

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Názory na zapojení kondičních trenérů ve fotbale**

**Opinions on the Involvement of Conditioning Coaches  
in Soccer**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Aleš Kaplan, PhD.**

Vypracoval:

Jiří Zemánek

Praha, duben 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 14. dubna 2011

Podpis                      diplomanta

### Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Abstrakt

**Název:** Názory na zapojení kondičních trenérů ve fotbale

**Cíle:** Cílem práce bylo zjišťování názorů na zapojení kondičních trenérů ve fotbale a zároveň studium role kondičního trenéra u vybraných fotbalových týmů. Pro splnění hlavního cíle jsem si vytyčil další subdílčí cíle jako je zhodnocení současného stavu zapojení kondičních trenérů do přípravy fotbalových mužstev v České republice na základě anonymního dotazníkového šetření a zároveň porovnání se stavem ve vybraných evropských klubech. Dalším subdílčím cílem bylo zjištění názorů fotbalových trenérů různých soutěží na kondiční přípravu a na možné zařazení průpravných atletických cvičení, využívání specifických tréninkových prostředků a pomůcek v kondiční přípravě.

**Metody:** Potřebné informace k dosažení cílů diplomové práce jsem získal prostudováním odborné literatury. Po provedení pilotního šetření byl nestandardizovaný dotazník upraven a rozeslán spolu s průvodním dopisem hlavním trenérům 1. Gambrinus ligy, 2. Ligy, vybraným trenérům nižších soutěží a trenérům mládeže. Vybrané kondiční trenéry jsem nejprve oslovil telefonicky a poté jim dotazník zaslal elektronickou poštou. Následně jsem provedl vyhodnocení dotazníků a získaná data jsem interpretoval pomocí stručných komentářů. Pro zjištění zapojení kondičních trenérů v zahraničních klubech jsem využil internetových zdrojů a odborné zahraniční literatury.

**Výsledky:** Dotazníkového šetření se zúčastnilo 22 z 52 oslovených hlavních trenérů a 6 vybraných kondičních trenérů vyplnilo speciální dotazník. Na základě zjištěných poznatků lze konstatovat, že kondiční trenéři se zapojují do přípravy převážně týmů 1. Gambrinus ligy, v ostatních soutěží je jejich zastoupení ojedinělé. Kondiční trenéři plní různé role v rámci realizačního týmu a forma jejich spolupráce je rozmanitá. Atletických tréninkových prostředků je využíváno především v přípravném období s ohledem na specifčnost fotbalové přípravy. Byla také zjištěna vysoká míra využívání tréninkových pomůcek. Názory samotných kondičních trenérů jsou prezentovány ve výsledkové části diplomové práce.

**Klíčová slova:** kondiční trenér, sportovní trénink, atletická příprava, atletické tréninkové prostředky

## Abstract

**Title:** Opinions on the involvement of conditioning coaches in soccer

**Objectives:** The aim was to survey opinions involving fitness coaches in soccer and also study the role of fitness coach at selected soccer teams. To meet the main goals we have set a subpart of other goals such as assessing the current state of fitness coaches involved in the preparation of soccer teams in the Czech Republic on the basis of an anonymous survey and also compared with those in some European clubs. Another objective was to determine subpart views of soccer coaches in various competitions in fitness training and the possible inclusion of preparatory athletic exercises, the use of specific resources and training tools in fitness training.

**Methods:** The information needed to achieve the objective of the thesis I received reading the literature. After the pilot survey was modified and standard questionnaire sent along with a cover letter first major coaches 1. Gambrinus league, 2. league coaches selected a lower division and youth coaches. Selected fitness coaches I first spoke by telephone and then sent them a questionnaire by e-mail. Then I made the evaluation questionnaires and obtained data were interpreted with brief comments. To determine the involvement of foreign coaches in fitness clubs, I used Internet resources and expertise of foreign literature.

**Results:** The survey attended by 22 of the 52 contacted the head coach and 6 selected fitness trainers completed a special questionnaire. Based on the evidence we can say that fitness trainers are mainly involved in the preparation of the first teams 1. Gambrinus league in other competitions is their unique representation. Fitness trainers perform various roles within the executive team, and a form of cooperation is varied. Athletic training equipment is used primarily in the preliminary stages with regard to specific football training. It was also a high rate of use of training aids. Opinions of fitness trainers themselves are presented in the final section of the thesis.

**Keywords:** fitness coach, sports training, athletic training, athletic training equipment

## Obsah

1. Úvod.....	7
2. Teoretická východiska .....	8
2.1 Charakteristika sportovního tréninku.....	8
2.1.1 Složky sportovního tréninku.....	10
2.2 Sportovní výkon.....	12
2.3 Kondiční trénink .....	14
2.3.1 Složky fotbalového kondičního tréninku.....	17
2.3.2 Kondiční příprava hráčů podle hráčské funkce .....	18
2.3.3 Využití nespecifických cvičení v kondičním tréninku .....	18
2.3.4 Využití specifických cvičení v kondičním tréninku .....	25
2.4 Role kondičního trenéra ve fotbale.....	27
2.4.1 Kritické názory na roli kondičního trenéra ve fotbale .....	32
3. Výzkumná část.....	34
3.1 Cíle a úkoly práce .....	34
3.1.1 Cíle práce .....	34
3.1.2 Úkoly práce.....	34
3.2 Formulace výzkumných otázek .....	35
3.3 Stručná charakteristika respondentů .....	35
3.3.1 Charakteristika souboru fotbalových trenérů.....	35
3.3.2 Charakteristika souboru kondičních trenérů u vybraných fotbalových týmů	38
3.4 Pracovní postup.....	39
4. Výsledková část .....	42
4.1 Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů vybraných soutěží a jejich kategorizace .....	42
4.1.1 Komparace zjištěných výsledků se studií Kaplana (2008).....	45
4.2 Názory trenérů vybraných fotbalových týmů na kondiční přípravu .....	45
4.2.1 Názory fotbalových trenérů na zapojení kondičních trenérů u týmu .....	45
4.2.2 Názory trenérů na systém kondiční přípravy používaný u svého týmu.....	50
4.3 Názory kondičních trenérů na svoji roli u týmu .....	63
4.3.1 Forma zapojení v rámci klubu .....	63
4.3.2 Možnosti zapojení kondičního trenéra v rámci RTC.....	63
4.3.3 Využívání tréninkových pomůcek kondičním trenérem v rámci RTC.....	65
4.3.4 Využívání atletických cvičení kondičním trenérem v rámci RTC .....	66
4.3.5 Využívání cvičení síly kondičním trenérem v rámci RTC .....	67
4.3.5 Využívání specifických cvičení kondičním trenérem v rámci RTC.....	68
4.3.6 Komparace přístupů jednotlivých kondičních trenérů ke kondiční přípravě u fotbalového týmu .....	69
5. Závěry .....	70
6. Použitá literatura .....	74
Přílohy.....	78

# 1. Úvod

Fotbal je sportovní hrou, která má miliony příznivců po celém světě, ať už se jedná o hráče aktivní či pasivní fanoušky. Tak jako snad ve všech aspektech dnešního světa, lze i ve fotbale pozorovat rychlý vývoj. V současné době jsou na fotbalisty kladeny obrovské nároky, jimž musí odpovídat jejich dovednosti, vybavení, fyzický i psychický stav. Snahu o zdokonalování hráče ze všech možných hledisek v sobě samozřejmě kloubí sportovní trénink, který si klade za cíl komplexní přípravu sportovce. V rámci sportovního tréninku stále více vystupuje do popředí trénink kondiční, jemuž je v současné době přikládána stále větší důležitost. Kondiční trénink využívá metod uplatňovaných zejména v atletice a fitness tréninku. Uplatněním daných metod má dojít k maximalizaci výkonu fotbalisty s ohledem na jeho individuální schopnosti. Ve své práci se nejdříve budeme věnovat složkám a úloze sportovního tréninku, protože jej považujeme za naprostý základ veškeré sportovní přípravy na vrcholové úrovni, a dále jeho popis pokládám za důležitý pro pochopení složky kondičního tréninku, které se budu věnovat ve své práci následně. Uvedeme přínosy kondičního tréninku i metody, jaké při něm mohou být využívány. V závěru teoretické části předkládané práce pak upozorníme na názor bývalého hokejového reprezentačního trenéra Lud'ka Bukače, který zaujímá velice kritické stanovisko k začlenění kondičního trenéra do sportovní přípravy v klubu a jeho využívání v rámci kondiční přípravy. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjišťování názorů na zapojení kondičních trenérů ve fotbale a zároveň studium role kondičního trenéra u vybraných fotbalových týmů. Na tuto problematiku byly zpracovány na UK FTVS již dvě diplomové práce. Závěrečná práce Evy Vaidové zachytila problematiku kondiční přípravy v ženském fotbale a Zdeňka Engelthalerová zpracovala téma kondiční přípravy v basketbale.

## **2. Teoretická východiska**

### **2.1 Charakteristika sportovního tréninku**

Sportovní trénink je komplexní činnost, skládající se z více prvků, které jsou ve vztahu vzájemné souvislosti. Jansa a Dovalil (2009) definují trénink jako proces rozvoje výkonnosti sportovce popřípadě družstva, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Sportovec je ovšem ve své snaze o dosažení co nejlepších výsledků jistým způsobem omezen, a to zejména svými fyzickými i psychickými schopnostmi. Avšak nezáleží pouze na schopnostech sportovce samotného. Možnosti jeho snahy o dosažení co nejlepších výsledků jsou determinovány do značné míry jeho okolím. Snaha sportovce nemůže kolidovat s platnými morálními a kulturními normami společnosti, ve které žije a sport provozuje, stejně jako nemůže ohrožovat zdraví ostatních lidí či ničit životní prostředí. Silou, která sportovce žene kupředu a budí ho k lepším výkonům je jednoznačně motivace, ať už vnější, či vnitřní. Záměrem sportovce je účastnit se soutěží, v nichž podá uspokojivý výkon. Sportovní trénink je tedy proces, v němž se všechny uvedené prvky vzájemně prolínají a ovlivňují výkon sportovce.

Z pedagogického hlediska (Svoboda, 2000) je sportovní trénink výchovně-vzdělávacím procesem. Ke vzdělávání sportovce dochází tak, že se učí novým dovednostem, a to nejenom praktickým, ale získává i nové teoretické poznatky, kterých je mu bezesporu potřeba, i když se laikovi může zdát, že veškerý výkon sportovce je odvislý čistě od jeho praktických dovedností.

Dovalil (2009) uvádí, že sportovní trénink představuje pedagogický proces, jehož úkolem je takový rozvoj sportovce, který umožní dosáhnout nejvyšší individuální výkonnosti tím, že rozvíjí funkční možnosti organismu a zajišťuje zvládnutí techniky a taktiky, rozvoj morálních a volních vlastností a získání praktických i teoretických znalostí v oblasti sportovní hry.

Výchovně pak na sportovce působí především postava trenéra, do jehož rukou byl svěřen. Trenér sestaví tréninkový program, navrhne vhodné metody tréninku, učí sportovce jak se chovat k potencionálním soupeřům a v neposlední řadě by měl být

sportovci i psychickou oporou. Sportovní trénink, jakožto proces, můžeme rozdělit do následujících etap:

- a) etapa sportovní předpřípravy
- b) etapa základního tréninku
- c) etapa specializovaného tréninku
- d) etapa vrcholového tréninku

Všechny etapy tvoří jeden celek, navzájem na sebe navazují a přecházejí jedna v druhou. Uvedu na příkladu fotbalu určitou specifickou. Fotbal představuje dynamickou sportovní hru, při které je zapotřebí pro všechny hráče nastavit takové podmínky a přípravu, aby byli schopni zvládnout nejen svoji roli a s ní spojenou činnost, ale zároveň i činnost ostatních hráčů. V předkládané práci se snažíme zdůraznit určité propojení specifické sportovní přípravy fotbalisty s možnou přípravou atletickou. V literatuře se totiž setkáváme s pojmem atletičnost. K tomuto je potřeba určité všestrannosti, o které se zmiňuje Vindušková (2003).

Cílem všestranné přípravy fotbalistů by mělo být vytvoření co nejširšího pohybového základu. Charakteristickým znakem této přípravy jsou zejména pohybové činnosti směřující k rozvoji všech pohybových schopností.

Sportovní trénink můžeme dále ve specializované a vrcholové etapě rozdělit do jednotlivých složek, jimiž jsou: kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Každá z výše uvedených složek má své specifické úkoly a používané metody. Můžeme mluvit o teoretické i praktické povaze, která může být zaměřena jak všeobecně, tak i speciálně (Kaplan, 2002). Důležitý je samotný přístup k tréninku. Odborníci upozorňují, že je důležité, aby ve sportovním tréninku zůstala zachována představa sportu jako hry. V dnešní době jsou totiž na vrcholové sportovce kladeny obrovské nároky a oni tak podléhají nepříjemnému tlaku, což může mít negativní dopady na jejich psychický stav. Dalším zásadním faktorem, který hraje ve výkonnosti sportovce roli, je jeho vztah s trenérem. V ideálním případě by měla fungovat vzájemná spolupráce na vysoké úrovni, v žádném případě by neměl být sportovec jen pasivním členem vztahu, který slepě následuje příkazy trenéra.

Jelikož prošel sportovní trénink dlouhou etapou vývoje a v současné době je opravdu komplexní činností, lze v jeho rámci vydělit několik samostatných oblastí, například sportovní trénink dětí a mládeže či sportovní trénink v rámci jednotlivých sportů. V současné době se významně v jednotlivých sportech dbá zejména na kondiční přípravu. Ve své práci se zaměřuji na zjišťování názorů fotbalových trenérů na kondiční přípravu a zvláště pak na využívání atletických kondičních cvičení ve fotbale. Zajímalo mne také, jakou úlohu v kondiční přípravě sehrávají kondiční trenéři a zejména trenéři, kteří prošli atletickou přípravou jako vrcholoví atleti. Pro pochopení řešené problematiky jsme museli prostudovat v rámci teoretických východisek základní složky sportovního tréninku a zvláště pak složku kondiční přípravy.

### **2.1.1 Složky sportovního tréninku**

Protože je sportovní trénink komplexní činností, která se v průběhu dějin vyvíjela a neustále se vyvíjí dále, lze jeho obsah dělit do několika složek. Pokud chce sportovec opravdu maximalizovat svůj výkon, musí pracovat na všech jednotlivých složkách a získané schopnosti pak vzájemně skloubit v rámci sportu, kterému se věnuje, v našem případě tedy fotbalu.

Základní složkou je kondiční příprava, která je cílena na rozvoj pohybových schopností a to jak obecných, tak těch, které budou pro daný sport nejlépe využitelné. Choutka a Dovalil (1982) definují pohybové schopnosti jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti, v níž se také projevují. Havlíčková (1999) rozděluje pohybové schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Lehnert, Novosad a Neuls (2001) přidávají ještě flexibilitu. Základní pohybové schopnosti tedy můžeme podle výše zmíněných autorů dělit na:

- rychlostní schopnosti,
- silové schopnosti,
- vytrvalostní schopnosti,
- obratnostní schopnosti,
- flexibilitu.

Co se týče délky trvání, patří pohybové schopnosti hráče mezi ty dlouhodobě uchovatelné, proto také vyžadují dlouhodobou přípravu. Jakmile se hráč dostane na určitou úroveň své rychlosti a vytrvalosti a dále ji bude pravidelným tréninkem udržovat, zůstane tato hodnota relativně stejná a nekolísá. Vzhledem k tomu, že ve fotbale je zastoupeno několik hráčských pozic, které si vyžadují odlišné nároky na rozvoj pohybových schopností, je zapotřebí do tréninku těchto hráčů zařadit i odlišné tréninkové metody a prostředky pro dosažení požadovaného výsledku.

Technická příprava je pak nutná k osvojení si dovedností, zejména precizní práce s míčem. Podle Choutky a Dovalila (1982) je technika spojována většinou s předpokladem vysoké rezultativnosti provedení, tj. s takovým uspořádáním sportovního pohybu, který vede k dosažení vysokého výkonu. Bedřich (2006) uvádí, že cílem technické přípravy je zdokonalování fotbalových dovedností, tak aby hráč dokázal efektivně, účelně a úsporně řešit nastalé herní situace. Technická příprava hráče fotbalu je velice důležitá a v jistém ohledu také složitější než technická příprava některých jiných sportovců, a to z toho důvodu, že fotbalista musí své dovednosti uplatňovat v často rychle měnících se podmínkách. Zatímco například v plavání uplatňuje sportovec své dovednosti v téměř konstantních podmínkách, na které se z větší části může připravit, ve fotbale je role lidského faktoru zcela zásadní. Fotbalista nikdy neví, jak se jeho protihráč, popřípadě ani spoluhráč, ve specifickém okamžiku zachová, a proto musí být připraven velmi dobře a rychle reagovat na změnu situace a technicky ji zvládnout.

Velkou roli v případném úspěchu družstva hraje taktika. Proto je taktická složka sportovního tréninku stejně důležitá, jako obě složky dříve zmíněné. Jak uvádí Choutka a Dovalil (1991), soustřeďuje se taktická příprava jakožto složka sportovního tréninku na nácvik promyšleného a účinného vedení sportovního boje v konkrétních soutěžních podmínkách. Role taktické přípravy je ve skupinových hrách, mezi které fotbal patří, největší mezi všemi sportovními odvětvími. V souvislosti s nácvikem taktiky jsou kladeny poměrně vysoké požadavky na intelektuální schopnosti fotbalistů, proto je třeba se při tréninku věnovat i jejich rozvoji. Taktická příprava v sobě zahrnuje jak požadavky teoretické, tak praktické. Je totiž nutné, aby se hráč nejdříve teoreticky seznámil s taktickými pravidly a následně byl schopen je prakticky realizovat v rámci své role, kterou v mužstvu zastává. Stejně jako u technických dovedností je důležité,

aby byl hráč schopen přizpůsobit své taktické znalosti proměnlivému charakteru a průběhu hry. Taktická příprava není jen záležitostí trenéra, do značné míry se na ní mohou podílet i hráči samotní a přispívat svými názory a poznatky. Následně již záleží na osobním rozhodnutí každého trenéra, do jaké míry názory a připomínky hráčů vezme v potaz a zohlední je.

V neposlední řadě je součástí tréninku i složka psychologická, která má být zaměřena na rozvoj osobnosti sportovce a jeho schopnost zvládat stresové situace, které v průběhu fotbalového zápasu nesporně přicházejí. Dále je, podle Choutky a Dovalila (1982), úkolem psychologické přípravy zdokonalovat, tj. urychlovat a zkvalitňovat proces adaptace na podmínky sportovní činnosti, a připravovat sportovce k vysoké sportovní výkonnosti. Psychologickou přípravu lze rozdělit na dvě složky, a to krátkodobou a dlouhodobou. Zatímco dlouhodobá příprava slouží zejména k formování osobnosti sportovce a jeho psychiky, krátkodobá příprava si klade za cíl psychickou přípravu jedince na jedno specifické nadcházející období, které by pro něj mohlo znamenat psychickou zátěž. Pro fotbalisty je důležité zejména upevňování interpersonálních vztahů v rámci mužstva, protože výkonnost mužstva, jehož hráči mají mezi sebou problémy, nebude nikdy tak vysoká, jak by mohla být za okolností, že by mezi hráči panovaly dobré vztahy.

Z výše uvedeného výkladu je tedy zřejmé, že jednotlivé složky sportovního tréninku jsou velmi těsně propojeny a trenér by měl v ideálním případě koncipovat tréninkový plán tak, aby byly všechny rozvíjeny pokud možno stejně. Metody, které k tomu trenér zvolí, mohou však již být individuální, podle jeho osobních preferencí.

## **2.2 Sportovní výkon**

Choutka a Dovalil (1991) definují sportovní výkon jako cíl sportovního tréninku a současně i jeho prostředek odrážející celkovou úroveň speciální a všeobecné připravenosti sportovce. Moravec a kol. (1984) uvádějí, že sportovní výkon ovlivňují jednotlivé prvky, které mohou být rázu somatického, motorického, fyziologického, psychického. Sportovní výkon, jakožto činnost i cíl, je podmíněn schopnostmi sportovce, kterých nabyl na základě vrozených či získaných dispozic. Pokud sportovec podává dlouhodobě stabilní sportovní výkony, označujeme tento jev jako sportovní

výkonnost. Sportovní výkonnost není výsledkem krátkodobého snažení, nýbrž dlouhodobé snahy sportovce o její dosažení. V průběhu tohoto poměrně dlouhého období dochází ke spolupůsobení mnoha faktorů, a to zejména vrozených dispozic, vlivu prostředí a tréninku. Vrozené dispozice jsou vlohy či talent sportovce, který má od narození, velkou roli zde hraje faktor dědičnosti. Správným tréninkem pak tyto dispozice rozvíjí. Okolí jedince působí zásadním způsobem na jeho vývoj ve všech činnostech, podmiňuje tedy i sportovní výkon jedince. Nejedná se pouze o psychickou podporu sportovce, velkou roli hraje také jeho materiální zabezpečení, a to ze zcela zřejmých důvodů. Trénink je pak cílenou činností, která je zaměřena jednoznačně na dosažení maximálního možného sportovního výkonu. Sportovní výkon je určován požadavky, které jsou na sportovce kladeny, přičemž tyto požadavky se u jednotlivých sportů různí. Choutka (1988) poukazuje na to, že sociální role sportovce je zpravidla pod silným tlakem ostatních rolí a význam, jaký jí sportovec dává, závisí mimo jiné na jeho výkonnostní úrovni.

Jelikož je každý sportovec individualitou, je také sportovní výkon individuální, přičemž je určován výkonnostní kapacitou sportovce. Výkonnostní kapacitu chápe Choutka a Dovalil (1991) jako souhrn tělesných a duševních schopností jedince, včetně odpovídajících úrovní fyziologických funkcí organismu, které jsou výsledkem působení tréninkového procesu. Struktura výkonnostní kapacity se liší podle druhu sportu. V důsledku toho také rozlišujeme všeobecnou úroveň tělesných a duševních schopností, která je všem sportům společná a měli by jí být schopni dosáhnout všichni sportovci, nezávisle na jimi provozované sportovní disciplíně, a speciální úroveň, která se liší podle druhu sportu. Každý sport má specifické požadavky na sportovce a ty právě ovlivňují výkonnost sportovce. Z hlediska tréninku je tedy nutné znát tyto specifické požadavky a vědět, jak jim odpovídajícím způsobem vyhovět.

Sportovní výkony lze dělit na individuální a kolektivní (Choutka, Dovalil, 1991). Individuální sportovní výkon je determinován pouze jedincem, zatímco kolektivní sportovní výkon představuje výkonnost družstva jako celku. Družstvo je sice primárně složeno z jednotlivců, jeho výkon se tedy odvíjí od výkonu jednotlivců, zásadním faktorem ovlivňujícím výkon družstva je ale schopnost hráčů spolupracovat. Na kolektivním sportovním výkonu lze mimo jiné vyzorovat, jaké vztahy panují mezi jednotlivými hráči.

Každý sportovní výkon má svoji strukturu, čímž rozumí Choutka a Dovalil (1991) schématické vyjádření systému faktorů, který je pro daný typ sportovního výkonu objektivním obrazem komplexu požadavků na organismus a osobnost sportovce. Faktor struktury sportovního výkonu je jakýkoliv jev, který ovlivňuje následný sportovní výkon jedince. Může to být tělesná výška a tělesná hmotnost sportovce popřípadě jeho silové schopnosti. Znalost struktury sportovního výkonu je velice důležitá pro trenéra, který je na jejím základě schopen sestavit vhodný tréninkový plán či odhadnout potencionální problémy a snažit se jim předejít. Zároveň může trenér podle určitých faktorů vybírat nové sportovní talenty. Základní strukturu sportovního výkonu lze určit na základě všeobecně platného modelu, vždy je ale nutné tuto základní strukturu přizpůsobit specifickému sportovci a jím vykonávanému druhu sportu.

### **2.3 Kondiční trénink**

Jak již bylo zmíněno v úvodu teoretické části, kondiční příprava je jednou ze složek sportovního tréninku, která se v rámci celkového tréninku prolíná s působením složek ostatních. Kondiční trénink je zaměřen zejména na rozvoj pohybových schopností hráče. Nejdříve je zapotřebí vytvořit širokou pohybovou základnu, ze které se v dalších fázích vyčleňují speciální pohybové schopnosti hráče. Úkolem a cílem kondičního tréninku je rozvíjení jednotlivých kondičních schopností, přičemž je důležité, aby byla jednotlivá cvičení správně seřazena. Všeobecná kondiční příprava by měla být zaměřena na rozvoj všech funkčních možností organismu s využitím rozmanitých pohybových aktivit. Speciální kondiční příprava je zaměřena na rozvoj těch pohybových schopností, které jsou pro daný sport specifické. Při rozvoji všeobecných pohybových schopností a přechodu k rozvoji speciálních schopností je důležité, aby tento přechod byl plynulý a rozvoj schopností se nadále prolínal a nedocházelo k jednostrannému zatěžování. Správné zvládnutí tohoto úkolu a pochopení problematiky kondičního tréninku je nesmírně důležité pro udržení a následné zvyšování výkonnosti. Uvedené můžeme dokumentovat na příkladu využití atletických kondičních trenérů u fotbalových týmů. V tomto případě je proto zapotřebí, aby kondiční trenér, který sportovce připravuje, znal nejen problematiku atletického tréninku, ale zároveň i specifika fotbalu. Kondiční trénink je zaměřen na rozvoj

silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností hráče. Uvedené schopnosti si níže stručně popíšeme.

Jansa a Dovalil (2009) definují silové schopnosti jako komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností. Při tréninku těchto schopností jsou velice důležité znalosti fyziologie lidského těla, neboť je nutné správné určení svalových kontrakcí a následné sestavení cvičení na základě těchto poznatků. Dle Votíka (2001) by kondiční trénink fotbalistů měl být zaměřen na rozvoj rychlostně silových schopností a explozivně silových schopností, při respektování individuálního přístupu a rozvíjet právě takové schopnosti, které odpovídají potřebám jedince i potřebám mužstva. Weineck (1996) považuje pro fotbalistu za nejdůležitější explozivní sílu. Při fotbalovém utkání hráč musí v situacích, jako je například startovní reakce, zrychlení, náhlá změna směru běhu vyvinout v co možná nejkratším čase velkou svalovou sílu. Dostatečná svalová dispozice je proto důležitá pro úspěšné řešení vzniklých situací. Pro hráče fotbalu je charakteristická vysoká úroveň síly svalových skupin dolních končetin. Samozřejmě je důležitá celková svalová vyváženost jednotlivých skupin celého těla. Při rozvoji silových schopností hrají důležitou roli tzv. metodotvorní činitelé, jimiž jsou velikost odporu, počet opakování, rychlost provedení pohybu, délka a způsob odpočinku. Velikost odporu je dána mnoha faktory, například hmotností použitého břemene a je základní charakteristikou zatížení. Počet opakování je vhodné určit tak, aby bylo poslední opakování provedeno již s maximálním vypětím jedince. Rychlost provedení pohybu závisí na počtu opakování cviku, přičemž se promítá do pracovního režimu svalu. Čím vyšší rychlost, tím vznikne vyšší napětí ve svalu. Napětí ve svalu však nesmí být příliš vysoké, aby nedošlo ke zranění, proto je vhodné používat pro tyto účely speciální trenažéry, které jsou schopny kontrolovat rychlost provedení pohybu, na což upozorňoval po stáži v italských klubech Csaplár (2009). Cílem tréninku síly je udržovat a rozvíjet svalové skupiny a tím nejen zvyšovat funkčnost svalů, ale i omezovat riziko zranění. Jako vhodný způsob odpočinku jsou nejčastěji doporučována protahovací cvičení a uvolňovací cvičení, která jsou zaměřena na svaly, jež byly v provedeném cviku posilovány. Před cvičením by se měl hráč vždy rozcvičit, aby následně nedošlo k poranění svalstva. Následovat by mělo posilování nízkou intenzitou, které slouží k zapracování a má navodit aktivaci svalu. K této fázi cvičení se doporučuje použití lehčích činek. Cílový silový trénink by pak měl být co nejlépe vyvážený s ohledem

na posilování všech potřebných svalů. Poslední, ovšem velice důležitou fází, je relaxace a regenerace svalového systému. V této fázi je vhodné například vyklusání či strečink.

Bedřich (2006) uvádí, že rychlostní schopnosti, zejména pak reakční, acyklické, cyklické, jsou spojeny s krátkodobou pohybovou činností, vykonávanou co nejvyšší možnou rychlostí. Pro rozvoj rychlosti je důležitým faktorem rychlost reakce, která se u jednotlivých hráčů liší. Rychlost reakce lze natrénovat, je to ovšem proces složitý a zdoluhavý. Účinnou metodou, jak reakci zrychlit je opakování, přičemž je využíváno vytváření umělých situací a podnětů, na které má hráč reagovat. Nejčastěji je to změna polohy na dohodnutý signál. Rychlost acyklická je maximální rychlost, kterou je hráč schopen při provedení jednotlivého pohybu, v případě fotbalisty tedy nejčastěji kopnutí do míče. Rychlost cyklická se týká co nejrychlejšího překonání určité vzdálenosti. Při tréninku rychlosti je důležité maximální soustředění na prováděné cvičení. Důležitou roli hraje motivace, proto je možné do tréninku zapojit soutěžní formu cvičení. Doba cvičení a frekvence opakování má být vždy taková, aby byl hráč schopen udržet maximální rychlost.

Při tréninku vytrvalostních schopností jsou využívány metody dvojího druhu: metody intervalového zatížení a metody nepřerušovaného zatížení. Metody intervalového zatížení jsou založeny na střídání zatížení a odpočinku, při kterém nedojde k úplnému zotavení organismu, jak uvádí Jansa a Dovalil (2009). Při použití metod nepřerušovaného zatížení je využito souvislé cvičení se střední až nízkou intenzitou. Nevýhoda těchto metod je v jejich časové náročnosti, délka nepřerušovaného cvičení by měla být 30 a více minut. Vytrvalost lze rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou.

Trénink obratnosti je zaměřen na schopnost přizpůsobovat pohyby svého těla měnícím se vnějším podmínkám a dále si osvojovat nové pohyby. S tréninkem je potřeba začít již v raném dětství, protože děti se vzhledem k lepší plasticitě nervové soustavy koordinačním dovednostem lépe učí. Jako účinná forma cvičení se jeví opakování situací, ve kterých musí hráč reagovat na podněty a přizpůsobit jim koordinaci svého těla. Aby měl trénink požadovaný efekt, je důležité cvičení obměňovat a neustále tak prověřovat koncentrovanost hráče. Lze využít dynamických i statických cvičení.

Co se týče formy projevu kondice, uvádí Holienka (2005) její rozdělení na všeobecnou a speciální kondici. Všeobecná kondice vzniká v důsledku všestranného zaměření základního tréninku. Speciální kondice pak vyvstává z všeobecného základu, je však rozvinuta tréninkem speciálních schopností určujících výkon. Speciální schopnosti hráč trénuje v rámci specializovaného a vrcholového tréninku.

Kondiční příprava ve fotbale může probíhat individuální, skupinovou, či kolektivní formou, přičemž v našich podmínkách převládá příprava formou kolektivní. Holienka (2005) je s touto situací nespokojen, protože zbylé dvě formy pokládá za lépe vyhovující a podle něj by se fotbaloví trenéři měli více zaměřit na individualizaci kondičního tréninku. Kondiční trenér by měl být schopen sestavit každému hráči tréninkový program na míru. V tomto ohledu musí prokázat trenér dobré znalosti, neboť je potřeba, aby znal dokonale zdravotní stav každého hráče, úroveň jeho výkonu, jeho přednosti a zejména nedostatky tak, aby byl schopen sestavit program, který umožní hráči maximální rozvoj jeho schopností. Dále je k sestavení kvalitního a bezpečného tréninkového programu potřeba schopnost předvídat pohybové možnosti hráče tak, aby trénink nepřeceňoval jeho síly a nedošlo tak zbytečně ke zranění. Individuální příprava je určena k tomu, aby podpořila ty pohybové schopnosti, ve kterých jednotliví hráči vynikají. K tomu, aby družstvo aplikovalo individuální formu kondičního tréninku je zapotřebí nejen rozhodnutí trenéra, ale i souhlas hráčů, protože tento způsob přípravy vyžaduje zodpovědný a samostatný přístup hráčů k plnění tréninkových úkolů. Dále je individuální forma kondiční přípravy aplikována u hráčů, kteří byli zraněni. Po rekonvalescenci po zranění je jim vytvořen individuální tréninkový plán, který obsahuje postupné zvyšování zátěže s cílem dosažení formy, jakou měl hráč před zraněním.

### **2.3.1 Složky fotbalového kondičního tréninku**

Během zápasu dochází ke střídání úseků s velmi vysokou intenzitou zatížení s momenty, kdy spotřeba energie je relativně nízká. Podle způsobu energetického krytí dělí Holienka (2005) kondiční trénink do tří složek: aerobní trénink, anaerobní trénink, specifický svalový trénink. Každá z těchto složek se ještě dále dělí na menší prvky.

Aerobní trénink se zaměřuje na schopnost hráčů udržet svou výkonnost v určené intenzitě po celou dobu zápasu. Pro dosažení daného cíle je potřeba zvýšit kapacitu kardiovaskulárního systému a zlepšit hráčovu schopnost zotavení se po velmi intenzivním výkonu. Anaerobní trénink představuje možnost, jak zvýšit intenzitu, se kterou hráč herní činnost vykonává. Tato složka kondičního tréninku si dále klade za cíl zkrácení reakčního času hráče s čímž je spojeno i zrychlení hry, dále schopnost udržet maximální intenzitu výkonu na co nejdelší dobu a stejně jako v případě aerobního tréninku, zlepšit schopnost regenerace. V rámci specifického svalového tréninku jsou svaly procvičovány jednotlivě, podle druhu cviku. Tím je zvýšena výkonnost těch svalů, které fotbalista při hře využívá nejvíce.

### **2.3.2 Kondiční příprava hráčů podle hráčské funkce**

S individualizací kondičního tréninku souvisí i zaměření cvičení podle toho, jaký post hráč v poli zastává. Každá herní funkce totiž klade důraz na jiné pohybové schopnosti (Lambertin, 2000). Pro obránce jsou při útočné herní činnosti dominující kondiční schopnosti startovní rychlost, při obranné herní činnosti se pak připojuje i reakční rychlost a výbušná síla. Pro záložníky je to při útočné herní činnosti především lokomoční i startovní rychlost. Při obranné herní činnosti je pro záložníky nejdůležitější kondiční schopnosti startovní, reakční a frekvenční rychlost. Pro útočníky a krajní obránce hraje při útočné herní činnosti zásadní roli startovní rychlost a výbušná síla. Hráči na těchto pozicích dosahují během zápasu největší maximální rychlosti. Také podíl rychlých svalových vláken je u nich vyšší, než u hráčů středu pole.

### **2.3.3 Využití nesespecifických cvičení v kondičním tréninku**

V další části bych chtěl upozornit na odlišnost při využívání nesespecifických a specifických cvičení v kondičním tréninku se zaměřením na fotbal. Domnívám se, že obě dvě formy cvičení mají v kondiční přípravě ve fotbale své opodstatnění.

#### ***A) Cvičení na rozvoj vytrvalosti***

Součástí kondičního tréninku je trénink vytrvalosti. Všeobecnou vytrvalost lze chápat jako základní a integrující složku atletické a zároveň kondiční přípravy.

Dle Dovalila (1980) se vytrvalost se rozvíjí pouze tehdy, vyvolává-li tréninkové zatížení patřičný stupeň únavy, organismus se na tento stav adaptuje, což se projeví postupným zvyšováním vytrvalosti. Jednotlivé parametry zatížení musí ve svých variantách respektovat požadavky struktury sportovního výkonu. Mezi determinanty pro trénink vytrvalosti patří:

- 1) doba trvání úseků (resp. pohybové činnosti, cvičení),
- 2) intenzita úseků,
- 3) doba trvání intervalu odpočinku mezi jednotlivými úseky,
- 4) doba trvání odpočinku mezi sériemi,
- 5) charakter zotavení,
- 6) počet opakování.

Dostál (1991) jako tréninkové prostředky pro trénink vytrvalosti doporučuje pořadí dle důležitosti:

- terénní běh fartlekovým způsobem,
- spojitý nebo opakovaný běh (se zkracovanými přestávkami) s úseky kratšími než 400 metrů střední a vysoké intenzity,
- opakovaný běh s úseky delšími než 400 metrů střední intenzity,
- doplňkové sporty.

Holienka (2005) uvádí tři metody pro rozvoj vytrvalosti podle charakteru zatížení. Jedná se o metodu souvislou, střídavou a intervalovou. Všechny jsou přibližně stejně účinné, a proto je nejlepší je v rámci tréninku kombinovat, a to tak, aby po sobě následovaly v uvedeném pořadí. Příkladem střídavé metody je fartlek, která je nazvána jako hra s během, vykonávaná především v terénu, při níž je aplikováno střídání úseků rychlého běhu, klusu a chůze. Tato metoda je úspěšná zejména kvůli tomu, že lidský organismus je lépe uzpůsoben na střídání pohybových činností než na delší souvislou činnost konstantní intenzity. Také kvůli specifickým požadavkům, které jsou kladeny na hráče v průběhu zápasu, je vhodnější udržovat hráče připraveného na střídavý intenzivní výkon. Vacula a kol. (1985) upřesňují intervalovou metodu následovně. Představuje-li délka přestávky  $\frac{2}{3}$  celkové doby potřebné k zotavení, hovoříme

o metodě intenzivní. Představuje-li 1/3 této doby, hovoříme o metodě extenzivní. Intenzivní metoda vzhledem k delším přestávkám umožňuje větší rychlost na úsecích, a je tedy zaměřena více směrem k rychlosti (především na rozvoj tempové rychlosti). Extenzivní metoda vzhledem ke kratším přestávkám je zaměřena spíše směrem k vytrvalosti (především na rozvoj tempové vytrvalosti).

Způsob energetického krytí v závislosti na intenzitě a délce trvání vymezuje přesnější rozdělení podle Dovalila (1986), což dokumentuje Tabulka 1.

**Tabulka 1**

Přehled druhů vytrvalosti podle energetického krytí a délky trvání pohybové činnosti

<b>Vytrvalost</b>	<b>Převážná aktivizace energetického systému</b>	<b>Doba trvání pohybové činnosti</b>
Rychlostní	ATP-CP systém	5- 20 s
Krátkodobá	LA systém	2-3 min
Střednědobá	LA/O <sub>2</sub> systém	2-10 min
Dlouhodobá	O <sub>2</sub> systém	> 10 min

Při tréninku rychlostní vytrvalosti je zapotřebí vykonávat tréninkové činnosti s maximální intenzitou zatížení po dobu přibližně 20 sekund. Pro zvyšování rychlostní vytrvalosti při tréninku musíme omezovat interval odpočinku. Počet opakování má být při rozvoji rychlostní vytrvalosti vysoký. Zatímco u tréninku maximální rychlosti je moment, kdy při opakování již nelze maximální intenzitu udržet a dochází tedy k jeho poklesu signálem k ukončení cvičení, při rozvíjení rychlostní vytrvalosti by se mělo ve snaze o vysokou intenzitu cvičení pokračovat. I když maximální rychlost dosahovaná za těchto podmínek bude klesat, celkově se toto zatížení projeví ve zvýšení úrovně rychlostní vytrvalosti (Moravec, 1988). Trénink rychlostní vytrvalosti si klade za cíl zlepšit schopnost hráče opakovaně vykonávat herní činnosti vysokou intenzitou opakovaně.

Krátkodobá vytrvalost vyžaduje činnost trvající 2-3 minuty. Tento druh vytrvalosti je vyžadován zejména u záložníků, ti totiž neustále přecházejí z útočné do obrané formace a naopak (Lambertin, 2000). Problémem je, že při intenzivním zatížení tohoto druhu může docházet k výraznému nástupu únavy. To následně způsobuje narušení nervové regulace pohybu a dokonce špatnou koordinaci pohybů, což

v praxi znamená nepřesné přihrávání a střelbu, popřípadě chybné zpracování a vedení míče.

Střednědobá vytrvalost je potřebná pro pohybové činnosti trvající do 8 minut, dlouhodobou vytrvalost pak vyžadují pohybové činnosti trvající 8-10 minut a déle. U střednědobé vytrvalosti dosahují nároky na anaerobní systém maxima, část energetického požadavku je však hrazena aerobně (Tvrzník, 1999).

Dlouhodobou a střednědobou vytrvalost je vhodné trénovat vytrvalostními běhy v terénu. Krátkodobou a rychlostní vytrvalost lze trénovat během na úsecích do 400 m, opakovanými starty, výskoky a odrazy. Všeobecně lze také k trénování vytrvalosti využít doplňkových sportů, například plavání, cyklistiky nebo běhu na lyžích. Ohledně běhu na lyžích bychom chtěli upozornit, že v lednu 2009 proběhla odborná diskuse k využívání běhu na lyžích fotbalisty 1. Gambrinus ligy v průběhu zimního přípravného období (Dobří, 2009). Prof. Dobří prezentoval argumenty, kterými upozorňoval na nevhodnost běhu na lyžích v přípravě fotbalistů.

### ***B) Cvičení na rozvoj rychlosti***

Další složkou je rychlost. Jak uvádí Millerová (2002), běhy na krátké vzdálenosti, které jsou využívány v tréninku krátkodobé a rychlostní vytrvalosti, patří do skupiny cyklických tělesných cvičení vykonávaných maximální intenzitou. Technická náročnost zvládnutí krátkých běhů je poměrně nízká vzhledem k tomu, že struktura běhu je stabilní a automatizovaná. Čím méně je ale náročná, tím lépe si ji musí hráč osvojit, aby byl schopen ji automaticky provádět, protože krátké běhy jsou disciplíny, které probíhají velice rychle a hráč se v dané krátké době musí plně soustředit pouze na výkon. Ten je výsledkem působení několika složek, a to startovní reakce, akcelerace, maximální běžecké rychlosti a rychlostní vytrvalosti jak tvrdí Millerová (2005). Velice důležitým prvkem, který ovlivňuje rychlost hráče, je frekvence a délka běžeckých kroků. Sprinteři dosahují v průměru frekvence 4,5 kroku za sekundu (Millerová, 2005), u fotbalistů je proto nutno očekávat frekvenci o něco nižší. Vysoká frekvence kroků je dána vysokým výkonem centrální nervové soustavy sportovce, kdy jsou jeho nervové buňky schopny velice rychle střídat stavy podráždění a útlumu.

Rychlostní schopnost definuje Holienka (2005) jako schopnost vykonávat pohybovou činnost v maximální rychlosti, tedy při vydání maximálního úsilí. Jelikož se

v průběhu fotbalového zápasu mění herní činnosti s vysokou frekvencí, je od hráčů vyžadován maximální rychlostní projev téměř nepřetržitě po celou dobu jejich pobytu na hřišti. I když se pro trénink rychlosti využívá z části stejných prostředků jako v atletickém tréninku, je charakter rychlosti v provedení fotbalisty v tomto ohledu poněkud složitější. Holienka (2005) vyčleňuje tyto formy projevu rychlostních schopností u fotbalisty jako rychlost reakce, rychlost lokomoce, rychlost herních činností jednotlivce a rychlost součinnosti hráčů. Rychlost reakce se projevuje v okamžité reakci na změnu herní situace a její případné řešení. Hráč je díky své rychlosti úspěšný tehdy, když se mu vzniklou situaci podaří uspokojivě vyřešit. Rychlost lokomoce je jak startovní rychlost, tak rychlost při běhu na delší vzdálenosti. Zvládnutí obou druhů rychlosti je pro fotbalistu nezbytné a navíc se k nim přidává běh s míčem, tedy jeho vedení. Musíme si totiž uvědomit, že rychlost herních činností jednotlivce je zaměřena na schopnost fotbalisty ovládat míč na malém prostoru a pod tlakem, zejména tedy v souboji. Čím lépe bude mít hráč tuto činnost zvládnutou technicky, tím rychlejší bude jeho práce s míčem. Rychlost součinnosti hráčů je nejkompexnější z uvedených projevů rychlostních schopností. Ostatní projevy jsou v ní zahrnuty a nejsložitější je také tím, že je založena na vzájemné součinnosti hráčů, čímž je odvislá zase od jejich rychlostních schopností. Uvedené projevy rychlostních schopností je třeba trénovat odděleně, neboť jsou na sobě poměrně nezávislé. Pokud fotbalista vyniká v jednom z projevů, nemusí to nutně znamenat, že vykazuje výborné výkony i v ostatních projevech. Z tohoto hlediska je kondiční trénink rychlosti záležitostí velice náročnou.

Stejně jako v případě vytrvalostních a silových schopností, existuje pro trénink rychlostních schopností několik metod. Holienka (2005) řadí mezi základní metodu opakovací, metodu soutěživou a metodu hravou. Opakovací metoda se zaměřuje na rozvoj všech druhů rychlostních schopností. Po hráči je vyžadován krátkodobý interval vykonávaný s maximální intenzitou, pak následuje interval odpočinku, který je delší než u zbylých dvou metod. V metodě soutěživé hráči trénují formou soutěží jak jednotlivců, tak skupin. Je vyžadována maximální intenzita výkonu, soutěživý charakter tréninku u hráčů podporuje snahu o její dosažení. Soutěže mohou být různého typu, záleží čistě na tvůrčím přístupu trenéra, příkladem mohou být štafetové soutěže. Hravá metoda je uplatňována prostřednictvím průpravných a pohybových her.

Holienka (2005) upozorňuje na to, že základním předpokladem rozvoje rychlostních schopností je vhodný výběr prostředků a dokonalé zvládnutí techniky jednotlivých pohybů. Trénink by měl být sestaven tak, aby měl fotbalista možnost střídavě rozvíjet jednotlivé druhy rychlostních schopností. Lze využít i tréninku s míčem, při cvičení tohoto druhu je ale třeba zvolit takový způsob, při němž se bude hráč schopen soustředit na rozvoj rychlostních schopností a nesklouzne pouze do posilování technické práce s míčem. Rychlost reakce lze trénovat cvičeními, při kterých musí hráč reagovat na určitý podnět, ať už se jedná o signál trenéra, pohybující se míč nebo hráče. Dále je vhodné pro posilování reakce trénovat starty. Prostředků pro trénink rychlosti lokomoce je mnoho: běžecké úseky s různým tempem, slalomový běh a vůbec kombinace jakýchkoliv forem běhu, popřípadě štafetové soutěže či jiné pohybové hry. I při tréninku rychlosti je potřeba dodržovat určitá pravidla, aby uvedené mělo ten správný efekt. V rámci celkového rozložení tréninku by měla být rychlostní cvičení zařazena hned na začátek po rozcvičení. Prvky, jejichž rychlé vykonávání je po hráčích vyžadováno, musí mít nejdříve dokonale zvládnuté v pomalejším tempu, jinak nebude mít cvičení smysl. Aby byl trénink rychlosti pro hráče zajímavější, je dobré do něj zapracovávat i technické prvky. Stejně tak je pro hráče zajímavější pojmout trénink soutěžní formou. Mezi prostředky pro rozvoj rychlosti běhu řadí Millerová (2002):

- speciální běžecká cvičení,
- akceleraci z chůze a klusu do maximální rychlosti,
- starty z poloh, padavé a polovysoké starty,
- běh s podporou větru do zad nebo běh po nakloněné rovině,
- běh na místě s maximální frekvencí po dobu 5 - 10 s,
- běh podle zvukových signálů,
- běh se zatížením,
- letmé úseky do 30 m (s náběhem 20-30 m).

### ***Technika běhu***

Jak již bylo uvedeno výše, sehrává při tréninku rychlosti významnou úlohu technické provedení běhu. Je třeba si uvědomit, že fotbalisti mají přece jen trochu jinou odlišnost běhu než atleti. Pro efektivní využití kondičních schopností je důležité zvládnout správnou techniku běhu. Podle techniky rozeznáváme dva základní způsoby běhu (Dostál, 1991):

- a) šlapavý způsob,
- b) švihový způsob.

Pro šlapavý způsob běhu je charakteristické vystupňování rychlosti v krátkém časovém úseku. Ve fotbale se tento způsob nejvíce uplatňuje při akceleraci, náhlé změně směru běhu. Charakteristickým znakem je odraz z přední části chodidla, tělo je nakloněno vpřed a samotný běh je absolvován po přední části chodidla. Frekvence i délka běžeckého kroku by se měla postupně zvyšovat. Šlapavý běh je velmi náročný na spotřebu energie a postupně by měl přejít v běh švihový. Ten slouží k ekonomickému udržování rychlosti. Při švihovém způsobu běhu je důležité svalové uvolnění (Dostál, 1991).

Nejúčinnějšími prostředky pro zdokonalování techniky běhu jsou podle Dostála (1985) speciální běžecká cvičení (SBC), terénní běh, středně dlouhé úseky a stupňované rovinky. Jde o správné provedení pohybového vzorce s kontrolou i sebekontrolou vedoucí k ekonomizaci pohybů. Do speciálních běžeckých cvičení řadíme liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, běžecké odpichy.

### ***C) Cvičení na rozvoj síly***

Dále je potřeba v rámci kondičního tréninku rozvíjet silové schopnosti hráče. Silové schopnosti Holienka (2005) definuje jako schopnost překonávat nebo udržovat odpor svalovou kontrakcí a dělí silové schopnosti na statickou sílu, dynamickou sílu a vytrvalostní sílu, přičemž pro trénink každé z nich je užito jiné metody. Statická síla je posilována metodou maximálních úsilí, jež spočívá v překonávání co nejvyššího možného odporu, a metodou opakovaných úsilí, jejíž podstatou je zjevně co nejvyšší počet opakování dané činnosti odpovídající schopnostem hráče. K tréninku dynamické síly se využívá metody rychlostní, kdy jsou cvičení opakována, dokud neklesne rychlost

hráčova výkonu a metoda plyometrická, která se zaměřuje na vytváření maximálně rychlé a výbušné svalové kontrakce. Vytrvalostní síla může být trénována za pomoci metody opakovaných úsilí, stejně jako síla statická, nebo metody silově vytrvalostní, kdy je používáno mnohonásobné opakování cviku s využitím lehké zátěže. K rozvoji každého typu síly je využíváno jiných prostředků, přičemž je celkové spektrum využitelných možností poměrně široké. Pro posilování statické síly se doporučuje využití činek větší hmotnosti, cvičení na posilovacích trenažérech, popřípadě posilovací cviky se spoluhráčem. Dynamická síla může být trénována za pomoci činek lehčí hmotnosti, švihadel nebo vest se závažím. Přirozeně lze také využít hmotnosti vlastního těla, a to při běhu do kopce nebo po schodech, při odrazových skokanských cvičeních a také při překonávání přírodních překážek v terénu. Pro trénink vytrvalostních schopností se nejčastěji využívá cvičení na stanovištích, a to jak se zátěží, tak bez zátěže (Vindušková, 2003).

Rozvoj silových schopností hráče je velmi citlivou oblastí tréninku, vzhledem k tomu, že jeho nesprávným koncipováním, popřípadě provedením, se může hráč lehce zranit. Aby bylo minimalizováno riziko zranění, musí dobrý trenér dodržovat několik zásad. Musí být podrobně analyzovány činnosti, které hráč při zápase v rámci svého postu vykonává. Trenér musí samozřejmě také vzít v potaz úroveň silových schopností každého jednotlivého hráče a musí být schopen je adekvátně posoudit. Na základě získaných poznatků určí pro každého hráče zvlášť prostředky, kterými bude vhodné jeho silové schopnosti posilovat a následně musí jak trenér, tak hráč, dodržovat jisté zásady kondičního tréninku, především správně manipulovat se zatížením (Holienska, 2005)

#### **2.3.4 Využití specifických cvičení v kondičním tréninku**

Specifická cvičení sehrávají v současné kondiční přípravě ve fotbalu významnou úlohu. Dokazují to příklady kondičních tréninků takových týmů jako CF Barcelona (trenér Guardiola), Realu Madrid (trenér Mourinho), apod. Mezi specifická cvičení využívaná při trénování dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti patří běhy s míčem středním tempem různými směry po fotbalovém hřišti a dále také průpravná cvičení a hry, které sestaví trenér podle svého uvážení. Při trénování krátkodobé a rychlostní vytrvalosti je pak vhodné využít činnosti výbušného charakteru, tedy například výskoky s hlavičkováním, opakované úseky vedení míče a souboje jeden na jednoho.

Světovým trendem v současném fotbalovém kondičním tréninku je využití průpravných her pro trénink vytrvalosti i techniky. Tento druh cvičení je prováděn s míčem, je tedy praktický proto, že v sobě zahrnuje jak stimulaci vytrvalosti, tak techniku práce s míčem. Průpravné hry jsou charakteristické tím, že se hrají bez soupeře a vnější podmínky hry jsou předem určeny trenérem. Obtížnost podmínek samozřejmě také určuje trenér podle vlastního uvážení. Průpravné hry mají tedy jistá pevná pravidla a zákonitosti, které je třeba při tréninku dodržovat. Hra bez soupeře umožňuje hráči, aby se plně soustředil na práci s míčem a tím se naučil lépe ovládat techniku. Průpravné hry mohou mít různé podoby. Příkladem je hra, do které je zapojena trojice hráčů, pohybující se po hřišti v rozestavení do trojúhelníku. Hráči se pohybují podle určení trenéra, buď klusem, popřípadě chůzí. Neustále však musí dané rozestavení dodržovat. V další fázi hry si hráči přihrávají míč a nacvičují nabíhání a uvolňování v daném rozestavení. Obměnou může být hra, kdy se trojice, popřípadě čtveřice (v tomto případě rozestavená do tvaru čtverce) pohybuje po hřišti v dané formaci tak, že neustále zvětšuje vzdálenost svého rozestavení. Míč si hráči předávají z rukou k nohám, trénuje se tedy zpracování míče a přihrávky. Hry mohou být sestaveny i pro dvojice, kdy spolu hráči stejně tak v klusu či běhu trénují přihrávání, nabíhání, uvolňování a zpracování míče. Některé průpravné hry bývají dokonce koncipovány pouze pro jednoho hráče. Příkladem je situace, kdy hráč stojí naproti zdi či sklopené lavičky a trénuje kopy do míče. Ten se následně od dané překážky odrazí a hráč jej opakovaně zpracuje. Vzdálenost postavení hráče od překážky se může v průběhu hry měnit. Tímto způsobem si hráč opět trénuje přihrávání a zpracování míče. Tato hra je velice flexibilní v tom, že se dá různě obměňovat a mohou se do ní zapojit další pohyby, které musí hráč mezi odehráním a zpracováním míče provést, například dřep či výskok (Lambertin, 2000).

Specifických cvičení se využívá také při trénování rychlosti, zejména u rozvoje rychlosti herní činnosti jednotlivce. Trénink může zahrnovat útočné a obranné činnosti jednotlivce s různými obměnami proto, aby nebyl trénink jednotvárný a byl stále efektivní. Dále je možné simulovat řešení mikrosituací jeden na jednoho či vytvářet řetězce herních činností jednotlivce. Při rozvoji rychlosti součinnosti hráčů lze trénovat útočné i obranné situace v různých zónách herního pole, popřípadě vymyslet vlastní průběh hry, na kterém bude možno stanovenou součinnost řízeně trénovat (Psotta, 2006).

## 2.4 Role kondičního trenéra ve fotbale

V této části práce, kde se zabývám rolí kondičního trenéra ve fotbale a jeho přínosem pro mužstvo se snažím navázat na diplomovou práci Evy Vaidové. Autorka se zmiňuje o důležitosti přítomnosti kondičního specialisty v realizačním týmu ženského fotbalového mužstva, neboť doba jde kupředu a i fotbaloví trenéři se snaží využívat stále nové a účinnější prostředky vedoucí k úspěšnosti jejich hráčů. Dále bych chtěl navázat na poznatky výzkumu kondičního trenéra Aleše Kaplana, který mapuje přítomnost kondičních trenérů v českých i evropských fotbalových klubech. Kaplan (2008) realizoval v předchozích letech výzkumné šetření, ve kterém se zabýval problematikou zapojení kondičních trenérů do přípravy českých prvoligových mužstev a týmů vybraných evropských lig. V první části nejprve uvedeme teoretická východiska, která se týkají vývoje vnímání role kondičního trenéra ve fotbale na území bývalého Československa a později České republiky. Druhá část bude následně věnována seznámení se s výsledky výzkumného šetření Kaplana (2008). Pro přehlednost uvádím tabulky tak, jak byly uvedeny Kaplanem (2008).

Kondiční trénink je ve fotbale stále více zdokonalován, a proto roste i význam role kondičního trenéra. Česká republika v tomto trendu mírně zaostává pozadu oproti jiným evropským zemím. Funkce kondičního trenéra ve fotbale však není žádnou novinkou, již v roce 1934 měla česká reprezentace, tak úspěšná na MS v Itálii, osobu s takovou funkcí k dispozici, byť ještě nebyla označována daným termínem, ale byl jí učitel tělocviku, pan Havel. Krátce po 2. světové válce se svým přínosem v oblasti kondiční přípravy ve fotbalu proslavil František Fadrhonc, který v té době působil jako trenér národního týmu pro fyzickou přípravu hráčů. Jeho přínos pro mužstvo byl obrovský a stal se uznávanou osobností nejen v Československu, ale i v Nizozemí, kde v letech 1970 – 1974 působil jako jeden z trenérů tehdejší nizozemské reprezentace. Díky úspěchu nizozemských fotbalistů na MS 1974 ve Spolkové republice Německo se stal Fadrhonc pravděpodobně vzorem i pro další trenéry. Role kondičního trenéra, který zpočátku využíval zejména metod atletické přípravy, se stala v reprezentačním fotbalovém mužstvu zcela běžnou záležitostí, sic stále neoficiální. Z významných trenérů, spíše fotbalové specializace, kteří se podíleli na kondiční přípravě českého reprezentačního týmu lze jmenovat Ladislava Kačániho, se kterým spolupracoval reprezentační trenér Marko, či Jaroslava Šilhavého, který měl kondičně herní přípravu

na starost u české fotbalové reprezentace v době působení hlavního trenéra Brücknera. Teprve v roce 2008 došlo k průlom, když se oficiálním kondičním trenérem u české fotbalové reprezentace stal Aleš Kaplan. V roce 2009 se po odvolání celého realizačního týmu trenéra Rady stal kondičním trenérem Francouz Michel Douffur. V roce 2010 začala opět česká reprezentace spolupracovat s kondičním trenérem Kaplanem.

Je však nutno podotknout, že trenéři zahraničních reprezentací mají s kondičním tréninkem přece jen stále bohatší zkušenosti. Jako příklad lze uvést Německo, do jehož reprezentace jsou najímáni špičkoví trenéři ze zámoří, jmenovitě americký fitness trenér Mark Verstegen a Swen Forsyth. Kondiční trenér v tomto případě nemá pouze poradní funkci, ale je plnohodnotným členem týmu, který je zcela zapojen do celkového tréninkového procesu mužstva. Toto začlenění kondičního trenéra do týmu také napomáhá tomu, že hráči pak kondičního trenéra plně respektují a nemá v jejich očích podřadné postavení. Systém kondičního tréninku je u německého reprezentačního mužstva velice dobře propracovaný, hráči dokonce dostávají individuální cvičení, které musí za určité období splnit a kondiční trenér u reprezentace pak následně provede jejich kontrolu. Tento systém nesporně napomáhá také k zefektivnění kondiční přípravy po dobu reprezentační přestávky. Německo však není jedinou vyspělou evropskou zemí, alespoň co se týče zastoupení kondičního trenéra v realizačním týmu. V další sousední zemi, Slovensku, zastává u reprezentačního mužstva důležitou roli kondičního trenéra Martin Rusnák. V anglickém reprezentačním týmu má tuto funkci Masimo Neri, u francouzské reprezentace Roberto Duverne, v Itálii jsou to hned dva atletičtí trenéři: Claudio Gaudino a Vito Scala. Ovšem nejenom evropské velmoci si mohou dovolit začlenění kondičních trenérů do realizačního týmu mužstva. Zkušeností kondičního trenéra využívá například i maltská fotbalová reprezentace.

V současné době jsou na fotbalisty, kladeny obrovské požadavky, a to ve všech částech tréninku, jak byly výše uvedeny. Hráči musí být schopni odolat zátěži a podat maximální výkon v soutěžním období na základě kvalitní systematické přípravy v přípravném období. Kondiční trenér, který se specializuje na kondiční přípravu u fotbalových týmů, si musí uvědomit, že fotbalový trénink se stal celoroční záležitostí. Nelze jej omezit pouze na určité období. Jelikož jsou hráči po všech stránkách připravováni na vysoké úrovni, je již možnost posunu v dovednostech pouze minimální.

Proto je potřeba se zaměřit na oblasti, kde může být na kvalitách hráče ještě zapracováno tak, aby to vedlo k maximalizaci jeho výkonu. Touto oblastí je právě kondiční trénink. Pokud bude organismus hráče ve svých možnostech dosti limitován, nebude hráč schopen dosáhnout maximální možné osobní výkonnosti. V této složce lze tedy ještě nalézt rezervy, které kondiční trénink pomáhá vypracovat. Zkušený kondiční trenér připraví individuální program pro každého hráče. Ten odpovídá jeho potenciálnímu schopenství a je zaměřen na odstranění dosavadních nedostatků ve výkonnosti hráče. V souvislosti s vytvářením individuálních programů kondičního tréninku je nutno opět uvést jméno amerického fitness trenéra Marka Verstegeny působícího v německém národním týmu před a v průběhu MS 2006, jenž se stal průkopníkem fitness přípravy u fotbalových týmů. Důležitým úkolem kondičního trenéra je také odhadnout potenciální možnosti fotbalisty tak, aby při tréninku nedošlo ke zranění, což bývá zejména u členů reprezentačního týmu pro celé mužstvo velice nepříjemná záležitost. Kondiční trénink je pro fotbalistu opravdu velice důležitý, od jeho zvládnutí se pak odvíjí dovednosti hráče v dalších složkách tréninku. Pokud není kondičnímu tréninku v rámci celkového tréninku mužstva věnována dostatečná pozornost, projeví se důsledky tak, že po jisté době dojde k vyčerpání možností fyzické přípravy hráče. Fotbalista tak začne ve své individuální výkonnosti stagnovat, aniž by je byl schopen maximalizovat. Důležitost kondičního trenéra je v současném fotbale uspokojivě reflektována. Dokladem toho je, že kondiční trenéři nejsou využíváni jen v rámci realizačních týmů reprezentačních mužstev, ale k jejich najímání přistupují i velké evropské kluby, například ty, které se účastní Champions League. Přítomnost kondičního trenéra v mužstvu je samozřejmě také finanční zátěží, a proto si ji ne všechny kluby mohou dovolit, což ovšem neznamená, že by si nebyly vědomy její důležitosti.

**Tabulka 2**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a jinými specialisty u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy (n=16) v sezoně 2007/2008 Kaplan (2008)

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze kondiční trenér	7	44	7
Technicko kondiční trenér	1	6	1
Fotbalově kondiční trenér	1	6	1
Vůbec nemá	7	44	x
Pouze fyzioterapeut	5	31	12
Fyzioterapeut i masér	4	25	x
Pouze masér	7	44	14

**Tabulka 3**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a jinými specialisty u fotbalových týmů 1. Bundesligy (n=18) v sezoně 2007/2008 Kaplan (2008)

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze fitness trenér	2	11	2
Pouze kondiční trenér	2	11	4
Kondiční a reha trenér	6	33	8
Atletický trenér	1	6	1
Vůbec nemá	7	39	x
Sprinterský trenér	1	6	1
Diagnostik sportovní výkonnosti	1	6	1
Fyzioterapeut	16	89	47
Masér	2	11	2

**Tabulka 4**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a jinými specialisty u fotbalových týmů 2. Bundesligy (n=18) v sezoně 2007/2008 Kaplan (2008)

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze fitness trenér	1	6	1
Pouze kondiční trenér	2	11	2
Kondiční a reha trenér	3	17	3
Atletický trenér	3	17	3
Vůbec nemá	9	50	x
Sportovní psycholog	1	6	1
Pouze fyzioterapeut	13	72	33
Fyzioterapeut i masér	4	22	x
Pouze masér	1	6	6

**Tabulka 5**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a jinými specialisty u fotbalových týmů 1.ligy ve Francii (n=20) v sezoně 2007/2008 Kaplan (2008)

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Kondiční trenér	18	90	20
Vůbec nemá	2	10	x
Fyzioterapeut	20	100	36
Osteopat	2	10	2
Podologue	1	5	1

**Tabulka 6**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry u vybraných týmů n=21 v sezoně 2007/2008 Kaplan (2008)

Kategorie	Fotbalové týmy (počet specialistů = n)	Počet týmů(n)
Fitness trenér	Lazio Řím(1), Rosenborg Trondheim (1),AC Milan (2), Glasgow Rangers (1),FC Barcelona (2)	5
Kondiční trenér	Olympique Marseille (1), CF Valencia (2), CF Chelsea (2), Schalke 04 (1), FC Benfica (3), Olympique Lyon (1), Manchester United (1), PSV Eindhoven (1), CSKA Moskva (2), Fenerbahce Istanbul (2), FC Arsenal(2), FC Sevilla(2), Slavia Praha (1)	13
Kondiční a reha trenér	Schalke 04 (2), VfB Stuttgart (1)	2
Atletický trenér	Lazio Řím (2), AC Milan (1), AS Řím (3), Inter Milán (3)	4
Sprinterský trenér	VfB Stuttgart (1)	1
Pouze fyzioterapeut	Olympique Marseille (2), Rosenborg Trondheim (2), Schalke 04 (3), Lazio Řím (5), Glasgow Rangers (1), Olympique Lyon (2), VfB Stuttgart (2), FC Barcelona (3), Inter Milan (6), FC Sevilla (3), Slavia Praha (2)	11
Fyzioterapeut i masér	FC Valencia (6+1), FC Chelsea (3+5), AC Milan (6+2), FC Benfica (6+1), Manchester United (2+1), AS Řím (1+1), PSV Eindhoven (2+1), Fenerbahce Istanbul (2+2), FC Arsenal (2+2),	9
Pouze masér	CSKA Moskva (3)	1

Kaplan (2008) ve svém šetření zkoumal vedle zastoupení kondičních trenérů v realizačních týmech fotbalových mužstev, také přítomnost atletických trenérů. Co se týče, české 1. Gambrinus ligy, kategorie atletického trenéra v ní nebyla vůbec zastoupena. Přesto v týmech bývalí atleti působili, jen mají funkci kondičních trenérů. Kaplan (2008) uvádí například tyto: Dan Hejret (FC Slovan Liberec), Pavel Rada (SK Kladno), Jan Netscher (SK Slavia Praha), Jiří Ryba (SK Mladá Boleslav) a Lukáš

Vydra (FC Baník Ostrava). Své zastoupení měly i ženy. Helena Fuchsová působící v SK České Budějovice. Důležitým zjištěním Kaplanova výzkumu ovšem bylo, že 44% sledovaných týmů v dané sezóně vůbec s kondičními trenéry nespolečně pracovalo. V tomto ohledu zaostává český fotbal za jeho zahraničním provedením. Jak totiž dále Kaplanův výzkum ukázal, ve francouzské 1. lize využívá služeb kondičního trenéra celých 90 % týmů a dokonce byla vysledována jeho přítomnost v 70% týmu hrajících ve Francii 2. ligu. Se situací v českém fotbalu jsou tedy tyto výsledky nesrovnatelné. Zajímavým zjištěním Kaplanova výzkumu také bylo, že v německé 1. lize se objevuje poměrně dost jednotlivých kategorií kondičního trenéra, například některé kluby využívají služeb samotného trenéra sprintu. Tato funkce je zcela specifická pro německou ligu, ve fotbalových ligách ostatních evropských zemí nemá vůbec zastoupení. Naproti tomu kategorie atletického trenéra je využívána především v italských klubech.

#### **2.4.1 Kritické názory na roli kondičního trenéra ve fotbale**

V předchozí části byla vyzdvihována důležitost kondičního tréninku a role kondičního trenéra, zejména na klubové úrovni a zároveň u reprezentačních fotbalových mužstev. Přestože důležitost kondičního trenéra v rámci realizačního týmu mužstva je v současné době stále více vyzdvihována, ne všichni odborníci se v této otázce shodnou. Dokladem toho je Luděk Bukač, bývalý úspěšný trenér českého hokejového reprezentačního týmu, který se v současné době věnuje teorii sportovního tréninku a zároveň přípravou mladých hokejistů. Svůj názor na využití servisu kondičního trenéra ve sportovních hrách uvedl v rozhovoru na serveru isport.cz s názvem: „Bukač: Zaostáváme za světem. Proč“.

Bukač v rozhovoru tvrdí, že čeští sportovci působící v různých sportovních hrách, tedy primárně i fotbalisté, zaostávají za svými zahraničními kolegy. Tento fakt je dán špatnou koncepcí tréninku mužstev, zejména pak přeceňováním role kondičního tréninku. Bukač si myslí, že třídění pohybových schopností, ke kterému v rámci kondičního tréninku dochází, je nepřirozené a neefektivní. Svě tvrzení dokládá tím, že přestože jsou v českých týmech přítomni kondiční trenéři, výkon hráčů se nezlepšuje. Podle něj si hlavní trenéři nevědí rady, a tak přenáší zodpovědnost na atletické trenéry a trenéry fitness v nesprávném domnění, že situaci zachrání. S metodami kondičních trenérů Bukač nesympatizuje, ba je považuje za překonané, a dokonce uvádí, že tito

trenéři nejsou schopni porozumět jednotě hry. Přiznává, že kondiční trénink sice přinese jisté zlepšení v silových a rychlostních schopnostech hráčů, to však podle něj žádným výrazným způsobem neovlivní jejich celkový výkon v rámci družstva. Mnohem důležitější než kondiční trénink je, podle Bukače, trénink technických dovedností a na jeho zlepšení by se čeští trenéři měli zaměřit. Nevýhodu kondičního tréninku spatřuje Bukač v tom, že od sebe odděluje trénink motorických a technických dovedností hráče. Jelikož je trénink záležitostí komplexní, takové oddělování ke zlepšení jeho kvality nepřispěje.

Bukač považuje najímání atletických či fitness kondičních trenérů do realizačních týmů mužstev v podstatě za módní záležitost, která nesplňuje svůj účel. Obviňuje kondiční trenéry z toho, že nerespektují individuální schopnosti sportovce, což podle mého názoru není pravda, jelikož, jak bylo výše zmíněno, vrcholoví kondiční trenéři působící v evropských reprezentačních týmech připravují pro své hráče individuální tréninkové programy. Také neúčinnost kondičního tréninku je sporná, Bukač považuje za zarážející, že na ni sami hráči neupozorňují. Možná je to ale proto, že jej za neúčinný nepovažují. Dokladem je dlouholetá tradice přítomnosti osoby, která zastávala v týmu funkci kondičního trenéra dávno předtím, než zmíněný post získal toto dnes již běžně používané označení. Navíc fakt, že kondiční trenéři jsou dnes již běžnou součástí nejenom reprezentačních mužstev velkých zemí, ale i států menších a v neposlední řadě i významných evropských klubů, nahrává důvěře v jejich důležitost. Téměř všechny evropské špičkové kluby si uvědomují důležitost role kondičního trenéra či jiných specialistů a jejich podílu na fyzické přípravě hráčů a proto tito specialisté jsou členy realizačních týmů.

### **3. Výzkumná část**

#### **3.1 Cíle a úkoly práce**

##### **3.1.1 Cíle práce**

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjišťování názorů na zapojení kondičních trenérů ve fotbale a zároveň studium role kondičního trenéra u vybraných fotbalových týmů. Pro splnění hlavního cíle jsem si vytyčil další subdílčí cíle, kterými jsou:

- zaznamenání a vyhodnocení systémů využívání kondičních trenérů u fotbalových týmů vybraných zahraničních lig a následná komparace se stavem v 1. Gambrinus lize,
- zjištění názorů fotbalových trenérů různých soutěží na kondiční přípravu,
- zjištění názorů kondičních trenérů u vybraných fotbalových týmů na svoji roli ve svém klubu.

##### **3.1.2 Úkoly práce**

Pro dosažení cíle diplomové práce jsem si stanovil následující úkoly:

- seznámit se pomocí studia odborné literatury s problematikou kondiční přípravy ve fotbale,
- vytvořit pilotní verzi dotazníku,
- provést pilotní šetření na zkušebním souboru,
- na základě pilotního šetření vytvořit manuál, kde budou některé otázky upřesněny a upravit dotazník do finální podoby,
- distribuovat dotazník záměrně vybraným souborům respondentů ve dvou etapách:
  1. etapa distribuce dotazníku fotbalovým trenérům,
  2. etapa rozeslání dotazníku kondičním trenérům,
- vyhodnotit dotazníky v následujících kategoriích:
  - názory fotbalových trenérů na kondiční přípravu,
  - názory kondičních trenérů působících u fotbalových týmů

- na svoji roli u fotbalového týmu,
- využití atletických průpravných a dalších atletických cvičení v kondiční přípravě fotbalových týmů.
- na základě statisticky získaných dat interpretovat výsledky.

### **3.2 Formulace výzkumných otázek**

Na základě studia teoretických odborných pramenů a zároveň na základě prognózované tvorby dotazníkového šetření jsem vypracoval následující výzkumné otázky:

1. Využívají fotbalové týmy bez ohledu na typ soutěže služby kondičního trenéra? Jakou formu spolupráce využívají?
2. Využívají kondiční trenéři fotbalových týmů v kondiční přípravě atletická průpravná cvičení?
3. Je v rámci kondiční přípravy sledována intenzita zatížení pomocí sporttesterů?
4. Jsou součástí kondiční přípravy fotbalových týmů i doplňkové sporty?
5. Jaké pomůcky jsou používány v rámci kondiční přípravy?
6. Jaké názory na kondiční přípravu u fotbalových týmů mají kondiční trenéři těchto týmů?
7. Odlišují se názory na kondiční přípravu u kondičních trenérů, jejichž původní specializace je trenér atletiky od trenérů bez atletické specializace?

### **3.3 Stručná charakteristika respondentů**

#### **3.3.1 Charakteristika souboru fotbalových trenérů**

Pro vlastní dotazníkové šetření jsem pro zjišťování názorů fotbalových trenérů na kondiční přípravu, zejména z hlediska zapojení kondičních trenérů, z hlediska využívaných metod a aplikovaných specifických a nespecifických prostředků, jsem oslovil celkem  $n=22$  trenérů. Z toho tři trenéři byli z 1. Gambrinus ligy, ze 2. ligy byli taktéž tři trenéři, z ČFL dotazník vyplnili také tři trenéři. Trenérů, kteří vedou své týmy

v divizi, bylo celkem pět. Osm trenérů pracovalo u mládežnických mužstev. Všichni trenéři byli muži ve věku 26 – 65 let.

Základní charakteristiky výzkumného souboru uvádím v Tabulce 7, Tabulce 8, Tabulce 9 a zároveň pro přehlednost uvádím Graf 1 a Graf 2.

**Tabulka 7**

Charakteristika trenérů – respondentů (n=22) podle soutěží

<b>Soutěž</b>	<b>Počet trenérů (n)</b>	<b>Procentuální zastoupení (%)</b>
1. Gambrinus liga	3	14
2. liga	3	14
Česká fotbalová liga	3	14
Divize	5	23
Soutěže mládeže	8	35

**Tabulka 8**

Charakteristika trenérů – respondentů (n=22) podle věku

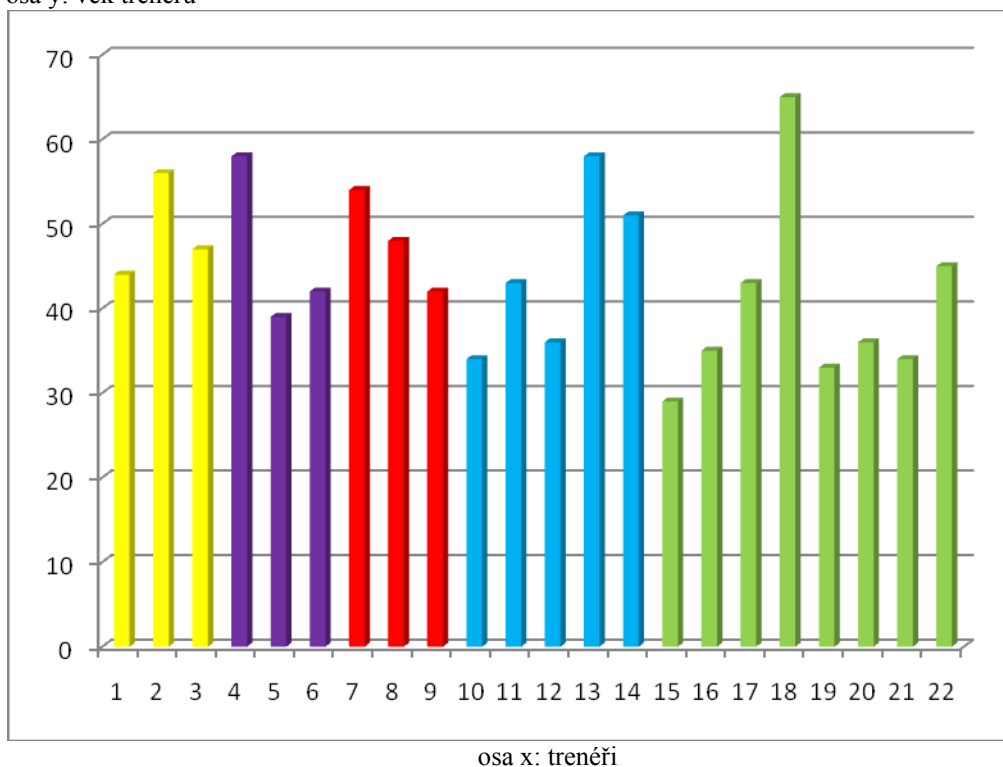
<b>Věk trenérů</b>	<b>Počet trenérů (n)</b>	<b>Počet trenérů (%)</b>
20 - 30 let	1	4,5
31 - 40 let	7	31,8
41 - 50 let	8	36,5
51 - 60 let	5	22,7
61 a více let	1	4,5

Na základě výsledků uvedených v Tabulce 7 a v Tabulce 8 jsem vytvořil Graf 1, který znázorňuje výše uvedené výsledky.

**Graf 1**

Charakteristika trenérů podle věku a podle typu soutěží

osa y: věk trenérů



**Legenda:** ■ 1. Gambrinus liga ■ 2. liga ■ ČFL ■ Divize ■ Mládež

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že všichni hlavní trenéři ze souboru respondentů trénující v 1. Gambrinus lize jsou držitelé profesionální licence UEFA. Stejně tak všichni trenéři 2. ligy a dva trenéři z ČFL z výzkumného souboru jsou držitelé nejvyšší licence. Jeden trenér z ČFL je držitelem profesionální licence. Pět divizních trenérů a šest trenérů mládeže má „A“ licenci. Dva trenéři mají licenci „B“. Rozložení trenérů podle dosažené kvalifikace uvádím v Tabulce 9.

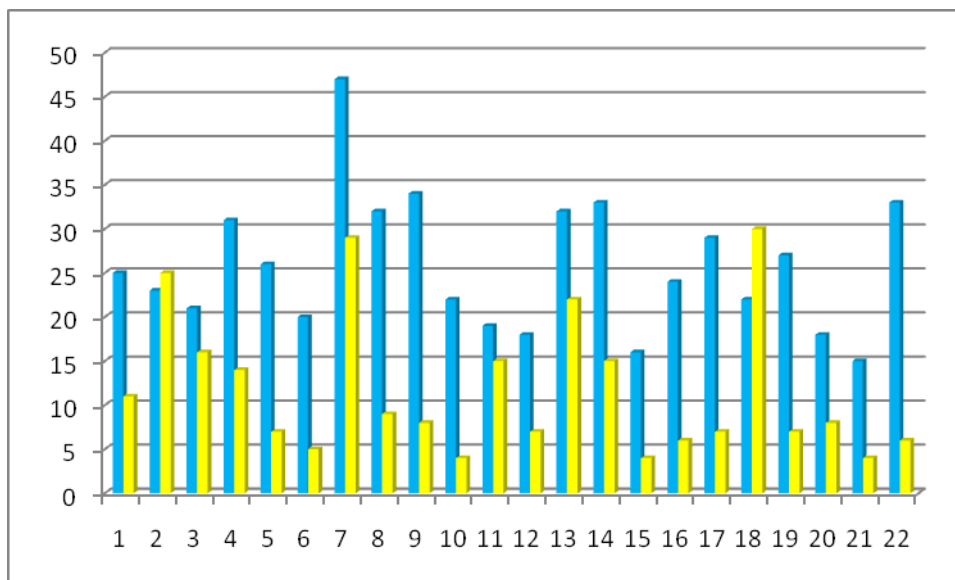
**Tabulka 9**

Charakteristika trenérů – respondentů (n=22) podle dosažené kvalifikace

Druh licence	Počet trenérů (n)	Procentuální vyjádření (%)
Profi licence	9	42
„A“ licence	11	50
„B“ licence	2	18
„C“ licence	0	0
Bez licence	0	0

Poslední charakteristikou je délka hráčské a trenérské praxe jednotlivých trenérů. Naprostá většina trenérů uvedla, že mají delší hráčskou praxi. Pouze n=2 trenéři uvedli delší trenérskou praxi než hráčskou, což znázorňuje Grafu 2.

**Graf 2**



Charakteristika trenérů- respondentů (n=22) podle hráčské a trenérské praxe trenérů

Osa y: délka praxe

osa x: trenéři

### 3.3.2 Charakteristika souboru kondičních trenérů u vybraných fotbalových týmů

Dotazníkem jsem oslovil n=6 kondičních trenérů. Všichni kondiční trenéři jsou členy realizačních týmů. Čtyři trenéři se podílejí na kondiční přípravě týmů v 1. Gambrinus lize a dva na přípravě týmů ve 2. lize. Pět trenérů pracuje ve svých současných klubech přibližně 3 roky a jeden dokonce 10 let. Věk dotazovaných kondičních trenérů se pohybuje v rozmezí 30-40 let. Tři z oslovených kondičních trenérů jsou bývalí atleti a zároveň i bývalými reprezentanty ČR. Tři kondiční trenéři mají hráčské zkušenosti z fotbalu. Ve výsledkové části jsou pro lepší orientaci kondiční trenéři s atletickými zkušenostmi označeni KT 1, KT 2, KT 3 a zároveň žlutě zvýrazněni. Trenéři označeni KT 4, KT 5, KT 6 mají fotbalové zkušenosti a jsou zvýrazněni zeleně. Na přípravě týmů 1. Gambrinus ligy se podílejí trenéři KT 1, KT 2, KT 3 a KT 4.

### 3.4 Pracovní postup

Data, která byla nezbytná pro samotné vyhodnocení, jsem získal pomocí obsahové analýzy odborných pramenů a dále pomocí dvou nestandardizovaných anonymních dotazníků vytvořených jednak pro trenéry vybraných fotbalových týmů různých soutěží a dále pro kondiční trenéry působících v klubech 1. Gambrinus ligy a 2. ligy.

Pracovní postup byl následně rozčleněn do tří částí:

1. Obsahová analýza odborných pramenů týkajících se zajištění sportovní přípravy vybraných fotbalových klubů v zahraničí specialisty na kondiční přípravu a jejich následné kategorizování. Pro zjištění zastoupení kondičních trenérů u českých fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy a 2. ligy bylo použito telefonického dotazování.

2. Ohledně získání potřebných informací o zapojení kondičních trenérů do přípravy u fotbalových týmů ČR různých soutěží, dále využívání atletických cvičení v jejich kondiční přípravě a dalších vybraných charakteristik fotbalové kondiční přípravy, bylo využito nestandardizovaného dotazníku, který byl zaslán spolu s úvodním dopisem a vypracovaným manuálem v elektronické podobě prostřednictvím emailu a v písemné podobě poštou vybraným klubům. Bylo použito uzavřených i polouzavřených otázek. Některé z otázek byly doplněny o tabulku, kde bylo možné označit vhodnou odpověď.

Struktura nestandardizovaného dotazníku pro fotbalové trenéry:

a) Úvodní dopis

V tomto dopise jsem zdvořile oslovil fotbalové trenéry se žádostí o spolupráci, o vyplnění přiloženého nestandardizovaného dotazníku a jeho následné zaslání na moji adresu. Možnost zpětného zaslání byla pomocí emailové korespondence, popřípadě poštou. Na závěr jsem se v tomto úvodním dopise zmínil o důvodu vyplnění zasláného dotazníku. Dále jsem doplnil potřebné informace a kontakt na mou osobu.

b) Vlastní dotazníkové šetření

Sestavil jsem nestandardizovaný dotazník určený fotbalovým trenérům, kteří mají různou trenérskou kvalifikaci. Do souboru jsem si vybral trenéry

z 1. Gambrinus ligy, 2. ligy, ČFL a divize. Zároveň byli osloveni mládežnickí fotbaloví trenéři. Dotazník je součástí Přílohové části (Příloha 1).

Dotazník se skládal z částí:

- Základní charakteristiky respondenta: věk, pohlaví, dosažená trenérská kvalifikace, fotbalová soutěž, počet let věnovaných fotbalu jako hráč, počet let věnovaných fotbalu jako trenér.
- Tematické údaje o využití kondičního trenéra v trenérské praxi, o speciálních průpravných a dalších atletických cvičení ve fotbalové přípravě a dalších charakteristikách kondičního tréninku ve fotbalu.

c) Pracovní manuál

Na základě pilotního šetření jsem sestavil manuál, kde byly některé z otázek na příkladu vysvětleny. Při jeho sestavování jsem vycházel z předpokladu, že většina dotazovaných fotbalových trenérů má absolvovanou určitou trenérskou kvalifikaci, a proto by terminologii, kterou jsem v dotazníku při sestavování otázek použil, měli znát.

3. Pro zjištění názorů kondičních trenérů na kondiční přípravu jsem použil dotazník, který se týkal vlastního uplatnění kondičních trenérů u týmů, kde trenérsky působí. Jednalo se o kondiční trenéry, kteří pracují u vybraných fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy a 2. ligy. Výběr jsem provedl záměrně. Kritériem výběru musel být minimálně půl úvazek a dále buď původní specializace atletického trenéra, nebo jiná trenérská specializace (fotbalový trenér, fitness trenér, gymnastický trenér).

Otázky se týkaly:

- základní charakteristiky dotazovaného jako je věk, pohlaví, dosažená trenérská kvalifikace, fotbalová soutěž, apod.
- speciální tematické otázky se zaměřením na zapojení do systému přípravy svého fotbalového týmu a roli v týmu, apod.

Dotazník (Příloha 2 v přílohové části) byl vybraným kondičním trenérům zaslán pomocí elektronické korespondence.

Z hlediska statistického zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použil základní postupy deskriptivní statistiky. Takto získané údaje jsem následně rozčlenil a kategorizoval.

Vyhodnocené parametry a zároveň rozsah jejich výskytu jsem přehledně vyjádřil v tabulkách, popřípadě v grafech.

## 4. Výsledková část

### 4.1 Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů vybraných soutěží a jejich kategorizace

A) Přehled zastoupení kondičních trenérů u týmů 1. Gambrinus ligy a 2. ligy v sezoně 2010/2011

Tabulka 10

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a forma jejich spolupráce u týmů 1. Gambrinus ligy (n=16) a týmů II. ligy (n=16) v sezoně 2010/11

Klub	Využití kondičního trenéra	Člen realizačního týmu	Forma spolupráce	Bývalá specializace
FC Viktoria Plzeň	ano	ne	konzultant	atletika
AC Sparta Praha	ano	ano	plný pracovní úvazek	atletika
SK Sigma Olomouc	ano	ne	osvč	tajné
FK Baumit Jablonec	ne	ne		
FK Mladá Boleslav	ano	ano	osvč	fotbal
FK Teplice	ano	ano	osvč	atletika
FC Slovan Liberec	ano	ne	konzultant	
Bohemians 1905	ne	ne		
1. FC Slovácko	ano	ne	osvč	atletika
FC Baník Ostrava	ano	ne	konzultant	atletika
FC Hradec Králové	ne	ne		
1. FK Příbram	ano	ano	osvč	atletika
SK Dynamo ČB	ano	ne	konzultant	
SK Slavia Praha	ano	ano	plný pracovní úvazek	atletika
FC Zbrojovka Brno	ne	ne		
FK Ústí nad Labem	ano	ne	konzultant	fotbal

Krátký komentář:

Z tabulky 10 je patrné, že n=12 klubů z 1. Gambrinus ligy využívá ve sportovní přípravě služeb kondičního trenéra. Šest klubů uvedlo, že jeho služeb nevyužívají a to převážně z finančních důvodů a spoléhají se na znalosti této problematiky u asistentů hlavního trenéra. Z kondičních trenérů jednoznačně převažují specialisté, kteří jsou bývalými atlety.

Z týmů druhé ligy n=16, využívají služeb kondičního trenéra pouze FK Dukla Praha (kondiční trenér je členem realizačního týmu, je zaměstnán na plný pracovní úvazek a je to bývalý fotbalista), FK Baník Sokolov (kondiční trenér je zaměstnán

na plný pracovní úvazek a je to bývalý fotbalista) a FK Fotbal Třinec (není členem realizačního týmu, OSVČ a je to bývalý fotbalista). Ostatní kluby n=10 služeb kondičního trenéra nevyužívají a u třech klubů se zajištění nepodařilo zdokumentovat.

B) Přehled zastoupení kondičních trenérů a dalších specialistů u týmů 1. Bundesligy v sezoně 2010/2011 a jejich kategorizace uvádí Tabulka 11

**Tabulka 11**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů 1. Bundesligy (n=18) v sezoně 2010/11

<b>Kategorie</b>	<b>Počet fotbalových týmů (n)</b>	<b>(%)</b>	<b>Celkový počet specialistů (n)</b>
Kondiční trenér	7	38,8	9
Kondiční a reha trenér	3	16,6	3
Fitness trenér	2	11,1	3
Fitness a reha trenér	3	16,6	3
Atletický trenér	4	22,2	5
Atletický a reha trenér	1	5,5	1
Fyzioterapeut	17	94,4	42
Osteopat	2	11,1	2
Masér	3	16,6	4

Krátký komentář:

Nejpočetněji zastoupenou kategorií u týmů 1. Bundesligy je kategorie kondiční trenér (38,8%), následují atletický trenér (22,2%), kondiční a reha trenér (16,6%), fitness a reha trenér (16,6%), fitness trenér (11,1%). V kategorii specialistů v péči o pohybový aparát jednoznačně převládá fyzioterapeut, jehož služeb využívá 94,4% týmů. Specialistu na pohyb kosterní soustavy osteopata mají ve svém realizačním týmu dva kluby. Mezi členy realizačních týmů můžeme dále najít specialistu na vytrvalostní přípravu (5,5%), sportovního psychologa (11,1%) a diagnostika sportovní výkonnosti (11,1%).

C) Přehled zastoupení kondičních trenérů a dalších specialistů u týmů 2. Bundesligy v sezoně 2010/2011 a jejich kategorizace je uveden v Tabulce 12

**Tabulka 12**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů 2. Bundesliga (n=18) v sezoně 2010/11

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	(%)	Celkový počet specialistů (n)
Kondiční trenér	3	16,7	3
Kondiční a reha trenér	1	5,6	1
Fitness trenér	3	16,7	3
Fitness a reha trenér	1	5,6	1
Atletický trenér	3	16,7	3
Fyzioterapeut	17	94,4	34

Krátký komentář:

Deset klubů 2. Bundesliga má ve svém realizačním týmu specialistu na kondiční přípravu. Nejpočetněji jsou zastoupeny kategorie atletický trenér (16,7%), kondiční trenér (16,7%) a fitness trenér (16,7%). Po jednom klubu (5,6%) využívá služeb kondičního a reha trenéra, fitness a reha trenéra. Stejně jako v 1. Bundeslize, tak i ve 2. Bundeslize má n=17 (94,4%) klubů ve svém realizačním týmu fyzioterapeuta.

D) Přehled zastoupení kondičních trenérů a dalších specialistů u týmů Ligue 1 ve Francii v sezoně 2010/2011 a jejich kategorizace uvádí Tabulka 13

**Tabulka 13**

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů Ligue 1 ve Francii (n=20) v sezoně 2010/11

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	(%)	Celkový počet specialistů (n)
Kondiční trenér	16	80	21
Fitness trenér	1	5	1
Fyzioterapeut	18	90	39
Osteopat	6	30	8
Podolog	1	5	1

Krátký komentář:

V první francouzské fotbalové lize využívá služeb kondičního trenéra n=16 klubů. Kategorie fitness trenér je zastoupena v Ligue 1 jedním trenérem. Stejně jako ve výše uvedených soutěžích i zde kluby ve velké míře využívají specialisty na pohybový aparát, celkem n= 18 (%) klubů. Specialistu na péči o nohy má jeden klub a jeden má v realizačním týmu zubaře.

#### **4.1.1 Komparace zjištěných výsledků se studií Kaplana (2008)**

Při porovnání trenérského zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů v sezoně 2010/2011 se studií Kaplana (2008) je u týmů nejvyšší české soutěže 1. Gambrinus ligy patrný progres v počtu zastoupení kondičních trenérů. Zatímco v sezoně 2007/2008 využívalo služeb kondičního trenéra  $n=9$  týmů (56%), v sezoně 2010/2011 využívalo jeho služeb  $n=12$  týmů (75%). U týmů 1. Bundesligy je progres zastoupení specialistů na kondiční přípravu ještě výraznější. Pouze  $n=1$  klub nemá ve svém realizačním týmu žádného v tabulce uvedených specialistů, zatímco ve studii zrealizované Kaplanem (2008) je těchto týmů  $n=7$ . Největší procentuální nárůst byl zaznamenán v kategorii atletický trenér. V kategorii kondiční trenér se počet specialistů zvýšil z  $n=2$  trenéři na  $n=7$  trenérů. Nově se v realizačním týmu jednoho z klubů objevil specialista na vytrvalostní přípravu, naopak již mezi specialisty není zastoupen sprinterský trenér. U týmů 2. Bundesligy se situace v zabezpečení kondičními trenéry oproti šetření Kaplana (2008) nijak výrazně nezměnila. V nejvyšší francouzské fotbalové lize, Ligue 1, se naopak míra zajištění nepatrně snížila. Z dalších specialistů jednoznačně ve všech monitorovaných zahraničních soutěžích převládá specialista na pohybový aparát, fyzioterapeut.

## **4.2 Názory trenérů vybraných fotbalových týmů na kondiční přípravu**

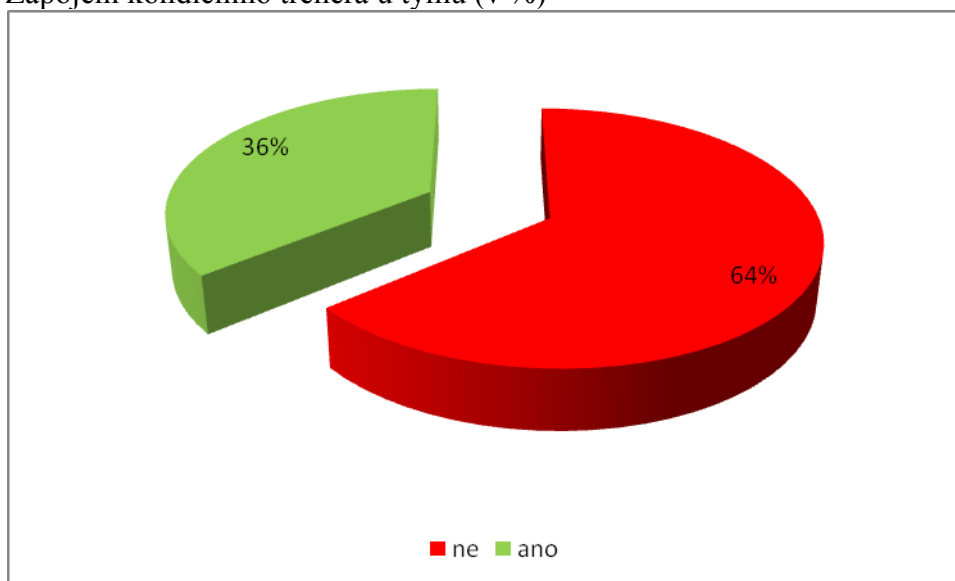
### **4.2.1 Názory fotbalových trenérů na zapojení kondičních trenérů u týmu**

#### *A) Zapojení kondičního trenéra u týmu*

V této otázce jsme u hlavních trenérů fotbalových mužstev zjišťovali, jestli v kondiční přípravě využívají služeb kondičního trenéra. Výsledek šetření je vyjádřen v Grafu 3, forma spolupráce kondičního trenéra je zachycena v Tabulce 14

**Graf 3**

Zapojení kondičního trenéra u týmu (v %)



Krátký komentář:

V dotazníkovém šetření uvedlo devět trenérů (36%), že v kondiční přípravě využívá služeb kondičního trenéra pro zkvalitnění tréninkového procesu. Všichni kondiční trenéři jsou muži. Pouze dva kondiční trenéři (18%) však jsou členy realizačního týmu. Z trenérů 1. Gambrinus ligy využívají služeb kondičního trenéra všichni z výzkumného souboru. Naopak z nižších soutěží (ČFL, Divize), žádný z týmů služeb kondičního trenéra nevyužívá. Naopak je potěšitelné, že trenéři mládeže se snaží do sportovního tréninku zapojit odborníky na kondiční přípravu.

**Tabulka 14**

Zapojení kondičního trenéra do kondiční přípravy (n odpovědí)

	Kondiční trenér je členem realizačního týmu			Kondiční trenér není členem realizačního týmu		
	Dochází pravidelně	Dochází nepravidelně	Pouze konzultuje	Dochází pravidelně	Dochází nepravidelně	Pouze konzultuje
<b>Počet kondičních trenérů (n)</b>	2	-	-	4	1	1

Krátký komentář:

Ve výzkumném souboru mají dva kluby ve svém realizačním týmu kondičního trenéra, v šesti klubech není kondiční trenér členem realizačního týmu a dochází buď pravidelně (n=4 kluby), dochází nepravidelně (n=1 klub) nebo pouze konzultuje (n=1 klub).

**B) Využití služeb kondičního trenéra v průběhu ročního tréninkového cyklu (RTC)**

Důležitou roli při stavbě sportovního tréninku hraje jeho periodizace. V žádném sportovním odvětví netrvá soutěžní období po celou dobu jednoho makrocyclu. Makrocyclus je složen z jednotlivých mezocyclů, tedy časových obdobích ve kterých je intenzita zatížení různá. Mezocykly můžeme podle jejich charakteru rozlišovat na přípravné, hlavní a závodní období. Právě četnost využití kondičních trenérů v těchto obdobích bylo další otázkou, na kterou trenéři odpovídali a výsledek jsem zaznamenal do Tabulky 15

**Tabulka 15**

Využití služeb kondičního trenéra v mikrocyklu ročního tréninkového období (n odpovědí)

Vybrané období v rámci RTC	Odpovědi fotbalových trenérů na využití služeb kondičního trenéra (n)								
	1× týdně	2× týdně	3× týdně	4× týdně	5× týdně	6× týdně	denně	nepravidelně	vůbec
M1	1	-	1	1	2	1	1	1	14
M2	1	1	1	3	-	-	1	1	14
M3	1	2	1	-	-	-	-	3	15
M4	1	1	-	2	2	1	1	-	14
M5	1	-	-	4	-	-	-	1	14
M6	-	-	-	-	-	-	-	3	19
Zvláštní typ: využití po zranění	-	-	-	-	1	1	3	2	15

Vysvětlivky:

M1 – letní přípravné období

M2 – podzimní hlavní období

M3 – zimní přechodné období

M4 – zimní přípravné období

M5 – jarní hlavní období

M6 – letní přechodné období

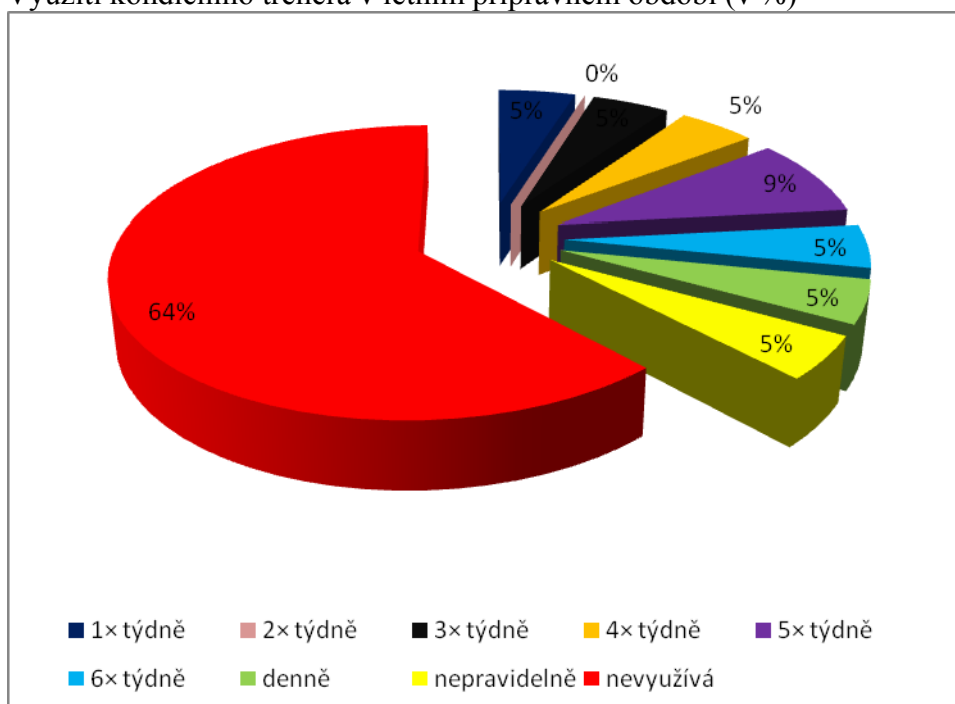
Krátký komentář:

Z Tabulky 15 vyplývá, že fotbaloví trenéři nejvíce využívají služeb kondičních trenérů v letním a zimním přípravném období. Právě tyto dvě období jsou především zaměřena na rozvoj pohybových schopností a zlepšování fyzické připravenosti hráčů. Kondiční trenéři se také výrazně zapojují do přípravy hráčů po zranění.

**B1) Využití kondičního trenéra v letním přípravném období**

**Graf 4**

Využití kondičního trenéra v letním přípravném období (v %)



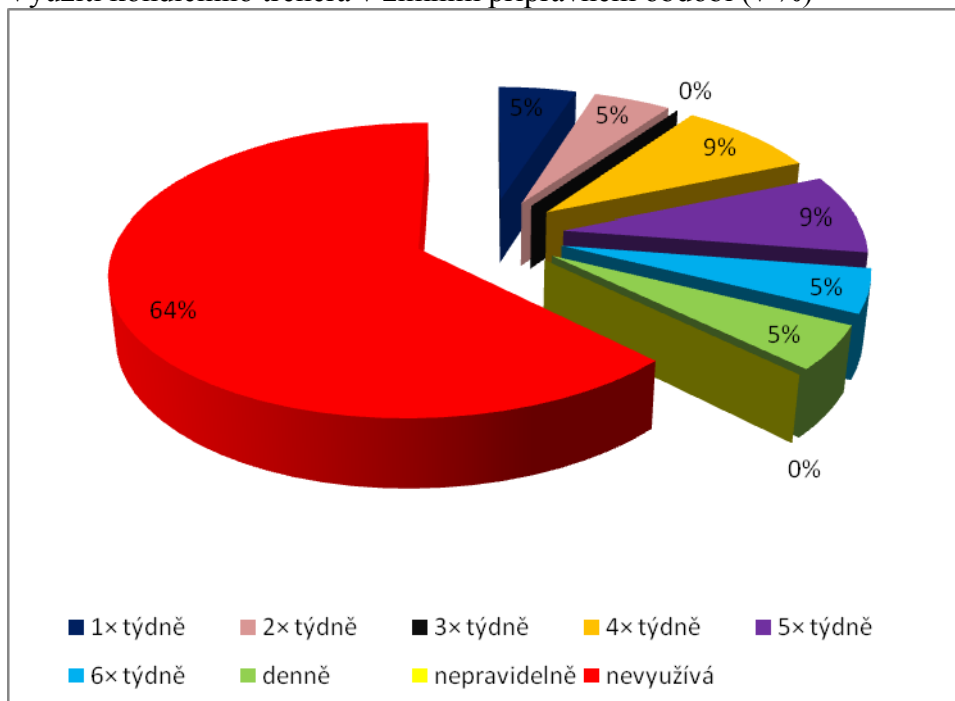
Krátký komentář:

V letním přípravném období  $n=2$  kluby využívají služeb kondičního trenéra 5× týdně. Jeden kondiční trenér se podílí na přípravě mužstva denně.

B2) Využití kondičního trenéra v zimním přípravném období

**Graf 5**

Využití kondičního trenéra v zimním přípravném období (v %)



Krátký komentář:

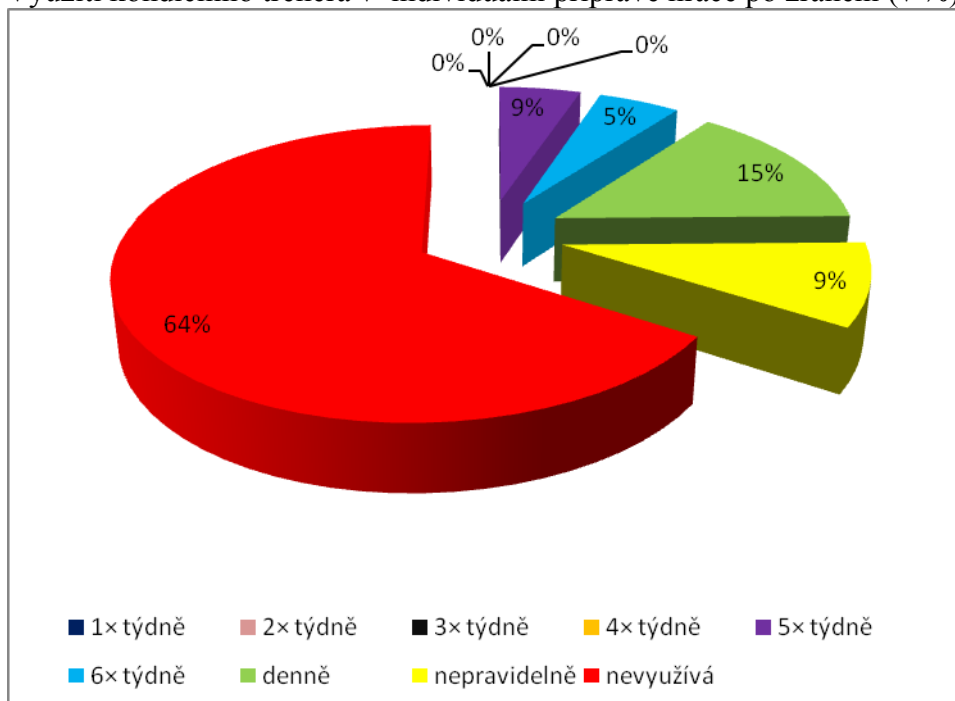
Stejně jako v letním přípravném období i v zimním využívají služeb kondičního trenéra n=2 kluby 5× týdně. Dva kluby využívají služeb kondičního trenéra 4× týdně. Jeden klub se připravuje pod vedením kondičního trenéra denně. Všichni kondiční trenéři jsou v tomto období zapojeni do přípravy pravidelně.

### B3) Využití kondičního trenéra v individuální přípravě hráče po zranění

Je velmi důležité při přípravě hráče v rekonvalescenci využívat služeb odborníka, aby nedocházelo k obnovení zranění, ke svalové dysbalanci a dalším nežádoucím jevům, které by mohli oddálit zapojení hráče do plné tréninkové zátěže a soutěží.

**Graf 6**

Využití kondičního trenéra v individuální přípravě hráče po zranění (v %)



Krátký komentář:

V době individuální přípravy hráče po zranění je četnost využití kondičního trenéra nejvyšší. Celkem n=3 kluby využívají v době rekonvalescence hráče po zranění služeb kondičního trenéra každý den.

#### 4.2.2 Názory trenérů na systém kondiční přípravy používaný u svého týmu

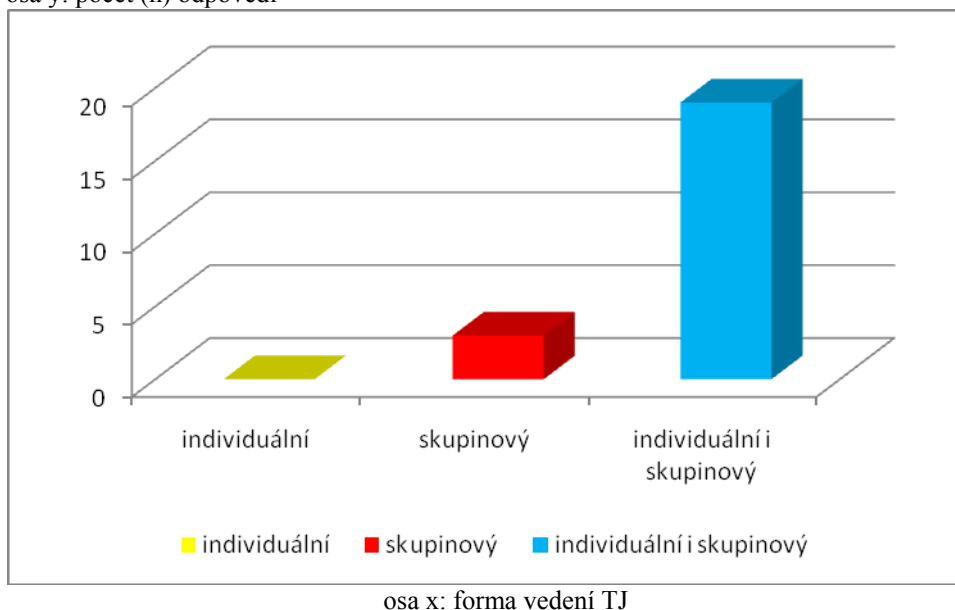
##### A) Forma vedení tréninkové jednotky kondičního charakteru

Další otázkou jsem zjišťoval, jakou formu při průběhu tréninkové jednotky kondičního charakteru trenéři upřednostňují. Trenérům byly nabídnuty tři (individuální, skupinová, individuální i skupinová) možnosti vedení tréninku a mohli zaškrtnout pouze jednu odpověď.

### Graf 7

#### Forma vedení tréninkové jednotky kondičního charakteru

osa y: počet (n) odpovědí



Krátký komentář:

Z Grafu 7 je patrné, že trenéři celkem jednoznačně preferují vzájemnou kombinaci skupinové i individuální formy tréninkové jednotky kondičního charakteru. Tuto formu vedení označilo  $n=19$  (86%) trenérů. Naopak ryze individuální formu nepoužívá žádný trenér. Zbývající trenéři,  $n=3$  (14%) preferuje vždy skupinovou formu tréninkové jednotky. Výsledek šetření je graficky znázorněn v Grafu 7

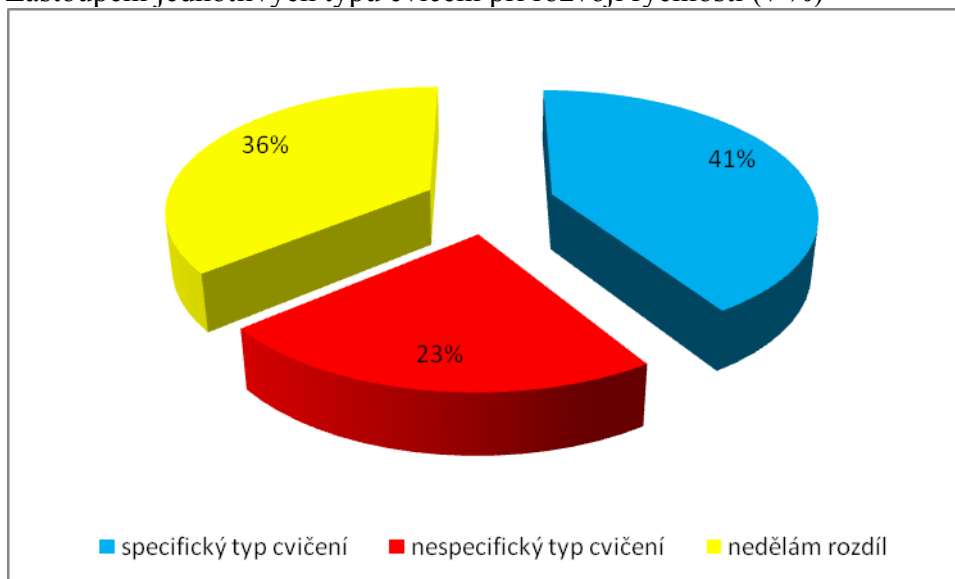
#### **B) Využití cvičení rychlosti v kondiční přípravě**

Při rozvoji rychlostních schopností můžeme využít specifický nebo nespecifický typ cvičení. Specifická cvičení se svým charakterem na rozdíl od nespecifických přímo podobají danému sportu. Preference typu cvičení při rozvoji rychlosti byla další otázkou, na kterou odpovídali trenéři z výzkumného souboru.

Pro rozvoj rychlosti můžeme velmi dobře využít atletická cvičení, která z pohledu fotbalového tréninku patří mezi nespecifická cvičení.

**Graf 8**

Zastoupení jednotlivých typů cvičení při rozvoji rychlosti (v %)



Krátký komentář:

Trenéři při rozvoji rychlosti nejčastěji využívají specifický typ cvičení. Tuto možnost označilo n=9 (41%) trenérů. Nespecifický typ cvičení zařazuje do kondiční přípravy n=8 (36%) trenérů a rozdíl mezi oběma výše zmíněnými typy cvičení nedělá n=5 (23%) trenérů.

#### B1) Přehled druhů rychlosti využívaných v kondiční přípravě

**Tabulka 16**

Přehled druhů rychlosti využívaných v kondiční přípravě

Hledisko cvičení	Počet trenérů (n)	Procentuální vyjádření odpovědí (v %)
Rychlost reakce	19	86
Startovní rychlost	21	95
Běžecská akcelerace	19	86
Max. běžecská rychlost	14	63
Komplexní trénink rychlosti	22	100

#### B2) Četnost využívání jednotlivých druhů rychlosti trenéry

**Tabulka 17**

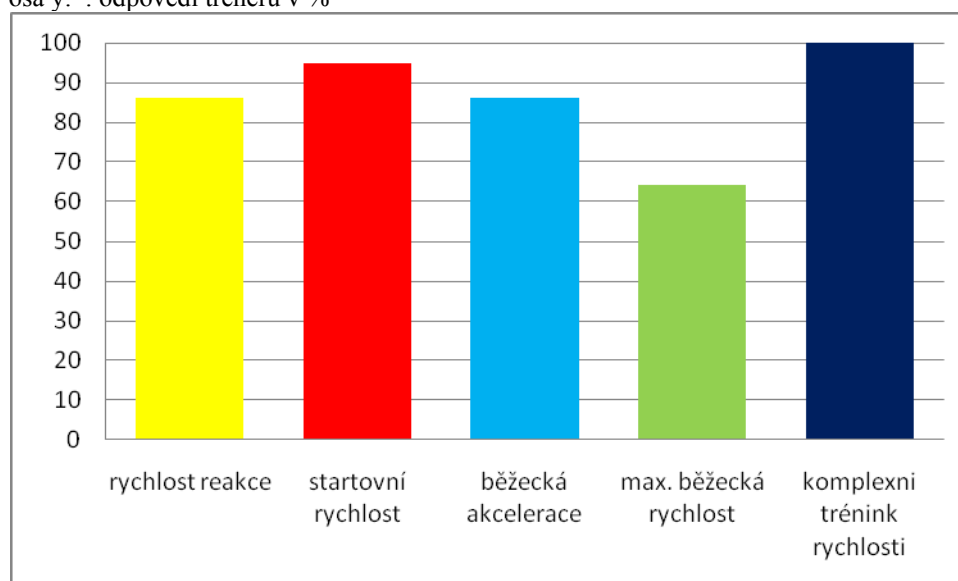
Preference jednotlivých druhů rychlosti trenéry

Hledisko cvičení	Četnost zařazení do jednotlivých kategorií				
	do 20 %	do 40%	do 60%	do 80%	do 100%
Rychlost reakce	12	6	1		
Startovní rychlost	10	10		1	
Běžecá akcelerace	13	5	1		
Max. běžecá rychlost	8	5	1		
Komplexní trénink rychlosti	10	9	1	2	

**Graf 9**

Odpovědi trenérů na využívání jednotlivých druhů rychlosti v %

osa y: : odpovědi trenérů v %



Krátký komentář:

Výsledky šetření ukázaly, že při rozvoji rychlostních schopností se trenéři nejvíce zaměřují na rozvoj komplexní rychlosti. Cvičení z výše uvedeného hlediska využívají všichni n=22 trenéři (100%). Cvičení z hlediska startovní rychlosti zařazuje do kondičního tréninku n= 21 trenérů (95%). Shodně n=19 trenérů (86%) uvedlo, že do kondičního tréninku zařazují cvičení z hlediska rychlosti reakce a běžecé akcelerace. Maximální běžecou rychlost rozvíjí n=14 (63%) trenérů. Z výsledků lze odvodit, že trenéři se převážně zaměřují na to, aby hráč dosáhl maximální rychlosti v co možná nejkratším čase. Tabulka 16, Tabulka 17 a Graf 9 znázorňují výsledky šetření.

Všichni trenéři z výzkumného souboru uvedli, že do kondiční přípravy zapojují rychlostně vytrvalostní trénink. V těchto tréninkových jednotkách při rozvoji rychlostní vytrvalosti převládá herní forma cvičení nad formou neherní. Celkem n=15 (68%) trenérů upřednostňuje herní formu cvičení před formou „neherní“, kterou používá n=7 trenérů (32%).

### *C) Využití cvičení síly v kondiční přípravě*

V další otázce jsem zjišťoval, jakých cvičení trenéři využívají v kondičním tréninku pro rozvoj síly. Při fotbalovém utkání není až tak důležitá absolutní velikost síly, jako schopnost vyvinout sílu na dostatečnou úroveň co možná nejrychleji. V této části dotazníku mohli trenéři zaškrtnout více správných odpovědí. Výsledky šetření jsou zaznamenány v Tabulce 18.

**Tabulka 18**

Přehled vybraných druhů síly využívaných trenéry v kondiční přípravě

<b>Druh síly</b>	<b>Počet odpovědí (n)</b>	<b>Procentuální vyjádření odpovědí (v %)</b>
Statická síla	12	54
Dynamická síla	20	91
Vytrvalostní síla	4	18,2

Krátký komentář:

Trenéři nejvíce využívají cvičení z hlediska dynamické síly. Toto cvičení využívá dvacet trenérů, tj. 91% respondentů z výzkumného souboru. Cvičení z hlediska statické síly využívá dvanáct trenérů, tj. 54%. Nejméně, pouze 4 trenéři, tj. 18%, zařazují do kondičního tréninku cvičení z hlediska vytrvalostní síly. Ani jeden trenér nezařazuje do tréninkové jednotky všechny tři typy rozvoje silových schopností.

### *D) Využití cvičení vytrvalosti v kondiční přípravě*

Při rozvoji vytrvalostních schopností všichni trenéři z výzkumného souboru využívají aerobní trénink. Stejně jako v předchozí otázce měli trenéři možnost zvolit více správných odpovědí.

Trenéři mohli zaškrtnout více správných odpovědí. Výsledek dotazníkového šetření uvádím v Tabulce 19.

#### D1) Přehled využívaných forem aerobního tréninku

**Tabulka 19**

Využívané formy aerobního tréninku

<b>Forma aerobního tréninku</b>	<b>Počet trenérů využívající daný typ tréninku (n)</b>	<b>Procentuální vyjádření odpovědí (v %)</b>
Regenerační	15	68
Nižší intenzity	9	40
Vyšší intenzity	12	54

Krátký komentář:

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že aerobní regenerační nebo aerobní trénink nižší intenzity zařazuje do své tréninkové jednotky každý trenér z výzkumného souboru. Regenerační trénink využívá n=15 trenérů (68%), aerobní trénink nižší intenzity n=9 trenérů (41%) a minimálně oba typy výše zmíněného aerobního tréninku využívají n=4 trenéři (18%). Aerobní trénink vyšší intenzity zařazuje do tréninkové jednotky n=12 trenérů (54,5%).

Všechny tři zmíněné typy tréninku zaškrtili 4 trenéři (18,2%). Trenéři mohli zaškrtnout více správných odpovědí.

#### D2) Přehled druhů vytrvalosti využívaných v kondiční přípravě

**Tabulka 20**

Druhy vytrvalosti využívané v kondiční přípravě

<b>Druh vytrvalosti</b>	<b>Počet trenérů využívající daný druh vytrvalosti (n)</b>	<b>Procentuální vyjádření odpovědí (v %)</b>
Dlouhodobá	19	86
Střednědobá	16	72
Krátkodobá	15	68

Krátký komentář:

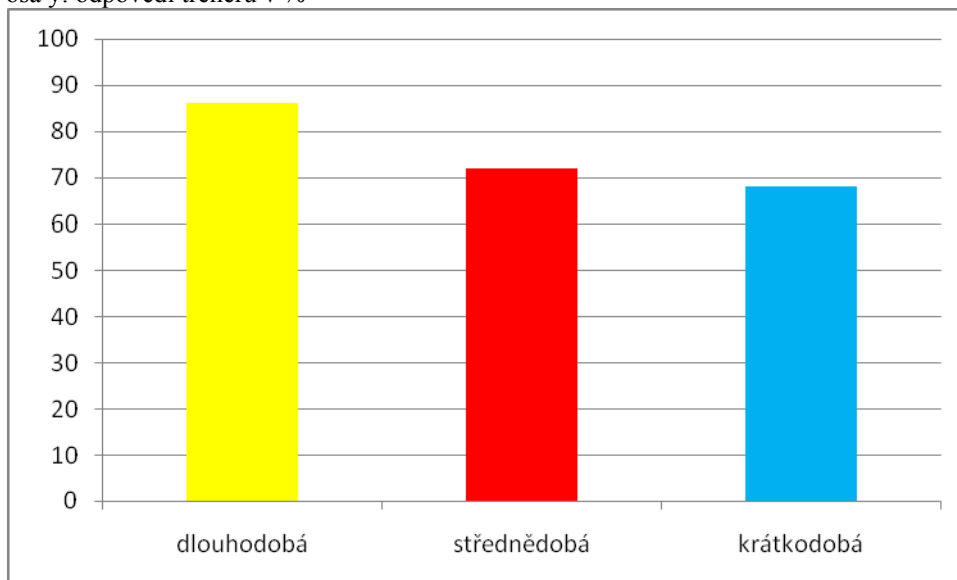
Tabulka 20 uvádí celkový počet trenérů využívající cvičení pro rozvoj vytrvalosti z hlediska krátkodobé, střednědobé nebo dlouhodobé vytrvalosti. To znamená vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 min.

Aerobní způsob úhrady energie je v této vytrvalosti dominantní. Později je energie hrazena i z tuků.

### Graf 10

Odpovědi trenérů na využívání jednotlivých druhů vytrvalosti

osa y: odpovědi trenérů v %



Krátký komentář:

Graf 10 je znázorněn procentuální počet trenérů využívající cvičení pro rozvoj vytrvalosti z hlediska krátkodobé, střednědobé nebo dlouhodobé vytrvalosti. Z grafu je patrné, že nejvíce trenérů v kondiční přípravě využívá cvičení z hlediska dlouhodobé vytrvalosti. Při krátkodobé vytrvalosti se ve svazech kumuluje kyselina mléčná, a to vede k únavě přibližně do 3 min.

### D3) Četnost využívaných druhů vytrvalosti

Tabulka 21

Preference jednotlivých druhů vytrvalosti trenéry

Hledisko vytrvalosti	Četnost zařazení do jednotlivých kategorií				
	do 20 %	do 40 %	do 60 %	do 80 %	do 100 %
Dlouhodobá	8	7	4		
Krátkodobá	4	6	4	1	
Střednědobá	2	8	6		

Krátký komentář:

V Tabulce 21 uvádím počet trenérů, kteří využívají jednotlivé druhy cvičení z hlediska vytrvalosti při rozvoji vytrvalostních schopností. V této otázce trenéři mohli zaškrtnout více správných odpovědí.

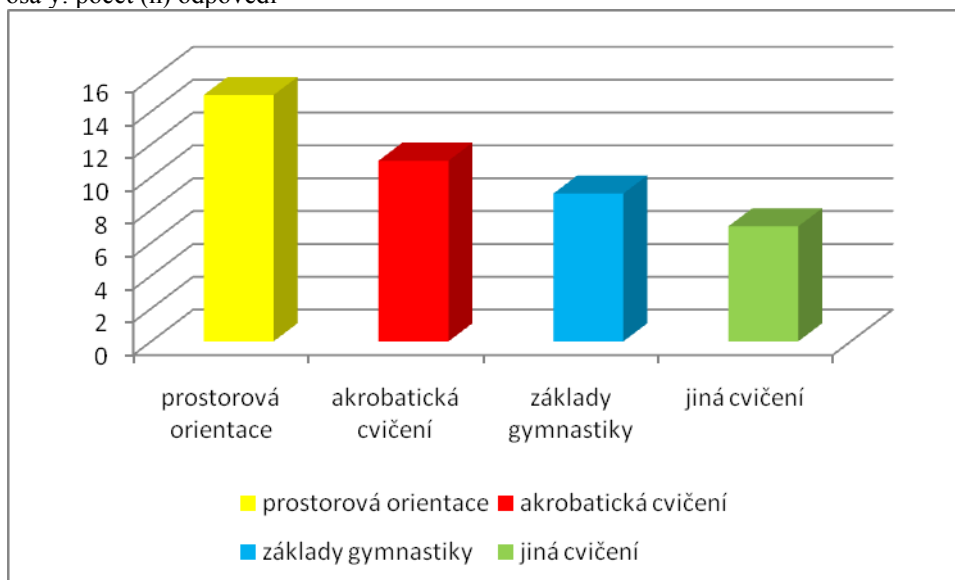
*E) Využití cvičení koordinace, obratnosti a prostorové orientace v kondiční přípravě*

Dalším velmi důležitým prvkem v rámci kondičního tréninku všech klubů a týmů jsou koordinační, obratnostní a prostorově orientační cvičení.

**Graf 11**

Cvičení pro rozvoj koordinace, obratnosti a prostorové orientace

osa y: počet (n) odpovědí



Krátký komentář:

Jak vyplývá z Grafu 11, nejvíce,  $n=15$  trenérů využívá při rozvoji koordinačních a obratnostních schopností cvičení zaměřená na prostorovou orientaci. Akrobatická cvičení zařazuje  $n=11$  trenérů a základy gymnastiky  $n=9$  trenérů. Trenéři dále uvedli, že k rozvoji těchto schopností využívají například kompenzační cvičení, stříšky, koordinační žebřík, překážky, stabilizační cvičení.

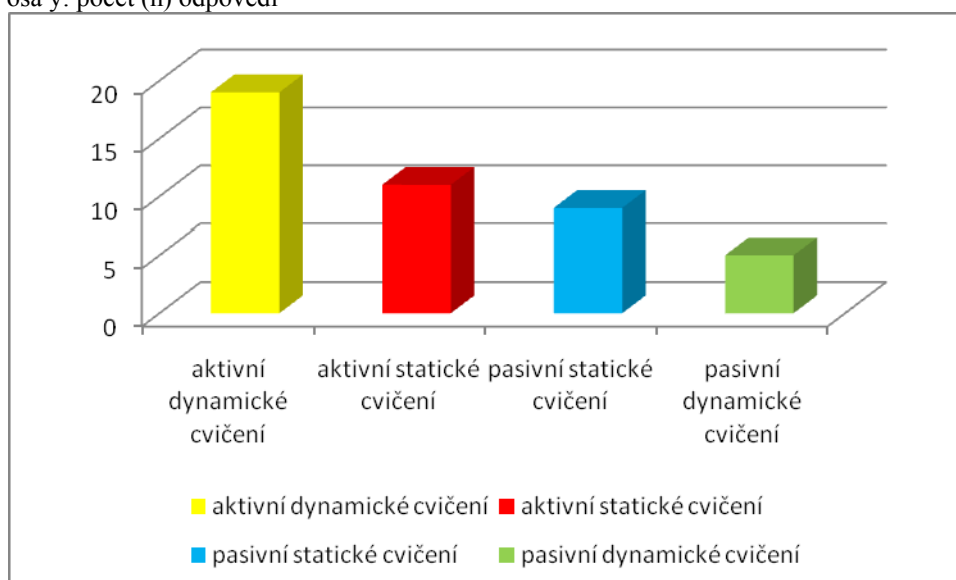
### F) Využití cvičení flexibility v kondiční přípravě

Nezbytnou součástí všech tréninkových jednotek a zejména speciálních kondičních tréninků je cvičení pro rozvoj flexibility. Důležitost tohoto cvičení bývá často opomíjena nebo si ji trenéři neuvědomují. Dostatečná flexibilita umožňuje hráčům kondiční schopnosti a snižuje riziko zranění. Trenéři mohli označit více odpovědí podle toho, který druh cvičení využívají. Podle výsledků šetření je patrné, že nejvíce využívaným cvičením je aktivní dynamické cvičení, aktivní i pasivní cvičení statické využívá téměř stejný počet trenérů. Nejméně zastoupeným cvičením je pasivní dynamické. Výsledky jsou znázorněny v Grafu 12.

**Graf 12**

#### Cvičení pro rozvoj flexibility

osa y: počet (n) odpovědí



Krátký komentář:

Podle výsledků šetření je patrné, že nejvíce využívaným cvičením je aktivní dynamické cvičení, kdy krajních poloh je dosahováno vlastním svalovým úsilím. Aktivní i pasivní cvičení statické využívá téměř stejný počet trenérů. Nejméně zastoupeným cvičením je pasivní dynamické.

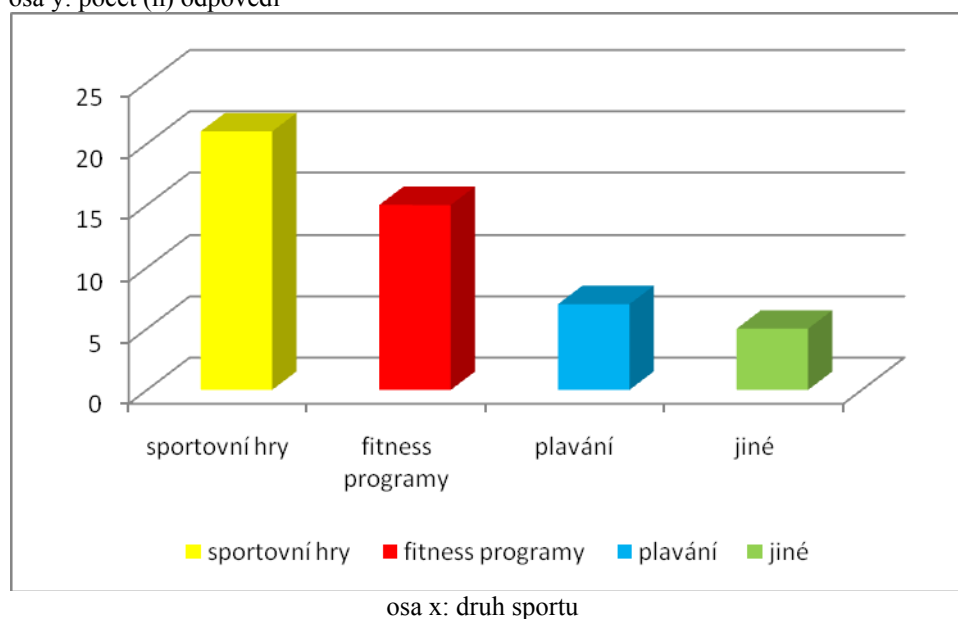
### G) Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě

Velmi častou a vyhledávanou formou cvičení v kondiční přípravě jsou doplňkové sporty. Celkem n=17 trenérů uvedlo, že pravidelně do kondiční přípravy zařazují tuto formu cvičení. Nepravidelně zařazuje doplňkové sporty do kondiční přípravy n=5 trenérů. Pomocí doplňkových sportů se rozvíjí všestrannost hráče, můžou se využívat v rámci rozcvičení, docvičení i v regenerační formě tréninku.

#### Graf 13

##### Využití doplňkových sportů

osa y: počet (n) odpovědí



##### Krátký komentář:

Trenéři z výzkumného souboru nejčastěji využívají sportovní hry, mezi které můžeme zařadit florbal, basketbal, házenou, ragby. Sportovní hry využívá n= 21 trenérů z výzkumného souboru. Druhým nejčastěji zařazovaným druhem doplňkového sportu jsou fitness programy, do kterých zařazujeme spinning, aerobic, H.E.A.T. programy. Využívá je n=15 trenérů. Převážně regenerační účinek má plavání, které zařazuje n=7 trenérů. Mezi další druhy doplňkových sportů, které trenéři uvedli v dotazníkovém šetření a využívají je v kondiční přípravě, jsou beachvolejbal, beachfotbal, fitbox, běžky, cyklistika. Jeden trenér uvedl team building, kde za pomoci pohybových aktivit v přírodě dochází ke krajním situacím a trenér má tak možnost lépe poznat charakter jednotlivých hráčů. Trenéři mohli zvolit více druhů doplňkových sportů.

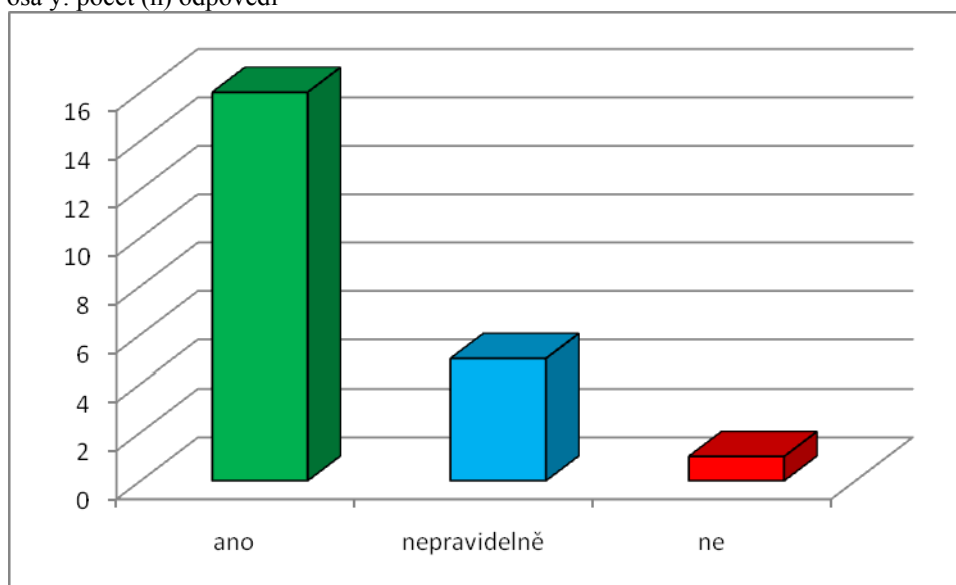
### **H) Kontrola intenzity zatížení pomocí měření srdeční frekvence**

V rámci kondiční přípravy je velmi důležité zjišťování hodnot srdeční frekvence sportovců. Je to jeden ze základních ukazatelů intenzity tréninkového zatížení a pro trenéry vodítkem pro další plánování tréninkových jednotek a jejich případné intenzifikace. Výsledky šetření jsou znázorněny v Grafu 14 a Grafu 15.

**Graf 14**

Využití měření srdeční frekvence

osa y: počet (n) odpovědí



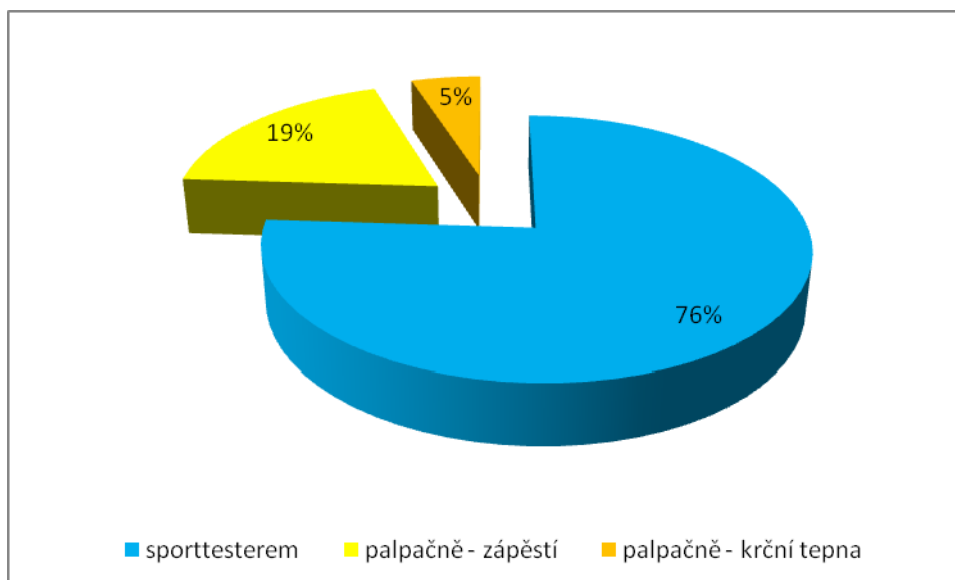
osa x: kontrola srdeční frekvence

Krátký komentář:

Z výzkumného souboru šestnáct trenérů uvedlo, že pravidelně zjišťují hodnoty srdeční frekvence, pět trenérů nepravidelně a pouze jeden trenér srdeční frekvenci neměří.

**Graf 15**

Způsob měření srdeční frekvence v %



Krátký komentář:

Vzhledem k materiálnímu zabezpečení se většinou toto měření provádí pomocí sporttesterů, ale stále se můžeme setkat i s poněkud nepřesným palpačním způsobem zjišťování aktuální srdeční frekvence jednotlivých sportovců. Z n=21 trenérů při měření srdeční frekvence n=16 trenérů využívá sporttester a z toho jedenáct trenérů zjišťuje aktuální hodnotu srdeční frekvence u všech a pět trenérů u vybraných hráčů. Palpačně měří srdeční frekvenci 4 trenéři, z toho čtyři ji měří na zápěstí a jeden na krční tepně.

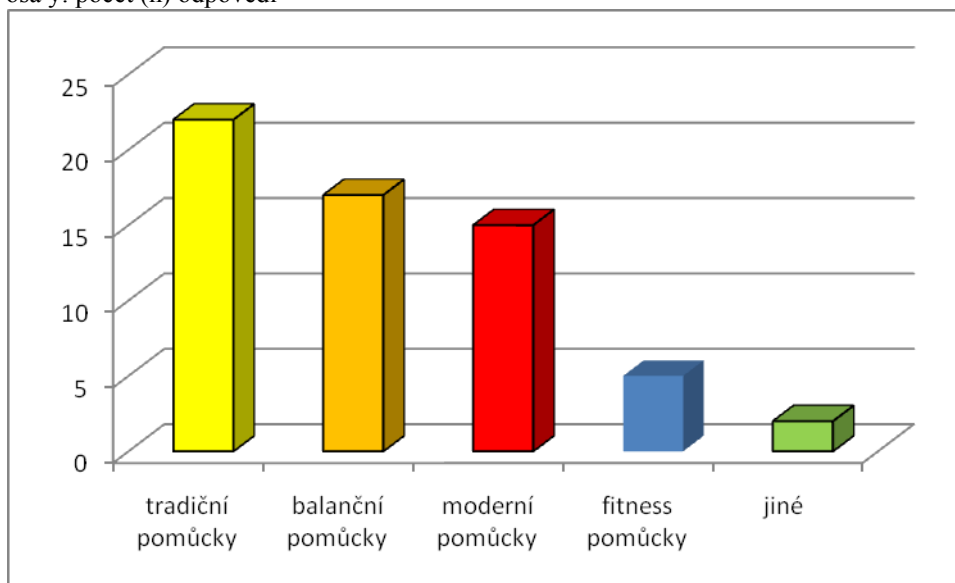
**CH) Materiálně technické zajištění vybraným materiálem pro kondiční přípravu**

Nezbytnou součástí v kondiční přípravě je využívání pomůcek při rozvoji pohybových schopností. Výsledky šetření jsou znázorněny v Grafu 16.

**Graf 16**

Využití pomůcek v kondiční přípravě

osa y: počet (n) odpovědí



osa x: typ pomůcek

**Krátký komentář:**

Největší zastoupení u trenérů mají tradiční pomůcky, mezi které řadíme například švihadla, lavičky medicinbaly. Tyto pomůcky využívá  $n=22$  trenérů, tedy všichni z výzkumného souboru. Druhou nejvíce využívanou kategorií pomůcek jsou balanční pomůcky, které využívá  $n=17$  trenérů. Nejčastěji trenéři z této kategorie využívali balance step a BOSU. K dalším balančním pomůckám patří gumové úseče, dřevěné pevné úseče, balanční válec, aquahit. Moderní pomůcky (koordinační běžecký žebřík, agility překážky, expandér, únikový pás nebo padák) využívá  $n=15$  trenérů. Alespoň jednu z fitness pomůcek zařazuje do kondičního tréninku  $n=5$  trenérů. Dva trenéři využívají jiné pomůcky, než které byly uvedeny v dotazníku. První z těchto trenérů používá aerobar a druhý koberce  $40 \times 40$ cm, obrácenou stranou k podlaze.

### 4.3 Názory kondičních trenérů na svoji roli u týmu

Zapojení kondičních trenérů (KT) do přípravy ostatních mužstev v klubu, jednotlivců a hráčů v rekonvalescenci jsem zkoumal v této části dotazníku. Výsledek je vyjádřen v Tabulce 22.

#### 4.3.1 Forma zapojení v rámci klubu

Tabulka 22

Zapojení kondičních trenérů do kondiční přípravy u ostatních mužstev klubu

	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT3	KT 4	KT5	KT6
B mužstvo	ne	ne	ano	ne	ano	ano
Mládež	ne	ne	ano	ano	ano	ne
Individuální	ano	ne	ano	ne	ano	ne
Rekonvalescenti	ano	ano	ano	ano	ano	ano

Krátký komentář:

Hráčům v rekonvalescenci se věnují všichni oslovení kondiční trenéři. Do individuální přípravy hráčů se zapojují n=3 trenéři, z toho dva trénují v 1. Gambrinus lize a zároveň jsou bývalými atlety. Na kondiční přípravě mládežnických mužstev i přípravě B mužstva se shodně podílejí n=3 trenéři, z nich jsou dva bývalými fotbalisty a hlavní náplní jejich práce je kondiční příprava mužstva ve 2. lize. Výsledek je vyjádřen v Tabulce 22.

#### 4.3.2 Možnosti zapojení kondičního trenéra v rámci RTC

Zapojení kondičního trenéra v různém tréninkovém cyklu řešila další otázka mého dotazníkového šetření. Trenéři měli vybrat pouze jednu odpověď, která nejlépe vystihuje roli jejich zapojení v tréninku v daném období na přípravě mužstva a jednu odpověď v případě individuálního tréninku hráčů nebo hráčů po zranění. Výsledky jsou uvedeny v Tabulce 23 a Tabulce 24

**Tabulka 23**

Zapojení kondičního trenéra v průběhu RTC

	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Pouze rozcvičení						
Rozcvičení a vybrané části tréninkové jednotky	x	x	x	x	x	x
Celá tréninková jednotka			x		x	
Docvičení hráčů			x	x	x	
Individuální trénink hráčů			x	x	x	
Trénink hráčů po zranění	x	x	x	x	x	x

**Tabulka 24**

Zapojení KT v průběhu přípravného (zimní i letní) období

	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Pouze rozcvičení						
Rozcvičení a vybrané části tréninkové jednotky	x	x		x	x	x
Celá tréninková jednotka			x		x	
Docvičení hráčů				x	x	
Individuální trénink hráčů			x	x	x	
Trénink hráčů po zranění	x	x	x	x	x	x

Krátký komentář:

V ročním tréninkovém cyklu  $n=6$  trenérů (100 %) uvedlo, že převážně vedou rozcvičení, vybrané části tréninkové jednotky a věnují se přípravě hráčů po zranění. Z toho tři trenéři se nedokázali jednoznačně rozhodnout a uvedli, že se ve stejné míře věnují individuální přípravě hráčů i hráčům v rekonvalescenci a dva ještě uvedli, že míra jejich zapojení závisí na konkrétním období a zaškrtili více možností. V přípravném období (nebylo rozlišeno letní od zimního) se  $n=6$  trenérů věnuje hráčům po zranění a stejní trenéři jako v předchozím případě uvedli, že se věnují ve stejné míře i individuální přípravě hráčů. Tři trenéři se zapojují převážně do rozcvičení a vybrané části tréninkové jednotky a jeden trenér (bývalý atlet) vede celou tréninkovou jednotku. Dva trenéři se nedokázali rozhodnout a uvedli více možnosti svého zapojení. Pouze rozcvičení se nevěnuje žádný trenér.

Lze však konstatovat, že kondiční trenéři se nejvíce zapojují do rozcvičení a vybrané části TJ, stejně jako do přípravy hráče v rekonvalescenci.

### 4.3.3 Využívání tréninkových pomůcek kondičním trenérem v rámci RTC

Využitím tréninkových pomůcek docílíme nejen rozmanitosti kondiční tréninku, ale i zlepšení rovnováhy, snížení rizika zranění a zpevnění tělesného jádra. Využití tréninkových pomůcek bylo dalším šetřením v dotazníku. Výsledky uvádím v Tabulce 25.

**Tabulka 25**

Využívání tréninkových pomůcek kondičním trenérem v rámci RTC

Tréninkové pomůcky	Kondiční trenéři					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Běžecový koordinační žebřík	ano	ano	ne	ano	ano	ano
Běžecový padák	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Rychlostní urychlovač	ne	ne	ne	ano	ne	ne
Agility překážky	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Běžecové expandery	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Aquahit	ano	ano	ano	ano	ano	ano
BOSU	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Gumové úseče	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Dřevěné pevné úseče	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Balance step	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Flowin	ne	ne	ano	ne	ano	ne
TRX	ne	ne	ano	ano	ano	ne

Krátký komentář:

Nejčastěji trenéři využívají balanční pomůcky (balance step, gumové úseče, aquahit). Tyto pomůcky využívá každý dotazovaný kondiční trenér. Lze konstatovat, že balanční pomůcky jsou nejčastěji využívanými. Pouze jeden trenér uvedl, že nepoužívá dvě (BOSU, dřevěné pevné úseče) z uvedených balančních pomůcek a to proto, že je nemá k dispozici. Naopak jako celek jsou nejméně používány fitness pomůcky (Flowin, TRX). Tyto pomůcky používají dva, respektive tři trenéři. Z moderních pomůcek žádný trenér nezařazuje do tréninku běžecový padák a pouze jeden využívá rychlostní urychlovač (1. Gambrinus liga, bývalý fotbalista). Agility překážky, běžecový koordinační žebřík, běžecové expandery využívá 5 trenérů. Rozdíly v používání pomůcek mezi kondičními trenéry 1. Gambrinus a II. ligy, případně mezi bývalými atlety a fotbalisty jsou velmi malé.

#### 4.3.4 Využívání atletických cvičení kondičním trenérem v rámci RTC

Využití atletických cvičení v kondiční přípravě byla věnována tato část dotazníkového šetření. Po vyhodnocení výsledků, které je doloženo v Tabulce 26, lze konstatovat, že širší zapojení atletických tréninkových prostředků je vyšší v přípravném období než v období soutěžním (Tabulka 27).

**Tabulka 26**

Využití atletických tréninkových prostředků v přípravném období

	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Starty z různých poloh	ne	ano	ano	ne	ano	ano
Úseky na rychlost do 30 m	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Úseky od 100 do 300 m	ne	ano	ano	ne	ano	ano
Úseky od 300 do 600 m	ne	ano	ano	ne	ne	ano
Úseky od 600 do 1000 m	ne	ano	ano	ne	ne	ano
Úseky delší než 1000 m	ne	ne	ano	ne	ano	ne
Odrazy do desetiskoku (snožmo, jednož)	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Odrazy nad desetiskok (snožmo, jednož)	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Odhody medicinbalem (jednoruč, obouruč)	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Výběhy nakloněné roviny do 50 m	ano	ano	ano	ano	ano	ano

**Tabulka 27**

Využití atletických tréninkových prostředků soutěžním období

	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Starty z různých poloh	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Úseky na rychlost do 30 m	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Úseky od 100 do 300 m	ne	ano	ano	ne	ne	ne
Úseky od 300 do 600 m	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Úseky od 600 do 1000 m	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Úseky delší než 1000 m	ne	ne	ne	ne	ano	ne
Odrazy do desetiskoku (snožmo, jednož)	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Odrazy nad desetiskok (snožmo, jednož)	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Odhody medicinbalem (jednoruč, obouruč)	ano	ne	ano	ne	ano	ne
Výběhy nakloněné roviny do 50 m	ne	ano	ano	ne	ano	ano

Krátký komentář:

V soutěžním období všichni dotazovaní kondiční trenéři zařazují do tréninku atletické prostředky pro rozvoj rychlosti běhu (starty z různých poloh, úseky do 30 m). V přípravném období pouze dva trenéři nezařazují starty s různých poloh, jinak všichni trenéři atletické prostředky pro rozvoj rychlosti běhu využívají i v tomto období.

Na rozvoji rychlostní vytrvalosti a vytrvalosti se v soutěžním období nezaměřuje žádný z oslovených kondičních trenérů a nezařazují nabízené atletické běžecké prostředky. Pouze dva trenéři uvedli, že v tomto tréninkovém cyklu zařazují do tréninku běžecké úseky od 100-300 m. Oba jsou kondičními trenéry mužstev v 1. Gambrinus lize a bývalými atleti. Jeden trenér zařazuje úsek delší než 1000 m, ale pouze jako regenerační část tréninku. V přípravném období dva trenéři z 1. Gambrinus ligy (oba bývalí atleti) a jeden z 2. ligy (bývalý fotbalista) uvedli, že zařazují do tréninku všechny úseky od 100-1000 m. Ostatní trenéři ani v přípravném období běžecké prostředky nad 300 m nezařazují. Dva trenéři ani v přípravném období nezařazují žádné atletické běžecké prostředky pro rozvoj rychlostní vytrvalosti a vytrvalosti.

Na speciální odrazovou sílu se v přípravném i soutěžním období zaměřují všichni trenéři a rozvíjejí ji atletickými odrazy (snožmo, jednonož, střidnonož) do 10-ti skoku. Naopak odrazovou vytrvalost nepoužívá žádný z kondičních trenérů ani v jednom z období.

Speciální odhodová cvičení jsou dalším typem atletických průpravných prostředků. V přípravném období pět trenérů zařazuje do tréninku odhody medicinbalem (jednoruč, obouruč) a jeden (bývalý atlet) je nezařazuje. V soutěžním období je tři trenéři využívají a tři nikoliv.

Posledním nabízeným atletickým prostředkem byly výběhy po nakloněné rovině do 50 m. V přípravném období je využívají všichni trenéři, v soutěžním období je dva trenéři nezařazují.

#### **4.3.5 Využívání cvičení síly kondičním trenérem v rámci RTC**

Tabulka 28 ukazuje, jaká cvičení pro rozvoj síly využívají oslovení kondiční trenéři.

**Tabulka 28**

Přehled využívaných cviků na rozvoj síly

Využívané cviky	Kondiční trenér					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Bench press	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Trh	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Nadhoz	ne	ne	ne	ne	ano	ne
Mrtvý tah	ne	ne	ano	ne	ne	ne
Podřep	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Dřep	ano	ne	ano	ne	ano	ne
Výpony	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Kliky	ano	ano	ano	ano	ano	ano

Krátký komentář:

Kliky, výpony, podřep a bench press zařazují všichni trenéři. Naopak trh nezařazuje žádný kondiční trenér. Tři trenéři zařazují dřep a jeden kondiční trenér rozvíjí silové schopnost pomocí mrtvého tahu a jeden kondiční trenér pomocí nadhozu.

#### 4.3.5 Využívání specifických cvičení kondičním trenérem v rámci RTC

Využití specifických cvičení monitoruje další otázka.

**Tabulka 29**

Využití specifických cvičení

	Kondiční trenéři					
	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6
Agility cvičení	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Rychlostní cvičení s míčem	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Rychlostně vytrvalostní cvičení	ano	ne	ano	ano	ano	ano
Člunkový běh – typu Leger	ne	ne	ne	ano	ano	ano
Kruhový trénink	ano	ano	ano	ano	ano	ano

Krátký komentář:

Uvedené specifické prostředky zařazují do tréninku všichni trenéři s fotbalovými zkušenostmi. Člunkový běh typu Leger do kondičního tréninku naopak nezařazuje žádný z bývalých atletů.

#### **4.3.6 Komparace přístupů jednotlivých kondičních trenérů ke kondiční přípravě u fotbalového týmu**

Porovnáním přístupů skupiny kondičních trenérů s atletickými zkušenostmi (KT-A) se skupinou, která má zkušenosti s fotbalem (KT-F) lze konstatovat, že KT-F v přípravě častěji využívají moderní i balanční pomůcky. Pomůcky pro fitness využívají obě skupiny přibližně ve stejné míře. Skupina kondičních trenérů s atletickými zkušenostmi zařazuje do kondičního tréninku atletické tréninkové průpravné prostředky častěji než skupina KT-F a to jak v přípravném, tak i v soutěžním období. Odrazovou i běžeckou sílu trénují obě skupiny specialistů ve stejné míře. Téměř totožné je u obou dotazovaných skupin kondičních trenérů i zapojení cviků pro rozvoj síly. Největší rozdíl jsme našli v názoru zapojení specifických cvičení. Všichni oslovení trenéři s atletickou minulostí nezařazují do kondiční přípravy člunkový běh typu Leger na rozdíl od KT-F, kde naopak všichni kondiční trenéři toto specifické cvičení zařazují.

## 5. Závěry

Cílem diplomové práce bylo zmapování názorů a přístupů hlavních trenérů fotbalových mužstev v České republice na kondiční přípravu. Dále zjištění role kondičního trenéra u vybraných fotbalových týmů a zároveň porovnání stavu specialistů v realizačních týmech ve vybraných evropských ligách. V neposlední řadě formu spolupráce kondičních trenérů a míru využití specifických atletických tréninkových prostředků a dalších pomůcek v kondiční přípravě.

Splněním jednotlivých dílčích cílů jsme dosáhli požadovaných výsledků a dospěli k cíli diplomové práce. K dosažení určeného cíle jsme využívali rešerše odborné literatury a velmi mi pomohly znalosti z daného tématu vedoucího diplomové práce. Nejprve jsme vytvořili pilotní dotazník a provedli zkušební šetření na vybraném souboru. Následně byly některé otázky upraveny a dotazník byl spolu s úvodním dopisem zaslán hlavním trenérům mužstev 1. Gambrinus ligy, 2. ligy a některým záměrně vybraným trenérům nižších soutěží a trenérům mužstev mládežnických kategorií. Po zpětném obdržení vyplněných dotazníků jsem provedl analýzu získaných dat a provedl jejich vyhodnocení. Největším problémem se ukázala nedostatečná ochota spolupráce hlavních trenérů. Vyplněný dotazník zaslalo zpět dohromady pouhých šest hlavních trenérů z obou nejvyšších domácích fotbalových soutěží. Dále jsme formou vypracovaného dotazníku oslovili po předchozí telefonické domluvě šest záměrně vybraných kondičních trenérů s cílem zjištění jejich názorů na kondiční přípravu fotbalového mužstva. V teoretické části jsme se snažili o seznámení s daným tématem a vysvětlení základních pojmů. Ve výzkumné části uvádíme získané výsledky dotazníkových šetření.

Na základě telefonického šetření, vyplněných dotazníků a z nich získaných výsledků lze konstatovat, že míra zabezpečení kondičními trenéry u mužstev 1. Gambrinus ligy je uspokojivá a oproti výzkumům prováděných v minulých letech je znatelně vyšší. Dvanáct týmů, což činí 75 %, využívá služeb kondičního trenéra. U pěti týmů je kondiční trenér členem realizačního týmu. Pouze dva trenéři jsou zaměstnání u klubů na plný pracovní úvazek a ostatní spolupracují formou OSVČ nebo konzultativně. Ve srovnání s vybranými evropskými soutěžemi mají týmy 1. Gambrinus ligy zastoupení v kategorii kondiční trenér v realizačních týmech menší

a již vůbec jsme neobjevili kategorii dalších specialistů na kondiční přípravu, například atletický nebo fitness trenér, jejichž služeb zahraniční kluby využívají. Z týmů 2. ligy využívají služeb kondičního trenéra pouze 3 týmy, z toho 2 jsou členy realizačních týmů a mají v klubu na starosti kondiční přípravu i jiných družstev a jeden spolupracuje s klubem konzultativní formou. U klubů z ČFL, případně divize se kategorie kondiční trenér ani jiný specialista na kondiční přípravu nevyskytuje. Naopak některé mládežnické kluby služeb kondičního trenéra využívají a to konzultativní formou. Oddíly, které služeb specialistů nevyužívají, to vysvětlují zejména špatnou finanční situací a snahou ušetřit. Podle mého názoru je tento postoj špatný a tyto oddíly si neuvědomují důležitost a přínos těchto odborníků v kondiční přípravě nejen fotbalových mužstev.

Oslovení kondiční trenéři využívají atletických průpravných cvičení převážně v přípravném období, které je charakteristické všestranným rozvojem pohybových schopností. Trenéři využívají především běžecká cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a rychlostní vytrvalosti a k tomu využívají starty z různých poloh nebo úseky na rychlost do 30 m. Z cvičení na odrazovou sílu využívají všichni kondiční trenéři odrazy do desetiskoku, naopak cvičení na odrazovou vytrvalost nezařazuje do přípravy ani jeden trenér. Odhodová cvičení s medicinbalem mohou při správném použití stimulovat silovou i kondiční složku pohybových schopností a trenéři tento atletický prostředek zařazují převážně do přípravného období. Dalším atletickým průpravným cvičením, který trenéři zařazují do kondiční přípravy fotbalového týmu, jsou výběhy nakloněné roviny do 50 m. Při všech kondičních trénincích by trenéři měli sledovat hodnotu srdeční frekvence. Je to je z důležitých ukazatelů intenzity zatížení a lze podle něho stanovovat další průběh tréninku s ohledem na jeho zaměření. Pro měření srdeční frekvence se v současné době využívá sporttesterů. Je to poměrně přesné a jednoduché měření. Šestnáct trenérů uvedlo, že intenzitu zatížení pomocí sporttesterů pravidelně měří a z toho jedenáct trenérů ji zjišťuje u všech hráčů.

Doplňkové sporty jsou nedílnou součástí kondiční přípravy všech fotbalových mužstev podle hlavních trenérů, kteří se aktivně zúčastnili dotazníkového šetření. Potvrzují tím teoretické předpoklady uveřejněné v odborné literatuře. Dvacet jedna trenérů využívá sportovní hry (florbal, basketbal, házená, ragby, atd.). Sportovní hry se využívají především při rozcvičení, ale mohou sloužit i jako prostředek

k odreagování a uvolnění atmosféry v mužstvu. Druhým nejpoužívanějším doplňkovým sportem trenéři uvedli fitness programy a dále spinning. Zejména z hlediska regenerace zařazuje sedm trenérů do přípravy plavání. Z dalších doplňkových sportů trenéři uvedli silniční cyklistiku, běžky, horská kola, beachvolejbal, beachfotbal a fitbox.

Dalším úkolem dotazníkového šetření bylo monitorování širší využití tréninkových pomůcek v kondiční přípravě. Hlavní trenéři fotbalových mužstev nejvíce využívají tradičních tréninkových pomůcek, mezi které řadíme švihadla, lavičky, medicinbaly, švédská bedna a jiné. Myslím si, že je to způsobeno jednak tím, že tyto pomůcky jsou velmi rozšířené a tudíž dobře dostupné a možná to způsobuje i částečný konzervatismus. Tyto pomůcky využívají všichni trenéři z výzkumného souboru. Kategorii balančních pomůcek využívá v kondičním tréninku sedmnáct trenérů. Hlavní výhodou těchto cvičení je zlepšení statické i dynamické rovnováhy. Cvičením na balančních pomůčkách zvýšíme nitrosvalovou i mezisvalovou koordinaci a zároveň posílíme svaly v okolí hlezenního, kolenního i kyčelního kloubu a tím snížíme riziko zranění. Důležitým faktorem je i zpevnění tělesného jádra, tzv. core training. Nejrozšířenější balanční pomůckou je balance step a z dalších můžeme jmenovat např. BOSU, gumové úseče, dřevěné pevné úseče, balanční válec nebo aquahit. Moderní pomůcky zařazuje do programu kondičního tréninku patnáct trenérů a patří mezi ně koordinační běžecký žebřík, agility překážky, expander, únikový pás, padák. Nejméně využívanou kategorií byly fitness pomůcky a z této kategorie pomůcek trenéři využívali především overbaly. Zaujala nás pomůcka, kdy jeden trenér uvedl využívání čtverců koberce, obrácenou stranou k podlaze, o velikosti 40×40 cm. Tato cvičební pomůcka připomíná FLOWIN.

Oslovení kondiční trenéři se kromě přípravy „A“ mužstva zapojují v rámci své práce v klubu i do přípravy ostatních týmů. Nejčastěji se podílejí na přípravě mládežnických mužstev, a to ve třech případech. Všichni oslovení specialisté se věnují zároveň tréninku hráčů po zranění a to v průběhu celého ročního tréninkového cyklu. Hlavní náplní v rámci práce u „A“ mužstva je rozcvičení a vedení vybrané části tréninkové jednotky. Pouze jeden trenér (bývalý atlet) jednoznačně uvedl, že v přípravném období vede celou tréninkovou jednotku. Při využívání balančních pomůcek se všichni trenéři skupiny KT F shodli na využívání všech pomůcek nabízených v dotazníku. KT 2 nevyužívá dvě nabízené balanční pomůcky z důvodu

toho, že je nemá k dispozici. Z moderních pomůcek jsou nejčastěji využívány agility překážky a běžecký koordinační žebřík a opět je častěji využívá skupiny trenérů s fotbalovými zkušenostmi. Fitness pomůcky využívají obě skupiny ve stejné míře. Po porovnání s výsledky dosaženými v Dotazníku 1 lze konstatovat, že specialisté na kondiční přípravu mají k dispozici a využívají širší spektrum tréninkových pomůcek.

Ve využití atletických tréninkových prostředků se trenéři obou skupin ve velké míře shodli na jejich využívání především v soutěžním období. Z běžeckých zařazují do tréninkového procesu především atletické prostředky na rozvoj maximální rychlost. Naopak běžecké úseky nad 300 m nezařazuje žádný z kondičních trenérů. Dále se jednoznačně shodli na zařazení odrazů do desetiskoku a dva trenéři z každé skupiny využívají výběhy nakloněné roviny do 50 m. Odhodová cvičení medicinbalem častěji zařazují kondiční trenéři s atletickými zkušenostmi. V přípravném období nastala absolutní shoda v odrazových cvičeních a ve výběžích nakloněné roviny. V speciálních běžeckých cvičeních tři trenéři zařazují všechny nabízené běžecké úseky do 1000 m. Z toho jsou dva bývalí atleti. Největším překvapením pro nás bylo, že po jednom z trenérů každé skupiny vůbec v přípravném období nezařazuje běžecká cvičení v úsecích 100-300 m, 300-600 m, 600-1000 m. Pouze dva kondiční trenéři využívají běžecké úseky nad 1000 m. Z toho jednoznačně vyplývá snaha o intenzifikaci tréninkové jednotky a rozdíl oproti výsledkům zjištěných v Dotazníku 1.

Při rozvoji silových schopností se kondiční trenéři shodli ve všech případech ve využívání a zapojení kliků, výponů, podřepů a cviku bench press. Naopak žádný z KT nezařazuje trh a pouze jeden nadhoz. Domnívám se, že je to pro jejich technickou náročnost a obtížnost správného provedení. Při celkové rekapitulaci využití cviků na rozvoj síly jsem nenašel podstatný rozdíl mezi skupinami KT A, KT F.

Ve využití specifických cvičení se objevil největší rozdíl ve využití jednoho cvičení mezi oběma skupinami v celém dotazníku. Všichni kondiční trenéři s atletickou minulostí uvedli, že nezařazují do kondiční přípravy člunkový typ běhu Leger, zatímco ostatní specialisté toto cvičení zařazují všichni.

Na závěr lze konstatovat, že úroveň zabezpečení fotbalových klubů specialisty na kondiční přípravu je sice vyšší než v minulosti, stále je však nižší oproti sledovaným zahraničním klubům. V neposlední řadě lze konstatovat, že cíle a úkoly diplomové práce byly splněny.

## 6. Použitá literatura

1. BANGSBO, J. *Fitness training in soccer. A Scientific Approach*. Auburn, MICH: Reedwain Publishing, 2003. 336 pp. ISBN 1-59164-062-8.
2. BEDŘICH, L. *Fotbal, rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Masarykova univerzita, 2006. 195 s. ISBN 80-210-3927-2.
3. CSAPLAR, J. Problematika kondiční přípravy ve fotbale. Ústní sdělení. 2009.
4. DOSTÁL, E. *Sprinty*. Praha: Olympia, 1985.
5. DOSTÁL, E. a kol., *Didaktika školní atletiky*. 2. vyd. Praha: UK, Karolinum, 1991. 260 s. ISBN 80-7066-257-3.
6. DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 208 s.
7. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
8. FORAN, B. (ed.) *High – performance Sports Conditioning*. 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 367 pp. ISBN 0-7360-01630-8.
9. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol., *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004. 203 s. ISBN 80-7184-875-1
10. HOLIENKA, M. *Kondičný trénink vo futbale*. Bratislava: P. Mačura, 2005. ISBN 80-8919-721-3.
11. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 318 s.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Základy sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1982. ISBN 60-78-82.
13. CHOUTKA, M. *Teorie sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 1988. ISBN 60-132-87.
14. JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-
15. KAPLAN, A. Zapojení kondičních trenérů do přípravy fotbalových týmů. *Fotbal a trénink*. 1, 2008, s. 21 – 23. ISSN 1212-3390.
16. KAPLAN, A. Možnosti zapojení atletických trenérů do kondiční přípravy u fotbalových týmů. In BROŽÁNI, J., MIŠKOLCI, M. *Atletika 2008. Sborník příspěvků z konference*. Nitra: 28. 11. 2008. 1. vyd. Nitra: KTVS PF UKF, 2008, s. 156 – 161. ISBN 978-80-8094-373-8
17. LAMBERTIN, F. *Préparation physique intégrée*. Paris: Amphora, 2000. 237 pp. ISBN 2-

85180-549-5.

18. LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS, F., *Základy sportovního tréninku*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9

19. MILLEROVÁ, V. aj., *Běhy na krátké tratě: trénink disciplín*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-570-X.

20. MORAVEC, P. a kol., *Běh na 400m mužů a žen*. ZPM pro vrcholový sport. Praha: ÚV ČSTV, 1984.

21. MORAVEC, P., *Metodické pokyny k jednotné dokumentaci tréninkové procesy v atletice: sprinty*. Praha: ÚV ČSTV, 1988

22. PSOTTA, R., aj. *Fotbal. Kondiční trénink*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0821-3.

23. SHERRY, K., HARRIS, AJ. *Fitness training for soccer*. Auburn, MICH: Reedwain Publishing, 2002. 175 pp. ISBN 1-59164-035-0.

24. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.

25. TVRZNÍK, A., SOUMAR, L., *Běhání: od joggingu po maraton*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-858-X

26. VACULA, J., *Atletická abeceda*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1985. 231 s.

27. VAIDOVÁ, E. *Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen*. Diplomová práce (ved. A. Kaplan). Praha: UK FTVS, 2010.

28. VAIDOVÁ, E., KAPLAN, A. Zapojení specialistů na kondiční přípravu u ženských fotbalových týmů v zahraničí. In GRYC, T., (Ed) *Věda v pohybu - pohyb ve vědě*. Sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference. Praha: UK FTSV, 2010.

29. VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.

30. VOTÍK, J., *Trenér fotbalu "B" licence*. 1. vyd., OLYMPIA, 2001. 250 s. ISBN 80-7033-598-2.

31. WEINECK, J., *Rozvoj silových schopností. Fotbal a trénink*. 1.vyd. Praha: Olympia 1996. 248 s.

### **Použité internetové zdroje**

1. BUKAČ, L. Zaostáváme za světem. Proč? *Blesk* [online]. Prosinec 2009 [cit. 2011-03-13]. Dostupné na WWW: < <http://isport.blesk.cz/clanek/hokej/84798/bukac-zaostavame-za-svetem-proc.html>>
2. Brr, to je kosa... Mrzne až praští a fotbalisté jezdí na lyžích nebo běhají ve sněhu. Ahaonline [online]. Leden 2009 [cit. 2011-01-18]. Dostupné na WWW: < <http://www.ahaonline.cz/clanek/sport/31479/brr-to-je-kosa-mrzne-az-prasti-a-fotbaliste-jezdi-na-lyzich-nebo-behaji-ve-snehu.html>>
3. DOBRÝ, L. Proč není zimní příprava fotbalistů na běžkách přínosná pro jejich rychlost a vytrvalost? Fotbal – trénink [online]. Březen 2009 [cit. 2011-02-10]. Dostupné na WWW: [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=186:pro-neni-zimni-piprava-fotbalist-na-bkach-pinosna-pro-jejich-rychlost-a-vytrvalost-&catid=21:zajimavosti&Itemid=82](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=186:pro-neni-zimni-piprava-fotbalist-na-bkach-pinosna-pro-jejich-rychlost-a-vytrvalost-&catid=21:zajimavosti&Itemid=82)>
4. Fotbalisté Slovácka ladí fyziku na běžkách na tratích Zlaté lyže. Fotbal sport [online]. Leden 2011 [cit. 2011-02-10]. Dostupné na WWW: < <http://fotbal.sport.cz/clanek/180892-fotbaliste-slovacka-ladi-fyziku-na-bezkach-na-tratich-zlate-lyze.html>>
5. OSOBA, M. Atleti v tréninku vyučují fotbalisty, jak mají správně běhat [online]. Sine loco : b.v., 23. února 2010; 18:00 SEČ [cit. 3. března 2010; 20:40]. Dostupné na WWW: <<http://www.sport.cz/clanek/115397-atleti-v-treninku-vyucuji-fotbalisty-jak-maji-spravne-behat.html>>

## **Přílohy**

## Seznam přílohové části

### Příloha 1

Vzor dotazníku pro fotbalové trenéry

### Příloha 2

Přehled otázek pro kondiční trenéry

Příloha 1

Vzor dotazníku pro fotbalové trenéry

## Příloha 2

### Přehled otázek pro kondiční trenéry