

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

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

Autor: Patrik Krabec, KS TRAMS  
Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
Olomouc 2017

**Jméno a příjmení autora:** Patrik Krabec  
**Název diplomové práce:** Kondice a tréninkový proces hráčů U16 MFK Frýdek-Místek  
**Pracoviště:** Katedra sportu  
**Vedoucí diplomové práce:** doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
**Rok obhajoby:** 2017

### **Abstrakt**

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

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

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

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

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Patrik Krabec  
**Title of the diploma thesis:** Fitness and training process players U16  
MFK Frýdek-Místek  
**Department:** Department of Sport  
**Supervisor:** doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
**The year of presentation:** 2017

### **Abstract**

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

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

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

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

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

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

V Olomouci dne 23. dubna 2016

.....

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

V Olomouci dne 23. dubna 2016

## OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 ÚVOD</b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>2 SOUHRN POZNATKŮ</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>2.1 Tělesná zdatnost</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>2.2 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování</b> ..... | <b>9</b>  |
| <b>2.3 Sportovní trénink hráče fotbalu</b> .....                          | <b>12</b> |
| <b>2.3.1 Stručná charakteristika fotbalu</b> .....                        | <b>12</b> |
| <b>2.3.2 Definice sportovního tréninku</b> .....                          | <b>13</b> |
| <b>2.3.3 Didaktické formy sportovního tréninku</b> .....                  | <b>13</b> |
| <b>2.3.4 Periodizace tréninkového procesu</b> .....                       | <b>16</b> |
| <b>2.4 Druhy tréninkového procesu</b> .....                               | <b>18</b> |
| <b>2.4.1 Nácvik</b> .....   | <b>18</b> |
| <b>2.4.2 Herní trénink</b> .....  | <b>19</b> |
| <b>2.4.3 Kondiční trénink</b> .....                                       | <b>19</b> |
| <b>2.4.3.1 Tělesná kondice</b> .....                                      | <b>20</b> |
| <b>2.4.3.2 Bioenergetické zabezpečení herního výkonu</b> .....            | <b>21</b> |
| <b>2.4.3.3 Kondiční schopnosti</b> .....                                  | <b>24</b> |
| <b>2.4.3.4 Flexibilita</b> .....  | <b>26</b> |
| <b>2.4.3.5 Silové schopnosti</b> .....                                    | <b>26</b> |
| <b>2.4.3.6 Metody tréninku síly</b> .....                                 | <b>28</b> |
| <b>2.4.3.7 Vytrvalostní schopnosti</b> .....                              | <b>29</b> |
| <b>2.4.3.8 Rychlostní schopnosti</b> .....                                | <b>33</b> |
| <b>2.5 Regenerace</b> .....   | <b>35</b> |
| <b>2.5.1 Přehled prostředků regenerace sil</b> .....                      | <b>36</b> |
| <b>2.5.2 Psychologická příprava</b> .....                                 | <b>36</b> |
| <b>2.5.3 Zvláštnosti sportovní přípravy</b> .....                         | <b>37</b> |
| <b>2.5.4 Specifika v přípravě hráčů věkové kategorie 16-17 let</b> .....  | <b>37</b> |
| <b>3 CÍLE, HYPOTÉZA A ÚKOLY PRÁCE</b> .....                               | <b>39</b> |
| <b>3.1 Cíl práce</b> .....  | <b>39</b> |
| <b>3.2 Hypotéza práce</b> .....   | <b>39</b> |
| <b>3.3 Úkoly práce</b> .....  | <b>39</b> |
| <b>4 METODIKA PRÁCE</b> .....   | <b>40</b> |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>4.1</b> | <b>Charakteristika souboru .....</b>                         | <b>40</b> |
| 4.1.1      | <i>Test kondičních schopností (TKS).....</i>                 | <b>40</b> |
| 4.1.2      | <i>Profil testování kondičních schopností .....</i>          | <b>43</b> |
| <b>4.2</b> | <b>Testová baterie .....</b>                                 | <b>44</b> |
| 4.2.1      | <i>Charakteristiky testů .....</i>                           | <b>45</b> |
| 4.2.2      | <i>Metoda vyhodnocování .....</i>                            | <b>48</b> |
| <b>5</b>   | <b>VÝSLEDKY.....</b>   | <b>49</b> |
| 5.1        | <b>Výchozí naměřená data.....</b>                            | <b>49</b> |
| 5.2        | <b>Výsledky testu kondičních schopností .....</b>            | <b>51</b> |
| 5.3        | <b>Výsledky testování 2014-2015.....</b>                     | <b>52</b> |
| 5.4        | <b>Výsledky profilu testování kondičních schopností.....</b> | <b>53</b> |
| <b>6</b>   | <b>DISKUZE.....</b>  | <b>78</b> |
| <b>7</b>   | <b>ZÁVĚRY.....</b>   | <b>79</b> |
| <b>8</b>   | <b>SOUHRN.....</b>   | <b>82</b> |
| <b>9</b>   | <b>SUMMARY .....</b>   | <b>83</b> |
| <b>10</b>  | <b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>                               | <b>84</b> |

## 1 ÚVOD

Dobrý trenér, který se zajímá o sportovní trénink v mládežnických věkových kategoriích a chce opravdu držet krok s aktuálně nejlepšími, se musí permanentně vzdělávat. Znamená to nepřetržitě nahlížet do odborných publikací a internetových portálů, vyhledávat názory fotbalových expertů v aktuálních periodikách nebo se zúčastňovat doškolovacích akcí.

V České republice je poměrně dostatečné množství našich i zahraničních publikací – od vyhledávání a identifikace fotbalových talentů a péče o ně, až po výběr prostředků, metod a forem tréninkového procesu ve všech možných věkových kategoriích. Diplomovou prací chci mj. oslovit především trenéry mládeže, kteří usilují o zvyšování účinnosti a efektivity tréninkového procesu ve fotbale. Domnívám se, že výsledky mého dvouletého testování mohou sloužit jako vodítko při plánování, evidenci a kontrole tréninku, ale především jako seriózní podklad pro sestavování tréninkových plánů.

Vycházím ze zjišťování aktuálního stavu tělesné zdatnosti, resp. kapacity organismu mladého adepta výkonnostního fotbalu pomocí diagnostiky sportovní výkonnosti. Jsem si vědom, že sportovní trénink není nahodilý proces, ale je formován ověřenými principy fotbalového tréninku - od stanovení hlavního cíle až po konkrétní výkon hráčů.

V zadání jsem se zaměřil na období zimní přípravy 2014 a jarního hlavního období 2015. Vycházím z předpokladu, že sportovní trénink musí být podepřen vědomostmi o respektování základních fyziologických mechanismů obzvláště v senzitivním období dětí a mládeže.

Po celou dobu zpracování jsem se snažil prokázat záměr a hypotézu práce, tzn., že působením plánovaného a kontrolovaného tréninkového procesu v průběhu makrocyklu dojde k významnému zlepšení kondičních předpokladů mladých hráčů fotbalu.

Od 6. let se velmi zajímám o fotbal. 22 let jsem působil jako hráč národní fotbalové ligy a po ukončení aktivní kariéry již dvanáctým rokem se věnuji trenérské činnosti. Po celou dobu aktivního trénování mládežnických týmů si lámu hlavu jak nejlépe trénovat, abych se svým týmem MFK Frýdek-Místek U16 dosáhl co největšího progresu výkonnosti. Také proto se zabývám problematikou testování a hodnocení kondičních schopností ve fotbale, základních faktorů specifického výkonu. Pokusil jsem se sestavit testovou baterii o 15. testech především kondičních schopností (dovedností), kde výsledky mohou ukázat aktuální stav (předpoklady) týmu i jednotlivců ve fotbalovém týmu.



## 2 SOUHRN POZNATKŮ

### 2.1 Tělesná zdatnost

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

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

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

Eurofit pro dospělé (1997) definuje tělesnou zdatnost jako schopnost uspokojivě provádět tělesnou činnost. Tělesná zdatnost je globálním a kvalitativním ukazatelem stavu organismu (Měkota, 2007).

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

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

### 2.2 Rozdělení tělesné zdatnosti a možnosti jejího posuzování

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

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

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

### **Strukturální faktory**

V hodnocení tělesného složení se využívá nejčastěji dvousložkový model, tj. tuk a tukuprostá hmota (Heller a Vodička, 2011). Základní informaci nám poskytne posouzení poměru mezi výškou a hmotností těla, respektive poměr mezi aktivní a pasivní tělesnou hmotou.

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

- *Body Mass Index*

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

- *Brocův index*

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

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

### **Funkční faktory**

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

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

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

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

- *Rychlost pohybu* – rychlost reakce, frekvenční schopnost, hbitost
  - Testy: běh 10 m, běh na 50 m s pevným startem, běh k metám se změnami směru, člunkový běh 4x10 m, *tapping* na podložce atd.

### ***Držení těla***

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

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

#### *Thomasův test*

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

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

#### *Elysin test*

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

#### *Oberův test*

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

## **2.3 Sportovní trénink hráče fotbalu**

### **2.3.1 Stručná charakteristika fotbalu**

Fotbal je nejoblíbenějším sportovním odvětvím a v naší společnosti fenoménem. Klade vysoké nároky na přípravu hráčů v oblasti pohybové kultury, v přesnosti ovládnutí míče a ve zvládnutí kolektivních akcí. Ovlivňuje tělesný vývoj, upevňuje morální a volní vlastnosti hráče.

Členskou základnou patří k nejrozšířenějším sportům vůbec. Fotbalové zápasy na vrcholných úrovních sledují statisíce diváků na stadiónech a u televizních obrazovek a mnoho dalších se o něj zajímá nebo ho pěstují neorganizovaně.

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

Pro ofenzivu mužstva jako takovou není rozhodující počet útočnicků v útočné formaci základního rozestavení, ale schopnost dostatečného počtu hráčů útočícího mužstva participovat na zahájení, v přípravě vedení a dovršení útočného snažení mužstva (Borbély, 2006).

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

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

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

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

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

Z hlediska psychologického vyžaduje zvládnutí herních situací náležitou koordinací pohybů, pozornosti; důležitý je také časový odhad, rozhodnost, ráznost, odhad vzdálenosti,

obrazotvornost, tvořivost a celková zkušenost; nezanedbatelná je schopnost regulovat optimální psychické stavy a schopnost soutěžit (Fajfer, 2006).

### **2.3.2 Definice sportovního tréninku**

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

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

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

### **2.3.3 Didaktické formy sportovního tréninku**

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích – kvalitě řídicí činnosti trenéra, úrovni schopností a dovedností hráčů, materiálních podmínkách atd. Výsledek tréninkového procesu je tedy, kromě jiného, do značné míry závislý na osobnosti trenéra, na kvalitě jeho řídicí činnosti. Trenér na základě komplexních poznatků o svých svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle – obsah tréninku, formy a metody motivace.

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

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

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

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

Při vytváření mikrocycclu je důležité zohledňovat především:

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

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

- *Úvodní* – zahájení přípravy po delším přerušení tréninkové činnosti (přechodném období). Uplatňuje se nízké zatížení. Jeho zařazení je vhodnou prevencí zranění a vzniku kumulace únavy,
- *Rozvíjející* – rozvoj trénovanosti. Obsahem jsou cvičení všech složek tréninku (technické, taktické, kondiční i psychologické), ovlivňující úroveň trénovanosti,
- *Stabilizační* – upevnění dosažené úrovně trénovanosti (vznik a stabilizace dílčí sportovní formy). Obsah je podobný rozvíjejícímu mikrocycclu, avšak zatížení je více specifické a objem zatížení je nižší,
- *Relaxační (zotavný)* – odstranění únavy, obnovení energetických a psychických rezerv. Převažuje nespecifické, převážně aerobní zatížení, regenerační procedury a odpočinek,

- *Vylad'ovací* – příprava na utkání a závody. Uplatňuje se modelový trénink, přípravné zápasy, důraz je kladen na kvalitu specifického zatížení, psychologickou přípravu,
- *Soutěžní* – udržení a opakované vyladění sportovní formy. Jedná se o účast v soutěžích a přípravu na ně, udržování, eventuálně zvyšování trénovanosti a výkonnosti,
- *Regenerační* – obnovení psychických a fyzických sil po soutěžích. Zařazují se regenerační procedury, aktivní i pasivní odpočinek,
- *Kontrolní* – veškeré oblasti kontroly trénovanosti a výkonnosti, jako jsou vyhodnocení účinnosti tréninkového programu nebo aktuálního stavu atd.

Mezocyklus je tréninkový celek, který se skládá z několika mikrocyklů. Jeho hlavním cílem je vytvářet a udržovat specifické adaptace nezbytné pro plánovité ovlivňování trénovanosti a sportovní výkonnost v souladu s utvářením sportovní formy. Úkolem mezocyklu je regulovat zatížení, které je vyvoláno jednotlivými mikrocykly. Kumulace zatížení v rámci mezocyklu je tedy výrazným podnětem, který může vyvolat metabolické, strukturální a funkční adaptační změny v zapojených systémech organismu sportovce.

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

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

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

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

#### *Hromadná forma*

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

### *Skupinová forma*

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

### *Individuální forma*

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

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

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

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

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

#### **2.3.4 *Periodizace tréninkového procesu***

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

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



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

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

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

Cílem **přípravného období** je vytvoření základů budoucího výkonu a zajištění předpokladů pro další růst výkonnosti. Toto období lze považovat za nejdůležitější v ročním cyklu z hlediska zvýšení trénovanosti. Je to dáno hlavně delší časovou prodlevou mezi podzimní a jarní částí soutěže a TJ je tak možné více zaměřit na rozvoj kondičních schopností hráčů.

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

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

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

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

## 2.4 Druhy tréninkového procesu

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

- Návčik,
- Herní trénink,
- Kondiční trénink,
- Regenerace,
- Psychologická příprava.

### 2.4.1 Návčik

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

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

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

- *Generalizace*

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

- *Diferenciace*

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

- *Automatizace*

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

- *Tvůrčí kreativita*

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

#### **2.4.2 Herní trénink**

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

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

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

#### **2.4.3 Kondiční trénink**

Kondiční trénink je jednou z nejlépe zpracovaných oblastí sportovního tréninku. Kondičním tréninkem je obvykle zahajována příprava hráčů na soutěžní období; je jím zahajován fotbalistův rok. Je třeba rovněž připomenout, že kondiční trénink je v našich podmínkách dlouhodobě systematicky zpracováván a vyhodnocován a že existuje řada „osvědčených“ přístupů k ovlivňování kondice hráče. Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém podle Votíka (2005) a Franka (2006) rozvíjíme pohybové schopnosti.

Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti pro potřeby sportovního výkonu (Perič a Dovalil, 2010). Na rozdíl od herního tréninku nespecifickými prostředky, tedy bez míče (běh v terénu, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.)

Ve fotbale kondiční trénink chápeme jako proces, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti, ale na rozdíl od herního tréninku, nespecifickými prostředky, tedy bez míče (běh v terénu, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.). Fyzická náročnost fotbalu neustále stoupá. V současné době se průměrná vzdálenost, kterou hráči překonají během utkání, pohybuje mezi 8-15 km (Reilly, 2007). Pro fotbal je charakteristická střídavost herního zatížení, kdy se střídají úseky prováděné maximální nebo submaximální intenzitou s úseky nižších intenzit v poměru 1:7 až 1:14 (Bangsbo, 1994).

Při rozvoji kondiční připravenosti hráče nám nejde o špičkovou výkonnost ve všech ukazatelích. Jde nám především o vytvoření motorického potenciálu hráče, vytvoření osobnosti hráče, která se projevuje v řešení výběrových reakcí v utkání vysokým stupněm techniky, taktického myšlení, podloženou optimální úrovní kondiční připravenosti (bez určitého stupně kondiční připravenosti ztrácí technika dynamiku) a psychickou odolností (Fajfer a Brož, 2001).

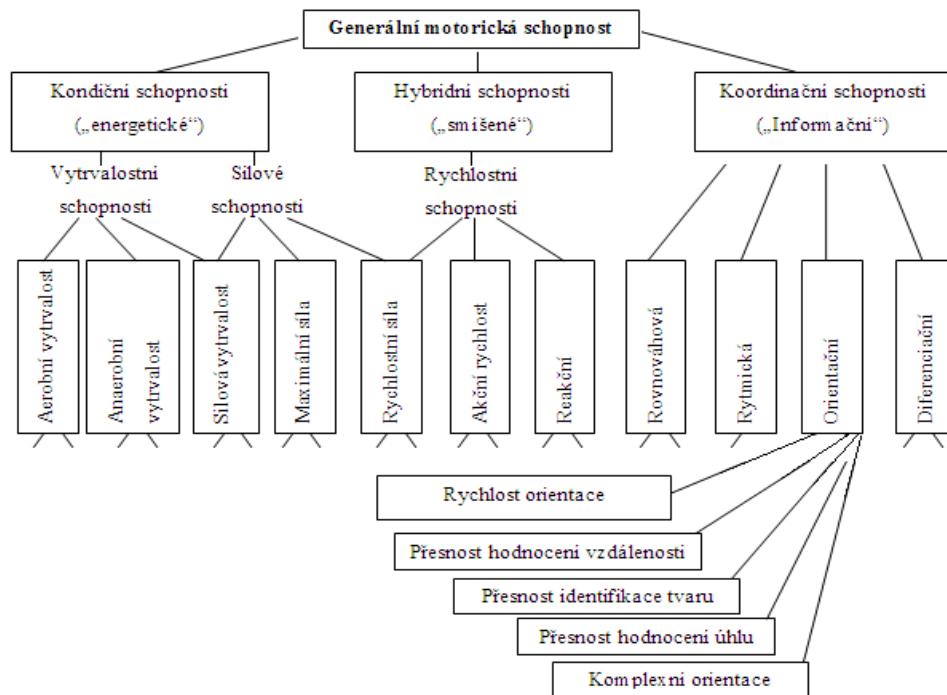
Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují (Perič a Dovalil, 2010). Junger a Kasa (1996) charakterizují pohybové schopnosti, jako relativně samostatný soubor vnitřních předpokladů člověka na vykonávání pohybové činnosti. Samostatná pohybová činnost je potom jedním z výsledků realizace předpokladů, resp. konkrétním projevem pohybových schopností. Pohybové schopnosti lze rozdělit na kondiční a koordinační (Obrázek 1), nověji se uvažuje o třídě schopností hybridních (Dovalil, 2005).

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

#### *2.4.3.1 Tělesná kondice*

Pojem tělesná kondice lze definovat jako souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci (Křištofič, 2007). Jedná se tedy o komplex pohybových funkcí ve vztahu k základním pohybovým schopnostem, kterými jsou vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost. Naším cílem by mělo být dosažení jejich vyvážené úrovně. Pohybové schopnosti patří k významným

komponentám většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec. Jejich souhrnná úroveň se spojuje s představou kondice (Dovalil et al., 2008). Ovlivnění se, v případě kondičních schopností, opírá o zatěžování, energetické zabezpečení a řízení pohybu.



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

#### 2.4.3.2 Bioenergetické zabezpečení herního výkonu

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

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

Štěpení těchto látek ATP-CP, makroergních fosfátů, ve svalové tkáni je hlavním zdrojem energie v prvních pěti sekundách činnosti, pokud se provádí vysokou až maximální intenzitou. Tuto činnost podmiňuje kapacita anaerobního alaktátového metabolismu.

Při delším trvání této intenzivní činnosti se jako dominantní zdroj energie začíná uplatňovat anaerobní glykolýza, anaerobní laktátový metabolismus, a to až do cca. 40-50 s jejího trvání. Při trvání činnosti nad 40 s se podíl anaerobní glykolýzy snižuje se současným zvyšováním podílu aerobního metabolismu (Psotta et al., 2006).

Modely energetického zabezpečení herního výkonu podle Buzka et al. (2007):

- ***Anaerobní alaktátový metabolismus***

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

- ***Anaerobní laktátový metabolismus***

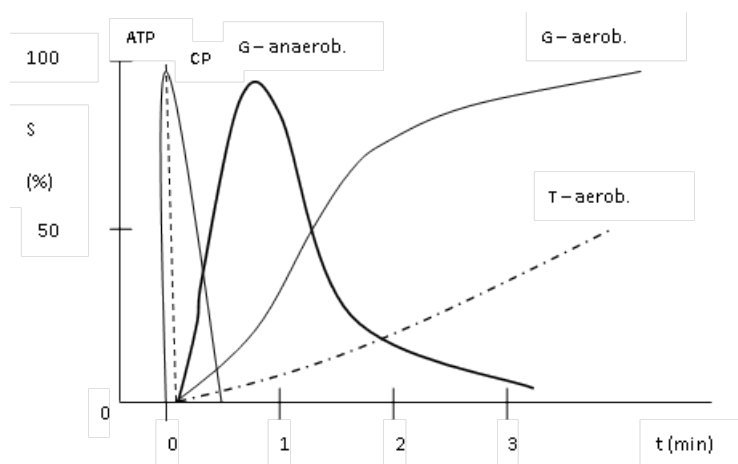
Podněcuje rychlostně vytrvalostní potenciál hráče. Klíčovou komponentou herního výkonu hráče je schopnost nejen opakovaně vykonávat krátkodobou činnost vysoké až maximální intenzity v krátkých intervalech za sebou, ale i udržet vysokou intenzitu po delší dobu. Metabolicky tuto činnost podmiňuje anaerobní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

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

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

Fajfer (2006) konstatuje, že hráče fotbalu lze označit v oblasti energetického zabezpečení pohybové činnosti za dominantní aerobní ( $O_2$ ) a anaerobní alaktátovou (ATP-CP) kapacitu, spolu se schopností zachovávat přesnost a rychlost pohybové koordinace při mírné kyselosti vnitřního prostředí organismu vyjádřené hodnotou laktátu kolem 4-9  $mmol.l^{-1}$  (smíšené pásmo).

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



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

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

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

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

### 2.4.3.3 Koordinační schopnosti

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

Koordinovat znamená uspořádat, uvádět v soulad. *Pohybová (motorická) koordinace* vyjadřuje aspekt silového, časového a prostorového řízení pohybové činnosti (regulace pohybu). Koordinační schopnosti (též schopnosti koordinačně-psychomotorické) jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty především s řízením a regulací pohybové činnosti. (Szopa, 1995).

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

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

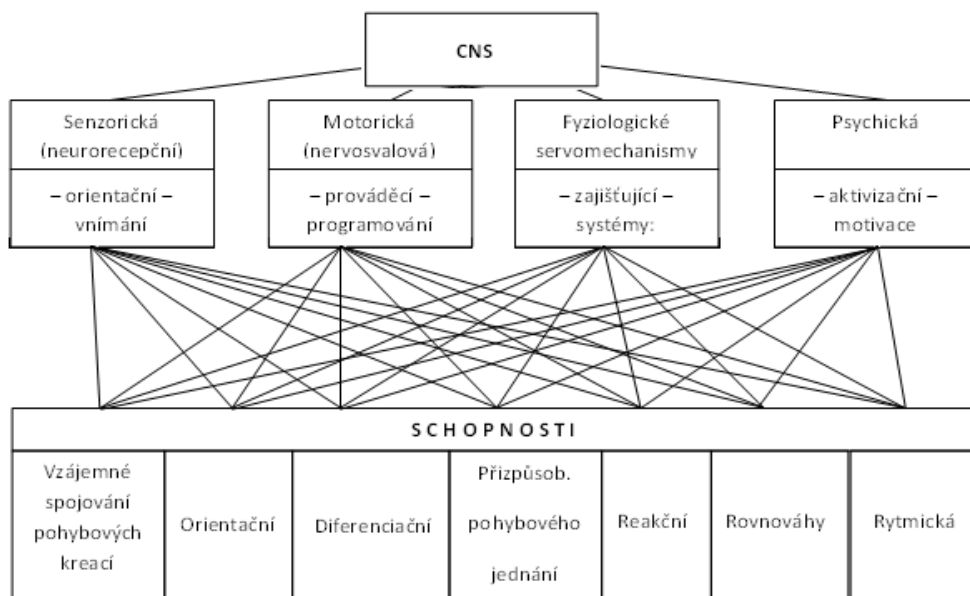
Při klasifikaci koordinačních schopností je nutné brát v úvahu přesnost regulace pohybových činností, koordinaci pod časovým tlakem a také přestavbu a přizpůsobování činnosti. Rozvoj koordinačních schopností bezprostředně souvisí s dosažením jemné koordinace, pocíťováním, vnímáním a projevuje se v komplexním koordinačním analyzátoru např. pocit míče, odrazu apod. (Lednický, Doležalová, 2002).

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

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



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



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

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

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

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

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

#### 2.4.3.4 Flexibilita

Flexibilita (pohyblivost) je chápána jako schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil. Flexibilita se vztahuje k rozsahu pohybu v určitém kloubu nebo kloubním systému (Lehnert, 2014). Význam flexibility lze charakterizovat následujícími hledisky:

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

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

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

#### 2.4.3.5 Silové schopnosti

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

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

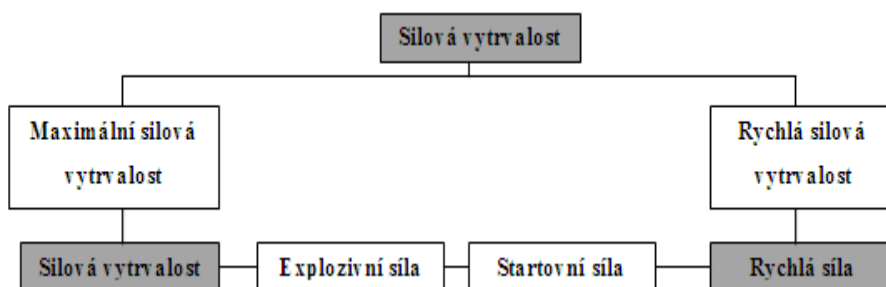
Votík (2005) dělí komplex silových schopností následovně:

- *Staticko-silové schopnosti* – izometrická kontrakce – délka svalu se nemění, napětí se zvyšuje, podle doby trvání rozlišujeme buď *jednorázovou*, nebo *vytrvalostní*;

- *Dynamicko-silové schopnosti* – izotonická kontrakce excentrická nebo koncentrická – délka se prodlužuje násilně, napětí ve svalu se nemění, rozlišujeme formy: explozivně silovou („výbušnou sílu“), rychlostně silovou a vytrvalostně silovou.

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

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



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

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

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

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

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

#### 2.4.3.6 Metody tréninku síly

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

Metody využívající maximálních a supra maximálních odporů:

- *Metoda maximálních úsilí (těžkoatletická)*

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

- *Metoda excentrická (brzdívá)*

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

- *Metoda izometrická*

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

Metody využívající nemaximálních odporů překonávaných nemaximální rychlostí:

- *Metoda opakovaných úsilí (opakovaná, kulturistická)*

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

- *Metoda pyramidová*

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

- *Metoda silově vytrvalostní*

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

- *Metoda kruhového tréninku (kruhová)*

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

#### 2.4.3.7 Vytrvalostní schopnosti

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

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

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

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

Speciální vytrvalost u hráče se označuje jako schopnost vykonávat specifické pohyby během utkání, pracovat efektivně při projevech únavy, odolávat únavě při zachování určené intenzity při řešení herních úkolů (Fajfer, 2006). Projevuje se vytrvalostí v rychlosti, síle a koordinaci.

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

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

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

### Rychlostní vytrvalost

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

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

### *Krátkodobá vytrvalost*

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

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

### *Střednědobá vytrvalost*

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

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

### *Dlouhodobá vytrvalost*

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

### *Metody rozvoje vytrvalostních schopností*

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

### *Metody nepřerušovaného zatížení*

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

- *Metoda střídavá*

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

- *Metoda souvislá*

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

### *Metody přerušovaného zatížení*

- *Metodu intervalová*

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

- *Opakovaná metoda*

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



## Prostředky rozvoje vytrvalostních schopností

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

Pro rozvoj krátkodobé rychlostní vytrvalosti se používají: běžecké úseky do 100 m, 400 m, běhy při stanovené rychlosti, běhy se střídáním tempa, sprinty, běh do svahu, běhy z kopce, kruhový trénink, obratnostní cvičení v rychlém tempu, herní činnosti bez snížení efektivity dávkovaně, mikrosituace jeden na jednoho, průpravné hry 2:2, 3:3 dávkovaně atd.

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

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

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

### 2.4.3.8 Rychlostní schopnosti

Trendem světového fotbalu je rychlost hry, proto také požadavky na rychlostní schopnosti hráčů fotbalu neustále rostou. Základní charakteristikou je provádění příslušných pohybových činností v minimálním čase. Fajfer (2013) charakterizuje rychlost jako pohybovou schopnost provádět příslušné pohybové činnosti maximálním volným úsilím, maximální intenzitou přibližně ≤15-20 s, kterou zajišťuje ATP-CP systém.

## Druhy rychlostních schopností

Rozlišujeme následující druhy rychlostních schopností (Fajfer, 2013):

- *Rychlost reakce*

Je důležitou součástí každé činnosti a rozhoduje o včasnosti začátku provedení a tím i možné úspěšnosti vyřešení pohybového úkolu,

- *Rychlost lokomoce*

Je schopnost co nejrychleji překonávat určené vzdálenosti v daném prostoru. Je představována starty, běhy, běhy se změnou směru. Vedle těchto pohybových činností se také uplatňuje technika při běhu s míčem (vedení míče),

- *Herních činností jednotlivce*

Zaměřuje se na rychlost provádění herních činností. Mimořádný význam má zvládnutí míče na malém prostoru pod časovým a prostorovým tlakem,

- *Rychlost souhry*

Vytváří se složitým spojením základních a komplexních forem projevu rychlosti hráče fotbalu a sladěnou činností mezi hráči zapojenými do řešení herního úkolu.

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

## Metody rozvoje rychlostních schopností

### *Trénink reakční rychlosti*

Při stimulaci reakční rychlosti můžeme použít především:

- *Metodu opakování*

Jejíž podstatou je opakování určitého podnětu nebo několika různých podnětů s tím, že sportovec se snaží co nejrychleji zareagovat.

- *Metodu analytickou*

Která spočívá v rozděleném zdokonalování rychlosti reakce prováděním dílčích pohybů v jednodušších podmínkách.

### *Trénink cyklické rychlosti*

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

- *Metoda opakování*

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

- *Rezistenční (odporová) metoda*

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

## 2.5 Regenerace

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

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

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

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

- Snížení energetických rezerv organismu,
- Nadbytek některých produktů látkové výměny (laktát atd.),
- Narušení vnitřního prostředí organismu (iontová rovnováha atd.),
- Změny regulačních a koordinačních funkcí (poruchy nervosvalového přenosu atd.).

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

### **2.5.1 Přehled prostředků regenerace sil**

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

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

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

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

Mezi další dostupné prostředky k regeneraci sil můžeme považovat:

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

### **2.5.2 Psychologická příprava**

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

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

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

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

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

### **2.5.3 Zvláštnosti sportovní přípravy**

Sportovní trénink je dlouhodobý proces, který Votík (2005) rozlišuje na 4 etapy:

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

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

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

### **2.5.4 Specifika v přípravě hráčů věkové kategorie 16-17 let**

Věkové období 16-17 let patří do kategorie mladšího dorosteneckého věku. Je první vývojovou fází mezi dětstvím a dospělostí. Hráči postupně dosahují biologické dospělosti

a jsou schopni nést větší zodpovědnost za své jednání, projevuje se snaha po nezávislosti a originalitě (Votík, 2005).

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

V tomto věku je vhodné soustavně rozvíjet morální, volní vlastnosti, vysoký pocit zodpovědnosti za výkon družstva a za vlastní výkon. Poskytnout hráčům v tomto věku široký prostor pro jejich osobní rozvoj (Fajfer, 2009). Odlišná preference se ukazuje také v soutěžním utkání. Trenérovi mládeže slouží utkání ke kontrole osvojených individuálních herních dovedností jeho svěřenců jako motivační prvek a jako prostředek dalšího vývoje mladých hráčů (van Lingen, 1997).

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

### 3 CÍLE, HYPOTÉZA A ÚKOLY PRÁCE

#### 3.1 Cíl práce

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

#### 3.2 Hypotéza práce

**H1:** *V průběhu jednoho makrocyklu dojde vlivem pečlivě plánovaného tréninkového procesu u mladých fotbalistů k významné změně v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností.*

#### 3.3 Úkoly práce

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

- Vybrat a ověřit motorické testy pro zjištění specifických kondičních schopností u experimentální skupiny,
- Na začátku a na konci testovaného období (1 makrocyklus) provést měření u sledovaného souboru mladých fotbalistů,
- Analyzovat, porovnat a vyhodnotit naměřená data a okomentovat výsledky s doporučeními pro praktické využití.

## 4 METODIKA PRÁCE

### 4.1 Charakteristika souboru

Pro náš experiment jsme si zvolili hráče mladšího dorostu fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek (n=24). Jedná se o věkovou skupinu 16 let (U16). Mužstvo hraje I. ligu mladšího dorostu, která je rozdělena na část českou a moravskou. V tabulce moravské části byli chlapci po podzimní části na 4. příčce.

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

Cílem klubu je postup do celostátní dorostenecké ligy.

*Test kondičních schopností (TKS)* jsme uskutečnili za účelem získání informací o úrovni rozvoje kondičních schopností vrcholových a výkonnostních hráčů mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v zimním přípravném období 2014 a na konci hlavního jarního období 2015.

Při diagnostikování základní motorické výkonnosti jsou nejčastěji využívány terénní testy, které mají většinou podobu heterogenních sestav, testových baterií nebo testových profilů (Měkota, 2007). Motorické schopnosti považují za základ fyzické kondice fotbalistů a zároveň předpoklad pro úspěšné zvládnutí náročné sportovní pohybové činnosti, jakou je fotbal.

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

#### 4.1.1 *Test kondičních schopností (TKS)*

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

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



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

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

#### *Postup realizace výzkumného záměru*

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

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

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

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

Originální výsledky (hrubá skóre) vyjádřené v různých fyzikálních jednotkách nebo počtech opakování předepsané pohybové aktivity nejsou navzájem srovnatelné ani sčitatelné. S využitím matematicko-statistického modelu normálního rozdělení a pomocí aritmetického průměru a směrodatné odchylky jsem převedl naměřené rezultáty podle normových tabulek na výsledky odvozené, na standardní skóre desítkové stupnice na body (steny<sup>2</sup>).

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

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

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

| <i>Test</i>                                   | <i>Jednotka</i>             | <i>Váha</i>  | <i>Bodové rozpětí (steny)</i> |
|---|-----------------------------|--------------|-------------------------------|
| <i>Test skok do dálky z místa snožmo (T1)</i> | <i>[m]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test hod medicinbalem (T2)</i>             | <i>[m]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test sed-leh (T3)</i>                      | <i>[počet]</i>              | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test člunkový běh 4x10 m (T4)</i>          | <i>[s]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test sprint 10 m (T5)</i>                  | <i>[s]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test slalom s míčem (T6)</i>               | <i>[s]</i>                  | <i>2</i>     | <i>2-10</i> <sup>3</sup>      |
| <i>Test běh 1 km (T7)</i>                     | <i>[min.]</i>               | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test švihadlo (T8)</i>                     | <i>[s]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test výdrž na hrazdě (T9)</i>              | <i>[s]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test rozštěp (T10)</i>                     | <i>[cm]</i>                 | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test předklon vstoje (T11)</i>             | <i>[cm]</i>                 | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test předklon vsedě (T12)</i>              | <i>[cm]</i>                 | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test koordinační žebřík (T13)</i>          | <i>[s]</i>                  | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test žonglování s míčem LDK (T14)</i>      | <i>[počet]</i>              | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Test žonglování s míčem PDK (T15)</i>      | <i>[počet]</i>              | <i>1</i>     | <i>1-5</i>                    |
| <i>Baterie (B)</i>                            | $B=2*(T6)+T1+T2+T3...+T15;$ | <i>15-80</i> |                               |

<sup>1</sup> *screening (angl.)* vyhledání, vyřídění.

<sup>2</sup> *standard ten (angl.)*

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

#### 4.1.2 Profil testování kondičních schopností

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

Domnívám se proto, že velkou výhodou takto zpracovaného grafického záznamu pohybových činností hráče je *okamžitá orientace trenéra i hráče v pohybových prioritách* – od výborného zvládnutí testovaných aktivit až po nedostatečné hráčské dovednosti. Trenér tak může okamžitě individualizovat sportovní přípravu a hráč motivovat svůj přístup k přípravě.

Originální výsledky vyjádřené v různých jednotkách nejsou navzájem srovnatelné ani sčitatelné a převádíme je proto na skóre odvozená. Využíváme matematicko-statistického modelu normálního hodnocení a za pomoci aritmetického průměru (M) a směrodatné odchylky (SD) převádíme naměřené výsledky na skóre standardní.

Z většího množství možností („formátů“) těchto skóre jsme zvolili *steny*.

Stupnice „stenů“ je 10. bodová, zakotvena je průměrem, jemuž je přiznáno 5,5 bodu, odstup 1 bodu je stanoven jako 1/2 směrodatné odchylky.

$$sten = 5,5 + 2 \cdot \left( \frac{x-M}{s} \right) \quad (3)$$

Tabulka 6. Příklad profilu tělesné kondice

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

Tabulka 7. Příklad individuálního profilu fotbalisty MFK Frýdek-Místek.

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

## 4.2 Testová baterie

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

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

Pro *posouzení aerobní vytrvalosti* hráčů jsme zvolili:

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

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

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

Na *testování rychlostních schopností* jsme použili:

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

K *měření specifické koordinace* jsme vybrali:

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

Jako *test kloubní pohyblivosti* jsme určili cviky:

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

#### **4.2.1 Charakteristiky testů**

##### *Vytrvalostní běh na 1 km*

*Pomůcky:* Atletický ovál, píšťalka, stopky a záznamový protokol

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

##### *Skoky přes švihadlo za 1 min.*

*Pomůcky:* Pevná podložka, švihadlo, stopky, záznamový formulář

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

##### *Výdrž na hrazdě podhmatem*

*Pomůcky:* Doskočná hrazda, stopky, záznamový formulář

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

##### *Skok do dálky z místa*

*Pomůcky:* Pevná podložka, pásmo, záznamový formulář

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

##### *Hod medicinbalem*

*Pomůcky:* Medicinbal 5 kg, pevná plocha, pásmo, záznamový formulář

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

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

#### *Sklapovačky*

*Pomůcky:* karimatka, stopky, záznamový formulář

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

#### *Člunkový běh 4x10 m*

*Pomůcky:* Atletický ovál, stopky, 2 mety, pásmo, záznamový formulář

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

#### *Sprint na 10 m s pevným stratem*

*Pomůcky:* Fotobuňky, atletický ovál, pásmo, záznamový formulář

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

#### *Slalom s míčem na 20 m*

*Pomůcky:* Pevná plocha, fotbalový míč, pásmo, měřící fotobuňky, mety, záznamový formulář

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

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

#### *Hluboký předklon vsedě*

*Pomůcky:* Dřevěná bedýnka, pravítko, záznamový protokol

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

#### *Hluboký předklon ve stoji na zvýšené ploše*

*Pomůcky:* Dřevěná bedýnka, pravítko, záznamový protokol

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

#### *Čelný rozštěp*

*Pomůcky:* Pravítko, záznamový protokol

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

#### *Koordinační žebřík*

*Pomůcky:* Koordinační žebřík, stopky, pevná podložka, záznamový protokol

*Postup:* Testovaná osoba (TO) zaujme postavení snožmo před žebříkem. Na znamení pomocníka (hlavní trenér) TO začíná akci levou nohou a postupuje tak, že do každého pole pásu žebříku pokládá jednu nohu. Do 1. pole levou nohu a do 2. pole pravou. Měříme čas s přesností 0,01 s. TO má 2 pokusy, zaznamenává se lepší pokus.

## Žonglování s míčem ve čtverci

**Pomůcky:** Fotbalové hřiště, míč, stopky, mety, pásmo, záznamový formulář

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

### 4.2.2 Metoda vyhodnocování

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

Všechny podstatné obecné i speciální tréninkové ukazatele jsme pro jednoduché vyhodnocování makrocyklu (přípravné období 2014 a jarní hlavní období 2015) zapsali do tabulek průběžného hodnocení tréninku mladých fotbalistů (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

Tabulka 8. Obecné a speciální tréninkové ukazatele tréninku fotbalistů (U16) MFK Frýdek-Místek v šestiměsíčním tréninkovém cyklu.

| PRŮBĚŽNÉ HODNOCENÍ TRÉNINKU HRÁČE MLADŠÍHO DOROSTU (U16) FOTBALOVÉHO ODDÍLU MFK FRÝDEK-MÍSTEK |       |             |                                |       |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|---|-------|-------------|--------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| (8 třítydenních mezocyklů v šestiměsíční tréninkové etapě)                                    |       |             |                                |       |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| ČÍSLO TJ  | TJ1   | TJ2         | TJ3                            | TJ4   | TJ5                                  | TJ6   | TJ7   | TJ8   | TJ9   | TJ10  | TJ11  | TJ12  | TJ13  | TJ14  | TJ15  | TJ16  | TJ17  | TJ18  | TJ19  | TJ20  | TJ21  | TJ22  | TJ23  | TJ24  | Σ  |
|   | počet | počet       | počet                          | počet | počet                                | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet | počet |    |
| KP Σ  | 11    | 12          | 13                             | 13    | 13                                   | 13    | 13    | 13    | 12    | 12    | 12    | 12    | 11    | 11    | 11    | 11    | 11    | 12    | 12    | 10    | 10    | 9     | 9     | 7     |    |
| KP všestranná   | 1     | 2           | 3                              | 3     | 2                                    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 33 |
| KP speciální  | 2     | 2           | 2                              | 2     | 3                                    | 4     | 4     | 3     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 43 |
| TEP   | 3     | 3           | 3                              | 3     | 2                                    | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 59 |
| TAP   | 1     | 1           | 1                              | 1     | 2                                    | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 1     | 48 |
| PSP   | 1     | 1           | 1                              | 1     | 1                                    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 26 |
| REGT  | 2     | 2           | 2                              | 2     | 2                                    | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 40 |
| REGMT   | 1     | 1           | 1                              | 1     | 1                                    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 24 |
| DT  | 5     | Vysvětlivky |                                |       |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| TJ  | 5     | DT          | počet dnů tréninku             | KP    | kondiční příprava                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| SD  | 1     | TJ          | počet tréninkových jednotek    | TEP   | technická příprava                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| DN  | 1     | SD          | počet startů v soutěžích       | TAP   | traktická příprava                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| TE  | 1     | DN          | počet dnů bez tréninku         | PSP   | psychologická příprava               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|   |       | TE          | testování                      | REGT  | regenerace v tréninkové jednotce     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|   |       | OTU         | obecné tréninkové ukazatele    | REGMT | regenerace mimo tréninkovou jednotku |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|   |       | STU         | speciální tréninkové ukazatele |       |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |



## 5 VÝSLEDKY

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

### 5.1 Výchozí naměřená data

Tabulka 9. Testová baterie 2014.

| MFK Frýdek-Místek |        |        | Síla                        |                     |             | Rychlost               |            |                        | Vytrvalost |               |                   | Flexibilita |                    |                   | Koordinace            |                             |                             |
|-------------------|--------|--------|-----------------------------|---------------------|-------------|------------------------|------------|------------------------|------------|---------------|-------------------|-------------|--------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Jméno             | Ročník | Post   | Skok do<br>dálky z<br>místa | Hod<br>medicínbalem | Sklapovačky | Člunkový<br>běh 4x10 m | Sprint10 m | Slalom s<br>míčem 20 m | Běh1 km    | Švihadlo 60 s | Výdrž na<br>hradě | Rozštěp     | Předklon<br>vstoje | Předklon<br>vsedě | Koordinační<br>žebřík | Žonglování s<br>míčem 30' P | Žonglování s<br>míčem 30' L |
| U 16              |        |        | [cm]                        | [cm]                | [počet]     | [s]                    | [s]        | [s]                    | [min.]     | [min.]        | [s]               | [cm]        | [cm]               | [cm]              | [s]                   | [počet]                     | [počet]                     |
| F. J.             | 1999   | 1(B)   | 252                         | 654                 | 25          | 9,41                   | 1,87       | 9,40                   | 3:27       | 154           | 42,16             | 65          | 13                 | 13                | 4,02                  | 59                          | 22                          |
| K. D.             | 1999   | 2(B)   | 250                         | 650                 | 24          | 9,89                   | 2,19       | 8,17                   | 3:38       | 155           | 40,52             | 50          | 3                  | 4                 | 4,52                  | 69                          | 10                          |
| U. T.             | 1999   | 3(B)   | 275                         | 703                 | 25          | 9,55                   | 1,98       | 9,41                   | 3:26       | 104           | 43,12             | 40          | 14                 | 14                | 4,49                  | 6                           | 5                           |
| H. M.             | 1999   | 4 (O)  | 262                         | 517                 | 22          | 8,95                   | 1,89       | 7,44                   | 3:12       | 158           | 41,98             | 47          | 1                  | 5                 | 5,07                  | 70                          | 11                          |
| J. K.             | 1999   | 5 (O)  | 265                         | 660                 | 24          | 9,05                   | 1,91       | 7,85                   | 3:15       | 120           | 47,25             | 60          | 3                  | 2                 | 4,83                  | 23                          | 15                          |
| K. R.             | 1999   | 6 (O)  | 276                         | 545                 | 25          | 8,98                   | 1,88       | 8,01                   | 3:25       | 100           | 53,23             | 45          | 11                 | 12                | 4,87                  | 47                          | 7                           |
| S. D.             | 1999   | 7 (O)  | 247                         | 594                 | 25          | 8,96                   | 1,89       | 8,05                   | 3:16       | 141           | 66,88             | 55          | 7                  | 8                 | 4,60                  | 54                          | 10                          |
| V. J.             | 1999   | 8 (O)  | 250                         | 564                 | 20          | 9,02                   | 1,83       | 7,99                   | 3:21       | 135           | 50,84             | 48          | 8                  | 8                 | 4,24                  | 32                          | 12                          |
| G. D.             | 1999   | 9 (O)  | 270                         | 635                 | 22          | 9,03                   | 1,72       | 7,13                   | 3:16       | 143           | 51,01             | 55          | 1                  | 4                 | 4,87                  | 46                          | 8                           |
| H. M.             | 1999   | 10 (O) | 260                         | 510                 | 20          | 8,91                   | 1,82       | 7,81                   | 3:15       | 171           | 49,74             | 39          | 10                 | 10                | 4,28                  | 39                          | 11                          |
| C. J.             | 1999   | 11 (Z) | 255                         | 512                 | 19          | 9,02                   | 2,01       | 7,68                   | 3:30       | 150           | 41,87             | 60          | 6                  | 8                 | 4,43                  | 17                          | 25                          |
| V. V.             | 1999   | 12 (Z) | 259                         | 510                 | 22          | 8,63                   | 1,94       | 7,13                   | 3:08       | 139           | 49,87             | 50          | 9                  | 9                 | 4,91                  | 61                          | 14                          |
| Š. J.             | 1999   | 13 (Z) | 258                         | 610                 | 27          | 8,87                   | 1,87       | 7,53                   | 3:22       | 130           | 68,59             | 60          | -1                 | 0                 | 4,49                  | 87                          | 17                          |
| K. P.             | 1999   | 14 (Z) | 260                         | 512                 | 27          | 8,85                   | 1,81       | 7,49                   | 3:28       | 136           | 51,55             | 63          | -2                 | 0                 | 4,39                  | 35                          | 20                          |
| D. A.             | 1999   | 15 (Z) | 268                         | 500                 | 21          | 8,87                   | 1,99       | 7,76                   | 3:19       | 142           | 39,17             | 50          | -12                | -9                | 4,36                  | 11                          | 45                          |
| P. J.             | 1999   | 16 (Z) | 271                         | 517                 | 16          | 9,03                   | 2,02       | 7,91                   | 3:26       | 122           | 55,49             | 65          | -4                 | -3                | 4,81                  | 56                          | 28                          |
| J. R.             | 1999   | 17 (Z) | 251                         | 520                 | 16          | 9,37                   | 2,02       | 8,37                   | 3:08       | 159           | 49,98             | 50          | -7                 | 0                 | 4,99                  | 65                          | 17                          |
| M. A.             | 1999   | 18 (Z) | 270                         | 616                 | 23          | 8,96                   | 1,77       | 8,19                   | 3:19       | 136           | 59,91             | 45          | 7                  | 6                 | 4,48                  | 62                          | 29                          |
| J. M.             | 1999   | 19 (Ú) | 274                         | 468                 | 27          | 8,97                   | 1,98       | 7,59                   | 3:21       | 120           | 46,42             | 45          | 5                  | 6                 | 3,96                  | 19                          | 23                          |
| K. M.             | 1999   | 20 (Ú) | 289                         | 573                 | 20          | 9,52                   | 1,95       | 7,79                   | 3:16       | 121           | 51,77             | 60          | 0                  | 1                 | 4,74                  | 11                          | 16                          |
| K. J.             | 1999   | 21 (Ú) | 264                         | 720                 | 22          | 9,25                   | 2,23       | 8,42                   | 3:17       | 130           | 57,06             | 50          | 10                 | 8                 | 4,43                  | 80                          | 25                          |
| K. M.             | 1999   | 22 (Ú) | 258                         | 544                 | 25          | 9,13                   | 2,13       | 6,68                   | 3:20       | 147           | 46,33             | 50          | 1                  | 1                 | 4,9                   | 82                          | 19                          |
| K. T.             | 1999   | 23 (Ú) | 244                         | 500                 | 18          | 9,04                   | 1,83       | 7,87                   | 3:30       | 110           | 38,54             | 65          | -3                 | -3                | 4,63                  | 22                          | 8                           |
| K. J.             | 1999   | 24 (Ú) | 251                         | 499                 | 18          | 8,99                   | 1,96       | 7,99                   | 3:29       | 100           | 60,88             | 50          | 5                  | 7                 | 4,71                  | 49                          | 14                          |
| M                 |        |        | 261,6                       | 568,0               | 22,2        | 9,09                   | 1,94       | 7,90                   | 3:21       | 134,3         | 50,17             | 52,8        | 3,5                | 4,6               | 4,58                  | 45,9                        | 17,1                        |
| SD                |        |        | 10,742                      | 70,358              | 3,253       | 0,270                  | 0,122      | 0,599                  | 0,005      | 18,915        | 8,051             | 7,681       | 6,318              | 5,461             | 0,289                 | 23,729                      | 8,838                       |
| MIN               |        |        | 244,0                       | 468,0               | 16,0        | 8,63                   | 1,72       | 6,68                   | 3:08       | 100,0         | 38,54             | 39,0        | -12,0              | -9,0              | 3,96                  | 6,0                         | 5,0                         |
| MAX               |        |        | 289,0                       | 720,0               | 27,0        | 9,89                   | 2,23       | 9,41                   | 3:38       | 171,0         | 68,59             | 65,0        | 14,0               | 14,0              | 5,07                  | 87,0                        | 45,0                        |

Tabulka 10. Testová baterie 2015.

| MFK Frýdek-Místek |        |       | Síla                        |                     |             | Rychlost               |            |                        | Vytrvalost |               |                    | Flexibilita |                    |                   | Koordinační           |                             |                             |
|-------------------|--------|-------|-----------------------------|---------------------|-------------|------------------------|------------|------------------------|------------|---------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Jméno             | Ročník | Post  | Skok do<br>dálky z<br>místa | Hod<br>medicinbalem | Sklopovačky | Člunkový<br>běh 4x10 m | Sprint10 m | Slalom s<br>míčem 20 m | Běh1 km    | Švihadlo 60 s | Výdrž na<br>hradzě | Rozštěp     | Předklon<br>vstoje | Předklon<br>vsedě | Koordinační<br>žebřík | Žonglování s<br>míčem 30' P | Žonglování s<br>míčem 30' L |
| U 16              |        |       | [cm]                        | [cm]                | [počet]     | [s]                    | [s]        | [s]                    | [min.]     | [min.]        | [s]                | [cm]        | [cm]               | [cm]              | [s]                   | [počet]                     | [počet]                     |
| F. J.             | 1999   | 1(B)  | 274                         | 670                 | 28          | 9,39                   | 1,83       | 9,01                   | 3:15       | 167           | 55,65              | 60          | 15                 | 15                | 3,92                  | 64                          | 28                          |
| K. D.             | 1999   | 2(B)  | 268                         | 674                 | 26          | 9,75                   | 2,03       | 8,03                   | 3:29       | 161           | 51,03              | 41          | 10                 | 10                | 4,01                  | 72                          | 18                          |
| U. T.             | 1999   | 3(B)  | 285                         | 710                 | 27          | 9,52                   | 1,94       | 9,03                   | 3:24       | 154           | 56,71              | 38          | 16                 | 16                | 4,04                  | 20                          | 11                          |
| H. M.             | 1999   | 4(O)  | 279                         | 536                 | 26          | 8,79                   | 1,81       | 7,02                   | 2:58       | 170           | 53,66              | 40          | 10                 | 10                | 4,87                  | 81                          | 20                          |
| J. K.             | 1999   | 5(O)  | 281                         | 699                 | 28          | 8,81                   | 1,85       | 7,32                   | 3:10       | 151           | 56,74              | 50          | 10                 | 9                 | 4,63                  | 45                          | 21                          |
| K. R.             | 1999   | 6(O)  | 289                         | 578                 | 28          | 8,66                   | 1,81       | 7,84                   | 3:14       | 140           | 57,88              | 38          | 15                 | 15                | 4,63                  | 63                          | 28                          |
| S. D.             | 1999   | 7(O)  | 271                         | 636                 | 27          | 8,72                   | 1,82       | 7,91                   | 3:07       | 159           | 71,02              | 45          | 10                 | 10                | 4,33                  | 69                          | 22                          |
| V. J.             | 1999   | 9(O)  | 275                         | 599                 | 26          | 8,84                   | 1,77       | 7,62                   | 3:00       | 158           | 60,16              | 40          | 12                 | 11                | 3,91                  | 51                          | 27                          |
| G. D.             | 1999   | 10(O) | 284                         | 658                 | 27          | 8,78                   | 1,69       | 6,99                   | 3:04       | 156           | 60,55              | 40          | 10                 | 10                | 4,12                  | 68                          | 24                          |
| H. M.             | 1999   | 11(O) | 267                         | 545                 | 28          | 8,67                   | 1,74       | 7,26                   | 3:08       | 179           | 61,03              | 30          | 14                 | 14                | 4,03                  | 73                          | 30                          |
| C. J.             | 1999   | 12(Z) | 269                         | 548                 | 29          | 8,81                   | 1,91       | 7,30                   | 3:19       | 162           | 57,45              | 53          | 12                 | 12                | 4,05                  | 29                          | 65                          |
| V. V.             | 1999   | 13(Z) | 273                         | 540                 | 27          | 8,49                   | 1,85       | 6,91                   | 2:52       | 150           | 60,87              | 45          | 14                 | 13                | 4,11                  | 78                          | 35                          |
| Š. J.             | 1999   | 14(Z) | 263                         | 664                 | 30          | 8,43                   | 1,79       | 7,02                   | 3:00       | 163           | 75,44              | 48          | 8                  | 8                 | 3,98                  | 95                          | 30                          |
| K. P.             | 1999   | 15(Z) | 271                         | 542                 | 30          | 8,69                   | 1,74       | 7,11                   | 3:15       | 149           | 61,32              | 50          | 5                  | 5                 | 4,02                  | 56                          | 32                          |
| D. A.             | 1999   | 16(Z) | 275                         | 546                 | 27          | 8,68                   | 1,83       | 7,25                   | 3:09       | 158           | 57,55              | 45          | 3                  | 3                 | 4,01                  | 27                          | 69                          |
| P. J.             | 1999   | 17(Z) | 281                         | 587                 | 25          | 8,55                   | 1,84       | 7,38                   | 3:12       | 159           | 65,66              | 55          | 8                  | 8                 | 4,14                  | 74                          | 45                          |
| J. R.             | 1999   | 18(Z) | 269                         | 561                 | 24          | 8,95                   | 1,87       | 7,91                   | 2:55       | 170           | 60,81              | 40          | 3                  | 4                 | 4,21                  | 71                          | 28                          |
| M. A.             | 1999   | 19(Z) | 281                         | 658                 | 28          | 8,45                   | 1,69       | 7,87                   | 3:04       | 151           | 70,69              | 35          | 13                 | 14                | 4,03                  | 80                          | 47                          |
| J. M.             | 1999   | 20(Ú) | 285                         | 530                 | 30          | 8,59                   | 1,81       | 7,14                   | 3:10       | 146           | 59,98              | 35          | 15                 | 15                | 3,78                  | 31                          | 55                          |
| K. M.             | 1999   | 21(Ú) | 295                         | 601                 | 27          | 8,99                   | 1,81       | 7,08                   | 3:06       | 143           | 63,12              | 52          | 8                  | 8                 | 4,36                  | 45                          | 26                          |
| K. J.             | 1999   | 22(Ú) | 278                         | 730                 | 26          | 8,87                   | 1,94       | 8,11                   | 3:10       | 149           | 65,41              | 42          | 14                 | 12                | 3,99                  | 91                          | 42                          |
| K. M.             | 1999   | 23(Ú) | 269                         | 577                 | 28          | 8,81                   | 1,98       | 6,65                   | 3:14       | 153           | 56,32              | 45          | 9                  | 9                 | 4,12                  | 98                          | 47                          |
| K. T.             | 1999   | 24(Ú) | 258                         | 550                 | 24          | 8,71                   | 1,76       | 7,18                   | 3:20       | 139           | 54,58              | 50          | 5                  | 5                 | 4,13                  | 51                          | 23                          |
| K. J.             | 1999   | 25(Ú) | 264                         | 520                 | 26          | 8,69                   | 1,84       | 7,21                   | 3:15       | 144           | 66,11              | 42          | 10                 | 12                | 4,29                  | 69                          | 22                          |
| <i>M</i>          |        |       | 275,2                       | 602,5               | 27,2        | 8,82                   | 1,83       | 7,51                   | 3:09       | 155,5         | 60,82              | 44,1        | 10,4               | 10,3              | 4,15                  | 62,5                        | 33,1                        |
| <i>SD</i>         |        |       | 8,711                       | 63,693              | 1,624       | 0,315                  | 0,084      | 0,609                  | 13,540     | 10,056        | 5,744              | 6,954       | 3,728              | 3,602             | 0,249                 | 21,055                      | 14,504                      |
| <i>MIN</i>        |        |       | 258,0                       | 520,0               | 24,0        | 8,43                   | 1,69       | 6,65                   | 2:52       | 139,0         | 51,03              | 30,0        | 3,0                | 3,0               | 3,78                  | 20,0                        | 11,0                        |
| <i>MAX</i>        |        |       | 295,0                       | 730,0               | 30,0        | 9,75                   | 2,03       | 9,03                   | 3:29       | 179,0         | 75,44              | 60,0        | 16,0               | 16,0              | 4,87                  | 98,0                        | 69,0                        |

## 5.2 Výsledky testu kondičních schopností

Tabulka 11. Identifikace testové baterie (T1-T15), pohybových úkolů, rozvíjených schopností a dovedností, hodnocení testů a materiálního zajištění pro hráče mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek.

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

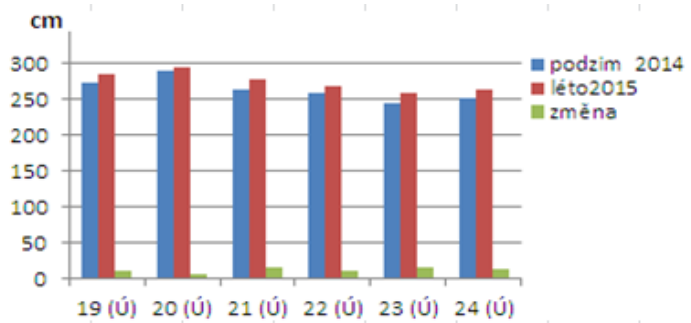
Při měření jednotlivých testů se nevyskytl jediný vážný problém, naopak přístup všech hráčů byl velmi dobrý. Toto testování vzbudilo velký zájem také u dalších trenérů MFK Frýdek-Místek, kteří se o testové baterie začali více zajímat.

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

### 5.3 Výsledky testování 2014-2015

Tabulka 12. Porovnání výkonnosti 2014-2015 v *testu skok do dálky z místa pomocí stenů*.

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



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

## 5.4 Výsledky profilu testování kondičních schopností

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

Tabulka 13. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 1(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 1(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

Hráč 1B – brankář

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

Tabulka 14. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 1(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

## Hráč 1B – brankář

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

Tabulka 15. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 2(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 2(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 2B – brankář

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

Tabulka 16. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 2(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 2B – brankář

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

Tabulka 17. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 3(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 3(B) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

## Hráč 3B – brankář

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

Tabulka 18. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 3(B) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

## Hráč 3B – brankář

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

Tabulka 19. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 4(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 4(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |         |             |  |       |  |             |  |         |  | Profil testu tělesné kondice |  |                    |         |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
|------------------------------|---------|-------------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|------------------------------|--|--------------------|---------|-------------|--|-------------|--|---------|--|--|--|--|--|
| Jméno: 4O                    |         | Datum: 2014 |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | Jméno: 4O          |         | Datum: 2015 |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
|                              |         | nevyhověl   |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |                              |  | nevyhověl          |         | dobře       |  | velmi dobře |  | výborně |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                  | T1-T3   |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | rozvoj síly        | T1-T3   |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
| rozvoj rychlosti             | T4-T6   |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | rozvoj rychlosti   | T4-T6   |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti           | T7-T9   |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
| rozvoj flexibility           | T10-T12 |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | rozvoj flexibility | T10-T12 |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
| rozvoj koordinace            | T13-T15 |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | rozvoj koordinace  | T13-T15 |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |
|                              |         | nevyhověl   |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |                              |  | nevyhověl          |         | dobře       |  | velmi dobře |  | výborně |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                 | [%]     |             |  |       |  |             |  |         |  |                              |  | Podíl v týmu       | [%]     |             |  |             |  |         |  |  |  |  |  |

## Hráč 4O – obránce

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

Tabulka 20. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 4(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |             |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |              |                    |         |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|-------------|--|--|-------|--|--|-------------|--|--|---------|--|--|--|-------------------------------------|--------------|--------------------|---------|-------------|-------|--|--|-------------|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 4O                           |     | Datum: 2014 |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | Jméno: 4O          |         | Datum: 2015 |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     |     | nevyhověl   |  |  | dobře |  |  | velmi dobře |  |  | výborně |  |  |  |                                     |              | nevyhověl          |         |             | dobře |  |  | velmi dobře |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                         | T1  | [cm]        |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | rozvoj síly        | T1      | [cm]        |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T2  | [cm]        |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              |                    | T2      | [cm]        |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T3  | [počet]     |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              |                    | T3      | [počet]     |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]         |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | rozvoj rychlosti   | T4      | [s]         |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T5  | [s]         |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T5           |                    | [s]     |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T6  | [s]         |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T6           |                    | [s]     |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]      |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | rozvoj vytrvalosti | T7      | [min.]      |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T8  | [počet]     |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T8           |                    | [počet] |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T9  | [s]         |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T9           |                    | [s]     |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]        |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | rozvoj flexibility | T10     | [cm]        |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T11 | [cm]        |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T11          |                    | [cm]    |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T12 | [cm]        |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T12          |                    | [cm]    |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj koordinace                   | T13 | [s]         |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     |              | rozvoj koordinace  | T13     | [s]         |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T14 | [počet]     |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T14          |                    | [počet] |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T15 | [počet]     |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | T15          |                    | [počet] |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     |     | nevyhověl   |  |  | dobře |  |  | velmi dobře |  |  | výborně |  |  |  |                                     |              | nevyhověl          |         |             | dobře |  |  | velmi dobře |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                        | 63% |             |  |  |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |                                     | Podíl v týmu | 59%                |         |             |       |  |  |             |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |



## Hráč 40 – obránce

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

Tabulka 21. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 5(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 5(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |         |           |  |       |  |             |  |         |  | Profil testu tělesné kondice |  |           |  |       |  |             |  |         |              |                    |         |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|------------------------------|---------|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|------------------------------|--|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--------------|--------------------|---------|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|-------------|--|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|
| Jméno: 5O                    |         |           |  |       |  |             |  |         |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |              | Jméno: 5O          |         |           |  |       |  |             |  |         |  | Datum: 2015 |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |
| rozvoj síly                  | T1-T3   |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         |              | rozvoj síly        | T1-T3   |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj rychlosti             | T4-T6   |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         |              | rozvoj rychlosti   | T4-T6   |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj vytrvalosti           | T7-T9   |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         |              | rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj flexibility           | T10-T12 |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         |              | rozvoj flexibility | T10-T12 |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj koordinace            | T13-T15 |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         |              | rozvoj koordinace  | T13-T15 |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                              |         | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |                              |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |              |                    |         | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |             |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |
| Podíl v týmu                 | [%]     |           |  |       |  |             |  |         |  |                              |  |           |  |       |  |             |  |         | Podíl v týmu | [%]                |         |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |

## Hráč 50 – obránce

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

Tabulka 22. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 5(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |           |  |       |  |             |  |         |  | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |  |           |  |       |  |             |  |         |                    |           |         |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|-------------------------------------|-----|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|-------------------------------------|--|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--------------------|-----------|---------|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|-------------|--|-----------|--|-------|--|-------------|--|---------|--|
| Jméno: 5O                           |     |           |  |       |  |             |  |         |  | Datum: 2014                         |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |                    | Jméno: 5O |         |           |  |       |  |             |  |         |  | Datum: 2015 |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |
| rozvoj síly                         | T1  | [cm]      |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | rozvoj síly        | T1        | [cm]    |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T2  | [cm]      |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T2        | [cm]    |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T3  | [počet]   |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T3        | [počet] |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]       |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | rozvoj rychlosti   | T4        | [s]     |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T5  | [s]       |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T5        | [s]     |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T6  | [s]       |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T6        | [s]     |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]    |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | rozvoj vytrvalosti | T7        | [min.]  |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T8  | [počet]   |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T8        | [počet] |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T9  | [s]       |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T9        | [s]     |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]      |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | rozvoj flexibility | T10       | [cm]    |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T11 | [cm]      |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T11       | [cm]    |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T12 | [cm]      |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T12       | [cm]    |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
| rozvoj koordinace                   | T13 | [s]       |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | rozvoj koordinace  | T13       | [s]     |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T14 | [počet]   |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T14       | [počet] |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     | T15 | [počet]   |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         |                    | T15       | [počet] |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |
|                                     |     | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |                                     |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |                    |           |         | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |             |  | nevyhověl |  | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |  |
| Podíl v týmu                        | 57% |           |  |       |  |             |  |         |  |                                     |  |           |  |       |  |             |  |         | Podíl v týmu       | 57%       |         |           |  |       |  |             |  |         |  |             |  |           |  |       |  |             |  |         |  |

## Hráč 50 – obránce

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

Tabulka 23. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 6(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 6(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Profil testu tělesné kondice |  |           |  |  |  |       |  |  |              |                    |         |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------|--|-----------|--|--|--|-------|--|--|--------------|--------------------|---------|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 6O                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |              | velmi dobře        |         |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                  | T1-T3   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |              | rozvoj síly        | T1-T3   |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj rychlosti             | T4-T6   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |              | rozvoj rychlosti   | T4-T6   |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti           | T7-T9   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |              | rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj flexibility           | T10-T12 |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |              | rozvoj flexibility | T10-T12 |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj koordinace            | T13-T15 |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |              | rozvoj koordinace  | T13-T15 |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                              |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2015                  |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |              | velmi dobře        |         |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                 | [%]     |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  | Podíl v týmu | [%]                |         |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Hráč 60 – obránce

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

Tabulka 24. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 6(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |         |  |  |  |  |  |  |  | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |  |           |  |  |  |       |  |  |                    |             |         |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|---------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|-----------|--|--|--|-------|--|--|--------------------|-------------|---------|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 6O                           |     |         |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                         |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |                    | velmi dobře |         |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                         | T1  | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj síly        | T1          | [cm]    |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T2  | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T2          | [cm]    |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T3  | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T3          | [počet] |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj rychlosti   | T4          | [s]     |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T5  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T5          | [s]     |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T6  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T6          | [s]     |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7          | [min.]  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T8  | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T8          | [počet] |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T9  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T9          | [s]     |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj flexibility | T10         | [cm]    |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T11 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T11         | [cm]    |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T12 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T12         | [cm]    |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj koordinace                   | T13 | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj koordinace  | T13         | [s]     |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T14 | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T14         | [počet] |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     | T15 | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | T15         | [počet] |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     |     |         |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2015                         |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |                    | velmi dobře |         |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                        | 65% |         |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |  |  |  |       |  |  | Podíl v týmu       | 64%         |         |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Hráč 60 – obránce

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

Tabulka 25. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 7(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 7(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Profil testu tělesné kondice |  |           |  |  |  |       |  |  |                    |                  |       |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------|--|-----------|--|--|--|-------|--|--|--------------------|------------------|-------|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 7O                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |                    | velmi dobře      |       |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                  | T1-T3   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | rozvoj síly      | T1-T3 |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj rychlosti             | T4-T6   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |                    | rozvoj rychlosti | T4-T6 |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti           | T7-T9   |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7-T9            |       |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj flexibility           | T10-T12 |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj flexibility | T10-T12          |       |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj koordinace            | T13-T15 |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  | rozvoj koordinace  | T13-T15          |       |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                              |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2015                  |  | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |                    | velmi dobře      |       |  |  | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                 | [%]     |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |  |  |  |       |  |  |                    |                  |       |  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Hráč 70 – obránce

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

Tabulka 26. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 7(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |         |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|-------------------------------------|---------|-----------|--|--|--|-------|--|--|--|-------------|--|--|--|---------|--|--|--|
| Jméno: 7O                           |     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | Datum: 2014                         |         | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |  | velmi dobře |  |  |  | výborně |  |  |  |
| rozvoj síly                         | T1  | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | rozvoj síly                         | T1      | [cm]      |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T2  | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |                                     | T2      | [cm]      |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T3  | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |                                     | T3      | [počet]   |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
| rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | rozvoj rychlosti                    | T4      | [s]       |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T5  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T5  |                                     | [s]     |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T6  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T6  |                                     | [s]     |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | rozvoj vytrvalosti                  | T7      | [min.]    |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T8  | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T8  |                                     | [počet] |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T9  | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T9  |                                     | [s]     |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
| rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | rozvoj flexibility                  | T10     | [cm]      |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T11 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T11 |                                     | [cm]    |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T12 | [cm]    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T12 |                                     | [cm]    |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
| rozvoj koordinace                   | T13 | [s]     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | rozvoj koordinace                   | T13     | [s]       |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T14 | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T14 |                                     | [počet] |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     | T15 | [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | T15 |                                     | [počet] |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |
|                                     |     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | Datum: 2015                         |         | nevyhověl |  |  |  | dobře |  |  |  | velmi dobře |  |  |  | výborně |  |  |  |
| Podíl v týmu                        | 67% |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | Podíl v týmu                        | 64%     |           |  |  |  |       |  |  |  |             |  |  |  |         |  |  |  |

## Hráč 70 – obránce

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

Tabulka 27. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 8(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 8(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |       |  |  |  |  |  |  |  |  | Profil testu tělesné kondice |  |           |       |  |             |  |         |             |              |  |     |  |  |  |  |  |  |  |             |             |           |           |       |             |             |             |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------|--|-----------|-------|--|-------------|--|---------|-------------|--------------|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|-------------|-------------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 8O                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             | Jméno: 8O    |  |     |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2015 |             | nevyhověl | dobře     |       | velmi dobře |             | výborně     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                  | T1-T3 |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |  |           |       |  |             |  |         | rozvoj síly | T1-T3        |  |     |  |  |  |  |  |  |  |             |             |           |           |       |             |             | rozvoj síly | T1-T3   |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T4-T6 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T4-T6 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T4-T6 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7-T9 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7-T9 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7-T9 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T10-T12 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T10-T12 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T10-T12 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T13-T15 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T13-T15 |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T13-T15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                              |       |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             |              |  |     |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2015 |             | nevyhověl | dobře     |       | velmi dobře |             | výborně     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                 | [%]   |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                  |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             | Podíl v týmu |  | [%] |  |  |  |  |  |  |  |             | Datum: 2015 |           | nevyhověl | dobře |             | velmi dobře |             | výborně |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Hráč 80 – obránce

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

Tabulka 28. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 8(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |  |           |       |  |             |  |         |             |              |  |     |  |  |  |  |  |  |             |             |             |           |           |       |             |             |         |         |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|-----------|-------|--|-------------|--|---------|-------------|--------------|--|-----|--|--|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------|-------------|-------------|---------|---------|-------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Jméno: 8O                           |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                         |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             | Jméno: 8O    |  |     |  |  |  |  |  |  |             | Datum: 2015 |             | nevyhověl | dobře     |       | velmi dobře |             | výborně |         |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rozvoj síly                         | T1 [cm] |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |           |       |  |             |  |         | rozvoj síly | T1 [cm]      |  |     |  |  |  |  |  |  | rozvoj síly | T2 [cm]     |             |           |           |       |             |             |         |         | rozvoj síly | T3 [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T4 [s] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T5 [s] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj rychlosti | T6 [s] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T7 [min.] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T8 [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj vytrvalosti | T9 [s] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T10 [cm] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T11 [cm] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj flexibility | T12 [cm] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T13 [s] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T14 [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  | rozvoj koordinace | T15 [počet] |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                     |         |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                         |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             |              |  |     |  |  |  |  |  |  |             | Datum: 2015 |             | nevyhověl | dobře     |       | velmi dobře |             | výborně |         |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Podíl v týmu                        | 61%     |  |  |  |  |  |  |  |  | Datum: 2014                         |  | nevyhověl | dobře |  | velmi dobře |  | výborně |             | Podíl v týmu |  | 68% |  |  |  |  |  |  |             |             | Datum: 2015 |           | nevyhověl | dobře |             | velmi dobře |         | výborně |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |           |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |             |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Hráč 80 – obránce

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

Tabulka 29. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 9(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 9(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice |         |           |       |             | Profil testu tělesné kondice |                    |         |           |       |             |         |
|------------------------------|---------|-----------|-------|-------------|------------------------------|--------------------|---------|-----------|-------|-------------|---------|
| Jméno: 9O                    |         |           |       |             | Jméno: 9O                    |                    |         |           |       |             |         |
| Datum: 2014                  |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně                      | Datum: 2015        |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně |
| rozvoj síly                  | T1-T3   |           |       |             |                              | rozvoj síly        | T1-T3   |           |       |             |         |
| rozvoj rychlosti             | T4-T6   |           |       |             |                              | rozvoj rychlosti   | T4-T6   |           |       |             |         |
| rozvoj vytrvalosti           | T7-T9   |           |       |             |                              | rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |           |       |             |         |
| rozvoj flexibility           | T10-T12 |           |       |             |                              | rozvoj flexibility | T10-T12 |           |       |             |         |
| rozvoj koordinace            | T13-T15 |           |       |             |                              | rozvoj koordinace  | T13-T15 |           |       |             |         |
|                              |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně                      |                    |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně |
| Podíl v týmu [%]             |         |           |       |             |                              | Podíl v týmu [%]   |         |           |       |             |         |

## Hráč 90 – obránce

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

Tabulka 30. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 9(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

| Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |         |           |       |             |         |  |  |  | Profil testu tělesné kondice T1-T15 |     |           |           |             |             |         |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|---------|-----------|-------|-------------|---------|--|--|--|-------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------------|-------------|---------|--|--|--|
| Jméno: 9O                           |     |         |           |       |             |         |  |  |  | Jméno: 9O                           |     |           |           |             |             |         |  |  |  |
| Datum: 2014                         |     |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně |  |  |  | Datum: 2015                         |     |           | nevyhověl | dobře       | velmi dobře | výborně |  |  |  |
| rozvoj síly                         | T1  | [cm]    |           |       |             |         |  |  |  | rozvoj síly                         | T1  | [cm]      |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T2  | [cm]    |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T2  | [cm]      |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T3  | [počet] |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T3  | [počet]   |           |             |             |         |  |  |  |
| rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]     |           |       |             |         |  |  |  | rozvoj rychlosti                    | T4  | [s]       |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T5  | [s]     |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T5  | [s]       |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T6  | [s]     |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T6  | [s]       |           |             |             |         |  |  |  |
| rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]  |           |       |             |         |  |  |  | rozvoj vytrvalosti                  | T7  | [min.]    |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T8  | [počet] |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T8  | [počet]   |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T9  | [s]     |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T9  | [s]       |           |             |             |         |  |  |  |
| rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]    |           |       |             |         |  |  |  | rozvoj flexibility                  | T10 | [cm]      |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T11 | [cm]    |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T11 | [cm]      |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T12 | [cm]    |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T12 | [cm]      |           |             |             |         |  |  |  |
| rozvoj koordinace                   | T13 | [s]     |           |       |             |         |  |  |  | rozvoj koordinace                   | T13 | [s]       |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T14 | [počet] |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T14 | [počet]   |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     | T15 | [počet] |           |       |             |         |  |  |  |                                     | T15 | [počet]   |           |             |             |         |  |  |  |
|                                     |     |         | nevyhověl | dobře | velmi dobře | výborně |  |  |  |                                     |     | nevyhověl | dobře     | velmi dobře | výborně     |         |  |  |  |
| Podíl v týmu                        | 64% |         |           |       |             |         |  |  |  | Podíl v týmu                        | 71% |           |           |             |             |         |  |  |  |

## Hráč 90 – obránce

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

Tabulka 31. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 10(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 10(O) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

|                    |         | Profil testu tělesné kondice |       |             |         |
|--------------------|---------|------------------------------|-------|-------------|---------|
| Jméno: 100         |         |                              |       |             |         |
| Datum: 2014        |         | nevyhověl                    | dobře | velmi dobře | výborně |
| rozvoj síly        | T1-T3   |                              |       |             |         |
| rozvoj rychlosti   | T4-T6   |                              |       |             |         |
| rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |                              |       |             |         |
| rozvoj flexibility | T10-T12 |                              |       |             |         |
| rozvoj koordinace  | T13-T15 |                              |       |             |         |
|                    |         | nevyhověl                    | dobře | velmi dobře | výborně |
| Podíl v týmu       | [%]     |                              |       |             |         |

b)

|                    |         | Profil testu tělesné kondice |       |             |         |
|--------------------|---------|------------------------------|-------|-------------|---------|
| Jméno: 100         |         |                              |       |             |         |
| Datum: 2015        |         | nevyhověl                    | dobře | velmi dobře | výborně |
| rozvoj síly        | T1-T3   |                              |       |             |         |
| rozvoj rychlosti   | T4-T6   |                              |       |             |         |
| rozvoj vytrvalosti | T7-T9   |                              |       |             |         |
| rozvoj flexibility | T10-T12 |                              |       |             |         |
| rozvoj koordinace  | T13-T15 |                              |       |             |         |
|                    |         | nevyhověl                    | dobře | velmi dobře | výborně |
| Podíl v týmu       | [%]     |                              |       |             |         |

## Hráč 10 O obránce

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

Tabulka 32. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 10(O) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 10 O – obránce

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

Tabulka 33. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 11(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 11(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 11Z – záložník

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

Tabulka 34. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 11(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 11Z – záložník

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

Tabulka 35. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 12(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 12(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 12Z – záložník

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

Tabulka 36. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 12(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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



## Hráč 12Z – záložník

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

Tabulka 37. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 13(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 13(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 13Z – záložník

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

Tabulka 38. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 13(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 13Z – záložník

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

Tabulka 39. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 14(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 14(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 14Z – záložník

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

Tabulka 40. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 14(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 14Z – záložník

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

Tabulka 41. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 15(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 15(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 15Z – záložník

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

Tabulka 42. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 15(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 15Z – záložník

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

Tabulka 43. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 16(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 16(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 16Z – záložník

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

Tabulka 44. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 16(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 16Z – záložník

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

Tabulka 45. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 17(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 17(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 17Z – záložník

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

Tabulka 46. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 17(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 17Z – záložník

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

Tabulka 47. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 18(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 18(Z) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 18Z – záložník

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

Tabulka 48. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 18(Z) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 18Z – záložník

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

Tabulka 49. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 19(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 19(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 19Ú – útočník

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

Tabulka 50. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 19(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 19Ú – útočník

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

Tabulka 51. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 20(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 20(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 20Ú – útočník

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

Tabulka 52. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 20(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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



## Hráč 20Ú – útočník

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

Tabulka 53. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 21(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 21(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

## Hráč 21Ú – útočník

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

Tabulka 54. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 21(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

b)

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

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

## Hráč 21Ú – útočník

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

Tabulka 55. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 22(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 22(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 22Ú – útočník

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

Tabulka 56. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 22(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 22Ú – útočník

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

Tabulka 57. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 23(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 23(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 23Ú – útočník

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

Tabulka 58. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 23(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 23Ú – útočník

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

Tabulka 59. Výsledky profilu tělesné kondice hráče 24(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek 24(Ú) v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

## Hráč 24Ú – útočník

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

Tabulka 60. Individuální profil jednotlivých komponent baterie testů hráče 24(Ú) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek v roce 2014 (a) a 2015 (b).

a)

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

b)

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

Hráč 24Ú – útočník

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

## 6 DISKUZE

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

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

Po důkladné komplexní analýze výsledků všech testovaných osob (TO) jsem si nemohl nepovšimnout kvalitativních rozdílů mezi hráči na konkrétních postech. Výsledky měření potvrdily, že fyzická připravenost v mládežnických kategoriích, hraje velmi důležitou, ne-li zásadní roli.

Kategorie *brankář* se vyznačuje dominantní silovou složkou kondičních schopností, na velmi dobré úrovni jsou i flexibilita a koordinace. Všechny zmiňované komponenty jsou mezi brankáři zohledňovány trenéry po celém světě.

Mezi *obránci* jsou nejlépe hodnoceny rychlostní a vytrvalostní schopnost, resp. flexibilita. Naopak průměrné hodnocení všech koordinačních schopností ukazuje, kam by měla směřovat individuální nebo skupinová příprava hráčů.

U *záložníků* vynikají rychlostní a vytrvalostní složky, které jsou významnými kritérii výkonnosti v moderním fotbale, nejen u mládeže. Průměrných hodnot dosahuje tato skupina u flexibility, kterou bude nutné zlepšit především kvůli prevenci svalových zranění.

V hodnocení *útočníků* rovněž převládaly rychlost a vytrvalost. Velmi dobře byla hodnocena i silová komponenta kondičních schopností.

Záleží na hodnotiteli (trenérovi), jakým způsobem posoudí výsledky u každého hráče s ohledem na požadavky zařazení ve fotbalovém týmu (post).

Testování bylo kladně přijato všemi fotbalovými trenéry i asistenty v klubu a testová baterie byla vzata na vědomí i vedením fotbalového klubu. Bylo navrženo, aby stejné testování bylo využito pro vyhledávání talentů v MFK Frýdek-Místek. Sportovní ředitel na základě sledování jednotlivých hráčů, výsledků testové baterie a po poradě s trenérskou radou bude udělovat nejlépe hodnoceným jedincům profesionální smlouvy s klubem.

## 7 ZÁVĚRY

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

V souladu s hlavním cílem práce jsem k jeho splnění vymezil několik dílčích úkolů, které jsem v plánovaném časovém horizontu postupně plnil.

Zvolil jsem motorické testy (T1-T15) pro zjištění jednotlivých kondičních schopností a provedl testování u skupiny hráčů (n=24) mladšího dorostu (U16) fotbalového oddílu MFK Frýdek-Místek. Testování se zúčastnilo všech 24 hráčů, kteří pravidelně trénují 4x týdně po celý rok s výjimkou měsíční přestávky v prosinci, resp. na přelomu měsíců června a července. U hráčů je po dvou letech prováděn výběr do staršího dorostu U19 (II. dorostenecká liga).

Předpokládal jsem, že výzkumem získám objektivní podklad pro rozhodování o zařazení výkonnostních hráčů do homogenních skupin (*screening*), např. při kondiční, technické, taktické aj. přípravě.

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

Díky zapůjčení měřicí techniky z UP v Olomouci, nedocházelo k problémům s měřením, resp. k dohadům při interpretaci výsledků v jednotlivých testech.

Převzal jsem relativně jednoduchý způsob skórování, který umožňoval vyjádřit i tzv. diferenční skóre. Nahradil jsem tak percentily normami vyjádřenými v *sčitatelných bodech (stenech)*. Využil jsem tak nejen informace, které poskytují samostatné testy, ale i vypovídající hodnoty jejich seskupení (TKS), a to jednak ve *smyslu testové baterie*, jednak *testového profilu*.

Originální výsledky vyjádřené v různých jednotkách nejsou navzájem srovnatelné ani sčitatelné a převádím je proto na skóre odvozená. Využívám matematicko-statistického modelu normálního hodnocení a za pomoci aritmetického průměru (M) a směrodatné odchylky (SD) převádíme naměřené výsledky na skóre standardní.

Výhodou profilů je bezesporu názornost a srozumitelnost – kondiční přednosti nebo nedostatky, dobře či málo rozvíjené schopnosti, resp. dovednosti lze vidět na první pohled.

Po praktickém absolvování obou testových baterií (podzim 2014 a léto 2015) a zhodnocení všech výsledků můžeme konstatovat, že se *hypotéza (H1) nepotvrdila*. Ukázalo se, že vlivem tréninkového procesu *nedošlo u mladých fotbalistů ve sledovaném období k významným změnám v rozvoji kondičních schopností, resp. dovedností* (progres jsem zaznamenal u 10. hráčů; stagnace se projevila u 8 mladých fotbalistů a 6 hráčů, konkrétně 1 útočník 22(Ú), 3 obránci 7(O), 6(O), 4(O) a u 2 brankářů 3(B) a 2(B), jsem zjistil zhoršení výsledků měření).

Zaměřil jsem se na sportovní výkony jednotlivců v konkrétních pohybových, resp. kondičních testech, zvolených za indikátory speciální kondice, které považuji za důležité pro fotbal v dorosteneckých kategoriích.

Na základě dosažených výsledků ve vybraných testech mohu vyhodnocovat i aktuální zlepšení výkonnosti na jednotlivých postech - brankář, obránce, záložník a útočník, resp. hráče s výbornou, průměrnou nebo nedostatečnou kondicí.

Přestože *brankáři* nepatřili při testování k hráčům s permanentním nárůstem kondičních schopností, prezentovali se pokaždé velmi dobrými výsledky flexibility, koordinace a silových schopností, zejména horních končetin (u brankáře stěžejní), naopak nižšími hodnotami vytrvalosti a rychlosti.

V kategorii *obránce* je byl velký důraz kladen na rychlostní a vytrvalostní složku sportovního výkonu, které spolu s flexibilitou a velmi dobrou koordinací stanovují poměrně přísná kritéria pro moderního obránce.

*Záložníci* potvrdili důležitost rychlostní, vytrvalostní a silové složky, podpořené velmi dobrou koordinací. Hráči na tomto postu jsou nuceni absolvovat spoustu herních situací, jejichž úspěšné zvládnutí vede k přečíslení soupeře. Nízké hodnoty v testech byly logicky považovány za nedostatek.

U kategorie *útočník* je podstatou kondice rychlost, síla a koordinace. Vyjmenované složky hrají důležitou roli ve všech herních situacích, především ve hře 1-1. Nicméně, i slabá úroveň vytrvalostních schopností je pro sportovní výkon nežádoucí.

K měření základních i speciálních schopností hráčů jsem použil testovou baterii s vlastním výběru testů. Přestože se ukázalo, že většina hráčů dosáhla velmi dobrých až výborných výsledků v jednotlivých testech, komplexní hodnocení bylo nízké.

Je na hodnotiteli (trenérovi), aby u každého hráče posoudil výsledky s ohledem na požadavky zařazení hráče (post) a jeho činnost v týmu. Přesto výsledky měření potvrdily, že komplexní fyzická připravenost, především v mládežnických kategoriích, hraje velmi důležitou roli. Dva hráči, úspěšní v baterii testů upoutali trenéry fotbalového A-týmu Frýdek-



Místek tak, že jim byla nabídnuta profesionální smlouva, resp. zařazení do širšího kádru fotbalového mužstva.

Uvědomění si úrovně vlastní tělesné kondice se stalo důležitou součástí sebepoznání a stalo se počátkem nápravy zjištěných nedostatků. Většina hráčů se začala věnovat individuální přípravě a výsledkem jejich celoročního snažení bylo, že se téměř všichni dostali do výběru U19 (1. dorostenecká liga).

Testování bylo kvitováno všemi fotbalovými trenéry i asistenty a testová baterie byla velmi kladně hodnocena i vedením fotbalového klubu. Bylo navrženo, aby stejné testování bylo využito pro vyhledávání talentů v MFK Frýdek-Místek. Sportovní ředitel na základě sledování jednotlivých hráčů, výsledků testové baterie a po poradě s trenérskou radou bude udělovat nejlépe hodnoceným jedincům profesionální smlouvy s klubem.

## 8 SOUHRN

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

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

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

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

Po celou dobu sledování, resp. testování mladých fotbalistů jsme vzbudili zájem všech zainteresovaných trenérů a fotbalových odborníků v MFK Frýdek-Místek.

Již nyní se přesvědčujeme, že pro mnoho trenérů je náš výstup z testování přínosem, protože bezprostřední zpětná vazba je pro všechny zúčastněné (hráče i trenéry) velkým motivem pro zvýšení pílě v tréninku i dalšího růstu výkonnosti.

## 9 SUMMARY

In this thesis we are focused on sports performance our football players in selected tests who we regard of indicators special fitness in football. After practical completion both test batteries (autumn 2014 and summer 2015), critical analysis detected and evaluation of all results it has been proved, that effect of training process do not go to significant changes at young football players in follow up period in development fitness ability.

The improvement we registered at 10players, stagnation at 8 players and 6 players, especially 1 forward, 3 defenders and 2 goalkeepers were gently deterioration.

Watched players come up to great performance and their current sport condition did not be remarkable of head coach the firs adult team. Mention players were included to senior team, who played professional league.

Knowledge current level of body fitness particular tested players began to serve to reparation, correction or regeneration detected defect. Most of these players began to devote individual preparation and their guerdon for their attitude is that they are part of selection team U19, which it struggle about consecution to 1. Junior League.

All the time observation of young football players we aroused interest of all football coaches and experts.

We believe that our thesis wills be benefit for more football coaches, because feedback is for all a big motive for improvement diligence and other increase efficiency.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bangsboo, J. (1994). *The physiology of soccer*. Acta Physiologica Scandinavia, (151, Suppl. 619), 156.
- Borbély, L., Ganczer, P. & Paldan, R. (2006). *Útočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí I. Všeobecná a špeciálna teória útočenia*. Nové Zámky: AZ Print.
- Borbély, L., Ganczer, P. & Paldan, R. (2006). *Útočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí II. Praktická príručka k nácviku ofenzívy*. Nové Zámky: AZ Print.
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér futbalu "A"*. Praha: Olympia.
- Clarková, N. (2009). *Sportovní výživa*. Praha: Grada.
- Dovalil, J. et al. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér futbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér futbalu mládež (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z., & Brož, L. (2001). *Jak řídit a rozhodovat v tréninku a v utkání ve fotbalu*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2013). *Trenér futbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Frank, G. (2006). *Fotbal – 96 tréninkových programů*. Praha: Grada.
- Heller, J., & Vodička, P. (2011). *Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Univerzita Karlova.
- Junger, J., & Kasa, J. (1996). *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov: Univerzita P.J. Šafárika.
- Křištofič, J. (2007). *Kondiční trénink*. Praha: Grada.
- Lednický, A., & Doležajová, L. (2002). *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: ICM Agency.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Van Lingen, B. (1997). *Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association*. Spring City: Reeds wain.
- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2006). *Výživa ve sportu*. Praha: Galén.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Ondřej, O. (1990). *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Psotta, R. et al. (2006). *Fotbal-kondiční trénink*. Praha: Olympia.
- Reilly, T. (2007). *The Science of Training – Soccer*. Abingdon: Routledge.
- Soulek, V. (1995). *Přehled biologicko-medicinských předmětů II*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Szopa, J. (1995). *Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności*. Kraków: AWF.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.

### **Internetové zdroje**

- Anonymous (2016). *Charakteristika fotbalu*. Retrieved 14. 2. 2017 from the World Wide Web: <http://www.jadro10.estranky.cz/clanky/charakteristika-fotbalu.html>.
- Anonymous (2008). *Didaktické formy tréninkového procesu*. Retrieved 14. 2. 2017 from the World Wide Web: <http://www.sportuj.com/view.php?cisloclanku=2008060072>
- Anonymous (2010). *Kondiční trénink ve fotbale*. Retrieved 14. 2. 2017 from the World Wide Web: [http://www.fotbaltrenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=467:kondicni-trenink-ve-fotbale&catid=18:kondice&Itemid=68](http://www.fotbaltrenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=467:kondicni-trenink-ve-fotbale&catid=18:kondice&Itemid=68)