

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Přípravné období ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim**

Bakalářská práce

Autor: David Drozd

Studijní program: B1101 Matematika

Studijní obor: Matematika se zaměřením na vzdělávání

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>David Drozd</b>
Studium:	S15MA041BP
Studijní program:	B1101 Matematika
Studijní obor:	Matematika se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Přípravné období ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim</b>
Název bakalářské práce AJ:	Pre-season period in futsal club FK Era-Pack Chrudim

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je analýza přípravného období v ročním tréninkovém cyklu u futsalového klubu FK Era-Pack Chrudim. Analýza se bude zaměřovat na strukturu tréninkových jednotek v oblasti rozvoje vybraných pohybových schopností. Získané informace budou porovnávány s dosavadními poznatky v oblasti sportovního tréninku ve futsale. metody: literární rešerše, analýza, komparace klíčová slova: přípravné období, futsal, tréninková jednotka, sportovní trénink

VOTÍK, J. Trenér fotbalu "A" UEFA licence. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007 KRESTA, Jan. Futsal. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2534-5. DOVALIL, J. a PERIČ, T. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing, a. s. PSOTTA, R. et al. (2006). Fotbal. Kondiční trénink. Praha: Grada Publishing, a. s. KIRKENDALL, T. D. (2013). Fotbalový trénink. Praha: Grada Publishing, a. s.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	5.1.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením vedoucího práce a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne 24. 6. 2018

.....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/ 2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

V Hradci Králové, dne

.....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Adriánu Agricolovi, Ph.D. za věcné poznámky a odborné vedení mé bakalářské práce.

## **Anotace**

DROZD, David. *Přípravné období ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 55 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce je zaměřena na rozbor přípravného období ve futsalu, a to konkrétně v klubu FK Era-Pack Chrudim. Cílem práce je popsat a vysvětlit celou přípravnou část klubu před prvním mistrovským zápasem. V první části se práce opírá o teoretické poznatky z futsalu, pohybových schopností a sportovního tréninku. V druhé části se potom soustředí na přípravného období v dospělé kategorii v klubu FK Era-Pack Chrudim. Práce se stručně zabývá historií klubu. Jsou zde ale hlavně rozděleny a popsány typy tréninkových jednotek a sestaveny jednotlivé týdenní mikrocykly.

*Klíčová slova:* přípravné období; futsal; pohybové schopnosti; tréninková jednotka; sportovní trénink

## **Annotation**

DROZD, David. *Pre-season period in futsal club FK Era-Pack Chrudim*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2018. 55 pp. Bachelor thesis.

This bachelor thesis is focused on the analysis of the pre-season period in futsal, specifically in FK Era-Pack Chrudim. The aim of the thesis is to describe and explain the whole preparatory part of the club before the first championship. In the first part the thesis is based on the theoretical knowledge of futsal, physical abilities and sports training. The second part focuses on the adult pre-season in the club. The work briefly deals with the history of the club. However, the types of training units are mainly described, divided and assembled by individual weekly microcycles.

*Keywords:* pre-season, futsal, physical abilities, training unit, sport training



## **OBSAH**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA FUTSALU .....</b>	<b>11</b>
1.1 Futsal a další modifikace fotbalu .....	11
1.2 Pravidla futsalu.....	12
1.3 Historie futsalu .....	13
1.4 Futsalové instituce a soutěže .....	14
<b>2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....</b>	<b>18</b>
2.1 Kondiční pohybové schopnosti .....	18
2.1.1 Silové schopnosti .....	18
2.1.2 Vytrvalostní schopnosti .....	20
2.1.3 Rychlostní schopnosti .....	22
2.2 Koordinační pohybové schopnosti .....	23
2.3 Flexibilita .....	23
<b>3 SPORTOVNÍ TRÉNINK .....</b>	<b>25</b>
3.1 Periodizace tréninkového procesu.....	25
3.2 Tréninkové plány.....	25
3.3 Druhy tréninkové procesu .....	29
3.4 Typy tréninkových jednotek.....	30
<b>4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>31</b>
<b>5 METODOLOGICKÁ ČÁST .....</b>	<b>32</b>
5.1 Popis sledovaného souboru .....	32
5.2 Použité metody.....	33
<b>6 VÝSLEDKY .....</b>	<b>34</b>
6.1 Rozbor tréninkové jednotky .....	34
6.1.1 Tréninková jednotka v posilovně.....	34
6.1.2 Tréninková jednotka na atletickém stadionu .....	36
6.1.3 Tréninková jednotka v písku.....	36
6.1.4 Tréninková jednotka v hale.....	37
6.2 Rozbor přípravného období.....	40
6.2.1 První mikrocyklus .....	40
6.2.2 Druhý mikrocyklus .....	42
6.2.3 Třetí mikrocyklus.....	43
6.2.4 Čtvrtý mikrocyklus .....	45

6.2.5	Pátý mikrocyklus .....	46
6.2.6	Šestý mikrocyklus .....	48
<b>7</b>	<b>DISKUZE.....</b>	<b>51</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>52</b>
<b>9</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>53</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ .....</b>	<b>55</b>

## ÚVOD

Jako téma bakalářské práce jsem si vybral přípravné období ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim. Osobně mám velmi vřelý vztah k tomuto sportu i klubu, protože v něm působím jako hráč A mužstva. Futsal je sport, který je velmi blízký fotbalu a ten provozuji od dětství. K futsalu jsem se dostal v 18 letech v mládežnických kategoriích a ihned jsem si ho zamiloval. Netrvalo dlouho a věděl jsem, že se mu chci věnovat naplno. Nastupoval jsem 2 roky v kategorii U-19 právě ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim. V dospělé kategorii je tento klub dlouhodobě nejlepším klubem v České republice. V mládeži tomu však takto není. Poté jsem strávil rok na hostování v mužské kategorii v klubu Mados Hradec Králové a po roce jsem se vrátil do Chrudimi, kde působím dodnes.

Přípravné období jsem si z ročního tréninkového cyklu vybral proto, že mi připadá nejzajímavější. Objevují se zde tréninky různého charakteru a celkově jich je velké množství. Pro hráče je to nejnáročnější část sezóny, kde se projevují nejen fyzické schopnosti nebo technické dovednosti, ale také vůle, odhodlání a psychická odolnost.

I když je futsal oproti fotbalu dynamičtější a rychlejší, tak se mu nedostává takové popularity. A tak bych chtěl i touto cestou přiblížit tento krásný sport mezi lidmi, kterým se vyhýbá. Chtěl bych nastínit, jak to vlastně funguje u profesionálního klubu, kterých v České republice moc není.

Cílem mé práce je vysvětlit, jak probíhá celé přípravné období u futsalového klubu FK Era-Pack Chrudim. Zaměřil jsem se, na kterých tréninkových jednotkách je toto období založeno. Dále jsem se soustředil na to, kde se jednotlivé tréninky odehrávají a co je jejich hlavní náplní. Zajímalo mě i celkový počet tréninků, zápasů a volných dní během přípravy. Získané informace poté porovnáám s poznatky z oblasti sportovního tréninku ve futsale.

# 1 CHARAKTERISTIKA FUTSALU

## 1.1 Futsal a další modifikace fotbalu

Futsal je kolektivní sportovní hra, při které se snaží dvě družstva vstřelit co nejvíce branek do sítě soupeře. Hraje se v hale a družstvo s větším počtem vstřelených branek je vítězem. Zjednodušeně se dá říci, že jde vlastně o „fotbal v hale“, ale tento sport má svá specifika, kterými se řídí a které je třeba respektovat. Samotný název tohoto sportu pochází ze španělského nebo portugalského výrazu pro fotbal, tedy FUTbol nebo FUTebol a z francouzského nebo španělského slovíčka pro halu, což je SALon nebo SALa. Spojením těchto dvou slov vznikl oficiální název pro tento sport, tedy futsal. FIFA (mezinárodní federace fotbalových asociací) tento název roku 1995 přijala a od té doby se používá dodnes. Ale dříve byl v České republice futsal známý pod názvem malý fotbal a ve světě pak označován jako Five-a-Side Football (Kresta, 2009; Para, 2017).

Existují další modifikace fotbalu, které jsou s futsalem velmi blízké a je nutné je od sebe správně odlišovat.

**Sálová kopaná** je asi ze všech „odrodn“ fotbalu nejbližší právě futsalu. Hraje se ve čtyřech hráčích v poli plus jeden brankář. Hlavním rozdílem je to, že tady se auty a rohy hází. Jinak hrací doba, plocha, míč a jiné náležitosti jsou obdobné jako u futsalu (Čálek & Šálek, 1989).

**Malá kopaná** je dalším odvětvím klasického fotbalu. Od sálové kopané se liší tím, že se hraje pouze venku. Počet hráčů je zde vyšší. Hraje se 5+1 a poločas zde trvá 30 minut hrubého času (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

**Halová kopaná** je velmi podobná té malé, ale hraje se, jak název napovídá, jen v hale a na dva poločasy po 20 minutách. Využívá se hlavně jako doplněk k fotbalové přípravě v zimních obdobích. Pravidla jsou jako u fotbalu, jen aplikovaná do haly a neplatí zde pravidlo o ofsajdu (Navara, Ondřej & Buzek, 1986).

**Minifotbal** je druh fotbalu pro hráče od 6 do 10 let. Zápas trvá dvakrát 25 minut hrubého času a v každém družstvu nastupuje 7 hráčů a brankář. Velikost hřiště odpovídá polovině fotbalového hřiště. Takže se mohou hrát dva zápasy současně na jednom fotbalovém hřišti (Hora et al., 2005).

**Beach soccer** nebo u nás plážová kopaná se hraje oproti fotbalu na třetině a každá trvá 12 minut. Hraje se speciálním míčem na pískovém hřišti a hráči nesmí používat kopačky. Takže se hraje na boso. Počet hráčů je 4+1 a pravidlo o ofsajdu zde neplatí (Kresta, 2009).

## 1.2 Pravidla futsalu

Hrací plocha má tvar obdélníku, při čemž délka má povolené rozměry 25-42 metrů a šířka 16-25 metrů. Tato plocha je ohraničena postranními a brankovými čarami o velikosti 8 cm. Středovou čarou je pak hřiště rozděleno na dvě stejné poloviny a uprostřed hřiště se nachází středový kruh o poloměru 3 m. Pokutové území je ve futsale velké 6 m a je to jediná část hřiště, kde smí brankář zahrát rukou. Na vrcholku tohoto území na pomyslné kolmici od středu branky je pak vyznačeno místo pro pokutový kop (penaltu).

Speciálním pravidlem pro futsal je tzv. desetimetrový kop, který se zahrává v případě šesti a více akumulovaných faulech. Tento bod je na stejném místě jako bod pro pokutový kop jen ve vzdálenosti 10 m od branky. Na stranách hřiště jsou umístěny prostory pro střídání. Jejich velikost je 5 m. Na středu každé brankové čáry stojí branky o velikostech 2 m na výšku a 3 m na šířku. Míč musí být kulatý o velikosti číslo čtyři. Váha míče 400-440 g a obvod 62-64 cm a musí mít tlumený odskok (Hora et al., 2005; Kresta, 2009).

Do utkání nastupují dvě družstva se čtyřmi hráči a jedním brankářem v poli na každé straně. Do hry smí pak zasáhnout ještě devět náhradníků. Utkání se nesmí začít, pokud jeden tým má méně jak tři hráče a také se ukončí v průběhu zápasu, jestliže počet hráčů jednoho družstva klesne pod tři. Střídat se může kdykoliv, ale jen v místě určeném pro střídání a hráč může vstoupit na hřiště až tehdy, opustí-li hřiště spoluhráč. Futsalové utkání se hraje na dva poločasy dlouhé 20 minut čistého času. To znamená, že pokaždé když míč opustí hrací plochu nebo je hra přerušena rozhodčím, tak se čas zastaví. Je-li míč v zámezí, následuje aut, roh nebo výhoz od branky. Výhoz provádí brankář a nemůže z něj padnout branka. Brankář smí hrát na vlastní polovině, ať už nohou či rukou pouze jednou, a to po dobu 4 s. Jestliže dojde k přerušení hry nebo by se míče dotkl soupeř, tak se brankář smí zapojit znovu do hry.

Na rozehrání autů a rohů mají hráči od položení míče na zem 4 vteřiny a soupeř musí být vzdálen od míče alespoň 5 m. Auty i rohy se kopou. Mezi poločasy existuje přestávka, která trvá 15 minut. V případě, že je nutné znát vítěze utkání, tak při remízovém stavu po obou poločasech následuje prodloužení. To trvá 2 x 5 minut. V případě pokračujícího nerozhodného stavu dochází na pokutové kopy, ve kterých se rozhodne o vítězi utkání.

Obě družstva mají právo si jednou za poločas vzít minutový oddechový čas, tzv. time-out. Na každé utkání dohlíží dva rozhodčí, kteří se starají o dodržování pravidel futsalu. Rozlišujeme hlavního a druhého rozhodčího. Oba dva zasahují do utkání stejně. V případě neshody se bere za platný verdikt ten, který pochází od hlavního rozhodčího. Oba mají právo hráči udělit za porušení pravidel žlutou nebo při vážnějším provinění červenou kartu. Ta

oslabuje mužstvo na dvě minuty o jednoho hráče. To znamená, že tým, který obdržel červenou kartu, hraje pouze ve třech hráčích v poli. V případě, že mužstvo obdrží branku během této doby, vrací se do plného počtu hráčů. Hráč, který byl vyloučen, už nesmí zasáhnout do utkání. Další, kdo se podílí na vedení zápasu, je třetí rozhodčí a časoměřič (Hora et al., 2005; Kresta, 2009).

### 1.3 Historie futsalu

#### *Historie futsalu ve světě*

Z pohledu historie je futsal relativně mladým sportem, ale úplné počátky má společné s ostatními odvětvími fotbalu, zejména pak se sálovým fotbalem. Jednotlivé druhy se pak postupem času začaly oddělovat od fotbalu a vznikala pravidla a předpisy, které vedly až do dnešní podoby. Původ menších forem fotbalu najdeme v Uruguayském městě Montevideo. Zde v roce 1930 učitel tělesné výchovy Juan Carlos Ceriani jako první vytvořil pravidla pro fotbal, který se hrál pouze v pěti hráčích na každé straně. Bylo to pro utkání mládeže z YMCA (Young Men's Christian Association). Jednalo se o první pravidla sálového fotbalu, kdy pět hráčů v každém družstvu soupeří na basketbalovém hřišti bez mantinelů s míčem, který tlumí odraz při dopadu na zem. Míč byl také menší než na klasický fotbalový. Měl velikost ženského míče na házenou. Tento sport se začal velmi rychle rozmáhat a stal se populární zejména v Jižní Americe, a to hlavně v Brazílii. Do Evropy se pak futsal dostává v 60. letech 20. století. V Sao Paulu v roce 1971 byla založena Světová federace sálového fotbalu tzv. FIFUSA. Tato organizace se pak postarala o rozmach do celé Evropy. Největšímu zájmu se dostalo ze strany Španělů, Portugalců, Italů, Nizozemců a v té době také Čechoslováků (Para, 2017; Táborský, 2004).

V 80. letech 20. století začínají vznikat konflikty mezi organizacemi FIFA a FIFUSA. FIFA se začínala obávat o postavení fotbalu ve společnosti a FIFUSA se snažila prosadit, že sálový fotbal má být nezávislým sportem. Spor vyvrcholil v roce 1988 na MS v Austrálii. Výsledkem byl příkaz, který FIFA vydala pod hrozbou trestů a říká v něm, aby se národní fotbalové federace distancovaly od sálového fotbalu. FIFUSA zase prohlásila, že sálový fotbal je samostatný sport, kterému nikdo nemůže bránit ve vlastní existenci. Roku 1988 také dochází ze strany FIFA k vydání oficiálních pravidel pro malý fotbal pro pět hráčů, který je v angličtině známý jako Five-a-Side Football. O rok později se koná první mistrovství světa v Nizozemsku a stále probíhají snahy o integraci sálového fotbalu pod FIFU. To ovšem

FIFUSA odmítá. Roku 1995 tak FIFA přichází s novým názvem a tím je Fustal-FIFA, což je oficiální název, který platí dodnes (Para, 2017; Tábořský, 2004).

### *Historie futsalu v České republice*

V českých zemích se v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století provozovaly současně dvě malé formy fotbalu. Byla to tzv. malá kopaná, která se hraje v pěti hráčích a brankář. Druhým sportem byl sálový fotbal, který počítal u nás pouze se čtyřmi hráči v poli plus brankář. Předchůdcem dnešního futsalu v České republice je ovšem malá kopaná, která měla zájem v roce 1988 po vydání pravidel pro Five-a-Side Football o členství ve FIFA a mezinárodních soutěžích. A tak v září téhož roku se konalo první mezistátní utkání mezi ČSSR a Itálií. Hrál se ve Stráži pod Ralskem a utkání skončilo remízou 4:4. V té době se hrálo ještě na přírodní trávě a odvěta v Itálii skončila 0:1. Po pádu komunismu se sestavilo nové vedení malého fotbalu a dalo si za cíl vstoupit do tehdejšího Českomoravského fotbalového svazu (ČMFS) a Československé fotbalové asociace. V roce 1991 se tento cíl splnil a malý fotbal byl přijat pod křídla ČMFS. Od roku 1992 se pak začíná místo na venkovních hřištích hrát ve sportovních halách a o rok později se uspořádá nultý ročník celostátní ligy. Od sezóny 1993/94, což je první ročník celostátní ligy, se tato soutěž hraje dodnes. Dnes je známá jako VARTA futsal liga (Čálek & Šálek, 1989; Kresta, 2009; Tábořský, 2004).

Po vzniku samostatné České republiky dochází k rozvoji futsalu. Česká reprezentace dokonce získala bronzové medaile z ME v roce 2003, což je dodnes považováno za největší úspěch. I u nás dochází ke sporům mezi sálovým fotbalem a malou kopanou (od roku 1995 futsalem). Spousta hráčů hraje oba sporty současně, což vedlo k různým zákazům a střetům mezi oběma sporty. Nicméně rozmach futsal je stále větší. Objevuje se pravidelně na sportovních kanálech v televizích, a nejen ve světě, ale i u nás se stává čím dál více týmu profesionálními kluby (Kresta, 2009; Tábořský, 2004).

## **1.4 Futsalové instituce a soutěže**

### *Futsalové instituce*

Nejvyšším řídicí organizací ve světě fotbalu je FIFA (Fédération Internationale de Football Association), což je mezinárodní federace fotbalových asociací. Pod tuto organizaci spadají fotbalové asociace, ale i futsal a plážový fotbal. Sídlo má v Curychu. Její hlavní náplní je organizace mistrovství světa v jednotlivých odvětvích. Ve futsalu se dnes stejně jako ve fotbale koná jednou za čtyři roky. FIFA zastřešuje šest regionálních federací podle kontinentů

a do těch potom spadají jednotlivé národní asociace. Asii zastupuje tzv. AFC (Asian Football Confederation), afriku pak tzv. CAF (Confédération Africaine de Football), Severní, Střední Ameriku a Karibik tzv. CONCACAF (Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football), Jižní Ameriku tzv. CONMEBOL (Confederación Sudamericana de Fútbol), Oceánii tzv. OFC (Oceania Football Confederation) a Evropu tzv. UEFA (Union of European Football Associations). Tyto organizace se starají o pořádání mistrovství jednotlivých kontinentů, např.: mistrovství Evropy, Jižní Ameriky atd.

Futsal v české republice spadá pod FAČR (fotbalová asociace České republiky), což je organizace, která se stará o veškeré fotbalové, ale i futsalové dění v České republice. Stará se o registraci hráčů, přestupy, dotace a spoustu dalšího. Je to nástupce dřívějšího Českomoravského fotbalového svazu, který zastával stejné funkce do roku 2011 (Kresta, 2009).

### *Futsalové soutěže*

#### **1) Mistrovství světa**

Největší mezinárodní akcí je bez pochyby mistrovství světa. Jelikož futsal není olympijským sportem, tak vrchol veškerého snažení připadá právě na tuto událost. První MS bylo v roce 1989 v Nizozemsku a vyhrálo ho mužstvo Brazílie, které patří k nejúspěšnějším týmům. Dokázali vyhrát MS pětkrát. Španělům se to podařilo dvakrát a posledním vítězem se stala Argentina, která v roce 2016 v Kolumbii porazila Rusko 5:4. Česká republika se zúčastnila třech MS (2004, 2008, 2012). Další mistrovství světa se bude konat roku 2020 v Japonsku. Česká reprezentace se tohoto turnaje nezúčastní, protože neprošla kvalifikací. (FIFA, 1994-2018)

#### **2) Mistrovství Evropy**

Mistrovství Evropy je další mezinárodní soutěž, která se pyšní velkou prestiží. První ME se konalo ve Španělsku roku 1996 pouze se šesti týmy a vítězem se stali domácí Španělé. Další ME se uskutečnilo v roce 1999 opět ve Španělsku, jenže tentokrát se mistrem stali Rusové. Zde byl počet týmů rozšířen na osm. Poté se ME konalo každé dva roky, což je rozdíl oproti fotbalu, ve kterém se hraje ME jednou za čtyři roky.

Roku 2005 se konalo ME v České republice. Až v roce 2010 v Maďarsku se počet týmů zvýšil na dvanáct mužstev. Na tomto turnaji dosáhla česká futsalová reprezentace dosud největšího úspěchu, kdy skončila na třetím místě. Poslední ME se hrálo ve Slovinsku v roce



2018 a triumf si připsali poprvé v historii Portugalci. Nejvíce titulů mistrů Evropy patří Španělsku. Od roku 2022 bude počet týmů opět rozšířen, a to na 16 mužstev a hrát se bude jednou za čtyři roky (UEFA, 1998-2018a).

### **3) UEFA Futsal Champions League**

Jedná se o klubovou soutěž a jde vlastně o obdobu fotbalové Ligy mistrů, kdy mezi sebou soupeří nejlepší týmy z Evropy. Od roku 2001 až do sezóny 2018/19 byla tato soutěž známá jako Uefa Fustal Cup. Předchůdce byl ještě tzv. Futsal European Clubs Championship, který se hrál od roku 1984. Nejúspěšnějším týmem je madridský celek Inter Movistar, který má na svém kontě už pět titulů. Českou republiku reprezentuje v této soutěži vždy vítěz domácí celostátní ligy. Nejčastějším českým účastníkem je FK Era-Pack Chrudim. Soutěž se hraje turnajově a zatím se žádnému českému celku nepodařilo dostat do finálového turnaje (Final Four) (UEFA, 1998-2018b).

### **4) Domácí soutěže**

Nejvyšší domácí soutěží je první liga, která nese název VARTA fustal liga. Účastní se jí dvanáct mužstev z celé České republiky. Hraje se systémem každý s každým, a to ve dvou kolech. Po skončení základní části se rozhodne o osmi týmech, které se budou v play-off prát o mistrovský titul, ale také o dvou sestupujících. V roce 1993 byl odehrán nultý ročník celostátní soutěže a vítězem se stal tým Ajax Novesta Zlín. Od té doby se hraje nejvyšší futsalová soutěž u nás každoročně. Nejlepším týmem v počtu získaných titulů je FK Era-Pack Chrudim, který českou ligu vyhrál už čtrnáctkrát. Vítěz ligy má pak právo se zúčastnit Uefa Futsal Champions League. Druhá liga je rozdělena na západní a východní část a v každé nastupuje dvanáct mužstev. A právě jedno mužstvo z každé části postoupí do první ligy. Obě druhé ligy mají pod sebou tři divize a každá divize potom má pod sebou krajské a okresní soutěže. Z těchto soutěží se pak dá postoupit nebo sestoupit podle umístění v tabulce. V České republice existuje ještě ligový pohár, který se dnes nazývá Pohár FAČR Fustal FIFA. Ten se hraje vyřazovacím způsobem na jedno utkání od těch nejnižších soutěží až po prvoligové týmy. Vítěz vždy postoupí do další fáze (Futsal-fotbal, 2018b).

#### **• *Akademický futsal***

O akademický futsal se České republice stará Česká asociace univerzitního sportu (ČAUS), která sdružuje vysokoškolské sportovní kluby a jejím posláním je rozvoj tělesné zdatnosti vysokoškolských studentů a zaměstnanců vysokých škol. Úplný počátek

akademického sportu se datuje do roku 1910, kdy lektor tělocviku a sportovních her František Smotlacha založil první univerzitní sportovní spolek u nás. ČAUS je plnohodnotným a významným členem Mezinárodní federace univerzitního sportu (FISU) a zakládajícím členem Evropské asociace univerzitního sportu (EUSA). Vrcholným orgánem pro futsalové akademiky je Komise futsalu ČAUS a ta také aktivně spolupracuje s Komisí futsalu FAČR (ČAUS, 2018).

Nejvyšší futsalová akademická soutěž u nás je akademické mistrovství ČR, které pořádá ČAUS a koná se každý rok. Z oblastních kol se jednotlivé školy probíjávají až do finálového turnaje, který je součástí akademických her ČR. Vítěz turnaje je pak akademický mistr ČR ve futsalu. Posledním vítězem se stala Vysoká škola báňská-Technická univerzita Ostrava. Nejúspěšnější univerzitou je pak Západočeská univerzita v Plzni, která vyhrála čtyřikrát. V současnosti probíhá i akademické mistrovství ČR žen. Dalšími soutěžemi jsou Strahovská liga v Praze a Univerzitní liga ZČU v Plzni. Nejvýznamnější mezinárodní soutěž ve futsalu je potom akademické mistrovství světa, které se koná jednou za dva roky a probíhá jak v mužské, tak v ženské kategorii. Tato událost probíhá pod taktovkou FISU. Největší úspěch dosáhli naši akademici v roce 2016 v Brazílii, kdy skončil na třetím místě. Na posledním akademickém mistrovství v Kazachstánu dopadli na šestém místě (ČAUS, 2018).

#### • Školní futsal

Pro všechny střední školy organizuje FAČR, Svaz Futsalu ČR, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Asociace školních a sportovních klubů futsalové soutěže, které se uskutečňují formou turnajů a celý projekt se nazývá Středoškolská futsalová liga (SFL). Hraje se podle mezinárodně platných pravidel futsalu FIFA s drobnými úpravami pro SFL. Školy se probíjávají přes městské, okresní a krajské kola až do finálového turnaje. Na základních školách to funguje obdobně, kdy se konají různé futsalové turnaje po celé ČR (Futsal-fotbal, 2018a).

Mimo uvedené existuje tzv. Dětská futsalová liga, která umožňuje hrát tento sport dětem ve věku 5-15 let. Jedná se o celoroční soutěž, která je organizovaná turnajově. Opět se hraje podle platných pravidel futsalu FIFA a v různých věkových kategoriích. Jednotlivé týmy ze stejných věkových kategorií pak soupeří na zvolených turnajích, na které dohlíží FAČR. Kategorie jsou minipřípravka, mladší a starší přípravka, mladší a starší žáci a dorost. (Dětský futsal, 2016).

## 2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Podle Votíka (2005) jsou pohybové schopnosti relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů člověka k vykonání pohybové činnosti. Rozlišujeme kondiční a koordinační pohybové schopnosti. Měkota a Novosad (2005) zase uvádějí rozdělení na schopnosti kondiční (síla, vytrvalost, částečně rychlost), koordinační (orientační, diferenciací, rovnováhová a další) a hybridní (převážně rychlost). Dále do pohybových schopností také patří flexibilita (pohyblivost).

### 2.1 Kondiční pohybové schopnosti

Kondiční pohybové schopnosti podporují metabolické procesy a úzce souvisejí s využíváním energie pro vykonání pohybu. Patří sem silové, vytrvalostní a částečně rychlostní schopnosti, které jsou na pomezí mezi kondičními a koordinačními schopnostmi (Dovalil, 2002).

#### 2.1.1 Silové schopnosti

Silová schopnost je schopnost překonávat určitý odpor nebo mu odolávat pomocí svalového úsilí. Závisí na celkovém množství svalových vláken, to znamená na příčném průřezu. Dále na počtu aktivovaných vláken, tzv. nitrosvalové koordinaci a na souhře svalových vláken zajišťující pohyb, tj. mezisvalové koordinace (Čelikovský, Kovář & Blahuš, 1973).

#### Druhy silových schopností

Rozeznáváme několik druhů silových schopností, které ovšem vychází z typů svalových kontrakcí (stah svalu). Podle změny délky svalu a napětí v něm hovoříme o izometrické (statické) kontrakci, kdy se délka svalového vlákna nemění. Pouze stoupá napětí ve svalu. Druhým typem kontrakce je izotonická (dynamická). Zde se délka svalu mění, ale napětí zůstává na stejné úrovni. Izotonickou kontrakci ještě pak rozlišujeme na koncentrickou a excentrickou (brzdívou). Při koncentrické kontrakci dochází ke zkrácení svalu a při excentrické zase k protažení. Na základě tohoto rozdělení rozeznáváme sílu *statickou* a *dynamickou*. Podstatou statické síly je izometrická kontrakce. Nedochozí k pohybu, ale jedná se o udržení těla nebo břemene v určité poloze. Dynamická síla je typická izotonickou

kontrakcí. Tady nastává pohyb těla nebo jeho částí a můžeme ji podle velikosti odporu a rychlosti pohybu rozdělit na další čtyři druhy síly (Perič & Dovalil, 2010).

Rozdělení dynamické síly podle Periče a Dovalila (2010):

*a) Explosivní (výbušná) síla* využívá maximálního zrychlení s malým odporem. Do této kategorie patří hody, vrhy, kopy apod.

*b) Rychlá síla* je druhý typem dynamické síly. Je charakteristická nemaximálním zrychlením s nízkým odporem. Sem řadíme např.: starty v atletice, sérii úderů v boxu.

*c) Vytrvalostní síla (silová vytrvalost)* spočívá ve využití nízkého odporu stálou, ale ne příliš velkou rychlostí. Příkladem je veslování, kanoistika nebo silniční cyklistika.

*d) maximální síla* je posledním čtvrtým typem. Zde se provádějí cvičení s vysokým odporem, ale malou rychlostí. Tato síla je základem pro ostatní tři druhy dynamických silových schopností (explosivní, rychlou a vytrvalostní). Typickým sportem, který využívá maximální sílu, je vzpírání.

Existuje také dělení síly na sílu absolutní a relativní. Absolutní síla je nejvyšší možná úroveň síly, kterou by jedinec mohl dosáhnout. Relativní síla je síla, která se vztahuje k hmotnosti sportovce (Lehnert et al., 2010).

## **Metody rozvoje silových schopností**

Metody pro rozvoj síly definují různí autoři rozdílně. Nejčastější rozdělení je však do osmi typů, které se využívají pro jednotlivé druhy síly.

Pro rozvoj maximální síly:

*1) Metoda maximálních úsilí* (těžkoatletická) - velikost odporu je 95-100 % maxima, počet opakování 1-3krát a rychlost opakování je malá.

*2) Metoda opakovaných úsilí (kulturistická)* - velikost odporu je kolem 80 % maxima, počet opakování 8-15krát a rychlost pohybu nemusí být maximální.

*3) Metoda izometrická (statická)* - cvičení, které spadají do této metody, působí proti nepřekonatelnému odporu, kdy délka kontrakce je 5-15 s. a počet opakování se liší podle vyspělosti sportovce. Ze začátku je to 3-5krát a postupně se zvyšuje.

*4) Metoda intermediární* - jedná se o spojení dynamické a statické kontrakce při jediném cvičení.

Pro rozvoj rychlé a výbušné síly:

*5) Metoda rychlostní* - spočívá v provedení pohybu co největší rychlostí a odpor dosahuje jen 30-60 % maxima. Počet opakování se pohybuje v rozmezí 6-10krát. Popřípadě délka cvičení je 5-15 s.

**6) Metoda plyometrická** (rázová) - „spočívá v podněcování explozivní síly v koncentrické reakci, která bezprostředně navazuje na předcházející excentrické protažení svalu. (...). Účelem této metody je umožnit vyvinutí vyšší úrovně síly v co nejkratším čase tím, že explozivní koncentrická kontrakce (např. odraz při výskoku) je usnadněna předchozím protažením (excentrickou kontrakcí) svalu, např. protipohybem před odrazem, nebo dopadem po předchozím výskoku“ (Psotta, 2006, s. 101-102).

**7) Metoda izokinetická** - využívá speciálních zařízení (trenažérů), které stimulují velikost odporu na základě velikosti úsilí, které při cvičení vyvíjíme.

**8) Metoda silově-vytrvalostní** - je založena na velkém počtu opakování a to je 20-50krát. Často se cvičí až do vyčerpání. Mezi jednotlivými cviky je minimální odpočinek. Ten nastává až v pauze mezi sériemi (Čelíkovský, Kovář & Blahuš, 1973; Lehnert et al., 2010; Perič & Dovalil, 2010).

### 2.1.2 Vytrvalostní schopnosti

Lehnert et al. (2010) definuje vytrvalost jako schopnost vykonávat pohybovou činnost s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo v daném čase co největší intenzitou. Dá se říci, že jde vlastně o schopnost odolávat únavě. Vytrvalost je na rozdíl od rychlosti dobře ovlivnitelná a její rozvoj lze dosáhnout během pár týdnů.

#### Druhy vytrvalostních schopností

Dělení vytrvalostních schopností je spousta a dělí se podle různých hledisek. Podle zapojení svalových skupin rozlišujeme vytrvalost celkovou a lokální. Při celkové je zapojena více jak 2/3 svalů (běh, plavání) a při lokální méně jak 1/3 svalstva. Podle typu svalové kontrakce máme vytrvalost statickou (bez pohybu) a dynamickou (s pohybem). Dále rozeznáváme aerobní a anaerobní vytrvalost. Podle zapojení dalších pohybových schopností hovoříme např. o silové nebo rychlostní vytrvalosti apod. (Čelíkovský, 1990)

Základní členění vytrvalostních schopností je podle délky trvání pohybové činnosti:

**Rychlostní** - vykonávání pohybu maximální intenzitou co možná nejdéle. Obvykle se pohybuje mezi 20-30 s. Zajišťuje ATP-CP systém, což je anaerobní (bez O<sub>2</sub>) způsob získávání energie z ATP (adenosintrifosfát) a CP (kreatinfosfát). Netvoří se laktát.

**Krátkodobá** - provedení pohybu s co největší intenzitou co nejdéle. Doba trvání je do 2-3 minut. Energetické zabezpečení je díky LA systému. Jedná se o anaerobní (bez O<sub>2</sub>) krytí

energie a ta se získává štěpením glykogenu. Dochází k produkci laktátu, která zapříčiňuje rychlý nástup únavy.

**Střednědobá** - pohyb vykonaný střední intenzitou do 8-10 minut. Systém zajišťující dostatek energie je tzv. LA-O<sub>2</sub> systém. Dochází k přechodu mezi anaerobním a aerobním krytí energie.

**Dlouhodobá** - pohybová činnost trvající více jak 10 minut. Intenzita je střední až mírná. Charakteristickým systémem je zde O<sub>2</sub> systém. Ten využívá štěpení cukrů, tuků a bílkovin za přítomnosti kyslíku (Lehnert et al., 2010).

### **Metody rozvoje vytrvalostních schopností**

Dovalil (2008) rozděluje tyto metody na metody nepřerušovaného a přerušovaného zatížení.

**1) Metody nepřerušovaného zatížení** - jedná se o dlouho trvající cvičení bez přerušování, kdy intenzita zatížení není vysoká.

*Souvislá metoda* - doba trvání je zhruba 30 minut a více a intenzita cvičení 130-150 tepů/min. Jde o rovnoměrné zatížení nízké až střední intenzity.

*Střídavá metoda* - doba trvání 30 minut a více. Střídá se zde intenzita mezi 120-130 tepů/min. s 150-170 tepů/min. Cvičení se nepřerušuje, jen se mění intenzita zatížení.

**2) Metody přerušovaného zatížení** - zde se využívá střídání fáze zátěže a odpočinku.

*Intervalová metoda* - intervaly odpočinku nezpůsobují plné zotavení po fázi zátěže. Rozlišujeme extenzivní metodu, při které je odpočinek stejně dlouhý jako zatížení a doba zátěže je 2-5 min. Intenzivní metoda je charakterizována co největší intenzitou po krátkou dobu (20-60 s.).

*Opakovací metoda* - zde se délka odpočinku odvíjí od vlastních pocitů.

### **Odpočinek**

Lehnert et al. (2010) rozlišuje podle délky následující typy odpočinku:

- Plný odpočinek - umožňuje téměř úplné obnovení energie (pod 120 tepů/min.)
- Optimální odpočinek - pohybová činnost se zahajuje ve fázi neúplného zotavení (120-130 tepů/min.)
- Zkrácený odpočinek - doporučuje se jen pro vyspělé sportovce (nad 130 tepů/min.)

Také rozeznáváme charakter odpočinku, který je buď aktivní nebo pasivní. Aktivní je spjat s pohybem. Proto sem zařazujeme chůzi, „výklus“ apod. Do pasivního odpočinku řadíme sed, leh atd. (Lehnert et al., 2010).

### 2.1.3 Rychlostní schopnosti

Perič a Dovalil (2010, s. 93) charakterizují rychlostní schopnosti takto: „*rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-20 % maxima). Je charakteristická převážným zapojením ATP-CP zóny*“.

Rychlostní schopnosti jsou podmíněny dědičností. Odhaduje se, že až z 80 %. Proto jsou tréninkem jen málo ovlivnitelné a rozvíjí se dlouhodobě. Změny v rychlosti nejde provést během pár týdnů. Je to dlouhodobý proces. Na rychlost má také vliv věk, pohlaví, tělesná stavba a činnost centrální nervové soustavy. (Čelikovský, Kovář & Blahuš, 1973).

#### Druhy rychlostních schopností

1) **Reakční rychlost** - schopnost reagovat na daný podnět co nejrychleji. Je to doba od vzniku podnětu do zahájení pohybu. Reakce může být jednoduchá (na jeden podnět jedna odpověď) nebo složitá (na jeden podnět více odpovědí).

2) **Acyklická rychlost** - schopnost vykonat jednotlivý pohyb co nejrychleji.

3) **Cyklická rychlost** - je založena na opakování stejných pohybů vysokou frekvencí. Rozdělujeme na schopnost akcelerace, maximální frekvence pohybů a rychlé změny směru.

4) **Komplexní rychlost** - kombinace cyklických a acyklických pohybů (Dovalil, 2008).

#### Metody rozvoje rychlostních schopností

##### 1) Reakční rychlosti

a) *Metoda opakování* - sportovec reaguje co nejrychleji na vytvořené podněty

b) *Metoda analytická* - rozdělení pohybu na dílčí části a ty pak procvičovat odděleně

##### 2) Acyklické rychlosti

a) *Metoda rychlostní* - provedení pohybu co nejrychleji s nízkým odporem

b) *Metoda plyometrická* - využívá svalového předpětí před vlastní svalovou kontrakcí

##### 3) Cyklické rychlosti

*metoda opakování* (Perič & Dovalil, 2010)

## 2.2 Koordinační pohybové schopnosti

Koordinační schopnosti popisuje Votík (2005) tak, že jsou dány především procesy řízení a regulace pohybu. Jedná se o schopnost koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám a osvojovat nové pohyby. Synonymem těchto schopností je obratnost. Zařazujeme sem tyto schopnosti:

- **Diferenciační schopnost** - základem je příjem, zpracování a využití kinestetických informací ze svalů, šlach, vazů a kloubů
- **Orientační schopnost** - schopnost stanovit a pozměnit polohu těla a jeho části v prostoru a čase.
- **Schopnost rovnováhy** - schopnost udržet nebo obnovit rovnováhu v měnících se vnějších podmínkách
- **Reakční schopnost** - schopnost rychle zahájit a provést danou pohybovou činnost na očekávaný nebo neočekávaný podnět v co nejkratším čase
- **Rytmická schopnost** - schopnost vnímat a pohybově vyjádřit rytmus, který je daný nebo v samotné pohybové činnosti obsažený
- **Schopnost spojování pohybů** - jedná se o účelné spojení dílčích pohybů v celek
- **Schopnost přizpůsobování** - schopnost přizpůsobit, popřípadě změnit pohybovou činnost při měnících se podmínkách (Votík, 2005).

## 2.3 Flexibilita

Flexibilita (pohyblivost) schopnost vykonat pohyb v patřičném rozsahu o plné amplitudě. Jedná se o rozsah pohybu v příslušném kloubu nebo kloubním systému (Měkota & Novosad, 2005). Podle Dovalila (2002) lze tréninkem ovlivňovat úroveň flexibility. Spočívá to v kombinaci cvičeníh uvolňovacích, protahovacích a posilovacích.

**Druhy flexibility:** 1) **Aktivní** - dosažení krajní polohy bez vnější dopomoci, vlastním úsilím

**Pasivní** - dosažení krajní polohy s vnější dopomocí (trenéra apod.)

2) **Dynamická** - schopnost dosáhnout krajní polohy pomocí švihů a hmitů

**Statická** - schopnost setrvat v krajní poloze delší čas (Lehnert et al., 2010)



## **Metody rozvoje flexibility**

**1) Aktivní dynamická cvičení** - cvičení provedená pomocí švihů a hmitů, velký počet opakování (15-30krát)

**2) Pasivní dynamická cvičení** - stejná jako aktivní dynamická cvičení, ale provádí se s vnější dopomocí

**3) Aktivní strečink** - dosažení a setrvání v krajní poloze bez vnější dopomoci (vlastním úsilím)

**4) Pasivní strečink** - dosažení a setrvání v krajní poloze s vnější dopomocí

### **5) Metoda kontrakce-relaxace-protažení**

*a) kontrakce, stažení svalu* - probíhá obvykle působením proti odporu a trvá 5-8 s.

*b) relaxace, uvolnění svalu* - trvá 2-3 s.

*c) protažení, za pomoci partnera* - větší protažení svalu než při samostatném pohybu do nové polohy, trvá cca 8 s. (Perič & Dovalil, 2010).

### **3 SPORTOVNÍ TRÉNINK**

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že sportovní trénink zjednodušeně znamená přípravu jedince (sportovce) nebo týmu na nějakou soutěž, utkání, závody apod. Trénink je složitý, účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce v dané disciplíně či sportovním odvětví. Zároveň však musí respektovat celkový rozvoj jedince. Z toho vyplývá, že cílem sportovního tréninku je rozvoj sportovní výkonnosti v daném sportu a všestranný rozvoj jedince. Jedná se dlouhodobý proces, který začíná v dětství a u většiny sportů směřuje k dospělosti, kde se teprve dosahuje maximálních výkonů.

Rozlišujeme tzv. složky tréninku. Řadíme sem přípravu kondiční, psychologickou, technickou a taktickou. Jednotlivé složky jsou ve vzájemném vztahu a ovlivňují se. Zastoupení složek tréninku je různé v každém sportu. Také se mění s věkem, výkonností, v průběhu ročních tréninkových cyklů apod. (Dovalil, 2008).

#### **3.1 Periodizace tréninkového procesu**

Frank (2006) se domnívá, že rozdělení tréninkového procesu na určitá období (cykly) je nutné, chceme-li dosáhnout lepší trénovanosti a vyladit sportovní formu do cíleného období (závodní období). Vychází se z kalendáře soutěží, který nám určuje závodní období a podle toho jsme schopni naplánovat a stanovit i další období. Délka jednotlivých období se může lišit v závislosti na daném sportu, věku, výkonnosti a sportovní specializaci. Periodizace tréninkového procesu musí také respektovat fázi sportovní formy, které jsou vzestup, udržení a pokles. Jednotlivé fáze jsou typické pro dané období.

#### **3.2 Tréninkové plány**

Votík (2016) je přesvědčen že, by trénink neměl být jen prostou improvizací trenéra. Neměl by být nahodilý. Správné plánování a evidence tréninkové činnosti dává trenérovi možnost odhalit klady a zápory ve své práci. Po vyhodnocení získá zpětnou vazbu a na základě toho může upravit, pozměnit a zlepšit tréninkový proces. Dále musí respektovat časovou návaznost a posloupnost jednotlivých tréninkových cyklů. Z časového hlediska v tréninkovém procesu rozlišujeme tyto tréninkové plány (cykly): makrocykly, mezocykly, mikrocykly a tréninkovou jednotku.

## **1) Makrocyklus**

Jedná se o dlouhodobý plán. Je tvořen jednotlivými mezocykly. Obsah nižších cyklů vychází z cyklů vyšších, od kterých se pak postupuje níže. V praxi to znamená, že tréninková jednotka je stanovena podle záměru mikrocyklu. Mikrocyklus je sestavován zase podle mezocyklu atd. Nejzákladnějším makrocyklem je roční tréninkový cyklus (RTC), který je brán za základní jednotku dlouhodobě organizované sportovní činnosti. Existují však i víceleté cykly. Např.: dvouleté nebo čtyřleté (olympijské) (Perič & Dovalil, 2010).

### **Periodizace RTC**

Základní rozdělení RTC nám rozlišuje jednotlivá období, které se sice od sebe liší, ale jsou ve velmi blízkém vztahu a vzájemně se ovlivňují. Rozeznáváme tyto čtyři období RTC- přípravné, předzávodní, závodní (hlavní) a přechodné (Frank, 2006).

#### *Přípravné období*

Hlavním cílem přípravného období je rozvoj trénovanosti. Toto období pokládá základy budoucího výkonu. Podcenění, zkrácení nebo dokonce vynechání způsobuje stagnaci až pokles výkonnosti. V tomto období je dáván prostor pro rozvíjení pohybových schopností, osvojování a zdokonalování dovedností, ale i formování psychiky sportovce. Důležitá je zde psychická odolnost, morální vlastnosti, vůle, motivace apod. Na začátku období roste objem zatížení. To znamená že délka tréninku se prodlužuje a zvyšuje se i porce tréninkových jednotek a dnů. Tréninkové jednotky mají spíše všestranný charakter (běhy, posilovna) a obsahově jsou zaměřeny na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a dovedností. V druhé polovině období se zatížení zvyšuje nárůstem intenzity. Jsou postupně více začleňovány rychlostní a dynamické cvičení. Zařazují se více speciální cvičení daného sportu. Délka přípravného období se pohybuje mezi 2-4 měsíci (Dovalil, 2002; Perič & Dovalil, 2010).

#### *Předzávodní období*

Plynule navazuje na druhou část přípravného období. Dochází ke snížení objemu zatížení a zvyšování intenzity. Hlavním cílem je vyladit sportovní formu do závodního období. Sportovní forma se dá charakterizovat jako optimální připravenost organismu k podávání maximálních výkonů. Zařazuje se přípravné soutěže, zápasy apod. a více speciálních cvičení. Dochází ke spojení techniky a taktiky s kondičním zatížením. Délka je obdobná jako u přípravného období (Dovalil, 2002; Perič & Dovalil, 2010).

### *Závodní (hlavní) období*

V tomto období by mělo dojít k zužitkování přípravného a předzávodního období. Probíhají zde mistrovské soutěže, utkání, závody atd. Je to období maximálních výkonů. Nedochozí zde k výraznějším změnám v organismu, a proto je hlavním cílem udržení nebo opakovaně vyladění sportovní formy. Obsahem jsou tréninkové jednotky s nízkým objemem, ale udržuje se intenzita zatížení.

Velký podíl na podávání sportovních výkonů má psychologická příprava (psychika sportovce), která je v tomto období pod největší tlakem. Vliv diváků, důležitost soutěže, nervozita apod. velmi významně ovlivňuje výkonnost sportovců. Délka období je dána kalendářem soutěží (Dovalil, 2002; Perič & Dovalil, 2010).

### *Přechodné období*

Hlavním cílem je zde regenerace a odpočinek. Po náročném závodním období dochází k poklesu sportovní formy. Snižuje se objem i intenzita zatížení. Zařazují se doplňkové sporty a regenerační mikrocykly. Mělo by nastat úplné fyzické i psychické zotavení sportovce. Délka se liší od jednotlivých sportů. Zhruba se pohybuje mezi 1-2 měsíci (Dovalil, 2002; Perič & Dovalil, 2010).

## **2) Mezocyklus**

Je střednědobý cyklus, který se skládá z jednotlivých mikrocyklů. Mezocyklus vychází z cílů makrocyklu. Obvykle je chápán jako čtyřtýdenní cyklus (měsíční), ale existují jak delší, tak i kratší mezocykly (Votík, 2016).

## **3) Mikrocyklus**

Vyjadřuje krátkodobý cyklus, který vychází z mezocyklů a makrocyklů. Zpravidla se bere jako týdenní cyklus, ale i zde jsou známé kratší (např.: třídní) nebo delší (např.: desetidenní) cykly (Votík, 2016).

## **4) Tréninková jednotka (TJ)**

Je základní organizační forma a dělí se na čtyři části-úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou (Votík & Zalabák, 2006).

### *Úvodní část*

Jedná se o krátký úsek na začátku tréninku, kdy trenér seznámí své svěřence s obsahem a cíli TJ. Vyřizují se zde organizační záležitosti. Např.: absence, zranění, docházka apod. Může dojít k hodnocení předešlého utkání nebo TJ a také k motivaci do další práce.

### *Průpravná část*

Slouží k přípravě sportovce na zatížení v hlavní části TJ. Je to příprava hybného a nervového systému a tato část se nazývá rozcvičení. Zahrnuje pohybovou činnost mírné intenzity (př.: běh). Další částí je strečink, který se stará o protažení zahřátých svalů. Poté následují dynamická cvičení, která mohou obsahovat speciální cvičení pro daný sport (atletická abeceda, slalom s míčem, přihrávky s přeběhy apod.)

Úvodní a průpravná část obvykle zabere 20-30 minut tréninku.

### *Hlavní část*

V této části se plní cíle TJ a dochází k největšímu zatížení v tréninku. Jedná se o nejdelší část tréninku. Na úvod hlavní části se zařazuje koordinační a obratnostní činnosti, nácvik nových dovedností a rozvoj rychlostních schopností. Vlivem únavy by pozdějším zařazením nebyli tak efektivní. Dále pak lze zařadit činnosti silového nebo vytrvalostního charakteru.

### *Závěrečná část*

Slouží ke snížení zátěže a zklidnění napětí v organismu. Využívá se protahovacích, kompenzačních a regeneračních cvičení. Může dojít i k posilování méně zatížených svalů v hlavní části, zhodnocení tréninku nebo sdělení dalších instrukcí týkajících se tréninkového procesu. (Votík, 2016; Dovalil, 2008)

Vzhledem k náplni hlavní části můžeme rozlišit základní typy tréninkových jednotek. Nácvičnou TJ, což je herní TJ zaměřená na nácvik nových herních dovedností. Dále je to zdokonalovací TJ, která se soustředí na zdokonalené již osvojených herních dovedností. Kondiční TJ je určena pro rozvoj pohybových schopností. Smíšená TJ je charakterizována kombinací předešlých typů. Poslední je regenerační TJ, která slouží k urychlení únavy a zotavných procesů (Votík & Zalabák, 2006).

### **3.3 Druhy tréninkové procesu**

#### ***1) Nácvik***

Nácvik je zejména zaměřen na osvojení nových pohybových dovedností. Vytvářejí se zde podmínky pro učení se těmto dovednostem. Ty pak označujeme jako herní činnosti. (střelba, přihrávka atd.). V nácviku se také rozvíjí koordinační schopnosti. Z hlediska zatížení se uplatňují cvičení s nízkou intenzitou, které nevedou fyziologicky k adaptačním procesům. Z tohoto důvodu nemůžeme obsah tréninkového procesu omezit jen na problematiku nácviku, protože by nedocházelo k rozvoji herního výkon v kondiční oblasti. Nácvik je úzce spjatý s technickou někdy i taktickou stránkou herních činností. Učí-li trenér své svěřence nové dovednosti, tak musí dodržovat základní principy motorického učení. To lze rozdělit do čtyř částí. První je seznámení s novými pohybovými dovednostmi. Jde o vytvoření správné představy o nové dovednosti. Klíčová je zde názorná ukázka a dostatečná motivace sportovce. První pokusy jsou v hrubé formě, jsou nepřesné, nekoordinované s množstvím chyb. Druhou částí je zdokonalování dovedností, které probíhá neustálým opakováním. Dochází k úpravám ze strany trenéra, který dbá na správné provedení pohybu. Vše probíhá ve standardních podmínkách. Třetí část je automatizace dovedností. Zde je nová dovednost vykonávána přesně a bezchybně, a to v proměnlivých podmínkách. Poslední částí je tvůrčí uplatnění naučených dovedností při řešení herních situací a úkolů v proměnlivých podmínkách utkání (Votík, 2005).

#### ***2) Herní trénink***

Je druh tréninkového procesu, kdy se rozvíjí pomocí specifické herní činnosti (činnosti s míčem) naučené herní dovednosti spolu s pohybovými schopnostmi (síla, vytrvalost, rychlost a koordinace). V herním tréninku posilujeme technickou i taktickou stránku herních činností, ale i kondiční složku. Rozvoj pohybových schopností v herním tréninku se odvíjí od znalostí trenéra, který by měl umět správně manipulovat se zátěží během jednotlivých cvičení (Votík, 2016).

#### ***3) Kondiční trénink***

Slouží k rozvoji pohybových schopností, a to nespecifickými prostředky. Na rozdíl od herního tréninku nevyužívá cvičení s míčem. Patří sem běhy, skoky, posilovna apod. (Psotta, 2006).

#### **4) Regenerace**

Regenerace je nezbytnou součástí každé tréninkového procesu. Je stejně důležitá jako zatěžování. Jejím úkolem je obnovit pokles funkčních schopností organismu. Nejedná se však pouze o regeneraci biologickou. Důležitá je i psychická regenerace. Mezi regenerační prostředky zařazujeme regenerační aktivity. Sem patří jiná sportovní činnost než daný sport, kterému se sportovec věnuje. Dále pak kompenzační a protahovací cvičení nebo cvičení ve vodě (př.: plavání). Dalším regeneračním prostředkem je regenerace masáží nebo regenerační procedury jako jsou sauny, vířivky, koupele, stříky atd. (Dovalil, 2008).

#### **5) Psychologická příprava**

Ve kterémkoliv sportu jsou na psychiku sportovců kladeny velké nároky. Úspěšnost je proto z velké míry ovlivněna právě psychickou připraveností a odolností. Na psychiku sportovce nepůsobí jen vliv náročných pohybových činností, které vykonávají, ale také je ovlivňují psychické problémy z hlediska vnímání, orientace, tvůrčího myšlení, rychlého a správného rozhodování nebo vliv vnějšího prostředí (diváků, soupeřů, počasí apod.) (Perič & Dovalil, 2010).

### **3.4 Typy tréninkových jednotek**

Votík a Zalabák (2006) rozlišují vzhledem k náplni hlavní části základní typy tréninkových jednotek, které jsou:

- Návčičná TJ-je herní TJ zaměřená na nácvik nových herních dovedností.
- Zdokonalovací TJ-TJ, která se soustředí na zdokonalení již osvojených herních dovedností.
- Kondiční TJ-ta je určena pro rozvoj pohybových schopností.
- Smíšená TJ-je charakterizována kombinací předešlých typů.
- Regenerační TJ-slouží k urychlení únavy a zotavných procesů.

## 4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### *Cíl práce*

Cílem práce je analýza přípravného období v ročním tréninkovém cyklu ve futsalovém klubu FK Era-Pack Chrudim. Analýza se bude zaměřovat na strukturu tréninkových jednotek v oblasti rozvoje vybraných pohybových schopností. Získané informace budou porovnávány s dosavadními poznatky v oblasti sportovního tréninku ve futsale. Dále budu zjišťovat o jaké typy tréninkových jednotek se přípravné období u profesionálního klubu opírá a kolik jich celkově je. Také se zaměřím na konkrétní náplň jednotlivých tréninků a vše bude zaznamenáno v tabulkách a grafech.

### *Úkoly práce*

- Vyhledat a zpracovat poznatky z odborné literatury
- Důkladné pozorování tréninkových jednotek v přípravném období
- Rozbor a popis tréninkové jednotky
- Rozbor přípravného období z hlediska mikrocyklů
- Vyjádření počtu, typů a míst tréninkových jednotek
- Porovnání výsledků s literaturou



## 5 METODOLOGICKÁ ČÁST

### 5.1 Popis sledovaného souboru

Sledovaný soubor byl futsalový klub FK Era-Pack Chrudim. Jedná se o dlouhodobě nejlepší tým v České republice, který pracuje v profesionálních podmínkách. Získal čtrnáct ligových titul. Chrudim také dominuje v českém poháru FAČR, který ovládla hned desetkrát. Navíc jako vítěz domácí soutěže se účastní mezinárodní soutěže UEFA Futsal Champions league, kde měří své síly s nejlepšími kluby v Evropě. Zde se potkal s takovými týmy jako jsou např.: Inter Movistar (Španělsko, 5x vítěz), FC Barcelona (Španělsko, 2x vítěz) Kairat Almaty (Kazachstán, 2x vítěz), Dinamo Moskva (Rusko), Sporting Lisobon (Portugalsko). Avšak začátky tohoto klubu nebyly vůbec snadné a trvalo dlouho, než se z malého klubu stal největší v České republice.

Klub byl založen 31.3. 1991 pod názvem FC Rváčov a v tomto roce vyhrál turnaj "O štít města Hlinska". Klub se 15.10.1991 přejmenoval na 1. FC NADORAZ Rváčov a v sezóně 1991/92 nastoupil do 1. okresní ligy malého fotbalu okresu Chrudim. V tomto ročníku také postoupil do župního přeboru, skupina JIH Východních Čech. Další sezóna nedopadla podle představ a klub skončil na čtvrtém místě z šesti týmů. Ale i tak si zajistil do příštího ročníku účast v nové šestnáctičlenné skupině Východních Čech, což byla 3. liga. V sezónách 1993/94 až 1996/97 hrálo mužstvo nadále 3. ligu. Střídali se horší ročníky s těmi lepšími. Až nakonec došlo k výměně soutěže s hradeckým celkem, a díky tomu mohl od sezóny 1997/98 nastoupit do 2. ligy „Východ“. V premiérovém ročníku celostátní 2.ligy se podařilo získat šesté místo v konečné tabulce. V následujícím roce se klub přejmenoval na FK GEODET Rváčov a obsadil sedmou příčku v 2. lize. O rok později z toho bylo páté místo. Významný zlom nastal v sezóně 2000/01, kdy došlo k poslední změně názvu klubu a k přesunu do sportovní haly TJ Sokol Chrudim, kde hraje svá domácí utkání dodnes. FK Era-Pack Chrudim se umístil na sedmé příčce 2. ligy. V následujícím ročníku se podařilo chrudimskému celku postoupit do 1. celostátní ligy. V soutěžním ročníku 2002/03 bylo hlavní cílem nesestoupit zpátky do 2. ligy. Tento cíl se splnil nad míru, když po základní části se mužstvo umístilo na čtvrtém místě. V play-off pak vypadlo v semifinále a celkově skončilo na třetím místě, což byla vůbec první medaile v historii klubu. V dalším ročníku se stali hráči FK Era-Packu Chrudim poprvé mistry ČR. Po základní části sice skončili až na poslední místě zaručující play-off, tedy na osmém místě. Jenže v play-off dokázali postupně vyřadit lídry soutěže MEGAS Frenštát pod Radhoštěm, 1.FC Nejzbach Vysoké Mýto a ve finále pak udolat ve dvou zápasech CC

Jistebník. Díky tomu si poprvé zajistili účast pro příští sezónu v UEFA FUTSAL CUPu. V ročníku 2004/05 se podařilo laťku ještě zvednout, když tým poprvé získal tzv. „double“. To znamená, že vyhrál ligový titul, ale i ligový pohár v jednom soutěžním ročníku. V tomto roce byly také založeny mládežnické kategorie, a to U-18 a U-15. Dvouletou nadvládu Chrudimi ukončil v ročníku 2005/06 tým CC Jistebník. Era-Pack skončil na třetím místě. Od sezóny 2006/07 triumfoval chrudimský celek v každé sezóně. Získal dvanáct titulů v řadě a zařadil se k evropské špičce (FK ERA-PACK Chrudim, 2011).

Každoročně odehraje mužstvo přibližně 50-60 zápasů. Samotný tým je složený z českých i zahraničních hráčů. Čeští hráči se pravidelně zúčastňují reprezentačních srazů a jsou oporami české reprezentace. Zahraniční hráče v chrudimském celku zastupují převážně Brazilci, což je typické i pro celou českou ligu. Toto spojení tuzemských i cizích futsalistů přináší Era-Packu úspěchy. Trénuje se zde pravidelně skoro celý rok. Větší volno mají hráči až po skončení sezóny, a to trvá pouze 1-2 měsíce podle kalendáře soutěží. Právě proto je přípravné období nesmírně důležité pro vývoj celého soutěžního ročníku. Rozvíjí se zde nejen kondiční schopnosti, ale i taktika, která bývá v tomto sportu rozhodující. Trenér chrudimského celku, který je brazilského původu a má za sebou angažmá jako kondiční i hlavní trenér u skvělých brazilských celků nebo u evropského velkoklubu Kairat Almaty, si zakládá na tomto období a věnuje mu maximální pozornost. V této části sezóny jsou na denním pořádku dvoufázové tréninky. Přípravy se zúčastnilo 9 českých a 5 zahraničních hráčů, tedy celkem 14 hráčů. Z celkového počtu byli 3 brankáři. Mužstvo se skládá jak z mladých, tak i ze zkušených hráčů. Nejmladšímu hráči je 17 let a tomu nejstaršímu 43. Tým se sešel 31. července 2017 v 10:00, kdy proběhla také první tréninková jednotka.

## 5.2 Použité metody

- *Literární rešerše* - proces zjišťování informací z tištěných nebo jiných zdrojů
- *Pozorování* - proces sledování určitých jevů, kdy je přesně stanoveno, co a jak se bude pozorovat
- *Analýza* - je proces, kdy se stanovený objekt rozkládá na dílčí části, které dále zkoumáme, a mezi těmito částmi se hledají vzájemné vztahy
- *Komparace* - je proces srovnávání několika objektů, ve kterém zjišťujeme, v čem se objekty liší a co mají společného (Trousil & Jašíková, 2015)

## **6 VÝSLEDKY**

Hráči před zahájením přípravného období dostali od trenéra individuální tréninkový plán, aby pro ně začátek přípravy nebyl tak překvapivý a tělo bylo navykklé na zátěž. Tento plán obsahoval běhy různé intenzity. Při čemž s blížícím se prvním tréninkem se intenzita zátěže stupňovala. Dále byly zařazeny posilovací cviky na celé tělo.

### **6.1 Rozbor tréninkové jednotky**

Oficiální začátek přípravy byl 31.7. 2017. Všichni zúčastnění se sešli ve sportovní hale v Chrudimi v 10:00. Následovalo přivítání hráčů, seznámení se s cíli pro nadcházející sezónu a hráči byli informováni o průběhu přípravy. Trénink byl stanoven na 10:45. První tréninková jednotka začala měřením a vážením všech hráčů. Zjišťovali se tyto informace: výška, váha a procenta tuku. K pravidelnému vážení dochází po celou sezónu, a to každých 14 dní. Přípravné období trvalo od 31.7. do 8.9. 2017, kdy bylo také odehráno první ligové utkání. Za tuto dobu tým absolvoval 44 tréninkových jednotek a 6 přípravných utkání. Jednotlivé tréninky lze rozdělit podle místa konání, a to na trénink v posilovně, na atletickém stadionu, v písku a v hale, kde se jich konalo nejvíce.

#### **6.1.1 Tréninková jednotka v posilovně**

Tyto tréninkové jednotky probíhaly ve Fitcentru v Chrudimi, a to vždy od 8:00. Tento brzký čas byl zvolen z důvodu menší návštěvnosti ostatních klientů ve fitcentru, protože se při TJ v posilovně využívají skoro všechny posilovací stroje, různé činky a rotopedy. Během přípravy zde proběhlo 8 TJ, které trvaly 1-1,5h. Cvičení jsou zaměřena převážně na posilování dolních končetin. Cvičení na horní končetiny provádí každý hráč individuálně, ale musí absolvovat předem daný počet stanovišť. TJ v posilovně probíhá u chrudimského mužstva formou kruhového tréninku, kdy jednotlivé cviky jsou rozděleny na stanoviště a sportovec přechází na další stanoviště až po absolvování toho předešlého a takto projde všechna stanoviště.

Na základě pozorování bych rozdělil tréninky v posilovně na dvě verze. Obě verze se využívají v průběhu celé sezóny podle stanoveného kalendáře soutěží. Náročnější verze B se využívá v reprezentačních přestávkách a před přípravami na UEFA Futsal Champions League nebo play-off. Verze A se pak uplatňuje hlavně v průběhu play-off.

## **Verze A**

**Průpravná část:** 10 min. jízda volně na rotopedu

10 min. strečink

**Hlavní část:** 40-50 min.

8 stanovišť na nohy, 5 na ruce, 1 na břicho

metoda opakovaných úsilí: 3 x 10 opakování na stanovišti, odpor 70-90%

**Stanoviště:** nohy-leg press

zakopávání v leže na stroji

předkopávání na stroji

výpady vpřed s činkami (5x L a P noha)

dřepy s činkou (30 kg)

výpony na stroji (15x)

roztahování v sedě na stroji

přítahování v sedě na stroji

ruce-individuální, ale každý musí absolvovat celkově 5 stanoviště zaměřené na biceps, triceps, prsní svaly a trapézový sv.

břicho-přednožování na stroji

**Závěrečná část:** 10 min. jízda volně na rotopedu

5-10 min. strečink

## **Verze B**

**Průpravná část:** viz. verze A

**Hlavní část:** 50-60 min.

8 stanovišť na nohy, 5 na ruce, 1 na břicho

**každé stanoviště se skládá ze 2 cvičení**

metoda opakovaných úsilí: 3 x 10 opakování na stanovišti, odpor 60-80%

**Stanoviště:** nohy-leg press + přeskoky přes bednu (10x)

zakopávání v leže na stroji + jízda na rotopedu (30 s. na max.)

předkopávání na stroji + angličáky (dřep + klik + výskok, 10x)

výpady vpřed s činkami (5x L a P noha) + jízda na rotopedu (30 s. na max.)

dřepy s činkou + výskoky na lavici (10x)

výpony na stroji + skoky přes švihadlo (20x)

roztahování v sedě na stroji + držení stability na overballu (30 s.)

přítahování v sedě na stroji + výpady do stran (5x vpravo a 5x vlevo)

ruce-viz. verze A

břicho-viz. verze A

**Závěrečná část:** viz. verze A

### **6.1.2 Tréninková jednotka na atletickém stadionu**

Venkovní tréninky se konaly na atleticko-fotbalovém stadionu v Chrudimi. Za celou přípravu zde tým odtrénoval 4 TJ, které byly zaměřené na rozvoj vytrvalosti. Tyto TJ netrvaly dlouho. Obvykle byl trénink cca 60 min dlouhý. Začínalo se brzy ráno kolem, a to z důvodu velkého tepla v tomto měsíci. Tréninky probíhaly buď od 8 h nebo od 8:45 podle toho, kdy byla volná běžecká dráha. Dvakrát se běhalo 4 x 1000 m a dvakrát 5 x 800 m. Mezi jednotlivými běhy následoval odpočinek.

Chrudimský celek využíval při tréninku na atletickém stadionu charakter odpočinku aktivní. Zde se využívalo především volné chůze. Druh odpočinku byl zkrácený, a tak hráči podstupovali další sérii běhů v momentě, kdy ještě neodezněla únava po předchozím zatížení.

### **Rozbor tréninkové jednotky**

**Průpravná část:** 10-15 min.

výklus 400 m

strečink

**Hlavní část:** 30-40 min.

atletická abeceda

metoda intervalová-běh na 80-100 % maxima, odpočinek zkrácený

běh 4 x 1000 m, interval odpočinku 3 min.

(běh 5 x 800 m, interval odpočinku 2 min.)

**Závěrečná část:** posilování břišních svalů 10 min.=sed-lehy, core

výklus

strečink

### **6.1.3 Tréninková jednotka v písku**

Tato TJ má nejmenší zastoupení v počtu TJ v celém přípravném období. Celkově ji hráči absolvovali pouze jednou. Proběhla v první týdnů přípravy na koupališti v Chrudimi. Celý trénink trval cca 60 minut a měl sloužit jako prevence proti zraněním a částečně k rozvoji síly. Obsahem byli hlavně člunkové běhy, poskoky a různé pohyby v písčitém

prostředí. Všechny pohybové činnosti byly prováděny na 70-80 % maxima. Trénink probíhal od 8 h ráno z důvodu teplých klimatických podmínek v pozdějším čase.

### **Rozbor tréninkové jednotky**

**Průpravná část:** 10 min.

výklus v písku

strečink

**Hlavní část:** 45 min.

člunkový běh-popředu, pozadu, stranou (L a P strana)

cval v písku stranou (L a P strana)

poskoky-na místě, v pohybu

slalomový běh-popředu, pozadu, stranou (L a P strana)

**Závěrečná část:** 5 min strečink

#### **6.1.4 Tréninková jednotka v hale**

Nejpočetnější skupinou tréninkových jednotek jsou ty, které probíhaly ve Sportovní hale v Chrudimi. Za celou přípravu jich hráči absolvovali 31. Tréninky v hale probíhaly jak v dopoledních, tak i odpoledních hodinách. Nejčastěji od 10:30 a od 16 h. Ale časy se měnily podle dostupnosti haly a podle toho, zda bylo v týdnu zařazeno přípravné utkání. Tyto TJ byly kondičního, technického i taktického charakteru. Kondiční tréninky se uskutečňovaly formou kruhového tréninku nebo zátěžových her. Technicko-taktické tréninky obsahovaly nácvik standartních situací, herních kombinací nebo power play. Nicméně někdy se tyto dva typy tréninků kombinovaly, a tak vzniká tzv. smíšená tréninková jednotka. Obvykle tréninky trvaly hodinu a půl. Jednalo-li se pouze o kondiční TJ formou kruhového tréninku, tak časově vycházela na 60-75 min.

##### **1) Tréninková jednotka v hale formou kruhového tréninku**

TJ zaměřena na rozvoj pohybových schopností. Hráč na každé stanovišti podstoupí dané cvičení 3-4krát. Poté se přesouvá na další. Jednotlivé stanoviště obsahovaly různá posilovací, koordinační, frekvenční, ale i vytrvalostní cvičení, které byly často zakončeny několikametrovým sprintem. Některá cvičení využívala speciální pomůcky jako např.: elastické posilovací gummy, činky, bedny, TRX apod. Každé stanoviště končilo zhruba stejně a hned se přecházelo na další, a tak hráči měli jen malý čas pro odpočinek. Prostor pro větší

odpočinek byl až po skončení celé série a tento odpočinek byl plný. Počet sérii se pohyboval mezi 2-3.

### **Rozbor tréninkové jednotky**

**Průpravná část:** 15-20 min.

výklus

strečink

„bago“

**Hlavní část:** 45-55 min.

8 stanovišť, 3-4 x na jednom stanovišti, 2-3 série

Intervalová metoda

**Závěrečná část:** 10-15 min.

strečink

posilování břišních a zádových svalů

**Příklady stanovišť:** 8 dřepů s činkou + sprint, 4 přeskoky přes překážku + sprint, výstupy (20x) na 30 cm bednu + sprint, seskok z lavice + přeskok překážky + sprint, lifting přes kužele + sprint, slalom bez míče + sprint, člunkový běh (4 x 2 m; 6 x 1 m) + sprint, člunkový běh cvalem (5 x 4 m) + sprint, lifting pře žebřík + sprint, 8 angličáků + sprint

Cvičení s elastickou posilovací gumou. Ta je připevněna ke stěně a tvoří odpor sportovci, který ji má připoutanou kolem pasu. Po cvičení následuje odepnutí gumy a sprint.

Př.: skipping (10 s) + sprint, slalom bez míče + sprint, člunkový běh (4 x 2 m) + sprint, člunkový běh cvalem (4 x 2 m) + sprint

### **2) Smíšená tréninková jednotka v hale**

Zaměřuje se na rozvoj technických dovedností, taktických prvků, ale i pohybových schopností. Ovšem vždy probíhá s míčem. Využívá se zde i nácvik standartních situací, herních kombinací, power play (hra bez brankáře), pressingu atd. Časově vychází tato TJ na 90 minut. Obsah tréninku je různý. Například předzápasový trénink je zaměřen více na taktiku, kdež to trénink na začátku týdne se zaměřuje na rozvoj herních dovedností v náročných podmínkách (v únavě).

## **Rozbor tréninkové jednotky**

**Průpravná část:** 15-20 min.

výklus

strečink

bago

**Hlavní část:** 60 min.

nácvik herních kombinací a standartních situací

zátěžové hry

střelba

**Závěrečná část:** 10-15 min.

strečink

individuální posilování

### *Nácvik herních kombinací a standartních situací*

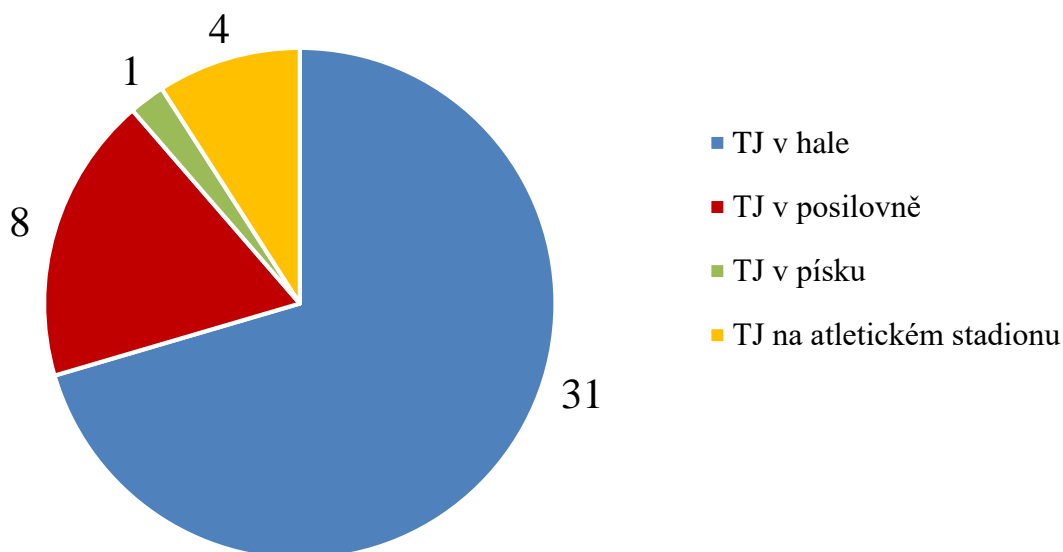
Ve futsale je tato část velmi důležitá a na profesionální úrovni hraje klíčovou roli. Proto se chrudimský celek těmto taktickým záležitostem věnuje po celý rok. I v přípravě se na to najde prostor, hlavně s blížícím se prvním utkáním. V průběhu sezóny má mužstvo nacvičené 3-4 útočné herní kombinace, 5-6 autový kopů, 3-4 volné kopy, 8-10 rohových kopů a spoustu dalších taktických situací. Herní kombinace můžeme rozdělit na útočné a obranné. V útočných se často využívají kombinace založené na přihrávce, narážečce, výměně místa, clonění a další. Obranné kombinace mohou být založené na osobní obraně, zajišťování, přebírání apod. Všechny je potřeba mít dobře zvládnuté a věnovat jim velkou část tréninku. Standartní situace zahrnují výkop, rohový kop, autový kop, volný kop a popřípadě pokutový kop.

### *Zátěžové hry*

V těchto hrách se využívá upravených herních podmínek. Nejčastěji je to počet hráčů, kdy se může hráč ubrat nebo přidat formou žolíka. To znamená, že jedno mužstvo má o hráče či dva navíc. Také se používá zkrácení hrací plochy nebo omezení prostoru ve kterém se určití hráči mohou pohybovat apod. V přípravě se využívaly tyto zátěžové hry: 5 na 4, 6 na 4, 4 na 3, 5 na 5 atd. V některých hrách hrají určití hráči jen ve volejbalovém hřišti nebo na 10 m od branky. Variant je zde spousta. Trenér často využíval hry zaměřené na přečíslení hráčů. Většina zátěžových her působí na kondiční složku hráčů. Je zde krátký interval odpočinku a velká intenzita cvičení.



## Rozdělení počtu a míst TJ v přípravném období



Obrázek 1. Počet tréninkových jednotek

### 6.2 Rozbor přípravného období

Na základě důkladného pozorování jsem celé přípravné období rozdělil do 6 mikrocyklů, které odpovídají jednotlivým týdnům přípravy. V každém mikrocyklu je rozebrán počet, místa a časy tréninkových jednotek. Dále je zde rozebráno na co se každá TJ zaměřovala a o jaký typ TJ se jedná.

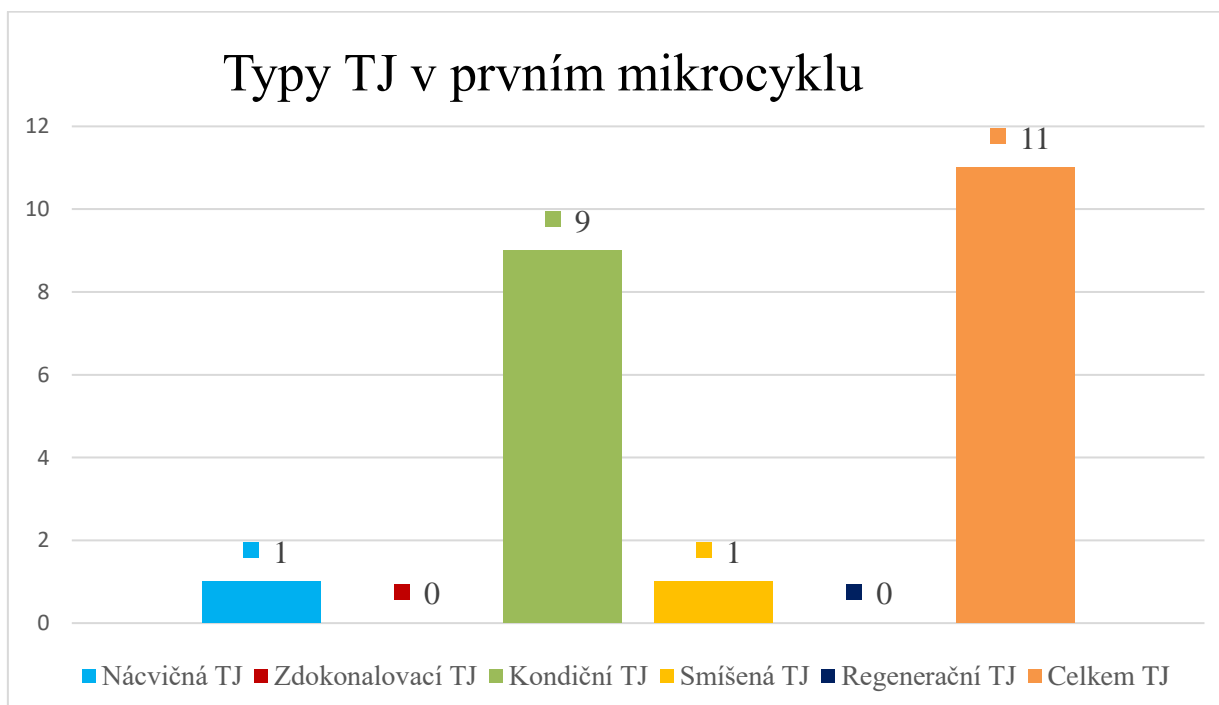
#### 6.2.1 První mikrocyklus

První mikrocyklus přípravy měl být zaměřený na rozvoj kondičních předpokladů. V tomto případě se jednalo hlavně o sílu a vytrvalost. V tabulce č. 1 můžeme vidět rozložení jednotlivých tréninků v prvním týdnu přípravy. V následném grafu pak zase jejich hlavní zaměření. Celkem za první týden musel tým absolvovat 11 TJ. Z toho jich bylo 9 kondičního charakteru a jen jeden den byl volný. Ve třech trénincích byla přítomna cvičení s míčem míč. Na začátku tohoto mikrocyklu proběhlo měření, vážení a testování vytrvalostních schopností hráčů. K tomu se využil tzv. Legerův test. Ten probíhal jako člunkový běh na 20 m. Při něm však docházelo k pravidelnému zvyšování rychlosti běhu po absolvování daného úseku.

Zjišťuje se jak dlouho, dokáže sportovec zvyšovat rychlost běhu. Test je ukončen v případě nedodržení rychlosti na daném úseku. Výsledky pak umožňují určit hodnoty  $VO_2\max$ , které jsou důležité pro stanovení správného zatížení při rozvoji vytrvalosti.

Tabulka 1. První mikrocyklus

Datum	Dopoledne	Obsah TJ	Odpoledne	Obsah TJ
31.7.	10:45; hala	Kruhový trénink	16:00; hala	Kruhový trénink
1.8.	10:45; hala	Testování vytrvalosti	16:00; hala	Kruhový trénink
2.8.	8:00; atletický stadion	4 x 1000 m	16:00; hala	Kruhový trénink
3.8.	8:00; posilovna	Verze A	16:00; hala	Zátěžové hry
4.8.	8:00; atletický stadion	5 x 800 m	16:00; hala	Herní kombinace (nácvik)
5.8.	8:00; písek	Rozvoj síly	Volno	-
6.8.	Volno	-	Volno	-



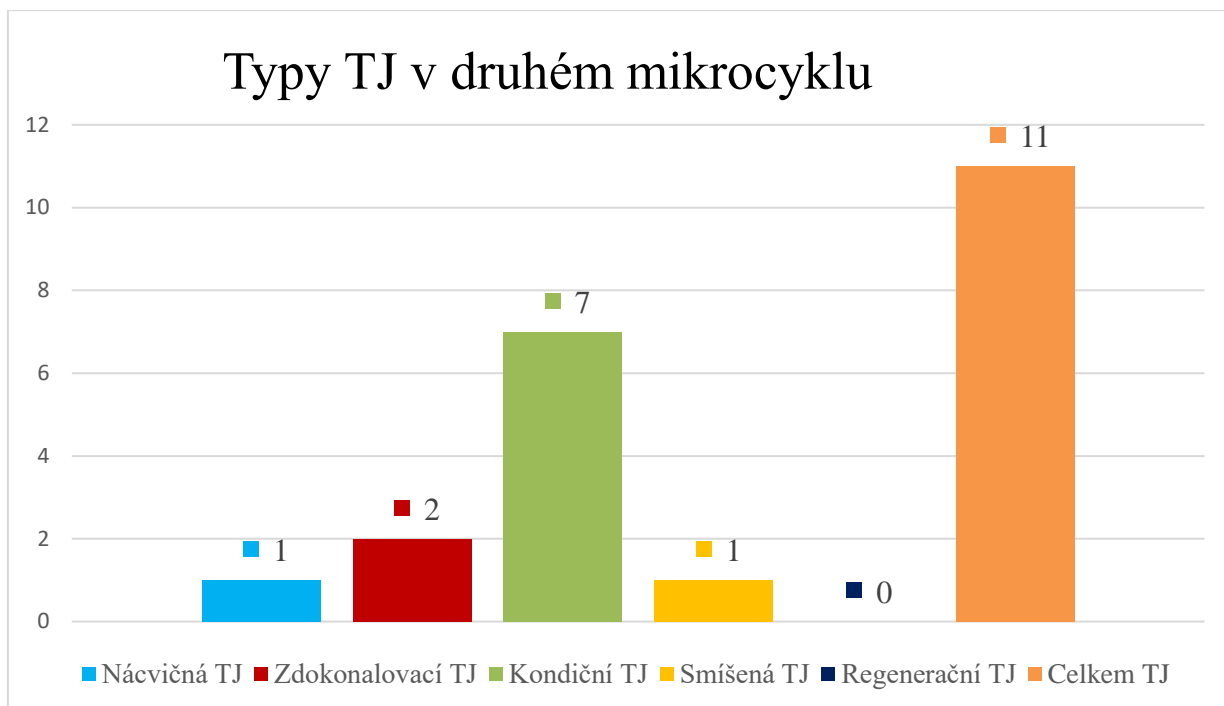
Obrázek 2. Tréninkové jednotky v prvním mikrocyklu

## 6.2.2 Druhý mikrocyklus

V tomto týdnu je opět hlavním cílem rozvoj pohybových schopností, ale objevuje se zde více taktických tréninků, což můžeme vidět z tabulky a obrázku č.2. Jsou zde zastoupeny nácvičné i zdokonalovací tréninky. Pilují se standartní situace a herní kombinace. Nicméně na první místě je stále rozvoj kondice, a to hlavně v dopolední části dne. Tak jako v předchozím mikrocyklu bychom napočítali 11 TJ za 7 dní a jeden den byl zcela volný. I počet TJ s míčem byl větší. Za tento týden jich bylo hned 6, což představuje víc jak polovinu TJ.

Tabulka 2. Druhý mikrocyklus

<b>Datum</b>	<b>Dopoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>	<b>Odpoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>
7.8.	8:45; atletický stadion	4 x 1000 m	16:00; hala	Kruhový trénink
8.8.	8:00; posilovna	Verze B	16:00; hala	Zátěžové hry, standartní situace (nácvik)
9.8.	8:00; atletický stadion	5 x 800 m	16:00; hala	Herní kombinace, standartní situace (zdokonalování)
10.8.	8:00; posilovna	Verze A	16:00; hala	Zátěžové hry
11.8.	9:00; hala	Zátěžové hry	16:00; hala	Herní kombinace, standartní situace (zdokonalování)
12.8.	9:00; hala	Herní kombinace, hra	Volno	-
13.8.	Volno	-	Volno	-



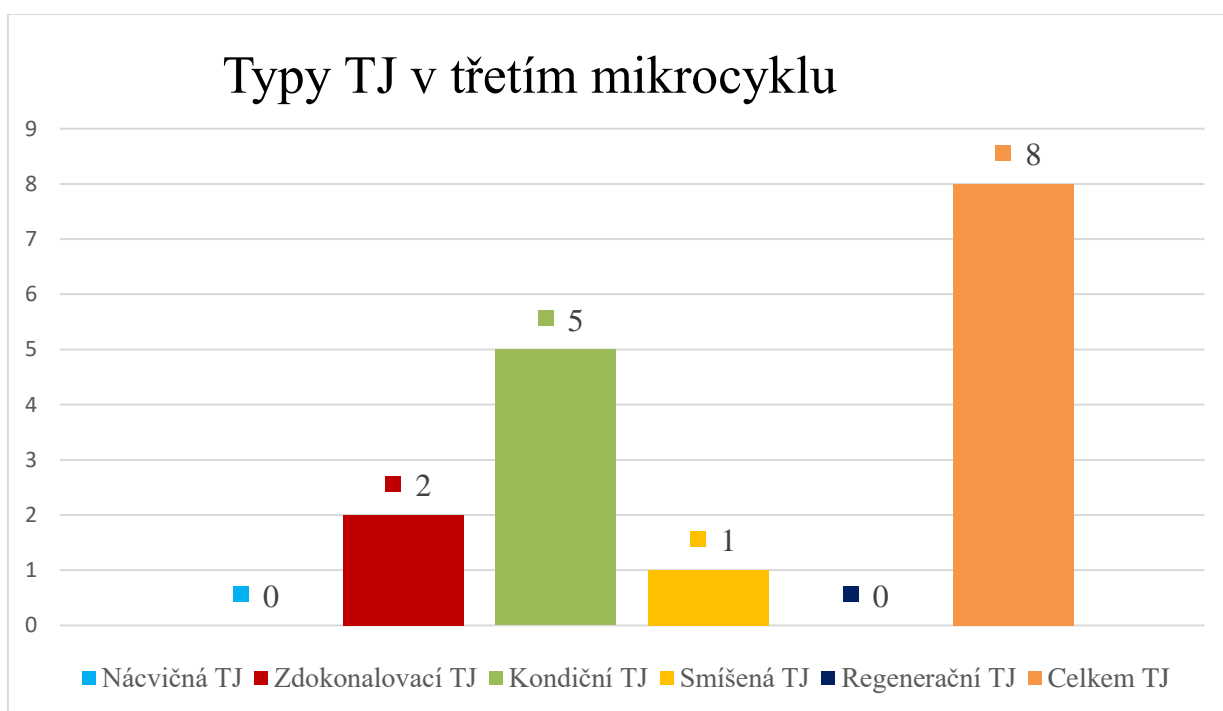
Obrázek 3. Tréninkové jednotky v druhém mikrocyklu

### 6.2.3 Třetí mikrocyklus

Třetí týden přípravy přinesl první přípravné utkání, a tak se díky tomu přizpůsobil i tréninkový plán. Ubyl počet tréninkových jednotek a přibyl den volna. Jelikož se však jedná o přípravné období a výsledky zde nejsou rozhodující, tak stále je největší pozornost věnována rozvoji kondičním schopnostem. Na začátku týdne proběhlo měření a vážení hráčů, tak jako na začátku přípravy. Přípravné utkání se hrálo 2 x 20 min. + 2 x 5 min., kdy se oba týmy dohodly na prodloužení zápasu. FK Era-Pack Chrudim podlehl polskému mistrovi Rekord Bielsko-Biala po základní době 4:1. Domluvené prodloužení pak skončilo 1:1.

Tabulka 3. Třetí mikrocyklus

Datum	Dopoledne	Obsah TJ	Odpoledne	Obsah TJ
14.8.	10:30; hala	Kruhový trénink	16:00; hala	Zátěžové hry
15.8.	8:00; posilovna	Verze B	16:00; hala	Zátěžové hry, herní kombinace
16.8.	10:00; hala	Zátěžové hry	Volno	-
17.8.	8:00; posilovna	Verze A	16:00; hala	Herní kombinace, power play (zdokonalování)
18.8.	10:30; hala	Standartní situace (zdokonalování)	19:30; hala	Přípravné utkání
19.8.	Volno	-	Volno	-
20.8.	Volno	-	Volno	-



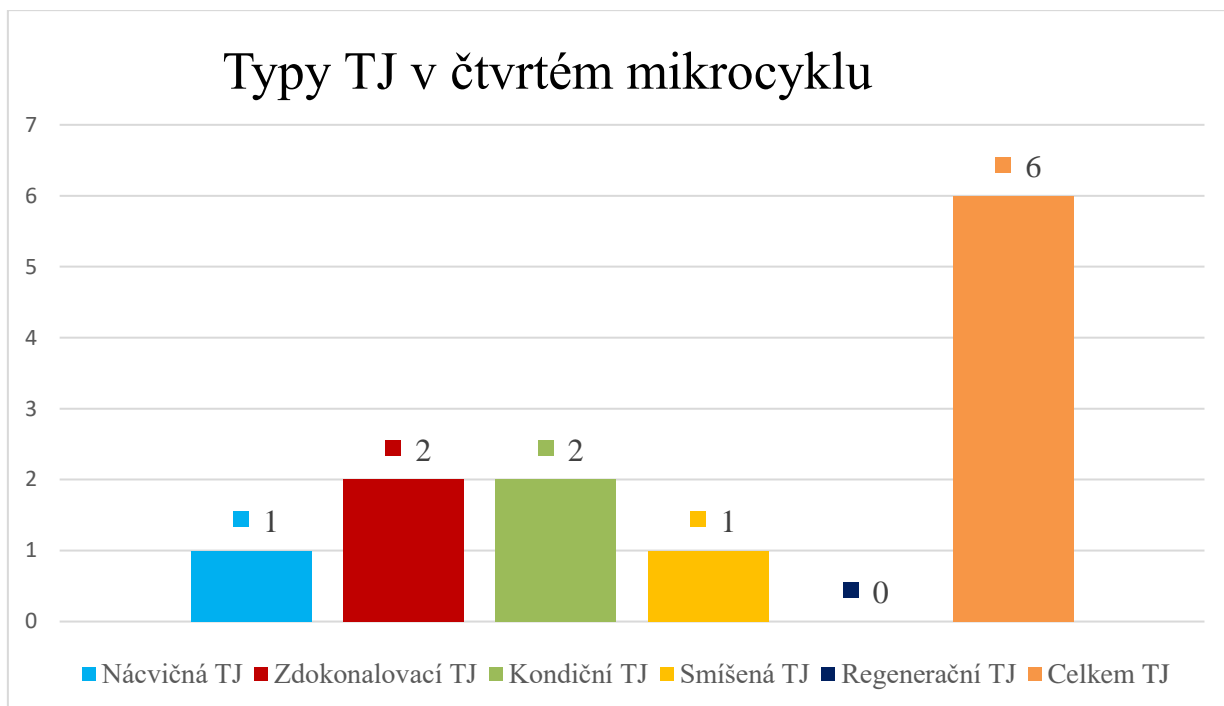
Obrázek 4. Tréninkové jednotky v třetím mikrocyklu

#### 6.2.4 Čtvrtý mikrocyklus

Za tento týden tým absolvoval 6 TJ, které byly obsahově vyvážené. Žádný typ TJ výrazně nepřevažoval. Vychází to z blížícího se turnaje v Polsku a začátkem ligového ročníku. Mužstvo neustále procvičuje své herní kombinace a standartní situace. Také se v tomto týdnu odehrálo jedno přípravné utkání, a to s Vysokým mýtem. Chrudimský celek vyhrál vysoko 9:1 po základní době 2 x 20 min. Poté následovalo prodloužení 1 x 10 min., které skončilo 2:0 pro futsalisty z Chrudimi.

Tabulka 4. Čtvrtý mikrocyklus

<b>Datum</b>	<b>Dopoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>	<b>Odpoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>
21.8.	10:30; hala	Kruhový trénink	16:00; hala	Herní kombinace (zdokonalování)
22.8.	8:00; posilovna	Verze B	Volno	-
23.8.	10:00; hala	Herní kombinace (návčik)	16:00; hala	Zátěžové hry, herní kombinace (zdokonalování)
24.8.	Volno	-	16:00; hala	Herní kombinace, power play (zdokonalování)
25.8.	Volno	-	20:00; hala	Přípravné utkání
26.8.	Volno	-	Volno	-
27.8.	Volno	-	Volno	-



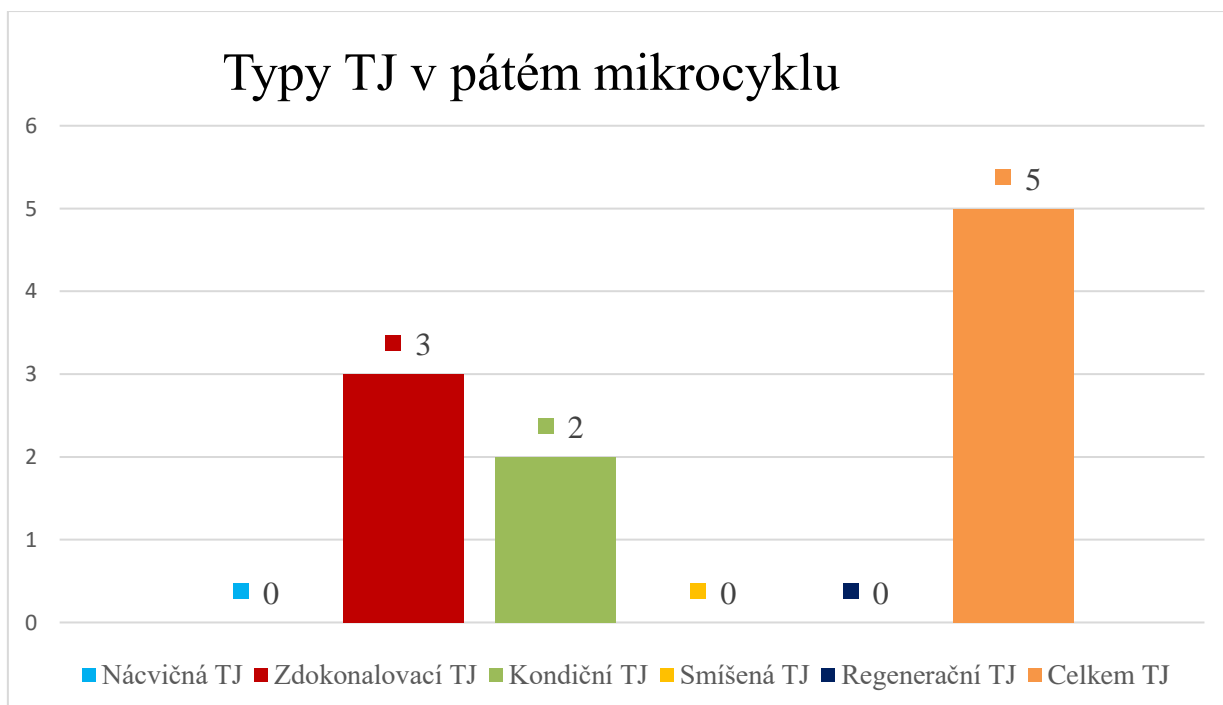
Obrázek 5. Tréninkové jednotky v čtvrtém mikrocyklu

#### 6.2.5 Pátý mikrocyklus

Předposlední mikrocyklus byl zaměřen na herní praxi. Tým absolvoval 5 TJ a zúčastnil se turnaje v Polsku, kde odehrál 4 utkání. Pouze dvě TJ na začátku týdne byly zaměřeny na rozvoj kondičních předpokladů. Zbytek týdne se zaměřoval na taktické a herní prvky. Byl čas předvést herní dovednosti v praxi. Na turnaji si chrudimské mužstvo vedlo velmi dobře. V první zápase vyhrálo nad ukrajinským týmem 4:0. Poté vrátilo porážku polskému mistrovi a zvítězilo nad Rekordem Bielsko-Biala 3:2. V semifinále porazilo italskou Neapol v poměru 2:1 a ve finále udolalo na penalty polský tým Lex Kancelaria Slomniki.

Tabulka 5. Pátý mikrocyklus

Datum	Dopoledne	Obsah TJ	Odpoledne	Obsah TJ
28.8.	8:00; posilovna	Verze B	16:00; hala	Zátěžové hry
29.8.	11:30; hala	Herní kombinace, power play (zdokonalování)		
30.8.	Volno	-	17:30; hala	Herní kombinace, standartní situace (zdokonalování)
31.8.	10:00; hala	Standartní situace, power play (zdokonalování)	16:00; hala	Turnajové utkání
1.9.	Volno	-	16:00; hala	Turnajové utkání
2.9.	Volno	-	20:00; hala	Turnajové utkání
3.9.	Volno	-	16:30; hala	Turnajové utkání



Obrázek 6. Tréninkové jednotky v pátém mikrocyklu

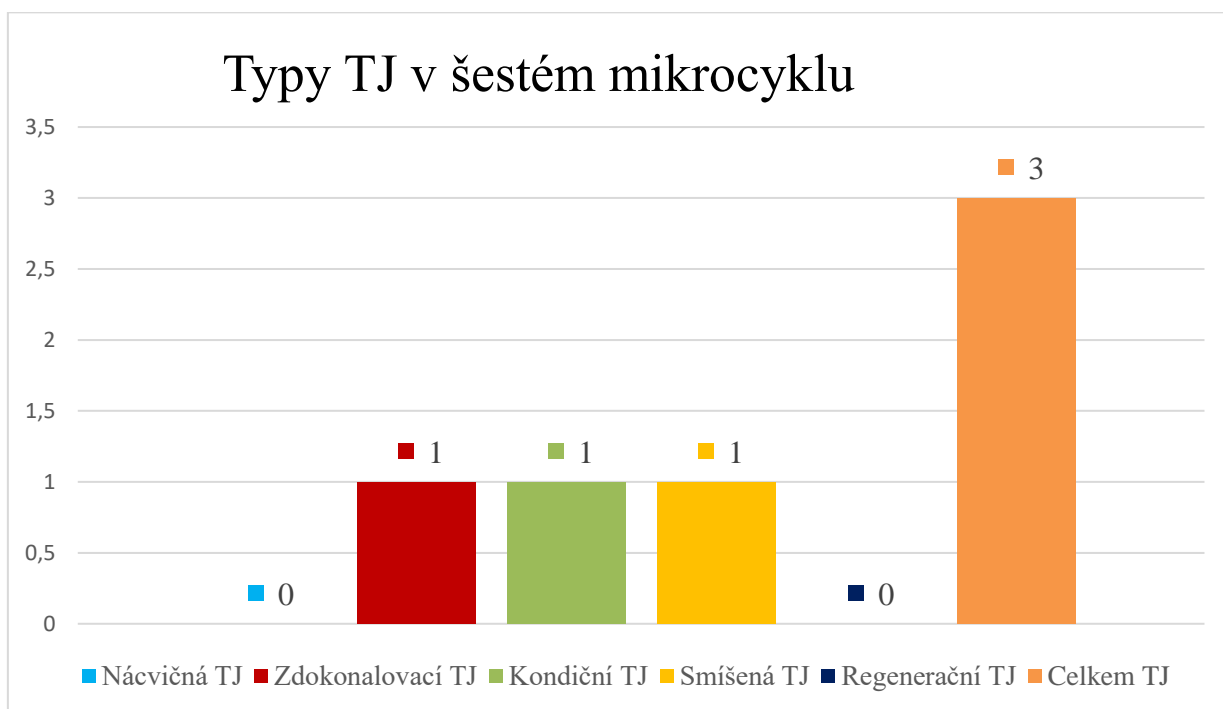


### 6.2.6 Šestý mikrocyklus

Poslední mikrocyklus se zaměřil na přípravu na první mistrovské utkání. Obsahoval pouze 3 TJ, a to z toho důvodu, že na začátku týdne byl prostor pro regeneraci po náročném turnaji v předešlém mikrocyklu. Následovala jedna kondiční TJ a 2 TJ, které rozvíjeli převážně herní dovednosti a taktické prvky. První ligové utkání se zvládlo a tým vyhrál 5:1 nad Gamspolem Jeseník.

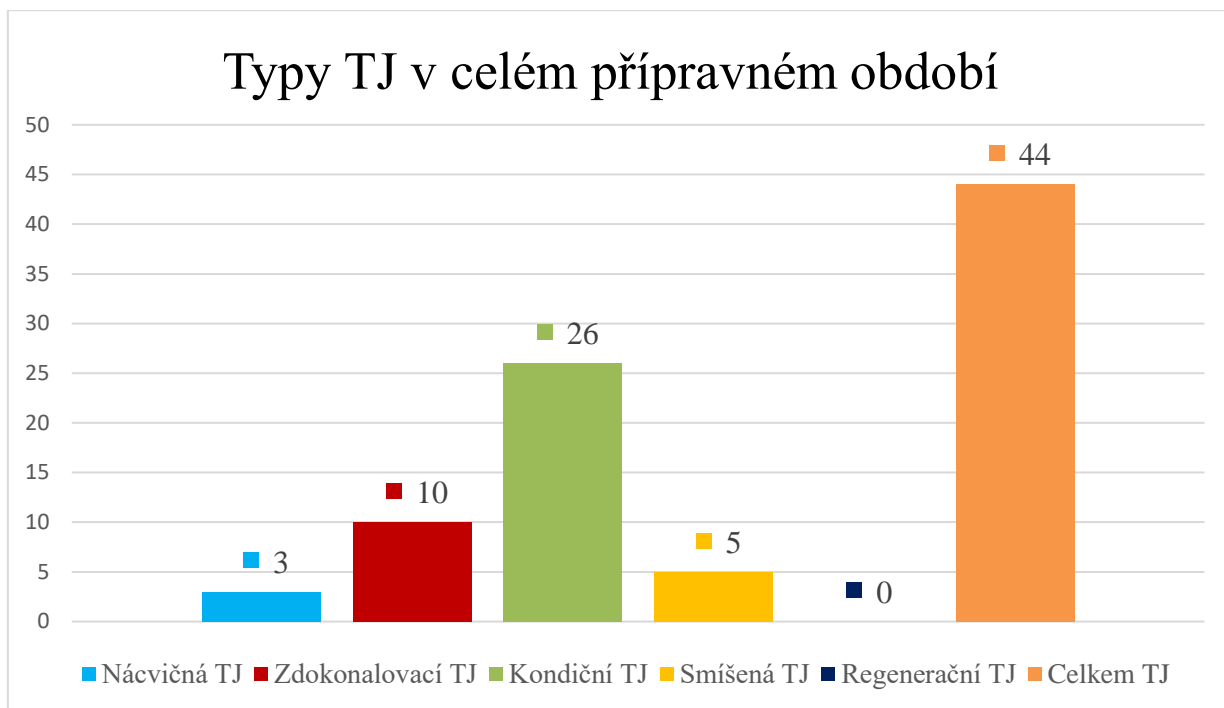
Tabulka 6. Šestý mikrocyklus

<b>Datum</b>	<b>Dopoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>	<b>Odpoledne</b>	<b>Obsah TJ</b>
4.9.	Volno	-	Volno	-
5.9.	8:00; posilovna	Verze A	Volno	-
6.9.	Volno	-	20:30; hala	Zátěžové hry, herní kombinace, (zdokonalování)
7.9.	10:00; hala	Standartní situace, herní kombinace power play (zdokonalování)	Volno	-
8.9.	Volno	-	20:00; hala	Mistrovské utkání



Obrázek 7. Tréninkové jednotky v šestém mikrocyklu

Z celého přípravného období můžeme vyvodit závěr, který je názorný v obrázku č. 8. Zde můžeme vidět, že z celkového počtu 44 TJ jich bylo 26 kondičních, 10 zdokonalovacích, 5 smíšených a 3 návčičné TJ. Vyloženě regenerační TJ se v tomto období neobjevila ani jednou. Z tabulek č. 1-6 lze vypočítat, že ze 40 dní v přípravném období se uskutečnilo 44 TJ a 7 utkání (6 přípravných a 1 mistrovské). Z tolika dní bylo 9 dní volných.



Obrázek 8. Tréninkové jednotky za celé období

## 7 DISKUZE

Z výsledků práce, tabulek a grafů je patrné, že celé přípravné období trvalo 40 dní (6 mikrocyklů). Za tuto dobu proběhlo 44 tréninkových jednotek, 7 utkání a 9 dní bylo volných. Jednotlivé tréninky probíhaly nejčastěji ve sportovní hale, kde se jich celkově nastřádalo 31. Tréninky v posilovně byly začleněny do tréninkového plánu 8krát. Další místem konání TJ byl atletický stadion, kde se tým sešel 4krát. TJ v písku se objevila v přípravě jednou na konci prvního mikrocyklu.

Při rozboru konkrétních tréninkových jednotek jsem došel k výsledku, že z celkového počtu 44 TJ jich bylo přes polovinu kondičního charakteru. Konkrétně jich bylo 26. Druhou nejpočetnější skupinou tréninků byly tréninky zdokonalovací. Těchto TJ se uskutečnilo 10. Dalším typem TJ, který se objevil v přípravě byl smíšený trénink. Ten byl zařazen 5krát. Nejmenší zastoupení z použitých TJ měl trénink nácvikový. Tento trénink se absolvoval pouze 3krát. K mému překvapení se v celém přípravném období neobjevila ani jedna regenerační TJ. Čekal jsem, že u profesionálního klubu budou mít hráči v přípravném období možnost regenerace, jelikož je zde přítomna velká únava.

V odborné literatuře se první část přípravného období charakterizuje velkým počtem TJ, velkými objemy a rozvojem obecných pohybových schopností a dovedností. V první dvou týdnech (mikrocyclech) jsme pozorovali 22 TJ. Nejčastěji byly zařazovány běhy na atletickém stadionu, kruhové tréninky v hale a TJ v posilovně k rozvoji obecných pohybových schopností. Můžeme říct, že první část přípravného období odpovídá teoretickým poznatkům z oblasti sportovního tréninku.

Druhá část přípravy by se měla zaměřovat na rozvoj technických i taktických prvků. Měla by být zařazena přípravná utkání. Rozvíjí se speciální schopnosti a dovednosti a dochází k vyladění sportovní formy. Ve zbylých čtyřech mikrocyklech bychom u chrudimského mužstva našli začlenění přípravných utkání a turnaje v Polsku. Jsou více zařazovány TJ s míčem a ubývá kondičních TJ. Obsahem TJ je i nácvik standartních situací a herních kombinací. Cvičí se i hra power play a další taktické prvky. Z toho vyplývá, že i druhá část přípravného období odpovídá teoretickým podkladům.

## 8 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo rozebrat přípravné období u chrudimského futsalového klubu, a to z hlediska tréninkových jednotek i mikrocyklů. Zjišťoval jsem, kde všude se tréninky odehrávají a co je jejich obsahem. Dále jsem se soustředil na počet jednotlivých tréninků, počet mikrocyklů, počet volných dní a zápasů.

V teoretické části jsem se zaměřil na historii futsalu, která je úzce spjata s tou fotbalovou a dalšími malými formami fotbalu jako jsou například sálová kopaná, malá kopaná apod. Dále jsem nastínil základní pravidla tohoto sportu, která mají svá specifika. Také zde byly popsány poznatky o pohybových schopnostech, které jsou v přípravném období nejvíce rozvíjeny. Na závěr této části jsem uvedl vybrané kapitoly ze sportovního tréninku, které jsou důležitým podkladem k praktické části.

V praktické části, která se zabývá analýzou celého přípravného období ve futsalovém prostředí v klubu FK Era-Pack Chrudim, jsem nejprve uvedl stručnou charakteristiku tohoto významného českého klubu. Potom jsem se zaměřil na rozbor tréninkových jednotek podle místa konání a také jsem se soustředil na jejich obsah. Zjistil jsem, že TJ probíhaly nejčastěji ve sportovní hale. Nejméně TJ proběhlo v písku. Největší zastoupení měla dle předpokladů kondiční TJ. Zajímavé bylo že za celé období neproběhla vzhledem k velkému počtu TJ ani jedna regenerační TJ. Celkově jsem zaznamenal 44 TJ, 7 zápasů a 9 volných dní. To vše se vešlo do šesti mikrocyklů. Nejnáročnější byly první dva mikrocykly. V každém z nich se objevilo 11 TJ, které byly převážně kondičního charakteru a jeden den volna.

Přípravné období trvalo 40 dnů, a tak dlouho trvalo i mé pozorování. Během pozorování jsem zaznamenal každou tréninkovou jednotku. Se záznamem TJ nebyl větší problém, protože jsem se každé TJ zúčastnil. V případě nejasností jsem mohl vše konzultovat s trenérem a dalšími členy realizačního týmu. Ze získaných informací z jednotlivých TJ jsem pak mohl vyvodit předešlé závěry.

## 9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Čálek, F., & Šálek, Z. (1989). *Sálová kopaná*. Praha: Mladá fronta.
- Česká asociace univerzitního sportu. (2018). *ČAUS – Česká asociace univerzitního sportu* [online]. [cit. 27.10.2018]. Dostupné z: [http://caus.cz/o\\_caus/historie-caus/](http://caus.cz/o_caus/historie-caus/)
- Čelíkovský, S., Kovář, R., & Blahuš, P. (1973). *Pohybové schopnosti a jejich struktura jako užité hodnoty tělesných cvičení: zpráva o výzkumu dílčího úkolu státního badatelského plánu č. VIII-7-6/4*. Praha: Univerzita Karlova.
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dětský futsal (2016). *DetskyFutsal.cz* [online]. Copyright © 2016 [cit. 30.10.2018]. Dostupné z: <https://www.detskyfutsal.cz/o-nas/>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum.
- FIFA (1994 – 2018). Statistics and Records - FIFA Futsal World Cup - FIFA.com. *FIFA - FIFA.com* [online]. Copyright ©1994 [cit. 30.10.2018]. Dostupné z: <https://www.fifa.com/fifa-tournaments/statistics-and-records/futsalworldcup/index.html>
- FK ERA-PACK Chrudim (2011). *FK ERA-PACK Chrudim* [online]. © 2011 [cit. 27.10.2018]. Dostupné z: <http://fkerapack.cz/klub/Historie/>
- Frank, G. (2006). *Fotbal: 96 tréninkových programů: periodizace a plánování tréninku, výkonostní testy, strečink*. Praha: Grada.
- FUTSAL-FOTBAL (2018a) Dostupné na: <https://futsal.fotbal.cz/informace-o-moznosti-prihlaseni-se-do-18-rocniku-souteze-stredoskolske-futsalove-ligy-2018-2019/a8223>
- FUTSAL-FOTBAL (2018b) Dostupné na: <https://futsal.fotbal.cz/futsal-nizsi-souteze/p244>
- Hora, J. et al. (2005). *Pravidla fotbalu, futsalu a minifotbalu: platná od 1.7.2005*. Praha: Olympia.
- Kresta, J. (2009). *Futsal*. Praha: Grada.
- Lehnert, M. et al. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Navara, M., Ondřej, O. & BUZEK, M. (1986). *Kopaná: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy.

- Para A. (2017). *History Of Futsal - U.S. FUTSAL*. Home - U.S. FUTSAL® [online]. 2017 [cit. 27.10.2018]. Dostupné z: <http://futsal.com/history-of-futsal/>
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice.
- Psotta, R. (2006). *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Praha: Grada.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem.
- Votík, J. & Zalabák, J. (2006). *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů)*. 3., upr. vyd. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing.
- UEFA (1998 – 2018a). *Futsal EURO - Spain lead the way for futsal in Europe - UEFA.com. The official website for European football - UEFA.com* [online]. [cit. 27.10.2018]. Dostupné z: <https://www.uefa.com/futsaleuro/history/>
- UEFA (1998 – 2018b). *Futsal Champions League - UEFA Futsal Cup and UEFA Futsal Champions League - UEFA.com. The official website for European football - UEFA.com* [online]. [cit. 27.10.2018]. Dostupné z: <https://uefa.com/uefafutsalchampionsleague/history/>

## 10 SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

### Seznam tabulek

Tabulka 1. První mikrocyklus.....	41
Tabulka 2. Druhý mikrocyklus .....	42
Tabulka 3. Třetí mikrocyklus .....	44
Tabulka 4. Čtvrtý mikrocyklus .....	45
Tabulka 5. Pátý mikrocyklus .....	47
Tabulka 6. Šestý mikrocyklus.....	48

### Seznam obrázků

Obrázek 1. Počet tréninkových jednotek .....	40
Obrázek 2. Tréninkové jednotky v prvním mikrocyklu .....	41
Obrázek 3. Tréninkové jednotky v druhém mikrocyklu.....	43
Obrázek 4. Tréninkové jednotky v třetím mikrocyklu .....	44
Obrázek 5. Tréninkové jednotky v čtvrtém mikrocyklu.....	46
Obrázek 6. Tréninkové jednotky v pátém mikrocyklu .....	47
Obrázek 7. Tréninkové jednotky v šestém mikrocyklu .....	49
Obrázek 8. Tréninkové jednotky za celé období .....	50