

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

KONDICE A TRÉNINKOVÝ PROCES HRÁČŮ U16 MFK FRÝDEK-MÍSTEK
Diplomová práce

Autor: Bc. Patrik Krabec, KS TRAMS
Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Bc. Patrik Krabec
Název diplomové práce: Kondice a tréninkový proces hráčů U16 MFK
Frýdek-Místek
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Rok obhajoby: 2016

Abstrakt

V diplomové práci jsme se pokusili nalézt indikátory speciální kondice ve fotbale. Po praktickém absolvování obou testových baterií (podzim 2014 a léto 2015) a zhodnocení všech výsledků se ukázalo, že vlivem tréninkového procesu nedošlo u mladých fotbalistů ve sledovaném období k významným změnám v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností.

Poznání úrovně tělesné kondice jednotlivých, testovaných hráčů, začalo sloužit k nápravě zjištěných nedostatků.

Jsme přesvědčeni, že pro mnoho trenérů bude náš výstup z testování přínosem, protože přímá zpětná vazba je pro všechny zúčastněné (hráče i trenéry) velkým motivem pro zvýšení pílě v tréninku a dalšího růstu výkonnosti.

Klíčová slova: fotbal, rychlost, vytrvalost, síla, koordinace, pohyblivost, motorické testy

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Patrik Krabec
Title of the diploma thesis: Fitness and training process players U16
MFK Frýdek-Místek
Department: Department of Sport
Supervisor: doc. PaedDr. František Langer, CSc.
The year of presentation: 2016

Abstract

In this thesis, we tried to find indicators of the special physical condition in football. After practical completion of the both test batteries (autumn 2014 to summer 2015) and evaluation of the results, it has been established that there were no significant changes in the development of physical condition or rather skills of the young footballers by the impact of the training process during the reporting period.

Knowing the level of physical condition of the individual tested players has begun to serve to remedy identified deficiencies.

We are convinced that for many coaches our testing result will be the benefit, because the immediate feedback is a great motive for increasing the diligence in training and further growth performance for all participants (players and coaches).

Keywords: football, speed, endurance, strength, coordination, mobility, motor tests

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PaedDr. Františka Langer, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. dubna 2016

.....

Děkuji doc. PaedDr. Františku Langerovi, CSc. za odborné vedení, podnětné rady, vstřícnost a trpělivost při zpracování diplomové práce. Další poděkování patří všem hráčům MFK Frýdek-Místek U16, kteří se mého testování zúčastnili. Bez spolupráce všech jmenovaných by tato práce nemohla vzniknout.

V Olomouci dne 23. dubna 2016

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SOUHRN POZNATKŮ	9
2.1 Tělesná zdatnost	9
2.1.1 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování	9
2.2 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování	9
2.3 Sportovní trénink hráče fotbalu	12
2.3.1 Stručná charakteristika fotbalu	12
2.3.2 Definice sportovního tréninku	12
2.3.3 Didaktické formy sportovního tréninku	13
2.3.4 Periodizace tréninkového procesu	16
2.4 Druhy tréninkového procesu	17
2.4.1 Nácvik	18
2.4.2 Herní trénink	19
2.4.3 Kondiční trénink	19
2.4.3.1 Bioenergetické zabezpečení herního výkonu	20
2.4.3.2 Koordinační schopnost	22
2.4.3.3 Flexibilita	24
2.4.3.4 Silové schopnosti	25
2.4.3.5 Metody tréninku síly	26
2.4.3.6 Vytrvalostní schopnosti	28
2.4.3.7 Rychlostní schopnosti	32
2.5 Regenerace	34
2.5.1 Přehled prostředků regenerace sil	35
2.5.2 Psychologická příprava	36
2.5.3 Zvláštnosti sportovní přípravy	36
2.5.4 Specifika v přípravě hráčů věkové kategorie 16-17 let	37
3 CÍLE, HYPOTÉZA A ÚKOLY PRÁCE	38
3.1 Cíl práce	38
3.2 Hypotéza práce	38
3.3 Úkoly práce	38
4 METODIKA PRÁCE	39
4.1 Charakteristika souboru	39

4.1.1	<i>Test kondičních schopností (TKS)</i>	39
4.1.2	<i>Profil testování kondičních schopností</i>	42
4.2	Testová baterie.....	43
4.2.1	<i>Charakteristiky testů</i>	44
4.2.2	<i>Metoda vyhodnocování</i>	47
5	VÝSLEDKY	48
5.1	Výchozí naměřená data	48
5.2	Výsledky testu kondičních schopností	50
5.3	Výsledky testování 2014-2015	51
5.4	Výsledky profilu testování kondičních schopností	52
6	ZÁVĚRY	77
7	SOUHRN	80
8	SUMMARY	81
9	REFERENČNÍ SEZNAM	82

1 ÚVOD

Dobrý trenér, který se chce kvalitně zajímat o trénink mládeže a chce alespoň trochu držet krok se světovou špičkou, má možnost nahlédnout do různých publikací a internetových portálů. V České republice máme velké množství publikací o tom, jak trénovat mladé fotbalisty. Tato diplomová práce je určena všem trenérům, kteří usilují o zvyšování účinnosti tréninkového procesu ve fotbale. Mohla by sloužit jako určité vodítko při plánování a sestavování tréninkového procesu, ale také ke komplexnímu chápání jeho podstaty, to znamená přistupovat k němu jako k procesu biopsychosociální adaptace.

První kapitola je věnována tělesné zdatnosti, jejímu rozdělení a možnostem testování oblastí, které obsahuje.

Druhá kapitola nás seznamuje s pojmem sportovní trénink hráče fotbalu. Sportovní trénink není nahodilý proces. Je tvořen určitou posloupností, a to od stanovení cílů až po výkon hráčů na hřišti v samotném utkání. Na základě stanovených cílů můžeme plánování rozdělit do několika cyklů. V našem případě jsme se zaměřili na období zimního a letního přípravného období.

Třetí kapitola „Druhy tréninkového procesu“ je zpracována podrobněji, neboť jsme přesvědčeni, že kondiční a herní trénink na úrovni výkonnostního fotbalu mládeže vyžaduje znalosti a respektování základních fyziologických mechanismů. Při plánování tréninkového procesu je zapotřebí brát v úvahu senzitivní období vývoje dětí a mládeže.

V následujících kapitolách se budeme snažit prokázat naši hypotézu, že vlivem tréninkového procesu dojde ke zlepšení kondičních schopností hráčů fotbalu během půlročního cyklu. Toto tvrzení se budeme snažit prokázat pomocí testů tělesné zdatnosti, z nich každý se bude zaměřovat na jinou oblast kondičních schopností. Experimentální skupinu otestujeme na začátku přípravného období v lednu a na konci sledovaného období tj. na konci hlavního období, v červnu. Popíšeme metodiku použitých testů a na závěr vyhodnotíme dosažené výsledky naší práce.

2 SOUHRN POZNATKŮ

2.1 Tělesná zdatnost

2.1.1 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování

Sledování lidské výkonnosti a dovednosti probíhalo již mnoho let před naším letopočtem. Je známo, že již 800 roků př. n. l. byli mladí chlapci ve Spartě tvrdě trénováni pro vojenskou službu a státní úředníci již tehdy posuzovali jejich fyzickou zdatnost.

V minulých letech byla sestavena velká řada testů, které se postupně zdokonalovaly a některé se používají dodnes.

V současné době je velkým hitem spojování tělesné zdatnosti s posuzováním zdravého životního stylu člověka.

Eurofit pro dospělé (1997) definuje tělesnou zdatnost jako schopnost uspokojivě provádět tělesnou činnost.

Dále lze tělesnou zdatnost chápat jako mnoho rozměrovou oblast (Neuman, 2003), ve které je důležité si uvědomit, že mezi pojmy motorická (pohybová) výkonnost, kondiční schopnosti a tělesná zdatnost existují vzájemné vztahy. Výsledky v daném motorickém testu totiž vypovídají nejen o pohybové výkonnosti, ale zároveň charakterizují oblast kondičních schopností a tu lze zase zařadit do určité dimenze tělesné zdatnosti. Z tohoto vyplývá, že zdatnost podmiňuje výkonnost. Čím vyšší bude úroveň tělesné zdatnosti, tím lepší budou předpoklady pro růst specializované sportovní výkonnosti.

Pokud budeme chápat tělesnou zdatnost jako schopnost člověka uspokojivě vykonávat fyzickou práci, tak s moderním způsobem života se budou nároky na fyzickou práci snižovat, a to povede k poklesu tělesné zdatnosti. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví definováno takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Soulek, 1995).

2.2 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování

Moderní pojetí tělesné zdatnosti je v odborné světové i domácí literatuře uváděno pod pojmem *zdravotně orientovaná zdatnost (Health Related Fitness)*.

Při klasifikaci úrovně zdravotně orientované zdatnosti posuzujeme tři základní skupiny faktorů:

- **Strukturální** – výška, hmotnost, složení těla,
- **Funkční** – aerobní zdatnost, svalovou zdatnost, flexibilitu,

- **Držení těla.**

Strukturální faktory

Základní informaci nám poskytne posouzení poměru mezi výškou a hmotností těla, respektive poměr mezi aktivní a pasivní tělesnou hmotou.

Pro rychlé a praktické posouzení složení našeho těla používáme následující výpočty:

- *Body Mass Index*

$$BMI = \frac{m [kg]}{h^2 [m]} \quad (1)$$

- *Brocův index*

$$BI = \frac{m [kg]}{h [cm]} - 100 \quad (2)$$

- *Nomogram* – vychází ze skutečnosti, že s přibývajícím věkem se mění i optimální hmotnost,
- *Digitální diagnostické přístroje* – ve dvou základních provedeních (nášlapný a ruční), jsou schopny změřit procentuální a celkové množství tuku obsaženého v lidském těle.

Funkční faktory

Jedním z funkčních faktorů je aerobní zdatnost, která je klíčovou složkou tělesné zdatnosti. Skládá se z dýchacích, kardiovaskulárních a metabolických funkcí. Veličinou, podle které hodnotíme aerobní zdatnost, je ukazatel maximální spotřeby kyslíku VO_{2max} , který odráží úroveň trénovanosti a přizpůsobivosti na fyzickou zátěž.

Pro hodnocení aerobní zdatnosti se používají testy, jako: běh na 2 km, test na bicykloergometru, Cooperův test nebo skoky přes švihadlo a další.

Mezi další funkční faktory patří svalová zdatnost, která zahrnuje svalovou sílu, vytrvalost a kloubní pohyblivost (flexibilitu). Testy pro posuzování svalově kosterní zdatnosti jsou rozděleny do podoblastí, na jakou schopnost jsou zaměřeny:

- *Svalová síla* – svalová vytrvalost, výbušná síla, statická síla
 - Testy: kliky, shyby, výdrž ve shybu, hod medicinbalem obouřuč, leh-sed, skok daleký z místa odrazem snožmo atd.,
- *Ohebnost a kloubní pohyblivost*
 - Testy: rozsah pohybu v kyčelních kloubech, ohebnost-předklon vsedě, pohyblivost trupu, atd.,
- *Rychlost pohybu* – rychlost reakce, frekvenční schopnost, hbitost

- Testy: běh 10 m, běh na 50 m s pevným startem, běh k metám se změnami směru, člunkový běh 4x10 m, *tapping* na podložce atd.

Držení těla

Každý člověk má vlastní stereotyp držení těla, který je obrazem jeho vnějšího a vnitřního prostředí. Odpovídá jeho tělesným a duševním vlastnostem, tělesné stavbě a stavu svalstva. Ovlivňují jej únava, duševní stavy, pohybová aktivita, pracovní a sportovní zaměření. Výsledkem působení těchto komponent je individuálně optimální („správné“) držení těla.

Správné držení těla posuzujeme podle postojových standardů, testů zdravých zad (Thomasův test, *Elysin* test, *Oberův* test atd.) nebo podle testu pro výdrž ve správném postoji podle Matthiase.

Thomasův test

Leh na zádech na stole či lavičce. Jedna dolní končetina zůstane viset natažená dolů za stolem či lavicí (aspoň třetina stehna musí být mimo stůl) a druhou dolní končetinu si testovaný přitahuje uchopením pod kolenem k hrudi. Hýždě a stehno natažené dolní končetiny musí zůstat na podložce. Totéž i s druhou dolní končetinou.

Úspěch v obou pokusech znamená 1 bod, jinak 0. Zvedá-li se stehno a hýždě od podložky, svědčí to o zkrácení ohybačů kyčle (*m. iliopsoas*) dané nohy.

Elysin test

Testovaný leží na břiše, ruce pod bradou s jednou dolní končetinou volně nataženou na podložce, druhá je ohnutá v koleni. Partner se snaží pozvolným tlakem na bérceovou část pokrčené dolní končetiny dosáhnout toho, aby se pata dotkla hýždě. Pokud se to nepodaří, svědčí to o zkráceném čtyřhlavém svalu (natahovač kolena). Opět se při úspěšných pokusech získává 1 bod, při neúspěchu 0.

Oberův test

Testovaný leží na levém boku a levou dolní končetinu (DK) má ohnutou v koleni do pravého úhlu. Ohne pravou DK v kyčli i v koleni do pravého úhlu. Partner zvolna tlačí na pravou DK a snaží se, aby se pravé koleno dotklo podložky (levý bok a noha se stále dotýkají podložky). Hodnotí se úspěšné provedení oběma končetinami – 1 bod, neúspěch 0.

2.3 Sportovní trénink hráče fotbalu

2.3.1 Stručná charakteristika fotbalu

Fotbal je v naší společnosti fenoménem. Je nejoblíbenějším sportovním odvětvím. Členskou základnou patří k nejrozšířenějším sportům vůbec. Fotbalové zápasy na vrcholných úrovních sledují statisíce diváků na stadiónech a u televizních obrazovek a mnoho dalších se o něj zajímá nebo ho pěstují neorganizovaně.

Fotbal je sportovní, týmová branková hra, která se jako jediná celosvětově rozšířená sportovní hra, hraje v přírodních podmínkách, téměř za každého počasí. Je to soutěživá činnost dvou soupeřících celků, z nichž se každý snaží vstřelit co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet (Ondřej, 1990).

Obsahem fotbalu jsou herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, a systémy hry družstva. Na hráče jsou v průběhu utkání kladeny vysoké nároky, které plynou z velkého objemu, vysoké intenzity a složitosti zatížení.

Objem zatížení hráče v utkání je určován souhrnem trvání a opakování všech podnětů během zápasu. Jedním ze stěžejních ukazatelů vysokého objemu je překonaná vzdálenost v průběhu utkání.

Další komponentou zatížení je intenzita, která je charakterizována nepravidelným střídáním úseků maximálního, submaximálního, středního a mírného zatížení.

Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervové a humorální regulační mechanismy, jimiž je pohybová činnost řízena. Energetický výdej je na střední úrovni (Fajfer, 2006).

Z biomechanického hlediska je fotbal velmi složitou činností. Zahrnuje různé druhy cyklických a acyklických pohybů.

Z hlediska psychologického vyžaduje zvládnutí herních situací náležitou koordinací pohybů, pozornosti; důležitý je také časový odhad, rozhodnost, ráznost, odhad vzdálenosti, obrazotvornost, tvořivost a celková zkušenost; nezanedbatelná je schopnost regulovat optimální psychické stavy a schopnost soutěžit (Fajfer, 2006).

2.3.2 Definice sportovního tréninku

Podle Dovalila (2005) je sportovní trénink charakterizován jako proces adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Z pohledu jeho praktické realizace pak jde o pedagogický proces v ose: *cíl* → *struktura sportovního výkonu* → *úkoly tréninku* → *obsah* → *prostředky* → *metody* → *trénovanost* → *sportovní forma* → *výkon*.

V dnešní době je fotbalový trénink rozdělen na pět druhů tréninkového procesu: nácvik, herní trénink, kondiční trénink, regenerace a psychologická příprava.

Dále je potřeba si uvědomit, že ve fotbalu rozlišujeme výkon družstva jako celku a výkon jednotlivce. Výkon družstva, týmový herní výkon, přímo souvisí s dlouhodobou výstavbou a vytvářením kolektivu. Výkon jednotlivce, individuální herní výkon, je specifickým druhem výkonu v průběhu utkání. Projevuje se schopností individuálně a kolektivně řešit herní situace za využití kondičních, technických, taktických a psychických předpokladů hráče (Fajfer, 2006).

2.3.3 Didaktické formy sportovního tréninku

Mezi didaktické formy tréninkového procesu patří: organizační formy (OF), sociálně interakční formy (SIF) a metodicko-organizační formy (MO).

Základní organizační formou je tréninková jednotka (dále jen TJ), která se podle posloupnosti pohybových činností dělí na pět částí: úvodní, progresivní příprava hráčů na TJ, hlavní, progresivní redukce fyzického a psychického zatížení a závěrečnou (Lehnert, 2014).

Tréninkový cyklus je časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které mezi sebou vzájemně souvisejí. Tréninkové cykly jsou základními články stavby sportovního tréninku a musí být uplatňovány v souladu s platnými zákonitostmi fungování lidského organismu a s principy stavby tréninku. Tréninkové cykly mají různé trvání a zaměření.

Mikrociklus je relativně krátký několikadenní tréninkový celek, nejčastěji týden, tvořený několika tréninkovými jednotkami, jehož hlavním cílem je přispívat k vytváření předpokladů pro plánovanou změnu trénovanosti, resp. optimalizovat stav připravenosti k soutěži v souladu s utvářením sportovní formy. Úkolem mikrociklu je dosáhnout, optimálním střídáním zatížení a zotavení, dílčího adaptačního efektu a celkově pak vyvolat kumulativní tréninkový efekt. V tréninkové praxi představují mikrocykly základní stavební kameny tréninkové činnosti. V současném řízení tréninkového procesu ve fotbale je kladen důraz na optimalizaci tréninkového zatížení v mikrocyklech na základě znalosti aktuálního stavu a potřeb fotbalistů získané diagnostickou činností.

Při vytváření mikrociklu je důležité zohledňovat především:

- Zaměření (hlavní cíl),
- Počet a posloupnost tréninkových jednotek,

- Obsah tréninkových jednotek (druh zvolených cvičení, možnosti jejich pozitivního a negativního ovlivňování...) a poměr zatížení a odpočinku u základních typů tréninků,
- Velikost zatížení v jednotlivých tréninkových jednotkách a dobu nezbytnou k zotavení mezi tréninkovými jednotkami,
- Individuální specifika sportovce (především aktuální stav trénovanosti sportovce).

Vzhledem k výše uvedeným charakteristikám rozlišujeme různé typy mikrocyklů (Lehnert, 2014). V tréninkové praxi se nejčastěji uplatňují mikrocykly:

- *Úvodní* – zahájení přípravy po delším přerušení tréninkové činnosti (přechodném období). Uplatňuje se nízké zatížení. Jeho zařazení je vhodnou prevencí zranění a vzniku kumulace únavy,
- *Rozvíjející* – rozvoj trénovanosti. Obsahem jsou cvičení všech složek tréninku (technické, taktické, kondiční i psychologické), ovlivňující úroveň trénovanosti,
- *Stabilizační* – upevnění dosažené úrovně trénovanosti (vznik a stabilizace dílčí sportovní formy). Obsah je podobný rozvíjejícímu mikrocyklu, avšak zatížení je více specifické a objem zatížení je nižší,
- *Relaxační (zotavný)* – odstranění únavy, obnovení energetických a psychických rezerv. Převažuje nespecifické, převážně aerobní zatížení, regenerační procedury a odpočinek,
- *Vylad'ovací* – příprava na utkání a závody. Uplatňuje se modelový trénink, přípravné zápasy, důraz je kladen na kvalitu specifického zatížení, psychologickou přípravu,
- *Soutěžní* – udržení a opakované vyladění sportovní formy. Jedná se o účast v soutěžích a přípravu na ně, udržování, eventuálně zvyšování trénovanosti a výkonnosti,
- *Regenerační* – obnovení psychických a fyzických sil po soutěžích. Zařazují se regenerační procedury, aktivní i pasivní odpočinek,
- *Kontrolní* – veškeré oblasti kontroly trénovanosti a výkonnosti, jako jsou vyhodnocení účinnosti tréninkového programu nebo aktuálního stavu atd.

Mezocyklus je tréninkový celek, který se skládá z několika mikrocyklů. Jeho hlavním cílem je vytvářet a udržovat specifické adaptace nezbytné pro plánovité ovlivňování trénovanosti a sportovní výkonnost v souladu s utvářením sportovní formy. Úkolem mezocyklu je regulovat zatížení, které je vyvoláno jednotlivými mikrocykly. Kumulace

zatížení v rámci mezocyklu je tedy výrazným podnětem, který může vyvolat metabolické, strukturální a funkční adaptační změny v zapojených systémech organismu sportovce.

Mezocykly mohou mít rozdílnou úlohu a zaměření i nestejnou délku (různý počet mikrocyklů).

Makrocycklus je tréninkový celek, který je tvořen několika mezocykly, jehož hlavním cílem je dosáhnout maximálních sportovních výsledků v době vrcholných soutěží. Nejčastěji, ve fotbale, má podobu ročního tréninkového cyklu (RTC), ale i víceletého cyklu.

Úkolem makrocycklus je členit a realizovat tréninkovou činnost vzhledem k plánovaným výkonům v soutěžích. U mládeže jde především o systematický rozvoj osobnosti, zvyšování trénovanosti v souladu se zákonitostmi adaptace, vývoje sportovce a s požadavky sportovní disciplíny.

Určujícím hlediskem sociálně interakčních forem je vztah mezi trenérem a hráči a mezi hráči samotnými, jako nositeli činností v tréninkovém procesu. Podle toho rozlišujeme formy *hromadnou, skupinovou, individuální* (Fajfer a Brož, 2001).

Hromadná forma

- Vykonává ji celé družstvo, činnosti jsou řízeny trenérem,
- V některých případech nezbytná a nelze se bez ní obejít (koncepte hry družstva),
- Nesmí však být převládající,
- Trenér nemůže postihnout všechny individuální projevy hráče.

Skupinová forma

- Interakce trenér – hráč je bohatší na emocionální podněty,
- Umožňuje bezproblémovou manipulaci se zatížením v bioenergetickém smyslu,
- Snižuje nároky na organizaci činnosti hráčů.

Individuální forma

- Každý hráč se řídí podle vlastního nebo stanoveného tempa rozvoje,
- Pro každého hráče je důležité udržovat své specifické kvality a mít roli v družstvu, která odpovídá těmto specifickým kvalitám,
- Využívá se po jakémkoliv delším přerušení tréninku.

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují, v závislosti na výkonnosti hráčů, věkové kategorii, situaci a stavu družstva, ročním obdobím, tyto metodicko-organizační formy: průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Průpravná cvičení 1. typu jsou charakterizována nepřítomností soupeře, předem určenými, relativně neměnnými podmínkami. Průpravná cvičení 2. typu jsou také bez přítomnosti soupeře, jsou vymezeny náhodně proměnnými, avšak limitujícími podmínkami.

Herní cvičení 1. typu probíhá za přítomnosti soupeře, v předem určených situačně herních podmínkách a řešení herní situace, soupeřova činnost je vždy přísně stanovena. Herní cvičení 2. typu probíhá taktéž za přítomnosti soupeře, ale v náhodně proměnlivých, avšak limitujících herních podmínkách, které jsou časově a prostorově omezené.

Průpravná hra se odehrává za přítomnosti soupeře v náhodně proměnlivých situačně herních podmínkách. V herním ději dochází k nečekaným změnám rolí hráčů při přechodu z obrany do útoku a naopak (Fajfer, 2005).

2.3.4 Periodizace tréninkového procesu

Roční tréninkový proces obsahuje 4 období (Dovalil, 2005):

- Přípravné (rozvoj trénovanosti),
- Předzávodní (vyladění sportovní formy),
- Závodní (prokázání a udržení vysoké výkonnosti),
- Přejídné (dokonalé zotavení).

V České republice je uspořádání fotbalových soutěží v cyklu podzim – jaro, a proto je celoroční tréninkový cyklus členěn na následující období:

- Letní přípravné období (*červenec-srpen, 4-8 týdnů*),
- Podzimní hlavní období (*srpen-listopad, 13-15 týdnů*),
- Zimní přejídné období (*prosinec-leden, 4-6 týdnů*),
- Zimní přípravné období (*leden-březen, 10-12 týdnů*),
- Jarní hlavní období (*březen-červen, 13-15 týdnů*),
- Letní přejídné období (*červen-červenec, 2-4 týdny*).

Z hlediska rozsahu naší práce se zaměříme na zimní přípravné období až letní přejídné období hráčů fotbalu, ve kterém bude probíhat náš experiment, kdy se budeme snažit prokázat, že vlivem vhodného tréninkového procesu dojde ke zlepšení kondičních schopností sledovaných fotbalistů.

Cílem **přípravného období** je vytvoření základů budoucího výkonu a zajištění předpokladů pro další růst výkonnosti. Toto období lze považovat za nejdůležitější v ročním cyklu

z hlediska zvýšení trénovanosti. Je to dáno hlavně delší časovou prodlevou mezi podzimní a jarní částí soutěže a TJ je tak možné více zaměřit na rozvoj kondičních schopností hráčů.

V *1. přípravném bloku*, který trvá 2-4 týdny, je kladen důraz na stimulaci základních fyziologických funkcí. Zařazujeme i nesespecifické prostředky, jimiž se zajišťuje potřebná všestrannost jako základ speciálního tréninku. Dochází ke zvyšování objemu zatížení, tzn., že narůstá počet tréninkových dnů a jednotek, doba trvání tréninkových jednotek se prodlužuje.

Ve *2. části přípravného období* se postupně přechází na specializovaný trénink, tzn., že ve větší míře se používají cvičení s vyšší až maximální mírou specifčnosti. Pokračuje zvyšování zatížení hlavně nárůstem jeho intenzity, (přibývá dynamických cvičení, zatížení dostává více anaerobní charakter) při dosažené úrovni objemu zatížení nebo jeho mírném poklesu. Druhý přípravný blok trvá 4-6 týdnů.

V poslední, *3. části zimního přípravného období* se struktura, organizace i obsah tréninkového mikrocyklu shoduje s týdenními mikrocykly hlavního (soutěžního) období. Tréninkové jednotky jsou zaměřené na vyladění sportovní formy, tzn., že se snižuje objem zatížení při současném udržení vysoké intenzity, důraz je kladen na kvalitu tréninkové činnosti a na psychické vyladění a „nabuzení“ týmu k mistrovskému utkání. Jedná se o posledních 7 až 10 dní přípravného období.

Hlavní období je zaměřené na dosažení relativně maximálních výkonů vzhledem k vytvořené sportovní formě. V tomto období se zhodnocuje předchozí příprava (Dovalil, 2005). Z hlediska tréninkového zatížení a zatěžování je maximální pozornost věnována optimální přípravě na soutěže, resp. udržení a opakované vyladění sportovní formy. Zejména u vrcholových fotbalistů převládá specifické zatížení a značný důraz je kladen na psychickou připravenost. Ve stavbě hlavního období existují, vzhledem k počtu a frekvenci zápasů (sobota-středa), velké rozdíly. Kromě mikrocyklů vyladovacích a soutěžních je potřeba zařazovat i mikrocykly regenerační, popřípadě rozvíjející.

2.4 Druhy tréninkového procesu

Současné pojetí tréninku ve fotbale rozlišuje tyto druhy tréninkového procesu (Votík, 2005):

- Návčik,
- Herní trénink,
- Kondiční trénink,

- Regenerace,
- Psychologická příprava.

2.4.1 *Nácvik*

Votík (2005) charakterizuje nácvik jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení pohybových dovedností, a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činnostem (např. střelbě, přihrávání apod.). Při nácviku převládá zaměření na technickou stránku herních činností nebo na taktickou stránku, při které je zatížení většinou nízké intenzity, a proto nedochází k fyziologicky adaptačním procesům.

Během tohoto druhu tréninkového procesu, kdy hráči nacvičují nové pohybové dovednosti, dochází k motorickému učení, při kterém musíme respektovat určité biopsychosociální zákonitosti.

Proces motorického učení má obecně následující fáze (Votík, 2005):

- *Generalizace*

Hráči se seznamují s novými pohybovými dovednostmi. Učení začíná seznámením se s úkolem, vytvářením představy a praktickými pokusy. Výsledkem je provedení pohybové činnosti v hrubé formě, pohyby jsou nepřesné a neuspořádané.

- *Diferenciace*

Zdokonalování nových pohybových dovedností metodou mnohonásobného opakování, při které se struktura pohybové dovednosti postupně zpevňuje hlavně ve standardních podmínkách. Celková účinnost pohybů dosahuje vyšší úrovně.

- *Automatizace*

Je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Koordinace pohybů je na vysoké úrovni. Stabilizuje se technika ve variabilních podmínkách utkání.

- *Tvůrčí kreativity*

Naučené pohybové dovednosti se tvořivě uplatňují i ve složitých proměnlivých podmínkách. Dochází k vytváření nových originálních pohybových dovedností umožňujících překvapivé řešení herních situací ve složitých podmínkách utkání.

2.4.2 Herní trénink

Tréninkový proces, ve kterém převládá specifická herní činnost (činnost s míčem), kdy rozvíjíme v nácviku naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností (Votík, 2005).

Hlavním kritériem herního tréninku je určit, jakým činnostem se v tréninku chceme věnovat a jaké budou jeho cíle. Na základě toho pak zvolíme vhodné metodicko-organizační formy (pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry) a pracujeme s intenzitou zatížení, abychom cíle naplnili a při rozvoji kondiční složky zapojovali správnou bioenergetickou zónu.

Trendem dnešního fotbalu je rozvíjet kondiční faktory hráčů v herních trénincích na hřišti s míčem, a proto poměr zastoupení tréninkových procesů v přípravném období výrazně stoupl ve prospěch herního tréninku.

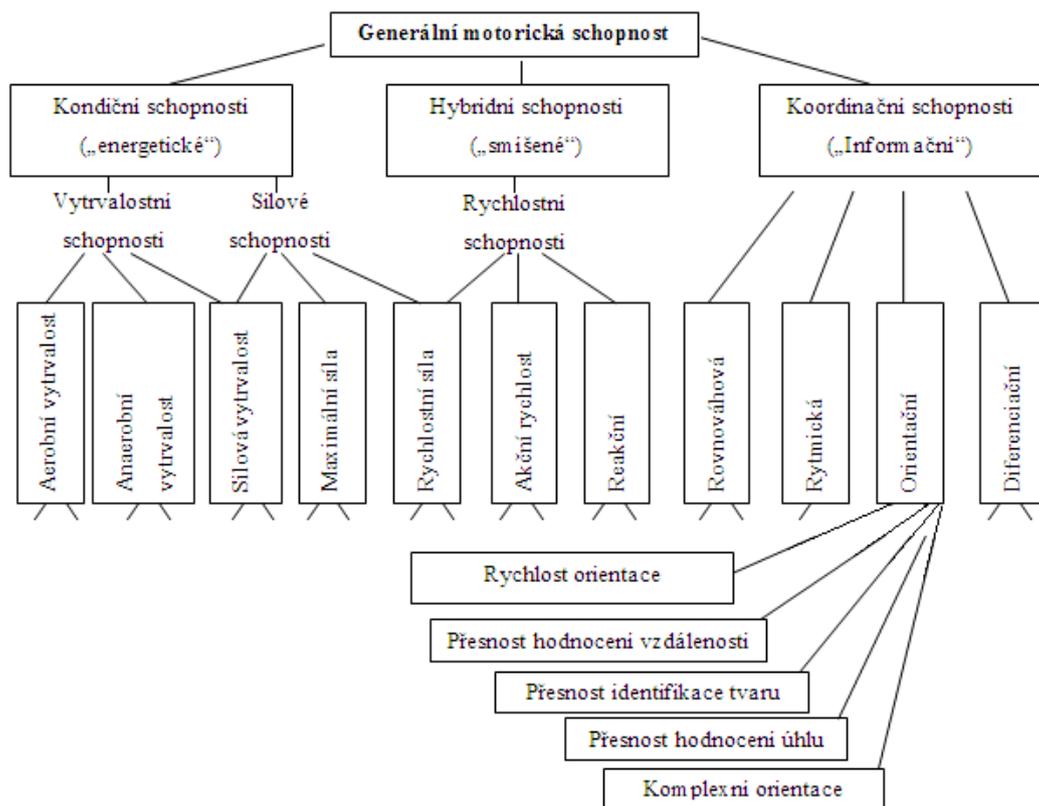
2.4.3 Kondiční trénink

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém podle Votíka (2005) a Franka (2006) rozvíjíme pohybové schopnosti. Na rozdíl od herního tréninku nespecifickými prostředky, tedy bez míče (běh v terénu, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.)

Ve fotbale kondiční trénink chápeme jako proces, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti, ale na rozdíl od herního tréninku, nespecifickými prostředky, tedy bez míče (běh v terénu, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.). Při rozvoji kondiční připravenosti hráče nám nejde o špičkovou výkonnost ve všech ukazatelích. Jde nám především o vytvoření motorického potenciálu hráče, vytvoření osobnosti hráče, která se projevuje v řešení výběrových reakcí v utkání vysokým stupněm techniky, taktického myšlení, podloženou optimální úrovní kondiční připravenosti (bez určitého stupně kondiční připravenosti ztrácí technika dynamiku) a psychickou odolností (Fajfer a Brož, 2001).

Pohybové schopnosti lze rozdělit na kondiční a koordinační (Obrázek 1.), nověji se uvažuje o třídě schopností hybridních (Dovalil, 2005).

Kondiční pohybové schopnosti jsou výrazně podmiňovány metabolickými procesy, které souvisejí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Schopnosti koordinační jsou dány především procesy řízení a regulací pohybu.



Obrázek 1. Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností (Dovalil, 2005).

2.4.3.1 Bioenergetické zabezpečení herního výkonu

Herní výkon hráče v utkání tvoří široký rejstřík pohybových aktivit s míčem, bez míče, při střídavém a nestejněm zátěži po dobu cca 90 min. Jde o nepravidelné střídání intervalů činnosti nízké intenzity – od stoje, poklusu – až po intervaly vysoce intenzivních sprinterských činností (Psotta et al., 2006).

Tato uvedená pohybová činnost, v závislosti na funkčním stavu srdečně cévního a kosterně svalového systému, využívá převážně anaerobní a aerobní metabolické kapacity pro doplňování tzv. pohotových energetických zdrojů ATP-CP. Jde o způsoby resyntézy ATP při zátěži v utkání, prostřednictvím obnovy pohotovostních zásob kreatinfosfátu (CP).

Štěpení těchto látek ATP-CP, makroergních fosfátů, ve svalové tkáni je hlavním zdrojem energie v prvních pěti sekundách činnosti, pokud se provádí vysokou až maximální intenzitou. Tuto činnost podmiňuje kapacita anaerobního alaktátového metabolismu. Při delším trvání této intenzivní činnosti se jako dominantní zdroj energie začíná uplatňovat anaerobní glykolýza, anaerobní laktátový metabolismus, a to až do cca. 40-50 s jejího trvání. Při trvání činnosti nad 40 s se podíl anaerobní glykolýzy snižuje se současným zvyšováním podílu aerobního metabolismu (Psotta et al., 2006).

Modely energetického zabezpečení herního výkonu (Buzek et al., 2007):

- ***Anaerobní alaktátový metabolismus***

Zabezpečuje vysoce intenzivní pohybovou činnost ve specifických, krátkodobých, silově dynamických, výbušných pohybových aktivitách a herních činnostech hráče. Vyjadřuje celkovou energii uvolnitelnou štěpením fosfagenů (ATP, CP ve svalu), při pohybové činnosti maximální intenzity s trváním okolo 10 s. Kapacita tohoto anaerobního systému určuje, jak jsou hráči živí a dynamičtí.

- ***Anaerobní laktátový metabolismus***

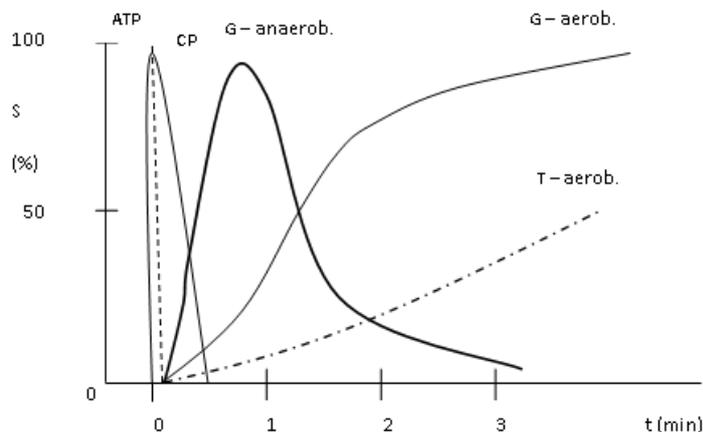
Podněcuje rychlostně vytrvalostní potenciál hráče. Klíčovou komponentou herního výkonu hráče je schopnost nejen opakovaně vykonávat krátkodobou činnost vysoké až maximální intenzity v krátkých intervalech za sebou, ale i udržet vysokou intenzitu po delší dobu. Metabolicky tuto činnost podmiňuje anaerobní výkon a anaerobní glykolitycký (laktátový systém) s tvorbou laktátu (v pásmu 4 až 12 mmol.l⁻¹). Tato anaerobní kapacita je významným faktorem výkonnosti a představuje funkční způsobilost pro vysoce intenzivní pohybové výkony v trvání od 5 s do cca 40-60 s.

- ***Aerobní metabolismus (vytrvalostní potenciál hráče)***

Jedním z rozhodujících faktorů úspěšného herního výkonu v utkání je udržení dynamiky herních činností po dlouhou dobu, konkrétně po dobu 90 min. Oxidativní (aerobní) způsob vyjadřuje celkový objem energie uvolnitelný oxidativně (štěpením cukrů a tuků), při pohybové činnosti střední a mírné intenzity s délkou činnosti >90 s. Oxidativní způsob energetického krytí má rozhodující význam pro rychlé doplnění zásob ATP-CP na maximální úroveň nezbytnou pro intervalovou činnost objektivně maximální intenzity. Ukazatelem aerobních schopností organismu je VO_{2max} – všeobecně uznávaným kritériem vytrvalostních schopností. Zjištěná hodnota znamená nejvyšší možnou spotřebu kyslíku, která se vyjadřuje v ml.min.⁻¹.kg⁻¹.

Fajfer (2006) konstatuje, že hráče fotbalu lze označit v oblasti energetického zabezpečení pohybové činnosti za dominantní aerobní (O₂) a anaerobní alaktátovou (ATP-CP) kapacitu, spolu se schopností zachovávat přesnost a rychlost pohybové koordinace při mírné kyselosti vnitřního prostředí organismu vyjádřené hodnotou laktátu kolem 4-9 mmol.l⁻¹ (smíšené pásmo).

Podle Votíka (2005) jsou uváděné časové vymezení jejich uplatnění přibližné a při různých činnostech se mohou, a také se překrývají (Obrázek 2.), což je potřeba si uvědomit při rozvoji kondičních pohybových schopností.



Obrázek 2. Průběh účasti makroergních fosfátů (ATP, CP) a makroergních substrátů (G – glykogen, glukóza, T – tuky) na úhradě energetického výdaje s procentuálním vyjádřením vzájemného podílu neoxidativního a oxidativního způsobu (Votík, 2005).

Poměrně univerzálním a dostatečným indikátorem intenzity zatížení je vzestup tepové frekvence, která do určité míry odráží podíl aerobních a anaerobních procesů při zatížení (Tabulka 1).

Tabulka 1. Podíl aerobních a anaerobních procesů při různé tepové frekvenci (Dovalil, 2005).

Tepová frekvence (počet tepů/min)	Podíl aerobních procesů (v %)	Podíl anaerobních procesů (v %)
do 120	100	---
120 - 150	90 - 95	5 - 10
150 - 165	65 - 85	15 - 35
165 - 180	50 - 65	35 - 50
přes 180	---	více než 50

2.4.3.2 Koordinační schopnosti

Vedle rozvoje kondičních schopností, kde se především zdokonalují energetické funkční možnosti organismu, se v tréninku fotbalistů mládeže klade důraz na kvalitu řízení pohybu.

Koordinovat znamená uspořádat, uvádět v soulad. *Pohybová (motorická) koordinace* vyjadřuje aspekt silového, časového a prostorového řízení pohybové činnosti (regulace

pohybu). Pohybová koordinace umožňuje provádění různých sladěných, účelných a komplikovaných pohybových činností za různých podmínek a v nejrůznějších situacích. Uplatňuje se např. při změnách pozice těla v prostoru, udržování či obnovování rovnováhy, reakcích na podněty (signály), vykonávání přesných pohybů k dosažení cíle, uskutečňování pohybové činnosti v náležitém rytmu, jejím přizpůsobování a přestavování podle měnících se podmínek (Lehnert, 2014).

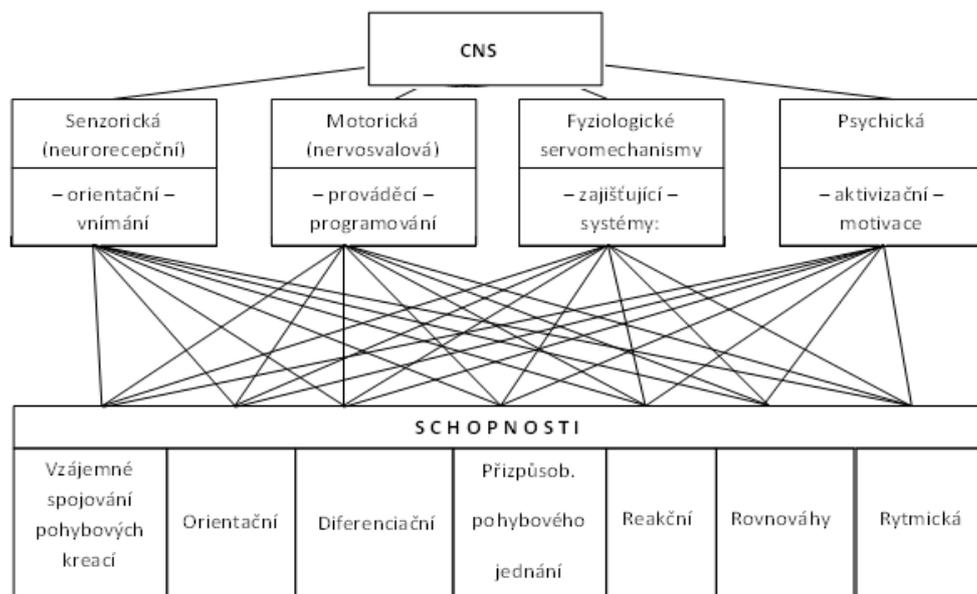
Pojem koordinační pohybové schopnosti zahrnuje nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost provedení atd. Energetický základ pohybové činnosti hraje druhotnou roli, primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center (Dovalil, 2005).

Při klasifikaci koordinačních schopností je nutné brát v úvahu přesnost regulace pohybových činností, koordinaci pod časovým tlakem a také přestavbu a přizpůsobování činnosti.

V souvislosti s tím (Obrázek 3.) lze při jistém zjednodušení najít shodu v nazírání na následující základní koordinační schopnosti (Votík, 2005):

- Diferenciační,
- Orientační,
- Dynamické rovnováhy,
- Reakční,
- Rytmičká,
- Spojování pohybových operací,
- Přizpůsobování pohybového jednání.

Jednotlivé koordinační schopnosti spolu navzájem podle charakteru herní situace souvisejí, navazují na sebe a doplňují se. Základem rozvoje koordinačních schopností je všestranná pohybová činnost, přičemž nesmíme zapomínat na vztah kondičních a koordinačních schopností.



Obrázek 3. Komplex koordinačních schopností (Dovalil, 2005).

Na kvalitu koordinačních schopností má výrazný vliv úroveň nervosvalové koordinace projevující se v podobě (Votík, 2005):

- *Vnitrosvalová koordinace* – účelné řízení činnosti hybných jednotek v pracujícím svalu,
- *Mezisvalová koordinace* – účelné řízení jednotlivých svalů v různých částech těla.

Úroveň koordinačních schopností výrazně ovlivňuje úspěšnost nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností jednotlivce. Na rozvoj koordinačních schopností mají zejména vliv schopnosti silové a pohyblivosti. Rozhodující je volba prostředků a jejich posloupnost, přičemž platí tyto zásady (Fajfer, 2006):

- Všestrannost,
- Složitost postupně zvyšovat,
- Pohyby kombinovat,
- Vyžadovat samostatné řešení,
- Každé následující cvičení ztěžovat.

2.4.3.3 Flexibilita

Flexibilita (pohyblivost) je chápána jako schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil.

Flexibilita se vztahuje k rozsahu pohybu v určitém kloubu nebo kloubním systému (Lehnert, 2014). Význam flexibility lze charakterizovat následujícími hledisky:

- Zlepšuje a ekonomizuje energetický potenciál (zvýšení síly svalovým předpětím, úspora vytrvalosti při dostatečném rozsahu pohyblivosti v běžeckých disciplínách apod.),
- Urychluje procesy motorického učení, zvyšuje estetiku a eleganci pohybu (technika gymnastických cvičení, skoků do vody apod.),
- Zvyšuje schopnost odolávat tréninkovému a soutěžnímu zatížení a zmenšuje nebezpečí svalových zranění,
- Udržuje svalovou rovnováhu a zabraňuje svalovým dysbalancím,
- Zlepšuje držení těla, zabraňuje vzniku chybných postojů a poloh.

Rozvoj a udržování flexibility, je nedílnou součástí tréninkového procesu. Flexibilita je poměrně snadno trénovatelná a její trénink je zaměřen především:

- Na zlepšení elastických vlastností svalstva,
- Na rozvoj požadované úrovně svalové síly, aby mohl být plně využit prostor, ve kterém má dojít k pohybu v daném kloubním spojení.

2.4.3.4 Silové schopnosti

V současném pojetí moderního fotbalu nabývá rozvoj silových schopností stále více na důležitosti. Vzhledem k potřebám sportovního tréninku lze sílu pracovním definovat jako schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (Fajfer, 2006).

Vysoké nároky na produkci svalové síly v průběhu utkání se soustřeďují do krátkých opakujících se intervalů vysoce intenzivní činnosti – jako je akcelerace při sprintu, změny směru běhu, souboje, kopy do míče, výskoky (Psotta et al., 2006).

Votík (2005) dělí komplex silových schopností následovně:

- *Staticko-silové schopnosti* – izometrická kontrakce – délka svalu se nemění, napětí se zvyšuje, podle doby trvání rozlišujeme buď *jednorázovou*, nebo *vytrvalostní*;
- *Dynamicko-silové schopnosti* – izotonická kontrakce excentrická nebo koncentrická – délka se prodlužuje násilně, napětí ve svaly se nemění, rozlišujeme formy: explozivně silovou („výbušnou sílu“), rychlostně silovou a vytrvalostně silovou.

V kondičním tréninku hraje důležitou roli rozvoj silových schopností, které ve fotbale sledují především komplexní rozvoj rychlostně silových schopností a výbušnou sílu.

Votík (2005) rozděluje speciální silové schopnosti, pod kterými chápe silové schopnosti nejvíce se uplatňující ve fotbale (Obrázek 4.):



Obrázek 4. Komplex silových schopností z hlediska potřeb fotbalu (Votík, 2005).

Mezi nejdůležitější silové schopnosti patří rychlá síla, která má zřejmý vliv na rychlost akcelerace. Neméně důležitým faktorem je maximální síla, která při svém rozvoji nesmí vést k podstatnému zvětšení objemu svalstva, musí být vedena k optimálnímu rozvoji svalstva celého těla.

Silová vytrvalost představuje ve zvláštní formě rychlostně silové vytrvalosti (Obrázek 4.) důležitý silový faktor určující výkonnost fotbalisty a jehož dostatečná úroveň umožňuje rychlostně silově reagovat po celou dobu utkání (Votík, 2005).

Úspěšnost při řešení individuálních herních činností (délka a razance kopu, řešení situací „jeden na jednoho“, hra tělem apod.) zvyšuje hráčovu sebedůvěru, sebevědomí, ale i psychickou odolnost hráče.

Podle zaměření rozlišujeme posilování na *komplexní* (orientované na hlavní svalové skupiny horních končetin, trupu a dolních končetin) a *speciální* (zaměřené na svalové skupiny, které zajišťují specifické činnosti hráče v utkání).

2.4.3.5 Metody tréninku síly

Jednotlivé metody ovlivňují vždy jen část silového spektra (vedou k specifickým adaptacím). Dále uvádíme základní skupiny metod a charakteristiku nejpoužívanějších metod tréninku síly a jejich různých variant (Lehnert, 2014).

Metody využívající maximálních a supra maximálních odporů:

- *Metoda maximálních úsilí (těžkoatletická)*

Je charakteristická překonáváním vysokých odporů, což vede k zapojení maximálního počtu motorických jednotek. Metoda se uplatňuje u velkých svalových skupin. Pro svou náročnost je vhodná jen pro silově připravené dospělé sportovce, kteří mají dokonale osvojenou techniku cvičení.

- *Metoda excentrická (brzdivá)*

Vychází z poznání, že sval je schopen vyvíjet přibližně o 30 % vyšší sílu při excentrické činnosti (tj. při protahování svalu), než při koncentrické. Zapojené svalové skupiny brzdí působení supramaximálního odporu, kterým je sval protahován. Při cvičení se přednostně zapojují rychlá svalová vlákna a hypertrofují. Svou náročností je vhodná jen pro silově připravené dospělé sportovce.

- *Metoda izometrická*

Využívá nejčastěji nepohyblivých předmětů (např. stěny), odporů nebo posilovacích přístrojů nastavených za hranicí individuálního maxima. Tlak nebo tah svalů proti „pevnému odporu“ ve stanoveném kloubním úhlu se stupňuje do maxima a poté udržuje. Pro uplatnění přenosu přírůstků síly do sportovních výkonů, ve kterých převládají dynamické pohyby, je potřebné provést cvičení v několika úhlech (doporučován je kritický úhel a poloha 20-40° na obě strany). Metoda není vhodná pro děti.

Metody využívající nemaximálních odporů překonávaných nemaximální rychlostí:

- *Metoda opakovaných úsilí (opakovaná, kulturistická)*

Charakterizuje ji opakované překonávání submaximálních odporů nemaximální rychlostí („volně“), u vyspělých cvičenců až do vyčerpání díky dopomoci sparingpartnera.

- *Metoda pyramidová*

Jedná se o „variantu“ metody opakovaných úsilí (při vyšším odporu kombinaci s metodou maximálních úsilí), jejíž podstatou je manipulace s velikostí odporu a s počtem opakování, mezi nimiž existuje protichůdný vztah. V základní podobě dochází po každé sérii k zvyšování zátěže (prodlužují se rovněž intervaly odpočinku) a následně k jejímu snižování.

- *Metoda silově vytrvalostní*

Charakterizuje ji vysoký, resp. maximální počet opakování cviku, podle požadavků sportovní specializace s nízkým až středním odporem a s nízkou až vysokou rychlostí. Efekt se projevuje v svalovém i kardiovaskulárním aparátu. Obvykle nevede k hypertrofii a nárůstu maximální síly.

- *Metoda kruhového tréninku (kruhová)*

Podstatou metody je střídání zatížení svalových skupin (např. břicho a záda, horní a dolní končetiny, velké a malé svalové skupiny). Do kruhového tréninku se zařazují dokonale zvládnutá cvičení, jejichž výběr je ovlivněn především trénovaností a cílem tréninku. Nejčastěji se využívá cca 6-12 stanovišť. Jedná se o často používanou metodou především v tréninku mládeže.

2.4.3.6 *Vytrvalostní schopnosti*

Vytrvalostní schopnosti jsou komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. Aerobní vytrvalost jedince je metabolicky určena schopností organismu produkovat energii oxidativními procesy štěpení cukrů a tuků (Psotta, 2006). Ve fotbale jsou požadavky na aerobní vytrvalost určována dobou trvání pohybové činnosti a jejím konkrétním obsahem. Aerobní výkonnost se obvykle posuzuje dvěma základními charakteristikami: maximálním aerobním výkonem a aerobní kapacitou (Psotta, 2006).

Hlavním kritériem pro členění druhů vytrvalostních schopností je doba trvání pohybové zátěže, a proto rozlišujeme (Votík, 2005):

- Rychlostní vytrvalost,
- Krátkodobou vytrvalost,
- Střednědobou vytrvalost,
- Dlouhodobou vytrvalost.

Všeobecná vytrvalost je schopnost hráče vykonávat práci nízké intenzity po delší dobu bez snížení efektivity provedení (Fajfer, 2006). Je základním předpokladem pro rozvoj speciální vytrvalosti. V soutěžních utkáních se projevuje pohyby nízké intenzity, které podle různých autorů dosahují 70-75 % pohybové činnosti (pomalejší běh, klus).

Speciální vytrvalost u hráče se označuje jako schopnost vykonávat specifické pohyby během utkání, pracovat efektivně při projevech únavy, odolávat únavě při zachování určené

intenzity při řešení herních úkolů (Fajfer, 2006). Projevuje se vytrvalostí v rychlosti, síle a koordinaci.

Vymezení vytrvalostních schopností s uvedením energetických systémů a dalších komponent zatížení jsou uvedeny v následující Tabulce 2.

Tabulka 2. Vymezení druhů vytrvalosti, funkční charakteristiky ukazatelů pohybové činnosti různé intenzity (Fajfer, 2006).

Druhy vytrvalostních schopností			Energet. Systém	Doba možné práce	Inten-zita	Tepové frekvence (TF)	Proces oxidativní neoxidativní	Spotřeba O ₂ (l/min)	O ₂ dluh (l) O ₂ dluh (%) spotřeby
obecná oxidativní	dlouhodobá		O ₂	přes 10 minut	nízká mírná	140 - 150	95 - 5	2 - 3	0 - 3 15
	střednědobá		O ₂ (LA)	od 3 do 8-10 minut	střední	151 - 180	70 - 30 50 - 50	4 - 5	15 - 5 40 - 35
speciální neoxidativní	krátkodobá		LA	20 s 2-3 min	submaximální	180 - 220	23 - 77 10 - 90	3,5 - 6	18 - 8 66 - 57
	rychlostní		ATP - CP	do 20 s	maximální supra-maximální	x/	5 - 95	0,25 - 08	8 - 3 94 - 84

Rychlostní vytrvalost

Uplatňuje se při fotbale pod herními činnostmi maximální intenzity, jejichž doba trvání se pohybuje v rozmezí 7-35 s (Lehnert, 2014). Maximální nároky jsou kladeny na anaerobní systém. Trénuje se intervalovými metodami (zatížení cca 5-15 s, zotavení cca 3-4x delší), přičemž intenzita je co nejvyšší vzhledem k intervalu zatížení, celkově vysoký počet opakování (Lehnert, 2014).

Pod herními činnostmi maximální intenzity si lze představit krátkodobé výbušné výkony bez míče a s míčem (starty k míči, od míče, krátké vedení s klamavými pohyby, osobní souboje, razantní střelbu atd.)

Krátkodobá vytrvalost

Je specifická vytrvalostní schopnost pro cyklickou závodní činnost, která probíhá v rozmezí 35 s, až 2 min. Klade nároky na aerobní i anaerobní systém (podíl je dán především dobou trvání). Jedná se o opakované delší úseky běhu bez míče nebo s míčem, např. při rychlých přechodech z obranné do útočné fáze a naopak.

Trénuje se intervalovými metodami, intenzita je vzhledem k intervalu zatížení co nejvyšší (Lehnert, 2014).

Střednědobá vytrvalost

Je specifická vytrvalostní schopnost pro cyklické vytrvalostní disciplíny, kde doba trvání pohybové činnosti je dána rozmezím 2-10 min. (Lehnert, 2014). Při relativně dlouhém zatížení vysokou (submaximální) intenzitou nastává značné nahromadění laktátu. Pro střednědobou vytrvalost jsou charakteristické vysoké požadavky na energetické krytí jak anaerobními, tak i aerobními procesy. V tréninku se využívají intervalové metody (intenzita co nejvyšší vzhledem k intervalu zatížení – cca 90 až 95 % maxima (Fajfer, 2005).

V kondičním tréninku se využívá běhů v terénu v délce 2,0-2,5 km s dobou trvání 3-8 min. a intervalem odpočinku 6-10 min. Střednědobou vytrvalost lze rozvíjet i v herním tréninku průpravými hrami (3:3, 4:4, 5:5) po dobu 4-6 min. ve vymezeném prostoru (Votík, 2005).

Dlouhodobá vytrvalost

Jedná se o kontinuální pohybovou činnost přesahující 8-10 minut s nízkou až střední intenzitou (Votík, 2005). Má vliv na celkovou aerobní kapacitu hráče, a je také předpokladem pro rozvoj speciální vytrvalosti. V kondičním tréninku hráče fotbalu je rozvíjena nesespecifickými prostředky (běh v lese, na lyžích, překážkové dráhy, crossy, atd.) nebo prostředky specifickými v herním tréninku za pomoci průpravných her.

Metody rozvoje vytrvalostních schopností

V tréninkové praxi se využívá různé množství tréninkových metod, jejich variant a kombinací. Různorodost tréninkových metod umožňuje dostatečnou variabilitu v tréninku vytrvalosti podle cílů a úkolů tréninkových etap a období. Výběr metody ovlivňuje zaměření na rozvoj určitého druhu vytrvalosti (Lehnert, 2014). Metody rozlišujeme podle toho, zda se jedná o souvislé nebo přerušované zatížení, podle střídání intenzity a intervaly odpočinku mezi zátěžemi, nebo dobou trvání cvičení.

Metody nepřerušovaného zatížení

Vyznačují se střídáním relativně krátkých fází zatížení a odpočinkových intervalů, které umožňují neúplné obnovení energetických rezerv (neúplného intervalu zotavení). Jsou především zaměřeny na rozvoj speciálních druhů vytrvalosti (rychlostní, krátkodobé a střednědobé, lokální, statické i dynamické), resp. vytrvalosti aerobní a anaerobní.

- *Metoda střídavá*

Je charakteristická měnící se intenzitou. TF na konci intenzivnějšího úseku má být okolo 170 tepů.min.⁻¹, na konci úseku s mírnou intenzitou okolo 140 až 150 tepů.min.⁻¹. Celková doba trvání běhu činí 15-30 min. (Fajfer, 2005). Speciální variantou je metoda *fartleková* („hra“ s rychlostí). Ke střídání intenzity zatížení dochází v důsledku volby terénu nebo volby tempa v jednotlivých úsecích podle subjektivních pocitů.

- *Metoda souvislá*

Pro tuto metodu je charakteristická déletrvající (desítky minut a více) činnost bez přerušování. Používá se pro rozvoj základní, středně a dlouhodobé (aerobní) vytrvalosti. Ovlivňuje mj. schopnost pracovat delší dobu na potřebné intenzitě.

Metody přerušovaného zatížení

- *Metodu intervalová*

V praxi se této metody využívá v mnoha variantách. Trvání intervalu zatížení může být od cca 10 s, po cca 15 min., intenzita zatížení je cca 80-100 % SF_{max}. Často vysoký nárůst laktátu (LA) je nezbytné kompenzovat aktivním odpočinkem intenzitou do cca 60 % VO_{2max} (Lehnert, 2014). Formou intervalové metody je i kruhový trénink, který může být zaměřen na rozvoj různých druhů vytrvalosti.

- *Opakovaná metoda*

Vyznačuje se střídáním relativně krátkého a velmi intenzivního zatížení s plným intervalem odpočinku. Jeho délka zabezpečí relativní obnovení energetických rezerv (návrat SF k výchozím hodnotám), které umožní při dalším opakování provést cvičení opět s požadovanou intenzitou. Je nejčastěji využívána při rozvoji rychlostní a krátkodobé vytrvalosti.

Prostředky rozvoje vytrvalostních schopností

Při rozvoji dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti využíváme vytrvalostní běhy v terénu, crossy ve středním tempu, běhy různými směry po hřišti, běhy na úrovni anaerobního prahu, běhy s využitím překážkové dráhy, ale je vhodné, aby převažovaly průpravné hry a vlastní hra s delším časovým intervalem a s různým počtem hráčů.

Pro rozvoj krátkodobé rychlostní vytrvalosti se používají: běžecké úseky do 100 m, 400 m, běhy při stanovené rychlosti, běhy se střídáním tempa, sprinty, běh do svahu, běhy z kopce, kruhový trénink, obratnostní cvičení v rychlém tempu, herní činnosti bez snížení efektivity dávkovaně, mikrosituace jeden na jednoho, průpravné hry dva na dva, tři na tři dávkovaně atd.

Pro větší efektivnost tréninku se doporučuje příprava v horském prostředí, u nás ve středních výškách od 1200 m do 2500 m, která umožňuje zvýšit výkonnost o 15-20 % s účinkem trvání do dvou měsíců (Fajfer, 2005). Při sestavování tréninkové jednotky se můžeme řídit podle Tabulky 3.

Tabulka 3. Manipulace se zatížením při rozvoji vytrvalostních schopností (Fajfer, 2005)

Energetický systém	Intenzita	Interval zatížení	Počet opakování	Počet sérií	Interval odpočinku mezi opakováními	Interval odpočinku mezi sériemi	Charakter odpočinku	Celkový počet opakování v tréninkové jednotce	Vzdálenost v metrech
ATP, CP	maximální supra maximální	do 10s	8 - 10	4 - 5	1 : 3 1:4/5	5 - 10	aktivní strečink	30/50	15 - 80
		11 - 20	6 - 8	3 - 4	1 : 3	5 - 10	strečink	25 - 35	80 - 150
LA	submaximální relativně maximální	do 30s	4 - 5	3 - 4	1 : 3 snížovat	10 - 12	strečink	15 - 20	180
		do 60s	4 - 5	2 - 3	6 - 4 - 2 minut	10 - 15	strečink	15	360 - 380
		do 90s - 120s	4 - 5	2	1 : 2	10 - 15	strečink	10	500 - 530 650 - 680
LA-O ₂	relativně maximální střední	do 2:30	5 - 6	1	1 : 2	-	uvolňov. cvičení odpočinek	6	750
		do 3 - 4min.	4	1	1 : 2 1 : 1	-	-	4	900
O ₂	relativně maximální nízká střední	nad 3 - 4min.	3 - 4	1	1 : 1	-	-	4	různá podle intenzity zatížení

2.4.3.7 Rychlostní schopnosti

Trendem světového fotbalu je rychlost hry, proto také požadavky na rychlostní schopnosti hráčů fotbalu neustále rostou. Základní charakteristikou je provádění příslušných pohybových činností v minimálním čase. Fajfer (2013) charakterizuje rychlost jako pohybovou schopnost

provádět příslušné pohybové činnosti maximálním volným úsilím, maximální intenzitou přibližně $\leq 15-20$ s, kterou zajišťuje ATP-CP systém.

Druhy rychlostních schopností

Rozlišujeme následující druhy rychlostních schopností (Fajfer, 2013):

- *Rychlost reakce*
Je důležitou součástí každé činnosti a rozhoduje o včasnosti začátku provedení a tím i možné úspěšnosti vyřešení pohybového úkolu,
- *Rychlost lokomoce*
Je schopnost co nejrychleji překonávat určené vzdálenosti v daném prostoru. Je představována starty, běhy, běhy se změnou směru. Vedle těchto pohybových činností se také uplatňuje technika při běhu s míčem (vedení míče),
- *Herních činností jednotlivce*
Zaměřuje se na rychlost provádění herních činností. Mimořádný význam má zvládnutí míče na malém prostoru pod časovým a prostorovým tlakem,
- *Rychlost souhry*
Vytváří se složitým spojením základních a komplexních forem projevu rychlosti hráče a sladěnou činností mezi hráči zapojenými do řešení herního úkolu.

V tréninku fotbalu by se nemělo zapomínat na vztah techniky a rychlosti, jelikož úroveň technické stránky činnosti limituje rychlost její realizace.

Metody rozvoje rychlostních schopností

Trénink reakční rychlosti

Při stimulaci reakční rychlosti můžeme použít především:

- *Metodu opakování*
Jejíž podstatou je opakování určitého podnětu nebo několika různých podnětů s tím, že sportovec se snaží co nejrychleji zareagovat.
- *Metodu analytickou*
Která spočívá v rozděleném zdokonalování rychlosti reakce prováděním dílčích pohybů v jednodušších podmínkách.

Trénink cyklické rychlosti

Jedná se o rozvoj akcelerace, frekvence a schopnosti rychlé změny směru.

- *Metoda opakování*

Je hlavní metodou rozvoje. Délka trvání cvičení je volena tak, aby rychlost pohybu (intenzita práce) ke konci neklesala. Pohyby se provádějí maximální rychlostí, plný interval odpočinku umožňuje plné zotavení. Metoda je východiskem řady dalších, v praxi využívaných metod tréninku rychlosti.

- *Rezistenční (odporová) metoda*

Je založena na ztížení podmínek pomocí různých brzdivých zařízení (zátěžových vest, brzdících padáků, pneumatik apod.) podkladu, sklonu terénu apod. Používá se zátěž do 10-15 % tělesné hmotnosti, nakloněná rovina nahoru (pro rozvoj frekvenční rychlosti je ideální náklon kolem 3 %, pro rozvoj akcelerační rychlosti náklon přibližně 20 až 30 %).

2.5 Regenerace

Pojem regenerace ve sportu zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení (Dovalil, 2005).

Průběh zotavných procesů ovlivňuje i samotný trénink, jeho obsah, stavba a podmínky, v nichž se uskutečňuje. Pokud hráč neurychlí proces zotavení regeneračními prostředky, nemusí se vždy mezi jednotlivými tréninky nebo zápasy zcela zotavit a plně obnovit síly, začne se mu v organismu kumulovat únava, která v konečném důsledku vede k poklesu výkonnosti.

Únava bývá často definována jako stav snížené výkonnosti na základě předcházející aktivity, tedy jako stav, kdy do tréninku přichází sportovec ne zcela zregenerován po předcházejícím zatížení. Únavu lze chápat také jako pokles výkonnosti a neschopnost pokračovat v pohybové aktivitě. Stav únavy je považován za druh ochrany organismu před vyčerpáním nebo v krajních situacích až před ohrožením života (dehydratace, hypoglykémie).

Příčiny a mechanismy únavy se vysvětlují různě. Za hlavní zdroje únavy se obecně považují:

- Snížení energetických rezerv organismu,
- Nadbytek některých produktů látkové výměny (laktát atd.),
- Narušení vnitřního prostředí organismu (iontová rovnováha atd.),

- Změny regulačních a koordinačních funkcí (poruchy nervosvalového přenosu atd.).

Zotavné pochody v organismu hráče příznivě ovlivňují další faktory, kterými jsou: dobrý zdravotní stav, dodržování režimu dne, fyziologická periodizace tréninku včetně kvalitního spánku a respektování principů racionální výživy s přiměřeným přísunem vitamínů, solí a tekutin (Vilikus et al., 2013).

2.5.1 Přehled prostředků regenerace sil

Proces zotavení lze urychlit správnou rehydratací. Nedostatek tekutin významně prodlužuje dobu regenerace a dlouhodobě může vést k patofyziologickým následkům a ohrožení života sportovce (Vilikus et al., 2013).

Vhodným doplněním tekutin i iontů může být minerální voda (lépe nesycená), džus ředěný v poměru 1:1, nebo např. nealkoholické pivo. Dále nesmíme zapomenout na potraviny s vysokým obsahem vody – meloun, grep, polévky (Clarková, 2009).

Čistá voda je považována za neúčinnou rehydratační tekutinu, protože její přísun vede ke snížení osmózy plazmy a koncentrace plazmatického sodíku. Výsledkem je tvorba moči a snížení pocitu žízně a prohlubování dehydratace sportovce.

Vhodné jsou nápoje obsahující sodík z hlediska obnovy plazmatického objemu. K dosažení vodní rovnováhy organismu je nutné *vypít větší objem tekutin, než byly ztráty při zátěži* (Maughan a Burke, 2006).

Mezi další dostupné prostředky k regeneraci sil můžeme považovat:

1. Pohybová aktivita – *jiná sportovní aktivita než fotbal, cvičení ve vodě, strečink.*
2. Vodní procedury včetně saunování – *sprcha, koupel, šlapací koupel, vířivá koupel, podvodní masáž, vodní stříky.*
3. Masáž.
4. Fyziologická periodizace tréninku – *střídání intervalu zátěže a odpočinku.*
5. Světelné a tepelné prostředky – *horské slunce, solux apod.*
6. Fyzikální prostředky – *magnetické pole atd.*
7. Reflexní způsoby – *akupresura, akupunktura apod.*
8. Další regenerační prostředky – *farmakologické, biostimulační atd.*

2.5.2 Psychologická příprava

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu (Dovalil, 2005).

Současný fotbal klade vysoké nároky na psychickou odolnost hráče. Působnost psychické složky na herní výkon je prvotně dána osobností hráče, jeho genetickými danostmi, psychickými vlastnostmi a schopnostmi, které určitým způsobem regulují úroveň psychických procesů, ovlivňují aktuální psychický stav hráče, což se následně promítá do herního výkonu (Buzek, 2007).

Psychické zatížení u hráčů nevyplývá jen z náročné pohybové činnosti (únava, nechuť, monotónnost apod.), ale také z nároku na psychické procesy zajišťující a podmiňující úroveň vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atd.

Psychická složka v průběhu herního výkonu zahrnuje jednotu poznávacích (kognitivních), motivačních, emočních a volních (konativních) procesů, které mají svůj komplexní výraz v herních dovednostech realizovaných v ději utkání (Buzek, 2007).

Psychická připravenost a odolnost je v současném fotbalu jedním z rozhodujících faktorů podmiňující úspěšnost hráče a týmu.

2.5.3 Zvláštnosti sportovní přípravy

Sportovní trénink je dlouhodobý proces, který Votík (2005) rozlišuje na čtyři etapy:

1. Sportovní předpřípravy (sportovní všestrannosti).
2. Základního tréninku (odvětvová všestrannost).
3. Specializovaného tréninku (odvětvová specializace).
4. Tréninku maximální sportovní výkonnosti (vrcholového tréninku).

Všechny etapy tvoří jediný celek, navzájem na sebe navazují a plynule přechází jedna v druhou. Při zahájení tréninku zejména v žákovské a dorostenecké kategorii musíme brát zřetel na zvláštnosti růstu a vývoje jedince. Nepohlížet na trénink mládeže jako na trénink dospělých, vyvarovat se rané specializaci a vytvářet tréninkový proces přiměřený věku.

Vzhledem k charakteru výběrového souboru přiblížíme věkové zvláštnosti ve sportovní přípravě dorostenců věkové kategorie 16-17 let.

2.5.4 Specifika v přípravě hráčů věkové kategorie 16-17 let

Věkové období 16-17 let patří do kategorie mladšího dorosteneckého věku. Je první vývojovou fází mezi dětstvím a dospělostí. Hráči postupně dosahují biologické dospělosti a jsou schopni nést větší zodpovědnost za své jednání, projevuje se snaha po nezávislosti a originalitě (Votík, 2005).

V tomto období začínají mladší dorostenci dosahovat vysoké úrovně koordinace pohybů, začíná docházet k nárůstu svalové síly, a také se zlepšují rychlostní schopnosti i díky zvyšování silových schopností dolních končetin. Hráči mají v tomto období dobré předpoklady k dlouhodobé vytrvalosti a k zlepšování schopností pracovat při zatížení rychlostně vytrvalostního charakteru doprovázeném tvorbou laktátu (Votík, 2005).

V tomto věku je vhodné soustavně rozvíjet morální, volní vlastnosti, vysoký pocit zodpovědnosti za výkon družstva a za vlastní výkon. Poskytnout hráčům v tomto věku široký prostor pro jejich osobní rozvoj (Fajfer, 2009).

Z hlediska sportovního tréninku pravidelně zařazovat specializovaný trénink přiměřený věku, zdokonalovat a stabilizovat techniku i ve složitějších a náročnějších podmínkách až do potřebných detailů. Technické nedostatky ohraničují taktické výkonnostní možnosti, proto musí být v tréninku v popředí motorické učení, zlepšování a stabilizace techniky. Jedná se o druhý zlatý věk učení, je zde velká šance se zdokonalovat (Fajfer, 2009).

3 CÍLE, HYPOTÉZA A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je *zjistit účinnost tréninkového procesu v rozvoji kondiční složky* v zimním přípravném období u hráčů mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v ročním cyklu (makrocyklu).

3.2 Hypotéza práce

H1: *Vlivem tréninkového procesu dojde u mladých fotbalistů ve sledovaném období k významné změně v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností.*

3.3 Úkoly práce

Pro splnění hlavního cíle diplomové práce, bylo třeba stanovit dílčí úkoly. Po kritické analýze vybrané problematiky jsme plnili následující, dílčí úkoly:

- Vybrat testy pro zjištění jednotlivých kondičních schopností u experimentální skupiny,
- Na začátku a na konci testovaného období provést měření u experimentální skupiny,
- Vyhodnotit naměřená data a okomentovat výsledky.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika souboru

Pro náš experiment jsme si zvolili hráče mladšího dorostu fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek (n=24). Jedná se o věkovou skupinu 16 let (U16). Družstvo hraje I. ligu mladšího dorostu, která je rozdělena na část českou a moravskou. V tabulce moravské části byli chlapci po podzimní části na čtvrté příčce.

Testování se zúčastnilo všech 24 hráčů, kteří pravidelně trénují 4x týdně po celý rok s výjimkou měsíční přestávky v prosinci, resp. na přelomu měsíců června a července. Z hráčů je po dvou letech prováděn výběr do staršího dorostu U19, kteří hrají II. dorosteneckou ligu.

Cílem klubu je postup do celostátní dorostenecké ligy.

Test kondičních schopností (TKS) jsme uskutečnili za účelem získání informací o úrovni rozvoje kondičních schopností vrcholových a výkonnostních hráčů mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v sezónách 2014-2015.

V závorce zmiňované motorické schopnosti považují za základ fyzické kondice fotbalistů a zároveň předpoklad pro úspěšné zvládnutí náročné sportovní pohybové činnosti, jakou je fotbal.

Předpokládám, že výzkumem získám objektivní podklad pro rozhodování o zařazení výkonnostních hráčů do homogenních skupin (*screening*) při kondiční přípravě.

4.1.1 *Test kondičních schopností (TKS)*

Test konkrétních kondičních schopností (TKS) má podobu 15členného testového systému (T1-T15). V předkládané práci jsem zavedl nový způsob skórování, umožňující vyjádřit i tzv. diferenční skóre, percentilové normy jsem nahradil normami vyjádřenými v sčitatelných bodech (stenech). Využívám tak nejen informací, které poskytují samostatné testy, ale také vypovídající hodnoty jejich seskupení (TKS), a to jednak ve smyslu testové baterie, jednak testového profilu.

Diagnostický závěr (diagnóza stavu tělesné kondice jednotlivce, resp. týmu) může být zpracováván počítačovým programem.

Tabulka 4. Test kondičních schopností pro hráče mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

	<i>Test</i>	<i>Jednotka</i>	<i>Význam</i>	<i>Zajištění</i>	<i>Poznámka</i>
síla	skok z místa	[cm]			
	hod medicinbalem	[cm]			
	sklapovačky (30 s)	[s]			
rychlost	člunkový běh 4x10 m	[s]			
	sprint 10 m, pevný start	[s]			
	slalom s míčem na 20 m	[s]			
vytrvalost	běh na 1 km	[min.]			
	skoky přes švihadlo (1 min.)	[min.]			
	výdrž na hrazdě podhmatem	[s]			
flexibilita	rozštěp	[cm]			
	hluboký předklon vstoje	[cm]			
	hluboký předklon vsedě	[cm]			
koordinace	koordinační žebřík na čas	[s]			
	žonglování s míčem ve čtverci 5x5 m-pravá noha (30 s)	[s]			
	žonglování s míčem ve čtverci 5x5 m-levá noha (30 s)	[s]			

Postup realizace výzkumného záměru

- Chci změřit sportovní výkony jednotlivců ve vybraných testech zvolených za indikátory speciální kondice,
- Na základě dosažených sportovních výkonů posoudím specifickou i obecnou výkonnost jednotlivce, popř. zhodnotím fyzickou kondici,
- Na základě dosažených výkonů v jednotlivých testech (dílní testové výsledky) posoudím úroveň jednotlivých motorických schopností (stanovím tak konkrétní přednosti a nedostatky v úrovni motorického rozvoje hráče).

Poznání úrovně tělesné kondice (hlavních, specifických komponentů kondice a základů výkonnosti) má význam:

- pro hráče (motorická diagnóza je důležitou součástí sebepoznání sloužící k nápravě zjištěných nedostatků, např. individuálním cvičením),
- pro trenéry a asistenty (individuální diagnóza a diagnóza mužstva jsou východiskem pro tvorbu diferencovaných tréninkových programů za předpokladu opakovaného testování...),
- pro realizační tým a řídicí složky.

Bezprostředním praktickým účelem sportovní diagnostiky, jejíž součástí je testování kondičních schopností, je získání objektivního podkladu pro rozhodování a zařazení hráčů do homogenních tréninkových skupin, resp. *screening*¹ hráčů slabě kondičně disponovaných.

Originální výsledky (hrubá skóre) vyjádřené v různých fyzikálních jednotkách nebo počtech opakování předepsané pohybové aktivity nejsou navzájem srovnatelné ani sčitatelné. S využitím matematicko-statistického modelu normálního rozdělení a za pomoci aritmetického průměru a směrodatné odchylky jsem převedl naměřené rezultáty podle normových tabulek na výsledky odvozené, na standardní skóre desítkové stupnice na body (steny²).

Souhrnný výsledek, tj. *skóre testové baterie* jsem získal součtem stenů, přičemž testu T6 (slalom s míčem) byla přiznána dvojnásobná váha. Celkový bodový zisk jednotlivce se může pohybovat v rozmezí 6-30 bodů (stenů) v 5členné „hrubé“ baterii testů (síla, rychlost, vytrvalost, flexibilita a koordinace a 16-80 bodů (stenů) v 15členné baterii (T1-T15).

Z výsledků jsme vyvodili celkový podíl (%) kondiční připravenosti hráče v družstvu.

Tabulka 5. Testová baterie kondičních schopností pro hráče mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

<i>Test</i>	<i>Jednotka</i>	<i>Váha</i>	<i>Bodové rozpětí (steny)</i>
<i>Test skok do dálky z místa snožmo (T1)</i>	<i>[m]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test hod medicinbalem (T2)</i>	<i>[m]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test sed-leh (T3)</i>	<i>[počet]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test člunkový běh 4x10 m (T4)</i>	<i>[s]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test sprint 10 m (T5)</i>	<i>[s]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test slalom s míčem (T6)</i>	<i>[s]</i>	<i>2</i>	<i>2-10³</i>
<i>Test běh 1 km (T7)</i>	<i>[min.]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test švihadlo (T8)</i>	<i>[s]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test výdrž na hrazdě (T9)</i>	<i>[s]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test rozštep (T10)</i>	<i>[cm]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test předklon vstoje (T11)</i>	<i>[cm]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test předklon vsedě (T12)</i>	<i>[cm]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test koordinační žebřík (T13)</i>	<i>[s]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test žonglování s míčem LDK (T14)</i>	<i>[počet]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Test žonglování s míčem PDK (T15)</i>	<i>[počet]</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>
<i>Baterie (B)</i>	$B=2*(T6)+T1+T2+T3...+T15;$	<i>15-80</i>	

¹*screening (angl.)* vyhledání, vytřídění.

²*standard ten (angl.)*

³ *Testu T6 – slalom s míčem - je přiznána dvojnásobná váha. Celkový bodový zisk jednotlivce se může pohybovat v rozmezí 2-10 bodů.*

4.1.2 Profil testování kondičních schopností

Výsledky testů vyjádřené ve *stenech* jsem u jednotlivce pro větší přehlednost vyjádřil graficky – *profilem*. Výhodou profilů (Tabulka 6 a Tabulka 7) je názornost – kondiční přednosti nebo nedostatky, dobře či málo rozvíjené schopnosti nebo dovednosti lze vidět na první pohled.

Tabulka 6. Profil testu tělesné kondice

		Profil testu tělesné kondice									
Jméno:		nevyhověl		dobře			velmi dobře		výborně		
Datum:											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl		dobře			velmi dobře		výborně		
Podíl v týmu	[%]										

Tabulka 7. Individuální profil testové baterie kondice fotbalistů MFK Frýdek-Místek.

			Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno:			nevyhověl		dobře			velmi dobře		výborně		
Datum:												
rozvoj síly	T1	[cm]										
	T2	[cm]										
	T3	[počet]										
rozvoj rychlosti	T4	[s]										
	T5	[s]										
	T6	[s]										
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]										
	T8	[počet]										
	T9	[s]										
rozvoj flexibility	T10	[cm]										
	T11	[cm]										
	T12	[cm]										
rozvoj koordinace	T13	[s]										
	T14	[počet]										
	T15	[počet]										
			nevyhověl		dobře			velmi dobře		výborně		
Podíl v týmu												

4.2 Testová baterie

V diplomové práci se zaměřujeme na sledování změn fyzické kondice u fotbalistů MFK Frýdek-Místek, mladšího dorosteneckého věku 16-17 let v zimním přípravném a jarním hlavním období.

Testovou baterie jsme sestavili na základě zjišťování funkčních faktorů, jako jsou aerobní vytrvalost, dynamická explozivní svalová síla, rychlost, flexibilita a koordinace. Údaje o tělesné výšce a tělesné hmotnosti motorická data doplňují a případně umožňují jejich přesnější interpretaci.

Pro *posouzení aerobní vytrvalosti* hráčů jsme zvolili:

- Běh na 1 km (T7),
- Přeskoky přes švihadlo (T8),
- Výdrž na hrazdě podhmatem (T9).

Pro *hodnocení dynamických podoblastí svalové síly* jsme vybrali testy:

- Hod medicinbalem (T2),
- Sklapovačky (T3),
- Skok do dálky z místa (T1).

Na *testování rychlostních schopností* jsme použili:

- Člunkový běh 4x10 m (T4),
- Sprint na 10 m s pevným startem (T5),
- Slalom s míčem na 20 m (T6).

K *měření specifické koordinace* jsme vybrali:

- Běh přes koordinační žebřík (T13),
- Žonglování s míčem ve čtverci 5x5 m pravou nohou (T14),
- Žonglování s míčem ve čtverci 5x5 m levou nohou (T15).

Jako *test kloubní pohyblivosti* jsme určili cviky:

- Rozštěp (T10),
- Hluboký předklon vstoje (T11),
- Hluboký předklon vsedě (T12).

4.2.1 Charakteristiky testů

Vytrvalostní běh na 1 km

Pomůcky: atletický ovál, píšťalka, stopky a záznamový protokol

Popis: Testované osoby (TO) běžely na atletickém ovále. Před startem se TO dobře rozcvičily. Start byl rozdělen na 2 skupiny z vysokého startu a běžce sledoval pomocník (hlavní trenér), který zapisoval počet uběhnutých kol testovaných osob. Měřené osoby běžely po startu bez přerušení vzdálenost 1 km a tuto vzdálenost se snažily urazit v co nejkratším čase. U každého hráče jsme zaznamenali čas, za který uběhl vzdálenost 1 km s přesností na sekundy.

Skoky přes švihadlo za 1 min.

Pomůcky: pevná podložka, švihadlo, stopky, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) má za úkol zvládnout za jednu minutu co nejvíce přeskoků přes švihadlo. Skáče se snožmo bez meziskoků. Pomocník (hlavní trenér) počítá správně provedené přeskoky. TO má dva pokusy, zaznamenává se vyšší počet přeskoků.

Výdrž na hrazdě podhmatem

Pomůcky: doskočná hrazda, stopky, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) uchopí žerď podhmatem v šíři ramen a provede maximální výdrž ve shybu. Brada spočívá nad žerdí. Do základní pozice je možné TO vysadit, nebo se začíná ze židle. Zaznamenáme nejlepší čas ze dvou pokusů. Měříme s přesností na 0,1 s.

Skok do dálky z místa

Pomůcky: pevná podložka, pásmo, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) provádí ze stoje mírně rozkročeného skok daleký odrazem snožmo. Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Skok se opakuje třikrát, zaznamenává se nejlepší pokus. Měříme v celých centimetrech.

Hod medicinbalem

Pomůcky: medicinbal 5 kg, pevná plocha, pásmo, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba provádí hod mírně rozkročmo (v šíři ramen) za odhodovou čáru, čelem po směru hodu s medicinbalem nad hlavou. Pak TO provede náprah spojený

se záklonem trupu a odhodí míč co nejdále. Započítává se nejlepší ze tří pokusů, měří se s přesností na 1 cm.

Sklapovačky

Pomůcky: karimatka, stopky, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) si lehne na záda, nohy natažené, ruce natažené směrem nad hlavu. TO začíná pohybem nohou a rukou nad podložku. Pohyb vychází ze středu těla tak, aby byla provedena kontrakce (smrštění) břišních svalů. Tím zvedne trup i nohy do polohy, ve které se vzájemně dotknou horní a dolní končetiny. Pohyb je nutné provádět plynule a kontrolovaně. Pomocník (hlavní trenér) zapisuje počet správně vykonaných sklapovaček po dobu 30 s.

Člunkový běh 4x10 m

Pomůcky: atletický ovál, stopky, 2 mety, pásmo, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) zaujme postavení těsně před startovní čárou. Z polovysokého startu vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO opět dotkne rukou. Započítává se lepší ze dvou pokusů, měří se čas s přesností 0,01 s.

Sprint na 10 m s pevným stratem

Pomůcky: fotobuňky, atletický ovál, pásmo, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) vybíhá na pokyn pomocníka (hlavního trenéra) a snaží se proběhnout danou vzdálenost proběhnout v co nejkratším čase. Měří se čas s přesností 0,01 s.

Slalom s míčem na 20 m

Pomůcky: pevná plocha, fotbalový míč, pásmo, měřicí fotobuňky, mety, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (OT) vybíhá z místa startu s míčem u nohy, běží mezi první a druhou metou tak, že ji má po levé ruce, pak vede míč střídavě kolem met, až poslední čtvrtou obíhá tak, že ji má po pravé ruce, vrací se zpět, vede míč mezi metami tak, že poslední

metu má po levé ruce a běží do prostoru cíle. Měříme s přesností 0,01s. Do protokolu zapíšeme lepší čas ze dvou pokusů.

Hluboký předklon vsedě

Pomůcky: dřevěná bedýnka, pravítko, záznamový protokol

Popis: Testovaná osoba (TO) provede sed snožmo, nohy jsou v kolenou plně napnuté, chodidla opřená o pevnou oporu. TO se snaží dosáhnout prsty rukou co nejdále (kolena stále napnutá, nehmatat, zůstat ve výdrži nejméně 2 s). Nulový bod je na hraně lavičky, nedosáhnutí nulového bodu je označeno znaménkem mínus, přesáhnutí znaménkem plus. Pokus s pokrčenými koleny a dosažení bodů hmitem se počítá jako neplatný pokus. Opakovali jsme pokus 2x a počítali lepší výsledek.

Hluboký předklon ve stoji na zvýšené ploše

Pomůcky: dřevěná bedýnka, pravítko, záznamový protokol

Postup: Testovaná osoba (TO) zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnuté prsty rukou přitom sune po délkovém měřítku co nejhlouběji. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté, v krajní poloze předklonu následuje výdrž 2 s. TO je bosá. Napnutí kolen kontroluje pomocník (hlavní trenér) hmatem tak, že drží testovaného za koleno, palec má položený na čéšku, ostatní prsty spojené za v podkolení. Pokus s pokrčenými koleny je neplatný, dosažení krajní polohy hmitem se také považuje za neplatný. Test opakujeme 2x, zaznamenáváme lepší pokus.

Čelný rozštěp

Pomůcky: pravítko, záznamový protokol

Postup: Testovaná osoba (TO) stojí zády ke stěně. U stěny provede co možná nejširší stoj rozkročný. Testování provádíme v rohu místnosti, trup je vzpřímený, dotýká se stěny. Paže se při rozkročení opírají o stehna, špičky chodidel jsou vytočeny zevnitř. V krajní poloze měříme vzdálenost sedací kosti od země. Test opakujeme 2x, zaznamenáme lepší pokus.

Koordinační žebřík

Pomůcky: koordinační žebřík, stopky, pevná podložka, záznamový protokol

Postup: Testovaná osoba (TO) zaujme postavení snožmo před žebříkem. Na znamení pomocníka (hlavní trenér) TO začíná akci levou nohou a postupuje tak, že do každého pole

pásku žebříku pokládá jednu nohu. Do 1. pole levou nohu a do 2. pole pravou. Měříme čas s přesností 0,01 s. TO má 2 pokusy, zaznamenává se lepší pokus.

Žonglování s míčem ve čtverci

Pomůcky: fotbalové hřiště, míč, stopky, mety, pásmo, záznamový formulář

Postup: Testovaná osoba (TO) stojí ve čtverci 5x5 m, v ruce drží míč. Míč si spustí k noze a snaží se jej opakovanými dotyky nártem (pravé, levé) nohy docílit co nejvíce doteků s míčem po dobu 30 s. Může se přitom pohybovat, avšak nesmí opustit vymezený prostor. Pomocník (hlavní trenér) počítá dotyky s míčem. Dotkne-li se míč země, TO zahraje jinak (stehno, rameno, druhá noha) nebo opustí vymezený čtverec, pokus končí. Hráč má 2 pokusy pravou a 2 levou nohou. Hodnotí se lepší pokus.

4.2.2 Metoda vyhodnocování

Změřili jsme výkony ve vybraných testech, které jsme zvolili za indikátory kondice. Na základě dosažených výsledků jsme posuzovali obecnou i speciální motorickou výkonnost jednotlivých hráčů a hodnotili fyzickou kondici. Z dílčích testových výsledků jsme posuzovali úroveň jednotlivých motorických schopností a dovedností, abychom v závěrečném hodnocení stanovili konkrétní přednosti a nedostatky v úrovni motorického rozvoje jedince.

5 VÝSLEDKY

Pro objektivní hodnocení změn fyzické kondice u fotbalistů MFK Frýdek-Místek, mladšího dorosteneckého věku 16-17 let v zimním přípravném a v jarním hlavním období jsme vyhodnotili, porovnávali a prezentovali v tabulkách, grafech a komentářích.

5.1 Výchozí naměřená data

Tabulka 8. Testová baterie 2014

MFK Frýdek-Místek			Síla			Rychlost			Vytrvalost			Flexibilita			Koordinační		
Jméno	Ročník	Post	Skok do dálky z místa	Hod medicinbalem	Sklopovačky	Člunkový běh 4x10 m	Sprint10 m	Slalom s míčem 20 m	Běh1 km	Švihadlo 60 s	Výdrž na hradzě	Rozštěp	Předklon vstoje	Předklon vseďe	Koordinační žebřík	Žonglování s míčem 30' P	Žonglování s míčem 30' L
U 16			[cm]	[cm]	[počet]	[s]	[s]	[s]	[min.]	[min.]	[s]	[cm]	[cm]	[cm]	[s]	[počet]	[počet]
F. J.	1999	1(B)	252	654	25	9,41	1,87	9,4	3:27	154	42,16	65	13	13	4,02	59	22
K. D.	1999	2(B)	250	650	24	9,89	2,19	8,17	3:38	155	40,52	50	3	4	4,52	69	10
U. T.	1999	3(B)	275	703	25	9,55	1,98	9,41	3:26	104	43,12	40	14	14	4,49	6	5
H. M.	1999	4 (O)	262	517	22	8,95	1,89	7,44	3:12	158	41,98	47	1	5	5,07	70	11
J. K.	1999	5 (O)	265	660	24	9,05	1,91	7,85	3:15	120	47,25	60	3	2	4,83	23	15
K. R.	1999	6 (O)	276	545	25	8,98	1,88	8,01	3:25	100	53,23	45	11	12	4,87	47	7
S. D.	1999	7 (O)	247	594	25	8,96	1,89	8,05	3:16	141	66,88	55	7	8	4,60	54	10
V. J.	1999	8 (O)	250	564	20	9,02	1,83	7,99	3:21	135	50,84	48	8	8	4,24	32	12
G. D.	1999	9 (O)	270	635	22	9,03	1,72	7,13	3:16	143	51,01	55	1	4	4,87	46	8
H. M.	1999	10 (O)	260	510	20	8,91	1,82	7,81	3:15	171	49,74	39	10	10	4,28	39	11
C. J.	1999	11 (Z)	255	512	19	9,02	2,01	7,68	3:30	150	41,87	60	6	8	4,43	17	25
V. V.	1999	12 (Z)	259	510	22	8,63	1,94	7,13	3:08	139	49,87	50	9	9	4,91	61	14
Š. J.	1999	13 (Z)	258	610	27	8,87	1,87	7,53	3:22	130	68,59	60	-1	0	4,49	87	17
K. P.	1999	14 (Z)	260	512	27	8,85	1,81	7,49	3:28	136	51,55	63	-2	0	4,39	35	20
D. A.	1999	15 (Z)	268	500	21	8,87	1,99	7,76	3:19	142	39,17	50	-12	-9	4,36	11	45
P. J.	1999	16 (Z)	271	517	16	9,03	2,02	7,91	3:26	122	55,49	65	-4	-3	4,81	56	28
J. R.	1999	17 (Z)	251	520	16	9,37	2,02	8,37	3:08	159	49,98	50	-7	0	4,99	65	17
M. A.	1999	18 (Z)	270	616	23	8,96	1,77	8,19	3:19	136	59,91	45	7	6	4,48	62	29
J. M.	1999	19 (Ú)	274	468	27	8,97	1,98	7,59	3:21	120	46,42	45	5	6	3,96	19	23
K. M.	1999	20 (Ú)	289	573	20	9,52	1,95	7,79	3:16	121	51,77	60	0	1	4,74	11	16
K. J.	1999	21 (Ú)	264	720	22	9,25	2,23	8,42	3:17	130	57,06	50	10	8	4,43	80	25
K. M.	1999	22 (Ú)	258	544	25	9,13	2,13	6,68	3:20	147	46,33	50	1	1	4,9	82	19
K. T.	1999	23 (Ú)	244	500	18	9,04	1,83	7,87	3:30	110	38,54	65	-3	-3	4,63	22	8
K. J.	1999	24 (Ú)	251	499	18	8,99	1,96	7,99	3:29	100	60,88	50	5	7	4,71	49	14

Tabulka 9. Testová baterie 2015

MFK Frýdek-Místek			Síla			Rychlost			Vytrvalost			Flexibilita			Koordinační		
Jméno	Ročník	Post	Skok do dálky z místa	Hod medicinbalem	Sklapovačka	Člunkový běh 4x10 m	Sprint10 m	Slalom s míčem 20 m	Běh1 km	Švihadlo 60 s	Výdrž na hrazdě	Rozštěp	Předklon vstoje	Předklon vsedě	Koordinační žebřík	Žonglování s míčem 30' P	Žonglování s míčem 30' L
U 16			[cm]	[cm]	[počet]	[s]	[s]	[s]	[min.]	[min.]	[s]	[cm]	[cm]	[cm]	[s]	[počet]	[počet]
F. J.	1999	1(B)	252	654	25	9,41	1,87	9,4	3:27	154	42,16	65	13	13	4,02	59	22
K. D.	1999	2(B)	250	650	24	9,89	2,19	8,17	3:38	155	40,52	50	3	4	4,52	69	10
U. T.	1999	3(B)	275	703	25	9,55	1,98	9,41	3:26	104	43,12	40	14	14	4,49	6	5
H. M.	1999	4 (O)	262	517	22	8,95	1,89	7,44	3:12	158	41,98	47	1	5	5,07	70	11
J. K.	1999	5 (O)	265	660	24	9,05	1,91	7,85	3:15	120	47,25	60	3	2	4,83	23	15
K. R.	1999	6 (O)	276	545	25	8,98	1,88	8,01	3:25	100	53,23	45	11	12	4,87	47	7
S. D.	1999	7 (O)	247	594	25	8,96	1,89	8,05	3:16	141	66,88	55	7	8	4,60	54	10
V. J.	1999	8 (O)	250	564	20	9,02	1,83	7,99	3:21	135	50,84	48	8	8	4,24	32	12
G. D.	1999	9 (O)	270	635	22	9,03	1,72	7,13	3:16	143	51,01	55	1	4	4,87	46	8
H. M.	1999	10 (O)	260	510	20	8,91	1,82	7,81	3:15	171	49,74	39	10	10	4,28	39	11
C. J.	1999	11 (Z)	255	512	19	9,02	2,01	7,68	3:30	150	41,87	60	6	8	4,43	17	25
V. V.	1999	12 (Z)	259	510	22	8,63	1,94	7,13	3:08	139	49,87	50	9	9	4,91	61	14
Š. J.	1999	13 (Z)	258	610	27	8,87	1,87	7,53	3:22	130	68,59	60	-1	0	4,49	87	17
K. P.	1999	14 (Z)	260	512	27	8,85	1,81	7,49	3:28	136	51,55	63	-2	0	4,39	35	20
D. A.	1999	15 (Z)	268	500	21	8,87	1,99	7,76	3:19	142	39,17	50	-12	-9	4,36	11	45
P. J.	1999	16 (Z)	271	517	16	9,03	2,02	7,91	3:26	122	55,49	65	-4	-3	4,81	56	28
J. R.	1999	17 (Z)	251	520	16	9,37	2,02	8,37	3:08	159	49,98	50	-7	0	4,99	65	17
M. A.	1999	18 (Z)	270	616	23	8,96	1,77	8,19	3:19	136	59,91	45	7	6	4,48	62	29
J. M.	1999	19 (Ú)	274	468	27	8,97	1,98	7,59	3:21	120	46,42	45	5	6	3,96	19	23
K. M.	1999	20 (Ú)	289	573	20	9,52	1,95	7,79	3:16	121	51,77	60	0	1	4,74	11	16
K. J.	1999	21 (Ú)	264	720	22	9,25	2,23	8,42	3:17	130	57,06	50	10	8	4,43	80	25
K. M.	1999	22 (Ú)	258	544	25	9,13	2,13	6,68	3:20	147	46,33	50	1	1	4,9	82	19
K. T.	1999	23 (Ú)	244	500	18	9,04	1,83	7,87	3:30	110	38,54	65	-3	-3	4,63	22	8
K. J.	1999	24 (Ú)	251	499	18	8,99	1,96	7,99	3:29	100	60,88	50	5	7	4,71	49	14

5.2 Výsledky testu kondičních schopností

Tabulka 10. Identifikace testové baterie (T1-T15), pohybových úkolů, rozvíjených schopností a dovedností, hodnocení testů a materiálního zajištění pro hráče mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

Označení a název testu		Jedn.	Pohybový úkol (zadání)	Oblast schopností	Hodnocení výsledků (přesnost)	Zajištění	
ROZVOJ ŠÍLY	T1	skok do dálky z místa	[cm]	Dosáhnout skokem z místa odrazem snožmo maximální vzdálenosti	Dynamická explozivní síla dolních končetin (DES DK)	Vzdálenost v cm s přesností na 1 cm	Žíněnkový pás, ocelové pásmo
	T2	hod medicinbalem	[cm]	Dosáhnout maximální vzdálenosti hodu medicinbalem z místa	Dynamická explozivní síla horních končetin (DES HK)	Vzdálenost v cm s přesností na 1 cm	Medicinbal (5 kg), ocelové pásmo
	T3	Sklapovačky opakovaně	[počet]	Provést maximální počet opakování sklápovaček po dobu 30 s	Dynamická explozivní síla středu těla	Počet opakování s přesností na 1 opakování	Digitální chronometr
ROZVOJ RYCHLOSTI	T4	člunkový běh 4x10 m	[s]	Uběhnout danou vzdálenost určeným způsobem v nejkratším čase	Rychlostní schopnosti dolních končetin	Čas s přesností na 0,01 s	Digitální chronometr, kužele
	T5	sprint 10 m, pevný start	[s]	Uběhnout vzdálenost 10 m v nejkratším čase	Rychlostní schopnosti dolních končetin	Čas s přesností na 0,01 s	Digitální chronometr, kužele
	T6	slalom s míčem	[s]	Uběhnout vzdálenost 20 m s míčem u nohy v nejkratším čase	Rychlostní schopnosti dolních končetin	Čas s přesností na 0,01 s	Fotbalový míč, digitální chronometr, kužele
ROZVOJ VYTRVALOSTI	T7	běh na 1 km	[min.]	Uběhnout vzdálenost 1 km v nejkratším čase	Vytrvalostní schopnost	Čas s přesností na 1 s	Digitální chronometr
	T8	skoky přes švihadlo (1 min.)	[počet]	Provést maximální počet opakování skoků přes švihadlo po dobu 1 min.	Vytrvalostní schopnost dolních končetin	Počet opakování s přesností na 1 opakování	Švihadla (podle tělesné výšky TO), digitální chronometr
	T9	výdrž na hrazdě	[s]	Provést maximální výdrž na hrazdě určeným způsobem	Vytrvalostní schopnost horních končetin	Čas s přesností na 0,1 s	Hrazda, digitální chronometr
ROZVOJ FLEXIBILITY	T10	rozštěp	[cm]	Provést nejširší stoj rozkročný	Flexibilita kyčelního kloubu	Vzdálenost pánve od země s přesností na 1 cm	Pevné měřidlo s kontrolou pravého úhlu
	T11	hluboký předklon vstoje	[cm]	Provést co nejhlubší předklon	Flexibilita doních končetin	Vzdálenost prstů na ruce od země s přesností na 1 cm	Pravitko
	T12	hluboký předklon v sedě	[cm]	Provést co nejhlubší předklon v sedě	Flexibilita zádočných svalů a dolních končetin	Vzdálenost prstů na ruce od chodidel s přesností na 1 cm	Pravitko
ROZVOJ KOORDINACE	T13	koordinační žebřík	[s]	Proběhnout koordinačním žebříkem v nejkratším čase	Koordinační schopnosti	Čas s přesností na 0,1 s	Digitální chronometr
	T14	žonglování s míčem (30 s) v čtverci 5x5 m (P)	[počet]	Dosáhnout nejvyššího počtu doteků s míčem	Koordinační schopnosti	Počet opakování s přesností na 1 opakování	Digitální chronometr
	T15	žonglování s míčem v čtverci 5x5 m (L)	[počet]	Dosáhnout nejvyššího počtu doteků s míčem	Koordinační schopnosti	Počet opakování s přesností na 1 opakování	Digitální chronometr

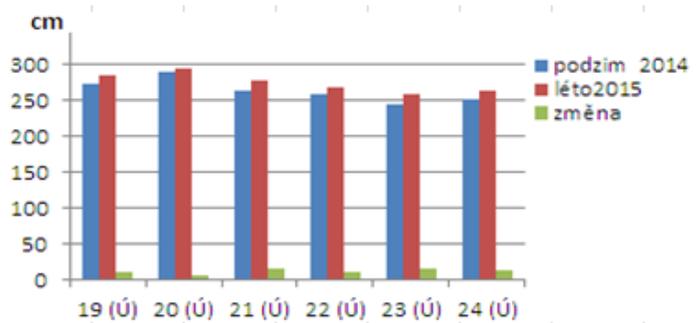
Při měření jednotlivých testů se nevyskytl jediný vážný problém, naopak přístup všech hráčů byl velmi dobrý. Toto testování vzbudilo velký zájem také u dalších trenérů MFK Frýdek-Místek, kteří se o testové baterie začali více zajímat.

Díky zapůjčení měřicí techniky z UP v Olomouci, nedocházelo k problémům s měřením časů v jednotlivých testech.

5.3 Výsledky testování 2014-2015

Tabulka 11. Porovnání výkonnosti 2014-2015 v testu skok do dálky z místa pomocí stenů.

skok do dálky z	podzim 2014	léto2015	změna	Relativní změna	
F. J.	1 (B)	252	274	22	1 3
K. D.	2 (B)	250	268	18	1 2
U. T.	3 (B)	275	285	10	4 4
H. M.	4 (O)	262	279	17	3 3
J. K.	5 (O)	265	281	16	3 4
K. R.	6 (O)	276	289	13	4 5
S. D.	7 (O)	247	271	24	1 2
V. J.	8 (O)	250	275	25	1 3
G. D.	9 (O)	270	284	14	4 4
H. M.	10 (O)	260	267	7	3 2
C. J.	11 (Z)	255	269	14	2 2
V. V.	12 (Z)	259	273	14	2 3
Š. J.	13 (Z)	258	263	5	2 2
K. P.	14 (Z)	260	271	11	3 2
D. A.	15 (Z)	268	275	7	3 3
P. J.	16 (Z)	271	281	10	4 4
J. R.	17 (Z)	251	269	18	1 2
M. A.	18 (Z)	270	281	11	4 4
J. M.	19 (Ú)	274	285	11	4 4
K. M.	20 (Ú)	289	295	6	5 5
K. J.	21 (Ú)	264	278	14	3 3
K. M.	22 (Ú)	258	269	11	2 2
K. T.	23 (Ú)	244	258	14	1 1
K. J.	24 (Ú)	251	264	13	1 2
M		261,6	275,2	13,2	
SD		10,742	8,711	4,949	
MIN		244	258	5	
MAX		289	295	25	



Graf 1. Porovnání výsledků testu skok do dálky z místa v roce 2014 a 2015.

5.4 Výsledky profilu testování kondičních schopností

Motorické (pohybové, kondiční) schopnosti a dovednosti, které jsme vybrali a realizovali pro hodnocení fyzické přípravy hráčů mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek jsou řadou autorů podobných diagnostických průzkumů považovány za základy kondice a výkonnosti. Jsme přesvědčeni, že jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání náročné pohybové činnosti jakou je v našem případě fotbal.

Tabulka 12. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 1(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 1(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 1B									
Datum: 2014		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	[%]								

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 1B									
Datum: 2015		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 1B – brankář

- Tělesná výška: 174 cm, tělesná hmotnost: 61 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 10 let,
- Výborná tréninková morálka, zájem se zlepšovat, motivace,
- Pevné zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, mírně nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 13. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 1(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

		Profil testu tělesné kondice T1-T15			
Jméno: 1B					
Datum: 2014		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
rozvoj síly	T1 [cm]				
	T2 [cm]				
	T3 [počet]				
rozvoj rychlosti	T4 [s]				
	T5 [s]				
	T6 [s]				
rozvoj vytrvalosti	T7 [min.]				
	T8 [počet]				
	T9 [s]				
rozvoj flexibility	T10 [cm]				
	T11 [cm]				
	T12 [cm]				
rozvoj koordinace	T13 [s]				
	T14 [počet]				
	T15 [počet]				
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
Podíl v týmu	61%				

b)

		Profil testu tělesné kondice T1-T15			
Jméno: 1B					
Datum: 2015		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
rozvoj síly	T1 [cm]				
	T2 [cm]				
	T3 [počet]				
rozvoj rychlosti	T4 [s]				
	T5 [s]				
	T6 [s]				
rozvoj vytrvalosti	T7 [min.]				
	T8 [počet]				
	T9 [s]				
rozvoj flexibility	T10 [cm]				
	T11 [cm]				
	T12 [cm]				
rozvoj koordinace	T13 [s]				
	T14 [počet]				
	T15 [počet]				
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
Podíl v týmu	61%				

Hráč 1B – brankář

vyniká nadprůměrnou flexibilitou a dynamickou silou horních končetin a středu těla. Velké nedostatky byly v dynamické síle dolních končetin, které se výrazně zlepšily, velkého zlepšení se dostalo také u vytrvalostních schopností. Velká perspektiva na pozici brankáře, dobrá psychická odolnost.

Tabulka 14. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 2(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 2(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

		Profil testu tělesné kondice			
Jméno: 2B					
Datum: 2014		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
rozvoj síly	T1-T3				
rozvoj rychlosti	T4-T6				
rozvoj vytrvalosti	T7-T9				
rozvoj flexibility	T10-T12				
rozvoj koordinace	T13-T15				
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
Podíl v týmu	[%]				

b)

		Profil testu tělesné kondice			
Jméno: 2B					
Datum: 2015		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
rozvoj síly	T1-T3				
rozvoj rychlosti	T4-T6				
rozvoj vytrvalosti	T7-T9				
rozvoj flexibility	T10-T12				
rozvoj koordinace	T13-T15				
		nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně
Podíl v týmu	[%]				

Hráč 2B – brankář

- Tělesná výška: 175 cm, tělesná hmotnost: 71 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 11 let,
- Dobrá tréninková morálka, slabá motivace,
- Pevné zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Špatné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 15. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 2(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 2B									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	51%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 2B									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	49%								

Hráč 2B – brankář

má velmi dobrou dynamickou sílu horních končetin a flexibilitu. Velké nedostatky v rychlostních schopnostech a vytrvalosti. Malá snaha o zlepšení. Málo perspektivní, nízké ambice, po dvou letech působení, opustil na vlastní žádost klub MFK Frýdek-Místek.

Tabulka 16. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 3(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 3(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 3B									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 3B									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 3B – brankář

- Tělesná výška: 180 cm, tělesná hmotnost: 72 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 13 let,
- Dobrá tréninková morálka, nízká motivace,
- Chatrné zdraví (častá nachlazení a nemoci),
- Špatné rodinné zázemí, podprůměrné školní výsledky.

Tabulka 17. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 3(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 3B									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	61%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 3B									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	56%								

Hráč 3B – brankář

má výborné silové schopnosti a flexibilitu. Značné jsou jeho nedostatky v koordinaci. Tento hráč měl velké předpoklady stát se dobrým brankářem, avšak nízká motivace k tréninkovému procesu a časté nemoci zapříčinily jeho ukončení sportovní kariéry.

Tabulka 18 Výsledky profilu tělesné kondice hráče 4(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 4(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 4O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 4O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 4O – obránce

- Tělesná výška: 169 cm, tělesná hmotnost: 64 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 8 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 19. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 4(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 4O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	63%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 4O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	59%								

Hráč 4O – obránce

vyuká velmi dobrou rychlostní a vytrvalostní schopností, mírné zhoršení silových schopností bylo zapříčiněno opakovaným virovým onemocněním. Velká perspektiva pro klub na postu obránce.

Tabulka 20. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 5(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 5(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 5O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 5O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 5O – obránce

- Tělesná výška: 184 cm, tělesná hmotnost: 72 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 12 let,
- Výborná tréninková morálka, dobrá motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, mírně nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 21. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 5(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 5O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	57%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 5O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	57%								

Hráč 5O – obránce

má výborné silové, velmi dobré rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Díky své velké touze se neustále zlepšovat je velmi perspektivní pro klub na postu obránce. Vzhledem ke své výšce je třeba neustále vylepšovat koordinace.

Tabulka 22. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 6(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 6(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 6O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 6O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 6O – obránce

- Tělesná výška: 178 cm, tělesná hmotnost: 66 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 10 let,
- Výborná tréninková morálka, dobrá motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 23. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 6(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 6O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	65%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 6O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	64%								

Hráč 6O – obránce

vyniká rychlostními, silovými schopnostmi a flexibilitou, naopak zapracovat musí na vytrvalosti a koordinaci. Slabá psychická odolnost a uzavřenost ho brzdí v dalším zlepšování.

Tabulka 24. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 7(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 7(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 7O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 7O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 7O – obránce

- Tělesná výška: 186 cm, tělesná hmotnost: 76 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 12 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Zdravotní problémy (zlomený kotník),
- Dobré rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 25. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 7(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 7O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	67%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 7O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	64%								

Hráč 7O – obránce

má velmi dobrou vytrvalostní a rychlostní schopnost. Naopak přidat musí v dynamické síle dolních končetin a flexibilitě. Slabá psychická odolnost vzhledem k vážnému zranění v žákovském věku.

Tabulka 26. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 8(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 8(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 8O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 8O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 8O – obránce

- Tělesná výška: 177 cm, tělesná hmotnost: 65 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 9 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 27. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 8(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 8O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	61%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 8O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	68%								

Hráč 8O – obránce

velmi cílevědomý s velmi dobrou vytrvalostí a rychlostní schopností a flexibilitou. U tohoto hráče došlo ke zlepšení u všech sledovaných schopností (z 61% na 68%). Psychicky velmi odolný, náročný na sebe. Velká perspektiva pro klub na postu obránce.

Tabulka 28. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 9(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 9(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 9O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 9O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 9O – obránce

- Tělesná výška: 178 cm, tělesná hmotnost: 64 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 10 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 29. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 9(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 9O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	64%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 9O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	71%								

Hráč 9O – obránce

je výborně vybaven rychlostními a silovými schopnostmi. Dosáhl výrazného zlepšení (z 64% na 71%)u všech sledovaných schopností. Velká osobnost, a také pilíř obranných řad. Velká perspektiva na postu obránce.

Tabulka 30. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 10(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 10(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 10O									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 10O									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 10 O – obránce

- Tělesná výška: 161 cm, tělesná hmotnost: 60 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 11 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění, dietní omezení – celiatik),
- Výborné rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 31. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 10(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 100		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		72%									

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 100		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		79%									

Hráč 10 O – obránce

je výborný v rychlostních, silových, vytrvalostních schopnostech a flexibilitě. Je to nejlépe hodnocený hráč na postu obránce (z 72% na 79%). Drobné nedostatky jsou v jeho silových schopnostech, které jsou na průměrné úrovni. Zlepšení ve všech sledovaných atributech a jeho vysoká výkonová motivace z něj dělají velmi perspektivního obránce.

Tabulka 32. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 11(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 11(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 11Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 11Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

Hráč 11Z – záložník

- Tělesná výška: 165 cm, tělesná hmotnost: 60 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 12 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (dosud bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, lehce nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 33. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 11(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 11Z									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	52%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 11Z									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	59%								

Hráč 11Z – záložník

je velmi dobře vybaven rychlostními schopnostmi a flexibilitou. Naopak musí přidat v silových a vytrvalostních schopnostech. Během našeho testování se zlepšil (z 52% na 59%), avšak vzhledem k jeho chabé tělesné schránce, je jeho perspektiva na postu záložníka malá.

Tabulka 34. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 12(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 12(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 12Z									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 12Z									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

Hráč 12Z – záložník

- Tělesná výška: 177 cm, tělesná hmotnost: 70 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 7 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi špatné rodinné zázemí, podprůměrné školní výsledky.

Tabulka 35. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 12(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 12Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		68%									

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 12Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		68%									

Hráč 12Z – záložník

je výborně vybaven nejen rychlostními a vytrvalostními schopnostmi, ale také flexibilitou. U tohoto hráče bude nutné ještě více zapracovat na silových a koordinačních schopnostech. Díky vysoké výkonové motivaci a psychické odolnosti je jeho perspektiva na postu záložníka více než velká.

Tabulka 36. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 13(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 13(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 13Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 13Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

Hráč 13Z – záložník

- Tělesná výška: 176 cm, tělesná hmotnost: 69 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 12 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Špatné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 37. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 13(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 13Z									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	69%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 13Z									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	77%								

Hráč 13Z – záložník

je výborně vybaven silovou, rychlostní, vytrvalostní schopností, ale též koordinací. Po zlepšení flexibility, která je v tomto případě jen průměrná, ukrývá tento hráč v sobě velký potenciál. U tohoto hráče došlo během testování k výraznému zlepšení (z 69% na 77%) a stal se jedním z nejlépe hodnocených hráčů na pozici záložníka. Obrovská perspektiva na post záložníka a jeden z klíčových hráčů tohoto ročníku.

Tabulka 38. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 14(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 14(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 14Z									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 14Z									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

14Z – záložník

- Tělesná výška: 168 cm, tělesná hmotnost: 60 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 6 let,
- Slabá tréninková morálka, malá motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Dobré rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 39. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 14(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15										
Jméno: 14Z										
Datum: 2014			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1	[cm]								
	T2	[cm]								
	T3	[počet]								
rozvoj rychlosti	T4	[s]								
	T5	[s]								
	T6	[s]								
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]								
	T8	[počet]								
	T9	[s]								
rozvoj flexibility	T10	[cm]								
	T11	[cm]								
	T12	[cm]								
rozvoj koordinace	T13	[s]								
	T14	[počet]								
	T15	[počet]								
			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	60%									

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15										
Jméno: 14Z										
Datum: 2015			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1	[cm]								
	T2	[cm]								
	T3	[počet]								
rozvoj rychlosti	T4	[s]								
	T5	[s]								
	T6	[s]								
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]								
	T8	[počet]								
	T9	[s]								
rozvoj flexibility	T10	[cm]								
	T11	[cm]								
	T12	[cm]								
rozvoj koordinace	T13	[s]								
	T14	[počet]								
	T15	[počet]								
			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	60%									

14Z – záložník

má výborné rychlostní a velmi dobré silové a vytrvalostní schopnosti, kterého předurčovaly k velmi dobrým výkonům. Avšak slabá tréninková morálka, nízká výkonová motivace ho donutila ukončit svou fotbalovou kariéru. V dnešní době se tento hráč již nevěnuje fotbalu na žádné výkonnostní úrovni.

Tabulka 40. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 15(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 15(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice										
Jméno: 15Z										
Datum: 2014			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1-T3									
rozvoj rychlosti	T4-T6									
rozvoj vytrvalosti	T7-T9									
rozvoj flexibility	T10-T12									
rozvoj koordinace	T13-T15									
			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	[%]									

b)

Profil testu tělesné kondice										
Jméno: 15Z										
Datum: 2015			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
rozvoj síly	T1-T3									
rozvoj rychlosti	T4-T6									
rozvoj vytrvalosti	T7-T9									
rozvoj flexibility	T10-T12									
rozvoj koordinace	T13-T15									
			nevyhověl	dobře	velmi dobře	výborně				
Podíl v týmu	[%]									

15Z – záložník

- Tělesná výška: 176 cm, tělesná hmotnost: 63 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 10 let,
- Dobrá tréninková morálka, dobrá motivace,
- Chatrné zdraví (operace kolene v žákovském věku),
- Špatné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 41. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 15(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 15Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		56%									

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 15Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		57%									

15Z – záložník

disponuje výbornou rychlostní schopností. Spolu s velmi dobrou vytrvalostí schopností a koordinací je tento hráče perspektivního na post záložníka. Bohužel, jen průměrná silová schopnost a flexibilita z něj dělají pouze průměrného hráče s 57%. Malá perspektivnost na záložníka.

Tabulka 42. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 16(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 16(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 16Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 16Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

16Z – záložník

- Tělesná výška: 181 cm, tělesná hmotnost: 71 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 9 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Špatné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 43. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 16(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 16Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		52%									

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 16Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		64%									

16Z – záložník

je výborně vybaven rychlostní schopností a koordinací. Spolu s velmi dobrou silovou a vytrvalostní schopností patří k tahounům týmu. Nutno zlepšit flexibilitu, jako prevence svalového zranění. Velká perspektiva na postu záložníka. Během našeho testování dosáhl velkého zlepšení (z 52% na 64%).

Tabulka 44. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 17(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 17(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 17Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 17Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu		[%]									

17Z – záložník

- Tělesná výška: 182 cm, tělesná hmotnost: 64 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 8 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Slabé zdraví (častá virová onemocnění a nachlazení),
- Výborné rodinné zázemí, výborné školní výsledky.

Tabulka 45. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 17(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 17Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	51%										

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 17Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	53%										

17Z – záložník

je výborně vytrvalostně vybaven. Spolu s velmi dobrou rychlostní schopností a koordinací by mohl patřit do základní sestavy. Vzhledem k jeho jen průměrné silové schopnosti, flexibilitě a častým onemocněním se jeví jako málo perspektivní na postu záložníka.

Tabulka 46. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 18(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 18(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 18Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 18Z		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

18Z – záložník

- Tělesná výška: 177 cm, tělesná hmotnost: 70 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 6 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Výborné zdraví (bez vážného zranění),
- Výborné rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 47. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 18(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 18Z									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	79%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 18Z									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	83%								

18Z – záložník

je nejlépe hodnoceným hráčem z tohoto týmu. Má výborné silové, rychlostí, vytrvalostní, koordinační schopnosti a flexibilitu. Psychicky velmi odolný, výborná výkonová motivace, tahoun a kapitán týmu. Obrovská perspektiva na postu záložníka.

Tabulka 48. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 19(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 19(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 19Ú									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 19Ú									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

19Ú – útočník

- Tělesná výška: 178 cm, tělesná hmotnost: 76 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 12 let,
- Výborná tréninková morálka, výborná motivace,
- Výborné zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi dobré rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 49. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 19(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 19Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	68%										

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 19Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	72%										

19Ú – útočník

je nejlépe hodnoceným hráčem na pozici útočník. Během našeho testování ještě zvýšil své hodnocení (z 68% na 72%). Výborné rychlostní schopnosti a flexibilita, velmi dobré silové a koordinační schopnosti z něj dělají jednoho z tahounů týmu. Nutno zlepšit vytrvalostní schopnosti. Vysoká psychická odolnost a velká perspektiva na postu útočníka. Vysoká výkonová motivace.

Tabulka 50. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 20(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 20(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 20Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 20Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

20Ú – útočník

- Tělesná výška: 182 cm, tělesná hmotnost: 73 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 10 let,
- Slabá tréninková morálka, nízká motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Dobré rodinné zázemí, podprůměrné školní výsledky.

Tabulka 51. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 20(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15																			
Jméno: 20Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2014																			
rozvoj síly	T1	[cm]																	
	T2	[cm]																	
	T3	[počet]																	
rozvoj rychlosti	T4	[s]																	
	T5	[s]																	
	T6	[s]																	
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]																	
	T8	[počet]																	
	T9	[s]																	
rozvoj flexibility	T10	[cm]																	
	T11	[cm]																	
	T12	[cm]																	
rozvoj koordinace	T13	[s]																	
	T14	[počet]																	
	T15	[počet]																	
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	55%																		

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15																			
Jméno: 20Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2015																			
rozvoj síly	T1	[cm]																	
	T2	[cm]																	
	T3	[počet]																	
rozvoj rychlosti	T4	[s]																	
	T5	[s]																	
	T6	[s]																	
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]																	
	T8	[počet]																	
	T9	[s]																	
rozvoj flexibility	T10	[cm]																	
	T11	[cm]																	
	T12	[cm]																	
rozvoj koordinace	T13	[s]																	
	T14	[počet]																	
	T15	[počet]																	
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	57%																		

20Ú – útočník

má velmi dobré silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Nutno zlepšit koordinaci a flexibilitu. Psychicky labilní s malou snahou se zlepšovat. Neperspektivní na postu útočníka.

Tabulka 52. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 21(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 21(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice																			
Jméno: 21Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2014																			
rozvoj síly	T1-T3																		
rozvoj rychlosti	T4-T6																		
rozvoj vytrvalosti	T7-T9																		
rozvoj flexibility	T10-T12																		
rozvoj koordinace	T13-T15																		
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	[%]																		

b)

Profil testu tělesné kondice																			
Jméno: 21Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2015																			
rozvoj síly	T1-T3																		
rozvoj rychlosti	T4-T6																		
rozvoj vytrvalosti	T7-T9																		
rozvoj flexibility	T10-T12																		
rozvoj koordinace	T13-T15																		
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	[%]																		

21Ú – útočník

- Tělesná výška: 181 cm, tělesná hmotnost: 70 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 11 let,
- Výborná tréninková morálka, nízká motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi dobré rodinné zázemí, nadprůměrné školní výsledky.

Tabulka 53. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 21(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 21Ú									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	69%								

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15									
Jméno: 21Ú									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1	[cm]							
	T2	[cm]							
	T3	[počet]							
rozvoj rychlosti	T4	[s]							
	T5	[s]							
	T6	[s]							
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]							
	T8	[počet]							
	T9	[s]							
rozvoj flexibility	T10	[cm]							
	T11	[cm]							
	T12	[cm]							
rozvoj koordinace	T13	[s]							
	T14	[počet]							
	T15	[počet]							
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	71%								

21Ú – útočník

výborně kondičně připravený hráč. Během našeho testování patřil k nejlépe hodnoceným hráčům (z 69% na 71%). Bohužel jen průměrná rychlostní schopnost a neustálé hledání motivace k tréninku a k fotbalu zapříčinily jeho odchod od fotbalu.

Tabulka 54. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 22(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 22(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 22Ú									
Datum: 2014		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

b)

Profil testu tělesné kondice									
Jméno: 22Ú									
Datum: 2015		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
rozvoj síly	T1-T3								
rozvoj rychlosti	T4-T6								
rozvoj vytrvalosti	T7-T9								
rozvoj flexibility	T10-T12								
rozvoj koordinace	T13-T15								
		nevyhověl		dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]								

22Ú – útočník

- Tělesná výška: 160 cm, tělesná hmotnost: 61 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 8 let,
- Slabá tréninková morálka, slabá motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi špatné rodinné zázemí, podprůměrné školní výsledky.

Tabulka 55. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 22(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 22Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	64%										

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 22Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	63%										

22Ú – útočník

výborně koordinačně vybavený a technicky založený útočník s velmi dobrou rychlostní, silovou a vytrvalostní schopností. Talent od narození, který na to hřeší. Psychicky odolný, ale bez větší motivace dále se zlepšovat (z 64% na 63%). Málo perspektivní na post útočníka.

Tabulka 56. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 23(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 23(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 23Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

b)

Profil testu tělesné kondice											
Jméno: 23Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1-T3										
rozvoj rychlosti	T4-T6										
rozvoj vytrvalosti	T7-T9										
rozvoj flexibility	T10-T12										
rozvoj koordinace	T13-T15										
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	[%]										

23Ú – útočník

- Tělesná výška: 181 cm, tělesná hmotnost: 71 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 8 let,
- Slabá tréninková morálka, nízká motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi špatné rodinné zázemí, podprůměrné školní výsledky.

Tabulka 57. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 23(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice T1-T15																			
Jméno: 23Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2014																			
rozvoj síly	T1	[cm]																	
	T2	[cm]																	
	T3	[počet]																	
rozvoj rychlosti	T4	[s]																	
	T5	[s]																	
	T6	[s]																	
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]																	
	T8	[počet]																	
	T9	[s]																	
rozvoj flexibility	T10	[cm]																	
	T11	[cm]																	
	T12	[cm]																	
rozvoj koordinace	T13	[s]																	
	T14	[počet]																	
	T15	[počet]																	
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	39%																		

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15																			
Jméno: 23Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2015																			
rozvoj síly	T1	[cm]																	
	T2	[cm]																	
	T3	[počet]																	
rozvoj rychlosti	T4	[s]																	
	T5	[s]																	
	T6	[s]																	
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]																	
	T8	[počet]																	
	T9	[s]																	
rozvoj flexibility	T10	[cm]																	
	T11	[cm]																	
	T12	[cm]																	
rozvoj koordinace	T13	[s]																	
	T14	[počet]																	
	T15	[počet]																	
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	45%																		

23Ú – útočník

s výbornou rychlostní schopností, ale s velmi chabou tréninkovou morálkou a téměř nulovou výkonovou motivací. Nejhůře hodnocený hráč v ročníku (45%). Psychicky labilní, skončil s fotbalem.

Tabulka 58. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 24(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 24(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

Profil testu tělesné kondice																			
Jméno: 24Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2014																			
rozvoj síly	T1-T3																		
rozvoj rychlosti	T4-T6																		
rozvoj vytrvalosti	T7-T9																		
rozvoj flexibility	T10-T12																		
rozvoj koordinace	T13-T15																		
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	[%]																		

b)

Profil testu tělesné kondice																			
Jméno: 24Ú		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Datum: 2015																			
rozvoj síly	T1-T3																		
rozvoj rychlosti	T4-T6																		
rozvoj vytrvalosti	T7-T9																		
rozvoj flexibility	T10-T12																		
rozvoj koordinace	T13-T15																		
		nevyhověl				dobře				velmi dobře				výborně					
Podíl v týmu	[%]																		

24Ú – útočník

- Tělesná výška: 165 cm, tělesná hmotnost: 60 kg,
- Sportovní věk: fotbalová specializace od 7 let,
- Slabá tréninková morálka, malá motivace,
- Dobré zdraví (bez vážného zranění),
- Velmi špatné rodinné zázemí, průměrné školní výsledky.

Tabulka 59. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 24(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 24Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2014											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	53%										

Profil testu tělesné kondice T1-T15											
Jméno: 24Ú		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Datum: 2015											
rozvoj síly	T1	[cm]									
	T2	[cm]									
	T3	[počet]									
rozvoj rychlosti	T4	[s]									
	T5	[s]									
	T6	[s]									
rozvoj vytrvalosti	T7	[min.]									
	T8	[počet]									
	T9	[s]									
rozvoj flexibility	T10	[cm]									
	T11	[cm]									
	T12	[cm]									
rozvoj koordinace	T13	[s]									
	T14	[počet]									
	T15	[počet]									
		nevyhověl				dobře		velmi dobře		výborně	
Podíl v týmu	59%										

24Ú – útočník

má velmi dobré rychlostní, vytrvalostní schopnosti a flexibilitu. Nutno zapracovat na silových schopnostech a zlepšit koordinaci. Psychická odolnost, ale malá výkonová motivace. Vzhledem k slabé tréninkové docházce se jeví jako málo perspektivní na post útočníka.

Po celou dobu shromažďování informací o problematice diagnostiky sportovní výkonnosti mladých fotbalistů, v době praktické realizace motorických testů nebo při vyhodnocování originálních výsledků, jsme si byli vědomi, že singulární testy mají pouze omezený vliv na výsledný výkon fotbalisty. Věděli jsme, že existuje řada dalších důležitých faktorů, podílejících se na zkvalitnění zatěžovaných partií pohybového systému člověka, stejně tak jako prostředky pro zotavení a odpočinek.

Je třeba poukázat např. na doporučení v oblasti výživy a pitného režimu, zmínit některé anatomicko-fyziologické předpoklady nebo endogenní činitele aj.

6 ZÁVĚRY

V předkládané diplomové práci jsme zjišťovali účinnost tréninkového procesu v rozvoji kondiční složky v zimním přípravném období u hráčů mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

V souladu s hlavním cílem práce jsme k jeho splnění vymezili několik dílčích úkolů, které jsme v plánovaném časovém horizontu postupně plnili. Vybrali jsme testy (T1-T15) pro zjištění jednotlivých kondičních schopností u experimentální skupiny, na začátku a na konci přípravného období fotbalových sezón 2014 a 2015 provedli testování u skupiny hráčů (n=24) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek. Testování se zúčastnilo všech 24 hráčů, kteří pravidelně trénují 4x týdně po celý rok s výjimkou měsíční přestávky v prosinci, resp. na přelomu měsíců června a července. Z hráčů je po dvou letech prováděn výběr do staršího dorostu U19, kteří hrají II. dorosteneckou ligu.

Předpokládali jsme, že výzkumem získáme objektivní podklad pro rozhodování o zařazení výkonnostních hráčů do homogenních skupin (*screening*) při kondiční přípravě.

Při testování se nevyskytl vážný problém a přístup všech hráčů při absolvování I. a II. testování byl velmi dobrý. Testování vzbudilo velký zájem u všech trenérů mládeže MFK Frýdek-Místek.

Díky zapůjčení měřicí techniky z UP v Olomouci, nedocházelo k problémům s měřením v jednotlivých testech.

Převzali jsme nový způsob skórování, umožňující vyjádřit i tzv. diferenční skóre, tzn., nahradili jsme percentilové normy normami vyjádřenými v sčitatelných bodech (stenech). Využili jsme nejen informací, které poskytují samostatné testy, ale také vypovídající hodnoty jejich seskupení (TKS), a to jednak ve smyslu testové baterie, jednak testového profilu. Výhodou profilů je bezesporu názornost a srozumitelnost – kondiční přednosti nebo nedostatky, dobře či málo rozvíjené schopnosti, resp. dovednosti lze vidět na první pohled.

Po praktickém absolvování obou testových baterií (podzim 2014 a léto 2015) a zhodnocení všech výsledků můžeme konstatovat, že hypotéza (H1) se nepotvrdila, neboť se ukázalo, že vlivem tréninkového procesu nedošlo u mladých fotbalistů ve sledovaném období k významným změnám v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností. Progres jsme zaznamenali u 10 hráčů; stagnace se projevila u 8 mladých fotbalistů a 6 hráčů, konkrétně 1 útočník 22(Ú), 3 obránci 7(O), 6(O), 4(O) a 2 brankáři 3(B) a 2(B), se mírně zhoršilo.

Zaměřili jsme se na sportovní výkony jednotlivců ve vybraných testech zvolených za indikátory speciální kondice, které považujeme za důležité pro fotbal.

Na základě dosažených sportovních výkonů můžeme vyhodnotit nejlepší výkon v kategorii brankář, obránce, záložník a útočník. Dále pak můžeme vyhodnotit absolutního vítěze našeho testování.

V kategorii brankář byl nejlépe hodnocen hráč 1(B), který získal 61%. Mezi obránci se stal vítězem hráč 10(O) se ziskem 79%. U záložníků byl nejlépe hodnocený hráč 18(Z) se ziskem 83%. Kategorii útočníků vyhrál hráč 19(Ú) s 72%.

Při posuzování výsledků jednotlivých testů motorických schopností u kategorie brankář, si můžeme povšimnout výborných hodnot u flexibility, koordinace a silových schopností, zejména horních končetin, které jsou považovány u brankáře za stěžejní. Naopak nižší hodnota u vytrvalosti a rychlosti nehraje klíčovou roli v jeho rozvoji.

V kategorii obránce je velký důraz kladen na rychlostní a vytrvalostní složku kondičního výkonu, která spolu s flexibilitou a velmi dobrou koordinací stanovuje poměrně přísná kritéria na moderního obránce.

U záložníků je velmi důležitá rychlostní, vytrvalostní a silová složka podpořená výbornou koordinací, neboť záložníci jsou nuceni absolvovat spoustu soubojových situací, jejichž zvládnutí má za následek přečíslení soupeře a vytvoření nebezpečné situace. Jakákoliv nízká hodnota z těchto vyjmenovaných schopností bývá považována za nedostatek.

U kategorií útočníků je za nejcennější schopností považována rychlost, koordinace a síla, která hraje důležitou roli v soubojových situacích 1x1. Slabá úroveň vytrvalostních schopností je nežádoucí a způsobuje rychlou únavu.

Vítěz mezi brankáři, hráč 1(B), má výborné výkony nejen u koordinačních a silových schopností, ale také u flexibility. Nízká úroveň vytrvalostních a rychlostních nehraje u tohoto hráče klíčovou roli.

Hráč 10(O), vítěz mezi obránci, má výborné hodnocení rychlostních a vytrvalostních schopností. Také koordinace a flexibilita jsou na vysoké úrovni. Malým handicapem tohoto hráče jsou silové schopnosti, které se dají očekávat vzhledem k jeho tělesné výšce.

Mezi záložníky jasně dominuje hráč 18(Z), který má téměř všechny schopnosti hodnoceny výborně. Se ziskem 83% je jednoznačným vítězem naší testovací skupiny. Jeho nesporných kvalit si už všimli také trenéři A týmu dospělých a zařadili tohoto hráče do širšího kádrů mužů.

Útočník 19(Ú) se stal vítězem v kategorii útočníků. Vyniká v rychlostních a silových schopnostech, ale i ve flexibilitě. Mírně zaostává ve vytrvalostních schopnostech. Jedná se o typ koncového útočníka, který zakončuje útočné akce s vrozeným přehledem. Také tento hráč upoutal trenéry A týmu a byla mu nabídnuta profesionální smlouva.

Znalost úrovně tělesné kondice testovaných hráčů se stala důležitou součástí sebepoznání, které začalo sloužit hráčům k nápravě zjištěných nedostatků. Valná většina hráčů se začala věnovat individuální přípravě a výsledkem jejich snažení bylo, že se téměř všichni dostali do výběru U19, která usiluje o postup do celostátní dorostenecké ligy.

Samotné testování spustilo vlnu nadšení mezi ostatními trenéry a asistenty dalších ročníků a naše testové baterie a způsoby hodnocení byly v klubu velmi rychle osvojeny za vlastní. Jednotlivé testy se staly východiskem pro vyhledávání talentů v klubu MFK Frýdek-Místek.

Výsledky testů jednotlivých ročníků nenechalo chladným ani management klubu, sportovního ředitele, který na základě našeho vyhodnocování, osobního sledování jednotlivých hráčů a po poradě s trenérskou radou, uděluje vytypovaným, nejlépe hodnoceným jedincům, profesionální smlouvy s klubem.

Domníváme se, že jak pro trenéra, tak pro hráče je náš výstup z testování přínosem, neboť bezprostřední zpětná vazba je pro zúčastněné velkým motivem pro zvýšení úsilí v tréninku a pro rozvoj výkonnosti.

7 SOUHRN

V diplomové práci jsme se zaměřili na sportovní výkony jednotlivců ve vybraných testech, které považujeme za indikátory speciální kondice ve fotbale. Po praktickém absolvování obou testových baterií (podzim 2014 a léto 2015), kritické analýze zjištěného a zhodnocení všech výsledků se ukázalo, že *vlivem tréninkového procesu nedošlo u mladých fotbalistů ve sledovaném období k významným změnám v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností.*

Zlepšení (progres) jsme zaznamenali u 10 hráčů; stagnace se projevila u 8 mladých fotbalistů a 6 hráčů, konkrétně 1 útočník, 3 obránci a 2 brankáři, se mírně zhoršilo.

Po vyhodnocení dosažených sportovních výkonů *můžeme ocenit nejlepší výkony testovaných hráčů jako nadprůměrné ve svém ročníku. Jedná se konkrétně o obránce 10(O), dva záložníky 13(Z), 18(Z) a útočníka 19(Ú), kteří dosahovali skvělých výkonů v každém testu a jejich snaha i rezultáty mohou být příkladem všem ostatním spoluhráčům.*

Sledovaní fotbalisté dlouhodobě dosahují kvalitních výkonů a jejich *aktuální sportovní forma nezůstala bez povšimnutí trenérů* dospělých nebo navazujících mládežnických věkových kategorií. Zmiňovaní hráči, prezentující se zlepšením, byli zařazeni do širšího kádru A mužů, hrající druhou nejvyšší fotbalovou soutěž.

Poznání aktuální úrovně tělesné kondice jednotlivých testovaných hráčů, nám *začalo sloužit k nápravě, korekci nebo regeneraci zjištěných nedostatků.* Převážná většina hráčů se začala plně věnovat kontrolované *individuální přípravě* a odměnou za jejich snažení je to, že jsou součástí výběru U19, který usiluje o postup do I. dorostenecké ligy a v polovině soutěže jsou na 1. místě.

Po celou dobu sledování, resp. testování mladých fotbalistů jsme vzbudili zájem všech zainteresovaných trenérů a fotbalových odborníků.

Jsme přesvědčeni, že pro mnoho trenérů bude náš výstup z testování přínosem, protože přímá zpětná vazba je pro všechny zúčastněné (hráče i trenéry) velkým motivem pro zvýšení pílě v tréninku a dalšího růstu výkonnosti.

8 SUMMARY

In our thesis we focused on the performances our football players in selected tests which we consider to be indicators of the special physical condition in football. After practical completion of the both test batteries (autumn 2014 and summer 2015) and evaluation of the results, it has been established that there were no significant changes in the development of physical condition or rather skills of the young footballers by the impact of the training process during the reporting period.

The progress was registered at 10 players, stagnation at 8 players and 6 players, specifically 1 forward, 3 defenders and 2 goalkeepers, got worse slightly.

After evaluation the achieved performances we can appreciate the best performances of our football players as above-average ones in their team. Namely it is one defender 10 (O), two midfielders 13 (Z) and 18 (Z) and one forward 19 (Ú), who came up to great performance in every test and their effort and results could be an example to the other teammates.

These footballers achieve long-term quality performance and their athlete's form has not gone unnoticed. The mentioned players were included in a broader cadre of men and women, playing the second highest football competition.

Knowing the level of physical condition of the individual tested players has began to serve to remedy, correction or regeneration identified deficiencies. The overwhelming majority of players began to concentrate on individual training and the reward for their efforts is that they are part of the selection U19, which strive for advancing to junior league and they are on the first place in the middle of the competition.

During the monitoring or testing the young footballers we have engaged all involved coaches and football experts.

We are convinced that for many coaches our testing result will be the benefit, because the immediate feedback is a great motive for increasing the diligence in training and further growth performance for all participants (players and coaches).

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Buzek, M. a kolektiv (2007). *Trenér fotbalu "A"*. Praha: Olympia
- Clarková, N. (2009). *Sportovní výživa*. Praha: Grada
- Dovalil, J. a kolektiv (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládež (16-19 let)*. Praha: Olympia
- Fajfer, Z., Brož, L. (2001). *Jak řídit a rozhodovat v tréninku a v utkání ve fotbalu*. Praha: Olympia
- Fajfer, Z. (2013). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let) II. díl*. Praha: Olympia
- Frank, G. (2006). *Fotbal – 96 tréninkových programů*. Praha: Grada
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. a kolektiv (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Maughan, R. J., Burke, L. M. (2006). *Výživa ve sportu*. Praha: Galén
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál
- Ondřej, O. (1990). *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia
- Psotta, R. et al. (2006). *Fotbal-kondiční trénink*. Praha: Olympia
- Soulek, V. (1995). *Přehled biologicko-medicinských předmětů II*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia