

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Bc. Lucie Fraňková

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Speciální běžecká cvičení v tréninku mladých fotbalistů

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jana Kolčiterová

Vypracoval:

Bc. Lucie Fraňková

Praha, 2011

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze, dne 13.4.2011

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí práce paní PaedDr. Janě Kolčiterové za cenné rady při zpracování diplomové práce, za její ochotu a přístup, se kterým mi vycházela vstříc. Mé díky patří také všem trenérům, kteří spolupracovali při získávání dat do ankety.

Abstrakt

Název: Běžecká abeceda v tréninku mladých fotbalistů.

Cíle: Cílem práce je vytvoření souhrnu ucelených informací o běžecké abecedě jako speciálním prostředku v tréninku mladých fotbalistů. Cílem empirické části je pak dotazováním zjistit detaily o známosti a využívání speciálních běžeckých cvičení u trenérů mladých fotbalistů.

Metody: V naší práci jsme použili jednu z metod dotazování. Jelikož naše připravené otázky nebyly standardizovány, má naše dotazování charakter ankety. Respondenty zařazujeme do nereprezentativního vzorku. Data byla získána e-mailovou korespondencí. Výsledky byly zaneseny do grafů a tabulek a byla provedena jejich interpretace.

Výsledky: Speciální běžecká cvičení jsou pod tímto pojmem zavedená u většiny trenérů. Všichni trenéři považují za důležité rozvíjet techniku běhu. 81% dotázaných trenérů k tomuto rozvoji používá běžeckou abecedu. Trenéři aplikují abecedu na mnohé účely. V porovnání s jednotlivými druhy soutěže používají nejčastěji nácvik správné techniky běhu trenéři divizových družstev. Žádný z trenérů, který používá běžeckou abecedu k odstranění chyb v technice běhu nedokázal popsat z obrázku všechny chyby.

Klíčová slova: atletika, abeceda, fotbal, trénink, technika, výkonnost

Abstract

Title: Special running exercises in football training of young footballers

Objectives: The aim of this work is a comprehensive summary of special athletics running exercises as a means of training for young footballers. The aim of the empirical part is to find out by pooling the details about the usage and knowledge of special running exercises of trainers.

Methods: In our thesis we used a method of questioning. Because our prepared questions were not standardized. The character of pooling is an inquiry. Respondents should be introduced as an unrepresentative sample. Data were collected by e-mail correspondence. Results were entered into graphs and tables and their interpretation has been made.

Results: The term special running exercises is well known for most of coaches. All the coaches consider important to develop technique of running. 81% of respondents use special running exercises to develop the technique. Coaches apply SBC for many purposes. Compared with various kinds of match level the most correct-techniques-training is used in division's teams. None of the coaches, who uses a special running exercises to correct the errors in the technique of running weren't able to describe all the occurred errors.

Keywords: athletics, ABC, football, training, technology, performance

OBSAH

1 ÚVOD.....	9
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
2.1 Charakteristika věkové skupiny	11
2.1.1 Dělení věkové skupiny.....	11
2.1.2 Kalendářní a biologický věk	11
2.1.3 Charakteristika věkového období mladších žáků ve fotbale.....	12
2.1.3.1 Charakteristika mladších žáků dle Dovalíla (1992).....	13
2.1.4 Charakteristika mladšího žactva z hlediska vývojové psychologie	14
2.1.4.1 Vnímání.....	14
2.1.4.2 Myšlení.....	14
2.1.4.3 Paměť	15
2.1.4.4 Pozornost.....	15
2.1.4.5 Emoční vývoj.....	16
2.2 Pojetí sportovní přípravy v kopané.....	17
2.2.1 Sportovní trénink v kopané	17
2.2.1.1 Řízení tréninkového procesu	18
2.2.1.2 Faktory sportovního tréninku	18
2.3 Hlavní rozdíly v tréninku mládeže a dospělých.....	20
2.3.1 Obecné zásady sportovního tréninku mládeže	21
2.3.2 Speciální zásady sportovního tréninku mládeže	21
2.3.3 Technická příprava	21
2.3.4 Taktická příprava.....	22
2.3.5 Psychická příprava.....	22
2.4 Lokomoce ve fotbale	23
2.5 Speciální běžecká cvičení- Běžecká abeceda.....	28
2.5.1 Zařazení běžecké abecedy v systému tréninkových prostředků.....	29
2.5.2 Zařazení běžecké abecedy v systému sportovního tréninku	30
2.5.3 Zařazení běžecké abecedy v běžeckém výcviku	30
2.5.4 Zařazení běžecké abecedy v tréninkové jednotce	32
2.6 Prvky běžecké abecedy a jejich použití.....	34
2.6.1 Liftink	35
2.6.1.1 Provedení	35

2.6.1.2	Využití ve fotbale.....	36
2.6.1.3	Inventář cvičení	36
2.6.2	Skipink	38
6.2.1	Provedení	38
2.6.2.2	Využití ve fotbale.....	39
2.6.2.3	Inventář cvičení	40
2.6.3	Zakopávání.....	45
2.6.3.1	Provedení.....	46
2.6.3.2	Využití ve fotbale.....	47
2.6.3.3	Inventář cvičení	47
2.6.4	Předkopávání.....	51
2.6.4.1	Provedení.....	52
2.6.4.1	Využití ve fotbale.....	52
2.6.4.3	Inventář cvičení	53
2.6.5	Poskočný klus.....	56
2.6.5.1	Provedení	57
2.6.5.2	Využití ve fotbale.....	57
2.6.5.3	Inventář cvičení	58
3	METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA	59
3.1	Cíle práce	59
3.2	Úkoly práce	59
3.3	Hypotézy	59
3.4	Metodika výzkumu	60
3.4.1	Popis výzkumného plánu	60
3.4.2	Charakteristika dotázaného souboru.....	60
3.4.3	Anketa a její položky	62
3.4.5	Metodika vyhodnocení dat	63
4	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	64
5	ZÁVĚR	74
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	77
7.	PŘÍLOHY	81

1 ÚVOD

Určitá analogie mezi atletickým a fotbalovým tréninkem je na první pohled více než zřejmá, neboť hlavním způsobem lokomoce ve fotbale, podobně jako v jiných sportovních hrách je běh, dále chůze či skok. Atletika zahrnuje všechny tyto základní pohyby a stejně tak jsou přirozeně obsaženy i v atletickém tréninku. V této práci rozpracováváme podrobněji speciální běžeckou abecedu (SBA) jako prostředek ke zlepšení techniky běhu ve fotbale a k následnému rozvoji rychlostních schopností. Mnoho učitelů, ale i trenérů tento tréninkový prostředek opomíjí a nevedou své svěřence k jeho správnému nácviku, což má za následek celkově špatnou techniku běhu, která se negativně promítá jak do většiny atletických disciplín, tak i do ostatních sportovních odvětví.

Běžeckou abecedu chápeme jako tělesná cvičení, která jsou zaměřena na zdokonalování pohybů v jednotlivých částech oporové a letové fáze běžeckého kroku a která by ve svém tréninku neměli zapomínat využívat jak hráči mládežnických týmů, tak profesionální hráči světové úrovně. Běžecká abeceda by měla být součástí prakticky každé průpravné části tréninkové jednotky, ve které se hráči připravují na průběh hlavní části tréninkové jednotky. Abeceda vyžaduje rozumové pochopení cviků spojené s představou dobře provedeného cviku. Patří k nim liftink, skipink, zakopávání, předkopávání a ze skokanské abecedy zařazujeme běh poskočný, který je průpravou pro odrazovou fázi běhu. Běžeckou abecedu lze využívat k rozcvičení, ke zdokonalování techniky běhu a k rozvoji kondičních a koordinačních schopností.

Důvodů proč mě toto téma zaujalo a proč jsem se rozhodla zabývat se jimi ve své diplomové práci je hned několik. Donedávna jsem byla aktivní závodnicí extraligového týmu v disciplíně běh na 100m, kde běžecká abeceda plnila jednak funkci rozcvičení, ale byla také součástí metodického postupu ke zdokonalování techniky, odstraňování chyb a k rozvoji kondičních schopností.

Spojení s fotbalem nám dává možnost upozornit na nedostatky ve sportovním odvětví, které je nejrozšířenějším kolektivním sportem a kde technika běhu hraje významnou roli. Je dobře známo, že trenéři fotbalu mají jiný náhled na techniku běhu a vůbec na priority v zařazování atletické průpravy do tréninku fotbalistů. Práce by měla mít přínos právě pro zatvrzelé trenéry, kteří tvrdí, že na trénink techniky není moc času, protože se věnují práci s míčem. Důvod, proč se zabývám právě kategorií mladších žáků (10-12let), je záměrný. Tento věk je

významný pro rozvoji pohybové koordinace a rychlostních schopností. V tréninku jde především o všestrannost a přípravu na budoucí vrcholový výkon, což se pomocí běžecké abecedy dá rozvíjet.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika věkové skupiny

2.1.1 Dělení věkové skupiny

Za pojem mladý fotbalista považujeme věk mezi 6-15 rokem. Toto věkové období se nazývá dětství. Dělíme ho dále dle Dovalila(1992) na mladší školní věk (6-11) a starší školní věk (12-15). Votík (1998) i Fajfer (2005) uvádí rozdělení mladší školní věk (6-10) a střední školní věk (11-15). Přechod mezi těmito obdobími je pozvolný. Jde spíše o formální rozdělení, které nám slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů ve vývoji a dozrávání organismu. Věkové období 6-15let dle Příhody (1963) je rozděleno ještě na předpubertální fázi (10-12), první pubertální fázi (12/13- 14/15) a druhou pubertální fázi (14/15-17/18), která již nezasahuje do našeho vymezení.

2.1.2 Kalendářní a biologický věk

Výše uvedená rozdělení se váží na kalendářní věk. Abychom mohli diferenciovaně přistupovat k výkonnostním rozdílům, které se projevují v technice, taktice, psychice a kondici, nemůžeme vycházet pouze z kalendářního věku, ale musíme brát v úvahu i věk biologický. Tento je dán konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Pokud je jedinec více biologicky vyspělý, než podle data narození, potom hovoří Perič (2008) o *biologické akceleraci*. Pokud je tomu naopak, hovoříme o *biologické retardaci*. Perič (2008) také hovoří o *sportovním věku*. Charakterizuje ho jako dobu, po kterou jedinec vykonává danou sportovní přípravu. Tento věk hraje určitou roli při posuzování výkonnosti u dětí. V praxi to znamená, že stejně staří jedinci s rozdílnou délkou sportovní přípravy mohou mít různé sportovní výkony, tedy různý sportovní věk.

Jak uvádí Perič (2008) každý má své individuální tempo biologického vývoje. Pro trénink dětí je důležité znát hodnoty biologického věku, abychom na jeho základě mohli využít princip přiměřenosti. Rozdíly v biologickém věku mohou být v jedné

skupině u stejně kalendářně starých dětí velké. Biologický věk je důležitý i pro určení talentovanosti. Právě v tomto okamžiku je pro nás důležité rozpoznat, zda výborná výkonnost jedince souvisí s akcelerovaností biologického věku nebo talentem. K charakteristice biologického věku využíváme porovnání výšky a hmotnosti s normami, stanovení osifikace kostí nebo porovnání sekundárních pohlavních znaků.

2.1.3 Charakteristika věkového období mladších žáků ve fotbale

Mládež ve fotbale se zařazuje do následujících věkových kategorií:

Přípravka- mladší 6-8 let

- starší 8-10 let

Žáci - mladší 10-12 let

- starší 12-14 let

Na základě předchozí charakteristiky věkových období z hlediska kalendářního věku a s ohledem na rozdělení věkových kategorií ve fotbale se budeme zabývat v této práci rozhraním mezi předpubertální a počátkem pubertální fáze mladšího školního věku 10-12let- věková kategorie mladší žáci. Tato skupina je vybrána cíleně, neboť je považována za zlatý věk motorického učení. Votík (1998) doporučuje vycházet v tělesné a sportovní výchově ze specifik mladšího školního věku a jim přizpůsobovat zásady sportovní přípravy. Považuje také za důležité s ohledem na psychofyziologické zvláštnosti odděleně charakterizovat věkové období 10-12let a 12-14let. Votík (1998) stejně jako Příhoda (1963) označuje etapu 10-12let – mladší žáci etapou předpubertální. Za významné je toto období považováno při rozvoji pohybové koordinace a rychlostních schopností- především frekvence. Roste také počet síly na 1kg hmotnosti díky lepší nervosvalové koordinaci. Kolem dvanáctého roku přichází puberta.

Vzhledem k faktu, že může být velký rozdíl mezi kalendářním věkem a biologickým, uvedeme níže pojetí dle Dovalila(1992) jak mladšího, tak staršího školního věku.

2.1.3.1 Charakteristika mladších žáků dle Dovalila (1992)

- přechod ze stejnoměrného a klidného vývoje do růstového zrychlení a nerovnoměrného vývoje
- tělesné a duševní dozrávání
- rozvoj sekundárních pohlavních znaků
- v mladším školním věku je vývoj vnitřních orgánů proporcionální k výšce a váze
- dochází k rozvoji dynamiky nervových procesů; v následujícím vývoji již mozek neroste ale jen dozrává
- NS je charakterizovaná vysokou plasticitou
- NS je zralá i pro složitější koordinačně náročné pohyby
- Dýchací a oběhový systém pracuje v období staršího šk. věku při zvýšených nárocích neekonomicky
- rozpoznatelné rozdíly v motorice chlapců a dívek
- pohyby chlapců jsou robustnější a silovější
- pohyby dívek jemné, měkké a vláčné
- přechod z krátkodobě zaměřené pozornosti na lepší soustředěnost
- v ml. šk. věku dominuje rozvoj rychlosti a obratnosti zatímco dynamicko- silová schopnost je ještě malá.
- vzestup výkonnosti a nejbouřlivější fáze vývoje motoriky nastupuje ve starším šk. věku.
- dochází ke zrychlení v osvojování nových dovedností
- znakem ml.šk. věku je konkrétní myšlení, ve st.šk.věku pak abstraktní a logické
- rozvoj paměti a představivosti
- optimismus, aktivita, zájem v ml.šk. věku

2.1.4 Charakteristika mladšího žactva z hlediska vývojové psychologie

2.1.4.1 Vnímání

Dítě prodělává velký rozvoj poznávacích procesů – čítí, vnímání, paměti, myšlení, pozornosti aj. V průběhu dětství převažuje bezděčné vnímání, které je zvolna vystřídáno záměrně organizovaným procesem. Vnímání se zvolna stává cílevědomým aktem a přestává být nahodilé. Kvalita dětského vnímání koresponduje s dosaženou úrovní poznávacích procesů, poznatků, prožívání i motivací. Nově se uplatňuje analýza, syntéza a systematickosti. Optimálně by mělo být vnímání tak přesné, aby umožňovalo účinné reakce v rámci odpovídajících požadavků (Čačka 2000). Vnímání dětí se postupem času přibližuje vnímání dospělého jedince. Dítě se orientuje v čase a prostoru, zdokonalují se veškeré jeho smysly. Buzek a Procházka(1999) zdůrazňují zejména zrakové vnímání, které hraje ve hře fotbalisty důležitou roli. Jde především o *kapacitu vnímání*, která je definována jako množství podnětů, které je dítě schopno v daném čase vidět, a také o *schopnost rozdělovat a přenášet pozornost* . Vnímání, fotbalovou podobu, je nutné záměrně rozvíjet ve fotbalovém tréninku pomocí speciálních cvičení. V našem případě pomocí SBC.

2.1.4.2 Myšlení

Oddělení pojmu Já a svět je nezbytné pro rozvoj lidského myšlení. Děti se zprvu opírají o vlastní zkušenost a názorný jev. Pokud se s něčím ještě nesešli, doplňují znalosti vlastními úvahami či fantastickými domněnkami. Myšlení, včetně herního, se vyvíjí od konkrétního k abstraktnímu. Charakteristická je též názornost. dítě středního školního věku snáze pochopí, co a jak má dělat, jestliže mu to názorně ukážeme, popřípadě jednoduše vysvětlíme. Vlivem zrání a učení se obecné parametry myšlenkových výkonů v průběhu dětství zvyšují. Dochází k rozvoji logického myšlení. (Čačka 2000, Vágnerová 2000)

2.1.4.3 Paměť

Paměťové funkce dětí se velmi intenzivně rozvíjejí mezi 6.-12. rokem. Děje se tak díky zrání a vlivem specifické stimulace, kterou poskytuje škola. Vývoj dětské paměti se projevuje ve třech oblastech: zvýšení kapacity paměti a rychlosti zpracování informací, osvojením paměťových strategií, jejich efektivnějším a flexibilnějším využitím, rozvojem metapaměti, tj. obecných znalostí o fungování paměti i o vlastních paměťových schopnostech (Siegler 1998, Siegler a kol. 2003 In Vágnerová 2005).

Kapacita paměti se v průběhu mladšího školního věku zvyšuje. Děti si pamatují více, pokud mohou využít logických souvislostí. *Rychlost zpracování a zapamatování informací* se významně zlepšuje mezi 6. a 12. rokem, kdy čas nezbytný k zpracování klesá téměř na polovinu (Kail 1991 In Vágnerová 2005).

Nezbytnou podmínkou kvalitativního *rozvoje paměťových funkcí* je schopnost selekce a potlačení těch informací, které nejsou aktuálně užitečné či zcela kontraproduktivní. Paměťové strategie jsou způsoby, které slouží i k lepšímu zapamatování a uchování informací. Strategie vybavování například na základě asociací, se objevuje ve středním školním věku. *Rozvoj metapaměti* –Děti středního školního věku (10 – 11 let) rozlišují strategie zapamatování ještě lépe, jsou kritičtější (Vágnerová 2005).

2.1.4.4 Pozornost

Rozsah pozornosti vzrůstá. Kvalita pozornosti určuje i úroveň ostatních poznávacích procesů. Kapacita i kvalita pozornosti se v průběhu školního věku mění, stabilita pozornosti zvolna narůstá a úzce souvisí s motivací a zájmem dítěte. Koncentraci pozornosti lze považovat za jednu ze složek školní zralosti (Bartoňová 2007, Vágnerová 2000).

Vývoj pozornosti se projevuje schopností ovládat pozornost, zejména z hlediska jejího zaměření. Vizuálně prezentované informace mají výhodu delší expozice. Koncentrace pozornosti na sluchové podněty je náročnější, protože rychle mizí (Čačka 2000, Vágnerová 2005).

2.1.4.5 Emoční vývoj

Vliv na vnímání pozornost i myšlení mají bezesporu emoce. Buzek a Procházka (1999) uvádí, že kladně prožívané emoce příznivě ovlivňují pohybové učení naproti tomu záporně prožívané emoce mívají u dětí opačný efekt.

Zrání dětského organismu, především centrální nervové soustavy (dále CNS), se projevuje změnou celkové reaktivity, zvýšením emoční stability a odolnosti vůči zátěži. V tomto dětském období přetrvává v oblasti prožívání typicky dobrá nálada. Citové procesy u dětí snadno vznikají a poměrně lehce odeznívají. Po nástupu do školy jsou city stále lépe ovládány (Čačka 2000, Vágnerová 2005).

Navozením pozitivní atmosféry při tréninku má nejen psychologický charakter ale i učební.

2.2 Pojetí sportovní přípravy v kopané

2.2.1 Sportovní trénink v kopané

Mluvíme-li o sportovním tréninku, chápeme ho jako proces rozvoje výkonnosti z cílem dosáhnout individuálně či kolektivně nejvyšších sportovních výkonů. Dle Dovalila (2002) terminologie, která se užívá v popisu systémového přístupu, není jednotná. Fajfer (2005) uvádí hledisko pedagogické, kde je výkon chápán jako výchovně vzdělávací proces, jehož úkolem je rozvoj poznávání, osvojování dovedností, vědomostí a schopností. Během tréninkového zatížení dochází k biologicko-psycho-sociální adaptaci na zátěž. Z tohoto hlediska můžeme mluvit o sportovním tréninku jako o procesu adaptace. Výše jmenované procesy spolu úzce souvisí a doplňují se.

V tréninku dětí jde především o proces vzdělávací a výchovný a až pak o proces zdatnostní. Jde tedy především o vytvoření nových pohybových programů v rámci nervosvalové soustavy a to jak programů specifických pro fotbal, tak programů použitelných všeobecněji i v jiných pohybových činnostech.

Tréninkový proces dělíme na herní trénink a nácvik a na kondiční trénink. Detailní charakteristiku jednotlivých druhů shrnuje Fajfer (2005) do následující tabulky.

Obr.1 Druhy tréninkového procesu (Fajfer 2005)

Druhy tréninkového procesu				
Název	Obsah	Stimulace bioenergetických systémů	Využití specifických prostředků	Využití nespec. prostředků
Herní trénink	<ul style="list-style-type: none"> ■ komplexní psychofyziologický adaptační proces ■ nácvik a zdokonalování herních dovedností ■ úzké sepetí s energetickými systémy 	ATP-CP (do 20 s) LA (do 2-3 min.) LA-O ₂ (do 8-10 min.) O ₂ (10 min. a více)	v plném rozsahu	téměř žádné
Nácvik	<ul style="list-style-type: none"> ■ osvojování dovedností různého druhu ■ vytváření podmínek pro motorické učení ■ nedílnou součástí jsou koordinační schopnosti ■ nácvik je otevřený proces 	bez speciálního zaměření na bioenergetické zabezpečení * O ₂	v plném rozsahu	téměř žádné
Kondiční trénink	<ul style="list-style-type: none"> ■ psychofyziologický adaptační proces vytvářející nespecifickou základnu herního výkonu ■ působíme nespecifickými prostředky a činnostmi 	stimulace bioenergetických systémů, stimulace pohybových schopností	téměř žádné	v plném rozsahu

Jednotlivé druhy zařazujeme do týdenního tréninkového cyklu a tréninkové jednotky podle svých záměrů.

2.2.1.1 Řízení tréninkového procesu

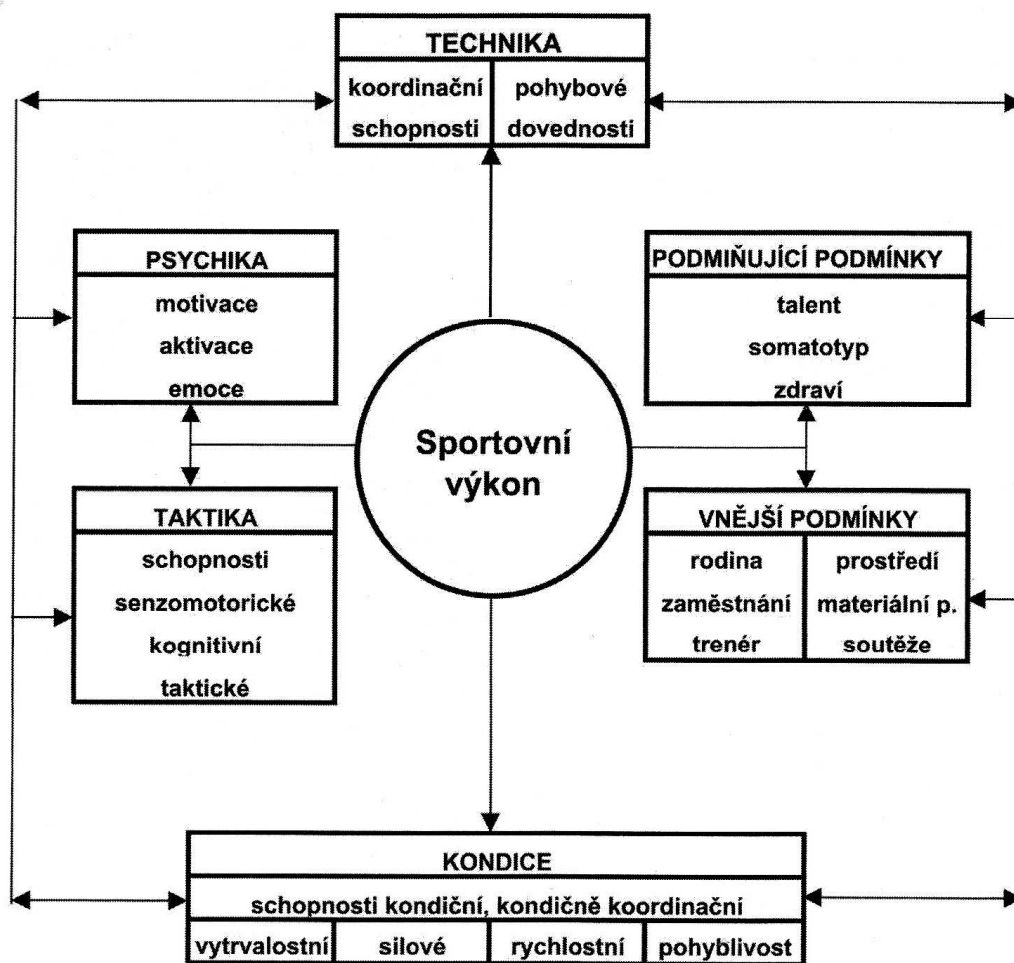
Řízení tréninkového procesu vyžaduje dle Fajfera (2005) :

- rozlišovat podle věku a výkonnosti proporce objemu mezi herním a kondičním tréninkem a nácvikem,
- v nácviku s pomocí diagnostických technik (pozorování) určit didaktické cíle a jim odpovídající didaktické formy a metody atd.,
- znát modely zatížení v jednotlivých metodicko – organizačních formách v různých typech tréninkových jednotek, stejně jako v tréninkových cyklech,
- sledovat intenzitu zatížení jak v herním, tak i v kondičním tréninku,
- sledovat odezvu organismu na zátěž jak pro řízení regeneračních procesů. který je organickou součástí tréninku, tak i pro další zaměření tréninku, výběru následujících zátěží

2.2.1.2 Faktory sportovního tréninku

Abychom připravili mladé hráče na budoucí vrcholový výkon, musíme zohledňovat všechny faktory sportovního tréninku. Mezi faktory řadíme techniku, taktiku, kondici, psychiku a vnitřní i vnější podmínky. Vynecháním některých faktorů sportovního tréninku může dojít ke snížení výkonnosti mladých hráčů. Dle Dovalila (2002) terminologie, která se užívá v popisu determinant sportovního výkonu, jeho podstatných proměnných základech sportovního výkonu, modelových charakteristikách výkonu i faktorů, není jednotná. V kontextu struktury sportovního výkonu faktory chápeme jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, vycházející ze somatických, kondiční, technických, taktických a psychických základů výkonů. Jejich společným podstatným znakem je to, že jsou trénovatelné, tj. ovlivnitelné tréninkem, nebo se na ně bere zřetel při výběru talentovaných jedinců. Faktory se vzájemně prolínají, spolupůsobí nebo ohraničují, vylučují nebo kompenzují. Fajfer (2005) uvádí tabulku faktorů sportovního tréninku.

Obr.2 Faktory sportovního tréninku (Fajfer 2005)



Pohybové schopnosti, které jsou rozvíjeny prostřednictvím technické a tělesné přípravy, tvoří podstatu atletického výkonu. To, jak správně technicky úkol závisí na stupni rozvoje pohybových schopností jedince. Psychologická a taktická závisí na předcházejících dvou složkách. Úroveň psychiky a taktiky ovlivňuje míru uplatnění a využití schopností získaných tréninkem ve složkách tělesné a technické přípravy. (Page, 2000).

Výsledkem sportovního tréninku je rozvoj pohybových schopností (kondičních a koordinačních), osvojování a zdokonalování pohybových dovedností spec.sportovní techniky, rozvoj sportovního taktického jednání-vedení sportovního boje, osvojování si sportovních vědomostí, formování osobnostních vlastností a schopností soutěžit, rozvoj sociálního chování – interpersonálních vztahů, sportovní výkon. Jednotlivé etapy sportovního tréninku mají různé cíle, obsah, metody, prostředky atd. (Bedřich 2006).

2.3 Hlavní rozdíly v tréninku mládeže a dospělých

Speciální a specifická oblast tréninkového procesu s rysem „přípravy na vrcholný výkon“ je charakteristická pro sportovní přípravu dětí a mládeže. Příprava dětí má na rozdíl od tréninku dospělých jiné priority, a to především nepoškodit organismus (fyzicky ani psychicky), vytvořit vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a vytvořit základ pro pozdější trénink (Bedřich, 2006).

„Někteří učitelé i trenéři mají tendenci ve výuce i tréninku „miniaturizovat“ trénink dospělých a dostatečně si neuvědomují, že neodpovídající zatěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu ať už v oblasti anatomicko- fyziologické či psychické. (Votík, 1998). V tom to se shoduje se Zlatníkem (2004), který konkretizuje možné poškození, které může mít podobu fyzickou (například skolióza páteře, únavové zlomeniny) nebo podobu psychickou (dlouhodobé stavy frustrace mohou vést až k depresivním onemocněním).

Ani Perič (2004) neuvádí odlišný názor. Upřesňuje, že trénink dětí nevychází z filozofie tréninku dospělých, kterou je znalost zatížení, ale má úplně jiná východiska, spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Zatímco v tréninku u dospělých je důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek, u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě také to, jak je sportování baví a těší. Děti si potřebují především hrát a bavit se, čím jsou menší, tím více. V období mladšího školního věku (6-11let) působí dětem pohyb radost a není třeba je k němu nutit. Děti velmi rády soutěží, proto by měl v tréninku převládat herní princip, tzn. Radostný charakter veškeré činnosti. Porážky nesmí být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení.

Při plánování a vedení tréninkové jednotky i ve vztazích k hráčům musí trenéři mužstev v dětských a mládežnických kategoriích respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců dané vývojovými zákonitostmi. Nerespektování těchto specifík může vést až k poškození organismu mladého hráče (Votík, 2005).

U dětí nepřiměřené tréninkové zaměření ohrožuje především pohybový (podpurný) systém, oběhový systém i celkový rozvoj. Děti jsou citlivější vůči zátěži nadměrné intenzity zvláště specializované. Např. dysbalance ovlivňuje postavení kloubů, čímž se zvyšuje riziko úrazu. V období nejrychlejšího růstu je třeba snížit intenzitu tréninku až o 50 % a provádět kompenzační cvičení. Samotný růst je

rizikovým faktorem v úrazech z přetížení. Pohybová aktivita stimuluje růst – při přetížení však působí opačně. Preferování rozvoje individuálního herního výkonu (IHV) před týmovým u mládežnických kategorií vyplývá z nutnosti dosažení vysoké úrovně IHV všech hráčů. Rozhodující kvalitativní změny IHV může přinést jen trénink v době vývoje organismu hráčů, tedy v dětství a dospívání. (Bedřich, 2006)

2.3.1 Obecné zásady sportovního tréninku mládeže

- jednota vzdělání a výchovy
- upevňování zdraví
- všestrannost přípravy, sladění školské výchovy a sportovního tréninku
- zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti
- perspektivnost přípravy

2.3.2 Speciální zásady sportovního tréninku mládeže

- tělesná příprava (koordinační příprava rozšířená o stimulaci koordinačních schopností)
- respektování senzitivního období rozvoje pohybových schopností
- komplexní rozvoj pohybových schopností s přednostním rozvojem dominantních schopností příslušné sportovní specializace

2.3.3 Technická příprava

- respektovat kinematické a biodynamické zákonitosti techniky
- osvojovat si širokou škálu pohybových dovedností
- postupovat od formální k obsahovému zvládnutí techniky

2.3.4 Taktická příprava

- osvojovat základy sportovní taktiky
- vychovávat k samostatnému taktickému jednání
- upřednostňovat osvojování a zdokonalování pohybových dovedností před sportovní taktikou

2.3.5 Psychická příprava

- rozvíjet a upevňovat zájem a lásku ke sportu, včetně výkonové motivace
- rozvíjet volní a morální vlastnosti a postupně učit soutěžit
- intelektualizovat sportovní trénink
- vychovávat k správnému dennímu režimu a životosprávě (Bedřich, 2006)

2.4 Lokomoce ve fotbale

Abychom dosáhli zlepšení výkonnosti ve fotbale, je důležitá vedle herních a technických předpokladů i technika běhu. Toto zdůrazňuje i Moreno (2010). Běh vychází z pohybového stereotypu chůze a spolu s chůzí tvoří přirozený způsob lokomoce člověka. Každý umí běhat, proto se běh ve školách a sportovních klubech nemusí učit jako zcela nová pohybová dovednost. Zdokonaluje se jen běžecká technika (Millerová, 1995). Člověk ale v průběhu života tyto přirozené pohybové návyky ztrácí (Varga – Laczo a kol. 1986), a proto je nutné učit se správným základům techniky a zdokonalovat se v technice.

Běh jako takový zaujímá ve fotbale nezastupitelnou část. Nároky se v průběhu let mění. Zatímco v 60. a 70. letech dvacátého století byla celková uražená vzdálenost 4-8km, v současnosti je tato vzdálenost 8-15km (Mužík, 2008). Několik výzkumných studií zdokumentovalo vzorce pohybu profesionálních i neprofesionálních dospělých hráčů při utkání. Verheijen (1998) uvádí následující vzorce.

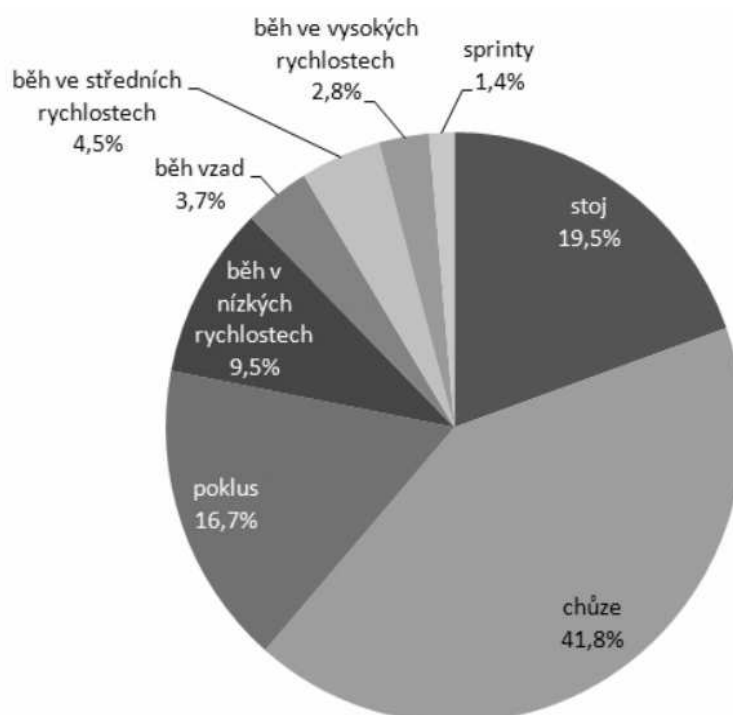
Obr.3 Popis aktivit při fotbalovém utkání. (Verheijen 1998)

Activity	Description
Walking	Moving forward, always with at least one foot on the ground
Jogging	Running slowly
Running	Running fast and purposefully, but not flat out
Sprinting	Running flat out
Walking Sideways	Every movement in a sideways direction
Walking Backwards	Moving backwards, always with at least one foot on the ground
Jogging backwards	Every movement in a backward direction except walking!
Movement in possession	Every movement carried out when in possession of the ball.

(Vysvětlivky: walking- chůze, jogging- pomalý běh, running- běh, sprinting- sprint, walking sideways- chůze do stran, walking backwards- couvání, jogging backwards – běh po zadu, movement in possession-pohyb s míčem).

Fotbal se tedy skládá z mnoha pohybových činností. Převládá v něm střídání vysoce intenzivních sprinterských úseků s úseky o nízké intenzitě vyplněnými chůzí či lehkým klusem. Hráčův výkon v utkání je charakterizován střídavostí velmi krátkých, obvykle 2-10 s trvajících intervalů stoje, chůze, běhu různých rychlostí a způsobů, činností s míčem a další lokomoční činnosti (kroky v soubojích, obraty). Psota (2006) 900 – 1100 diskrétních intervalů činnosti k jejichž střídání dochází v průměru každou pátou až šestou sekundu.

Obr.4 Model pohybové aktivity špičkových hráčů italského týmu- účastníka Ligy mistrů. Mužík (2008)



Podle Verheijena (1998) hráči nižší úrovně běhají méně a tíhnou spíše k chůzi, než k běhu. Podíl běhu roste v závislosti s úrovní hry. Způsob, jakým je vzdálenost uražena je mnohem důležitější. Čím vyšší hráčská úroveň, tím je větší poměr běhu a sprintu. Frybort (2010) uvádí průměrnou délku sprintu dospělého hráče fotbalu 9m a dobu trvání 2s. Verheijen (1998) zkoumal nizozemské hráče v profesionální- nejvyšší lize i amatéry. Středový hráči v 5. lize i obránci v nejvyšší nizozemské lize uběhli průměrně 8.4 km za zápas. Bližší analýza ukázala, že profesionální obránci uběhli a sprintovali 2,5 km, zatímco amatérští středový hráči jen 0,9 km. Carling (2010) uvádí výzkum u 30 francouzských prvoligových týmu. Výsledky ukazují, že vzdálenost,

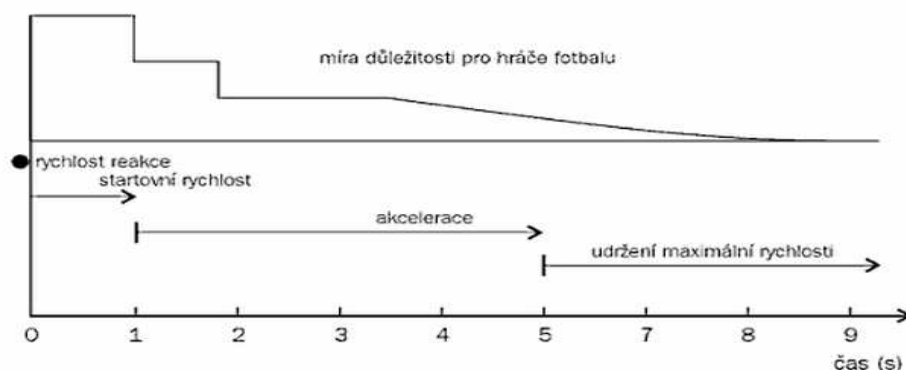
kteřou urazili tito profesionální hráči byla kolem 11 km za zápas. Středový záložník uběhl největší vzdálenost, zatímco středový obránce nejméně (i když rozdíl byl jen asi 10%). Záložníci a útočníci mají tendenci sprintovat déle než klusat. Středoví obránce mají tendenci dělat pravý opak.

Obr.5 Pohyb nizozemských hráčů na různé úrovni v různých pozicích.(Carling 2010)

	Walking	Jogging	Running	Sprinting	Total
Defenders					
Professional league	3.2 km	2.0 km	1.4 km	1.4 km	8.4 km
Top class amateurs	3.2 km	1.8 km	0.8 km	0.7 km	7.2 km
2nd class amateurs	4.2 km	1.7 km	0.7 km	0.5 km	7.6 km
5th class amateurs	5.0 km	1.2 km	0.4 km	0.3 km	7.5 km
Under 18 juniors	3.0 km	2.5 km	1.2 km	0.9 km	8.0 km
Midfielders					
Professional league	2.6 km	5.2 km	1.8 km	1.1 km	10.9 km
Top class amateurs	2.5 km	4.0 km	1.3 km	0.7 km	9.1 km
2nd class amateurs	3.1 km	3.3 km	1.0 km	0.6 km	9.0 km
5th class amateurs	4.5 km	2.0 km	0.6 km	0.3 km	8.4 km
Under 18 juniors	1.9 km	5.9 km	1.2 km	0.8 km	10.7 km
Attackers					
Professional league	3.4 km	2.0 km	1.6 km	1.8 km	9.8 km
Top class amateurs	3.2 km	1.9 km	0.8 km	1.2 km	7.8 km
2nd class amateurs	4.0 km	1.4 km	1.0 km	0.9 km	7.6 km
5th class amateurs	5.5 km	1.1 km	0.6 km	0.5 km	8.0 km
Under 18 juniors	4.6 km	2.2 km	1.0 km	1.3 km	9.3 km

Carling (2010) uvádí, že je jen malé procento pohybů při utkání bylo provedeno s míčem. Z 11 km bylo pouze 191 m zaznamenáno jako pohyb s míčem což činí 1,7% z celkové uběhnuté vzdálenosti. Tento fakt potvrzuje i Bunc a Psota (2003). Uvádí, že v kontaktu s míčem je hráč v utkání asi 70 – 90 krát, což představuje dobu kolem 1,5 – 4 minut. Lokomoce hráče bez míče, její intenzita i frekvence, tedy výrazně převládá. Překonaná vzdálenost různou intenzitou činí 8 – 15 km. Zvýšené nároky na tělesnou výkonnost spatřuje Frýbort (2010) v oblasti pohybové rychlosti. Dodává, že většina sprintů není delší než 30m.

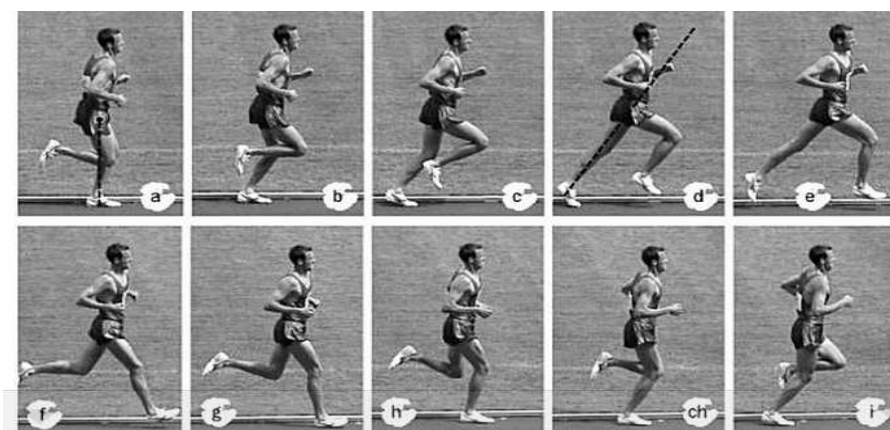
Obr.6 Komponenty běžeckého sprintu (Psotta a kol., 2006)



Další vysoké požadavky jsou kladeny na změny směry běhu, výskoky tzn. na explosivní sílu dolních končetin. V mechanické účinnosti a v ekonomice běhu se projevuje nitro a mezi- svalová koordinace (Frýbort, 2010). Vysoká rychlost je podmíněna zvýšením frekvence a délkou kroku tzn. technikou běhu. Trénink rychlosti nazývá Moreno „inteligentním tréninkem“ (Frýbort, 2010). Matkovich- Davis (2009) pojmenovávají tento typ tréninku speed-agility-coordination training (SAC). Nejenže je důležité množství uběhnutých kilometrů, ale také kvalita běhu nebo-li technika.

Technikou běhu, jako významným prvkem lokomoce, se zabývá atletika. Chápeme jí jako „účelnou, ekonomickou a cílevědomou pohybovou činnost, která odpovídá základním biomechanickým principům“ (Langer 2009). Technika se liší rozsahem, frekvencí a intenzitou pohybu. Při rozboru rozlišujeme 3 fáze. Odraz, let a dokrok-došlap. Odraz (obr.7 a-d) je nejdůležitější fází, neboť je hnací silou v běžeckém pohybu. Let je výsledkem odrazu (obr.7 e-f). Tělo se pak pohybuje setrvačností. Následuje dokrok- došlap (literatura uvádí oba pojmy) (obr.7 g-ch) přes malíkovou hranu chodidla. Mezi koncem fáze došlapu a začátkem fáze odrazu je přechodná poloha, kterou nazýváme moment vertikály. (obr.7 a;ch)

Obr.7 Kinogram běžeckého kroku (Soulek - Soumar, 2004)

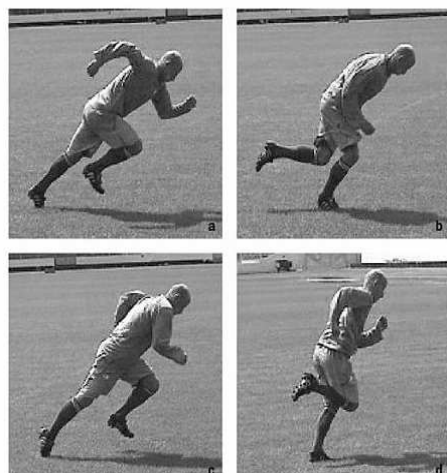


Pro hráče fotbalu je důležité zvládnout techniku „šlapavého způsobu běhu“, která je charakteristická pro sprint zejména v akcelerační fázi. Došlap špičky nohy je proveden za svislou těžnici těžiště. Poloha bérce při dokroku je šikmo vzad s došlapem na přední část chodidla.

Obr.8 Šlapavý běh- Patrik Gedeon SK Slavia Praha (Psotta a kol., 2006)

(obr. 8 a- Okamžitý pohyb paží, vysunutí pánve před, náklon 60°.

obr. 8 a,c- Ostré koleno švihové nohy, trup je s odrazovou nohou téměř v přímce.)



Jako prostředek ke zlepšování techniky běhu, koordinace, rozvoji dynamické síly a rozvoji rychlosti se používá mnoho běžeckých cvičení. Tento soubor je pojmenován jako „Běžecká abeceda“. Moreno a jeho tým tvrdí, že používáním „Speed –training- systému, jehož součástí je běžecká abeceda, jsou schopni zvýšit rychlost hráče o 10-15%.

2.5 Speciální běžecká cvičení- Běžecká abeceda

Literatura obsahuje výrazy „Speciální běžecká cvičení“ a „běžecká abeceda“ pro pojmenování cvičení ke zdokonalování techniky běhu. Dostál – Velebil a kol. (1991) i Choutková – Fejtek (1989) popisují pojem běžecká abeceda jako soubor speciálních běžeckých cvičení. Podobného názoru je i Válková (1992), ta uvádí speciální běžecká cvičení jako cvičení sestavující se v tzv. běžeckou abecedu. Langer (2009) užívá oba pojmy rovnocenně. Slovenská literatura autorů Varga – Laczo a kol. (1986) uvádí pouze název „Špeciálne bežecké cvičenia“ a popisuje je jako napodobivá cvičení. Stejně tak autoři Tvrzník – Soumar (2004) i Hrbková (2001) užívají pouze název běžecká abeceda. Ve fotbalové terminologii se setkáme s pojmem „škola běhu“ (Frýbort, 2010). Literatura uvádí i označení „elementární atletická cvičení“ (Lovaš, 2003). Ani mi si neklademe za cíl rozlišovat výrazy, avšak z praxe je běžnější využívat pojmu běžecká abeceda, neboť je kratší a výstižnější, a proto i v našem textu se bude vyskytovat převážně název běžecká abeceda.

Cílem běžecké abecedy je zvládnutí techniky běhu, odstraňování chyb, zdokonalování přirozené techniky běhu, ale také zvyšování běžecké rychlosti (Dostál – Velebil a kol. 1991). Podobně o tomto tréninkovém prostředku mluví i Tvrzník - Škorpil - Soumar (2006), kteří dodávají, že kromě výše uvedených přínosů běžecké abecedy je také přínosem prevence svalových dysbalancí a celkový pozitivní vliv na pohybové ústrojí běžce. Běžecká abeceda je vhodným doplňkem přípravy každého běžce bez rozdílu výkonnosti.

Cvičení odpovídají jednotlivým fázím běžeckého kroku- skoku, ve kterém se cyklicky střídá letová a oporová fáze. (Langer 2009, Millerová 1995). Nutno ale dodat, že se rozsahem a intenzitou od samotného běžeckého pohybu liší. Aby byla cvičení kvalitně prováděna, předpokládá to určité rozumové pochopení cviků spojené s představou dobře provedeného pohybu, určitou úroveň pohybových schopností, koordinace a pohybové zručnosti Válková (1992), Varga – Laczo a kol. (1986).

Vindušková - Větrovcová (2005) tvrdí, že pravidelný nácvik základních atletických cvičení, kam speciální běžecká cvičení řadíme, hraje důležitou roli v další motorické kultivaci cvičenců. Velký důraz je kladen také na opravování chyb a nutno podotknout, že největší význam těchto tréninkových prostředků je zejména u mladších jedinců, kde má funkci všestrannou (nauka správné a efektivní techniky běhu, koordinace pohybu, rozvoj dynamické síly, atd.). Langer (2009) dodává, že význam

zkvalitňování techniky běhu stoupá s věkem, nebo lépe řečeno se stoupající úrovní pohybových dovedností jedince. Zde má abeceda především zdokonalovací funkci a je také speciálním prostředkem k rozvoji rychlosti.

Význam běžecké abecedy je tedy nesporný. Dostál – Velebil a kol. (1991) upozorňují na dva hlavní didaktické problémy při nácviu techniky běhu. Jedním je zafixování techniky. Jelikož je běh přirozeným pohybem člověka, nejsou si jedinci většinou schopni uvědomovat jednotlivé polohy a pohyby těla. Druhým problémem je abstraktnost. Nejenom sportovcům, ale i některým trenérům se může zdát zdokonalování techniky velmi abstraktní, neboť se bezprostředně neprojevuje na výkonu sportovce. Třetím problémem, který na druhy navazuje, by se mohla zdát, a uvádí to i Frýbort (2010), nedostatečná korekce způsobená nekvalifikovaným vedením ze strany trenéra. Tato pak způsobuje, že nedochází k očekávaným přírůstkům rychlosti, či viditelným změnám v technice běhu.

2.5.1 Zařazení běžecké abecedy v systému tréninkových prostředků

Jak uvádí Vacula a kol. (1970, 1974) je prostředkem tréninku především pohybová činnost-konkrétní cvičení, díky které dosáhneme příslušného cíle. Jejich hlavní výhodou je koncentrování námahy na určitou oblast. Tímto můžeme dosáhnout maximálního přizpůsobení organismu a tím dosažení nejvyššího speciálního výkonu. Pohybové prostředky specifické v atletickém tréninku třídíme dle výpisu níže. Podle tohoto rozdělení zařazujeme běžeckou abecedu do speciálních průpravných prostředků. Toto rozdělení uvádí i Vacula-Dostál-Vomáčka (1983).

A. Všeobecné tréninkové prostředky:

1. doplňkové prostředky
2. všeobecné průpravné tréninkové prostředky

B. Speciální prostředky:

1. speciální průpravné tréninkové prostředky
2. vlastní atletické tréninkové prostředky

Dostál (1985) dělí speciální tréninkové prostředky ještě na:

1. prostředky na zdokonalení techniky běhu a startu
2. prostředky na rozvoj reakční, akcelerační a maximální rychlosti, na rozvoj rychlostní vytrvalosti a síly.

Choutková-Sušanka-Beran (1976) popisuje hlavní tréninkové prostředky jako:

1. běhané úseky
2. odrazové cvičení
3. cvičení na postřeh

2.5.2 Zařazení běžecké abecedy v systému sportovního tréninku

Jak již bylo zmíněno v tréninku mladých fotbalistů (10-12let) jde především o vytvoření nových pohybových programů v rámci nervosvalové soustavy a to jak programů specifických pro fotbal, tak programů použitelných všeobecněji i v jiných pohybových činnostech. Ve sportovním tréninku dělíme přípravu dle Vaculi (1972) na :

1. Všeobecná tělesná příprava
2. Speciální atletická příprava
3. Vrcholová atletická příprava

Jednotlivé etapy se prolínají avšak z hlediska atletické přípravy a věku zařazujeme naši cílovou skupinu do všeobecné tělesné přípravy. Cílem v této etapě je uvědomování si techniky běhu, koordinace a upevňování správných návyků. Ve speciální atletické přípravě pak dochází ke zpřesňování techniky, ale také k rozvoji pohybových schopností. Přejechod mezi etapami není nijak ohraničen, návaznost je plynulá.

2.5.3 Zařazení běžecké abecedy v běžeckém výcviku

V systému běžeckého výcviku uvádí autoři hlavní význam běžecké abecedy v nácviu techniky běhu. Choutková – Fejtek (1989) i Langer (2009) zařazuje abecedu

do speciálních sprinterských cvičení. Další způsob osvojení si techniky běhu nazývá „vyběháváním“. Válková (1992) rozlišuje čtyři etapy běžeckého výcviku, kdy abecedu zařazuje do druhé etapy. První etapa je shodná s Choutkovou- Fejtkem. Langer (2009) vidí postup zkvalitňování techniky běhu následovně:

1. Nácvič pohybu paží
2. Vyběhávání
3. Speciální běžecká abeceda
4. Rovinky
5. Stupňované, letmé a rozložené úseky.

Hrbková (2001) postupuje nácvičkem za použití běhu střední rychlostí s opravováním chyb a nácvičkem běžecké abecedy. Dostál-Velebil a kol. (1991) zastávají názoru, že není potřeba žádné metodické řady. Nabízí však možnost kombinovat dva postupy:

1. speciální běžecká cvičení
2. uvědomování si pohybů dolních a horních končetin, polohu pánve i trupu a postupně zvyšovat rychlost.

Millerová (1995) uvádí základní metodu jako metodu celostní. Dále uvádí ke zdokonalení techniky běhu využití pomalých úseků běhaných rovnoměrným a stupňovaným úsilím a také speciální běžecká cvičení. Choutková-Sušanka-Beran (1976) učí techniku běhu pomocí :

1. běžecká práce paží
2. běžecký odraz
3. běžecká abeceda
4. vyběhávání
5. stupňované úseky, rozložené úseky a letmé úseky

2.5.4 Zařazení běžecké abecedy v tréninkové jednotce

Výsledek tréninku je závislý na konkrétním tréninkovém cíli- obsahu tréninku, formě, metodě, motivaci. Základní organizační formou je tréninková jednotka. Tu dělíme na několik částí, které na sebe navazují (Votík, 2001):

1. úvodní
2. průpravná
 - rozcvičení cca 5-15 min
 - protahovací cvičení- strečink
 - dynamická činnost s míčem i bez (atletická abeceda)
 - zapracování organismu cca 10-15 min
3. hlavní
4. závěrečná
 - protahovací a kompenzační cvičení
 - pohybová činnost s relaxačními účinky

} 10 min

V části úvodní jde o seznámení hráčů s obsahem a cíly tréninku. Průpravná část bývá někdy uváděna jako přípravná. Úkolem této části je připravit hybný a nervový systém na tréninkové a herní zatížení v tréninku či zápase. V zahraničí (Čejka, 2010) je tato přípravná fáze nazývána warm-up a má několik částí.

1. zahřátí organismu
2. dynamické protažení
3. běžecká abeceda a specifická běžecká cvičení
4. aplikaci činností, které se objevují v samotném utkání (nabíhané rovinky, přihrávky, modelová hra, střelba)

Votík (2001) i Frýbort (2007) uvádí v průpravné části ještě část dynamickou, která připravuje na zatížení především vnitřní orgány. Čejka (2010) doporučuje volit protahovací cvičení s dynamickým a postupně až švihovým charakterem. Jako nevhodný označuje statické protahování. Důkazem je níže uvedená tabulka.

Obr.9 Efekt statického strečinku během warm up na různé výkony (Čejka 2010)

Aktivita	Studie	Efekt na výkon
Běžecský sprint	Nelson et al. McBride et al.	Pokles Pokles
Skok daleký z místa	Koch et al.	Beze změny
Produkce dynamické síly	Fry et al. Kokkenen et al.	Pokles Pokles
Produkce statické síly	Nelson et al. Behm et al. Avela et al.	Pokles Pokles Pokles
Silově vytrvalostní výkony	Nelson et al. Nelson et al.	Pokles Pokles

Intenzita v průpravné části by měla mít vzestupný charakter. Maximální intenzita zatížení na konci této fáze by neměla být vyšší než v oblasti anaerobního prahu. Ve fotbale si hráči na všech výkonnostních úrovních si při rozklusání vystačí s rychlostí výrazně nižší než je rychlost na anaerobním prahu. Po přípravné fázi následuje hlavní část tréninkové jednotky. Na závěr celého procesu musíme tělo patřičně zregenerovat. Tato fáze je nazývána jako závěrečná. Čejka (2010) ji popisuje jako cooling down. Cooling down, v překladu uklidnění či vychladnutí. Ve svém výzkumu Čejka (2010) došel k závěru, že jsou obrovské rozdíly mezi teoretickými východisky rozcvičení a reálnou situací v českém vrcholovém fotbale. Uvádí že 71,4% profesionálních trenérů fotbalu nepostupuje při aplikaci strečinkových cvičení dle aktuálních trendů. Pro naše účely je významné, že ve výzkumu bylo prokázáno, že všechny zkoumané týmy zařazují do rozcvičení atletickou abecedu. 15 z 21 týmů (přes 70%) pak končí své rozcvičení sprinty nebo běžeckými rovinkami.

Model warm-up před utkáním u AC Sparta Praha dle výzkumu Čejky (2010).

1. rozběhání
2. strečink
3. atletická abeceda
4. běžecké rovinky bez změny směru
5. rychlé úseky se změnou směru
6. přihrávky
7. modelová hra
8. střelba

2.6 Prvky běžecké abecedy a jejich použití

Tato kapitola obsahuje výčet cvičení patřících do běžecké abecedy. U každého cviku je popsána technika, chyby, možnosti obměny a návrhy použití ve fotbalu. Pokud rozvíjíme techniku samotného běhu, je nutné provádět cviky pomalu s důrazem na kvalitu. Po každém cviku by měl následovat komentář trenéra s doporučením pro zlepšení. Při takovémto nácviku doporučujeme využít kameru, aby si hráči lépe uvědomili chyby.

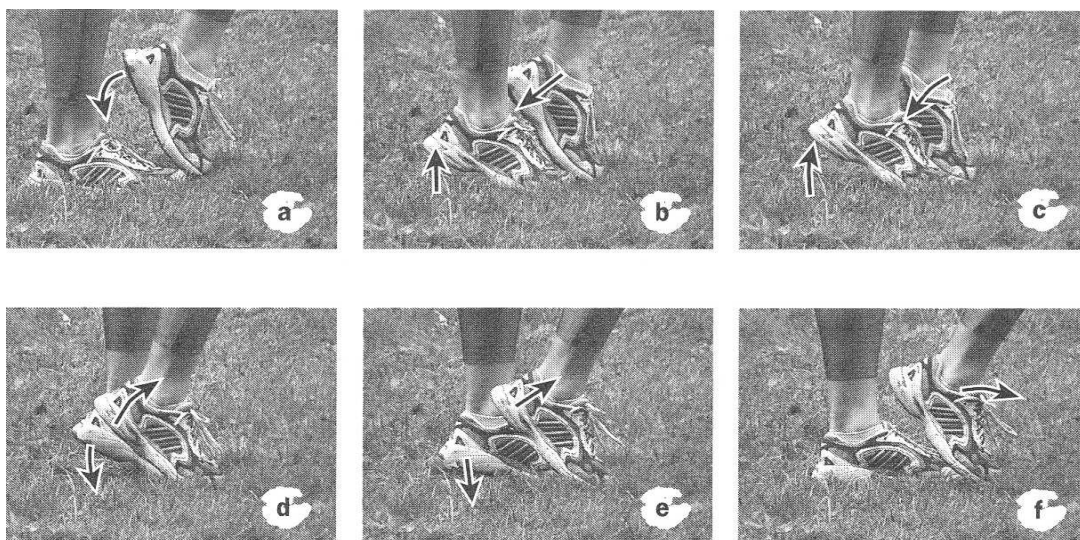
Podmínky pro nácvik běžecké abecedy nejsou náročné. Obvykle jde o rovinu do 30m. Pro hráče fotbalu je výhodné používat k nácviku fotbalové hřiště- trávník. Měkký podklad šetří nohy při došlapu. Došlap je tedy měkký a pružný. Důležité také je, že fotbalisté vykonávají tuto činnost v prostředí, ve kterém se vyskytují nejvíce a dokáží se mu tudíž dobře přizpůsobit.

Popisem cviků běžecké abecedy se zabývají autoři: Millerová (1995), Doleží-Pelclová (2002), Jebavý (2009), Kačáni-Horský (1978), Matkovich (2009), Vacula a kol. (1974), Dostál (1985), Langer (2009), Choutková et al. (1976), Choutková – Fejtek (1989), Válková (1992), Tvrzník -Soumar (2004), Hrbková (2001), Tvrzník - Škorpil - Soumar (2006), Varga (1986), Vacula - Dostál - Vomáčka (1983), Dostál - Velebil (1991).

2.6.1 Liftink

Liftink se řadí mezi elementární atletická cvičení, která slouží k lepší technice běhu a k nácviku dvojí práce kotníku- tlumení došlapu a odrazu. Popisuje se jako vázaný klus na místě a mírně z místa s maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníku a úplnou extenzí v kolenní oporové nohy. (Dostál, Velebil a kol., 1991, Tvrzník – Soumar, 2004)

Obr.10 Kinogram Liftink (Tvrzník, Soumar 2004)



2.6.1.1 Provedení (Dostál, Velebil a kol., 1991, Vindušková a kol., 2006)

Trenér kontroluje (pohled z boku):

- maximální rozsah dvojího pohybu kotníků
- odvíjení chodidla až na špičku
- maximální zvednutí paty od země
- úplná extenze oporové nohy v kolenně

Chyby: zvedání chodidla od země, malý rozsah odvíjení chodidla, neúplná extenze oporové nohy.

Příčiny špatné techniky: nízký stupeň dynamické pohyblivosti a dynamické síly v hlezání kloubu. (Millerová, 1995)

2.6.1.2 Využití ve fotbale

forma: zipová cvičení, individuální, proudová

1. nácvik zdokonalování techniky běhu (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- s oporou u stěny
- na místě
- z místa
- s tlakem souhlasné ruky na stehno při pohybu paty k zemi
- do svahu
- se svěřenými pažemi
- s běžeckým pohybem paží zaměřeným na rozsah pohybu, nebo frekvenci či na stupňovanou frekvenci

2. rozvoj rychlosti- frekvence (Hrbková 2001)

- na místě- přechod z pozvolného liftinku na vysoce frekvenční
- přechod z pozvolného liftinku z místa do vysoce frekvenčního liftinku v pohybu
- při pohybu používáme pohyby paží jako u běhu

3. rozvoj síly (Jebavý, 2008)

- se zátěží na kotnících –bandáže
- s plným míčem ve vzpažení nebo na ramenech

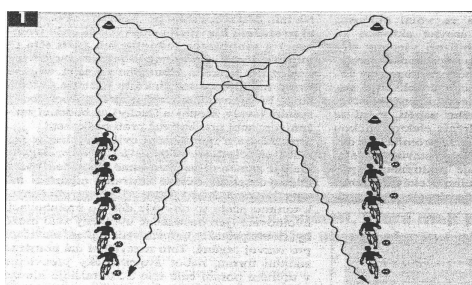
4. rozvoj koordinace

Hráč zlepšuje schopnost koordinovat svůj pohyb bez míče se schopností sladit osobní tempo s tempem skupiny a dodržovat odstup o svého partnera. Rozvíjí timing pohybu.

2.6.1.3 Inventář cvičení

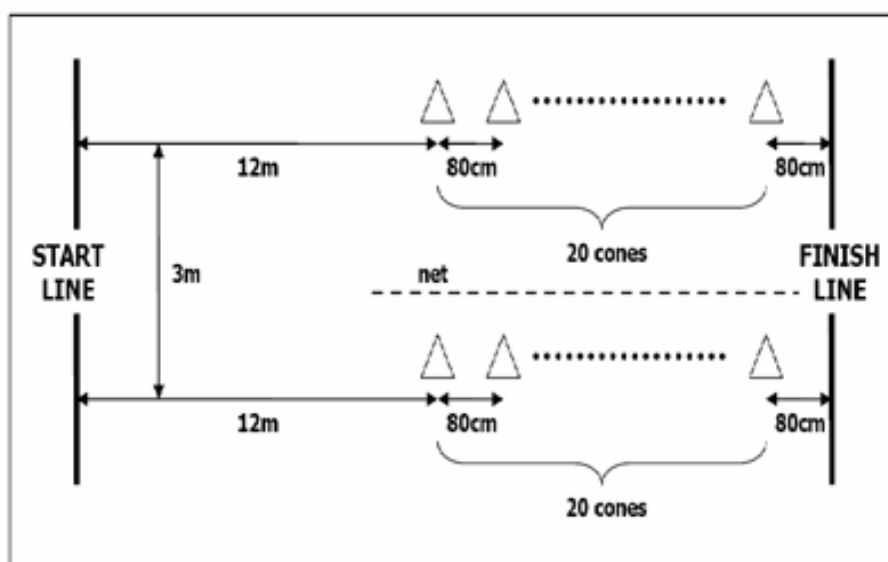
- Hráči jsou rozděleni do dvou skupin A a B. První vybíhají k metě, otočí se a provádí liftink do středu obdélníku. Tam udělají dřep s výskokem (otočka, leh, střelba na bránu) a klusem pokračují na konec řady. (Frýbort, 2007)

Obr.11 Liftink s úkolem (Frybort,2007)



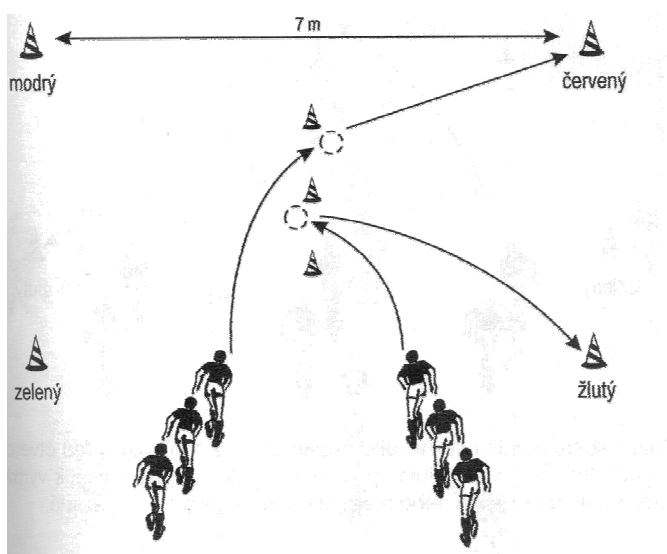
- Hráči stojí v zástupu rozdělení do skupiny A a B. První liftinkem doběhnou ke kuželům. Musí běžet vedle sebe- hlídat si druhého hráče tak, aby byli u kuželů ve stejný čas. Před kužely je míč, který musí co nejrychleji během ve slalomu dovést na cílovou čáru. (Matkovich, 2009)

Obr.12 Liftink-slalom- práce s míčem (Matkovich, 2009)



- V každém rohu čtverce cca 7x7 m jsou kužely (meta, praporek) odlišné barvy. Uprostřed čtverce jsou za sebou postaveny 3 kužely. Dvě družstva hráčů stojí uvnitř čtverce. Na pokyn trenéra vyběhne první dvojice, zaujme postavení mezi kužely a pokračuje liftinkem na místě. Trenér dalším pokynem udá barvu kužele, ke kterému ostře vyráží první hráč dvojice, druhý reaguje až na jeho pohyb a běží k protilehlému kuželu na boční straně čtverce, jak předem určil trenér. (Votík, 2005)

Obr.13 Rychlá reakce a vnímání prostoru, Liftink na místě (Votík, 2005)



2.6.2 Skipink

Skipink vychází z anglického slova skip- poskakovat. Jde tedy o podobné cvičení liftinku, ale zde je zdůrazňováno zdvihání stehna švihové nohy minimálně do vodorovné polohy. Důležité je dokončení náponu celé odrazové dolní končetiny. Trup je v běžeckém náklonu. Abychom dostali stehno do vodorovné polohy je nutné se pořádně odrazit. Skipink provádíme na špičkách a jsme vytaženi z boků. Při tomto cvičení je nutná práce paží. Skipink dělíme na nízký, střední a vysoký. (Dostál, Velebil a kol., 1991, Tvrzník – Soumar, 2004, Langer, 2009, Hrbková 2001)

Obr.14. Skipink (Morávek 2007)



6.2.1 Provedení (Dostál, Velebil a kol., 1991, Vindušková a kol., 2006)

Trenér kontroluje (pohled z boku):

extenze oporové nohy

výška zdvihu kolen vzhledem ke kyčlím

náklon trupu
vytažení pánve
udržení hmotnosti na špičkách
uvolněnost bérce- nepřitahovat pod zadek

Chyby: nekoordinovanost nebo kulhavé provádění, záklon trupu, nízké zdvihání kolen, pokrčená oporová noha, neuvolněný bérce. (Dostál, Velebil a kol., 1991, Langer, 2009)

Příčiny špatné techniky: nízká úroveň dynamické síly flexorů kyčle a břišního svalstva (Millerová, 1995)

2.6.2.2 Využití ve fotbale

1. nácvik zdokonalování techniky běhu (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- na místě
- z místa
- s plynulým přechodem do běhu
- pouze pravou nebo levou nohou
- na každou třetí (střídavě)
- na rozsah pohybu : nízký, střední, vysoký

2. rozvoj rychlosti- frekvence, akcelerace (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- Frekvenční skipink na místě se startovním výběhem
Tento cvik můžeme modifikovat tím, že akcelerační výběh provede hráč na určitý zvukový signál – tím zlepšujeme i reakční schopnosti
- boční skipink
- stupňovaně
- krokové varianty- dva kroky vpřed, jeden vzad apod.

3. rozvoj síly (explozivní síla dolních končetin) (Vacula, 1974)

- do svahu
- se zátěží
- do schodů

4. rozvoj koordinace

Při správném provádění skipinku se změřením na rozvoj rychlosti, dochází v tom samém okamžiku i k rozvoji koordinace. Tento cvik je sám o sobě koordinace náročný.

- skipink pozadu
- s využitím různě vysokých překážek- přebíhání pomůcek
- skipink se švihadlem (Jebavý, 2008)

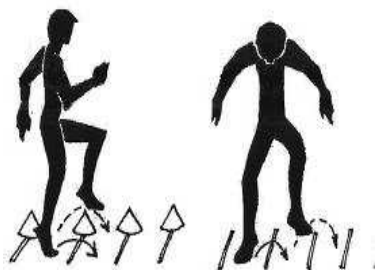
2.6.2.3 Inventář cvičení

- Hráči stojí ve dvou zástupech. Úkolem je překonat tzv. koordinací žebřík.

Nejprve hráč provádí čelní skipink a pak boční. Může být uděláno jako soutěž. Kdo nejdříve překoná trať.

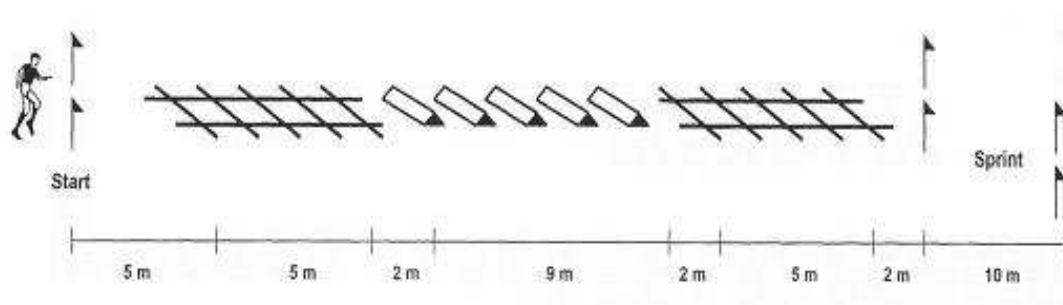
modifikace: po překonání žebříku následuje akcelerace běhu do cíle nebo běh k metě a střelba na bránu (Papuga, 2007)

Obr.15 Koordinací žebřík (Lednický, Doležalová, 2002)



- Hráč běží 5m, překoná koordinací žebřík nízkým skipinkem, běží přes překážky (50 cm vysoké) vysokým skipinkem a znovu opakuje rychlostně – koordinací žebřík. Trať zakončí rychlostně běžeckým úsekem se změnou směru podle vytýčení kuželů (není zobrazeno na obrázku 16.). (Papuga, 2007)

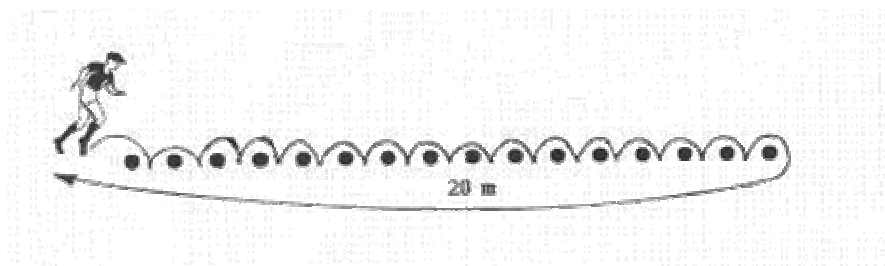
Obr.16 Střídání nízkého a vysokého skipinku (McShane,2002)



- Hráč provede frekvenční skipinkové cvičení přes kužely.

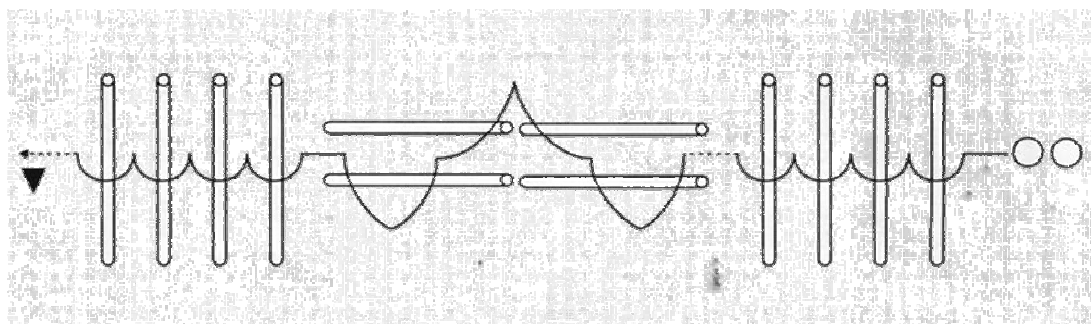
modifikace: čelně, bočně, bočně slalom (Papuga, 2007)

Obr.17 Skipink přes kužely (Lička,2000)



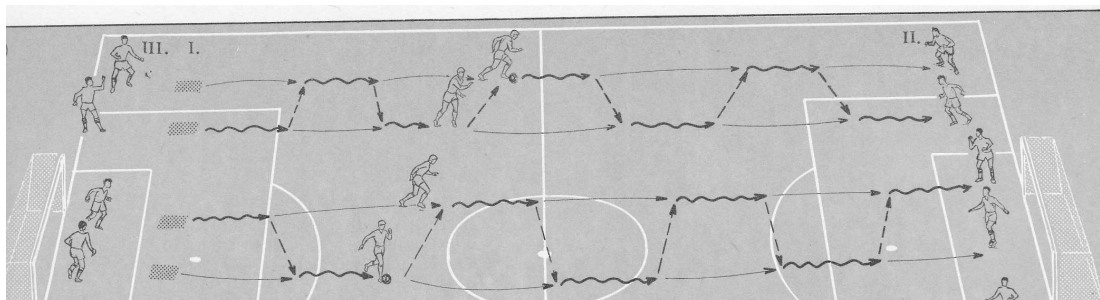
- Hráč se snaží skipinkem přeběhnout vyznačenou dráhu co nejrychleji, ale také nejpresněji, aby se nedotknul žádné z pomůcek.

Obr.18 Koordinační dráha (Jílek, 2005)



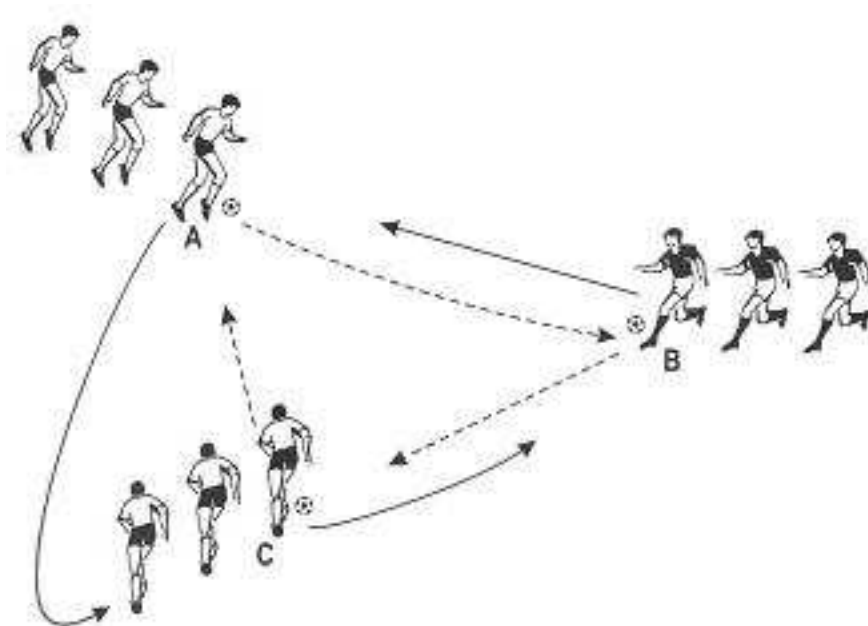
- Skipink se švihadlem
- Ze skipinku přechod po signálu do frekvenčního šlapavého běhu
- Hráči ve dvojici přebíhají hřiště a vzájemně si přihrávají. Po přihrávce hráč provádí skipink.

Obr.19 Přihrávání – skipink (Kačányi, Horský, 1979)



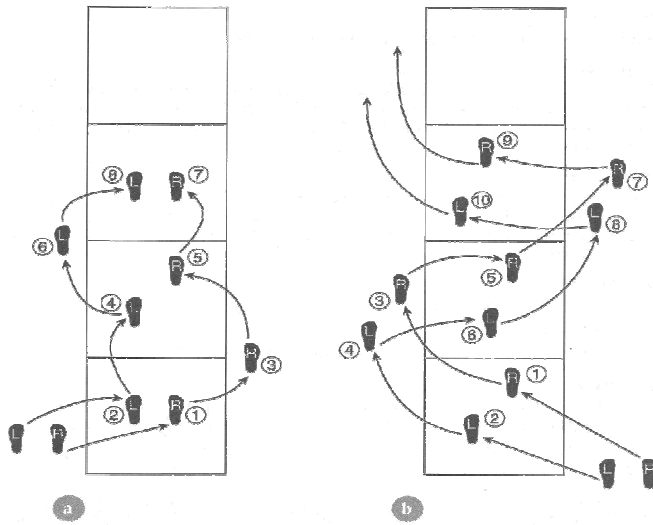
- Tříčlenná družstva v trojúhelníku. První hráč v zástupu A přihrává vlevo k zástupu B, vyráží vpravo frekvenčním nízkým skipinkem do půlky vzdálenosti a pak zakceleruje a řadí se na konec zástupu C. První v zástupu B zpracuje míč a přihrává vlevo k zástupu C, vyráží vpravo frekvenčním nízkým skipinkem též do pilky, od půlky akcelerece a na konec zástupu A. Stejně reagují hráči v zástupu C.

Obr.20 Přihrávání – skipink v trojúhelníku. (Votík, 2005)



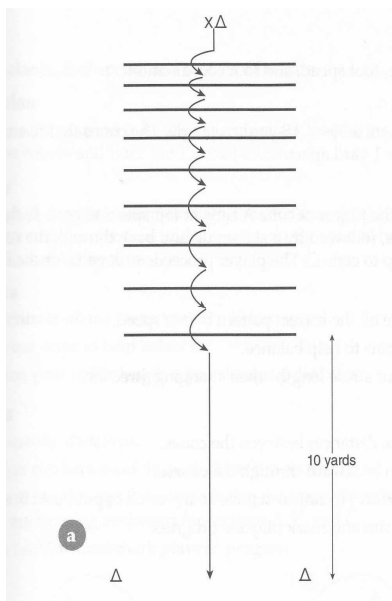
- Hráči provádí skipink danou intenzitou v žebříku, který je uveden níže v obr. 21. Pravou nohou dovnitř čtverce, levou nohou dovnitř čtverce, pravou nohou ven ze čtverce, levou nohou vpřed do dalšího, atd.. Nebo Vysoký skipink v obr. b., kde se střídá pohyb dovnitř a ven.

Obr.21 Skipink v žebříku (Matkovich 2009)



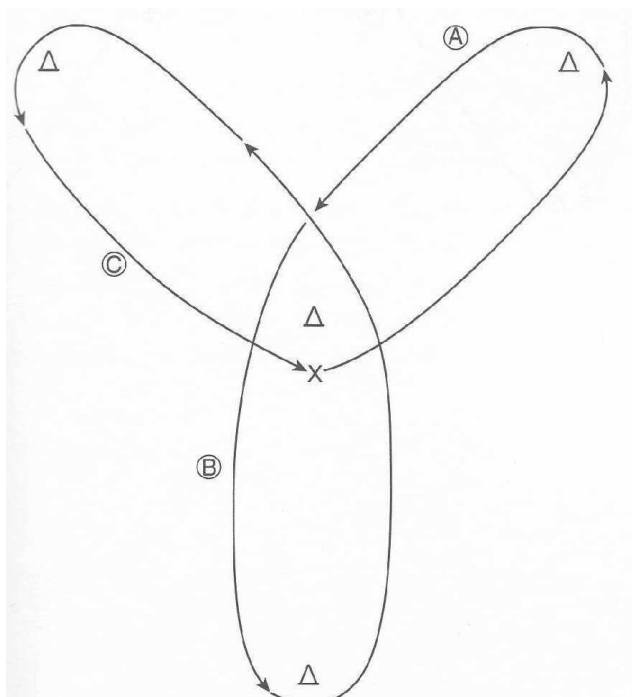
- Hráči skipinkem přebíhají vyznačenou trať, doběhne ke kuželi a zpět běží pozaduncouvá. Úkolem je, aby udrželi stejnou frekvenci jako na začátku. Trať je postavena tak, že se postupně od sebe jednotlivé příčky vzdalují, a tím dochází k prodlužování kroku.

Obr.22 Skipink a běh pozadu- prodlužování kroku. (Matkovich 2009)



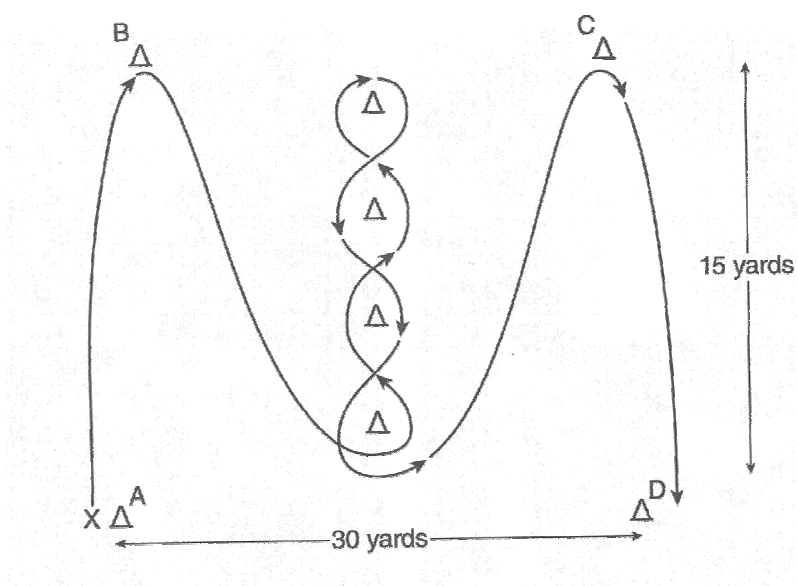
- Hráči se pohybují v trati do písmene Y vyznačenou 4mi kužely. Přechod z bodu A do bodu B provede hráč liftinkem s pozvolným přechodem do skipinku. Z bodu B do bodu C je běh vzad a z C do A běh max. rychlostí.

Obr.23 Liftink- Skipink a běh pozadu- akcelerace. (Matkovich 2009)



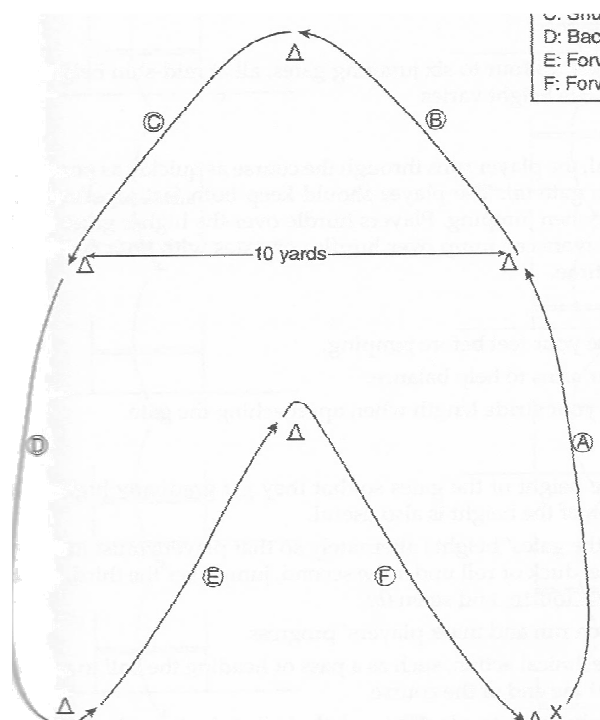
- Hráč běží s míčem k bodu B, kde se otočí a přihraje zpět na začátek do bodu A.
- Z bodu B běží na začátek slalomu. Mezi kuželi hráč provede skipink bokem, k dalšímu kuželi se dostane skipinkem vpřed. Na konci slalomu se neotáčí, ale provede tu samou trať pozpátku. do bodu C hráč pozvolně kluše a z C a D akcelaruje- šlapavý běh. z D do A chůze nebo liftink

Obr.24 Běh, přihrávka, běh, skipink, klus, akcelerace. (Matkovich 2009)



- Hráč běží z X- začátek po A vysoký skipink, po B boční nízký skipink zády do středu, C nízký skipink čelem do středu, D skipink pozadu, E volný klus, F akcelerace.

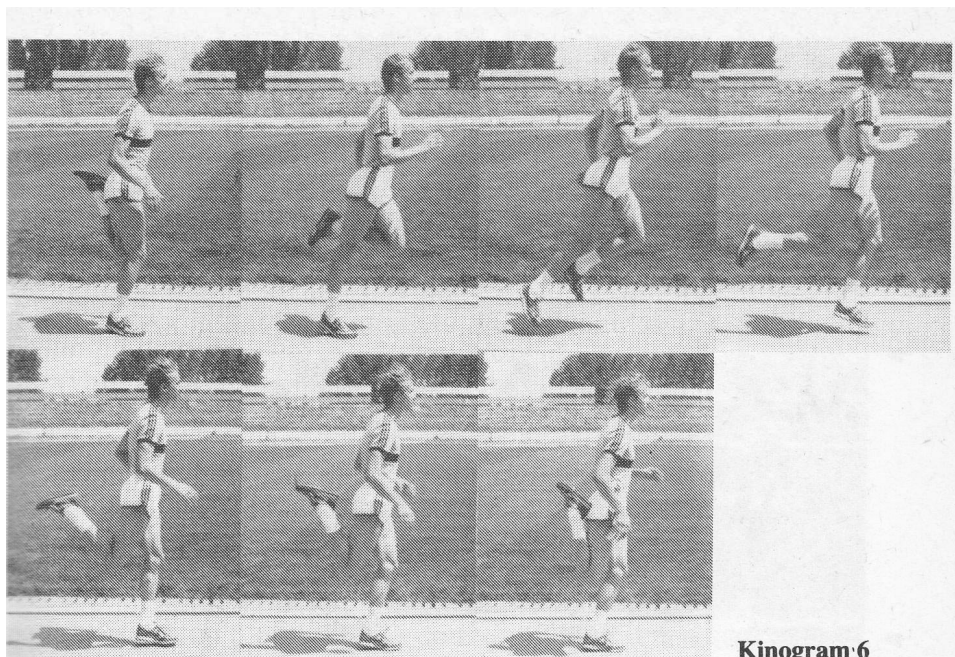
Obr.25 Modifikace skipink (Matkovich 2009)



2.6.3 Zakopávání

Zakopávání imituje uvolněný pohyb švihové nohy po odrazu v letové fázi. Pomáhá utvářet racionální strukturu pohybů dolních končetin po ukončení oporové fáze běžeckého kroku. Při každém kroku vykývne hráč uvolněný bérce nazad ohnutím v koleni až se pata téměř nebo úplně dotkne hýždě. Stehno je v prodloužení trupu kolmo k zemi. Dokrok je veden na špičku. Trup je mírně v předklonu. Důležitá je součinnost paží. Tímto cvičením dochází k protahování svalů na přední straně stehna a k posilování svalů zadní strany stehna. Zakopávání může být prováděno také v hlubším předklonu. Dochází pak ke zvětšení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu a většímu protažení svalů na přední straně stehna. (Vindušková a kol., 2006, Dostál, Velebil a kol., 1991, Tvrzník – Soumar, 2004, Langer, 2009, Hrbková 2001)

Obr.26 Zakopávání (Varga, 1986)



2.6.3.1 Provedení (Vindušková a kol., 2006, Dostál, Velebil a kol., 1991, Tvrzník – Soumar, 2004, Langer, 2009)

Trenér kontroluje (pohled z boku):

- stehno v prodloužení trupu
- bérec volně, špička směrem vzhůru
- mírný nebo hluboký předklon trupu
- udržení hmotnosti na špičkách
- vytažení pánve

Chyby: stehno je v zanožení, nebo v přednožení, neuvolněný bérec, dokrok na plné chodidlo, záklon nebo prohýbání. (Vindušková a kol., 2006)

Příčiny špatné techniky: zkrácené extenzory kyčlí, slabé flexory kolen, nízká úroveň svalového uvolnění. (Millerová, 1995)

2.6.3.2 Využití ve fotbale

1. nácvik zdokonalování techniky běhu (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- na místě
- z místa
- s plynulým přechodem do běhu
- pouze pravou nebo levou nohou
- na každou třetí (střídavě)
- zakopávání na signál

2. rozvoj rychlosti- frekvence, akcelerace (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- Frekvenční zakopávání na místě se startovním výběhem
Tento cvik můžeme modifikovat tím, že akcelerační výběh provede hráč na určitý zvukový signál – tím zlepšujeme i reakční schopnosti
- stupňovaně

3. rozvoj síly (explozivní síla dolních končetin) (Vacula, 1974, Jebavý, 2008)

- do svahu
- se zátěží- s plným míčem (držet plný míč nad posledním bederním obratlem)
- s bandážkami na kotníkách

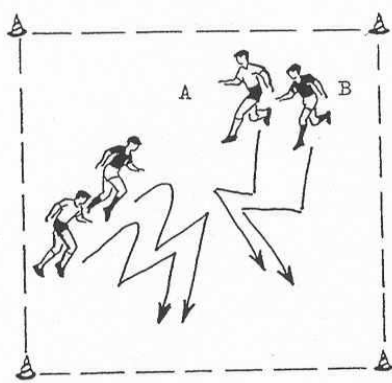
4. rozvoj koordinace

- zakopávání pozadu
- na každou třetí

2.6.3.3 Inventář cvičení

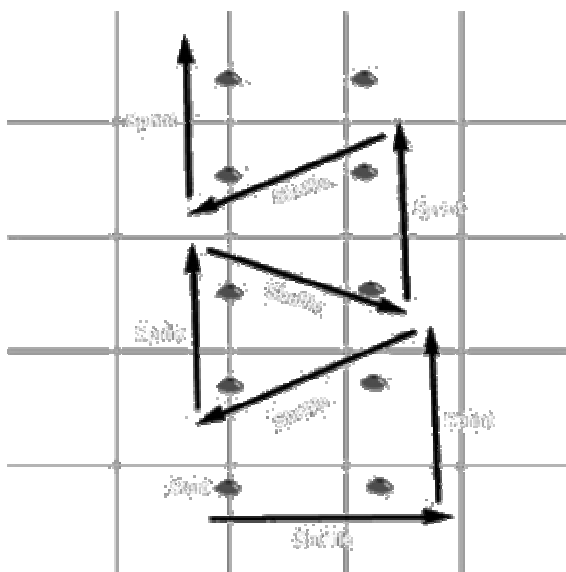
- Hráč A provádí sled krátkodobých rychlých činností, hráč B se snaží opakovat činnost po hráči A. Činnost hráče A je sestavena z různých rychlých změn směrů pohybů, sledu různých cvičení- liftink, skipink, zakopávání. (Rajnoha, 2006)

Obr.27 Liftink, skipink, zakopávání- změna směru(Ruttemöller, 1999)



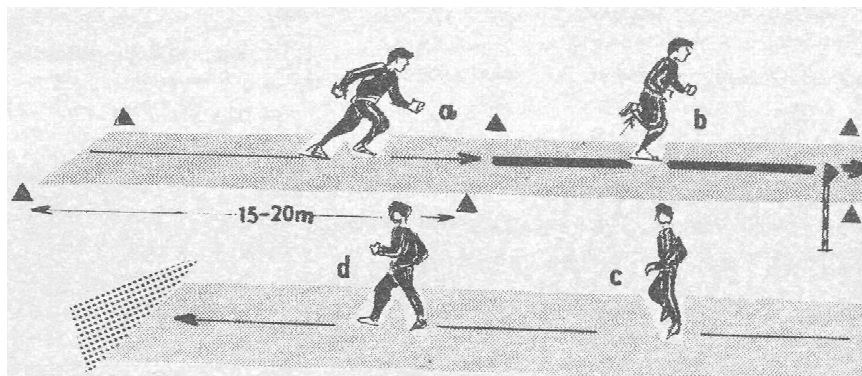
- Hráč provádí cvičení kolem kuželů. Směrem doleva a doprava provádí skipink, směrem dopředu zakopávání. Cílem je co nejrychleji překonat danou trať.

Obr.28 Zakopávání a skipink- rychlost (Kačányi a Horský, 1979)



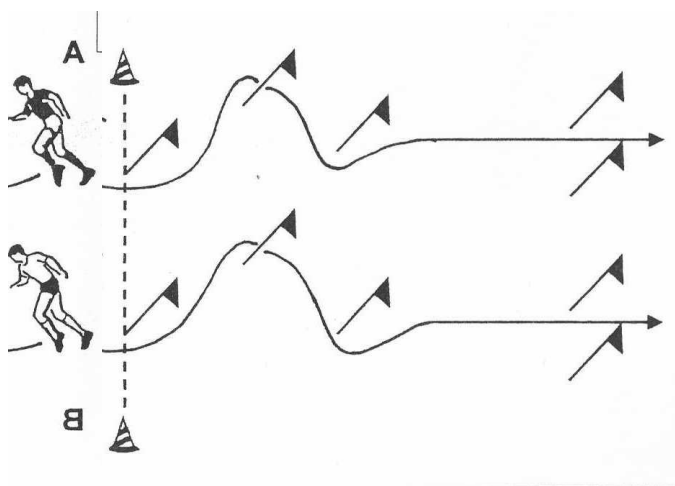
- Dvojice – vyznačené úseky 15 – 20 m. Z volného běhu (a), přejít do běhu s rychlým zakopáváním v rychlé frekvenci (b). Do výchozího postavení se vracet volným během, skipink (c), chůze s dechovým cvičením (d).

Obr.29 Cvičení pro rozvoj rychlosti (Kačányi, Horský, 1979)



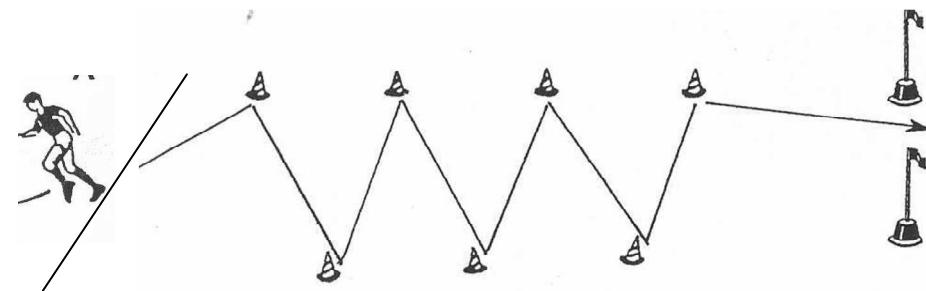
- (ve dvojicích). Hráči A, B – soutěž o rychlejší překonání dráhy

Obr.30 Zakopávání pozadu (Rajnoha, 2006)



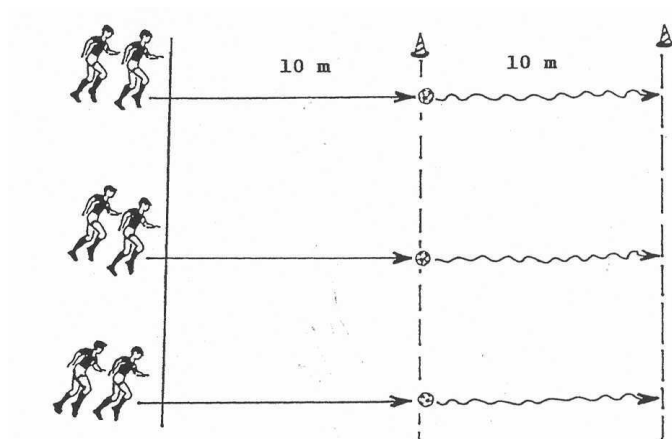
- Hráč běží s vysokou frekvencí zakopávání od jednoho kuželu k druhému. Obměna: hráč se při běhu musí dotknout kužele rukou. (Rajnoha, 2006)

Obr.31 Zakopávání (Ruttemöller, 1999)



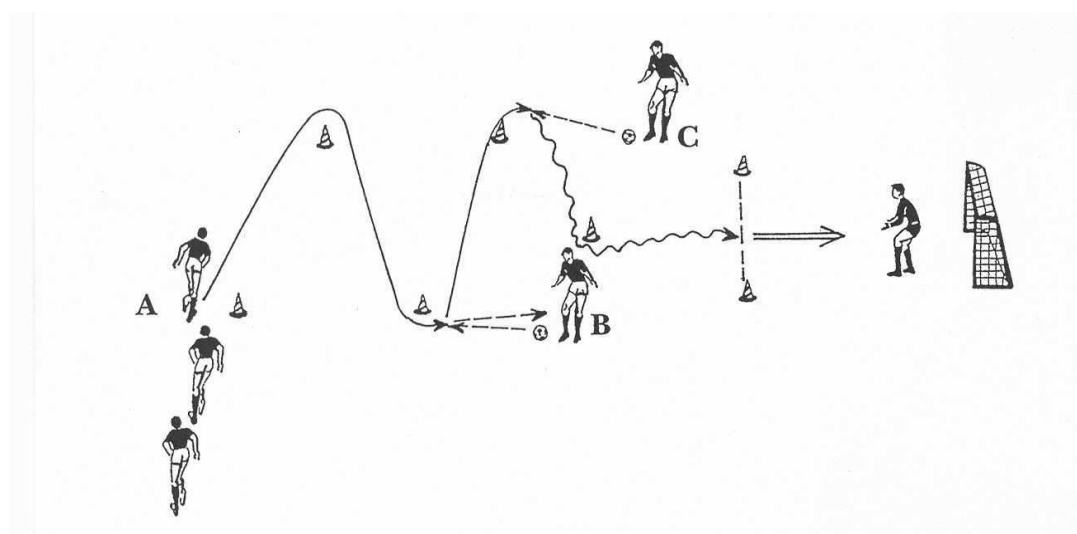
- V určité vzdálenosti od položených míčů (cca 10 m) stojí hráči v zástupech. Na signál první vyrážejí- skipinkem nebo zakopáváním, přebíhají míč a jeho vedením se snaží překonat co nejrychleji cílovou čáru. Vyžadujeme kontrolované vedení míče, ne předkopnutí míče a vyražení za ním. (Rajnoh, 2006)

Obr.32 Skipink nebo zakopávání, vedení míče v rychlosti (Rajnoh, 2006)



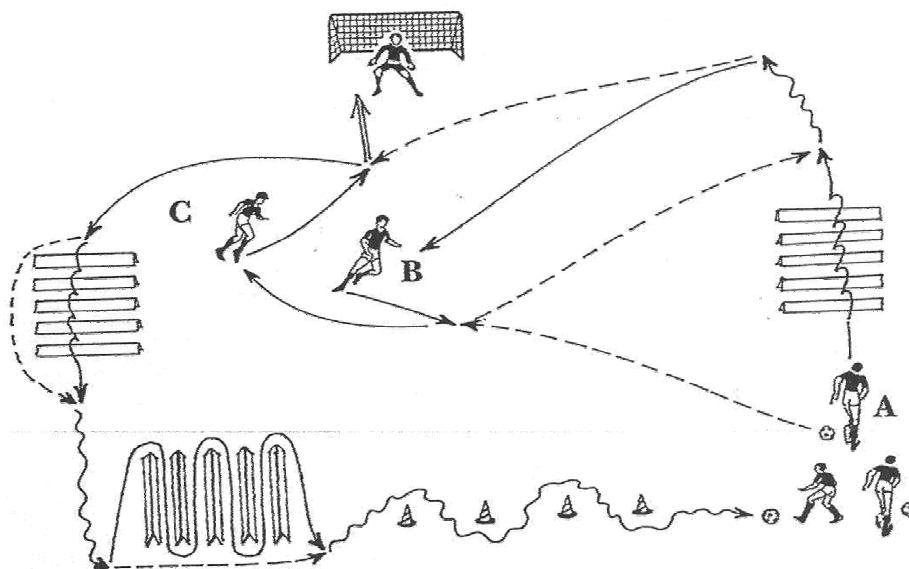
- Hráč A od jednoho kužele, obíhá další dva a vrací přihrávku prvním dotykem hráči B. Pokračuje sprintem k dalšímu kuželi, přebírá míč od hráče C, vede ho kolem dalšího a ze stanovené vzdálenosti střílí na branku. Hráči se střídají v jednotlivých rolích. Způsob běhu je měněn dle pokynu trenéra- skipink, zakopávání. (Rajnoh, 2006)

Obr.33 Skipink, zakopávání v kombinaci (Rajnoh, 2006)



▪ Hráč A přihrává hráči B a stanoveným způsobem překonává položené tyče. Po jejich překonání přebírá míč od hráče B a po krátkém vedení centruje na hráče C. Ten určeným způsobem střílí na branku. Po střelbě okamžitě pokračuje v činnosti. Přihrává míč kolem překážkové dráhy, kterou přebíhá skipinkem, liftinkem, zakopáváním nebo během stranou. Přebírá míč, krátce ho vede a přihrává ho opět kolem tyčí, které překonává úkroky stranou. Vedením míče slalomem ukončuje činnost. Hráči se postupně střídají v jednotlivých funkcích. Důraz se klade na rychlou frekvenci dolních končetin a na rychlou práci s míčem. (Rajnoh, 2006)

Obr.34 Liftink, skipink zakopávání- rychlá frekvence d.k., práce s míčem (Rajnoh, 2006)



2.6.4 Předkopávání

Kruhové předkopávání najdeme v literatuře pod dvěma pojmy. Vyskytuje se název „kolesko“ i „koleso“. My budeme využívat pojem „koleso“.

Tento druh předkopávání napodobuje uvolněné vykývnutí bérce švihové nohy před svislicí spuštěnou z kolena v letové fázi a aktivní měkký dokrok. Používá skipink i zakopávání dohromady. Zařazujeme ho až po úplném zvládnutí obou cviků. V nejvyšší poloze bérce ve skipinku dochází k jeho vykývnutí směrem vpřed a následuje aktivní dokrok. Trup je v kolmé poloze. Může se dostat mírně do záklonu. Tento prvek je

technicky, koordinačně i silově náročnější. (Langer, 2009, Choutková- Sušanka- Beran , 1976, Vindušková, 2006)

Obr.35 Předkopávání- Koleso (Vindušková a kol., 2006)



2.6.4.1 Provedení (Vindušková a kol., 2006)

Trenér kontroluje (pohled z boku):

- vzpřímený trup
- koleno v úrovni kyčle
- vykývnutí bérce
- rychlý došlap
- udržení hmotnosti na špičkách

Chyby: nedostatečné vedení kolena směrem vzhůru, nevykývnutí bérce, dokrok na plné chodidlo, pomalý dokrok na podložku. (Langer, 2009, Vindušková a kol., 2006)

Příčiny špatné techniky: nízká úroveň svalového uvolnění a dynamické síly svalů podílejících se na aktivním dokroku. (Millerová, 1995)

2.6.4.1 Využití ve fotbale

1. nácvik zdokonalování techniky běhu (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

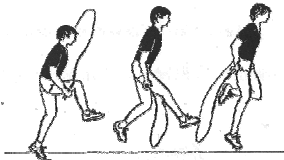
- chůze s vykopáváním bérce
- chůze se zahrabáváním

- a) jednou nohou
- b) krok střídavě na každou třetí dobu
- c) krok střídavě na každou dobu
- nízký skipink s předkopáváním
 - a) jednou nohou
 - b) střídavě na každou třetí dobu
 - c) střídavě na každou dobu
- skipink se zahrabáváním
 - a) jednou nohou
 - b) střídavě na každou třetí dobu
 - c) střídavě na každou dobu

2. rozvoj rychlosti- frekvence (Vacula, 1974, Hrbková, 2001)

- z pomalého až do středně rychlého provedení
- koleso se švihadlem

Obr.36 Koleso se švihadlem (Jebavý, 2008)



3. rozvoj síly (dolních končetin)

Této prvek je sám o sobě silově náročnější.

- s bandážkami na kotníkách

4. rozvoj koordinace

Této prvek je sám o sobě koordinčně náročnější.

- s využitím různě vysokých překážek- přebíhání pomůcek

2.6.4.3 Inventář cvičení

Předkopávání můžeme využít ve stejných cvičeních jako skipink nebo zakopávání. Pro jeho náročnost můžeme cvik zařadit do kruhového cvičení.

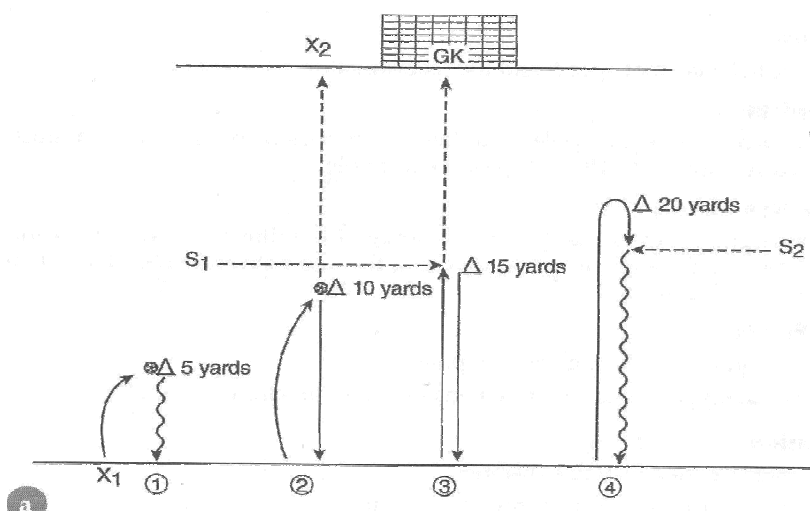
- Běžecská abeceda prováděná stranou
předkopávání- zakopávání na každou 4 dobu- liftink- střídavě předpažovat a upažovat
- Běžecská abeceda prováděná jako slalom
5x předkopávání- 5x liftink (Doleží, Pelclová, 2002)

Obr.37 Předkopávání, liftink- slalom (Hirte, Reer, 2000)



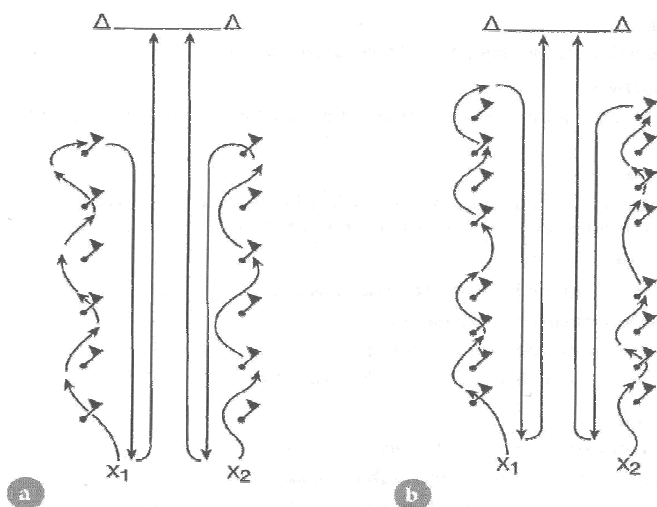
- (1) Na signál běží liftinkem hráč k první značce- 5 metrů, vezme míč a dribluje nazpátek. (2) Pak se otočí a skipinkem běží na značku 10m a přihrává míč hráči X2 vzdálenému 15m a vrací se zpět sprintem. (3) Dále běží zakopáváním ke značce 15m. Ve chvíli, kdy hráč 1 doběhne ke značce, asistent S1 přihrává do cesty hráči míč, který on zpracuje a střílí na bránu a vrací se zpět volným poklusem. (4) Posledním úkolem je předkopáváním doběhnout na značku 20m otočit se, zpracovat míč od asistenta 2 a driblovat zpět na začátek

Obr.38 Driblink +liftink, skipink, zakopávání a předkopávání (Matkovich, 2009)



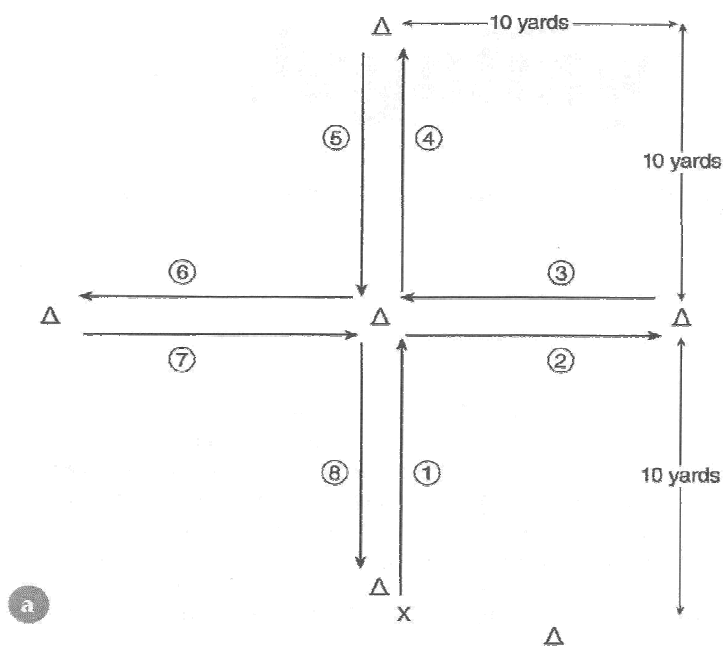
- Předkopáváním se hráči na startovní signál snaží co nejrychleji dostat na konec a sprintovat zpět na startovní čáru. Obměnou (b) může být větší vzdálenost mezi kužely, kde hráči sprintují.

Obr.39 Předkopávání -slalom (Matkovich, 2009)



- Hráč začíná na bodu X. 1- liftink; 2- sprint; 3- skipink; 4- sprint; 5- zakopávání; 6- sprint; 7- předkopávání; 8 sprint.

Obr.40 Běžecká abeceda prokládaná sprintem. (Matkovich, 2009)



- Hráče rozdělíme do tří skupin, každá má svoji barvu rozlišovačů (můžeme použít dělení podle barvy triček). Všichni hráči stojí v řadě na výchozí čáře (mohou být rozestaveni náhodně) a každý z nich drží v ruce fotbalový míč. Před startovním povellem sdělí trenér, jaký prvek ABC bude následovat (liftink, skipink, zakopávání,

předkopávání.) Poté zapíská signál pro to které družstvo, načež všichni jeho členové hodí svůj míč za předem vyznačenou mez (20-30m). Ihned po odhodu se vydávají pomocí vybraného cvičení ABC až k určené metě, za ní se již mohou pohybovat během. Seberou míč a během se vrací na startovní čáru. Stopky se zastavují, když je celé družstvo na výchozích pozicích. Při této hře používáme i házení míčem jako přípravu na vhazování v utkání. (Morávek 2007)

- Abecedu můžeme též provádět v pomalém či rychlém tempu. Přechod mezi rychlostí můžeme udávat tleskem nebo pískávkou nebo na hudbu. Ve zpomaleném rytmu provádíme jednotlivá cvičení ABC pomalu a volně, do krajních poloh. Pak se rytmus zrychluje, až přejdeme do rychlého provedení. Rytmus se několikrát zpomalí a zrychlí. (Morávek, 2007)

2.6.5 Poskočný klus

Jelikož se běžecký krok skládá také z fáze odrazu, je žádoucí zařadit mezi základní cviky běžecké abecedy také cvik ze skokanské abecedy. Cílem poskočného klusu je naučit se správnému provedení odrazu v nižší rychlosti a posílit příslušné svaly dolních končetin a trupu. Odrazová noha provede po náponu poskok, zatímco švihová noha je ostrým kolenem vytažena dopředu a nahoru. Pohyb odrazové nohy je veden přes patu a odrazový nápon je zakončen extenzí v kyčelním i kolením kloubu. Po dokončení odrazu dojde k chvilkovému zastavení pohybu švihové nohy a paží. Trup a hlava je zpříma. (Langer, 2009, Vindušková a kol., 2006)

V poskočném klusu se hráči naučí jak správně provést odraz, který budou pak schopni provést při soubojích o míč, či hlavičkování do brány.

Obr.41 Poskočný klus (Vindušková a kol., 2006)



2.6.5.1 Provedení (Vindušková a kol., 2006, Langer, 2009)

Trenér kontroluje (pohled z boku):

- vzpřímený trup
- ostré koleno v úrovni kyčle
- odraz přes patu
- odrazová noha v extenzi
- špička přitažená k bérce
- běžecká práce paží

Chyby: odraz přes špičku, nekoordinovanost pohybu paží s odrazem, odrazová noha v pokrčení, nízké koleno (Vindušková a kol., 2006, Langer, 2009)

Příčiny špatné techniky: nízká úroveň dynamické síly dolních končetin a flexorů kyčle švihové nohy, zkrácené a slabé extenzory kyčle odrazové nohy. (Millerová, 1995)

2.6.5.2 Využití ve fotbale

1. nácvik zdokonalování techniky běhu (Vacula, 1974, Doleží-Pelclová, 2002)

- se švihem natažených paží
- s běžeckým pohybem paží
- s mírným až maximálním odpichem
- s mírným až vysokým zdvihem kolena švihové nohy.

2.6.5.3 Inventář cvičení (Vacula, 1974, Doleží-Pelclová, 2002)

- Po osvojení základního provedení zvětšujeme rozsah pohybů a přidáváme na úsilí.
- Můžeme přidat různé varianty práce paží- soupažný švih, krouživý švih.
- Průpravné odrazy můžeme provádět přes značky, kloboučky, kužele nebo malé překážky, které nám zajistí pravidelný rytmus a požadovaný rozsah
- poskočný klus se zdůrazněným posunem vpřed
- poskočný klus s aktivním zahrábnutím pomalu vykývnutého berce
- nůžkový pružným zpevněným krokem blízko svislému průměru těžiště se zdůrazněným posunem vpřed
- kročné opakované odrazy (L-P-L-P-L-P....)
- odrazy snožmo
- odrazy se švihadlem
- odrazy pozpátku

3 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Cíle práce

Cílem výzkumné části je ověřit, zda se v tréninku mládežnické kategorie vyskytuje atletická abeceda, k jakému účelu je využívána, zda trenéři považují za důležité rozvíjet techniku běhu a zda dokáží odhalit nedostatky v technice daného cvičení. Tento cíl vychází z konstatování Dostála – Velebila a kol. (1991) i Frýborta (2010), že nedochází k očekávaným přírůstkům rychlosti či viditelným změnám v technice díky nedostatečné korekci způsobené nekvalifikovaným vedením ze strany trenéra.

3.2 Úkoly práce

- Vybrat vhodný metodický postup získávání dat
- Vytvořit anketu
- Stanovit časovou délku realizace dotazování
- Vytvořit seznam emailových adres trenérů mladších žáků
- Rozeslat anketu
- Zpracovat a vyhodnotit došlé ankety.

3.3 Hypotézy

H1: Předpokládáme, že trenéři pokládající za důležité rozvíjet techniku běhu, používají speciální běžecká cvičení.

H2: Předpokládáme, že trenéři s vyšší trenérskou kvalifikací využívají běžeckou abecedu k více účelům.

H3: Předpokládáme, trenéři, kteří používají ABC jako prostředek k odstraňování chyb, dokáží popsat všechny chyby v provádění cviku SBC.

3.4 Metodika výzkumu

3.4.1 Popis výzkumného plánu

Pro výzkumnou část práce byla využita metoda dotazování pomocí ankety. Z internetových stránek klubů trénujících mladší žáky jsme zjistili emailovou adresu na trenéra mladších žáků, popř. na jeho asistenta. Kluby byly vybrány celé ČR a z různých výkonnostních úrovní. Osloveno bylo celkem 106 fotbalových klubů. Rozeslali jsme formou elektronické pošty anketu s průvodním dopisem a oslovení respondenti nám jej vypracovaný opět v elektronické podobě poslali nazpět. Většina respondentů odpověděla do 2 dnů od zaslání emailu. Celkem se vrátilo 26 vyplněných dotazníků, což je 24,5% všech dotázaných. Na základě získaných dat se pokusíme ověřit H1, H2 a H3.

Realizace dotazníkových šetření probíhala od ledna 2011 do března 2011.

3.4.2 Charakteristika dotázaného souboru

Anketa byla rozeslána trenérům či asistentům kategorie mladší žáci ve 106 fotbalových klubech.

Odpovědělo 26 klubů. Níže uvádíme výčet klubů a jejich nejvyšší úroveň v mužské kategorii.

- SK Slavia Praha-1.liga
- FK Baumit Jablonec- 1.liga
- FC Viktoria Plzeň- 1.liga
- FK Ústí nad Labem-1.liga
- FC Hradec Králové-1.liga
- FK Viktoria Žižkov-2.liga
- FC Zenit Čáslav- 2.liga
- FK Spartak MAS Sezimovo Ústí- 2.liga
- 1.HFK Olomouc-3.liga
- SK Líšeň- 3.liga
- SK Senco- divize A

- FK Trutnov- divize C
- FC Svratka Brno-Krajský přebor
- Jiskra Litomyšl- krajský přebor
- Jiskra Hořice- krajský přebor
- FC Vrchlabí- Krajský přebor
- Sokol Pomořany- okresní přebor
- TJ Radiměň- okresní přebor
- Slovan Broumov- okresní přebor
- Tatran Neurazy- okresní přebor
- FK Chlumeck nad Cidlinou- okresní přebor
- FK Náchod- okresní přebor
- FK Chlumeck nad Cidlinou- okresní přebor
- AFK Probluz- okresní přebor
- Tatran Prachatice- okresní přebor
- TJ Lokomotiva Meziměstí – okresní přebor

Jednotliví trenéři vyplnili detailnější informace o své osobě. Z výsledků vyšlo, že 100% oslovených trenérů bylo mužského pohlaví. Průměrný věk je 38 let. 8 trenérů má vysokoškolské vzdělání, nejnižší uvedené je střední odborné vzdělání. Všichni trenéři byli dříve aktivními fotbalisty. 25 z 26 trenérů má trenérskou licenci. K dnešnímu dni existuje v České republice 5 trenérských licencí, které mohou trenéři získat:

- trenér "C" licence
- trenér mládeže ČMFS
- UEFA "B" trenérská licence
- UEFA "A" trenérská licence
- UEFA profesionální licence

Hlavní trenér reprezentace včetně svých asistentů musí vlastnit nejvyšší dosažitelnou licenci, tedy UEFA profesionální licenci. Trenéři první a druhé ligy jsou taktéž povinni vlastnit UEFA profesionální licenci, jejich asistenti pak UEFA "A" trenérskou licenci. Trenéři třetiligových a divizních týmů si vystačí s "A" UEFA trenérskou licenci a jejich asistenti s "B" UEFA trenérskou licenci .

Nevíce trenérů- 11- má UEFA "B" trenérskou licenci, 9 UEFA "A" trenérskou licenci, 3 trenéři disponují trenérskou "C" licenci. Pouze jeden je trenér mládeže ČMFS a jeden má nejvyšší UEFA profesionální licence. Průměrná délka trenérské praxe je 11 let. Ankety se zúčastnili trenéři, jejichž mladší žáci hrají od okresní přeboru po první ligu. 10 z 26 týmů kraje divizi. Pouze 1 tým hraje 1. ligu.

Tab. č.1 Detaily respondentů

Věk	vzdělání	povolání	bývalý aktivní hráč	licence	trenérská činnost (roky)
27	SŠ	obchodní reprezentant	ano	B	4
32	VŠ	trenér	ano	trenér mládeže ČMFS	10
43			ano	B	15
27	SŠ	operátor	ano	žádná	1
31	SŠ	profesionální sportovec	ano	C	3
37	SOU	trenér mládeže	ano	B	18
36	SOU	strojvedoucí	ano	B	8
36	VŠ	učitel	ano	A	12
48	VŠ	státní správa	ano	A	5
40	SŠ	kontrolní technik	ano	B	15
26	SŠ	učitel	ano	B	1
45	SO	referent městského úřadu	ano	B	15
56	FTVS	učitel, trenér	ano	UEFA profesionální	35
32	SO	specialista telekomunikací	ano	A	10
37	USO	sdělovací technik	ano	A	12
26	VŠ	učitel	ano	A	5
26	VŠ	trenér	ano	A	10
30	SŠ	sportovec	ano	A	5
25	SŠ	projektový manager	ano	B	3
55	VŠ	ekonom	ano	B	38
40	SŠ	státní správa	ano	C	6
65	SPSS	důchodce	ano	A	33
42	SŠ	vedoucí prodejny	ano	B	7
36	VŠ	specialista logistických systémů	ano	B	5
48	SŠ	technik	ano	C	5
38	SŠ	osvč	ano	A	3

3.4.3 Anketa a její položky

Anketa distribuovaná mezi respondenty obsahovala celkem 10 položek a její podstatou byla snaha postihnout algoritmy a obsah atletické abecedy u fotbalových týmů různé sportovní výkonnosti. Otázky se vyskytovali jak ve formě otevřené, tak i uzavřené. Anketa byla anonymní, proto v práci nebudou uváděna žádná konkrétní jména. Všechny vyplněné ankety jsou uvedeny v příloze.

3.4.5 Metodika vyhodnocení dat

Pro vyhodnocení jednotlivých položek ankety bylo provedeno porovnávání dat a převedeno do grafické podoby. Otázky byly také vyhodnoceny slovní formou se snahou popsat obecné závěry.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Otázka č. 1

V první otázce jsme se trenérů zeptali, jaká cvičení absolvují hráči při rozcvičení. Šlo nám o chronologické uspořádání cvičení. Jak bylo napsáno v kapitole 2.5.4. správný postup zahřátí organismu by se měl skládat ze čtyř částí- prohřátí organismu (rozběhání), strečinku, obecných a specifických cvičení –běžecká abeceda a na závěr činnosti, v závislosti na cíli TJ či zápasu. Jednotlivé fáze by na sebe měly v daném pořadí navazovat.

Na výběr bylo z několika možností, ke kterým měli trenéři přiřadit pořadí, v jakém ho absolvují . Činnosti, které nevyužívají, zůstaly neoznačené, naopak ty, které provádí a v dané nabídce nebyly, do seznamu dopsali.

Zkrácený model rozcvičení dle nových trendů (Čejka 2010) vypadá následovně:

1. rozběhání
2. strečink (dynamický)
3. atletická abeceda
4. běžecké rovinky bez změny směru
5. rychlé úseky se změnou směru
6. modelová hra

Z 26 týmů jich 15 začíná správně rozcvičení rozběháním, po kterém následuje strečink. 2 týmy (oba hrající Divizi) se nejdříve protahují a až pak se rozběhávají. Tato možnost by připadala v úvahu, pokud by pak znovu následoval strečink. To již neuvádí, proto v tomto bodě dochází dle teoretických východisek k zásadní chybě. Ostatní tři týmy uvedli, že např. na začátek dávají modelovou hru (Krajský přebor), přihrávky (Divize), nebo uvedli, že chronologické uspořádání se mění v závislosti na cíli TJ. 5 týmů zařazuje ještě mezi rozcvičení a strečink atletickou abecedu.

Po strečinku následuje atletická abeceda, kterou využívá 23 z 26 týmů. Mezi atletickou abecedu a rovinky vkládají trenéři nejčastěji přihrávky. Následují u většiny

běžecské rovinky beze změny směru na stejné úrovni s rychlými úseky se změnou směru a sprintem. Většina pak zakončuje rozcvičení modelovou hrou, sprintem nebo střelbou. Pouze 6 týmů (většina hrající krajský přebor) měla pořadí správně dle nových trendů.

Z této otázky pro nás vyplynul pozitivní fakt, že trenéři mládeže atletickou abecedu znají a využívají k rozcvičení v 88%. Je ale také patrné, že správně chronologicky uspořádat cvičení ve fázi rozcvičení dokáže jen 23%, což dokazuje, že příprava na hlavní část tréninkové jednotky nesplňuje svojí funkci, a to správně připravit hybný a nervový systém na tréninkové a herní zatížení.

Otázka č. 2

Tab. č.1 Nejčastější způsob běhu hráče v utkání.

odpověď	Četnost	Četnost (%)	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
A	0	0%	-	-	-	-
B	22	85%	4	10	7	1
jiná	4	15%	-	1	3	-

Zjišťování způsobu běhu v otázce číslo 2 mělo především prověřovací funkci. Chtěli jsme zjistit, zda v následujících otázkách týkajících se techniky běhu bude zřejmé, jaký způsob běhu nejčastěji používají hráči při pohybu v poli. 22 z 26 trenérů odpovědělo, že se jedná o šlapavý způsob běhu. Tento závěr se shoduje s výzkumem uvedeným v kapitole 2.4. Žádný tým neoznačil jako nejčastější způsob běhu hráče švihový způsob. 3 trenéři neodpověděli. 1 Trenér divize uvedl odpověď mimo nabízené možnosti. *„Základním rysem běhu hráče: kratší krok, snížené těžiště, širší stopa, energická práce paží.“*

Otázka č. 3

Otázka číslo 3 byla uzavřená. Trenéři mohli odpovědět pouze ano, nebo ne. Trenéři všech klubů se shodli ve 100%, že je důležité rozvíjet techniku běhu.

Tab. č.2 Důležitost rozvoje techniky běhu

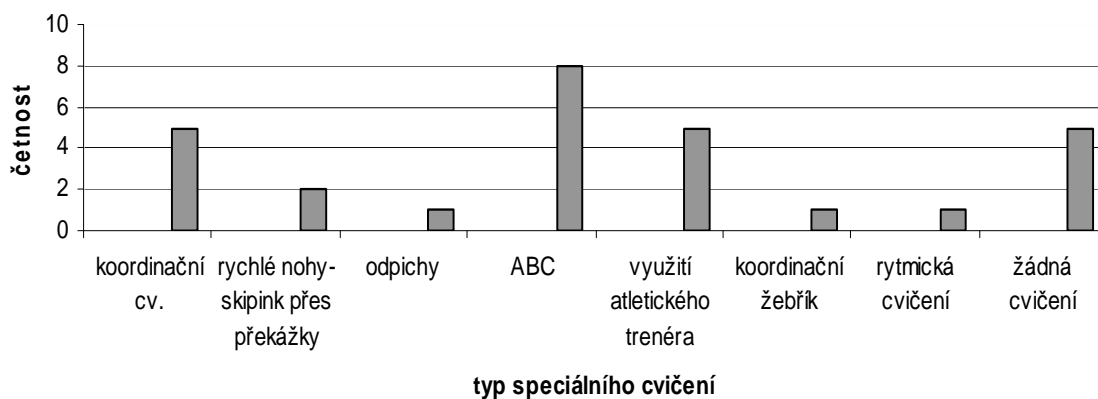
odpověď	Četnost	Četnost (%)	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
A	26	100%	4	11	10	1
B	0	0%	-	-	-	-

Otázka č. 4

Tab. č.3 Využívání speciálních cvičení ke zlepšení techniky běhu

odpověď	Četnost	Četnost (%)	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
A	5	19%	2	2	1	-
B	21	81%	4	11	10	1
jiná	0	0%	-	-	-	-

Graf. č.1 Speciálních cvičení ke zlepšení techniky běhu



Z tabulky č.1 je patrné, že všichni trenéři pokládají za důležité rozvíjet techniku běhu. 19% dotázaných trenérů však nevyužívá žádná speciální cvičení k rozvoji techniky. Téměř 27 % všech uvedených cviků tvoří speciální běžecká cvičení. Dále převládají koordinace cvičení. 5 trenérů uvedlo, že speciální cvičení na zlepšení techniky vytváří atletičtí kondiční trenéři, kteří s kluby spolupracují.

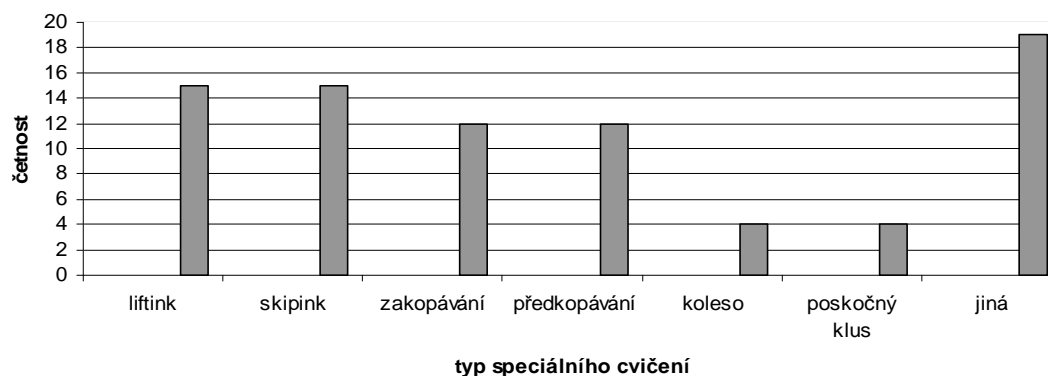
Otázka č. 5

Otázka číslo 5. zkoumala, zda trenéři využívají SBC při tréninku. Z grafu č.1. tato skutečnost vyplývá. Trenéři v 85% odpověděli, že SBC používají. Dva trenéři, kteří v otázce č.4. uvedli, že používají SBC tuto otázku neodpověděli.

Tab. č.4 Využívání běžecké abecedy v tréninku

odpověď	Četnost	Četnost (%)	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
A	2	8%	1	1	-	-
B	22	85%	3	9	9	1
neodpověděli	2	8%	-	1	1	-

Graf. č.2 Cviky běžecké abecedy



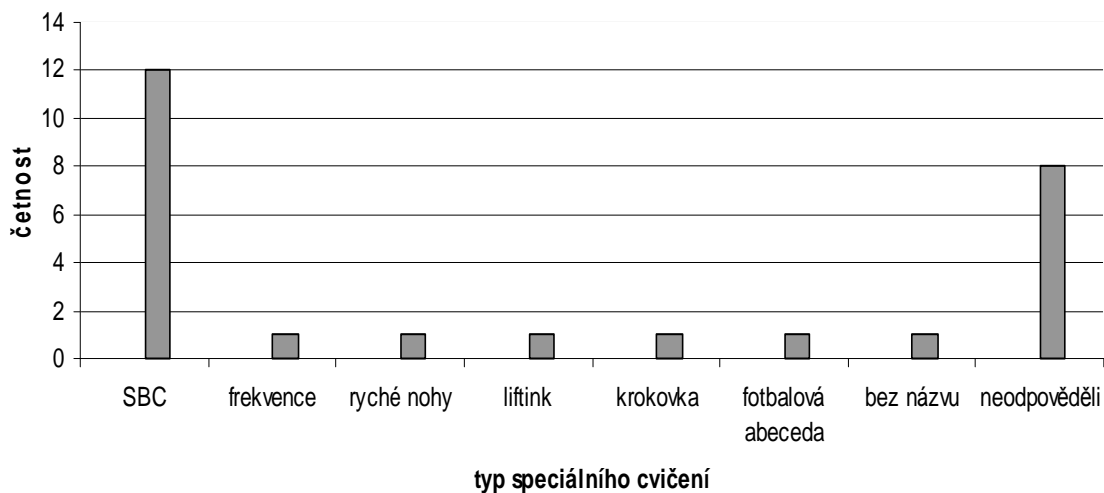
Z grafického znázornění vyplývá, že nejčastějšími cviky patřícími do běžecké abecedy, jsou liftink a skipink. Nejméně častými jsou koleso a poskočný klus. Největší zastoupení měla cvičení, která patřila do skokanské abecedy, nebo nepatřila do SBC vůbec.

Otázka č. 6.

Pro běžecká cvičení v atletice užíváme pojmu speciální běžecká cvičení nebo běžecká abeceda, jak již bylo popsáno v kapitole 2.5. Zajímalo nás, zda se vyskytuje

pro tento typ cvičení ve fotbale, u trenérů v námi oslovených klubech, stejný nebo jiný výraz. Otázka měla otevřenou odpověď. 12 z 26 trenérů používá název běžecká abeceda. 8 trenérů nevedlo žádný název. Ostatní názvy se vyskytli pouze jednou.

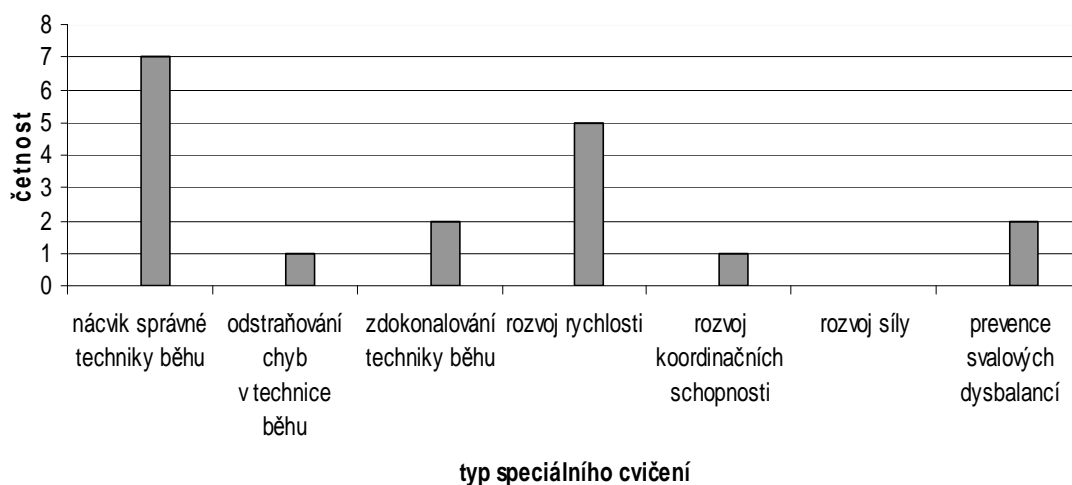
Graf. č.3. název SBC ve fotbale



Otázka č. 7.

Otázka 7 zjišťovala k jakému účelu je využívána SBC a jak často. Nejčastěji jsou běžecká cvičení používána k nácviku správné techniky běhu. Dále jsou tato cvičení prostředkem k rozvoji rychlosti a ke zdokonalování techniky běhu. Naopak žádný trenér nepovažuje za nejčastější účel tohoto prostředku rozvoj dynamické síly dolních končetin.

Graf. č.4 Nejčastější využití SBC

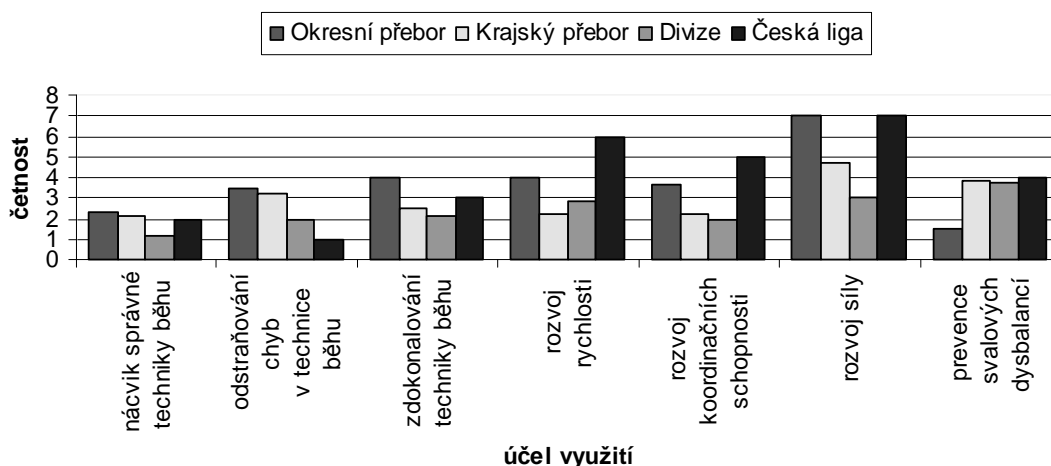


Tab. č.5 Účely využití v porovnání s jednotlivými soutěžemi

Tabulka popisuje, co nejčastěji rozvíjí trenéři pomocí SBC. Čím je hodnota četnosti nižší, tím častěji je prostředek využíván.

odpověď	Četnost	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
nácvik správné techniky běhu	30	7	13	8	2
odstraňování chyb v technice běhu	37	7	19	10	1
zdokonalování techniky běhu	45	12	15	15	3
rozvoj rychlosti	53	12	18	17	6
rozvoj koordinačních schopností	46	11	18	12	5
rozvoj síly	63	14	33	9	7
prevence svalových dysbalancí	49	3	27	15	4

Graf. č.5 Výčet účelů používání SBC v porovnání s druhem soutěže



Graf 5. ukazuje, čím nižší je hodnota, tím častější je využití SBC na daný účel. V porovnání s jednotlivými druhy soutěže používají nejčastěji nácvik správné techniky běhu trenéři divizových družstev. Běžeckou abecedu k odstraňování chyb v technice používá nejvíce Ligové družstvo. Pro družstva okresního přeboru je nejdůležitější využití SBC na prevenci svalové dysbalance. Nejméně využívají speciální cvičení k rozvoji rychlosti ligový hráči, zatím tohoto účelu využívají hráči Krajského přeboru. Nejvyrovnanější skupinou je prevence svalových dysbalancí, kde trenéři až na okresní přebor nevyužívají běžeckou abecedu k tomuto účelu.

Otázka č. 8.

V této otázce jsme zjišťovali, jaký metodický postup využívají nejčastěji trenéři jednotlivých celků při nácviku běžecké abecedy. Z dotazování vyplynulo, že nejčastější je kombinace metod slovní a názorné. Pouze dva trenéři odpověděli, že k nácviku používají pouze slovní instrukce.

Tab. č.6 Metoda nácviku běžecké abecedy

odpověď	Četnost	Četnost (%)	Okresní přebor	Krajský přebor	Divize	Česká liga
a) slovní	2	10%		2		
b) názorná	8	38%	2	3	3	
obě	11	52%	1	3	6	1

Otázka č. 9.

Jaké cviky běžecké abecedy a v jakém sledu jsou používány zobrazuje tabulka číslo 7. Pořadí je určeno od 1 do 8. Z celkového výčtu cviků se nejméně využívá kolesa a odpichů s poskočným klusem. Nejčastěji se vyskytuje liftink, skipink předkopávání, zakopávání a cval stranou.

Tab. č.7. Pořadí jednotlivých cviků v běžecké abecedě.

SBC	Liga	Divize								Kraj								Okres			
liftink	2	5	1	1	1	1	4	2	1	2	1	1	3	2	5	1	1	1	4	2	1
skipink	5	8	1	1	2	2	5	6	2	1	2	2	4	1	2	2	6	2	1	1	2
předkopávání	4	6	1	1	3	3	6	5	4	6	5	4	1	3	3	3	4	3	3	3	5
zakopávání	3	7	1	1	4	4	3	3	3	3	6	3	2	4	1	4	3	4	2	4	6
koleso	6	4	1	3	5			8	7	8	8	5	6	5			5		8	8	7
odpichy	8	3	1	3	6	5		7	6	7	7	8	7	8		5	8		5	7	8
poskočný klus	1	2	1	3	7	6	1	1	8	4	3	7	8	7		7	7		7	5	4
cval stranou	7	1	1	2	8	7	2	4	5	5	4	6	5	6	4	6	2	5	6	6	3

Pořadí, které uvádí výše citovaní autoři zabývající se atletickou abecedou, je uvedeno níže. Obsahuje čtyři nejzákladnější cviky abecedy.

1. Liftink
2. Skipink
3. Zakopávání
4. Předkopávání

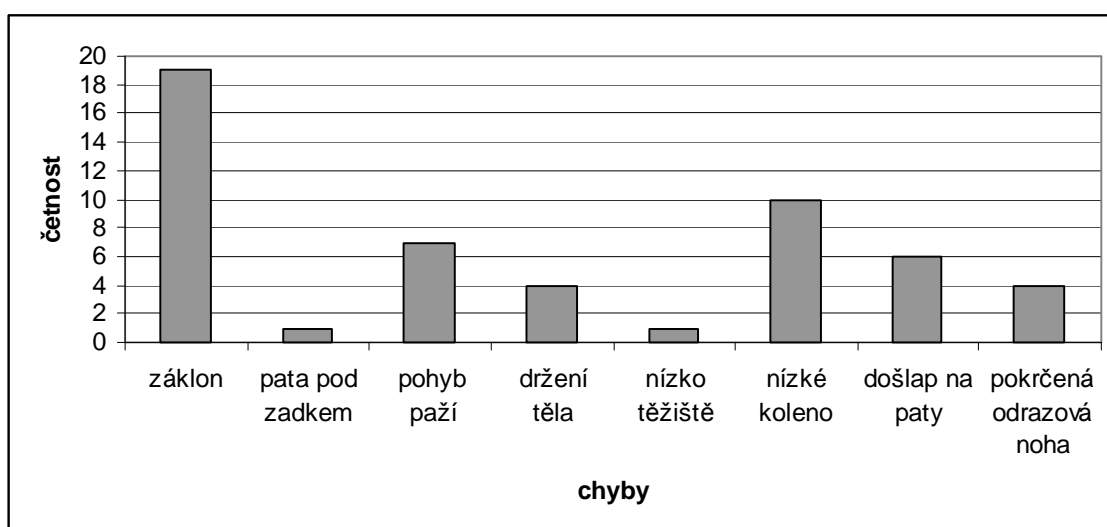
Takto nastavené pořadí měl pouze jeden tým divize a jeden tým okresního přeboru. Celkem 4 týmy pak uvedli podobné schéma, kdy přehodili zakopávání s předkopáváním. U většiny dotázaných týmů ale převažuje schéma, které se s tímto obecným neshoduje.

Otázka č. 10.

Závěrečná otázka měla jistit, zda trenéři dokáží správně opravit chybné provádění cviku. Otázka měla otevřenou odpověď. Trenéři měla popsat tyto chyby:

1. záklon
2. složení švihové nohy patou pod zadek
3. chybná práce paží- soupaž
4. držení těla
5. nízké těžiště
6. nízké koleno
7. došlap na patu
8. pokrčená odrazová noha

Graf. č.6 Nejčastější chyby



Nejčastěji označenou chybou byl záklon a nízká poloha švihové nohy. Nejméně se vyskytlo složení paty pod zadek a nízké těžiště.

Nejvíce chyb, 5, popsali trenéři divize- licence A a okresního přeboru- žádná licence. 4 chyby pak divizní trenéři s licenci A. V průměru našli trenéři okresního přeboru nejvíce chyb, poté ligové družstvo. Kraj s divizí se v průměru shodl na stejném počtu chyb.

Tab. č.8 Jednotlivé chyby v porovnání s výkonnostní soutěží

SBC	Liga	Divize								Kraj								Okres				
záklon	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
pata pod zadkem		1																				
pohyb paží	1		1		1							1		1						1	1	
držení těla	1		1				1								1							
nízko těžiště																				1		
nízké koleno				1	1	1				1	1		1	1						1	1	1
došlap na paty					1	1	1						1				1			1		
pokrčená odrazová noha					1		1							1								1
počet odpovědí	3	0	2	3	2	5	2	4	1	1	2	2	2	3	4	2	2	1	5	3	3	

5 ZÁVĚR

V úvodu teoretické části se práce zabývá charakteristikou věkové skupiny mladších žáků a zdůrazněním hlavních rozdílů v tréninkové metodě mládeže a dospělých. V kapitole 2.2 je popsán sportovní trénink v kopané, po kterém následuje rozebrání lokomoce ve fotbale. Kapitola 2.5 poskytuje detailní popis speciální běžecké abecedy, nastínění její důležitosti v rámci fotbalu a zařazení do tréninkového procesu od sportovního tréninku až k tréninkové jednotce. Kapitola s názvem prvky běžecké abecedy je rozdělena na tři části. Teoretická část se zabývá charakteristikou cvičení, výčtem chyb a možných příčin, dále pak využitím cvičení k rozvoji techniky, rychlosti, koordinace a popř. síly. Poslední část je velmi praktická a je tvořena inventářem cvičení zapojených do fotbalového tréninku.

V teoretické části je čerpáno z publikací mnoha českých autorů, ale i slovenských a anglických. Publikací zaměřených na speciální běžecká cvičení není mnoho a proto čerpáme i z vlastních atletických zkušeností. Objevují se i některé bakalářské práce, zabývající se běžeckou abecedou. V publikacích o fotbale není speciálních běžeckých cvičení téměř zmínka.

V metodologických východiscích jsme si stanovili hypotézy, které jsme se v praktické části snažili vyvrátit či potvrdit.

První hypotézou –H1- jsme předpokládali, že trenéři pokládající za důležité rozvíjet techniku běhu, používají v tréninku speciální běžecká cvičení. V anketě všichni trenéři považují za důležité rozvíjet techniku běhu. K jejímu rozvoji používají trenéři SBC pouze v 81%. Můžeme tedy prokázat, že H1 se nepotvrdila. V anketě se vyskytl názor, který popisoval techniku běhu fotbalistů následovně: „*Základním rysem běhu hráče: kratší krok, snížené těžiště, širší stopa, energická práce paží.*“. Mezi trenéry je tato technika velmi rozšířená, řekli bychom dokonce, že jde o takový mýtus. Je velmi nutné upozornit, že takto technicky provedený běžecký krok není efektivní ani energeticky nenáročný. Speciální běžecká cvičení –abeceda učí pravému opaku. Hovoří se o vytažení se z pánve což napomáhá jedincům, kteří běhají ve sníženém těžišti. Do sníženého těžiště se běžec dostane jen na začátku doby, kterou označujeme jako moment vertikály, kdy dochází k výraznému pokrčení v kolenu a umožňuje ostřejší úhel odrazu směrem dopředu. Při propínání končetiny v kolenu dochází ke zvedání těžiště. Pokud by běžec zůstal v poloze nízkého těžiště, má pouze omezenou možnost převést sílu z odrazu do pohybu vpřed, koleno švihové nohy nejde tak vysoko a dochází ke

zkrácení kroku i negativnímu vlivu na rozvoj rychlosti. Výkyvy těžiště by ale neměly být vysoké. Širší stopa může způsobit kolébání ze strany na stranu díky velkému pohybu těžiště ve vodorovné poloze. Neumožní také hráči optimální vztah mezi délkou kroku a frekvencí a tím nemůže dojít k využití maximální účinnosti tohoto vztahu. Při běhu se snažíme došlápnout co nejlíže svislé těžnici, abychom snížili brzdivé působení reakce opory při fázi dokroku a zkrátili tak tuto fázi. Šířka kroku tudíž měla být přibližně na šíři pánve.

Hypotézou H2 jsme předpokládali, že trenéři s vyšší trenérskou kvalifikací využívají běžeckou abecedu k více účelům. V průměru nejširší využití popsal trenér mládeže ČMFS a trenér bez trenérské licence. Každý z nich uvedl všech 7 možností. Dále následovali trenéři s licenci B, profi, A a C. Na základě ankety bylo prokázáno, že šíře využití SBC nezávisí na nejvyšší dosažené licenci. Hypotéza H2 se tedy nepotvrdila.

Trenéři, kteří používají ABC jako prostředek k odstraňování chyb, dokáží popsat všechny chyby v provádění cviku SBC. Tento předpoklad měla prokázat hypotéza H3. Celkem 15 trenérů používá SBC jako prostředek k odstraňování chyb. Ani jeden z trenérů však nedokázal vyjmenovat všechny chyby (7). Nejvíce chyb (5) popsal trenér okresního přeboru. V průměru byl počet chyb 2,6. Tímto výsledkem jsme vyvrátili hypotézu číslo 3, ale také potvrdili domněnku autorů Dostála – Velebila a kol. (1991) i Frýborta (2010), že nedochází k očekávaným přírůstkům rychlosti či viditelným změnám v technice díky nedostatečné korekci způsobené nekvalifikovaným vedením ze strany trenéra.

Shrnutím ankety se dá tvrdit, že trenéři považují za důležité rozvíjet techniku běhu. Jak ale uvedl jeden z trenérů, uvedení tohoto prvku do praxe je přebyto nutností nácviu práce s míčem. V tomto bodě si troufáme říci, že práce by mohla být základním zdrojem informací, které by mohly trenéry přimět ke změnám v tréninku. Jak totiž výzkumy uvedené v teoretické části nasvědčují, pracuje hráč mužské kategorie s míčem při zápase pouze 191m z celkových 11 uběhnutých km. Pokud bychom byli laici a znali tuto skutečnost, tréninku techniky běhu a jejímu rozvoji bychom se věnovali přednostněji. Práce v kapitole s inventáři ukazuje, že i při využití SBC můžeme používat míč a jeho různá vedení i zpracování. Trenéři tak nemusí mít obavu, že by se práci s míčem dostatečně nevěnovali.

“V technice běhu jsou někteří lepší a někteří horší a věnovat se každému zvlášť je na delší běh, uvedl jeden z trenérů. Mladší školní věk je ale „zlatým věkem“ pro

rovoj těchto dovedností. Trénink žáků v tomto věku by měl být zaměřen hlavně na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě také na to, aby je sportování bavilo a těšilo. Na tyto dovednosti již nebude v pozdější době dostatek času a hlavně těžko se bude měnit dospělému hráči stereotyp, který má zavedený již od začátku své hráčské kariéry. Nejlépe tuto myšlenku vystihl trenér, který se neúčastnil ankety, neboť trénuje již mužskou kategorii. *“Myslím, že kategorie mladších žáků je vůbec nejsložitější po odborné stránce. Teda měla by být. Na základě toho musím u mužů pracovat s tím, co si přinesou od trenérů mládeže a věřte je to hrozné. „*

Nebraňme se novým náhledům a nezapomeňme koho trénujeme, co je v tréninku nejdůležitější a jaký je cíl našeho snažení !

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEDŘICH, L. *Fotbal rituální hra moderní doby*. 1. vydání. Brno: MU, 2006. 195 s.
2. BUNC, V., PSOTTA, R. *Současný výzkum ve fotbale a tréninková praxe*. Fotbal a trénink. Časopis Unie českých fotbalových trenérů ČMFS, 2003.
3. CARLING, C. *The Science of soccer online* [online]. 15.3.2010 [cit. 2011-04-12]. Running with the Ball: How Much, How Often?. Dostupné z WWW: <<http://www.scienceofsocceronline.com/2010/03/running-with-ball-how-much-how-often.html>>.
4. *Citace.com. and citing is so easy* [online]. 2.0. 2004, 2011 [cit. 2011-04-14]. Citace.com. Dostupné z WWW: <<http://www.citace.com/generator.php>>.
5. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN: 80-7239-060-0.
6. ČEJKA, Petr. *Aktuální trendy versus praktické aplikace strečinkových cvičení fotbalistů ve fázi warm-up*. Brno, 2010. 58 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita .
7. DOSTÁL, E.; VELEBIL, V. *Didaktika školní atletiky*. Praha, 1991.
8. DOSTÁL, E. *Sprinty*. Praha, 1985.
9. DOLEŽÍ, M. ; PELCLOVÁ, J. *Běžecká abeceda 100x jinak*. Tělesná výchova a sport mládeže. 2002, 68, 3, s. 24-26.
10. DOLEŽÍ, M.; PELCLOVÁ, J. *Běžecká abeceda 100x jinak (2. část)*. Tělesná výchova a sport mládeže. 2002, 68, 4, s. 18-19.
11. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
12. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Dotisk 1. vydání, Praha: Nakladatelství Olympia, a. s., 2008. s. 152. ISBN 27-033-2008.
13. FRÝBORT, P. *Rozcvičení - příprava hráče na herně pohybovou činnost*. Praha: Fotbal a trénink, č. 1/2007, s. 31-32. ISSN 1212-3390
14. FRÝBORT, P. *Rozcvičení-Příprava hráče na herně pohybovou činnost*. Fotbal a trénink : časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS. 2007, 1, s. 30-33.
15. FRÝBORT, P. *Prostředky stimulace rychlostních předpokladů hráče : Speed-Training-System*. Fotbal a trénink : časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS. 2010, 4, s. 22-24.

16. HIRTE, M., REER, M., *Současný stav a perspektivy německého mládežnického fotbalu*. Fotbal a trénink. 2000, č.5–6, s.8–12.
17. HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitele 1.stupně ZŠ*. Plzeň, 2001.
18. CHOUTKOVÁ, B.; SUŠANKA, P.; BERAN, P. *Běhej- skákej- házej*. Praha, 1976.
19. CHOUTKOVÁ, B.; FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha, 1989.
20. JEBAVÝ, R. Průpravné atletické cviky. Praha: *Tělesná výchova a sport mládeže. ročník.2009*, 75, 2, s. 24 – 29.
21. KAČÁNI, L. ; HORSKÝ, L. *Trénink vo futbale*. Bratislava : Slovesnské telovýchovné vydavateľstvo, 1978, s. 100.
22. LANGER, F. *Atletika 1*. Olomouc, 2009.
23. LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. *Rozvoj koordinačních schopností*. Bratislava: ICM AGENCY, 2002, s. 131.
24. LIŠKA, V. Mikrocyklus v Paris St. – Germain : RSS. In *Fotbal a trénink*. [s.l.] : [s.n.], [199?]. s. 13-20.
25. LOVAŠ, L. *Vliv slovní instrukce na provedení elementárních atletických cvičení*. Praha, 2003. 71 s. Diplomová práce. FTVS UK.
26. MATKOVICH, M. *Elite Soccer Drills : 83 advanced drills for individual and team play*. United States of America : Human Kinetics, 2009. 185 s.
27. McDANIEL, L. *Conditioning How does static stretching affect an athletes performance?* [online]. 2008 [cit. 2011-04-12]. Brian mack sports coaches. Dostupné z WWW: <<http://www.brianmac.co.uk/articles/article027.htm>>.
28. MORÁVEK, A. *Uplatnění běžecké abecedy v tréninku mládeže*, 2007. 60 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
29. MILLEROVÁ, V. *Tipy na pomoc praxi : Zdokonalování techniky běhu a běžecká abeceda*. Tělesná výchova a sport mládeže. 1995, 61, 5, s. 12-17.
30. MUŽÍK, J. *Fyziologie fotbalu*. [s.l.], 2008. 53 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/th/142802/fsps_b/FYZIOLOGIE_FOTBALU.pdf>.
31. PAGE, J. *Atletika – Běhy*. 1.vyd. Praha: Egmont ČR, 2000. 32 s.
32. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. 200 s.
33. PSOTTA, R. a kol. *Fotbal - kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, 2006. 220 s.

34. RAJNOHA, T. *Rozvoj rychlostních schopností ve fotbalovém tréninku žákovské kategorie*. 2006. 73 s. Bakalářská práce. Masarykova universita.
35. RUTTEMÖLER, E. *Rychlost hráče důležitý předpoklad úspěšného herního výkonu*. *Fotbal a trénink*, 1999 č. 4, 21 – 24 s.
36. SHANE, M. *Fotbal mládeže ve fotbalovém klubu Celtic Glasgow*. *Fotbal a trénink*, 2002. č.4, s. 29.
37. SOULEK, I. SOUMAR, L. *Běhání*. Praha: Grada, 2004.
38. SHEPERD, J. *Football Practise-how to get football fit, Brian Mackenzie's Succesful Coaching*, Issue 47, ISSN 1745-7531. dostupné na WWW: <http://www.brianmac.co.uk/articles/scni.47a5.html>
39. TVRZNÍK, A.; SOUMAR, L. *Jogging*. Praha, 2004.
40. VARGA, I.; DLESK, P.; KOŠTIAL, J.; NAGY, J.; LACZO, E. *Atletika- běhy*. Nitra, 1986.
41. VACULA, J. a kol. *Atletická abeceda*. Praha, 1974.
42. VACULA, J. a kol. *Trénink atletických disciplín*. Praha, 1975.
43. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc, 1992.
44. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.
45. VERHEIJEN, R. *Conditioning for Soccer*. Spring City, 1998. Dostupné z WWW : http://books.google.cz/books?id=ZcIdPGtNqToC&printsec=frontcover&dq=VERHEIJEN+Conditioning+for+Soccer&source=bl&ots=2j1jCPrfxb&sig=bjyq97qkcyZdn52oLebKjrET7PU&hl=cs&ei=sn5eTe2MH862hAer2rGqDQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CCwQ6AEwAg#v=onepage&q&f=false
46. VOTÍK, J. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. ČMFS, 1997. 144s.
47. VOTÍK, J. *Teorie a didaktika fotbalu*. Plzeň: Institut tělesné výchovy, 1997.
48. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" licence*. Praha: Olympia, 2001. 252s.
49. VOTÍK, J. ZALABÁK, J. *Trenér OFS*. Praha: Olympia, 2000. 123s.
50. VOTÍK, J. *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, 2004.
51. *Zatěžování ve sportovních hrách* [online]. [cit. 2011-02-13]. Dostupné z: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_sportu/Didaktika2.pdf

52. KORMELINK, H. *Dutch Soccer Drills : 180 Practice Drills for Developing Creative, Attacking Soccer* [online]. [s.l.] : [s.n.], 2000 [cit. 2011-02-10].
Dostupné z WWW:
http://books.google.cz/books?id=31e8512LL2wC&printsec=frontcover&dq=Dutch+Drills+for+Total+Team+Training&hl=cs&ei=JL-NTZ7yJojHsgaDvqmYCg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CDQQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

7 PŘÍLOHY