

FITNES PRÍPRAVA

Prípravné obdobie

AMATÉRSKY FUTBAL

Mgr. Milan Ivanka



MOTTO

**Lepšie vedomosti vždy vedú
k lepším rozhodnutiam!!!**

HLAVNÁ LÍNIA SEMINÁRA:

Futbal – ako ho chápeme ?

Ako sa pripravujeme – fyzická príprava,

MAS metóda (maximálna aeróbna rýchlosť)

Rýchlosť a sila – čo, ako a prečo trénovať?

Prípravné obdobie /ZPO/– výkonnostný futbal

ČO mládež ?



ČO JE FUTBAL ?

Hra prinášajúca emócie, vášeň, umenie, výchovu, vzťahy, radosť i smútok, bolesť i úľavu, no proste je to sociálny fenomén tak ako v profesionálnom, tak i v amatérskom futbale !

AKO CHÁPEME FUTBAL Z KONDIČNÉHO POHĽADU?

Pochopenie základnej charakteristiky futbalu je kľúčom k jeho rozvoju i v amatérskych podmienkach!

Futbal chápeme tak ako ho vidíme!

Rýchlostne – Silovo – Vytrvalostný šport s loptou

Rozdiely sú hlavne v rýchlosti a množstve intenzívnych činností. Rozdiel hráči na vyššej a nižšej úrovni !



FILOZOFIA

Tréningový proces v prípravnom období vo výkonnostnom futbale má svoje odlišnosti !

(podmienky, pomôcky, počet hráčov, kvalita hráčov a trénerov, výška súťaže a pod.)

Všetci však chápeme význam prípravného obdobia.

Pripraviť hráča a družstvo na súťaž !

Položiť široké základy !

AERÓBNE POŽIADAVKY

Hlavným spôsobom tvorby energie pre pracujúce svaly je **aeróbný metabolizmus – za prítomnosti kyslíka.**

Vo futbale je aeróbný i anaeróbný (bez kyslíka) metabolizmus **úzko prepojený.**

Aeróbný metabolizmus hrá významnú úlohu i vo **výkonnostnom futbale hlavne pri zotavovacích procesoch počas stretnutia.**

Význam Aeróbného tréningu

Regeneračná
schopnosť zotavenia

Zvýšenie počtu
intenzívnych
činností

Udržanie kvality
techniky HČJ
vnímania a
rozhodovania,

KONDÍCIA VO FUTBALE ?

Základné kondičné predpoklady pre futbal sú **rýchlosť, sila a koordinácia**. Súčasne platí, že tieto zručnosti nemožno realizovať v požadovanej kvalite a intenzite bez potrebnej úrovne **vytrvalosti**.

Na vytrvalosti stojí a padá futbalová výkonnosť hráča i celého družstva!!!

FUTBALOVÁ VYTRVALOSŤ

Základné metódy:

A/ súvislá – základ O₂

B/ Striedavá metóda

C/ Fartleková metóda

D/ Intervalová metóda

(Intenzívna do 90s, Extenzívna nad 90s, neúplné zotavenie)

POJEM : INTERMITENTNÉ ZAŤAŽENIE

Ako chápeme futbalové stretnutie z pohľadu striedania intenzity zaťaženia?

Jedná sa o striedavé – **intermitentné** zaťaženie, ktoré má vysokú "priebežnú" intenzitu zaťaženia. Tu sa dostávame k pojmu **futbalová vytrvalosť**, ktorý treba riešiť z pohľadu jej využitia pri plnení **nárokov hry** a potom z pohľadu jej **progresu - rozvoja**.



UKÁŽKA FARTLEKU



A/ **Fartlek - terén**

pochádza zo Škandinávie a znamená hru s rýchlosťou.

B/ **Fartlek na ihrisku** je jednou z mnohých metód udržania a rozvoja aeróbnej vytrvalosti.

INTERVALOVÉ ZAŤAŽENIE

Rozvoj a posunutie VO₂ max. – zlepšujeme futbalovú vytrvalosť.

Intervalová metóda - je špeciálna forma striedania zaťaženia a odpočinku od dlhodobej až po krátko intervalovú metódu.

Počas odpočinku sa SF nevracia do východiskovej „bazálnej“ úrovne, odpočinok je neúplný a SF dosahuje 120 – 130 úderov za min.



ANAERÓBNE POŽIADAVKY

Intermitentné (striedavé) zaťaženie vo futbale zvyčajne neumožňuje dostatočnú resyntézu makroergických fosfátov (ATP, CP) ako zdrojov energie, preto v zápase hrá významnú úlohu zapojenie **anaerobno glykolytického (laktátového) metabolizmu**.

Preto i vo výkonnostnom futbale je významným faktorom výkonnosti veľkosť anaeróbnej kapacity !!!

**Príklad efektívneho tréningu – Futbalová TABATA
U mládeže od U15 !**



ANAERÓBNA KAPACITA

Stimulácia výbušnej sily a pohybovej rýchlosti s doplnkovým odporom – (plyo behy, odrazové cvičenia, cvičenia s gumovými expandermi, cvičenia s voľnou záťažou ...).

Komplexný tréning rýchlosti hernej a bežeckej lokomócie – agility behy, prípravné cvičenia, herné cvičenia a prípravné hry.

(rýchle prepínanie v hre)!

CIELE ANAEÓBNEHO TRÉNINGU

Anaeróbny tréning

Tréning pohybovej rýchlosti
(výbušnosť)

Tréning rýchlostnej vytrvalosti
Šprintová vytrvalosť !



ŠPRINTOVÁ VYTRVALOST

**Efektívnu intervalovou metódou (rezistencia, na laktát)
sú Tabata behy na 100 m. IZ:20s IO:10s POS:8X = 4 min PS:?**

Metóda 10 na 10.

**Vzdialenosť 50m - IZ.10s, IO: 10s (15 x = 5 min.,
30 x =10 min., 45 x = 15 min). PS:?**

Metóda 6 na 6. Táto metóda je založená na prekonávaní 30 m vzdialenosti za 6 sekúnd s následným odpočinkom 6 sekúnd.

Metóda 4 na 10. Podobnou metódou, ale výrazne anaeróbného charakteru, je metóda 4 x 10 m za 10 s IZ:10s, IO:10s POS: 4x
PS: ?



ŠPRINTOVÁ VYTRVALOSŤ ŠPECIFICKY

Výrazným krokom v stúpaní po schodíkoch v príprave hráčov je tréning s loptou – špecificky.

Preto i v mládežníckom a výkonnostnom futbale je dôležité z pohľadu kondície a fyzickej prípravy časté zaradovanie cvičení s loptou.

V akom pomere, to už je na trénerovi, na kvalite hráčov, na jeho hernej filozofii.

TREND VO SVETE – VIAC RÝCHLOSTI

Rýchlosť **30 km / h** je v Premier League brána v podstate ako vstupná brána.

Priemer Premier League - tesne pod **500 m**.

Česko - okolo **300 m**.

Pri priemernej dĺžke šprintu okolo 6 metrov to znamená **83** šprintových akcií pre hráčov v Premier League vs. **50** šprintových akcií pre hráčov v českej lige. Ak rozdiel 33 šprintov vynásobíme počtom hráčov na ihrisku, teda 20x, dôjdeme k číslu 660! To je rozdiel v počte šprintových akcií za jeden zápas, ktoré vidia diváci v Premier League a divák českej ligy. A zatiaľ čo v Česku sa väčšina šprintov odohráva v rozmedzí 24-28 km / h, v Premier League je to medzi 26-30 km / h. "

NAJEFEKTÍVNEJŠÍ ROZVOJ VO₂ MAX.?

Čo je vlastne MAS? Maximálna aeróbna rýchlosť (Maximum Aerobic Speed – MAS) sa vzťahuje na aeróbnu výkonnosť danú VO₂max. a tvorí súčasť procesu progresívneho rozvoja aeróbnej kapacity a je vyjadrená v metroch za sekundu (m/s).

Výskum potvrdil efektívnejší rozvoj aeróbnej kapacity intervalovým zaťažením na úrovni 100% VO₂max.

Najväčšieho progresu sa dosiahlo pri tréningu na úrovni 120% VO₂ max.

MAS

Pre výpočet orientačnej hodnoty MAS z úrovne VO₂max. slúži vzorec: $MAS = VO_2max. : 3,5$

Ak hráč č. 1 odbehol vzdialenosť 1880 m, čo prináleží hodnote 70,9 VO₂max. Tak potom jeho MAS vypočítame jednoducho, ak vydelíme číslo 70,9 číslom 3,5. Výsledok je **20,25 km/h**, čo po prepočte znamená **5,62 m/s**. Úroveň MAS pre hráča na základe výpočtu z vykonaného YO-YO testu je zaokrúhlene **5,6 m/s** pri 100% VO₂max.

$$100\% = 56m$$

$$110\% ? \quad 110\% \times 0,56m = 61,6m \quad (62m)$$

$$120\% ? \quad 120\% \times 0,56m = 67,2m \quad (67m)$$

EFEKTÍVNY PROGRAM ROZVOJA MAS

(5,6 x 10 = 56, 10s = 56m)

IZ. 10s – IO. 10s (1:1)

- × 5 x 10s na 100% MAS = 5 x 56m
- × 5 x 10s na 110% MAS = 5 x 62m
- × 10 x 10s na 120% MAS = 10 x 67m
- × 5 x 10s na 110% MAS = 5 x 62m
- × 5 x 10s na 100% MAS = 5 x 56m

Celkový čas : 10 min.

Celková odbehnutá vzdialenosť : 1850m

Plánovanie podľa výkonnosti – počet TJ, PS, PO,

SILOVÉ SCHOPNOSTI





AMATÉRSKY FUTBAL - ZPO

Základom je vytrvalosť a funkčná sila!

Pri core tréningu dochádza k posilňovaniu hlbokého svalového systému **HSS** , teda svalov, ktoré pri bežnom posilňovaní v posilňovni veľmi nezapájame.

Posilňovňa a posilňovacie stroje majú svoje opodstatnenie v určitých tréningových obdobiach.

Chápeme to ako doplnkový spôsob pre dotrénovanie hráčov, alebo pre hráčov po zraneniach, či na získanie základnej sily.

INTERMITENTNÉ PRÍPRAVNÉ OBDOBIE

Hráč, ktorý je trénovaný dlhodobo len vytrvalostne (trate cez 1 km) stráca na výbušnosti a rýchlosti.

Moje skúsenosti sú: zvoliť model intermitentného zimného prípravného obdobia prispôbeného výsledkom diagnostiky vlastného družstva.

Nižšie súťaže : Zvyšovať zastúpenie lopty- herných stimulov a prechod do rýchlosti po zhruba dvoch týždňoch prípravy.

INTERMITENTNÉ ZPO -

Záleží od možností a podmienok pre prípravu !!!

ZPO – začiatok január :

1. mezocyklus : 10 – 14 dní, 3-4 TJ + 1-2 PZ

Dôraz na srdcovo cievny systém (O₂),

Dôraz na rozvoj funkčnej sily, posturálna sila a core,

Dôraz na kvalitu HČJ v kondičnom kontexte – lopta, **Rekondičná fáza : 4 – 5 dní**

2. mezocyklus 10 – 14 dní

Úloha: Zvýšenie podielu špecifických ukazovateľov do tréningu !

Stredné hry, postupné znižovanie objemu cvičení a zvyšovanie intenzity !!!

Vyšší počet tréningových jednotiek a vyšší počet PZ 3 - 4.

Rekondičná fáza 4 – 5 dní

3. Mezocyklus

Vylad'ovací mezocyklus.



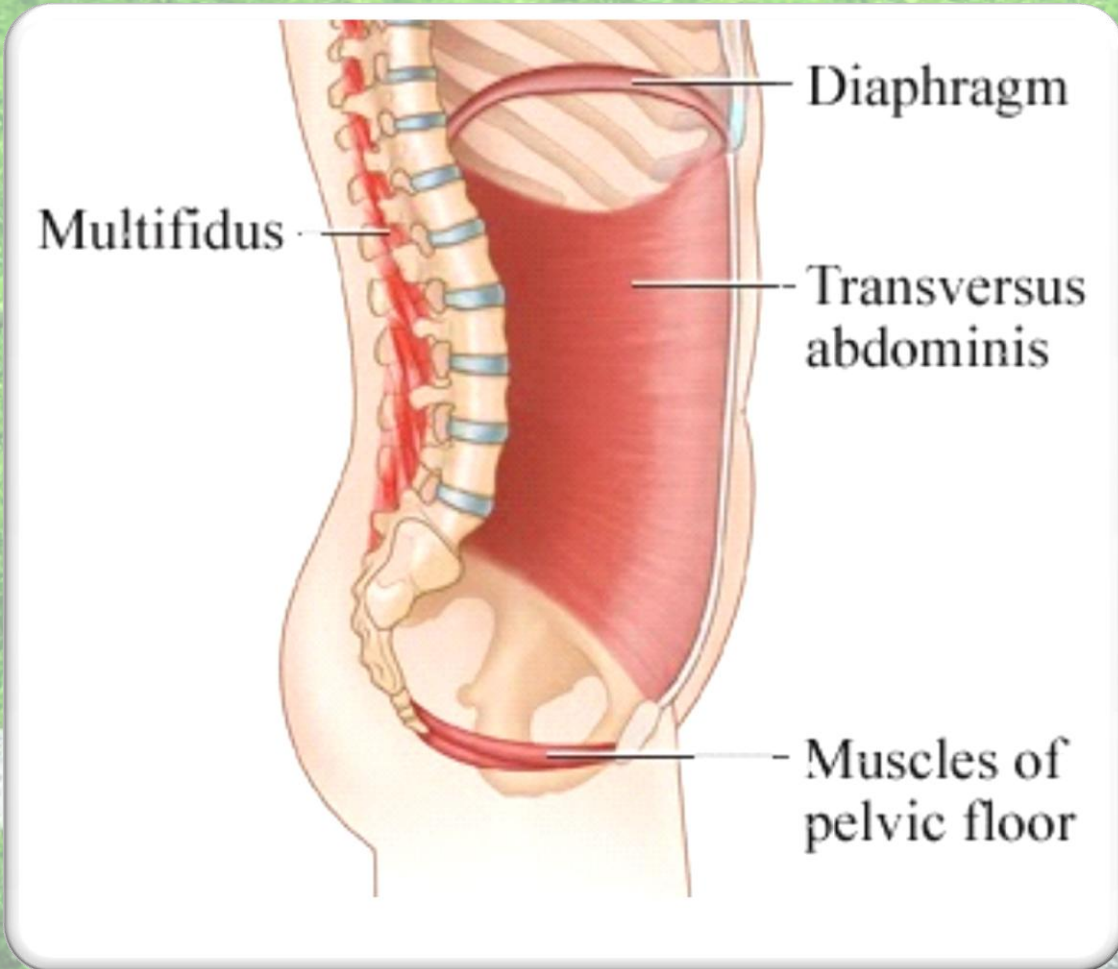
„CORE“ A HSS TRÉNING

Prečo? V modernom futbale je zvýšený nárok na rýchle prihrávky a **výbušné pohyby** spojené so zmenami smeru. To je však možné a bezpečné iba pri pohybe, ktorý je iniciovaný z dostatočne silného a stabilného centra – **jadra tela**. (ťažisko)

Ak chcete dynamicky zrýchľovať, musíte mať veľmi silný bod opory, z ktorého tento pohyb vychádza. „Nadupané nohy“, alebo paže samé od seba mnoho nezmôžu. Zlepšením vnútornej sily tela (HSS) priamo úmerne zvýšime svoj dynamický výkon pomerne skoro..

Prílišné preťaženie svalov je preto jedným z dôvodov, prečo by mal byť takýto tréning neoddeliteľnou súčasťou prípravy futbalistov.

„CORE“



EFEKTÍVNE FUTBALOVÉ ZAMERANIE NA KONDÍCIU:

Platí všeobecná zásada - od objemu k intenzite, od veľkého ihriska k malému ihrisku.

- × *V zápase nie je dôležité celkové množstvo odbehnutých kilometrov, ale množstvo výbušných pohybových činností.*
- × *Dôležitá je výška VO_2 max.*
- × *Dôležitá je výška MAS, maximálnej aeróbnej rýchlosti – najvyššia rýchlosť pri ktorej hráč obnovuje zásoby energie v bunkách.*



ZÁKLAD EFEKTÍVNOSTI - FUNKČNOSŤ

Funkčný tréning využíva širokú škálu tréningových prostriedkov pričom je dôraz kladený na ideálnu techniku - presnosť a **na optimálnu i maximálnu výbušnosť herných činností hráča vo futbale.**

Napr: **Kogi dribling** s dôrazom na frekvenciu a dynamiku pohybových činností !!!




HERNE KONDIČNÝ TRÉNING



Prípravné i herné cvičenia používame ako súčasť herne **kondičného** tréningu. Cieľom je okrem zvyšovania špeciálnych kondičných parametrov herných činností i zdokonaľovanie technicko - taktických schopností hráčov. Dôraz kladieme na načasovanie prihrávky, prudkosť prihrávky, uvoľnenie hráča pre prihrávku - odskočenie, prvý dotyk a nabiehanie.

Z kondičného pohľadu ide o nácvik hernej koordinácie a v nemalej miere i tréning akcelerácie a decelerácie (zrýchlenia a spomalenia).



**„Vôľa pripravovať sa je dôležitá, vôľa
vít'azit' je nenahraditeľná !**

**„Ako chceme hrať, tak musíme
trénovať!“**

**Ďakujem za pozornosť a
prajem veľa šťastia do tréningu !
Metodické materiály nájdete:**



Milan Ivanka - Futbalový fitnes tréner