

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIAGNOSTIKA KONDICE HRÁČŮ FOTBALU V ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Viktor Pilarčík, Tělesná výchova - Geografie
Vedoucí práce: Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Viktor Pilarčík
Název diplomové práce: Diagnostika kondice hráčů fotbalu v žákovských kategoriích
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce: Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

V předkládané bakalářské práci je vytvořena testová baterie pro zjištění kondice hráčů fotbalu v žákovských kategoriích. Rozpracována je diagnostika a grafické hodnocení kondičních výsledků jednotlivých hráčů (n=16).

Klíčová slova: Fotbal, hráč, kondice, měření, sport, technika, výkon.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname:	Viktor Pilarčík
Title of the master's thesis:	Diagnosis fitness football players in school categories
Department:	Department of Sport
Supervisor:	Doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.
The year of presentation:	2012

Abstract:

In the present thesis is create test battery to determine the condition of football players in school categories. Developed the graphical diagnostics and fitness evaluation results of individual players (n=16).

Keywords: Football, player, conditioning, measuring, sports, technique, performance.

I agree with lending of my bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2012

Děkuji vedoucímu práce Doc. PaedDr. Františku Langerovi, CSc. za pomoc při zpracování bakalářské práce a za cenné rady, které mi poskytl.

V Olomouci dne 30. 4. 2012.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 SOUHRN AKTUÁLNÍCH POZNATKŮ	11
2.1 Charakteristika fotbalu	11
2.2 Stručná historie a vývoj fotbalu	12
2.2.1 <i>Historie fotbalu ve Velkých Pavlovicích</i>	12
2.3 Fyziologická charakteristika fotbalu	13
2.4 Technická a biomechanická charakteristika	14
2.5 Psychologická charakteristika	18
2.6 Taktika	18
2.7 Teorie testování ve fotbalu	20
2.7.1 <i>Návrh testové baterie u kategorie žáků</i>	21
3 CÍL PRÁCE	23
3.1 Hlavní cíl	23
3.2 Dílčí cíl	23
3.3 Úkoly práce	23
4 METODIKA	24
4.1 Charakteristika souboru mladých fotbalistů	24
4.2 Testová baterie	24
4.2.1 <i>Hod medicinbalem obouruč</i>	24
4.2.2 <i>Předklon vsedě</i>	25
4.2.3 <i>Vertikální výskok</i>	25
4.2.4 <i>Člunkový běh tvaru T</i>	25
4.2.5 <i>Vedení míče slalomem (16 m)</i>	25
4.2.6 <i>Vytrvalostní běh na 1200 m</i>	26
4.3 Sestava testu kondičních schopností	26
4.4 Materiální zabezpečení	26
5 VÝSLEDKY	29
6 ZÁVĚRY	45
7 SOUHRN	46
8 SUMMARY	47
9 REFERENČNÍ SEZNAM	48
10 PŘÍLOHY	49

1 ÚVOD

Dovalil et al. (2005) uvádějí, že současné postavení sportu, jako světového fenoménu, dosáhlo v průběhu 20. století. Největší zásluhu měly olympijské hry, jejichž idee vtiskly sportu větší humanistický smysl, čímž bylo zajištěno nejen pochopení a podpora široké veřejnosti, ale především velká role při vývoji společnosti. Během 20. století došlo k velmi rychlému šíření se sportu do všech částí světa, sport se musel přizpůsobit různým ekonomickým, kulturním a sociálním podmínkám, které vytvářely jednotlivé země. Bouřlivým společenským a politickým vývojem, kterým prošel svět v období nazývaném moderní sport, došlo ke změnám, které upravovaly organizaci, obsah, hodnoty, funkci a podmínky i v oblasti sportu.

Během druhé poloviny 20. století nastupuje tzv. pragmatická filosofie života, zaměřuje se na individuální výkony a klade na první místo jedince a jeho soběstačnost. Filosofie vyzdvihuje výkon a úspěch, zisk je významným činitelem, který vede k nárůstu globalizace

Sport dnes již nechápeme pouze jako rozhodující vliv určený pro sportovce, stává se fenoménem ovlivňující široké masy společnosti. Sport je prokazatelně považován za prostředek rozvoje, je zdrojem zábavy, pro někoho i zdrojem obživy, sává se i výhodným obchodním artiklem, právě tak jako prestižním činitelem na politické scéně. Atraktivnost a pohled do vnitřních procesů jednotlivých sportů zvyšuje zájem milionů příznivců i odpůrců na celém světě (Dovalil et al., 2005).

Za reprezentanty sportu bychom neměli brát pouze vrcholový a profesionální sport, který je vyzdvihován médii. Milióny lidí, kdekoli na světě, sport berou jako zábavnou činnost, odreagování, obohacují se jím o mnoho zážitků, napomáhají udržet tělo v dobré kondici a zdraví, předcházejí civilizačním chorobám, které přináší moderní společnost (Dovalil et al., 2005).

Dovalil et al. (2005) uvádějí, že někteří autoři stanovují, že sociální status nejlepších sportovců je nezaslouženě vysoký (ve srovnání s jinými významnějšími profesemi), je však nutno přiznat, že peníze, které do sportu plynou, přispívají k dalším zlepšením. Především prostřednictvím vrcholového sportu dochází ke zlepšení lékařské péče a pojištění, modernizuje se sportovní vybavení, vznikají vědecké výzkumy, které zjišťují základní poznatky sportovních výkonů a snaží se vylepšit účinnost tréninkových metod pro zvýšení výkonu. Přinášejí nové poznatky k úpravě životního stylu vedoucího k prodloužení sportovní kariéry a také k řádnému rodinnému životu.

Dovalil et al. (2005) uvádějí, že po roce 1989 nedošlo v České republice jen ke změnám institucionálním, ale i ke změně myšlení. V různých proudech, které k nám pronikaly, zaujal výrazné místo pragmatismus jako životní filosofie i jako teorie výchovy mládeže.

Pragmatismus klade důraz na hodnoty svobody, zodpovědnosti, kázně. K získání vlastní zkušenosti se mládí lidé musí propracovat sami, ovšem dospělí zajišťují potřebné podmínky, aby jich bylo možno dosáhnout. Významnou oblastí k získání zkušeností, které za jistých okolností může vytvářet, je sport. Nesmíme zapomínat sledovat jednotlivý vývoj mládeže z hlediska přístupu k výchově, egoistický prospěch jednotlivce by neměl mít důležité místo (Dovalil et al., 2005).

Jedná se o nejpoblárnější sport na světě. Dokáže spojit lidi mnoha národností, vyznání, věku, pohlaví, aj. Se svými kluby se lidé identifikují, nacházejí v nich štěstí. Fotbal je neustále probírajícím se tématem a zdrojem veškerých debat na různých úrovních soutěže, ať se již jedná mezinárodní, státní, okresní utkání či pouze hry mezi dětmi někde na plácku za domem. Vždy si v nich diváci najdou své hrdiny, „zlé muže“, nacházejí lásku ke klubům nenávisť k rivalům, rozebírá se politika jednotlivých klubů, včetně uskutečňování přestupů a jim odpovídající finanční otázka. Goldblatt a Acton (2009) uvádějí: „Tak jako sám život i fotbal přináší vedle neskutečně krásných okamžiků zdrcující momenty a zklamání.“

Fenomén, který se rozšířil během sta (100) let, od kolébky fotbalu, za kterou je považována země Anglie, na všechny kontinenty. Podle Goldblatta a Actona (2009) „...docházelo k šíření fotbalu prakticky od okamžiku, kdy byl vynalezen. Rozrostl do všech koutů bývalého britského impéria a do celého světa díky husté síti britských obchodníků, námořníků, horníků, kupců, bankéřů a učitelů, kteří brázдили zeměkouli na konci 19. století.“ Svou zálibu v něm nacházejí lidé všech věkových kategorií, různých vyznání a všech kultur.

Mezi nejvýznamnější jména světového fotbalu minulosti patří především argentínský záložník Diego Maradona a jeho brazilský „rival“ útočník Pelé. I v dnešní době dochází ke spojení jejich jmen hlavně v Argentině a Brazílii, i když nehrají téměř 20 let. Často vznikají dohady, který z hráčů byl tím nejlepším hráčem planety. Mezi evropské legendy se bezpochyby zařazuje Eric Cantona a Zinedine Zidane pocházející ze země Francie. Brankář Peter Schmeichel, David Seaman, Eusébia, Sókrata a mnoho dalších.

Z bývalé Československé republiky se mezi legendy zařazují brankáři František Plánička a Ivo Viktor a držitel ocenění Zlatého míče pro nejlepšího hráče sezony pro rok 1962. Z novodobé historie fotbalu České republiky patří držitel Zlatého míče Pavel Nedvěd a nejlepší střelec České reprezentace Jan Koller.

První známky o sportovním klubu ve Velkých Pavlovicích jsou datovány až k roku 1929, kdy vznikl takzvaný VSK (Všesportovní klub) Velké Pavlovice. Následujícího roku (1930), došlo k získání pozemku „Za Svodnicí“ od obce Velké Pavlovice. První oficiální výsledky z fotbalové soutěže jsou psány k roku 1933. Dle pamětníků byly zvoleny klubovými barvami červená a bílá, které měly představovat kvalitní velkopavlovická vína. Roku 1953 byla založena družstva Slavoj a Dynamo, které se později sloučila pod záštitou TJ Slavoj Velké Pavlovice. V dnešní době provádí aktivní činnost v soutěži družstva základny, dvě družstva žáků, jedno dorostu a také dvě družstva mužské kategorie, Velké Pavlovice se pyšní i jedním ženským družstvem, neoficiální ale přátelské utkání sehrává ještě tým starých pánů, kteří ale již nehrají oficiální soutěž. Nejúspěšnější období zaznamenal fotbal ve Velkých Pavlovicích v sezoně 1986-87.

Mužstva ve velkých Pavlovicích trénují licencovaní trenéři ať již se základní licenci C nebo u mužského A - týmu trenér s licenci B. Mládežnické kategorie se udržují dlouhodobě ve „svých soutěžích“.

Založení žákovské kategorie v oddíle je pouze orientační neboť nejsou žádné písemné záznamy, pamětníci uvádějí že založení žákovských kategorií bylo v první polovině 60. let, kdy bylo registrováno pouze jedno žákovské družstvo, které hrálo okresní soutěž. Od poloviny 90. let jsou již registrovány dvě družstva žákovské kategorie, rozdělena na mladší a starší žákovský tým, hrají v soutěži krajské úrovně.

Nejvýznamnější období dosáhla žákovská družstva pod vedením Lud'ka Šefránka (nyní trenér A-týmu), která vedl v období 2000-2006. Mužstva se umísťovala v horní polovině tabulky a patřila k nejlepším týmům skupiny.

Současný tým žákovské kategorie se potýká s problémem nedostatku hráčů. Důvody nalézáme ve větší konkurenceschopnosti jiných sportů, které se mohou zdát pro mládež atraktivnějšími, neméně zanedbatelným důvodem je menší porodnost obyvatel v okrese a nesmíme opomenout i životní styl mládeže.

S fotbalem jsem začal již ve svých pěti letech v oddílu TJ Slavoj Velké Pavlovice. Mé začátky i celá kariéra byla poznamenána drobnější postavou. Přesto jsem se ale začal prosazovat především technickými prvky a střelením gólů. Ještě v přípravce jsem byl sledován tehdejšími fotbalovými kluby z Břeclavi (Tatran Poštorná a Slovan Břeclav). Po zimním turnaji jsem přestoupil k týmu Slovan Břeclav a následně odehrál sezóny, v kategorii „starší“ přípravy a mladších žáků. V zimním přestupním období starších žáků jsem přestoupil do týmu FK Šardice, kde jsem odehrál zápasy žákovské ligy, 2. dorosteneckou ligu, kde jsem

zastával funkce kapitána týmu. Po zranění kolena jsem se na poslední rok dorosteneckého věku vrátil do týmu Velkých Pavlovic, kde působím dodnes jako hráč A - týmu.

Fotbalu se věnuji rovněž z trenérské pozice. Již třetím rokem pracuji jako asistent v přípravce týmu TJ Slavoj Velké Pavlovice a nyní působím u týmu Sigma Olomouc, jako trenér juniorů U8.

2 SOUHRN AKTUÁLNÍCH POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčová hra, ve které nenacházíme neustále se opakující pohyby, jedná se tedy o acyklicky prováděnou činnost. Zejména nenáročnost a malá nákladnost se projevila v rychlosti šíření a oblíbenosti fotbalu, který si může zahrát kdokoliv, v podstatě na jakémkoliv místě na světě. Velký zájem médií získává vrcholový fotbal, který zaznamenávají a přináší informace a zprávy na úrovni dění domácího, evropského, ale také i světového fotbalu. Hráči se stávají pro mnohé vzory a tím se stávají pro kluby hráči důležitými osobnostmi i mimo hřiště, neboť z marketingových práv hráče získávají kluby finanční částky, které mohou dále investovat k rozvoji klubu. Důležitou stránkou se stává skautské oddělení klubů, které má za úkol vyhledávání talentů již od útlého dětství.

Oficiální pravidla fotbalu (*Laws of Game*) jsou používány v jakémkoliv soutěžním utkání na světě, jsou rozdělena do sedmnácti částí. Hrající se nejčastěji na travnatém povrchu, obdélníkového charakteru. Dvě brány velikostí 7,32x2,44 m, délka hřiště je v rozmezí 90 až 120 m, šířkou 45-90 m, kde nastupují proti sobě dva týmy o týmovém složení deseti hráčů v poli a jednoho brankáře. Hrát se smí celým povrchem těla, výjimkou paže a ruky, nejčastější dotyk s míčem je nohou. V brankovišti smí míč chytat do rukou pouze brankář. Aby utkání mohlo probíhat, nesmí klesnout počet hráčů jednoho mužstva pod hranici sedmi hráčů. Každý hráč je povinen být vybaven výstrojí, které pravidla vyžadují a schvalují. Cílem hry je vstřelit více branek (gólů) než soupeř. Gól může být uznán pouze tehdy, jestliže přejde celým objemem míče za brankovou čáru, nacházející se mezi třemi tyčemi, které tvoří branku. Délka utkání se mění v závislosti na věkové kategorii hráčů. Pro mužskou kategorii se jedná o dva poločasy, o délce trvání jednoho poločasu pětáctyřicet minut. Během soutěžního utkání je možnost vystřídaní tří hráčů, ovšem vystřídaný hráč se již nesmí vrátit do hry. Fotbalové utkání je řízeno jedním hlavním a dvěma pomezními rozhodčími. Rozměry, váha fotbalového míče je ovlivněna a ustanovena pravidly dané soutěže.

V uvedené sportovní hře je zapotřebí veškerých dovedností, které si člověk osvojil již v raném dětství. Jedná se o dovednosti a schopnosti jakými jsou rychlost, síla horních, dolních končetin, speciální druh vytrvalosti, flexibilita, za důležité se předpokládá skloubení rychlosti s vedením míče, který je často označován jako dribling, neméně důležité je osvojení si základních taktických a technických znalostí využívaných ve fotbale.

2.2 Stručná historie a vývoj fotbalu

Anglie je považována kolébkou moderního fotbalu, kde byly míčové hry podobné fotbalu důležitou součástí výchovy a studia na školách. Fotbalová asociace (*Football Association*) byla založena roku 1863 a založilo ji jedenáct londýnských klubů a škol, byl to první fotbalový svaz na světě. Roku 1871 byla vytvořena první soutěž pod názvem Anglický pohár. Založení první světové asociace se vztahuje k datu 1904, kde se stal prvním předsedou Francouz Robert Guerin. Mistrovství světa konané v Uruguayi roku 1930, bylo historickým prvním. Následující mistrovství světa se konala v pravidelných čtyřletých intervalech. V Basileji 1954 byla vytvořena Evropská fotbalová asociace UEFA (Macho, 1999).

U nás se fotbal začal hrát koncem 19. století konající se prostřednictvím studentských kroužků. Podle dochovaných pramenů se první fotbalové utkání odehrálo v Čechách roku 1892, kdy proti sobě nastoupily týmy ČAC Roudnice s týmem Sokol Roudnice, v utkání zvítězilo mužstvo ČAC Roudnice 1:0. Český fotbalový svaz vznikl 19. 10. 1901, za člena FIFA byl přijat v roce 1906. Na popud rakouského fotbalového svazu byl Český fotbalový svaz vyloučen roku 1908. O 14 let později vznikla celostátní fotbalová organizace Československá asociace fotbalová - ČSAF a zároveň byla přijata za řádného člena FIFA. Po rozpadu Československé republiky ČSAF zanikl a zároveň vznikl samostatný Českomoravský fotbalový svaz.

2.2.1 Historie fotbalu ve Velkých Pavlovicích

TJ Slavoj Velké Pavlovice má v současné době 240 členů. Ve fotbalovém oddílu je začleněno asi 7 družstev, jedná se o družstva mužské kategorie, které je rozděleno na A a B mužstvo, jedno mužstvo dorostenecké, mladší a starší žákovské družstva, tým přípravy (základny) a družstvo žen. Všechny družstva hrají krajské soutěže, výjimku tvoří pouze B mužstvo, které hraje soutěž okresního přeboru a družstvo základny, které není rozděleno na soutěže, odehrává se pouze na úrovních okresů.

V poslední dekádě družstva nedosáhla významnějších úspěchů. Za úspěch vedení mužstva považuje stále udržení mužstev v krajských soutěžích.

Pro fotbalisty jsou k dispozici v areálu TJ Slavoj Velké Pavlovice dvě travnatá hřiště a menší tréninkový prostor. Ve městě se také nachází hala, menší hřiště s povrchem umělé trávy 1. generace a atletický okruh.

Do budoucna je v plánu zabezpečit chod klubu, především se jedná o finanční stránky klubu, udržení mužstev v krajských soutěžích a zaměřit se na začleňování vlastních odchovanců. Tím se zmírní prostředky vynaložené za nákup a hostování hráčů z jiných celků.

2.3 Fyziologická charakteristika fotbalu

Fotbal se řadí ke sportům, kde dochází k pohybům cyklického i acyklického charakteru, jedná se o velkou skladbu různorodých pohybových aktivit. Největší podíl má střídání vysoce intenzivních sprinterských úseků s chůzí nebo lehkým poklusem v nízké intenzitě zátěže. Pomocí studií zaměřujících se na fotbalové utkání, bylo zjištěno, že fotbalisté během utkání uběhnou průměrně kolem 9-11 km. Z uběhnuté vzdálenosti zaujímá chůze 25-27 %, 37-45 % běh o nízké intenzitě, 6-8 % pohyb pozpátku, 6-11 % běh o vysoké intenzitě (sprint) a na pohyb během herních akcí spadá okolo 20 %. Sprinterské úseky se pohybují v rozmezí 15-30 m. Za fotbalové utkání hráč pře sprintuje přibližně 0,8-1 km, sprinterská aktivita se opakuje přibližně každých 90 s (Grasgruber a Cacek, 2008).

K významným fyzickým předpokladům patří agilita, jedná se o schopnost co nejrychleji změnit směr pohybu. Neméně důležitou schopností je akcelerace na krátkou vzdálenost. Útočníci a krajní obránci se řadí k nejrychlejším hráčům v týmu. Pro brankáře je důležitou vlastností schopnost odrazu, v týmu dosahují nejlepších hodnot v testování vertikálního výskoku. Skloubení anaerobních a aerobních schopností lze dosáhnout silovým tréninkem dolních končetin, čímž dochází ke zlepšení rychlosti, výbušnosti, stability při pohybu a může snížit i riziko zranění.

Zřejmě nejdůležitějším aspektem ve fotbalu je kapacita energetických zásob, která je největší ze všech kolektivních sportů, v závislosti k délce utkání (2x45 min. + možné nastavení) a způsobena tím, že hráči nemohou opakovaně střídat v utkání (Grasgruber a Cacek, 2008).

Vyšší množství fotbalových činností je anaerobního charakteru tedy jedná se o úseky prováděném v čase 6-8 s, jedná se o zrychlení, sprinty, změny směru, střelbu, hru hlavou. Jsou kryty především makroergními fosfáty (AP, kreatinfosfáty). Havlíčková (1993) uvádí, že je důležitá obnova ATP a CP, ke které dochází v úsecích zápasu o velmi nízké intenzitě (přerušená hra, standardní situace, aj.)

Stejná autorka že je pro hráče kopané důležitý rozvoj obecné aerobní vytrvalosti s maximálním aerobním prahem. Uvedená věta byla potvrzená výsledky měření spotřeby O₂ a hodnot tepové frekvence (TF) při fotbalovém utkání pomocí telemetrického systému doplněná analyzátořem plynů (aparát Cosmed, Itálie, hmotnost 850 g). Testy nadále uvádějí

vyšší spotřebu O₂ při driblingu, naopak při přihrávkách, obranných činnostech a trestných kopech je spotřeba O₂ nižší stejně jako TF.

Anaerobní glykolýza pokrývá především činnosti o submaximální intenzitě (několik desítek sekund). Dochází zde k neoxidativnímu způsobu zatížení ze 70-90 %. Metabolismus produkuje laktát (LA), čímž dochází ke zvýšení koncentrace LA v krvi. Při zatížení střední intenzity dochází ke krytí oxidativním způsobem z 50-90 % a neoxidativní způsob pokrývá 10-50 %. Zatížení mírných intenzit (chůze, klus), zahrnuje především metabolické dráhy anaerobní glykolýzy a aerobní fosforylace. Oxidativní způsob zajišťuje 90-100 % energetických nároků (Buzek, 2007).

2.4 Technická a biomechanická charakteristika

Tělesná výška - Ve fotbalu se uplatňují různé tělesné dispozice, ovšem nejčastěji se tělesná výška hráče pohybuje v rozmezí 170-190 cm. Největší ovlivnění výšky jedince je ze strany genů, které má po svých rodičích, dále je ovlivněna geny různých národností a etnik. Nejvyšší průměrnou tělesnou výšku mají hráči pocházející z Evropy a Austrálie. Tělesný vzrůst relativně ovlivňuje herní výkon fotbalisty. Pro profesionální fotbal je typický vyšší vzrůst obránců, kdežto pro záložní řadu je průměrná tělesná výška nižší. Důležitost tělesného vzrůstu je u obránců v podobě odehrání míče ve vzduchu, v útočných fázích hry při zakončení hlavou (Psotta et al., 2006).

Vzrůst vlastních hráčů a hráčů soupeře se odráží na zvolené herní strategii, je důležitým faktorem nikoliv rozhodujícím.

Tělesné složení - V současné době dochází k nárůstu nároků na objem běžecké lokomoce, nervosvalové koordinace při specifických lokomočních pohybech (změna směru, zrychlení/zpomalení běhu, obraty) dochází k využívání jednotlivců s vyšším množstvím ektomorfní složky (štíhlosti), zaznamenáván je u fotbalistů také nižší množství svalnatosti (mezomorfní složka). Vyšší míra svalnatosti může negativně ovlivňovat schopnost hráče vykonávat vyšší množství činností ve vysokých intenzitách (Mužik, 2008).

Tělesný tuk současných hráčů je výrazně snížen 8-12 %, čímž se přibližuje k hodnotám extrémních vytrvalců (4-7 %), pro porovnání s hráči v sedmdesátých letech dvacátého století, dosahovaly hodnoty tělesného tuku 10-15 %. Důsledkem poklesu tuku fotbalistů je relativní zvýšení jejich aktivní tělesné hmoty (Psotta et al., 2006).

Morfologické a funkční vlastnosti svalů - Struktura svalového složení u fotbalistů je ovlivněna adaptací svalových vláken na rychlostně vytrvalostní výkony, převažuje

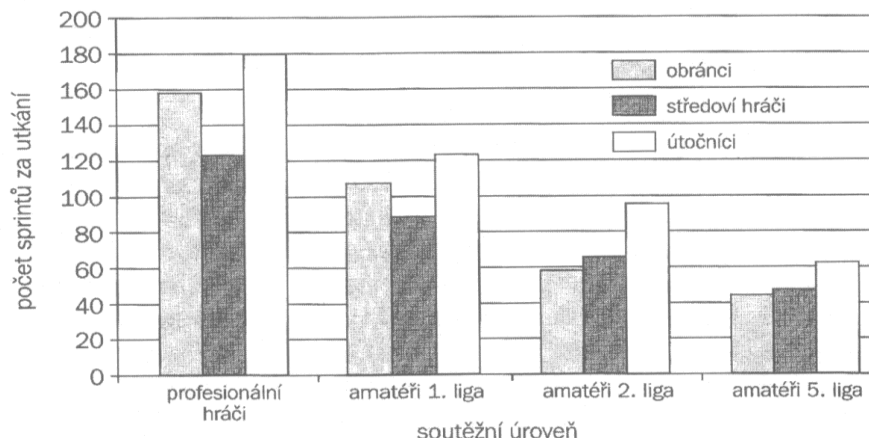
především rychlostní vlákna (FG, rychlá glykolytická vlákna, FOG, rychlá oxidativně glykolytická vlákna - přechodová). Rychlostní svalová vlákna jsou zastoupena ve čtyřhlavém svalu stehenním ze 40-60 %, ve dvouhlavém lýtkovém ze 40-50 %. Pro porovnání s vytrvalostními sportovci [cyklisty, běžci na lyžích, plavci (8-40 %)] mají fotbalisté vyšší zastoupení FG, kdežto v porovnání se sportovci orientovanými na rychlostně svalové výkony [sprinteři (10-32 % vs. 35-50 %)] je zastoupení FG nižší (Psotta et al., 2006).

Pozice hráče - v závislosti na umístění hráče v rozestavení týmu, pozorujeme různé nároky na celkovou běžeckou práci s míčem. Nejvíce naběhají hráči záložní řady v porovnání s obránci a útočníky (Tabulka 1). Záložníci se zapojují v útočné i obranné činnosti, proto jejich zotavování probíhá v poklusu, tedy běhu s nízkou rychlostí. Projevuje se u nich vyšší úroveň únavy než u hráčů na jiných pozicích.

Tabulka 1. Struktura běžecké aktivity hráče fotbalu při utkání. (upraveno podle Verheijena, 1998).

Tab. 1 : Struktura běžecké aktivity hráče v utkání: celková překonaná vzdálenost v jednotlivých intenzitních typech lokomoce – závislost na soutěžní úrovni a hráčské funkci					
	chůze (km)	poklus (km)	běh (km)	sprint (km)	celkem (km)
obránci					
profesionální hráči	3,2	2,0	1,4	1,4	8,0
amatéři 1. liga	3,2	1,8	0,8	0,7	6,5
amatéři 2. liga	4,2	1,7	0,7	0,5	7,1
amatéři 5. liga	5,0	1,2	0,4	0,3	6,9
středoví hráči					
profesionální hráči	2,6	5,2	1,8	1,1	10,7
amatéři 1. liga	2,5	4,0	1,3	0,7	8,5
amatéři 2. liga	3,1	3,3	1,0	0,6	8,0
amatéři 5. liga	4,5	2,0	0,6	0,3	7,4
útočníci					
profesionální hráči	3,4	2,0	1,6	1,8	8,8
amatéři 1. liga	3,2	1,9	0,8	1,2	7,1
amatéři 2. liga	4,0	1,4	1,0	0,9	7,3
amatéři 5. liga	5,5	1,1	0,6	0,5	7,7

Pro záložníky platí vyšší běžecká aktivita při střední a vyšší rychlosti, kdežto na útočníky jsou kladeny nároky na vykonávání běžeckých sprintů (Tabulka 1, Obrázek 1). Počet sprintů je během utkání u útočníků o 40-50 % vyšší než u fotbalistů záložní řady a o 15-60 % vyšší než u obránců (Psotta et al., 2006).



Obrázek 1. Počet běžeckých sprintů realizovaných hráči za utkání - závislost na soutěžní úrovni a hráčské funkci (upraveno podle Verheijena, 1998).

Hráči hrající na pozici brankáře jsou vyššího vzrůstu, robustnější postavy s delšími končetinami. Dosahují vyšší míry flexibility, mrštnosti, výbušnosti s velkými hodnotami endomorfie a mezomorfie. Středoví obránci (stopeři), jsou typově podobní brankářům, ale štíhlejší. Středoví obránci mají nižší aerobní výkonnost, dosahují vyšších výkonů v oblasti výbušnosti, rychlosti a síly. Krajiní obránci a krajiní útočníci musí být rychlí i vytrvalí, obvykle patří k nejštíhlejším hráčům týmu. Záložníci jsou fyzicky nejslabší, jejich aerobní výkonnosti patří k nejlepším hráčům v týmu především kvůli největší uběhnuté vzdálenosti. Hrotoví útočníci jsou nejvíce podobní Středovým obráncům, vyčnívají především hlavičkovými kvalitami (Grasgruber a Cacek, 2008).

Rozdíly nacházíme i u jednotlivých hráčských funkcí. Záleží na specifických požadavcích trenéra na hráče, které svěřenec musí plnit v závislosti na herním systému - např. vyšší nároky na běžeckou aktivitu u krajiních obránců ve srovnání s ofenzivními a také u útočníků zapojujících se do obranné fáze ve srovnání s hrotovými útočníky (Verheijen, 1998).

Biologická rytmicita - velká část biologických funkcí podléhá cirkadiálním (denním) rytmům. Rozdíly v pohybových aktivitách fotbalistů souvisí s denní dobou, vrchol výkonu v závislosti na denní době je kolem sedmnácté hodiny (Reilly a Walsh, 1981). Výkonnost je patrně ovlivněna změnami tělesné teploty během dne. Zvýšená tělesná teplota pozitivně ovlivňuje kloubní pohyblivost, prokrvenost svalů a zvýšenou aktivitu důležitých enzymů energetického metabolismu (Psotta et al., 2006).

Na herní výkon má vliv také změna časového pásma a aklimatizace při utkáních hrajících se na větší vzdálenosti hrajících se v jiných zeměpisných délkách. Dochází k narušení denního rytmu.

Fotbalová technika hráče má velký význam na výkon fotbalisty. Techničtí fotbalisté mají velký podíl na atraktivní hře týmů. Využití nadprůměrných technických dovedností a citu pro míč jedinců je základem úspěšné hry celého týmu.

Důležitým faktorem ovlivňující technickou stránku fotbalisty je talent jedince, který umožňuje rychlejší osvojování a rozvíjení fotbalových technik, nesmíme pominout nadání pro práci s míčem. Talent jedince musí být podpořen pravidelným tréninkovým zatížením, jinak se může stát, že méně talentovaní jedinci se pracovitostí dostanou s technickými dovednostmi před velmi nadané dítě (Kollath, 2006).

Pohyb bez míče - Velkou část doby hráče v utkání je přisouzen pohybu bez míče. Obvykle je pohyb bez míče rozdělen:

- na klid,
- na chůzi,
- na klus,
- na běh,
- na sprint.

Pohyb s míčem - Ovládání míče v nejrůznějších herních situacích patří k rozvoji fotbalové techniky každého fotbalisty. Ovládání fotbalové techniky s míčem nepatří k učení a rozvoji jen mládežnických kategorií i vrcholoví fotbalisté dospělé kopané neustále rozvíjejí technickou úroveň.

Nejčastější schéma pohybu s míčem je podle Kollatha (2006):

- Střelba - střelba patří mezi činnosti, které se vylepšují a automatizují s přibývajícím herní praxí. Důležitost je razance a přesnost střelby, která je ovlivněna svalovými dispozicemi a technikou střelby (horní polovina těla, stojná noha, kopající noha, kontakt s míčem),
- Vedení míče - rozlišujeme tři typy vedení míče: „běh s míčem“, „držení míče“ a „klamání a finty“,
- Zpracování míče - umožňuje rychlejší řešení situací, je důležitého ho neustále zdokonalovat. Lepší kontrola zpracování míče je důležitá vzhledem k rychlosti hry, osobnímu bránění a omezenému prostoru při řešení herních situací. Zpracování míče

rozdělujeme na zpracování nohou (vnitřní, vnější a přímý nárt, chodidlem) a ostatními částmi těla (stehnem, hrudníkem, hlavou),

- Vhazování - nejvíce vhazování je uskutečňováno na krátkou a střední vzdálenost na hráče, který se snaží o uvolnění se od obránce. Vhazování na větší vzdálenost může nahradit standardní situace, je důležitá síla trupu a horních končetin kombinované se správnou technikou autového vhazování. Rozdělujeme ho na vhazování ze stoje, s dvojkrokem nebo s rozběhem,
- Hra hlavou - při hlavičkování je důležitý nejen pohyb hlavou, ale i pohyb celým tělem. Hru hlavou rozlišujeme na hru hlavou ze stoje, z běhu a z výskoku, dále ho můžeme ještě rozlišovat podle postavení celého těla (čelně, bokem), směru odehraného míče (dopředu, stranou, dozadu), nebo odrazu (jednonož, snožmo),
- Hra brankáře - hra brankáře je odlišná od hráčů v poli, brankářům je dovoleno hrát rukama v pokutovém území. Brankářskou techniku rozdělujeme na obranné zákroky (chytání, pády stranou, skoky stranou, vytlačení, vyrážení pěstmi, zákroky nohama) a rozehrávku (rozehrání po zemi, odhod, výkop, odkop)

2.5 Psychologická charakteristika

Psychologická stránka fotbalisty se často uvádí jako poslední faktor rozhodující o výkonu fotbalisty. Mentální stránka a schopnost koncentrace úzce souvisí se zdokonalováním technických a taktických dovedností fotbalisty. V mládežnických kategoriích musíme počítat s omezenou koncentrací hráčů, proto bychom měli části rozvoje talentu prokládat volnou hrou. Neměli bychom opomenout důležitost kreativity hráčů, čímž se rozvíjí „herní vtip“ a „herní inteligence hráče“.

2.6 Taktika

Pod pojmem taktika chápeme plánovanou aktivitu, která má za cíl dosáhnout co nejlepšího výsledku za daných podmínek. V týmových hrách má taktika za úkol sladit individuální a týmový výkon (spolupráci).

Fotbalovou taktiku rozlišujeme na taktiku jednotlivce, skupinovou taktiku a týmovou taktiku.

Taktika jednotlivce se zabývá prvky, které hráč využívá v různých situacích hry. Úkoly jednotlivce závisejí na pozici hráče, kterou jednotlivec zastává. Rozdělujeme ji na pozici

brankáře, obránce, hráče středové řady (záložník), útočník a v dnešní době již zcela nevyužívaná pozice libero.

Pod *skupinovou taktikou* si představujeme soulad více hráčů, podílejících se na řešení situace. Cílem je podle předem nacvičených kombinací (signálů) získat taktickou výhodu. Skupinovou taktiku rozděluje Kollath (2006):

- Na klamavé pohyby - jsou nezbytným předpokladem kombinační hry. Uvolnění a klamavý pohyb a odpoutání se od obránce nehraje důležitou stránku pouze v individuálním výkonu, ale především i ve skupinové taktice a to i za předpokladu že přihrávku hráč nedostane. Pro úspěšnost dané akce je potřeba vnímat hru, rychlá reakce a co nejrychlejší vyřešení akce,
- Na narážečky - napomáhají ke zrychlení a překvapení soupeře. Využití narážeček je po celém hřišti, v obranném, středovém i útočném pásmu,
- Na centrované míče - se využívají především z krajních pozic, kde směřuje míč do vápna na útočníky. Za centrované míče můžeme považovat i standardní situace směřující na hráče ve vápně,
- Na předání míče - napomáhá v nižší míře oklamat soupeře a využívá se při organizaci hry.

Týmová taktika zahrnuje veškeré individuální i skupinové akce na hřišti. Jedná se o součinnost hráčů v obranné i útočné činnosti. Základem týmové taktiky se stávají herní systémy, útočné a obranné činnosti závislé na výkonnosti týmu, důležitosti utkání, skóre, fázi hry.

Herní systém - určuje každému hráči pozici v sestavě, slouží pouze orientačně, neboť v průběhu hry se rozpadá a mění se postavení hráčů. Individuální úkoly se snaží každý hráč plnit podle pozice v systému hry,

Obranná činnost - podporuje postavení bránících hráčů do vhodné formace, potlačení převahy útočících hráčů „zahuštění“ prostoru před vlastní brankou. Rozdělovat obranu můžeme na osobní a zónové bránění. Při získání míče obráncem, začíná zahájení útočné fáze již od obránců, jedná se o přechod z obranné do útočné fáze. Rozlišujeme rychlý (protiútok, kolmé přihrávky, kombinační hra s minimálním počtem dotyků) nebo postupný přechod do útočné fáze (kombinací s množstvím zpětných nahrávek).

Útočná činnost - zahrnuje uvolnění se hráčů od obránce, nabízení se do volného prostoru, vedení míče, kombinaci se spoluhráči a střelbu na branku. Při ztrátě míče plní útočníci

defenzivní úkoly (napadání protihráče, zahuštění prostoru). Hlavním cílem je vytvoření gólových příležitostí (Kollath, 2006).

2.7 Teorie testování ve fotbalu

Pro zjištění aktuální úrovně pohybových předpokladů sportovce se využívají testy. Pojem test, chápeme standardizovanou zkoušku (měření) určitých znaků, kterým je přiřazeno (v kvantitativní podobě) odpovídající číslo. Standardizace testu od běžné zkoušky zahrnuje: přesné vymezení úkolu, přesné stanovené podmínek týkající se průběhu, zaznamenávání i zpracování měření, zahrnujeme zde i informace o spolehlivosti, validitě a normách testu.

Skóre testu neboli výsledek testu vyjádřen pomocí čísla, je uveden pomocí fyzikálních jednotek (metry, sekundy, kilogramy), údaje na základě počtu opakování/ počet chyb, tzv. sčítané údaje atd. Testové normy slouží k porovnání výkonů získaných z testování. Norma testu srovnává výsledek jedince s průměrným výkonem zjištěným u odpovídající populace (osoby se stejným pohlavím, věkem, specializací a výkonností), ke které se testové skóre odkazuje a určí podprůměrnost či nadprůměrnost výkonu svěřence (Dovalil, 2008).

Členění testů

Podle Měkoty a Novosada (2005) rozlišujeme tři typy testů používaných v praxi i výzkumu:

1. Zátěžové testy (kvantifikují odezvu organismu na předepsanou zátěž).
2. Motorické testy (kvantifikují dosažené výkony).
3. Sportovní testy (kvantifikují výkony v soutěži).

První dvě skupiny mohou mít charakter testů (Psotta et. al., 2006):

1. V laboratorních podmínkách
 - Výhodou jsou standardní podmínky, snímání většího množství biologických ukazatelů, určení fyzikálního výkonu, přesnější měření. Nevýhodou je vyšší cena, omezená kapacita, menší přímá využitelnost výsledků v tréninku.
2. V terénních podmínkách (typické pro daný sport)
 - Mezi klady patří nižší cena, větší dostupnost, testování vyššího množství skupiny hráčů, přímá využitelnost v tréninku. Zápory jsou přímá závislost na klimatických podmínkách, nižší přesnost výsledků.

Vlastnosti testu

Testy musejí splňovat kritéria, které jsou popsány v publikacích Neumann (2003) a Měkota, Novosad (2005).

Validita (platnost) - odkazuje na to, jak dobře se podaří nalézt správný pohybový obsah, který má přesně promítnout testující schopnost.

Reliabilita (spolehlivost) - charakterizuje přesnost nebo rozsah chyb při měření.

Souhlasnost (objektivita) - na to, jak je test přesný, aby různí testující naměřili stejné výsledky u testovaných osob.

Testová baterie

Testové baterie se zaměřují na jednu či více schopností; výsledky jednotlivých testů sčítáme a vytváříme testové skóre (jednotný výsledek testu). Nebo jako základ (100 %) vybereme nejlepší dosažený výsledek a od základu vyjadřujeme procentuální úspěšnost jednotlivých výkonů.

Jednotlivé testy mohou ztrácet samostatnost, doporučuje se označení testů jako „subtesty“. Testové baterie mají velký problém, neboť se snaží v co nejmenším souboru testů objektivně zahrnout co největší oblast tělesné zdatnosti sportovce (Neumann, 2003).

2.7.1 Návrh testové baterie u kategorie mládeže

Při měření silových schopností jsme se v testové baterii zaměřili především na sílu horních a dolních končetin. Síla horních končetin je nezbytná pro autové vhazení a tím rozhoduje o možnostech využití jako standardní situace na krátké, střední a dlouhé vzdálenosti. Pro testování síly horních končetin jsme vybrali hod medicinbalem obouruč. Ve fotbale se využívá explozivní síla dolních končetin, kterou jsme si otestovali pomocí výskoku na plošině *Fitro jumper*.

K provedení kopu do míče (střelba na branku, odkop od brány, centrování, aj.) je důležité mít vyšší flexibilitu dolních končetin, která napomáhá k vyššímu rozsahu při provedení kopu. K otestování jsme zvolili předklon vsedě, u kterého dochází k menšímu zapojení zádového svalstva.

Ve fotbale dochází k častým změnám směru, bočním pohybům a v neposlední řadě k couvání, proto vycházíme z testu akcelerační startovní rychlosti se změnou směru, který nejlépe změříme člunkovým během ve tvaru T.

Specifickou činností je vedení míče, díky kterému hodnotíme technickou vybavenost hráče. V utkání neběží hráč pouze rovně, ale dochází k mírným změnám směru. Test pro hodnocení technických dovedností je slalomové vedení míče na 16 m.

V neposlední řadě se hodnotí vytrvalostní schopnosti jedinců, při kterých hodnotíme především aerobní připravenost hráčů na zvládnutí zápasu. V testované skupině máme žáky v rozmezí 10-15 let, proto pro zvládnutí vytrvalostního běhu všech probandů jsme zvolili test na 1200 m.

Tabulka 2. Návrh testové baterie

SILOVÉ SCHOPNOSTI	Síla horních končetin	Autové vhažování medicinbalem (3kg) z místa	- měřicí pásmo -medicinbal 3 kg
	Síla dolních končetin	Výskok na plošině <i>Fitro jumper</i>	- jednoduchý mobilní přístroj výskokové ergometrie - notebook pro zpracování dat
KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI (POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI)	Flexibilita dolních končetin	Předklon v sedě	- bedna s centimetrovou stupnicí - pravítko
RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI	Akcelerační startovní rychlost se změnou směru	Člunkový běh tvaru T	- kužele - stopky - píšťalka
TECHNICKÉ DOVEDNOSTI	Dovednost vedení míče	Slalom (16 m)	- kužele - stopky - píšťalka - futsalový míč
VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	Aerobní vytrvalost	Běh na 1200 m	- stopky

3 CÍL ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je zhodnotit kondiční a technickou složku sportovního výkonu fotbalistů (n=16) v kategorii žáků ve fotbalovém oddílu TJ Slavoj Velké Pavlovice.

3.2 Dílčí cíl

Dílčím cílem je pokusit se o přenos výsledků z testové baterie do praktického sportovního tréninku.

1.3 Úkoly práce

Z cílů práce vyplynuly následující úkoly:

- Shromáždit, vyhodnotit a analyzovat poznatky z odborné literatury (i časopisecké), resp. vyhodnotit a konfrontovat údaje z internetových databází,
- Zorganizovat měření, zajistit měřicí přístroje, sportoviště (sportovní hala, atletický stadion),
- Provést měření u skupiny fotbalistů žákovské kategorie TJ Slavoj Velké Pavlovice (1. na začátku zimního přípravného období a 2. před začátkem jarního pokračování soutěže).
- Vyhodnotit naměřené údaje a srozumitelně interpretovat výsledky trenérům (popř. hráčům) z přípravného období.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru mladých fotbalistů

Vzor: Příjmení, jméno, věk, tělesná výška, tělesná hmotnost, preferovaná noha, pozice ve fotbalu, doba specializované pohybové aktivity (fotbal), doplňkové sporty ve volném čase.

Tabulka 3. Charakteristika souboru fotbalistů

Hráč	Věk	Tělesná výška	Tělesná hmotnost	Preferovaná DK	Pozice hráče	Doba specializace	Doplňkové sporty
	(roky)	(cm)	(kg)			(roky)	
1 B. M.	15	169	52	pravá	brankář	6	florbal
2 F. P.	14	165	55	pravá	obránce	5	-
3 H. Š.	13	157	48	levá	útočník	4	florbal
4 H. P.	12	150	38	pravá	záložník	7	florbal
5 H. J.	14	162	52	levá	obránce	8	-
6 K. K.	14	163	51	pravá	záložník	7	florbal
7 K. T.	11	135	30	pravá	brankář	5	florbal
8 K. M.	15	160	50	pravá	obránce	8	florbal, volejbal, tenis
9 M. J.	13	161	50	pravá	útočník	3	-
10 M. M.	15	140	38	pravá	záložník	7	-
11 O. T.	12	140	39	pravá	záložník	5	-
12 P. J.	12	139	35	pravá	obránce	5	-
13 V. T.	15	165	50	pravá	obránce	8	florbal
14 Z. J.	13	163	49	pravá	útočník	3	-
15 Z. M.	11	143	43	pravá	obránce	4	florbal
16 Z. D.	14	150	40	pravá	záložník	7	florbal

4.2 Testová baterie (metodika testů)

4.2.1 Hod medicinbalem obouruč (Obrázek 2)

Testovaný stojí mírně rozkročen za odhodovou čarou, čelem do směru hodu a s míčem nad hlavou, míč drží oběma rukama, v postavení autového vhazování (prováděné vhazování ve fotbalu). Míč hodí co nejdále, s předcházejícím spojením náprahu a záklonu trupu. Doporučené je zařadit dva cvičné hody bez měření, pro zmírnění únavy mladších dětí využít fotbalového míče místo medicinbalu (zkušební hody). V důsledku rozmanitosti věku svěřenců se měří pouze dva pokusy z důsledku únavy menších/ mladších probandů. Výkon měříme s přesností na 1 cm.



Obrázek 2. Hod obouruč 3kg medicinbalem.

4.2.2 Předklon vsedě (Obrázek 3)

Proband sedí s nataženýma nohama a opírá se o nachystanou bednu s nakreslenou stupnicí, o kterou se opře chodidly, pozvolna se předklání a snaží dosáhnout co nejdále na nastavenou bednu a udržet ruce po dobu 2 s. Stupnice začíná v bodě opěru chodidel, pokud testovaný nedosáhne k úrovni chodidlům, mají naměřené údaje zápornou hodnotu. Testujeme v pěti pokusech. Výkon měříme s přesností na 0,5 cm.



Obrázek 3. Testování žáků v předklonu vsedě.

4.2.3 Vertikální skok (Obrázek 4)

Hráč se postaví na plošinu *Fitro jumper*, s pokrčením a vyšvihnutím rukou vyskakuje, dopadá na mírně pokrčený nohy. Není dovolené dopadat na pokrčené nohy nebo do dřepu, tím se prodlužuje doba výskoku a dochází k falšování údajů, které poskytuje počítač. Plošina *Fitro jumper*, slouží pro hodnocení explozivní síly, silové vytrvalosti dolních končetin, pomocí přepočtu doby výskoku na výšku výskoku (cm), s přesností na 0,1 cm.



Obrázek 4. Vertikální skok na kinematické plošině *Fitro jumper*.

4.2.4 Člunkový běh tvaru T (Obrázek 5)

Naměříme vzdálenost 10 m, začátek i konec označíme kuželem, v koncové části, naměříme v úhlu 90° , od mety naměříme z každé strany 5 m. Vytvořili jsme dráhu tvaru T.

Hráč se postaví za startovní metu, po zvukovém znamení testujícího vybíhá a obíhá první metu, úskočným pohybem se pohybuje k jedné postranní metě, na konci se dotýká kužele, pokračuje úskočným poskokem až ke zbývající poslední metě, které se opět dotýká. Po dotknutí se vrací úskočným poskokem ke druhé (střední metě) a po jejím dotknutí couvá až ke startovní metě do cíle. Čas se zastavuje po doběhnutí za cílovou čáru. Výkon hodnotíme s přesností na 0,01 s.



Obrázek 5. Člunkový běh tvar T.

4.2.5 Vedení míče slalomem (Obrázek 6)

Technickou dovednost vedení míče testujeme na vytvoření slalomu (16 m), vzdálenost mezi prvními a posledními kužely je 2 m, mezi ostatními kužely je vzdálenost 1 m. Hráč je připraven za prvním kuželem s futsalovým míčem, na zvukový podnět vybíhá s míčem

u nohy a projíždí slalomem, hráčovi je umožněno při slalomu se dotýkat míče oběma nohama. Dvou metrová vzdálenost na začátku a na konci slalomu slouží probandovi k nabrání rychlosti. Čas se zastavuje při proběhnutí hráče za posledním kuželem. Při důkladnějším otestování je možnost provádění slalomu, u kterého je využit dotek pouze jednou nohou. Výkon hodnotíme s přesností na 0,01 s.



Obrázek 6. Vedení míče slalomem (16 m).

4.2.6 Vytrvalostní běh na 1200 m (Obrázek 7)

Test na 1200 m testuje úroveň aerobních schopností svěrenců. Běh se uskutečňuje na atletickém stadionu o okruhu 150 m, hráči běží 8 kol. Hráči startují na zvukové znamení. Úkolem je co nejrychleji uběhnout danou vzdálenost. Měříme s přesností na 0,1 s.



Obrázek 6. Vytrvalostní běh na 1200 m.

4.3 Sestava testu kondičních schopností

Test kondičních schopností (Tabulka 3) se skládá ze šesti jednotlivých testů. Jednotlivé testy jsou samy o sobě diagnosticky významné. Sestava jako celek představuje testový systém použitelný ve smyslu testové baterie nebo ve smyslu testového profilu (Měkota a Felcmanová, 1987).

Tabulka 4. Výchozí tabulka selektovaných testů pro zjišťování tělesné kondice hráčů fotbalu.

Testy T1-T6			Odvozený výsledek	Váha	Bodové rozpětí	Požadovaný limit
T1	Slalom s míčem	s	S1	1	1-10	3
T2	Vertikální skok	cm	S2	1	1-10	3
T3	Hod medicinbalem	cm	S3	1	1-10	3
T4	Člunkový běh	s	S4	1	1-10	3
T5	Flexibilita	cm	S5	1	1-10	3
T6	Vytrvalost	min.	S6	1	1-10	3

4.4 Materiální zabezpečení

Pro uskutečnění testu byla potřeba zajištění školní tělocvičny, atletického stadionu. K měření testů se potřebovalo množství kuželů, futsalový míč, dva medicinbaly o hmotnosti 3 kg, měřicí pásmo, stopky, píšťalka, bedna pro měření flexibility dolních končetin, souprava *Fitro jumper* (notebook a plošina, přístroje poskytla Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci).

4 VÝSLEDKY

Každý hráč byl testován ve dvou etapách, na začátku (Tabulka 37, Příloha 1) a konci přípravného období (Tabulka 38, Příloha 1), tomu odpovídají dva testové profily. V každé tabulce lze zjistit, jak si jedinec stojí v jednotlivých disciplínách a i v komplexním hodnocení. Při porovnání obou měření lze vypočítat případné zlepšení nebo zhoršení schopností hráče.

B. M.,

Tabulka 5. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno B. M.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 6. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno B. M.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Přednosti hráče spočívají ve vytrvalosti, naopak nedostatkem je špatná flexibilita hráče.

F. P.

Tabulka 7. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno F. P.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 8. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno F. P.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Předností hráče je explozivní síla HK, slabostí se stává špatná vytrvalost.

H. Š.

Tabulka 9. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. Š.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 10. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. Š.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Předností hráče je flexibilita DK, nedostatečné jsou schopnosti vytrvalecké.

H. P.

Tabulka 11. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. P.					Datum 5. 3. 2012 (1. měření)					
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 12. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. P.					Datum 16. 4. 2012 (2. měření)					
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Předností hráče je jeho komplexnost.

H. J.

Tabulka 13. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDÍČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. J.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 14. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDÍČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno H. J.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Předností hráče je vedení míče, explozivní síla DK a flexibilita, slabou stránkou je vytrvalost.

K. K.

Tabulka 15. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDICNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno K. K.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 16. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDICNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno K. K.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Silnou stránkou hráče jsou vytrvalostní schopnosti, slabou stránkou se stává flexibilita.

K. T.

Tabulka 17. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVANI KONDICNICH SCHOPNOSTI										
Jméno K. T.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 18. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVANI KONDICNICH SCHOPNOSTI										
Jméno K. T.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Hráč se stává jedním z nejméně komplexních fotbalistů mužstva, předností sje pouze flexibilita.

K. M.

Tabulka 19. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno K. M.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 20. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno K. M.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Komplexní hráč, se slabou složkou, kterou je pouze flexibilita

M. J.

Tabulka 21. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno M. J.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Šlalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 22. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno M. J.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Šlalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Předností jsou vytrvalost a explozivní síla DK, nedostatky jsou ve vedení míče a flexibilitě.

M. M.

Tabulka 23. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno M. M.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Šlalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 24. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno M. M.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Šlalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Silnou dovedností hráče je vedení míče a akcelerační rychlost.

O. T.

Tabulka 25. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno O. T.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 26. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno O. T.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Dominantnější stránkou je flexibilita hráče, na velmi slabé úrovni jsou vytrvalostní schopnosti, síla HK a také vedení míče.

P. J.

Tabulka 27. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno P. J.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 28. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno P. J.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Silnou stránkou hráče je vedení míče i přes špatný druhý pokus, nejslabších výkonů dosáhl hráč v explozivní síle HK.

V. T.

Tabulka 29. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno V. T.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 30. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno V. T.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Nejlepší a nejkompexnější hráč týmu.

Z. J.

Tabulka 31. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

Jméno Z. J.		Datum 5. 3. 2012 (1. měření)									
	Nevyhovál		Dobře			Velmi dobře		Výborně			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Slalom s míčem											
Vertikální skok											
Hod medicinbalem											
Člunkový běh											
Flexibilita											
Vytrvalost											
	Nevyhovál		Dobře			Velmi dobře		Výborně			
Baterie											
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více	

Tabulka 32. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDÍČNÍCH SCHOPNOSTÍ											
Jméno Z. J.		Datum 16. 4. 2012 (2. měření)									
	Nevyhovál		Dobře			Velmi dobře		Výborně			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Slalom s míčem											
Vertikální skok											
Hod medicinbalem											
Člunkový běh											
Flexibilita											
Vytrvalost											
	Nevyhovál		Dobře			Velmi dobře		Výborně			
Baterie											
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více	

Komentář: Schopnosti hráče jsou na podobné úrovni, slabinou je ale síla HK.

Z. M.

Tabulka 33. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno Z. M.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 34. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno Z. M.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Schopnosti hráče jsou na průměrné úrovni.

Z. D.

Tabulka 35. Profil testování kondičních schopností (1. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDÍČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno Z. D.						Datum 5. 3. 2012 (1. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Tabulka 36. Profil testování kondičních schopností (2. měření 5. 3. 2012).

PROFIL TESTOVÁNÍ KONDÍČNÍCH SCHOPNOSTÍ										
Jméno Z. D.						Datum 16. 4. 2012 (2. měření)				
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slalom s míčem										
Vertikální skok										
Hod medicinbalem										
Člunkový běh										
Flexibilita										
Vytrvalost										
	Nevyhověl		Dobře			Velmi dobře		Výborně		
Baterie										
	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 a více

Komentář: Komplexní hráč s předností vztahující se k rychlosti hráče, nelze jednoznačně určit slabina hráče.

6 ZÁVĚRY

V souladu s titulem a především s hlavním cílem předkládané práce jsem zhodnotil kondiční a technické složky sportovního výkonu fotbalistů (n=16) v kategorii žáků ve fotbalovém oddílu TJ Slavoj Velké Pavlovice pomocí testovací baterie. Prezentovanými výsledky jsem se chtěl pokusit o zlepšení kvality tréninkového procesu v oddíle TJ Slavoj Velké Pavlovice.

Po konzultacích s odborníky jsem vytvořil testovou baterii. Domnívám se, že jednotlivé testy (T1-T6) dobře korespondovaly s kondiční úrovní a technickou vyspělostí testovaného žákovského mužstva ve fotbalu.

Hodnocení fotbalisté dosahovali vesměs velmi dobrých výsledků v testu vertikálního skoku, průměrných výsledků ve slalomu s míčem, explozivní síle horních končetin a akcelerační rychlosti. Největším nedostatkem v oblasti kondiční složky výkonu je flexibilita dolních končetin.

Test vedení míče při slalomu považuji za nejvýznamnější (charakteristický) faktor pro využití ve fotbalovém utkání. Ve zmiňovaném testu dosáhli výborných výsledků pouze dva fotbalisté.

Ve výsledku hodnocení bych označil mužstvo za průměrný tým.

Hodnocení testů – nejžádanější test byl na plošině výskokové ergometrie, který byl pro hráče novinkou a oživením, nejhorší test podle reakcí hráčů byl vytrvalostní běh, těžko technicky zvladatelný test byl člunkový běh tvaru T, problém spočíval především v čelném postavení těla při běžících stranou.

Ke zpracování práce mně pomohla dostupná literatura a předchozí zkušenosti s absolvováním testových baterií ve fotbalových oddílech.

7 SOUHRN

V bakalářské práci jsem se zaměřil na hodnocení kondiční a technické složky sportovního výkonu fotbalistů (n=16) v kategorii žáků ve fotbalovém oddílu TJ Slavoj Velké Pavlovice pomocí testovací baterie. Testovací baterie vznikla na základě získaných informací z fotbalového prostředí a testování fotbalistů.

Domnívám se, že cíle bakalářské práce, které zahrnovaly zjištění kvality kondiční a technické složky sportovního výkonu u hráčů fotbalu z oddílu TJ Slavoj Velké Pavlovice, byly splněny.

Výsledky mého měření ukázaly jednak klady (dynamická explozivní síla dolních končetin) a nedostatky (flexibilita dolních končetin), na kterých bude nutné po důkladné analýze zapracovat tak, aby v praktickém vedení tréninku byly co nejdříve odstraněny.

Testová baterie se osvědčila a v měření mladých fotbalistů budu pokračovat.

8 SUMMARY

In my bachelor thesis I focused on evaluating physical and technical component of sport performance of junior category football players (n=16) from football team TJ Slavoj Velké Pavlovice using a test battery. The test battery was created on basis of information gained from football environment and football players testing.

I believe that the aims of my bachelor thesis, which included detection of physical and technical component of sport performance of football players from TJ Slavoj Velké Pavlovice, were accomplished.

Results of the measuring revealed the strengths (lower limb dynamic explosive strength) as well as weaknesses (lower limb flexibility) which will need to be, on basis of thorough analysis, worked out and eliminated from the training process as soon as possible. The test battery was proven successful and will be used for the measuring of young players onwards.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu "A" UEFA licence /I. díl - obecné kapitoly/*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, a. s.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka M. & Svoboda B., (2005). *Pohledy na současný sport*. (in Česká kinantropologie). Nové Město. 9(1), 45-60.
- Goldblatt, D. & Acton, J. (2009). *The Football Book*. Dorling Kindersley Limited.
- Grashuber, P. & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.
- Havlíčková, L. (1997). *Fyziologie tělesné zátěže I: Obecná část*. Praha: Karolinum.
- Havlíčková, L. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže II: Speciální část - 1. díl*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal - technika a taktika hry*. Praha: Grada.
- Macho, M. (1999). *Fotbal - vášeň 20. století: historie fotbalu ve faktech, názorech a obrazech*. Praha: Brána.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy*. Praha: SPN.
- Měkota, K. & Felcmanová, V. (1987). *Test kondičních schopností* (in *Osnovy tělesné výchovy na vysokých školách*). Praha: MŠ.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Universita Palackého.
- Mužík, J. (2008). *Fyziologie fotbalu*. [Bakalářská práce]. Masarykova Univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií.
- Neumann, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Psotta, R. et al. (2006). *Fotbal - kondiční trénink*. Praha: Grada.
- Reilly, T. & Walsh, T. J. (1981). *Physiological, psychological and performance measures during and endurance record for a 5-a-side soccer play*. (in *British Journal of Sports Medicine*). vol. 1, 122-128.
- Verheijen, R. (1998). *Conditioning for soccer*. Spring City: Reedswain Videos and Books.

10 PŘÍLOHY

Tabulka 37. Výsledky prvního měření (5. 3. 2012)

	Jméno a příjmení	Flexibilita				M	SD	MAX	MIN	Vertikální skok s dopomocí paží					M	SD	MAX	MIN	Hod medicímbalem (autové vzhazování z místa)		M	SD	MAX	MIN	Člunkový běh (40 m)	Slalom s míčem (16 m)	Vytrvalost tři běh 1200 m
		1.	2.	3.	1.					2.	3.	4.	5.	1.					2.								
		cm	cm	cm	cm					cm	cm	cm	cm	cm					cm	cm							
1	B. M.	8,5	8,0	7,5	8,0	0,408	8,5	7,5	39,1	38,9	38,9	31,9	32,4	36,2	3,344	39,1	31,9	387,0	449,5	418,3	31,250	449,5	387,0	12,08	12,06	04:49,6	
2	F. P.	5,0	7,0	6,5	6,2	0,850	7,0	5,0	36,3	37,8	39,3	36,8	38,0	37,6	1,040	39,3	36,3	587,0	592,0	589,5	2,500	592,0	587,0	11,53	13,27	06:59,0	
3	H. Š.	-8,0	-8,5	-11,0	-9,2	1,312	-8,0	-11,0	28,3	26,2	24,1	23,8	27,3	25,9	1,758	28,3	23,8	210,0	215,0	212,5	2,500	215,0	210,0	13,50	13,79	07:32,7	
4	H. P.	2,0	3,0	3,0	2,7	0,471	3,0	2,0	30,8	29,4	29,8	25,1	30,4	29,1	2,057	30,8	25,1	264,0	257,5	260,8	3,250	264,0	257,5	13,74	12,66	06:02,6	
5	H. J.	-3,0	-4,5	-2,0	-3,2	1,027	-2,0	-4,5	35,4	37,4	39,2	35,3	36,1	36,7	1,466	39,2	35,3	346,0	334,0	340,0	6,000	346,0	334,0	13,25	12,92	07:03,2	
6	K. K.	4,5	5,0	4,0	4,5	0,408	5,0	4,0	26,3	25,7	23,8	28,0	24,9	25,7	1,407	28,0	23,8	415,0	470,0	442,5	27,500	470,0	415,0	13,89	13,26	05:54,3	
7	K. T.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0	27,8	27,8	25,3	26,4	26,5	26,8	0,948	27,8	25,3	263,0	260,0	261,5	1,500	263,0	260,0	14,63	13,78	06:48,9	
8	K. M.	11,0	11,0	9,5	10,5	0,707	11,0	9,5	35,6	35,6	38,3	40,4	36,7	37,3	1,830	40,4	35,6	451,0	500,0	475,5	24,500	500,0	451,0	11,56	13,36	05:05,1	
9	M. J.	10,0	10,0	9,5	9,8	0,236	10,0	9,5	34,1	33,9	38,0	36,0	39,6	36,3	2,212	39,6	33,9	341,0	366,0	353,5	12,500	366,0	341,0	13,82	17,93	05:04,5	
10	M. M.	5,0	8,0	7,0	6,7	1,247	8,0	5,0	35,7	37,4	38,2	34,2	36,9	36,5	1,399	38,2	34,2	345,5	357,0	351,3	5,750	357,0	345,0	11,33	9,52	05:35,6	
11	O. T.	-1,0	0,0	-1,0	-0,7	0,471	0,0	-1,0	25,4	30,7	29,3	28,3	27,3	28,2	1,796	30,7	25,4	269,5	256,0	262,8	6,750	269,5	256,0	14,22	23,90	06:04,0	
12	P. J.	4,5	4,0	4,0	4,2	0,236	4,5	4,0	27,1	31,6	31,1	31,8	30,3	30,4	1,720	31,8	27,1	199,5	230,0	214,8	15,250	230,0	199,5	15,63	12,42	06:58,1	
13	V. T.	-1,0	2,0	0,0	0,3	1,247	2,0	-1,0	40,5	44,6	42,3	41,8	43,5	42,5	1,409	44,6	40,5	578,0	635,0	606,5	28,500	635,0	578,0	10,32	10,27	05:23,7	
14	Z. J.	-1,0	0,0	-1,5	-0,8	0,624	0,0	-1,5	37,6	39,2	35,4	38,6	37,3	37,6	1,303	37,6	35,4	287,5	252,0	269,8	17,750	287,5	252,0	12,68	11,37	05:47,3	
15	Z. M.	0,0	1,0	-3,0	-0,7	1,700	1,0	-3,0	31,6	27,4	28,8	28,0	31,5	29,5	1,764	31,6	27,4	343,5	374,0	358,8	15,250	374,0	343,5	15,26	13,30	06:22,5	
16	Z. D.	1,0	1,5	2,0	1,5	0,408	2,0	1,0	27,3	29,5	30,1	25,3	26,9	27,8	1,760	30,1	25,3	295,0	317,0	306,0	11,000	317,0	295,0	12,56	13,24	06:34,8	

Tabulka 38. Výsledky druhého měření (5. 3. 2012).

	Jméno a příjmení	Flexibilita				M	SD	MAX	MIN	Vertikální skok s dopomocí paží					M	SD	MAX	MIN	Hod medicímbalem (autové vzhazování z místa)		M	SD	MAX	MIN	Člunkový běh (40 m)	Slalom s míčem (16 m)	Vytrvalost tři běh 1200 m
		1.	2.	3.	1.					2.	3.	4.	5.	1.					2.								
		cm	cm	cm	cm					cm	cm	cm	cm	cm					cm	cm							
1	B. M.	7,5	8,0	8,0	7,8	0,236	8,0	7,5	38,3	37,6	40,2	39,7	39,3	39,0	0,945	40,2	38,3	450,0	430,0	440,0	10,000	450,0	430,0	11,62	11,34	04:40,6	
2	F. P.	6,0	8,0	9,0	7,7	1,247	9,0	6,0	39,6	37,9	35,0	38,0	41,8	38,5	2,234	41,8	35,0	634,0	622,0	628,0	6,000	634,0	622,0	10,82	13,93	06:44,8	
3	H. Š.	-6,0	-10,0	-8,5	-8,2	1,650	-6,0	-10,0	31,8	25,8	21,5	22,8	28,7	26,1	3,779	31,8	21,5	241,0	227,0	234,0	7,000	241,0	227,0	12,55	13,08	07:02,3	
4	H. P.	2,0	3,0	3,0	2,7	0,471	3,0	2,0	28,0	27,7	25,9	26,6	30,5	27,7	1,573	30,5	25,9	348,0	303,0	325,5	22,500	348,0	303,0	12,24	11,15	05:46,4	
5	H. J.	-4,0	-2,5	-1,0	-2,5	1,225	-1,0	-4,0	30,9	38,6	38,6	36,4	40,4	37,0	3,294	40,4	30,9	389,0	337,0	363,0	26,000	389,0	337,0	12,24	11,05	06:55,0	
6	K. K.	5,0	6,5	6,0	5,8	0,624	6,5	5,0	26,6	26,2	28,6	23,6	29,6	26,9	2,081	29,6	23,6	451,0	435,0	443,0	8,000	451,0	435,0	12,12	13,72	05:34,1	
7	K. T.	3,0	5,0	6,0	4,7	1,247	6,0	3,0	28,7	24,4	25,3	27,1	24,9	26,1	1,595	28,7	24,4	310,0	304,0	307,0	3,000	310,0	304,0	13,12	14,35	07:05,3	
8	K. M.	10,0	9,5	10,0	9,8	0,236	10,0	9,5	37,1	40,3	38,2	39,6	40,1	39,1	1,224	40,3	37,1	515,0	492,0	503,5	11,500	515,0	492,0	10,88	10,75	05:22,5	
9	M. J.	10,0	11,0	10,5	10,5	0,408	11,0	10,0	35,2	38,9	37,3	39,7	37,9	37,8	1,539	39,7	35,2	382,0	378,0	380,0	2,000	382,0	378,0	12,64	15,62	05:02,4	
10	M. M.	6,0	7,0	8,0	7,0	0,816	8,0	6,0	34,1	38,5	40,0	38,2	36,3	37,4	2,035	40,0	34,1	375,0	361,0	368,0	7,000	375,0	361,0	10,66	8,14	05:21,2	
11	O. T.	0,0	1,0	0,0	0,3	0,471	1,0	0,0	29,9	30,9	28,5	30,9	29,9	30,0	0,882	30,9	28,5	272,0	266,0	269,0	3,000	272,0	266,0	12,43	14,72	06:54,9	
12	P. J.	4,0	5,0	7,0	5,3	1,247	7,0	4,0	30,3	33,7	27,4	30,0	29,6	30,2	2,025	33,7	27,4	214,0	193,0	203,5	10,500	214,0	193,0	12,22	14,74	06:49,5	
13	V. T.	2,0	1,0	0,0	1,0	0,816	2,0	0,0	41,1	50,5	46,4	44,1	41,4	44,7	3,485	50,5	41,1	625,0	621,0	623,0	2,000	623,0	621,0	10,16	9,73	05:01,3	
14	Z. J.	0,0	-2,0	0,0	-0,7	0,943	0,0	-2,0	39,1	36,6	34,4	39,0	36,3	37,1	1,777	39,1	34,4	295,0	290,0	292,5	2,500	295,0	290,0	11,78	10,96	05:28,1	
15	Z. M.	1,0	1,5	3,0	1,8	0,850	3,0	1,0	29,4	32,0	30,7	26,9	27,9	29,4	1,841	32,0	26,9	403,0	347,0	375,0	28,000	403,0	347,0	12,26	11,26	05:52,6	
16	Z. D.	0,0	2,5	3,0	1,8	1,312	3,0	0,0	32,8	35,6	32,3	28,5	27,1	31,3	3,073	35,6	27,1	354,0	314,0	334,0	20,000	354,0	314,0	11,08	12,74	06:29,1	