protějšího zástupu, hráč (b) to opakuje, a další	<ul style="list-style-type: none"> - intenzita do 60% SF - kolem 50% SF 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná - hromadná - hromadná, obměny: přihrávka z prvního dotyku, vedení míče sprintem
Hlavní 40 minut	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení 1. - střelba z hranice šestnáctky - cvičení 2. - zpracovávání míče po přihrávce ze strany od spoluhráče, krátké vedení střela na bránu - cvičení 3. - hráč 1 vede míč šikmo v před původní postavení hráče 2, který přebíhá na stranu hráče 1. Zde přebírá přihrávku od hráče 1, úkoly si hráči prohazují, nakonec střela na bránu  <ul style="list-style-type: none"> - cvičení 4. - tři zástupy, hráč (a) má za úkol dlouhou finální přihrávku, hráč (b) mezihru a dobíhání, hráč (c) založení akce a zakončení, role se prostřídávají  <ul style="list-style-type: none"> - cvičení 5. - modifikované utkání - na počet gólů, vyhrává družstvo s nejvyšším počtem branek, libovolný počet dotyků 	<ul style="list-style-type: none"> - u všech cvičení začínáme s intenzitou kolem 50% SF, postupem času, po dokonalém zvládnutí techniky ji zvyšujeme. 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná, obměny: L noha - dvojice, obměny: přihrávka zpoza hráče, střelíme jen L nohou, P nohou - dva zástupy - dvojice - trojice, obměny: zakončuje hráč (b), větší rychlost rychlosti - 2 družstva obměny: dva dotyky, jeden dotyk, způsob vstřelení branky
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná


8.9 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V SEDMÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 13. tréninkovou jednotku (přípravné utkání)			
Místo: krytá velká hala s umělou trávou, venkovní hřiště		Pomůcky: míče, kužele (mety), vybavení na zápas (dresy, trenýrky, stulpny, popř. brankářské rukavice)	
Cíl, záměr TJ: přípravné utkání			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 15 minut	- seznámení s obsahem a taktikou dnešního zápasu + shrnutí minulého tréninku + motivace k utkání.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - modifikovaná atletická abeceda - kompensační cvičení - dynamická činnost ve vymezeném prostředí 15x15 jsou dvě skupiny, jeden míč, první skupina se snaží dát co nejvyšší počet přihrávek, skupina bez míče zamezuje přihrávkám a zároveň se snaží získat míč pod svou kontrolu	- intenzita do 60% SF - kolem 50% SF	- hromadná - hromadná - hromadná (dvě skupiny)
Hlavní 90 minut	- přátelské utkání 		
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

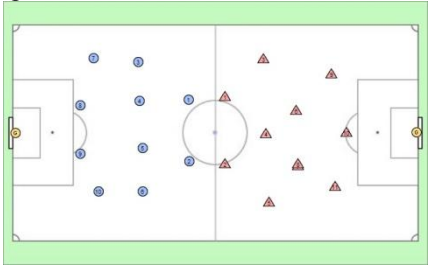
Příprava na 14. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele (mety), branky	
Cíl, záměr TJ: převážně: přihrávání, zpracování, vedení míče, střelba a obcházení hráče dále: orientace v prostoru, výběr místa, odebrání míče, obsazování hráče s míčem, bez míče a prostoru			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého zápasu.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost hráči se pohybují libovolně na polovině hřiště, na signál si musí vyměnit míč s jedním ze spoluhráčů	- intenzita do 60% SF - kolem 50% SF	- hromadná - hromadná - hromadná, obměny: změna signálu, výměna s nejbližším hráčem
Hlavní 40 minut	- cvičení 1. - hráč s míčem kopíruje pohyb hráče bez míče - cvičení 2. - hráč s míčem obchází pasivního obránce ve vymezeném prostoru (5 m) - cvičení 3. - hráč s míčem obchází pasivního obránce ve vymezeném prostoru (5 m) se zapojením klamavých pohybů - cvičení 4. - hráč 2 stojící na polovině hřiště, přihrává hráči 1 na hranici velkého, který mu přihrávku vrací do pohybu a pasivně brání, hráč 2 ho obchází a zakončuje  - cvičení 5. - modifikované utkání, max. 20x20, bez brankářů, gól platí pouze při obejití mety (na brankové čáře) o 360°	- u všech cvičení začínáme s intenzitou kolem 50% SF, postupem času, po dokonalém zvládnutí techniky ji zvyšujeme.	- dvojice - dvojice - dvojice - 2 zástupy hrajeme pokud možno na obě poloviny hřiště obměny: obhození na L stranu, na P, prohození - hromadná, obměny: soutěž o nejkrásnější kličku, soutěž o
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná


8.10 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V OSMÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 15. tréninkovou jednotku (přípravné utkání)			
Místo: krytá velká hala s umělou trávou, venkovní hřiště		Pomůcky: míče, kužele (mety), vybavení na zápas (dresy, trenýrky, stulpny, popř. brankářské rukavice)	
Cíl, záměr TJ: přípravné utkání			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 15 minut	- seznámení s obsahem a taktikou dnešního zápasu + shrnutí minulého tréninku + motivace k utkání.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	<ul style="list-style-type: none"> - rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost ve vymezeném prostředí 15x15 jsou dvě skupiny, jeden míč, první skupina se snaží dát co nejvyšší počet přihrávek, skupina bez míče zamezuje přihrávkám a zároveň se snaží získat míč pod svou kontrolu 	<ul style="list-style-type: none"> - intenzita do 60% SF - kolem 50% SF 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná - hromadná - hromadná (dvě skupiny)
Hlavní 90 minut	<ul style="list-style-type: none"> - přátelské utkání 		
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

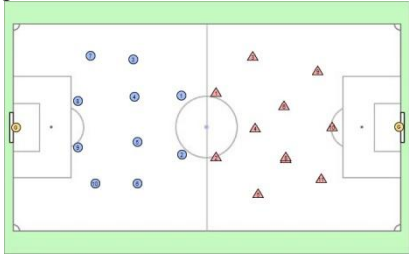
Příprava na 16. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele (mety), branky, stopky	
Cíl, záměr TJ: převážně: přihrávání, zpracování, vedení míče, střelba, obcházení hráče a odebírání míče dále: orientace v prostoru, výběr místa, obsazování hráče s míčem, bez míče a prostoru			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého zápasu.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	<ul style="list-style-type: none"> - rušná část - modifikovaná atletická abeceda - kompensační cvičení - dynamická činnost Hráči žonglují s míči ve vymezeném prostoru 30x30, na signál trenéra vykopávají míč do výšky a zpracovávají ho, po zpracování udělají rychlé 3 kroky s míčem pod kontrolou	<ul style="list-style-type: none"> - intenzita do 60% SF - kolem 50% SF 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná - hromadná - hromadná
Hlavní 40 minut	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení 1. - bago - hráči utvoří kruh a nahrávají si, jeden hráč je uprostřed a snaží se nahrávkám zabránit, komu nahrávku vystihne, ten jde místo něj - cvičení 2. - dvojice jsou ve vymezeném prostoru 6x6 a vzájemně se obírají o míč - cvičení 3. - jeden hráč je v roli obránce a stojí na hranici velkého vápna, druhý hráč v roli útočníka na polovině hřiště, útočník vede míč směrem k bráně a snaží se obejít obránce a zakončit, obránce se zas naopak snaží míč odebrat či ukopnout - cvičení 4. - hráči na polovině hřiště utvoří dva zástupy, trenér mezi první dvojici vhodí míč (směrem k bráně), hráči během soupeří o získání míče, hráč, co je první u míče se snaží druhého hráče obejít, druhý hráč se snaží o odebrání míče, akce končí zakončením  <ul style="list-style-type: none"> - cvičení 5. - modifikované utkání bez brankářů a branek, ve vymezeném prostoru 30x30, na nejdelší dobu kterou hráči jednoho týmu udrží míč pod kontrolou 	<ul style="list-style-type: none"> - u všech cvičení začínáme s intenzitou kolem 50% SF, postupem času, po dokonalém zvládnutí techniky ji zvyšujeme. 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná, obměny: 2 hráči u prostřed, přihrávky na jeden dotyk - dvojice, obměny: trojice, čtveřice - dvojice, obměny: dva na dva - dvojice, dva zástupy, obměny: startovací poloha, nutnost rychlostně vyrovaných dvojic - hromadná
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

8.11 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DEVÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 17. tréninkovou jednotku (přípravné utkání)			
Místo: krytá velká hala s umělou trávou, venkovní hřiště		Pomůcky: míče, kužele (mety), vybavení na zápas (dresy, trenýrky, stulpny, popř. brankářské rukavice)	
Cíl, záměr TJ: přípravné utkání			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 15 minut	- seznámení s obsahem a taktikou dnešního zápasu + shrnutí minulého tréninku + motivace k utkání.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání podél hřiště - kompensační cvičení - dynamická činnost - ve vymezeném prostředí 15x15, jsou dvě skupiny, dva míče, obě skupiny se snaží dát co nejvyšší počet přihrávek a zároveň zamezit té samé činnosti na straně soupeře	- intenzita do 60% SF - kolem 50% SF	- hromadná - hromadná - hromadná (dvě skupiny)
Hlavní 90 minut	- přátelské utkání 		
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

Příprava na 18. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika, kužele (mety), branky	
Cíl, záměr TJ: převážně: nácvik standardních situací (vhazování, rohový kop a penalty), přihrávání, zpracování, vedení míče, střelba, obcházení hráče a odebírání míče, orientace v prostoru, výběr místa, obsazování hráče s míčem, bez míče a prostoru			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého zápasu.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost ve čtveřicích dlouhé přihrávky do náběhů hráčů, všichni neustále v pohybu, na polovině, čtveřice mezi sebou	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná - čtveřice - hromadná obměny: slabší noha
Hlavní 40 minut	- cvičení 1. - přihrávání ve dvojicích outovým vhazováním, nejprve jeden vhadzuje a druhý zpracovává a přihrává po zemi zpět, poté se role prohodí - cvičení 2. - nácvik rohového kopu - na dvě poloviny, na jedné 4 na 4 (obránci, útočníci), dva exekutoři rohových kopů, jeden z každé strany, útočníci zakončují, obránci brání osobně a odebírají míče, či zablokovávají střely a nahrávky  - cvičení 3. - modifikované utkání na 4 branky, 2 branky patří jednomu týmu, 2 druhému, ve vymezeném prostoru 30x30, branky jsou vodorovně od sebe vzdáleny (10m), na góly - cvičení 5. - přímý kop – hráči nacvičují kop přes tříčlennou zeď ze vzdálenosti 20 m - cvičení 4. - penaltový „vyřazovák“	- u všech cvičení začínáme s intenzitou kolem 50% SF, postupem času, po dokonalém zvládnutí techniky ji zvyšujeme.	- dvojice, obměny: zpracování hrudníkem, stehnem - čtyři na čtyři + dva exekutoři, obměny: osobní obrana, zónová - hromadná, obměny: dva dotyky, gól platí jen hlavou - hromadná, obměny: změna vzdálenosti - hromadná, obměny: slabší noha
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

8.12 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V DESÁTÉM TÝDNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Příprava na 19. tréninkovou jednotku (přípravné utkání)			
Místo: krytá velká hala s umělou trávou, venkovní hřiště		Pomůcky: míče, kužele (mety), vybavení na zápas (dresy, trenýrky, stulpny, popř. brankářské rukavice)	
Cíl, záměr TJ: přípravné utkání			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 15 minut	- seznámení s obsahem a taktikou dnešního zápasu + shrnutí minulého tréninku + motivace k utkání.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 30 minut	<ul style="list-style-type: none"> - rušná část - modifikovaná atletická abeceda - kompensační cvičení - dynamická činnost - ve vymezeném prostředí 15x15, jsou dvě skupiny, dva míče, obě skupiny se snaží dát co nejvyšší počet přihrávek a zároveň zamezit té samé činnosti na straně soupeře 	<ul style="list-style-type: none"> - intenzita do 60% SF - kolem 50% SF 	<ul style="list-style-type: none"> - hromadná - hromadná - hromadná (dvě skupiny)
Hlavní 90 minut	<ul style="list-style-type: none"> - přátelské utkání 		
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

Příprava na 20. tréninkovou jednotku			
Místo: venkovní hřiště		Pomůcky: míče, rozlišovací trika	
Cíl, záměr TJ: testovací tréninková jednotka			
Část TJ	Obsah	Manipulace se zatížením	Organizace a Poznámky
Úvodní 5 minut	- seznámení s obsahem tréninkové jednotky + shrnutí minulého zápasu.		- hráči mají v průběhu tréninkových jednotek neomezenou možnost k doplnění tekutin.
Průpravná 20 minut	- rušná část - rozběhání s míči ve vymezeném prostoru - kompensační cvičení - dynamická činnost - není	- intenzita do 60% SF	- hromadná - hromadná
Hlavní 50 minut	- výskok - na dotyk dlaně - 100 metrů sprint - Cooperův běh		- jednotlivci - jednotlivci - hromadná
Závěrečná 15 minut	- vyklusání + kompenzační cvičení		- hromadná

9 DISKUZE

V závěrečné bakalářské práci je zpracováno 20 tréninkových jednotek pro návrh obsahu zimního přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů, což bylo i hlavním cílem této práce. Tyto jednotky jsou navrženy tak, aby odpovídali informacím ze zprostředkovaného výzkumu a studia literatury.

Výzkum probíhal za pomoci dotazníku - ankety. Obsahoval sedmnáct převážně uzavřených otázek. První otázka nebyla nějak překvapivá a potvrdila moje očekávání. Všech jedenáct respondentů odpovědělo ano, tudíž všechny kluby zařazují přípravné období do svého plánu celoročního tréninkového cyklu.

U druhé otázky byla nejčastěji zvolená odpověď „v první polovině ledna“. Podle mého názoru je tento termín vzhledem ke své časové náročnosti pro danou dovednostní úroveň ideální, proto jsem jej zařadil do návrhu přípravného období. Shodně po dvou odpovědích měli možnosti „v prosinci“ a „ve druhé polovině ledna“, v případě potřeby by tyto eventuality byli dostačující. Poslední možnost „v únoru“ s jednou volbou je zcela nevyhovující. Za tak krátkou dobu nelze hráče dostatečně připravit na následující část sezóny.

Výsledky třetí otázky poukázali na to, že deset z jedenácti oslovených trenérů realizuje svůj plán přípravného období s pomocí deseti až třinácti týdenních tréninkových cyklů. K této variantě jsem se v návrhu také přiklonil a zpracoval tak přípravné období dlouhé deset týdnů. Možnost se šesti až devíti týdenními tréninkovými cykly mi přišla nedostačující.

Cílem v pořadí čtvrté otázky bylo zjistit, kolik tréninkových jednotek obsahují jednotlivé plány přípravného období. Nejčastější zvolenou odpovědí byla možnost „šestnáct až pětadvacet“ tréninkových jednotek. Podle tohoto výsledku jsem navrhnul dvacet tréninkových jednotek. Možnosti odpovědí „šest až patnáct“ i „šestadvacet a více“ se mně zdály jako nedostatečné nebo naopak příliš časově náročné.

Pátá otázka zjišťovala frekvenci tréninkových jednotek. Nejčastěji vybranou eventuality byla „častost dvakrát týdně“. Vzhledem k požadované dovednostní úrovni, osobním zkušenostem a časovým možnostem hráčů se mi tato frekvence zdála jako nejvíce vyhovující, tudíž je součástí navrženého obsahu přípravného období.

Nejčastěji vybranou odezvou u šesté otázky „Jak dlouhé jsou v průměru Vaše tréninkové jednotky?“ byla doba trvání od 61 do 90 minut. Podle tohoto výsledku,

osobních zkušeností a konzultace s trenérem TJ Baník Líně jsem usoudil, že bude pro návrh přípravného období, přesněji pro délky tréninkových jednotek, dostačovat 90 minut.

Nadpoloviční většina z dotázaných respondentů nezařazuje soustředění do obsahu přípravného období. Faktory ovlivňující toto rozhodnutí se ve většině případů shodují. Jde buď o nedostatečné finanční zázemí klubů či hráčů, časovou náročnost nebo jen o nezáměr ze strany hráčů. Z těchto uvedených důvodů a již zmíněného malého využití soustředění dotázanými kluby jsem se rozhodl, nezařadit soustředění do konečného návrhu přípravného období. Jelikož tato otázka podmiňovala otázky č. 8, 9, 10 a nebyla z důvodu malého počtu odpovědí tolik významná, nejsou tyto otázky uvedeny a podrobněji popsány ve výsledcích a dále rozvedeny v diskuzi

Jedinou otevřenou otázkou v anketě byla otázka číslo jedenáct, která zjišťovala, kolik přípravných utkání odehrají kluby v průběhu přípravného období. Po sečtení, zprůměrování a vyhodnocení výsledků se ukázalo, že na jeden tým připadají celkem čtyři utkání. Z tohoto důvodu jsem tento konkrétní počet přípravných utkání zařadil do navržených tréninků.

Výsledky otázky číslo dvanáct určily prostředí, kde se odehrávají navrhované tréninkové jednotky. Jde o kombinaci hala - venkovní prostředí. Pro kluby, které nemají možnost trénovat v hale, jsou tréninkové jednotky navrženy tak, aby se beze změny obsahu mohly odehrávat i ve venkovním prostředí.

Otázky číslo třináct a čtrnáct zjišťovaly způsob řešení tréninků po dobu přípravného období. Co se týká první otázky, respondenti v první polovině přípravného období využívají nejčastěji „kondiční trénink převážně bez míče“. K tomuto způsobu jsem se nakonec také přiklonil, ale s malou výjimkou. V každé z dvaceti navržených tréninkových jednotek je aplikováno minimálně jedno cvičení s míčem (včetně rozběhání), které zajišťuje „pravidelný“ kontakt hráčů s míčem. Ve druhé polovině trenéři nejčastěji volili „kondiční trénink převážně s míčem“. S tímto výsledkem jsem se zcela ztotožnil a vytvořil návrhy tréninkových jednotek výhradně s využitím míče. V průběhu přípravného období se ztotožňuji s názorem pana Buzka (2002), který jak už jsem dříve uvedl, považuje za nejzávažnější chybu vynechání tréninků s míčem v průběhu celého přípravného období. Dále by podle něj neměl být obsah tréninku řešen jen všeobecnými prostředky, to znamená bez míče.

U otázek číslo patnáct a šestnáct, využití posiloven a regeneračních prostředků v průběhu přípravného období, jsem se setkal se značným nezájmem. Ani jeden z klubů tyto možnosti nevyužíval. Jedním z nejčastěji uvedených důvodů bylo podle odpovědí trenérů především nedostatečné zajištění klubů finančními prostředky.

Poslední otázka zjišťovala, zda umožňují trenéři hráčům dodržovat pitný režim. Zde jsem se setkal s jednou překvapivou odpovědí. Jeden z dotázaných trenérů neumožňuje hráčům doplňovat tekutiny v průběhu tréninku, což je především ze zdravotního hlediska naprosto nepřijatelné. Hráčům by mělo být v každém případě umožněno dodržování pitného režimu.

V rámci studia literatury jsem analyzoval veškeré dostupné informační zdroje, např. knihy, časopisy, internetové stránky a bakalářské práce týkající se přípravného období ve fotbale. S pomocí těchto získaných informací a výše uvedených výsledků ankety jsem navrhl dvacet tréninkových jednotek pro přípravné období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů.

Do obsahu návrhu přípravného období jsem se rozhodl zařadit také dvě testovací tréninkové jednotky, které by měly umožnit trenérům získání zpětné vazby, co se týče účinnosti aplikovaných tréninkových jednotek. První testovací jednotka je zařazena do prvního týdne přípravného období, druhá do desátého. Hlavním cílem těchto dvou jednotek je informovat trenéra o správnosti a efektivnosti zařazených tréninků. Ostatní navrhované jednotky mají standardní strukturu s klasickým zaměřením na rozvoj schopností a osvojování technicko-taktických dovedností.

Do této chvíle nebyly jednotlivé tréninkové jednotky testovány v praxi. Z tohoto důvodu neobsahují potřebnou korekturu. Jsou jen zkontrolovány (popř. minimálně korigovány) s jedním z dotázaných trenérů. Tyto jednotky by měli převážně sloužit jen jako orientační návrh obsahu přípravného období a každý trenér by si je měl přizpůsobit podle svých subjektivních pocitů a materiálních možností klubu.

10 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce byl návrh obsahu tréninkových jednotek pro zimní přípravné období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů. K tomuto úkolu bylo nejprve nutné důkladně prostudovat a popsat teoretická východiska, ve kterých je např. charakterizována úroveň masového fotbalu i kategorie mužů. Následně jsem popisoval periodizaci tréninkového procesu i tréninkových cyklů, didaktické formy tréninkového procesu a druhy tréninkových procesů.

Dalším neméně důležitým zdrojem informací byla realizace výzkumu, který byl velmi náročný a to hlavně po stránce časové. Celková doba potřebná k získání výsledků činila šest týdnů. Dosažené výsledky poskytly dostatek podkladů, které společně s nastudovanými informacemi umožnili navržení adekvátního cyklu tréninkových jednotek pro zvolené období.

Návrh obsahu přípravného období je složen z celkem 20 tréninkových jednotek, které jsou svou náročností a obsahem určeny pro požadovanou dovednostní úroveň. Tréninkové jednotky jsou navrženy tak, aby akceptovaly jednotlivé limity klubů, jakými jsou např. materiální vybavení klubů, časové omezení hráčů a frekvence tréninkových jednotek.

Doufám, že tato bakalářská práce bude sloužit fotbalovým trenérům ať už jako prostředek k inspiraci nebo jako model, který budou moci využít při zpracování cyklů tréninkových jednotek. Další využití by tato práce mohla najít v řadách studentů, kteří by informace z jednotlivých kapitol mohli využít při vypracování své závěrečné práce. V neposlední řadě zcela jistě poslouží mně, v mé budoucí trenérské kariéře.

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Periodizace celoročního tréninkového cyklu. Votík (2005).....	15
Tabulka 2 Dělení jednotlivých metodicko - organizačních forem v určitých věkových kategoriích. Podle Navary. Votík (1998).....	22
Tabulka 3 Přehled klubů působících v okresním přeboru Plzeň - sever. FAČR (2012).	37
Tabulka 4 Harmonogram zimního přípravného období	49

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Schéma možností rozdělení fotbalového hřiště. Votík (2005).....	25
Obrázek 2 Schéma taxonomie motorických schopností. Votík (2005).....	29
Obrázek 3 Schéma vztahu mezi pohybovými schopnostmi. Dovalil, Choutka (1991).....	29
Obrázek 4 Odpovědi na otázku č. 1.....	40
Obrázek 5 Odpovědi na otázku č. 2.....	41
Obrázek 6 Odpovědi na otázku č. 3.....	41
Obrázek 7 Odpovědi na otázku č. 4.....	42
Obrázek 8 Odpovědi na otázku č. 5.....	42
Obrázek 9 Odpovědi na otázku č. 6.....	43
Obrázek 10 Odpovědi na otázku č. 7.....	43
Obrázek 11 Odpovědi na otázku č. 11.....	44
Obrázek 12 Odpovědi na otázku č. 12.....	44
Obrázek 13 Odpovědi na otázku č. 13.....	45
Obrázek 14 Odpovědi na otázku č. 14.....	45
Obrázek 15 Odpovědi na otázku č. 15.....	46
Obrázek 16 Odpovědi na otázku č. 16.....	46
Obrázek 17 Odpovědi na otázku č. 17.....	47
Obrázek 18 Strečink vzpřimovače páteře.....	52
Obrázek 19 Strečink natahovače kyčle a ohybače kolena.....	53
Obrázek 20 Strečink natahovačů kyčle a rotátorů kyčle.....	53
Obrázek 21 Strečink odtahovače a zevních rotátorů kyčle.....	53
Obrázek 22 Strečink odtahovačů a zevních rotátorů kyčle.....	54
Obrázek 23 Strečink přitahovačů.....	54
Obrázek 24 Strečink natahovačů kyčle a ohybačů kolen.....	54
Obrázek 25 Strečink ohybačů zápěstí a prstů.....	55
Obrázek 26 Strečink ohybače kyčle a natahovače kolena.....	55
Obrázek 27 Strečink ohybačů hlezenního kloubu.....	55
Obrázek 28 Strečink ohybačů trupu.....	56
Obrázek 29 Strečink natahovače paže.....	56
Obrázek 30 Strečink ohybače paže.....	56

13 SEZNAM LITERATURY

LITERATURA:

1. BOŠANSKÝ, Jiří. Přípravné období ve výkonnostním fotbale. Fotbal a trénink, 2004, č. 4, s. 22-28.
2. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. a kol. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. 2. vyd. Plzeň: ZČU, 1998, 58 s. ISBN 80-210-1880-1.
3. BUČEK, Jan. Cyklus tréninkových jednotek pro přípravné období na úrovni výkonnostního fotbalu mužů. Plzeň, 2009. PEDDPO3061. Bakalářská. ZČU.
4. BURSOVÁ, M. Kompenzační cvičení. 1. vyd. Praha: Grada Publishire, a.s., 2005, 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
5. BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK J. Kompenzační cvičení pro fotbalisty. Praha: Olympia, a.s., 2003, 95 s. ISBN 80-7033-793-1.
6. BUZEK, Mario. Trénink fotbalových dovedností v zimním období. Fotbal a trénink, 2002, č. 4, s. 14-20.
7. CETHAMR, Lukáš. Cyklus tréninkových jednotek pro přípravné období ve výkonnostním fotbale. Plzeň, 2004. PEDDPO379. Bakalářská. ZČU.
8. HARVEY, G., DUNGWORTH, R. Škola fotbalu. 1. vyd. Praha: Václav Svojka & Co., 1999, 129 s. ISBN 80-7237-209-2.
9. JANSA, P., DOVALIL, J. Sportovní příprava. 1. vyd. Praha: Bořivoj Kleník, Q - art., 2007, 267 s. ISBN 80-210-1880-1.
10. KOPECKÝ, Matěj. Cyklus tréninkových jednotek pro přípravná období ve fotbale v kategorii mladších žáků. Plzeň, 2010. PEDDPO 3501. Bakalářská. ZČU.
11. PERIČ, T., DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada Publishire, a.s., 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
12. PSOTTA, R. et al. Fotbal kondiční trénink. 1. vyd. Praha: Grada Publishire, a.s., 2006, 219 s. ISBN 80-210-1880-1.
13. SIVEK, Zdeněk. Tréninková příprava: 16-21 let. Fotbal a trénink, 2011, č. 3, s. 32-33.
14. VOTÍK, J. Trenér fotbalu B UEFA licence. 2. vyd. Praha: Olympia, a. s., 2005, 264 s. ISBN 80-210-1880-1.

15. VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. 1. vyd. Praha: Grada Publishire, a.s., 2005, 128 s. ISBN 80-247-0925-2.

16. VOTÍK, J. Sportovní příprava ve fotbalu. 3. vyd. Plzeň: ZČU, 1998, 183 s. ISBN 80-7082-414-X.

17. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Trenér OFS. 1. vyd. Praha: Olympia, a. s., 2000, 121 s. ISBN 80-210-1880-1.

18. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Fotbalový trenér základní průvodce tréninkem. 1. vyd. Praha: Grada Publishire, a.s., 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3982-3.

ELEKTRONICKÉ DOKUMENTY:

1. Fotbal.cz. *Domácí soutěže* [online]. 2012 [cit. 2012-05-29]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/domaci-souteze/index.php>

2. Fotbal.cz. *A1A - Okresní přebor* [online]. 2012 [cit. 2012-05-29]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/domaci-souteze/kao/plzensky/plzen-sever/souteze.asp?soutez=325A1A>

14 SOUHRN

Tato kvalifikační práce zpracovává návrh obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů. V teoretické části jsou popsány teoretická východiska, periodizace tréninkového procesu a tréninkových cyklů, didaktické formy tréninkového procesu a druhy tréninkových procesů. V praktické části je podrobně rozpracováno 20 tréninkových jednotek pro zimní přípravné období. Tyto jednotky jsou vytvořeny na základě informací získaných z terénního výzkumu, studia literatury a vlastních zkušeností.

15 SUMMARY

The thesis deals with a content outline of a training period in the sphere of male mass football. The theoretical part is focused on the theoretical foundations, periodization of the training process and training cycles, didactic forms and various kinds of the training process. In the applied part 20 winter training units are analyzed in greater detail. These units have been designed on the basis of the data gathered in a field research, study of relevant literature and personal experience.

