



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vytvoření DVD a úvodní části fotbalové tréninkové
jednotky kategorie U8 SK Dynamo České Budějovice
(bakalářská práce)**

Autor práce: Radim Koutný

Vedoucí práce: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Creating a DVD and the introductory part of football
training units the category U8 SK Dynamo Bohemia
Budweis
(graduation theses)**

Author: Radim Koutný

Supervisor: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2014

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření DVD a úvodní části fotbalové tréninkové jednotky kategorie U8 SK Dynamo České Budějovice

Jméno a příjmení autora: Radim Koutný

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petr Požárek

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Vytvoření optimální úvodní části fotbalové tréninkové jednotky, která má nahradit na začátku tréninkové jednotky statický strečink.

Sledovanou skupinou byli hráči SK Dynamo České Budějovice U8. Sestavili jsme baterii cviků, která se skládala ze zahřátí organismu formou her, atletické abecedy, aktivací kloubního aparátu a dynamicko-statického strečinku. Tuto baterii cviků jsme zaznamenali pomocí DVD.

Klíčová slova:

Fotbal, strečink, mladší školní věk, metodické DVD

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating a DVD and the introductory part of football training unit U8 SK Dynamo České Budějovice

Author's first name and surname: Radim Koutný

Field of study: Physical Education and Sport (one – branch study)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Petr Požárek

The year of presentation: 2014

Abstract:

Creating optimal initial part of the training unit to replace the beginning of the training session static stretching.

Observed group were players of U8 SK Dynamo České Budějovice. We have compiled a battery of exercises, which consisted of warm- organisms in the form of games, athletic alphabet, activation of joints and dynamic-static stretching. This battery of exercises was recorded using a DVD.

Keywords:

Football, stretching, school age, methodical DVD

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

.....
Datum

.....
Radim Koutný

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Petru Požárkovi za cenné rady, zapůjčení materiálů a odborné literatury. Dále děkuji panu Antonínu Hochovi, který mi pomohl vytvořit DVD s úvodní částí fotbalové tréninkové jednotky a panu Petru Čížkovi, trenérovi týmu SK Dynamo České Budějovice U8.

Jméno/podpis

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Přehled poznatků.....	10
2.1	Vývoj a historie fotbalu.....	10
2.1.1	Charakteristika fotbalu.....	12
2.1.2	Fyziologická charakteristika fotbalu.....	12
2.1.3	Pravidla fotbalu.....	13
2.2	Charakteristika věkové kategorie školní věku	14
2.2.1	Tělesný vývoj věkové kategorie školní věk.....	15
2.3	Strečink	15
2.3.1	Původ a historie strečinku.....	16
2.3.2	Fyziologie strečinku.....	17
2.3.3	Účinnost strečinku	18
2.3.4	Typy strečinku	18
2.3.5	Porovnání statického strečinku s dynamickým.....	20
2.4	Únava a zotavení	20
2.4.1	Únava	21
2.4.2	Zotavení	23
2.5	Sportovní trénink.....	25
2.5.1	Systémové pojetí sportovního tréninku	25
2.5.2	Etapy tréninkového procesu.....	26
2.5.3	Metody sportovního tréninku.....	27
2.5.4	Typy tréninku.....	29
3	Cíle, úkoly a hypotézy práce.....	33
3.1	Cíle práce	33
3.2	Úkoly práce	33
3.3	Hypotézy práce.....	33

4	Metodologie	34
4.1	Charakteristika souboru	34
4.2	Vytvoření metodické tréninkové baterie	35
4.2.1	Aplikace metodické baterie	40
5	Výsledky	41
6	Diskuze	42
7	Závěr	43
	Referenční seznam literatury	44
	Internetové zdroje	45

1 Úvod

Téma bakalářské práce vytvoření úvodní části fotbalové tréninkové jednotky jsem si vybral proto, že mnoho fotbalových týmů se z mé vlastní zkušenosti úvodní části příliš nevěnují a nedbají její důležitosti. V této práci bych chtěl trenérům s menším počtem zkušeností a nižších soutěží ukázat, jak by měla zhruba vypadat optimální úvodní část tréninkové jednotky, která vede ke zlepšení kloubní pohyblivosti, zlepšení sportovní výkonnosti a fyzické zdatnosti. Dále bych jim chtěl přiblížit myšlenku, jak je strečink v úvodní i závěrečné fázi tréninku důležitý.

S fotbalem jsem začal v 6 - ti letech v okresní soutěži ve Strmilově. Naším prvním trenérem nebyl ani člověk, který měl trenérskou licenci, ale byl to tatínek jednoho našeho spoluhráče z týmu. Tento člověk byl místní fotbalový nadšenec, který vyznával pouze hru. S postupem času si uvědomuji, že tento „trenér“ neměl ani ponětí, jak by měla tréninková jednotka vypadat. Nevzpomínám si, že bychom se na začátku tréninku věnovali rozběhání, rozcvičení kloubního aparátu, či jiné pohybové aktivitě na zahřátí organismu. Vzpomínám si pouze na to, jen že jsme postavili branky a celý trénink hráli fotbal.

V 15 - ti letech jsem přestoupil do týmu SK Dynamo České Budějovice, kde jsem hrál 1. ligu dorostu. Tréninkové vytížení se nedá se soutěží z okresního přeboru srovnat. Po trénincích, které byly každý den, jsem byl natolik unaven, že jsem byl rád, že mohu chvíli odpočívat a na jiné aktivity jsem neměl zkrátka už dostatek sil. Začal jsem přemýšlet, čím by to mohlo být. Zaráželo mě, že ostatní kluci z týmu byli zcela fit a odpočinutí.

Po absolvování sportovního gymnázia a posléze studování oboru tělesné výchovy a sportu na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích jsem přicházel na to, že moje tělo nebylo dostatečně připraveno na fyzickou zátěž, a proto se dostavovala únava. Neznal jsem žádné základy správného strečinku.

Sestavením úvodní části fotbalové tréninkové jednotky bych chtěl podobným trenérům, jako trénovali mě ukázat, že úvodní tréninková jednotka není pouze jen o pouhé hře, ale o systematickém sestavení cviků, kde každý cvik a pohybová aktivita splňuje svou roli.

2 Přehled poznatků

2.1 Vývoj a historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her. Můžeme ho najít v různých obměnách v každé historické etapě daného státu (Navara, Buzek & Ondřej, 1986).

První zmínky o kopané pochází z období kolem roku 3000 př.n l. Každá země měla pro tuto hru, která se měla podobat dnešnímu fotbalu svůj název. V Číně to byla hra pod názvem ts'nhkuh, v Řecku episkyros a harpaston, v Římě harpastum, v Normandii soule. Téměř podobné hry se hrály i v jiných civilizacích jako například u Inků a Mayů. Název vznikl z anglického slova foot - ball. Foot - ball znamená v českém překladu noha-míč. Ve středověku by jsme našli fotbal jako populární hru především v Anglii, Francii a Itálii. V těchto zemích se fotbal rozšířil a oblíbil na tolik, že místní fotbalové soutěže patří v současnosti mezi nejlepší ligy na světě. Začínal se hrát kdekoli to bylo možné. V Anglii se hrál především na ulicích, a to už počátkem 12. století, což znepokojovalo vyšší společnost, protože hry se zúčastňovalo až několik set hráčů a rozbíjelo a poškozovalo místní majetek vyšší společnosti, a proto byl královskými městskými dekrety zakázán (Večeřa & Nováček, 1995).

Nejstarší dochovaný dekret pochází z roku 1313. I přes všechny tyto dekrety lidé zákon porušovali, protože hra byla na tolik oblíbená a populární, že se jí nedalo odolat. Svědčí o tom i díla jednoho z nejslavnějších anglických básníků a dramatiků Williama Shakespeara Král Lear a Komedie plná omylů (Navara, Buzek & Ondřej, 1986). O rozšíření fotbalu v Anglii na sklonku 18. a na začátku 19. století se zasloužily hlavně školy a jejich mužstva. Mezi nejznámější řadíme školy Oxford a Cambridge. Jejich zápasy si vysloužily i svá pravidla, která vznikla v roce 1840 pod názvem Cambridge Rules, která se ještě v roce 1862 upravila a přejmenovala pod názvem Thring's Rules (Večeřa & Nováček, 1995).

Kvůli sporům, které kolem nejednotných pravidel panovaly, se rozhodlo sejít dne 26. října 1863 sedm zástupců škol a klubů v Londýně a založili sdružení kopané pod názvem Football Association, aby stanovili přesná, jednotná pravidla a položili základ moderního fotbalu. Tímto činem následoval rychlý rozvoj, který měl za následek vznik nejstarší soutěže na světě Anglického poháru v roce 1871, první mezistátní utkání mezi týmy Skotska a Anglie (Navara, Buzek & Ondřej, 1986).

Z fotbalové kolébky Anglie se začal fotbal rozšiřovat dále do Evropy, a posléze do celého světa. V osmdesátých letech vznikají nové fotbalové kluby i v Jižní Americe. To mělo za následek vznik národních soutěží a národních asociací. 21. května 1904 vznikla v Paříži Mezinárodní federace fotbalových asociací - FIFA, kterou založila Národní fotbalová organizace, do které spadaly tyto země: Belgie, Dánsko, Francie, Holandsko, Španělsko, Švýcarsko a Švédsko. Prvním předsedou se stal Francouz R. Guerin. Vůbec první MS pořádané organizací FIFA se uskutečnilo v Uruguay v roce 1930, kde zvítězil domácí tým. Fotbal na OH se objevil poprvé v roce 1908 v Londýně, kde mimo jiné zvítězilo taktéž domácí družstvo (Večeřa & Nováček, 1995).

V Českých zemích se fotbal začíná objevovat v letech 1880 až 1890, a to v podání veslařských a cyklistických sportovních klubů. Dále fotbal provozovali ve velké míře i studenti. Hlavním městem, kde se fotbal provozoval, nebylo jen hlavní město Praha, ale také města jako Roudnice, Toušeň či Chrudim. Na sklonku 19. století začínají vznikat fotbalové kluby. Jako první vznikl v roce 1891 klub AC Sparta a o rok později její věčný rival SK Slavia. V předválečné době patřila Československá kopaná mezi evropskou špičku. Její pád ovlivnil příchod fašistů a druhá světová válka, která měla za následek v roce 1944/45 nezahájení soutěže. Po válce přišel další rozvoj československého fotbalu. Rostla členská základna a fotbal se začínal čím dál tím více provozovat jako aktivní zábava pro mládež i dospělé (Navara, Buzek & Ondřej, 1986).

Český fotbalový svaz vzniká 19. 10. 1901, který byl v roce 1906 přijat za svého člena do organizace FIFA. Na popud tehdejšího rakouského svazu byl o dva roky déle vyloučen. Řádným členem FIFA se stal až v roce 1922. V roce 1912 se uskutečnilo v Čechách první mistrovství ve fotbale. Po rozpadu ČSFA roku 1992 byl vytvořen samotný Českomoravský fotbalový svaz a Slovenský fotbalový svaz (Večeřa & Nováček, 1995).

Českomoravský fotbalový svaz se roku 2011 přejmenoval na FAČR (Fotbalová asociace České Republiky)

Do roku 1892 byl fotbal pouze ryzím mužským sportem. Toho roku vznikl v Londýně první ženský klub. V současnosti je ženský fotbal rozšířen především v Anglii, Německu, Francii a severských zemích jako Dánsku a Švédsku. Český svaz dívčí kopané byl založen roku 1971 pod zkratkou ČSDK, a téhož roku byl ženský fotbal legalizován organizací FIFA (Večeřa & Nováček, 1995).

Fotbal patří mezi nejrozšířenější míčovou hru na světě, a to to z jednoho prostého důvodu, fotbal není ekonomicky náročný jako ostatní sporty. Postačí pouze

jakýkoli míč a hra je na světě. Dnešní doba je typická plnou řadou technologických prostředků, a to mladou generaci od sportování odrazuje. Fotbal se už nehraje jen pro radost či dobrý pocit. Profesionální sport za peníze jde stále do popředí, proto se hra fair-play trochu začíná opomínat.

2.1.1 Charakteristika fotbalu

Hlavní charakteristikou ve fotbale je, že na hráče jsou kladeny velké nároky na pohybovou strukturu, přesnost vedení, zpracování a ovládnutí míče a také na zvládnutí kolektivních akcí. Fotbal z velké míry ovlivňuje hráčovi morální a volní vlastnosti, ale především také tělesný vývoj. Hra je typická dvěma soupeřícími týmy v jasně vyznačeném prostoru, ve kterém soupeří v těsném tělesném kontaktu o míč (Nápravník, 1987).

Současný fotbal jde stále, co se týče náročnosti dopředu. Fyzické a psychické aspekty jsou až enormní a v mnoha případech neúnosné. O tom nám svědčí případy, které se staly ve světě. Například Antonio Puerta, Daniel Jargue, Marc-Vivien Foé, Miklos Fehér a jiní.

Hlavním cílem této hry je vstřelit gól do soupeřovy branky, a zároveň ubránit soupeřovy útoky, aby se nepodařilo soupeři dosáhnout stejného cíle.

2.1.2 Fyziologická charakteristika fotbalu

U fotbalu se vykonává pohyb cyklického a acyklického charakteru. Při zápase i tréninku se neustále a opakovaně mění intenzita zatížení. Vyskytuje se chůze, vyklusávání i sprinterské dovednosti. Ze studií vyplývá, že fotbalisté na vysoké úrovni uběhnou během jednoho utkání kolem 9-11 km. Nejvíce procent připadne volnému běhu, který činí okolo 37-45%. Dále následuje 25-27% chůze, 6-11% sprint či rychlý běh, 6-8% běh pozpátku a zbytek připadá pohybu během herních situací, které činí okolo 20% (Kureš a kol., 2007).

Důležitým faktorem je nadprůměrná agilita hráčů (to je hbitost a schopnost náhlých změn směru pohybu). V této kolektivní hře rozhoduje rychlost zareagovat na měnící se herní situace. Nedílnou součástí je pohybová akcelerace na krátkou

vzdálenost. Každý post na hřišti má i své přednosti a výhody. Studie prokázaly, že nejrychlejšími hráči bývají útočníci spolu se záložníky a krajními obránci. Zakládají rychlé útoky a rozhodují zápasy. Jejich hlavním cílem je překvapit obranu soupeře.

2.1.3 Pravidla fotbalu

Hrací plocha pro fotbal musí mít tvar obdélníku, jehož délka musí mít nejméně 90 – 120 m. Šířka musí být 45 - 90 m. Hrací plocha musí být vyznačena dobře viditelnými čarami. Rozměry branek jsou 7,32 m na šířku a 2,44 na výšku. Maximální počet hráčů, který smí nastoupit na hrací plochu je 11, z nichž jeden je brankář. Utkání nesmí být zahájeno pokud některé družstvo má méně než sedm hráčů. Na lavičce může být maximálně sedm hráčů na střídání. Z nominovaných náhradníků pro nejvyšší soutěže smějí být do hry nasazeni pouze tři. U výkonnostně nižších soutěží je počet střídajících hráčů vyšší (Kureš a kol., 2007).

Zápas se hraje na dva poločasy. Na konci každého poločasu se nastavuje určitý počet minut, a to z toho důvodu, aby se nahradil ztracený čas. Například doba poskytnutá ošetřování atd. Mužská kategorie se hraje na 2 x 45 min stejně jako u staršího dorostu a žen. Mladší dorost hraje 2 x 40 min, starší žáci 2 x 35 stejně tak jako žákyně, mladší žáci 2 x 30 a přípravky hrají 2 x 25 (Gerhard, 1999).

Hru řídí jeden hlavní rozhodčí, který má v utkání neomezenou pravomoc k uplatňování pravidel. Své rozhodnutí může změnit pokud se rozhodl špatně, ale to pouze v tom případě, že hra již nebyla započata či dokonce zápas nebyl už ukončen. Na postranních čarách jsou hlavnímu rozhodčímu k dispozici dva asistenti rozhodčího, kteří signalizují ofsajd, pokud míč přešel celým objemem postranní čáru, připravené střídání, nesportovní chování a různé přestupky (Kureš a kol., 2007).

Nová pravidla zavedla i dva brankové asistenty rozhodčí. Ti mají za úkol kontrolovat, jestli míč přešel celým objemem za brankovou čáru, kontrolovat nedovolené bránění uvnitř pokutového území a celkově napomáhat hlavnímu rozhodčímu, aby hra byla spravedlivější. Momentálně se vede ve fotbalovém světě velká diskuze o tom, jestli zavést či nezavést videozáznam. Mnoho fotbalistů a lidí co se o fotbal zajímají, jsou pro zavedení videozáznamu. Už jsme mohli vidět nespočet zápasů, ve kterých padly regulérní góly, ale i přesto branky uznané nebyly a týmy se musely s pohárem rozloučit. Najdou se i odpůrci, mezi které patří i předseda UEFA

Platini, který říká, že po zavedení videozáznamu bude ze hry vyloučen lidský faktor. Diskuze pro zavedení videozáznamu se pořád stále řeší.

Povinným vybavením hráče jsou chrániče, které chrání holeně a kopačky, pro které jsou předepsané rozměry kolíků. Nesmí mít menší průměr než 12,7 mm a výšku větší než 19 mm. Dresy se musí odlišovat od dresů rozhodčích a dresů brankáře (Gerhard, 1999).

2.2 Charakteristika věkové kategorie školní věku

Do období školního věku zařazujeme první čtyři ročníky základní školy. Jedná se o věkové rozhraní od 6 - 7 let do 10 - 11. roku života dítěte. Začíná se vstupem do školy a končí začátkem prepuberty. U dítěte se začnou prodlužovat v průběhu jednoho roku končetiny. Hlava už není v poměru k hrudníku tak velká, tvoří už jen šestinu délky těla. Tudíž tělo začíná mít vzhled školního dítěte. Organismus dítěte sílí, harmonizují se pohyby těla, zvyšuje se pohybová aktivita. Ukončení tvarových změn poukazuje na duševní vyspělost školáka (Kuric a kol., 1986).

V těchto letech se výrazně mění zájmy dítěte. Odvrací se od sociálního světa rodiny, a čím dál tím více se přiklání ke své skupině vrstevníků. Dítě začíná mít zájem o činnosti prováděné ve skupině a začínají mít problémy s dominancí dospělých (Taxová, 1972).

Dítě ve školním věku je zaměřeno na okolní svět. Nezabývá se sám sebou, ani není kritický k vnějšímu okolí kolem sebe. Jedná nerozumně, nerozvázně, často až impulzivně. Podléhá okamžitým nápadům a stavům. Dítě nepoznává svět chladnou hlavou, hodnotí věci, tak jak si myslí, že je to podle něho správně a události hodnotí dříve, než se v nich pořádně vyzná. Tyto vlastnosti se začnou zmírňovat a uklidňovat až v období puberty. Z mnoha případů začínají nejdříve u děvčat. Přejíždějí k zvýšení kritičnosti vůči dospělým, sebe samotným, přestávají respektovat určité úkoly a příkazy a uplatňují vlastní vůli. Všechny tyto změny signalizují příchod pubertálního stadia, provázený somatickými a psychickými změnami (Kuric a kol., 1986).

2.2.1 Tělesný vývoj věkové kategorie školní věk

Při vstupu do školy poukazujeme na vyspělost dítěte nejčastěji tělesnými proporcemi, kam zahrnujeme výšku a hmotnost. Snížené tělesné proporce zpravidla ovlivňují větší unavitelnost dětí. Tyto děti mohou prožívat stav, kterému říkáme méněcennost, protože nedokážou tento nedostatek nahradit jinými přednostmi, a tudíž se stávají terčem posměchu. Studie potvrdily, že těmito problémy trpí především děti, které se narodily s velmi nízkou tělesnou hmotností (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Změny tělesných délek okolo 7. roku se týkají paží, nohou a trupu. Tyto změny často podmiňují žákův charakter motoriky. Ke zlepšení koordinace a ovládnutí pohybu přispívá dozrávání centrálního nervového systému. Po osmém roku života se růst u dětí zpomaluje, a tím se zvyšuje odolnost organismu vůči vnějším vlivům. Nastává nejzdravější období života, za které mluví i nejmenší počet úmrtí v tomto věkovém období (Kuric a kol., 1986).

Dětská kostra se neustále vyvíjí, a proto musíme dbát větší pozornosti na její růst a vývoj, aby nedošlo k trvalejším změnám. Kostí nejsou ještě dostatečně osifikované, proto je nemůžeme hodnotit a srovnávat s dospělými jedinci.

2.3 Strečink

Strečink vznikl z anglického slova „stretch“, což v překladu znamená protažení, natažení či roztažení. V posledních letech se termín strečink začíná stáleji spojovat v souvislosti se svalovým protahováním (Knížetová & Kos, 1989).

Při strečinku dochází k prodlužování vazivových tkání a svalů, ale to pouze v tom případě, že se provádí pravidelně a řádným způsobem. Přínos strečinku se vytrácí v případě, že tkáně nejsou delší dobu protahovány či nejsou zapojeny do dostatečné činnosti. Strečink musí být vykonáván správnou technikou, protože až tehdy nastane jeho optimální přínos (Alter, 1999).

Strečinkem dospějeme k dobré ohebnosti, která se odráží na správné pohyblivosti kloubně svalových jednotek a prospívá funkčnosti svalů a kloubů. Pohyblivost snižuje možnost zranění, pomáhá snižovat svalovou bolestivost a zlepšuje výkon ve všech pohybových aktivitách. Přínosem pro člověka je větší kvalita života a funkční nezávislost. Dobrá ohebnost má za následek pružnost svalů a vyšší pohyblivost

v kloubech. Při běžné každodenní činnosti dodává ohebnost tělesným pohybům lehkost a uvolněnost. Jednoduchý denní úkon jako je například zavázání si tkaničky u bot, přestane být pro mnoho lidí po správném vykonávání strečinku problémem a hravě si s touto situací poradí (Nelson & Kokkonen, 2009).

Strečink by měl být nedílnou součástí na začátku a na konci každé pohybové aktivity. A to z důvodu, že na začátku hodiny apelujeme na zahřátí a rozpumpování organismu. Na konci hodiny volíme statický strečink, a to z toho důvodu, že v této části hodiny dochází ke zklidnění, klademe větší důraz na správné provedení cviků a dochází k celkové psychické uvolněnosti organismu. Pro správnou účinnost strečinku se doporučuje nejvýše hodina a půl po tréninku.

2.3.1 Původ a historie strečinku

Současné strečinkové metody navazují na systémy, které pocházejí už ze starých civilizací. Zmínky, které se dochovaly, pochází např. z Číny, Japonska, Indie, a jednak vycházejí z novodobých anatomických, fyziologických a neurofyziologických poznatků. Díky těmto vědám se nejedná pouze o dočasný „boom“, ale stane se trvalou a nedílnou součástí všech moderních a tělesných cvičení včetně sportovní přípravy. Postupem času se metodikou strečinku začali zabývat i odborníci, mezi které se řadili psychologové a lékaři. Ti začali rozpoznávat využití strečinkových metod z toho důvodu, že přišli na to, jaké blahodárné účinky na tělesný a psychický uvolnění strečink má. Užívali ho k prevenci a terapiím (Knížetová & Kos, 1989).

Název strečink se uchytil až v sedmdesátých letech minulého století. Zasloužil se o to především Američan Bob Andersson, který ke gymnastickým prvkům a cvičení přidal své poznatky z fyziologie. Tyto poznatky předal profesionálním i amatérským sportovcům, ale také běžné populaci, která o novou formu strečinku jevila zájem (Buzková, 2006).

V sedmdesátých letech se začínal strečink objevovat i v severských zemích, jako například ve Švédsku. O rozšíření strečinku se v této zemi postaral sportovní a rehabilitační pracovník Solverbern. Ve Švédsku se zabývali především mládeží, kde se věnovali hlavně vadnému držení těla a různým dysfunkcím kloubů, svalů a páteře. (Buzková, 2006)

Z vývoje strečinku můžeme snadno vydedukovat, že bylo lpěno především na tělesném a duševním cvičení. Hlavním cílem je navázat přirozeným a bezpečným

metodám strečinku. Začátek strečinku provází naprosté uvolnění. Cviky vedou od nejjednodušších a zároveň nejlehčích poloh k těm složitějším a náročnějším. Postupem natrénování jednotlivých cviků se cvičení zautomatizuje a přidává se i cviků mnohem obtížnějších. Strečink je v dnešní době na velmi vysoké a slušné úrovni a je základem sportovně relaxačního strečinku.

2.3.2 Fyziologie strečinku

Organismus člověka je tvořen částmi, mezi, které patří skelet a svalová soustava. Skelet tvoří podpůrný aparát a svalová soustava udržuje vzpřímenou polohu těla. Místa, kde se kosti spojují, se nazývají klouby, a jsou tvořeny pomocí vazů, šlach a svalů. (Alter, 1999)

Fyziologii strečinku můžeme rozdělit do dvou důležitých mechanických záležitostí. Jsou to:

- **Útvary čítí:**

šlachová tělíska: Hlavním úkolem šlachových tělísek je zprostředkování „vnímání“ protažení svalů. Monitorují stupeň napětí svalů a následně reagují na stah. Po jejich aktivaci musí nastat intenzivní zatížení.

svalová vřeténka: Stejně jako u šlachových tělísek mají za úkol zprostředkování protažení svalů. Svalová vřeténka mají dva typy zakončení a podle toho reagují na fyzické či tonické natažení. Primární zakončení reaguje jak na fyzické, tak i tonické natažení. Sekundární zakončení reaguje pouze na natažení tonické.

- **Fyziologické zákonitosti:**

napínací reflex: Hlavním úkolem napínacího systému je udržovat stálé svalové napětí a předcházet drobným poraněním a úrazům. Působí tak, že na náhlý a neočekávaný protažení nastane prodloužení svalových vláken a svalových vřetének, což vyvolá spuštění napínacího reflexu. Tím pádem se natahovaný sval stáhne, a tím i zkrátí.

reciproční inervace: Svaly obvykle pracují v páru, jako dvojice, která zahrnuje agonistu a antagonistu; to znamená, že když se jedna skupina svalů stahuje, dochází současně k relaxaci skupiny svalů s opačným působením. Svaly, které přímo způsobují určitý pohyb, se nazývají agonisté. Svaly, které jejich pohyb zpomalují nebo působí

proti jejich akci, se nazývají antagonisté. Koordinace opačně působících agonistů a antagonistů se nazývají reciproční inervace (Alter, 1999, s. 14).

inverzní myotatický reflex: Překročí-li intenzita svalového stahu nebo tahu za šlachu určitý kritický bod, objeví se okamžitě reflex, který utlumuje svalový stah, čímž dojde k okamžitému uvolnění svalu a ke snížení nadměrného napětí. Tato reakce je možná jen proto, že impulsy vycházející z Golgiho šlachových tělísek, které jsou tak silné, že překonají vzrušivé impulsy svalových větének. Relaxace je obranným reflexem (Alter, 1999, s. 15).

2.3.3 Účinnost strečinku

Strečink působí převážně v pozitivním slova smyslu. Pravidelným opakováním správně prováděných strečinkových cvičení dochází k několika typům změn. Při natažení protahovaného svalu dojde k vyvolání napínacího reflexu a sval, který byl momentálně natahován se, začne zkracovat. Tréninkem se však můžeme dostat do takové fáze, že svaly při strečinkové poloze začnou více relaxovat. Podle výzkumů se prokázala přizpůsobivost centrálního nervového systému. Mezi další prokázanou účinnost strečinku patří i zvýšení počtu sarkomer. Díky většímu počtu sarkomer dochází k prodloužení svalů. Mezi třetí prokázaný účinek strečinku patří, že po určité době dochází ke změně délky vaziva obsahující svaly. Mezi další tkáně, u kterých dochází, ke změnám, řadíme šlachy, vazy a klouby (Buzková, 2006).

Strečink může působit i negativně. S tímto problémem se můžeme setkat tehdy, pokud se cvik vykonává špatným způsobem. Tudíž jeho efektivita je nulová a člověk si při jeho provedení může i v tom nejhorším případě přivodit zranění. Mezi další negativní účinnost můžeme zařadit i látky, které snižují reakci organismu a posléze i svalů na daný cvik. Proto je vhodné strečinkové cviky provádět s maximálním soustředěním a uvolněním. Technika provedení nesmí být prováděna na úkor rychlosti.

2.3.4 Typy strečinku

Strečink má různé formy provedení, buď to ho můžeme provádět statickou, nebo dynamickou formou. Aktivní strečink je takový, při němž vykonávající osoba udržuje protahovanou část v protahovací poloze. Naopak pasivní strečink je takový, ke kterému nám napomáhá aktivní činnost partnera. Napomáhá dosáhnout optimální protahovací

polohy a poté ji napomáhá udržet se. Dle Nelsona, Kokkonena (2009) rozeznáváme 4 typy strečinku:

- **Statický strečink:** Statický strečink je využíván nejčastěji. Tento typ strečinku spočívá v tom, že určitý sval, který si vybereme a chceme protahovat, pomalu přivádíme do takové polohy, která je pro tuto svalovou skupinu žádoucí a zde sval po určitou dobu držíme. Základním pravidlem je pomalý pohyb a sval protahovaný musí být dostatečně uvolněn, aby nedocházelo ke strečovému reflexu. Při aktivaci strečového reflexu se z protahovaného svalu stává sval, který se kontrahuje, tudíž se cvičení stane neefektivním. Tudíž cvičení se stane neefektivní (Nelson & Kokkonen, 2009).
- **Strečink založený na postfalicitačním útlumu:** U tohoto typu strečinku dochází nejprve ke kontrakci svalové skupiny, kterou chceme protahovat, a po jeho uvolnění nastává fáze protažení do krajních poloh rozsahu pohybu. Sval musí být vždy dostatečně uvolněn. Tento typ strečinku slouží zejména k uvolnění těch svalů, které se podílejí na udržení svalového tonu (http://www.tanapilates.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=66).
- **Balistický strečink:** V Balistickém strečinku využíváme pohybu pomocí hmitání. Nastává prodloužení svalů za účasti svalových kontrakcí. Využívá se strečový reflex, který vyvolá kontrakce a využívá hmitů, po kterých dojde k okamžitému prodloužení svalu (www.tanapilates.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=66).
- **Dynamický strečink:** Dynamický strečink se podobá balistickému strečinku, a to v tom, že se vykonává rychlých pohybů, které slouží k protažení svalů. Nepoužívá se opakované hmitání, nýbrž dynamických pohybů, které jsou specifické pro určitou sportovní disciplínu. Slouží k protažení, k němuž dochází při výkonu určitého sportovního pohybu (Nelson & Kokkonen, 2009).

2.3.5 Porovnání statického strečinku s dynamickým

Ve fotbalovém strečinkovém cvičení je doporučeno volit v úvodní části tréninkové jednotky kombinaci dynamického a statického strečinku. To z jednoho prostého důvodu. U fotbalu hráči využívají především rychlosti, explozivní síly a obratnosti. Je důležité, abychom zahřáli organismus a dostatečně ho připravili na výkon, který trvá zhruba hodinu a půl. Výdrž v pozicích je od tří do pěti vteřin. V kombinaci dynamického a statického strečinku nacházíme cviky, které jsou velice podobné pohybům, které při zápase využíváme a provádíme. Využívají se především z důvodu, abychom zapojili při cvičeních více svalů, které posléze napomáhají rychlejšímu provedení a umožňují větší rozsah pohybu. Dynamicko - statický strečink vede k lepší elasticitě a flexibilitě, jak uvádí Alter (1999).

Samotný statický strečink se nesmí opomínat. Zařazujeme ho na konec tréninkové jednotky. V této fázi dochází k celkovému zklidnění organismu. Statický strečink se hodí více ke sportům, u kterých neklademe velký důraz na rychlost a maximální silovou připravenost. Snižuje koordinaci a předvídání. Statický strečink vykonává většina běžné populace.

Z vlastního hlediska doporučujeme na začátku úvodní části tréninkové jednotky zařadit dynamicko - statický strečink. Svaly se lépe zapojují do pohybu a jsou při fyzické práci výkonnější. Především se nám zvýší tepová frekvence a organismus je před samotným výkonem lépe připraven. O to nám právě jde. Dále můžeme upřednostnit dynamicko – statický strečink v tom, jestliže provádíme strečink s malými dětmi, tak pouze statický strečink nemá zdaleka takovou účinnost, jakou by měl mít. Děti nedokážou ve svém věku věnovat veškerou pozornost a soustředěnost a soustředěnosti na právě prováděný cvik. Tím pádem strečink ztrácí smysl. Proto z vlastní zkušenosti volíme raději kombinaci dynamicko - statického strečinku.

2.4 Únava a zotavení

Důležitým aspektem ve sportu je i únava a následné zotavení organismu. U fotbalu tyto dvě věci na sebe úzce navazují. Nejprve se musí dostavit únava, a posléze přebírá svou úlohu zotavení. Ve fotbale se tyto věci střídají velice často. U vrcholových sportovců můžeme říci, že denně. Jejich tréninkový plán je v současnosti tak nabitý

tréninkovými dávkami, že bez zotavení organismu by tuto schopnost nebylo možno vykonávat.

2.4.1 Únava

Únava nastupuje až po vykonání určité činnosti, kterou provádíme. Určitým druhem činnosti, kterou vykonáváme se posléze dostaví určitý typ nebo forma únavy. Únava je stav, který nastává po předcházející aktivitě a je charakteristická sníženou výkonností. Únava je takový stav, který sportovec hodnotí subjektivně a jedná se o to, že je donucen snížit intenzitu tréninku, či dokonce přerušit výkon. Únava nejde zcela jasně definovat, u každého sportovce se rozpoznává jinak, protože na ní také každý reaguje jiným způsobem. U únavy se jedná o celkovou záležitost, která postihuje více funkcí najednou. Dále začíná postihovat i koordinační a řídicí funkce organismu. Únava vede také ke ztrátě dynamiky. Únava postihující duševní oblast, může vést až k nechuti k tréninku, k snížené výkonnosti, k agresivitě, apatii i k jiným vlastnostem chování. Její intenzita se nadále rozvíjí a roste, pokud není včas podchycena. Únavu nedokážeme na vlastním výkoně objektivně rozeznat či výkon ovlivněný únavou zkritizovat (Jirka, 1990).

Příčiny únavy a její mechanismy se nedají přesně popsat a vysvětlit. Můžeme je vysvětlit systémovým přístupem, který má hlavní činnost v tom, že propojuje zdroje únavy a přitom přihlíží ke sjednocující funkci centrální nervové soustavy. Mezi hlavní zdroje únavy dle Dovalila (2008) zařazujeme:

- snížení energetických zdrojů
- nadbytečné množství látkových výměn
- narušení homeostázy
- změny regulačních a koordinačních funkcí

Únava se projevuje také například bolestivostí různých svalových skupin. Proto je důležité jí včas podchytit a rozeznat, abychom byli maximálně připraveni na výkon ve vybraném sportovním odvětví a bolest nás neovlivňovala.

2.4.1.1 Druhy únavy

Únava se rozděluje na několik druhů. Dělení se posuzuje pouze podle subjektivního vnímání únavy. Dělení dle Jirky (1990):

- **Únava duševní:** Duševní únavu můžeme charakterizovat neschopností se soustředit, neschopností vnímat prvky, které jsou po nás požadované, špatnou vnímavostí vzdálenosti a sníženým předvídáním. Duševní úloha hraje i negativní roli na samotný výkon sportovce. Projevuje se zejména v kolektivních sportech. Tento druh únavy je charakteristický především tím, že hráč, který provádí danou sportovní aktivitu, dělá nesmyslné věci. Např. hráč se pohybuje do prostoru, do kterého by za normálních podmínek nezamířil, přihrává na spoluhráče, který je obsazený, nejsou schopni přizpůsobit se rychle měnícím se podmínkám hry a celkově nedokážou plnit taktiku zvolenou trenérem. Dalším projevem může být vulgární chování vůči spoluhráčům, trenérům, rozhodčím, fanouškům, úmyslné porušování pravidel aj. Duševní únava je úzce propojená s tělesnou únavou. Tento vztah bývá často opomíjen trenéry tak i samotnými sportovci.
- **Akutní tělesná únava:** Akutní tělesná únava se dělí na místní a celkovou únavu.

Místní únava je charakteristická hlavně tím, že se projevuje bolestivostí svalů, sníženou silou a sníženou schopností rychlého zapojení potřebné síly. Svalová bolest vzniká řadou činitelů. Můžeme jí hledat až v centrální nervové soustavě nebo až ve finálním neuronu či v samotném svalu. Při pohybové aktivitě převažuje lokalizace v konkrétním svalu. Dochází ke snížení pH vlivem akumulace výskytu laktátu a pyruvátu. Může docházet k nedostatečnému zásobování určitého svalu, a to může vést až ke svalovým otokům, k nedostatečnému prokrvování, k hypoxii a také ke zvýšení teploty. Svalová bolestivost může přetrvávat i po normalizaci látek.

Celková únava je charakteristická tím, že zde najdeme stejné prvky jako u únavy místní. Dochází ke snížení různých funkcí organismu, kam řadíme koordinaci, snížení kvality pohybových návyků a snížení kvality dostředivých vzruchů, dynamických stereotypů a také do tohoto druhu únavy řadíme i snížení kvality odstředivých povelů, které právě udávají kvalitu

prováděných pohybů. Dochází k vyčerpání energetických zásob, což má za následek narušení vnitřního prostředí.

- **Chronická únava** vzniká tréninkovým přetížením. Tréninkové dávky bývají ve velkém množství a trvají delší časové období. To znamená, že se nám chronická únava dostaví až za několik dní, týdnů či měsíců. Hlavním projevem bývá označováno přetrénování. Chronická únava může být nebezpečná tím, že může dojít k funkčně-morfologickým změnám. Dále může tento druh únavy poskytnout i obranyschopnost sportovce, která se projevuje vznikem různých druhů nemocí. Zvýšené pozornosti musíme dbát u dětí, kde může dojít v nejhorším případě až k ovlivnění vývoje (Dovalil a kol., 2008).

Únava místní i celková má vždy negativní účinky, které se projevují na výkonu. Všechny typy únavy se sebou úzce souvisí. Duševní únavu nemůžeme charakterizovat pouze tím, když vykonáváme pouze duševní práci, tak nastane jen duševní únava nebo když vykonáváme jen tělesnou únavu tak, že nebude mít dopad na únavu duševní. Únavu můžeme chápat jako ochranný útlum centrální nervové soustavy, která je vyvolána řadou mechanismů. Únavy se zbavíme až po absolvování dostačujícího klidového intervalu, protože každý organismus má takovou schopnost, že dokáže regenerovat svoje funkce. Dnešní sport je už na takové úrovni, že kdybychom měli spoléhat pouze na přirozenou relaxaci, kterou je organismu schopen sám vykonat, nedosáhli bychom správného a dostačující účinku regenerace. Proto se využívá celá řada regeneračních prostředků. K této činnosti musí každý sportovec přistupovat aktivně a zodpovědně.

2.4.2 Zotavení

Zotavení (regenerace) je přirozený biologický proces, jehož hlavní činností je vyrovnání a obnovení dočasného poklesu funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu. Důležitým faktorem zotavení je i odborně vyučený a vzdělaný pedagog, trenér, učitel nebo masér (Pavlová a kol., 1998).

V tělesné výchově a sportu upřednostňujeme regeneraci záměrnou, cílenou a komplexní, která využívá více druhů regeneračních prostředků současně, a tím celý

proces zotavení urychluje nebo zvyšuje jeho účinnost. Vzhledem k náročnosti pohybové aktivity plní regenerace dle Pavlové (1998) tyto úkoly:

- odstranění únavy, aby mohlo docházet ke zvyšování intenzity a dávek tréninku. Ze studií vyplývá, že využitím regeneračních metod se může intenzita tréninku zvýšit až o 15 - 20%. Tím pádem se dá ovlivnit i samotný výkon:

- zabraňuje úrazům, které vznikají z únavy. Dochází ke snižování pohybového aparátu.

- cílenou regenerací dosáhneme i nadcházejícím účinkům v jiných pohybových aktivitách.

Ve fázi zotavování musí proběhnout i dostatečné zásobování a doplnění energetických hodnot. Rychlost doplnění závisí na různých faktorech. Za prvé závisí na intenzitě, při jaké byla cvičení prováděna a za druhé závisí na energetickém systému, který prováděné cvičení zásoboval. Tyto dva faktory se sebou úzce souvisí a vzájemně na sebe navazují. Zásoby, které byly pro vyšší intenzitě cvičení vyčerpány, kam řadíme jako nejzákladnější ATP a PCr, bývají obnoveny do několika minut či hodin, ale obnovení uhlohydrátů může trvat až několik dnů, než se jeho hladina navrátí do klidové fáze, která byla před zahájením cvičení. Toto pravidlo platí u vytrvaleckých sportů, kam řadíme například dálkový běh. Fotbal do této kategorie neřadíme. Po absolvování přerušovaného vyčerpávajícího běhu, dochází k vyčerpání glykogenu. Jeho obnova trvá okolo 24 hodin. Jeho obnova závisí především na tom, jak rychle po cvičení jsme schopni doplnit uhlohydráty (Bahr, 2008).

2.4.2.1 Regenerační (zotavovací) prostředky

Pedagogické prostředky: Do těchto prostředků zařazujeme dodržování základních didaktických zásad, musíme sestavit optimální stavbu tréninkových cyklů a správný režim dne, správnou výživu, rehydrataci a remineralizaci. Dále musíme opět na pohybové aktivitě, kam řadíme cvičení kompenzační, relaxační a cvičení ve vodě.

Biologicko-lékařské prostředky: Do těchto prostředků zařazujeme především masáže, automasáže a vodní procedury a dále také procedury světelné a tepelné.

Psychologické prostředky: Do psychologických prostředků řadíme skupinové terapie, jógová cvičení aj.

Právě tyto prostředky jsou nezbytnou součástí dnešních vrcholových sportovců. Dnes už si ani nedokážeme představit, že bychom absolvovali tréninkové dávky bez regeneračních prostředků. Tyto postupy a prostředky mají za cíl dokonalejší a rychlejší zotavovací účinky. Z toho vyplývá, že když budeme dbát na svoje zdraví a využívat regenerační prostředky, tak zcela zajisté se to projeví na samotném výkonu sportovce.

2.5 Sportovní trénink

Sportovní trénink je v současnosti nezbytnou součástí dnešních vrcholových sportovců. Hlavním cílem sportovního tréninku je ovlivnění výkonnosti sportovce nebo družstva k tomu, aby skupina ovlivněna touto metodou dosáhla co nejlepšího výkonu. Tato metoda vždy musí brát zřetel na individuální vlastnosti samotného jedince. Musí respektovat morální, zdravotní, kulturní, ekologický a další vlastnosti spojené s normami společenského života (Dovalil a kol., 2008).

Ve sportovním tréninku nejde pouze o úkoly, které nám zadává školená osoba jako je například trenér. Jedná se především o to, aby sportovec, kterému je sportovní trénink naplánován na míru plnil a přistupoval k tréninku aktivně a podílel se na samotném tréninku s chutí. Pokud se tak nestane a sportovec nepřistoupí k tréninku nezodpovědně, potom trénink ztrácí smysl a všechn tento proces je bezvýznamný (Havlíčková, 2004).

Sportovní trénink je nastaven na každého sportovce zvlášť. Je to z toho důvodu, že každý sportovec má jiné fyzické a psychické předpoklady. Je odlišný z hlediska náročnosti a specializace určitých sportů. Sporty jsou zcela rozlišné a právě podle nich se specializuje sportovní trénink. Tento proces má u všech disciplín totožný cíl a to je zlepšení výkonnosti.

2.5.1 Systémové pojetí sportovního tréninku

Ve smyslu systémového pojetí sportovního tréninku rozumíme především zvýšení výkonnosti ve vybrané sportovní disciplíně. Hlavním úkolem systémového pojetí

je zadání samotného cíle jakého chceme dosáhnout. Dochází k celkovému rozvoji sportovce. Po praktické realizaci nastává fáze, kdy se trenér začíná zaměřovat na strukturu sportovního výkonu. V této fázi se trenér zabývá faktory, které výkon ovlivňují. Řadíme sem prvky kondiční, taktické, technické a psychické. Nezbytnou součástí sportovního tréninku jsou úkoly, obsah, metody, trénovanost, sportovní forma a výkon sportovce. Do úkolů zařazujeme tělesný, psychický a sociální rozvoj. Všechny tyto úkoly jsou nastaveny tak, aby docházelo hlavně k rozvoji kondice sportovců a jejich formování samotné osobnosti. Úkoly jsou řešeny především individuálními složkami sportovního tréninku. Používají se složky kondiční, technické, taktické a psychické, které ovlivňují celkové výchovné působení. Do obsahové části řadíme věci, které je potřeba vykonat, aby byly naplněny úkoly tréninku a následně byl naplněn prvotně stanovený cíl. Do metod tréninku řadíme postupy, které patří ke způsobům tréninku. Jedná se o dobře promyšlenou věc, kterou chceme ověřeným způsobem vykonat a dosáhnout tak předem stanoveného cíle (Dovalil a kol., 2008).

2.5.2 Etapy tréninkového procesu

V dlouhodobém tréninkovém procesu nacházíme prvky, které se týkají celkového aktivního života sportovců. Na začátku trénování si musíme uvědomit, s kým trénink budeme provádět, jestli se sportovci žákovského, dorosteneckého věku či dospělými. A podle těchto okolností musíme trénink věku sportovců přizpůsobit. U dospívajících a rostoucích jedinců nesmí být omezen růst ani žádná jiná fyziologická funkce. Pokud nerespektujeme tyto zvláštnosti, záhy se dostaví jedna z možných funkčně-morfologických změn, která má za následek poruchy funkcí a dochází velmi často k pocitům nechuti k tréninku. Dále musíme brát zřetel i na rozdíl v pohlaví sportovců. Pokud budeme ženy příliš těžkým tréninkem nadměrně zatěžovat, tak se u nich mohou vyskytnout například problémy v podobě menstruačních změn. Dle Havlíčkové (2004) rozdělujeme trénink na tyto etapy:

1. Etapa základního tréninku: V etapě základního tréninku se soustředíme na všestrannost sportovce. S touto etapou tréninku začínáme od mládí. Děti musíme hodnotit zcela individuálně. Každý sportovec je v dětském věku zcela individuálně vyvinut.

Cílem základního tréninku je schopnost připravit jedince na výkon, kterého chceme dosáhnout v budoucnosti. Mnoho trenérů si tuto věc neuvědomuje a po svých svěřencích vyžaduje maximální výkon a nasazení. Přitom si neuvědomuje negativní dopad, který postihuje mladé sportovce.

2. Etapa specializovaného tréninku: Druhou etapou je specializovaný trénink. Po absolvování základního tréninku je organismus připraven přejít od všestrannosti sportovce ke specializovaným věcem, které se v tréninku i samotném výkonu vyskytují. Tím pádem dochází ke zdokonalování všech schopností a dovedností sportovce.

3. Etapa vrcholového tréninku: Poslední etapou je vrcholový trénink. Vrcholový trénink je charakteristický maximální specializací na určený sport. Do této skupiny tréninku řadíme profesionální týmy. S vrcholovým tréninkem se začíná až v dospělosti.

Ve vrcholovém tréninku musí najít své uplatnění i forma regenerace. Tato forma je nedílnou součástí této etapy. Slouží k tomu, aby organismus byl dobře připraven na práci, která opět přijde další den. Dnešní vrcholový trénink musí být i patřičně materiálně dobře vybaven. Bez dnešních vymožeností, které se skrývají v různých formách jako jsou například stroje na posilování či různé nejmodernější mechanismy jako je například Sporttester si dnešní trénink neumíme skoro ani představit. Nedílnou součástí musí být i infrastruktura klubu. Bez perfektně upravených sportovních ploch jako jsou například hřiště na fotbal nebo na hokej, nemůže vrcholový trénink probíhat optimálním způsobem. Důležitým aspektem, který musí obsahovat vrcholový trénink je talent samotného sportovce, který musí mít k tomu ještě velkou míru motivace.

2.5.3 Metody sportovního tréninku

Důležitým faktorem metod sportovního tréninku je opakování zatížení. To se musí opakovat dle tréninkového plánu, nesmí se stát, že se trénink občas vynechá, trénink potom ztrácí efekt. Pokud opakované zatížení vydržíme vykonávat po určitou dobu, tak se dostaví následní zvýšení výkonu, tím pádem se zvýší i spotřeba energetických zásob organismu. Hlavním úkolem metod sportovního tréninku je optimální naladění organismu na určitý pracovní režim. Metody nám slouží jako hlavní způsob, kterým můžeme vyřešit úkoly sportovního tréninku. Proto v tréninku nacházíme mnoho metod sportovního tréninku (Havlíčková, 2004).

V této tabulce jsou sumarizovány základní údaje, které se týkají různých možností ovlivňování rozvoje metabolických systémů potřebných resp. limitujících krytí energetického výdeje vzhledem k žádoucímu zlepšení rychlostních, silových i vytrvalostních pohybových vlastností sportovce (Havlíčková, 2004, s. 96).

přírůstek(%)výkonnosti vzhledem k výchozímu stavu u T a NT	T: +5% NT:+12%	T: +10% NT:+25%	T: +15% ¹ , NT:+40% ¹ (pro hodnoty aktivit oxidativních enzymů v kosterním svalu až +200%)	
doba potřebná k max. rozvoji daného energetického systému	7-8 týdnů	8-12 týdnů	více než 12 týdnů	
charakter odpočinku	pasivní (aktivní)	aktivní (mírné zatížení)	pasivní (chůze)	^x pasivní
intenzita zatížení	maximální (supramaximální)	submaximální až maximální	střední (vyšší než na úrovni iANP)	maximálně na úrovni iANP
odpočinek : zatížení doba	1 : 3-6 závisí na trénovanosti	1 : 2-3	1 : 1-1,5	
počet tréninkových jednotek v týdnu	1-3	2	5	2-3 (podle délky zatížení)
počet opakování zatížení v tréninkové jednotce	až 50x v sérii po 8-10 zatíženích	4-25x podle doby zatížení ve 4-6 sériích	3-4 v 1 sérii, intervalový trénink	kontinuální trénink
doba zatížení	10-20s 5-15s	30-120s	3-5 min	30 min a více
pohybová schopnost (energetický systém)	rychlost (ATP-CP systém)	rychlostně-vytrvalostní (LA systém + O₂ systém)	vytrvalost (O₂ systém)	

LA = kyselina mléčná, iANP = individuální hodnota anaerobního práhu, ¹ pro hodnotu VO₂max, ^x = zotavení, T = trénování, NT = netrénování. Pozn.: hodnoty počtu tréninkových jednotek v týdnu jsou závislé na tréninkových cyklech a budou se lišit zvláště v přípravném a závodním období apod.

Tabulka 1: Doporučený režim řízení pohybové aktivity (tréninku) ve vztahu k předpokládané optimalizaci rozvoje příslušných pohybových schopností jedince (Fox, 1979, Dovalil, 1986)

Metody sportovního tréninku můžeme z fyziologického hlediska rozdělit dle Havlíčkové (2004) do tří metod:

1. **Metoda střídavého tréninku:** Tato metoda je charakteristická různým střídáním intervalu zatížení a jeho dobou, po kterou je trénink prováděn, popřípadě jeho samotnou strukturou.

2. **Metoda intervalového tréninku:** Tato metoda je charakteristická stejným opakováním zátěže po určitou dobu a jeho intenzitou.
3. **Metoda kontinuálního tréninku:** Tento trénink je charakteristický vysokou intenzitou zátěže, která musí být podložena vysokou úrovní motivace.

Důležitým aspektem metod sportovního tréninku je stanovit si předem určitý cíl tréninku jakého chceme dosáhnout. Podle Dovalila (2008) racionální pojetí tréninku rozdělujeme trénink na 4 komponenty fyziologických mechanismů:

1. intenzivní aktivita prováděna po několik sekund-tento mechanismus slouží především k rozvoji rychlosti a síly.
2. intenzivní aktivita prováděna do jedné minuty, která je opakována v intervalu do pěti minut-organismus je v této době v mírném cvičení, zde se jedná také o rozvoj anaerobních procesů.
3. aktivita prováděná submaximální intenzitou po dobu 3-5 minut, intenzita odpočinku je stejná jako intenzita zátěže: tento mechanismus slouží především k rozvoji maximálního aerobního výkonu.
4. aktivita submaximální intenzity, která je prováděna do 30 minut i výše: zde dochází k rozvoji vytrvalostních schopností.

2.5.4 Typy tréninku

Trénink můžeme dále rozdělit do několika typů provedení a specializace. Do těchto typů zařazujeme tréninky rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a tréninky silové. Každý z těchto tréninků má zcela specifické a odlišné parametry. Tyto specializované tréninky se zařazují do jiných období a termínů tréninkového plánu. Každý trénink je specifický svou délkou zatížení, intenzitou pohybu a odlišným zapojením svalových mechanismů organismu.

2.5.4.1 Rychlostní trénink

Rychlostní trénink zařazujeme především do přípravného období. Přičemž tento druh tréninku zařazujeme do týdenního tréninkového plánu 2x-3x. Nejvíce rychlostní trénink zařazujeme na konec přípravného období. V hlavním období zařazujeme trénink tak, aby byl v souladu s rozpisem závodů. To z toho důvodu, aby před zápasem nedocházelo k chronickému přetěžování a k únavě, která by se podepisovala na samotném výkonu sportovce. Před každým tréninkem by měl být organismus sportovce zcela odpočínat a zregenerován, aby tréninková jednotka zaměřená na rychlostní trénink splňovala svůj účel. Rychlostní trénink podporují i různé pohybové aktivity, do kterých můžeme zařadit například posilování, pohyb s vnějším odporem, kam zařazujeme například běh do mírného svahu. Tato pohybová aktivita se mění. Důležitý je princip kontrastu. Přidáváme či ubíráme zátěže. Dále k rozvoji rychlostního tréninku slouží rozvoj pohyblivosti, koordinace a svalové pružnosti (Havlíčková, 2004).

V rychlostním tréninku se může vyskytnout i tzv. rychlostní bariéra. Rychlostní bariéra vzniká jednosměrným zatěžováním tréninku na rychlost. Rychlostní bariéru můžeme odstranit vynecháním běžných cviků, které jsou v tréninku prováděny nebo zpestřením cviků.

Rychlostní trénink je možno z malé části natrénovat. Rychlost je dána především geneticky. S rychlostí se potřeba začít v brzkém věku. Doporučuje se trénink na rychlost provádět okolo 6. roku života.

2.5.4.2 Vytrvalostní trénink

Vytrvalost nám umožňuje vykonávat určitou pohybovou činnost bez poklesu na její intenzitě. Vytrvalostním tréninkem zlepšujeme odolnost vůči únavě.

Vytrvalostní trénink můžeme rozdělit do několika typů:

<i>Vytrvalost</i>	<i>Převážná aktivizace energetického systému</i>	<i>Doba trvání pohybové činnosti</i>
<i>Dlouhodobá</i>	O ₂	přes 10 min.
<i>Střednědobá</i>	LA-O ₂	do 8–10 min.
<i>Krátkodobá</i>	LA	do 2–3 min.
<i>Rychlostní</i>	ATP-CP	do 20–30 s

Tabulka 2: Doporučený režim řízené pohybové aktivity (tréninku) ve vztahu k předpokládané optimalizaci rozvoje příslušných pohybových schopností jedince (Dovalil a kol., 2008)

Dovalil a kolektiv (2008) dělí vytrvalost:

- 1. Dlouhodobá vytrvalost:** Dlouhodobá vytrvalost trvá 10 minut až několik hodin. Pohybová aktivita je zajišťována pomocí aerobního energetického systému.
- 2. Střednědobá vytrvalost:** Střednědobá vytrvalost trvá od 2 – 3 minut do 8 – 10 minut. Pohybovou aktivitu zajišťuje aerobní systém.
- 3. Krátkodobá vytrvalost:** Krátkodobá vytrvalost je charakteristická vykonáváním co nejvyšší intenzity pohybu po dobu 2- 3 minut. Pohybovou aktivitu zajišťuje anaerobní glykolýza. Dochází k tvorbě kyseliny mléčné.
- 4. Rychlostní vytrvalost:** Rychlostní vytrvalost je charakteristická vykonáváním co nejvyšší intenzitou pohybu po dobu nejdéle 20 – 30 sekund. Při této vytrvalosti dochází k aktivaci ATP a CP systémů.

Jak můžeme vidět, tak vytrvalostní trénink musí být podložen řadou energetických zásob. Vytrvalostní trénink se může využívat ve všech věkových kategoriích. I když své větší pozornosti nabývá okolo 30. roku života, kdy se vytrácí

rychlost a svou pozici začíná zaujímat právě vytrvalostní dispozice. U vytrvaleckého tréninku hraje důležitou roli i volní úsilí sportovce a notná dávka soustředění.

Vytrvalostní schopnosti můžeme dále rozdělit podle množství zapojených svalů. Může se jednat o zapojení lokální či globální. U lokálního zapojení se jedná o 1/3 svalové hmoty, která se účastní daného prováděného pohybu. A u globálního zapojení se jedná o 2/3 zapojených svalů při práci (Dovalil a kol., 2008).

2.5.4.3 Obratnostní trénink

Obratnostní trénink nám slouží k přesnému provedení daného pohybu. Jestliže je trénink či pohybový úkon příliš náročný a dlouhý, potom rychle přichází únava, která nám brání v dobrém provedení daného cvičení. Abychom zamezili této reakci, která únavu přináší, tak musíme cviky provádět ve větším počtu sérií s dostatečnými pauzami pro odpočinek a méně opakování cviků v sérii. Po absolvování a zažitosti základních cvičebních prvků začínáme přecházet k prvkům složitějším. Předešlé naučené prvky nesmíme opomenout a v každém cvičení musíme tyto prvky řádně zopakovat a postupně na ně navazujeme v novějším a složitějším podání. Větší pozornosti musíme mít na rychlost a přesnost pohybu (Havlíčková, 2004).

S obratnostním tréninkem v úzké míře souvisí i pohyblivost. A to ať se jedná o pohyblivost svalovou, tak pohyblivost kloubní. S obratností začínáme už od útlého věku. Doba, po kterou je možno obratnost rozvíjet je dána do období dospívání. U sportovců se tato doba o několik málo let posunuje směrem nahoru. Obratnost musíme trénovat každý den, jinak účelnost a efektivita dosavad provedeného cvičení se začne vytrácet. Z toho vyplývá, že obratnostní trénink je nutno trénovat neustále, ať se jedná o jakékoli období sportovního tréninku.

2.5.4.4 Silový trénink

Silový trénink můžeme rozdělit do několika silových metod tréninku. Jsou to metody těžkoatletické, opakovaného úsilí, izometrické, izokinetické, plyometrické, vytrvalostní, dynamického úsilí, kontrastní, rychlostní, intermediální a elektrostimulace.

Tyto metody jsou charakteristické tím, že každá metoda se odlišuje od té druhé jinou náročností, intenzitou, jiným odporem a jinou dobou odpočinku (Fšps-muni, 2014).

3 Cíle, úkoly a hypotézy práce

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je vytvoření metodického DVD úvodní části tréninkové jednotky u hráčů fotbalu v klubu SK Dynamo České Budějovice, kategorie U8.

3.2 Úkoly práce

Stanovili jsme si tyto jednotlivé úkoly:

1. vymezení souboru
2. vytvoření metodické tréninkové baterie v úvodní části tréninkové jednotky
3. natočení úvodní části tréninkové jednotky
4. zpracování DVD
5. vytvoření psaného a mluveného komentáře k metodickému DVD

3.3 Hypotézy práce

1. Předpokládáme, že navržená baterie cviků do úvodní části tréninkové jednotky bude pro hráče kategorie U8 pochopitelná a dané cviky se s nimi budou moci provádět v praxi.
2. Podařilo se nám vytvořit dostatečně praktické metodické DVD úvodní části tréninkové jednotky, které bude jasně demonstrovat v kurzu Trenér fotbalu licence UEFA C a B, jak trénovat s touto věkovou kategorií.

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Sledovanou skupinou tvořil tým SK Dynamo České Budějovice kategorie U8. Nejprve jsem začal vymýšlet baterii cviků, kterou bych mohl na děti ve věku osmi let aplikovat. Tato baterie byla zaznamenána zprvu pouze na papíře. Posléze jsem se domluvil s panem trenérem Petrem Čížkem, že tuto baterii cviků s dětmi vyzkoušíme nanečisto, a dále je budeme upravovat. Po zkoušce nanečisto jsme mnoho cviků ještě různě upravili a sestavili tak, aby cviky na sebe metodicky navazovaly.

S natáčením metodického DVD jsme začali na konci podzimní sezóny s panem Antonínem Hochem. Natáčení proběhlo v tréninkovém středisku mládeže na Složišti. K tréninku nám posloužila nafukovací hala s umělým trávníkem.

Po natočení DVD bylo nutné video sestříhat, popsat a v poslední řadě okomentovat.

- Úvodní část

- formou her (házená)
- strečink (dynamicko - statický)

- Hlavní část

- dle zaměření tréninku (u těchto dětí převážně práce s míčem)

- Závěrečná část

- posilování (s vlastní vahou těla)
- výklus
- strečink (statický)

Tréninkový cyklus se podobá takřka tréninkové jednotce, kterou jsme uvedli výše. Tréninky probíhají 3x týdně a to v pondělí, ve středu, jestliže se nehraje mistrovské utkání a v pátek. V sobotu se pak hrají další mistrovská utkání. Volné dny využívají děti k povinnostem do školy, jiným sportům jako je například lední hokej a jiné.

Děti se zúčastňují tréninků v tréninkovém centru mládeže na Složišti. Toto středisko se řadí jako druhé nejlepší tréninkové centrum v republice, a to hned po Strahově, kde trénuje tým AC Sparta Praha. Vyskytují se zde čtyři travnatá hřiště, jedno umělé hřiště nejnovější generace, které je osvětleno, jedno malé umělé hřiště a

nafukovací hala, kde mohou děti trénovat i v nepříznivém počasí, protože je zde teplo a dětem nehrozí onemocnění. Nachází se zde i regenerační centrum, kde najdeme vířivku, saunu i masérskou místnost. Dále se na Složišti nacházejí i kabiny, kde najdou svůj azyl týmy mužů všech věkových kategorií dorostenců, žáků a také přípravek.

Hlavním trenérem týmu je Petr Čížek, kterému v tréninku pomáhají mladí trenéři, kteří si dělají trenérskou licenci a splňují si tak trenérskou praxi. Tréninků se účastní i rodiče dětí, kteří, když je potřeba, v tréninku velice rádi vypomůžou.

4.2 Vytvoření metodické tréninkové baterie

Naším prvotním cílem a myšlenkou bylo vytvoření optimální metodické tréninkové baterie, jejímž hlavním úkolem má být připravení hráčů fotbalu k vykonávání pohybové činnosti, která je charakteristická právě pro tento sport. Tento sport je charakteristický výskytem rychlostně vytrvalostních schopností, proto jsme do metodické tréninkové baterie zařadili prvky krátkých dynamických cviků. Cviky tohoto charakteru by měly hráče fotbalu optimálně připravit na jejich výkon při zápase či jen tréninku. Cviky se musí provádět řádně a musí mít svá pravidelná opakování. Cviky provádíme rovnoměrně, aby nedocházelo k různým svalovým dysbalancím, které mohou způsobovat různá svalová zranění či v tom nejhorším případě může docházet i k funkčně-morfologickým změnám. Právě fotbal je charakteristický těmito změnami. Dochází především k přetěžování dominantnější poloviny těla. Proto klademe důraz na správně provedení cviků.

Námi vytvořená úvodní část tréninkové jednotky je sestavena z úvodního zahřátí organismu, atletickou abecedou, aktivací kloubního aparátu, dynamickým strečinkem a na závěr úvodní části končíme prvky fotbalového atletického zapracování organismu. Využíváme podobné tréninkové jednotky, které využívají jedny z nejlepších a nejuznávanějších týmů na světě. Jsou to například týmy FC Barcelona, Real Madrid a jiné. Na základě filozofie těchto týmů jsme sestavili tréninkovou baterii určenou pro naši kategorii hráčů U8 SK Dynamo České Budějovice kategorie.

Úvodní část fotbalové tréninkové jednotky se skládá z těchto cviků: (metodické DVD je k dispozici uvnitř práce)

1. Zahřátí organismu:

- Rozběhání

- s míčem
- bez míče

U menších dětí se doporučuje podle Buzka a Procházky (1999) rozběhání s míčem. A to z toho důvodu, že trénink je prováděn právě s dětmi, které se na trénink přijdou vybit, uvolnit, odreagovat z denních povinností, kam řadíme například školu. Nebo můžeme zvolit i rozběhání ve formě her, kde najdeme taktéž míč. Tyto hry jsou pro děti motivující, mohou zde skákat, běhat a hrát si. Optimální je i zapojení trenéra do těchto her.

Z vlastní zkušenosti preferuji taktéž rozběhání s míčem na sto způsobů. Zařazujeme především hry, kde se zapojí všichni hráči. Vyhýbáme se hrám jako je například hra „bago“. V této hře se nestačí během určené doby na rozběhání zapojit dostatečné množství fotbalistů a tato část se tak stane neúčinnou.

2. Atletická abeceda:

Atletická běžecká abeceda nám především zkvalitňuje trénink. Pomáhá odstraňovat chyby, které jsou v pohybové činnosti prováděny, rozvíjí kondičku a dopomáhá ke zlepšení výkonu. Dále nám atletická abeceda slouží k rozvoji rychlosti.

Všechna cvičení, která jsou prováděna, se odehrávají ve vyznačeném kruhu. Sportovci začínají na jeho obvodu a na povel trenéra začínají provádět určené cviky směrem do středu kruhu a zpět.

- Klus

- Zakopávání

- Pohyb vychází z klusu. Zakopávání spočívá v ohnutí bérce vzad. Smažeme se dotknout patou pozadí. Důležitá je práce paží. Cvičení provádíme vzpřímené poloze.

- Poskočný klus stranou

- Při poskočném klusu stranou začínáme ve stojí rozkročném. Začínáme odrazem z obou nohou do strany. Při každém odrazu zapojujeme i práci paží. Při prvním odrazu zapojujeme práci paží dopředu a nahoru a při druhém odrazu jdou paže dozadu. Cvičení provádíme opakovaně.

- Přešlapování stranou

- Ze stoje spojného stranou začínáme prací pouze jedné končetiny. Cvičení začíná prací jedné končetiny, která jde do stoje přednožného a posléze do stoje zánožného. Druhá noha vykonává pouze pohyb vpřed. Práce dolních končetin se po vykonání směrem zpět prohodí. Pokud jde končetina, která pracuje do přednožení, tak práce paží se projevuje upažením a směrem dozadu, a pokud jde končetina do zanožení práce paží, se projevuje upažením směrem dopředu.

- Poskoky – vysoká kolena

- Za mírného klusu začínáme odrazem z jedné dolní končetiny. Odraz vychází ze špičky. Druhá končetina se pokrčí v kolenu a koleno tlačíme vzhůru. Horní končetiny se podílejí na odrazu natažením opačné ruky, než je pokrčené koleno. Snažíme se o mírný předklon a vytažení z boků.

- Plazení

- Plazení vychází z polohy opřením se o ruce a nohy současně. Začínáme pohybem vpřed, a poté vzad.

- Poskoky – v kliku

- Základní polohou je klik. Opřeme se o dlaně a špičky chodidel. Odraz vychází současně jak z dlaní, tak špiček chodidel. Odrazy provádíme vlevo i vpravo. Snažíme se o maximální zpevnění trupu, a tím se pokusíme zamezit i prohnutí v bederní části zad.

3. Aktivace kloubního aparátu

Rozcvičení kloubního aparátu začíná směrem od hlavy dolů. Kromě hlavy se snažíme o rychlejší dynamičtější pohyby. V kloubech dochází k zahřátí a aktivaci synoviální tekutiny, která nám ochraňuje kluby před třením. Cviky provádíme za neustálé práce v kotnicích.

- Hlava

- Cvičení vychází z mírného stoje rozkročného a podsazením pánve. Začínáme pomalými úklony z levé strany na pravou a zpět.

- Horní končetiny

- ramena – provádíme kroužení v ramenou vpřed a vzad
- lokty – v upažení provádíme krouživé pohyby v loktech na jednu stranu a posléze na druhou.
- paže – krouživý pohyb vychází z celých paží, nejprve začínáme pohybem dopředu a následně pohybem dozadu.

- Trup

- boky – mírný stoj rozkročný, ruce v bok, krouživé pohyby na jednu stranu a posléze na druhou
- trup – mírný stoj rozkročný, ruce do vzpažení, krouživými pohyby jdeme nejprve do předklonu a následně do záklonu. Jedná se o pohyby celého trupu.

- Dolní končetiny

- kolena – stoj rozkročný, mírný podřep, ruce opřené o kolena, provádíme krouživé pohyby na obě strany
- kolena – stoj rozkročný, mírný podřep, ruce opřené o kolena, provádíme krouživé pohyby v podobě vnějších a vnitřních kruhů
- kotníky – stoj na jedné noze, druhá opřená o špičku, tato noha vykonává krouživý pohyb na obě strany

4. Dynamicko - statický strečink

Cviky dynamicko - statického charakteru jsou prováděné ve vyznačeném kruhu. Sportovci na povel trenéra začínají s vykonáváním cviků. Cviky se opakují nejméně 5 x.

- Mírný klus, provádíme krouživé pohyby v kyčlích, práce dolních končetin se pravidelně střídá po jednom opakování.

- Aktivace kloubního aparátu kyčlí.

- Mírný klus, jedna z dolních končetin jde švihem do maximálního přednožení. Horní končetina vykonává křížným pohybem dotek za špičku švihové nohy. Švihová noha se mění zhruba po třech malých rychlých krocích.

- Protážení zadních svalů stehenních (hamstringů) a hýžd'ových svalů.

- Mírný klus vzad, jedna z dolních končetin jde švihem do maximálního zanožení. Horní končetiny zůstávají pokrčené v loktech před tělem. Švihová noha se mění zhruba po třech malých rychlých krocích.

- Protážení svalu krejčovského a svalu bedrokyčlostehenního

- Chůze, na každý třetí krok dolní končetinu pokrčíme v koleni, pata se dotýká hýždí, pokrčenou dolní končetinu fixujeme k hýždím rukou, výdrž v dané poloze zhruba tři sekundy.

- Protážení přímého svalu stehenního, čtyřhlavého svalu stehenního, svalu krejčovského a napínače stehenní povázky
- Chůze, na každý třetí krok přitáhneme koleno k hrudníku, koleno fixujeme také pomocí horních končetin, střídání dolních končetin se pravidelně opakuje, výdrž v dané poloze zhruba 3 sekundy.
 - Protážení extenzorů kyčelního kloubu
- Mírný stoj rozkročný, podsazení pánve, rotace v trupu na obě strany, maximální otáčení doleva a doprava
 - Protážení laterálních flexorů dolní části trupu

5. Fotbalové atletické zpracování organismu

Tato část slouží především k rozvoji rychlosti a obratnosti sportovce. Uplatnění zde najdou i pomůcky ve formě překážek, obručí, tyčí, žebříků atd. Cvičení je prováděno maximální intenzitou.

Při cvičení klademe důraz také na práci horních končetin.

- Cviky s obručemi

- na znamení trenéra start, následuje rychlá práce dolních končetin do vnitřku obručí, které jsou rozestavěny střídavě za sebou, a následuje tří metrový sprint.
- na znamení trenéra start, hlavním úkolem je co nejrychleji překonat tři obruče, v nichž se musí snožit a mimo obruč roznožit, následuje tří metrový start.

- Cviky s překážkami

- na znamení trenéra start, skoky snožmo přes překážky, následuje tří metrový start.
- na znamení trenéra start, mezi překážkami úskoky vpravo a vlevo, následuje tří metrový sprint

- Cviky se žebříkem

- na znamení trenéra start, střídavá práce dolních končetin mezi políčky žebříku, posouváme se zprava doleva a zpět, následuje tří metrový sprint.
- na znamení trenéra start, práce pouze jedné dolní končetiny, do každého políčka žebříku došlápne pouze pracující dolní končetina ze skipinku.

- Cvik bez pomůcek

- na znamení trenéra, kotoul vpřed, následuje tří metrový sprint

4.2.1 Aplikace metodické baterie

Sestavení tréninkové jednotky proběhlo po konzultaci s profesionálními trenéry. Nejprve jsme sestavenou tréninkovou baterii navrhli a posléze sestavili. Aplikovali jsme je na testované hráče, kterým jsme posléze vysvětlili náš plán, proč jsme zařadili právě výše uvedené cviky do úvodní tréninkové jednotky.

Při pozorování provádění sestavené tréninkové baterie jsme mohli vidět, že sportovci mají mnoho cviků zautomatizovaných. Mnoho cviků nebyla pro fotbalisty překvapením. Proto tréninková jednotka úvodní části měla spád.

5 Výsledky

Výsledkem této bakalářské práce je sestavení metodického DVD úvodní části fotbalové tréninkové jednotky, kategorie U8, v klubu SK Dynamo České Budějovice.

Metodické DVD poslouží Mgr. Petru Požárkovi k názorným ukázkám začínajícím trenérům, kteří nastoupili do akreditačního kurzu Jihočeské univerzity a Fotbalové asociace České republiky a plní si jednotlivé fotbalové licence UEFA C a UEFA B. Zároveň poslouží toto metodické DVD k proškolení trenérů příprakových kategorií v klubu SK Dynamo České Budějovice.

U hypotézy č. 1 jsme chtěli ověřit předpoklad, že navržená baterie cviků do úvodní části tréninkové jednotky bude pro hráče kategorie U8 pochopitelná a dané cviky se s nimi budou moci provádět v praxi. Při seznámení tréninkové skupiny jsme sestavili danou baterii cviků, která bude aplikovatelná v úvodní části tréninkové jednotky. Cviky byly navrženy, tak aby odpovídaly dané kategorii. Výsledek metodického DVD nám potvrdil, že navržená a aplikovatelná baterie cviků byla navržena správně. Všichni hráči bez jakýchkoliv problémů zvládli odtrénovat úvodní část tréninkové jednotky.

U hypotézy č. 2 jsme chtěli ověřit, jestli se nám podařilo vytvořit dostatečně praktické metodické DVD úvodní části tréninkové jednotky, které bude jasně demonstrovat v kurzu Trenéra fotbalu licence UEFA C a B, jak trénovat s touto věkovou kategorií. V březnu 2014 jsme metodické video ukázali začínajícímu kurzu studentů fotbalové licence trenéra UEFA C na Jihočeské univerzitě. Po zhlédnutí videa jsme se zeptali trenérů, jestli je video pochopitelné a odpovídá dané kategorii? Všichni trenéři se shodli, že díky jednoduchým cvikům se podařilo děti motivovat a upoutat zároveň. Tím pádem je tato forma tréninku v úvodní části tréninkové jednotky nejvhodnější. To znamená, že se i druhá hypotéza potvrdila.

6 Diskuze

Naše práce byla zaměřena na sestavení baterie cviků, která je dynamicko- statického charakteru a je zaznamenána pomocí DVD.

Úvodní část tréninkové jednotky jsme si vybrali, protože tato část je velice důležitá, přesto mnohokrát opomíjená. Optimálním strečinkem můžeme ovlivnit snížené riziko zranění a zvyšující se výkonnost.

Existuje mnoho diskuzí, jaký typ strečinku je lepší. Podle Nelsona a Kokkonena (2009) rozdělujeme strečink na čtyři druhy. My jsme si vybrali kombinaci statického a dynamického. Dynamický strečink se dle Altera (1999) a Nelsona s Kokkonenem (2009) nejvíce hodí ke sportovnímu odvětví, kam fotbal řadíme. Dynamický strečink, podle výzkumů vede k rozvoji pohyblivosti a lepší flexibilitě, jenž popisuje ve své publikaci Alter (1999). Dochází ke švihovým cvikům a rychlým tělesným pohybům, při nichž dochází k protažení. Naopak statický trénink dle Nelsona a Kokkonena (2009) probíhá bez švihové fáze. Protažení svalů nastává po setrvání v dané poloze delší dobu. Proto jsme volili kombinaci dynamicko – statického strečinku, jako optimálního pro fotbal. Setrvání v dané poloze bylo okolo 3 – 5 vteřin.

Baterie cviků se mladým fotbalistům líbila. Před kamerou na dětech byla vidět snaha a pílě s jakou cvičení prováděli. Natočené metodické DVD bych doporučoval všem trenérům, kteří chtějí v budoucnu trénovat. DVD je prokonzultováno s profesionálními trenéry mládežnických týmů, kteří DVD využívají pro své potřeby.

7 Závěr

Sestavením baterie cviků, jsme vytvořili názorné metodické DVD, které poslouží k praktické ukázce v průběhu školení trenérů.

Baterie cviků se skládala převážně z dynamicko – statického strečinku.

Shrnutím bakalářské práce jsme došli k závěru, že sestavení DVD poslouží ke zdokonalení trenérských vědomostí, které trenéři uplatní na svých momentálních či budoucích svěřencích.

Kdybych se mohl vrátit ještě k mému mládí a tréninkovým jednotkám, které jsem absolvoval, tak tréninkové jednotky neměly s jejich správným provedením moc společného. Trenéři mívali svou filozofii, ve které vyznávali pouze hlavní část. Opakem jsou dnešní proškolení trenéři, kteří dobře vědí, co dělají a vědí, že momentální výkonnost hráčů není důležitá. Jejich hlavním úkolem je celkový rozvoj sportovce, který se projeví v budoucnu. Jsem rád, že tato problematika se řeší a nezůstává opomenuta.

Natáčení metodického DVD nebylo jednoduché. Museli jsme si vše předem vyzkoušet nanečisto. Navrhli jsme několik cviků, které jsme chtěli na děti aplikovat. Po aplikaci cviků na dětech jsme zjistili, že tyto cviky nejsou příliš vhodné. Cviky musely být jednoduché a nesměly být příliš složité na jejich provedení. Po několika pokusech nanečisto jsme se domluvili na stanovení termínu natáčení DVD s panem Hochem. Natáčení v určený termín proběhlo bez větších problémů. S panem Hochem jsme měli už jen několik konzultačních hodin, v kterých jsme řešili, jak bychom si video představovali, a posléze ho sestříhali a okomentovali.

Práce s malými dětmi se mi velice líbila. Děti tohoto věku jsou plné energie a elánu vykonávat požadované cviky s radostí. Proto si dovedu představit, že bych s těmito dětmi provedl do budoucna i další cvičení, které by mohlo mít dopad na jejich výkonnost. Velice rád bych ve své diplomové práci otevřel téma Metodické DVD závěrečné části tréninkové jednotky.

Referenční seznam literatury

- Alter, M. J. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. 1. vyd.* Praha: Grada Publishing, 179 s. ISBN 80-7169-736-X.
- Bahr, R. a kol. (2008) *F-MARC: Manuál fotbalové medicíny. 1. vyd.* Praha: Olympia. ISBN 978-807-3760-809
- Buzková, K. (2006) *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše. 1. vyd.* Praha: Grada Publishing, 179 s. ISBN 80-247-1525-2.
- Dovalil, J. a kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku. 2. vyd.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.
- Gerhard. (1999). *Hrajeme fotbal. 1. přeprac. vyd.* České Budějovice: Kopp, 128 s. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-066-1.
- Havlíčková, L. (2004). *Fyziologie tělesné zátěže I. 1. vyd.* Praha: Karolinum, 128 s. ISBN 80-7184-875-1.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport. 1. vyd.* Praha: Olympia. Věda pro praxi. ISBN 80-7033-052-X
- Knížetová, V. & Kos B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání: Sport pro všechny. 1. vyd.* Praha: Olympia. ISBN 27-062-89.
- Kureš, J., Hora, J., Jachimstál, B., Skočovský, M. & Špaček. J. (2007). *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2007. 1. vyd.* Praha: Olympia, 179 s. ISBN 978-80-7376-035-9.
- Kuric, J. a kol. (1986). *Ontogenetická psychologie. 1. vyd.* Praha: Státní pedagogické, 179 s. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 14-409-86.
- Langmaier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie. 3. vyd.* Praha: Grada Publishing, 117 s. 38. ISBN 80-7169-195-X.
- Navara, M., Buzek, M. & Ondřej, O. (1986). *Kopaná: Teorie a didaktika.* Praha. ISBN 14-330-86.
- Nápravník, Č. (1987). *Lékař a kopaná.* Praha: Olympia.
- Nelson, Arnold G. & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech. 1. vyd.* Praha: Grada Publishing, 179 s. ISBN 978-80-247-2784-4.
- Pavlová, Z. a kol. (1998). *Učební texty masáže a regenerace. 1. vyd.* České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-277-6.

Taxová, J. (1972). *Vrstevnické vztahy v adolescenci: příspěvek k objasnění jejich výchovné funkce u středoškoláků. Vyd. 1.* Praha: Universita Karlova, 117 s. Acta Universitatis Carolinae, 38.

Večeřa, K. & Nováček, V. (1995). *Sportovní hry III: Kopaná. 1. vyd.* Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1076-2.

Internetové zdroje

Fakulta sportovních studií Masarykova univerzita. (2014). *Vytrvalostní trénink*. Citace [2014-4-10].

<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-5/08.html>

Pilates pro zdraví. (2014). *Statický strečink*. Citace [2014-4-10].

http://www.tanapilates.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=66