

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ÚLOHA KONDIČNÍHO TRENÉRA V ŽENSKÉM FOTBALE

The role of the fitness coach in women's soccer.

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
odb. as. Aleš Kaplan

Vypracovala: Renata Kunrtová

PRAHA SRPEN 2016

ABSTRAKT

Název bakalářské práce: Úloha kondičního trenéra v ženském fotbale

Zpracovala: Renata Kunrtová

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: Monitorování stavu zapojení a využívání kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech České republiky (dále jen ČR), zjištění formy jejich spolupráce a dále jejich specializace. Na závěr pak zachycení přístupů a postupů jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy.

Metodika práce: Pro dosažení cílů bakalářské práce byl sestaven nestandardizovaný anonymní dotazník. Následně bylo provedeno pilotní šetření. Dotazník byl rozeslán trenérům z 1. ligy žen, 2. České ženské fotbalové ligy, 3. České ligy žen a z MSLŽ. Tohoto šetření se zúčastnilo 16 z celkového počtu 45 oslovených trenérů.

Výsledky práce: Na základě šetření bakalářské práce jsem zjistila, že zapojení kondičních trenérů do fotbalové přípravy žen je spíše sporadické. V monitorovaných případech se jednalo především o externí spolupráci týmu žen s fitness trenérem, a to pouze při sestavování tréninkového plánu či u hráček v rekonvalescenci. Pouze u dvou trenérů z celkového počtu šestnácti je členem realizačního týmu. U zbytku buď spolupracuje, ale není členem realizačního týmu nebo kondičního trenéra vůbec nepostrádají. Co se týče ostatních vybraných charakteristik kondiční přípravy, má k nim většina dotázaných trenérů fotbalových týmů žen ČR postoj a přístup odpovídající specifikům fotbalového tréninku.

Klíčová slova: kondiční trenér, fotbal žen, fotbalový trénink žen, kondiční trénink žen, výkon žen v utkání

ABSTRACT

Themaworks: The role of the fitness coach in women's soccer.

Student: Renata Kunrtová

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Aims: Monitoring the level of engagement and use of the fitness coaches in training in women's football clubs of the Czech Republic (hereinafter CR), finding the form of their cooperation and also their specialization. Finally the aim of this work is to capture the approaches and consecutions of each coach to other characteristics of fitness training.

Methodology: A non-standardized anonymous questionnaire was compiled to achieve the aims of the bachelor's thesis. Thereafter the pilot survey was realized. The questionnaire was sent to coaches from the first women's league, the second Czech women's football league, the third Czech women's football league and MSLŽ. The total amount of coaches was 45 and 16 of them participated in the survey.

Results: Based on the survey of the bachelor's thesis I found that the involvement of the fitness coaches in women's soccer training is rare. In monitored cases there was especially the external cooperation of the women's team with the fitness coach but only during a compilation of their training plan or for players who are recovering. Only two coaches of the total amount of sixteen coaches are members of the implementation team. The coach cooperate also with the rest of the players but they are not members of their implementation team or the players do not lack the fitness coach at all. With regard to other selected characteristics of fitness training, the most of coaches of women's soccer teams of the CR has the attitude and the approach which correspond to specifics of soccer training.

Keywords: fitness coach, women's soccer, women's soccer training, women's fitness training, women's performance in the match

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité informační zdroje a literaturu.

V Praze, 22. srpna 2016

Renata Kunrtová

v. r.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1 Kondiční příprava	10
2.1.1 Specifika kondiční přípravy žen	11
2.1.2 Přehled základních pohybových schopností	11
2.1.2.1 Rychlost.....	12
2.1.2.2 Síla.....	13
2.1.2.3 Vytrvalost	14
2.1.2.4 Pohyblivost.....	15
2.1.3 Rozdíly v požadavcích na výkon z hlediska pohlaví	16
2.1.4 Trénink žen v nestandardních situacích	19
2.1.5 Výkon hráček ve vybraných motorických testech	20
2.1.6 Výkon hráček v utkání	22
2.1.7 Kondiční trenér v přípravě fotbalistek	26
2.1.8 Kondiční trénink	27
2.1.9 Porovnání kondice českých hráček s evropskou či světovou elitou	28
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	31
3. 1. Cíle a úkoly bakalářské práce	31
3. 2. Stanovení výzkumných otázek práce	31
3. 3. Metodika práce	32
3. 4. Charakteristika souboru	33
3. 5. Statistické zpracování dat	35
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	36
4.1. Vyhodnocení dotazníkového šetření	36
5. DISKUSE	48
6. ZÁVĚR.....	52
7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY	54
7. 1 Literatura	54
7. 2 Internetové zdroje	56
PŘÍLOHOVÁ ČÁST.....	58

Přehled tabulek a grafů v textu

Seznam tabulek v textu

Tabulka 1	Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi muži a ženami podle Havlíčkové a kol. (1999)
Tabulka 2	Rozdíly v monofunkčních ukazatelích (Bartůňková, 2006; vybrané ukazatele).
Tabulka 3	Studie zaměřené na výkon fotbalistek ve vybraných motorických testech od Vaidové (2010) a aktualizováno
Tabulka 4	Přehled studií, které se zabývaly výkonem hráček fotbalu během utkání u Vaidové (2010) a aktualizováno
Tabulka 5	Rozdělení n=16 trenérů dle pohlaví
Tabulka 6	Rozdělení n=16 trenérů dle věku
Tabulka 7	Rozdělení n=16 trenérů v jednotlivých ligách
Tabulka 8	Rozdělení n=16 trenérů dle dosažené trenérské kvalifikace
Tabulka 9	Zapojení a využití služeb kondičního trenéra (n=16)
Tabulka 10	Specializace kondičních trenérů (n=16)
Tabulka 11	Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=16)
Tabulka 12	Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=16)
Tabulka 13	Využití cvičení na rozvoj síly (n=16)
Tabulka 14	Využití cvičení na rozvoj koordinace a obratnosti (n=16)
Tabulka 15	Využití cvičení na rozvoj flexibility (n=16)
Tabulka 16	Využití měření TF nebo SF (n=16)
Tabulka 17	Způsob měření TF (n=7) nebo SF (n=5)
Tabulka 18	Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)
Tabulka 19	Typ využívaných doplňkových sportů (n=16)
Tabulka 20	Využití pomůcek v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)

Seznam grafů v textu

Graf 1	Specializace kondičních trenérů ření TF nebo SF (n=16)
Graf 5	Měření SF pomocí sporttesteru (n=5)
Graf 6	Měření TF palpačně (n=7)
Graf 7	Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)

1. ÚVOD

Předkládaná bakalářská práce se zabývá oblastí, která zůstává stále poměrně neprobranou, a to fotbalem žen. Hlavním cílem této práce je monitorování stavu zapojení a využívání kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech ČR, zjištění formy jejich spolupráce a dále jejich specializace. Na závěr zachycení přístupů a postojů jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy.

Kondiční trenéři a jejich působení u fotbalových družstev začíná být v současnosti samozřejmostí. Spousta fotbalových klubů vytvářejí poptávku po působení kondičních trenérů v jejich realizačních týmech. Dokonce již proběhl jeden ročník studijního programu trenérské licence kondičního trenéra ve fotbale. Pojem kondice se v současném fotbale jeví jako jedna z hlavních součástí herního výkonu. V této bakalářské práci se budu zabývat úlohou a využitím kondičního trenéra v ženském fotbale.

Velká část profesionálních fotbalových družstev využívá služeb kondičního trenéra a zastoupení kondičních trenérů stále roste. Kondiční připravenost českých hráček je fotbalovými trenéry velmi často považována za jejich slabinu.

Požadavky, které jsou kladeny na práci kondičních trenérů v různých realizačních týmech, jsou rozdílné. Obvykle je různě chápán i jejich rozsah působení a jejich role v rámci působení v realizačním týmu. V některých případech se stává z kvalifikovaného kondičního trenéra jakýsi druhořadý pomocník nebo pouze organizátor regeneračních nebo jiných doplňkových procesů. Velmi často se také stává, že jsou po kondičních trenérech požadována taková rozhodnutí či postupy, které ale jeho kvalifikaci převyšují a náleží spíše jiným kvalifikovaným odborníkům, jako jsou lékaři, fyzioterapeuti, ad.

Cílem této bakalářské práce je zjistit pomocí dotazníkového šetření zapojení a využívání kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech ČR, zjištění formy jejich spolupráce a dále jejich specializace. Na závěr pak zachycení přístupů a postupů jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy. Dotazníkové šetření provedené v rámci výzkumné části bakalářské práce mi také umožnilo zodpovědět otázky, zda ženské fotbalové kluby ČR spolupracují ve fotbalové přípravě s kondičními trenéry a v jakém rozsahu. Dále bylo možné zjistit, jakou formu spolupráce upřednostňují a jaké je dosažená kvalifikace těchto trenérů. V rámci tématu bakalářské práce jsem se zabývala i postoji a přístupy trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy fotbalistek.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou ženského fotbalu, která zůstává v českých podmínkách poměrně neprobranou. Fotbal pro ženy je neustále vnímán jako nevhodný, ale v dnešní době se stává více a více populárnějším. Fotbal žen se dostává stále více do popředí a do podvědomí širší veřejnosti.

V této práci se budu zabývat úlohou kondičního trenéra v ženském fotbalu a jeho přínosem pro tým. Bakalářská práce bude navazovat na diplomovou práci Evy Vaidové, která se zmiňuje o důležitosti přítomnosti kondičního specialisty v realizačním týmu ženského fotbalu.

Dnešní doba je progresivní a tak i fotbaloví trenéři se snaží využívat stále nové a účinnější metody vedoucí k úspěšnosti jejich hráček. Na základě vlastních zkušeností považuji zařazení kondičních trenérů do tréninku za velmi přínosnou věc jak pro hráčky, tak i pro celý realizační tým. Ženský fotbal se v současnosti stává celoroční záležitostí a hráčky podstupují výrazné zatížení v přípravném období i v samotné soutěži, kde dochází k výraznému zápasovému zatížení.

V průběhu tréninkové jednotky nemusí být odbornost hlavního trenéra či jeho asistentů tolik dostačující. Do popředí se dostává možnost zapojení specialistů na kondiční přípravu, tedy kondičních trenérů. V současnosti bývá zapojení kondičních trenérů do přípravy samozřejmostí.

Teoretická východiska budou členěna na následující podkapitoly:

- Kondiční příprava, která se dále dělí:
 - Specifika kondiční přípravy žen
 - Přehled základních pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost)
- Rozdíly v požadavcích na výkon z hlediska pohlaví
- Trénink žen v nestandardních situacích
- Výkon hráček ve vybraných motorických testech
- Výkon hráček v utkání
- Kondiční trenér v přípravě fotbalistek
- Kondiční trénink
- Porovnání kondice českých hráček s evropskou či světovou elitou

2.1 Kondiční příprava

Tato práce se zabývá úlohou kondičního trenéra ve fotbale žen a v rámci tohoto vymezení je důležité si v první řadě připomenout, co je náplní a cílem kondiční přípravy ve fotbale.

Kondiční příprava je ve všech sportovních hrách v popředí zájmu trenérů. Je v podstatě základní a nejdůležitější složkou tréninku. Kondiční příprava se zaměřuje na optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Pro tento rozvoj se užívá specifických a nespecifických prostředků s různou intenzitou a objemem cvičení. Vysoká úroveň kondiční připravenosti umožňuje zvládnutí a zdokonalování techniky a z této připravenosti vzniká obecná a speciální výkonnost (Dovalil, 2002).

Šimonek, Zrubák (1996) považuje kondiční přípravu za jednu ze základních složek sportovního tréninku. Pojem motorický potenciál hráče vnímáme jako potřebnou úroveň rozhodujících kondičních a koordinačních schopností, které limitují hráčův herní výkon.

Hráči, kteří jsou schopni vykonávat stejnou činnost rychleji, déle nebo kteří umějí vyvinout větší sílu, říkáme, že mají lepší kondici. Kondice ovlivňuje jak celkovou sportovní výkonnost, tak i individuální výkon v utkání. Každý pohyb prováděný jedincem vyžaduje určitou sílu svalů, musí mít určitou rychlost, trvá různou dobu a je různě složitý (Tůma, Tkadlec, 2002).

Kondiční příprava ve fotbale žen je proces, jehož cílem je dosažení a udržení kondiční připravenosti hráček na takové úrovni, aby jim umožnil podávat ve hře ty nejlepší sportovní výkony. Obsah a realizace kondiční přípravy by měl odpovídat věkové kategorii a výkonnostní úrovni daného jedince. V každém ženském fotbalovém týmu se setkáváme s odlišnými hráčkami a jejich výkonnostními schopnostmi. Je velice důležité realizovat kondiční přípravu individuálně dle výkonností každé hráčky. Kondiční příprava má celoroční charakter. V průběhu celoročního tréninkového cyklu je velice důležité nabytí potřebné úrovně kondice, ale hlavně její udržování po celou dobu.

Kondiční přípravu můžeme rozdělit podle Periče a Dovalila (2010) na obecnou a speciální. Obecná kondiční příprava je zaměřená hlavně na rozvoj funkčních schopností organismu na základě všestranného rozvoje. Speciální kondiční příprava souvisí s rozvojem těch pohybových schopností, které jsou stěžejní pro daný sportovní výkon.

Většina autorů (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001; Vindušková aj., 2003; Millerová, 1994; Dovalil aj., 2005) se shodují v tom, že na začátku sportovní přípravy je kondiční trénink zaměřen spíše na všestrannost, zatímco později začíná převládat speciální kondiční příprava.

Speciální kondiční příprava tvoří nezbytný základ pro technickou přípravu a dosažení vrcholového sportovního výkonu.

2.1.1 Specifika kondiční přípravy žen

Jak již bude zmíněno v dalších kapitolách, existují mezi muži a ženami určité pohlavní odlišnosti. Tyto odlišnosti by měly být během tréninku akceptovány.

V průběhu školního věku, zvláště do 12. roku, žádné výrazné odlišnosti mezi děvčaty a chlapci nejsou. V dnešní době je naprosto běžné, že právě v tomto období hrají dívky a chlapci za jeden tým, ale i v tomto období by měli trenéři respektovat především věkové zvláštnosti svých svěřenkyň. Cílem v tomto období tréninku je získání vztahu ke sportu, rozvoj rychlosti a explozivní síly a osvojení potřebného množství dovedností (Fajfer, 2005).

Ženy vykazují nižší agresivitu a větší citlivost na vnější podněty než muži. Kondiční příprava u žen by měla být méně namáhavá než u mužů. Ženy během tréninku ani během samostatné zápasové činnosti nedosahují takových sportovních výkonů jako muži.

U rychlostních a vytrvalostních výkonů jsou hodnoty podle Havlíčkové a kol. (1999) s porovnáním s muži na úrovni 60 až 80 %. V silových výkonech dosahují poněkud menších hodnot a to o 20 až 70 %. V obratnostních schopnostech to bývá naopak. Jak již je dokázáno, ženy jsou pohyblivější než muži, a proto mají i lepší výkonnost. V některých případech se může jednat až o 106 % hodnoty výkonu mužů (Havlíčková a kol., 1999).

2.1.2 Přehled základních pohybových schopností

Pohybové schopnosti jsou chápány jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují (Perič, Dovalil, 2010).

Mezi základní pohybové činnosti patří rychlostní schopnosti, silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti a pohyblivost.

2.1.2.1 Rychlost

Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost, a to bez odporu nebo jen s malým odporem. Tyto schopnosti jsou geneticky podmíněny (Perič, Dovalil, 2010).

Druhy rychlosti:

- reakční
- akční

Reakční rychlost je schopnost co nejrychlejšího zahájení pohybu na různé podněty (např. vizuální, sluchové, dotekové). Akční rychlost je rychlost realizace pohybu. Trénink rychlosti by se měl zařazovat na začátek tréninkové jednotky. Sportovec je v tuto dobu odpočatý, zahřátý a má uvolněné svalstvo.

Ve fotbale je velice důležitá rychlost reakce. Rychlostí reakce se rozumí, jak hráčka reaguje na zrakové podněty, čili na akce spoluhráček, protihráček a na míč. Rychlá změna směru pohybů, změna rychlosti a konstantní opakování těchto schopností je ve fotbale rozhodujícím faktorem po celou dobu utkání. Pokud mají týmy v sestavě rychlé hráčky, je to velická výhoda a týmy se tak stávají velmi obdivuhodnými (Schmid, Alejo, 2002).

V mladém věku již pozorujeme, kdo je rychlostní typ. Rychlostní schopnosti jsou genetického předpokladu. Jak už to bývá, mnoho děvčat, které mají rychlostní předpoklady, tak se z různých důvodů fotbalu nevěnují, dávají spíše přednost atletice nebo jiným sportům, kde rychlost uplatní lépe. Nicméně i malá většina rychlostně nadaných hráček se zajímá o fotbal.

Během tréninku by mělo docházet k intenzivnějšímu tréninku reakční rychlosti, především zrakové rychlosti. Existuje celá řada cvičení, která slouží k rozvoji rychlosti vnímání a rozhodování. Ženy se unaví rychleji a pomaleji se zotavují, je potřeba volit delší interval odpočinku než je tomu u mužů. Dále by v tréninkové jednotce neměly chybět dovednosti s rychlou změnou směru pohybu.

Pro rychlost běhu je také velice důležitá technika běhu. Technika běhu je v tréninkové jednotce zanedbatelná. Trenéři se technice běhu věnují jen zřídka, aniž by si uvědomovali, že to může ovlivnit až o 10 % výkonu.

2.1.2.2 Síla

Sílové schopnosti jsou definovány jako schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Síla patří k rozhodujícím faktorům sportovního výkonu a ovlivňuje úroveň dalších pohybových schopností (Perič, Dovalil, 2010).

Druhy síly:

- maximální
- rychlostní
- výbušná
- vytrvalostní

Během tréninku by mělo docházet k rozvoji síly obecně, dále ke speciálnímu rozvoji síly a současně i k prevenci zranění. Trénink síly patří k základním součástem kondičního tréninku. Odborně vedené posilování pozitivně ovlivňuje organismus sportovců. Během toho dochází k vytváření předpokladů pro zvyšování sportovní výkonnosti a prodlužuje sportovní kariéru. Chyby při rozvíjení síly, kterých si trenéři neuvědomují a jejich svěřenci se jich bohužel při posilování dopouštějí, mají potom za následek stagnaci sportovní výkonnosti a především vážné zdravotní problémy spojené s přerušением sportovní přípravy, v horším případě s předčasným ukončením sportovní kariéry.

V současném ženském fotbale je trénink síly hodně preferovaný. Tréninkem síly komplexně zaměřeným na celé tělo dochází k zlepšování stabilizace páteře a pánve pomocí statických a dynamických cvičení, a k zvyšování jejich odolnosti vůči únavě. Stabilního jádra těla dosáhneme zpevnováním vycházejícím z tělesného středu směrem na periferii.

Trénink síly v ženském fotbale se v současné době čím dál více prosazuje. Přínos a užitek rozvoje síly je totiž nadměrně veliký. Tento užitek zahrnuje především zdravotní, fyzické, ale i psychologické vlastnosti. Ženy se proto pak cítí silově na dobré úrovni a sebevědoměji. Rozvojem síly by se měly dívky věnovat především v přípravném období a to velmi intenzivně. Cílem posilování u fotbalistek není nárůst svalové hmoty, jde hlavně o zvyšování funkční síly.

Lauren Gregg (1999) potvrzuje zkušenosti April Heinrichsové, které získal během rozhovoru a zaznamenává je ve své knize. April Heinrichsová je bývalá reprezentantka týmu Spojených států amerických, bývalá kapitánka a později i trenérka.

V knize se dozvídáme, které hlavní svalové skupiny by se měly u fotbalistek rozvíjet. Jedná se převážně o tyto svaly: m. biceps, m. triceps, velký prsní sval, široký sval zádový, velký sval hýžd'ový čtyřhlavý a dvouhlavý sval stehenní, přímý a šikmý sval břišní, lýtkový sval a přední holenní sval. Pokud dochází k důkladnému rozvoji těchto svalových skupin, mohou nám pak hodně pomoci při výbušnosti a akceleraci. Během sportovního výkonu se projevují zrychlujícími (ostrá vyrážení, skoky, střelba apod.) nebo brzdícími (změny směru, prudké zabrzdění apod.) a silovými impulsy (Votík, 2005).

V České republice je trénink síly v porovnání s tréninkem síly např. v USA velice zanedbaný. Silové schopnosti amerických hráček se ve hře projevují poměrně razantně a to v délce a síle kopů, důrazu při řešení 1:1, využívání hry tělem v osobních soubojích na zemi i ve vzduchu, v ostrých nástupech při napadání či uvolňování. Hráčky, které jsou si vědomy silových rezerv, zvyšuje se jim sebedůvěra, sebevědomí i psychická stabilita. Součástí tréninkové jednotky by proto neměla chybět posilovací cvičení jak na hřišti, tak i v posilovnách a to pravidelně. Jak je známo, většina trenérů konstatují, že nemají možnost navštěvovat posilovny tak často, proto by měli do tréninkové jednotky zařazovat alespoň cvičení s využitím vlastní váhy. Z hlediska bezpečnosti je velice důležité správné držení těla a pravidelné dýchání.

Pokud se během tréninku síly objevují u hráček chyby, které by vedly ke zranění, je důležitým úkolem trenéra okamžitě zastavit cvičení a opravit tyto chyby, jinak by mohlo docházet ke zranění.

2.1.2.3 Vytrvalost

Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. Vytrvalostní schopnosti můžeme chápat jako schopnost odolávat únavě (Perič, Dovalil, 2010).

Druhy vytrvalosti:

- rychlostní (do 20- 30s)
- krátkodobá (do 2-3 min)
- střednědobá (do 8-10 min)
- dlouhodobá (nad 10 min)

V průběhu trénink lze vytrvalosti uskutečnit pomocí metod nepřerušovaného anebo přerušovaného zatížení (Dovalil a kol., 2008).

Vytrvalost ve fotbale je chápána z hlediska udržení vysoké intenzity v průběhu celého utkání, kde jde především o opakující se běh nejvyšší rychlostí bez dlouhodobého odpočinku, či změna směru běhu a rychlosti. V současné době jde ve fotbale hlavně o vysokou intenzitu po celou dobu utkání. Vytrvalost se u žen rozvíjí poměrně dobře, ale záleží na tom, jak často hráčky vytrvalost trénují.

Metoda přerušovaného zatížení, je jednou z nejpoužívanějších metod pro trénink vytrvalosti dívek ve světě. Zde se střídá interval zatížení s odpočinkem. Intenzita a délka zatížení souvisí s intervalem odpočinku. Odpočinek by se neměl zanedbávat, protože je velmi důležitý a dochází v něm k obnově vlastních sil. Odpočinek by měl být aktivní, tzn. během odpočinku vyklusávat, protahovat se, procvičovat techniku s míčem, uvolňovat svaly atd.

Trénink vytrvalosti lze realizovat pomocí průpravných her, což je i světovým trendem. Jako důkaz můžu uvést motto amerického ženského fotbalu „Training in the game”, tedy trénink ve hře. Vytrvalost ve fotbale se trénuje hlavně s míčem. Herní forma je tedy formou průpravné hry. Během této formy rozvíjení vytrvalosti je, že se trénuje nejen vytrvalost, ale také technika běhu s míčem, popř. taktika (Gregg, 1999).

Především pro dlouhodobou vytrvalost máme další metodu tréninku a to metodu nepřerušovaného zatížení. V České republice se především hráčky 1. a 2. ligy dostanou na hřiště v průměru dvakrát až třikrát týdně, a proto je důležitý individuální trénink. V tomto případě se jedná buď o metodu rovnoměrnou (souvislou), do které patří běh nízké až střední intenzity po dobu 25- 60 minut anebo metodu střídavou. Intenzita běhu se plánovaně mění, střídá se intenzita nízká s vysokou. Specifickou variantou této metody je tzv. fartlek (hra s rychlostí), což znamená, že se intenzita běhu mění dle subjektivních pocitů a využívá se běhu v terénu. Fartlek by měl opět trvat 25- 60 minut (Perič, Dovalil, 2010).

Výborným doplňkem tréninku pro vytrvalost je např. plavání, bruslení, jízda na kole, běh na lyžích, kolečkové brusle a další doplňkové sporty (Votík, 2005).

2.1.2.4 Pohyblivost

Pohyblivost jinak řečeno kloubní pohyblivost, chápeme ve sportu jako předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Někdy se označuje termínem ohebnost (Perič, Dovalil, 2010).

Pohyblivost v tréninku může hodně ovlivnit učení a účinnost techniky, rozvoj síly, rychlosti a koordinace. Pohyblivost je prevencí přetížení, zranění a opotřebování svalů, kloubů, chrupavek a šlach.

Pohyblivost se u žen poměrně snadno trénuje. Ženy dosahují větší kloubní pohyblivosti než muži, již bylo zmíněno. Nejlepších výsledků je dosahováno při každodenním tréninku. Cviky by se měly vybírat dle individuálních specifík (nepoužívat cviky, kdy pocítujeme bolest) a dle požadovaného výkonu (Dovalil, 2004).

Každý trenér by měl zařadit do tréninkové jednotky určitou formu strečinku, kdy v úvodní části by se měly hráčky protáhnout, aby nedošlo během tréninku ke zranění. V hlavní části může být strečink, součástí aktivního odpočinku po zatížení, především uvolňovací cviky. Na konci tréninku dochází ke strečinku z důvodu přechodu k uklidnění organismu.

2.1.3 Rozdíly v požadavcích na výkon z hlediska pohlaví

V následujících odstavcích bych chtěla zdůraznit odlišnosti mezi pohlavím, na které by měl brát každý kondiční trenér ohled. Bez ohledu na tyto pohlavní rozdíly by nedocházelo během tréninku k takovým výkonům, které se předpokládají. V horším případě by mohlo dojít ke zranění.

Ženy a muži se odlišují v mnoha antropometrických, morfologických, fyziologických a funkčních parametřích. Jako příklad odlišnosti mezi pohlavími můžeme sledovat tělesnou výšku, hmotnost těla, svalstva, kostí i orgánů, svalové napětí nebo ventilační hodnoty, které bývají u mužů vyšší. Procento tělesného tuku mívají naopak vyšší ženy. Z funkčních parametřích dosahují muži větších ventilačních hodnot, hodnot aerobní kapacity, anaerobní laktátové i laktátové kapacity nebo kapacity plic (Havlíčková a kol., 1999; Bartůňková, 2006).

Pokud dochází k přípravě tréninkové jednotky, tak by se měl brát ohled na tyto odlišnosti a neaplikovat stejné metody u žen jako u mužů. Požadavky na provedení výkonu, které jsou kladeny na sportovce odlišného pohlaví, by se měly v daných sportech do určité míry lišit.

V praxi tomu tak bývá bohužel naopak. Trenéři ve fotbale žen požadují na hráčkách takové sportovní výkony, které jsou ve stejné výši požadovány na mužích.

I ve vědecké oblasti dochází k situacím, že závěry, získané ze studií provedených na hráčích fotbalu, se aplikují na jejich ženské protějšky bez ohledu na to, že by došlo k uvážení pohlavních odlišností, kterými jsou například antropometrické charakteristiky nebo úroveň síly (Shan, 2009). Pokud se nebere ohled na odlišnosti mezi pohlavími, často u žen dochází ke zranění, protože jejich tělo není stejné jako tělo mužů.

Hanson, Padua, Blackburn, Prentice & Hirth (2008) uvádějí, že ženy aktivují během určitých specifických pohybových činností (např. zastavení pohybu úkrokem stranou) jiné svalové skupiny a jiným způsobem než muži. Proto je u nich vyšší riziko poškození předního křížového vazy.

Brophy, Silvers, Gonzales & Mandelbaum (2010) se zabývali poraněním předního zkříženého vazy u hráček a hráčů fotbalu, kde zjistili častější poranění dominantní dolní končetiny u mužů a nedominantní u žen. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že jsem měla poranění předního zkříženého kolenního vazy na nedominantní noze.

Pro uvědomění si pohlavních odlišností uvádím členění podle Havlíčkové a kol. (1999) a Bartůňkové (2006) z hlediska morfologické a funkční charakteristiky.

Tabulka 1

Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi muži a ženami podle Havlíčkové a kol. (1999)

Ukazatel	Ženy	Muži
Výška	Nižší	Vyšší
Hmotnost	Nižší	Vyšší
Procento tuku	Vyšší	Nižší
Hmotnost orgánů (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Hmotnost kostí (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Hmotnost svalstva (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Pánev	Širší a nižší	Užší a vyšší
Končetiny (event. odchylky podélné osy)	Valgózní (do ‘‘X‘‘)	Varózní (do ‘‘O‘‘)
Ramena	Užší	Širší

Počet erytrocytů (hematokrit i hemoglobin)	Nižší	Vyšší
Svalová síla relativní	Stejná	Stejná
Svalová síla absolutní	Menší	Větší
Kloubní pohyblivost	Větší	Menší
Svalový tonus	Nižší	Vyšší
Srdeční výkon	Menší	Větší
Tepová frekvence maximální	Stejná, event. Vyšší	Stejná, event. nižší
Kapacita plic (totální, vitální)	Menší	Větší
Ventilační hodnoty (klidové, maximální)	Nižší	Vyšší
Aerobní kapacita (VO ₂ max.)	Menší	Větší
Anaerobní alaktátová kapacita (ATP+CP)	Menší	Větší
Anaerobní laktátová kapacita (glykolýza)	Menší	Větší

Stejně ukazatele uvádí i Bartůňková (2006) a k nim přidává další, které uvádím v Tabulce 2.

Tabulka 2

Rozdíly v monofunkčních ukazatelích (Bartůňková, 2006; vybrané ukazatele).

Ukazatel	Ženy	Muži
Trup	Delší	Kratší
Srdce (váha, objem)	Menší	Větší
Typ dýchání	Horní hrudní	Dolní hrudní
Labilita CNS	Vyšší	Nižší
Svaly v % hmotnosti	36 %	42 %

2.1.4 Trénink žen v nestandardních situacích

Trénink žen může být ovlivněn různými hormonálními změnami. Jak trenér, tak i kondiční trenér by o takových problémech měl vědět a přizpůsobit tomu tréninkovou jednotku. Fyzická výkonnost u žen bývá ovlivněna více či méně menstruačním cyklem. Tento vliv je ovšem individuální. Začátek pravidelné menstruace (menarche) se objevuje u dívek ve střední Evropě okolo věku 13 let. Podle zjištěných důkazů bylo zjištěno, že u sportujících dívek se menarche objevuje později. Nadměrný energetický výdej má zřejmě významný vliv na prepubertální stav. Vyšší sportovní výkonnost později dospívajících dívek může být způsobena menšími rozdíly v jejich tělesné stavbě vzhledem k mužům. Intenzivní dlouhodobý trénink způsobuje zvyšování sekrece androgenů (mužských pohlavních hormonů) kůrou nadledvin a ženy můžou nabýt mužských rysů (Havlíčková, 2004).

Menstruace se hlásí několik dní předem nejen změnou psychických stavů, ale také retencí vody, projevujícími se otoky a bolestmi v oblasti podbřišku. Proto není vhodné v tuto dobu přetěžovat břišní partie.

V době těhotenství, resp. jeho počátku cvičení mírné až střední intenzity není třeba omezovat. V každém případě by se mělo konzultovat s lékařem. V počátku těhotenství se zvyšuje výkonnost kardiovaskulárního systému, a tím schopnost podávat vyšší sportovní výkony. I tak, by ale ženy neměly během těhotenství závodit, a to i přesto, že by v prvních měsících mohly podávat vyšší výkony. Od 5. měsíce se doporučuje netrénovat vůbec. Pokud není porod komplikovaný, může se po uplynutí šestinedělí zahájit lehký trénink. Plná tréninková zátěž se doporučuje za půl roku (Havlíčková, 2004).

2.1.5 Výkon hráček ve vybraných motorických testech

Motorické testy slouží trenérovi k přehledu o výkonech svých hráček, podle kterých dále vytváří tréninkovou jednotku pro jednotlivé hráčky. Výsledky těchto testů podávají informace trenérům o tom, jaký je aktuální stav trénovanosti a výkonnosti hráček. Samy hráčky mají přehled o sobě, o své trénovanosti a připravenosti na podávání výkonu v samostatném herním utkání. Pro hráčky slouží výsledky testů jako zpětná vazba o tréninkovém snažení.

Ve zjištěných výsledcích jsou poskytovány informace o slabých a silných stránkách hráček, kterou slouží jako podklad pro vytvoření individuálního přístupu k jednotlivým hráčkám.

Haugen, Tonnessen & Seiler (2012) provedli dlouhodobější studium po dobu 15 let (1995-2010). V tomto období monitorovali rychlostní schopnosti a výkony ve vertikálním výskoku u fotbalistek různé výkonnostní úrovně. Během monitorovaného období nezjistili autoři u hráček výrazné změny v rychlosti běhu v úseku 20 až 40 m. Určité zlepšení bylo pozorováno při výkonech ve sprintu v úseku 0 až 20 m. V rychlosti běhu nebo ve vertikálním výskoku u odlišných věkových kategorií nebyly zjištěny odlišnosti. U hráček národních týmů bylo zaznamenáno dosahování lepších výsledků ve sprintu na 20 m a vertikálním výskoku, a to o 2-5 % resp. 8 % než hráčky, které hrají divizi. Vzhledem k hráčskému postu nedosahovaly dobrých výsledků záložnice a brankářky, naopak nejlepších výsledků dosahovaly útočnice. Výkony ve vertikálním výskoku se vzhledem k hráčskému postu výrazně nelišily.

Výkonem hráček ve vybraných testech ve věku 12-21 let se zabývali Vescovi, Rupf, Brown & Marques (2011). Vybraný test zahrnoval lineární sprint rozdělený na měřené úseky 0-9,1 m, 9,1-18,3 m, 18,3-27,4 m a 27,4-36,6 m, vertikální výskok, 2 agility testy. Rozdíly v testu zaznamenali výše uvedení autoři u věkových kategorií 14-17 let a 12-13 let, kdy hráčky věkové kategorie 14-17 let dosáhly lepších průměrných výkonů ve všech monitorovaných testech. U věkové kategorie 18-21 let při srovnání s kategorií 14-17 let byla průměrná rychlost běhu při lineárním sprintu na 36,6 m i v jeho druhé a poslední měřené části a i v průměrném testu agility byl lepší u věkové kategorie hráček 18-21 let. Ve vertikálním výskoku, agility testu a rychlosti běhu v poslední měřené části 27,4-36,6 m při lineárním sprintu zaznamenali autoři zlepšení výkonu až do 15-16 let.

Podle výsledků a na základě tohoto zjištění uvádějí autoři (Vescovi, Rupf, Brown & Marques 2011), že k výraznému zlepšení v pohybových aktivitách vysoké intenzity dochází

do věku 15-16 let. Podle autorů této studie dochází ke zlepšení výkonnosti i po tomto věkovém období, bohužel zlepšení není již tak výrazné.

Vybraných antropometrických ukazatelů, rychlostí kopu a explozivní síly dolních končetin se zabývali Sedano, Vaeyens, Philippaerts, Redondo & Cuadrado (2009) u výborných hráček a těch, které hrály na nižší úrovni. V antropometrických parametrech byly zjištěny určité rozdíly, ale v rychlosti kopu a v explozivní síle dolních končetin se hráčky různých výkonnostních úrovní výrazně nelišily. Výhradně u brankářek byla zjištěna tendence ke specifickému typu antropometrických charakteristik a ukazatelů kondiční připravenosti.

Vescovi (2012) se zabýval rychlostí sprintu u elitních amerických fotbalistek. Rychlost byla hodnocena na 35 metrech rozdělených na 5,10 a 20 m. Byly stanoveny vzdálenosti pro sprint (5, 10, 20 a 35 m) stejně jako pro sprint letmo (letmo 5, 10, 25 a 30 m; jako prvních 15 m a posledních 15 m). Průměrná rychlost po 5, 10, 20 a 35 m byla 15,1, 18,0, 21,2 a 23,4 km/hod v daném pořadí. Průměrná maximální rychlost byla 27,3 km/hod a vyskytovala se během závěrečných 15 m sprintu (20-35 m). Pro všechny sprinty letmo byla průměrná rychlost 21,0 km/hod a maximální průměrná rychlost byla 30,0 km/hod. V závěru této studie zjišťujeme, že elitní fotbalistky dosahují rychlosti v rozmezí 22- 26 km/hod na vzdálenosti 15-20 metrů a můžou dosáhnout rychlosti až 27 km/hod při překonání 35 metrů.

Pro větší přehlednost uvádím výše zmíněné výzkumy v Tabulce 3, které jsou převzaty od Evy Vaidové (2010) a aktualizovány.

Tabulka 3

Studie zaměřené na výkon fotbalistek ve vybraných motorických testech od Vaidové (2010) a aktualizováno

Autoři	Rok	Charakteristika fotbalu	Sledované ukazatele	Vybrané motorické testy
Sedano, S., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., Redondo, J. C. & Cuadrado, G.	2009	Elitní (n=100) a ne-elitní (n=90) hráčky	Vybrané antropometrické ukazatele a ukazatele anaerobní kapacity.	Vertikální výskok ze stoje, vertikální výskok po seskoku, kop do míče.
Vescovi, J. D., Rupf, R., Brown, T.D. & Marques, M. C.	2011	Věková kategorie 12-21 let, n=414	Výkon ve vybraných motorických testech.	Lineární sprint, vertikální výskok, Illionis agility test a Pro- agility test.
Haugen, T.A., Tonnessen, E. & Seiler, S.	2012	Norsko, národní tým, 1. liga, 2. liga sledované období 1995-2010, n=194	Rychlostní schopnosti a výkon ve vertikálním výskoku v závislosti na pozici na hřišti a věku.	Sprint na 40 m, vertikální výskok
Jason D, Vescovi	2012	Americké elitní fotbalistky, n=140	Rychlostní schopnosti	Sprint na 35 m, rozdělený na (5, 10, 20 a 35 m)

2.1.6 Výkon hráček v utkání

Mimo jiné je velice důležité kromě výkonu v motorických testech monitorovat výkon během samostatného utkání. Autoři, kteří se výkonem hráček v utkání zabývali, využili pro zjištění výkonu videokamery (Krustrup et al., 2005; Mohr, Krustrup, Kirkendall & Bangsbo, 2007; Scott & Drust, 2009) nebo globální navigační systém GPS (Barbero-Álvarez, López, Álvarez, Granda. & Castagna, C. 2008; Hewitt, Wither & Lyons, 2009; Vescovi, 2012).

Krustrup et al., (2005) hodnotili během utkání intenzitu, ve kterém úseku je vysoká. Hráčky uběhly vzdálenost 9,7- 11,3 km tudíž ve vysoké intenzitě běžely 0,71-1,70 km.

Vysoce intenzivní běh byl v průměru proveden 125krát, a to s průměrnou dobou trvání 2,3 s. Hodnota průměrné a nejvyšší hodnoty srdeční frekvence byla zjištěna 167, resp. 186 tepů za minutu, což v průměru odpovídalo 87, resp. 97 % maximální hodnoty srdeční frekvence.

Hewitt, Wither & Lyons (2009) monitorovali během mezinárodního utkání, kde uběhly hráčky oproti výše zmíněnému monitorování v průměru o něco menší celkovou vzdálenost, a to 9 140 m. Nejmenší průměrnou vzdálenost uběhly útočnice - 8 510 m. Záložnice uběhly v průměru nejvíce 9 640 m a o něco méně obránkyně - 9 010 m. Nejčastěji prováděná pohybová aktivita byla chůze a běh nízké intenzity (0-5, resp. 8-12 km/h). Chůze a běh nízké intenzity tvořily 26 % z celkové pohybové činnosti. Sprinty (20 a více km/h) tvořily z celkové pohybové činnosti pouhé 3 %, kterými v průměru hráčky uběhly 280 m.

Scott & Drust (2009) zjišťovali uběhnutou vzdálenost a způsoby pohybových činností u hráček na Mistrovství Evropy žen pořádaném v roce 2005. Během celkového utkání za 90 min uběhly hráčky v průměru 11 979 m, Autoři nezaznamenali významný pokles uběhnuté vzdálenosti ve 2. poločase oproti prvnímu. Záložnice a krajní obránkyně uběhly největší průměrnou vzdálenost. Záložnice uběhly 12 971 m a krajní obránkyně 12 636 m. Naopak nejmenší vzdálenost uběhly střední obránkyně a útočnice (11 099 m, resp. 11 804 m).

Mohr, Krstrup, Kirkendall & Bangsbo (2007) se pokusili porovnat herní výkon v utkání mezi hráčkami dvou výkonnostních úrovní. Prvotřídní hráčky dokázaly sprintovat a běžet ve vysoké intenzitě o 24, resp. 28 % delší dobu než hráčky nižší výkonnostní úrovně. Pokles doby běhu ve vysoké intenzitě zjistili autoři až v závěrečných 15 minutách u prvotřídních hráček, oproti hráčkám nižší výkonnostní úrovně, u kterých došlo k poklesu doby ve vysoké intenzitě v posledních 15 minutách u obou poločasů utkání.

GPS systém pro monitorování aktivit a srdeční frekvence u mladých hráček během utkání (7 hráček v poli, 2 x 25 minut) využili Barbero-Álvarez, López, Álvarez, Granda & Castagna (2008). V první polovině zápasu uběhly hráčky v průměru 2 027 m, v rychlosti běhu nad 13 km/h překonaly vzdálenost v průměru 132,6 m a jejich srdeční frekvence dosáhla v průměru 88 % maxima. Během druhého poločasu zaznamenali autoři mírný pokles. Hráčky uběhly v průměru 1 905 m, v rychlosti běhu nad 13 km/h překonaly vzdálenost v průměru 116 m a jejich srdeční frekvence dosahovala v průměru 86,3 % maxima. Podle výše zmíněné studie je zatížení kardiovaskulárního systému během utkání podobné u mladých i dospělých hráček fotbalu. Rozdíly jsou patrné v celkové uběhnuté vzdálenosti a vzdálenosti uběhnuté ve vyšších rychlostech, kdy dosahují vyšších hodnot dospělé hráčky.

Vescovi (2012) se zaměřil na provádění sprintů během utkání. Pro pochopení byl sprint vymezen na 18 km/h a více. Zjištěny byly průměrné hodnoty pro dobu trvání sprintů $2,3 \pm 1,5$ s, délka sprintů $15,1 \pm 9,4$ m, maximální dosažené rychlosti $21,8 \pm 2,3$ km/h a časový interval mezi jednotlivými sprinty $2,5 \pm 2,5$ min. Dle postu uběhly útočnice ve sprintu 657 ± 157 m, záložnice 447 ± 185 m a obránkyně 545 ± 217 m. Sprinty prováděné záložnicemi trvaly kratší dobu a byly prováděny na kratší vzdálenost, zatímco útočnice sprintovaly během utkání častěji než záložnice a obránkyně (43 ± 10 , 31 ± 11 , 36 ± 12). V této studii došlo také k rozdělení sprintů podle rychlosti běhu na 4 sezóny:

1. 18,0 – 20,9 km/h
2. 21,0 – 22,9 km/h
3. 23,0 – 24,9 km/h
4. větší než 25 km/h

Na základě tohoto rozdělení provedly hráčky v průměru v jednotlivých zónách 1 až 4, 15 a 11 % sprintů. GPS systém byl použit pro srovnání charakteristik pohybového ústrojí pro pozice v herním poli. Tímto se zabývali Vescovi & Favero (2014), u elitních fotbalistek, které byly hodnoceny v průběhu utkání.

Vysoká intenzita byla podobná mezi pozicemi v každém poločase. Záložnice střídané do zápasu měly nižší podíl mírné intenzity než ty střídané ven (15 % vs. 19 %) a obránkyně, které dokončily první polovinu zápasu, měly nižší podíl vysoce intenzivního běhu než obránkyně střídané do zápasu nebo na střídačku (6 % vs. 11 % a 16 %). Nebyly zjištěny žádné rozdíly v poměru uběhnuté vzdálenosti pro libovolné pozice v poli.

Pro lepší přehled přikládám Tabulku 4, kde znázorňuji jednotlivé studie. Tabulka 4 je převzata od Vaidové (2010) a aktualizována.

Tabulka 4

Přehled studií, které se zabývaly výkonem hráček fotbalu během utkání Vaidová (2010) a aktualizováno.

Autoři	Rok	Charakteristika souboru: země/počet probandů (n)	Sledované ukazatele	Metoda
Barbero-Álvarez, J. C., López, M. G., Álvarez, V.B., Granda, J. & Castagna, C.	2008	Neuvedeno/12	Pohybová činnost a srdeční frekvence během utkání.	Globální navigační systém (GPS).
Hewitt, A., Wither, R. & Lyons, K	2009	Austrálie/6	Pohybová činnost během utkání.	Globální navigační systém (GPS).
Krustrup et al.	2005	Dánsko/14	Pohybová činnost a srdeční frekvence během utkání.	Videozáznam utkání.
Mohr, M., Krustrup, P., Kirkendall, D. & Bangsbo, J.	2007	USA, Skandinávie/33	Pohybová činnost během utkání.	Videozáznam utkání.
Scott & Drust	2009	Mistrovství Evropy 2005/30	Pohybová činnost během utkání.	Videozáznam utkání.
Vescovi et al.	2012	USA/71	Pohybová činnost během utkání vzhledem k pozici na hřišti.	Globální navigační systém GPS.
Vescovi & Favero	2014	Vysoká škola fotbalistek n= 113	Pohybová činnost během utkání	Globální navigační systém GPS

V těchto studiích dochází k porovnání výkonů ve vybraných motorických testech nebo výkonu v samostatném utkání v závislosti na soutěžní úrovni, věku nebo hráčském postu. Ve vyšších soutěžních úrovních dochází k vyšší intenzitě zatížení oproti utkáním v nižších soutěžích. Během těchto utkání podstupují hráčky častěji běžecké úseky vysoké intenzity, a to po delší časový úsek. Odpovídající tréninkový proces je velice důležitý, aby byl organismus na tento druh zatížení adaptován.

Hráčské posty se odlišují mírou celkové uběhnuté vzdálenosti i intenzitou pohybové činnosti. Při koncipování tréninkového procesu by se měly tyto aspekty respektovat.

S určitostí nelze vymezit somatotyp typický u hráček fotbalu, neboť je velice málo studií, které se touto problematikou zabývají. I když počet studií zaměřených na fotbalistky se neustále zvyšuje, většina autorů se shoduje na tom, že je potřeba v těchto studiích pokračovat i nadále a neustále se zabývat problematikou ženského fotbalu.

2.1.7 Kondiční trenér v přípravě fotbalistek

V různých sportovních odvětvích, tak i ve fotbale dochází k neustálému vývoji. Stále jsou objevovány nové trendy, které se rozvíjejí a využívají i ve fotbale. Fotbalové kluby, které jsou na vrcholové úrovni, mívají většinou výborné zázemí, což je velice důležité pro hráčky, ale i pro celý realizační tým. Fotbalové realizační týmy jsou neustále rozšiřovány o více specialistů v různých oblastech (např. lékařství, výživa, moderní technologie, kondice apod.).

Trenér finského mužského národního fotbalového týmu Roy Hudgens uvádí v jednom z rozhovorů, že se fotbal posunul za posledních 30 let výrazně kupředu a to díky specialistům na různé oblasti, moderními technologiemi a současnou dobou. Sám začínal jako trenér před 30 lety a v rozhovoru uvádí, že měl k dispozici pouze asistenta. V dnešní době jsou v klubech, které jsou na vrcholové úrovni trenéři často obklopeni realizačním týmem, který má 20 až 30 členů. Mezi tyto členy patří i specialisté na kondiční přípravu (Power, 2010).

Většina hráček na vysoké úrovni jsou na tom technické i taktické stránce dobře. Jisté rezervy se mohou objevovat v aktuálním funkčním stavu organismu hráček, který může jejich výkon v průběhu utkání eliminovat. Proto do popředí zájmů trenérů se dostává kondiční příprava, jako jedna ze složek tréninku. Bohužel trenér, či jeho asistent na tuto oblast nemusí stačit, dobrá volba je, zapojit specialistu na tuto problematiku.

Touto problematikou se zabýval Kaplan (2008), které zrealizovala Vaidová s Kaplanem (2010). Jejich cílem bylo monitorování specialistů na kondiční přípravu u ženských fotbalových týmů ve vybraných evropských klubech (Německo, Francie, Švédsko, Anglie, Itálie) a USA v sezóně 2009/2010. V popředí jejich zájmů bylo také zjištění, zda je mezi profesními kategoriemi specialistů na kondiční přípravu i kategorie atletický trenér.

Nejlepší zabezpečení kondiční přípravy pomocí některé ze zjištěných kategorií specialistů zjistili v italské Serii A žen. Téměř 70 % týmů (n=8, 67 %) z celkového počtu dvanácti hrajících tuto ligu, využívá trenéra se specializací preparatore atletico. Zde není jasné, zda jde o kondičního či atletického trenéra z hlediska specifik italského jazyka. Nejhuře na tom jsou z tohoto hlediska týmy 1. Ligy žen ve Francii. Ve zjišťování bylo dvanáct týmů a pouze jeden

jediný tým, což činí 8 % využívá specialistu préparateur physique. V Německu monitorovali autoři atletického trenéra pouze v německé Bundeslize žen. Tuto ligu hraje dvanáct týmů a pouhé tři týmy využívají atletického trenéra.

V této bakalářské práci se snažím určitým způsobem navázat na výše zmíněné autory (Vaidová, Kaplan, 2010) a snažím se monitorovat zapojení kondičních trenérů ve vybraných ženských fotbalových klubech v ČR. Zároveň jsem se také pokusila zjistit, jaká je specializace těchto trenérů. Další, kdo se zabýval problematikou kondičního trenéra byla Vaidová (2010). Z jejích výsledků vyplývá, že kondiční trenéři jsou využíváni vybraným souborem trenérů ženských fotbalových týmů ČR zcela minimálně. Z celkového počtu dvaceti dotázaných trenérů pouze tři dotázaní (jeden z 1. ligy žen a dva z 2. České ženské fotbalové ligy) uvedli, že spolupracují určitým způsobem s kondičním trenérem při kondiční přípravě fotbalistek.

Uvádí, že ve srovnání se situací s nejvyšší ligou mužů ČR (1. Gambrinus liga), jsou týmy žen, co se týče zabezpečení kondiční přípravy některým ze specialistů mnohem hůře. Například zahraniční ženské fotbalové kluby využívají kondiční trenéry mnohem častěji. Můžeme se jen domnívat, jaký je důvod malé spolupráce ženských fotbalových týmů ČR s kondičními trenéry.

2.1.8 Kondiční trénink

Hlavním úkolem kondiční přípravy je především všestranný tělesný rozvoj, dále stimulace specifických motorických schopností a jejich využití při realizaci techniky, zvyšování zatížitelnosti organismu a také prevence zdraví (Perič, Dovalil, 2010).

Pokud má být trénink efektivní, ať již na vrcholové, výkonnostní či amatérské úrovni, měl by se uplatňovat postup označovaný jako trénink založený na důkazech. Tento trénink spočívá v tom, že trenér při svém rozhodování nebo řešení problému v rámci plánování tréninku zvažuje poznatky a důkazy empirického výzkumu (Psotta a kol. 2006).

Pokud chceme vytvářet účelný program kondičního tréninku je nutná znalost pohybových a fyziologických požadavků současného fotbalu. Zkušenosti ze světa vrcholového sportu ukazují, že fyzické zatížení žen se neustále zvyšuje a postupně se přibližuje k zatížení mužů. Jenže ženský organismus vzhledem k jeho funkci a předurčení není schopen dlouhodobě odolávat takovému fyzickému zatížení. Porovnání trénovanosti u žen a mužů je u žen menší a při uplatňování jednostranného tréninkového zatížení rychleji podléhají únavě. V kondiční přípravě je velice nutné používat velký výběr tréninkových prostředků, které zajišťují vysokou variabilitu podnětů rychlostního, silového a vytrvalostního charakteru.

U silových schopností jsou ženy většinou hůře připravené snášet silové podněty. Rozvoj svalových skupin u žen bývá méně vyvinutý než u mužů a to zejména na určitých specifických částech těla. Mezi tyto části patří především trup, který má slabě vyvinuté svalstvo a také pánevní dno. Kondiční trenér by měl velice dbát na rovnoměrný rozvoj silových schopností. Na začátku je zapotřebí vytvořit silový základ a teprve až potom přistupovat k speciálnímu fotbalovému zatížení. Domněnka, že ženy posilovat nemají, je zcela nesprávná. Pokud ženy chtějí dosahovat dobrých výsledků, musí posilování zařadit do své tréninkové jednotky. Pokud kondiční trenér bere ohled na ženský organismus a dodržuje metodické zásady rozvoje rychlosti, je možné u žen dosahovat výborných rychlostních výkonů. Rychlost v utkání je jednou z velice důležitých funkcí.

Vytrvalostní schopnosti jsou nejlépe trénovatelné ze všech pohybových schopností. U žen se dají velice dobře rozvíjet. Vytrvalost v utkání je nejdůležitější zásadou, protože během utkání většinou uběhnou spoustu kilometrů a je zapotřebí odolávat únavě.

Při tréninku dívek byla zjištěna jedna věc velmi rychle, pokud chtějí mít dívky úspěšný tým, musí být samy odpovědné za svou vlastní kondici (Dorrance, 1996). Jde především o individuální přípravu hráček, což je velmi důležité. Sám trenér může pomoci hráčkám tím, že vypracuje individuální plán každé hráčce a zaměří se na ty schopnosti, ve kterých daná hráčka se má zlepšit. Pokud chtějí být hráčky výborné a zlepšovat se, musí jim záležet hlavně na vlastní disciplíně, pracovitosti, na vnitřní motivaci a dodržovat tento plán.

Z mého hlediska je kondice jedna z nejdůležitějších věcí pro psychiku hráček a sebevědomí týmu. Kondiční příprava je jedna z nejjednodušších složek přípravy, i když to někdy bolí. Pokud chceme nabírat kondici, není to vždy úplně lehké a hráčky si občas sáhnou i na úplné dno. Nesmí je to odradit, hlavně se nesmí vzdát. Nabírání kondice není úplně snadné, jde o pravidelné tréninky po dlouhou dobu, je to velmi náročný proces. V kondiční přípravě jde především o psychiku hráček a hlavně o vlastní vůli.

2.1.9 Porovnání kondice českých hráček s evropskou či světovou elitou

Za nejlepšími evropskými hráčkami české fotbalistky v kondiční připravenosti značně zaostávají. Dokazuje nám to porovnání kondičních testů reprezentantek České republiky s testy v nejvyspělejších fotbalových zemích Evropy i světa. Jedná se především o situaci na hřišti. Rychlost bez míče či s míčem, výbušná síla či vytrvalost je u českých fotbalových hráček zanedbatelná. Hráčkám českého týmu dochází většinou ke konci utkání síla.

Mezi příčiny patří především nízká trénovanost v mládežnickém období, ale bohužel

i v dospělosti. Během tréninku nedochází k dostatečné intenzitě a hráčky se individuálně připravují jen minimálně anebo vůbec.

Z tohoto hlediska bych přistoupila k tomu, aby ženské, ale i mužské fotbalové týmy měly vedle trenéra i specialistu na kondiční přípravu, který se v tomto oboru vyzná a připraví pro hráčky kondiční trénink zaměřený na rozvíjení těchto zanedbaných schopností, ale i pro jejich další vývoj. V této práci se tímto budu zabývat a budu zjišťovat, jaké české ženské fotbalové týmy využívají specialisty na kondiční přípravu.

Žovinec (2005) komentuje postavení ženské reprezentace v Evropě. Podle něj existuje nejvyšší patro, kam patří elitní reprezentace, a to z Německa, Francie, Anglie a skoro všechny skandinávské země. Komentuje to tak, že se s nimi určitým způsobem hrát dá, ale v žádném případě je porážen. Pak je druhé patro, do kterého patří i reprezentace ČR. Aspekty, kvůli kterým za evropskou špičkou zaostáváme, vidí v tom, že české reprezentantky mají horší kondici, ze které vycházejí i herní výhody. Dále v celkovém agresivním pojetí hry, větší psychické odolnosti a slabší úrovni nejvyšší soutěže v ČR, která hráčky reprezentace dostatečně neprověří.

Mezi technicky nejvyspělejší ženské fotbalové týmy světa řadíme tým Brazílie. Jejich hra je účelná, ekonomická, s maximální precizností a hlavně rychlostní. To je to hlavní, co českému ženskému fotbalu chybí. Českým hráčkám chybí především rychlost hry, dále pak rychlé a přesné přihrávky, rychlé vedení míče se změnou směru, rychlé a účelné zpracování míče, střelba jedním dotykem, důraz hlavičkování a dlouhé přihrávky.

Klimková (2007), která měla možnost se zúčastnit nejuznávanějšího světového turnaje v ženské kopané tzv. Algarve Cup 2007 v Portugalsku, následně popisuje. Hlavním cílem tohoto setkání bylo zprofesionalizovat práci trenérů v oblasti technické, taktické, kondiční a psychologické přípravy ženských týmů. V průběhu několika dní, které strávila v Portugalsku, mohla posoudit, v jaké oblasti se české fotbalistky od těch nejlepších odlišují. Velký rozdíl mezi Českou republikou a mezi vyspělými fotbalovými zeměmi zaznamenala v práci s mládeží.

Porovnání této práce u nás se světovou elitou (Německo, USA, Švédsko, aj.) je na dosti rozdílné úrovni. V elitních zemích světa je běžnou záležitostí systematická práce s mládežnickými dívčími týmy, od přípravek až po juniorské týmy. Jejich tréninky probíhají pod vedením kvalifikovaných trenérů na kvalitních hracích plochách s kvalitním materiálním vybavením. Konstatuje, že u nás jsme v práci s mládeží téměř na začátku, ale že se na tom pracuje.

Další věcí, ve které české fotbalistky zaostávají, je kondiční a koordinační připravenost jednotlivých hráček. Hlavním důvodem jsou častější tréninkové jednotky, individuální přístup a houževnatost, díky které je kondice a koordinace elitních hráček na daleko vyšší úrovni než v České republice. Díky tomuto přístupu jsou pak rychlejší, obratnější, vytrvalejší a daleko lépe silově vybaveny. Vyspělá ženská družstva trénují minimálně 6x v týdnu. V českém ženském fotbalovém prostředí jsou tréninkové dávky zhruba poloviční.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3. 1. Cíle a úkoly bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je na základě dotazníkového šetření monitorování stavu zapojení a využívání kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech České republiky, zjištění formy jejich spolupráce a jejich specializace. Na závěr pak zachycení přístupů a postupů jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy. Využívání různých speciálních cvičení na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a pohyblivosti.

Úkolem bakalářské práce je:

- seznámit se s aktuálním stavem ženského fotbalu, o využívání kondičních trenérů v ženských fotbalových klubech ČR
- vytvoření experimentální verze dotazníku
- rozšířit dotazník určenému souboru respondentů
- po navrácení vyplněných dotazníků je vyhodnotit v následujících kategoriích:
 - využívání a zapojení kondičních trenérů v ženských fotbalových klubech ČR
 - využívání různých cvičení v kondiční přípravě pro rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti
 - využívání v rámci kondiční přípravy měření SF
- na základě získaných dat zpracovat závěr a přehled o využívání kondičních trenérů v ženských fotbalových klubech ČR

3. 2. Stanovení výzkumných otázek práce

Na základě dotazníkového šetření jsem vypracovala výzkumné otázky práce:

1. Využívají ženské fotbalové kluby služeb kondičního trenéra?
Jakou formu spolupráce využívají a jak často?
Jaká je dosažená specializace kondičních trenérů?
2. Jaká cvičení využívají pro rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, popř. pohyblivosti?
3. Využívají trenéři kontrolu srdeční frekvence svých svěřenkyň, a jakým způsobem?
4. Jaké doplňkové sporty jsou zařazeny do kondiční přípravy?
5. Jaké druhy pomůcek používají trenéři ve své praxi?

3. 3. Metodika práce

Zdroj dat

Data, která byla nezbytně nutná k sepsání této bakalářské práce, jsem získala pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku vytvořeného přímo pro trenéry ženských fotbalových týmů ČR.

Metody a techniky sběru dat

Pro získání potřebných informací a cílů bakalářské práce byl sestaven nestandardizovaný anonymní dotazník spolu s úvodním dopisem. Následně bylo provedeno pilotní šetření, dotazník byl upraven a v elektronické podobě rozeslán vybranému souboru respondentů.

V dotazníku bylo použito uzavřených i polouzavřených otázek. Některé otázky byly doplněny o tabulku, kde bylo možné vybrat a označit vhodnou odpověď. Dalším krokem po vrácení vyplněných dotazníků bylo vytřídění a jeho zpracování. Tohoto šetření se zúčastnilo 16 trenérů z celkového počtu 40 oslovených.

Úvodní dopis

V úvodním dopise jsem kultivovaně oslovila trenéry se žádostí o spolupráci a o věnování pár minut. Požádala jsem o vyplnění přiloženého nestandardizovaného anonymního dotazníku a jeho následné zaslání zpět na uvedený email. Nabídla jsem jim možnosti jak zpětně zaslat vyplněný dotazník (jako přílohu v emailu, poštou v přiložené obálce se známkou či osobní předání dle domluvy). Na závěr dopisu jsem seznámila trenéry a trenérky za jakým účelem je dotazník rozposílán a jeho následné využití. Doplnila jsem potřebné informace. Úvodní dopis je součástí Přílohové části.

Dotazníkové šetření

Nestandardizovaný dotazník je převzat a upraven od Vaidové (2010), který je určený trenérům s různou trenérskou kvalifikací. Dotazník byl zaslán trenérům 1. a 2. České

fotbalové ligy žen, dále pak vybraným týmům 3. České ligy žen "A", "B", "C", "D".
Dotazník je součástí Přílohové části.

Části dotazníku:

- obecné údaje: věk, pohlaví, dosažená trenérská kvalifikace, počet let věnovaných fotbalu jako hráč/ka, počet let věnovaných fotbalu jako trenér/ka.
- údaje o využití a úloze kondičního trenéra v trenérské praxi, o speciálních průpravných cvičení ve fotbalové přípravě a dalších charakteristikách kondičního tréninku ve fotbalu žen.

3. 4 Charakteristika souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo n=16 trenérů z 1. ligy žen, 2. České ženské fotbalové ligy, 3. České ligy žen a MSLŽ. Tohoto výzkumného šetření se zúčastnilo n=6 žen a n=10 mužů ve věkovém rozmezí 22 – 58 let. Trenérů z 1. ligy žen se v šetření objevilo n=5, v 2. České ženské fotbalové lize to bylo n=3 trenérů, 3. Česká liga žen byla zastoupena n=5 trenéry a z MSLŽ n=3 trenérů.

Z celkového počtu n=16 trenérů dosáhlo trenérskou kvalifikaci profí n=1 trenér, A licenci n=2 trenér, B licenci n= 3 trenérů, C licenci n= 6 trenérů a žádnou licenci n= 4 trenérů. Vybrané charakteristiky uvádím v Tabulce 5, Tabulce 6, Tabulce 7 a Tabulce 8.

Tabulka 5

Rozdělení n=16 trenérů dle pohlaví

Pohlaví	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Muž	10	62,5 %
Žena	6	37,5 %

Tabulka 6

Rozdělení n=16 trenérů dle věku

Věk	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
20- 30 let	5	31,25 %
31- 40 let	6	37,5 %
41- 50 let	2	12,5 %
51- 60 let	3	18,75 %

Tabulka 7

Rozdělení n=16 trenérů v jednotlivých ligách

Ligová soutěž	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
1. liga žen	5	31,25 %
2. Česká ženská fotbalová liga	3	18,75 %
3. Česká liga žen	5	31,25 %
MSLŽ	3	18,75 %

Tabulka 8

Rozdělení n=16 trenérů dle dosažené trenérské kvalifikace

Licence	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Profi	1	6,25 %
A	2	12,5 %
B	3	18,75 %
C	6	37,5 %
Nemá	4	25 %

3. 5. Statistické zpracování dat

Při statickém zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použila základní postupy popisné statistiky. Získané údaje jsem následně vytřídila a zpracovala. Hodnoty, které jsem získala z dotazníkového šetření, jsem následně přehledně vyjádřila procentuálně v tabulkách, případně v grafech.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1. Vyhodnocení dotazníkového šetření

Na základě formulovaného tématu, cíle a úkolů bakalářské práce jsem dotazník rozdělila do pěti částí. První část obsahovala otázky navržené tak, aby na jejich základě bylo možné dát najevo zapojení kondičních trenérů do přípravy fotbalistek v ČR. Snažila jsem se monitorovat formu jejich spolupráce a dosaženou specializaci. Primárně mě zajímalo, zdali ženské fotbalové týmy, bez ohledu na soutěž, kterou hrají, využívají služeb kondičních trenérů a jak často docházejí. Ve druhé části dotazníku jsem se zajímala o odpovědi, které měly demonstrovat zařazení vybraných charakteristik kondiční přípravy do fotbalového tréninku žen. Mezi vybrané charakteristiky patřil například průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru, tedy zda jsou zapojovány hráčky skupinově či individuálně, dále pak rozvoj rychlosti, síly, koordinace a obratnosti a flexibility. V další části dotazníku jsem se zajímala o způsoby vyhodnocování intenzity a zatížení, jestli trenéři využívají v rámci kondiční přípravy měření srdeční a tepové frekvence a jakým způsobem měření provádí. Otázky byly sestaveny tak, aby bylo jasné, jakým způsobem je srdeční nebo tepová frekvence zjišťována.

Zastoupení doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek bylo úkolem páté části dotazníku. Zajímalo mě, jaké doplňkové sporty trenéři v rámci kondiční přípravy využívají. A v poslední části jsem se snažila získat odpovědi, zdali v kondiční přípravě fotbalistek trenéři využívají náradí, náčiní a dalších pomůcek.

A) KONDIČNÍ TRENÉR

V první části dotazníku jsem se zajímala o zapojení a využívání kondičních trenérů v přípravě ženských fotbalových týmů a o zjištění, zda jsou členy realizačních týmů. Na základě otázek jsem se také snažila dát najevo způsob jejich spolupráce s týmy a zjistit jejich specializaci.

Zapojení a využití služeb kondičních trenérů

Dotazníkové šetření ukázalo, že jedenáct trenérů (68,75 %) z celkového počtu šestnácti, nevyužívá služeb kondičního trenéra (Tabulka 9). Pět trenérů využívá služeb kondičního

trenéra, pouze dva jsou členy realizačního týmu. U hráčů v rekonvalescenci a při přípravě tréninkového plánu využívá kondičního trenéra jeden trenér. U dvou dalších trenérů, kteří využívají služeb kondičního trenéra, který ale není členem realizačního týmu, dochází 1x týdně v přípravném letním a zimním období, přičemž oba spolupracují pouze při přípravě tréninkového plánu (2. Česká ženská fotbalová liga). Trenéři, kteří využívají služeb kondičního trenéra a je členem realizačního týmu dochází 2x v týdnu v letním a zimním přípravném období a jeden navíc dochází i 1x v týdnu u hráčů v rekonvalescenci (1. liga žen). Ve třech případech se jedná o muže se specializací trenér atletiky, fitness trenér a trenér boxu, ve dvou zbývajících případech se jedná o ženy se specializací fitness trenér.

Pro přehlednost uvádím v Tabulce 10 a Grafu 1.

Tabulka 9

Zapojení a využití služeb kondičního trenéra (n=16)

Kondiční trenér	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	5	31,25 %
Ne	11	68,75 %

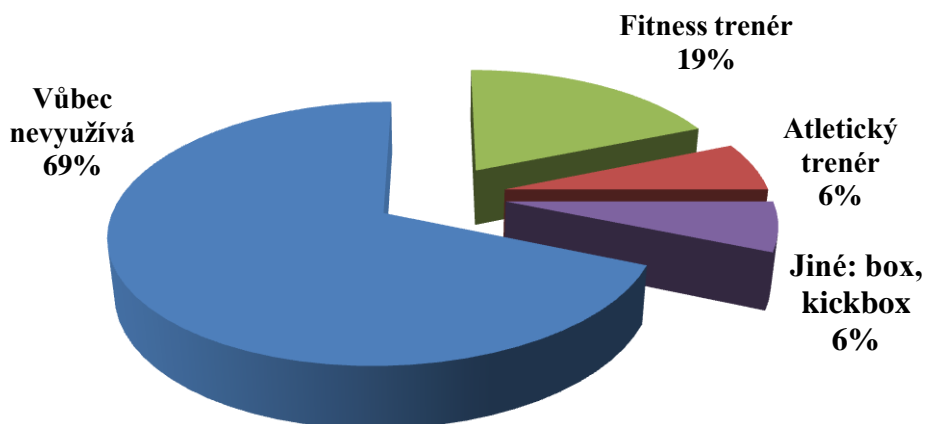
Tabulka 10

Specializace kondičních trenérů (n=16)

Specializace	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Fitness trenér	3	18,75 %
Atletický trenér	1	6,25 %
Jiné: box, kickbox	1	6,25 %
Vůbec nevyužívá	11	68,75 %

Graf 1

Specializace kondičních trenérů (n=16)



B) VYBRANÉ CHARAKTERISTIKY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY FOTBALISTEK

Vyhodnocení této části dotazníku mi umožnilo demonstrovat přístupy trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy fotbalistek.

1) Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru

Hlavním úkolem této části dotazníku bylo monitorovat, zda trenéři v průběhu tréninkové jednotky kondičního charakteru upřednostňují, zapojení všech hráček skupinově, či spíše individuální přístup.

Z výsledků vyplývá, že skupinově i individuálně zařazují tréninkovou jednotku (dále jen TJ) kondičního charakteru tři trenéři (18,75 %) z šestnácti dotázaných respondentů. Vždy skupinově probíhají tyto TJ ve třinácti případech (81,25 %) a vždy individuálně je nezařazuje ani jeden z dotázaných respondentů.

Zde je na první pohled jasné, že převládají především tréninky prováděné skupinově, ale někteří z dotázaných respondentů kombinuje takto vedenou kondiční přípravu i o tréninky individuální.

Individuální přístup ve fotbalovém tréninku může být poněkud složitější, ale i tak by se měl brát ohled na hráčky, které mohou mít jinou úroveň fyzické připravenosti, a tomu by se mělo přizpůsobovat jeho zatížení. Následující zjištění nám znázorňuje Tabulka 11 a Graf 2.

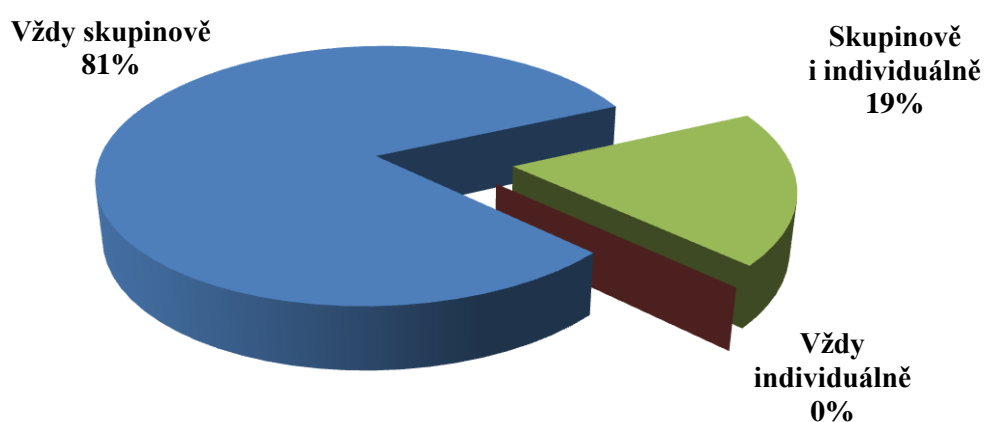
Tabulka 11

Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=16)

Charakter TJ	Počet trenéru (n)	Počet trenérů (%)
Vždy skupinově	13	81,25 %
Vždy individuálně	0	0%
Skupinově i individuálně	3	18,75%

Graf 2

Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=16)



2) Rozvoj rychlosti v kondiční přípravě fotbalistek

Rozvoj rychlosti můžeme z hlediska jejich specifčnosti rozdělit na cvičení specifická a nespecifická. Nespecifická cvičení jsou využitelná ve všech sportech a nemají přímou návaznost na trénovaný sport. Do takových cvičení můžeme zařadit, vzhledem k fotbalovému tréninku například atletické cvičení. Druhý typ, specifická cvičení, jsou svým charakterem podobná danému sportu.

Tabulka 12 a Graf 3 nám demonstrují, že specifický typ cvičení pro rozvoj rychlosti využívá deset trenérů (62,5 %) z celkového počtu dotázaných respondentů (n=16). Čtyři trenéři (25 %) zařazují do kondiční přípravy cvičení pro rozvoj rychlosti nespecifického typu a dva trenéři uvedli, že mezi specifickým a nespecifickým typem cvičení nedělají rozdíl.

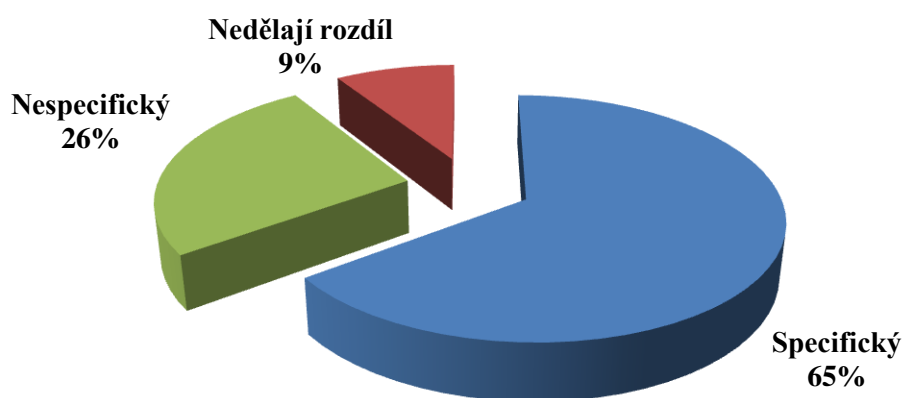
Tabulka 12

Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=16)

Typ cvičení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Specifický	10	62,5 %
Nespecifický	4	25 %
Nedělají rozdíl	2	12,5 %

Graf 3

Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=16)



3) Rozvoj síly v kondiční přípravě fotbalistek

Na základě prostudované a shrnuté lineární rešerše v teoretické části bakalářské práce vyplývá, že pro hráčky fotbalu je důležitá především explozivní síla. V dotazníku byla položena otázka, jaká preferují cvičení pro rozvoj síly. Dotázáni mohli využít možnosti označení více správných odpovědí.

Tabulka 13 nám demonstruje, kolik dotázaných respondentů využívá v kondiční přípravě cvičení na rozvoj síly z hlediska statické, dynamické, maximální a vytrvalostní síly.

Třináct dotázaných trenérů, z celkového počtu šestnácti, zařazuje cvičení stimulující dynamickou sílu. Dynamická síla je pro hráčky fotbalu velice důležitá, spolu s rychlostí umožňuje provádět pohybovou činnost rychle a výbušně. Šest trenérů zařazuje cvičení pro rozvoj vytrvalostní síly. Cvičení pro rozvoj statické síly využívají pouze dva trenéři a žádný trenér nevyužívá cvičení z hlediska maximální síly.

Tabulka 13

Využití cvičení na rozvoj síly (n=16)

Typ cvičení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Z hlediska statické síly	2	12,5 %
Z hlediska dynamické síly	13	81,25 %
Z hlediska vytrvalostní síly	6	37,5 %
Z hlediska maximální síly	0	0 %

4) Rozvoj koordinace a obratnosti v kondiční přípravě fotbalistek

Koordinace a obratnost jsou pohybové schopnosti, které jsou považovány za základ techniky a umožňují zdokonalení herní dovednosti. Na tyto pohybové schopnosti by se při fotbalovém tréninku nemělo zapomínat. Tato otázka byla položena tak, aby bylo možné vybrat z více možností odpovědi.

Čtrnáct (87,5 %) dotázaných trenérů využívá v kondiční přípravě fotbalistek na rozvoj koordinace a obratnosti cvičení zaměřená na prostorovou orientaci. Toto zjištění mě nepřekvapuje, neboť hráčky jsou během utkání nuceny mnohokrát změnit směr pohybu na základě měnící se herní situace. Hráčky, musí dobře vnímat měnící se herní situaci, zorientovat se v ní, vyhodnotit ji a na základě toho co nejrychleji zareagovat. Pět (31,25 %) trenérů odpovědělo, že využívá v kondiční přípravě na rozvoj koordinace a obratnosti cvičení základní gymnastiky a tři (18,75 %) trenérů odpovědělo, že využívají cvičení akrobatické. Žádný trenér (0 %) ze všech dotázaných neuvedl jiná cvičení na rozvoj koordinace a obratnosti v kondiční přípravě fotbalistek. Následující zjištění znázorňuje Tabulka 14.

Tabulka 14

Využití cvičení na rozvoj koordinace a obratnosti (n=16)

Typ cvičení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Základy gymnastiky	5	31,25 %
Akrobatická cvičení	3	18,75 %
Cvičení zaměřená na prostorovou orientaci	14	87,5 %
Jiná	0	0 %

5) Rozvoj flexibility v kondiční přípravě fotbalistek

Na flexibilitu se během tréninkové jednotky většinou zapomíná, a proto mě zajímalo, zda trenéři nezapomínají v kondiční přípravě na cvičení pro rozvoj flexibility. Otázka byla sestavena tak, aby nabízela možnost více odpovědí.

Tabulka 15 nám demonstruje, kolik dotázaných trenérů využívá v kondiční přípravě pro rozvoj flexibility z hlediska pasivního a aktivního cvičení spíše dynamické cvičení nebo statické cvičení.

Z hlediska pasivního cvičení zařazuje pro rozvoj flexibility do kondiční přípravy cvičení statická osm trenérů, cvičení dynamická čtyři trenéři. Z hlediska aktivního cvičení využívá dynamickou formu třináct dotázaných trenérů a ve formě statické žádný z dotázaných trenérů. Z výsledků můžeme říci, že zatímco při pasivitě sportovce preferuje většina trenérů statická cvičení, při jeho aktivitě je v popředí dynamika. Ani jeden z uvedených typů nevyužívají dva trenéři z dotázaných šestnácti trenérů.

Tabulka 15

Využití cvičení na rozvoj flexibility (n=16)

Typ cvičení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Z hlediska pasivního cvičení	4	25 %
-dynamické	8	50 %
-statické		
Z hlediska aktivního cvičení	13	81,25 %
-dynamické	0	0 %
-statické		
Vůbec nevyužívá	2	12,5 %

C) ZPŮSOBY VYHODNOCOVÁNÍ INTENZITY A ZATÍŽENÍ

Tato část dotazníku byla sestavena tak, abych zjistila, zda dotázaní trenéři vyhodnocují během zatížení jeho intenzitu. Primárně mě zajímalo jaké způsoby měření tepové a srdeční frekvence (dále jen TF a SF) využívají.

Měření TF a SF v kondiční přípravě fotbalistek

Měření TF či SF během kondiční přípravy fotbalistek využívá dvanáct respondentů. Z tohoto počtu měří TF či SF pravidelně tři trenéři a jen občas trenérů devět. Měření TF palpačně či SF pomocí sporttesterů vůbec nevyužívají v kondiční přípravě čtyři trenéři z celkového počtu šestnácti dotázaných respondentů. Měření SF pomocí sporttesteru využívá pět dotázaných trenérů, přičemž tři trenéři měří touto metodou SF jen u vybrané hráčky. Dva trenéři z celkového počtu šestnácti využívají měření srdeční frekvence pomocí sporttesteru, a to u všech hráček.

Palpačního způsobu měření TF využívá sedm dotázaných trenérů, čtyři z nich měří TF na zápěstí, jeden z nich přímo na srdci a jeden na krční tepně. Všechny tyto výsledky demonstrují v Tabulce 16, Tabulce 17 a dále pak pomocí Grafu 4, Grafu 5 a Grafu 6.

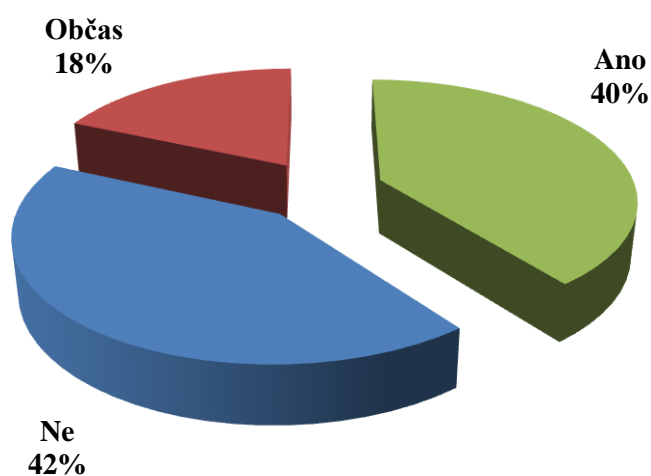
Tabulka 16

Využití měření TF nebo SF (n=16)

Měření SF či TF	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	3	18,75 %
Ne	4	25 %
Občas	9	56,25 %

Graf 4

Využití měření TF nebo SF (n=16)



Tabulka 17

Způsob měření TF (n=7) nebo SF (n=5)

Způsob měření TF nebo SF	Počet trenérů využívající daný způsob měření (n)	Počet trenérů využívající daný typ měření (%)
SF pomocí sporttesteru:	5	100 %
-u vybrané hráčky	3	60 %
-u všech hráček	2	40 %
TF palpačně:	7	100 %
-na zápěstí	5	72 %
-přímo na srdci	1	14 %
-na krční tepně	1	14 %

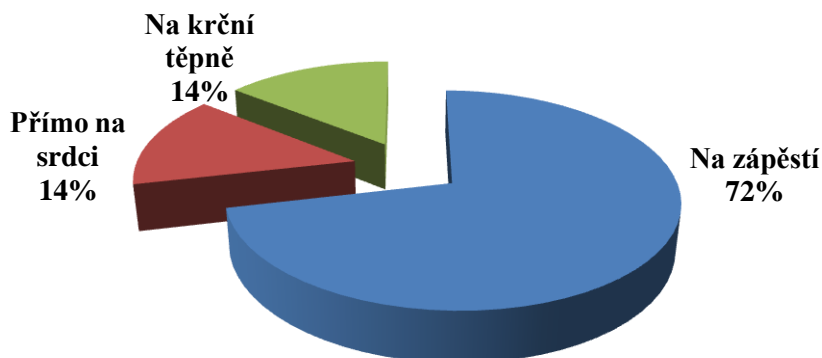
Graf 5

Měření SF pomocí sporttesteru (n=5)



Graf 6

Měření TF palpačně (n=7)



D) ZASTOUPENÍ DOPLŇKOVÝCH SPORTŮ V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ FOTBALISTEK

Na doplňkové sporty zařazované do kondiční přípravy fotbalistek jsem se tázala respondentů, kde jsem se snažila zjistit, jaké doplňkové sporty využívají.

Doplňkové sporty v kondiční přípravě fotbalistek

Z mého hlediska je zařazování doplňkových sportů do kondiční přípravy fotbalistek velice přínosná věc a může mít i pozitivní účinky. Při provádění různých doplňkových sportů dochází často k rozvoji nebo alespoň k udržování úrovně pohybových schopností, což je hlavním úkolem kondiční přípravy. Velmi často jsou odlišné od fotbalové činnosti, to se může využít i na bázi regenerace a odpočinku po určité zátěži. Různé druhy těchto doplňkových sportů mohou pozitivně působit na samotnou psychiku hráčky. Otázka byla navržena tak, že tázaní respondenti mohli označit více odpovědí.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že jedenáct tázaných trenérů vždy využívá v kondiční přípravě fotbalistek doplňkové sporty a pět trenérů pouze občas. V dotazníkovém šetření se nevyskytla ani jedna odpověď, že by některý z tázaných respondentů nevyužíval doplňkové sporty v kondiční přípravě fotbalistek (viz. Tabulka 18 a Graf 7).

Nejvyužívanější doplňkové sporty jsou sportovní hry, které zařazuje do kondičního tréninku všech šestnáct tázaných respondentů, což znázorňuji v Tabulce 19. Do kategorie sportovní hry jsem zařadila florbal, basketbal, házenou, volejbal, ragby a jiné. Osm trenérů využívá jako doplňkové sporty fitness programy. Do této kategorie jsem zařadila fitness programy spinning, aerobic, H.E.A.T program a kolonku jiné, přičemž jeden trenér využívá i jiné fitness programy, a tím je cvičení TRX. Doplňkového sportu plavání využívají čtyři trenéři.

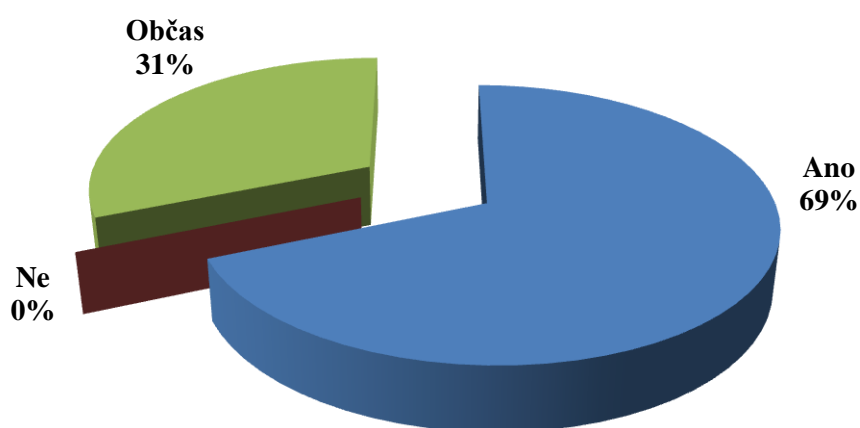
Tabulka 18

Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)

Kategorie	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	11	68,75 %
Ne	0	0 %
Občas	5	31,25 %

Graf 7

Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)

**Tabulka 19**

Typ využívaných doplňkových sportů (n=16)

Druh doplňkového sportu	Počet trenérů využívající danou doplňkovou aktivitu (n)	Počet trenérů využívající danou doplňkovou aktivitu (%)
Fitness programy	8	50 %
Sportovní hry	16	100 %
Plavání	4	25 %
Jiné	0	0 %

E) VYUŽÍVÁNÍ NÁŘADÍ, NÁČINÍ A DALŠÍCH POMŮCEK V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ FOTBALISTEK

V poslední části dotazníku jsem se zaměřila na využívání nářadí, náčiní a dalších nejrůznějších pomůcek, které trenéři využívají během kondičního tréninku ve fotbalové přípravě žen. Otázka byla stanovena tak, že tázaní respondenti mohli označit více možností.

Nářadí, náčiní a další pomůcky v kondiční přípravě fotbalistek

Tázaným respondentům byla položena otázka tak, že mohli vybírat ze čtyř základních kategorií pomůcek a to tradiční, moderní, balanční a fitness. Toto rozdělení bylo rozšířeno o jiné možnosti. Zde také mohli trenéři označit více vyhovujících odpovědí.

Tabulka 20 znázorňuje, že všech šestnáct tázaných trenérů využívá v kondiční přípravě pomůcky z kategorie tradiční pomůcky (švihadla, gymnastické tyče, lavičky a medicinbaly). Moderní pomůcky jako jsou běžecké žebříky, agility překážky, expandéry, únikové pásy a padáky využívá v rámci kondičního tréninku osm trenérů. Šest trenérů využívá v průběhu kondiční přípravy pomůcky z kategorie balanční (balance step, gumové úseče, BOSU, dřevěné úseče, balanční válec a aquahit). Pomůcky z kategorie fitness využívají v rámci kondiční přípravy fotbalistek čtyři trenéři a mezi odpověďmi uvedl jeden trenér jiné pomůcky, než které byly v rámci dotazníku nabídnuty. V jeho odpovědi se vyskytlo cvičení TRX a flowin.

Tabulka 20

Využití pomůcek v kondiční přípravě fotbalistek (n=16)

Kategorie pomůcek	Počet trenérů využívajících danou pomůcku (n)	Počet trenérů využívající danou pomůcku (%)
Tradiční	16	100 %
Moderní	8	50 %
Fitness	4	25 %
Balanční	6	37,5 %
Jiné	1	6,25 %

5. DISKUSE

V diskusní části bakalářské práci formuluji odpovědi na vytyčené problémové otázky. Jako první problémovou otázkou bylo, zda ženské fotbalové kluby využívají služeb kondičního trenéra, jakou formu spolupráce využívají a popřípadě jejich specializaci. Šetření ukázalo, že kondiční trenéři jsou využíváni vybraným souborem trenérů ženských fotbalových týmů ČR zcela minimálně. Pouze pět dotázaných trenérů (tři z 1. ligy žen a dva z 2. České ženské fotbalové ligy) z celkového počtu šestnácti dotázaných trenérů využívá či určitým způsobem spolupracuje s kondičním trenérem při kondiční přípravě fotbalistek. Z pěti dotázaných trenérů, kteří využívají služeb kondičního trenéra je pouze u dvou trenérů členem realizačního týmu. Jejich spolupráce je zaměřena především na přípravu tréninkového plánu či dochází k hráčům v rekonvalescenci. Pouze u dvou z pěti trenérů dochází kondiční trenér pravidelně, a to v přípravném letním a zimním období a jeden navíc ještě k hráčce v rekonvalescenci. Co se týká specializace využívaných kondičních trenérů vybranými ženskými fotbalovými kluby, tak ve třech případech se jedná o muže, kteří mají specializaci trenér atletiky, fitness trenér a trenér boxu a u dvou zbývajících se jedná o ženy se specializací fitness trenér.

Pokud se budu snažit porovnávat tuto problematiku se situací v nejvyšší lize mužů, 1. Synot liga a s II. ligou mužů, tak jsou na tom týmy žen, co se týče zabezpečení kondiční přípravy některých ze specialistů, mnohem hůře. V 1. Synot lize využívá kondičního trenéra v průběhu kondiční přípravy dvanáct klubů, což činí 75 % a ve II. lize mužů, šestnáct týmů, což odpovídá 100 %.

Jako modelový příklad zapojení a využívání služeb kondičních trenérů do fotbalové přípravy žen v zahraničí mohu uvést, na základě prozkoumaných a pročtených studií, týmy žen hrající Serii A v Itálii. Téměř 70 % týmů, kteří hrají tuto ligu, využívá určitým způsobem specialistu na kondiční přípravu fotbalistek. Specialista na kondiční přípravu v této zemi je nazývám preparatore atletico, zde není zcela jasné, zda se jedná o kondičního či atletického trenéra z hlediska specifik italského jazyka.

Důvodem nespolečné spolupráce trenérů s kondičními trenéry může být nedostatečná ekonomická situace těchto klubů nebo domněnka trenérů spoléhající na znalosti této problematiky u asistentů hlavních trenérů. Kondiční příprava fotbalistek je tedy v českých podmínkách ve většině případů pod kontrolou samostatného trenéra, nikoli specialisty na kondiční přípravu.

Další problematikou a otázkou bakalářské práce bylo zjistit, jaká cvičení využívají pro rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti a průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru.

Na základě odpovědí respondentů vyplývá, že tréninkové jednotky kondičního charakteru probíhají převážně skupinově, méně pak skupinově i individuálně a žádný z dotázaných respondentů nevyužívá samostatný individuální přístup. Z mého hlediska je u velkého počtu hráček individuální přístup při specifických fotbalových činnostech komplikovaný. Je pravdou, že všechny hráčky nemají stejnou úroveň kondiční připravenosti a tak by se měl brát ohled i na ty méně nadané a neaplikovat ve stejné míře cvičení. Trenér by měl dohlížet na pohybovou kultivaci a správnou techniku prováděného pohybu, která se projevuje ve specifickém pohybu při fotbalových činnostech.

Co se týče cvičení na rozvoj rychlostních schopností, tak většina z dotázaných respondentů využívá převážně specifický typ cvičení. Zbylí dotázaní pak v malé míře využívají nesespecifický typ cvičení anebo nedělají ve cvičení žádný rozdíl. Z hlediska charakteru fotbalu se jeví zařazování specifických cvičení pro rozvoj rychlosti do kondiční přípravy jako nezbytnost.

Další otázkou, kterou jsem sledovala v rámci bakalářské práce, je přístup trenérů k rozvoji síly v kondiční přípravě fotbalistek. Monitorovala jsem zaměření trenérů převážně na dynamickou sílu. Dynamická síla je pro hráčky velice důležitá neboť hráčky musí být schopny během zápasu vyvinout rychle svalovou sílu a spolu s rychlostí umožňuje provádět pohybovou činnost rychle a výbušně. To vyplývá i z výsledků, kde z šestnácti dotázaných trenérů jich třináct zařazuje cvičení stimulující dynamickou sílu.

Další schopností, která je považována za základ techniky a umožňuje zdokonalení herní dovednosti je koordinace a obratnost. Většina dotázaných trenérů odpověděla, že pro rozvoj koordinace a obratnosti v kondiční přípravě fotbalistek využívají cvičení zaměřená na prostorovou orientaci. Tato odpověď nebyla překvapující, neboť hráčky jsou vystavovány během utkání takovým situacím, kde je potřeba velice dobře vnímat měnící se herní situaci.

Dalšími metodami pro rozvoj flexibility a obratnosti využívají cvičení základní gymnastiky a někteří i cvičení akrobatická. Mezi odpověďmi se objevilo i to, že někteří trenéři během kondiční přípravy na rozvoj flexibility a obratnosti nevyužívají cvičení na prostorovou orientaci. V tomto směru vidím ve fotbalové přípravě velké nedostatky. Trenéři by neměli zapomínat, že dostatečný rozsah pohybu hráčům pomáhá provést danou pohybovou činnost správně a co nejlépe.

Problémovými otázkami bakalářské práce bylo zjistit, zda trenéři využívají kontrolu srdeční či tepové frekvence (dále jen SF či TF) a pokud ano, tak jakým způsobem.

Čtyři dotázaní trenéři ze šestnácti uvedli, že během kondiční přípravy fotbalistek měření TF či SF vůbec neprovádějí. Nevyužití měření SF či TF při kondičním tréninku vnímám jako nevýhodu. TF či SF slouží jako velice dobrý ukazatel míry adaptace hráčky na zatížení. Každý trenér pak může mnohem lépe dávkovat zatížení, jeho intenzitu, objem i intervaly odpočinku.

Pravidelně měří SF či TF tři trenéři a občas trenérů devět. Měření SF pomocí sporttesteru využívá pět dotázaných trenérů, přičemž tři trenéři měří touto metodou SF jen u vybrané hráčky. Sporttestery má k dispozici menší počet dotázaných, což v důsledku poměrně vysoké ceny těchto přístrojů, je toto zjištění pochopitelné. Mezi odpověďmi se objevilo i to, že dva trenéři využívají měření SF pomocí sporttesteru u každé hráčky. Zbytek trenérů měří TF palpačně, a to především na zápěstí. V menší míře potom přímo na srdci a na krční tepně. Ze šestnácti dotázaných trenérů určitým způsobem kontroluje SF či TF dvanáct trenérů.

Předposlední problémovou otázkou bakalářské práce bylo zastoupení doplňkových sportů v kondiční přípravě fotbalistek. Z mého hlediska je využívání doplňkových aktivit během kondiční přípravy fotbalistek velice přínosná věc, která může mít i pozitivní účinek. Součástí kondiční přípravy by dle odborné literatury (Psotta a kol., 2006), měly být i jiné, tzv. doplňkové aktivity. Zajímalo mě a monitorovala jsem, zda je to i u vybraného souboru ženských fotbalových týmů, a které z doplňkových cvičení jsou nejvyužívanější.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že všichni z dotázaných trenérů využívají určité doplňkové aktivity během kondiční přípravy fotbalistek. Mezi nejčastějšími a všemi šestnácti odpověďmi bylo, že trenéři využívají doplňkové aktivity sportovní hry (florbal, basketbal, házená, volejbal, ragby, aj.). Osm trenérů odpovědělo, že využívají doplňkové sporty fitness programy, nejčastěji však spinning a H.E.A.T program. Mezi odpověďmi se vyskytly i jiné fitness programy a to TRX. Plavání jako doplňkový sport využívají pouze čtyři trenéři.

Tato odpověď mě velice překvapila, neboť jsem u této odpovědi čekala vyšší počet využití.

Poslední otázkou, kterou jsem se zabývala v bakalářské práci, bylo využívání náradí, náčiní a dalších pomůcek v kondiční přípravě fotbalistek. Otázka obsahovala čtyři kategorie pomůcek a to tradiční, moderní, balanční a fitness. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že všech šestnáct dotázaných trenérů využívá v kondiční přípravě fotbalistek pomůcky z kategorie tradiční pomůcky, nejčastěji však švihadla, lavičky, medicinbaly. Tradiční pomůcky bývají v českých podmínkách součástí většiny sportovišť (tělocvičny), kde trenéři

zejména absolvují část zimní přípravy. V odpovědích se také objevilo moderní náčiní (běžecké žebříky, agility překážky, expandéry, únikové pásy a padáky), které využívá osm trenérů. Menší počet trenérů zařazuje do kondiční přípravy fotbalistek i cvičení s balančními (balance step, gumové úseče, BOSU, dřevěné úseče, balanční válec a aquahit) a fitness (theraband, overbal, gymbal, gymstick) pomůckami. Mezi odpovědi se vyskytla i jiná možnost, která nebyla součástí dotazníku a to TRX a flowin.

Na základě šetření nemohu uvést důvod tak malého využití těchto pomůcek. Můžu se pouze domnívat, že důvodem může být nedostatečná ekonomická situace klubů, neznalost nových moderních přístupů v tréninku či prostý nezájem o nové a účinnější pomůcky.

6. ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala kondiční přípravou ve fotbalu žen. V popředí mého zájmu bylo monitorování zapojení kondičních trenérů v ženských fotbalových klubech ČR, zachycení formy jejich spolupráce s týmy žen a monitorování jejich specializace. Úkolem bakalářské práce bylo také monitorovat postoje a přístupy trenérů ženských fotbalových týmů k dalším charakteristikám kondiční přípravy.

Cíle bakalářské práce bylo dosaženo prostřednictvím výzkumné části, kde jsem vytýčila úkoly a problémové otázky. Na základě teoretických poznatků jsem vytvořila nestandardizovaný anonymní dotazník. Po pilotním šetření a jeho vyhodnocení byl dotazník upraven a vytvořen úvodní dopis. Následně byla finální podoba dotazníku s úvodním dopisem rozesílána do vybraných 40 klubů v elektronické podobě. Podařilo se mi získat šestnáct odpovědí, což činí 40 %. Z 1. ligy žen odpovědělo pět trenérů, z dvou. České ženské fotbalové ligy tři trenéři, 3. České ligy žen pět trenérů a MSLŽ byla zastoupena třemi trenéry.

Po vrácení vyplněných dotazníků bylo dalším krokem jejich vytřídění a vyhodnocení. Na základě toho lze konstatovat, že trenéři vybraného souboru nevyužívají služeb kondičního trenéra. Zjistila jsem spolupráci se specialistou na kondiční přípravu u pěti klubů. Tři z nich hrají 1. ligu žen a dva 2. Českou ženskou fotbalovou ligu. Kondiční trenér je členem realizačního týmu pouze u dvou klubů, které hrají nevyšší fotbalovou ligu žen. Jeden trenér využívá služeb kondičního trenéra, který ale není členem realizačního týmu, pouze u hráčů v rekonvalescenci a při sestavování tréninkového plánu. Dva další, kteří využívají služeb kondičního trenéra, který ale není členem realizačního týmu, dochází pravidelně 1x týdně v přípravném letním a zimním období, přičemž oba spolupracují pouze při sestavování tréninkového plánu. Trenéři, kteří využívají služeb kondičního trenéra a je navíc členem realizačního týmu, tak dochází pravidelně 2x v týdnu v přípravném letním a zimním období a jeden navíc dochází 1x týdně k hráčům v rekonvalescenci.

Dále jsem monitorovala specializaci kondičních trenérů. Většina kondičních trenérů je se specializací fitness trenér, dále pak trenér atletiky a navíc i trenér boxu.

Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem zachytila přístupy a postupy dotázaných trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy fotbalistek. Trenéři si uvědomují specifičnost fotbalové přípravy, ale používají i nesespecifická cvičení, jejímž příkladem jsou atletická. Další věcí, kterou jsem se zabývala, bylo monitorování využívání v rámci kondiční

přípravy měření TF či SF. Většina autorů uvedla, že určitým způsobem SF či TF kontrolují během kondiční přípravy fotbalistek, ale našli se i tací, kteří kontrolu SF či TF nevyužívají.

Cíle a úkoly bakalářské práce byly v rámci tématu splněny. Práce může sloužit k dalšímu bádání v této oblasti.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

7. 1 Literatura

BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty Fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006. 285 s. ISBN 8024611716.

DORRANCE, A. *Training soccer champions*. Incorporated: JTC Sports, 1999. 159 p. ISBN 1887791027.

DOVALIL, J. aj. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. 336 s. ISBN 80-7033-928-4.

DOVALIL, J. *Olympismus*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2004. 222 s. ISBN: 80-7033-871-7

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5

FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 149 s. ISBN 8070339330.

GREGG, L. *The Champion Within: Training for Excellence*. Incorporated: JTC Sports 1999. 308 s. ISBN 1887791078.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. 2. přepr. vyd. Praha: Karolinum. 1999. 203 s. ISBN 80-7184-875-1.

HEWITT, A., WITHER, R. & LYONS, K. Match analyse of Australian international women soccer players using an athlete tracking device. In REILLY, T. & KORKUSUZ, F. *Science and Football IV*. 2009. Taylor & Francis Group, aninforma business 2008. ISBN 0-203-89368-9.

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.

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

MILLEROVÁ, V. aj. *Základy atletického tréninku*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1994. 82 s. ISBN 80-7066-984-5.

- MOHR, M., KRUSTRUP, P., KIRKENDALL, D., BANGSBO, J. *Differences in physical match performance at two levels in female soccer*. J Sport Sci Med. 2007; Suppl. 10:, pp. 108-109.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PSOTTA, R. a kol. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Praha: Grada. 2006. 220 s. ISBN 80-247-0821-3.
- SCOTT, D., DRUST, B. *Work - rate analysis of elite female soccer players during match-play*. J Sport Sci Med. 2007; Suppl. 10: pp. 107 - 108.
- SCHMID, S; ALEJO, B. *Complete Conditioning for Soccer*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 184 p.
- ŠIMONEK, J., ZRUBÁK, A. a kol. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: UK 1996. 192 s. ISBN80-223-1116-2.
- TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená: herní trénink, kondiční trénink, průpravná a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 95 s. ISBN 80-247-0219-3.
- 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, 15. 4. 2010. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2010, s. 137 – 142. ISBN 978-80-86317-76-2.
- VAIDOVÁ, E., ZAHÁLKA, F. Vybraná specifika fotbalu žen, *Pohybové aktivity ve vědě a praxi 2013*, s. 369-376, UK Praha- Karolinu. 2014 ISBN 978-80-246-2621-5.
- VAIDOVÁ, E. *Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen*, Praha, 2010. 80 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PhDr. Aleš Kaplan Ph.D.
- VAIDOVÁ, E. Vybrané charakteristiky hráček fotbalu - přehledová studie, *Česká kinantropologie* 2013, vol. 17, no. 4, s. 24–34
- VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 8070337702.
- VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem 2005. 261 s. ISBN 80-703-3921-7.
- ŽOVINEC, D. *Ženská kopaná v ČMFS, materiál pro skripta pro A-licenci*. Praha, 2005. 18 s.

7. 2 Internetové zdroje

BARBERO, Á. *Heart rate and activity profile for young female soccer players* [online], Jul-2008, Universidad de Alicante. Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte [30.května 2016; 10:50] Dostupné z WWW:

<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/6635>

BROPHY, R. *Gender influences: the role of leg dominance in ACL injury among soccer players* [online], Silvers HJ, Gonzales T, Mandelbaum BR, 2010 Jun 11, Washington University, School of Medicine, St Louis, Missouri, USA, [25.května 2016;8:45],Dostupné z WWW: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20542974?dopt=Abstract>

HANSON, A. *Muscle Activation During Side-Step Cutting Maneuvers in Male and Female Soccer Athletes* [online], MA, ATC, Darin A. Padua, PhD, ATC, J. Troy Blackburn, PhD, ATC, William E. Prentice, PhD, PT, ATC, and Christopher J. Hirth, PT, ATC, 2008, University of North Carolina, Chapel Hill, NC, [25.června 2016; 16:45], Dostupné z WWW: <http://www.natajournals.org/doi/abs/10.4085/1062-6050-43.2.133>

HAUGEN, T. *Speed and Countermovement-Jump Characteristics of Elite Female Soccer Players, 1995-2010*, [online], Tønnessen Espen, Seiler Stephen, June 2012, International journal of sports physiology and performance, [13. června 2016; 15:10], Dostupné z WWW:

https://www.researchgate.net/publication/265914725_Speed_and_Countermovement-Jump_Characteristics_of_Elite_Female_Soccer_Players_1995-2010

KRUISTRUP, Peter, *Physical Demands during an Elite Female Soccer Game: Importance of Training Status*, [online], 2005, MAGNI MOHR, HELGA ELLINGSGAARD, JENS BANGSBO, MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, American College of Sports Medicine, [29. května 2016;15:30], Dostupné z WWW:

http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45937159/Physical_Demands_during_an_Elite_Female_20160525-26781-4j7les.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1471424606&Signature=%2Bk68MQqnJmrvihjfs6Gz3GoLEvk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DPhysical_Demands_during_an_Elite_Female.pdf

KUNZ, M. *265 million playing football*, [online], 2007, FIFA Magazine, [13. června 2016; 16:10] Dostupné z WWW:

http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf

POWER, P. *The Technician* [online]. Sine loco: b.v., 22.dubna 2016; 15:14 SEČ [cit. 22. dubna 2016; 15:30]. Dostupné na Uefa.com: <http://en.archive.uefa.com>

SEDANO, S. *Anthropometric and anaerobic fitness profile of elite and non-elite female soccer players*, [online], 2009, Vaeyens, R; Philippaerts, R M; Redondo, J C; Cuadrado, G, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, [15. května 2016; 9:10], Dostupné z WWW: <http://search.proquest.com/openview/70425b6f09fa5215a91ad0e3654f6a01/1?pq-origsite=gscholar>

SHAN, G. *Influence of gender and experience on the maximal instep soccer kick*, [online], 2009, Biomechanics Laboratory, Department of Kinesiology, University of Lethbridge, Lethbridge Alberta, Canada, [12. Června 2016; 12:30], Dostupné z WWW: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461390802594250>

VESCOVI, J. D. *Sprint speed characteristics of high-level American female soccer players: Female Athletes in Motion (FAiM) Study*, [online], 2012, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 15, Issue 5, Pages 474- 478, Deporte [12.května 2016; 13:30] Dostupné z WWW: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244012000333>

VESCOVI J. D. *Motion Characteristics of Women's College Soccer Matches: Female Athletes in Motion (FAiM) Study*, [online], 2014, Favero Terence, International journal of sports physiology and performance, [15. Května 2016; 11:30], Dostupné z WWW: https://www.researchgate.net/publication/261801476_Motion_Characteristics_of_Women%27s_College_Soccer_Matches_Female_Athletes_in_Motion_FAiM_Study

VESCOVI, J. D. *Sprint profile of professional female soccer players during competitive matches: Female Athletes in Motion (FAiM) study*, [online], 2012, Journal of Sports Sciences, [13. Května 2016; 13:30], Dostupné z WWW: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2012.701760>

VESCOVI, J. D. *Physical performance characteristics of high-level female soccer players 12–21 years of age*, [online], 2010, R. Rupf, T. D. Brown, M. C. Marques, School of Kinesiology and Health Science, York University, 123 Norman Bethune College, 4700 Keele Street, Toronto, ON, Canada, [15. Května 2016; 7:45], Dostupné z WWW: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.2009.01081.x/full>

VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Základy atletiky* [online]. Sine loco : b.v., 20. března 2010 SEČ [cit. 20. března 2016; 17:30]. Dostupné na Ftvs.cuni.cz: <http://www.ftvs.cuni.cz>

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Seznam příloh

Příloha 1 Úvodní dopis k dotazníku

Příloha 2 Dotazník pro trenéry

Příloha 1

Úvodní dopis k dotazníku

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Využito pro potřeby bakalářské práce UK FTVS v Praze

Renata Kunrtová
rendakunrtka@seznam.cz

Vážený pane trenéře,
vážená paní trenérko,

chtěla bych Vás poprosit o spolupráci a věnování pár minut vašeho času.

Chtěla bych požádat o vyplnění nestandardizovaného anonymního dotazníku a jeho následné zaslání zpět na tuto emailovou adresu (zaslání nejpozději do **30. 7. 2016**). Pokud toto nevyhovuje, můžu nabídnout zaslání poštou s přiloženou obálkou se známkou nebo osobní předání dle naší domluvy.

Tento dotazník slouží ke zjištění využívání kondičních trenérů v ženských fotbalových týmech ČR.

Toto výzkumné šetření bude sloužit pouze pro účely mé bakalářské práce, její téma je:
„ Úloha kondičních trenérů v ženském fotbale, „

Děkuji za spolupráci,

Kunrtová Renata
studentka UK FTVS, 3. ročník TVS- MAT

Příloha 2

Dotazník pro trenéry

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Renata Kunrtová, studentka 3. ročníku TV-mat

Nestandardizovaný anonymní dotazník pro potřeby bakalářské práce

Doplňte chybějící údaj nebo zvolenou odpověď zakřížkujte do políčka

I.Věk: let

II.Pohlaví: muž žena

III.Dosažená trenérská kvalifikace: nemám C B A profi

IV.Trénuji v soutěži: 1. liga žen 2. Česká ženská fotbalová liga 3. Česká liga žen MSLŽ

V.Fotbalu jsem se věnoval(a) jako hráč(ka) let

se věnuji jako trenér(ka) let

VI.Využíváte v rámci trenérské praxe služeb kondičního trenéra? ANO NE

Pokud ano, jedná se o muže či ženu? muž žena

Pokud ano, jak často v týdenním mikrocyklu?

Období	Vůbec ne	1x	2x	3x	4x	5x	6x	Každý den	Nepravidelně
Letní přípravné									
Podzimní hlavní									
Zimní přechodné									
Zimní přípravné									
Jarní hlavní									
Letní přechodné									
U hráčů v rekonvalescenci									

VII. Je kondiční trenér členem realizačního týmu?

ANO : dochází nepravidelně dochází pravidelně pouze konzultuje

NE : pouze průběžně konzultuje spolupracuje pouze při přípravě tréninkového plánu

VIII. V případě, že využíváte služeb kondičního trenéra, zaznamenejte jeho odbornou specializaci:

- trenér atletiky - fitness trenér - trenér kulturistiky - trenér triatlonu

- jiná (prosím doplňte).....

IX. Tréninkové jednotky kondičního charakteru probíhají:

- vždy individuálně - vždy skupinově - skupinově i individuálně

X.Zařazujete do kondiční přípravy atletická průpravná cvičení? ANO NE

Pokud ano, v jaké procentuální míře?

Typ cvičení	Používám	Do 20 %	Do 40 %	Do 60 %	Do 80 %	Do 100 %
Speciální běžecká cvičení						
Speciální odrazová cvičení						
Speciální odhodová cvičení						

XI. Zařazujete do kondiční přípravy atletická cvičení na rozvoj :

Typ cvičení	Používám	Do 20 %	Do 40 %	Do 60 %	Do 80 %	Do 100 %
Startovní a akcelerační rychlosti						
Maximální rychlosti						
Rychlostní vytrvalosti						
Speciální vytrvalosti						
Tempové vytrvalosti						
Obecné vytrvalosti						
Speciální odrazové síly – do 10 skoku						
Speciální odrazové síly – nad 10 skok						
Speciální běžecké síly (výběhy kopců, běh se zátěžovou vestou, apod.)						
Síly pomocí posilování s náčiním (medicinbal, expander, apod.)						
Síly pomocí posilování s alternativním náčiním (aquahit, apod.)						
Síly pomocí posilování na strojích						
Síly pomocí posilování s činkou						

Prosím, dále doplňte k vybraným charakteristikám kondičního tréninku ve fotbale:

a) Využíváte v rámci rozvoje rychlosti spíše:

- specifický typ cvičení - nespecifický typ cvičení - nedělám rozdíl

b) Využíváte pro rozvoj síly:

- cvičení z hlediska statické síly - cvičení z hlediska dynamické síly - cvičení z hlediska maximální síly vytrvalostní síly

- cvičení z hlediska

XII. Jsou zařazovány do kondiční přípravy cvičení pro rozvoj koordinace a obratnosti?

- základy gymnastiky - akrobatická cvičení - cvičení zaměřená na prostor. orientaci
- jiné (prosím doplňte).....

XIII. Jsou zařazovány do kondiční přípravy cvičení pro rozvoj flexibility?

- z hlediska pasivního cvičení : dynamická statická
- z hlediska aktivního cvičení : dynamická statická

XIV. Využíváte v rámci kondiční přípravy měření srdeční frekvence? ANO NE OBČAS

Pokud ano, jakým způsobem srdeční frekvenci zjišťujete?

- pomocí sporttesteru : u vybrané hráčky u všech hráček
- zjišťují palpačně : na zápěstí přímo na srdci na krční tepně

XV. Zařazujete do kondiční přípravy i doplňkové sporty? ANO NE OBČAS

Pokud ano, které z níže uvedených doplňkových sportů využíváte?

- fitness programy : spinning aerobic H.E.A.T program jiné

- sportovní hry : florbal basketbal házená volejbal ragby jiné

- plavání :

- jiné (uveďte které) :

XVI. Využíváte v rámci kondiční přípravy:

Pomůcky	Používám	Druh pomůcky (používanou pomůcku označte)					
Tradiční		Švihadla	Gym. Tyče	Lavičky	Medicinbaly		
Moderní		Běž.žebřík	Agility přek.	Expandér	Únikový pás	Padák	
Balanční		Balance step	Gumové úseče	BOSU	Dřevěné úseče	Balanční válec	Aquahit
Fitness		Theraband	Overbal	Gymbal	Gymstick		
Jiné							

Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji mnoho úspěchů v trenérské práci.