

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ 1. SC ZNOJMO
Bakalářská práce

Autor: Roman Švarc, Management sportu a trenérství, kombinované studium

Vedoucí práce: Mgr. Radim Weisser

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Roman Švarc
Název diplomové práce: Letní přípravné období druholigového fotbalového týmu 1. SC Znojmo
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Radim Weisser
Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Hlavní náplní předložené bakalářské práce je rozbor letního přípravného období druholigového fotbalového týmu mužů 1. SC Znojmo. Můžeme v ní najít syntézu z různých dostupných literárních zdrojů, které podávají informace o sportovním tréninku. Důležitou částí je analýza tréninkového deníku, vedeného trenéry této kategorie v letním přípravném období 2014. Jsou zde popsány jednotlivé tréninkové jednotky s jejich cíli a poté vyhodnocení splnění těchto stanovených cílů.

Klíčová slova: fotbal, tréninková jednotka, přípravné období, sportovní trénink

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname:	Roman Švarc
Title of the master thesis:	Summer pre-season phase the second league football team 1. SC Znojmo
Department:	Department Of Sports
Supervisor:	Mgr. Radim Weissner
The year of presentation:	2015

Abstract:

The main content of presented thesis is the analysis of summer pre-season phase of the second league football team 1. SC Znojmo. We may find there synthesis from different available literary sources that provide information about sports training. Important part is the analysis of training diary led by coaches of this category in summer pre-season phase of 2014. There are described individual training units with their goals and then assessment of fulfillment accomplishment of these goals.

Keywords: football, training unit, pre-season phase, sports training

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Radima Weissera, a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

Ve Znojmě dne 28. listopadu 2014

.....

Děkuji Mgr. Radimu Weisserovi za vstřícnost, ochotu, cenné rady a pomoc, kterou mi poskytl při zpracování diplomové práce. Moje poděkování patří rovněž Petaru Aleksijevičovi, asistentu trenéra „A“ týmu mužů 1. SC Znojmo a zároveň hlavnímu trenérovi juniorského týmu 1. SC Znojmo, za zapůjčení tréninkových deníků a dat potřebných k vypracování této práce a možnost účasti na trénincích tohoto týmu.

Ve Znojmě dne 28. listopadu 2014

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Charakteristika fotbalu	9
2.1.1 Současný fotbal	9
2.1.2 Vý vojové trendy.....	10
2.1.2.1 Taktika hry	10
2.1.2.2 Kondice	11
2.2 Charakteristika přípravného období	11
2.3 Tréninkové cykly	12
2.3.1 Druhy tréninkových cyklů.....	13
2.3.1.1 Mikrocyklus	13
2.3.1.2 Mezocyklus	13
2.3.1.3 Makrocyklus – roční tréninkový cyklus.....	13
2.4 Sportovní trénink.....	15
2.4.1 Složky sportovního tréninku	16
2.4.2 Cíle sportovního tréninku.....	16
2.5 Tréninkový proces.....	17
2.5.1 Didaktické formy tréninkového procesu	17
2.5.1.1 Organizační formy tréninkového procesu.....	18
2.5.1.2 Sociálně – interakční formy	19
2.5.1.3 Metodicko – organizační formy	20
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	21
3.1 Hlavní cíl.....	21
3.2 Dílčí cíle	21
3.3 Úkoly práce	21
4 METODIKA	22
4.1 Vý zkumný soubor.....	22
4.2 Metoda zpracování bakalářské práce	23
4.3 Vlastní výzkum.....	23
5 VÝSLEDKY	24
5.1 Začátek letního přípravného období.....	24
5.2 První mikrocyklus letní přípravy	25
5.2.1 Vyhodnocení prvního mikrocyklu přípravy.....	26

5.3 Druhý mikrocyklus letní přípravy	27
5.3.1 Vyhodnocení druhého mikrocyklu přípravy.....	28
5.4 Třetí mikrocyklus letní přípravy	29
5.4.1 Vyhodnocení třetího mikrocyklu přípravy.....	30
5.5 Čtvrtý mikrocyklus letní přípravy	31
5.5.1 Vyhodnocení čtvrtého mikrocyklu přípravy.....	32
5.6 Pátý mikrocyklus letní přípravy	33
5.6.1 Vyhodnocení pátého mikrocyklu přípravy.....	34
5.7 Celková analýza za mezocyklu- letního přípravného období.....	35
6 ZÁVĚR.....	38
7 SOUHRN.....	39
8 SUMMARY	40
9 REFERENČNÍ SEZNAM	41

1 ÚVOD

Fotbal, světový fenomén a nejpůvodnější kolektivní míčová hra na této planetě, rozšířená na šesti světadílech. Hra velice náročná, ve které se neobejdete bez fyzické připravenosti, tvůrčích schopností, orientace ve složitých situacích a jejich řešení na základě schopnosti rozhodování.

Celý můj život provází tato hra, což čítá již dvaadvacet let a věnuji se jí momentálně na nižší úrovni. Tento sport mi přinesl mnoho zážitků, přátel a zkušeností. Ve své aktivní hráčské kariéře jsem to dotáhl až k postupu do první české ligy, kdy jsem byl součástí kádru klubu 1. SC Znojmo. Z výkonnostních důvodů jsem nadále na takto vysoké úrovni nepokračoval a nyní působím v celku ve čtvrté nejvyšší české soutěži.

Se znojemským klubem jsem ale až dodnes spjatý na poli funkcionářském a na základě tohoto bylo moje rozhodnutí, psát bakalářskou práci na téma letní přípravy týmu mužů v roce 2014 po sestupu z první fotbalové ligy, na místě. K moji hlavní pracovní náplni v klubu patří administrativa, hladké zajištění tréninkového procesu a sestavování jeho harmonogramu ve spolupráci s kvalifikovaný mi trenéry.

Jelikož se v práci chci zabývat výhradně letním přípravným obdobím znojemského klubu, nebudu se jakkoliv zabírat historií fotbalu, jeho pravidly, ale v zásadě hlavně tréninkem a postupy s ním spjatý mi. První část mojí práce zaměřím na syntézu dat z odborných zdrojů, které se orientují na sportovní trénink, tréninkový proces, předsezónní přípravu a to hlavně ve fotbale, protože každý sport má jiné požadavky na letní přípravné období, ať už z hlediska délky či náplně přípravy samotné.

Po zpracování teoretických poznatků z této oblasti přijde na řadu samotná letní příprava mužů 1. SC Znojmo. K tomu mi poslouží trenérský deník trenérů tohoto týmu, ale také moje samotná účast na tréninkových jednotkách a pomoc při jejich zajišťování, jak bylo již výše popsáno. Vyhodnotím obsahovou náplň jednotlivých tréninků, četnost různých druhů tréninkových jednotek a naplnění cílů, které si při sestavování přípravného období trenéři stanovili.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je na rozdíl od individuálních sportů, jakými jsou například golf, tanec, plavání, cyklistika nebo běh, kde si každý sportovec sám určuje svůj výsledný výkon, kolektivním sportem. Týmová spolupráce u kolektivních sportů s sebou nese dimenzi přímého kontaktu se soupeřem, spoluhráči, míčem a pravidla ohledně faulů a dalších záležitostí v neustále se měnícím taktickém prostředí individuálních i skupinových útoků a obrany. Kolektivní sport jako fotbal vyžaduje komplexní a intenzivní tělesnou a psychickou přípravu v rozsahu, jaký u většiny individuálních sportů nenacházíme (Kirkendall, 2013).

Fotbal též kopaná z anglického football (noha, míč) je kolektivní, míčová, sportovní hra, pro níž je charakteristická součinnost dvou soupeřících mužstev, probíhající za neustále se měnících podmínek. Podstata hry spočívá v tom, že mužstvo se snaží způsobem vymezeným pravidly překonat protivníka lepším ovládním míče a vstřelením většího počtu branek, přičemž žádný z hráčů s výjimkou brankáře nesmí hrát úmyslně rukou (Vaněk, 1984).

2.1.1 Současný fotbal

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání při současně se zvyšující složitosti. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Fotbal současnosti je stále náročnější i z psychologického hlediska. Hráč musí pohotově reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly (Votík, 2005). Výše uvedené jednoznačně ukazuje, jakým směrem se fotbal ubírá. Dochází k obrovskému zrychlení hry ve všech fázích – obranná, přechodná, útočná.

Poznámka k české mentalitě: Lze konstatovat, že máme jako národ předpoklady pro hru, tedy i pro fotbal. Typická je naše tvořivost, schopnost improvizace a umění překvapit soupeře nějakým novým, originálním řešením herní situace. Tyto vlastnosti bychom měli rozvíjet a nepotlačovat předčasným svazováním taktickými úkoly. Ale současný fotbal je také o detailech, o pracovitosti a rozhodujícím především chyby. Pro naši mentalitu není právě charakteristická důslednost na tréninku tzv. dohrávání situací do konce, schopnost pracovat

s detailem. A to bychom také měli, úměrně věku a úrovni svěřenců, považovat za běžnou součást tréninkového procesu (Votík, 2005).

2.1.2 Vý vojové trendy

Nejvíce změn je v poslední době na postu **brankáře**, úloha „chytajícího libera“ znamená i změny v obsahu tréninku, a to směrem k požadavkům na dokonalé osvojení některých dovedností hráče v poli (čtení hry, přihrávání např. prvním dotykem, vedení míče apod.)

V **obraně fázi** hry je podmínkou tzv. konstruktivní defensiva neboli schopnost hráče přihrát míč po jeho odebrání soupeře přesně, bezpečně a ve správném okamžiku nejvýhodněji postavenému spoluhráči. Dále je zdůrazňována nutnost přiblížení podmínek tréninkového procesu podmínkám utkání. Jde o požadavky na rychlost vnímání a hodnocení (co nejrychlejšího čtení hry), dále rozhodování a řešení, ale to vše v deficitu času a prostoru a v osobním kontaktu se soupeřem.

V **útočné fázi** hry je současným požadavkem agresivní ofenzíva založená na předcházející skupinové součinnosti presinkového charakteru (Votík, 2003).

2.1.2.1 Taktika hry

Všechny akce v průběhu fotbalového utkání musí být zaměřeny na jeden cíl. Tohoto cíle, úspěchu družstva, může být dosaženo pouze vzájemnou souhrou všech hráčů. Proto je nutné sladit aktivity jednotlivých hráčů. Pod pojmem „taktika“ v rámci fotbalu rozumíme plánovanou aktivitu, která má jediný cíl – za daných podmínek dosáhnout co nejlepšího výsledku (Kollath, 2006).

Představu problému součinnosti a spolupráce lze osvětlit na příkladu fotbalistů FC Barcelona. Činnost hráčů sjednocuje hráč s míčem. Tento jedinec mentalizuje a řeší problém, přičemž současně aktivuje okolí – čte soupeře a čte i své spoluhráče. Hráči bez míče bezprostředním pohybem iniciují přečíslení soupeře. Podle potřeby zmenšují a také zvětšují akční prostor. Finálním cílem násobených kombinací nakrátko (stažení soupeře k blízkosti míče, přistrčení míče, naražení míče a tečování přihrávky) je průniková přihrávka (Bukač, 2014).

Taktika zahrnuje nasazení všech prostředků a sil, které jsou k dispozici a které slouží k tomu, aby bylo možno úspěšně čelit soupeři. Zvolená taktika závisí na síle soupeře, přičemž trenér by měl brát v úvahu v první řadě možnosti svého mužstva (Rohr &

Günter, 2006). Zde nacházíme odpověď na to, proč je moderní fotbal momentálně natolik svázán taktikou. Protože správně zvolená a zvládnutá taktika přináší úspěch mužstva a o to ve sportovní hře jde.

Od začátku vývoje novodobého fotbalu v polovině 19. století v Anglii až do 60. - 70. let 20. století byl spojován termín systém hry se základním rozestavením. Hovořilo se např. o systému klasickém (pyramidovém) 1:2:3:5 nebo systému 4:2:4 apod. V současné době pod pojmem systém hry rozumíme systémy útočné (postupný útok, rychlý protiútok, kombinovaný útok) a obranné (zónová obrana osobní a kombinovaná obrana) (Votík & Zalabák, 2011).

2.1.2.2 Kondice

„Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti, a to na rozdíl od herního tréninku nespecifickými prostředky tedy bez míče (běh v terénu či na dráze, skokanská cvičení, cvičení v posilovně apod.)“ (Votík, 2003).

Když se například v sedmdesátých letech měřila vzdálenost, kterou během utkání naběhají angličtí profesionálové, došlo se k číslu 8 500 m. Dnes se v průměru jedná o 10 – 14 km. Ženy, protože mají menší srdce, méně hemoglobinu a méně svalové hmoty, mohou uběhnout i 10 km, stejně jako muži. Spolu s tím, jak se hra zrychluje, vzrůstá také vzdálenost a počet úseků absolvovaných maximální rychlostí. Ti z nás, kdo fotbal sledují delší čas, také vědí, že profesionální fotbalisté do kopu vkládají více síly (Kirkendall, 2013). Je zde vidět jasný posun směrem k daleko vyšším hodnotám, co se týče naběhaných kilometrů oproti předešlým dekadám a tím jsou dány i vyšší požadavky na fyzickou kondici.

2.2 Charakteristika přípravného období

„Přípravné období má vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Základní úkol pro toto období tedy zní: zvýšení trénovanosti“ (Dovalil et al., 2002).

„Příprava ve všech zemích světa míří ke stejnému cíli, a to co nejdříve vychovat mladé hráče, dlouhodobě použitelné ve vrcholovém fotbale, kde se musí hladce a bez zdravotních obtíží vyrovnat s vysokým tréninkovým i zápasovým zatížením“ (Magnusek & Lička, 2006).

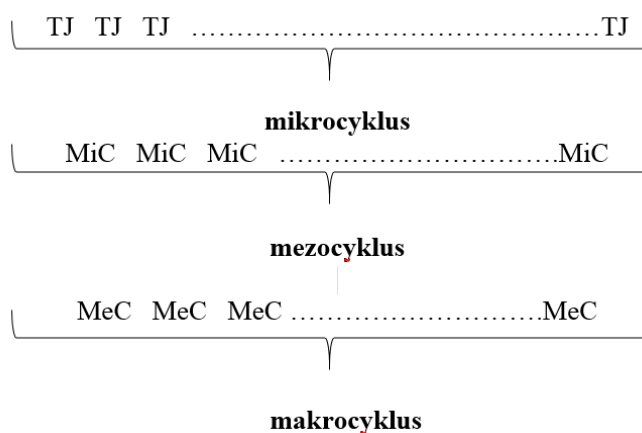
„Někteří trenéři mají tendenci v tréninku mládeže kopírovat „miniaturizovat“ trénink dospělých a dostatečně si neuvědomují, že neodpovídající zatěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu v oblasti anatomicko-fyziologické i psychické“ (Votík, 2011).

Komplexní rozvoj pohybových schopností, technicko–taktických dovedností i vědomostí a odpovídající rozvoj psychologické přípravy. Struktura, objem, intenzita a složitost zatížení se odvíjí od výkonnostní úrovně a délky letního přípravného období. Obecně dříve než v zimním přípravném období přecházíme na speciální přípravu včetně větší frekvence přípravných utkání s cílem vyladit sportovní formu hráčů před zahájením mistrovských soutěží. Všechny zásady přípravy podrobněji uvedené v zimním (u nás hlavním) přípravném období platí i v období letním, jen probíhají v kratším časovém úseku (Votík, 2005). Přípravné období, ale nejen to, ale celý průběh roku, ve kterém se snažíme o přípravu, a dosažení nejlepších výsledků se skládá z jednotlivých tréninkových cyklů.

2.3 Tréninkové cykly

„Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Časové úseky mohou trvat několik dnů, ale i několik měsíců až let. Jsou spojeny tréninkovým cílem (cíli), který je pro ně určující“ (Dovalil et al., 2002).

„Výstavba sportovní výkonnosti je hierarchickým systémem krátkých a dlouhých úseků tréninku – tréninkových cyklů, které se s jejich základní strukturou a tím i s jejich základní funkcí zařazují do tréninku opakovaně a při tom respektují aktuální stav výkonnosti sportovce“ (Harre, Schnabel & Thieß, 1994).



Obrázek 1. Schéma tréninkových cyklů (Dovalil et al., 2002).

2.3.1 Druhy tréninkových cyklů

„Plány tréninkových cyklů rozlišujeme dlouhodobé (více než jeden rok, obvykle dva až čtyři roky), celoroční (tzv. makrocycklus), operativní (jednotlivá období či jejich části, tzv. mezocycklus, obvykle dva až osm týdnů) a týdenní (tzv. mikrocycklus)“ (Votík, 2003).

2.3.1.1 Mikrocycklus

„Mikrocycklus je podřízen úkolům mezocyklu. Je nejdůležitějším tréninkovým cyklem, z jehož úkolů se vychází při stavbě konkrétních tréninkových jednotek. Svým rozsahem (2 – 10 dní, nejčastěji však jeden týden) nejvíce vyhovuje operativním požadavkům aktuálních tréninkových potřeb a změn“ (Dovalil & Perič, 2010).

„Dále rozlišujeme celkem sedm druhů mikrocyklů:

- Úvodní
- Rozvíjející
- Stabilizační
- Kontrolní
- Vylad'ovací
- Soutěžní
- Zotavný“ (Soulek, Soumar, & Tvrzník, 2004).

2.3.1.2 Mezocycklus

„Mezocycklus se skládá z více mikrocyklů (3 – 4) a má dvě hlavní funkce: v první řadě zajištění zatížení a odpočinku a ve druhé rozvoj celého komplexu schopností. V praxi je důležité na mikro- a mezocykly členit celý tréninkový rok“ (Hottenrott, Neumann & Pfützner, 2005).

2.3.1.3 Makrocycklus – roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je pravidelně se opakující jednotkou v tréninku dětí i dospělých. Je v podstatě nejdelším úsekem, na které běžně trénink plánujeme (s výjimkou např. plánu na olympijský cyklus, ale s tím se nesetkáváme tak často). Roční cyklus není vázán na kalendářní rok, ani na jednotlivá roční období (Perič et al., 2012).

Jeřábek (2008) píše, roční tréninkový cyklus (RTC) je uspořádání tréninkové zátěže v průběhu jednoho roku. Při plánování RTC vycházíme z cílů a úkolů na daný tréninkový rok, z termínové listiny a předpokládaných hlavních startů v sezóně.

Jedná se tedy o dlouhodobý cyklus, ve kterém chceme jeho složením dosáhnout určitých soutěžních či výsledkových cílů. Můžeme se také setkat s takzvaným olympijským cyklem, který trvá čtyři roky. Cílem je úspěch na vrcholné akci, jako jsou Olympijské hry.

„Úkoly a zaměření tréninku se během roku mění. Tomu v praktické rovině odpovídá standardní **periodizace**, rozlišující **přípravné, předzávodní, závodní** (také hlavní nebo soutěžní) a **přechodné období**, jednotlivá období mohou být tvořena různým počtem mezocyklů“ (Dovalil et al., 2002).

- 1. Přípravné období** – „Organizace, plánování a vlastní provedení tréninku v přípravném období má pro růst sportovní výkonnosti rozhodující význam. V tomto období se řeší otázka, jaká bude výkonnost družstva v hlavním období, jak bude splněn celkový úkol, daný ročnímu cyklu perspektivním plánem“ (Choutka, 1968).
- 2. Předzávodní období** – „Obvykle časový úsek 2 – 4 týdnů, předchází prvním startům v mistrovských soutěžích. V koncepci ročního tréninkového cyklu plní zásadní úkol: dosáhnout vysoké **sportovní formy**“ (Dovalil et al., 2002).
- 3. Hlavní - závodní období** – „Obsahově i organizačně je toto období podřízeno hlavnímu vrcholu sezony, charakteristická je tedy bezprostřední příprava na vlastní závod. Individuální příprava zahrnuje osvědčené tréninkové principy, pro rozvoj optimální výkonnosti má rozhodující význam zařazení lehčích tréninkových fází (odpočinku)“ (Hottenrott, Neumann & Pfütznner, 2005).
- 4. Přechodné období** – „Tréninkový program v přechodném období charakterizuje snížený objem a intenzita tréninku. Takový trénink se označuje jako redukovaný trénink. Přechodné období navíc zahrnuje periodu bez tréninku (tréninkové volno, dovolené v profi-fotbalu)“ (Psotta et al., 2006).

Tabulka 1. Rámcové schéma periodizace RTC (Dovalil et al., 2002).

Období	Hlavní úkol období
přípravné	rozvoj trénovanosti
předzávodní	vyladění sportovní formy
závodní	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
přechodné	dokonalé zotavení

„Vzhledem ke klimatickým podmínkám a systému uspořádání fotbalových soutěží v ČR v cyklu podzim – jaro, je celoroční tréninkový cyklus členěn na následující období (časové údaje přibližně odpovídají amatérskému fotbalu)“ (Votík, 2005).

Letní přípravné období	Podzimní hlavní období	Zimní přechodné období	Zimní přípravné období	Jarní hlavní období	Letní přechodné období
červenec - srpen	srpen- listopad	prosinec- leden	leden- březen	březen- červen	červen- červenec
4-8 týdnů	13-15 týdnů	4-6 týdnů	10-12 týdnů	13-15 týdnů	2-4 tý dny

Ve všech těchto jednotlivých obdobích nás provází sportovní trénink, se kterým se seznámíme v následujícím textu.

2.4 Sportovní trénink

„Obecně je sportovní trénink chápán jako biopsychosociální adaptační proces, jehož cílem je dosahování individuálně maximální sportovní výkonnosti“ (Votík, 2005).

„Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní vý kon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností“ (Perič et al., 2012).

- **POHYBOVÉ SCHOPNOSTI**

Jeřábek (2008) uvádí, „pohybové schopnosti jsou určité předpoklady (do určité míry vrozené) k vykonávání nějaké pohybové činnosti.“

- **POHYBOVÉ DOVEDNOSTI**

„Učením získané pohybové struktury, jsou podmíněny vždy určitým stupněm rozvoje pohybových schopností“ (Jeřábek, 2008).

2.4.1 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink však není možné chápat jako jednolitý celek. Úkoly tréninku jsou v mnoha rozličných oblastech. Kvůli lepšímu pochopení a organizaci je vhodné trénink rozdělit do určitých oblastí se společnými východisky. Říká se jim složky sportovního tréninku a jsou čtyři:

- **kondiční příprava**, která se zabývá rozvojem pohybových schopností
- **technická příprava**, jejímž obsahem je nácvik pohybových dovedností;
- **taktická příprava**, ve které nacvičujeme vedení sportovního boje;
- **psychologická příprava**, která je zaměřená na ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, vnímání, myšlení, rozhodování apod. (Perič et al., 2012).

2.4.2 Cíle sportovního tréninku

Dostáváme se k otázce, co vlastně sportovním tréninkem a jeho absolvováním chceme docílit. Jeřábek (2008) popisuje, že v případě sportu je to většinou dosažení co nejlepšího sportovního výkonu. Ale kromě toho sledujeme sportovním tréninkem ještě další cíle. Především u mládeže nemůžeme zanedbat význam pravidelné pohybové činnosti, podíl na utváření psychiky jedince, formování osobnosti atd. Mluvíme-li o sportovním výkonu v užším slova smyslu, je hlavním cílem příprava na soutěže. Zde má sportovec ukázat, co vše se v tréninku naučil.

Cílem sportovního tréninku je sportovní výkon. Sportovní výkon odráží úroveň celkové připravenosti sportovce. Sportovec na tréninku prochází procesem vývoje. Zdokonaluje svoje schopnosti a učí se novým dovednostem, které mu umožní podat sportovní výkon na určité úrovni. Sportovní výkon je tedy průběh a poté i výsledek dané sportovní činnosti. Sportovní výkonnost je schopnost podávat sportovní výkon na určité úrovni ve specializované pohybové činnosti (Perič, 2004).

Sportovní výkon ve sportovních hrách (fotbal, hokej, házená, basketbal atd.) se označuje jako herní výkon. Herním výkonem tedy rozumíme činnost hráče, nebo celého týmu hráčů, v průběhu hry nebo utkání. Pod herní výkon patří i plnění různých herních úkolů v utkání (Táborský et al, 2007).

Herní výkon můžeme rozdělit na:

- **„TÝMOVÝ HERNÍ VÝKON** je sice podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální

herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení“ (Votík & Zalabák, 2003).

- „**INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ VÝKON** má vždy formu herních činností jednotlivce projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností“ (Votík & Zalabák, 2003).

2.5 Tréninkový proces

Věkové a vývojové zákonitosti nám načrtly schéma, které bychom měli dokreslit do sytých kontur podle znalosti zákonitostí růstu výkonnosti v daném sportovním odvětví. Ale jak jsme si již několikrát zdůraznili – děti nejsou malí dospělí. Z tohoto důvodu má víceletý trénink, od malých dětí až po nejvyšší výkonnostní kategorie, v jednotlivých letech přípravy poněkud odlišné cíle a úkoly. Proto je vhodné **tréninkový proces rozdělit do 4 základních etap:**

- **seznamování se se sportem**
- **základní tréninku**
- **specializovaný trénink**
- **vrcholový trénink.**

Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu, vzájemně na sebe navazují, prolínají se a ovlivňují jedna druhou. Proto není možné jednu vynechat nebo výrazně zkrátit, aniž by se to následně negativně neodrazilo na pozdější výkonnosti svěřenců (Perič et al., 2012).

„Tréninkový proces je vysoce náročný na vedení a organizaci. V přípravě na utkání je rozhodující pravidelné a systematické zatěžování organismu hráčů, zahrnující rozvoj všech základních duševních a tělesných funkcí“ (Magnusek & Lička, 2006).

2.5.1 Didaktické formy tréninkového procesu

„Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích (kvalitě řídicí činnosti trenéra, úrovni schopností a dovedností hráčů, materiálních podmínkách atd.) Při vedení tréninkového procesu používá trenér didaktické formy, které dělíme na:

- Organizační formy
- Sociálně – interakční normy

- Metodicko - organizační normy“ (Votík, 2005).

2.5.1.1 Organizační formy tréninkového procesu

„Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu. Má ustálenou strukturu, uspořádání obsahu je však ovlivněno věkem cvičenců, jejich výkonností i prostředím, v němž výchovně vzdělávací proces probíhá. V práci s mládeží je mimořádně nutné dodržovat názornost, přiměřenost, postupnost atd.“ (Štílec et al., 1989).

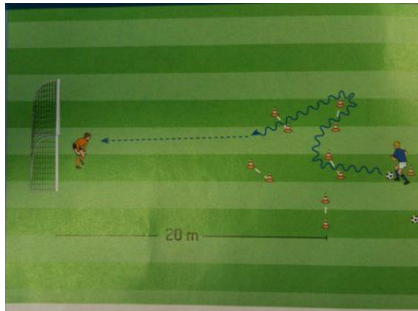
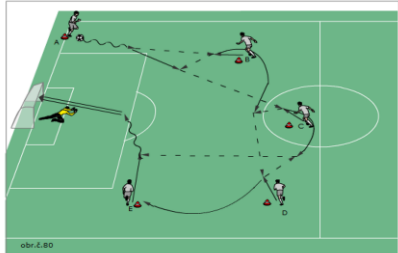
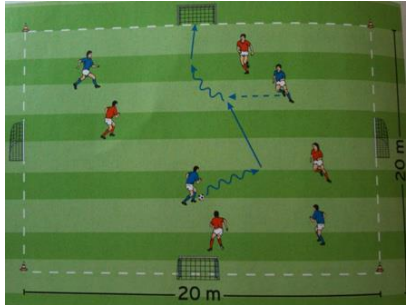
Má-li trenér ujasněno, co chce trénovat, musí ještě zvážit, do jakých tréninkových cvičení vybraný tréninkový obsah zpracuje, co konkrétního bude na hráčích požadovat, jak dlouho a jakým způsobem budou muset hráči to které cvičení vykonávat (rychlost provedení, úsilí, obtížnost provedení apod.) a jak asi budou na trenérové požadavky reagovat. (Buzek & Procházka, 1997)

„Základní organizační formou je tréninková jednotka, která je tradičně dělena na čtyři části:

- **Úvodní**
- **Průpravnou**
- **Hlavní**
- **Závěrečnou“** (Votík, 2003).

„Tréninková jednotka by měla být postavena tak, aby její obsah a její programová náplň byly:

- Reálné (vzhledem k věku a sportovnímu umění, tj. pohybovým dovednostem hráčů),
- Přiměřeně náročné,
- Zajímavé a motivační (platí zvláště pro trénink dětí a mládeže)“ (Mendrek, 2007).

čas min	Obsah	Poznámky
20 min.	<p>Úvodní a průpravná část: Seznámení s TJ a jejím obsahem. Rozdělení svěřenců na dvě poloviny, půlka je s míčem ve středovém kruhu, půlka okolo něj. Středoví hráči v mírném tempu (stále součást rozcvičky) vedou míč a narazí si s okolními. Poté výměna. Další obměny=míč hráči venku, nahazování na hlavu, nárt apod. Protážení.</p>	<p>Obr.1</p> 
55 min.	<p>Hlavní část: Jednoduchá střelba po provedení slalomu a vedení míče (viz.obr.2)</p> <p>Střelba jedním dotekem po kombinaci (viz.obr.1)</p> <p>4na4 na 4 minibranky hřiště 20x20 se čtyřmi minibrankami, dva týmy 4na4. Postup-každé mužstvo musí vstřelit do každé branky jednu branku. (viz.obr.3)</p>	<p>Obr.2</p>  <p>Obr.3</p> 
15 min.	<p>Závěrečná část: Lehké posilování horní části těla. Vyklusání. Protážení.</p>	

Obrázek 2. Ukázka tréninkové jednotky.

2.5.1.2 Sociálně – interakční formy

„Určujícím kritériem jsou vztahy a rozsah spolupráce mezi:

- a) trenérem a hráči,
- b) hráči navzájem.

Podle tohoto kritéria rozdělujeme sociálně-interakční formy na:

- hromadnou,
- skupinovou,
- individuální“ (Votík & Zalabák, 2011).

„Ve fotbalových oddílech zvláště na nižších výkonnostních úrovních v tréninkovém procesu z různých důvodů dosud převládá hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat“ (Votík & Zalabák, 2003).

„Požadavek diferenciací respektuje skupinová forma, kdy jsou hráči mužstva rozděleni na několik skupin, a každá vykonává odlišnou činnost. Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů jednotlivých tréninkových jednotek (např. součinnost jednotlivých řad, spolupráce hráčů při zakončení útoku“ (Votík, 2003).

A v neposlední řadě individuální forma tréninku. Dle Votíka (2005) „ji lze aplikovat v rámci společné TJ nebo při individuálním tréninku. Slouží k odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických činností apod.“.

2.5.1.3 Metodicko – organizační formy

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňuje v různém rozsahu velké množství pohybových a průpravných her i průpravných a herních cvičení. Každou z těchto forem můžeme využít v jiné fázi nácviku nebo herního tréninku, každá je vhodnější pro určitou věkovou kategorii. (Votík, 2003)

Pohybové hry. Ve fotbalovém tréninku jsou pojaty většinou jako jednodušší pohybové činnosti, např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Jsou využívány především při nácviku pohybu hráčů bez míče, klamavých pohybů, ale i při rozvoji pohybových schopností, včetně rychlosti reakce. (Votík, 2005)

„Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými podmínkami. Mohou se provádět jako závod“ (Brůna et al., 2007).

Průpravné hry dle Votíka (2005) „charakterizuje přítomnost soupeře a souvislý herní děj, umožňující zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. V průpravných hrách dochází ke střídání útočné a obranné fáze hry, a tedy i ke změnám rolí hráčů“.

„Herní cvičení. Jsou charakterizována především přítomností soupeře a mohou být prováděna v předem určených herních podmínkách (což umožňuje opakování jednoho řešení herního úkolu nebo situace, kdy činnost soupeře je přesně vymezená), nebo v náhodně proměnlivých podmínkách“ (Votík, 2005).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce byla analýza letního přípravného období mužského týmu 1. SC Znojmo, který hraje fotbalovou národní ligu.

3.2 Dílčí cíle

- Analýza jednotlivých mikrocyklů
- Analýza druhů tréninkových jednotek

3.3 Úkoly práce

- Provést rešerši odborné literatury týkající se zvoleného tématu
- Analyzovat tréninkové deníky trenérů tohoto mužstva
- Sledování tréninkových jednotek
- Porovnání náplně tréninkových jednotek s odbornou literaturou
- Vyhodnocení tohoto přípravného období

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem této bakalářské práce je fotbalový tým mužů, který hraje Fotbalovou národní ligu, tedy druhou nejvyšší soutěž v České republice. Jednalo se o celkem 22 hráčů a jejich průměrný věk byl ± 23 let.

Tabulka 2. Výzkumný soubor

	Jméno a Příjmení	Rok narození	Post
1	Proband 1	1991	brankář
2	Proband 2	1992	brankář
3	Proband 3	1996	brankář
4	Proband 4	1994	obránce
5	Proband 5	1995	obránce
6	Proband 6	1988	obránce
7	Proband 7	1982	obránce
8	Proband 8	1992	obránce
9	Proband 9	1996	obránce
10	Proband 10	1976	obránce
11	Proband 11	1989	záložník
12	Proband 12	1987	záložník
13	Proband 13	1982	záložník
14	Proband 14	1994	záložník
15	Proband 15	1987	záložník
16	Proband 16	1987	záložník
17	Proband 17	1996	útočník
18	Proband 18	1993	útočník
19	Proband 19	1991	útočník
20	Proband 20	1993	útočník
21	Proband 21	1996	útočník
22	Proband 22	1989	útočník

Tento soubor byl sledován v letním přípravném období před soutěžním ročníkem 2014/2015, které začalo prvním tréninkem v pondělí 23. června 2014 a probíhalo až po první mistrovské utkání v sobotu 26. července 2014 a jednalo se celkem o třicet pět tréninkových jednotek. Jednalo se o období po sestupu mužstva z nejvyšší české fotbalové soutěže.

4.2 Metoda zpracování bakalářské práce

Bakalářská práce byla zpracována na základě několika výzkumných metod, mezi něž patří:

- Sběr dat – syntéza poznatků z odborné literatury
- Sledování – z celkových šestatřiceti tréninkových jednotek jsem sledoval celou polovinu, tedy osmnáct, osobně.
- Analýza – k dispozici pro analýzu jsem měl trenérské deníky trenérů mužstva
- Řízený rozhovor – s trenéry jsem konzultoval průběh a obsahovou náplň jednotlivých tréninků

4.3 Vlastní výzkum

Vlastní výzkum proběhl rozdělením tréninkového mezocyklu, tedy letního přípravného období, na jednotlivé mikrocykly složených z několika tréninkových jednotek, zpravidla v průběhu jednoho kalendářního týdne. Tyto týdny byly vždy zapsány do tabulek a vyhodnoceny. Tréninkové jednotky byly rozděleny dle svého obsahu a náplně a jejich četnost byla také graficky znázorněna.

V závěrečné části byl vyhodnocen mezocyklus jako celek a znázorněna celková četnost druhů tréninkových jednotek.

5 VÝSLEDKY

První česká fotbalová liga měla na programu své poslední kolo v sezóně 2013/2014 v sobotu 31. května 2014. Pro znojemský tým skončila sestupem a první mistrovské pohárové utkání v následujícím soutěžním ročníku je naplánováno na sobotu 26. července. Nyní začíná hlavní práce funkcionářům klubu a jde hlavně o zajištění hráčského kádrů pro další rok, což nebyl lehký úkol, protože spousta hráčů odešla do ligových klubů a kádr tak prošel obrovskou obměnou.

Trenéři naplánovali na letní přípravu, která trvá 34 dní celkem 35 tréninkových jednotek a k tomu 8 přípravných či turnajových utkání. Soupeři v přípravných zápasech byli SFC Opava, Spartak Myjava, MFK Ružomberok, FC Takoradi, FC Fastav Zlín, FC Zbrojovka Brno, Městský FK Frýdek – Místek a SC Retz. Složení soupeřů bylo na odpovídající úrovni, tedy prvoligové české a slovenské týmy a dále soupeři z nižších a stejných soutěží. Příprava byla uzavřena s papírově nejslabším soupeřem z rakouského pohraničí, Retzem. Zdálo by se to jako velká tréninková a zápasová porce, ale musíme si uvědomit, že hráči podstupují i dvoufázové tréninkové dny a díky tomu za toto období mají i několik volných dní. Nemluvě o tom, že trenéři mají k dispozici dostatečné množství hráčů a mohou rozložit zápasovou zátěž mezi všechny. Je patrné, že se jedná opravdu o velmi krátké přípravné období a připravit tým na mistrovskou soutěž v tak krátkém intervalu není nic jednoduchého.

5.1 Začátek letního přípravného období

Příprava začíná prvním tréninkem v pondělí 23. června 2014. Do prvního pohárového utkání zbývá tedy necelých pět týdnů, což znamená velice málo času. Jak bývá zvykem v profesionálním fotbalu, na trhu se pohybuje velká spousta volných hráčů a ti zkoušejí své štěstí v různých klubech. Jsou do nich doporučováni svými manažery, nebo si je klub vybírá sám na základě skautingu. Znojmo není v tomto ohledu žádnou výjimkou a na prvním tréninku se sešlo celkem dvaadvacet hráčů, přičemž z toho pouhých jedenáct patřilo do kádrů mužstva v minulém roce. Objevují se i hráči různé barvy pleti a různé národnosti. Pro toto přípravné období je specifické to, že se v mužstvu vystřídá velké množství hráčů. Jelikož celková délka přípravy je opravdu malá, přicházejí hráči na velice krátká období a je na trenérech, aby i za tak krátká období dokázali rozpoznat kvalitu těchto hráčů a vybrat do kádrů jen to nejlepší. Z důvodu malého počtu hráčů v kádru juniorského týmu navíc trénuje s „A“ mužstvem šest hráčů juniorky.

V tomto období se také dokončuje rekonstrukce hlavního Městského stadionu, aby odpovídal potřebám pro první fotbalovou ligu. K této rekonstrukci vedlo mnoho těžkých administrativních kroků a představou byl stadion pro nejvyšší soutěž. I přes pád o soutěž níž se ale rekonstrukce rozběhla a začalo se na úpravách stadionu pracovat. Bohužel to sebou nese ale zároveň negativa a mezi hlavní patří nedostatek tréninkových a hracích ploch, kdy v době hlavní rekonstrukce nebylo možné toto hřiště využívat. Zároveň jak „A“ mužstvo, tak juniorský tým nemají vlastní zázemí v podobě šaten a v tomto těžkém období přebývají v nedaleké sportovní hale. Přímo ve městě Znojmě je ještě jeden stadion s názvem ČAFKA, ale ten je plně využíván mládežnickými týmy, kterých má 1. SC Znojmo hned deset.

I přes tuto tíživou situaci chce klub hrát důstojnou roli v nadcházející druholigové sezóně a v tuto chvíli přichází řada na mě a mým úkolem je zajištění tréninkových a zápasových ploch. Díky jednáním jsem dokázal sjednat možnosti trénování na hřištích některých okolních obcí a to konkrétně v Suchohrdlech, Únanově, Práčích, Těšeticích, Dyjákovičkách a Šatově. Z tohoto výčtu je patrné, že hráči procestovali část okresu Znojmo a nestávalo se často, že by měli dva po sobě jdoucí tréninky na jednom místě, což není zdaleka ideální.

Pro tréninky kondičního charakteru byl využíván tartanový ovál či terén v NP Podují. Pro rozvoj síly, ale také kondice sloužila posilovna, ve které byl hojně využíván kruhový trénink vedený kondičním trenérem či využití TRX a aerobiku. Bohužel při potřebě využití travnatých ploch to sebou nese i dost negativních důsledků. Jedná se o dojíždění na tréninky, vypůjčování tréninkových ploch od okolních obcí a tím citelné zvýšení nákladů na chod klubu. Nicméně pokud nedojde k vybudování vlastních tréninkových ploch, nebo nebude snějakým okolním oddílem navázána dlouhodobější užší spolupráce, situace se v tomto směru nezlepší. I přesto trenéři zodpovědně pracovali a se situací se snažili si poradit.

5.2 První mikrocyklus letní přípravy

Cílem prvního mikrocyklu letního přípravného období je poznání se hráčů mezi sebou a trenéry. Dále nabírání fyzické kondice a zlepšování techniky práce s míčem a taktiky. Dle toho jsou naplánovány náplně tréninků a složení tohoto týdne. Níže v tabulce je znázorněn obsah prvního tréninkového tý dne vletní přípravě a poté vyhodnocení četností jednotlivých druhů tréninkových jednotek.

Tabulka 3. Tréninkový mikrocyklus 23.- 29. 6. 2014

DATUM MÍSTO POVRCH	CÍLE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK
23. 6. 2014 ZNOJMO UT + OVÁL	hra na dvě branky, lehká vytrvalost, příprava organismu na zátěž v dalších obdobích, seznámení se hráčů mezi sebou a hráčů s trenéry
24. 6. 2014 ZNOJMO OVÁL	zvýšení fyzické kondice formou běhů dlouhodobé vytrvalosti (dopolední trénink)
24. 6. 2014 SUCHOHRDLY TRÁVA	hra na malém prostoru s omezením v počtu doteků s důrazem na rychlou práci s míčem, využívání small size games - malé formy her (odpolední trénink)
25. 6. 2014 TĚŠETICE TRÁVA	nácvik posunů obranného bloku, vysoký presink, pilování rozestavení 4-3-3, přechod do útočné fáze
25. 6. 2014 V. HOŠTICE TRÁVA	přípravné utkání proti druholigovému týmu SFC Opava - prohra 3:1, zjišťování možných posil pro nadcházející sezónu, zápasová praxe
26. 6. 2014 POSILOVNA	rozvoj síly a fyzické kondice formou kruhového tréninku vedeného kondičním trenérem (dopolední trénink)
26.6.2014 SUCHOHRDLY TRÁVA	střelba, obcházení jeden na jednoho, hra na malém prostoru (odpolední trénink)
27.6.2014 DYJÁKOVIČKY TRÁVA	nácvik rychlého protiútoků a standardních situací s výhledem na víkendový turnaj s týmy české a slovenské ligy
28. 6. 2014 ŽIROVNICE TRÁVA	mezinárodní turnaj týmu z první slovenské a české ligy - zápasové vyčerpání hráčů, prověření defenzivy a zvládnutí taktiky

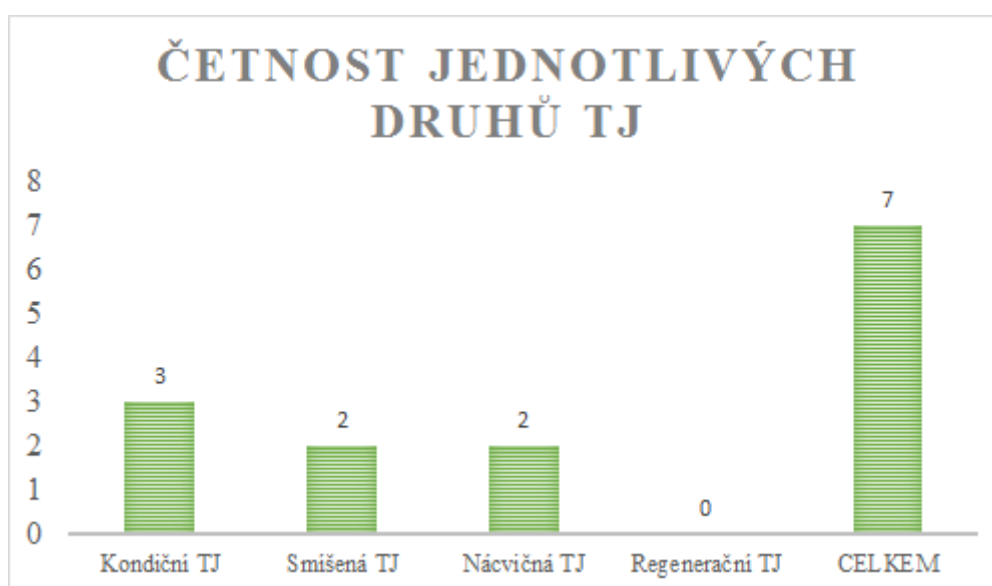
5.2.1 Vyhodnocení prvního mikrocyklu přípravy

V prvním mikrocyklu letního přípravného období si trenéři jako cíl tréninkových jednotek stanovili rozvoj fyzické kondice, nácvik herních situací, ale i střelby a z důvodu konání utkání také zařazení taktických prvků. V prvním týdnu mužstvo absolvovalo celkem sedm tréninků, kdy dva byly věnovány nácviku, tři kondici a dvě tréninkové jednotky byly smíšené. K tomuto bylo využito všech didaktických forem tréninkového procesu, se kterými jsme se seznámili v předešlém textu. Tyto formy byly dle odborné

literatury využity správně. Snad jen taktická náplň v tak brzké části období není úplně standardní, ale na druhou stranu je to jednoznačně spjato s celkovou délkou přípravy.

I přesto, že v odborné literatuře nejsou do začátků přípravného období zařazovány žádné soutěže, trenéři zařadili hned jedno přátelské utkání a jeden turnaj. Důvodem je časový tlak na výběr možných hráčů a opět krátkost období. Dále také rozvoj herní praxe a herního vytížení. Součástí toho, je také využití natrénovaných prvků v tréninku.

Z důvodu toho, že se mužstvo nachází na začátku období, nebyl zařazen žádný řízený regenerační trénink. Výše bylo uvedeno, že se jedná o hráče profesionálního sportu a ti regeneraci využívají i individuálně.



Obrázek 3. Četnost druhů tréninkových jednotek v prvním mikrocyklu přípravy.

5.3 Druhý mikrocyklus letní přípravy

Na druhý týden přípravného období trenéři naplánovali do sedmi dnů celkem sedm tréninkových jednotek. Z tohoto počtu je patrné, že letní přípravné období je krátké a je třeba využívat dvoufázový trénink.

Do tohoto týdne trenéři zvolili jako cíle rozvoj fyzické kondice, síly, nácviku herních situací a v neposlední řadě zápasovou praxi.

Tabulka 4. Tréninkový mikrocyklus 30. 6.- 6. 7. 2014

DATUM MÍSTO POVRCH	CÍLE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK
30. 6. 2014 ZNOJMO POSILOVNA	rozvoj síly a fyzické kondice formou cvičení na TRX a v posilovně – COR trénink (ranní trénink)
1. 7. 2014 ZNOJMO OVÁL	zvýšení fyzické kondice formou rychlostní vytrvalosti (dopolední trénink)
1. 7. 2014 PRÁČE TRÁVA	střelba, práce s míčem, přihrávky a hra na celé hřiště
2. 7. 2014 ZNOJMO MALÁ UT	rozhý bání, krátká rychlost, taktická příprava a nácvik standardních situací na odpolední utkání.
2. 7. 2014 ANT. DŮL TRÁVA	přípravné utkání proti FC Takoradi - herní praxe, prvky taktiky
3. 7. 2014 POSILOVNA	rozvoj síly a fyzické kondice formou kruhového tréninku vedeného kondičním trenérem – explozivní síla (dopolední trénink)
3. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	nácvik střelby jednoduché, po přihrávce, po kombinaci z boku a zakončeno hrou (odpolední trénink)
4. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	nácvik organizace obranného bloku s přechodem do rychlého protiútku, standardní situace - vše směřující k sobotnímu utkání
5. 7. 2014 MIROSLAV TRÁVA	přípravné utkání proti FC Fastav Zlín - prohra 2:3. cílem je zápasová praxe, uplatnění natrénovaných prvků v utkání

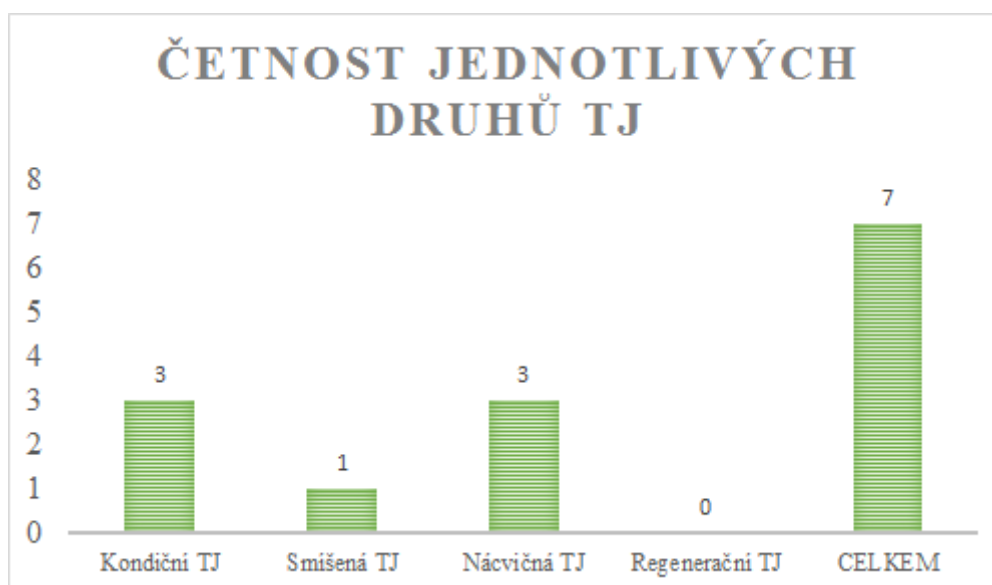
5.3.1 Vyhodnocení druhého mikrocyklu přípravy

S plněním cílů v této části přípravného období mohou být trenéři spokojeni. Naplnili veškeré cíle, které byly stanoveny na začátku týdne. Příprava se posunula opět o týden dále a začínají být více zařazovány soutěže (utkání) a prvky nácviků taktických dovedností hráčů. Fyzická kondice je na odpovídající úrovni a i v utkáních se mužstvo jeví velice kompaktně.

Za negativní jev považují prozatímní nezařazení společného řízeného regeneračního tréninku pro hráče, kteří mají opravdu náročný program a regeneraci potřebují.

Pojem regenerace ve sportu zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení. Zvláště u sportovců vyšší výkonnosti, jejichž tréninkové a soutěžní zatížení dosahuje vysokých hodnot, nelze spoléhat na přirozené zotavné pochody. Pozornost věnovaná regeneraci se nepochybně odráží v možnostech tréninku a následné výkomosti (Dovalil, et al., 2002).

Z výše uvedeného vidíme, jakou roli hraje regenerace ve sportu a u vrcholových sportovců toto platí dvojnásob.



Obrázek 4. Četnost druhů tréninkových jednotek v druhém mikrocyklu přípravy.

5.4 Třetí mikrocyklus letní přípravy

Třetí týden přípravného období hrál z celkového pohledu přípravného období významnou roli. Bylo to z toho důvodu, že mužstvo odcestovalo na pětidenní soustředění do nedalekého Sedlece u Mikulova, čímž trenéři řešili zásadní problém klubu a tím je nedostatek tréninkových ploch.

Cílem bylo zajistit tréninkový proces na travnatém hřišti s možností trénovat zde několikrát v týdnu. Důležitý byl nácvik herních činností jednotlivců i celého týmu, taktika hry, jak v rozestavení, tak standardních situací, ale i rozvíjení kondice bylo na programu. Nedílnou součástí soustředění jsou dvě přátelská utkání a výsledkem jejich absolvování by mělo být již pomalé rýsování sestavy větší vyžití některých hráčů.

Tabulka 5. Tréninkový mikrocyklus 7. 7.- 13. 7. 2014

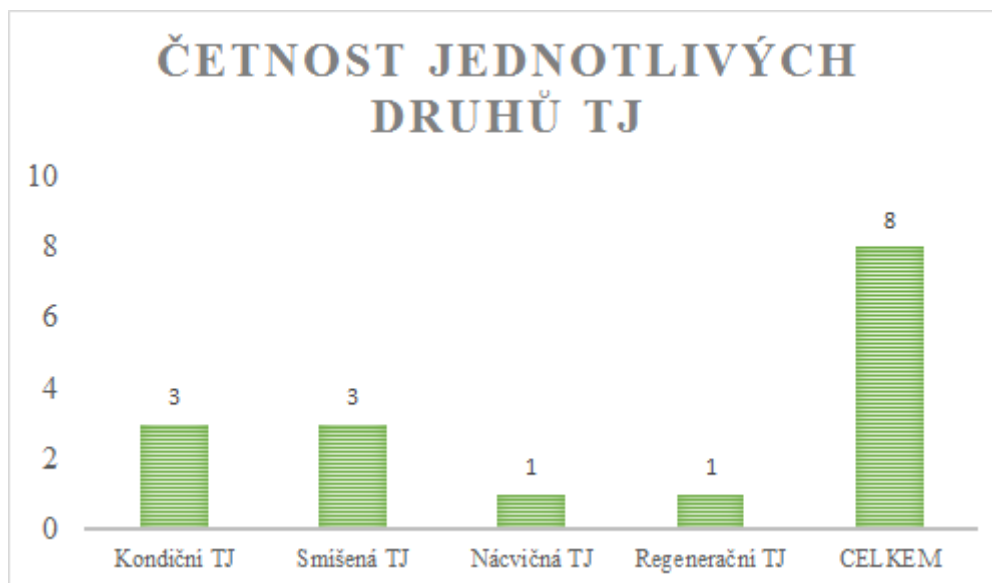
DATUM MÍSTO POVRCH	CÍLE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK
7. 7. 2014 ZNOJMO OVÁL	rozvoj fyzické kondice formou rychlostní vytrvalosti
8. 7. 2014 POSILOVNA	rozvoj síly a fyzické kondice formou kruhového tréninku vedeného kondičním trenérem – COR trénink (dopolední trénink)
8. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	herní trénink s důrazem na práci s míčem, s omezeným počtem doteků a velikostí prostoru (odpolední trénink)
9. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	hra, soutěžení v družstvech, přihrávky
9. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	přípravné utkání proti FC Zbrojovka Brno (juniorka) - herní praxe, prvky taktiky
10. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	rozvoj herní kondice a techniky při použití small size games - intervalové hry malých forem (dopolední trénink)
10. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	hra v různých obměnách, celá hlavní část tréninkové jednotky herní
10. 7. 2014 SEDLEC REGENERACE	regenerační trénink, řízený strečink a masáže
11. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	nácvik taktických záležitostí s výhledem na utkání v sobotu 12. 7. 2014
12. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	přípravné utkání proti FK Frýdek-Místek (FNL) - herní praxe, prvky taktiky

5.4.1 Vyhodnocení třetího mikrocyklu přípravy

Tento cyklus přípravy absolutně splnil cíle a očekávání, které trenéři stanovili. Zařadili prvky herní, kondiční, ale už i regenerační, na což jsem poukazoval v hodnocení minulého období. Velkým plusem byla možnost využití velkého travnatého hřiště každý den. Celkem hráči absolvovali osm tréninkových jednotek a odehráli v tomto týdnu dvě

přípravná utkání. Z hlediska zařazování náplní tréninků hodnotím prozatím přípravné období jako velice dobré.

Jedním z hlavních cílů tohoto týdne byla co nejvíce zařazování práce s míčem a jeho zdokonalování, s tím spojené zdokonalování činností jednotlivců i kolektivu. Toto se trenérovi dařilo ve všech případech. Používány byly veškeré složky sportovního tréninku i didaktické formy.



Obrázek 5. Četnost druhů tréninkových jednotek v třetím mikrocyklu přípravy.

5.5 Čtvrtý mikrocyklus letní přípravy

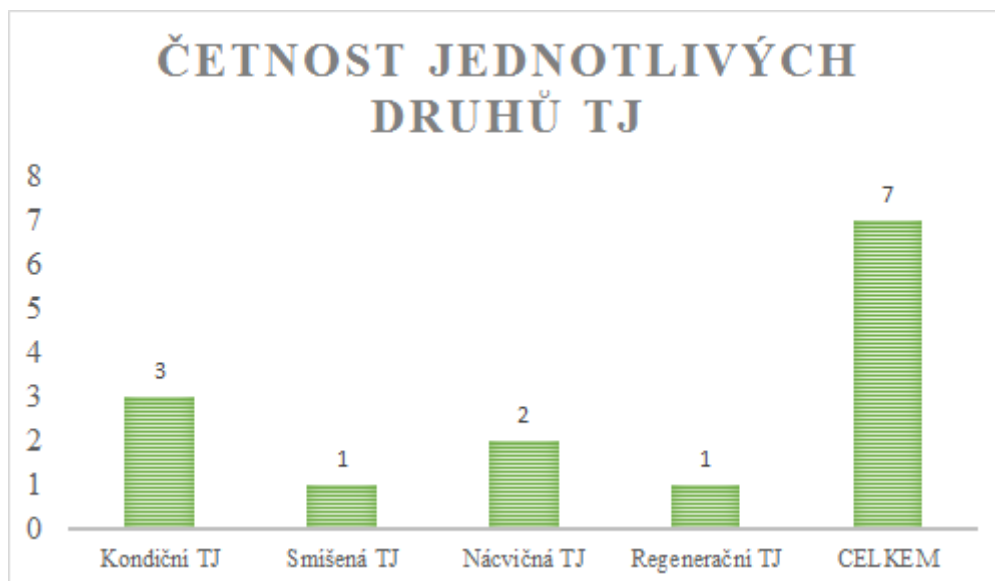
Jelikož se blíží mistrovská utkání, trenéři zavádějí již program podobný období, kdy budou hrány tyto zápasy. Tento týden bylo na programu celkem sedm tréninků a jedno přípravné utkání. Byl to předposlední tréninkový týden v letní přípravě a ten další bude nastaven už jako ryze závodní, zaměřený na víkendové vyvrcholení týdenního snažení, tedy mistrovské utkání.

Tabulka 6. Tréninkový mikrocyklus 14. 7. - 20. 7. 2014

DATUM MÍSTO POVRCH	CÍLE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK
14. 7. 2014 ZNOJMO FITNESS	aerobik, regenerační, navození atmosféry organismu do dalšího období
15. 7. 2014 POSILOVNA	rozvoj síly a fyzické kondice prostřednictvím kruhového tréninku na TRX (dopolední trénink)
15. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	herní trénink s důrazem na práci s míčem, s omezeným počtem doteků a velikostí prostoru (dopolední trénink)
16. 7. 2014 ZNOJMO OVÁL	rozvoj fyzické kondice formou běhů smíšené vytrvalosti na tartanovém oválu
16. 7. 2014 PRÁČE TRÁVA	trénink zabývající se nácvikem střelby a poté hra, nácvik přechodu do útočné fáze rozehrávkou brankáře přes středopolaře
17. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	rozvoj kondice a techniky při použití small size games - intervalové hry malých forem (dopolední trénink)
18. 7. 2014 SEDLEC TRÁVA	technicko-taktický nácvik standardních situací a taktiky hry
19. 7. 2014 RETZ TRÁVA	přátelské utkání proti Retzu - herní praxe, prvky taktiky - výhra 3:2

5.5.1 Vyhodnocení čtvrtého mikrocyklu přípravy

V tomto mikrocyklu bylo naplánováno sedm tréninkových jednotek, kdy ve třech byla zdokonalována a rozvíjena fyzická a silová kondice hráčů, byly nacvičovány taktické herní prvky, střelba a v neposlední řadě byla využita hra na zmenšeném prostoru. Zařazen byl také regenerační trénink, v tomto období se již kumuluje únava a je třeba dbát na zdraví hráčů.



Obrázek 6. Četnost druhů tréninkových jednotek ve čtvrtém mikrocyklu přípravy.

5.6 Pátý mikrocyklus letní přípravy

Poslední týden letního přípravného období s jasně stanovený mi cíli, který mi byla příprava na první mistrovské (pohárové) utkání. Splnění dílčího úkolu a tím byl postup do dalšího kola této soutěže. Obsahem bylo šest tréninkových jednotek v pěti dnech.



Obrázek 7. Ukázka cviků na TRX.

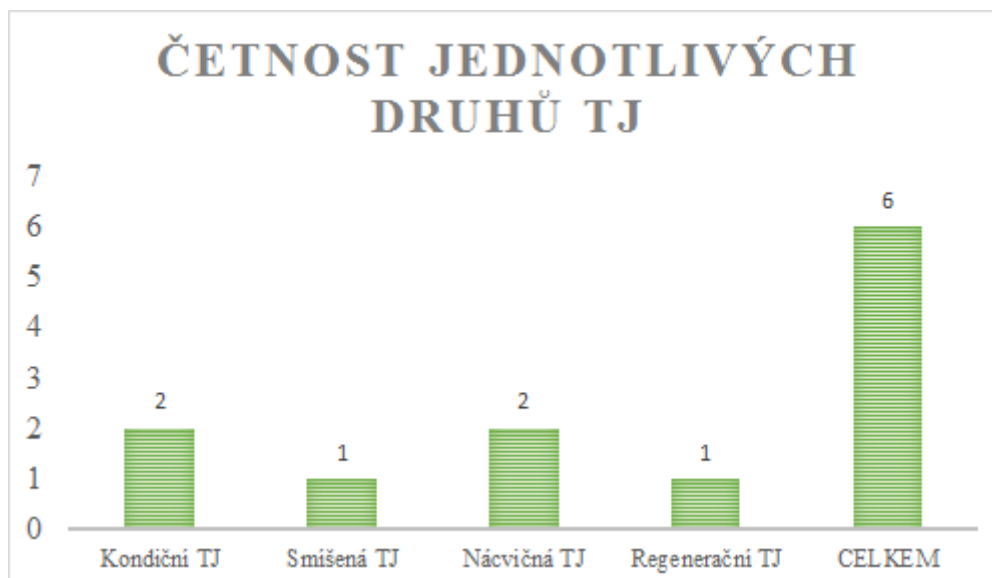
Tabulka 7. Tréninkový mikrocyklus 21. 7.- 26. 7. 2014

DATUM MÍSTO POVRCH	CÍLE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK
21. 7. 2014 ZNOJMO MALÁ UT	Regenerace v sauně, masáže, plavání
21. 7. 2014 ZNOJMO OVÁL	rozvoj fyzické kondice formou běhů dlouhodobé vytrvalosti na tartanovém oválu (odpolední trénink)
22. 7. 2014 ZNOJMO FITNESS	rozvoj síly na TRX a posilovacích strojích – COR trénink
23. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	nácvik součinnosti jednotlivých řad s přechodem do rychlého protiútku, hra
24. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	nácvik vysokého presinku v případě ztráty míče, taktická stránka hry, standardní situace, střelba
25. 7. 2014 MICMANICE TRÁVA	standardní situace, taktika, posuny v orientaci na míč
26. 7. 2014 LÍŠEŇ TRÁVA	první mistrovské (pohárové) utkání, vý hra v utkání 3:1 a postup do dalšího kola

5.6.1 Vyhodnocení pátého mikrocyklu přípravy

Z hlediska plnění stanovených cílů můžou být dle mého názoru trenéři spokojeni. Hráči tréninkové jednotky splnili a připravenost mužstva na nadcházející sezónu se zdála na dobré úrovni.

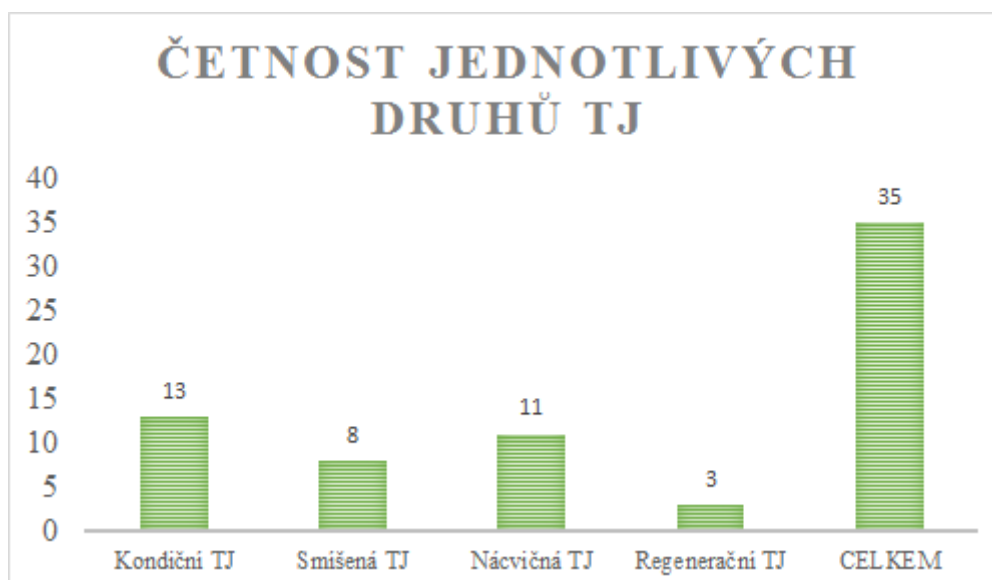
Tento pátý mikrocyklus letního přípravného období se skládal z tréninků zaměřených na kondici, ale s časem blížícím se k utkání výhradně na nácvik taktických záležitostí k utkání, jako je nácvik standardních situací, presink, posuny defenzivního i ofenzivního bloku. Na začátku týdne měli hráči také regenerační trénink formou masáže, pobytu v sauně a plavání.



Obrázek 8. Četnost druhů tréninkových jednotek v pátém mikrocyklu přípravy.

5.7 Celková analýza za mezocyklu– letního přípravného období

Tréninkové jednotky jsou děleny na kondiční, smíšené, nácvičné a regenerační. Níže je graficky znázorněna četnost jednotlivých druhů těchto jednotek, které byly využity pro absolvování letního přípravného období mužů 1. SC Znojmo. Celkem hráči podstoupili třicet pět tréninkových jednotek v průběhu třiceti čtyř dní trvajícího mezocyklu.



Obrázek 9. Četnost druhů tréninkových jednotek v celém mezocyklu.

U jednotlivých druhů tréninkových jednotek můžeme ještě tyto jednotky podrobněji rozdělit dle konkrétní náplně. Níže jsou systematicky v tabulkách tyto náplně uvedeny.

Tabulka 8. Obsah TJ v prvním mikrocyklu.

KONDIČNÍ	24. 6. 2014	dlouhodobá vytrvalost
	24. 6. 2014	herní vytrvalost, využití small size games
	26. 6. 2014	COR trénink - kruhový trénink
SMÍŠENÁ	23. 6. 2014	hra, obecná vytrvalost
	26. 6. 2014	střelba, nácvik hry 1 na 1, hra
NÁCVIČNÁ	25. 6. 2014	nácvik obranné fáze, rychlý protiútok, rozestavení 4 3-3
	27. 6. 2014	standardní situace, rychlý protiútok
REGENERAČNÍ		

Tabulka 9. Obsah TJ v druhém mikrocyklu.

KONDIČNÍ	30. 6. 2014	COR trénink - kruhový trénink
	1. 7. 2014	rychlostní vytrvalost
	3. 7. 2014	kruhový trénink- explozivní síla
SMÍŠENÁ	1. 7. 2014	střelba, práce s míčem, přihrávky
NÁCVIČNÁ	2. 7. 2014	standardní situace, taktika hry
	3. 7. 2014	střelba, střelba po kombinaci ze strany
	4. 7. 2014	organizace obranného bloku, rychlý protiútok
REGENERAČNÍ		

Tabulka 10. Obsah TJ ve třetím mikrocyklu.

KONDIČNÍ	7. 7. 2014	rychlostní vytrvalost
	8. 7. 2014	COR trénink - kruhový trénink
	10. 7. 2014	herní vytrvalost, využití small size games
SMÍŠENÁ	8. 7. 2014	hra, práce s míčem
	9. 7. 2014	herní trénink, soutěže v družstvech
	10. 7. 2014	hra v různých obměnách (počet doteků, velikost prostoru)
NÁCVIČNÁ	11. 7. 2014	standardní situace, taktika před utkáním
REGENERAČNÍ	10. 7. 2014	řízený strečink, masáže

Tabulka 11. Obsah TJ ve čtvrtém mikrocyklu.

KONDIČNÍ	15. 7. 2014	COR trénink - použití TRX
	16. 7. 2014	smíšená vytrvalost
	17. 7. 2014	herní vytrvalost, využití small size games
SMÍŠENÁ	15. 7. 2014	herní trénink, různé počty doteků, přihrávky
NÁCVIČNÁ	16. 7. 2014	nácvik kombinací a přechodů do útočné fáze
	18. 7. 2014	standardní situace, taktika před utkáním
REGENERAČNÍ	14. 7. 2014	aerobik, řízené protažení

Tabulka 12. Obsah TJ v pátém mikrocyklu.

KONDIČNÍ	21. 7. 2014	dlouhodobá vytrvalost
	22. 7. 2014	COR trénink - použití TRX
SMÍŠENÁ	25. 7. 2014	taktika, posuny obranného bloku, hra
NÁCVIČNÁ	23. 7. 2014	součinnost jednotlivých řad, přechod do ofenzivy
	24. 7. 2014	presink, taktika hry, standardní situace
REGENERAČNÍ	21. 7. 2014	regenerace, sauna, masáže

6 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývali analýzou letního přípravného období druholigového fotbalového mužstva mužů 1. SC Znojmo. Řešili jsme náplně jednotlivých tréninkových týdnů a poté dílčích menších částí a to jsou tréninkové jednotky. Na základě analýzy tohoto přípravného období fotbalového mužstva mužů 1. SC Znojmo bylo zjištěno, že toto přípravné období – mezocyklus – byl složen z celkového počtu třiceti pěti tréninkových jednotek, které se uskutečnily v období 23. 6. 2014 až 26. 7. 2014 a byly různého charakteru. Byly dle těchto druhů různě početně zastoupeny.

- 13 TJ bylo kondičních a byly v nich využity prvky:
 - Rychlostní vytrvalosti
 - Dlouhodobé vytrvalosti
 - Herní vytrvalosti – využití small size games
 - Cor tréninku – funkční síla
 - Explosivní síly

- 8 TJ bylo smíšených, ve kterých byly zařazovány prvky v kombinaci náplní ostatních druhů tréninkových jednotek

- 11 TJ bylo nácvičných a byly zaměřeny na:
 - Nácvik ofensivních a defensivních systémů hry
 - Nácvik standardních situací
 - Nácvik střelby, střelby po kombinaci
 - Nácvik presinku
 - Nácvik rozestavení

- 3 TJ regenerační a ty posloužily k regeneraci organismu hráčů pomocí masáží, saun či plavání a řízeného strečinku

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce s názvem „Analýza letního přípravného období 1. SC Znojmo“ analyzuje letní přípravné období u fotbalistů věkové kategorie mužů.

V úvodní části práce se objevuje syntéza poznatků z odborné literatury týkající se problematiky potřebné k tématu. Konkrétně se jedná o problematiku tréninkových cyklů, sportovního tréninku, tréninkového procesu a tréninkových jednotek. K tomu byla využita odborná literatura dle výběru autora této práce. Součástí bylo také stručné nahlédnutí do vývojových trendů kopané a tento sport byl v krátkosti charakterizován.

Další část práce obsahovala samotnou analýzu letní přípravy, kdy tato příprava byla systematicky rozdělena na pět mikrocyklů, každý odpovídající jednomu týdnu. Cyklus byl popsán vždy zvlášť a následně vyhodnocen. Osobní účastí, či analýzou trenérských deníků byla zpracována četnost druhů tréninkových jednotek a zároveň jejich náplň.

Poslední částí práce jsou závěry, které informují o splnění stanovených hlavních a dílčích cílů této závěrečné práce a plnění úkolů. Nachází se zde celkové zhodnocení průběhu a obsahu přípravného období.

8 SUMMARY

This thesis entitled "Analysis of the summer pre-season phase 1. SC Znojmo" analyzes summer pre-season phase of football players age bracket men.

In the introductory part appears the synthesis of findings from technical literature on the issue needed to the topic. This is specifically the issue of training cycles, sports training, training process and training units. Professional literature was used according to the choice of the author of this thesis. Part of it was also a brief insight into the evolutionary trends of football and this sport was briefly characterized.

Another part of the work included an analysis of summer conditioning itself when the conditioning was systematically divided into five microcycles, each corresponding to one week. The cycle was always described separately and subsequently evaluated. Frequency of kinds of training units including their content was processed by personal participation or analyzing of training diaries.

The last part of the thesis are conclusions that inform about accomplishing of the main and minor objectives of this thesis and fulfillment of the tasks. There is an overall assessment of the course and content of the pre-season phase.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J. & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Buzek, M. & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola*. Praha: OLYMPIA, a. s.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu* Praha: OLYMPIA, a. s.
- Dovalil, J. & Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Harre, D., Schnabel, G., Thieß, G. (1994). *Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag.
- Hottenrott, K., Neumann, G. & Pfützner, A. (2005). *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Choutka, M. (1968). *Základy specializace v kopané*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kirkendall, T. D. (2013). *Fotbalový trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal. Technika a taktika hry*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Magnusek, J. & Lička W. (2006). *Profese: Fotbalista*. Ostrava: MONTANEX, a. s.
- Mendrek, T. (2007). *Badminton*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Psotta, R. et al. (2006). *Fotbal. Kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Rohr, B. & Günter, S. (2006). *Fotbal – velký lexikon*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Soulek, I., Soumar, L. & Tvrzník, A. (2004). *Běhání*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Štílec, M. et al. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Vaněk, K. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: OLYMPIA, a. s.
- Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Votík, J. (2003). *Fotbal. Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: OLYMPIA, a. s.
- Votík, J. & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér, základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Votík, J. & Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: OLYMPIA, a. s.