

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen
Utilization of track and field exercises in the athletic training of women's soccer

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Aleš Kaplan Ph.D.

Zpracovala:
Eva Vaidová

PRAHA, 2010

Abstrakt

Název diplomové práce: Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen

Zpracovala: Eva Vaidová

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

Cíle práce: Monitorování využití speciálních průpravných a dalších atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen pomocí dotazníkového šetření. Dále také monitorování stavu zapojení kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech České republiky (dále jen ČR), zjištění formy jejich případné spolupráce, dále jejich specializace a zastoupení kategorie atletický trenér. Na závěr pak zachycení postojů a přístupů jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám fotbalové kondiční přípravy.

Metodika práce: Pro dosažení cílů diplomové práce byl sestaven nestandardizovaný anonymní dotazník. Následně bylo provedeno pilotní šetření. Po jeho vyhodnocení byl sestaven manuál a finální verze dotazníku, která byla rozeslána trenérům vybraných fotbalových týmů žen ČR. Tohoto šetření se zúčastnilo dvacet z padesáti oslovených trenérů.

Výsledky práce: Na základě šetření diplomové práce jsem zjistila využívání speciálních průpravných a dalších atletických cvičení všemi dotázanými trenéry (n=20). U každého trenéra jsou však tato cvičení aplikovaná v odlišné míře využití. Všeobecně lze na základě výsledků konstatovat, že nejvíce jsou aplikovaná cvičení běžecká, poté odrazová a nejméně využívána jsou odhodová a posilovací cvičení. 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. Kategorie atletický trenér nebyla u vybraného souboru zaznamenána. Co se týče ostatních vybraných charakteristik kondiční přípravy, má k nim většina trenérů fotbalových týmů žen ČR postoj a přístup odpovídající specifikům fotbalového tréninku.

Klíčová slova: fotbal žen, fotbalový trénink, kondiční trénink, atletický trenér, atletická cvičení

Abstract

Diploma Thesis: Utilization of track and field exercises in the athletic training of women's soccer

Student: Eva Vaidová

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Goal of Diploma Thesis: The monitoring of utilization of track and field exercises in athletic training of the women's soccer via questionnaire. At the same time the monitoring of cooperation within specialists of conditioning training and women's soccer clubs in Czech Republic, the monitoring of categories of their specialization, mainly category of coach of track and field. The monitoring of attitudes and methods of coaches to conditioning training is another goal of this thesis.

Methods: To achieve the goals of thesis, was created and distributed anonymous questionnaire among coaches of women's soccer teams in Czech Republic. 20 from 50 queried coaches filled their questionnaires in and sent them back.

Results: I found utilization of track and field exercises by every queried coach. Each of them is using these exercises in different rate. We can generally say that running exercises are frequently used, less used are jumping exercises and throwing and strengthening exercises are little used. Specialists of the conditioning training are part of women's soccer training just in a few cases. Track and field coach was not hired in any case. Most of the coaches have reasonable attitude to soccer training.

Key words: women's soccer, soccer training, conditioning training, track and field coach, track and field exercises

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně za pomoci literární rešerše.

V Praze, dne 12. dubna 2010

Eva Vaidová
v. r .

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická východiska	11
2.1. Sportovní příprava	11
2.1.1. Specifika sportovní přípravy v ženském fotbalu	12
2.1.1.1. Morfologické a funkční pohlavní rozdíly	13
2.1.1.2. Psychologické rozdíly	14
2.2. Kondiční příprava	15
2.2.1. Definice kondiční přípravy	15
2.2.2. Charakteristika kondiční přípravy	16
2.2.3. Dělení kondiční přípravy	17
2.2.4. Specifika kondiční přípravy žen	17
2.3. Využití atletických cvičení v kondiční přípravě	18
2.3.1. Pohybové schopnosti	18
2.3.1.1. Rychlost	20
2.3.1.1.1. Trénink rychlosti	21
2.3.1.2. Vytrvalost	25
2.3.1.2.1. Trénink vytrvalosti	26
2.3.1.3. Síla	30
2.3.1.3.1. Trénink síly	31
2.3.1.4. Koordinace a obratnost.....	35
2.3.1.4.1. Trénink koordinace a obratnosti	36
2.3.1.5. Flexibilita	36
2.3.1.5.1. Trénink flexibility	36
2.4. Role atletického trenéra v kondiční přípravě ve fotbale	37
3. Výzkumná část	42
3.1. Cíle a úkoly práce	42
3.2. Problémové otázky	42
3.3. Charakteristika souboru	43
3.4. Metodika práce	43
3.5. Statistické zpracování dat	45
4. Výsledková část	46
4.1. Vyhodnocení dotazníkového šetření	46
4.1.1. Základní charakteristiky	46
4.1.2. Vyhodnocení vybraných proměnných	47
5. Diskuse	66
6. Závěry	70
7. Soupis použité literatury	72
Přílohy	

Přehled tabulek a grafů v textu

Seznam tabulek v textu

- Tabulka 1 Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi mužem a ženou podle Havlíčkové (1999)
- Tabulka 2 Sexuální rozdíly v morfofunkčních ukazatelích (Bartůňková, 2006; vybraní ukazatelé)
- Tabulka 3 Trenérské zabezpečení kondičními trenéry u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy (n=16) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)
- Tabulka 4 Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů 1. ligy (n=20) a 2. ligy ve Francii (n=20) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)
- Tabulka 5 Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů 1. bundesligy (n=18) a 2. bundesligy (n=18) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)
- Tabulka 6 Zastoupení kondičních trenérů u vybraných fotbalových týmů Champions League (n=21) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)
- Tabulka 7 Rozložení trenérů (n=20) podle pohlaví
- Tabulka 8 Rozložení respondentů (n=20) v jednotlivých ligách
- Tabulka 9 Rozložení trenérů (n=20) podle věku
- Tabulka 10 Rozložení trenérů (n=20) podle dosažené trenérské kvalifikace
- Tabulka 11 Využití služeb kondičního trenéra (n=20)
- Tabulka 12 Specializace kondičních trenérů (n=19)
- Tabulka 13 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních běžeckých cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)
- Tabulka 14 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odrazových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)
- Tabulka 15 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odhodových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)

- Tabulka 16 Využití jednotlivých atletických cvičení na rozvoj pohybových schopností (n=20)
- Tabulka 17 Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=20)
- Tabulka 18 Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=20)
- Tabulka 19 Využití cvičení na rozvoj síly (n=20)
- Tabulka 20 Využití cvičení na rozvoj koordinace a obratnosti (n=20)
- Tabulka 21 Využití cvičení na rozvoj flexibility (n=20)
- Tabulka 22 Využití měření TF nebo SF (n=20)
- Tabulka 23 Způsob měření TF (n=9) nebo SF (n=4)
- Tabulka 24 Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě (n=20)
- Tabulka 25 Typ využívaných doplňkových sportů (n=20)
- Tabulka 26 Využití náradí, náčiní a dalších pomůcek v kondiční přípravě (n=20)

Seznam grafů v textu

- Graf 1 Specializace kondičních trenérů (n=19)
- Graf 2 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních běžeckých cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)
- Graf 3 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odrazových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)
- Graf 4 Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odhodových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)
- Graf 5 Využití jednotlivých atletických cvičení na rozvoj pohybových schopností (n=20)
- Graf 6 Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=20)
- Graf 7 Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=20)
- Graf 8 Využití měření TF nebo SF (n=20)
- Graf 9 Měření SF pomocí sporttesterů (n=4)
- Graf 10 Měření TF palpačně (n=9)
- Graf 11 Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě (n=20)

1. Úvod

Předkládaná diplomová práce se zabývá oblastí, která stále zůstává poměrně neprobádanou, a to fotbalem žen. Dovoluji si tvrdit, že je fotbal stále často vnímán jako sport nevhodný pro ženy. Na druhou stranu můžeme sledovat i v této oblasti sportu určitý vývoj. Fotbal žen se stává populárnější a dostává se do podvědomí širší veřejnosti. Stále vyšší počet dívek a žen se fotbalu začíná věnovat aktivně, ženské fotbalové týmy i jednotlivé hráčky ČR začínají získávat úspěchy i na mezinárodním poli, což přitahuje pozornost také médií.

Většina autorů, zabývajících se fotbalem, se zaměřuje pouze na mužské pohlaví. O fotbalu mužů toho bylo a zajisté ještě bude napsáno mnoho. Týká se to i fotbalové kondiční přípravy. V důsledku nedostatku zdrojů jsem proto vycházela z literatury týkající se mužů, ale zároveň se snažím postihnout i jistá specifika žen.

Téma diplomové práce propojuje dvě sportovní odvětví: atletiku a fotbal. Mohlo by se zdát, že to jsou sporty zcela odlišné a nijak spolu nesouvisející. Tento pohled potvrzuje například už jen základní zařazení atletiky mezi individuální sporty a fotbalu mezi týmové. Při mém hodnocení zastávám názor zcela opačný. Atletika a její cvičení vytváří svým charakterem velice dobrý pohybový základ pro nejrůznější sporty a fotbal není výjimkou. Atletice jsem se věnovala aktivně přibližně deset let. V roli atletického trenéra přípravek a mládeže pak další dva roky. Fotbalem se zabývám poslední tři roky. Za svou sportovní kariéru jsem tedy získala určité množství zkušeností z obou výše zmíněných sportovních odvětví. Téma využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen jsem si vybrala, abych určitým způsobem využila získaných zkušeností, rozšířila je o teoretické poznatky získané prostudováním odborné literatury a poskytla určité shrnutí této problematiky.

Cílem diplomové práce bylo především zachycení využívání speciálních průpravných a dalších atletických cvičení pro rozvoj pohybových schopností v kondiční přípravě, a to trenéry vybraných fotbalových týmů hrajících některou z ženských lig ČR. Dalším cílem bylo monitorování, v jaké kategorii procentuálního zastoupení jsou jednotlivá speciální cvičení v kondiční přípravě vybraným souborem používána. Dotazníkové šetření provedené v rámci výzkumné části diplomové práce mi také umožnilo zodpovědět otázky, zda ženské fotbalové kluby ČR spolupracují ve fotbalové přípravě s kondičními trenéry, jakou formu spolupráce upřednostňují, jaká je

specializace těchto trenérů a zda se mezi nimi vyskytuje kategorie atletický trenér. V rámci tématu diplomové práce jsem se zabývala i postoji a přístupy trenérů k dalším vybraným charakteristikám kondiční přípravy.

2. Teoretická východiska

2.1. Sportovní příprava

Sportovní přípravu můžeme chápat jako jedincem upravený způsob života, kterým se snaží dosáhnout vyšších sportovních cílů. Cílem takovéto přípravy je dosáhnout relativně maximální sportovní výkonnosti v daném sportovním odvětví. Toho dosahujeme pomocí sportovního tréninku a dle Novosada (1998) i mimosportovní přípravou, kam zařazuje systém práce a odpočinku, životosprávu a plánovité střídání zatížení a regenerace.

Samotná sportovní výkonnost podléhá určitým vlivům. Dovalil aj. (2005) je dělí do dvou základních kategorií. První z nich tvoří faktory struktury sportovního výkonu tzv. „vnitřní“ povahy (sportovcovy tělesné a duševní dispozice):

- faktory somatické,
- faktory kondiční,
- faktory psychické,
- faktory techniky,
- faktory taktiky.

Do druhé kategorie zařazují Dovalil aj. (2005) exogenní faktory jako jsou výživa, pitný režim, farmakologické a fyziologické prostředky, psychologické podpůrné prostředky a v neposlední řadě i mechanické a biomechanické vlivy. Lehnert, Novosad, & Neuls (2001) vymezují determinanty ovlivňující sportovní výkon odlišně a to na vrozené dispozice, tréninkové činnosti a sociální prostředí.

I sportovní trénink, jako hlavní složka sportovní přípravy, má své komponenty. Většina autorů považuje za složky sportovního tréninku kondiční, technickou, psychickou a taktickou přípravu (Dovalil, 2005; Millerová, 1994). Někteří autoři, například Vindušková aj. (2003), nahrazují pojem kondiční příprava pojmem tělesná příprava. Lehnert, Novosad, & Neuls (2001) přidávají ještě pátou složku – teoretickou přípravu.

Na základě tématu diplomové práce je potřeba vnímat sportovní trénink z hlediska jeho specifčnosti v atletické i fotbalové oblasti. Jelikož se diplomová práce zabývá využitím atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen, je nutné si uvědomit určitá specifika kondiční přípravy obou výše zmíněných sportovních odvětví. Můžeme

vidět i určitou odlišnost v podstatě atletického a fotbalového výkonu. Atletický výkon tvoří individuální výkon jedince. Ve fotbalovém zápase je rozhodující výkon jednotlivých hráčů i celého týmu. Tyto herní výkony nazýváme týmový a individuální herní výkon. Týmový herní výkon je podmíněn individuálními výkony všech jeho členů, ale nelze ho považovat za pouhý souhrn jejich výkonů. Votík (1998) jej chápe jako výkon sociální skupiny zvláštního druhu, který je založený na individuálních herních výkonech. Ty však podléhají vzájemnému regulačnímu působení. Individuální herní výkon se projevuje herními činnostmi jednotlivce, které jsou projevem herních dovedností. Složkami individuálního herního výkonu jsou herní dovednosti, koordinační a kondiční schopnosti, somatické a psychické charakteristiky. Výše uvedený autor také vymezuje čtyři základní komponenty sportovní přípravy:

- nácvik,
- herní trénink,
- kondiční trénink,
- regenerace.

2.1.1. Specifika sportovní přípravy v ženském fotbalu

Diplomová práce se týká využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen. Proto následně uvádím některá specifika, na která by se při tréninku žen měl brát ohled.

Jak uvádějí Dovalil aj. (2005), existuje mnoho zkušeností a poznatků týkajících se tréninku mužů. Podložených informací o tréninku žen je podstatně méně. I přesto můžeme ve sportovním odvětví sledovat, jak se výkonnost žen neustále zvyšuje a přibližuje výkonnosti mužů.

Trénink žen je, stejně jako trénink mužů, zaměřen na dosažení maximální sportovní výkonnosti v daném sportu. Je však nezbytné si uvědomit, že ženy a muži se od sebe liší po fyziologické, anatomické i psychologické stránce, jak tvrdí Dovalil aj. (2009). Tyto pohlavní rozdíly jsou dány geneticky a mají vliv na motoriku. Často dochází k případům, kdy je trénink žen pouhou kopií tréninku mužů. Ukazuje se jako zcela nezbytné brát v úvahu pohlavní rozdíly a na jejich základě upravovat sportovní tréninky pro potřebu žen. Nerespektování specifík ženského organismu může mít vážné následky.

2.1.1.1. Morfologické a funkční pohlavní rozdíly

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

Tabulka 1

Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi mužem a ženou podle Havlíčkové (1999)

Ukazatel	Ženy	Muži
Výška	nižší	vyšší
Hmotnost	nižší	vyšší
Specifická 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	varózní
Ramena	užší	širší
Počet erytrocytů (hematokrit i hemoglobin)	nižší	vyšší
Síla svalová: - relativní - absolutní	stejná menší	stejná větší
Kloubní pohyblivost	větší	menší
Svalový tonus	nižší	vyšší
Srdeční výkon	menší	větší
Tepová frekvence maximální	stejná event.vyšší	stejná event.nižší
Kapacity 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

Stejné ukazatele uvádí i Bartůňková (2006) a přidává další, které znázorňují v Tabulce 2.

Tabulka 2

Sexuální rozdíly v morfofunkčních ukazatelích (Bartůňková, 2006; vybraní ukazatelé)

Ukazatel	Ženy	Muži
Trup	delší	kratší
Srdce (váha, objemy)	menší	větší
Typ dýchání	horní hrudní	dolní hrudní
Labilita CNS	vyšší	nižší
Svaly v % hmotnosti	36%	42%

2.1.1.2. Psychologické rozdíly

Kromě výše zmíněných morfologických a funkčních odlišností mezi muži a ženami je důležité postihnout také psychologické rozdíly. Uvádím pohlavní diference, které nabízí Výrost, Slaměník (2008) a Dovalil aj. (2005).

Rozdíly mezi mužem a ženou byly a stále jsou předmětem zájmu v psychologii. Jak uvádí Bačová (in Výrost & Slaměník, 2008), neexistují jednotné závěry. Záleží na přístupu, který daný autor uplatňuje (biologicko-fyziologický, sociální a kulturní, interakcionistický). V minulosti se psychologie ve svých teoriích nesnažila vysvětlit, ale přímo vyvodit psychologické rozdíly na základě biologických odlišností. Jednou z hlavních snah bylo zjistit odlišnosti mezi ženskými a mužskými mentálními schopnostmi. Tyto počáteční výzkumy byly založeny na předpokladu, že mužský mozek má jinou anatomii než ženský. Závěr zněl, že ženy a muži se v obecné inteligenci neliší. Další výzkumy se zabývaly rozdíly nejen v obecné, ale i speciální inteligenci, empatii, sociálním chování, postojích a zájmech. Empirické studie ukázaly velmi malé rozdíly mezi muži a ženami.

I přes tyto výzkumy se předpokládá, že určité psychické rozdíly mezi muži a ženami existují. Například Slepíčka, Hošek & Hátlová (2009) uvádějí, že tyto pohlavní rozdíly jsou dány nejen biologicky, ale i výchovou, předepsanými rolami i tradicemi. Odlišnosti vidí v přístupu ke sportovní kariéře. Většinou je cesta k vrcholné sportovní výkonnosti u žen kratší než u mužů. To je dle těchto autorů dáno pravděpodobně tím, že ženy přijímají bezvýhradněji životní role, pro něž se rozhodly.

Jestliže už nejsou schopny podávat uspokojivé výkony, připravují se na ukončení sportovní kariéry. Jakýmsi „únikovým“ prostorem pro ně může být například mateřství nebo starost o rodinu. Jestliže se rozhodnou pro návrat k závodní činnosti, děje se tak povětšinou na základě sociálního tlaku.

Dovalil aj. (2005) uvádějí tyto podstatné psychologické rozdíly, mající vliv na sportovní trénink:

- ženy jsou považovány za méně agresivní,
- zpravidla citlivější na vnější podněty,
- role trenéra zaujímá v jejich hodnotovém systému zpravidla nižší pozici než u mužů,
- jsou „náchylnější“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření,
- jsou citlivější na dietologické intervence.

2.2. Kondiční příprava

Téma diplomové práce řeší otázku atletických cvičení v rámci samotné kondiční přípravy ve fotbale žen. Pro pochopení této problematiky následně uvádím teoretická východiska týkající se kondiční přípravy.

Slovo kondice je odvozeno z latinského slova kondition, což se dá volně přeložit pojmem předpoklad. Kondiční příprava je tedy zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů sportovní výkonnosti. Je jednou ze složek sportovního tréninku, jejímž primárním cílem je, jak uvádějí Dovalil aj. (2005), ovlivnění pohybových schopností. Toto ovlivnění probíhá ve dvou oblastech. Nejdříve dochází k vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro následný rozvoj speciálních pohybových dovedností. Ty zajišťují spolu s technicko-taktickými dovednostmi provedení sportovního výkonu na požadované úrovni (Jansa, Dovalil aj., 2007).

2.2.1. Definice kondiční přípravy

Je obtížné postihnout přesnou definici kondiční přípravy. V oblasti teorie sportovního tréninku existuje mnoho názorů na její formulaci. Například Lehnert, Novosad & Neuls (2001) definují kondiční přípravu jako složku sportovního tréninku zaměřenou na vyvolání adaptačních změn, které vedou ke zvyšování kondice sportovce

a současně zdokonalují a stabilizují sportovní dovednosti, které jsou rozhodující pro podání sportovního výkonu. Poněkud odlišné pojetí podává Hlína (1984). Ten pracuje s pojmem tělesná příprava a pojímá ji jako proces, jehož cílem je záměrné zvyšování tělesné připravenosti, rozvoj pohybových schopností, které odpovídají potřebám cílového sportovního výkonu. Dovalil aj. (2005) ve svém pojetí kondiční přípravy uvádějí, že se jedná o jednu ze složek tréninku, která je primárně zaměřena na ovlivnění pohybových schopností.

2.2.2. Charakteristika kondiční přípravy

Fyziologické funkce lidského těla jsou kondiční přípravou zasáhnuty více či méně komplexně, jak uvádějí Dovalil aj. (2005). Kondiční příprava se dle něj dokonce dotýká i psychických procesů jako je úroveň aktivace, vůle, koncentrace aj. Lehnert, Novosad & Neuls (2001) uvádějí, že kondiční trénink vyvolává metabolické a adaptační změny. Výsledkem těchto změn je mj. schopnost organismu oddálit vznik únavy a pomocí toho vykonávat více práce vyšší intenzitou nebo vykonávat práci dané intenzity po delší dobu. Mezi základní úkoly kondiční přípravy zařazují Lehnert, Novosad & Neuls (2001):

1. Zajištění všestranného a speciálního tělesného rozvoje – zvyšování výkonově orientované a sportovně specifické tělesné zdatnosti.
2. Zvýšení zatížitelnosti sportovců - schopnosti organismu snášet narůstající zatížení.
3. Prevence zranění.
4. Zdokonalování a stabilizace sportovní techniky a taktiky v integraci s dalšími složkami sportovního tréninku.

Výše uvedení autoři nezapomínají ani na determinanty efektivity kondiční přípravy, mezi něž řadí:

- výběr vhodných tréninkových metod,
- uplatňování principu specifčnosti, tzn. zapojení svalových skupin a vláken by mělo spolu se směrem pohybu a jeho energetickým zabezpečením odpovídat požadavkům sportovního výkonu,

- návaznost a vzájemné ovlivňování tréninkových zatížení,
- udržení svalové rovnováhy exponovaných svalových skupin,
- využití i jiných sportovních disciplín, které by měly být kompatibilní (tzn. vybírat vhodné doplňkové aktivity vzhledem k specifické sportovnímu výkonu),
- pravidelné hodnocení výsledků kondiční přípravy a využití těchto zjištění ke korekcím v obsahu a zaměření kondiční přípravy.

2.2.3. Dělení kondiční přípravy

Z hlediska funkce můžeme kondiční přípravu rozdělit na obecnou a speciální kondiční přípravu. Zatímco ta první je zaměřena hlavně na rozvoj funkčních schopností organismu na základě všestranného rozvoje, druhý typ souvisí s rozvojem těch pohybových schopností, které jsou stěžejní pro daný sportovní výkon. Většina autorů (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001; Vindušková aj., 2003; Millerová aj., 1994; Dovalil aj., 2005) se shoduje na tom, že na počátku sportovní přípravy je kondiční trénink zaměřen spíše na všestrannost, zatímco později začíná převládat speciální kondiční příprava. Ta tvoří nezbytný základ pro technickou přípravu a dosažení vrcholového sportovního výkonu.

2.2.4. Specifika kondiční přípravy žen

Jak jsem se již zmínila v kapitolách 2.1.1.1. a 2.1.1.2., existují mezi muži a ženami určité pohlavní rozdíly, které by měly být při sportovním tréninku akceptovány. Ženy nedosahují v tréninku ani v samotné soutěžní či zápasové činnosti takových sportovních výkonností jako muži. To je dáno již výše zmíněnými pohlavními rozdíly. V silových výkonech dosahují přibližně 20 až 70 % mužských hodnot. U rychlostních a vytrvalostních výkonů jsou tyto hodnoty o něco vyšší a to 60 až 80%. Pouze v obratnostních schopnostech mívá žena lepší výkonnost než muž. V některých případech se může jednat až o 106 % hodnoty výkonu mužů (Havlíčková, 1999).

Millerová aj. (1994) se zmiňují o rozdílech v silové přípravě na základě biologických odlišností. Silový trénink by se tak měl lišit jak v objemu a intenzitě tak i ve svém obsahu. Širší pánev umožňuje ženám lepší oporu při silových cvičeních prováděných v postojích. Havlíčková (1994) dále uvádí, že širší pánev zhoršuje

podmínky pro rychlost zdvihu zátěže ve vertikálním směru a limituje výšku výskoku. Jelikož mívají ženy nižší silový potenciál, a tím pádem i nižší úroveň maximální svalové síly, nemohou při posilování zdvihát tak těžká závaží jako muži. Tuto nevýhodu však mohou kompenzovat relativně větším objemem silové práce při používání nižších závaží. V posilování by měly zátěž zvyšovat pozvolněji a za kratší dobu než muži.

Havličková (1994) se také zmiňuje o tom, že by se z posilování zcela měly vyloučit cviky, při kterých dochází k velkým otřesům vnitřních orgánů či k jejich přetížení. Za nevhodná považuje také cvičení, při nichž je potřeba velkého svalového úsilí při zdvihu či při udržení polohy s nepřiměřeně těžkou zátěží. Výhodou se zdá být větší pružnost u žen, lepší cit pro rytmus, lepší koordinace pohybu, čehož mohou využívat v silové i technické přípravě.

2.3. Využití atletických cvičení v kondiční přípravě

Diplomová práce se primárně zabývá využitím atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen. Na základě toho je důležité zodpovědět si otázky, týkající se možnosti zapojení atletiky do kondiční přípravy ve fotbale.

Atletika je druh sportu, jejímž pohybovým základem jsou přirozené pohyby (chůze, běh, skok, hod). Proto lze atletického tréninku využívat i jako základ pro kondiční přípravu v jiných sportech. Je zřejmé, že přirozené pohyby tvoří základ všech pohybových činností, a proto se uplatňují v nejrůznějších sportovních oblastech (Vindušková aj., 2003).

Jednou ze složek atletického tréninku je i kondiční příprava. Millerová aj. (1994) považují tuto složku dokonce za základní a nejdůležitější ze všech ostatních. Obecná i speciální kondiční příprava slouží k rozvíjení pohybových schopností a to pomocí systematicky prováděných tělesných cvičení.

2.3.1. Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti, v níž se zároveň projevují, jak uvádějí Dovalil aj. (2005). Jsou výsledkem složitých vazeb a spolupráce různých systémů uvnitř organismu. Vyznačují se relativně vysokou stálostí v čase. Proto je jejich změna

poměrně dlouhodobou záležitostí tréninkového působení. Havlíčková (1999) dodává, že vnějším projevem pohybových schopností je pohybová dovednost. Dále také, že určitý poměr zastoupení těchto schopností můžeme najít v každé pohybové činnosti člověka.

Jestliže chceme jednotlivé pohybové schopnosti rozvíjet, musíme se v rámci tréninku věnovat nejen správnému druhu tělesných cvičení, ale i době trvání jednotlivých cviků nebo jejich množství. Neměli bychom zapomínat ani na správné tempo a frekvenci cviků či velikost odporu. Neméně důležité jsou zásady odpočinku a to ať už mezi jednotlivými cviky, během tréninkové jednotky nebo mezi tréninkovými jednotkami (Dovalil aj., 2009).

Dělení pohybových schopností

Někteří autoři dělí pohybové schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní (Vindušková aj., 2003, Havlíčková, 1999). Podobné dělení poskytují Jansa, Dovalil aj. (2007), kteří se ovšem namísto obratnostních schopností zmiňují o koordinačních schopnostech a pohyblivosti. Votík (1998) ve své publikaci uvádí dvě skupiny pohybových schopností, na něž je potřeba se při sportovní fotbalové přípravě zaměřit. První skupinu tvoří koordinační (obratnostní) schopnosti a pohyblivost. Do druhé skupiny řadí kondiční schopnosti (silové, vytrvalostní a rychlostní). S tímto dělením souhlasí i Lehnert, Novosad & Neuls (2001), kteří ještě přidávají do kondičních schopností flexibilitu.

Podrobnější dělení uvádějí Dovalil aj. (2005), ve kterém vyčleňují tři základní kategorie pohybových schopností a dále je dělí:

1. Kondiční schopnosti

- vytrvalostní schopnosti (aerobní, anaerobní, silová)
- silové schopnosti (silová, maximální a rychlostní síla)

2. Hybridní schopnosti

- rychlostní schopnosti (rychlostní síla, akční rychlost, reakční)

3. Koordinace schopnosti

- reakční
- rovnováhová
- rytmická

- diferenční
- orientační: rychlost orientace
 - přesnost hodnocení vzdálenosti
 - přesnost identifikace tvaru
 - přesnost hodnocení úhlu
 - komplexní orientace

V oblasti základního atletického tréninku se využívá dělení pohybových schopností dle Millerové aj. (1994) a to na silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační schopnosti a pohyblivost.

2.3.1.1. Rychlost

Pohled na rychlostní schopnosti z hlediska fyziologie podává Havlíčková (1999). Funkčně je rychlost determinována kvalitou nervosvalového systému. Z metabolického hlediska záleží na tzv. vysoké intenzitě metabolismu. To znamená, že metabolické děje zajišťují, aby bylo v co možná nejmenší časové jednotce uvolněno velké množství energie. Morfologicky je rychlost podmíněna velkým podílem rychlých glykolytických a oxidativně-glykolytických svalových vláken.

Jestliže se na rychlost podíváme jako na kondiční motorickou schopnost, můžeme ji definovat jako komplex integrovaných vnitřních vlastností člověka, které mu umožňují provádět pohybovou činnost v minimálním čase, tj. co nejrychleji (Millerová aj., 1994). V atletické praxi pak často rozlišujeme tyto druhy rychlostních schopností:

- akční rychlost, jako schopnost k maximálně rychlému jednorázovému pohybu,
- reakční rychlost, schopnost k rychlému pohybu na vnější podnět,
- akcelerační rychlost, jako schopnost dosáhnout maximální rychlosti v nejkratším čase či na nejkratší vzdálenost,
- frekvenční rychlost,
- lokomoční rychlost, neboli schopnost k rychlému přemístění těla.

Rychlost je nejhůře trénovatelnou pohybovou schopností. Možnosti jejího rozvoje jsou omezeny geneticky. V rámci sportovního tréninku je důležité si uvědomit,

že v průběhu ontogeneze existují tzv. senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností. Millerová aj. (1994) uvádějí, že se tato období vyskytují ve věku 8 až 14 let, popřípadě 7 až 15 let. Dovalil aj. (2009) uvádějí jako ideální věk pro počátek rozvoje rychlostních schopností 10 až 13 let. Maximálních hodnot dosahuje rychlost u žen většinou mezi 19. a 22. rokem (Millerová aj., 1994).

2.3.1.1.1. Trénink rychlosti

Jak uvádějí Millerová aj. (1994), lze rychlost rozvíjet nepřímo či přímo. Nepřímého rozvoje rychlosti dosáhneme zlepšováním ostatních pohybových schopností. Jestliže například zvětšíme sílu určitých svalových skupin, dosáhneme tím zvýšení úrovně speciální rychlosti, což se projeví převážně v činnostech, jejichž důležitou komponentou je síla. Zlepšení úrovně vytrvalosti nám umožňuje déle udržet maximální rychlost. V neposlední řadě má na rozvoj rychlosti pozitivní vliv i zlepšení pohyblivosti a jejich složek, jako jsou svalová pružnost, kloubní pohyblivost či svalová relaxace. Přímou rozvíjíme rychlost prostřednictvím speciálních tréninkových prostředků. Jejich struktura se blíží či přímo splývá s potřebnými pohybovými dovednostmi uplatňovanými v daném sportu.

Všeobecně platí, že v tréninku pohybové rychlosti se podněcuje převážně kapacita ATP-CP energetického systému. Aby mělo cvičení požadovaný efekt, nemělo by trvat déle než 10 sekund. Dovalil aj. (2009) se zmiňují o době zatížení dlouhé maximálně 20 sekund. Po této době již nejsou respektovány funkční podmínky, nastupuje únava a zatížení stimuluje rychlostně vytrvalostní schopnost. Důležitý je i správný interval odpočinku. Jestliže je příliš krátký, vede k brzké únavě. V případě, že je naopak příliš dlouhý, snižuje vzrušivost nervosvalového systému. Přestávky vyplněné aktivním odpočinkem mají pozitivní vliv na průběh zotavovacích procesů. Dovalil aj. (2009) doporučují zařazovat přestávky dlouhé 2 až 5 minut či v poměru zátěže a odpočinku 1:6. Počet opakování cvičení je individuální záležitostí. Obecně platí pravidlo postupnosti, tzn. postupného zvyšování zatížení v tréninkové jednotce. Úsilí, které jedinec během cvičení vyvine, by mělo být maximální. Jak podotýká Psotta (2006), měl by být jedinec na cvičení také dostatečně motivován a koncentrován.

Rychlostní schopnosti se více (například krátké hladké a překážkové sprinty aj.) či méně (běžecké disciplíny aj.) uplatňují ve všech atletických disciplínách. Podíl

jednotlivých komponent na výsledném běžeckém výkonu sprintera, se mění v závislosti na délce trati. Rozhodujícími komponentami sprinterského výkonu na krátké tratě jsou startovní reakce, akcelerace, maximální rychlost a rychlostní vytrvalost. (Millerová aj., 2005). Ve fotbalu vykonávají hráči během zápasu velké množství převážně krátkých sprintů. Jak uvádí Psotta (2006), většina běžeckých sprintů hráče fotbalu je kratších než 30 m. Proto by se dle něj měl trénink, v němž jsou podněcovány převážně rychlostní schopnosti, orientovat především na rozvoj rychlosti reakce na vizuální podnět, běžecké startovní rychlosti (do 5 m) a akcelerace (do 30 m).

A) Reakční rychlost

Podstata tréninku reakční rychlosti se v atletickém a fotbalovém pojetí poněkud liší. Zatímco pro sprintera je v závodě důležitá rychlá reakce především na zvukový signál (startovní výstřel), fotbalista musí během utkání rychle reagovat především na vizuální podněty (pohyb spoluhráče, protivráče, míče apod.). Proto se v atletické praxi využívají pro rozvoj reakční rychlosti různé pohybové reakce především na akustické signály. Mohou to být i izolované pohyby dolních nebo horních končetin, skokanská cvičení na signál apod. (Millerová aj., 1994). Vindušková aj. (2003) uvádějí jako tréninkové prostředky pro rozvoj startovní reakce různé druhy startů - starty z různých poloh, polovysoký, polonízký, nízký, padavý, starty jako součást pohybových her, individuální, skupinové, handicapové apod. Tyto tréninkové prostředky stimulují i startovní rychlost a akceleraci. Psotta (2006) považuje cvičení, která využívají zvukový signál jako podnět, pouze za doplňková. Reakci rozlišuje na prostou a výběrovou. Jestliže hráč reaguje na objevení se jednoho daného podnětu předem danou pohybovou odpovědí, dochází k rozvoji prosté reakce. Chceme-li rozvíjet výběrovou reakci, zařazujeme cvičení se dvěma či více dvojicemi podnět - reakce.

B) Startovní rychlost a akcelerace

Startovní rychlost a akcelerace jsou důležité složky běžeckého výkonu jak pro atletického sprintera, tak pro fotbalového hráče. Startovní rychlost se uplatňuje v prvních 3 až 5 krocích sprintu. Na ni navazuje akcelerační fáze, která je důležitá v prvních 5 až 35 m. Její provedení je závislé na frekvenci kroků a jejich optimální

délce (Psotta, 2006). Jak se již zmiňuji výše, rozvíjí se tyto rychlostní schopnosti pomocí atletických tréninkových prostředků, jakými jsou například různé druhy startů. Ty mohou být prováděny například individuálně plnou rychlostí na čas či skupinově na umístění a čas (Millerová aj., 2005). Délka akceleračních úseků by měla být do 30 m. Millerová aj. (1994) rozlišují takové úseky dle čtyř hledisek a to podle startovní polohy, signálu, pohybu a způsobu provedení.

Ve fotbalu se k udržení či zdokonalení těchto dvou komponent pohybové rychlosti využívají, stejně jako v atletickém tréninku, letmé starty. Při fotbalovém výkonu je však důležitá herní lokomoce, proto se do tréninku zařazují i cvičení využívající změny směru či rychlosti s následnou akcelerací, běh po křivočarých drahách atd. Hráč musí v průběhu utkání reagovat na různé herní situace změnou směru i způsobu sprintu. Proto je vhodné zařazovat i cvičení spojující vnímání situace s rychlostí reakce (Psotta, 2006).

C) Maximální rychlost

Za maximální rychlost se v atletických sprinterských disciplínách považuje nejrychlejší úsek 10 m z tratě, který navazuje na předešlou akcelerační fázi. Sprinter tak dosahuje na trati 100 m nejvyšší rychlosti přibližně po 50 m. Tato rychlostní schopnost se zvyšuje převážně krátkými letnými úseky v délce 20 až 30 m. Usiluje se při nich hlavně o co nejvyšší rychlost běhu na 10 m úseku (Millerová aj., 2005). Lze využívat i různé druhy speciálních běžeckých cvičení do 10 s doby trvání, běžecké úseky většinou do vzdálenosti 70 m (letmé, setrvačné, rozložené aj.), běžecké pohybové hry, běh po nakloněné rovině nebo s větrem v zádech apod. (Vindušková aj., 2003).

Jak uvádí Psotta (2006), provádí hráč fotbalu během utkání sprinty delší 30 m jen výjimečně a to s menšími změnami směru. Udržet maximální rychlost po úsek dlouhý 35 až 80 m sprintu pro něj tedy není tak podstatné. Jako doplňující však tento autor považuje trénink udržení sprinterské maximální rychlosti, jako schopnost hráče udržet vysokou úroveň maximální rychlosti po určitou dobu.

D) Komplexní trénink rychlosti herní běžecké lokomoce

Typ tréninku, během něhož dochází k podněcování všech výše zmíněných

rychlostních schopností (reakční rychlosti, startovní rychlosti a akcelerace) a specifických běžeckých dovedností (brzdění, změny směru, běh stranou a vzad), nazývá Psotta (2006) komplexním tréninkem rychlosti herní běžecké lokomoce. Tento trénink víceméně simuluje herní běžecké lokomoce hráče během zápasu. Využívají se neherní (běžecká a další lokomoční cvičení) a herní formy cvičení s předem určenými nebo náhodně proměnlivými podmínkami.

Následně uvádím příklady vybraných tréninkových prostředků pro rozvoj rychlosti běhu využívaných v atletickém tréninku (přímá metoda) (Millerová aj., 2005):

- speciální běžecká cvičení (skipink, liftink, zakopávání, běžecké odpichy, běžecká práce paží),
- akcelerace z chůze a klusu do maximální rychlosti,
- závodivé běžecké hry s opakovanými krátkými úseky,
- starty z poloh, padavé a polovysoké starty,
- běh s podporou větru do zad nebo běh po nakloněné rovině,
- běh na tažném zařízení,
- štafetové běhy (člunkové, štafety na krátkých úsecích),
- letmé úseky do 30 m (náběh 20 – 30 m),
- běžecká práce paží maximální rychlostí po dobu 5, 10, 15 s,
- běh vysokou frekvencí a zkrácenou délkou kroku (dokrok do pásma 150 – 180 cm),
- běh na místě maximální frekvencí po dobu 5, 10 s,
- běh se zatížením (na brzdě, s pneumatikou, do svahu, proti větru),
- závody na 30, 60 m s partnery různé sportovní výkonnosti.

Z hlediska techniky jsou v krátkém sprintu kladeny požadavky hlavně na techniku šlapavého a švihového způsobu běhu (Vindušková aj., 2003). Jak se již zmiňuji výše, provádí hráč během utkání především krátké sprinty. Proto je pro něj důležité správné osvojení především šlapavé techniky běhu. Touto technikou by měl být prováděn sprint v jeho akcelerační fázi. Právě velké nedostatky v technice běhu shledali kondiční trenéři, kteří prošli úspěšně atletickou závodní kariérou a kteří spolupracovali nebo stále spolupracují s fotbalovými týmy 1. Gambrinus ligy. Tito trenéři poskytli

vlastní poznatky pro média (tyčkař Netscher, desetibojař Ryba, půlkař Vydra a půlkařka Fuchsová). Jak někteří z nich uvedli, měli jim svěřeni hráči často špatné pohybové návyky vzhledem k technice běhu (Osoba, 2009).

Pro osvojení správné techniky běhu, či odstranění již získaných špatných běžeckých návyků lze využít i atletické tréninkové prostředky. Hlína aj. (1984) uvádějí jako příklad takovýchto prostředků cvičení zaměřující se na běžecký pohyb paží, technické či stupňované rovinky apod.

Za druh speciálních průpravných cvičení jsou v atletice považovány *speciální běžecká cvičení*. Díky nim jedinec rozvíjí dovednosti, které jsou pro správné provádění běhu nezbytné. Pro upřesnění následně uvádím vybrané příklady speciálních běžeckých cvičení dle Kaplana (in Vindušková a kol., 2010):

- liftink,
- skipink,
- zakopávání,
- předkopávání (kolesko),
- běžecké odpichy, apod.

Lze využívat i různé modifikace těchto cvičení, jako například jejich provádění na místě, změny v jejich rytmizaci (provedení cvičení na každý třetí, pátý krok, apod.), provádění cvičení v pohybu vzad, s různou pozicí paží (připažení, upažení, vzpažení, apod.).

2.3.1.2. Vytrvalost

Pokud se na vytrvalostní schopnost podíváme z funkčního hlediska, můžeme ji charakterizovat jako schopnost vysoké ekonomizace práce nervosvalového i kardiorespiračního systému. Z biochemického hlediska je tato schopnost podmíněna především množstvím glykogenových zásob v organismu, schopností rychlé mobilizace oxidativního metabolismu apod. Metabolicky je daná aerobní kapacitou organismu. Celkově nižší tělesná hmotnost s malým podílem tukové tkáně podmiňují vytrvalostní schopnost morfoloicky (Havlíčková, 1999).

Millerová aj. (1994) definují vytrvalostní schopnost jako schopnost provádět

pohybovou činnost po dlouhou dobu, překonávat dlouhé vzdálenosti, odolávat únavě při dlouhodobé fyzické zátěži, udržovat potřebnou intenzitu pohybové činnosti bez poklesu její účinnosti atd. Její vysoká úroveň se projevuje v možnosti provádět velký objem pohybové činnosti v aerobním metabolickém režimu, udržet potřebnou intenzitu pohybové činnosti po delší dobu, aniž by se snížila její účinnost a v neposlední řadě umožňuje rychlé zotavení po zatížení. Na základě těchto skutečností lze konstatovat, že vysoká úroveň vytrvalostních schopností nám poskytuje podmínky pro absolvování intenzivního a kvalitního tréninku. Psotta (2006) uvádí, že ve fotbalovém tréninku mají vytrvalostní schopnosti vliv na rozvoj ostatních pohybových schopností a zdokonalování herních dovedností. V samotném utkání umožňují hráči udržet střídavý pohybový výkon v průběhu celého utkání bez výrazných poklesů jeho intenzity. Zároveň je hráč díky vytrvalosti schopen udržet kvalitní vnímání a rozhodování při různých herních situacích a v neposlední řadě mu umožňuje také udržení dobrého technického provedení herních činností.

2.3.1.2.1. Trénink vytrvalosti

V atletice má většina disciplín spíše rychlostně silový charakter. Největší význam mají vytrvalostní schopnosti pro výkon v bězích na dlouhé tratě. Přesto je dle Millerové aj. (1994) trénink vytrvalosti nezbytnou součástí atletické přípravy. Za základní druhy vytrvalosti považují vytrvalost obecnou a speciální, která je oproti té obecné vždy vázána na určitou pohybovou činnost. Kučera a Truksa (2000) dělí v teorii tréninku vytrvalost podle trvání výkonu na střednědobou (2-11 minut), dlouhodobou (11-30 minut, 30-90 minut a nad 90 minut trvání), rychlostní (do 20 sec.) a krátkodobou (20 sec. - 2 minuty).

Ve fotbalovém tréninku rozlišuje Psotta (2006) dle intenzity zatížení tři typy aerobního tréninku, které lze realizovat v herních i neherních činnostech (herní a kondiční trénink):

A) Aerobní regenerační trénink

Tento druh aerobního tréninku vychází z předpokladu, že pohybová činnost nevelké intenzity může rychle a účinně pomáhat zotavení organismu po náročném

pohybové činnosti. Považuje se za vhodné využívat taková pohybová cvičení, která se liší od běžných fotbalových činností. Cvičení by měla být přednostně zaměřena na ty svalové skupiny, které nejsou tolik zatěžovány ve fotbalovém výkonu. Díky novosti a zajímavosti podnětů dochází často i k psychickému uvolnění hráčů. Pokud jsou však hráči ve stavu vysoké únavy, nepovažuje se tento druh tréninku za vhodný. Doporučuje se aplikovat například běh nízké intenzity trvající do 30 minut či různé typy her s míčem. Vindušková aj. (2003) nazývají takto prováděný běh jako regenerační klus, který spolu se sportovními hrami, během na lyžích, turistikou, plaváním, jízdou na kole, bruslením atd., je součástí všeobecné atletické kondiční přípravy. Regenerační klus se v atletickém tréninku zařazuje na začátek (rozklusání) i konce (vyklusání) tréninkové jednotky, aktivně se jím vyplňují přestávky v intervalovém tréninku apod.

B) Aerobní trénink nižší a vyšší intenzity

Psotta (2006) uvádí, že aerobní trénink nižší intenzity má za cíl udržet či zdokonalit aerobní kapacitu, vytrvalostní pohybový úkon a zároveň při něm může docházet i ke zlepšování mechanické účinnosti běhu. Vyšší intenzita takového tréninku slouží k udržení či zvyšování hráčovy schopnosti vykonávat pohybovou činnost vysoké intenzity po delší dobu a schopnost zotavení po vysoce intenzivní zátěži. K nejčastěji využívaným tréninkovým metodám patří tzv. souvislá a intervalová metoda.

Vindušková aj. (2003) rozlišují u těchto dvou základních metod aerobního tréninku následující prostředky pro jejich rozvoj:

Souvislé metody

- a) souvislý rovnoměrný běh,
- b) souvislý stupňovaný běh,
- c) souvislý střídavý běh,
- d) fartlek.

Intervalové metody

Ve fotbalovém tréninku jsou pro svou podstatu více využitelné spíše intervalové metody. Proto následně provádím jejich dělení a charakteristiku:

- a. *Intenzivní intervalová metoda* je charakterizovaná delším odpočinkem, což

umožňuje vyšší rychlost běhu. Doporučuje se, aby měl běžec tepovou frekvenci nad 160 tepů za minutu na konci běženeho úseku a okolo 120 tepů za minutu na konci přestávky.

- b. *Extenzivní intervalová metoda* využívá naopak kratších intervalů odpočinku, proto dochází více k rozvoji vytrvalosti než u předešlé metody, kde se rozvíjí více rychlost. Doporučená tepová frekvence je pod 160 tepů za minutu na konci běženeho úseku a nad 120 tepů za minutu na konci intervalu odpočinku.

Při *opakované metodě* se běhají úseky seřazené buď vzestupně, sestupně nebo do tzv. pyramidy. Běženu trať můžeme rozložit na jednotlivé úseky, při nichž se mění tempo běhu či ji můžeme běhat progresivně, tzn. že každý další úsek je běžen rychleji než ten předešlý. Interval odpočinku umožňuje plné zotavení.

Psotta (2006) považuje za vhodné zařazovat ve fotbalové přípravě činnosti s proměnlivou intenzitou. Doporučuje proto průpravné hry aplikované s různým poměrem hráčů a v různých časových intervalech zatížení a odpočinku.

B) Trénink rychlostní vytrvalosti

Rychlostní vytrvalost je specifickou formou pohybové schopnosti. Už ze samotného názvu nám může být jasné, že se v ní prolínají dvě komponenty, a to rychlost a vytrvalost.

Trénink rychlostní vytrvalosti slouží k udržení nebo rozvíjení způsobilosti hráčů vykonávat činnost vysokou intenzitou po dobu 10 až 45 sekund. Proto ji lze také označovat jako tzv. anaerobní vytrvalost. Pro hráče fotbalu je důležité mít dostatečnou kapacitu pro střídavý neboli intermitentní krátkodobý výkon. Tato kapacita mu umožňuje vykonávat maximální intenzitou krátkodobé intervaly činnosti (1 až 10 sekund), a to opakovaně. Pro její rozvoj se ve fotbalovém tréninku využívá převážně tzv. intermitentní vysoce intenzivní trénink, který využívá metody krátkodobých i střednědobých anaerobních intervalů či krátkodobých anaerobních intervalů vložených do střednědobých aerobních intervalů. Základní rychlostně vytrvalostní trénink obsahuje dva druhy tréninku: intenzivní a extenzivní (Psotta, 2006). Intenzivní trénink se zaměřuje převážně na rozvoj tzv. anaerobní střednědobé kapacity. Charakteristické

jsou střednědobé anaerobní intervaly a relativně delší intervaly odpočinku. Zatížení by tedy mělo trvat 15-40 s, poměr intervalu zatížení a odpočinku 1:5. Cvičení by mělo být provedeno pokud možno maximální nebo aspoň téměř maximální intenzitou a opakovat by se mělo 2-10krát. Z atletických cvičení tak lze využívat úseky na 100 až 300 m. U extenzivního tréninku bývá zatížení delší (30-90 s) a interval odpočinku relativně kratší (pasivní 1:1 s, aktivní 1:3). Cvičení by mělo být, stejně jako u předešlé metody, provedeno pokud možno maximální intenzitou a stejným počtem opakování. Někdy je tento trénink označován také jako tzv. smíšený. Díky delší době zatížení dochází k rozvoji převážně dlouhodobé anaerobní kapacity, tzn. schopnost hráče vykonávat vysoce intenzivní činnost po dobu 40-90 s. U obou tréninků se ve fotbalové přípravě aplikují také herní formy činnosti. Ty však neumožňují zcela maximální zatížení hráčů z důvodů uplatnění taktiky a skupinové kooperace.

Millerová aj. (2005) rozlišují tzv. rychlostní vytrvalost, která patří mezi základní faktory struktury sportovního výkonu běhu na 100 m, a speciální sprinterskou vytrvalost, která se uplatňuje především v běžeckém výkonu na 200 m délky tratě. Pro rozvoj rychlostní vytrvalosti využívají běžci na krátké tratě běžecké úseky v délce 80 m a více běhané kontrolovanou intenzitou opakovaně rovnoměrným tempem, stupňovaně či rozloženě. Mohou se využívat i úseky kratší, běhané opakovaně ve více sériích (Vindušková aj., 2003)

V atletické oblasti rozlišujeme ještě tempovou vytrvalost, speciální vytrvalost, speciální tempo a tempovou rychlost. Rozvoj těchto typů vytrvalosti závisí na trati, na kterou se atlet specializuje. Tempová rychlost je pomocné tempo rychlostního charakteru odpovídající přibližně nejbližším kratším závodním tratím. Speciální vytrvalost je kombinovaná schopnost rychlostních a vytrvalostních dispozic realizovat všechny funkční předpoklady pro speciální výkon v dané disciplíně. Speciálním tempem rozumíme tempo závodní tratě. Tempová vytrvalost je pomocné tempo rychlostního charakteru, které odpovídá přibližně nejbližším delším tratím, než je trať speciální (Kučera, Truksa, 2000). Pro jejich rozvoj se využívají převážně intervalové metody.

2.3.1.3. Síla

Podat přesnou definici a následné dělení silových schopností je z důvodů odlišných názorů jednotlivých autorů (Havličková, 1999; Millerová aj, 1994; Dovalil, 2005; Psotta 2006) velice obtížné. Proto podávám přehled těchto názorů výše zmíněných autorů.

Síla je pohybová schopnost, která se projevuje dovedností překonávat vnější nebo vnitřní odpor kladený stahujícím se svalům. Ve sportovní praxi rozlišujeme dle Havličkové (1999) sílu explozivní, rychlou, pomalou a vytrvalostní. Poněkud jiné dělení nabízí Psotta (2006). Ten rozlišuje tyto základní typy svalové síly:

- *absolutní síla*, při níž sval vyvíjí sílu proti maximálnímu odporu. Millerová aj. (1994) pojímají absolutní sílu jako absolutní potenciál síly svalu nebo svalové skupiny. Aktivizovaná je maximální excentrickou kontrakcí. Dovalil aj. (2005) posuzují absolutní sílu dle nejvyššího možného překonaného odporu při dynamické svalové činnosti nebo podle nejvyšší svalové tenze při statické svalové činnosti. Nezáleží přitom na rychlosti, kterou maximální hodnoty dosáhneme.
- *explozivní (výbušná) síla*, jako způsobilost svalu vyvinout určitou sílu v co nejkratším čase. Jejím základem není nejvyšší, ale dostatečná úroveň síly absolutní. Pro hráče je tento druh svalové síly velice důležitý v herních činnostech jako jsou změny směru běhu, akcelerace při sprintu, souboje, kopy do míče, výskoky, vhazování atd. Hráči mívají vysokou úroveň dynamické síly extenzorů i flexorů kolene či trojhlavého svalu lýtkového. Mít vysokou úroveň této síly je pro hráče fotbalu relativně důležitější než úroveň absolutní síly.
- *dynamická svalová vytrvalost*, která představuje způsobilost svalu vyvíjet sílu po delší dobu v dynamickém režimu svalové práce. Svalová vytrvalost podmiňuje celkovou produkci svalové síly za utkání. V atletickém tréninku se cvičení na její rozvoj využívají především v přípravném období v etapě všeobecné přípravy formou kruhového tréninku v aerobním metabolickém režimu (Millerová aj., 2005).
- *statická (izometrická) síla*, jako schopnost svalu vykonávat dostatečně vysoké napětí beze změny délky svalu.

Odlišně dělí svalovou sílu Millerová aj. (1994):

- *maximální síla*. Tato síla je rozhodující předpoklad pro atletické disciplíny, vyznačující se vysokou pohybovou rychlostí a překonávání velké zátěže (například vrhačské disciplíny). Zároveň rozlišuje tři dimenze této síly: statickou, koncentrickou a excentrickou. Maximální síla statická představuje nejvyšší realizovatelnou hodnotu proti nepřekonatelnému odporu při maximální volní kontrakci. Ženy dosahují maximální úrovně této síly mezi 16. a 20. rokem, a to ve výši 55 až 80 % síly mužů. Maximální koncentrickou sílu vyvíjíme proti takovému břemenu, kterým ještě jsme schopni pohnout. Při posledním typu maximální síly, excentrické, je kontrahující sval napínán v protisměru svého pracovního působení,
- *rychlá síla*, která souvisí se schopností vyvinout maximální impuls v čase, který máme pro pohybovou činnost k dispozici. Tato síla se podílí na délce kroku,
- *vytrvalá síla*, jako schopnost odolávat únavě při statické nebo dynamické činnosti.

Dovalil aj. (2005) odkazují ve své publikaci na diferenciaci silových schopností, jejíž zastánci jsou například autoři Unger, Baechle a Zaciorskij. Toto pojetí rozděluje sílu na absolutní, rychlou a výbušnou a vytrvalostní.

2.3.1.3.1. Trénink síly

Jaké cíle bychom měli mít při tréninku svalové síly u hráčů fotbalu uvádí Psotta (2006). Pro fotbalový výkon je důležitá způsobilost nervosvalového systému rychle vyvinout svalovou sílu ve specifických fotbalových činnostech. Proto bychom se tréninkem měli snažit tuto způsobilost udržet nebo rozvíjet. Stejně jako způsobilost svalů zpevňovat kloubní spojení ve specifických činnostech, udržovat optimální funkční stav svalstva trupu a horních končetin. Ty tvoří tak důležitou složku výkonu ve většině herních činnostech, ale jsou součástí biomechanických podmínek pro jejich správné provedení. Jestliže je hráč delší dobu neaktivní, je trénink svalové síly důležitý pro znovuzískání odpovídající úrovně základních silových předpokladů. Jedním z cílů je také prevence před zraněním. Při tréninku svalové síly je potřeba brát v potaz velikost

odporu, rychlost pohybu a dobu trvání nebo počet opakování. Tyto parametry určují, který druh svalové síly je přednostně stimulován.

Při rozvoji svalové síly můžeme rozlišovat dle Psotty (2006) u hráčů fotbalu tři druhy tréninku svalové síly:

1. Funkční trénink svalové síly

Tento typ tréninku by měl podněcovat způsobilost hráčů rychle a koordinovaně vyvíjet svalovou sílu ve specifických fotbalových činnostech, tzn. ve výskocích, soubojích, vhažování, při střelbě atd. Z hlediska struktury svalové práce lze využít při tomto tréninku tři metody: metodu izolované činnosti, metodu plyometrickou a metodu komplexní svalové činnosti. Funkční trénink svalové síly bychom měli aplikovat v přípravném i závodním období. Protože se plyometrická metoda považuje za nejdůležitější metodu ze všech metod funkčního tréninku, je dobré ji aplikovat v průběhu celého roku.

Uvádím přehled základních metod rozvoje silových schopností dle Šimona aj. (2004). Dochází ke členění do tří kategorií:

1. Metody opakovaných submaximálních kontrakcí

Tyto metody využívají opakovaných svalových kontrakcí a delšího silového nasazení sportovce. Tempo provádění cviků je svižné či pomalé, dle únavy, která během cvičení narůstá. V atletickém tréninku se používají metody standardní I, II, metody kulturistické I, II, metoda izokinetická a metoda izometrická.

2. Metody téměř maximálním, maximálním až supramaximálních nasazení

Trénink využívající tyto metody rozvíjí explozivní sílu. Průběh silového nasazení je výbušný a proti velkým zátěžím krátkodobý, svalové kontrakce jsou maximální. Mezi využívané metody patří metoda téměř maximální až maximální koncentrické kontrakce, metoda maximální koncentrické kontrakce, metoda maximální izometrické kontrakce, metoda maximální až supramaximální excentrické kontrakce a metoda maximální koncentricko-excentrické kontrakce.

3. Metody smíšené

Mezi tyto metody lze zařadit metodu rozvíjející rychlou sílu, která je charakteristická výbušným prováděním cviků a metodu pyramidovou i s jejími modifikacemi.

4. Metoda reaktivní (plyometrická)

Tato metoda využívá poznatku, že sval, u něhož došlo k předchozí excentrické kontrakci, je schopen vyvinout větší sílu než sval zkrácený nebo uvolněný. Tento princip lze využít u tréninkových prostředků, jakými jsou různé druhy poskoků, násobené odrazy či seskoky s následným odrazem. Vrháči ještě využívají speciální plyometrická cvičení, která mají podobu různých odhodů a odvrhů se soutěžním nebo pomocným tréninkovým náčiním převážně těžší váhy.

5. Metoda kontrastní

I při této metodě dochází k rozvoji rychlé síly. Sportovec začíná cvik proti velkému odporu, který je následně snížen, což umožňuje dokončit cvik velkou rychlostí.

2. Základní trénink svalové síly

Pro herní výkon ve fotbalu je potřeba udržet či rozvíjet určité morfologické a nervosvalové předpoklady pro výkon určitých svalových skupin. Patří sem trénink dynamické a statické síly. Podíl genetiky na silových schopnostech je zhruba 65 %, přičemž dynamická síla je dána dědičně přibližně ze 75 %. Statická síla je určována genetikou o něco méně a to přibližně z 55 %. Z těchto údajů vyplývá, že statickou sílu je tréninkem možné více ovlivnit než sílu dynamickou (Havlíčková, 1999). Využívají se cvičení s hmotností vlastního těla nebo vnější odpor (posilovací stroje, břemena, pružné předměty apod.). Základní trénink zaměřený na dynamickou svalovou sílu rozvíjí převážně základní sílu. Proto je vhodné ho zařazovat spíše v přechodném období, v rámci rekondičního programu po delší tréninkové absenci hráče nebo jako doplňkový druh kondičního tréninku v přípravném období. Je dobré tento druh tréninku kombinovat s funkčním tréninkem.

Vindušková aj. (2003) uvádějí příklady tréninkových prostředků využívaných v atletickém tréninku pro rozvoj obecných silových schopností. Jejich odpovídající rozvoj je nezbytný, protože tvoří základ speciální silových schopností. Využívají se cvičení bez zátěže, na nářadí, s náčiním, na posilovacích strojích, cvičení s činkou, s plnými míči, cvičení ve dvojicích, kruhový trénink apod. K posilování s činkou přistupujeme až po předchozím zpevnění svalstva trupu. Pro posílení svalstva dolních končetin se využívají dřepy a podřepy, přemístění, trh, nadhoz, legpressy, výskoky z podřepu nebo sedu, výpony, výskoky, výstupy, výpadová chůze apod. Se zařazením

takovýchto cvičení do silové přípravy příliš nesouhlasí Psotta (2006). Namítá, že pro hráče fotbalu není určující vysoká úroveň svalové síly, která je vykonávaná v nespecifických nebo izolovaných činnostech. Mnohem důležitější je podpořit běžecký výkon a herní činnosti rychlostního typu (například výskok, první kroky při běžeckém startu apod.). Trénink speciálních svalových schopností se v atletickém tréninku odvíjí od posilování svalů, které se přednostně podílí na pohybech při sportovním výkonu v dané disciplíně.

3. Trénink svalové vytrvalosti

Podstata tréninku svalové vytrvalosti spočívá v takovém podněcování svalů, aby byly nuceny vyvinout požadovanou úroveň síly, a to po dobu delší než 15 s. Na základě specifického režimu déletrvající svalové činnosti lze rozlišit trénink dynamické svalové vytrvalosti, který se ještě dělí na trénink anaerobní a aerobní svalové vytrvalosti (např. kruhový trénink), a trénink statické svalové vytrvalosti. Pomocí tréninku i samotného utkání se u hráčů udržuje a rozvíjí aerobní svalová vytrvalost. Dobré je využívat cvičení, která podněcují anaerobní vytrvalost svalů dolních končetin i anaerobní a statickou vytrvalost svalstva trupu.

Různé druhy silové schopnosti se uplatňují v celé řadě specifických činností, které hráč provádí během fotbalového výkonu. *Odrázová síla* je pro hráče fotbalu důležitá hlavně v prvních krocích běžeckého sprintu. Běžecká rychlost a výška výskoku jsou závislé především na *explozivní síle* dolních končetin. Pro kvalitu vhadování je kromě jiných faktorů důležitá i dynamická síla horních končetin trupu (Psotta, 2006).

Pro rozvoj odrazové a explozivní síly je vhodné využívat různá odrazová cvičení. Proto uvádím příklady vybraných tréninkových prostředků využívajících odrazových cvičení bez zátěže i se zátěží, které slouží k rozvoji speciálních silových (odrazových) schopností dle Millerové aj. (2005):

- odrazy I (lehké, kotníkové, jednoož – snožmo, přes švihadlo),
- odrazy II (intenzivní, do desetiskoku),
- odrazy III (vytrvalostní, dlouhé),
- odrazy IV (výbušné, amortizační),

- odrazy V (se zátěží, s posilovací vestou, s nákotníky),
- běh či odrazy se zatížením, běh do mírného svahu.

V atletickém tréninku se pro naučení správného provedení odrazu a posílení příslušných svalů dolních končetin a trupu využívají *speciální odrazová cvičení* (tzv. skokanská abeceda). Tato cvičení uvádím na vybraných příkladech dle Vinduškové (2010):

- poskočný klus,
- poskočné poskoky,
- střídavé odrazy z nohy na nohu (4 – 10 skoky),
- opakované odrazy po jedné noze (4 – 6 skoky),
- hluboké odrazy snožmo,
- různé druhy víceskoků, apod.

Speciální odhodová cvičení lze, stejně jako předešlá speciální odrazová cvičení, využít hlavně pro rozvoj explozivní síly. Při jejich aplikaci je důležité dbát nejen na správné provedení, ale také pokud možno co největší akceleraci. Při správném provedení se postupně zapojuje svalstvo dolních končetin, trupu a paží a pohyb končí samotným odhodem, popřípadě vrhem. Tato cvičení je možné provádět z různých poloh a různou hmotností náčiní. Jako příklad některých cvičení uvádím vybrané průpravné odhody a vrhy podle Seget'ové (in Vindušková a kol., 2010):

- hod obouruč vzad přes hlavu,
- hod z podřepu obouruč spodem vpřed,
- hod obouruč vrchem vpřed (autový hod),
- vrh trčením od prsou z podřepu,
- vrh jednoruč z bočního postavení.

2.3.1.4. Koordinace a obratnost

Dle Havlíčkové (1999) je obratnost pohybová schopnost, která je určována kvalitou koordinační a kontrolní regulace prováděných pohybů. Geneticky je určena asi z 80 %. Její rozvoj je závislý na plasticitě centrální nervové soustavy, kloubní pohyblivosti neboli flexibilitě a práci všech analyzátorů. Projevem obratnostních schopností

je koordinačně náročná složitá pohybová činnost. Obratnost je jedinou pohybovou schopností, která je na vyšší úrovni u žen než u mužů.

2.3.1.4.1. Trénink koordinace a obratnosti

Dovalil aj. (2009) uvádějí, že jestliže chceme v tréninku rozvíjet obratnostní schopnosti, měli bychom provádět cvičení ve velkém objemu, v odpovídající intenzitě a to na vysoké kvalitativní úrovni. Je dobré kombinovat různé varianty cvičení i podmínek. Millerová aj. (1994) se zmiňují o tréninkových prostředcích na rozvoj koordinačních schopností, které využívají nejrůznějších změn směru, rytmu a tempa, vynaložené síly a rozsahu pohybu, pohybu při změně vnějších podmínek apod. Dále je vhodné zařazovat pro rozvoj obratnosti akrobacii (stoje na rukou, přemety nebo kotouly s následným výběhem apod.) nebo cvičení na náradí (Millerová aj., 2005). Velebil aj. (2002) doplňují, že do tréninku rozvíjejícího obratnost lze zařadit například skoky na trampolíně a různé pohybové a sportovní hry.

2.3.1.5. Flexibilita

Mohlo by se zdát, že tato pohybová schopnost není pro hráče fotbalu důležitá. Je pravdou, že mít velký rozsah pohybů v kloubech není pro fotbalový výkon stěžejní. Dokonce můžeme často u hráčů pozorovat opak, tedy malý kloubní rozsah pohybů. I přesto je flexibilita součástí pohybového výkonu a měla by jí být v rámci sportovní přípravy věnována dostatečná pozornost. Odpovídající úroveň flexibility umožňuje lepší provedení pohybových činností a zároveň slouží jako prevence možných svalových zranění (Riegerová aj., 2006).

2.3.1.5.1. Trénink flexibility

Jansa, Dovalil aj. (2007) rozdělují metody na rozvoj pohyblivosti podle dvou kritérií, přičemž lze tato kritéria navzájem kombinovat:

a) aktivity pohybu

- aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami,
- pasivní pohyb – krajní polohy dosahujeme pomocí vnějších sil (pomocí partnera, gravitace apod.),

b) dynamika provedení

- dynamické provedení – cviky jsou prováděny švihovým způsobem
- statické provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (tzv. strečinková cvičení).

V tréninku pohyblivosti tak můžeme využívat aktivní dynamická cvičení, aktivní statická cvičení nebo pasivní dynamická cvičení.

Nároky na pohyblivost v jednotlivých sportovních odvětvích se zabýval Ermejev (in Riegeorová aj. 2006). Uvádí, že zatímco v atletických disciplínách je požadována dobrá flexibilita hlavně v páteři, ramenním, kyčelním a hlezenním kloubu, ve fotbale je důležitější pohyblivost převážně v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Musíme si však uvědomit, že i hráč fotbalu, stejně jako atlet, provádí během utkání činnosti, kdy využívá flexibilitu i jiných částí těla než dolních končetin. Například při vhadzování je určující kromě protažení prsních svalů, dynamické síly dolních končetin a trupu i dostatečný rozsah v ramenním kloubu (Psotta, 2006). Úroveň flexibility má prokázaný vliv i na ostatní pohybové schopnosti. Jak uvádějí Millerová aj. (1994), potřebuje mít sportovec při rozvoji běžecké rychlosti dobrou pohyblivost v hlezenním kloubu i odpovídající svalovou pružnost. I při tréninku svalových schopností můžeme zároveň podněcovat flexibilitu. Jestliže aplikujeme silový trénink, využívající různé posilovací cviky prováděné v sériích, doporučuje se do intervalů odpočinku mezi sériemi zařazovat protahovací cvičení namáhaných svalových partií.

Kučera a Truksa (2000) si všímají i nevýhod, které pro běžce nadměrná pohyblivost v některých kloubech (kyčelním, hlezenním atd.) může mít. Přílišná pohyblivost v některých kloubech s sebou nese například velké riziko zranění nebo může mít za následky chyby v technice běhu. Pohyblivost je možné trénovat kombinací protahovacích cviků, posilovacích cviků a uvolňovacích cviků. Dle těchto autorů je také důležité dodržovat i určité zásady, jako jsou například dostatečné teplo, rozcvičení a netrénovat pohyblivost při přílišné únavě sportovce.

2.4. Role atletického trenéra v kondiční přípravě ve fotbale

Stejně jako v ostatních sportovních odvětvích, dochází i ve fotbalové oblasti k neustálému vývoji. Jsou objevovány, rozvíjeny a využívány nové trendy. Fotbalové

kluby na vrcholové úrovni mívají výborné zázemí. Realizační týmy se rozrůstají o stále více specialistů a to na různé oblasti (výživa, moderní technologie, kondice, lékařství apod.). Jak v jednom z rozhovorů uvádí Roy Hudgens (trenér finského mužského národního fotbalového týmu), z tohoto hlediska se fotbal posunul za posledních 30 let výrazně kupředu. Když on sám před 30 lety začínal jako trenér, měl k dispozici pouze asistenta. V dnešní době jsou v klubech na špičkové úrovni trenéři často obklopeni realizačním týmem čítajícím 20 až 30 členů. Mezi tyto členy patří i specialisté na kondiční přípravu (Power, 2010).

Problematikou zapojení kondičního trenéra do přípravy fotbalových týmů se zabýval Kaplan (2008). Všimá si, že hráči na vysoké úrovni jsou na tom po technické i taktické stránce velice dobře. Autor nalézá jisté rezervy v aktuálním funkčním stavu organismu hráče, který může jeho výkon v průběhu utkání limitovat. Do popředí zájmu trenérů se tak dostává kondiční příprava, jako jedna ze složek tréninku. Trenér či jeho asistent na tuto oblast již nemusí stačit. Proto se ukazuje jako dobrá volba zapojit do kondiční přípravy specialistu na tuto problematiku. Výše zmíněný autor monitoruje zapojení atletických či kondičních trenérů do fotbalové přípravy německých, francouzských, českých týmů a vybraných týmů z Champion League. V těchto klubech se setkáváme s mnoha kategoriemi specialistů, kteří se zabývají kondicí – fitness trenér, kondiční trenér, kondiční a reha trenér, atletický trenér apod.

Tabulka 3

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy (n=16) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	Počet fotbalových týmů (%)
Pouze kondiční trenér	7	44 %
Technicko kondiční trenér	1	6 %
Fotbalově kondiční trenér	1	6 %
Vůbec nemá	7	44 %

Tabulka 3 nám demonstruje, že kategorie atletický trenér není v 1. Gambrinus lize vůbec zastoupena. To však neznamená, že se na kondičním tréninku některých týmů nepodílí bývalí atleti. Kaplan (2008) se zmiňuje o známých jménech z atletického světa, jako jsou bývalí atletiční reprezentanti Jan Netscher (SK Slavia Praha), Jiří Ryba (FK Mladá Boleslav), Lukáš Vydra (FC Baník Ostrava), Dan Hejret (FC Slovan Liberec), Pavel Rada (SK Kladno), Helena Fuchsová (SK České Budějovice). Všichni

výše zmiňovaní spolupracovali ve sledované sezóně určitým způsobem s uvedenými týmy. Téměř polovina ze sledovaných týmů (44 %) nevyužívá služeb kondičního trenéra.

Tabulka 4

Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů 1. ligy (n=20) a 2. ligy ve Francii (n=20) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	Počet fotbalových týmů (%)
Kondiční trenér		
- 1. liga	18	90 %
- 2. liga	14	70 %
Vůbec nemá		
- 1. liga	2	10 %
- 2. liga	6	30 %

Ve Francii se, stejně jako v Česku, přímo nesečkáváme s kategorií atletický trenér, jak výše zmíněný autor uvádí. Poměrně velké zastoupení mají kondiční trenéři v 1. (90 %) i 2. francouzské lize (70 %). V nejvyšší lize nevyužívají služeb kondičního trenéra pouze 2 z 20 týmů. Ve druhé lize je takových týmů o něco více, celkem šest.

Tabulka 5

Zastoupení kondičních trenérů u fotbalových týmů 1. bundesligy (n=18) a 2. bundesligy (n=18) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)

Kategorie	Počet fotbalových týmů (n)	Počet fotbalových týmů (%)
Pouze fitness trenér		
- 1.liga	2	11 %
- 2. liga	1	6 %
Pouze kondiční trenér		
- 1.liga	2	11 %
- 2. liga	2	11 %
Kondiční a reha trenér		
- 1.liga	6	33 %
- 2. liga	3	17 %
Atletický trenér		
- 1.liga	1	6 %
- 2. liga	3	17 %
Sprinterský trenér		
- 1.liga	1	6 %
- 2. liga	0	0 %
Vůbec nemá		
- 1.liga	7	39 %
- 2. liga	9	50 %

Tabulka 5 nám ukazuje, že v Německu se vyskytuje poměrně hodně kategorií kondičního trenéra. Setkáváme se zde s pěti kategoriemi, přičemž nejvíce je v 1. bundeslize zastoupena kategorie kondiční a reha trenér (33 %). O něco menší četnost výskytu vykazují kategorie pouze kondiční a fitness trenér (11 %). Pouhých 6 % zastupují kategorie atletický a sprinterský trenér a 39 % fotbalových týmů nevyužívá služeb kondičního trenéra. V 2. bundeslize jsou nejvíce zastoupeny kategorie kondiční a reha trenér spolu s atletickým trenérem (17 %). Pouze kondiční trenér se vyskytuje ve 2 týmech z celkového počtu 18 týmů této ligy. Služeb fitness trenéra využívá jediný fotbalový tým, což tvoří 11 %. Celých 50 % fotbalových týmů nevyužívá služeb kondičního trenéra.

Tabulka 6

Zastoupení kondičních trenérů u vybraných fotbalových týmů Champions League (n=21) v sezóně 2007/2008 dle Kaplana (2008; vybraní ukazatelé)

Kategorie	Fotbalové týmy (počet specialistů = n)
Fitness trenér	Lazio Řím(1), Rosenborg Trondheim (1), AC Milan (2), Glasgow Rangers (1), FC Barcelona (2)
Kondiční trenér	Olympique Marseille (1), CF Valencia (2), CF Chelsea (2), Schalke 04 (1), FC Benfica (3), Olympique Lyon (1), Manchester United (1), PSV Eindhoven (1), CSKA Moskva (2), Fenerbahce Istanbul (2), FC Arsenal(2), FC Sevilla(2), Slavia Praha (1)
Kondiční a reha trenér	Schylme 04 (2), VfB Stuttgart (1)
Atletický trenér	Lazio Řím(2), AC Milan (1), AS Řím (3), Inter Milán (3)
Sprinterský trenér	VfB Stuttgart (1)

Na základě Tabulky 6 demonstruje, že více jak polovina ze sledovaných týmů (13) využívá služeb více než 1 specialisty na kondiční přípravu. Zajímavé je zjištění, že atletiční trenéři jsou využíváni převážně v italských klubech, kdežto kategorie kondiční a reha trenér a zcela specifická kategorie sprinterský trenér je zastoupena pouze v německých klubech.

Podobné šetření jako provedl Kaplan (2008), zrealizovala i Vaidová s Kaplanem (2010). Jejich cílem bylo monitorování zapojení 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 zájmu bylo také zjištění, zda je mezi profesními kategoriemi specialistů na kondiční přípravu zastoupena i kategorie atletický trenér.

Nejlepší zabezpečení kondiční přípravy pomocí některé ze zjištěných kategorií specialistů, monitorovali v italské Serii A žen. Téměř 70 % týmů (n=8; 67 %) z celkového počtu dvanácti hrajících tuto ligu, využívá trenéra se specializací preparatore atletico. Z hlediska specifik italského jazyka je sporné, zda se jedná o atletického či kondičního trenéra. Naopak nejhůře jsou na tom z tohoto hlediska týmy 1. ligy žen ve Francii. Z celkového počtu dvanácti týmů využívá specialistu préparateur physique pouze jediný tým, což činí pouhých 8 %. Ze všech sledovaných lig monitorovali tuto kategorii atletický trenér pouze v německé Bundeslize žen. Tuto ligu hraje dvanáct týmů a atletického trenéra využívají tři týmy.

Ve své diplomové práci se snažím určitým způsobem navázat na výše zmíněné autory a kromě zapojení atletických cvičení do fotbalové přípravy žen monitoruji i zapojení kondičních trenérů u vybraných ženských fotbalových klubů v ČR. Zároveň jsem se také pokusila zjistit, jaká je specializace těchto trenérů a v jaké míře je mezi nimi zastoupena kategorie atletický trenér.

3. Výzkumná část

3.1. Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je na základě dotazníkového šetření monitorování využití speciálních průpravných a dalších atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen. Jako další cíle jsem vytyčila monitorování stavu zapojování kondičních trenérů do přípravy v ženských fotbalových klubech ČR, zachycení typu jejich spolupráce, specializace a zastoupení kategorie atletický trenér. Dále pak zaznamenání postoje a přístupu jednotlivých trenérů k dalším charakteristikám fotbalové kondiční přípravy.

Úkolem diplomové práce je:

- seznámit se pomocí literární rešerše s problematikou kondiční přípravy ve fotbalu,
- vytvořit pilotní verzi dotazníku,
- provést pilotní šetření na zkušebním souboru,
- na základě pilotního šetření vytvořit manuál, kde budou některé otázky upřesněny a upravit dotazník do finální podoby,
- distribuovat dotazník určenému souboru respondentů,
- po navrácení dotazníků je vyhodnotit v následujících kategoriích:
 - zapojení kondičního trenéra v ženských fotbalových týmech,
 - zastoupení kategorie atletický trenér mezi využívanými kondičními trenéry ženskými fotbalovými kluby,
 - využití atletických průpravných a dalších atletických cvičení ve fotbalové kondiční přípravě žen,
 - přístup k dalším vybraným charakteristikám fotbalové kondiční přípravy,
- na základě statisticky získaných dat vyvodit doporučení pro praxi.

3.2. Problémové otázky

Na základě literárních zdrojů a dotazníkového šetření jsem vypracovala problémové otázky:

1. Využívají ženské fotbalové týmy služeb kondičního trenéra? Jakou formu

- spolupráce využívají? Jaká je dosažená specializace kondičních trenérů? Vyskytuje se mezi nimi i atletický trenér?
2. Zařazují trenéři ženských fotbalových týmů v kondiční přípravě atletická průpravná cvičení? V jaké kategorii procentuálního zastoupení jednotlivá speciální cvičení z atletických průpravných cvičení využívají?
 3. Využívají v kondiční přípravě atletická cvičení na rozvoj pohybových schopností?
 4. Jaké další vybrané charakteristiky trenéři využívají ve fotbalové kondiční přípravě?
 5. Vyhodnocují během kondiční přípravy intenzitu zatížení? Jakým způsobem?
 6. Jsou součástí kondiční přípravy ženských fotbalových týmů i doplňkové sporty?
 7. Jaké další nářadí, náčiní a pomůcky ve své praxi trenéři používají?

3.3. Charakteristika souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo 20 trenérů: 3 trenéři z 1. ligy žen, 6 trenérů z 2. České ženské fotbalové ligy, 7 trenérů z 3. České ligy žen a 4 trenéři z MSLŽ. V tomto souboru bylo 6 žen a 14 mužů ve věkovém rozmezí 22 – 65 let. Z celkového počtu 20 trenérů dosáhli dva trenérskou kvalifikaci profi, A licenci 1 trenér, B licenci 6 trenérů, C licenci 9 trenérů a 2 trenéři nedosáhli žádnou.

3.4. Metodika práce

Zdroje dat

Data, která byla nezbytná k sepsání mé diplomové práce, jsem získala pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku vytvořeného pro trenéry ženských fotbalových týmů.

Metody a techniky sběru dat

K získání potřebných informací o zapojení kondičních trenérů do přípravy ženských fotbalových týmů ČR, využívání atletických cvičení v jejich kondiční přípravě a dalších vybraných charakteristik fotbalové kondiční přípravy bylo využito nestandardizovaného anonymního dotazníku, který byl zaslán spolu s úvodním dopisem a vypracovaným

manuálem v elektronické podobě prostřednictvím emailu a v písemné podobě poštou. Bylo použito uzavřených i polouzavřených otázek. Některé z otázek byly doplněny o tabulku, kde bylo možné označit vhodnou odpověď.

Úvodní dopis

V tomto dopise jsem zdvořile oslovila trenéry se žádostí o spolupráci, vyplnění přiloženého nestandardizovaného anonymního dotazníku a jeho následné zaslání do mnou zvoleného data. Dále jsem jim nabídla tři možnosti zpětného zaslání (jako přílohu v emailu, faxem či poštou v přiložené obálce se známkou). Na závěr jsem se v tomto úvodním dopise zmínila, za jakým účelem jim byl dotazník zaslán, a doplnila potřebné informace a kontakt na mou osobu. Úvodní dopis je součástí Přílohové části.

Dotazníkové šetření

Sestavila jsem nestandardizovaný dotazník určený trenérům, kteří mají různou trenérskou kvalifikaci. Do souboru jsem si vybrala trenéry z 1. a 2. České fotbalové ligy žen, dále z prvních pěti týmů v tabulce z každé části 3. České ligy žen "A", "B", "C", "D" a ze všech týmů hrajících MSLŽ. Dotazník je součástí Přílohové části.

Dotazník se skládal z částí:

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

Manuál

Na základě pilotního šetření jsem sestavila manuál, kde byly některé z otázek upřesněny. Při jeho sestavování jsem vycházela z předpokladu, že většina trenérů by měla mít dosaženou určitou trenérskou kvalifikaci, a proto by terminologii, kterou jsem v dotazníku při sestavování otázek použila, měli znát. Manuál je součástí Přílohové části.

3.5. Statistické zpracování dat

Při statistickém zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použila základní postupy popisné statistiky. Získané údaje jsem následně vytřídila. Některé naměřené hodnoty a rozsah jejich výskytu jsem přehledně vyjádřila procentuálně v tabulkách jiné v grafech.

4. Výsledková část

4.1. Vyhodnocení dotazníkového šetření

4.1.1. Základní charakteristiky

Výzkumného šetření se zúčastnilo $n=20$ trenérů z 1. ligy žen, 2. České ženské fotbalové ligy, 3. České ligy žen a MSLŽ. V tomto výzkumném souboru bylo $n=6$ žen a $n=14$ mužů ve věkovém rozmezí 22 – 65 let. Trenérů z 1. ligy žen se v šetření objevilo $n=3$, v 2. České ženské fotbalové lize to bylo $n=6$ trenérů, 3. Česká liga žen byla zastoupena $n=7$ trenéry a z MSLŽ se mi podařilo získat odpovědi $n=4$ trenérů. Z celkového počtu $n=20$ trenérů dosáhlo trenérskou kvalifikaci profi $n=2$ trenérů, A licenci $n=1$ trenérů, B licenci $n=6$ trenérů, C licenci $n=9$ trenérů a žádnou licenci $n=2$ trenérů. Vybrané charakteristiky souboru zobrazují v Tabulce 7, Tabulce 8, Tabulce 9 a Tabulce 10.

Tabulka 7

Rozložení trenérů ($n=20$) podle pohlaví

Pohlaví	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Muž	14	70 %
Žena	6	30 %

Tabulka 8

Rozložení respondentů ($n=20$) v jednotlivých ligách

Ligová soutěž	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
1. liga žen	3	15 %
1. Česká ženská fotbalová liga	6	30 %
3. Česká liga žen	7	35 %
MSLŽ	4	20 %

Tabulka 9

Rozložení trenérů (n=20) podle věku

Věk	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
20-30 let	2	10 %
31-40 let	7	35 %
41-50 let	8	40 %
51-60 let	1	5 %
61 a více	2	10 %

Tabulka 10

Rozložení trenérů (n=20) podle dosažené trenérské kvalifikace

Licence	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Profí	2	10 %
A	1	5 %
B	6	30 %
C	9	45 %
Nemá	2	10 %

4.1.2. Vyhodnocení vybraných proměnných

Na základě formulovaného tématu, cíle a úkolů diplomové práce jsem dotazník rozdělila do šesti částí. První část obsahovala otázky koncipované tak, aby na jejich základě bylo možné demonstrovat zapojení kondičních trenérů do přípravy u fotbalových týmů žen ČR. Dále jsem se snažila monitorovat formu jejich spolupráce a dosaženou specializaci. Primárně mě zajímalo, zda-li ženské fotbalové týmy využívají služeb kondičních trenérů s atletickou specializací. V další oblasti jsem pokládala otázky, které se týkaly využití speciálních průpravných a dalších atletických cvičení ve fotbalové kondiční přípravě žen. Otázky byly sestaveny tak, aby monitorovaly procentuální zastoupení jednotlivých typů cvičení v tomto typu přípravy. Ve čtvrté části dotazníku jsem se zajímala o odpovědi, které měly demonstrovat zařazení vybraných charakteristik kondiční přípravy do fotbalového tréninku žen. Otázky v další části jsem zaměřila na způsoby vyhodnocování intenzity zatížení, které trenéři v tréninku využívají. Demonstrovat zastoupení doplňkových sportů v kondiční přípravě bylo úkolem páté části dotazníku. V poslední části jsem se zajímala o odpovědi, zda-li v kondiční přípravě trenéři využívají nářadí, náčiní a dalších pomůcky.

A) KONDIČNÍ TRENÉR

V první části dotazníku jsem se zajímala o zapojení kondičních trenérů do přípravy ženských fotbalových týmů a o zjištění, zda jsou členy realizačního týmu. Na základě otázek jsem se také pokusila demonstrovat způsob jejich spolupráce s týmy a postihnout jejich specializaci.

Využití služeb kondičního trenéra

Dotazníkové šetření ukázalo, že sedmnáct trenérů (85 %) z celkového počtu dvaceti, nevyužívá služeb kondičního trenéra (Tabulka 11). Pouze u hráčů v rekonvalescenci využívá kondičního trenéra jeden trenér a během všech období využívají jeho služeb dva trenéři, přičemž jeden z nich nepravidelně. Členem realizačního týmu je kondiční trenér pouze v jednom klubu, který hraje 1. ligu žen. Ve dvou zbývajících spolupracuje pouze při sestavování tréninkového plánu (2. Česká ženská fotbalová liga). Ve dvou případech se jedná o muže se specializací fitness trenér. U třetího trenéra nebylo možné provést kategorizaci, jelikož v odpovědi nebyla upřesněna. Kategorie atletický trenér se nevyskytla v žádné z odpovědí dotázaných, což nám ukazuje Tabulka 12 a Graf 1.

Tabulka 11

Využití služeb kondičního trenéra (n=20)

Kondiční trenér	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	3	15 %
Ne	17	85 %

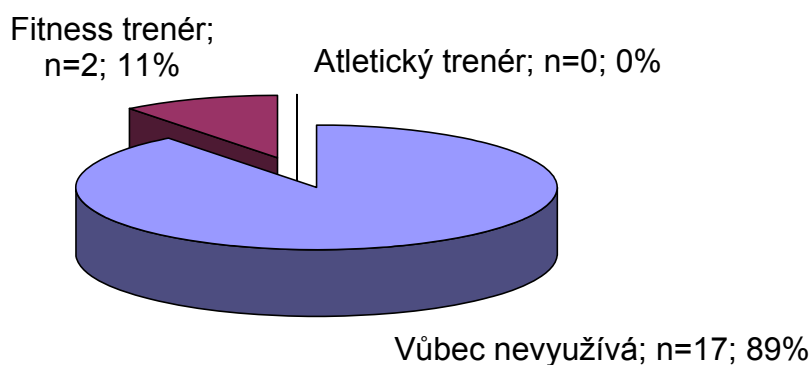
Tabulka 12

Specializace kondičních trenérů (n=19)

Specializace	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Fitness trenér	2	11 %
Atletický trenér	0	0 %
Vůbec nevyužívá	17	89 %

Graf 1

Specializace kondičních trenérů (n=19)



B) VYUŽITÍ ATLETICKÝCH CVIČENÍ VE FOTBALOVÉ KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ

V této části dotazníku jsem se zabývala otázkou, využívají-li trenéři v kondiční přípravě speciální průpravná a další atletická cvičení. Následně jsem se pokusila monitorovat jednotlivé kategorie procentuálního zastoupení speciálních cvičení ze všech používaných speciálních průpravných atletických cvičení.

1) Speciální běžecká cvičení v kondiční přípravě

V atletickém tréninku jsou tato cvičení součástí téměř každé tréninkové jednotky (dále jen TJ). Slouží k přípravě pohybového aparátu a organismu na hlavní, intenzivnější část TJ. Zároveň nám umožňují rozvíjet schopnosti a dovednosti potřebné k správnému a účinnému provádění pohybové činnosti. I ve fotbalové přípravě mohou mít tato cvičení stejné využití. Připravují kotníky, kolena a kyčle na pohybový výkon, rozvíjí koordinaci a rytmizaci pohybu.

Na základě Tabulky 13 a Grafu 2 lze konstatovat, že speciální běžecká cvičení jsou součástí kondiční přípravy všech dvaceti respondentů. Trenéři si tedy uvědomují jejich důležitost a využitelnost ve fotbalové přípravě. V kategorii zastoupení do 100 % je zařazuje jeden z dotázaných trenérů, v kategorii do 80 % pět trenérů, devět trenérů je využívá v míře, která spadá do kategorie do 60 %, v kategorii do 40 % je zařazuje pět trenérů a v kategorii do 20 % žádný z dotázaných trenérů. Tyto výsledky nám demonstrují, že speciální běžecká cvičení zařazuje patnáct dotázaných v kategorii procentuálního využití v rozmezí 40 – 100 %. Lze tedy konstatovat, že tato speciální cvičení považují respondenti za nejdůležitější ze všech nabídnutých atletických průpravných cvičení.

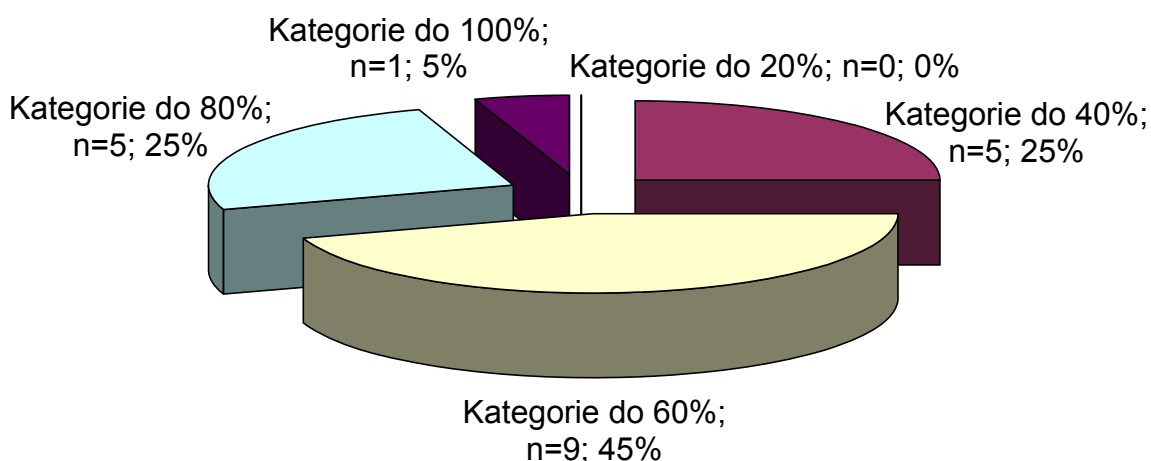
Tabulka 13

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních běžeckých cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)

Kategorie procentuálního zastoupení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Do 20 %	0	0 %
Do 40 %	5	25 %
Do 60 %	9	45 %
Do 80 %	5	25 %
Do 100 %	1	5 %

Graf 2

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních běžeckých cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)



2) Speciální odrazová cvičení v kondiční přípravě

Speciální odrazová cvičení jsou někdy v atletice součástí rozcvičení a přípravy pohybového aparátu na hlavní část TJ. Častěji jsou však do tréninku zařazovány samostatně. Prováděním těchto speciálních cvičení si osvojujeme nejen techniku odrazu, ale rozvíjíme také ve fotbalu velice důležitou sílu explozivní. Osvojujeme si dovednost, jak provést odraz rychle, dostatečnou silou a odpovídající technikou. Tyto aspekty jsou důležité nejen pro speciální fotbalové činnosti, jakými jsou například výskok hráče do hlavičky, či brankářův výskok pro míč, ale také pro schopnost vyvinout vyšší maximální běžeckou rychlost.

Dotazníkové šetření nám ukazuje, že speciální odrazová cvičení v kondiční přípravě vůbec nevyužívají dva trenéři z celkového počtu dvaceti dotázaných. Největší počet trenérů, a to osm, využívá těchto cvičení v kategorii procentuálního zastoupení do 20 %. O jednoho trenéra méně, tedy sedm, zařazuje speciální odrazová cvičení v kategorii do 40 %, v kategorii do 60 % jsou to tři trenéři. V odpovědích u žádného z respondentů se neobjevila ani jedna z posledních dvou kategorií procentuálního zastoupení těchto cvičení, a to do 80 a 100 %. Tyto odpovědi demonstrují, že trenéři nepovažují tato speciální cvičení za tak důležitá jako předešlá, speciální běžecká cvičení. Všichni z dotázaných zařazují tato cvičení do kondiční přípravy pouze

v kategoriích procentuálního zastoupení od kategorie do 20 %, po kategorii do 60 %, jak uvádím v Tabulce 14 a Grafu 3.

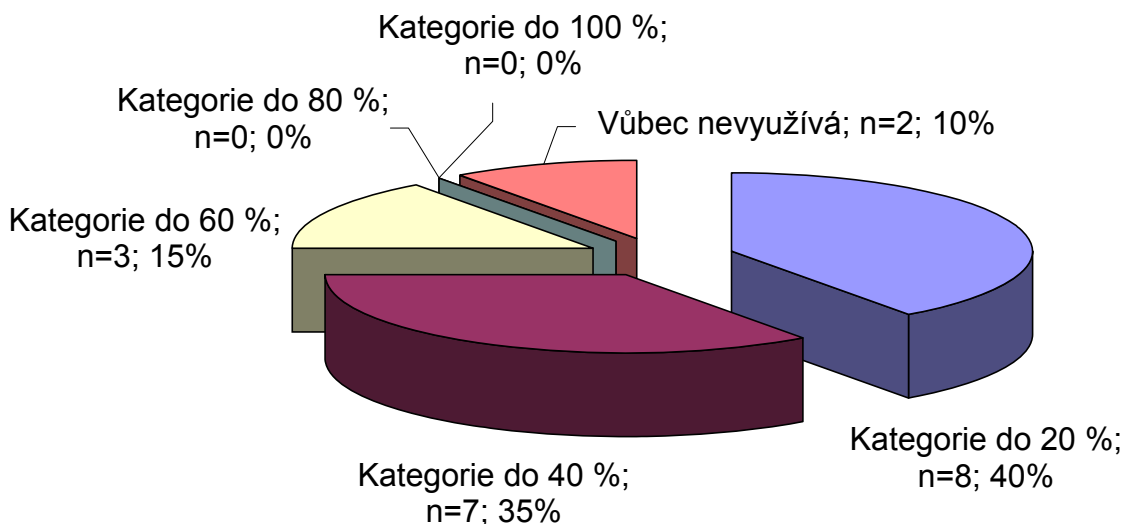
Tabulka 14

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odrazových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)

Kategorie procentuálního zastoupení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Vůbec nevyužívá	2	10 %
Do 20 %	8	40 %
Do 40 %	7	35 %
Do 60 %	3	15 %
Do 80 %	0	0 %
Do 100 %	0	0 %

Graf 3

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odrazových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)



3) Speciální odhodová cvičení v kondiční přípravě

Třetím typem atletických průpravných cvičení jsou speciální cvičení odhodová. Při fotbalu je pohybová činnost prováděna převážně dolními končetinami. Mohlo by se tedy zdát, že odhodová cvičení nemají ve fotbalové přípravě žádné uplatnění, protože

jsou prováděna převážně horními končetinami. To je však omyl. Při většině vrzích a hodech jsou do pohybu zapojovány všechny části těla a to postupně od kotníků přes boky, trup až po finální vrh či odhod horní končetinou. Navíc se při speciálních odhodových cvičení nerozvíjí pouze silové schopnosti, jak by se mohlo na první pohled zdát. Při správné aplikaci dochází ke stimulaci i ostatních pohybových schopností. Dovednosti a schopnosti rozvíjené pomocí těchto cvičení můžeme uplatnit i ve fotbalové činnosti. Například vhazování by se dalo považovat za specifickou vrhačskou činnost. Některé týmy mohou mít dokonce strategii založenou na dlouhém vhazování do pokutového území. Hráč by při správném provedení měl využít sílu vrhačského luku, pohyb provést plynule a rytmicky, ale zároveň rychle a výbušně. I brankáři provádějí během utkání odhodovou činnost. Jejich výhozy by měly být nejen přesné, ale také dostatečně dlouhé.

Tabulka 15 a Graf 4 nám ukazují, že polovina ze všech dvaceti dotázaných trenérů, tedy deset, zařazuje do kondiční přípravy speciální odhodová cvičení v nejmenší možné míře a to v kategorii do 20 %. V kategoriích do 40 a 60 % využívá těchto cvičení vždy jeden respondent. Do 80 a 100 % nezařazuje tato cvičení do kondiční přípravy žádný z dotázaných trenérů. Poměrně velký počet, tedy osm respondentů, nevyužívá speciální odhodová cvičení vůbec. Výsledky tohoto šetření ukazují, že fotbaloví trenéři nepovažují tento typ speciálních cvičení za stěžejní a v kondiční přípravě využívají spíše speciální běžecká a odrazová cvičení.

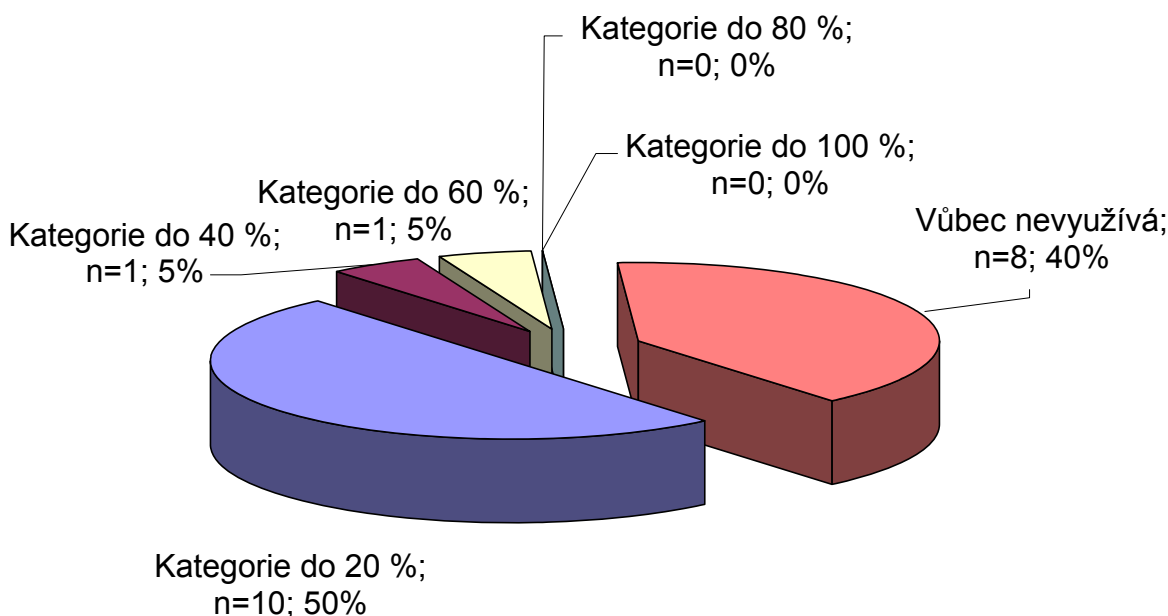
Tabulka 15

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odhodových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)

Kategorie procentuálního zastoupení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Vůbec nevyužívá	8	40 %
Do 20 %	10	50 %
Do 40 %	1	5 %
Do 60 %	1	5 %
Do 80 %	0	0 %
Do 100 %	0	0 %

Graf 4

Kategorie procentuálního zastoupení speciálních odhodových cvičení z používaných speciálních průpravných atletických cvičení ve výpovědích respondentů (n=20)



4) Atletická cvičení v kondiční přípravě

Jak se již zmiňuji v teoretické části diplomové práce, je kondiční příprava zaměřena především na rozvoj pohybových schopností. Primárním úkolem atletických cvičení je ovlivňovat tyto schopnosti. Vyhodnocením odpovědí v této části dotazníku jsem se pokusila monitorovat, jaké množství trenérů zařazuje do kondiční přípravy atletická cvičení na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. V této části dotazníku bylo trenérům umožněno označit více odpovědí.

Šetření nám ukazuje, že nejvíce trenérů, tedy osmnáct z celkového počtu dvaceti dotázaných, využívá v kondiční přípravě atletická cvičení na rozvoj obecné vytrvalosti. Tento typ vytrvalosti slouží jako fyziologický základ pro rozvoj speciálních druhů vytrvalosti. Fotbaloví trenéři tedy pravděpodobně využívají k rozvoji obecné vytrvalosti delší souvislé běhy v terénu plánovaným tempem i se střídavým úsilím (tzv. fartlek). O jednoho trenéra méně, tedy sedmnáct, využívá atletická cvičení na rozvoj startovní a akcelerační rychlosti. Hráč vykoná během utkání nespočet krátkých sprintů, proto je pro něj rozvoj těchto pohybových schopností velice důležitý. Atletická cvičení pro rozvoj rychlostní vytrvalosti a speciální běžecké síly, zařazuje v kondiční přípravě

šestnáct trenérů. U patnácti trenérů nechybí v kondiční přípravě atletická cvičení pro rozvoj maximální rychlosti a o jednoho trenéra méně využívá cvičení pro rozvoj speciální odrazové síly do 10 skoku. Druhý typ odrazových cvičení, nad 10 skok, využívá pouhých šest respondentů. Z toho vyplývá, že většina trenérů nerozvíjí pomocí atletických cvičení odrazovou vytrvalost. Více jak polovina, konkrétně 12 dotázaných z celkového počtu dvaceti, zařazuje do kondiční přípravy posilovací cvičení s náčiním. Na strojích rozvíjí silové schopnosti šest dotázaných, pomocí činky čtyři trenéři a alternativní náčiní využívají pouze tři respondenti. Můžeme se pouze domnívat, zda je hlavním důvodem fakt, že většina klubů nemá přístup k posilovacím strojům, činkám nebo alternativnímu náčiní. Téměř polovina dotázaných uvedla, že do kondiční přípravy zařazuje atletická cvičení na rozvoj speciální a tempové vytrvalosti, jak můžeme vyčíst z Tabulky 16 a Grafu 5.

Tabulka 16

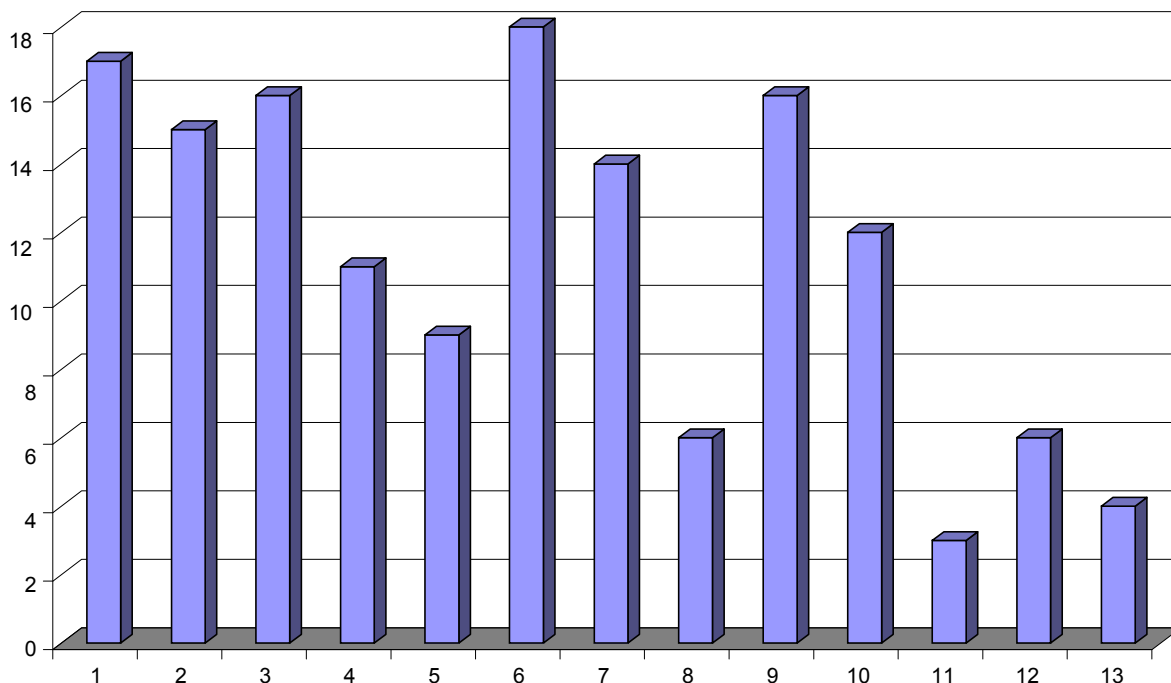
Využití jednotlivých atletických cvičení na rozvoj pohybových schopností (n=20)

Typ cvičení	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (n)	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (%)
1 Startovní a akcelerační rychlost	17	85 %
2 Maximální rychlost	15	75 %
3 Rychlostní vytrvalost	16	80 %
4 Speciální vytrvalost	11	55 %
5 Tempová vytrvalost	9	45 %
6 Obecná vytrvalost	18	90 %
7 Speciální odrazová síla – do 10 skoku	14	70 %
8 Speciální odrazová síla – nad 10 skoku	6	30 %
9 Speciální běžecké síly (výběhy kopců, běh se zátěžovou vestou, apod.)	16	80 %
10 Síly pomocí posilování s náčiním (medicinbaly, expander, apod.)	12	60 %
11 Síly pomocí posilování s alternativním náčiním (aquahit, apod.)	3	15 %
12 Síly pomocí posilování na strojích	6	30 %
13 Síly pomocí posilování s činkou	4	20 %

Graf 5

Využití jednotlivých atletických cvičení na rozvoj pohybových schopností (n=20)

osa y: počet trenérů (n)



osa x: typ cvičení (viz Tabulka 16)

C) VYBRANÉ CHARAKTERISTIKY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

Vyhodnocení této oblasti dotazníku mi umožnilo demonstrovat postoje a přístupy trenérů k dalším charakteristikám kondiční přípravy.

1) Průběh TJ kondičního charakteru

Úkolem této části dotazníku bylo monitorovat, zda trenéři při TJ kondičního charakteru zapojují všechny hráče společně (skupinově), či upřednostňují spíše individuální přístup.

Tabulka 17 a Graf 6 nám demonstrují, že skupinově i individuálně zařazuje TJ kondičního charakteru šestnáct trenérů (80 %) z dvaceti dotázaných. Vždy skupinově probíhají tyto tréninkové jednotky ve čtyřech případech (20 %) a vždy individuálně je nezařazuje ani jeden z dotázaných trenérů. Převládají tedy spíše tréninky prováděné ve

skupině, ale většina respondentů kombinuje takto vedenou kondiční přípravu i o tréninky individuální. Je pravdou, že uplatňovat individuální přístup ve fotbalovém tréninku může být poněkud složitější než třeba při tréninku atletickém. Přesto je potřeba si uvědomit, že každý z hráčů může mít jinou úroveň fyzické připravenosti a tomu by se mělo přizpůsobovat i jeho zatížení.

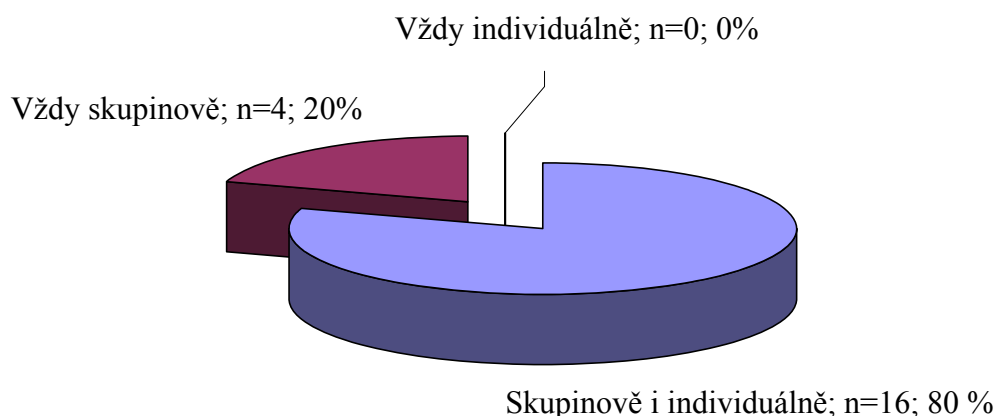
Tabulka 17

Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=20)

Charakter TJ	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Vždy individuálně	0	0 %
Vždy skupinově	4	20 %
Skupinově i individuálně	16	80 %

Graf 6

Průběh tréninkové jednotky kondičního charakteru (n=20)



2) Rozvoj rychlosti v kondiční přípravě

Cvičení na rozvoj rychlosti můžeme z hlediska jejich specifčnosti rozdělit na cvičení specifická a nespecifická. Specifická jsou svým charakterem podobná danému sportu. Druhý typ, nespecifická cvičení, jsou využitelná ve všech sportech a nemají přímou návaznost na trénovaný sport. Do takovýchto cvičení můžeme zařadit, vzhledem k fotbalovému tréninku, i atletická cvičení.

Na základě Tabulky 18 a Grafu 7 lze konstatovat, že specifický typ cvičení pro rozvoj rychlosti využívá plná polovina z dvaceti dotázaných trenérů. Dva trenéři (10 %) zařazují do kondiční přípravy cvičení pro rozvoj rychlosti nespecifického typu a osm

z dotázaných (40 %) uvedlo, že mezi specifickým a nespecifickým typem cvičení nedělá v kondiční přípravě rozdíl.

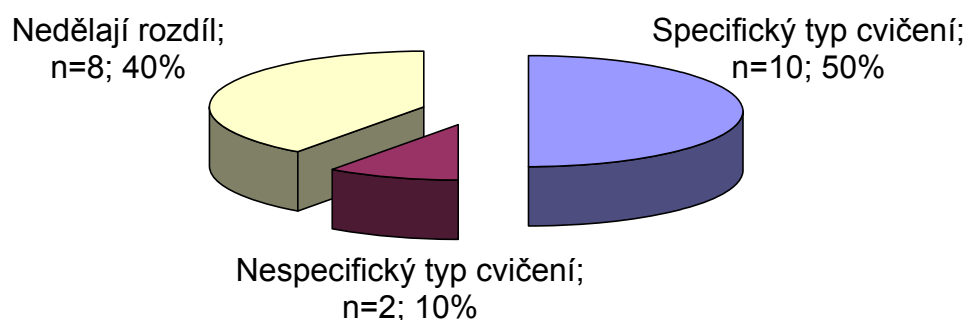
Tabulka 18

Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=20)

Typ cvičení	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Specifický	10	50 %
Nespecifický	2	10 %
Nedělají rozdíl	8	40 %

Graf 7

Typ cvičení pro rozvoj rychlosti (n=20)



3) Rozvoj síly v kondiční přípravě

Na základě literární rešerše, prostudované a shrnuté v teoretické části diplomové práce vyplývá, že pro hráče fotbalu je důležitá především explozivní síla. Zajímalo mě tedy, zda se tento úhel pohledu u dotázaných trenérů promítá do koncepce kondičních tréninků zaměřených na rozvoj síly. Dotázaní mohli využít možnosti označení více správných odpovědí.

Tabulka 19 nám demonstruje, kolik dotázaných trenérů využívá v kondiční přípravě cvičení na rozvoj síly z hlediska statické, dynamické, maximální a vytrvalostní síly. Nejvíce trenérů, a to patnáct (75 %) z celkového počtu dvaceti dotázaných, zařazuje cvičení stimulující dynamickou sílu. Ta je pro hráče fotbalu velice důležitá. Spolu s rychlostí umožňuje provádět pohybovou činnost rychle a výbušně. Devět trenérů (45 %) zařazuje cvičení pro rozvoj vytrvalostní síly. Cvičení pro rozvoj statické síly využívají čtyři trenéři (20 %) a pouze dva respondenti (10 %) uvedli, že do kondiční

přípravy zařazují cvičení z hlediska maximální síly.

Tabulka 19

Využití cvičení na rozvoj síly (n=20)

Typ cvičení	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (n)	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (%)
Z hlediska statické síly	4	20 %
Z hlediska dynamické síly	15	75 %
Z hlediska maximální síly	2	10 %
Z hlediska vytrvalostní síly	9	45 %

4) Rozvoj koordinace a obratnosti v kondiční přípravě

Ani na koordinaci a obratnost by se při fotbalovém tréninku nemělo zapomínat. Tyto pohybové schopnosti jsou považovány za základ techniky a umožňují zdokonalení herních dovedností. I v této otázce bylo trenérům umožněno označit více možností jako odpověď.

Nejvíce trenérů z dotázaných, a to šestnáct (80 %), využívá v kondiční přípravě pro rozvoj koordinace a obratnosti cvičení zaměřená na prostorovou orientaci. Toto zjištění není překvapením. Hráč je během utkání nucen mnohokrát změnit směr pohybu na základě měnící se herní situace, kterou musí dobře vnímat, zorientovat se v ní, vyhodnotit ji a na základě toho co nejrychleji zareagovat. Shodný počet trenérů, tedy šest (30 %) uvedlo, že využívají cvičení základní gymnastiky a akrobacii. Stejný počet dotázaných uvedl, že zařazuje i jiná cvičení – například strečink, aerobic, stříšky, klasický zápas "na lopatky", balanční a zpevňovací cvičení nebo kroková cvičení.

Tabulka 20

Využití cvičení na rozvoj koordinace a obratnosti (n=20)

Typ cvičení	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (n)	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (%)
Základy gymnastiky	6	30 %
Akrobatická cvičení	6	30 %
Cvičení zaměřená na prostorovou orientaci	16	80 %
Jiná	6	30 %

5) Rozvoj flexibility v kondiční přípravě

V této otázce jsem se zajímala o to, zda trenéři nezapomínají v kondiční přípravě na cvičení pro rozvoj flexibility. I když je kondiční příprava často zaměřena převážně na rozvoj síly, vytrvalosti a rychlosti, neměla by se opomíjet ani stimulace této pohybové schopnosti. Charakter otázky respondentům nabízel možnost více odpovědí.

Z hlediska pasivního cvičení zařazuje pro rozvoj flexibility do kondiční přípravy cvičení statická sedm trenérů, cvičení dynamická čtyři trenéři. Cvičení, jejichž princip je v aktivním zapojení sportovce, využívá v dynamické formě dvanáct dotázaných a ve formě statické pět. Můžeme tedy říci, že zatímco při pasivitě cvičence preferuje většina trenérů statická cvičení, při jeho aktivním zapojení je v popředí dynamika. Ani jeden z uvedených typů cvičení na rozvoj flexibility nevyužívá šest z dotázaných dvaceti trenérů, jak demonstrují v Tabulce 21.

Tabulka 21

Využití cvičení na rozvoj flexibility (n=20)

Typ cvičení	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (n)	Počet trenérů využívajících daný typ cvičení (%)
Z hlediska pasivního cvičení	10	50 %
- dynamické	4	20 %
- statické	7	35 %
Z hlediska aktivního cvičení	13	65 %
- dynamické	12	60 %
- statické	5	25 %
Vůbec nevyužívá	6	30 %

D) ZPŮSOBY VYHODNOCOVÁNÍ INTENZITY ZATÍŽENÍ

V této části dotazníku mě primárně zajímalo, zda dotázaní trenéři vyhodnocují během zatížení jeho intenzitu. Dále bylo mým zájmem monitorovat, jaké způsoby měření tepové a srdeční frekvence (dále jen TF a SF) využívají.

Měření TF a SF v kondiční přípravě

Během kondiční přípravy využívá měření TF či SF třináct respondentů. Z tohoto počtu je má k dispozici vždy pět trenérů a jen občas trenérů osm. Měření TF palpačně či

SF pomocí sporttesterů vůbec nevyužívá v kondiční přípravě sedm z celkového počtu dvaceti dotázaných trenérů.

Měřicí přístroj sporttester využívají pouze čtyři dotázaní trenéři, z čehož tři z nich měří touto metodou SF jen u vybrané hráčky. Jeden trenér odpověděl, že má k dispozici dostatečný počet sporttesterů, který mu umožňuje měřit SF u všech hráček. Palpačního způsobu měření využívá devět trenérů, tři z nich měří TF na zápěstí, jeden přímo na srdci a čtyři na krční tepně. Jeden z dotázaných trenérů nevedl, kde TF měří. Všechny tyto výsledky demonstrují v Tabulce 22, Tabulce 23 a dále pak pomocí Grafu 11, Grafu 12 a Grafu 13.

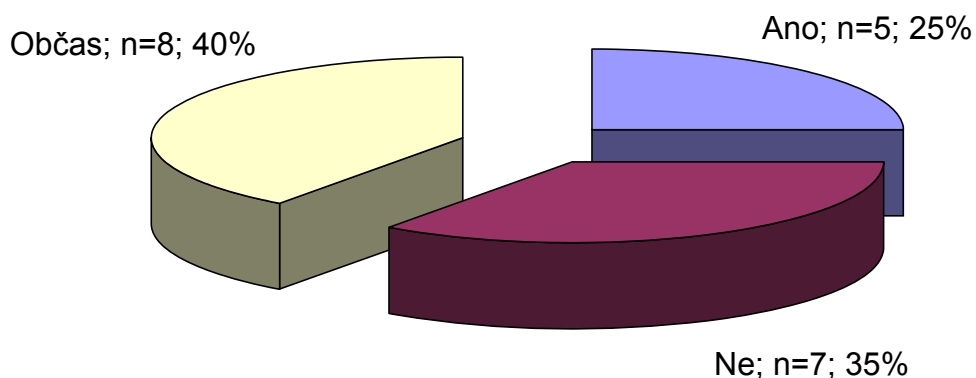
Tabulka 22

Využití měření TF nebo SF (n=20)

	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	5	25 %
Ne	7	35 %
Občas	8	40 %

Graf 8

Využití měření TF nebo SF (n=20)



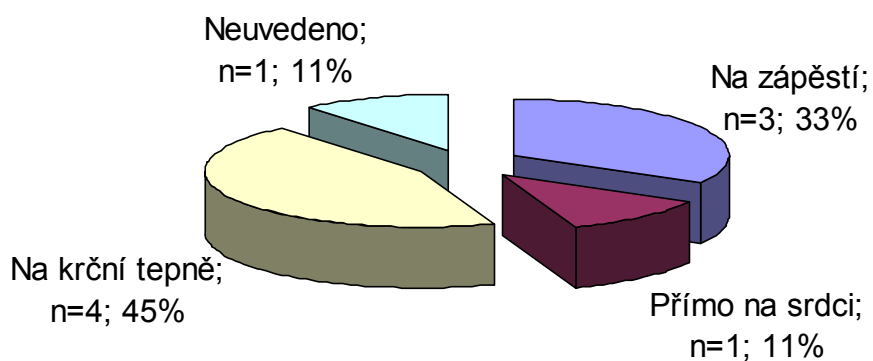
Tabulka 23

Způsob měření TF (n=9) nebo SF (n=4)

Způsob měření TF nebo SF	Počet trenérů využívajících daný způsob měření (n)	Počet trenérů využívajících daný způsob měření (%)
TF palpačně:	9	100 %
- na zápěstí	3	33 %
- přímo na srdci	1	11 %
- na krční tepně	4	45%
- nevedeno	1	11 %
SF pomocí sporttesteru:	4	100 %
- u vybrané hráčky	3	75 %
- u všech hráček	1	25 %

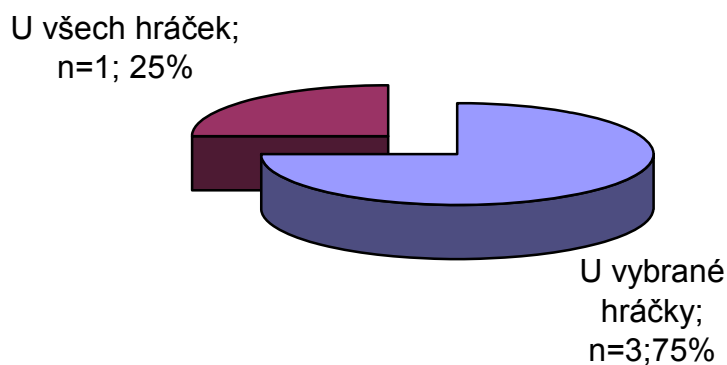
Graf 10

Měření TF palpačně (n=9)



Graf 9

Měření SF pomocí sporttesterů (n=4)



E) ZASTOUPENÍ DOPLŇKOVÝCH SPORTŮ V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ

Zařazování různých doplňkových aktivit do kondiční přípravy dotázanými trenéry ženských fotbalových týmů, jsem se snažila postihnout pomocí otázek v předposlední části dotazníku.

Doplňkové sporty v kondiční přípravě

Zařazování doplňkových sportů do kondiční přípravy ve fotbalu může mít pozitivní účinek. Při provádění takovýchto sportů dochází k rozvoji nebo alespoň udržování úrovně pohybových schopností, což je hlavním úkolem kondiční přípravy. Mohou se využít i na bázi regenerace, odpočinku po zátěži. Zároveň se často svým charakterem liší od fotbalové činnosti, a proto mohou díky novosti a zajímavosti pozitivně působit na samotnou psychiku hráče. Tato otázka byla koncipovaná tak, že trenéři mohli označit více odpovědí.

Z mého dotazníkového šetření vyplývá, že jediný z dotázaných trenérů nevyužívá v kondiční přípravě doplňkové sporty. Naopak čtrnáct trenérů je využívá vždy a pět dotázaných občas (viz Tabulka 24; Graf 14). Nejvyužívanější jsou sportovní hry, které zařazuje do kondičního tréninku devatenáct trenérů, jak demonstrují v Tabulce 25. Do této kategorie jsem zařadila sportovní hry florbal, basketbal, házená, volejbal, ragby a kolonku jiné. Deset trenérů využívá jako doplňkový sport plavání,

devět fitness programy (spinning, aerobic, H.E.A.T program, jiné) a sedm trenérů uvedlo, že využívají i jiné aktivity. Mezi těmito odpověďmi se objevily aktivity, které lze aplikovat pouze v rámci zimní (běžky, lyže) nebo letní přípravy (cyklistika), ale také aktivity, u kterých na ročním období nezáleží (páitnball, tenis, zápas "na lopatky, kohoutí zápas, páka, pohybově hudební příprava-pohybové skladby).

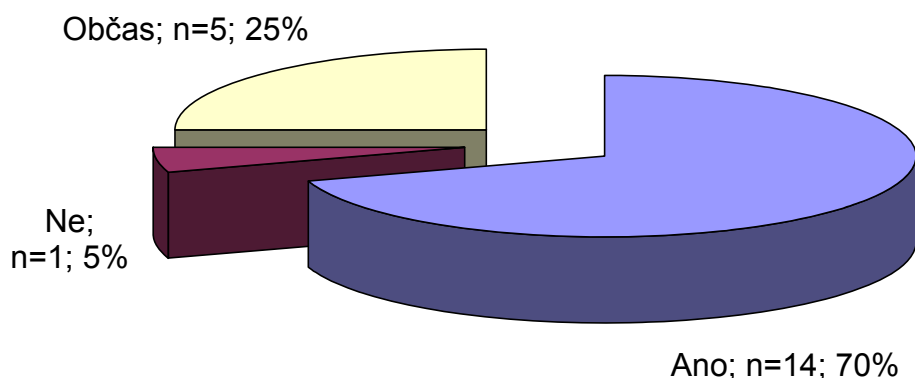
Tabulka 24

Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě (n=20)

Kategorie	Počet trenérů (n)	Počet trenérů (%)
Ano	14	70 %
Ne	1	5 %
Občas	5	25 %

Graf 11

Využití doplňkových sportů v kondiční přípravě (n=20)



Tabulka 25

Typ využívaných doplňkových sportů (n=20)

Druh doplňkové aktivity	Počet trenérů využívajících danou doplňkovou aktivitu (n)	Počet trenérů využívajících danou doplňkovou aktivitu (%)
Fitness programy	9	45 %
Sportovní hry	19	95 %
Plavání	10	50 %
Jiné	7	35 %

F) VYUŽÍVÁNÍ NÁŘADÍ, NÁČINÍ A DALŠÍCH POMŮCEK V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ

Využívání nářadí, náčiní a dalších nejrůznějších pomůcek trenéry ženských fotbalových týmů mě zajímalo v poslední části dotazníku. Dotázaným byla poskytnuta možnost označit více možností.

Nářadí, náčiní a další pomůcky v kondiční přípravě

Trenérům byly formou odpovědí nabídnuty čtyři základní kategorie pomůcek (tradiční, moderní, balanční a fitness). Toto rozdělení bylo rozšířeno ještě o možnost jiné. I zde mohli trenéři označit více vyhovujících odpovědí.

Na základě Tabulky 26 lze konstatovat, že všech 20 dotázaných trenérů využívá v kondiční přípravě pomůcky z kategorie nazvané tradiční pomůcky (švihadla, gymnastické tyče, lavičky a medicinbaly). Moderní pomůcky (běžecký žebřík, agility překážky, expander, únikový pás, padák) jsou součástí kondiční přípravy osmi trenérů a balanční (balance step, gumové úseče, BOSU, dřevěné úseče, balanční válec, aquahit) čtyř trenérů. Některé pomůcky z kategorie fitness (theraband, overbal, gymbal, gymstick) jsou využívány dvěma trenéry. Čtyři trenéři uvedli jiné pomůcky, než které jim byly v rámci dotazníku nabídnuty. Mezi jejich odpověďmi se vyskytlo gymnastické nářadí jako je například gymnastický kůň, gymnastická koza, švédská bedna či žíněnka. Zaznamenala jsem i jednu zcela specifickou pomůcku, kterou byl bič.

Tabulka 26

Využití pomůcek v kondiční přípravě (n=20)

Kategorie pomůcek	Počet trenérů využívajících danou pomůcku (n)	Počet trenérů využívajících danou pomůcku (%)
Tradiční	20	100 %
Moderní	8	40 %
Balanční	4	20 %
Fitness	2	10 %
Jiné	4	20 %

5. Diskuse

V diskusní části formuluji odpovědi na vytyčené problémové otázky diplomové práce. Dále se zaměřuji na porovnávání mnou získaných zjištění s prostudovanou literaturou zabývající se problematikou kondičního tréninku ve fotbale.

Šetření ukázalo, že kondiční trenéři jsou využíváni vybraným souborem trenérů ženských fotbalových týmů ČR zcela minimálně. Pouze tři dotázaní (jeden z 1. ligy žen, další dva z 2. České ženské fotbalové ligy) z celkového počtu dvaceti uvedli, že určitým způsobem spolupracují s kondičním trenérem při fotbalové přípravě. Pokud porovnáám toto zjištění se situací v nejvyšší lize ČR mužů (1. Gambrinus liga), jsou na tom týmy žen, co se týče zabezpečení kondiční přípravy některým ze specialistů, mnohem hůře. V 1. Gambrinus lize využívá kondičního trenéra devět týmů, což činí 56 %. Jako modelový příklad zapojení kondičních trenérů do fotbalové přípravy žen v zahraničí uvádím, na základě prozkoumaných studií, týmy žen hrajících Serii A v Itálii. 67 % týmů hrajících tuto ligu, využívá specialistu na kondiční přípravu, který je v Itálii nazýván preparatore atletico. Můžeme se pouze domnívat, zda je důvodem situace malé spolupráce ženských fotbalových klubů ČR s kondičními trenéry nedostatečná ekonomická situace těchto klubů nebo například názor, že by hlavní trenéři a jejich asistenti měli vést kondiční přípravu sami.

Co se týče specializace využívaných kondičních trenérů vybranými ženskými fotbalovými kluby, neobjevila se primárně zjišťovaná kategorie atletický trenér ani v jedné z odpovědí vybraného souboru. Ze zjištěných tří spolupracujících kondičních trenérů mají dva specializaci fitness trenér a u třetího nebylo možné na základě odpovědi kategorizaci provést. Forma zapojení do kondiční přípravy dvou ze tří výše zmíněných specialistů probíhá převážně formou spolupráce při sestavování tréninkového plánu (oba týmy hrají 2. Českou ženskou fotbalovou ligu). Jeden z nich přitom spolupracuje během roku nepravidelně, druhý dvakrát týdně, a to pouze u hráčů v rekonvalescenci. Třetí specialista je přímo členem realizačního týmu klubu (1. liga žen) a podílí se tak na kondiční přípravě během celého roku. Z hlediska využívání služeb atletického trenéra v kondiční přípravě se ženské týmy ČR nijak neliší od situace, která je i v jiných vybraných týmech Evropy a USA. Při získávání poznatků z provedených studií jsem zjistila kategorii atletický trenér (Leichtathletiktrainer) pouze u některých klubů ženské Bundesligy v Německu.

Kondiční příprava žen je tedy v českých podmínkách ve většině případů pod vedením samotného trenéra, nikoliv specialisty na kondiční přípravu. V rámci tématu diplomové práce mě zajímalo, zda si trenéři ženských fotbalových týmů ČR uvědomují využitelnost atletických průpravných cvičení ve fotbalové kondiční přípravě a pracují s nimi. Všichni trenéři z vybraného souboru odpověděli, že speciální průpravná cvičení do kondiční přípravy zařazují. Ze všech atletických průpravných cvičení pak v největší míře využívají běžecká, poté speciální odrazová a poměrně málo, ne-li vůbec, speciální odhodová cvičení. Speciální běžecká cvičení jsou spíše prostředkem pro přípravu organismu na pozdější, intenzivnější činnost či pro osvojení správné techniky běžeckého pohybu než pro rozvoj pohybových schopností, což je hlavním úkolem kondiční přípravy. I pohybové schopnosti však mohou být při správném využívání těchto cvičení stimulovány (cvičení prováděná s meziklusem-vytrvalostní složka, výbušně-rychlostní složka atd.). Speciální odhodová a odrazová cvičení jsou také zaměřena především na správné osvojení techniky odrazu a odhodu. Aplikujeme-li je ve větším objemu či je provádíme s vyšší intenzitou, může i u nich docházet k podněcování kondiční složky. Je však otázkou, zda jsou trenéři ženských fotbalových týmů dostatečně kvalifikovaní na to, aby byli schopni těchto výhod využít a cvičení správně aplikovat. Například při odrazových cvičení dochází k otřesům organismu a jsou-li tato cvičení prováděná nesprávným způsobem, je to spíše kontraproduktivní a pro pohybový aparát dokonce nebezpečné. Využití atletického trenéra nabízí odstranění možných nevýhod a nebezpečí plynoucích ze špatné aplikace atletických cvičení.

Třetí problémovou otázkou bylo zapojení dalších atletických cvičení do kondiční přípravy, a to především pro rozvoj pohybových schopností. Trenéři z vybraného souboru atletická cvičení pro rozvoj pohybových schopností využívají, přičemž se zaměřují spíše na cvičení běžecká než odrazová či posilovací. Zapojení některých atletických cvičení do fotbalové přípravy doporučují i autoři zabývající se fotbalovou přípravou, například Psotta (2006).

Na základě dalších odpovědí respondentů vyplývá, že tréninkové jednotky kondičního charakteru probíhají ve většině případech skupinově i individuálně. U velkého počtu hráčů se může zdát individuální přístup při specifických fotbalových činnostech komplikovaný. Charakter atletických cvičení naopak jistý individuální přístup umožňuje. Trenér by měl dohlížet i na pohybovou kultivaci a správnou techniku prováděného pohybu, která se projevuje ve specifickém pohybu při fotbalových

činnostech.

Pro rozvoj rychlostních schopností využívají dotázaní převážně specifický typ cvičení, případně jeho kombinaci s nesespecifickým typem cvičení. Překvapením pro mě byla odpověď dvou dotázaných, kteří uvedli, že pro rozvoj rychlosti využívají pouze nesespecifický typ cvičení, tzn. bez míče. Z hlediska charakteru fotbalu se jeví zařazování specifických cvičení pro rozvoj rychlosti do kondiční přípravy jako nezbytnost. Další otázkou, kterou jsem se v rámci tématu diplomové práce zabývala, byl postoj trenérů k rozvoji síly. Monitorovala jsem zaměření trenérů převážně na dynamickou sílu. Což odpovídá poznatku, že fotbalový hráč musí být schopen během zápasu vyvinout rychle svalovou sílu. Další schopnost, která se pro hráče fotbalu jeví jako důležitá, je orientace v prostoru. Cvičení na její rozvoj zařazuje většina trenérů z vybraného souboru. Naopak poměrně malé využití jsem zjistila u cvičení pro rozvoj flexibility. Šest trenérů z celkového počtu dvaceti vůbec nezařazují cvičení na rozvoj této schopnosti. V tomto směru vidím ve fotbalové přípravě velké nedostatky. Trenéři by neměli opomíjet fakt, že dostatečný rozsah pohybu hráčům pomáhá provést danou pohybovou činnost správně a co nejlépe.

Dalším úkolem dotazníku bylo monitorovat, zda trenéři z vybraného souboru využívají měření tepové a srdeční frekvence (dále pouze TF a SF). Sedm dotázaných trenérů z dvaceti uvedlo, že během kondiční přípravy s měřením TF a SF vůbec nepracuje. Sporttestery má k dispozici malý počet dotázaných. V důsledku poměrně vysoké ceny těchto přístrojů se zdá toto zjištění pochopitelné. Zbytek trenérů měří TF palpačně, a to především na krční tepně. Nevyužití měření TF a SF při kondičním tréninku vnímám jako nevýhodu. TF a SF slouží jako velice dobrý ukazatel míry adaptace jedince na zatížení. Trenér pak může mnohem lépe dávkovat zatížení, jeho intenzitu, objem i intervaly odpočinku.

Součástí kondiční přípravy by dle odborné literatury (Psotta, 2006), měly být i jiné, tzv. doplňkové aktivity. Zajímalo mě, zda je tomu tak i u vybraného souboru ženských týmů a které z doplňkových aktivit jsou nejvyužívanější. Z mého dotazníkového šetření vyplývá, že jediný z dotázaných trenérů nevyužívá žádnou z nabídnutých kategorií doplňkových aktivit. Všichni zbylí dotázaní odpověděli, že do kondiční přípravy zařazují sportovní hry (florbal, basketbal, házená, apod.), polovina z nich i plavání. Fitness programy, nejčastěji aerobic a spinning, využívá devět z dvaceti respondentů. V odpovědích se vyskytly i aktivity, které jsou sezónní záležitostí (běžky,

lyže, cyklistika) či zcela netradiční (pohybové skladby, kohoutí zápasy atd.). Velice mě zaujalo zařazení aktivity zvané paintball. Ta se objevila u odpovědí hned tří trenérů. Zajisté je to typ aktivity, která svou novostí a netradičností může zaujmout a pozitivně působit jak na hráčovu tělesnou, tak i na psychickou složku.

Problematika využití různých typů nářadí, náčiní a jiných pomůcek byla poslední otázkou diplomové práce. Šetření monitorovalo využití švihadel, medicinbalů, laviček a dalších tradiční pomůcek dotázanými trenéry. V odpovědích se také objevilo gymnastické nářadí (gymnastický kůň, gymnastická koza, švédská bedna, žíněny). Tradiční pomůcky a gymnastické nářadí bývá v českých podmínkách součástí většiny sportovišť (tělocvičny), kde trenéři zejména absolvují část zimní přípravy. Menší počet trenérů pak zařazuje do kondiční přípravy i cvičení s moderními (běžecký žebřík, agility překážky, expander, únikový pás, padák), balančními (balance step, gumové úseče, BOSU, dřevěné úseče, balanční válec, aquahit) či fitness (theraband, overbal, gymbal, gymstick) pomůckami. Na základě šetření nemohu uvést důvod tak malého využití těchto pomůcek. Mohu se pouze domnívat, zda je důvodem nedostatečná ekonomická situace klubů, neznalost nových moderních přístupů v tréninku či prostý nezájem o inovace v starých „osvědčených“ metodách.

6. Závěry

V diplomové práci jsem se zabývala kondiční přípravou ve fotbalu žen se zaměřením na využití atletických cvičení. V popředí mého zájmu byla speciální průpravná cvičení a další atletická cvičení, která při správné aplikaci umožňují rozvoj pohybových schopností. Další problémovou otázkou bylo zapojení kondičních specialistů do tréninku ženských fotbalových klubů v ČR, zachycení formy jejich spolupráce s týmy žen, monitorování jejich specializace a zjištění, zda se mezi nimi vyskytuje i kategorie atletický trenér. Úkolem diplomové práce bylo také monitorovat postoje a přístupy trenérů ženských fotbalových týmů k dalším charakteristikám kondiční přípravy.

Cíle diplomové práce bylo dosaženo prostřednictvím výzkumné části, kde jsem vytyčila 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 společně s manuálem, který obsahoval vysvětlení některých otázek. Dalším krokem bylo rozeslání finální podoby dotazníku i s úvodním dopisem a manuálem do vybraných 50 klubů v elektronické podobě a poštou. Podařilo se mi získat dvacet odpovědí, což činí 40 %. Z 1. ligy žen odpověděli tři trenéři, 2. České ženské fotbalové ligy šest trenérů, 3. České ligy žen sedm trenérů a MSLŽ byla zastoupena čtyřmi trenéry.

Po vrácení vyplněných dotazníků bylo dalším krokem jejich vyhodnocení. Na základě toho lze konstatovat, že trenéři vybraného souboru jednotlivá speciální cvičení z atletických průpravných cvičení využívají. V největší míře jsou většinou trenérů z vybraného souboru aplikovaná v kondiční přípravě speciální běžecká cvičení a v nejmenší míře speciální odhodová. Pro rozvoj pohybových schopností jsou využívána i další atletická cvičení (různě dlouhé běžecké úseky, odrazová cvičení do 10skoku, posilování s náčiním apod.). Dále mohu na základě provedeného šetření uvést, že většina ženských fotbalových klubů služeb kondičního trenéra nevyužívá. Zjistila jsem spolupráci se specialistou na kondiční přípravu u tří klubů. Dva z nich hrají 2. Českou ženskou fotbalovou ligu, jeden 1. ligu žen. Kondiční trenér je členem realizačního týmu pouze v jednom klubu, který hraje nejvyšší fotbalovou ligu žen. U dalších dvou (2. Česká ženská fotbalová liga) dochází ke spolupráci externě při sestavování tréninkového plánu. Externí spolupráce probíhá buď nepravidelně během

celého roku nebo dvakrát týdně u hráčů v rekonvalescenci. Jedinou monitorovanou kategorií specializace byl fitness trenér. Jeden trenér v odpovědi specializaci využívaného kondičního trenéra neuvedl. Kategorie atletický trenér se tedy nevyskytla v žádné z dvaceti získaných odpovědí. Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem zachytila postoje a přístupy dotázaných trenérů k dalším vybraným charakteristikám kondiční přípravy. Na základě většiny odpovědí uvádím, že respondenti mají dobré základní znalosti ohledně kondiční přípravy. Na jednu stranu si uvědomují specifickou fotbalové přípravy, ale na druhou využívají i nesespecifická cvičení, jejichž příkladem jsou i ta atletická.

Cíle a úkoly diplomové práce byly v rámci tématu splněny. Práce může sloužit jako určitá osvěta názorů ve využití atletických cvičení ve fotbalu žen a být podnětem k dalšímu bádání v této oblasti.

7. Soupis použité literatury

7.1. Soupis literárních zdrojů

1. BAČOVÁ, V. Problematika rodu v psychologii – sociální psychologie ženy a muže. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*, 2., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing a.s.. 2008. s. 161 – 176. ISBN 978-80-247-1428-8
2. . BANGSBO, J. *Fitness training in soccer. A Scientific Approach*. Auburn, MICH: Reedwain Publishing, 2003. 336 pp. ISBN 1-59164-062-8
3. BARTUŇKOVÁ, S., *Fyziologie člověka a tělesných cvičení - učební texty pro studenty fyziologie a studia tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2006. 285 s. ISBN 80-246-1171-6
4. DOVALIL, J., a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia. 2005. 336 s. ISBN 80-7033-928-4
5. DOVALIL, J., a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia. 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1
6. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 255 s. ISBN 80-7178-367-6
7. FORAN, B. (ed.) *High – performance Sports Conditioning*. 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 367 pp. ISBN 0-7360-01630-8
8. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80- 85931-79-6
9. HAVLÍČKOVÁ L., a kolektiv. *Fyziologie tělesné zátěže I.-Obecná část*. 2. přepracované vyd. Praha: Karolinum. 1999. 203 s. ISBN 80-7184-875-1
10. HLÍNA, J., aj. *Atletika – sprinty. ZPM. Vrcholový sport*. Praha: VMO ÚV ČSTV, 1984. 202 s. ISBN -
11. HOLIENKA, M. *Kondičný tréning vo futbale*. Bratislava: PEEM, 2005. 157 s. ISBN 80-89197-20-5
12. JANSÁ, P., DOVALIL, J. a spoluautoři, *Sportovní příprava*. 1.vyd. Praha: Q-art. 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3
13. 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

14. KUČERA, V., TRUKSA, Z., *Běhy na střední a dlouhé tratě*. 1.vyd. Praha: Olympia. 2000. 290s. ISBN 80-7033-324-3
15. LAMBERTIN, F. *Préparation physique intégrée*. Paris: Amphora, 2000. 237 pp. ISBN 2-85180-549-5
16. LA PRATH, D. *Coaching girl's soccer successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 192 pp. ISBN 0-7360-7212-8
17. LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS, F. *Základy sportovního tréninku I.* 1. vyd. Olomouc: Hanex. 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9
18. MILLEROVÁ, V., DOSTÁL, E., ŠIMON, J., VINDUŠKOVÁ, J. *Základy atletického tréninku*. Praha. Karolinum. 1994. 80 s. ISBN 80-7066-984-5
19. MILLEROVÁ, V., HLÍNA, J., KAPLAN, A., KORBEL, V. *Běhy na krátké tratě*. Praha: Olympia, 2005. 288 s. ISBN80-7033-570-X
20. NOVOSAD, J., *Základy sportovního tréninku*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998. 49 s. ISBN 80-7067-937-9
21. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8
22. PSOTTA, R. a kolektiv, *Fotbal: kondiční trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2006. 220 s. ISBN 80-247-0821-3
23. RIEGEROVÁ, J., PŘIDALOVÁ, M., ULBRICHOVÁ, M. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: HANEX. 2006. 262 s. ISBN 80-85783-52-5
24. SHERRY, K., HARRIS, AJ. *Fitness training for soccer*. Auburn, MICH: Reedwain Publishing, 2002. 175 pp. ISBN 1-59164-035-0
25. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 2009. 242 s. ISBN 978-80-246-1602-5
26. ŠIMON, J. a kolektiv autorů, *Atletické vrhy a hody*. 1. vyd. Praha: Olympia. 2004. 236 s. ISBN 80-7033-815-6
27. VAIDOVÁ, E., KAPLAN, A. Zapojení specialistů na kondiční přípravu u ženských fotbalových týmů v zahraničí. In GRYC, T., (Ed) *Věda v pohybu - pohyb ve vědě*. Sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference. Praha: UK FTŠV, 2010. V tisku
28. VELEBIL, V., aj. *Atletické skoky*. 1. vyd. Praha: Olympia. 2002. 120 s. ISBN 80-

7033-769-9

29. VINDUŠKOVÁ, J., aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia. 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2

30. VOTÍK, J., *Sportovní příprava ve fotbalu*. 3. vyd. Plzeň: Vydavatelství západočeské univerzity. 1998. 183 s. ISBN 80-7082-414-X

7.2. Soupis internetových zdrojů

1. OSOBA, M. Atleti v tréninku vyučují fotbalisty, jak mají správně běhat [online]. Sine loco : b.v., 23. února 2010; 18:00 SEČ [cit. 3. března 2010; 20:40]. Dostupné na Sport.cz: <<http://www.sport.cz>>

2. POWER, P. The Technician [online]. Sine loco : b.v., 12.března.2010; 20:30 SEČ [cit. 15. března 2010; 18:00]. Dostupné na Uefa.com: <<http://en.archive.uefa.com>>

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

Přílohy

Seznam příloh

- Příloha 1** Úvodní dopis k dotazníku
- Příloha 2** Manuál pro trenéry
- Příloha 3** Dotazník pro trenéry

Příloha 1

Úvodní dopis k dotazníku

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Využito pro potřeby diplomové práce UK FTVS v Praze
Diplomantka: Eva Vaidová
eva.vaidova@centrum.cz

Vážená paní trenérko,
vážený pane trenéře,

chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění přiloženého nestandardizovaného anonymního dotazníku a jeho zaslání do **11. března 2010** na adresu, která je na přiložené obálce nebo prostřednictvím emailu či faxu: 585226302.

Toto výzkumné šetření bude sloužit pouze pro účely mé diplomové práce, jejíž téma je: „Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen“.

Děkuji.

Eva Vaidová
studentka UK FTVS, 5. ročník TV - Ps

Příloha 2

Manuál pro trenéry

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Využito pro potřeby UK FTVS v Praze
Diplomantka: Eva Vaidová
eva.vaidova@centrum.cz

Základní manuál pro vyplnění dotazníku:

Využití atletických cvičení ve fotbalové přípravě žen

Charakteristika dotazníku Využití atletiky ve fotbalové přípravě žen:

Dotazník zjišťuje u trenérů ženských fotbalových týmů, zda využívají atletiky v kondiční přípravě. Zároveň se snaží postihnout, v jaké procentuální míře trenéři vybraná atletická cvičení využívají. Následně se zaměřuje na základní charakteristiky fotbalové kondiční přípravy.

Instrukce pro trenéry:

VI. Zda-li je Vaše odpověď NE pokračujte otázkou číslo IX.

- tabulka: do vybraného políčka udělejte křížek

X. Zaškrtněte, zda-li a v jaké procentuální míře využíváte některá z uvedených atletických cvičení. Jejich součet by Vám měl dát 100%. Do vybraného políčka udělejte křížek.

Speciální běžecká cvičení: prostředky zaměřené na zlepšení techniky běhu (běžecká abeceda-skipink, liftink, zakopávání, předkopávání apod.).

Speciální odrazová cvičení: odrazy jednož, snožmo, víceskoky, amortizační odrazy, skokový běh, násobené odrazy apod.

Speciální odhodová cvičení: vrhy a hody náčiním různé hmotnosti (koule, medicinbaly apod.)

XI. Zaškrtněte, zda-li a v jaké procentuální míře využíváte některá z uvedených atletických cvičení. Jejich součet by Vám měl dát 100%. Do vybraného políčka udělejte křížek.

Tréninkové prostředky pro rozvoj startovní reakce a akcelerace: všechny druhy startů (padavé, polovysoké, polonízské, nízké apod.), akcelerace v pohybu, zapínané úseky apod.

Tréninkové prostředky pro rozvoj maximální rychlosti: úseky přibližně do délky 80 m a intenzitou nad 95% (např. letmé úseky).

Tréninkové prostředky pro rozvoj rychlostní vytrvalosti: běžecké úseky v délce 80 m a více běhané intenzitou mezi 85-95%.

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální vytrvalosti: úseky přibližně do délky 300 m a intenzity nad 75%.

Tréninkové prostředky pro rozvoj tempové vytrvalosti: úseky přibližně do délky 1 km a intenzity nad 60%.

Tréninkové prostředky pro rozvoj obecné vytrvalosti: delší souvislé běhy v terénu plánovaným tempem i se střídavým úsilím (fartlek).

XIV. Pasivní cvičení pro rozvoj flexibility=krajních poloh dosahujeme pomocí působení vnějších sil (partner, trenér, gravitace atd.).

Aktivní cvičení pro rozvoj flexibility=využívá vlastního svalového úsilí cvičence.

Příloha 3

Dotazník pro trenéry

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Eva Vaidová, studentka 5. ročníku TV-Ps
Nestandardizovaný anonymní dotazník pro potřeby diplomové práce

DOTAZNÍK PRO TRENÉRY

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	1×	2×	3×	4×	5×	6×	Každý den	Nepravidelně
Letní přípravné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podzimní hlavní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zimní přechodné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zimní přípravné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jarní hlavní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Letní přechodné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U hráčů v rekonvalescenci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální odrazová cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální odhodová cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maximální rychlosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rychlostní vytrvalosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální vytrvalosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempové vytrvalosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obecné vytrvalosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální odrazové síly – do 10 skoku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální odrazové síly – nad 10 skok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speciální běžecké síly (výběhy kopců, běh se zátěžovou vestou, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síly pomocí posilování s náčiním (medicinbal, expander, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síly pomocí posilování s alternativním náčiním (aquahit, apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síly pomocí posilování na strojích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síly pomocí posilování s činkou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 - cvičení z hlediska vytrvalostní síly

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 OBCÁS

Pokud ano, jakým způsobem srdeční frekvenci zjišťujete?

- pomocí sporttesteru : u vybrané hráčky u všech hráček

- zjišťuji palpačně : na zápěstí přímo na srdci na krční tepně

XV. Zařazujete do kondiční přípravy i doplňkové sporty?

ANO NE OBCÁS

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	<input type="checkbox"/>	švihadla	gym. tyče	lavičky	medicinbaly		
Moderní	<input type="checkbox"/>	běž.žebřík	agility přek.	expander	únikový pás	padák	
Balanční	<input type="checkbox"/>	balance step	gumové úseče	BOSU	dřevěné úseče	balanční válec	aquahit
Fitness	<input type="checkbox"/>	theraband	overbal	gymbal	gymstick		
Jiné	<input type="checkbox"/>						

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