

**KRAJSKÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM  
STREDOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ  
TRÉNERSKO-METODICKÁ KOMISIA  
BANSKÁ BYSTRICA**

**TRÉNER FUTBALU**

**Učebné texty pre školenie trénerov  
futbalu UEFA B licencie**

Miroslav NEMEC  
a kolektív

**Banská Bystrica 2009**

**Recenzenti:**

doc. PaedDr. Ladislav BENCE, CSc.

PaedDr. Ivan ŠTULAJTER, PhD.

Vydané v spolupráci s Ministerstvom školstva SR  
a Krajským športovým centrom

© doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.; PaedDr. Peter Štefaňák;

MUDr. Miroslav Sylvestr; PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.;

PaedDr. Rastislav Kollár, PhD.; Mgr. Miloš Foltán; Peter Szénay, 2009

**ISBN 978-80-89183-52-4**

**EAN 9788089183364**

## PREDHOVOR

Myslenie človeka a jeho rozvíjanie formou vzdelávania sa je jednou z najvýraznejších čŕt v jeho živote. Získavanie a rozširovanie poznatkov patrí k základným potrebám spoločnosti, ktoré každý jej člen naplňa podľa svojich možností. Je to potenciál, ktorý prispieva k zvýšeniu kvality každého jednotlivca ale zároveň aj podmienka pre jeho ďalší kvalifikačný rast.

Pred tromi rokmi vydala trénersko-metodická komisia SsFZ v spolupráci s Ministerstvom školstva SR a Krajským športovým centrom v B. Bystrici knihu „*Učebné texty pre trénerov futbalu C licencie*“, ktorá prezentovala základné poznatky určené predovšetkým začínajúcim trénerom. Môžem s hrdosťou konštatovať, že túto vstupnú bránu do tajov futbalu autorskí kolektívi uvedenou publikáciou nielenže pootvorili, ale touto ďalšou učebnicou roztvorili.

Vo Vašich rukách sa nachádza knižka, ktorá si dala za cieľ nielen zvýšiť súčasný neveliký počet odbornej futbalovej literatúry na Slovensku, ale pozdvihnúť a skvalitniť úroveň vzdelávania na školeniach trénerov 3. triedy - UEFA B licencie. Jej obsah logicky nadväzuje na predchádzajúcu učebnicu a primeraným spôsobom rozširuje východiskovú bázu poznatkov dotýkajúcich sa problematiky tréningového procesu vo futbale. Je samozrejme, že zároveň korešponduje s témami prednášok, ktoré na strednom Slovensku poslucháči daného školenia musia absolvovať.

Dúfam, že tak ako som prízvukoval v predhovore k učebnici pre trénerov C licencie, že sa táto kniha okrem trénerov dostane aj do rúk širokej plejády ľudí, ktorí sa okolo Slovenského futbalu či už profesijne alebo dobrovoľne hýbu a ktorí ho aj s jej pomocou budú viesť k lepším zajtrajškom.

Na záver chcem poďakovať kolektívu autorov za ich ochotu podeliť sa o svoje poznatky, ale moja vďaka patrí takisto aj všetkým ďalším, ktorí prispeli k tomu, že sa nám v takom krátkom slede podarilo vydať „**druhý diel**“ futbalovej učebnice.

S vďakou

PhDr. Jozef Paršo  
viceprezident SFZ  
prezident SsFZ

## OBSAH

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD                                                                       | 7  |
| 1 OBSAH ŠKOLENIA TRÉNEROV FUTBALU 3. TRIEDY – „UEFA B“ LICENCIA (M. Nemec) | 9  |
| 2 HISTÓRIA FUTBALU (M. Nemec)                                              | 10 |
| 2.1 Futbal a jeho začiatky                                                 | 10 |
| 2.2 Vznik moderného futbalu v Anglicku v 19. storočí a jeho ďalší vývoj    | 13 |
| 2.3 Futbal na území bývalého Československa do roku 1993                   | 17 |
| 2.4 Futbal na Slovensku po roku 1993                                       | 19 |
| 3 VÝVOJ SYSTÉMOV HRY Z POHLADU ZÁKLADNÉHO ROZOSTAVENIA HRÁČOV (M. Nemec)   | 21 |
| 4 CHARAKTERISTIKA SÚČASNÉHO FUTBALU, VÝVOJOVÉ TENDENCIE (P. Štefaňák)      | 29 |
| 5 PRIESTOROVÉ DIMENZIE HRY (P. Štefaňák)                                   | 31 |
| 6 ROZBOR HRY, SYSTEMATIKA HERNÝCH ČINNOSTÍ (M. Nemec)                      | 34 |
| 6.1 Útočné herné činnosti jednotlivca                                      | 37 |
| 6.2 Obranné herné činnosti jednotlivca                                     | 39 |
| 6.3 Útočné herné činnosti brankára                                         | 40 |
| 6.4 Obranné herné činnosti brankára                                        | 40 |
| 6.5 Útočné herné kombinácie                                                | 42 |
| 6.6 Obranné herné kombinácie                                               | 44 |
| 6.7 Štandardné situácie                                                    | 46 |
| 6.8 Útočné herné systémy                                                   | 46 |
| 6.9 Obranné herné systémy                                                  | 47 |
| 7 HERNÝ VÝKON (P. Szénay)                                                  | 49 |
| 7.1 Druhy herného výkonu                                                   | 51 |
| 7.2 Individuálny herný výkon                                               | 52 |
| 7.2.1 <i>Determinanty individuálneho herného výkonu</i>                    | 54 |
| 7.3 Herný výkon družstva                                                   | 57 |
| 8 TRÉNINGOVÝ PROCES VO FUTBALE – ŠPECIÁLNA HERNÁ PRÍPRAVA A JEJ SÚČASŤI    | 61 |
| 8.1 Herný nácvik (M. Nemec)                                                | 62 |
| 8.2 Herný tréning (M. Nemec)                                               | 66 |
| 8.3 Kondičný tréning (M. Nemec)                                            | 69 |
| 8.3.1 <i>Základné tréningové princípy</i>                                  | 71 |
| 8.3.2 <i>Tréning energetických systémov</i>                                | 72 |
| 8.3.3 <i>Rozvoj kondičných schopností</i>                                  | 75 |

|        |                                                                                            |     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.3.4  | <i>Rozvoj koordinačných schopností</i>                                                     | 79  |
| 8.4    | Regenerácia (M. Sylvestr)                                                                  | 80  |
| 8.4.1  | <i>Strečing, kompenzačné cvičenia</i>                                                      | 82  |
| 8.4.2  | <i>Výživa a pitný režim</i>                                                                | 84  |
| 9      | PEDAGOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÁ ASPEKTY TRÉNINGOVÉHO PROCESU VO FUTBALE (M. Nemec)             | 89  |
| 9.1    | Pedagogické aspekty vo futbale                                                             | 89  |
| 9.2    | Psychologické aspekty vo futbale                                                           | 92  |
| 9.3    | Osobnosť trénera                                                                           | 96  |
| 9.4    | Komunikácia a motivácia vo futbale                                                         | 99  |
| 10     | DIDAKTIKA FUTBALU                                                                          | 105 |
| 10.1   | Didaktické (tréningové) metódy vo futbale (M. Nemec)                                       | 107 |
| 10.2   | Didaktické (tréningové) formy vo futbale (M. Nemec)                                        | 110 |
| 10.2.1 | <i>Organizačné formy</i>                                                                   | 110 |
| 10.2.2 | <i>Sociálno-interakčné formy</i>                                                           | 112 |
| 10.2.3 | <i>Metodicko-organizačné formy</i>                                                         | 114 |
| 10.3   | Príklady pohybových hier (M. Nemec)                                                        | 118 |
| 11     | PLÁNOVANIE A STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU (M. Nemec)                                        | 129 |
| 12     | EVIDENCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU (M. Nemec)                                                  | 140 |
| 13     | PRÍPRAVA A VEDENIE DRUŽSTVA – KOUČOVANIE (M. Nemec)                                        | 145 |
| 13.1   | Vedenie a riadenie futbalového družstva - tímová práca                                     | 145 |
| 13.2   | Vedenie družstva v stretnutí                                                               | 147 |
| 14     | OSOBITOSTI ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY DETÍ A MLÁDEŽE                                               | 149 |
| 14.1   | Charakteristika vekovej kategórie 6 až 11 rokov - športová predpríprava (M. Foltán)        | 151 |
| 14.2   | Charakteristika vekovej kategórie 12 až 15 rokov - základná športová príprava (M. Foltán)  | 155 |
| 14.3   | Charakteristika vekovej kategórie 16 až 19 rokov – špeciálna športová príprava (M. Foltán) | 160 |
| 14.4   | Charakteristika vekovej kategórie 20 až 21 rokov – vrcholová športová príprava (M. Foltán) | 164 |
| 14.5   | Odporúčania pre trénerskú prax (M. Foltán)                                                 | 165 |
| 14.6   | Špecifiká tréningu dievčat a žien (M. Nemec)                                               | 166 |
| 15     | DIAGNOSTICKÁ ČINNOSŤ TRÉNERA (P. Štefaňák)                                                 | 168 |
| 15.1   | Práca so športtesterom (J. Kompán)                                                         | 171 |
| 16     | ÚNAVA A PRETRÉNOVANIE V TRÉNINGOVOM PROCESE (M. Sylvestr)                                  | 176 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 17 ZDRAVOTNÍCKE MINIMUM (M. Sylvestr)                       | 179 |
| 18 BEZPEČNOSŤ PRI TRÉNINGU (M. Nemec)                       | 183 |
| 19 PRAKTICKÉ PRÍKLADY TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK<br>(R. Kollár) | 186 |
| POUŽITÁ LITERATÚRA                                          | 196 |

## ÚVOD

Športová hra futbal je jednou z najobľúbenejších a najsledovanejších činností v súčasnom živote spoločnosti. Futbal je taký napínavý, vždy sa tam niečo deje, góly padajú jeden za druhým, zakaždým sa všetko môže zmeniť, výhra nie je nikdy istá.

Európsky futbal zaujíma dominantné miesto v svetovom futbale. Prepracovaný systém, efektívne riadenie, vysoká odbornosť a úroveň športového tréningu, kvalita súťaží, podporená adekvátnym ekonomickým zázemím, vytvára vhodné predpoklady na dosahovanie dlhodobó výrazných úspechov krajín ako Francúzsko, Nemecko, Holandsko, Anglicko, Taliansko, Česko a iné v najsledovanejšej kategórii - reprezentácia dospelých. Jednou z podmienok, aby sa jednotlivé krajiny a ich hráči mohli k týmto úspechom dopracovať, je aj precízne rozpracovaný systém prípravy trénerských kádrov, podložený najnovšími vedeckými poznatkami a novými progresívnymi koncepciami.

Slovensko patrí medzi krajiny, kde futbal je tiež v popredí záujmu. Slovenský futbal túži integrovať sa svojou výkonnosťou a kvalitou do európskeho i svetového futbalového diania. Povzbudzujúce sú aktuálne výsledky reprezentácie dospelých – historický postup do baráže kvalifikácie na MS v Nemecku, ale aj účasť klubových družstiev v základnej časti prestížnej Ligy Majstrov. Jedným z predpokladov na dosiahnutie tohto cieľa je skvalitnenie a zefektívnenie všetkých elementov a mechanizmov pôsobiacich priamo alebo nepriamo na úroveň a charakter športovej prípravy. Dominantným subjektom jej tvorby sú práve tréneri, ktorým je v prvom rade venovaná táto publikácia.

Tréningový procesu vo futbale je potrebné vnímať ako edukačný (výchovno-vzdelávací) proces, ktorý má svoje špecifické ciele, obsah, prostriedky, metódy a formy, ktorými prispieva k všestrannému rozvoju osobnosti. Vo futbale za hlavný cieľ športovej prípravy považujeme snahu mobilizovať prirodzené schopnosti hráča k čo najdokonalejšiemu osvojeniu si všetkých zložiek hernej spôsobilosti a súčasne prispievať špecifickými podnetmi športového prostredia k formovaniu rôznych stránok jeho osobnosti – telesnej, funkčnej, pohybovej, psychickej, zdravotnej, sociálnej. V oblasti vzdelávania za hlavnú úlohu považujeme snahu prezentovať všetkým záujemcom (trénerom, hráčom, funkcionárom, fanúšikom a ďalším) dostatočné množstvo potrebných a aktuálnych poznatkov a informácií.

V roku 2005 sme v spolupráci so Stredoslovenským futbalovým zväzom vydali prvú ucelenú odbornú publikáciu *„Tréner futbalu - Učebné texty pre trénerov futbalu „C“ licencie“*, ktorá poskytuje základné informácie pre začínajúcich trénerov. V tejto publikácii určenej pre trénerov 3. triedy - UEFA B licencie máme snahu, na základe poznatkov a potrieb, vyplývajúcich z požiadaviek praxe a aj zo skúseností pri viacročnej realizácii trénerských školení a seminárov, vhodne doplniť, rozšíriť a zaktualizovať jej obsah tak aby zodpovedala požiadavkám pre daný, vyšší, stupeň trénerského vzdelania. Jej

kvalitu by malo zvýšiť aj rozšírenie autorského kolektívu o ďalších skúsených trénerov z celého Slovenska.

Na záver len krátke želanie: v dobe internetu nie je problémom získať o futbale množstvo informácií, ktoré výrazne uľahčujú záujemcom cestu k poznaniu, napriek tomu, skúste si túto publikáciu zaradiť medzi svoje „pevné“ zdroje a využiť ju ako pomocníka na ceste k futbalovým zajtrajškom.

kolektív autorov

# 1 OBSAH ŠKOLENIA TRÉNEROV FUTBALU 3. TRIEDY – „UEFA B“ LICENCIA

## TÉMY TEÓRIA:

1. Úvodná hodina, organizačné pokyny (2 hodiny)
2. História futbalu, vznik a vývoj futbalu, vývoj systémov hry a základného rozostavenia hráčov (3 hodiny)
3. Charakteristika futbalu, fázy, úseky, situácie. Obsah hry (2 hodiny)
4. Herný výkon vo futbale – IHV, HVD (2 hodiny)
5. Športový tréning vo futbale – ciele, úlohy (2 hodiny)
6. Charakteristika súčastí tréningového procesu vo futbale:
  - nácvik a herný tréning (2 hodiny)
  - kondičný tréning (2 hodiny)
  - regenerácia, výživa a pitný režim futbalistu (2 hodiny)
  - psychologická príprava (2 hodiny)
7. Didaktické formy v tréningovom procese (2 hodiny)
8. Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže (4 hodiny)
9. Stavba a plánovanie, evidencia, dokumentácia a hodnotenie tréningového procesu (3 hodiny)
10. Diagnostika herného výkonu (2 hodiny)
11. Priestorové dimenzie hry (2 hodiny)
12. Príprava a vedenie družstva v zápase (2 hodiny)
13. Pedagogické pôsobenie v tréningovom procese. Osobnosť trénera (2 hodiny)
14. Pravidlá futbalu (2 hodiny)
15. Právne normy, legislatíva vo futbale (2 hodina)
16. Manažment a marketing vo futbale (2 hodiny)
17. Traumatológia a prvá pomoc (2 hodiny)
18. Hra a tréning brankára (2 hodiny)
19. Hospitácie (sledovanie, zaznamenávanie a vyhodnocovanie) tréningovej jednotky - deti, mládež a dospelí (5 hodín)
  - spoločný rozbor (3 hodiny)
20. Hospitácie (sledovanie, zaznamenávanie a vyhodnocovanie) futbalového stretnutia - deti, mládež a dospelý (5 hodín)
  - spoločný rozbor (3 hodiny)
21. Záver školenia, vyhodnotenie, zadanie tém záverečných prác (1 hodina)

## TÉMY PRAX:

1. Príklady PC, HC, PH použiteľných v tréning. procese detí a mládeže (5 hodín)
2. Príklady PC, HC, PH použiteľných v tréning. procese dospelých (5 hodín)
3. Príklady cvičení (programov) na rozvoj pohybových schopností

- v kondičnom tréningu detí, mládeže a dospelých (5 hodín)
4. Metodické výstupy jednotlivých poslucháčov na zadané témy, napr.:
- Rozcvičenie pred tréningom, pred zápasom,
  - TJ zameraná na kondičný tréning
  - Nácvik a zdokonaľovanie HČJ, HK, HS a ŠS a pod. (Spolu 52 hodín)

**CELKOVÝ POČET HODÍN TEÓRIE A PRAXE**

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Teoretická časť | 63 hodín         |
| Praktická časť  | 67 hodín         |
| <b>SPOLU</b>    | <b>130 hodín</b> |

## 2 HISTÓRIA FUTBALU

Futbal je symbolom hry stálmiliónov chlapcov, dievčat a dospelých. Vznikol z loptových hier, ktoré boli a sú v každej historickej etape v rôznych obmenách súčasťou kultúrneho vývoja ľudstva. Význam hry pre harmonický rozvoj osobnosti oceňovali aj takí filozofovia a pedagógovia ako boli *J. J. Rousseau* a *J. A. Komenský*. O hre hier - futbale boli napísané stovky kníh, popísané tisícky stránok a na nich sa stretávali najrôznejšie názory. Futbal a jeho história v jednotlivých krajinách je prezentovaná veľkou rozmanitosťou, ktorá bola ovplyvnená kultúrnymi ale aj geografickými podmienkami. Pokúsime sa ju popísať z aspektu antického (prvé záznamy a zmienky o hrách podobných futbalu) a novodobého (od vzniku moderného futbalu v roku 1863). V ďalších dvoch častiach poukážeme na vývoj tejto hry na území bývalého Československa a následne aj samostatného Slovenska - od roku 1993.

### 2.1 Futbal a jeho začiatky

Prvé dochované zmienky o futbale (kopacej hre s guľatou loptou) sú zo staroveku. V stredoveku sa rozvíjal najmä ako hra простého ľudu. Za zrod moderného futbalu môžeme považovať polovicu 19. storočia. Odvtedy sa táto športová hra začína formovať ako jeden z najvýraznejších spoločenských fenoménov.



**Starovek** - najstaršie svedectvá o hre, pri ktorej sa kopalo do gule vyrobenej zo zvieracej kože sú zo starej Číny - kde už z roku 2697 p. n. l., za vlády cisára Huang Ti, sú zachované prvé písomné správy o hre „TS'UH-KÜH“ (kopať nohou), ktorou sa bavili a vylepšovali svoju zdatnosť cisársky vojaci a neskôr s veľkým zaujatím aj prostý ľud. Ďalšou hrou, ktorú s obľubou hrali aj ženy bolo „CU-JU“. Neskôr sa v Japonsku objavuje kopacia hra hraná v kruhu nazývaná „KEMARI“ (r. 587).



Nástenné kresby v egyptskom chráme Karnaku však dokazujú, že lopta – guľatý predmet na hranie bol známy už oveľa skôr. Ich vek sa odhaduje až na 4000 rokov p.n.l.



Aj v starom Grécku a Rímskom impériu sa hrali kopacie hry podobné futbalu - „EPISKYROS“ (gr.), „HARPASTUM“ a „GIOCO DEL CALCIO“ (rím.). Vďaka vojenským ťaženiam sa tieto hry rýchlo rozšírili po celej Európe a získali si veľkú obľubu. Objavujú sa informácie, že aj v Dalmácii sa hrali podobné kopacie hry. Vo Francúzsku takúto hru nazývali „SOULE“ alebo „CHOULE“.

Podobne tak aj na americkom kontinente sa stretávame s rôznymi loptovými hrami, pri ktorých sa používali drevené alebo dokonca kamenné gule. Informácie o viacerých druhoch loptových hier (hry „TLATCHLI“, „ULAMA“, „LINA“ a ďalšie) sa datujú už od obdobia pred 8000 rokmi p.n.l. Starí Inkovia a Olmekovia, po objavení kaučuku, však asi ako prví na svete začali na kopanie a hranie sa používať aj gumenú loptu.

Spoločným znakom viacerých popísaných hier tohto obdobia, okrem kopania a nosenia lopty, bola aj častá hrubosť až brutalita hráčov v osobných súbojoch. Niektoré zápasy, najmä v mayských a aztéckých kultúrach sa končili obetovaním hráčov porazeného družstva.

**Stredovek** – Viaceré vojenské ťaženia, ktoré boli dôsledkom rozpínavosti európskych krajín, priniesli futbal aj do Británie, kde v období medzi 8. až 19. storočím zaznamenal obrovský rozmach, podobne ako aj v Taliansku, Francúzsku a Holandsku. Hrávali ho proti sebe celé dediny, mestecká, cechy a pod.

Ako píše londýnsky mních a historik Wiliam Fitzstephen v roku 1174, zápal pre hru dosahoval takú intenzitu, že mladí začali zanedbávať prácu, dospelí uzatvárali nepovolené stávky, v uliciach miest dochádza k násilnostiam a výtržnostiam. Výsledkom boli viaceré zákazy od anglických a škótskych panovníkov (Eduard II, Richard II, Henrich IV a V a ďalší). Podobne tomu bolo aj vo Francúzsku (Filip V a Karol V) a Taliansku napr. v Benátkach bol v roku 1555

futbal v meste zakázaný. Napriek tomu sa futbal stáva obľúbenou súčasťou karnevalov a ľudových veselíc.



## 2. 2 Vznik moderného futbalu v Anglicku v 19. storočí a jeho ďalší vývoj

Najvýraznejší rozmach futbalu zaznamenávame v Anglicku v 19. storočí, kde sa loptové hry stali dôležitou súčasťou výchovy a štúdia na školách. Spočiatku sa jednalo o hry kde hráči na presun lopty používali prakticky rovnocenne ruky aj nohy a bolo dovolené tvrdé atakovanie protihráča. Nie všetky školy akceptovali rovnaké pravidlá, napr. v Cambridge v roku 1848 boli vydané pravidlá (H. de Winton a J. C. Thring), ktoré obmedzovali hru rukami. Nejednotnosť vo výklade pravidiel prináša viacero problémov pri vzájomnom styku rôznych družstiev. Vytvárajú sa skupiny, ktoré postupne upravujú a zjednocujú pravidlá a vytvárajú sa dva hlavné prúdy - futbalový (mäkší šport) a rugby (tvrdý šport). Za **prvé futbalové** pravidlá na svete sú považované pravidlá hry („The simplest game“) z roku 1862 vydané na Uppinghamskej škole jej rektorom prof. J. C. Thringom.



Vznikajú viaceré tzv. „Football clubs“ (za najstarší je považovaný Sheffield FC založený 24.10.1857), ktoré volajú po zjednotení dovtedy rôzne platných pravidiel. Dňa 26.10.1863 sa v Londýne stretli zástupcovia 11 popredných britských futbalových škôl a klubov aby založili futbalovú asociáciu (zväz) s názvom „**Football Association**“. Jedným z hlavných bodov rokovania na stretnutí je inovácia a zjednotenie pravidiel (bez hry rukou v poli a bez tvrdosti) a tým sa s konečnou platnosťou objavuje na svete športová hra futbal. **Na základe toho považujeme rok 1863 za oficiálny počiatok éry moderného futbalu.**

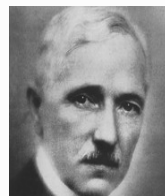
Anglický pohár (F.A. Challenge Cup) - najstaršia futbalová súťaž na svete, bol zahájený v roku 1871. V roku 1882 bol založený „Medzinárodný výbor na úpravu pravidiel“ (IFAB). Prvá futbalová liga - „Football league“ (dnes „First Division“) bola založená v Anglicku v roku 1888 s 12 účastníkmi. V Škótsku v roku 1889 a v Írsku o rok neskôr. Od roku 1870 začali pravidelne hrať proti sebe futbalové stretnutia Anglicko a Škótsko. Za prvé oficiálne medzištátne stretnutie je považované až stretnutie v Glasgowe v roku 1872 (Škótsko - Anglicko 0:0). V roku 1895 vzniká v Londýne prvý ženský futbalový klub (British Lady Football Club 1895).

Z Britských ostrovov postupne prechádza „moderný“ futbal aj do ostatných krajín kontinentu. Najskôr do Európy a potom do celého sveta – Južná Amerika, Austrália, Ázia, Afrika. Vzniká množstvo futbalových klubov, sú zakladané ďalšie futbalové asociácie a zväzy. Medzi prvé asociácie mimo britské ostrovy patrili Dánska a Holandská futbalová asociácia, založené v roku 1889. Ďalšími Európskymi asociáciami boli Taliansko (1897), Nemecko (1900), Čechy (1901) atď. Na iných kontinentoch napr. Nový Zéland (1891), Argentína (1893), Uruguaj (1900) a ďalšie. Dochádza k zvýšenému medzinárodnému futbalovému styku a je snaha vytvoriť aj medzinárodnú federáciu. Futbal je ukázkovo zaradený do programu Olympijských hier už v roku 1900 (Paríž). Do oficiálneho programu bol zaradený na hrách v Londýne v roku 1908. Prvým víťazom sa stalo družstvo Veľkej Británie.

V roku 1904 sa v Paríži stretli zástupcovia siedmich Európskych krajín - Dánska, Belgicka, Španielska, Holandska, Švajčiarska, Švédska a Francúzska (bez Anglicka) a rozhodli o založení **Medzinárodnej futbalovej federácie - FIFA** (Fédération internationale de Football Association). Prvým prezidentom sa stal Francúz Róbert Guerin, ktorého po dvoch rokoch nahradil Angličan D. B. Woolfall. V roku 1921 sa stáva prezidentom FIFA Francúz Jules Rimet (pôsobil v tejto funkcii až do roku 1954), ktorý inicioval vznik Majstrovstiev sveta, ktoré sa od roku 1930 (Uruguaj - 1. MS) konajú pravidelne každé štyri roky (okrem rokov 1942 a 1946 – II. svetová vojna).



R. Guerin – prvý prezident FIFA



J. Rimet - prezident FIFA a zakladateľ MS vo futbale

Od roku 1930 bol víťaznou trofejou **pohár Julesa Rimeta - Jules Rimet Cup** (vľavo). Potom čo v roku 1970 (MS v Mexiku) Brazília tretí krát zvíťazila, získala pohár do trvalého vlastníctva.

Nová trofej pre majstra sveta (od roku 1974) je **pohár FIFA - The FIFA World Cup™ Trophy** (vpravo).



V nasledujúcich obrázkoch prezentujeme chronologický prehľad poriadajúcich krajín s plagátom podujatia jednotlivých MS vo futbale od ich počiatkov v roku 1930 až po rok 2010, kedy sa v Južnej Afrike budú konať 19. majstrovstvá sveta vo futbale (prvýkrát v histórii na Africkom kontinente).

## HISTÓRIA MS VO FUTBALE 1930 - 1982

Uruguay  
1930



Taliansko  
1934



Francúzsko  
1938



Brazília  
1950



Švajčiarsko  
1954



Švédsko  
1958



Chile  
1962



Anglicko  
1966



Mexiko  
1970



Nemecko  
1974



Argentína  
1978



Španielsko  
1982



# HISTÓRIA MS VO FUTBALE

## 1986 - 2010



Mexiko  
1986



Taliansko  
1990



USA  
1994



Francúzsko  
1998



Korea/Japonsko  
2002



Nemecko  
2006



Južná Afrika  
2010

**Medzinárodná futbalová federácia (FIFA)** so sídlom v Zürichu (Švajčiarsko) v roku 2007 združovala 208 členských krajín v šiestich konfederáciách. Patrí medzi najsilnejšie spoločenské organizácie na svete. Súčasným prezidentom FIFA je už od roku 1998 Švajčiar Joseph „Sepp“ Blatter. V súčasnosti organizuje Majstrovstvá sveta národných družstiev (muži od roku 1930 a ženy od roku 1991). Šesť konfederácií si organizuje kontinentálne majstrovstvá (Majstrovstvá Európy, Africký pohár národov, Ázijský pohár národov a Pohár Ameriky). Na klubovej úrovni existuje tzv. Interkontinentálny pohár, kde sa stretávajú víťazi európskej Ligy majstrov a juhoamerického Pohára osloboditeľov.



Azijská



Africká



Severná,  
stredná  
a karibská  
Amerika



Juhoamerická



Oceánia



Európa

**Európska únia futbalových asociácií (UEFA)** bola založená v roku 1954 v Švajčiarskom meste Bazilej a už v roku 1960 prvýkrát rozohralo 17 európskych krajín pravidelnú (4 ročný interval) súťaž reprezentačných družstiev - Európsky pohár národov, ktorý v roku 1968 premenovali na 1. Majstrovstvá Európy (Taliansko). Ženské Majstrovstvá Európy sa prvýkrát uskutočnili v roku 1984. Prvým prezidentom UEFA bol Dán Ebbe Schwartz. Od roku 2007 je prezidentom Francúz Michel Platini. V roku 2007 združovala UEFA 53 členských krajín. Na klubovej úrovni organizuje viacero súťaží PMEZ (1956 – 1991), PVP (1961 – 1999) a od roku 1972 až dodnes fungujúci pohár UEFA. Od sezóny 1992/93 nahrádza Liga majstrov (Champions League) súťaž PMEZ a stáva sa z nej jedna z najprestížnejších svetových športových súťaží.



## 2. 3 Futbal na území bývalého Československa do roku 1993

Na území Čiech, Moravy a Slovenska sa futbal začal hrať koncom 19. storočia. Spočiatku ho hrali najmä členovia českých cyklistických a veslárskych klubov a študenti pražských škôl. Prvé futbalové stretnutie sa údajne uskutočnilo v roku 1892 v Roudnici nad Labem. V roku 1893 je založený klub AC Královské Vinohrady, z ktorého prakticky hneď vzniká AC Sparta Praha. V roku 1896 bol založený „futbalový odbor“ klubu Slávia Praha a v roku 1901 v Prahe vzniká **Český svaz fotbalový**, ktorý je do FIFA oficiálne prijatý až v roku 1907.



Futbal na územie dnešného Slovenska prišiel cez Viedeň, Budapešť a Prahu. Prvé zmienky o futbale sú spájané so vznikom klubu BSC Banská Bystrica v roku 1893. Futbal sa rozvíjal len postupne (1898 ETVE Prešov a PTE

Bratislava, 1903 HAG Humenné, 1906 Conncordia Ružomberok, 1908 ZsTK Žilina) a bol poznamenaný vtedajšou „maďarizáciou“ Slovenska. Prešporský tím PTE a ETVE Prešov zohrali 22. mája 1899 prvý zápas našich celkov. Mužstvo PTE vyhralo 2:1 a hralo sa v Petržalke. Vznik Československej republiky v roku 1918 utvoril potrebné podmienky pre výraznejší rozvoj futbalu na Slovensku a vznik prvého slovenského futbalového zväzu (avšak s maďarským názvom, ba i maďarskými zástupcami, ktorí v Prahe rokovali za Slovákov). **Prvý tzv. Slovenský futbalový zväz vznikol 12. októbra 1919** a mal názov „**Szlovenszkói Labdarúgók Szövetsége**“.

Prvé súťaže na Slovensku sa rozbehli v troch župách (Západoslovenskej, Stredoslovenskej a Východoslovenskej) a **prvým majstrom Slovenska sa v roku 1922 stal I. Čs.ŠK Bratislava**. Od roku 1925 hral tento klub, ako jediný slovenský zástupca, aj v celoštátnej lige a v roku 1927 získal prvý celoštátny majstrovský titul. V tomto období však v ČSR udávali prím hlavne veľké české kluby – Slávia Praha, Sparta Praha a Viktória Žižkov. Slovenský futbalisti sa až do 2. svetovej vojny len veľmi málo podieľali na spoločných medzinárodných úspechoch. Výnimkou sú snáď úspechy I. Čs. ŠK Bratislava, ktorý 26 mája 1929 v Petržalke porazil v plnej zostave hrajúci slávny anglický profesionálny tím Newcastle United, (aktuálny víťaz Anglickej ligy a štvornásobný majster Anglicka). Víťazstvo a výsledok 8:1 pre slovenské mužstvo omráčil prakticky celú futbalovú Európu.

Prvým Slovákom hrajúcim v reprezentácii ČSR bol pravý krídelník **Pavol Šoral** (vľavo). 28. októbra 1929 v Prahe proti Juhoslávii (4:3).



Absolútnou hviezdou tej doby však bol profesionál v drese českej Slávie Praha, Bratislavčan **Štefan Čambal** (vpravo). V rokoch 1932-35 zohral 21 medzištátnych stretnutí.

Po násilnom rozbití Československej republiky v roku 1938 a vypuknutí 2. Svetovej vojny bol na Slovensku založený samostatný Slovenský futbalový zväz (1938). Existovala aj Slovenská liga. V období Slovenského štátu zohrala „reprezentácia“ Slovenska 16 zápasov - 3 vyhrala, 2 remizovala, 11 prehrala (skóre 23:44).

Povojnové obdobie môžeme označiť ako obdobie veľkého rozmachu Slovenského futbalu. V tomto období získal slovenský futbal historicky najväčšie úspechy. Neraz bol nositeľom progresu nielen v rámci republiky, ale aj v kontexte európskeho a svetového futbalu. Kluby ako Slovan Bratislava (víťaz PVP v roku 1969) a Spartak Trnava dosiahli viacero úspechov na Európskej klubovej scéne a taktiež slovenský hráči a tréneri sa čoraz viac presadzovali aj reprezentačne a medzinárodne.

Medzi najvýznamnejšie úspechy Československého futbalu patria:

1934 - 2. miesto MS v Taliansku

1960 - 3. miesto ME (Pohár národov) vo Francúzsku

1962 - 2. miesto MS v Chile

1964 - 2. miesto na OH v Japonsku

1969 - víťaz Pohára víťazov pohárov  
(Slovan Bratislava)

1976 - 1. miesto ME v Juhoslávii

1980 - 1. miesto na OH v Moskve

1980 - 3. miesto ME v Taliansku

1990 - MS v Taliansku - postup do štvrtfinále (6. miesto)



Medzi najvýraznejšie futbalové osobnosti Českého a Slovenského futbalu zaraďujeme: Plánička, **Šoral**, Nejedlý, Bican, Puč, **Čambal**, Silný, Kopecký, Kubala, Masopust, Pluskal, Schroj, **Popluhár**, **Adamec**, Nehoda, **Masný**, Vízek, **Ondruš**, Panenka, Viktor, **Chovanec**, **Jurkemík**, **Moravčík**, **Dubovský**, Nedvěd a ďalší.

## 2. 4 Futbal na Slovensku po roku 1993

Zmeny v spoločnosti a následné rozdelenie spoločnej Česko-slovenskej federatívnej republiky prinieslo zánik Česko-slovenskej futbalovej asociácie k 1. 1. 1993. Avšak už dňa 9.11.1992 bolo v Brne podpísane „Spoločné memorandum o kultúrnom rozchode SFZ a ČMFS“. Vrcholným futbalovým orgánom v Slovenskej republike sa stal Slovenský futbalový zväz (SFZ), ktorý bol dňa 17. júna 1993 prijatý za riadneho člena FIFA. Na prvý oficiálny medzištátny zápas si však slovenskí reprezentanti museli, vzhľadom k už spoločne rozohranej kvalifikácii o postup na 15. MS v USA, počkať až do 2.2.1994 (Spojené arabské emiráty – Slovensko 0:1 v Egypte). Od roku 1993 bola rozohraná samostatná 1. Slovenská futbalová liga.



Samostatný slovenský futbal si len pomaly začal hľadať miesto medzi európskou a svetovou futbalovou spoločnosťou. Od roku 1994 dosiahol nasledovné úspechy:

### A/ Reprezentácia dospelých

V kvalifikácii na MS 2006 v Nemecku postúpila Slovenská reprezentácia do baráže.

V roku 2000 si vybojovala postup na OH 2000 v Sydney, kde nepostúpila zo základnej skupiny do štvrtfinále.

(Na paraolympiáde 1999 v USA skončila Slovenská reprezentácia na 3 mieste.)

#### B/ Mládežnícke reprezentácie

U 21 – ME 2000 na Slovensku (4. miesto)

U 20 – MS 2003 v Spojených Arabských Emirátoch (postup do štvrtfinále)

U 19 – ME 2002 v Nórsku (3. miesto)

U 18 – ME 1995 v Grécku (7. miesto)

U 17 – ME 1995 v Belgicku (základná skupina)

U 16 – ME 1996 v Rakúsku (základná skupina),

ME 1997 v Nemecku (5. miesto), ME 1999 v Čechách

(7. miesto), ME 2000 v Izraeli (5. miesto)

#### C/ Futsal (od roku 2003)

Účasť Slovmaticu Bratislava v Elite round Futsal Cup 2007

#### D/ Klubové úspechy

1. FC Košice v roku 1997 postup do základného kola Ligy Majstrov

MFK Žilina v roku 2003 postup do 3. predkola Ligy Majstrov

Armédia Bratislava v roku 2005 postup do základného kola Ligy Majstrov



**Slovenský futbalový zväz** bol v rámci Československého futbalového zväzu vedený ako jeho súčasť od roku 1919. Ako samostatný Slovenský futbalový zväz (SFZ) vznikol v roku 1938, do medzinárodnej futbalovej federácie, ako samostatná členská krajina bol prijatý až v roku 1993. Prvým prezidentom SFZ bol v roku **1993** zvolený Milan Služanič. Od roku 1999 dodnes je prezidentom František Laurinec. V štruktúrach Slovenska je SFZ vedené ako samostatná príspevková organizácia riadená Ministerstvom školstva a kultúry. Priamo organizuje a riadi prvú a druhú najvyššiu celorepublikovú súťaž dospelých (mužov a žien), prvú a druhú najvyššiu súťaž žiakov a dorastu a ligu žiačok. Riadi a organizuje aj Slovenský pohár. Regionálne futbalové zväzy v súčasnosti riadia súťaže 3. až 5. ligy. Oblastné futbalové zväzy riadia súťaže 1. a 2. triedy.

SFZ má 20 komisií, medzi ktorými je aj komisia futsalu, ktorá riadi súťaže vo futsale.

Ku koncu roku 2007 bolo na Slovensku registrovaných 264 349 futbalistov, z toho 473 profesionálov. Počet žiakov a dorastencov bol 161 627. Žien a dievčat bolo na SFZ zaregistrovaných 991.

### 3 VÝVOJ SYSTÉMOV HRY Z POHLĎADU ZÁKLADNÉHO ROZOSTAVENIA HRÁČOV

Futbal má v svojej podstate jednoduché pravidlá a nepotrebuje zložité vybavenie. Je to hra s loptou medzi dvomi súperiacimi tímami. Cieľom futbalového družstva v stretnutí je dopraviť predmet hry - loptu do súperovej bránky a zaznamenať tak gól. Loptu sa môžu hráči počas hry dotýkať všetkými časťami tela okrem rúk. Výnimku má len brankár, ktorý sa môže lopty v hre dotýkať aj rukami (chytať, vyrážať, vyhadzovať a pod.). Počas stretnutia hrajú proti sebe dve navzájom súperiace družstvá s počtom najviac po 11 hráčov. Zápas tvoria dva polčasy s maximálne 15 minút dlhou prestávkou. Hru rozhodujú traja rozhodcovia (hlavný rozhodca a dvaja asistenti). Podľa pravidiel futbalu musí byť jeden z jedenástich hráčov družstva brankárom. Ostatní hráči vytvárajú na ihrisku svojím rozostavením a činnosťami veľké množstvo variantov hry, ktoré sa postupne vyvíjali. Počet taktických formácií, zoskupení či rozostavení je vo futbalovej hre veľmi veľký. Základný spôsob (formu) vedenia hry celého družstva nazývame **herný systém**. Charakterizuje ho základné rozostavenie všetkých hráčov, ktoré vyplýva z ich hlavných úloh v útočnej i obrannej fáze a z hlavného taktického plánu na dané stretnutie.

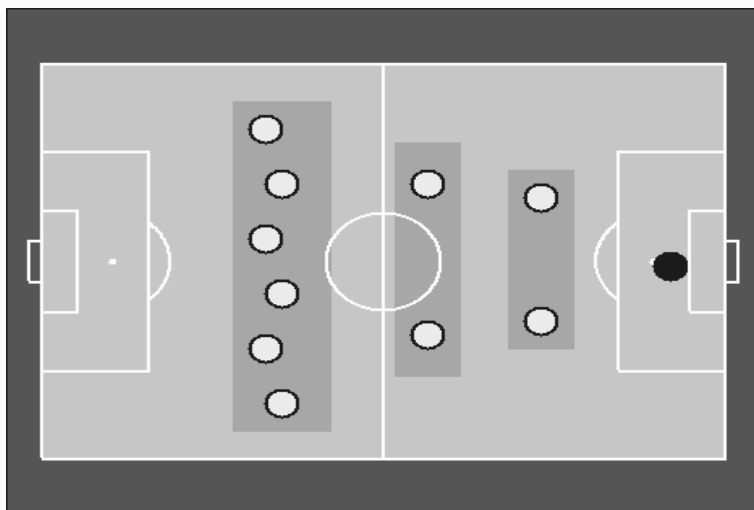
Systém predstavuje rámcovú časovú a priestorovú osnovu hry, ktorej plastický obraz dokresľujú hráči svojou iniciatívou, tvorivými schopnosťami a špecifickými vlastnosťami osobnosti. Podľa postavenia na ihrisku môžeme vo všeobecnosti hovoriť o nasledovných základných funkciách hráčov na ihrisku:

- **Brankár** - jediný hráč na ihrisku, ktorý môže v hre hrať loptu rukami a môže si na loptu ľahnúť (vo vlastnom pokutovom území) a nedovoliť tak lopte prejsť do jeho bránky. Jeho úlohou je brániť súperovi streliť gól a plní ďalšie špecifické obranné úlohy, podieľa sa na založení útočnej fázy hry. V súčasnosti sa stále viac zapája aj do útočných aktivít družstva. Z pohľadu postavenia na ihrisku je posledným hráčom a počas hry najmä pri útoku súpera diriguje hru spoluhráčov.
- **Obranca** - prioritne sa snaží obsadiť útočníkov druhého družstva a zastaviť či zabrániť im v postupe cez obrannú zónu resp. ohroziť jeho bránky. Rozvíja aj útočnú činnosť svojho družstva. Z pohľadu systému hry a histórie môžeme hovoriť o viacerých typoch obrancov - pravý a ľavý obranca (krajný hráč obrannej línie s obrannými ale často aj útočnými úlohami, typické sú ofenzívne úniky v krídelných priestoroch ihriska), stredový obranca (hráč hrajúci v strede obrany v závislosti na systéme hry buď ako „zametač“ alebo ako stredný záložník, stopér (osobne brániaci hráč/-i v strede obrannej línie, má hlavne defenzívne úlohy), líbero („voľný hráč“ hrajúci za obrannou líniou s úlohou vykrývať priestor a „plátať diery v obrane“, často s dirigentskými vlastnosťami, okrem defenzívnych úloh často podporuje aj ofenzívu družstva).
- **Stredopoliar** - je spojivom medzi obranou a útokom. Snaží sa zobrať loptu súperovi ešte predtým ako sa dostane do blízkosti jeho bránky, resp. aktívne podporuje útočnú snahu svojho družstva. Požiadavky na túto

funkciu sú aby hráč mal vynikajúcu techniku, prehľad v hre a výbornú kondíciu. Často sa mu hovorí aj tvorca (režisér) hry. Môžeme hovoriť o pravom strednom a ľavom alebo o ofenzívnom a defenzívnom stredopoliarovi. (Zastaraný názov je aj záložník alebo spojka).

- **Útočník** - pohybuje sa najčastejšie v útočnej zóne, snaží sa prekonať obrannú líniu súperovho družstva a zakončiť útočnú aktivitu vstrelením gólu. Pri strate lopty alebo pri zakladaní útoku od bránky súpera, pokúša sa už v zárodku narúšať ofenzívnu činnosť súpera. Podobne ako u obrancov a stredopoliarov, môžeme hovoriť o pravom, strednom a ľavom útočníkovi. Taktiež býva často nazývaný, hlavne pri hre na jedného alebo dvoch útočníkov, hrotový alebo vysunutý a stiahnutý útočník.

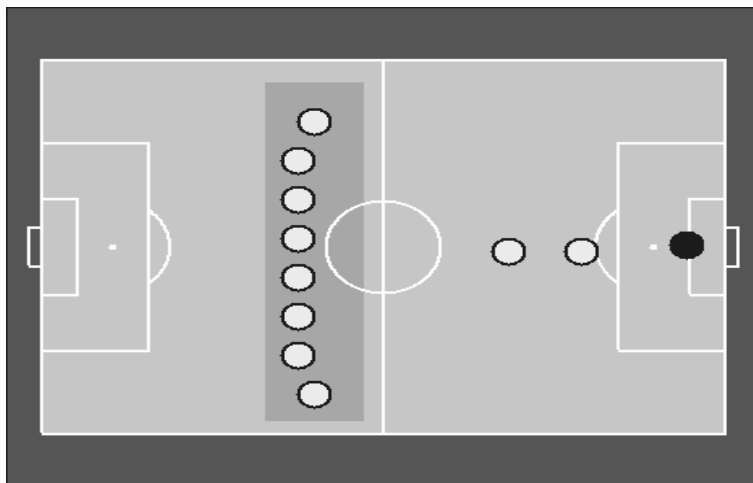
Tak ako sa vyvíjala samotná hra futbal tak sa postupne vyvíjali aj jednotlivé základné činitele ovplyvňujúce hru družstva. Z pohľadu vývoja herného systému hry jednotlivých družstiev je možné konštatovať, že ho ovplyvňovala postupne sa zlepšujúca technická vyspelosť hráčov, rozvíjajúca sa kondičná pripravenosť ale najmä taktika hry a taktické myslenie. V roku 1872 bola taktika hry v skutočnosti veľkou neznámou. V tomto roku došlo v Glasgowe k prvému oficiálnemu medzištátnemu stretnutiu Škótsko - Anglicko (0:0).



Obrázok 1 Škótsko 1872 (1-2-2-6)

Napriek veľkému počtu útočníkov obidvoch celkov - 14 a na sklamanie 4000 prizeraajúcich sa divákov gól nepadol. Zdá sa to neuveriteľné ale keď si uvedomíme, že v hre (najmä u Anglických hráčov) prevládal dribling (vedenie lopty) čo viedlo k zhlukovaniu sa hráčov pri lopte, resp. po strate lopty sa 8

anglických útočníkov menilo na obrancov, je to pochopiteľné. O rok neskôr (1873) sa hrala odveta v Londýne. Škóti nastúpili opäť v rozostavení 1-2-2-6<sup>1</sup> a zásluhou väčšieho využitia prihrávok zvíťazili 4:2. Hra mala naďalej veľmi jednoduchú štruktúru, ktorá bola zapríčinená slabým ovládaním lopty a silovým poňatím hry. Prevládal boj o loptu a prudké strely (všetko doznievajúce znaky z ragby). Hra hlavou bola úplne neznáma, striedalo sa väčšinou z diaľky a protihráči sa naďalej sústreďovali najmä pri hráčovi s loptou.



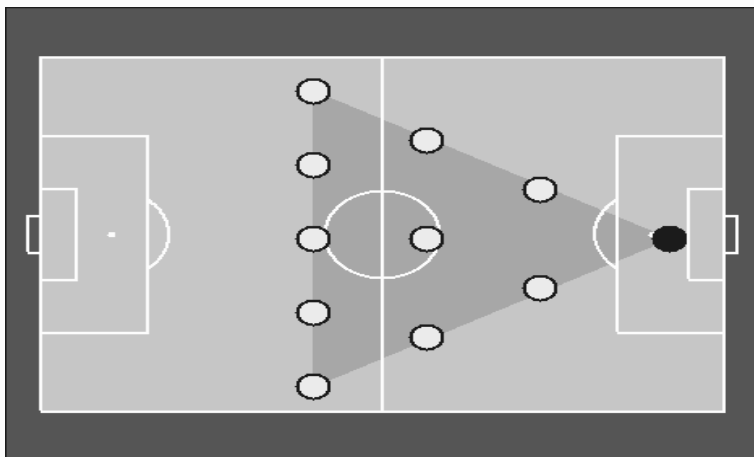
Obrázok 2 Anglicko 1872 (1-1-1-8)

Použitie prihrávky podstatne zmenilo hru. Zaslúžili sa o to predovšetkým Škóti, ktorí začali vo väčšej miere uplatňovať prihrávku a následne aj niektoré základné herné kombinácie. Hráči sami pochopili, že ňou možno vyradiť z hry viac protihráčov ako driblingom. Skvalitnenie a rozšírenie ofenzívnych činností (prihrávka, vedenie lopty, strelba) prinieslo požiadavku na preskupenie hráčov v prospech obrany. Prihrávka položila základy novej hry založenej na prihrávke a driblingu. Podobne ako došlo k týmto zmenám, ani ďalší vývoj hry nebol náhodný, ale úplne logický. Kedykoľvek útočná hra odhalila slabosť v systéme obrany a naopak, hľadala sa náprava. Súboj obrany a útoku, zvyšujúca sa kondičná pripravenosť a postupné zmeny pravidiel modifikovali základný spôsob hry celého mužstva. V priebehu histórie sa postupne menil a zdokonaľoval. Jednotlivé vývojové etapy nepredstavovali priamočiary vzostup, ale zložitý proces často protichodne pôsobiach tendencií. Okrem hráčov na ihrisku stále častejšie ovplyvňovali hru hráčov a ich systém spolupráce aj ľudia mimo ihriska. Boli to tréneri (koučovia, manažéri apod.), ktorí postupne prevzali celý vývoj futbalu do svojich rúk a podobne ako vojenský generáli, pripravovali dopredu stratégiu a taktiku blížiacu sa bitky svojej „armády“.

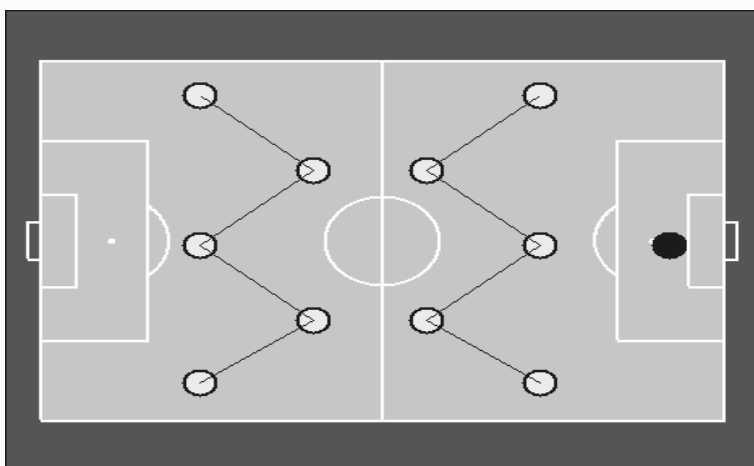
<sup>1</sup> Pozn.: Zvyčajne sa herný systém číselne označuje odzadu smerom dopredu

***Aký teda bol vývoj hry od anglickej formácie 1-1-1-8 v roku 1872 až po súčasnosť?***

Prvý oficiálny futbalový systém sa dodnes nazýva „**klasický systém**“. Pripomínal obrátenú pyramídu, preto sa možno stretnúť aj s názvom **pyramídový systém**. Vzišiel z pôvodného rozostavenia reprezentácie Škótska 1-2-2-6 posunutím jedného útočníka do stredovej línie. Objavuje sa od roku 1877. Odtedy nastupovali britské tímy na oficiálne stretnutia s brankárom, dvoma obrancami, tromi záložníkmi a piatimi útočníkmi. Tak sa sformoval prvý, základný - klasický systém. Po prvý raz sa presne vymedzili funkcie jednotlivých hráčov a ich vzájomná súčinnosť. Všetci hráči sa pohybovali v jednej línii bez výmeny miest.



Obrázok 3 Klasický (pyramídový) systém

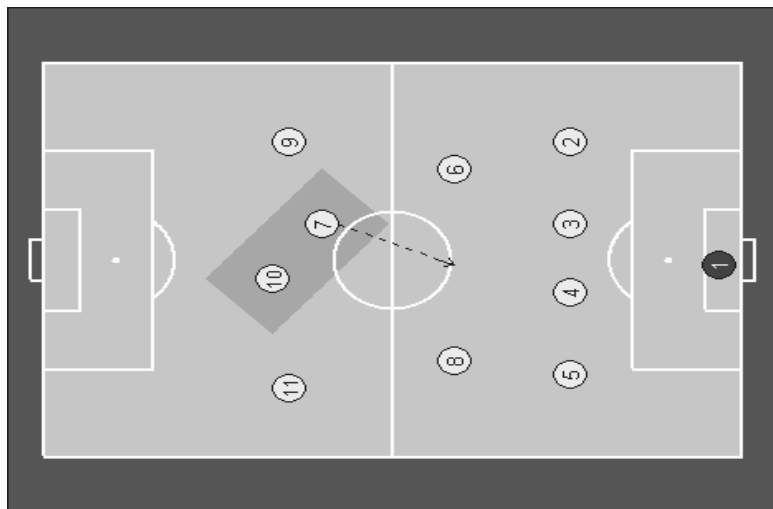


Obrázok 4 WM systém 1925

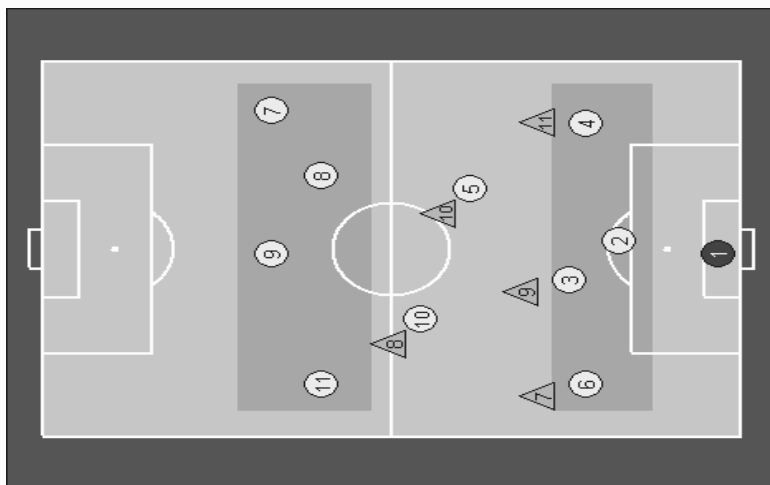
V súvislosti so zmenou pravidla o postavení hráča mimo hry a stále sa zvyšujúcim počtom strelených gólov sa Herbert Chapman (manažér Arsenalu Londýn) pokúsil zreorganizovať obranu a zviedol tretieho obrancu (stopéra). Zmena rozostavenia hráčov priniesla rovnomernejšie obsadenie ihriska a vyváženosť obrany a útoku. Hovoríme o vzniku tzv. **trojobrancového WM systému**. Dominovať začalo osobné bránenie.

Ostatný svet preberal futbal postupne, tak ako sa vyvíjal v Anglicku. Preto je prirodzené, že bol prijatý aj vtedajší systém hry. Postupne ho však jednotlivé krajiny a tréneri menili a prispôbovali svojim podmienkam a možnostiam. Urugay praktikoval variabilnú hru založenú na pyramíde s dvomi útočníkmi. Taliani zas kládli dôraz na dôsledné osobné krytie nielen pred vlastným pokutovým územím ale po celom ihrisku (systém 1-2-3-2-3).

Obdobie 40-50 rokov 20-teho storočia prinieslo zvýšenie dynamiky hry, zmenu a výmenu miest. História pripisuje napr. Maďarskému futbalu aj ďalšiu „novinku“, ktorou bolo stiahnutie stredového útočníka do stredovej formácie a nabíehanie pravej spojky do uvoľneného priestoru v strede súperovej obrany. Táto činnosť hráčov bola vlastne jednou z prvých **kombinácií**, tak ako ich poznáme v súčasnosti. Stále viac sa v hre uplatňuje tzv. „narážacka“. Vyťahovanie stredového obrancu z obrannej línie vyvolalo potrebu doplniť počet obrancov a tak postupne dochádza k prechodu z trojobrancového na **štvorobrancový systém**. Že to bolo pozitívne pre rozvoj futbalu dokumentuje napríklad už spomenuté Maďarsko, ktorému sa darilo s takýmto rozostavením výrazne presadzovať vo svetovom futbale. Na rozdiel od Brazílie hrali so stiahnutým stredným útočníkom (Hidegkuti) a praktikovali tak ofenzívny systém 4-3-3.

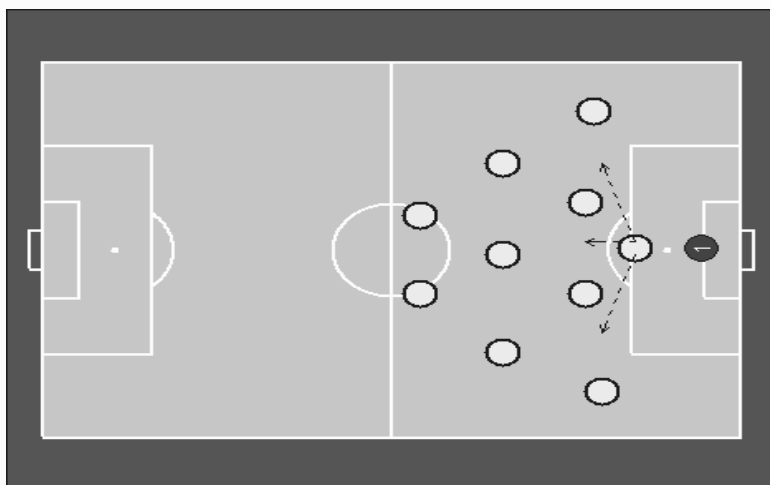


Obrázok 5 Systém 4-3-3 Maďarsko

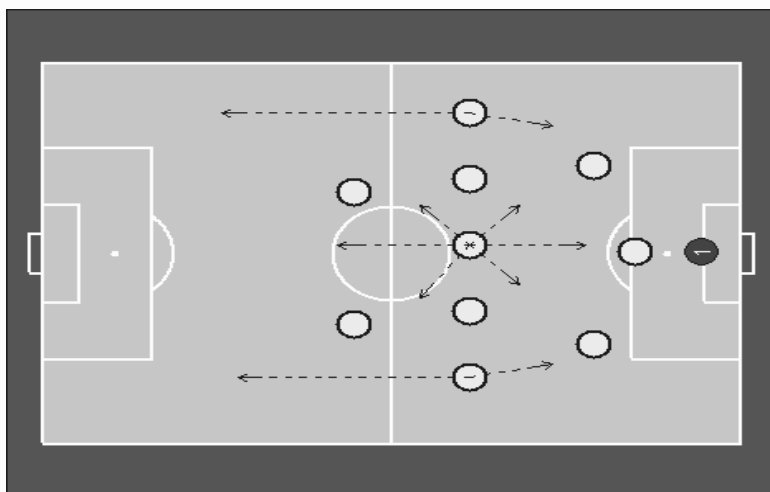


Obrázok 6 Systém 4-2-4 Brazília

V roku 1958 so **systémom 4-2-4** (od tohto systému sa už brankár do označenia neuvádza) vyhrala MS vo Švédsku Brazília a až prakticky do roku 1962 sa stal tento systém dominantným pre jej víťazné ťaženie futbalovým svetom. Základným princípom bolo stiahnutie „zametača“ do užšej obrany a v strede ihriska dominujú vynikajúce hráčske osobnosti. Využívalo sa kombinované krytie - osobné aj priestorové. Tento systém s jeho viacerými variantmi (jeden z nich predstavuje taliansky systém 1-4-3-2 s liberom - zametačom, je to vlastne slávne „Catenaccio“ s posilnenou defenzívou a stíhnutými dvomi útočníkmi na vlastnú polovicu v ofenzíve sa vyznačoval rýchlym protiútokom. Tvorcom bol v rokoch 1966-1968 slávny tréner milánskeho Interu Helenio Herrera) dominoval futbalu až do 70-tych rokov, kedy sa kvality dovtedajších systémov sformovali do tzv. „**totálneho futbalu**“. Ten vniesol do hry vysokú dynamickosť, univerzálnosť a kvalitu hráčov. Jeho výhody plnohodnotne a pre divákov v atraktívnej forme využilo družstvo Francúzska na MS 1984 kedy použili systém rozostavenia hráčov 1-2-5-2, ktorý prezentoval vysoko vyváženú podporu tak pre ofenzívu ako aj defenzívnu činnosť družstva. Objavuje sa snaha o tzv. „forčeking“, čiže tlak na súpera so snahou o včasné narušenie jeho útočných aktivít už v zárodku.



Obrázok 7 Systém „Catenacio“ 1-4-3-2



Obrázok 8 Systém 1-2-5-2 Francúzsko

Môžeme konštatovať, že takéto ponímanie hry a jeho variácie (Nemecko na MS 1990 hralo vysoko flexibilným systémom 1-4-3-2) pretrvávajú až do súčasnosti, kedy okrem už spomínaných rysov, systém hry ovplyvňujú rôzne nové štýly hry jednotlivých krajín (africké a ázijské štáty) a progresívne prvky, ako prelínanie jednotlivých formácií, či hra v blokoch (obraných štítoch).

Medzi základné typy rozostavenia hráčov, ktoré používali víťazné družstvá na MS môžeme zaradiť systém 3-3-2-2, ktorý praktizovala Brazília na MS v roku 1994 a 2002 a systém 4-3-1-2 s ktorým vyhralo Francúzsko MS v roku 1998. V súčasnosti sa výrazne presadzuje systém hry v tzv. líniiach (štvorčlenná obranná a stredová rada v línii) 4-4-2 a iné varianty napr. 4-5-1 alebo 4-3-3. Hovorí sa aj o tzv. hre na diamant (špičkový tvorca hry voľne sa pohybujúci po ihrisku).

Pojem **herný systém** môžeme vo všeobecnosti charakterizovať ako časovo a priestorovo určenú základnú formu vedenia hry družstvom podmienenú taktikou. Herný systém má byť nekomplikovaný, flexibilný a premenlivý, musí spĺňať viaceré požiadavky, kde najdôležitejšou je zaistenie súčinnosti medzi útokom a obranou. Pri jeho realizácii je potrebné účelne rozmiestniť herný potenciál družstva na ploche ihriska a stanoviť adekvátne úlohy jednotlivým hráčom.

Zmeny vo vývoji futbalu, ako odraz zmien v kvalite deja hry, podmienil aj zmenu v ponímaní pojmu systém hry, keď **rozostavenie (usporiadanie) hráčov** sa stáva len jedným z komponentov systému hry a ustupuje do pozadia. V modernom futbale už nemá herný systém taký význam ako v minulosti. Dominantným sa stáva **obsah hry** družstva, jeho organizácia, úlohy hráčov a systém ich súčinnosti. Herný systém sa stáva označením pre charakteristické útočné a obranné postupy (činnosti) družstva a hráčov. Rozpracúvajú sa špeciálne systémy útočenia, bránenia i prechodových fáz, stále častejšie sa systém špecifikuje na činnosti skupín hráčov a jednotlivcov.

Z pohľadu historického vývoja herných systémov je potrebné záverom povedať, že jeho vývoj ovplyvňovali najmä veľké medzinárodné podujatia (majstrovstvá sveta, majstrovstvá Európy a apod.) a úspešnosť a hra víťazných reprezentačných družstiev. Podľa názoru odborníkov sa však pri zmenách a inovácii systému hry v súčasnosti stále viac pozornosti venuje hre účastníkov prestížnej klubovej súťaže Ligy majstrov a menej reprezentáciám jednotlivých krajín. Ďalším javom v súčasnosti je, že niektoré družstvá sú schopné na základe vývoja situácie aj počas jedného stretnutia zásadne zmeniť systém hry. Závisí to od úrovne a kvality viacerých premenných, ktoré ovplyvňujú resp. determinujú herný výkon hráča, ale najmä celého družstva.

## 4 CHARAKTERISTIKA SÚČASNÉHO FUTBALU, VÝVOJOVÉ TENDENCIE

Na základe pozorovania a analýzy zápasov významných futbalových súťaží klubových a reprezentačných družstiev možno predvídať ďalší vývoj jednak futbalovej hry ako celku, jej jednotlivých častí, fáz hry, jednotlivých oblastí prípravy a jednak hru jednotlivcov podľa hráčskych funkcií či hru formácií družstva.

Prognózovanie vývoja športových výkonov, ako aj rozvoja jednotlivých športových odvetví či disciplín predstavuje v súčasnosti významnú oblasť teórie športu. V športových hrách, kde vzhľadom na rozdielnosť podmienok, priebehu jednotlivých zápasov a rôznosť súperov nie sú porovnateľné výkony, môže sa vývoj predvídať iba prostredníctvom odhaľovania vývojových tendencií, t. j. smerov resp. možností budúceho vývoja.

V posledných rokoch došlo k zvýšeniu úrovne športových výkonov tak výrazne, že predstavujú novú etapu v rozvoji športu. Rôzne fyziologické, biomechanické a psychologické výskumy osvetlili zásady adaptácie ľudského organizmu, odkryli rezervy najmä v oblasti morálno-vôľových vlastností, ukázali možnosti rozvíjania funkcií rôznych orgánov.

V súčasnom futbale pôsobia už dlhší čas čoraz silnejšie tri najvýznamnejšie čiastkové tendencie (Kačáni a kol., 1991) – **intenzifikácia, univerzalizácia a intelektualizácia**. Ostatné MS, ME ale aj významné klubové súťaže ukázali tendenciu k optimálnej integrácii uvedených čiastkových tendencií.

**Intenzifikácia hry** sa prejavuje v stúpajúcom zaťažení hráčov, vo väčšom počte rýchlostných úsekov, v obsadzovaní celého priestoru a všetkých hráčov, vo vyššom percente intenzívnej činnosti. Neuveriteľne vzrástli nároky na kondičnú pripravenosť hráčov. Bez dostatočnej zásoby energetických zdrojov je v súčasnom intenzívnom futbale nemožné nachádzať silu na aktívnu účasť v náročných a čoraz početnejších osobných súbojoch. Pri výbere hráčov je preto dôležité orientovať sa na rýchle a výbušné typy, ktoré ale majú vysoké parametre vytrvalostného základu a vytrvalosti v rýchlosti. Osobnostný kondičný komplex je umocňovaný a podporovaný vysokou morálkou, vôľou, psychickou stabilitou, schopnosťou súťažiť a odolávať stresovým situáciám.

**Herné zaťaženie** je určené **objemom, intenzitou a zložitosťou činnosti** v priebehu zápasu. Výsledky posledných analýz zápasov najlepších svetových družstiev dokazujú, že sledovaní hráči v priebehu zápasu prekonajú v závislosti na ich mieste v zostave približne 9 000 - 11 000 m. Z toho napr. hráč stredovej formácie absolvuje približne 4 800 m chôdzou, 3 100 m klusom, 2 200 m rýchlym behom a 900 m šprintom. Dĺžka šprintov je najčastejšie na vzdialenosť 16 až 30 m (cca 30x za zápas). Intenzita zaťaženia je nepravidelná - od maximálnej cez submaximálnu až k strednej a nízkej. Je závislá na úrovni súťaže, kondičnej a technickej úrovni hráčov, herného postu hráča, kvalite súpera atď.

Súčasný poňatie hry je charakterizované neustálym **zvyšovaním**

**požiadaviek na intenzitu herných činností v zápase pri súčasne sa zväčšujúcej zložitosti.** Inými slovami, hráč má na uskutočnenie herných činností stále menej času i menej priestoru. Futbal súčasnosti je stále náročnejší i z psychického hľadiska. Hráč musí pohotovo reagovať na neustále sa meniace situácie, rýchlo sa rozhodovať a tvorivým spôsobom individuálne alebo v spolupráci s ostatnými spoluhráčmi riešiť herné úlohy.

Futbal kladie vysoké nároky na procesy vnímania, tvorivého myslenia, orientácie v zložitých situáciách, na rozhodovanie. Riešenie náročných úloh je okrem rozvoja duševných schopností závislé aj na kvalite vedomostí a skúseností.

Vývojové tendencie, ktoré sa na najvyššej úrovni objavujú približne po MS '94 v USA a MS '98 vo Francúzsku a predovšetkým po ME 2000 v Belgicku a Holandsku resp. ME 2004 v Portugalsku, je možné stručne sformulovať do týchto bodov:

- a) **zautomatizovaná, bezchybná technika** i pod tlakom herného stresu, orientovaná na **ofenzívne myslenie a stratégiu**,
- b) tzv. **„akčné typy hráčov“** = maximálne aktívny a dynamický prejav, univerzalizmus v útočnej i obrannej fáze hry – možno chápať ako novú kvalitu individuálneho herného výkonu. Explozívna, elastická realizácia herných činností v rôznych úlohách a často na rôznych postoch spojená s klamavými pohybmi (nárast požiadaviek nielen na pohybovú činnosť; ale aj na jej riadenie, na psychické procesy),
- c) **konštruktívna defenzíva** - značné nároky na úroveň technicko-taktickej stránky defenzívnych činností,
- d) **agresívna ofenzíva** - založená na predchádzajúcej skupinovej súčinnosti presingového charakteru,
- e) **tvorcovia hry** - tendencie naznačujú posun od jedného k niekoľkým tvorivým hráčom.

K ďalším novým zmenám len stručne. **Najviac zmien sa spája s postom brankára.** Úloha „chytajúceho libera“ znamená i zmeny v obsahu tréningu smerom k požiadavkám na dokonalé osvojenie si niektorých zručností hráča v poli (čítanie hry, prihrávanie napr. prvým dotykom, vedenie lopty a pod.).

Neustále je zdôrazňovaná **nutnosť priblíženia podmienok tréningového procesu podmienkam zápasu.** Ide o požiadavky na rýchlosť vnímania a hodnotenia (čo najrýchlejšieho čítania hry), ďalej rozhodovania a riešenia, a to všetko **v deficite času a priestoru a v osobnom kontakte so súperom.**

Z hľadiska **herného výkonu družstva** sú úspešné mužstvá s veľmi variabilnými, dynamickými a elastickými variantmi rozostavenia hráčov (častejšie bez libera). Významné je zdôrazňovanie požiadaviek na komplexnosť (integritu) zručnostného obsahu herných činností hráčov (ovládanie lopty v premenlivých podmienkach, pri súčasnom optimálnom taktickom riešení herných situácií a pri vysokých nárokoch na kondíciu a psychiku hráča). Ďalej je kladený dôraz na neustály rozvoj **zámernej skupinovej a kolektívnej hernej spolupráci hráčov** mužstva v útočných i obranných činnostiach.

## 5 PRIESTOROVÉ DIMENZIE HRY

### MOTTO:

**„Nielen nedostať gól, ale čo najskôr získať loptu a zahájiť útok, je jedným z výrazných znakov modernej agresívnej obrany“**

Základné princípy priestorovej obrany

### 1. Aktívna obrana – v obrane nesmieme reagovať pasívne

- ✓ Pohyb k lopte, snaha ju získať (neustupovať, nebrániť len vlastnú bránu)
- ✓ Byť iniciatívny v situáciách 1 : 1, vyhľadávať osobné súboje, nevyhýbať sa im
- ✓ Donútiť súpera k chybám (nečakať na chyby súpera)
- ✓ Vyvíjať primeranú aktivitu na ktoréhokoľvek hráča súpera, ktorý aktívne pôsobí v obrannej zóne, v obrannom hernom priestore

### 2. Kompaktný a koordinovaný pohyb – smerom k lopte

- ✓ taktický riadený pohyb všetkých hráčov smerom k lopte, včítane hráčov vzdialených od ťažiska hry (dôsledkom je vyšší počet hráčov v blízkosti lopty, čo umožňuje zdvojiť príp. strojiť súpera s loptou – konštruktívne odoberať loptu)
- ✓ vedomá reorganizácia pohybu obranného bloku podľa aktivity a zámerov útočiacieho súpera (napr. rýchly posun zo silnej na slabú stranu a odstúpenia od súpera bez lopty, zmena pohybu vpred na pohyb vzad pri kolmej prihrávke súpera)

### 3. Rýchly pohyb obrany vpred – ako celku

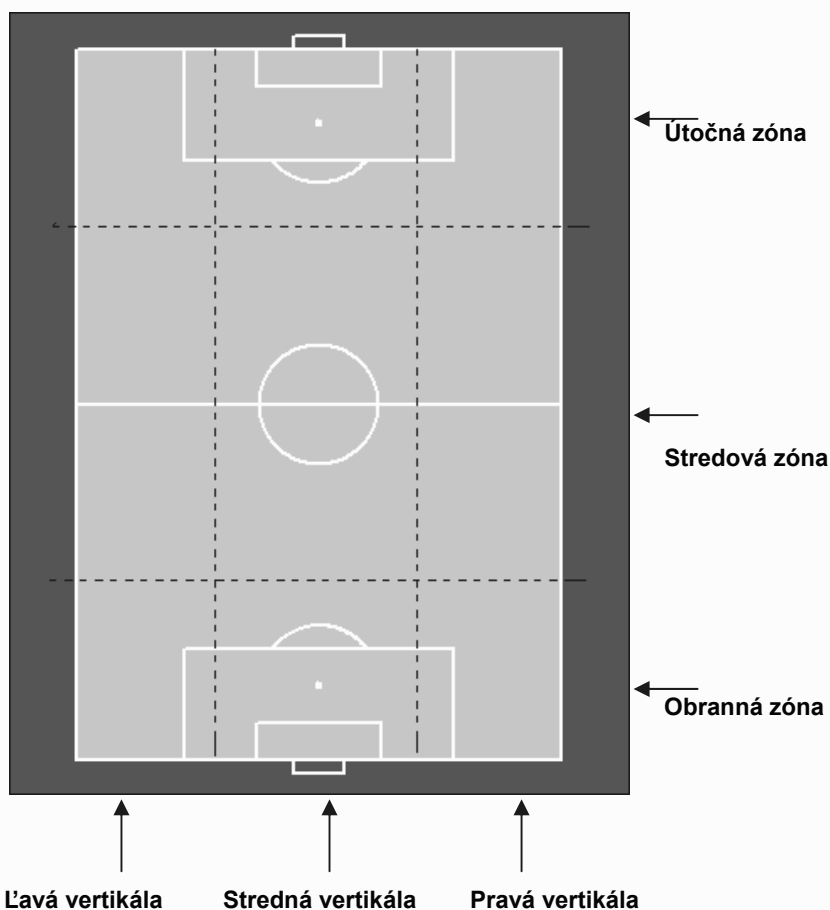
- ✓ uvoľňuje priestor okolo pokutového územia a posúva aktuálne nebezpečenstvo ďalej od vlastnej brány a prenáša ťažisko hry k bránke súpera
- ✓ uľahčuje dodržanie súdržnosti v obrannej fáze hry nielen na vlastnej polovici ihriska, vytvára predpoklady na zužovanie herného priestoru, umožňuje rozhodnejšie a včasnejšie napádanie súpera s loptou

### Je vhodný najmä:

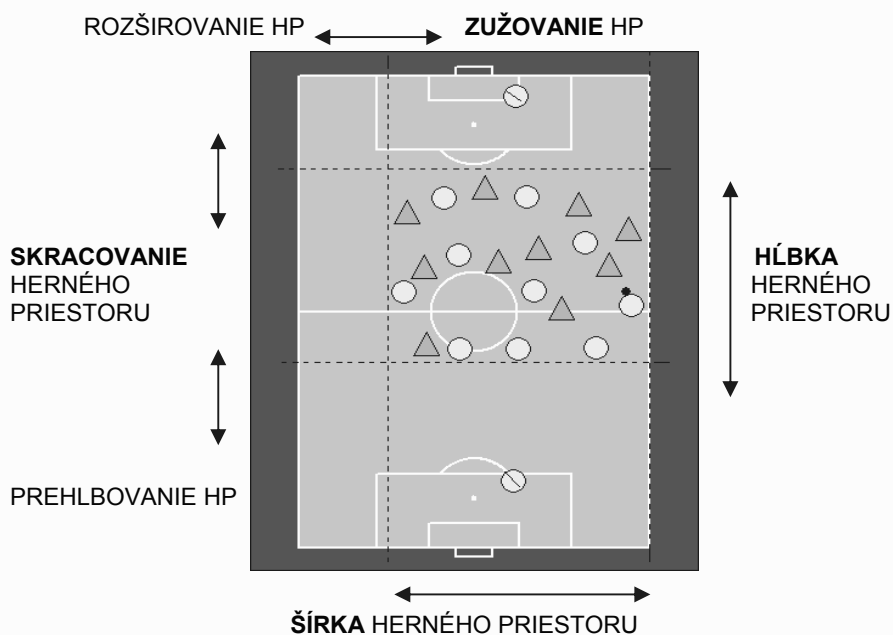
- ✓ pri spätnom pohybe súpera s loptou k vlastnej bránke
- ✓ pri spätnej prihrávke súpera
- ✓ Po odohratí lopty obranou od vlastnej brány s rýchlym pohybom a tlakom na loptu (typické pre obranné štandardné situácie)

#### 4. Vzájomná komunikácia – vzájomný koučing

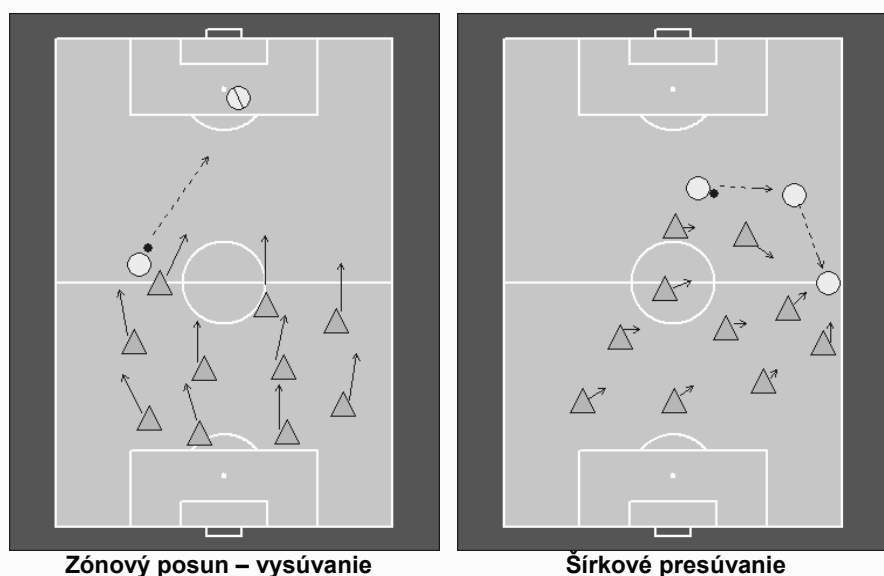
- ✓ pomáha v orientácii hráčov na ihrisku, uľahčuje koordinovaný pohyb celého obranného bloku aj jeho jednotlivých častí v špecifických herných situáciách
- ✓ základnými zdrojmi informácií sú hráči s najväčším prehľadom (brankár – stredný obranca – stredný záložník – útočník); ich jasné a jednoduché pokyny spresňujú organizáciu obrannej činnosti



Obrázok 9 Priestorové členenie ihriska



Obrázok 10 Šírkové a hĺbkové parametre herného priestoru



Obrázok 11 Základné mechanizmy zmeny rozostavenia

## 6 ROZBOR HRY, SYSTEMATIKA HERNÝCH ČINNOSTÍ

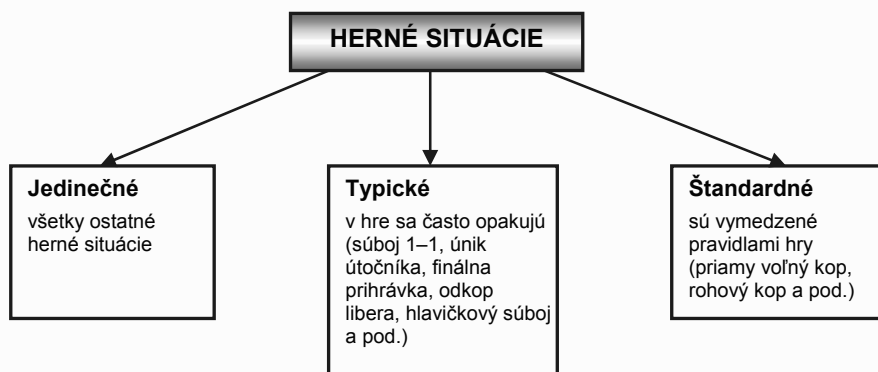
Rozbor hry slúži na pochopenie základných zákonitostí a súvislostí samotnej hry a pre objasnenie základných pojmov futbalu.

Futbal ako kolektívna loptová hra sa vyznačuje súbojom dvoch družstiev, so snahou mať pod kontrolou loptu, dosiahnuť čo najväčší počet gólov a tak zvíťaziť nad súperom. Súper sa snaží tomu zabrániť. V prvom prípade keď má družstvo loptu pod kontrolou snaží sa dopraviť loptu do bránky hovoríme, že ide o **fázu útoku** a v druhom prípade keď má snahu loptu získať a zabrániť gólu hovoríme, že ide o **fázu obrany**. Tieto dve fázy majú v priebehu hry striedavý charakter. Pri zmene útočnej fázy na obrannú a opačne rozlišujeme ešte takzvanú **fázu prechodu** (prechod z útoku do obrany a prechod z obrany do útoku).

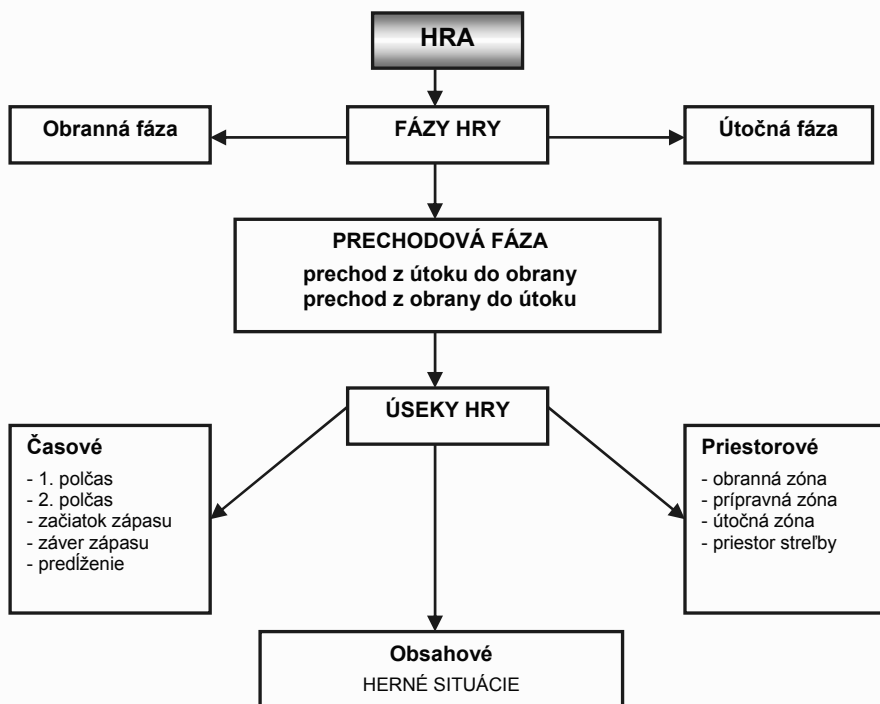
Základné fázy hry (útok a obrana) sa delia na kratšie časti – **úseky hry**, ktoré sú ohraničené časovo, priestorovo a obsahovo.

Najmenšou časťou hry sú **herné situácie**. Predstavujú okamžité stavy v hre, v ktorých rieši družstvo alebo jednotlivec taktickú úlohu rôznej zložitosti. Herné situácie, ktoré sa bežne opakujú v priebehu hry nazývame **typické** a herné situácie, ktoré sa opakujú po každom prerušení hry nazývame **štandardné**. V hre sa môžu objavovať aj tzv. **jedinečné** herné situácie.

Na riešenie herných situácií hráči využívajú **herné činnosti**. Tie môžeme ďalej diferencovať na **herné činnosti jednotlivca**, resp. reťazce (herná činnosť je riešená individuálne), **herné kombinácie** (herná činnosť je riešená skupinovo) a **herné systémy** (na riešení sa podieľajú hráči celého družstva).

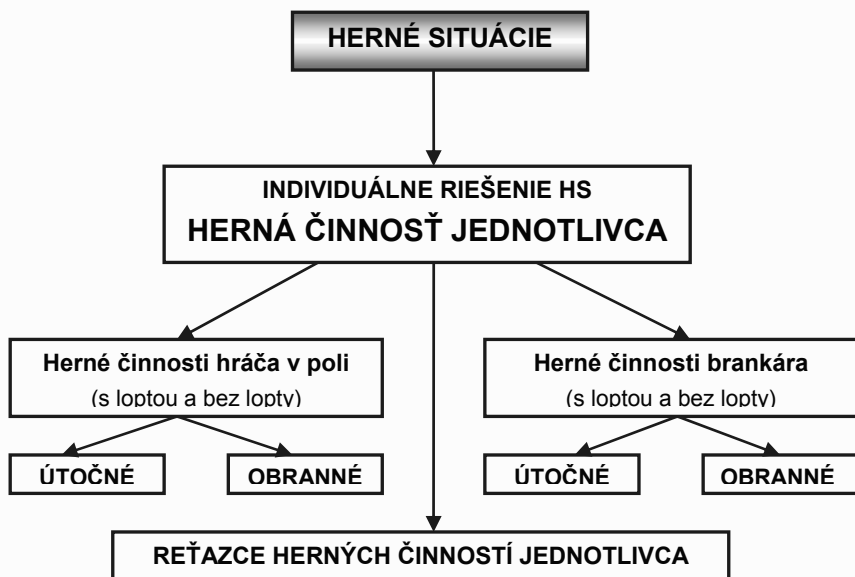


Obrázok 12 Členenie herných situácií



Obrázok 13 Schéma štruktúry obsahu hry

**Herná činnosť jednotlivca (HČJ)** - je nacvičená komplexná pohybová činnosť hráča v útoku a obrane. Má svoju **technickú** (účelný spôsob realizácie) a **taktickú** (výber najvhodnejšieho riešenia) stránku, ktoré sa navzájom podmieňujú. Jej úroveň a kvalita vykonania je ovplyvňovaná kondičnou a psychickou pripravenosťou hráča. Podľa základných fáz hry delíme HČJ na **útočné** a **obrné**. Podľa kontaktu s loptou ich delíme na HČJ s loptou a bez lopty. Vzhľadom k pravidlami vymedzenými špecifickými úlohami a postaveniu brankára hovoríme aj o HČJ hráča v poli a HČJ brankára. Spojením viacerých HČJ do celku vytvára hráč tzv. **reťazec herných činností jednotlivca**.



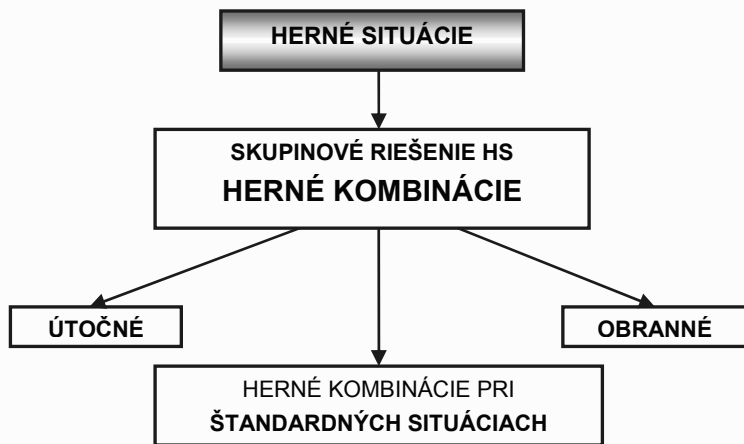
Obrázok 14 Individuálne riešenie hernej situácie - schéma

**Herná kombinácia (HK)** - je to vopred nacvičená spolupráca dvoch a viacerých hráčov zladená v priestore a čase. Každá má svoj taktický zámer. Podobne ako pri HČJ základné delenie HK z pohľadu fáz hry je delenie na **útočné** a **obránné**. Pri triedení HK berieme do úvahy v prvom rade dominantnú hernú činnosť, ktorá určuje pomenovanie HK.

Pri posudzovaní HK môžeme využiť aj ďalšie hľadiská, napr.:

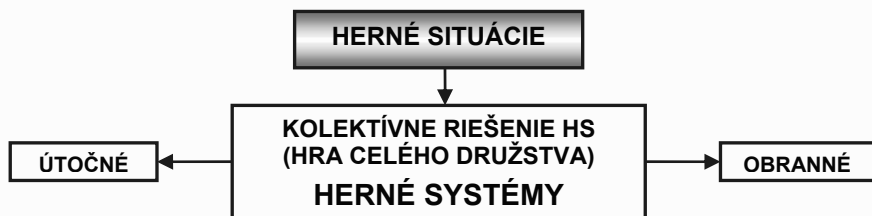
- počet zúčastnených hráčov (kombinácie dvoch – najčastejšie sa vyskytujúce v hre, troch alebo viacerých hráčov),
- hráčske funkcie (kombinácia obrancu a stredového hráča, kombinácia dvoch stredových hráčov a pod.),
- priestor kde sa uskutočňujú (kombinácie v krídelnom priestore, v strede ihriska, pred pokutovým územím a pod.).

Kvalitu vykonania HK ovplyvňujú viaceré faktory napr.: počet zapojených hráčov, koordinovanosť činností (skupinové myslenie) a orientácia v priestore kde sa HK vykonáva.



Obrázok 15 Skupinové riešenie hernej situácie - schéma

**Herný systém (HS)** - môžeme ho vo všeobecnosti charakterizovať ako časovo a priestorovo určenú základnú formu vedenia hry družstvom podmienenú taktikou. Je to základný spôsob organizácie hry družstva. Hráči majú pridelené úlohy vyplývajúce z ich hráčskych funkcií. Sú charakterizované del'bou činností a organizáciou súčinnosti jednotlivých hráčov a skupín v priebehu stretnutia. Delíme ich na útočné a obranné HS.



Obrázok 16 Riešenie hernej situácie celým družstvom - schéma

## 6. 1 Útočné herné činnosti jednotlivca

**Výber miesta** (stavanie sa) je to činnosť – pohyb hráča bez lopty, kedy reaguje na zmenu situácie. V hre sa vyskytuje najčastejšie. Snahou hráča v hre je sa od súpera uvoľniť a vytvoriť svojim pohybom predpoklady na kombinačnú hru.

**Prihrávanie** je základnou činnosťou vo futbale. Hráči si medzi sebou nohou alebo hlavou zámerne prihrávajú loptu a tím vlastne tvoria spoločnú akciu. Pre prihrávku je dôležité správne a presné zasiahnutie lopty, vhodné a presné nasmerovanie ako aj potrebné úsilie. Prihrávky rozdeľujeme podľa dĺžky na krátke, stredné a dlhé. Úder do lopty môžeme vykonať ktoroukoľvek časťou tela. Rozlišujeme prihrávku vnútornou stranou nohy – najčastejšie sa v hre vyskytujúca, priamym priehlavkom, vonkajšou stranou nohy, pätou, kolenom, hrudníkom, hlavou a pod. Brankár, tak ako hráč pri vhadzovaní, môže realizovať aj prihrávku lopty rukou.

Prihrávka vnútornou stranou nohy má 3 základné fázy:

- zaujatie postoja a náprah úderovej nohy,
- úder do lopty (nasmerovanie dráhy pohybu),
- doznievajúci pohyb nohy vpred a následné došliapnutie.

**Preberanie lopty** je herná činnosť, kedy získavame kontrolu nad loptou. Vykonáva sa spôsobom, ktorý je najvhodnejší pre danú situáciu. Podobne ako pri prihrávke môžeme ho vykonať rôznymi spôsobmi a časťami tela. Najčastejšie sa používa **zastavenie** lopty idúcej po zemi (chodidlom, vnútornou alebo vonkajšou stranou nohy a špičkou), **tlmenie** lopty pri jej dopade na zem (chodidlom, vnútornou alebo vonkajšou stranou nohy). Využíva sa aj **stiahnutie** lopty zo vzduchu (vnútornou alebo vonkajšou stranou nohy, stehnom, hrudníkom a hlavou).

**Vedenie lopty** je to v podstate sústavné a opakované udieranie a posúvanie lopty, ktoré hráč využíva pri premiestňovaní sa s loptou po ihrisku. Dôležité je presné usmernenie pohybu lopty. Na vedenie lopty využívame vnútornú stranu nohy (pomalý presun), priamy priehlavok (rýchle vedenie – únik), vnútorný a vonkajší priehlavok (rýchle vedenie so zmenami smeru a krytie lopty). Pri vedení je dôležité mať stále kontrolu nad loptou, vedieť využívať zmenu rýchlosti a smeru pohybu. Taktiež je potrebné vedieť si loptu kryť telom.

**Obchádzanie súpera** je možné vykonať aj vedením lopty pri jej správnom krytí, alebo pomocou zmeny smeru, rýchlosti, klamlivých pohybov alebo tzv. „fínt“. Výber spôsobu závisí od vzájomného postavenia súperiacich hráčov. Na obchádzanie sa používajú – **krátka kl'učka, dlhá kl'učka, obhodenie, zaseknutie, sťahovačka, potťahovačka, prekročenie lopty a pod.**

**Strel'ba** je finálnou činnosťou v hre. Podobne ako pri prihrávke sa vykonáva nohou alebo hlavou. Rozdiel je v snahe prekonať súpera (brankára) a trafiť do brány. Vyžaduje si väčšinou väčšiu silu úderu. Uvedené spôsoby prihrávok, pri naznačenom rozdiely, môžeme využívať – strelbu priamym a vnútorným priehlavkom zo stredných a väčších vzdialeností, strelbu vonkajším priehlavkom (ale aj vnútorným) ak chceme loptu rotovať. Strelbu vnútornou stranou nohy z krátkych vzdialeností. Špecifická je strelba z voleja (zo vzduchu). Pri vysokých prihrávkach sa využíva strelba hlavou z výskoku.

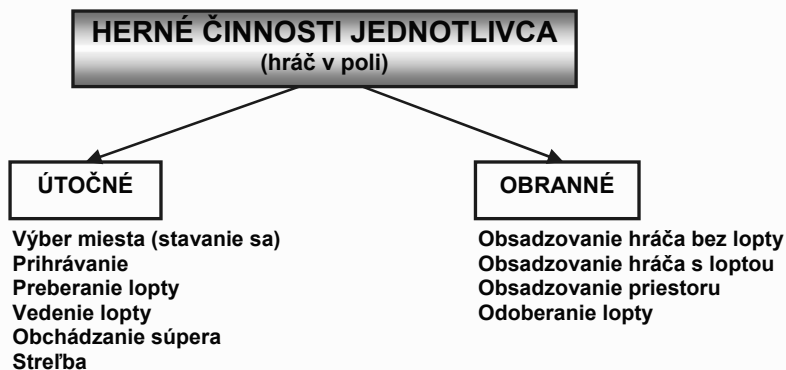
## 6. 2 Obranné herné činnosti jednotlivca

**Obsadzovanie hráča bez lopty** je jednou zo základných obranných činností. Vzhľadom k taktike hry hovoríme o **tesnom** (pressing) alebo **voľnom** spôsobe obsadzovania hráča bez lopty a môžeme ho vykonávať po celej ploche ihriska alebo na jeho časti. Vzdialenosť sa mení podľa zmeny ťažiska hry a podľa herného zámeru. Spravidla platí, čím bližšie je súper k bráne brániaceho družstva, tým je obsadzovanie tesnejšie.

**Obsadzovanie hráča s loptou** je činnosť pri ktorej sa snažíme súperovi zabrániť preniknúť obranou, prihrať resp. vystreliť. Pripravujeme sa na odoberanie lopty. Realizuje sa väčšinou v **čelnom** alebo **bočnom** postavení k súperovi. Brániaci hráč ma snahu stavať sa na spojnicu medzi loptu a stred brány a vytláčať súpera z „nebezpečných“ zón pred vlastnou bránou k okraju ihriska.

**Obsadzovanie priestoru** sa uplatňuje pri priestorovom bránení v spojitosti s voľným bránením hráča. Z rozdelenia úloh hráčom môže pre obrancu ale aj ďalších hráčov vyplynúť úloha obsadzovať určitý priestor a súperov v ňom. Hráči **pozičnou hrou** vytvárajú rôzne vzťahy medzi sebou, v súčasnosti najčastejšie so snahou sa navzájom zabezpečovať. Dôležité je súčinnosť a predvídanie ďalšieho vývoja situácie. Pozičné bránenie sa využíva aj pri prečíslení súperiacimi hráčmi (napr. 2 - 1, 3 - 1 a pod.), kedy sa obranca snaží spomaliť súperovu akciu a umožniť spoluhráčom vyrovnať prečíslenie.

**Odoberanie lopty** je finálnou činnosťou obrannej fázy hry. Aktívna snaha získať loptu od súpera sa realizuje priamym atakovaním protihráča. Je možné vhodným vyštartovaním a vystihnutím momentu prihrávky získať loptu skôr ako sa jej zmocní súper – hovoríme o **odoberaní lopty pred jej prebratím**. Druhou možnosťou kedy ju môžeme získať je **moment prebratia lopty** – nevhodné alebo chybné prebratie lopty súperom (zlý výber spôsobu, odskočenie, zlé zakrytie a pod.). Treťou možnosťou môže byť **odoberanie lopty po jej prebratí** (následné vystihnutie prihrávky, zlé krytie lopty pri jej vedení, nevhodný výber, zlá realizácia spôsobu obchádzania a pod.) Loptu môžeme odoberať rôznymi spôsobmi – **zablokovaním** (v čelnom postavení), odkopnutím, vypichnutím (v bočnom postavení), **sklzmom** tzv. „vkĺzačkou“ a **predskočením**. Odoberanie lopty môže byť **deštruktívne** (bez snahy založiť následnú útočnú akciu, resp. bez snahy získať loptu pod kontrolu – tzv. taktické prerušenie útočnej činnosti súpera vykopnutím a vypichnutím lopty) a **konštruktívne** (hráč získal loptu pod kontrolu a má snahu založiť útočnú akciu svojho družstva).



Obrázok 17 Herné činnosti jednotlivca – hráč v poli

### 6. 3 Útočné herné činnosti brankára

V súčasnom futbale sa brankár svojimi činnosťami stále viac približuje hráčovi v poli. Vývoj futbalovej hry a pravidiel ho núti ovládať nielen špecifické činnosti vyplývajúce z jeho postavenia na ihrisku - ako jediný má vlastne prakticky stále všetkých hráčov pred sebou a má možnosť vo vyhradenom priestore chytať loptu do rúk, ale stále častejšie vykonáva prakticky všetky útočné (konštruktívna rozohrávka) aj obranné činnosti („chytajúci obranca“), ktoré sme popísali v predchádzajúcich kapitolách. V nasledujúcej časti popíšeme činnosti, ktoré sú stále typické pre hru brankára.

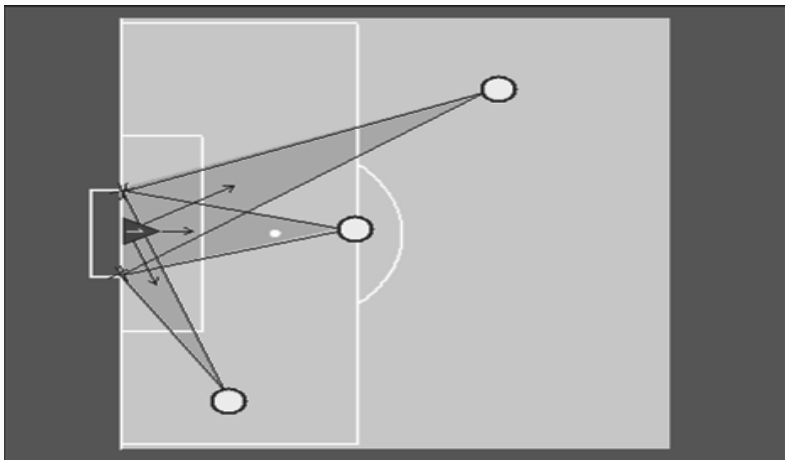
**Kop od brány, vykopávanie lopty** je činnosť kedy po prerušení hry zo zeme vykonáva brankár (môže aj hráč) kop od brány. V hre po chytení lopty môže vykopnutím lopty po nadhodení zo vzduchu (tzv. volej) alebo po odraze od zeme (tzv. halfvolej) založiť rýchly protiútok, resp. zmeniť ťažisko hry.

**Vyhadzovanie lopty** je činnosť, ktorou má brankár možnosť presne a rýchlo založiť útok. Loptu môže spoluhráčom pokotúľať po zemi alebo vyhodíť vzduchom spodným alebo horným oblúkom a to buď jednou rukou alebo obidvomi. Menej sa používa vyhadzovanie na väčšiu vzdialenosť, ktorým sa brankára snažil prekonať jednu až dve obranné línie súpera a založiť rýchly protiútok, pretože často pri ňom dochádza k strate lopty. Častejšie sa vyskytuje vyhodenie, pokotúľanie lopty na kratšiu vzdialenosť.

### 6. 4 Obranné herné činnosti brankára

**Stavanie sa a premiestňovanie sa** je vzhľadom ku skutočnosti, že brankár sa najčastejšie pohybuje pri bráne činnosťou, ktorá patrí medzi základné. Z pohľadu stavania sa snaží sa brankár zaujať vždy takú pozíciu (postavenie) aby bol v čo najvýhodnejšom postavení medzi loptou (súperom) a stredom

brány, to znamená aby sa pohyboval v ose tzv. streleckého uhla (spojnice lopty a tyči brány) vždy tvárou k lopte. Na pohyb používa premiestňovanie sa a to – úkrokmi a cvalom bokom. Pri bezprostrednom ohrození brány zaujíma brankár tzv. strehové postavenie. V niektorých prípadoch (napr. pri samostatnom úniku súpera alebo pri dlhej prihrávke za obrancov) sa brankár pokúša vybehnúť a zmenšením streleckého uhla sťažiť súperovi útočnú činnosť – prebratie lopty, streľbu.

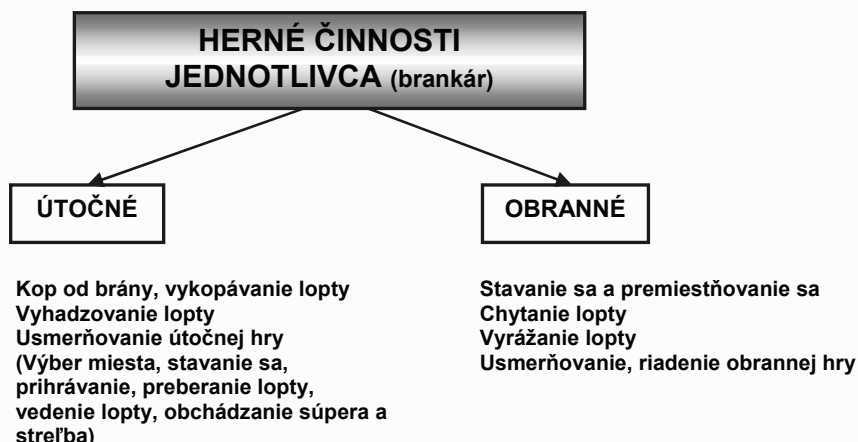


Obrázok 18 Strelecký uhol a pohyb brankára

**Chytanie lopty** je činnosť kedy sa brankár snaží pevne chytiť loptu a bezpečne ju dostať pod svoju kontrolu. Každú loptu by mal brankár chytať s tzv. dvojitém krytím (ruky – hrudník, ruky – nohy a pod.). Keď to nie je možné využíva tzv. „vejár“ (palce oboch rúk pri sebe, prsty viac za loptou). Najbezpečnejšie je loptu chytať do tzv. „koša“ – náručia (priestor medzi pokrčenými pažami v lakťoch smerom nahor alebo vpred a hrudníkom). V moment dotyku s loptou paže pritiahne k hrudníku a loptu k nemu pevne pritlačí. Predlakti v tej chvíli bezpečne kryjú loptu pred súperom. Loptu môže brankár chytať v stoji (do koša) vo výskoku (prstami) alebo v páde čo je najťažšie.

**Vyrážanie lopty** používa brankár vtedy ak nemôže loptu bezpečne chytiť. Loptu môže vyrážať jednou alebo obidvoma päťami. Taktiež môže loptu vytlačiť dlaňou a prstami. Dôležité je aby po vyrazení lopty súper nemohol opätovne ohroziť bránu, preto musí brankár loptu vyrážať do strán k okrajom ihriska, resp. aj mimo ihrisko. Je dobre ak brankár dokáže loptu vyraziť konštruktívne, tzn. vyrazením ju prihrať voľnému spoluhráčovi a založiť útok.

**Usmerňovanie hry** patrí medzi najdôležitejšie činnosti brankára či už je to pri bránení alebo útočení. Brankár so svojím prehľadom o hre číta hru a komunikuje so spoluhráčmi. Vydáva pokyny pri bránení (voľný hráč, voľný priestor a pod.) a usmerňuje založenie útoku.

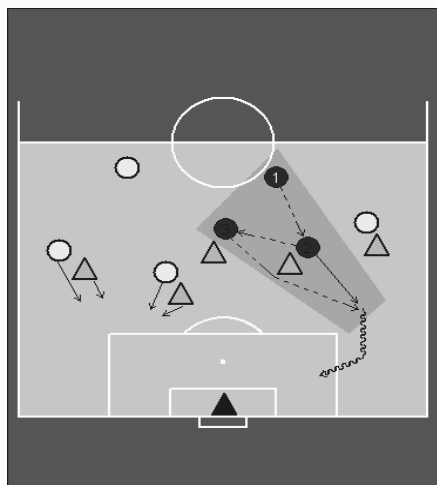


Obrázok 19 Herné činnosti jednotlivca - brankár

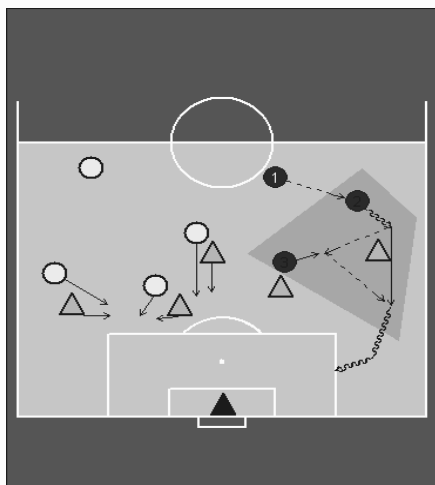
## 6. 5 Útočné herné kombinácie

**Kombinácie založené na prihrávke** sú charakteristické dominantnou hernou činnosťou – prihrávka. Využívame ich na prečíslenie súpera, prípravu streleckej situácie, prenesenie ťažiska hry a pod. Prihrávky môžu byť kolmé, šikmé priečne, spätné, pomocné, krátke, stredné, dlhé, po zemi, vzduchom, pomalé, prudké („striefané“), do nohy, časované do pohybu a rôzne ďalšie.

**Kombinácie založené na prihrávke a nabíehaní** sú v svojej podstate založené na spolupráci dvoch, troch a viacerých hráčov pomocou dvoch na seba nadväzujúcich prihrávok a pohybe. Poznáme ich pod názvom „prihraj a bež“ alebo „narážачka“. Cieľom je uvoľniť sa pri osobnej obrane v zhustenom priestore. Podobne ako predchádzajúce ÚHK pomáhajú pri správnom vykonaní prečísliť súpera a vytvoriť si vhodnú pozíciu na ohrozenie brány. Najčastejšie sa vykonávajú prihrávkou, nabehnutím a vrátením lopty prvým dotykom spoluhráčovi do pohybu za súperov chrbát. Veľmi účinné sú „narážачky“ na tretieho.

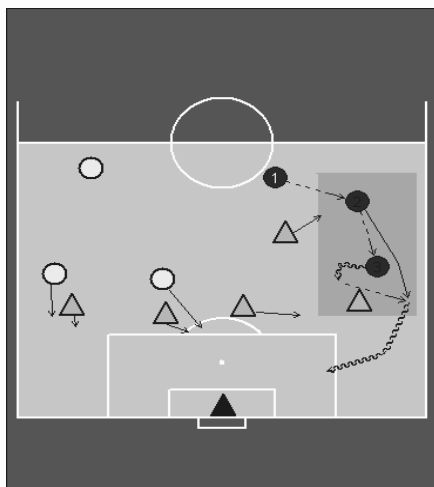


Obrázok 20 ÚHK založená na prihrávke (krátka a dlhá)

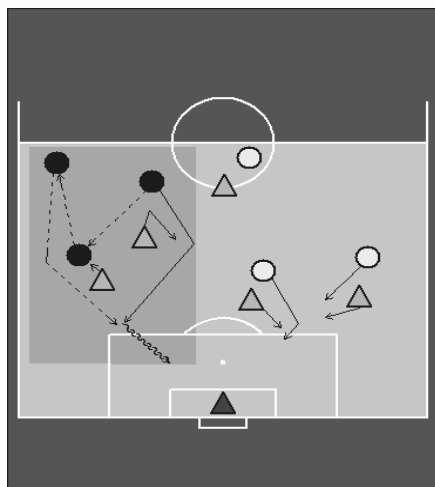


Obrázok 21 ÚHK založená na prihrávke a nabehaní (narážačka)

**Kombinácie založené na spolupráci hráčov bez lopty (nabehanie, odlákavanie, predbiehanie, výmena miest a pod.)** majú za cieľ pri rôznych variantoch bránenia získať alebo vytvoriť výhodné postavenie pri priestorovom (voľnom) alebo osobnom (tesnom) bránení súpera pre následné riešenie hernej situácie – preberanie lopty, uvoľnenie sa od súpera, prečíslenie a pod.



Obrázok 22 ÚHK založená na prihrávke a nabehaní (tandem)



Obrázok 23 ÚHK založená na prihrávke a nabehaní (predbiehanie)

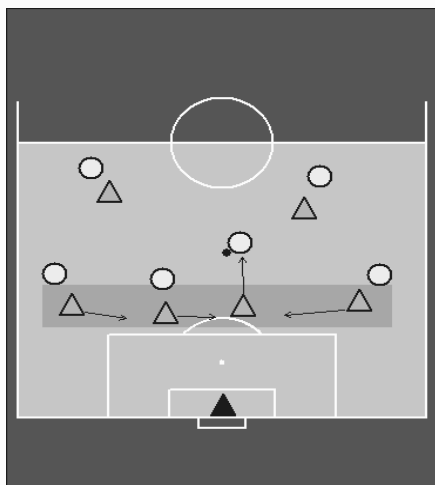
**Kombinácie založené na súčinnosti hráčov, keď jeden vedie loptu** sa používajú na oklamanie súpera a prípravu úniku spoluhráča s loptou, resp. na vytvorenie streleckej pozície. Rozoznávame HK s vedením a zašliapnutím lopty (hráč s loptu ju v určitej fáze vedenia zašliapne a prenechá druhému spoluhráčovi, ktorý ju prevezme do iného smeru alebo vystrelí) a HK s prepúšťaním lopty (tesne bránenému hráčovi vedúcemu loptu prichádza na pomoc spoluhráč. V momente keď sa stretajú, míňajú, hráč ktorý loptu vedie ju prepúšťa druhému a blokuje protihráča telom. Druhý hráč uniká s loptou do iného smeru).

## **6. 6 Obranné herné kombinácie**

**Kombinácie so vzájomným zabezpečovaním** sú charakteristické pre priestorové bránenie. Spolupracujú pri nich dvaja alebo viacerí hráči (jednostranné, obojstranné zabezpečovanie), ktorí sú stupňovite alebo šikmo vzad rozostavení a navzájom si pomáhajú – vytvárajú početnú prevahu (presunutím do ťažiska hry) v prípade, že by súper obišiel resp. prečísľil spoluhráča. Dôležitá je koordinácia súčinnosti hráčov zúčastňujúcich sa na vzájomnom zabezpečovaní a udržiavanie potrebnej vzdialenosti (cca 3 – 5 m).

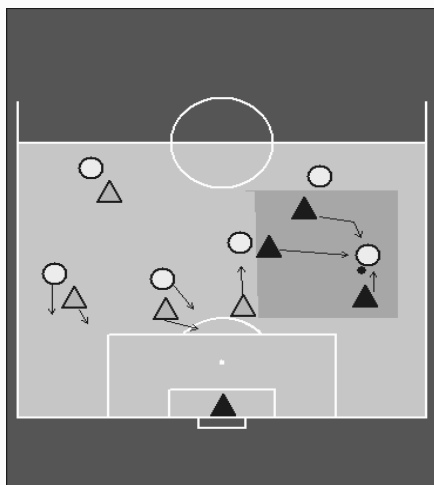
**Kombinácie s preberaním hráčov** sa používajú proti súperom, ktorí si vymieňajú miesto alebo sa často presúvajú po šírke a hĺbke ihriska. Sú vhodné pri priestorovom bránení. Hráči v jednotlivých obranných priestoroch si obsadzujú (preberajú) hráčov, ktorí sa presunú do ich územia a „odovzdávajú“ spoluhráčovi hráča, ktorý opúšťa bránené územie. Často bývajú tieto HK spojené s kombináciou so vzájomným zabezpečovaním. Základnou podmienkou úspešnosti týchto HK je komunikácia medzi spoluhráčmi. Umožňujú udržať dokonalé rozostavenie hráčov v priestore (zóne).

**Kombinácie s posilneným obsadzovaním hráča** sú typické pre súčasný futbal. Uplatňujú sa pri vytváraní tlaku na loptu či už pri postranných čiarach (zdvojovanie) alebo v strede ihriska (strojovanie). Ich cieľom je zabrániť súperovi preniknúť s loptou, prihrať spoluhráčovi, ale najmä dostať súperu pod tlak prečíslením a aktívne (agresívne) mu odobrať loptu. Využívajú sa aj na posilnenie obrany v prípadoch keď má súper veľmi dobrého hráča, ktorý v súboji 1 – 1 môže prekonať svojho obrancu.



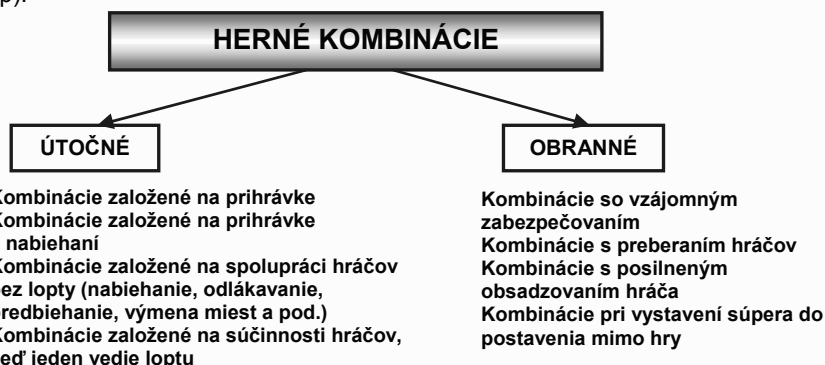
Obrázok 24

OHK vzájomné zabezpečovanie (strojovanie)



Obrázok 25 OHK zdvojovanie

**Kombinácie pri vystavení súpera do postavenia mimo hry** sa používajú ak sa súper pokúša uplatňovať hru založenú na dlhých prihrávkach. Ich dôležitosť stúpa najmä pri súčasnej hre v línii. Ich podstatou je aktívne vystúpenie obrannej línie smerom dopredu so snahou vystaviť súpera v moment prihrávky do postavenia mimo hry. Vystúpenie je možné využiť aj ako zosilnený tlak na súpera v prípade, že sa rozhodne nerealizovať dlhú prihrávku a pokračovať vo vedení lopty alebo v ÚHK na malom priestore. Sú to veľmi náročné a riskantné kombinácie, ktoré si vyžadujú dokonalú súhru. V prípade ich neúspešnej realizácie väčšinou dochádza k voľnému úniku hráča (hráčov) súpera smerom na bránu s veľkou šancou dať gól. Často sú tieto HK využívané aj pri štandardných situáciách súpera (priamy a nepriamy voľný kop, rohový kop).



Obrázok 26 Herné kombinácie

## 6. 7 Štandardné situácie

V hre sa vyskytujú aj situácie, keď lopta opustí hraciu plochu alebo rozhodca preruší hru. Pravidlá jasne stanovujú ako sa má následne v hre pokračovať. Vzhľadom k stálosti týchto podmienok sa tieto situácie nazvali **štandardné**. Zaraďujeme medzi ne:

- zahájenie hry
- kop od brány
- rohový kop
- priamy voľný kop
- nepriamy voľný kop
- pokutový kop
- lopta rozhodcu
- autové vhadzovanie

Všetky štandardné situácie majú v hre svoju útočnú a obrannú charakteristiku (riešenie), ktorá má svoju variabilitu v závislosti na vývoji hry. Vzhľadom k možnosti nacvičiť si určité možnosti ich realizácie je vhodné toto realizovať v tréningovom procese s vybraným hráčom (špecialistom) alebo skupinou hráčov. Tak ako vhodne a úspešne zrealizovaná herná kombinácia aj nacvičená štandardná situácia môže súpera prekvapiť a tak prispieť k dosiahnutiu víťazstva v stretnutí.

## 6. 8 Útočné herné systémy

**Systém postupného útoku** je charakteristický dlhšou (primerane) medzihrou (v súčasnosti je pre ňu typická séria krátkych prihrávkov prvým dotykom), ktorou sa väčší počet hráčov pokúša striedať svojou aktivitou rytmus hry, meniť ťažisko hry a postupne sa presúvať k súperovej dobre zorganizovanej obrane. Cieľom je trpezlivo čakať na moment kedy sa súper dopustí obrannej chyby (hľadať slabinu) a tú využiť na prienik resp. zakončenie. Celý systém prebieha v troch fázach – založenie, vedenie a zakončenie. Každá z týchto fáz má svoje charakteristické znaky, ktoré je potrebné dôkladne nacvičiť, najmä koordináciu súčinnosti jednotlivých hráčov a skupín hráčov (brankár, obrancovia, stredový hráči a útočníci) v priestore a čase.

**Systém rýchleho protiútoku** je taký systém pri ktorom sa hráči okamžite po získaní lopty pokúšajú čo najrýchlejšie, najjednoduchšie a priamočiaro preniknúť k súperovej bráne cez ešte nezorganizovanú obranu a zakončiť ho. Môže byť realizovaný jednotlivcom (po chybe súpera hráč získal loptu a rýchle prenikol pred súperovu bránu, alebo nabehnutím za vysunutých obrancov), alebo skupinou hráčov (2 – 3 hráči, ktorí pri početnej prevahe jednoduchou kombináciou napr. „narážачkou“ prekonajú súpera a ohrozia bránu). Nevýhodou je, že zakončenie protiútoku často krát stroskotá na „bezhlavom“ nabehnutí hráča do postavenie mimo hry. Dôležité je aby nebol hráč pri jeho realizácii

osamotený a mal potrebné kondičné predpoklady (rýchlosť) a technické zručnosti (vedenie lopty, obchádzanie súpera a strelba).

**Systém kombinovaného útoku** využíva typické štruktúry obidvoch predchádzajúcich systémov. Môže byť realizovaný buď ako rýchly protiútok, ktorý sa nevydaril ale hráči nestratili loptu a súper zorganizoval obranu. Druhý opačný variant využíva postupný protiútok na prechod do stredu ihriska a následne snahu o prekvapivý prechod do rýchleho protiútku kombináciou alebo individuálnym prienikom.

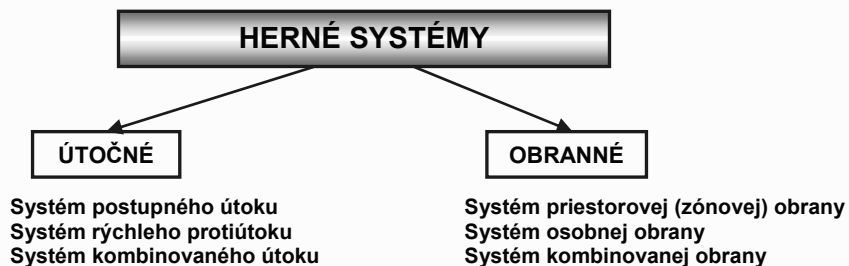
V súčasnej hre sa ešte môžeme stretnúť so snahou družstva vytvárať po postupnom prechode z prípravnej zóny do útočnej tzv. útočný tlak – zvýšeným počtom hráčov, viacerými kolmými prihrávkami, častými pokusmi o individuálny prienik dezorientovať obranu súpera. Využíva sa najmä v prípade nepriaznivého výsledku.

## **6. 9 Obranné herné systémy**

**Systém priestorovej (zónovej) obrany** je založený na zodpovednosti každého hráča za určitý priestor na ihrisku. Je dôležité aby sa tieto priestory vzájomne prekryvali. S týmto systémom sú ako už bolo spomenuté veľmi úzko spojené obranné kombinácie založené na vzájomnom zabezpečovaní. Hráči majú za úlohu nedovoliť súperovi s loptou preniknúť cez „jeho“ priestor a ostatní sa koncentrujú k ťažisku hry, sledujú pohyb protihráčov a snažia sa predvídať ďalší vývoj hry (prihrávka, nabehnutie a pod.). Existuje viacero variant tohto systému, ktoré sa odvíjajú od stupňa aktivity a taktického spôsobu jednania (priestorová obrana na vlastnej polovici, na celom ihrisku, stiahnutá, vysunutá). Pri hre v jednej línii je potrebná súčinnosť obrannej formácie s brankárom aby zaisťoval líniu do hĺbky. Často sa pri jej realizácii stáva, že ak sa nestihne (pozabudne) hráč zapojiť do obrannej činnosti vznikne vo línii (formácii) „diera“, ktorá výrazne naruší jej kompaktnosť.

**Systém osobnej obrany** je charakteristický osobným obsadzovaním každého súperovho hráča v určitých úsekoch hry s cieľom získať loptu. Jeho nebezpečenie je v skutočnosti, že ako náhle sa podarí súperovi vyhrať súboj 1 – 1 dostáva sa do ťažko brániteľnej početnej prevahy. Z tohto dôvodu nie je vhodné ho využívať počas celého stretnutia. Okrem toho si vyžaduje aj vysokú úroveň kondičnej pripravenosti, najmä vytrvalosti a rýchlosti čo opätovne výrazne podmieňuje jeho celozápasové použitie.

**Systém kombinovanej obrany** spája progresívne prvky oboch predchádzajúcich systémov kde niektorí hráči bráni súpera osobne a ostatní uplatňujú priestorovú obranu. Je vysoko účinnou formou obrannej hry. Pri osobnom bránení sa môže družstvo sústrediť na najlepších hráčov súpera a znemožniť im využiť svoje prednosti. Spojením priestorovej a osobnej obrany môžeme napr. takýchto hráčov brániť po celom ihrisku bez toho aby sa s nimi musel pohybovať stále ten istý hráč. Napríklad na súperovej polovici, prípadne v strednej zóne budú bránení najbližším hráčom a pred pokutovým územím už osobne určeným hráčom.



Obrázok 27 Herné systémy

Podobne ako pri útočných herných systémoch, útočných herných kombináciách a útočných herných činnostiach aj v obrane fáze hry družstva je badať stále väčšiu variabilnosť, ktorá je výsledkom zvyšujúcej sa dynamiky hry. Do popredia vystupuje úroveň „herného“ myslenia jednotlivých hráčov, rýchlosť reakcie na vzniknutú situáciu, čítanie hry, orientácia v priestore a čase a pod. Dôležitá je elasticita herných systémov, časopriestorové zladenie konkrétnych spôsobov spolupráce hráčov družstva pri herných kombináciách, ale najmä úroveň zvládnutia technickej a taktickej stránky herných činností jednotlivca, ktoré tvoria základ celej hry. Dominantným pre herný systém sa stáva obsah hry družstva, jeho organizácia, úlohy hráčov a systém ich súčinnosti. Pojem herný systém sa stáva označením pre charakteristické útočné a obranné postupy (činnosti) družstva a hráčov. Rozpracúvajú sa špeciálne systémy útočenia, bránenia i prechodových fáz, stále častejšie sa systém špecifikuje na činnosti skupín hráčov a jednotlivcov.

## 7 HERNÝ VÝKON

Hlavným cieľom športového tréningu je dosiahnutie úspechu, čiže čo najlepšieho výsledku v súťaži. Tomuto cieľu podriaďujeme všetky prostriedky, pretože dosiahnutý výkon je súčasne kritériom hodnotenia účinnosti tréningového procesu a v súčasnosti aj podstatnou podmienkou vytvárania zdrojov pre materiálno-ekonomické zabezpečenie športovej prípravy.

Úvodom je potrebné stručne charakterizovať základné pojmy, predovšetkým pojmy súvisiace s výkonom. Širším pojmom je **výkonnosť**, ktorú chápeme ako schopnosť opakovane podávať určitý výkon v danej činnosti na pomerne stabilnej úrovni.

**Výkon** – vo všeobecnosti rozlišujeme telesný, duševný, študijný, pracovný a iný výkon. Pre naše potreby hovoríme najmä o výkone motorickom, telesnom, pohybovom, športovom, ktorý môžeme užšie kategorizovať ako výkon napr. atletický, cyklistický, herný, podľa jednotlivých druhov športu, resp. jednotlivých disciplín. Základnou definíciou výkonu vo všeobecnosti je jeho fyzikálne vyjadrenie - *výkon je práca vykonaná za jednotku času*.

V telesnej výchove a športe je potrebné priradiť k výkonu aj *výsledok*, ktorý je niekedy s výkonom aj stotožňovaný.

Názory na výkon pri športovej činnosti sa vyvíjali postupne. **Športový výkon** zo širšieho pohľadu je popisovaný ako viacfaktorový jav, ako demonštrácia možností človeka vo zvolenom športe a jeho hodnotenia podľa určitých dohodnutých kritérií športového úspechu (porážka súpera, hodnotenie na základe dosiahnutých gólov). O športovom výkone hovoríme ako o mnohostrannom jave závisiacom od viacerých faktorov, ktoré naň priamo alebo nepriamo vplyvajú:

- a) nadanie a úroveň pripravenosti športovca na výkon,
- b) účinnosť systému športovej prípravy, obsah, organizácia a materiálno-technické zabezpečenie,
- c) obsah športového hnutia a celospoločenské podmienky jeho rozvoja.

Pod športovým výkonom rozumieme aktuálny prejav špecializovanej športovej výkonnosti, ktorej obsahom je uvedomelá pohybová činnosť, zameraná na riešenie úlohy, ktorá je vymedzená pravidlami. Je to špeciálny druh správania sa športovca v špecifických podmienkach športovej súťaže. Podmieňuje ho vnútorný stav organizmu športovca a vonkajší stavom prostredia, teda podmienky športovej súťaže.

Pri analýze výkonu športovca sú najdôležitejšie dva faktory:

1. **predpoklady pre výkon** (konštitučné, motorické a psychické predpoklady),
2. **stupeň a smer adaptácie organizmu** (výkonnostná kapacita).

Oba uvedené faktory možno považovať za limitujúce činitele maximálneho výkonu. Na zabezpečenie samotného výkonu je potrebná ešte *schopnosť dosahovať* tieto maximálne športové výkony.

Špecifickou oblasťou teórie zaoberajúcej sa športovým výkonom je oblasť športových hier. Pri riešení problematiky športového výkonu v športových hrách sa stretávame so snahou rozlíšiť individuálnu a skupinovú úroveň výkonu – výkon hráča a výkon družstva, s následnou snahou hľadať vzájomné vzťahy a väzby na oboch úrovniach.

Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že výkon družstva je podmienený výkonom jednotlivých hráčov, t.j. ich syntézou, avšak v žiadnom prípade nie mechanickým súčtom. Športový výkon v športových hrách označujeme termínom **herný výkon**, ktorý je daný priebehom a výsledkom špecifického športového pohybu v priebehu stretnutia.

Pojem herný výkon zdôrazňuje zvláštnosti športového výkonu v športových hrách a najmä skutočnosť, že pri hodnotení výkonu v športových hrách sú rozhodujúcimi herné ukazovatele. Herný výkon v kolektívnych športových hrách teda aj vo futbale môžeme charakterizovať ako realizovanú individuálnu a skupinovú činnosť hráčov v priebehu stretnutia, danú mierou splnenia herných úloh.

Herný výkon v kolektívnych športových hrách má v porovnaní so športovým výkonom, napr. v atletike niekoľko významných odlišností, ktoré sú určované najmä jeho multifaktoriálnou štruktúrou. Hovoríme o faktoroch rôznych úrovní a o väzbách vnútri jednotlivých úrovní. Ich poznanie umožňuje vysvetliť podstatu športového výkonu, faktory, ktoré sú podstatné pre jeho formovanie, poskytuje praxi zásadné informácie o procese športovej prípravy, o stavbe, organizácii a riadení účinnosti tréningového procesu a ich vzťahu k športovému výkonu.

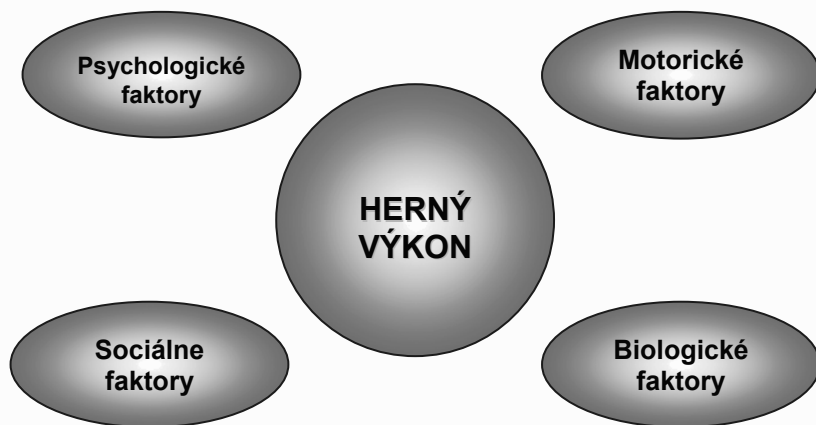
Medzi štyri hlavné faktory, determinujúce (podmieňujúce) úroveň herného výkonu zaraďujeme nasledovne:

**a/ Motorické faktory** – jedná sa v podstate o pohybové schopnosti a zručnosti, ktoré sú limitujúce pre športový výkon hráča v zápase.

**b/ Biologické faktory** – sú najmä zdravotné, morfológické a funkčné.

**c/ Psychologické faktory** – majú svoje osobitné miesto a rozdeľujeme ich do troch oblastí – všeobecné predpoklady, špecifické schopnosti a psychologické faktory súťaženia.

**d/ Sociálne faktory** – škola, rodina, športové prostredie. Majú nielen pozitívny ale často aj negatívny vplyv na jedinca a jeho športový výkon.



Obrázok 28 Hlavné faktory determinujúce úroveň herného výkonu

Popri uvedených faktoroch je potrebné spomenúť ešte ďalšie špecifické činitele, ktoré ovplyvňujú herný výkon v športových hrách. Sú to hlavne:

- neštandardnosť podmienok,
- bohatá variabilita herných situácií,
- aktivita súpera, respektíve jeho odpor.

Pri hodnotení výkonu hráča sledujeme najmä úroveň (rýchlosť) reakcie, rýchlosť orientácie, kvalitu výberu a uskutočňovania činností. V oblasti silových schopností sa hlavne orientujeme na dynamickú a výbušnú silu. Pri vytrvalostnej schopnosti sa jedná o zaťaženie, ktoré si vyžaduje hlavne adaptáciu dýchacieho a srdcovocievneho systému, ktorých činnosť sa v hre niekoľkonásobne zvyšuje. Medzi limitujúce schopnosti vo futbale zaraďujeme: výbušnú silu, rýchlostno-silové schopnosti a špeciálnu vytrvalosť. Ako nadstavbu sem zaraďujeme koordinačné schopnosti. Medzi základné schopnosti patria: všeobecná vytrvalosť, rýchlostné schopnosti, relatívna a maximálna sila, vytrvalosť v sile.

## 7. 1 Druhy herného výkonu

Tréner pri svojej činnosti sa subjektívne rozhoduje podľa toho, ako vníma a chápe individuálny herný výkon a herný výkon družstva. **Aktuálny herný výkon** je z tohto pohľadu preto pre trénera relatívne **objektívne existujúcou realitou**. Preto rozvoj a kultivácia herného výkonu môže byť v súlade s touto realitou a objektívnym poznaním, alebo sa stáva klamnou predstavou, ktorá je ovplyvnená predsudkami a hráčskymi skúsenosťami. Čím viac sa odlišuje trénerova predstava a ponímanie individuálneho herného výkonu a herného

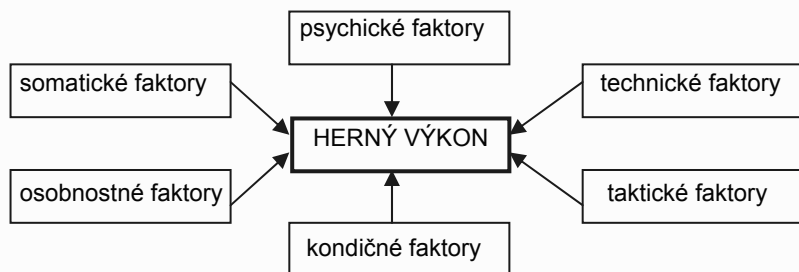
výkonu družstva od objektívnej skutočnosti, tým viac chýb obsahujú jeho rozhodnutia a činnosť a tým je vzdialenejší obsah jeho vedomia od reality.

Hlavným cieľom tréningového procesu je dlhodobé budovanie herného výkonu družstva a jednotlivca. Herný výkon jednotlivca ovplyvňuje miera vrodených a získaných dispozícií. Podľa Kačániho (2005) je výsledným prejavom **hernej spôsobilosti** hráča zahŕňajúcej:

- vrodené dispozície, ktoré sú predpokladom budovania herného výkonu,
- vplyvy sociálneho a prírodného prostredia, ktoré podmieňujú celkový vývin hráča a jeho vrodených dispozícií,
- vplyv tréningového procesu, ktorý predstavuje dlhodobé a cieľavedomé pôsobenie tréningového a súťažného zaťaženia.

Podľa Choutku (1987) vplyv dedičnosti, prírodného a sociálneho prostredia i tréningového procesu tvorí jednotu, pričom tieto zložky sa vzájomne podmieňujú a dopĺňajú. Preto nie je možné celkom presne určiť podiel jednotlivých vplyvov na herný výkon. Skúsenosti ale ukazujú, že na dosiahnutie vrcholových výkonov je podiel vrodených dispozícií nezastupiteľný.

Herný výkon je výsledkom pôsobenia súboru faktorov, ktoré pôsobia medzi sebou v určitých vzťahoch. Pod faktormi rozumieme každú pohybovú, vegetatívnu a psychickú funkciu, vlastnosť, schopnosť či stavy a deje, ktoré sú podmienkou realizácie výkonu. Mnohé faktory pôsobia ako rozhodujúce (determinujúce) činitele a majú pre herný výkon podstatný význam.



Druhy herného výkonu:

1. **individuálny herný výkon,**
2. **herný výkon družstva.**

## 7. 2 Individuálny herný výkon

Futbal ako športovú hru je možné charakterizovať ako súboj dvoch družstiev, ktorý sa javí ako špecifická pohybová aktivita. Táto aktivita sa skladá z rôznych pohybových aktov, ktoré sa odlišujú vonkajšou formou, intenzitou a objemom. Každý pohybový akt je zameraný na riešenie špecifickej hernej úlohy a chápeme ho ako **hernú činnosť jednotlivca**.

Pohybový akt alebo zložitejší pohybový celok, ktorý (Dobry, 1988):

- sa viaže k riešeniu konkrétnej špecifickej úlohy,
- je výsledkom učenia, praxe a získaných skúseností,
- predstavuje relatívne trvalú zmenu správania sa a konania,

je pomenovaný ako **motorická zručnosť**.

Herné zručnosti sa rozvíjajú a kultivujú na základe rôznej skladby schopností. Bolo dokázané, že **s rozvojom zručností sa mení skladba schopností, tvoriacich jej základ. Preto sa schopnosti považujú za faktory limitujúce úspešnosť výkonu v konkrétnej zručnosti.**

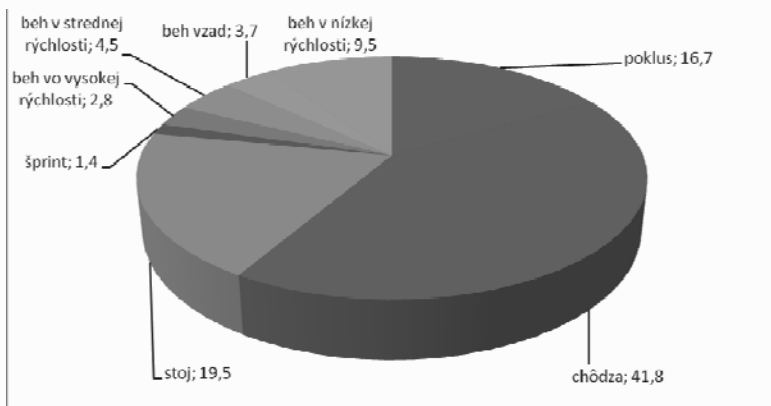
Očakávaný alebo vyžadujúci výsledok sa stávajú hlavnou požiadavkou, ktorá sa kladie na jednotlivcov a súčasne na celé družstvo pred zahájením stretnutia. Z uvedeného dôvodu chápeme požiadavky pre stretnutím ako **kvantitatívnu alebo kvalitatívnu úlohu formulovanú pred zahájením stretnutia včítane podmienok jej plnenia**. Z požiadaviek vyplýva definovaný konečný požadovaný stav. **Súbor požiadaviek sa stáva jedným z dôležitých determinantov herného výkonu, chápaného zjednodušene ako realizovaná odpoveď hráča na požiadavky a premenlivý dej stretnutia** (Dobry, 1988).

Individuálny herný výkon vyvoláva vonkajšie a vnútorné zaťaženie hráča, ktoré je v súčasnej dobe, hlavne na vrcholovej úrovni, pomerne ľahké kvantifikovať.

Herný výkon futbalistu tvorí široká škála pohybových činností. Dominantnými pohybovými činnosťami je beh rôznymi rýchlosťami a chôdza. Na základe analýzy stretnutí je hráč v súhrne počas zápasu v kontakte s loptou max. 3 minúty. Na odhad vykonanej mechanickej práce počas stretnutia slúži celková vzdialenosť prekonaná všetkými spôsobmi pohybu (lokomócie), ktorú vykoná hráč v priebehu stretnutia. Táto práca predstavuje energetický výdaj 2,5 MJ (megajoulov) v amatérskom futbale, pričom v profesionálnom futbale sú hodnoty vykonanej práce na úrovni 5 – 6 MJ (Psotta, 2006).

Model pohybovej aktivity hráča v zápase (Psotta, 2006).

| <b>Lokomočné činnosti bez lopty</b>                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|
| 9 – 15 km prekonaná vzdialenosť chôdzou a behom rôznych rýchlostí a spôsobmi |
| 40 – 60x zmien smeru behu spojených so zmenami rýchlosti                     |
| 6 – 20x osobných súbojov                                                     |
| 5 – 20x výskokov                                                             |
| 0 – 6x pád na zem                                                            |
| <b>Činnosti s loptou</b>                                                     |
| 30x vedenie lopty (cca vzdialenosť prekonaná vedením lopty 140 – 220 m)      |
| 20 – 46 prihrávkov                                                           |
| 0 – 4x strel'ba                                                              |
| 4 – 17x hra hlavou                                                           |
| 3 – 16x odoberanie lopty                                                     |



Obrázok 29 Model pohybovej aktivity vrcholových hráčov profesionálneho futbalu (Psotta, 2006).

Výkon hráča v stretnutí charakterizuje striedavé pohybové zaťaženie. K zmene intenzity alebo typu činnosti dochádza v priemere každú 5 – 6 sekundu. Futbalový výkon sa skladá z 900 – 1100 diskretných intervalov činnosti. Základným ukazovateľom vonkajšieho zaťaženia hráča sú prekonané vzdialenosti a ich intenzita.

Objem pohybovej činnosti podľa hráčskej funkcie (údaje z ME 2008 I. kolo).

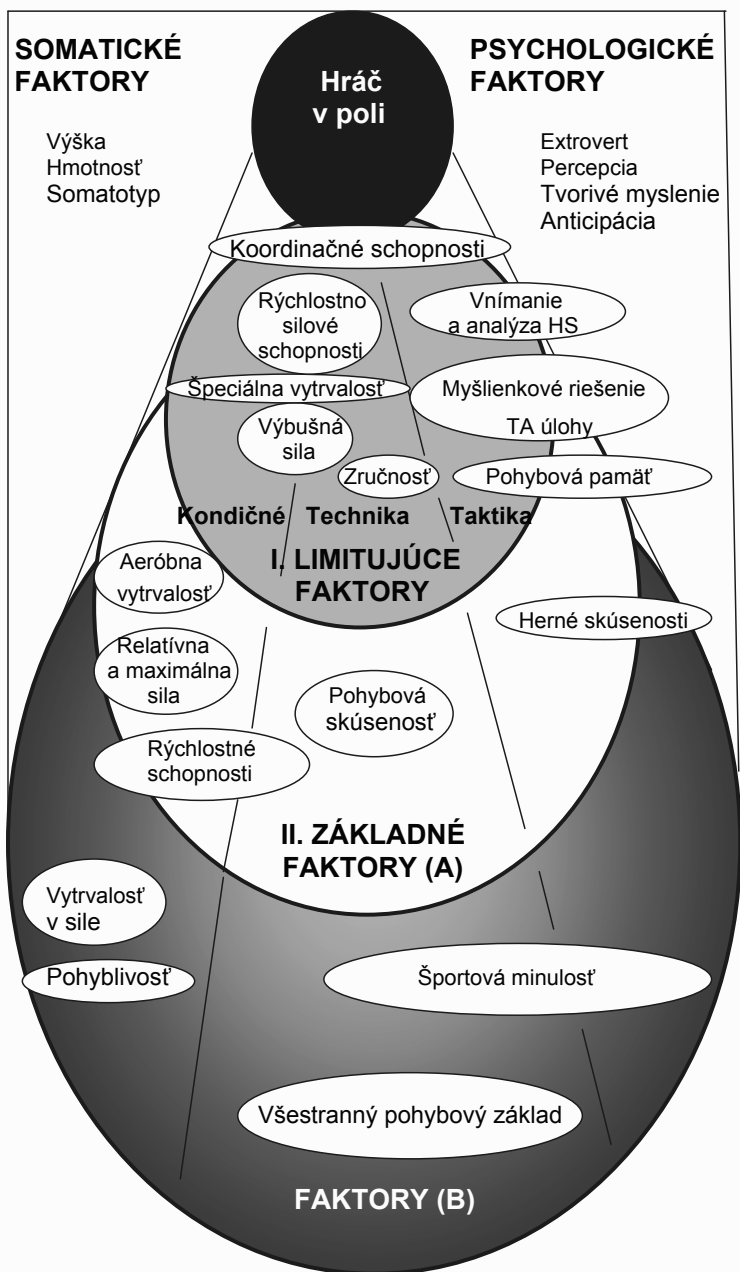
|                |               |
|----------------|---------------|
| brankári       | 3,4 – 4,2 km  |
| obrancovia     | 8,5 – 10,4 km |
| stredoví hráči | 9,4 – 11,4 km |
| útočníci       | 9,6 – 10,4 km |

### 7. 2. 1 Determinanty individuálneho herného výkonu

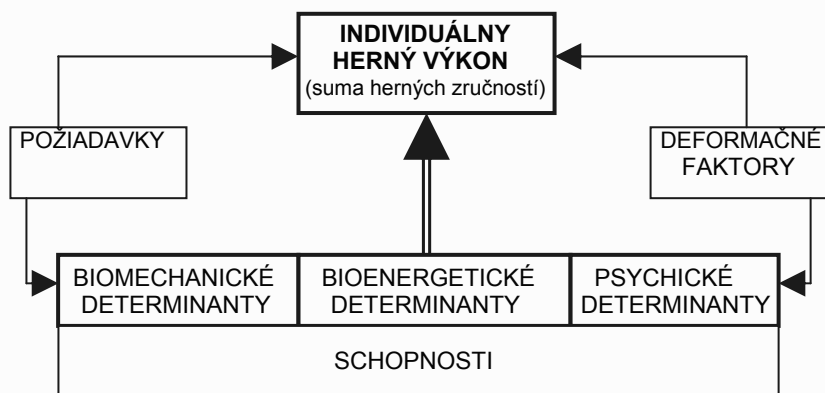
Súhrn požiadaviek vytvára špecifické **herné psychické zaťaženie**. Pôsobí na hráča pred stretnutím a vstupuje i do herného výkonu v stretnutí ako silne ovplyvňujúci činiteľ. **Úroveň riadiacej činnosti CNS** (centrálne nervová sústava) **a psychických procesov sa stáva determinantom herného výkonu.**

Herný výkon vyvoláva aj **fyzické zaťaženie**, ktoré pôsobí na pohybový systém hráča (biomechanické zaťaženie) a na funkcie vnútorných orgánov a metabolické krytie energetického výdaja (bioenergetické zaťaženie). Preto sú ďalšími **determinantmi individuálneho herného výkonu úrovne funkcie pohybového systému a bioenergetiky.**

**Bioenergetické, biomechanické a psychické determinanty** predstavujú subjektívne predpoklady individuálneho herného výkonu zloženého z množiny herných zručností. Umožňujú jednotlivcovi rozvíjať spôsobilosť podieľať sa na tímovom hernom výkone. Individuálne odlišné výkonové predpoklady a individuálne odlišný stupeň vývoja participácie spôsobujú, že hráči realizujú objektívne rovnaké požiadavky s rozdielnou kvalitou (Dobry, 1988).



Obrázok 30 Štruktúra herného výkonu.



Obrázok 31 Determinanty individuálneho herného výkonu (Dobry, 1988).

**Bioenergetické činitele** uspokojujú bioenergetické požiadavky vyplývajúce z herných činností hráča a ovplyvňujú jeho vonkajší pohybový prejav. Medzi biomechanické činitele radíme:

- typ svalových vlákien,
- bioenergetické zabezpečenie herného výkonu,
- spôsobilosť mobilizovať adekvátny energetický systém.

**Biomechanické činitele** ovplyvňujú motorické vykonanie herných činností jednotlivca, ktoré je možné objektívne pozorovať. Medzi biomechanické činitele radíme:

- činnosť pohybového systému – motorickej jednotky, t. j. jeden neurón a svalové vlákna, ktoré inervuje,
- jemná nervovosvalová koordinácia (technika),
- princípy efektívneho pohybu.

**Psychické činitele** výrazne ovplyvňujú individuálny herný výkon. Predstavujú vzájomne sa podmieňujúce sa poznávacie, motivačné, vôľové a emotívne procesy pri realizácii herných zručností. Medzi psychické činitele radíme:

- poznávacie procesy,
- riadenie konania v herných situáciách a jeho kontrola,
- anticipácia a rozhodovanie sa (alternatívy),
- senzomotorická zručnosť (informácie).

**Deformačné činitele** znižujú či znehodnocujú individuálny herný výkon. Odolnosť proti deformačným vplyvom sa považuje za spôsobilosť hráča realizovať herný výkon bez výrazného zníženia efektívnosti herných činností. majú negatívny vplyv na všetky funkcie hybného systému a vedú k porušeniu koordinácie najmä herných činností náročných na presnosť. Odolnosť voči deformačným vplyvom je trénovateľná. Medzi deformačné činitele radíme:

- vnútorné rušivé vplyvy (napätie, strach, únava),

- vonkajšie rušivé vplyvy (tlak, odpor, súper, priestorová a časová tieseň, klimatické podmienky, situačná neočakávanosť).

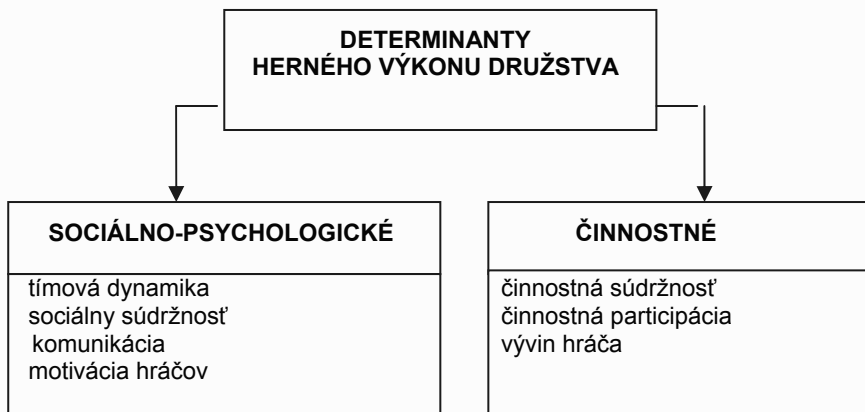
### 7. 3 Herný výkon družstva

Futbalové družstvo predstavuje sociálnu skupinu jedinečnú tým, že spoločná činnosť všetkých jej členov vyúsťuje do herného výkonu družstva v stretnutí s inou súperiacou skupinou. Herný výkon družstva je založený na individuálnych herných výkonoch, ktoré podliehajú vzájomnému regulačnému pôsobeniu. Jednotlivci ovplyvňujú hru družstva a družstvo pôsobí na jednotlivcov, ktorí následne ovplyvňujú svoje konanie. Herné činnosti jednotlivca, ktorými sa hráči spolupodieľajú na hernom výkone družstva, majú súčasne kooperačný a súťaživý charakter. **Kooperácia** znamená spoločnú činnosť, spoluprácu všetkých hráčov jedného družstva v snahe dosiahnuť spoločne cieľ, t. j. čo najlepší výsledok. **Súťaživosť** znamená odolávať pokusom súperovho družstva, brániť mu pri dosiahnutí cieľa a súčasne presadzovať vlastné ciele (dobrý, 1988).

Na herný výkon družstva pôsobia faktory – determinanty, na ktoré pôsobíme pri rozvoji a kultivácii herného výkonu v tréningovom procese a v stretnutí.

K determinantom herného výkonu družstva patria:

- **sociálno-psychologické determinanty**,
- **činnostné determinanty**.



Obrázok 32 Determinanty herného výkonu družstva

**Sociálno-psychologické determinanty** vyjadrujú interpersonálne vzťahy medzi hráčmi a ich trénermi. Optimálne interpersonálne vzťahy môžu maximalizovať herný výkon a naopak slabé interpesonálne vzťahy môžu

handicapovať i veľmi talentované družstvá. Zákon zmeny vo vnútri družstva je neúprosný. Všetko je stále v pohybe, i keď to niekedy nechceme pripustiť.

K pojmu **tímová dynamika** nás vedie správanie sa trénera a hráča, ako výsledok dvoch skupín síl. Postavenie trénera v tímovej dynamike je trochu odlišné. V jednom prípade tréner vystupuje v tímovej dynamike ako činiteľ inštitucionálny – donucovací, keď presadzuje svoje stanoviská a rozhodnutia, pretvára hráčov v družstvo a často prenáša na hráčov rozhodnutia nadriadených – funkcionárov. Na druhej strane vystupuje so svojimi osobnostnými vlastnosťami, individuálnymi potrebami a cieľmi do tímu ako jeho člen a dostáva sa do interakcie so súperom alebo inými vonkajšími silami.

V tímovej dynamike sa javí aj problémový jav, ktorým je súvislosť medzi osobnostnými vlastnosťami hráča a jeho hráčskou a sociálnou úlohou.

Každý tím sa neustále mení a prechádza rôznymi štádiami vývoja (Dobry, 1988):

- **základné štádium** – družstvo sa vytvára, stanovujú sa normy a limity pre osobnostné vzťahy a určujú sa výkonové ciele a formujú sa technológie,
- **búrlivé štádium** – dochádza ku konfliktom, niekedy aj k rebelii voči trénerovi, začína sa objavovať odolnosť voči vonkajším vplyvom,
- **stabilizačné štádium** – upevňuje sa tímová kohézia (súdržnosť), stabilizujú sa hráčske role, dochádza k hernej kooperácii a k pozitívnej výmene informácií medzi trénerom a hráčmi,
- **výkonové štádium** – medziosobnostná štruktúra sa stáva stimulom herného výkonu družstva.

Neefektívne tímy často neprekonajú búrlivé štádium.

**Sociálna kohézia** (súdržnosť) sa považuje za najväčší problém trénera v kolektívnych hrách. Môžeme ju vysvetliť ako vlastnosť skupiny, ktorá sa prejavuje komplexom vnútorných síl a vzťahov, ktoré spájajú členov skupiny medzi sebou a priťahujú ich k skupine ako celku.

Faktory tímovej kohézie:

- uspokojenie z tímového výkonu (satisfakcia),
- uspokojenie z vlastného individuálneho výkonu,
- úlohovo orientovaná kohézia – vzťah hráča k futbalu, „rád hrá futbal“,
- afilačná kohézia – „hrám rád s týmto družstvom“,
- túžba jednotlivca po verejnom uznaní.

**Komunikácia** sa stáva problémom, keď trénerove hodnotenie výkonu nesúhlasí s názorom jednotlivcov alebo celého družstva. Základom komunikácie je schopnosť vnímať trénera, spoluhráča, chápať a rešpektovať ho.

**Motivácia hráčov** sa môže v priebehu stretnutia meniť. Motivácia zahŕňa v sebe sociálne činitele, fyziologické procesy, potreby a emočné vplyvy. Motívy vytvárajú motivačnú štruktúru, ktorá môže byť u každého jednotlivca rôzna. Motiváciu ovplyvňuje aj správanie sa trénera po víťazstve i porážke.

**Činnostné determinanty** zdôrazňujú rovnováhu medzi príliš individuálnym a príliš kolektívnym prejavom herného výkonu.

**Činnosťná kohézia** (súdržnosť) zahŕňa súdržnosť, spoluprácu, súhrn a súlad vzťahov medzi hráčmi pri činnosti v priebehu stretnutia. Typickým vonkajším prejavom hernej kohézie je vedomá spolupráca hráčov v rámci herného systému realizovaná hernými kombináciami a hernými činnosťami jednotlivca.

Positívny vývoj činnostnej kohézie je závislý od:

- zrozumiteľne formulovaných výkonových cieľov, ktoré sú reálne dosiahnuteľné a ktoré sú hráčmi prijaté,
- tvorby herného systému, ktorý je založený v súlade s individuálnymi hráčskymi záujmami a výkonovou úrovňou a hodnotovou orientáciou družstva,
- definovania hráčskej úlohy pre každého jednotlivca a vysvetlenia aký výkon sa od neho očakáva,
- poskytnutého priestoru pre autonómne rozhodovanie jednotlivca v rámci herného systému.

**Činnosťná participácia** je mierou účasti jednotlivcov na tímovom výkone. Vývoj hráča sa rovná vývoju jeho participácie na hernom výkone družstva.

Úzky repertoár herných činností a nízka úroveň zručností vedú k jednoduchému individuálnemu výkonu, ktorý však nemusí znižovať zážitky z participácie na hernom výkone družstva.

Požiadavky činnostnej participácie:

- somatické a osobnostné vlastnosti – predurčujú úlohu hráča,
- komunikácia s ostatnými hráčmi, vzájomné porozumenie a „spoločný jazyk“,
- autonómne rozhodovanie – zodpovednosť za iniciatívu v rámci herného výkonu družstva a relatívne sloboda rozhodovania,
- akceptovanie spoluhráčmi.

Podľa Dobrého (1988) môžeme hovoriť o piatich **participačných štýloch** u chlapcov a dievčat.

Participačné štýly chlapcov:

- „veľkí frajeri“ – zručnosťná úroveň je vysoká, hrajú s nadšením, živo spolupracujú, sú iniciatívni, vyhľadávajú iných „veľkých frajerov“, často dávajú príkazy iným hráčom,
- „menší frajeri“ – sú podobní ako I. kategória, ale ich úroveň zručností je menšia a zvyknú byť fyzicky slabší, obvykle sú vzdialení od „veľkých machrov“,
- „dobrí chlapci“ – sú zručnosťne priemerní, niektorí sú dobrí hráči, nadšene sa zúčastňujú hry, usilujú sa o vysokú interakčnú pozíciu,
- „neviditeľní“ – chcu vyzerat' akože sa zapájajú do hry, ale v skutočnosti sú pasívni a neviditeľní,
- „autsajdri“ nie sú agresívni, ich zručnosťná úroveň je veľmi nízka, takmer nulová, sú často terčom posmechu.

Participačné štýly dievčat:

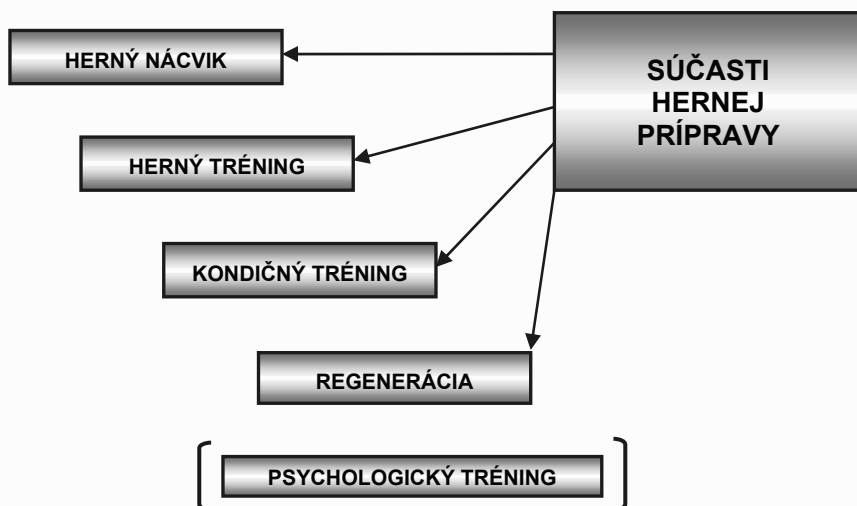
- „športovkyne“ – sú na vysokej zručnostnej úrovni, zúčastňujú sa na všetkých herných interakciách, chcú byť „na špici“, fyzicky i slovne odrážajú napádania,
- „snaživé“ – hrajú s nadšením, ich zručnostná úroveň je nižšia, prejavujú radosť z úspechu, keď sú kritizované, nebránia sa,
- „fanúšičky“ – ich zručnostná úroveň je veľmi nízka, často nechápu hru, prejavujú radosť pri úspechu, povzbudzujú, odmietajú kontakt s loptou, sú váhavé, často sa smejú z vlastných chýb,
- „zlomyseľné“ – ich participácia je nulová, svojim chovaním naznačujú, že športu neprikladajú veľký význam, vysmievajú sa ostatným,
- „celkom stratené“ – ich zručnostná úroveň je veľmi nízka, resp. nulová, sú pasívne, vyhýbajú sa aktivite v hre, pri kontakte s loptou ich zachváti panika.

Príčiny participačných prejavov – participačných štýlov – nemôžeme hľadať len v úrovni zručností. Činnosťnú participáciu hráča na hernom výkone družstva musíme sledovať nielen v každom stretnutí, ale i v každom hernom cvičení a v prípravnej hre.

## 8 TRÉNINGOVÝ PROCES VO FUTBALE - ŠPECIÁLNA HERNÁ PRÍPRAVA A JEJ SÚČASTI

Z hľadiska prevládajúcich tendencií a progresívnych postupov v tréningovom procese sa v našich podmienkach v tréningovom procese hráčov športových hier a teda aj futbalu uprednostňuje ponímanie, kedy tréningový proces charakterizujú tie komponenty zaťaženia, ktoré popisujú pohybové činnosti (cvičenia) používané v tréningovom procese z pohľadu **tréningových podnetov (špecifické a nešpecifické)**. Vzhľadom k takémuto chápaniu tréningového procesu vo futbale považujeme za potrebné zmeniť jeho vnútornú štruktúru, kde nebudeme používať tradičné delenie na jednotlivé zložky. Ukazovatele ako objem a intenzita zaťaženia, slúžiace hlavne na hrubý popis tréningového zaťaženia, ustúpia do pozadia. Z dôvodu potreby riešiť špecifickosť, situačnosť a komplexnosť tréningových podnetov integrujú sa úlohy a obsah tradičného tréningového procesu do **tzv. špeciálnej hernej prípravy**, kde sa realizujú konkrétne úlohy prípravy hráča na vlastnú hru. Tréningový proces vo futbale v tom prípade budeme chápať ako špeciálny, vnútorne racionálne štruktúrovaný, sociálno-psycho-fyziologický adaptačný proces, zacielený na kultiváciu zručnostného, zdatnostného a intelektuálneho potenciálu hráča, na rozvoj individuálneho a kolektívneho herného výkonu.

Na základe takéhoto ponímania je možné rozlišovať nasledovné tri súčasti hernej prípravy realizované v rámci tréningového procesu – **nácvik, herný tréning a kondičný tréning**. A ako štvrtú rovnocennú súčasť s ostatnými – **regeneráciu**, ktorá je zacielená na obnovu síl a aktívne vytváranie podmienok pre optimalizáciu tréningového zaťaženia. Termín nácvik v zmysle jeho presnejšieho vymedzenia a z dôvodu, že sa jedná o športové hry, špecifikuje Kačáni (2000) ako **herný nácvik**. Vzhľadom k stále vyšším požiadavkám na hráča z pohľadu psychiky (vnútorné a vonkajšie impulzy), odporúčajú viacerí odborníci, aby samostatnou súčasťou hernej prípravy hráča vo futbale bol aj psychologický tréning.



Obrázok 33 Súčasti hernej prípravy realizované v tréningovom procese

**Poznámka autora:** Uvedomujeme si, že takéto terminologické ponímanie hernej prípravy je špecifický prístup, ktorý je používaný len v odbornej literatúre na území bývalého Československa. V zahraničí sa stále stretáme s pojmami, ktoré hernú prípravu vnímajú z pohľadu jej zložiek, resp. zamerania sa na:

- technickú stránku – rozvoj technických zručností (herné činnosti HČJ, RHČJ, HK a HS),
- taktickú stránku – rozvoj taktických zručností (taktické myslenie a konanie),
- kondičnú stránku – rozvoj kondície (sila, rýchlosť, vytrvalosť a koordinácia, resp. obratnosť).

Na zorientovanie sa je, podľa nás, potrebné pochopiť, že práve oblasť technickej a taktickej prípravy je dominantná pri stanovovaní si cieľa tréningu. Ak sa chceme venovať učeniu techniky, budeme sa **vždy** pohybovať v štádiu **nácviku**. Ak chceme **techniku rozvíjať**, je potrebné aby sa športovec dokázal **rozhodnúť** - taktika, ktorú z už naučených technik v hernej situácii použije z pohľadu jej efektívnosti pre daný okamžik hry a to je **herný tréning**. Je samozrejmé, že ak chcem byť v hre pohybovo aktívny, musím byť aj **fyzicky zdatný**, t.j. mať primerane rozvinuté kondičné predpoklady pre tréňované herné činnosti a tým sa zaoberá **kondičný tréning**.

## 8.1 Herný nácvik

Herný nácvik môžeme charakterizovať ako súčasť tréningového procesu, v ktorom prevláda pôsobenie na zručnostný potenciál – nácvik nových herných zručností. Použitá záťažová činnosť je špecifická. Jedná sa o proces, v ktorom sa vytvárajú podmienky pre motorické učenie na základe predchádzajúceho rozhodnutia o výbere obsahu, metód a foriem. Výsledným efektom nácviku má byť optimálne diferencovaná nová herná činnosť v individuálnom alebo kolektívnom hernom prejave. Je potrebné zdôrazniť, že jeho neoddeliteľnou súčasťou je rozvoj koordinačných schopností, najmä vo vzťahu k tréningu mládeže, kde má herný nácvik dominantné postavenie. Vo výkonnostnom a vrcholovom futbale dospelých je herný nácvik využívaný len v malej miere, najčastejšie pri vytváraní podmienok pre herný tréning.

Cieľom herného nácviku je nácvik herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov zameraný na rozvoj komplexnej hernej spôsobilosti hráča aj družstva v zápase. Rozvoj hernej spôsobilosti prebieha postupnými výkonnostnými úrovňami (začiatkovička, pokročilá a vrcholová). Na každej úrovni musíme stanoviť primerané didaktické ciele, ktoré sa premietnu do výberu zodpovedajúceho obsahu a optimálnych didaktických foriem, metód. Zaťaženie pri hernom nácviku je obvykle nízkej intenzity (aerobné pásmo), pri srdcovej frekvencii (SF) 120-130 úderov za minútu, nevyvoláva špecifickú odozvu a nevedie k fyziologicky adaptačnému procesu. V súčasnosti sa však odporúča zvýšenie frekvencie opakovania činností pri SF 140 - 145 úderov za minútu, kedy už dosahujeme fyziologické pochody v oxidatívnej zóne.

Tréningová činnosť je často prerušovaná, do popredia vystupuje tréningová metóda založená na vzťahu celok – časť.

**Poznámka autora: Nácvik techniky - základný kameň hernej prípravy najmä u detí**

Športová príprava detí a mládeže vo futbale je proces, v ktorom je potrebné zabezpečiť požadovanú kvalitu jeho priebehu a realizácie. K dosahovaniu špičkových futbalových výkonov dnes nestačí len talent športovca a jeho tréningové úsilie. Výrazne vplyva na jeho rast obsah tréningového procesu, ktorý pre svoje podmienky pripravuje tréner. „Technológia“ tohto procesu je však veľmi zložitá a musí rešpektovať určité princípy. Jedným zo základných je vzťah nácviku a zdokonaľovania. Venujeme pozornosť práve prvým krokom v procese učenia sa a to na nácvik, so zameraním na naučenie sa základov techniky t.j. na osvojovanie si určitého pohybového prvku resp. pohybovej štruktúry (herná zručnosť). Priebeh tohto procesu sa skladá z troch častí:

1. vytvorenie predstavy o novej pohybovej štruktúre (popis a ukážka)
2. štádium nácviku (precvičovanie pohybovej štruktúry = osvojovanie si zručnosti, oprava, korekcia chýb)
3. proces automatizácie (osvojenie si a stabilizácia učenej sa pohybovej štruktúry – zručnosti) – tzv. vytvorenie pohybového vzorca.

Po etape nácviku dochádza k etape zdokonaľovania, kedy sa naučenú zručnosť snažíme zakomponovať, začleniť do hry. V tejto etape si hráč sám, vzhľadom k uvoľňujúcej sa pozornosti a znižujúcim sa nárokom na vnímanie priebehu pohybovej štruktúry (stále nižšie požiadavky na myslenie) dokáže sám analyzovať priebeh pohybu aj prípadné chyby. Dokáže ich sám odstraňovať. Jednoznačne si treba uvedomiť, že až po naučení (čiže nácviku) je možné danú zručnosť uplatniť (aplikovať) v sťažených podmienkach hry. Až v tejto etape dokáže talentovaný a nadaný hráč pridať aj nejakú svoju osobitosť, resp. vykonávať ju v stále vyššej zložitosti. Je veľmi pravdepodobné, že nie každý hráč, aj po kvalitnom osvojení si zručnosti, bude pri prvých pokusoch využiť naučenú činnosť v hre (stretnutí) tak úspešný ako v tréningu (zvýšený tlak na psychiku). Je potrebné si v tejto súvislosti uvedomiť, že okrem napr. zbavenia sa strachu z jej použitia, nieistoty pri jej vykonaní, bude mať hráč stále širší priestor, na základe vlastného uvedomovania si a informácií od trénera, sám analyzovať napr., čo bolo pri jej realizácii zle vykonané, čo nerealizoval ako pri predošlých pokusoch a pod. V podstate sa opäť, ale vo vyššej úrovni, dostávame fakticky (ako keby) k fáze nácviku. Je preto na trénerovi aby poznal teóriu a uvedomil si ako funguje celý proces nácviku a zdokonaľovania a adekvátnymi prostriedkami pomohol hráčovi preniesť tréningovú „drinu“ do výslednej fázy - do hry.

Skúsenosti zo školení trénerov futbala 3. triedy, vyučovacia ale aj trénerská prax, nás stále viac presvedčajú, že práve oblasť nácviku je u množstva začínajúcich ale aj skúsenejších trénerov veľkou neznámou, resp. podceňovanou oblasťou. V prvom rade je určitý problém z pohľadu terminologického či pojmového. Z pohľadu súčastí hernej prípravy sa stretávame s pojmami NÁCVIK, resp. HERNÝ NÁCVIK. Toto by sme z pohľadu účelu tejto publikácie ako kritické nevideli. Problematickejší je výber a použitie adekvátnej metodicko-organizačnej formy (MOF). Dominantnou MOF v nácviku by malo byť prípravné cvičenie. Veľakrát sa však stretávame s názorom, že prípravné cvičenie je vlastne cvičenie, ktoré využívame len v prípravnej časti tréningovej jednotky! Pokiaľ si pozrieme charakteristiky, ktoré sú uvádzané

v učebniciach, na Slovensku KAČÁNI, L. – Futbal. Herná príprava – teória a prax (2005), v Čechách VOTÍK, J. – Tréner futbalu „B“ licence (2001), tak je jasné, že ich opodstatnenie a určenie u začiatovníkov je najmä pre prvú fázu motorického učenia sa (osvojovanie – iradiácia a generalizácia) so zameraním na technickú stránku a teda jednoznačne patria do hlavnej časti obsahu TJ. Iné je to u pokročilých, kde dochádza k špecifickejšiemu zameraniu nácviku najmä z pohľadu situácie t.j. výraznejšie sa prejavuje taktická stránka činnosti. Ďalším a asi najdôležitejším znakom nácviku je nízka úroveň aktivácie energetických systémov. Odporúča sa pracovať len v aerobnom pásme (SF 130 – 150).

Domnievame sa, že podstatné pri plánovaní cvičenia je vnímať na čo sa skutočne v danom cvičení zameriavame, teda čo je konkrétnym cieľom cvičenia. Na základe toho môžeme jasne stanoviť či ide o nácvik alebo zdokonaľovanie. Cieľ tréningu by nemal byť postavený len do roviny „naučiť prihrávku“, ale mal by byť jasne špecifikovaný akými cvičeniami a akými postupmi. V jednotlivých cvičeniach si je potrebné taktiež stanoviť konkrétny cieľ.

Pri nácviku je potrebné si uvedomiť, že to nie je jednorázová záležitosť ale proces – tak ako učiť sa písať, čítať, počítať a pod.!

Kvalitná realizácia herných foriem (herné cvičenia, prípravné hry a najmä vlastná hra) si vyžadujú aby sme sa na ne „pripravili“. Toto splňajú prípravné cvičenia. Ich realizácia prebieha v jednoduchých podmienkach (izolovaných od hernej situácie) a aj zložitost' a intenzita je veľmi nízka. Zameranie je jednoznačné – osvojuvať si techniku!

## AK SA CHCEME HRAŤ, MUSÍME VEDIEŤ HRAŤ!

Čo znamená táto téza? Sme presvedčení, že vo futbale nevyužívame v plnom rozsahu túto tézu. Často sa chceme hrať (aj keď je to možné) bez toho aby sme kvalitne vedeli (boli naučení) prihrať, prebrať loptu a o obidvi hráča ani nehovoriac. Domnievame sa a prax v iných športových hrách napr. basketbale, volejbale a pod. to potvrdzuje, že tzv. drilové ponímanie vstupu (prípravka, mladší žiaci) do tréningového procesu (samozrejme nie ortodoxné a bez herného kontextu) je aj vo futbale nutnosťou. A malé prirovnanie k volejbálu: Ak chcem byť úspešný v hre, musím kvalitne ovládať odbíjanie lopty. V prípade, že ho pokazím - celé družstvo stráca bod... Na tomto mieste však chceme zvýrazniť a podčiarknuť skutočnosť, že futbal je hra a je preto naozaj veľmi dôležité aby boli hráči, už od svojich začiatkov, trénermi v tréningu vedení v hernom duchu. V našej knihe viackrát uvádzame a doslovne žiadame trénerov, aby práve z tohto dôvodu, využívali čo najširšiu možnú paletu herných prostriedkov, ktoré prinesú športovcom pocit radosti a zábavy.

Správny a dôsledný nácvik činnosti s loptou t.j. hernej zručnosti, ktorú realizujeme prostredníctvom osvojovania si jednotlivých druhov (technik) herných činností (prihrávania, prebratia, vedenia lopty či obchádzania súpera a strelby) patrí medzi základné „povinnosti“ najmä detských trénerov.

Ako na to? Predovšetkým to chce znalosť priebehu pohybového prejavu danej hernej činnosti so všetkými kritickými miestami a veľkou dávkou trpezlivosti. Tieto atribúty sú vysoko dôležité pre úspešný priebeh učenia sa. Tu sa v praxi objavujú asi najväčšie nedostatky. Tréneri väčšinou nevedia jednak organizačne zvládnuť priebeh cvičenia, ale hlavne nedokážu analyzovať priebeh pohybu a teda nevedia ho rozfázovať či rozdeliť na časti (detaily). Jednoznačne o tom hovorí didaktika futbalu pri popise metód v celku a po častiach. Je nutné, ak chcem niekoho niečo učiť, aby som to podrobne poznal. Už pri prvých pokusoch o vykonanie činnosti (mimochodom u detí väčšinou bývajú práve tie prvé najlepšie) je potrebné dohliadať nad ich kvalitou. Znalosť priebehu pohybu je nutným predpokladom aby sa hráč neučil, resp. neopakoval a tým si neupevňoval zlý pohybový návyk. To si vyžaduje veľké trénerské majstrovstvo a samozrejme aj vhodné zázemie. V nižších kategóriách či výkonnostných úrovniach je však tréner často na celé družstvo (15 – 20 detí) sám a v tom prípade je to ťažko uskutočniteľné. Východisko vidíme v zaangažovaní rodičov, starších hráčov a podobne. Vhodné je realizovať cvičenie aj tzv. recipročnou formou (po vysvetlení a ukážke cvičia deti techniku pod „dozorom“ spoluhráča). Veľkou chybou je, že tréneri pri nácviku nie sú dôrazný a trpezlivý. Osvojovanie si techniky nie je záležitosť piatich či desiatich opakovaní, je to proces mnohonásobného počtu opakovaní (často aj tisícok!).

Veľmi dôležitú úlohu pripisujeme aj **motivácii**. Dril spája v sebe prvky monotónnosti a jednotvárnosti, čo určite nie je pre začiatočníka príťažlivé a populárne, jednoznačne však potrebné. Na spestrenie a uvoľnenie je vhodné využívať napr. pohybové hry.

Na záver tejto poznámky máme v úmysle uviesť náš pohľad na to ako vnímať a prakticky realizovať **nácvik** u začiatočníkov. Zameriame sa na **príhrávanie lopty**. Na začiatok je dôležité aby si tréner jasne určil aký druh príhrávky chce učiť. Ja som vybral **príhrávku vnútornou stranou pravej nohy**. Odporúčame aby tréner hernú činnosť najprv stručne popísal z pohľadu jej významu v hre (motivačná metóda), potom ju ukázal ako celok (náznorná metóda), následne pristúpil k jej nácviku - osvojovaniu si (praktická metóda) a na záver nezabudol zhodnotiť (diagnosticko-klasifikačná metóda):

**Cvičenie:** Hráč si príhráva loptu vnútornou stranou pravej nohy o stenu (bariéru), vzdialenosť cca 2 - 3m.

ČZ: 10 -12 min

IZ: 120 – 140 SF

**Postup:** Je potrebné aby tréner vysoko aktívne kontroloval jednotlivých hráčov a opravoval chyby, pričom stanovené podmienky a zložitosť cvičenia nemenil. Pokiaľ je to možné, z pohľadu počtu „trénerov“, zabezpečiť aby deti cvičili v menších skupinách. Samozrejmosťou je pochvala pri dobrom alebo len „trochu“ dobrom vykonaní resp. aktivizácia pri neúspešnom. Nebáť sa plošne cvičenie zastaviť a vysvetliť „všeobecnú“ chybu. Odporúčame využiť aj metódu kontrastu - dobré vykonanie ↔ zlé vykonanie (to zlé nie aby realizovalo dieťa!). Pri individuálnom prístupe byť trpezlivý a hlavne snažiť sa zistiť kde je kritické miesto pri chybnom pokuse dieťaťa. Na to je potrebné poznať základné rozfázovanie priebehu realizácie hernej činnosti:

1. postavenie stojnej (ľavej) nohy – v smere kopu,
2. postavenie stojnej (ľavej) nohy vo vzťahu k lopte – na jej úroveň a vo vzdialenosti cca 10 – 20 cm,
3. náprah úderovou nohou a jej vytočenie do 90° uhla voči stojnej nohe,
4. úder vnútornou stranou nohy (jej stredom) do lopty vo výške jej ťažiska s prenesením (udržaním) ťažiska tela nad loptu,
5. doznievajúci pohyb úderovej nohy smerujúci nie cez stojnú nohu ale priamo vpred.

Takémuto spôsobu ponímania sa hovorí „detailizácia“ a uvádzame ju len ako návod resp. príklad toho ako je možné vnímať taký „jednoduchý“ pohyb, ako je úder vnútornou stranou nohy do lopty (a to je možné túto pohybovú štruktúru rozfázovať ešte detailnejšie, či už z pohľadu postavenia trupu, hlavy, paží atď.). Myslíme si, že z pohľadu samotného cvičenia nie je potrebné aby jeho priebeh bol realizovaný **po častiach**, ale odporúčame, podobne tak aj pri ostatných herných činnostiach jednotlivca, aby bol nácvik techniky danej zručnosti realizovaný **v celku**.

Toto prípravné cvičenie by sme mali pravidelne zaraďovať do nasledujúcich tréningových jednotiek (aspoň 4 – 5) a až postupne obmieňať (sťažovať) s príhrávkami vo dvojici, trojuholníku, štvorci resp. môžeme pridať pohyb hráča a pod. Monotónnosť obsahu tréningovej jednotky odporúčame obmieňať učením sa iných herných činností resp. pohybovými a prípravnými hrami. Upozorňujeme na nutnosť stále vnímať, že ide o proces učenia sa a preto je potrebné neprestajne dohliadať na kvalitu realizácie hernej činnosti (v našom prípade príhrávky pravou nohou vnútornou stranou nohy) a nasledovať iné ciele. Napr. pri príhrávkach v trojuholníku sledovať či hráč trvale vníma, že stojná noha má byť v smere kopu atď.

Dôležité je aby si tréner dokázal túto skutočnosť – fázy pohybového prejavu pri realizácii nácviku hociakorej hernej činnosti - či už jednotlivca (HČJ), skupiny hráčov (HK) alebo celého družstva (HS), uviesť a vedel určiť, kde sa stala chyba pri jeho zlom výsledku (napr. chybná príhrávka). Až na základe toho je možné chybu odstrániť a zabezpečiť požadovanú kvalitu osvojovania si (automatizácie) hernej činnosti. No a čím bude činnosť kvalitatívnejšie osvojená tým sa bude môcť hráč viac venovať jej zdokonaľovaniu, čiže adekvátnejmu použitiu (využitíu) v hre bez toho aby musel rozbiť (znižovať) svoju pozornosť pri riešení konkrétnej hernej situácie.

Kvalitu osvojovania si hernej činnosti môžeme zistiť (diagnostikovať), ak necháme hráča realizovať ju v cvičení s vyššou intenzitou (rýchlosť), resp. zložitostou (výber správnej techniky). Pri uvedenej príhrávke to môže byť napr. tzv. „bágo“. Vhodné je aj pravidelne (raz do týždňa) zaraďovať do tréningov **kontrolné cvičenia**, ktoré môžu slúžiť zároveň aj ako motivačný prostriedok – súťaž, kto z družstva vyhrá v kontrolnom cvičení. Najjednoduchšie a najobjektívnejšie však je ak si sami, alebo sprostredkované, urobíme tzv. **hernú štatistiku hráča** - kvantitu a kvalitu realizácie herných činností v stretnutí. Jej výsledky najlepšie poukážu na „efektívnosť“ nácviku. Odporúčame preto každému trénerovi urobiť si raz za čas (1 x za

*mesiac) základnú hernú štatistiku (kvalitu hodnotiť napr. dobre/zle, alebo +/-) u svojich hráčov. Budete možno prekvapení ako sú niektorí, podľa Vás, kvalitní hráči neúspešní.*

## 8.2 Herný tréning

Herný tréning je psychofyziológický adaptačný proces, v ktorom špecifickými činnosťami rozvíjame adekvátne bioenergetické systémy organizmu hráča. Má komplexný charakter. Zjednodušene je možné tvrdiť, že pôsobí zároveň na zručnostný aj zdatnostný potenciál. Špecifické činnosti v hernom tréningu tvoria herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy. Východiskom pre stanovenie štruktúry herného tréningu je zaťaženie hráča v zápase, rozvoj takého potenciálu hernej kondície, ktorá umožní hráčom v zápase sústrediť maximum pozornosti na riešenie zložitých herných situácií s dokonalým technickým uskutočnením. Herný tréning sa svojim obsahom približuje modelu zápasového herného zaťaženia s podobnou frekvenciou a dynamikou podnetov, v zodpovedajúcej alebo približne rovnakej intenzite. Vyžaduje si také podmienky, v ktorých sa môžu dôsledne aplikovať špecifické činnosti aj špecifické zaťaženie. Tieto činnosti sa nazývajú aj „modely zaťažovania“, v ktorých tréner vedome volí a kontroluje dĺžku cvičenia, jeho intenzitu, intervaly odpočinku, počty opakovaní cvičení a spôsob odpočinku medzi cvičeniami.

Hlavnou a zatiaľ najťažšou úlohou trénera je riadiť tréningový proces tak, aby vhodnými metódami usmerňoval záťaž smerom k žiadanej metabolickej zóne. Za ústredný problém herného tréningu môžeme považovať jeho intenzitu. Pri plánovaní celoročného cyklu resp. pri týždňových mikrocykloch a v tréningovej jednotke je nutná znalosť funkčnej odozvy organizmu hráča na zvolené tréningové prostriedky. Z hľadiska objektivizácie zaťaženia je potrebné určiť anaeróbny prah (ANP), stanoviť koncentráciu laktátu a poznať priebeh hodnôt srdcovej frekvencie v danom cvičení, čo považujeme za pomerne univerzálnu metódu, kde vzostup srdcovej frekvencie je dostatočným indikátorom intenzity zaťaženia.

Záleží na didaktických schopnostiach trénera, aby dokázal pre zvolenú hernú činnosť určiť vhodnú metodicko-organizačnú formu a herný tréning zorganizoval z hľadiska záťaže a odpočinku tak, aby došlo k zámernému rozvoju funkčnej kapacity organizmu v príslušnej metabolickej zóne. Vo futbale je pravdepodobne dominantné anaeróbno-alaktátové zaťaženie s prevládajúcou oxidačnou obnovou predchádzajúceho stavu. Pre herný výkon vo futbale je rozhodujúca všeobecná aerobná vytrvalosť hráča s čo najvyššou hranicou anaeróbného prahu, keď celý metabolický systém počas zaťaženia zostáva ešte v dynamickej rovnováhe tvorby a využitia laktátu (intenzita činnosti okolo SF 160 – 170 úderov za minútu).

Výskumy zaoberajúce sa objektivizáciou špecifických funkčných požiadaviek športového výkonu v športových hrách včítane futbalu, však prehodnocujú tradičné názory na úlohu anaeróbných schopností. Vychádzajú z poznania, že pre telesné zaťaženie v priebehu hry sú v súčasnosti charakteristické opakujúce sa intervaly krátkodobých vysoko intenzívnych až

maximálnych zaťažení prerušované pohybovými aktivitami nižšej intenzity, ktoré majú vo vzťahu ku krátkodobým hraničným prejavom zotavujúci charakter. Tieto zistenia naznačujú, že celková výkonová kapacita jedinca je výrazne závislá na jeho maximálnom anaeróbnom výkone a úrovni aerobnej výkonnosti jedinca nie je až tak rozhodujúca pre udržanie telesného výkonu v opakovanej činnosti.

Posudzovanie intenzity cvičenia sa deje na základe vynaloženého úsilia, ktoré sa prejavuje výdajom energie a kontrakčnou aktivitou svalov. Potrebnú energiu pre zabezpečenie činnosti kostrového svalstva poskytuje štiepenie kyseliny adenosintrifosforečnej (ATP). Využívanie energetických zdrojov pre svalovú prácu sa uskutočňuje cestou aerobných a anaeróbných biochemických reakcií. Poznatky o postupnom zapájaní príslušných energetických systémov hráča pri rôznom trvaní a intenzite pohybovej činnosti umožňujú hovoriť o niekoľkých úrovniach:

- aerobný systém (O<sub>2</sub>) - stredná a nízka intenzita dlhšia ako 120 s,
- laktátový anaeróbný systém (LA) - submaximálna intenzita s trvaním od 20 s do 120 s,
- alaktátový anaeróbný systém (ATP-CP) - maximálna intenzita s trvaním do 20 s.

Sú definované štyri stimulačné zóny rozvoja jednotlivých pohybových schopností pričom rozlišujú aj takzvanú anaeróbno-prahovú zónu ANP (O<sub>2</sub>+LA):

- a/ zóna ATP-CP – rozvíja sa rýchlosť, maximálna a výbušná sila,
- b/ zóna LA - rozvíja sa rýchlostná vytrvalosť, rýchlostno-silová vytrvalosť (krátkodobá),
- c/ zóna ANP (O<sub>2</sub>+LA) – rozvíja sa vytrvalosť, silová vytrvalosť (strednodobá),
- d/ zóna O<sub>2</sub> – rozvíja sa vytrvalosť, silová vytrvalosť (dlhodobá), koordinačné schopnosti, ohybnosť a zotavovacie schopnosti.

Členenie záťaže na zóny je možné považovať len za orientačné, pretože v praxi dochádza k ich vzájomnému prekrývaniu.

Poznatky a skúsenosti z oblasti stratégie zaťažovania v hernom tréningu môžeme zhrnúť nasledovne:

1. Využitie jednotlivých energetických zdrojov v hernom tréningu je závislé od stavu trénovanosti hráčov, ich veku, výkonnostnej úrovne a aktuálneho stavu organizmu hráča.
2. V hernom tréningu môžeme využívať zaťaženia:

**A/ Rýchlostné a silovo-výbušné**, zamerané na aktiváciu systému ATP-CP, na rozvoj alaktátovej neoxidatívnej kapacity hráča. Činnosť hraničnej intenzity v trvaní 6-8 s je prerušovaná odpočinkovými intervalmi v trvaní 2-3 min, opakuje sa 6-12x. Špecifická činnosť submaximálnej intenzity trvá až 25 s, pri odpočinkových intervaloch 3x dlhších ako zaťaženie. Počet opakovaní je vyšší. V príprave mládeže sa tréning v LA zóne vôbec neodporúča.

B/ **Vytrvalostné**, zamerané na aktivizáciu systému O<sub>2</sub>, na rozvoj oxidatívnej kapacity hráča. Zaťaženia strednej a nižšej intenzity sú buď kontinuálne – súvislé, trvajúce 5-20 min. alebo intervalové, trvajúce 10-40 s, odpočinkové intervaly sú 3x dlhšie ako zaťaženie a počet opakovaní je vysoký. Vytrvalostné zaťaženie vyvolávajúce SF 140 – 150 úderov za minútu môže byť vykonávané dlhodobo. Pri SF nad 150 úderov za minútu (v priemere 150 – 160, individuálne až 170 za minútu) prevláda oxidatívne krytie energie nad neoxidatívnym. Činnosť konaná touto intenzitou zvyšuje anaeróbny prah, ktorý vyjadruje využitie maximálnej spotreby kyslíka.

3. Intenzita herných činností si vyžaduje oxidatívne krytie energie po krátkodobých pohybových operáciách hráča s maximálnym úsilím, krytých alaktátovou zložkou neoxidatívnej kapacity. Preto je treba dlhodobo a krátkodobo rozvíjať oxidatívnu kapacitu a alaktátovú zložku neoxidatívnej kapacity.
4. Hráč v zápase sa musí prejavovať najčastejšie výbušnými rýchlostnými výkonmi, pri jednotvárnom nízko intenzívnom zaťažovaní hráča v tréningovom procese bude hráč produkovať v zápase jednotvárný „unavený“ herný výkon, ktorý vedie aj k rýchlemu opotrebovaniu hráča.
5. Intenzita hernej činnosti rozhoduje o zapojení svalových vlákien príslušného typu. V tzv. rýchlych svalových vláknach aktivizovaných pohybovou činnosťou vyvolávame funkčné, štrukturálne a biomechanické zmeny a vytvárame predpoklady pre výbušnú hernú činnosť vysokej intenzity.
6. Krátkodobé rýchlostné zaťaženia ovplyvňujú rýchlosť resyntézy ATP a CP, čo môžeme považovať za hlavný kumulatívny tréningový efekt. Pri zaťažení do 10 s pri intervale odpočinku 2-4 min. nedochádza prakticky k únave tréňovaného organizmu hráča. Kyslíkový deficit pri výkone a kyslíkový dlh splácaný po výkone má alaktátový charakter keďže koncentrácia laktátu by nemala dosiahnuť 4 mmol.l<sup>-1</sup>.
7. Herný tréning má na jednotlivých výkonnostných úrovniach diferencované funkcie vo vzťahu k tréningovému procesu. U mládeže dopĺňa nácvik, na výkonnostnej a vrcholovej úrovni je ťažiskom, dopĺňovaný nácvikom a kondičným tréningom. Pri manipulácii s intenzitou tréningového zaťaženia dbáme na ťažiskové úlohy rozvoja zdatnostného potenciálu hráča podľa veku.

Herný tréning sa v súčasnosti považuje za najdôležitejšiu a najefektívnejšiu súčasť tréningu. Jeho význam je v tom, že je rozhodujúci vo výchove hráča a zvyšovaní úrovne rozvoja jeho komplexnej hernej spôsobilosti. Keď si uvedomíme, že v súčasnosti sa požiadavky na výkon hráča v zápase stále zvyšujú, či už je to úroveň jeho technických zručností alebo taktických schopností o kondičnom potenciáli ani nehovoriac, je nevyhnutné aby tréner práve v tejto forme tréningu realizoval a prezentoval svoj najlepší potenciál. Nutnosť využitia herného tréningu ako dominantnej súčasti prípravy futbalistu sa javí aj v skutočnosti, že do popredia sa stále výraznejšie dostáva potreba realizovať prípravu hravým spôsobom. Hráč, pokiaľ je vedený trénerom príkazovým spôsobom k osvojovaniu si hernej spôsobilosti, má vopred

vytváraný handicap voči tomu hráčovi, ktorý je vedený v tréningu tvorivým spôsobom. Práve herný prístup (nemyslíme tím ale len hrať stále voľnú hru) a jeho uprednostnenie je zárukou pozitívneho rozvoja hernej spôsobilosti hráča vo všetkých jeho súčiastiach. Herný prístup, prirodzeným spôsobom, vedie hráča k rozvoju tvorivosti, kreativity a invencii čiže danostiam, ktoré sú v našom športe v súčasnosti na Slovensku len veľmi zriedka hráčmi prezentované. Zjednodušene povedané, **HROU SA HRÁČ ZDOKONALUJE V HRANÍ HRY** (Upozorňujeme, že nie vždy učí!!!).

### 8.3 Kondičný tréning

Hlavným cieľom športového tréningu vo futbale je dosiahnutie úspechu, čiže čo najlepšieho výsledku v súťaži. Ako sme už naznačili v predchádzajúcich kapitolách športový výkon zo širšieho pohľadu je popisovaný ako viac prvkový jav. Vo futbale hovoríme o hernom výkone, ktorý má v porovnaní so športovým výkonom napr. v atletike, plávaní a pod. niekoľko významných odlišností, ktoré sú určované najmä jeho multifaktoriálnou štruktúrou. Medzi hlavné faktory, determinujúce úroveň herného výkonu vo futbale zaraďujeme popri biologických, psychologických a sociálnych faktoroch aj motorické faktory.

Za primárnu zložku v tréningovej praxi považujeme nácvik a zdokonaľovanie herných zručností (nácvik a herný tréning), ktoré sú však vo výraznej miere podmienené koordinačnými a kondičnými schopnosťami. Tieto je možné rozvíjať buď ako špecifickú súčasť (podmienku) hernej činnosti v rámci herného nácviku a herného tréningu, alebo ako všeobecný zdatnostný potenciál človeka - **kondíciu**, ktorej požadovanú úroveň sa pokúšame zabezpečiť v rámci kondičného tréningu. (Jeho názov je odvodený z latinského slova **conditio**, ktoré vo všeobecnosti znamená podmienka, podmienenosť). Na základe takéhoto ponímania je preto potrebné považovať kondičný tréning na jednej strane za nevyhnutnú (špecializovanú) podmienku kvalitnej realizácie ďalších súčastí hernej prípravy vo futbale (technika, taktika) a na strane druhej za prostriedok všeobecného rozvoja zdatnostného potenciálu hráča.

V súčasnosti je badať stále väčšiu snahu dôslednejšie sa zaoberať vplyvom pohybových schopností na výkon hráča v stretnutí. Kondičný tréning sa svojou špecifickosťou stáva v dnešnom futbale jednou z kľúčových súčastí hernej prípravy. Vytvára predpoklady pre zlepšenie celkovej výkonnosti, zníženie únavy v dlhotrvajúcich súťažiach, rýchlejšiu regeneráciu síl a energetického potenciálu, kvalitnejší tréning technických a taktických zručností a neposlednom rade zvyšuje psychickú pripravenosť a odolnosť hráča.

Vo všeobecnosti teda môžeme povedať, že kondičný tréning sa zameriava na rozvoj a zdokonaľovanie zdatnostného potenciálu futbalistu. Môžeme ho charakterizovať aj ako psychofyziologický adaptačný proces vytvárajúci nešpecifickú základňu herného výkonu. Pôsobením nešpecifických činností dochádza k zmene funkčných vlastností organizmu hráča. Obsahom kondičného tréningu je predovšetkým rozvoj aerobných systémov a pohybových

schopností (silových, rýchlostných, vytrvalostných a koordinačných, resp. pohyblivosti = ohybnosť).

V mládežníckych kategóriách, najmä žiackych je najvýraznejšou črtou kondičného tréningu vytváranie všestrannej pohybovej a energetickej základne. V centre pozornosti mládežníckeho trénera by malo byť najmä cieľavedomé rozvíjanie koordinačných schopností.

Pri realizácii obsahu kondičného tréningu je potrebné prihliadať na individuálne osobitosti každého hráča, tréningové zaťaženie diferencovať a individualizovať. Preferujeme individuálnu, prípadne skupinovú sociálno-interakčnú formu. Najväčším nedostatkom je chápanie kondičného tréningu oddelene od herného nácviku a tréningu. Hráč nemôže správne riešiť herné úlohy, keď nedisponuje zodpovedajúcou energiou, ktorá by mu umožňovala nachádzať sa na správnom mieste, v správnej chvíli a predvídať všetko svoje umenie. Ťažiskom kondičného tréningu je rozvoj tých pohybových schopností, ktoré sú pre futbal limitujúce.

### **ZÁKLADNÉ CIELE KONDIČNEJ PRÍPRAVY:**

- Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobie rozvoja pohybových schopností
- Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové, silové a vytrvalostné schopnosti
- Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci správne držanie tela. Vyrovnávať prípadné svalové nerovnováhy
- Položiť primerané základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

### **ŠPECIÁLNE ÚLOHY KONDIČNEJ PRÍPRAVY:**

- Na základe všeobecného pohybového potenciálu športovca (kondičných a koordinačných schopností, pohyblivosti a širokého spektra pohybových zručností a návykov) zabezpečiť takú úroveň ich rozvoja, ktorá umožní osvojenie špecifickej a racionálnej techniky, taktiky a využitie osobnostných predpokladov hráča na dosiahnutie vysokej úrovne športového majstrovstva
- Rozvinúť energetický a funkčný potenciál športovca a systematicky pôsobiť v smere rozvoja všeobecných a špeciálnych pohybových schopností v súlade s požiadavkami športového výkonu vo futbale
- Zvýšiť schopnosť organizmu športovca znášať narastajúce tréningové zaťaženie (t.j. rozvoj funkčných a psychických predpokladov, upevňovanie zdravia a prevencia pred zranením, pôsobiť ako kompenzácia voči špeciálnemu prevažne jednostrannému zaťaženiu v ostatných súčiastiach hernej prípravy).

Pri rozvoji kondičných schopností sú aktivizované predovšetkým fyziologické a energetické systémy organizmu (srdcovo-cievny, dýchací, nervovo-svalový a pod.). Tieto procesy sú primárne podmienené morfológickou stavbou športovca a jej funkciami.

### 8.3.1 Základné tréningové princípy

Stále stúpajúce nároky na kondičnú pripravenosť hráčov futbalu nás nútia prehodnocovať doterajšie poznatky a praktickú realizáciu kondičného tréningu a vnímať jej špecifickosť. Vývoj teórie a metodiky, športových pomôcok, ako i vedeckých pohľadov vytvára vhodné predpoklady pre objektivizáciu a teda i optimalizáciu tréningového zaťaženia.

Pri voľbe optimálneho tréningového zaťaženia hráča v kondičnom tréningu sa stále výraznejšie (najmä z pohľadu vrcholového futbalu ale aj výkonnostnej úrovne) prejavuje potreba realizovať okrem hromadnej (skupinovej) formy aj individuálny prístup k hráčovi, ktorý je náročný nielen v špeciálnom tréningovom zaťažení, ale aj v tom, že na rovnakú tréningovú záťaž reagujú hráči odlišne. Ďalším problémom, ktorý je potrebné vnímať je skutočnosť, že vysoké nároky kladené na športovcov v podobe 2-3 súťažných zápasov v týždni nútia trénera hľadať a realizovať nové postupy vo fáze superkompenzácie, a to tak, aby nedochádzalo u športovcov k zhoršeniu ani všeobecnej, ani špeciálnej trénovanosti. Celý proces je podmienený využitím nových prístupov k funkčnej diagnostike, ako i iných fyziologických parametrov. Na základe komplexnej diagnostiky je možné vytvoriť vhodné predpoklady pre objektívne riadenie tréningového procesu vo futbale a to nielen z hľadiska kondičnej pripravenosti, ale i superkompenzácie. Je preto potrebné aby sa v kondičnom tréningu vo futbale stále viac uplatňovali nové tréningové metódy a prostriedky, ako i najnovšie pomôcky.

Kondičný tréning je v súčasnosti realizovaný celoročne. Striedajú sa v ňom fázy jeho budovania a udržiavania. O efektívnosti programov kondičného tréningu rozhoduje nielen jeho dĺžka, racionálny výber tréningových prostriedkov a metód, uplatnenie optimálnych tréningových zaťažení a ich vhodná frekvencia, ale v značnej miere aj ich účelná nadväznosť (usporiadanie v tréningovej jednotke, mikrocykle, alebo časti ročného cyklu). V praxi to znamená aby tréner rešpektoval pri stavbe a plánovaní tréningového procesu:

- adekvátnu dĺžku a špecifickosť cyklu kondičného tréningu (vyvolanie adaptačných zmien organizmu podmieňujúcich zvýšenú úroveň pohybových schopností je potrebné realizovať v aspoň 6 – 8 týždňovom intenzívnom špecifickom zaťažení, špecifickosť je potrebné chápať z pohľadu vhodnosti realizácie monotematického rozvoja pohybových schopností a taktiež ponímať príbuznosť použitých tréningových prostriedkov s výkonom v samotnej hre),
- postupnosť zvyšovania tréningového zaťaženia (jedná sa o dlhodobý a postupný proces, postupnosť riešiť z pohľadu variácie objemu a intenzity zaťaženia, negatívnym prejavom je preťaženie resp. nedostatočný adaptačný proces),
- primeranosť zaťaženia z pohľadu vývoja úrovne kondície (na začiatku procesu je badať často rýchly vzostup, postupne dochádza k stagnácii rozvoja tzv. genetický strop),
- nadväznosť a frekvencia jednotlivých tréningových podnetov (z pohľadu priebehu TJ ale aj tréningového mikrocyklu),

- výber primeraných metód a prostriedkov (adekvátne tréningové metódy a prostriedky z pohľadu biologického veku, genetických predpokladov, zamerania a cieľa cyklu a TJ, špecifičnosti, úrovne tréňovanosti, tréningového obdobia, podmienok a prostredia, bezpečnosti, zábavnosti, obľúbenosti a pod.)
- individuálny prístup k hráčom (nielen z pohľadu zdatnostného ale najmä psychického a sociálneho – motivácia, postavenie v skupine...).

Zvyšovanie kondície je výsledkom postupného zvyšovania zaťaženia v dvoch základných oblastiach – energetické systémy (úroveň srdcovo-dýchacieho systému) a kondičné schopnosti.

### 8.3.2 Tréning energetických systémov

Ako trénovať futbalistu aby mal dostatok energie na zvládnutie stretnutia? Čo je to energia? To sú základné otázky, ktoré by si mal postaviť každý tréner skôr ako začne realizovať kondičný tréning.

Na to aby mohlo naše telo vykonávať pohybovú činnosť je potrebné aby boli svaly zásobené energiou (palivom), ktoré získava v procese nazývanom metabolizmus. Prostredníctvom neho je potrava, ktorú prijímame postupne (chemicky) premieňaná na glukózu (primárny energetický zdroj - ďalšími zdrojmi energie sú tuky a bielkoviny), ktorá je transportovaná krvou ku každej bunke tela. V bunke dochádza k jej premene, za pomoci kyslíku, na adenosíntrifosfát (ATP), oxid uhličitý a vodu. ATP je tá energia (palivo) potrebná k pohybu. Oxid uhličitý vydychujeme a vodu odparujeme (potenie sa). Pri procese metabolizmu dochádza aj k tvorbe tzv. spodín (laktát, močovina apod.), ktoré sú negatívnym sprievodným javom tohto procesu. Energetický potenciál človeka sa skrýva v svaloch, pečeni, bunkách a samozrejme v transportnom systéme – krvnom obeh. Postupne ako sa tréningovým procesom zvyšuje výkonnosť hráča je telo schopné stále lepšie a efektívnejšie premieňať uskladnenú energiu na ATP. V kľude spotrebujú svaly asi 20% celkovej energie a mozog zhruba rovnako. Pri zvýšenej námahe môže dôjsť k tomu, že vytvorené zásoby energie nestačia. Aby sme tomu predišli máme dve možnosti. Jedna, že sa vopred pokúsime vytvoriť dostatočné zásoby. Druhá, že cielene zvýšime účinnosť ich obnovy, doplnenia, čo je však veľmi zložitý proces. Na to aby sme mohli jedno alebo druhé ovplyvniť musíme zlepšiť činnosť jednotlivých energetických systémov. Rozhodujúce sú dva - anaeróbný (bez kyslíku) a aeróbný (za prítomnosti kyslíku) systém. Napriek tomu, že obidva systémy fungujú prakticky stále môžeme konštatovať, že prvý slúži k okamžitému použitiu energetických zdrojov pri intenzívnej činnosti v jej prvých minútach, druhý je ekonomickejší a slúži pri dlhodobejších činnostiach vykonávaných miernou intenzitou. V praxi to znamená, že pri bežných na energiu nenáročných činnostiach si vystačíme v podstate s energiou, ktorá je v dostatočnom množstve priebežne transportovaná obehovým systémom. Naproti tomu pri každej zvýšenej – intenzívnej pohybovej činnosti človeka, ktorou je aj hranie futbalu, môže dôjsť resp. dochádza k jej deficitu, čiže stavu, že bežné množstvo dostupnej energie – kyslíku nestačí a v tej chvíli sa musí organizmus postarať o jej doplnenie. Má na

to vybudované dva systémy - adenosíntrifosfátový-kreatín fosfátový systém (ATP-CP) a anaeróbnú glykolýzu. Na okamžité prvotné krytie energetických nárokov na vysokointenzívnu činnosť využije „uložené“ zásoby ATP v bunkách, ktorý sa zlúčia s kreatín fosfátom (CP) čo následne vytvorí veľké množstvo potrebnej energie. Zásoby ATP v bunkách však vystačia len na veľmi krátky čas (maximálne do minúty, 5 – 6s šprintu). Vtedy pomáha svoju činnosťou ďalší „podporný“ energetický mechanizmus: anaeróbný glykolitický systém – anaeróbná glykolýza. Zdrojom pre tento proces sú cukry tzv. glukóza, ktorá sa nachádza v krvnom obeh, ale ako sme už naznačili v tej chvíli nepoužiteľná. Organizmus si preto vytvoril v pečeni a svaloch zásobu tzv. glykogénu čo z chemického pohľadu sú spojené molekuly glukózy. Avšak ani glykolýza nie je dostačujúca na to aby dokázala dostatočne dlho poskytovať energiu (zhruba 60 – 80s pri rýchlom behu). Vtedy buď už nie sme schopný ďalej v požadovanej vysokej intenzite činnosť realizovať resp. intenzitu znižujeme a opäť nastupuje dovtedy v určitom deficite pracujúci aeróbný systém, ktorý za pomoci rozkladu cukrov a tukov „vyrába“ potrebné aj relatívne zvýšené množstvo energie. Problémom často býva, že cukrov je v tele menej a spotrebujú sa oveľa rýchlejšie, kdežto tuky, ktorých je podstatne viac, telo spracováva pomalšie. Negatívnym sprievodným javom anaeróbných procesov, ktoré v prvej fáze podporovali našu intenzívnu pohybovú činnosť je tvorba kyseliny mliečnej (laktát) ako vedľajšieho produktu rozpadu ATP. Čím viac tejto splodiny sa v svaloch nahromadí (teda čím dlhšie pracujeme v anaeróbnom stave) tým je výraznejšie obmedzovaná glykolýza teda poskytovanie potrebnej energie, zároveň sa objavuje únava. Výsledkom je znížená svalová sila a kvalita koordinácia pohybu. Množstvo laktátu resp. jeho priebežné odbúravanie je možné ovplyvniť práve tréningovým procesom.

Uvoľňovanie energie, energetický výdaj je neustály proces. Pohybovou činnosťou túto energiu využívame a čerpáme. Anaeróbný systém je využívaný nielen v prvých dvoch minútach ale vždy keď aeróbný systém nedokáže dopraviť potrebné množstvo kyslíku ku svalom.

**Vhodne volené tréningové metódy a prostriedky z pohľadu ich objemu ale najmä intenzity zaťaženia sú hlavnou cestou zvyšovania úrovne výkonnosti organizmu.**

**Poznanie energetického metabolizmu je jednou z najdôležitejších úloh trénera. Priebeh uvoľňovania a obnovy energie je najvýznamnejším činiteľom účinnosti tréningového procesu.**

Tréningovým procesom sa pokúšame prispôsobiť organizmus pracovať v režime zvýšených požiadaviek na energiu efektívnejšie, resp. ako sme už naznačili pripraviť sa na tieto zvýšené požiadavky vopred. Vo futbale sa odhaduje, že organizmus využíva približne rovnakým dielom anaeróbný a aeróbný systém. Požiadavkám na energetické systémy je potrebné priblížiť aj skutočnú úroveň týchto systémov u hráčov. Diagnostika funkčnej pripravenosti hráča je ďalšou úlohou trénera, ktorú môže vykonať sám, najlepšie však

v spolupráci so športovým lekárom. Jedným z dôležitých nástrojov je poznanie adaptačných zmien organizmu hráča. K tomu je potrebné získať základné a objektívne informácie o fyziologických procesoch organizmu hráča, jeho výkonnosti, energetickej náročnosti činnosti (tréning, stretnutie) a to v laboratórnych i terénnych podmienkach.

Medzi metódy a techniky, ktoré je možné realizovať v laboratóriu funkčnej diagnostiky zaraďujeme:

- komplexné funkčné vyšetrenia pre určenie ventilačných, respiračných, metabolických zmien a zmien krvného obehu – (spiroergometria),
- určenie maximálneho a priemerného výkonu, posúdiť mieru aktivácie anaeróbných procesov a typológiu športovca z hľadiska morfológie svalového vlákna (ergometer),
- dynamické a statické zmeny pohybových schopností (z kondičných - silové, rýchlostné, vytrvalostné, ohybnosť, z koordinačných reakčné a rovnováhové) – (Fitrodyne, Posturomed, Agility reakciometer, akcelerometer, pedometer, atď.),
- hodnotenie výkonnosti ANS pomocou spektrálnej analýzy variability srdcovej frekvencie (SAHRV) – ortoklinostatická.

Priamo na tréningu (na ihrisku) je možné realizovať napríklad:

- monitoring srdcovej frekvencie – prístroje (POLAR),
- telesný rozvoj – výškové, hmotnostné, šírkové a obvodové parametre, percento tuku,
- meranie hladiny laktátu.

Komplexná diagnostika hráča je jednou z podmienok na to aby tréner mohol reálne určiť intenzitu zaťaženia v realizovaných cvičeniach, čiže stanoviť energetické zóny pre jednotlivých hráčov. Až po tejto etape môže tréner pristúpiť k **tvorbe objektívneho plánu kondičného tréningu u futbalového družstva**.

Na záver dve základné informácie k tvorbe tréningových plánov:

- najprv je potrebné v tréningu rozvíjať aeróbne schopnosti organizmu a až následne anaeróbne (rýchlostne, intenzívne činnosti),
- rozvoj energetických systémov zaradiť až po nácviku techniky (prípravné cvičenia),
- rozhodujúcim ukazovateľom je intenzita cvičenia (srdcová frekvencia).

**Poznámka autora:** Neočakávame, že po prečítaní tejto knihy bude hneď každý tréner vedieť zostaviť optimálny, objektívny a komplexný tréningový plán na základe ktorého dôjde k patričnému zlepšeniu výkonnosti. Faktorov, ktoré ovplyvňujú priebeh, realizáciu ale najmä výsledok je veľké množstvo. Predstavujeme si však, že po prečítaní týchto riadkov si plnohodnotne tréneri uvedomia, že práve lajdáckosť v prístupe k tejto oblasti zabezpečenia adekvátneho energetického krytia pohybovej aktivity sa najvýraznejšou mierou bude podieľať na neúspechu hry družstva a výkonu každého jedinca. Odporúčame aby si tréner pri každom zostavovaní tréningového konceptu uvedomil, že je potrebné aby si zodpovedne vybral adekvátny prostriedok – cvičenie, podľa cieľa, ktorý chce dosiahnuť, rešpektoval pri ich výbere

ich zameranie a poradie, stanovil a kontroloval požadovanú intenzitu zaťaženia a nezabudol na potrebu intervalu odpočinku. Vychádzajte pritom z dlhodobého zámeru a nie náhodnosti. Rešpektujte etapovitosť procesu a taktiež jeho periodizáciu a zameranie – kedy má hráč dosiahnuť vrchol svojej výkonnosti z pohľadu sezóny a kedy z pohľadu kariéry.

### 8.3.3 Rozvoj kondičných schopností

Vývoj požiadaviek na kondičné schopnosti futbalistov má stále stúpajúci priebeh. Pred dvadsiatimi až tridsiatimi rokmi mali hráči dostatok času zastaviť si loptu a prakticky bez okamžitého atakovania súpera sa vyhodnotiť hernú situáciu, prihrať spoluhráčovi, viesť loptu, nabehnúť si a pod. Dnes je zápasový rytmus oveľa intenzívnejší. Hráči s loptou ale najmä bez lopty sa oveľa viac pohybujú. Pri prebraní lopty, vedení a ďalších činnostiach majú len veľmi málo času na realizáciu činnosti, keďže sú takmer okamžite atakovaní súperom, niekedy aj dvojicou či až trojicou. Intenzita dnešného zápasu si vyžaduje od hráčov vysokú úroveň a bohaté spektrum nových pohybových schopností, ktoré v minulosti aktéri útočných i obranných činností nepotrebovali ba ani ich nepoznali. Potvrdzujú to aj najnovšie zistenia, kedy napr. premiestňovanie sa hráčov v priestore sa zdvojnásobilo – až strojnásobilo. V roku 1954 sa priemerná vzdialenosť prekonaná počas stretnutia hráčom pohybovala na úrovni 4 km. V súčasnosti sa pohybuje medzi 9 až 15 km. Samozrejme je determinovaná hráčskymi funkciami a systémom hry. Tento nárast spôsobuje zvýšenie plynulosti a tempa hry, ktoré ovplyvňuje vytrvalostná pripravenosť hráčov a moderné herné koncepcie. Zvyšujú sa požiadavky na rýchlostné schopnosti, technickú spôsobilosť realizovať činnosť v rýchlom tempe, pod tlakom, na malom priestore a za veľkého odporu súpera.

**Poznámka autora:** Psotta (2006) uvádza že v súčasnosti hráč futbalu realizuje nasledovnú priemernú úroveň pohybovej činnosti v jednom stretnutí:

A/ pohybová činnosť bez lopty:

- vzdialenosť prekonaná chôdzou a behom v rôznych rýchlostiach a spôsoboch = 9 až 15km,
- počet zmien smeru behu spojených s brzdením a zrýchľovaním = 40 až 60 krát,
- počet obranných súbojov = 6 až 20 krát,
- počet výskokov = 5 až 20 krát,
- počet zdvihnutí sa zo zeme po páde = 0 až 6 krát.

B/ pohybová činnosť s loptou:

- vedenie lopty = 30 krát,
- vzdialenosť prekonaná vedením lopty = 140 až 220m,
- počet prihrávok = 20 až 46 krát,
- počet striel = 0 až 4 krát,
- hra hlavou = 4 až 17 krát,
- odobratie lopty = 3 až 16 krát.

Priemerné hodnoty pohybovej aktivity hráčov na Slovensku vo futbalovom zápase sú pomerne prekvapujúce. Futbalista viac ako polovicu hracieho času prechodí. Na stoj a chôdzu pripadá takmer 78 % hracieho času, t. j. približne 70 min. Dominantnou pohybovou činnosťou sú behy rôznych rýchlostí a chôdza. Celková vzdialenosť, prekonaná spomínanými spôsobmi, slúži ako odhad celkovej mechanickej práce, ktorú hráč vykoná v priebehu zápasu. S vyššou súťažnou úrovňou hráči prekonávajú počas zápasu väčšiu celkovú vzdialenosť vo vysokých až maximálnych rýchlostiach a realizujú väčší počet šprintov. Výkon hráča v zápase charakterizuje striedavosť pohybového zaťaženia. Striedajú sa veľmi krátke, obvykle 2 až 10 sekúnd trvajúce intervaly stoja, chôdze, behu rôznych rýchlostí a spôsobov, činností s loptou a ďalšie lokomočné činnosti (kroky v súbojoch, sklzy). Striedavý charakter telesného zaťaženia hráča v zápase je evidentný aj na fyziologických zápasových krivkách.

## Rýchlostné schopnosti - rozvoj rýchlosti

Do skupiny rýchlostných schopností môžeme vo všeobecnosti zaradiť:

|                               |                            |                     |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
| Reakčnú rýchlosť              | Akceleračná rýchlosť       | Frekvenčná rýchlosť |
| Lokomočná rýchlosť (cyklická) | Akčná rýchlosť (acyklická) |                     |

Každý človek môže mať rôznu úroveň hore menovaných schopností. Ak športovec dosahuje výbornú úroveň napríklad frekvenčnej rýchlosti, automaticky to hneď neznamená, že jeho cyklická rýchlosť musí byť tiež výborná.

Pre kondičné schopnosti kam patrí aj rýchlosť, existujú tzv. senzitívne obdobia, v ktorých človek zaznamenáva ich najlepšie prírastky. Pre rýchlosť je to približne medzi 12 – 14 rokom života. Znamená to, že ak je mladý športovec v tomto veku správne vedený a jeho tréning obsahuje prvky bohaté na rozvoj rýchlostných schopností, získa ich oveľa vyššiu úroveň, než pri rovnakej tréningovej snahe až v neskoršom veku.

Úroveň rýchlostných schopností je do značnej miery daná genetickými predpokladmi. Rozvoj rýchlosti závisí na vývoji nervovosvalových procesov a je spojený s rozvojom sily, vytrvalosti a nervovosvalovej koordinácie. Medzi základné prostriedky rozvoja rýchlosti patrí beh.

### Rýchlosť môžeme rozvíjať:

- Pohybovými hrami na rozvoj rýchlosti
- Bežeckými štafetami
- Bežeckou abecedou
- Atletickými šprintami
- Rýchlymi prebehmi, štartmi z rôznych polôh
- Jednoduchými formami športových hier

Vo futbale hovoríme o bežeckej rýchlosti, ktorej tréning z pohľadu jeho špecifických požiadaviek (hra s loptou a odporom súpera) delíme na rozvoj rýchlosti reakcie, štartovej rýchlosti, akceleračnej rýchlosti a šprintárskej rýchlostnej vytrvalosti. Niektorí autori hovoria aj o potrebe rozvoja rýchlosti herných činností jednotlivca a rýchlosti súčinnosti hráčov.

Medzi základné metódy rozvoja rýchlostných schopností zaraďujeme:

- opakovaciu metódu
- súťaživú metódu
- hravú metódu

Charakteristické je, že používame krátkodobé zaťaženie maximálnej intenzity a dlhý interval oddychu (z dôvodu obnovy príslušných anaeróbných energetických systémov a odbúrania nahromadeného laktátu).

## Vytrvalostné schopnosti - rozvoj vytrvalosti

Do skupiny vytrvalostných schopností môžeme vo všeobecnosti zaradiť:

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Rýchlostnú vytrvalosť | Krátkodobú vytrvalosť |
|-----------------------|-----------------------|

## Strednodobú vytrvalosť

## Dlhodobú vytrvalosť

Z pohľadu energetických systémov môžeme krátkodobú a rýchlostnú zaradiť do anaeróbného a ďalšie dve do aeróbného.

### Vytrvalosť môžeme rozvíjať:

- Behmi v prírodnom prostredí
- Plávaním
- Pohybovými hrami
- Turistikou
- Bicyklovaním
- Korčuľovaním a pod. (všetkými pohybovými aktivitami v trvaní minimálne 30min).

Medzi základné metódy rozvoja vytrvalostných schopností zaraďujeme:

- súvislú metódu
- striedavú metódu (fartlek)
- intervalovú metódu

Vo všeobecnosti môžeme povedať, že vo futbale v kondičnom tréningu vytrvalostné schopnosti rozvíjame pomocou behu, kde zvyšujeme celkový objem záťaže a to postupným zvyšovaním počtu opakovaní, zväčšovaním vzdialenosti a tým aj predlžovaním doby činnosti.

## **Silové schopnosti - rozvoj sily**

Do skupiny silových schopností môžeme vo všeobecnosti zaradiť:

Absolútnu silu  
Statickú silu

Explozívnu (výbušnú) silu  
Dynamickú vytrvalostnú silu

Z pohľadu silových schopností je potrebné uviesť, že základným faktorom, ktorý nás ovplyvňuje pri plánovaní ich rozvoja je typ svalového vlákna (pomalé a rýchle, oxidatívne a glykolitické) a druh svalovej kontrakcie (izotonická alebo koncentrická, excentrická a izometrická – statická). Pri izotonicknej (koncentrickej) sa dĺžka svalu skracuje, pri excentrickej predlžuje a pri izometrickej sa zvyšuje svalové napätie, ale sval nevykonáva žiaden pohyb.

### Silu môžeme rozvíjať:

- Úpolovými hrami a cvičeniami
- Štafetovými súťažami s prenášaním a ťahaním
- Cvičeniami vo vise a podpore na gymnastickom náradí
- Posilňovaním s činkami
- Cvičeniami s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)

- Cvičenia so spoluhráčom
- Cvičenia s plnými loptami a inými tréningovými pomôckami (gumy, záťaž na končatiny, bremená a pod.)

Rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží) môžeme rozvíjať:

- Pohybovými hrami so skákaním, hádzaním a triafaním
- Preskokmi rôznych prekážok a lavičiek
- Preskokmi švihadla
- Variáciami poskokov a skokov na mieste a v pohybe
- Výbehmi do kopca, do schodov na vzdialenosť do 5 m
- Atletickými skokanskými disciplínami a hodmi
- Odhodmi rôznych lôpt a predmetov
- Gymnastickými preskokmi

Medzi základné metódy rozvoja silových schopností zaraďujeme:

- metódu maximálnych úsílí
- metódu opakovaných úsílí
- odporová metóda
- metóda silovo vytrvalostná
- rýchlostná metóda

Základnou formou rozvoja silových schopností je kruhový tréning. Silu je potrebné rozvíjať po celý rok najmä nešpecifickými prostriedkami, samozrejme so zreteľom na vzťah k požiadavkám futbalu (nezamerať sa na objem ale funkčnosť svalovej hmoty). Nezanedbať kompenzačné cvičenia – svalová dysbalancia (nerovnováha), skrátene a oslabené svalstvo. Pozor na svalovú bolesť po cvičení! Je pravdepodobné, že pri takej situácii dochádza k poškodeniu svalu a organizmus má problém ho následne regenerovať.

## **Ohybnosť**

Je to schopnosť, ktorá nám umožňuje vykonávať pohyby v rozsahu, ktorý nám povoľuje naša kĺbová sústava. Maximálna možná pohyblivosť jednotlivých kĺbov je preto limitujúca pre kvalitu nášho pohybu. Okrem mechanického obmedzenia je častým zdrojom tzv. skrátene svalov, ktoré neumožní kĺbu maximálnu funkciu. Hráč napríklad kvôli skrátene štvorhlavému stehennému svalu nedokáže dostatočne vykonať náprah (zanoženie) a tým je sila jeho kopu do lopty znížená. Najpoužívanjšou metódou na jej rozvoj je metóda strečingu (naťahovanie, rozťahovanie, resp. napínanie svalov). Rozhodujúca nie je intenzita ale kvalita cvičenia (rozsah, zameranie, časový interval, koncentrácia). Pri cvičeniach sa vystríhajte trhavým pohybom.

### 8.3.4 Rozvoj koordinačných schopností

Koordinačné schopnosti umožňujú vykonávať pohybovú činnosť tak, aby priebeh pohybu tela, alebo jeho častí mal z hľadiska pohybovej úlohy čo najúčelnejšiu časovú, priestorovú a dynamickú štruktúru. Sú to komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré sa utvárajú a rozvíjajú v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziológických funkčných mechanizmov a preto ich možno systematickým tréningom rozvíjať. Miera koordinácie pohybu závisí od zložitosti, presnosti, doby trvania a ekonomickosti pohybu.

Rozlišujeme tieto základné koordinačné schopnosti:

- Reakčné schopnosti
- Rovnováhové schopnosti
- Priestorovo-orientačné schopnosti
- Kinesteticko-diferenciačné schopnosti
- Rytmické schopnosti

Pokyn pre pohyb je vydaný CNS na základe analýzy vnemov analyzátorov a samostatného rozhodovania CNS. Priebeh regulačného obvodu je veľmi zložitý dej, ktorého začiatok je charakteristický rozhodovaním CNS, ktorá sa rozhodne pre niektorý naučený pohyb. Tým sa aktivuje príslušné centrum v mozgu, kde je uložený „program zvoleného pohybu“ - reflexného pohybu. Elektrickým impulzom vyslaným do kostrového svalstva dôjde k spusteniu pohybovej úlohy zapojením jednotlivých svalových skupín, ktoré sú kontrolované a doladované miechovými centrami. Pre úspešný priebeh pohybu je dôležitý stav pohybovej sústavy (predovšetkým ohybnosť a svalová sila) a dôkladná kontrola CNS, ktorá prostredníctvom analyzátorov a regulátorov doladuje celý priebeh pohybu. V závislosti na stupni zvládnutia pohybu (fázy motorického učenia) sa prejavujú postupne dve základné schopnosti hráča:

- schopnosť riešiť priestorovú štruktúru pohybu
- schopnosť riešiť časovú štruktúru pohybu

#### Reakčné schopnosti

Schopnosť rýchlo reagovať štandardnou alebo neštandardnou pohybovou činnosťou na určitý jednoduchý akustický, optický, dotykový podnet alebo zložitú zmenu situácie.

Pri rozvoji reakčnej schopnosti sa vyžaduje:

- maximálna intenzita
- počet opakovaní v jednej sérii 4 – 5
- počet sérií 3 – 5
- interval odpočinku medzi sériami 1,5 až 3 minúty

#### Rovnováhové schopnosti

Schopnosť udržať telo v relatívne pokojnom postoji, resp. obnoviť rovnováhu po rýchlych a nečakaných zmenách polohy tela a balansovať s predmetmi. Rovnováhovú schopnosť možno systematickým tréningom

podstatne zlepšiť. Pri tréningu s vyradením zrakového analyzátora možno dosiahnuť o 10 – 15% väčšie prírastky úrovne rovnováhovej schopnosti ako pri využití cvičenia so zrakovou kontrolou.

### **Priestorovo-orientačné schopnosti**

Schopnosť adekvátne meniť postavenie a pohyby tela v čase, priestore vzhľadom na meniace sa vonkajšie prostredie.

### **Kinesteticko-diferenciačné schopnosti**

Schopnosť rozlišovať a riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike, ktoré sa prejavujú aj v špecifických pocitoch „vody, lopty, snehu“, ktoré sú zatiaľ málo preskúmané a predstavujú svojský extrakt integrovaných rôznorodých koordinačných schopností, ktoré do značnej miery podmieňujú športový výkon.

### **Rytmické schopnosti**

Schopnosti vystihnúť, napodobniť časové a dynamické členenie priebehu pohybu, resp. realizovať vhodný rytmus pohybu znútornený vo vlastných predstavách.

Rozvoj – priority v senzitívnom období (7-11 rokov) progresívneho rozvoja koordinačných schopností (zvýšená citlivosť na pôsobenie faktorov vonkajšieho prostredia), ktoré je z tohto pohľadu zároveň aj najvhodnejšie na učenie sa techniky. Na rozvoj koordinačných schopností slúži celá škála nešpecifických a špecifických cvičení rozširujúca pohybové skúsenosti hráča. Je potrebné využívať široký zásobník tréningových prostriedkov, aby sa cvičenia mohli neustále meniť, určovali sa doplnkové úlohy, obmedzovala alebo vylúčila zraková kontrola, cvičenia sa vykonávali v časovej tiesni, v obmedzenom priestore apod.

## **8. 4 Regenerácia**

Ako regenerácia síl sa označuje súbor opatrení na podporu zotavovacích procesov, odstraňovanie únavy a obnovovanie plnej telesnej i duševnej výkonnosti po predchádzajúcej činnosti. Bežne sa uplatňuje najmä v súvislosti so zaťažovaním v športe, na tréningu i súťaži.

Zotavenie po telesnom zaťažení je veľmi zložitý proces. Priebeh zotavovania závisí od druhu a rozsahu zaťaženia, úrovne trénovanosti, veku, pohlavia, výživy a prívodu tekutín, od klimatických podmienok i od individuálnych osobitostí a zdravotného stavu.

Regenerácia síl športovcov je aj významným prostriedkom na prevenciu preťažovania, pretrénovanosti a poškodení organizmu z nadmerného alebo nesprávneho celkového či lokálneho zaťažovania. Je aj dôležitým prostriedkom úrazovej zábrany. V praxi poznáme nasledovné druhy regenerácie:

**Pasívna regenerácia**, ktorá nastupuje pri každom vychýlení funkcií či vnútorného prostredia organizmu z rovnováhy a vyznačuje sa síce nevedomelou ale vysoko intenzitou všetkých regeneračných procesov

v organizme, napr. v spánku, čím sa vychýlená rovnováha vracia nielen na východiskovú úroveň, ale prebieha adaptácia, superkompenzácia a rozvíja sa trénavanosť.

**Aktívna regenerácia** je cieľavedomé využívanie regeneračných postupov. Umožňuje bezpečný tréning s väčším zaťažením, podporuje dosahovanie tréningových cieľov a takto sa stáva prostriedkom zvyšovania výkonnosti športovcov.

Každý tréningový plán s určitým objemom fyzického zaťaženia a trvania musí rešpektovať aj regeneračné pochody. Tak napr. sledovanie doby syntézy bielkovín preukázalo, že ešte niekoľko hodín po telesnej záťaži nie sú dosiahnuté počiatočné hodnoty a predčasne opakovaná tréningová záťaž naruší významne anabolickú fázu metabolizmu bielkovín. To isté sa pozorovalo pri znovudoplnení zásob sacharidov v podobe glykogénu, kde resyntéza glykogénu na pôvodné hodnoty pri správnej strave trvá viac ako 20 hodín. Tento fakt si je potrebné uvedomiť pri plánovaní viacfázových tréningov vysokej intenzity počas kondičných sústredení, aby nebolo tzv. dobíjanie bateriek nahradené úplným vyčerpaním športovca.

Pri stavbe životosprávy a režimu dňa sa musí venovať pozornosť:

- pomeru medzi zaťažením a zotavením v každej tréningovej jednotke
- časovým vzťahom medzi tréningom a regeneráciou
- vzťahom medzi náročnosťou tréningového zaťaženia a rytmom prijímania stravy v optimálnej kvalite a kvantite

Z hľadiska priebehu zotavovacích procesov sa rozoznávajú tri fázy aplikácie regeneračných postupov:

1. fáza - **regenerácia reštitučná**, začína hneď po zaťažení a do určitej miery sa považuje za súčasť tréningovej jednotky. Hneď po výkone nasledujú kompenzačné cvičenia napr. formou strečingu, výklus, relaxačné cvičenia, doplnenie tekutín, živín, predovšetkým sacharidov, osprchovanie, event. kúpeľ, vírivka, masáž a pasívny odpočinok,
2. fáza - **regenerácia regulačná**, nasleduje obvykle až na druhý deň, možno v nej využiť všetky procedúry podľa usmernenia lekárom družstva
3. fáza - **regenerácia adaptačná**, prechádza už plynulo do prípravy na nasledujúce zaťaženie, podľa potreby má zameranie relaxačné, upokojujúce alebo tonizujúce, teda dráždivé.

Okrem bežných každodenných regeneračných procedúr sa do tréningového mikrocyklu zaraďujú regeneračné dni. Vhodné sú aj mimosezónne regeneračné pobyty.

Využívané regeneračné prostriedky sa rozlišujú na tieto skupiny:

- **pedagogické prostriedky**, napr. dôsledná aplikácia fyziologických tréningových zásad, individualizácia a primeranosť zaťažovanie, zaradenie rozcvičenia, relaxačných a kompenzačných cvičení, strečingu do tréningových jednotiek,

- **psychologické prostriedky**, cielená snaha o redukciu konfliktov, optimizmus, motivácia, relaxačné schopnosti, uvedomelé dodržiavanie racionálnej životosprávy, predovšetkým dostatok spánku,
- **biologické prostriedky**, sem patrí predovšetkým racionálna výživa a optimálny pitný režim, regenerácia pohybom s kompenzačnými cvičeniami s využitím strečingu, aplikovanie fyzikálnych podnetov vo forme vodných procedúr, sauny, masáží, aplikácií tepla, chladu, svetla, elektroprocedúr
- **farmakologické prostriedky**, individuálne indikované doplnky výživy, napr. vitamíny, minerály, stopové prvky, antioxidanty, bielkovinové a aminokyselinové preparáty, sacharidové nápoje a pod.

Regenerácia a rehabilitácia majú mnohé spoločné metódy, využívajú často rovnaké metódy, ale zásadne sa líšia svojím zameraním, pretože rehabilitácia sa týka chorých a zdravotne postihnutých jedincov a regenerácia sa uplatňuje predovšetkým u zdravých.

#### 8. 4. 1 Strečing, kompenzačné cvičenia

V súčasnej dobe sa často stretávame u futbalistov s určitými vertebrogénnymi bolesťami (vychádzajúcimi z chrbtice), ktoré sú určitým ukazovateľom vzniku funkčných porúch, ktoré môžu viesť až k zníženiu herného výkonu či dokonca k ukončeniu športovej kariéry.

Čo je príčinou týchto porúch?

Väčšinou ide o nedostatočne kompenzovanú jednostrannú, či prípadne neadekvátnu tréningovú záťaž. Jej následkom je skracovanie určitých svalových skupín, ktoré nedovolia správne posilňovanie "protihráčskych" svalov a ktoré nedostatočnou svalovou aktivitou postupne stále viac ochabujú. Postupne vzniká svalová nerovnováha (dysbalancia), ktorá môže byť príčinou vzniku funkčných porúch. Konkrétne v oblasti bedrovej chrbtice a panvy dochádza u futbalistov k preťažovaniu vzpriamovačov bedrovej chrbtice (tvrdý povrch, prudké zmeny smeru, doskoky a pod.), tým sa zväčšuje ich vnútorné napätie, svaly sa sťahujú a ak nie sú uvoľnené alebo natiahnuté, tak sa skracujú. Tlaky pri došliapnutiach, doskokoch, ktoré sú dané celou hmotnosťou tela sa v tomto prípade nerozkladajú na celú plochu medzistavcových platničiek, ale len ich časť. Hrozí chronické opotrebovanie medzistavcových platničiek, strata pružnosti, či dokonca, pri nekoordinovanom pohybe, akútne poranenie - vykľutie medzistavcovej platničky. Svalová dysbalancia taktiež vedie k nesprávnej technike behu, čím podstatne znižuje jeho účinnosť, znižuje predpoklady na maximálny výkon a nepriamo spôsobuje ďalšie preťažovanie pohybového aparátu. Poškodzovanie šliach, väzov a kĺbov môže mať neskôr chronické následky.

Optimálnou prevenciou pred vznikom svalovej nerovnováhy by mal byť kvalitne vedený tréningový proces. Jeho obsahom, okrem rozvoja žiaducich pohybových schopností a nácviku a zdokonaľovaní futbalových schopností a zručností by mala byť optimálne a individuálne zameraná kompenzácia

športového zaťaženia využitím kompenzačných cvičení spočívajúcich v uvoľňovaní, natáňovaní a posilňovaní vybraných svalových skupín. Predpokladom efektívneho výsledku je dodržiavanie postupnosti jednotlivých cvičení, kedy zaraďujeme v prvom rade natáňovacie cvičenia (strečing) po dôslednom uvoľnení a až potom v druhom rade posilňovanie svalových skupín s opačnou funkciou (tzv. antagonisti). To má veľký význam pre odstránenie svalovej nerovnováhy, napr. pri skrátených vzpriamovačoch bedrovej chrbtice najprv natáňovacími cvičeniami dosiahneme zníženie ich napätia, čo umožní, opäť správnymi cvičeniami, následné posilnenie brušného svalstva, ktoré bolo dovtedy reflexne tlmené skrátenými svalmi bedrovej chrbtice.

Kompenzačné cvičenia vykonávame individuálne na základe vyšetrenia, ktorým stanovíme oblasti svalovej nerovnováhy a až na základe tejto diagnostiky je možné správnym výberom cvikov v správnom poradí túto nerovnováhu odstrániť.

Na základe uvedeného je zřejmé, že strečing ako forma natáňovacích cvičení je veľmi dôležitý, ale naozaj účinný bude len v kontexte celkového pohľadu na svalovú nerovnováhu a jej riešenia kompenzačnými cvičeniami.

Strečingom cielene ovplyvňujeme dĺžku svalov, hlavne tzv. **tonických svalových skupín**, ktoré majú tendenciu k **skracovaniu**. U futbalistov sú to predovšetkým vzpriamovače bedrovej chrbtice, bedrovodriekový sval, svalstvo zadného stehna, lýtkové svalstvo, ktoré sú často skrátené. Naopak sklon k **oslabovaniu** majú **fázické svaly**. U futbalistov sú to predovšetkým brušné a sedacie svalstvo a tieto svaly je preto zase potreba posilňovať. Pri vlastnom cvičení natáňujeme konkrétny sval do krajnej polohy a postupne zvyšujeme rozsah pohybu. Strečingové súbory cvičení zostavujeme vždy s individuálnou metódikou a dávkovaním a so zreteľom na celkový funkčný stav pohybového aparátu.

Pri strečingu odporúčame dodržiavať nasledujúce zásady:

- svalové skupiny natáňujeme vždy po dokonalom zahriatí, aspoň 5 - 10 minút pri intenzite okolo 50-60% maximálnej srdcovej frekvencie a s následným uvoľnením kĺbových štruktúr
- cvičenia vykonávame v teplej miestnosti s možnosťou čo najväčšieho sústredenia sa
- cvičenia vykonávame pomaly s vylúčením rýchlych prechodov z väčšieho skrátenia do natiahnutia
- v priebehu cvičenia zaraďujeme výdrže, predĺžené podľa dĺžky dychu
- cvičebný efekt je vyšší pri sústredení sa na uvoľnenie daného svalu
- cvičenia vykonávame v stabilných polohách, najlepšie poležiačky alebo v sede
- veľkosť natáňovania korigujeme vôľou, keď môžeme natiahnutie kedykoľvek zastaviť a tak zabrániť poškodeniu z nadmerného natiahnutia
- cvičenie nesmie byť bolestivé
- natáňovací účinok skvalitňuje optimálne predĺžené dýchanie

- natáhovací účinok zefektívňujeme využitím postizometrického útlmu, keď po izometrickej kontrakcii natáhaného svalu a následnom uvoľnení nasleduje fáza natiahnutia, jednotlivé fázy kontrakcie a natiahnutia trvajú aspoň 10 sekúnd
- vhodné je opakovať cvičenie na daný sval 2 -3x po sebe.

Pre vrcholových športovcov sa odporúča praktizovať cvičenie 2 - 3 strečingových súborov denne, šesť až sedem dní v týždni.

Keďže strečing a strečingové cvičenia by mali byť realizované predovšetkým s prihliadnutím na dispozície každého jedinca je vhodné využiť zásobníky cvičení uvedených v dostupnej literatúre a zostaviť strečingové súbory „šité na mieru“. Preto uvádzame vhodné zdroje na jednotlivé cvičenia:

ALTER, M., J.: Strečink, 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. Praha : Grada, 1999.

BURSOVÁ, M. - VOTÍK, J. - ZALABÁK, J.: Kompenzační cvičení pro fotbalisty. Praha : Olympia, 2003.

BURSOVÁ, M.: Kompenzační cvičení. Praha : Grada, 2005.

#### 8. 4. 2 Výživa a pitný režim

Správna výživa negarantuje úspech v športe, ale nesprávna výživa určite limituje možnosť maximálnej výkonnosti. Napriek tomuto faktu množstvo športovcov výžive prikladá nevelký význam. Niektoré fakty o súčasnej výžive futbalistov:

1. Často sa futbalista poraní už deň pred zápasom a to vidličkou a nožom.
2. Často sa spolieha na pocit smädu, ktorý je však meškajúcim poslom.

Zásadne platí, že výživa významne ovplyvňuje športovú výkonnosť. Jej primeranosť z hľadiska množstva i zloženia, pred, počas a po tréningu i zápase, podporuje maximálny výkon. Existujú tri hlavné pravidlá pre zdravú výživu:

1. Rozmanitosť. Neexistuje žiadna zázračná potravina a dokonca ani žiadne jedlo, ktoré obsahuje všetky potrebné výživné látky a ešte k tomu v potrebných množstvách.
2. Primeranosť. Dokonca aj Coca cola a chipsy ak sú konzumované v primeranom množstve môžu zapadnúť do dobre vyváženého jedálnička.
3. Prospešnosť. Snažte sa vyberať prírodné alebo len ľahko spracovávané potraviny tak často ako je to možné. Prírodné potraviny majú obvykle oveľa vyššiu nutričnú hodnotu a obsahujú menej pochybných konzervačných a dochucovacích prísad.

Z dobre známej potravinovej pyramídy vyplýva, že športovci by v strave mali klásť dôraz predovšetkým na pečivo, hlavne celozrnné, cereálie, obilniny, cestoviny, ktoré tvoria základ športovej výživy. Ďalej by mala byť výživa bohatá na ovocie a zeleninu, v menšej miere na živočíšne bielkoviny a mliečne výrobky. Malá špička pyramídy znamená, že je prípustná len obmedzená konzumácia jednoduchých cukrov a tukov. Z hľadiska vyváženosti výživy je dôležitá predovšetkým:

- energetická bilancia
- bilancia výživných látok: bielkovín, sacharidov, tukov,
- bilancia stopových látok: vitamíny, minerálne látky a stopové prvky, sekundárne produkty rastlinného metabolizmu
- bilancia tekutín

## **Energia**

Príjem energie vo forme potravy je jedným z určujúcich faktorov schopnosti športovca podávať športový výkon a to nielen z hľadiska fyzického, ale aj psychického. Veľkosť energetického príjmu závisí predovšetkým na výdaji pri vlastnom športovom výkone. Vzťah príjmu a výdaja musí byť taký, aby hráč za všetkých podmienok udržal ideálnu telesnú hmotnosť a zloženie tela. Zvýšený výdaj energie pri tréningu treba kryť zvýšením celkového príjmu energie. Denná bazálna potreba energie športovca je 5,5 kJ/kg telesnej hmotnosti/hodinu (pre 70 kg športovca je to 5,5kJ x 70kg x 24 hod = 9240 kJ). A za každú hodinu tréningu 35kJ/na kg telesnej hmotnosti/hodinu (pre 70 kg športovca za 2 hodiny tréningu je to 35kJ x 70 kg x 2hod=4900 kJ, teda energetická potreba 70 kg športovca na deň je 14 140 kJ). Množstvo energie spálenej za tréning je 2500-4000 kJ.

Základnými zdrojmi energie sú sacharidy, tuky a bielkoviny. Doporučené denné dávky vzhľadom k svojmu podielu na tvorbe energie:

- 60 % energie zo **sacharidov**, t.j. 6-10g sacharidov na 1kg tel. hmotnosti za deň (cca 500g)
- 15% energie z **bielkovín**, t.j. 1,5g bielkovín na 1 kg TH za deň (cca 105 g)
- 25% energie z **tukov**, t.j. 1g tukov na 1kg TH za deň (cca 70g)

**Sacharidy** - sú najlepším zdrojom energie pre svalovú prácu. Trávením sa menia na glukózu, ktorá je použitá ako zdroj energie alebo je vo forme glykogénu uložená vo svaloch a v pečeni. Tento glykogén je zásobárňou energie pre cvičenie, celkovo vystačí na 60-90 minút intenzívnej činnosti. Vyčerpanie svalového glykogénu sa prejaví svalovou únavou a vyčerpanie pečeneového glykogénu sa prejaví poruchami vo vnímaní ako sú závrate, poruchy koordinácie, neschopnosť sústrediť sa a celková slabosť. Doplnenie zásob glykogénu pri dobrej výžive trvá viac ako 20 hodín, pri vyčerpávajúcom výkone až 48 hodín.

Vhodné zdroje: cereálie, zelenina, ovocie, cestoviny.

**Bielkoviny** - sú nevyhnutné pre tvorbu a obnovu svalovej hmoty, červených krviniek, vlasov a ďalších tkanív a tiež pre produkciu hormónov. Bielkoviny sú trávením rozložené na aminokyseliny a zabudované do tkanív. Bielkoviny môžu byť použité ako zdroj energie pri nedostatku sacharidov pri dlhotrvajúcom vyčerpávajúcom výkone.

Potraviny bohaté na bielkoviny sú mäso, vajcia, syry, mlieko, sója, strukoviny. Pomer bielkovín zo živočíšnych a rastlinných zdrojov 1:1.

**Tuky** - sú najvýdatnejším zdrojom energie pre menej intenzívnu svalovú činnosť a telesné zásoby môžu uvoľniť množstvo energie pre dlhotrvajúci výkon, avšak svaly vyžadujú pre svoje správne fungovanie určité množstvo sacharidov, ktoré sú limitujúcim faktorom pri vytrvalostných výkonoch. Tuky majú veľmi významnú úlohu vo výstavbe buniek, tvorbe hormónov, vstrebávaní vitamínov a pod.

Vhodné zdroje: 1/3 olivový olej, 1/3 slnečnicový olej, 1/3 živočíšne tuky hlavne z rýb.

**Minerálne látky** - každý minerál má v tele inú úlohu, tak napr. vápnik udržiava pevnú štruktúru kostí, draslík a sodík kontrolujú metabolizmus vody, železo ako súčasť hemoglobínu sa podieľa na prenose kyslíka, horčík aktivuje enzýmy a je nutný pre svalovú činnosť, zinok ovplyvňuje rast a hojenie a pod. Ich nedostatok môže spôsobiť oslabenie zdravia a poruchu funkcie.

Vhodnými zdrojmi pre príjem minerálov je vyvážená prirodzená strava. Pri zvýšenom energetickom príjme vo výžive športovcov je aj zvýšený príjem minerálov, stopových prvkov a vitamínov.

**Vitamíny** - sú to metabolické katalyzátory, čo znamená, že urýchľujú množstvo biochemických reakcií v tele, to však neznamená, že sú zdrojom energie. Platí, že ich nadbytok nezvyšuje športový výkon a v niektorých prípadoch môžu spôsobiť závažné poruchy. Ich nedostatok však výkon ovplyvní a môže spôsobiť aj chorobné stavy. Vitamíny sú rozpustné vo vode, to je vitamín C a skupina vitamínov B, v tukoch sú rozpustné vitamíny A, D, E, K, táto vlastnosť je dôležitá pre ich užívanie. Najsilnejší antioxidačný účinok majú vitamíny A, C, E. Väčšinu vitamínov si telo nevie vytvoriť, preto ich musíme prijímať v strave.

**Voda** - je to nenahradiateľná látka, ktorá tvorí 60-75% hmotnosti tela. Voda udržiava telesnú teplotu, privádza živiny do buniek, odvádza z nich odpadové látky. Denná potreba vody je približne 2,5 litra na krytie strát. Počas športového výkonu dochádza k zvýšeným stratám vody hlavne potením a už pri strate 1% telesnej hmotnosti, čo je u 70 kg športovca len 0,7 litra, sa znižuje výkonnosť o 2%, pri strate 5% sa objavujú príznaky dehydratácie ako kŕče, triaška, rýchla srdcová frekvencia, pokles výkonnosti o 20-30%.

### Pitný režim

Je nepravdepodobné, že by ste počas zápasu vyhľadávali k smrti, ale je veľmi pravdepodobné, že by mohlo dôjsť k dehydratácii. Už strata 2% telesných tekutín spôsobí významný pokles výkonnosti. Ako zistíme koľko telesnej vody sme stratili? Stačí sa zväžiť pred a po záťaži, úbytok hmotnosti je strata tekutín, ktoré je potrebné doplniť.

Čo svedčí o správnej hydratácii? Vlhký jazyk, svetlý moč, frekvencia močenia každé 3-4 hodiny.

Bežne spotrebuje človek k udržaniu vyrovnanej bilancie asi 1,5 až 2 litre tekutiny denne, na krytie strát počas záťaže platí základné pravidlo, že jeden liter vody na každých 4000 kJ, teda na 1 hodinu intenzívnej činnosti.

## **PRAKTICKÉ RADY PRE PITNÝ REŽIM A VÝŽIVU:**

- Zvýšte príjem tekutín o 0,5-1 l tekutín už deň pred zápasom, frekvencia močenia každé 3-4 hodiny
- 2 hodiny pred zápasom vypite 0,5 l
- 5-10 min pred zápasom 1-2dcl
- Počas polčasu cca 2,5dcl
- Po zápase 2,5dcl každých 15 minút

### **Zloženie športového nápoja:**

- Športový nápoj je lepší ako čistá voda u výkonov nad 60 minút
- Športový nápoj počas výkonu by nemal presahovať 4-8% sacharidov, tzv. hypotonické, alebo hypoosmolárne
- Po výkone môže mať aj 10%, izotonické alebo hypertonické
- Športový nápoj musí byť chutný, príjemne chladný, musí nahradiť stratené tekutiny a udržať normálnu hladinu krvného cukru
- Miesto športových komerčných nápojov je možné využiť aj ovocné šťavy riedené vodou v pomere 1:1, eventuálne pridať ešte štipku kuchynskej soli.
- Vodu používať vo forme stolovej alebo minerálnej vody, vhodné sú neperlivé, eventuálne jemne perlivé, nízkomineralizované vody, napr. voda Bohatier

### **Výživa pred zaťažením (pred stretnutím, resp. tréningom) a jej hlavné funkcie:**

- Zabrániť hypoglykémii a jej príznakom
- Skľudniť žalúdok
- Dodat' svalom energiu
- Skľudniť myseľ vedomím, že telo je energeticky dobre zásobené

### **Rady pre výživu pred zaťažením (pred stretnutím):**

- Strava musí byť chutná, pestrá a známa
- Posledné veľké jedlo 3-4 h pred výkonom
- Obmedziť bielkoviny a tuky
- Sacharidy s nízkym glykemickým indexom, ľahko stráviteľné
- Sladkosti len tesne pred výkonom
- Pri nervóznom žalúdku skúsiť tekutú stravu, deň pred bohatšia strava
- Predzásobenie sacharidmi každý deň 60-70% energetického príjmu
- V deň zápasu 4 h pred 4g sacharidov/kg a 1 hodinu pred pretekmi 1g/kg
- Dostatok tekutín

### **Rady pre výživu počas výkonu (v stretnutí):**

- Tuhé alebo tekuté sacharidy 1g/kg/h, nápoj alebo gél (Vhodné v polčase zápasu užiť energetický gél alebo energetickú tyčinku a dobre zapíť).

### **Rady pre výživu po výkone (po stretnutí):**

- Do 1 hod po zápase jedzte potraviny a pite nápoje s vysokým obsahom sacharidov 1 g/kg telesnej hmotnosti každé 2 hodiny až do 6 hod
- Vhodný pomer bielkovín k sacharidom 1:3

- Dostatok tekutín

Vedecké výskumy a tréningová prax aj naďalej podporujú a odporúčajú overený spôsob zvyšovania výkonnosti, ktorý je založený na dvoch základných faktoroch:

- Kvalitný tréning
- Správna výživa

Na záver uvedieme naše odporúčenia:

- Každý deň sa zásobte energiou, 6-10 g sacharidov na 1 kg telesnej hmotnosti
- Zabráňte dehydratácii každodenným pitím dostatočného množstva tekutín pred, počas i po výkone.
- Po vyčerpávajúcom výkone je súčasťou regenerácie odpovedajúce množstvo sacharidov, to je približne 75g každé 2 hodiny po dobu 6-8 hod
- Ponechajte svalom dostatok času na odpočinok. Doplnenie zásob glykogénu po náročnom výkone môže trvať až 48 hodín

Zdroj informácií:

NANCY, C.: Sportovní výživa. Praha : Grada Publishing, spol.s r.o., 2000.

KONOPKA, P.: Sportovní výživa, Praha : Kopp, 2004.

## 9 PEDAGOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY TRÉNINGOVÉHO PROCESU VO FUTBALE

Ak chceme zvýšiť kvalitu tréningového procesu vo futbale potrebujeme na to vytvoriť vhodné podmienky. Práve oblasť nových pedagogických a psychologických prístupov k ponímaniu cieľov a obsahu športovej prípravy najmä u detí a mládeže je jednou z oblastí, ktorej je potrebné venovať výraznú pozornosť. Poznatky získané z dostupných domácich a zahraničných zdrojov sme sa pokúsili pretransformovať do nasledujúceho textu.

### 9.1 Pedagogické aspekty vo futbale

Pedagogiku vo všeobecnosti definujeme ako vedu o výchove a vzdelávaní, ktorá skúma zákonitosti výchovného procesu ako spoločenského javu. Výchova je cieľavedomé, zámerné pôsobenie na človeka s cieľom navodiť istú zmenu. Výchova je špecifická tým, že je typická iba pre ľudskú spoločnosť a že sa vyznačuje istými znakmi: cieľavedomosťou, zámernosťou, formálnosťou a spoločenskou činnosťou. Človek sa predovšetkým vyvíja ako jedinečná osobnosť (hovoríme o individualizácii) a súčasne ako člen určitého spoločenstva (hovoríme o socializácii o zospoločenšťovaní). Pedagogiku ako vedu teda zaraďujeme do spoločensko-vedných disciplín, ktorých predmetom skúmania je človek, vo všetkých jeho vývinových štádiách.

Nevyhnutnou súčasťou rozvoja jednotlivca po všetkých jeho stránkach je determinácia všetkých činiteľov (rodina, škola a pod.), ktoré sa na výchovnom procese podieľajú.

**Pedagogiku športu** ako špecifickú vednú disciplínu môžeme chápať ako teóriu a prax výchovného pôsobenia trénera na športovca. Tiež o nej môžeme hovoriť ako o športovej výchove. V športe, podobne ako v živote, škole, zamestnaní, ide o dlhodobý a zložitý proces, v ktorom si športovec vykonávaním určitej športovej činnosti osvojuje športové zručnosti (motorické učenie), vedomosti a rozvíja pohybové schopnosti.

Vo všeobecnosti hovoríme o dvoch stránkach výchovného (edukačného) pôsobenia:

- A) Výchovnej - v širšom slova zmysle v nej pôsobíme na formovanie osobnosti človeka, športovca, ktorý sa má na ihrisku i mimo neho prejavovať v súlade s platnými spoločenskými a mravnými pravidlami,
  - v užšom slova zmysle sa zameriava na osvojenie si pravidiel a noriem správania sa pri súťažení, tréňovaní, v klube ale aj inde.
- B) Vzdelávacej - v ktorej sa športovec pod vedením trénera športovo vzdeláva. Osvojuje si pohybové zručnosti (herné činnosti jednotlivca a ich aplikáciu v hre), získava nové vedomosti (taktika,

pravidlá a pod.) a rozvíja pohybové schopností (sila, rýchlosť, vytrvalosť, koordinácia).

Predmetom výchovného pôsobenia v športe je **subjekt** výchovy – športovec. **Objektom** výchovy je tréner, ktorý má za **cieľ** zámerne zvonku usmerňovať vnútorný vývin športovca, ktorý sa prejavuje zmenou jeho správania, pričom využíva dostupné **prostriedky a podmienky**. Vo futbale za hlavný cieľ považujeme snahu mobilizovať prirodzené schopnosti hráča k čo najdokonalejšiemu osvojeniu si všetkých zložiek hernej spôsobilosti a súčasne prispievať špecifickými podnetmi športového prostredia k formovaniu rôznych stránok jeho osobnosti – telesnej, funkčnej pohybovej, psychickej, zdravotnej, sociálnej.

Podobne ako sa vyvíjala spoločnosť vyvíjali sa aj názory na výchovu a menili sa jej ciele. Tomuto javu hovoríme, že výchova bola a je spoločensky determinovaná.

Ciele výchovy v súčasnosti klasifikujeme z viacerých hľadísk:

- z časového (krátkodobé, strednodobé, dlhodobé),
- objektovo subjektového (ciele subjektu, objektu),
- z hľadiska konkrétnosti (ciele všeobecné, konkrétne, jedinečné).

Poznanie základných cieľov a úloh výchovy v športe je potrebné najmä z dôvodu, že podobne ako v škole dochádza aj tu k pravidelnému styku vychovávateľa (trénera) so športovcom, ktorý je v danom procese formovaný (trénovaný). Toto poznanie je potrebné najmä preto, že športová príprava je proces dlhodobý a je veľmi úzko spätý s vývojom jedinca. Jeho významná časť prebieha v období dospievania, kedy je učenie sa novým veciam samozrejmosťou súčasťou a nevyhnutnosťou vývoja človeka. Je preto prirodzené a potrebné aby sme aj v tejto oblasti využívali a aplikovali poznatky z pedagogického procesu. Riadenie športovej prípravy – tréningového procesu sa musí opierať o adekvátne teoretické vedomosti, ktoré poskytuje práve pedagogická veda

Základným cieľom výchovného snaženia v športe je vychovávať všestranne harmonicky rozvinuté osobnosti športovcov, schopné prispôbovať sa neustále meniacim sa podmienkam, pripravené postupne dosahovať čo najvyšší športový výkon v danej špecializácii. Taktiež osobnosti ktoré sa správajú a konajú podľa platných spoločenských a mravných noriem. Cieľ výchovy má pôsobiť na tri stránky osobnosti – **rozumovú, emocionálnu a vegetatívnu (vôľovú)**. Je konkretizovaný do jednotlivých zložiek výchovy, ktoré majú svoje špecifické ciele a úlohy.

## **ZLOŽKY VÝCHOVY**

**a/ rozumová** – cieľom je pomocou jazyka, reči a myslenia získavať nové vedomosti, poznatky a informácie. Osvojovať a zapamätávať si rôzne pojmy, vytvárať nové názory a predstavy. V športe sa jedná o získavanie nových špecifických vedomostí o danej športovej disciplíne a vytváraní si vlastných filozofií (hráčskych, trénerských a pod.), komunikácia so športovcom resp. trénerom, medzi športovcami navzájom a pod.

**b/ mravná** – smeruje k výchove k mravnosti, morálke. Nie je nemenná, ovplyvňuje ju spoločenské dianie, morálka. Spoločnosť si vytvára zákony a právne normy, ktoré sa musia dodržiavať. V športe sa jedná o rozvíjanie a formovanie charakterových a vôľových vlastností jedinca – napr. výchova k FAIR-PLAY, rešpektovanie pravidiel súťaže, súperov, dosahovať víťazstvo dovoľenými prostriedkami a pod.

**c/ estetická** – rozvíja zmysel pre krásu, umenie. Pôsobí na jednotlivca, pri vytváraní si vlastného vkusu. V športe sa jedná napr. o eleganciu pohybu, vhodnosť a slušivosť oblečenia a pod. Má dosah aj na rozvoj kreativity, asociácií, fantázie a tvorivosti, ktoré sú potrebné pre vrcholový šport.

**d/ pracovná** – jej cieľom je osvojenie si praktických zručností potrebných pre vykonávanie pracovných (fyzických) činností. V každej etape vývoja jednotlivca má svoj typický charakter (dieťa – hra, mládež – škola, dospelý – práca). PRÁCA bola a je základný element vzniku a rozvoja človeka. V športe je vlastné TRÉNING takisto určitým špecifickým druhom práce, kde sa športovec rozvíja (výkonnostný vzostup) a osvojuje si pracovné zručnosti a poznatky – herné činnosti, taktika, pravidlá a pod.

**e/ telesná výchova** – pôsobí na telesné zdravie a pohybový rozvoj. Má tieto úlohy - zdravotnú, vzdelávaciu, výchovnú, kompenzačnú a relaxačnú. Realizuje sa v týchto základných formách:

- ŠKOLSKÁ TV – povinná, nepovinná,
- MIMOŠKOLSKÁ TV – organizovaná, neorganizovaná,
- ŠPORTOVÝ TRÉNING – výkonnostný, vrcholový,
- REKREAČNÁ TV – záujmová.

Telesná výchova je vlastne jadrom aj športovej výchovy. V nej dochádza k najdôležitejšiemu procesu a to k zvyšovaniu športovej výkonnosti v danej športovej špecializácii. V podstate celá tréningová činnosť je situovaná z pohľadu výchovy do telovýchovnej zložky. Všetky uvedené zložky sú vzájomne prepojené a navzájom sa dopĺňajú.

Ako sme už naznačili proces výchovy v športe si vyžaduje, aby boli pre jeho priebeh vytvorené optimálne podmienky zabezpečujúce harmonický rozvoj a zvyšovanie športovej výkonnosti. Toto je možné len ak dokážeme pri jeho realizácii vhodne rešpektovať všeobecné požiadavky, ktoré určujú jeho charakter a efektivitu. Hovoríme o určitých **didaktických zásadách (princípoch)**. Tak ako ostatní pedagógovia aj tréneri by mali pri svojej práci využívať tieto zásady. Medzi základné zásady zaraďujeme:

- **názornosť** (pôsobí na konkrétne zmyslové vnímanie – analyzátory, realizuje sa formou názornej ukážky pri vytváraní si prvej predstavy o pohybe),
- **uvedomelosť** (jedná sa o pochopenie podstaty činnosti, stotožnenie sa s cieľom procesu – dôležitá je vlastná aktivita a motivácia),
- **sústavnosť** (logické usporiadanie procesu do systému – plánovitosť, s postupným zvyšovaním požiadaviek, rozhodujúce je pravidelné

opakovanie činnosti, ktoré sú nevyhnutné pre ďalšie napredovanie – proces zabúdania),

- **primeranosť** (vyžaduje aby obsah a rozsah procesu bol adekvátny biologicko-psychologickým schopnostiam jednotlivcov – napr. zaťažovanie organizmu, frekvencia a rozsah tréningových jednotiek, voľba zodpovedajúcich metód a prostriedkov a pod.),
- **trvácnosť** (bezpečné zapamätanie, uchovanie si naučených činností – realizovať motorické učenie vo všetkých stupňoch aby došlo k dokonalému osvojeniu si pohybového návyku).

Ak chce tréner dosiahnuť istý cieľ je nevyhnutné aby si svoj postup najprv premyslel a následne si zvolil vhodnú (adekvátnu) metódu. V pedagogike hovoríme o **výchovných metódach**. Tieto metódy klasifikujeme podľa rôznych kritérií:

1. Podľa stránok osobnosti:

- metódy pôsobiace na intelekt (vysvetľovanie, presvedčovanie, rozhovor),
- metódy pôsobiace na city (metóda požiadaviek),
- metódy pôsobiace na vôľu (odmeny, tresty, cvičenie, nácvik).

2. Podľa zdroja informácií:

- metódy slovné (výklad, popis činnosti),
- metódy názorné (osobný príklad, vzor),
- metódy činnostno-praktické (praktické cvičenia, tréning).

Pre každodennú prácu pedagóga či trénera sú výchovné metódy dôležitou a nutnou súčasťou ostatných špecifických postupov.

## 9.2 Psychologické aspekty vo futbale

Psychológia patrí k vedným odborom, ktoré sa v poslednom období značne rozvinuli a získava stále širšie uplatnenie v teórii aj praxi. Ako vedná disciplína sa zaoberá najvšeobecnejšími zákonitosťami psychiky človeka. Rieši základné otázky vplyvu psychiky na ľudskú činnosť, učenie a vývoj. Skúma ako sa osobnosť formuje, ako rôzne situácie pôsobia na psychické prejavy človeka a naopak ako psychika pôsobí na jeho konanie v týchto situáciách. V súčasnosti získava široké uplatnenie prakticky vo všetkých odboroch ľudskej činnosti. Jej poznatky sú aplikované pre potreby napr. v priemysle, doprave, zdravotníctve (duševná hygiena), školstve, **športe (psychologická príprava)**, reklame a pod.

Všeobecná psychológia sa zaoberá nasledovnými oblasťami, ktoré vytvárajú celkový obraz o človeku:

- poznávanie ľudí,
- pôsobenie na ľudí

- regulovanie správania, konania osobnosti vo vzťahu k práci, spoločnosti, životu a pod.

Medzi v súčasnosti často využívané špecifické odvetvia psychológie patria napr. psychofyziológia (vnútorné aspekty vnímania, učenia, emócií, pozornosti a pod.), sociálna psychológia (pôsobenie spoločnosti, kolektívu na formovanie osobnosti – komunikácia) a psychopatológia (psychické poruchy).

Pre naše potreby (tréner futbalu) je dôležitá PSYCHOLÓGIA ŠPORTU, ktorá sa zaoberá otázkami vplyvu pohybových aktivít (tréningový proces, telesné cvičenia, súťaže a pod.) na psychiku športovca, resp. skúma vplyv psychiky na ich priebeh a hlavne na športový výkon športovca. Ďalej pomáha trénerovi bližšie spoznať svojich zverencov, vykonať rozbor príčin úspechu – neúspechu a pod.

K dobrému pochopeniu tejto problematiky je potrebné uviesť niektoré hlavné pojmy, ktoré považujeme za dôležité.

Psychika – je to vlastne vedomie a chovanie človeka. Za vedomie môžeme považovať súhrn psychických procesov, ktoré nie sú priamo pozorovateľné – vnútorné prežívanie. Chovanie je vlastne ich vonkajším výsledkom. Je priamo pozorovateľné a prejavuje sa vo všetkých ľudských činnostiach. U každého človeka ma rôznu úroveň a kvalitu.

Psychické procesy – delíme ich na **poznávacie, emočné a vôľové**.

Ľudské činnosti – vzájomné pôsobenie človeka s prostredím. Dochádza pri nich k formovaniu osobnosti. Dôležitá je spätná väzba

**A/ Poznávacie procesy** - sú kontrolované a riadené na základe vnímania, predstáv, myslenia a reči.

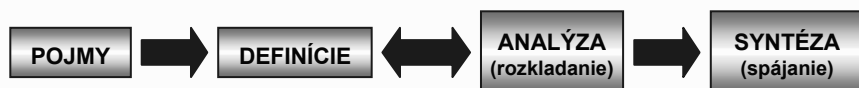
Vnímanie – na základe analyzátorov (zmyslových orgánov) si zobrazujeme javy priamo pôsobiace v danom okamžiku na človeka tzv. **vnemy**. Hovoríme o vonkajších - zrak, sluch, chuť, čuch, hmat, kožný a pohybový analyzátor, ktoré nám sprostredkujú tzv. pocity a o vnútorných – hlad, smäd, bolesť, únava a pod., ktoré slúžia na obranu organizmu.



Obrázok 34 Priebeh vnemu

Predstavy – vytvárajú názorný obraz niečoho, čo na nás priamo nepôsobí. Hovoríme o pamäťových (predmety a javy, ktoré poznáme ale priamo na nás nepôsobí) a fantazijných (odraz, predmetov a javov, resp. ich vlastností, ktoré nie sú priamo vnímané a neboli vnímané ani v minulosti, jedná sa o nové „tvorivé“ predstavy). Zvláštnym druhom predstáv sú tzv. asociácie, ktoré vznikajú spojením viacerých predstáv.

Myslenie a reč – jedná sa o jedinečnú danosť človeka, ktorou sa odlišuje od ostatných živočíchov (tzv. druhosignálna sústava). Reč je základným komunikačným prostriedkom, ktorým ľudia komunikujú navzájom ale zároveň aj sami so sebou, čomu hovoríme – myslenie. Na základe myslenia (vnemy a skúsenosti, myšlienkové procesy, analýza, syntéza, indukcia, dedukcia atď.) vytvárame pojmy, definície, ktoré umožňujú určiť podstatné znaky a vzťahy medzi predmetmi javmi a pod.



Obrázok 35 Priebeh myslenia

Dôležitou vlastnosťou bez ktorej by neexistovali poznávacie procesy je pamäť. Na základe pamäťovej vlastnosti si môže človek zapamätávať, uchovávať rôzne pojmy, predmety, javy, situácie a pod. Hovoríme o ideomotorike. Pomáha človeku uchovávať a opätovne si vybaviť obsah predchádzajúcich poznávacích procesov. Hovoríme o spomienkach, resp. môže dôjsť k tzv. znovu poznaniu.

Špecifickým procesom je pozornosť, princíp vnímania prejavujúci sa v jeho výberovosti, vzhľadom k množstvu podnetov pôsobiach na vedomie človeka.

**B/ Emočné a vôľové procesy** – emočné procesy vyjadrujú prežívanie vzťahu človeka k svojmu okoliu ale aj k sebe samému. Sú veľmi premenlivé a výrazne ovplyvňujú v pozitívnom aj negatívnom smere chovanie a správanie človeka. Prebiehajú a navonok sa prejavujú v rôznej intenzite a v rozmanitom časovom úseku. Jedná sa napríklad o prežívanie úspechu, neúspechu, vzrušenie, nekľud, napätie, radosť, smútok atď. Hovoríme o náladách, ktoré sa prejavujú zmenou mimiky, smiechom, plačom, rôznou pantomimikou, búšením srdca, zrýchleným dychom, zblednutím a pod. Intenzívnejšie a rušivo sa prejavujú afekty - hnev, zlosť, prudká radosť a pod.

Vôľové procesy sú neobyčajne zložité a v chovaní človeka sa prejavujú veľmi výrazne. Ovpľvňujú jeho výkonnosť, iniciatívu, cieľavedomosť a pod. Zahrňujú v sebe motívy, záujmy, hodnoty, ašpiračnú úroveň. Ich priebeh má tri fázy – rozhodovanie, rozhodnutie a samotná realizácia. Dôležitú úlohu zohráva tzv. vôľové úsilie.

Človek by sa mal snažiť vyhľadávať najmä pozitívne zážitky, ktoré sa môžu objavovať napr. pri hre, zábave, práci a pod.

Motívy – (motivácia) na objasnenie jej významu nám ako príklad poslúžia opozitá **robiť** – **nerobiť**, **dobré** – **zlé**, **napätie** – **uvoľnenie**, **vzrušenie** – **upokojenie** a pod. Je veľmi dôležitá pre šport, najmä z pohľadu stupňovania výkonu.

Uvedené procesy a prejavy môžeme sledovať u každého človeka, ale prejavujú sa často veľmi rozdielne, jedinečne. Hovoríme že sú charakteristické pre **osobnosť** človeka. Každá osobnosť má svoju štruktúru, ktorá je tvorená jednotlivými zložkami:

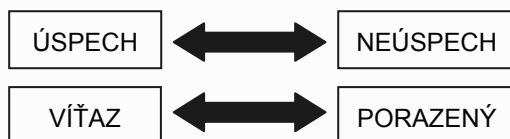
- súhrn vrozených **vláh**, z ktorých sa rozvíjaním vytvárajú **schopnosti** a pri ich čiastočnom zoskupení hovoríme o **nadaní**,
- **temperament**, ktorý je najdynamickejšou zložkou a charakterizujeme ho ako citovú vzrušivosť človeka a je viac menej vrozený,
- **charakter** predstavuje vzťah človeka k vlastnej osobe a svojmu okoliu, vytvára sa priebežne počas vývoja človeka.

Ľudské chovanie je súhrnom jednotlivých čiastkových reakcií na určité situácie, ktoré na človeka pôsobia zvonku alebo znútra. Okrem popísaných procesov a javov pôsobia v priebehu života na človeka v pozitívnom alebo negatívnom smere aj niektoré nasledovné psychické stavy:

- pozornosť (mimovoľná, zámerná),
- nálady (dobrá, zlá),
- inšpirácie (pozitívne, negatívne),
- nerozhodnosť,
- pred štartový stav (stres),
- únava (preťaženie),
- forma, stav pripravenosti na činnosť (dobrá, zlá)
- a iné.

V športe a teda aj vo futbale sa ešte aj v súčasnosti veľakrát stretávame s rôznymi, často až protichodnými názormi na možnosti využitia psychologických poznatkov v tréningovom procese a v súťažiach. Objavuje sa ich odmietanie ale aj absolútne preferovanie. Súčasná vyrovnanosť výkonnosti popredných futbalových družstiev dáva za pravdu tým, ktorí hľadajú jednu z možností ako zvíťaziť nad rovnocenným súperom práve vo väčšom a širšom využití psychologickej prípravy. Domnievame sa, že nielen v špičkových, profesionálnych podmienkach, ale aj v nižších výkonnostných stupňoch, môže poznanie základných psychologických poznatkov a ich primerané využitie zohrať závažnú úlohu. Futbal je svojim priebehom vysoko náročná hra, charakteristická premenlivou často veľmi vysokou intenzitou činností a s tým súvisiacim striedaním psychického napätia a uvoľnenia.

Pre činnosť trénera je vhodné vedieť narábať s takými pojmami ako sú napr.:



Ďalej je dôležité aby tréner poznal tzv. časové delenie fáz športového výkonu:

1. fáza – FORMOVANIE
2. fáza – REALIZÁCIA
3. fáza – HODNOTENIE

1. fáza - výber športovca, intenzívne učenie, upevňovanie, stálosť, tvorivosť (regulácia pred štartových stavov),
2. fáza - priame podanie výkonu (koncentrácia, adaptabilita, agresivita, tvorivosť a pod.). Dôležitá je úroveň psychickej odolnosti a psychickej stability hráčov ale aj trénera,
- 3 fáza - je to vlastne fázy kedy je potrebné predvedený výkon analyzovať. Môžu nám na to slúžiť napríklad tieto hľadiská: splnenie – nesplnenie stanoveného cieľa, úspech – neúspech, spokojnosť – nespokojnosť s výkonom, radosť – smútok, aktivita – pasivita. Tu nastáva okamih kedy je potrebné stanoviť si nové ciele.

Tréner by mal k analýze predvedeného športového (herného) výkonu pristupovať zodpovedne a mnohokrát – nielen po súťažnom stretnutí ale aj po každom tréningu. Dobrý tréner vie objektívne identifikovať dôvody a príčiny a hlavne musí vedieť predvídať. Pri analýze je vhodné brať do úvahy:

- subjektívne činitele
- sociálno-psychologické vzťahy v kolektíve
- podnetovo silné prostredie – význam súťaže
- objektívne príčiny

**MOTTO:**

|                                  |
|----------------------------------|
| <b>ŠPORTOVÝ VÝKON ≠ VÝSLEDOK</b> |
|----------------------------------|

Medzi základné metódy používané v psychológii môžeme zaradiť – dotazníkovú metódu, laboratórne testy a testy v športovom prostredí.

### 9.3 Osobnosť trénera

Každý tréner je prvkom systému, ktorý riadi a pôsobí na ďalšie prvky systému – hráči, realizačný tím, tréningový proces, podmienky a pod. Vzhľadom k jeho ťažiskovej úlohe je potrebné si okrem už naznačených pedagogických a výchovných aspektov v skratke prezentovať aj niektoré základné charakteristiky a požiadavky, ktoré by mal tréner vo futbale spĺňať.

**Požiadavky na trénera** – náročná práca trénera futbalu si vyžaduje trvalý inovačný prístup k svojej činnosti. Rozumieme pod tým neprestajné prehodnocovanie svojej aktuálnej činnosti (poznatkov) a neustále a systematické prenášanie nových poznatkov do každodennej trénerskej praxe. Potrebne je obohacovanie svojej práce o:

- moderné vývojové tendencie a prístupy,
- najnovšie didaktické (výchovno-vzdelávacie) postupy a metódy,
- inováciu cieľov a vlastného obsahu športovej prípravy, modernejšie tréningové metódy, formy, prostriedky a pod.

Aby bol tréningový proces úspešný vyžaduje si to od trénera primerané organizačné schopnosti a kvalitné vedenie a riadenie jeho priebehu. Tieto charakteristiky spolu s patričnou úrovňou vedenia družstva v stretnutí sú základnými predpokladmi „úspešného trénera“.

Medzi základné požiadavky na trénera vo všeobecnosti zaraďujeme:

- všeobecná vzdelanostná úroveň,
- trénerské vzdelanie,
- hráčska, trénerská skúsenosť,
- organizačné schopnosti,
- osobnostné charakteristiky - iniciatívnosť, komunikatívnosť, tvorivosť, citlivosť, zodpovednosť, charakternosť, morálnosť, mravnosť a pod.

Pri charakteristike trénerov je potrebné prihliadať aj na skutočnosť pri ktorej vekovej kategórii pôsobi.

Ako sme už naznačili **športová príprava detí a mládeže je edukačný proces, ktorý má svoje špecifické ciele, obsah, prostriedky, metódy a formy, ktorými prispieva k všestrannému rozvoju osobnosti. Rozširuje telovýchovné a športové vzdelanie detí a mládeže v nadväznosti na povinnú telesnú výchovu na školách.** Realizuje sa v interakcii telovýchovného pedagóga (učiteľa, trénera) a mladého športovca. Jej cieľom je také športové zdokonalenie sa, ktoré by perspektívne malo zabezpečiť vrcholovú športovú výkonnosť jednotlivca v zvolenej športovej špecializácii.

Celý tento proces musí v prvom rade rešpektovať vekové osobitosti detí a mládeže a zároveň zákonitosti motorického učenia. Za rozhodujúcu charakteristiku a zároveň odlišnosť od prípravy dospelých považujeme skutočnosť, že u detí a mládeže sa jedná v prvom rade o **proces edukačný** a nie o proces zameraný na dosahovanie a udržiavania maximálnej športovej výkonnosti.

Tréneri pri družstvách detí a mládeže by teda mali mať okrem už spomínaných pedagogických vedomostí aj primerané poznatky zo sociológie, psychológie, biológie a pod. Je to nevyhnutné pretože okrem toho, že sa jedná najmä o proces výchovno-vzdelávací, dobrý tréner by mal spolupracovať, resp. poznať rodinu a jej pomery mladého futbalistu. Dôležitá je aj spolupráca so

školou. Psychologické a biologické aspekty sú veľmi dôležité z pohľadu vývoja (vekové osobitosti) a formovania osobnosti mladého športovca.

Existuje aj určitá trénerská typológia, ktorú sa v ďalšej časti pokúsime v stručnosti naznačiť. Kritériami pre nás budú napr. štýl riadenia, jeho prejavy, postoje, motivácia, zameranie a pod.:

a/ charakteristika vzhľadom k spôsobu vedenia skupiny:

- **typ autoritatívny**
- **typ demokratický (kooperatívny)**
- **typ liberálny (submisívny)**

b/ charakteristika vzhľadom k jeho prejavu ako osobnosti:

- **typ vedecký**
- **typ empirický**
- **typ taktický**
- **typ psychologický**
- **typ emocionálny**

c/ iné kritéria:

- **typ tradicionalistický**
- **typ novátorský**
- **typ improvizčný**

Ani tieto charakteristiky nie sú úplné a určite je možné posudzovať trénera a jeho činnosti aj inak vzhľadom k rôznym ďalším kritériám. Domnievame sa, že nie je možné ich všetky presne popísať a takisto, že nie je možné jednoznačne určiť, ktorý alebo ktoré sú tie správne typy a teda aký by mal byť „ideálny“ tréner. Všetko záleží od aktuálnej situácie – družstvo, tréner, podmienky atď.

Na záver je potrebné povedať - každý tréner by mal vedieť tvorivo a dynamicky pristupovať k svojej trénerskej profesii. Nestačí len vedieť **aký mám byť, ale aj ako to mám robiť!**. Táto skutočnosť si však vyžaduje aby bol každý tréner najprv sám presvedčený o tejto jednoznačnej potrebe.

**Poznámka autora:** Stále pretrvávajúci vysoký počet trénerov, ktorí nemajú ani základné trénerské vzdelanie nás oprávňuje vysloviť predpoklad (česť výnimkám), že drvivá väčšina z nich realizuje športový tréning len na základe akéhosi intuitívneho prístupu, resp. hráčskej skúsenosti. Uvedomujem si, že niekedy je potrebné byť „vdáčný“ aj za ochotu, ale upozorňujeme, že len ochota takéhoto trénera venovať svoj voľný čas tréновaniu nestačí. Je potrebná aj ochota, snaha a vôľa niečo pozitívne dosiahnuť.

Je veľkým hendikepom systému, **ak práve v základoch nie je zabezpečená kvalita**. Dovoľme si s určitou istotou tvrdiť, že práve táto skutočnosť má dominantný vplyv na stupeň pripravenosti futbalovej základne ako bázického činiteľa pre dosahovanie budúcich úspechov. Úroveň a kvalita trénera sú jedným z rozhodujúcich činiteľov ovplyvňujúcich priebeh edukačného procesu. Jeho profesijné pedagogické a psychologické charakteristiky a osobnostné rysy sú podmienkou pre iniciovanie aktivity jednotlivca, vytváranie vzťahu, ale aj pre funkčné a didaktické spracovanie cieľov a obsahu, hľadanie účinných metód a technických prostriedkov práce a vytváranie adekvátnych podmienok zabezpečujúcich potrebnú kvalitu edukačného procesu.

*Domnievame sa, že práve z titulu nedostatočnej, resp. nízkej kvalifikovanosti trénerov sa na Slovensku len výnimočne stretávame s modernými prístupmi, ktoré by viedli už v žiackom veku k samostatnosti, aktivite, ale najmä k tvorivosti. Väčšina žiackych trénerov (z veľkej časti otcovia detí) bola v škole resp. v športovej príprave vychovávaná v zmysle starších resp. iných výchovno-vzdelávacích koncepcií, ako sú preferované dnes.*

*Na zamyslenie je aj ďalšia veľmi vážna skutočnosť - **právny aspekt realizácie trénerskej činnosti bez oprávnenia**, t.j. bez platnej trénerskej licencie. Možné dôsledky tohto stavu tu nebudeme ďalej rozvíjať.*

*Všeobecne sa domnievame, že podobne, ako v celej spoločnosti, tak aj vo futbale je funkcia a postavenie trénera najmä na nižších stupňoch (podobne ako učiteľa v školstve) stále nedocenená. V zahraničí je kvalita a úroveň futbalových trénerov považovaná za kľúčový a nezastupiteľný moment najvyššej priority.*

## 9.4 Komunikácia a motivácia vo futbale

Trénovanie je činnosť, kde je nevyhnutné byť pripravený na komunikáciu. Komunikáciu s hráčmi, funkcionármi, rozhodcami, rodičmi a celým radom ďalších ľudí, ktorí do tohto procesu vstupujú a samozrejme s verejnosťou. Stále viac sa potvrdzuje, že len ten tréner, ktorý je adekvátne pripravený a vie primerane komunikovať dosiahne úspech. Tréner musí byť schopný efektívne komunikovať v rôzne zložitých situáciách a podmienkach, ktoré vznikajú v priebehu hry, ale aj mimo nej (najmä po jej skončení). Komunikáciu môžeme charakterizovať ako vzájomné dorozumievanie sa jednej osoby (ktorá chce niečo prezentovať – podáva správu) s druhou osobou (ktorá má správu prijať). V športovej praxi je to hlavne proces dorozumievania sa medzi trénerom a hráčom resp. často aj trénera alebo hráča k sebe tzv. vnútorná komunikácia (myslenie).

Poznanie základných princípov stratégie komunikácie si vyžaduje znalosť základov komunikačného procesu. Hneď na začiatku chceme upozorniť, že ponímanie komunikácie ako verbálneho prejavu človeka je len jednou zo stránok, ktoré v tomto procese vystupujú.

Pri popisovaní procesu komunikácie je potrebné brať do úvahy nasledovné skutočnosti:

- komunikácia je nielen **vydávanie informácií** (príkazov), ale aj **prijímanie reakcií** na ne,
- komunikáciu rozdeľujeme na **verbálnu** (reč) a **neverbálnu** (gestá, pohyby, výrazy a pod.)
- pri komunikácii rozlišujeme jej **obsahovú zložku** (samotná informácia – pojmy, slová) a **emotívnu zložku** (intonácia, výraz a pod.)

Literatúra udáva, že komunikačný proces by mal prebiehať v šiestich fázach (krokoch):

- 1/ dostanete nápad, myšlienku,
- 2/ myšlienku musíte sformulovať do správy vhodnej k vydaniu (prezentácii),
- 3/ správu prezentujete (verbálne alebo neverbálne),

- 4/ príjemca správu príjme, alebo neprijme (v tom prípade je potrebné vyhodnotiť prečo a zrealizovať znovu buď krok dva alebo tri),
- 5/ príjemca správu analyzuje (buď ju pochopí a nasleduje šiesty krok, alebo ju nepochopí a musíme sa opäť vrátiť v procese o patričný počet krokov naspäť),
- 6/ príjemca prezentuje svoju reakciu na správu.

Pre športovú prax je potrebné aby celý proces komunikácie medzi trénerom a športovcom prebiehal bez komplikácií a hladko. Bohužiaľ prax je často iná. Tréneri nedokážu primeraným a vhodným spôsobom komunikovať so svojimi zverencami. Nedokážu svoje myšlienky správne (pojmovo) formulovať, pri ich prezentácii často podliehajú emóciám, ktoré výrazne skreslia obsah a taktiež častokrát sprevádzajú podávanie informácii neprimeranou gestikuláciou, či pohybmi, ktoré športovca odpútavajú od jadra problému. Tréner futbalu musí pri formulovaní správy vychádzať z pojmov, ktoré sú hráčovi známe či už z tréningu alebo z predchádzajúceho poznania (škola, literatúra a pod.). Celý proces komunikácie je často postavený na maličkostiach – hráč v momente prijatia informácie (pokynu) je v strese, je citovo rozladený, je pod tlakom, pokyn nepočuje celý, nerozumie mu, jeho vzťah k trénerovi je narušený a pod. Tieto, ale aj množstvo ďalších momentov, často významne vstupujú do procesu komunikácie medzi trénerom a športovcom. Je na trénerovi aby ich dokázal, podobne ako v hernom tréningu, analyzovať a následne korigovať, či úplne odstrániť.

Pri posudzovaní úrovne komunikačných schopností trénera je potrebné brať do úvahy nasledovné skutočnosti

- úroveň komunikácie so športovcami a s ostatnými ľuďmi,
- prevládajúci pozitivizmus (pochvala, priateľskosť, láskavosť apod.) resp. negativizmus (kritičnosť, skúposť a pod.) pri komunikácii so športovcom,
- či sa pri komunikácii zameriava viac na podávanie informácii alebo na hodnotenie,
- či dokáže objektívne a dôsledne podávať informácie, alebo raz tak a raz inak,
- či dokáže len rozprávať alebo dokáže aj počúvať,
- či dokáže dať najavo svoje pocity (verbálne aj neverbálne), alebo sa chová „zmrznuto“,
- či vydávané pokyny (inštrukcie) sú zrozumiteľné, konkrétne, jasné a primerané alebo sú abstraktné a nezrozumiteľné.

Všetky uvedené skutočnosti môžu výrazne pozitívne alebo negatívne ovplyvniť úroveň komunikácie medzi trénerom a športovcom. Svojim charakterom môžu mať dosah nielen na okamžitú úroveň procesu ale môžu ho aj dlhodobo ovplyvňovať a komplikovať. Dôležité je aby sa komunikácia trénera vyznačovala najmä pozitivizmom, dôveryhodnosťou, vysokou informačnou hodnotou, aby bola dôsledná a podložená adekvátnou úrovňou neverbálnych komunikačných zručností.

V kapitole o Osobnosti trénera sme uviedli delenie trénerov, podľa spôsobu vedenia skupiny, na autoritatívnych, demokratických (kooperatívnych) a liberálnych (submisívnych). Toto delenie vychádzalo práve zo spôsobu komunikácie medzi trénerom a športovcom. Je preto prirodzené, že medzi základné spôsoby komunikácie trénera so športovcom zaraďujeme rovnaké tri spôsoby – autoritatívny, kooperatívny a submisívny.

Autoritatívny spôsob komunikácie je charakterizovaný agresívnym spôsobom vyjadrovania sa a správania sa trénera. Často veľa rozpráva a málo počúva, má snahu všetkých prekričať, presadiť svoj názor, mať vždy posledné slovo a ak sa nedarí prisudzovať vinu iným. Takýto prístup však môže byť úspešný len krátkodobo, pretože väčšinou veľmi rýchlo dôjde k narušeniu medziľudských vzťahov a poklesu výkonnosti až znechuteniu trénovať, či vôbec športovať.

Kooperatívny spôsob komunikácie je založený na vzájomnom rešpekte, pozitívnom prístupe, dôvere a iniciatíve. Je najvhodnejším spôsobom pre zabezpečenie úspešného priebehu a dosiahnutie pozitívneho výsledku tréningového procesu.

Submisívny spôsob komunikácie je protikladom autoritatívneho spôsobu. Vyznačuje sa neistotou, nedostatkom sebadôvery, neochotou riešiť problémy, odmietaním konfrontácie a vyhýbanie sa zodpovednosti. Tento spôsob je medzi trénermi najmenej frekventovaný pretože veľmi rýchlo vedie ku konfliktom a športovci sú neustále v neistote. Tréner často ani sám nevie či robí správne a či má robote pokračovať.

Ako sme už uviedli komunikácia sa skladá z verbálneho a neverbálneho prejavu. Domnievame sa, že nielen slová ale aj gestá, pohľady, signály a pod. výrazne ovplyvňujú kvalitu vzájomnej interakcie medzi trénerom a hráčom. Často napr. súhlasné pokývanie hlavou, či rukou, žmurknutie, zdvihnutie palca a pod. stačia na dorozumenie sa. Neverbálnu komunikáciu môžeme rozdeliť na tieto základné kategórie:

- pohyby tela (gestá, pohyby, mračenie sa, náklon tela, hlavy a pod.),
- telesné charakteristiky (fyzický zjav, pach, príťažlivosť, chôdza a pod.),
- chovanie pri telesnom kontakte (poklepávanie po ramene, chytanie za ruku, dotýkanie sa a pod.),
- hlasové predispozície (intenzita, rytmus, zvučnosť, modulácia a pod.)
- postoj tela (vzdialenosť, odstup pri komunikácii, uvoľnenie častí tela a pod.).

Neverbálna ale aj verbálna komunikácia je odrazom každodenného konania a správania sa, či už doma v rodine, alebo v práci. Práve túto skutočnosť si je potrebné uvedomiť ak chceme zlepšiť naše komunikačné zručnosti a schopnosti. Je veľmi ťažké, ba priam nemožné meniť „identitu“ svojho konania na športovisku a mimo neho. Trénerove každodenné jednanie a konanie je vlastne už prvým prejavom kvality procesu komunikácie. Vaše „bežné“ postoje, chovanie, správanie, vzťahy s okolím sú neklamným znakom úrovne vášho jednanie a prejavu. Je preto vhodné aby sa slová a činy niesli v patričnom súlade a tak napomáhali ovplyvňovať pozitívny vývoj vašich zverencov.

Jedným zo želaných efektov komunikácie je aj motivácia športovca. Motívy a motivácia, ako sme už prezentovali v predchádzajúcej kapitole je psychickým procesom, ktorý výrazne ovplyvňuje priebeh činnosti. V športe za základný motív považujeme splnenie si svojich potrieb a prianí. Tieto sa môžu realizovať v dvoch rovinách – v rovine vnútorného uspokojenia vzhľadom k „životnej“ potrebe pohybu, zažitia zábavy, dosiahnutia stanoveného cieľa alebo v rovine vonkajšieho ocenenia od okolia. Zjednodušene môžeme hovoriť o **vnútorných a vonkajších motívoch (impulzoch)** športovca pre vykonávanie športovej činnosti. Ak odhliadneme od skutočnosti, že primárnym motívom prakticky každého jedinca je snaha o porovnávanie sa (súťaženie), tak obidva ďalšie motívy sú často rozhodujúcimi pre úspešný priebeh a výsledok tréningového procesu, čiže pre výkon v stretnutí. Z tohto pohľadu je potrebné pochopiť ich dôležitosť, význam a podstatu.

Vonkajšie motívy sú tie, ktoré sa v súčasnom športe stále výraznejšie pozitívne alebo negatívne prejavujú z pohľadu športovcovho okolia. Patria medzi ne predovšetkým všetky druhy a spôsoby odmeňovania za dosiahnutý výkon – trofeje, medaile, peniaze, popularita, cestovanie a pod. Všetky tieto odmeny sú výrazným hnacím motorom pre športovcov, pretože im zaisťujú množstvo výhod a často zadovážia aj lepšie postavenie v spoločenskom rebríčku. V krajinách ako je napríklad aj Slovensko je možné si práve cez úspechy v športe zabezpečiť výrazne lepšiu existenciu a samozrejme aj podmienky na ďalšie vykonávanie športovej činnosti. Jedným z ich záporných znakov však je skutočnosť, že aj keď spočiatku bývajú silným motivačným faktorom, časom začnú strácať na význame a športovec ich už nedokáže dostať do tak vysokej úrovne. Ďalším negatívne pôsobiacim faktorom je aj neustály tlak okolia na dosahovanie stále lepších výkonov u športovca.

Vnútorné motívy sú tie, ktoré opäť buď pozitívne alebo negatívne pôsobia na športovca z jeho vnútra. Tie pozitívne uspokojujú naše potreby, prinášajú nám príjemné zážitky, umožňujú dosiahnuť uspokojenie a radosť z činnosti, ktorú vykonávame, zvyšujú naše sebavedomie. Negatívne impulzy sa v športovej praxi vyskytujú v rovnakom ak nie väčšom množstve ako pozitívne. Strach z neúspechu, stres, úzkosť, neistota, nechúť niečo robiť a pod. to sú tie najčastejšie, s ktorými sa v športovej praxi stretáme.

Z pohľadu psychiky človeka sa v oblasti motivácie neustále medzi sebou „bijú“ negatívne a pozitívne emočné a vôľové procesy a stavy človeka, medzi ktoré môžeme zaradiť už viaceré spomínané - prežívanie úspechu, neúspechu, vzrušenie, nekľud, nápadie, radosť, smútok, hnev, zlosť atď. Emócie ako také sa výrazným spôsobom podpisujú na úrovni motivácie hráča. Futbal patrí medzi športy s vysokým emocionálnym nábojom a jeho citové prežívanie sa výrazne odráža na mimike, gestách a pohyboch hráčov. Vznik emócií je určený vzrušivosťou a citlivosťou hráčov a prejavuje sa v podobe nálady. Emócie výrazne ovplyvňujú reguláciu aktuálnych psychických stavov športovca, ktoré nazývame aj tzv. predštartové, štartové a poštartové stavy. Je známe, že ideálnym stavom je, keď má hráč optimálnu aktivačnú úroveň.

Pre dobrého trénera by rozhodujúcim kritériom kvalitnej motivácie športovca malo byť dosiahnutie úspechu. Za úspech však nepovažujem len ten

vonkajší – zvíťaziť, poraziť súpera, ale hlavne ten vnútorný – dosiahnuť vnútorné uspokojenie. Tréneri, ktorí ovládajú schopnosť motivovať, vedia, že najdôležitejšie je vytvoriť pre športovca motivujúce podmienky, ktoré sú založené na princípe vonkajších odmien, ktoré povzbudzujú, stimulujú vnútornú motiváciu športovca. Jedným z najprirodzenejších motívov je aby sa tréning stal pre športovca zábavou a aby mal radosť z vykonávanej činnosti. Preto by mal športovec vedieť vnímať slovo úspech z obidvoch stránok a dívať sa na víťazstvo nielen ako na prekonanie súpera ale hlavne ako na dosiahnutie vlastného cieľa. Myslíme si, že práve toto by malo byť hlavným krédom aj pre trénera a jeho trénerskú prax. Pokiaľ tréner dokáže dosiahnuť aby hráč pochopil túto myšlienku, je veľmi pravdepodobné, že v oblasti motivácie bude mať vyhrané. Ak sa hráč dokáže primerane vymaniť z pod vplyvu vonkajšieho prostredia (rodičia, tréner, spoluhráči, média a pod.) a prestane merať svoju hodnotu len na základe vonkajších odmien ako napr. počet dosiahnutých výhier alebo prehiev, počet dosiahnutých gólov, počet odohraných minút v stretnutí a pod. a porozumie tomu, že najdôležitejšou vecou je vykonávanie športu samotného, tak vyhrá sám nad sebou a určite dosiahne v športe väčšie úspechy, ako ten, ktorý to nikdy nepochopí. Je dokázané, že vonkajšie odmeny často krát veľmi rýchlo zničia vnútornú motiváciu. Uvedomujeme si, že takéto nekompromisné a striktné ponímanie motivácie nie je možné realizovať, pretože každý človek a športovec zvlášť, potrebuje k tomu aby napredoval aj určitú mieru uznania a ocenenie. Sme radi ak nás niekto pochváli, ak nás niekto uznáva a s pôžitkom si tieto okamžiky vychutnávame. Práve tréner by mal byť jedným z rozhodujúcich regulačných činiteľov motivačného procesu a mal by byť nápomocným pre športovca pri dosahovaní pozitívnych vnútorných alebo vonkajších zážitkov a odmien.

#### **Poznámka autora: Možnosti aktivizácie záujmu detí o futbalový tréning**

Typické pre kategórie prípravky a žiacke družstvá je, že v tejto kolektívnej hre hrajú aj začiatočníci s nízkou úrovňou herných zručností, resp. s výrazne rôznorodou úrovňou. V tréningu je preto dôležité zamerať sa hlavne na nácvik herných zručností – techniky. Domnievame sa, že okrem toho, je vhodné sa už v tomto období zamerať sa aj na „nácvik“ organizácie činnosti jednotlivých členov družstva. Využívať pri tom nenáročné prípravné hry. Do tréningu odporúčame preto zaraďovať dostatok prípravných hier v ktorých sa komplexne vyvíjajú faktory herného výkonu. Ako zdôrazňujú aj viaceré súčasné metodické odporúčania je vhodné využívať napr. aj elementy tzv. „uličného futbalu“. Deti sa v týchto formách hier nachádzajú v situáciách, ktoré u nich výrazne zvyšujú motiváciu. Sú nútené sledovať vývoj hry, pričom sa musia tvoriť zapájať do jej priebehu, čím sa vlastne stávajú aj jej tvorcami.

Nielen herná podstata, ale aj zaangažovanie sa jednotlivca do určitej stálej skupiny – partie, zohráva významnú rolu v motivácii k ďalšej tréningovej činnosti. Odporúčame preto, (hlavne u kategórie mladší žiaci) podľa možnosti vytvoriť v rámci celej skupiny stále družstvá (cca od 4 do 7 hráčov). Družstvo by malo získať čo najskôr svoju pevnú štruktúru a organizáciu, to znamená, že každý hráč má mať svoju funkciu - obranca, útočník a pod., v ktorej mu treba poskytnúť dostatok času na adaptáciu. Každé družstvo by malo mať svoj názov, svoju identitu. Myslíme si, že je vhodné aby tréner dlhodobejšie zaraďoval do tréningu tzv. „turnajové hry a súťaže“ t.j. prípravné hry pre tieto družstvá, ktoré si podľa možnosti budú organizovať hráči sami (losovanie, rozhodovanie, zapisovanie a pod.) Považujeme to za vhodné aj preto aby sa u všetkých detí v „živej hre“ v súlade s duchom súťaže, podarilo vyvolať snahu a potrebu aj individuálne zlepšovať svoju hernú výkonnosť, teda zabezpečiť podstatne vyššiu motiváciu k učeniu – nácviku nových herných zručností aj mimo organizovaný tréningový proces. Skúsenosti poukazujú, že zverenci postupne menia svoj prístup k tréningu – v škole (na hodinách TV, po vyučovaní), na dvore a pod. začnú častejšie hrať v stabilných družstvách mimo tréningové „zápas“, ktoré si sami organizujú.

*Ako ďalšiu možnosť chceme uviesť aj možnosť, že aj pri nácviku herných zručností sa snažíme zachovať pri delení na skupiny jednotlivé družstvá (rozlišovacie tričká, resp. dresy obľúbeného „profidružstva“). Upevňujú sa tak vzťahy medzi hráčmi, zvyšuje motivácia a zodpovednosť. Často dochádza aj k tzv. recipročnému učeniu sa – učenie sa medzi deťmi navzájom (slabší od lepšieho, mladší od staršieho).*

*To je niekoľko poznámok, ktoré môžu trénerovi pomôcť, trochu viac „pobláznit“ svojich zverencov pre hru zvanú futbal.*

## 10 DIDAKTIKA FUTBALU

Tréningový proces vo futbale chápeme komplexne, vychádzame pri ňom zo všeobecných didaktických zákonitostí, z cieľov a úloh výchovy a vzdelania (pedagogika). Pedagogickým procesom vo futbale sa zaoberá didaktika futbalu (pedagogická disciplína), ktorá skúma a objasňuje podstatné vzťahy medzi činiteľmi tréningového procesu, vysvetľuje základné zákonitosti nácviku a zdokonaľovania herných činností a popisuje možnosti rozvíjania morfológických, funkčných, pohybových, psychických a morálnych vlastností, schopností a predpokladov. Trénovanie vo futbale je teda pedagogický proces v ktorom je potrebné dodržiavať didaktické zásady (viď podkapitola 9.1), využívať adekvátne didaktické metódy a formy. Pri tom je potrebné brať do úvahy osobitosti tréningového procesu vo vzťahu k podmienkam a prostrediu. Futbal je charakteristický veľkou premenlivosťou – situačnosťou herných podmienok, na ktoré je potrebné sa v tréningu čo najlepšie pripraviť.

V nasledujúcej časti sa budeme venovať rozličným didaktickým prístupom (didaktické riadiace štýly, didaktické metódy, didaktické formy), ktoré by mal tréner poznať a vhodne využívať pri sprostredkovaní obsahu tréningového procesu hráčovi vo futbale.

Vychádzajúc z dominantného cieľa tréningového procesu - pripraviť po všetkých stránkach hráča na hru – teda zjednodušene naučiť ho hrať, je potrebné aby sa tréner dokázal dobre orientovať v samotnej hre, v jej požiadavkách a najmä v aktuálnych vývojových tendenciách. Musí rešpektovať postupnosť vývoja hráča (senzitívne obdobia), poznať jeho výkonnosť, trénovanosť a trénovateľnosť. Vytvoriť adekvátne „učebné“ podmienky pre realizáciu hernej úlohy znamená vybrať vhodnú didaktickú metódu, použiť vyhovujúcu didaktickú formu a realizovať ju za použitia primeraného didaktického riadiaceho štýlu.

Skôr ako sa konkrétne oboznámime s rôznymi didaktickým riadiacimi štýlmi, didaktickými metódami a didaktickými formami považujeme za dôležité opätovne zdôrazniť, aby tréneri pri výbere a uplatňovaní didaktických prístupov rešpektovali súčasné progresívne vývojové trendy v tréningovom procese vo futbale. Tradičné didaktické prístupy s prvoradým zameraním na tzv. techniky herných činností jednotlivca sú postupne nahradzované novými trendmi, kde sa kladie dôraz na komplexnosť obsahu zameraného na osvojovanie herných zručností pri zaraďovaní ako individuálnych a skupinových, tak i kolektívnych činností. Tieto trendy v súvislosti s akceptáciou faktu, že hráči viac prežívajú, vnímajú i silnejšie oceňujú, keď správne vyriešia hernú situáciu, dajú gól, odoberú loptu, ako keď sú pochválení za správne technické vykonanie určitej činnosti, prinášajú požiadavku rýchlejšieho prechodu do herných podmienok u všetkých nacvičovaných herných činností. Silnie potreba vnímať tréningové podnety z pohľadu ich špecifickosti, situačnosti a komplexnosti. Už sme naznačili (viď. kapitola 8), že táto skutočnosť si vyžiadala aj transformáciu štruktúry tréningového procesu vo futbale, keď sa odstránilo tradičné delenie na zložky (technická, taktická, kondičná, psychická) a začalo sa využívať

ponímanie cez súčasti – herný nácvik, herný tréning, kondičný tréning, regenerácia a psychologická príprava.

**Didaktické riadiace štýly** využívané trénerom v tréningovom procese vo futbale predstavujú rôzne spôsoby jeho riadiacej činnosti, ktoré sa odlišujú rôznou mierou prenosu kompetencií a rozhodnutí z trénera na hráča. Didaktické poňatie tréningového obsahu predpokladá uplatnenie širokého spektra didaktických štýlov. Za najprogressívnejšie sú v súčasnosti považované tie didaktické štýly, v ktorých tréner presúva ťažisko činnosti na zverenca. Tréner v nich dáva určité podnety, ktoré aktivujú u hráčov myšlienkové operácie a ktoré ich vedú k objavovaniu a realizácii nových herných princípov a spôsobov riešenia herných situácií. Vzhľadom k rozmanitosti podmienok a prostredia je potrebné si uviesť stručne všetky charakteristiky jednotlivých **didaktických riadiacich štýlov**:

- 1. Didaktický štýl príkazový** - hráč vykonáva činnosť podľa modelu (príkazu, pokynu) predpísaného trénerom. Ten určuje priestor, začiatok a koniec cvičenia. Je vhodný pri požiadavkách na presné pohybové prevedenie a zaistenie bezpečnosti pri cvičení.
- 2. Didaktický štýl praktický** - organizácia činnosti je pružnejšia, hráči majú určitú voľnosť. Vyberajú si priestor na ihrisku, vlastný okamih začatia činnosti je u hráčov (skupín) rôzny. Tempo a intervaly medzi činnosťami sú individuálne. Rešpektuje tak individuálnu úroveň hráčov. Tréner sa môže viac orientovať na pozorovanie jednotlivcov, povzbudzovanie a korekciu.
- 3. Didaktický štýl recipročný** - hráči realizujú činnosť, iní hráči v roli pozorovateľov dávajú spätné informácie a opravujú (napr. cvičenie vo dvojici). Zverenci nie sú pod priamou kontrolou trénera, ten komunikuje len s pozorovateľmi, resp. opravuje ich.
- 4. Didaktický štýl so sebahodnotením** - hráč je prostredníctvom vonkajších podnetov aktivizovaný pre hodnotenie vlastnej činnosti. Tréner sa zverenca môže napr. opýtať pri neúspešnom pokuse o vykonanie činnosti: „Prečo si myslíš, že si neobišiel protihráča..., že si netrafil bránu..., že si stratil loptu...“ a pod.
- 5. Didaktický štýl s ponukou** - tréner ponúka hráčom viac úrovní výkonu (obťažnosti) v danej úlohe, hráč si ju volí podľa úrovne svojich pohybových zručností a schopností. Význam tohto štýlu spočíva vo vedomom prispôsobení sa hráča svojej individuálnej úrovni (výkonu), v zaistení jeho stálej účasti v danej činnosti a v samostatnosti rozhodovania sa hráča.
- 6. Didaktický štýl s riadeným objavovaním** - pomocou otázok zostavených do nadväzujúcich krokov vedie tréner zverenca k žiadaným odpovediam. Hráč sám vytvára postupnosť krokov, spôsobov realizácie hernej činnosti, alebo krokov riešenia hernej situácie.
- 7. Didaktický štýl so samostatným objavovaním** - tento štýl je založený na tzv. riešení problému. Tréner formuluje problém a stanovuje zverencovi len podmienky riešenia. Na rozdiel od riadeného objavovania kde je výsledok

určený, poskytuje tento štýl možnosť nachádzať alternatívne riešenia (4. fáza motorického učenia – tvorivá asociácia, tvorivá koordinácia).

Je dôležité aby tréner viedol hráčov k aktívnemu prístupu k procesiu učenia sa. Činorodý vzťah trénera a zverenca je zárukou, že tréningový proces bude smerovať k dosahovaniu stále lepších výsledkov.

## 10. 1 Didaktické (tréningové) metódy vo futbale

**Metódu** (gr. methodos – postup, cesta) chápeme ako premyslený postup na dosiahnutie istého cieľa. Jedná sa o zámerné usporiadanie **obsahu** tréningového procesu, **činnosti trénera a hráča**, ktoré sa sústreďujú na dosiahnutie vopred naplánovaných a stanovených cieľov a úloh v určitých špecifických podmienkach (vek, pohlavie, úroveň poznania, stupeň adaptácie organizmu a pod.).

Poznanie a využitie didaktických metód vo futbale má v princípe dve funkcie – tréner pomocou nej riadi a reguluje priebeh tréningového procesu, hráč si pomocou nej a na základe trénerových informácií osvojuje nové herné činnosti, zdokonaľuje (kultivuje) už osvojené. Na dosiahnutie lepšieho výsledného efektu je vhodné ich v priebehu tréningu vhodne meniť, kombinovať a striedať

Metódy môžeme rozlišovať podľa etapy a spôsobu ich použitia na:

- **motivačné** – usmerňujúce záujem o činnosť,
- **expozičné (názorné)** – prvotné oboznamovanie sa s činnosťou,
- **fixačné (praktické)** – opakovanie a upevňovanie činnosti,
- **diagnostické a klasifikačné** – hodnotenie a kontrola.

**Motivačné metódy** – ovplyvňujú hráča k učeniu, trénovaniu, ovplyvňujú jeho iniciatívu, trvalosť a intenzitu vôľového úsilia v činnosti. Sú to aktivizujúce metódy. Motívmi môžu byť:

- potreba pohybu, odpočinku, zmeny (biologické potreby),
- vonkajšie motívy (odmena, trest, norma, chcenie okolia, pochvala a pod.),
- vnútorné motívy (chcenie hrať futbal, záujem, samostatné konanie, snaha uspokojiť sám seba),
- súťažné impulzy (porovnávanie sa s niekým, porovnávanie sa sám so sebou – zlepšovanie sa oproti minulosti).

Veľmi dôležité je aby tréner pri použití tejto metódy sám vystupoval ako osobnosť. Dokázal prezentovať obsah príťažlivo, objektívne a zachoval u hráča pocit istoty a bezpečnosti. Pri výbere obsahu činnosti je veľmi dôležitá primeranosť

**Názorné (expozičné) metódy** - pôsobia hlavne na poznávacie procesy. Podľa toho ako tréner sprostredkováva hráčom nové vedomosti, zručnosti a návyky členíme ich do nasledovných skupín:

- **metódy priameho prenosu poznatkov.** Tie ďalej delíme na:
  - monologické (výklad, vysvetlenie, opis, inštrukcia a pod.)
  - dialogické (rozhovor, diskusia, dialóg a pod.)

**Poznámka autora:** Podobne ako pri motivačných metódach, nemali by sa slovné metódy používať nadbytočne, pretože môžu pôsobiť negatívne – obmedzujú čas na praktické cvičenie, znižujú motiváciu a môžu zapríčiniť stratu záujmu o činnosť.

- **metódy sprostredkovaného prenosu poznatkov** – patria sem demonštračné metódy, ktoré pôsobia najmä na zrakový analyzátor (pozorovanie), ale aj sluch a na myšlienkové procesy (predstavy). K najfrekvencovanejšej metóde patrí **metóda ukážky** (priama, nepriama, kladná, záporná, celková, rozfázovaná a pod.). Dôležitú úlohu tu zohráva spätná väzba hráča a korekcia zo strany trénera
- **problémové metódy** (Heuristický prístup) – problémový, objavný spôsob učenia sa. Tréner zadá problém a hráči ho riešia. Používa sa až na určitej úrovni rozvoja vedomostí a zručností, po získaní istej skúsenosti. Priebeh procesu by mal byť nasledovný:

#### **zadanie – riešenie – selekcia – nácvik – kontrola**

- **metódy samostatnej práce** – sú typické pre najvyšší stupeň poznania a skúsenosti. Vo futbale je jej využitie veľmi časté, keď hráč hrá hru – zápas (hrá za seba). Nie je však vhodné ju používať bez ostatných.

**Fixačné (praktické) metódy** – spočívajú v opakovaní, upevňovaní a precvičovaní, čo je nedeliteľná súčasť tréningového procesu vo futbale a sú charakteristické pre druhú a tretiu fázu motorického učenia.

Rozdeľujeme ich na:

- metódy kontrastné (správne a nesprávne vykonanie činnosti, pohybu)
- korektívne metódy (opravovanie chýb, sebakontrola)

Pri používaní fixačných metód je potrebné upozorniť na rozdielnosť zamerania ak pôjde o cvičenia zvyrazňujúce pohybové zručnosti (ovládanie lopty), alebo o cvičenia rozvíjajúce pohybové schopnosti (silové, rýchlostné, vytrvalostné, koordinačné).

**Diagnosticke a klasifikačné metódy** – sú trvalou a neoddeliteľnou súčasťou práce trénera, ktoré slúžia na získavanie informácií o priebežnom stave, resp. dosiahnutej úrovni osvojenia pohybových zručností a rozvoja pohybových schopností hráča. Pre trénera sú hybným momentom – spätnou väzbou pre ďalšiu plánovitú činnosť. Diagnostikovať znamená zisťovať, určovať, rozpoznávať výsledky tréningovej činnosti hráčov. Hovoríme o vstupnej, priebežnej a výstupnej diagnostike. Pri diagnostike využívame **hodnotenie** t.j.

konštatovanie stavu a **klasifikáciu** t.j. konkrétne vyjadrenie hodnoty a úrovne výsledkov bodmi, percentami, známku a pod.

Medzi najčastejšie používané diagnostické a klasifikačné metódy vo futbale zaraďujeme **testovanie** a **pozorovanie**. Výhodou testov je ich merateľnosť. V tréningovom procese sa najviac používajú motorické testy, ale stále častejšie aj funkčné testy. Pozorovanie môže byť priame a nepriame, krátkodobé a dlhodobé a pod. Najefektívnejšie a najobjektívnejšie je nepriame (napr. videozáznam činnosti) a v dlhšom časovom úseku – menej omylov.

K ďalším špecifickým metódam získavania informácií môžeme ešte zaradiť **dotazník, rozhovor, anketu** a pod. V tréningovom procese sa často objavujú aj tzv. **kontrolné cvičenia**, ktoré jednoduchým, nenáročným spôsobom dávajú rýchle informácie o aktuálnom stave pohybových schopností a zručností hráča. Tieto si vytvára každý tréner podľa svojich potrieb a možností. Používa ich často (napr. každý týždeň) a najmä u detí a mládeže majú vysoký motivačný podtón (súťaživosť).

Je dôležité aby tréner a hráč zistené údaje, informácie, triedili, zovšeobecňovali a vyhodnocovali. Uvedené metódy hodnotenia a kontroly by v žiadnom prípade nemali slúžiť na zastrašovanie!

Z pohľadu praktického nácviku a zdokonaľovania herných činností sa v športových hrách a teda aj vo futbale sa vyčlenili a používajú aj metódy, ktoré sú založené na vzťahu celok – časť. Najvyššiu úroveň celku, na úrovni hry družstva predstavuje systém hry družstva, ktorého časťou sú herné kombinácie. „Celkom“ na nižšej úrovni, teda na úrovni hry jednotlivca je herná činnosť jednotlivca, ktorého „časťami“ sú pohybové operácie, úkony. Tieto metódy sa nazývajú aj progresívne didaktické tréningové metódy:

- metóda „v celku“,
- metóda „po častiach“,
- metóda „od časti k celku“,
- metóda „od celku k časti a späť k celku“.

**Metóda „v celku“ (komplexná)** – používa sa pri nácviku jednoduchých herných činností a úloh. Dobré pôsobí na motiváciu hráčov, pretože obvykle dochádza k rýchlejšiemu pokroku v nácviku. Celá pohybová štruktúra, úloha, zostáva v priebehu nácviku zachovaná, nerozkladá sa na časti, neprináša problémy zladzovania častí. Niektoré činnosti nemôžeme vôbec rozdeliť, pretože ich časti nedávajú hráčovi zmysel. Zachováva návaznosť pohybov, zručností tak, ako sa vyskytujú v hre, avšak za cenu zníženia počtu opakovaní precvičovanej zručnosti. Metódu „v celku“ môžeme použiť tak pri nácviku herných systémov a herných kombinácií, ako aj pri nácviku jednoduchých herných činností jednotlivca.

**Metóda „po častiach“ (analytická)** - vychádza z mechanického hľadiska, keď kladie vedľa seba izolované, vopred určené časti zložitej činnosti. Neberie do úvahy podmienky zápasu. Umožňuje sústredenejší nácvik jednej zručnosti, alebo dokonca jednej jeho časti (zručnostného prvku, čo je často potrebné), ale

na druhej strane ju vytrháva zo spojitosti s ostatnými hernými zručnosťami. Nadmerné využívanie tejto metódy znamená preferenciu techniky a spracovávanie informácií sa zanedbáva, čím trpí adaptačná schopnosť hráča na premenlivé podmienky hry (dlhodobý nácvik len technickej stránky herných činností jednotlivca). Využitie tejto metódy je komplikovanejšie a často zdĺhavejšie.

Vo futbale nie je možné sa jednoznačne prikloniť k jednej alebo druhej metóde, každá z nich má svoje výhody aj nevýhody. Ich voľba je závislá do značnej miery na charaktere činnosti, veku hráčov, výkonnostnej úrovni a od ďalších okolností. Jednoznačne sa ukazuje, že v praxi sa objavujú často ich kombinácie. Ďalšie dve uvádzané didaktické metódy využívame na princípe analyticko-syntetickom, resp. synteticko-analytickom. Jedná sa vlastne o alternatívne postupy ako budeme hernú činnosť, pohybovú zručnosť a pod. v tréningu nacvičovať.

Zjednodušene povedané, vo futbale je výber didaktickej metódy závislí hlavne od toho čo je cieľom (úlohou) cvičenia a s kým ho chceme realizovať.

## 10.2 Didaktické (tréningové) formy vo futbale

Tréningový proces vo futbale je proces, v ktorom špecifickým spôsobom riadime, organizujeme činnosť jednotlivca alebo skupiny hráčov za účelom zvládnutia obsahu hry a kultivácie herného výkonu. Existuje úzka väzba medzi organizáciou činnosti, obsahom a výchovno-vzdelávacími cieľmi. Riadená činnosť sa v jednotlivých časových jednotkách (úsekoch) viaže na organizačný základ. Dobrou organizáciou tréningového procesu, pri rešpektovaní didaktických zásad, metód a postupov zabezpečujeme efektívne a účelné využitie času jeho trvania.

Podľa spôsobu riadenia (usporiadania) tréningového procesu diferencujeme vo futbale didaktické formy na tri skupiny:

1. organizačné formy
2. sociálno-interakčné formy
3. metodicko-organizačné formy

### 10.2.1 Organizačné formy

Tréningový proces vo futbale sa organizuje pevne stanovenými podobami. Za základnú organizačnú formu považujeme *tréningovú jednotku*. Medzi ďalšie organizačné formy typické pre futbal môžeme zaradiť napr. *tréningový cyklus ukončený zápasom*, *predzápasové alebo tréningové sústredenie*, *formy teoretickej prípravy* (návšteva zápasu, rozbor videa, seminár, rozhovor), *vychádzka, zájazd* a iné. Určujúcim hľadiskom je obsah a časové, priestorové, materiálne a ďalšie podmienky, ktoré vymedzujú činnosť trénera a hráčov.

Ako sme už uviedli základnou organizačnou formou v tréningovom procese vo futbale je tréningová jednotka (TJ). Jej členenie na **úvodnú**, **pripravnú**,

**hlavnú a záverečnú časť** sa už dlhodobo ustálilo a v praxi bežne zaužívalo. Samozrejme toto členenie je dané pre základný typ, pokiaľ je to potrebné môžeme ho pružne prispôbiť okolnostiam. Jednotlivé časti tréningovej jednotky na seba plynulo nadväzujú, spolu navzájom úzko súvisia, ale každá má svoj špecifický cieľ.

A) Cieľom **úvodnej časti** tréningovej jednotky je:

- evidencia hráčov,
- oboznámenie sa s cieľom a obsahom (zámerom) TJ = motivácia k činnosti,
- rozohratie organizmu.

Mala by tvoriť maximálne 1/10 času celej tréningovej jednotky cca 5 – 10 min.

B) Cieľom **prípravnej časti** tréningovej jednotky je:

- príprava pohybového aparátu hráča na nasledujúce zaťaženie. Skladá sa z dvoch častí:
  - všeobecné rozcvičenie,
  - špeciálne rozcvičenie (so zreteľom na hlavnú časť), rozvoj pohybových schopností (najmä rýchlostné a koordinačné schopnosti), pohybové hry a pod.

**Poznámka autora:** Autor Psotta (1999) zdôrazňuje tieto charakteristiky **prípravnej časti TJ**:

1. Zaraďovať pohybové činnosti miernej až strednej intenzity (kontrolný ukazovateľ srdcovej frekvencie – SF = 120 – 160 pulzov/min), súčasné zaťažovanie všetkých hráčov. Pre zaujatie pozornosti pôsobí pozitívne striedanie činností nižšej a strednej intenzity.

Príklad:

- a) bežecké cvičenia striedané vedením lopty s rôznymi obmenami organizované na šírku ihriska (3 min),
- b) dve až tri strečingové cvičenia zamerané na natiahnutie svalových skupín trupu (1,5 min),
- c) hádzaná dvoch družstiev bez driblingu (5 min),
- d) dve strečingové cvičenia zamerané na natiahnutie svalov dolných končatín (1 min).

2. Pre zachovanie dostatočnej intenzity prípravnej časti vyberať také cvičenia, ktoré hráči už zvládajú.

C) Cieľom **hlavnej časti** tréningovej jednotky je:

- nácvik a zdokonaľovanie herných činností

Realizujú sa tu ťažiskové úlohy praktickej ale aj teoretickej a psychologickkej prípravy hráčov tzv. komplexný rozvoj hernej spôsobilosti hráčov špecifickými prostriedkami. V závere tejto časti môžeme opätovne zaradiť rozvoj pohybových schopností – kondície. Práve podľa zamerania obsahu tejto časti môžeme hovoriť o rozdelení tréningových jednotiek na nasledovné typy:

- prípravné (úvodné) tréningové jednotky (napr. po prázdninách, dovolenkách a pod.),
- tréningové jednotky zamerané na nácvik (nácvik HČJ, HK, HS, ŠS a pod. = technika),

- tréningové jednotky zamerané na zdokonaľovanie (stabilizácia techniky, rozvoj taktiky),
- herné tréningové jednotky ( prípravný zápas, turnaj a pod.),
- kontrolné tréningové jednotky (testovanie, diagnostikovanie a pod.),
- zmiešané tréningové jednotky.

D) Cieľom **záverečnej časti** tréningovej jednotky je:

- funkčné a psychické ukladanie organizmu hráča činnosťami nižšej intenzity a k vyrovnávacím (kompenzačným) cvičeniam.

Táto časť by nemala byť príliš dlhá. Ide o zaradenie niekoľkých cvikov v priebehu 5 – 7 minút, avšak s dôrazom na kvalitu vykonania. Dôležitou súčasťou záverečnej časti je aj zhodnotenie dosiahnutých výsledkov (splnenie cieľa TJ) a motivácia do ďalšej činnosti.

**Poznámka autora:** Mottom všetkých (najmä však mládežníckych) trénerov pri plánovaní a realizácii tréningovej jednotky by malo byť „**futbal už od prvej minúty**“. Zdôrazňuje, aby činnosť už v prípravnej časti tréningovej jednotky kládla požiadavky na psychické procesy vnímania, anticipácie, analýzy herných situácií a rozhodovania, ktoré sú významné v pohybovej činnosti herného typu. V praxi to znamená, že prípravná časť vyučovacej jednotky môže zahŕňať aj vlastné futbalové cvičenia (PC = prípravné cvičenia). Zaradením veľmi jednoduchých PC s hernými činnosťami, s ktorými už majú hráči isté skúsenosti, sledujeme okrem efektu prípravy organizmu na nasledujúce zaťaženie aj stabilizáciu individuálnych herných zručností (rôzne manipulácie s loptou v pohybe, vedenie lopty, prihrávky vo dvojiciach, trojiciach v pohybe a pod.)

### 10.2.2 Sociálno-interakčné formy

Predstavujú základnú interakciu (vzťah) trénera a hráča, resp. skupiny hráčov a celého družstva. Vzhľadom k tomu môžeme v tréningovom procese vo futbale rozlišovať tieto sociálno-interakčné formy:

- individuálna forma
- skupinová forma
- kolektívna forma

Za **individuálnu (samostatnú) formu** považujeme samostatné riešenie úloh, ktoré stanoví tréner, alebo si ich zvolí sám hráč. Využíva sa čo najviac iniciatíva a aktivita hráčov. Samostatná práca hráčov vo futbale však nesmie byť živelná, je výsledkom dlhodoobej súčinnosti trénera a hráča, pri ktorej si hráč osvojil potrebné poznatky a činnosti tak, že je schopný využiť ich v daných situáciách samostatne. Najčastejšie ju využívame pri nasledovných špecifických činnostiach – tréning hráčskych funkcií (brankár, obranca, útočník a pod.), tréning hráčov po zranení (chorobe), tréning špecialistov na štandardné situácie, tréning hráčov s výrazným rozdielom hernej a kondičnej výkonnosti.

**Skupinová forma** má charakter práce v skupinách, družstvách. Skupina sa vytvára zámerne, podľa istých kritérií (napr. formácie hráčov), môže sa však vytvoriť aj náhodným výberom (rozpočítaním a pod.). Pri skupinovej práci každá skupina realizuje odlišné úlohy. Umožňuje eliminovať špecifické nedostatky alebo diferencovať zaťaženie. Pre trénera je skupinový tréning vysoko náročný,

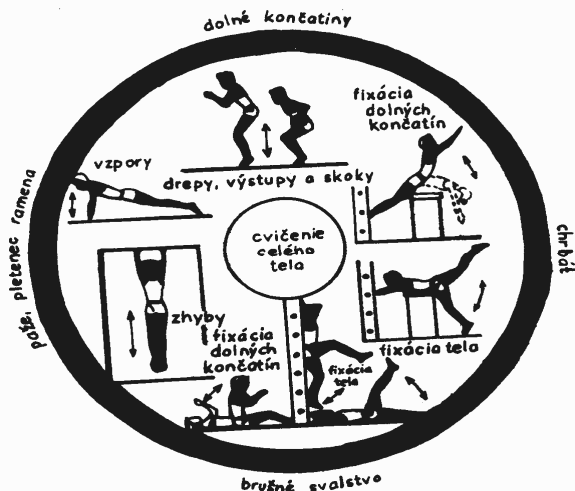
vyžaduje systematický a plánovitý prístup k riadeniu skupín a rovnomerné rozdelenie jeho priameho pôsobenia na tréningu. Skupinovú formu môžeme pri dodržaní určitých podmienok organizácie považovať za najefektívnejšiu ak:

- si vhodne rozdelíme plochu ihriska na dlhšie priestory (napr., pomocou kužeľov), využijeme obe bránky na opačných stranách ihriska, použijeme bránky z kužeľov resp. prenosné,
- obmedzíme presuny hráčov v priestore medzi jednotlivými akciami,
- obmedzíme zmenu hráčskych rolí od opakovania k opakovaniu, hlavne vo fáze prvých pokusov. Pokiaľ nie je možné použiť súčasnú činnosť všetkých hráčov či skupín, zvážiť, či na miesto prúdovej organizácie (za sebou) nie je efektívnejšie niekoľko opakovaní činnosti rovnakým hráčom (skupinou), zatiaľ čo ostatní hráči majú pomocné úlohy – chytanie lopty za bránou, pomocní nahrávači a pod.,
- zaistíme dostatočný „prísun“ lôpt pre plynulú činnosť hráčov (servisná rola hráčov),
- sa vyhneme neustálym zmenám typu organizácie a veľkosti skupín. Vhodné je vytvárať herné epizódy (zo základnej podoby odvodzujeme ďalšie varianty zmenou herne situačných podmienok a herných úloh).

**Hromadná (kolektívna) forma** práce je charakterizovaná rovnakou činnosťou všetkých hráčov v tom istom čase a súčasne priamym pôsobením trénera na všetkých hráčov. Dá sa použiť vo všetkých fázach tréningového procesu najmä však je vhodná u mladých hráčov. Pri hromadnom vedení sa môže dosiahnuť vysoká efektívnosť využitia tréningového času, pretože hráči sú stále v činnosti a nečakajú na ukončenie cvičenia iného hráča. Pri veľkom počte hráčov je obmedzená možnosť opravovať chyby a individuálne hodnotiť. Málo podporuje samostatnosť, aktivitu a iniciatívnosť. Tiež je ťažké nájsť a udržať optimálny rytmus cvičenia a primerané zaťaženie. Táto forma vedenia vyžaduje dobrú prípravu trénera, jasný výklad požiadaviek.

Z hľadiska typu organizácie, členenia hráčov, časovej následnosti cvičenia a jeho priestorového usporiadania je vhodné v tréningu použiť:

**Kruhovú formu cvičenia** - skupiny hráčov (6 – 12) sa zoradia na viacerých metách do kruhu a vykonávajú cvičenia v stanovenom objeme a intenzite. Cvičenia sa zvyčajne zameriavajú na rozvoj pohybových schopností. Kruh cvičení hráči absolvujú niekoľkokrát, zaťaženie sa určuje. Cvičenia sa zoradujú tak, aby striedavo pôsobili na rozličné svalové skupiny. V kruhovej forme cvičenia možno uplatňovať rôzne metódy zaťažovania – pôsobiť napr. na rozvoj dynamickej sily, vytrvalosti v sile, ale aj na rozvoj iných kondičných schopností.



Obrázok 36 Všeobecný príklad kruhového tréningu (zdroj: Potočka a kol., 1984)

**Prúdovú formu cvičenia** – hráči v nej opakujú cvičenie v rýchлом slede, v prúde, to znamená neprerušovane. Cvičenie je jednoduché, umožňuje veľký počet opakovaní. Používa sa pri upevňovaní technickej stránky herných činností jednotlivca, ktorým sa dosahuje vyššia účinnosť cvičenia.

**Cvičenia na stanovištiach** - hráči v skupinách (dvojice, trojice, štvorice) zdokonaľujú určené herné činnosti a po istom čase sa na nich striedajú. Cvičenia na jednotlivých stanovištiach môžu byť zamerané na nácvik techniky alebo taktiky, ale aj na rozvoj vybranej pohybovej schopnosti.

**Kyvadlovú formu cvičenia** - hráči v skupinách nacvičujú hernú činnosť jednotlivca, jej reťazce alebo herné kombinácie v pohybe pri súčasnej výmene postavenia. Napríklad: vedenie lopty – obchádzanie – strelba po šírke ihriska na dve brány v dvoch skupinách.

### 10.2.3. Metodicko-organizačné formy (MOF)

Sú rôzne zložité útvary účelného usporiadania vonkajších podmienok a obsahu, Umožňujú plniť úlohy, ktoré sú spojené s nácvikom a zdokonaľovaním herných činností. Jednotlivé MOF sa vzájomne líšia mierou zjednodušenia herne situačných podmienok (prítomnosť či neprítomnosť súpera) a činnostných požiadaviek (premenlivosť či nepremenlivosť) v porovnaní s komplexnými podmienkami zápasu (pozri tabuľka 1). Hlavnými kritériami pri odlišovaní jednotlivých typov MOF je nielen intenzita činnosti ale najmä zmena zložitosti vonkajších podmienok cvičenia (riešenej úlohy).

Z pohľadu zložitosti vonkajších podmienok a didaktických cieľov rozlišujeme vo futbale štyri základné stupne metodicko-organizačných foriem:

- prípravné cvičenia (1. a 2. typu)
- herné cvičenia (1. a 2. typu)
- prípravné hry
- vlastná hra

**Poznámka autora:** Domnievame sa, že v rámci tréningového procesu, je potrebné aby tréneri pri naplňaní jeho obsahu využívali ako jednu z metodických foriem aj rôzne podoby **hier - najmä hry pohybové**, ktoré by mali dopĺňať „serióznu“ tréningovú činnosť. Ich využitie je rôzne – najčastejšie by sa mali objavovať u detí (žiacke kategórie), menej u mládeže (dorastenci) a najmenej u dospelých.

Z pohľadu ich využitia je veľmi dôležité pochopiť ich význam v jednotlivých vekových obdobiach. U malých detí (5 – 8 rokov) slúži hra najmä **na hranie** – toto hranie ešte nemá podobu súťaženia, víťazenia, ale podstatou je vlastné hranie sa – niečo skúsiť, vytvoriť, zvládnuť (osvojovanie si základných pohybových návykov – skákanie, behanie, chytanie lopty, triafanie, kopanie do lopty, naháňanie sa a pod.). Pravidlá sa často vytvárajú až v priebehu hry.

U starších detí začína prevládať potreba **hrať**. Cieľom nie je vlastné hranie sa, ale snaha dosiahnuť určitý výkon, zvíťaziť nad niekým. Súperenie jednotlivcov, skupiniek (dvojice, trojice) alebo celých družstiev. Výrazne sa tu prejavuje potreba porovnávať si navzájom úroveň svojich schopností (sílových, rýchlostných, vytrvalostných, koordinačných) a zručností (žongľovanie s loptou, triafanie bránky a pod.).

Ako sme už naznačili s pribúdajúcim vekom hráčov ustupujú hry v tréningovom procese do úzadia. U dospelých slúžia hry najmä na **uvoľnenie atmosféry** a môžu pomôcť trénerovi pri **utuzovaní kolektívu** (vzťahy medzi hráčmi)

Pre tréningovú prax je potrebné vyzdvihnúť, že pohybové hry okrem **rozvoja pohybových schopností a zručností** rozvíjajú aj **taktické myslenie** a pozitívne vplyvajú aj na **psychiku hráčov**. Napr. upevňovanie sebavedomia (menší proti väčšiemu, starší proti mladšiemu a pod.). Z jednotlivých druhov hier odporúčame využívať najmä drobné hry, súťaže družstiev (šafety), turnaje, bojové hry a pod.

Hry (prípadne použitie herného - súťaživého motívu v realizovaných cvičeniach) pomáhajú vyvolať resp. zvýšiť záujem hráčov o činnosť (tréningový proces). Pre svoju emotívnosť zaistujú vysokú aktivitu a hlavne často pomáhajú uvoľniť tzv. drilovú atmosféru (resp. monotónnosť cvičení) tak typickú pre tréningový proces vo futbale.

Tabuľka 1 Charakteristiky MOF (Zdroj: Dobrý, 1988)

|                                                       | PC I | PC II | HC I | HC II | PH |
|-------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|----|
| Bez súpera                                            |      |       |      |       |    |
| So súperom                                            |      |       |      |       |    |
| Vopred určené podmienky                               |      |       |      |       |    |
| V náhodne premenlivých limitovaných podmienkach       |      |       |      |       |    |
| V celistvých náhodne premenlivých herných podmienkach |      |       |      |       |    |

Legenda:

PC I, PC II – prípravné cvičenia 1. typu, resp. 2. typu

HC I, HC II – herné cvičenia 1. typu, resp. 2. typu

PH – prípravná hra

## **Charakteristika jednotlivých typov MOF**

**Prípravné cvičenia 1. typu (PC I)** - sú charakteristické **neprítomnosťou súpera**. Hráči realizujú herné činnosti **v stálych, nemenných podmienkach, izolovaných od hry**.

Príklad: Tréner zadáva úlohu: prihrávanie lopty. Určuje organizáciu (dvojice, trojice hráčov atď.), ich postavenie a vzdialenosť medzi hráčmi. Vyžaduje presný a správny spôsob vykonania danej činnosti, pretože sú vytvorené relatívne stále podmienky pre jej realizáciu.

V cvičeniach nie sú zastúpené požiadavky na psychické procesy, vnímanie, analýzu hernej situácie a rozhodovanie „čo urobiť“, lebo podmienky na realizáciu prihrávky sa v podstate nemenia. Tréner môže formulovať pohybovú úlohu v rôznej miere určenosti. Napr. pokynom „prihrávajte si“ až po presné vymedzenie „prihrávajte si vnútornou stranou nohy po zemi, prvým dotykom loptu preberte, druhým dotykom prihrávajte spoluhráčovi“.

**Prípravné cvičenia 2 typu (PC II)** – podobne ako PC I sú charakteristické **neprítomnosťou súpera, podmienky** sú však na rozdiel od PC I **v obmedzenej miere premenlivé**.

Príklad: Hráči vo dvojiciach postupujú od bránky k bránke, okrem prihrávok medzi sebou, prihrávajú aj nahrávačom stojacim po stranách ihriska. Akcia končí strelbou. Okrem prihrávky a prebratia lopty tréner kladie dôraz na zmenu pozície (priestoru) hráča po prihrávke.

Na rozdiel od PC I vstupujú do vykonania činnosti určité požiadavky na psychické procesy – vnímanie pohybu spoluhráča, predvídanie pohybu prihrávanej lopty. Táto forma opäť umožňuje zámerné opakovanie danej hernej zručnosti bez rušivých vplyvov súpera. Je tu však istá premenlivosť v biomechanike činnosti vzhľadom k herným podmienkam – napr. rôzny smer a prudkosť prihrávky podľa aktuálneho vzájomného postavenia oboch hráčov. Dochádza k zvýšeniu zložitosti priebehu pohybu, t.j. zvyšujú sa nároky na vykonanie pohybového prvku – technické ale aj kondičné.

V oboch prípadoch ide o jednoduché, nenáročné cvičenia, používané prevažne len vo **fáze nácviku**, ktoré sa orientujú na osvojenie len jednej kvality hernej činnosti, a to najmä na jej štruktúru (techniku), alebo na rozvoj špeciálnych pohybových schopností (potrebných pre realizáciu príslušných herných činností). Činnosť hráča v nich nie je komplexná. Pomocou nich sa len vytvárajú predpoklady na zvládnutie hernej činnosti ako celku. Majú presne vymedzenú organizáciu a poriadok. Ich počet by mal byť najmä v detských ale aj mládežníckych kategóriách výrazne vysoký (stovky až tisíce).

**Herné cvičenia 1. typu (HC I)** - sú charakteristické **prítomnosťou súpera** (jeden a viac hráčov). Vonkajšie podmienky pre činnosť tak nadobúdajú charakter **hernej situácie**. Herné situácie sú **časovo a priestorovo obmedzené** – dopredu sú určené vzťahy medzi spoluhráčmi a vzťahy medzi nimi a súperom. Tréner dopredu predpisuje spôsob riešenia hernej situácie,

ktorá je väčšinou spojená s obmedzenou aktivitou súpera. HC I umožňuje opakovať jeden spôsob pohybového riešenia rovnakej hernej situácie a osvojovať si herné činnosti **v herných, aj keď ešte limitovaných podmienkach**.

Príklad: Hráči si vo vymedzenom priestore prihrávajú v trojiciach. Na signál po prihrávke jedného z nich (určuje tréner) postupujú dvaja vo vymedzenom priestore a prekonávajú pasívne (poloaktívne) stojaceho obrancu (tretí spoluhráč) pomocou kombinácie „prihraj a bež“, akciu ukončujú strelbou na bránku.

Hodnota HC I spočíva v tom, že sa hráči učia realizovať herné činnosti pri súčasnom vnímaní prítomnosti súpera. Vnímajú jeho pohyb napr. postavenie nôh brániaceho súpera, alebo jeho vykročenie určitou nohou a prispôsobujú, upravujú, optimalizujú vzhľadom k tomu svoju techniku.

**Herné cvičenia 2. typu (HC II)** - sú charakteristické **prítomnosťou súpera a náhodne premenlivými, herne situačnými podmienkami**. Náhodná premenlivosť herných situácií je daná aktívnym odporom súpera a činnosťou spoluhráčov, ktorá je trénerom vymedzená rámcovo alebo alternatívne.

Príklad: Dvojica hráčov má za úlohu pomocou prihrávok a pohybu bez lopty prekonať dvoch aktívne brániacich obrancov, každý obranca bráni priestor polovice ihriska. Obranca môže loptu odobrať, t.j. akcia končí strelbou alebo odobrať loptu. Útočníci môžu súčasne využívať prihrávky nahrávačov, ktorí sa podľa situácie pohybujú pozdĺž postrannej čiary,

Hodnota HC II spočíva v tom, že si hráči osvojujú vnímanie premenlivých situácií a rozhodovanie o spôsobe riešenia hernej situácie. HC II umožňuje opakovane riešiť určitý typ herných situácií a úsekov hry. Ďalšou výhodou je možný tlak na „skutočné“ herné zaťaženie t.j. realizáciu techniky v podmienkach hry (intenzita).

Je potrebné zdôrazniť didakticky významnú skutočnosť, že čiastočne v HC I, ale hlavne v HC II môže tréner náročnosť herných podmienok pre činnosť hráčov rôzne odstupňovať a meniť, a to zmenou rôznych charakteristík HC:

1. Vymedzením miery odporu obrancov (obrancovia sú pasívny, poloaktívny, obrancovia môžu odobrať loptu, len keď tá nie je pod priamou kontrolou, obrancovia môžu odobrať loptu bez obmedzenia).
2. Pomer útočníkov a obrancov (početná prevaha útočníkov alebo obrancov, zhodný počet).
3. Prídavná podpora hráčov pre určitý úsek HC (pomocní nahrávači za postrannou čiarou).
4. Veľkosť priestoru (zmenšený herný priestor zvyšuje nároky na útočné herné činnosti - menej priestoru a času, zvýraznenie individuálnej činnosti s loptou, zväčšený priestor sťažuje obranné herné činnosti).
5. Miera požiadaviek na činnosť útočníkov (útočná činnosť bez obmedzenia, stanovenie maximálneho počtu dotykov – jeden, dva, tri dotyky útočníkov po prebratí lopty a pod.).

**Prípravná hra (PH)** - je charakteristická **prítomnosťou súpera a náhodne premenlivými situačne hernými podmienkami**, ktoré vznikajú v **súvislom hernom deji**. Rozhodujúcim kritériom pre PH je, že dochádza k striedaniu útočných a obranných úloh hráčov a skutočnosť, že herné situácie nie sú časovo oddeľované. Zdokonaľovanie herných zručností sa deje v podmienkach veľmi blízkych zápasu.

**Príklad:** Hra 4:4 + 4 nahrávači. Z každej štvorčlennej skupiny hrajú 2 hráči výlučne v obrannej zóne (obránni hráči) a 2 hráči v útočnej zóne (útoční hráči). Hráči nesmú prechádzať do druhej zóny, môžu však do nej prihrať svojim spoluhráčom. V priebehu PH sa teda odohrávajú situácie 2:2. Družstvo, ktoré je v útoku môže prihrávať ktorémukoľvek zo štyroch nahrávačov.

V prípravných hrách určujeme priestor, počet hráčov, pravidlá, čas trvania, interval odpočinku, resp. počet opakovaní. Prípravná hra je svojim priebehom a obsahom najbližšia reálnemu hernému zaťaženiu, je preto potrebné ju zaraďovať do tréningu vo všetkých vekových kategóriách. Zároveň si je potrebné uvedomiť, že zaťaženie, ktoré produkuje (mimočodom často veľmi vysoké) je potrebné dávkovať veľmi opatrne a dbať na primeraný interval oddychu.

**Vlastná hra (VH)** – je charakteristická **súvislým herným dejom s hernými podmienkami**. Je zameraná na zdokonaľovanie organizácie hry družstva, komplexné konanie hráča, súčinnosť hráčov, skupín, formácií a celého družstva. Môže mať charakter **riadenej, úlohovanej** (v oboch do hry vstupuje tréner), **modelovanej** (príprava na hru súpera) a **voľnej hry** (bez zásahu trénera).

**Poznámka autora:** V progresívnom ponímaní tréningového procesu detí a mládeže sa odporúča prechádzať od **jednoduchých MOF – PC I, II a HC I** čo najskôr ku **komplexnejším MOF – HC II a PH**. Ich správnu aplikáciu sa naplňa zámer zdokonaľovania herného výkonu hráča vďaka porozumeniu deju zápasu a zámer osvojenia herných činností v jeho kontexte. Skúsenosti z didaktickej praxe ukazujú, že komplexnejšie MOF – HC II a PH, možno aplikovať nezávisle na úrovni hernej zručnosti a veku hráčov. Prirodzene v dôsledku prítomnosti súpera sa vyskytujú nepresnosti vo vykonaní činností a prerušenia herných akcií. Práve tu však vidíme aktívnu rolu trénera v premyslenej tvorbe herných podmienok tak, aby sprístupnil žiakom komplexnejšie MOF vzhľadom k ich úrovni herných zručností. PC však stále považujeme za dôležité, najmä z hľadiska získavania skúseností hráčov so základným spôsobom vykonania herných činností. Spôsobilosť hráča riešiť hernú situáciu je viac ako v iných športových hrách závislá na úrovni zručnosti ovládať loptu. Tu však dáva prednosť premenlivým podmienkam pre vykonanie jednoduchých herných činností v PC II.

### 10.3 Príklady pohybových hier

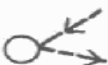
V tejto časti sa pokúsime prezentovať praktické príklady (zásobník) pohybových hier, prípravných cvičení, herných cvičení a prípravných hier. Vzhľadom k rozsahu publikácie sa jedná len o obmedzený počet hier

a organizačných foriem, ktoré majú slúžiť skôr ako príklady. V súčasnej dobe je na Slovenskom knižnom trhu už dostatok knižných publikácií, ktoré sa touto problematikou podrobne zaoberajú. Podstatné a dôležité je, aby si každý tréner v začiatkoch svojej kariéry osvojil potrebné základné teoretické a metodické východiská, utvoril si svoju trénerskú filozofiu a postupne si sám začal vytvárať nové formy (zásobníky) cvičení. Domnievame sa, že je veľmi dôležité aby aj tréner, rovnako tak ako má snahu neustále zvyšovať u hráča jeho výkonnosť, progresívne napredoval aj vo svojej praktickej činnosti a neustále inovoval úroveň svojich teoretických poznatkov („skvalitňoval svoju výkonnosť“).

Nie je nič horšie než tréningová rutina a monotónnosť obsahu. **Zmena je život.**

Pri každom cvičení uvádzame jeho zameranie, popis a možné obmeny.

### Grafické symboly použité v obrázkoch:

|                                                                                     |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    | – útočník                              |
|    | – útočník v novom postavení            |
|    | – obranca                              |
|    | – obranca v novom postavení            |
|    | – tréner                               |
|    | – pohyb hráča bez lopty                |
|    | – klamavý pohyb hráča                  |
|    | – pohyb hráča s loptou (vedenie lopty) |
|    | – strel'ba                             |
|   | – prihrávka                            |
|  | – prihrávka na jeden dotyk             |
|  | – prihrávka na dva dotyky              |
|  | – prihrávka hlavou                     |
|  | – stojan - méta                        |
|  | – lopta                                |
|  | – bránka                               |

V prvej časti uvedieme pohybové hry, ktoré zdôrazňujú rozvoj kondičných schopností a koordinačných schopností, v druhej pohybové hry na rozvoj herných zručností.

### **A/ Hry na rozvoj silových schopností:**

#### **1. Kto doskočí najďalej? - odrazová sila a rýchlostná sila**

Hráči bežia v dvojiciach/trojiciach za sebou od jednej bránky ku druhej. Pomalý beh, do ktorého zaraďujeme nasledovné cvičenie – beh s poskokmi, 10 - 15x silný odraz pravou nohou so snahou doskočiť čo najďalej. Najlepšieho vyhodnotíme. Cvičenie opakujeme 2x.

Obmena: Odraz 10 - 15x ľavou nohou

#### **2. Napodobovačka - rozvoj silovej vytrvalosti**

Družstvo beží v troj-, štvor- alebo päťčlenných skupinách od jednej bránky ku druhej. Určený hráč vykonáva rôzne cvičenia a ostatní členovia sa ho snažia napodobňovať. (Napr. beh s poskokmi, beh s poskokmi so silným odrazom s podporou paží, beh s dvíhaním kolien (stehno do vodorovnej polohy). Cvičenie opakujeme 2 – 3x.

#### **3. Preskakovačka - rozvoj odrazovej sily, frekvenčnej rýchlosti**

Dvojice hráčov. Hráč A sedí na zemi, rozkročí nohy a upaží. Hráč B behá okolo neho a preskakuje nohy a ruky. Ktorý hráč družstva vykoná 5 - 8 prebehov s preskokmi skôr. Potom výmena úloh.

#### **4. Kto skôr - rozvoj silovej vytrvalosti**

Hráči sa rozostavia do kruhu a absolvujú nasledovné skokanské cvičenia po 20 - 30 opakovaní na jednu činnosť. Hráči voľne rozostavení po ihrisku na signál začnú zložnými poskokmi – dopredu, dozadu, doľava a doprava (do všetkých 4 smerov).

Obmeny: Poskoky na pravej nohe – 10 - 15x vľavo, vpravo, dopredu a dozadu.

Poskoky na ľavej nohe – 10 - 15x vľavo, vpravo, dopredu a dozadu.

### **B/ Hry na rozvoj vytrvalostných schopností:**

#### **5. Dodrž vzdialenosť - rozvoj všeobecnej vytrvalosti**

Ide o 30 min. neprerušovaný beh okolo ihriska. Rozdelíme družstvo do dvoch (troch) skupín s cca 50m odstupom. Skupiny bežia rovnakým voľným tempom, tak aby sa nedobehli.

## **6. Nedaj loptu - rozvoj špeciálnej vytrvalosti**

Rozdelíme družstvo na 3 družstvá po 4 hráčoch. Na ihrisku rozmerov 20 x 40 sa snaží družstvo udržať prihrávaním rukami loptu. Hrá najprv mužstvo A proti mužstvu B. Hráči mužstva C sa pohybujú (vedú loptu) v tomto čase s viacerými loptami na druhej polovici ihriska. Po 5 min. hrá mužstvo A proti mužstvu C, mužstvo B sa pohybuje voľným tempom s loptami. Potom hrá mužstvo B a C oproti sebe. Celý priebeh sa opakuje. Vytvorí sa takto celkový hrací čas 20 min. pre každé mužstvo a navyše, 10 min. práca s loptou vo voľnom tempe.

## **C/ Cvičenia na rozvoj rýchlostných schopností (koordinácie):**

### **7. Kto je najrýchlejší - rozvoj rýchlosti nástupov (štarty)**

Hráči stoja v štvorčlenných skupinách za sebou – na pokyn trénera štartujú prví štyria hráči a šprintujú po čiaru vo vzdialenosti 5m kto skôr. (víťaz získa 3 body, druhý 2 body, tretí 1 bod, štvrtý 0 bodov), potom vyštartuje druhá štvorica atď. Opakujeme 3x. Sčítame body a prví štyria (finále) súťažia o víťaza družstva. Ďalší o poradie. Celkový počet opakovaní 4x.

### **8. Súťaž družstiev - rozvoj rýchlosti nástupov (štarty) a koordinácie**

Rozdelíme družstvo do 4 – 5 členných skupín. Pred každým družstvom sú rozostavané kužele vo vzdialenosti 5m. Na znamenie vyštartuje prvý hráč, maximálnym tempom beží od kužela ku kuželu a zľahka sa dotkne každého z nich. Keď sa prvý hráč dotkne druhého kužela, vyštartuje druhý hráč atď. Ktoré družstvo vykoná činnosť skôr. Po 90 s voľného vyklusania sa skupiny vracajú do pôvodného východiskového postavenia. Cvičenie opakujeme 3 - 4x.

### **9. Súťaž čísiel - rozvoj rýchlosti nástupov (štarty)**

Hráči v štvorčlenných skupinách, ktorí majú čísla od 1 po 4 stoja v radoch vo vzájomnej vzdialenosti 5 m. Pred každou skupinou je vo vzdialenosti 8 – 10m kužel. Povelom ku štartu je vyvolanie čísla, kde vyštartujú príslušní hráči každej skupiny, obehnú značku a vrátia sa na svoje miesto. Počet opakovaní 3 – 4x.

Obmena: štarty z rôznych polôh.

### **10. Vyvolávaná – rozvoj rýchlosti reakcie a lokomócie**

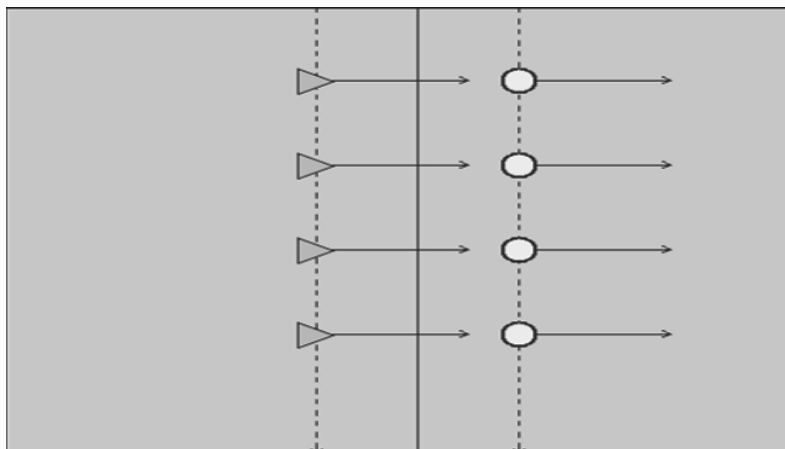
Hráči sa rozostavia tesne okolo trénera. Ten vyhodí loptu do výšky a zavolá meno jedného z hráčov. Určený hráč chytá loptu pred dopadom na zem, ostatní hráči sa snažia uniknúť z blízkosti vyvolaného hráča, ktorý okamžite po chytení lopty zavolá: Stoj! Na tento povel sa všetci hráči zastavia a hráč s loptou zasahuje hodením lopty ktoréhokoľvek zo stojacích spoluhráčov. Za každý zásah dostáva zasiahnutý hráč jeden trestný bod. Vyhráva hráč s najmenším počtom trestných bodov z 10-20-30 pokusov.

### 11. Naháňačka vo dvojici – rozvoj rýchlosti lokomócie a koordinácie

Dvaja hráči sa držia za ruku a naháňajú ostatných. Kto z nich dá babu (dotkne sa chytaného hráča rukou), je voľný a na jeho miesto do dvojice nastupuje chytený hráč. Naháňajúca dvojica sa nesmie roztrhnúť.

### 12. Červení a bieli (obrázok 37) – rozvoj rýchlosti reakcie a lokomócie

Obdĺžnikové ihrisko rozdelíme stredovou čiarou na dve polovice. Asi 2m od stredovej čiar y vyznačíme na obe strany súbežné čiary, na ktoré sa postavia (sadrú, ľahnú) družstvá čelom (bokom, chrbtom) k sebe - červení a bieli. Tréner vyvoláva farbu jedného alebo druhého družstva. Družstvo, ktoré je vyvolané, začne okamžite prenasledovať druhé; jeho členovia sa čo najrýchlejšie obrátia a utekajú za hranicu ihriska vzdialenú 8-10 metrov. Kto je pred prebehom koncovej čiar y chytený, má trestný bod. Víťazí družstvo, ktoré má menej trestných bodov.



Obrázok 37

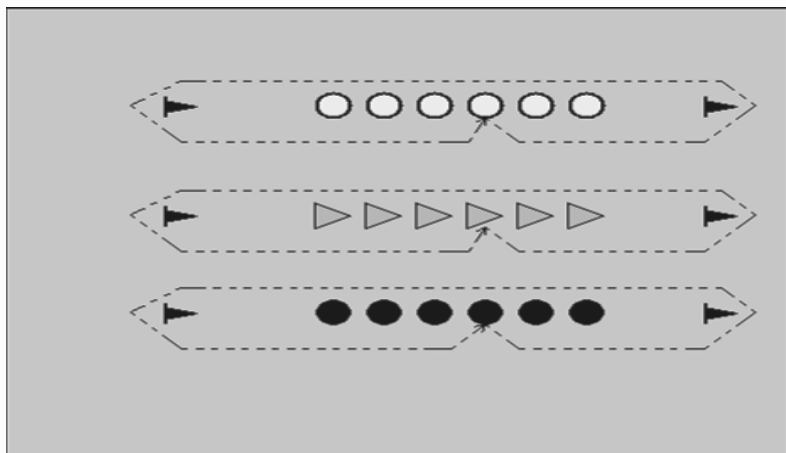
Obmeny:

- a/ miesto trestného bodu je chytený hráč vyradený, víťazom je družstvo, ktoré má menej vyradených
- b/ štarty sa vykonávajú z rôznych postojov a polôh
- c/ miesto vyvolávania farby trénerom môžu družstvá dostávať vizuálny podnet ku štartu.

### 13. Vyvolávaná čísel (obrázok 38) – rozvoj rýchlosti reakcie a lokomócie

Rovnako početné družstvá stoja v radoch, jednotliví hráči majú pridelené čísla. Povelom ku štartu je vyvolanie čísla trénerom. Hráči vybehnú, bežia pred družstvom k ľavému krajnému hráčovi, ďalej k méte, za družstvom bežia k

pravému krajnému hráčovi, k méte a popred družstvo sa vrátia na svoje miesto. Víťaz získava pre svoje družstvo bod. Hrá sa do určitého počtu bodov. Obmena: štart z rôznych polôh.



Obrázok 38

#### **14. Podávaná – rozvoj koordinácie a zručnosti v práci s loptou**

Hráči sedia v zástupe s natahnutými nohami. Prvý hráč z každého družstva vezme loptu medzi nohy, ľahne si na chrbát a zdvihne nohy dohora. Týmto spôsobom podáva loptu ponad hlavu druhému hráčovi. Ten uchopí loptu rukami, dá si ju medzi členky a podá ju opäť cez hlavu tretiemu v družstve. Keď lopta príde na koniec, vezme ju posledný a beží dopredu, sadne si pred prvého hráča a začne podávať loptu rovnakým spôsobom. Víťazí družstvo, ktoré skôr sedí vo svojom pôvodnom poradí.

#### **15. Žabí súboj – rozvoj koordinácie a sily dolných končatín**

Dvojica poskakuje v drepe a vzájomnými údermi do dlaní sa snažia vychýliť súpera z rovnováhy. Kto sa dotkne zeme inou časťou tela ako chodidlami, prehral.

#### **16. Kohúti zápas – rozvoj koordinácie a sily dolných končatín**

Hrá sa vo dvojiciach, obidvaja súper i poskakujú na jednej nohe, druhú skrčia zánožmo. Rukami zloženými pred hrudníkom sa snažia odstrčiť alebo uhnúť súperovi tak, aby stratil rovnováhu a došliapol pokrčenou nohou na zem. Obmena: môžeme hrať vo vymedzenom priestore, opustenie priestoru znamená prehru.

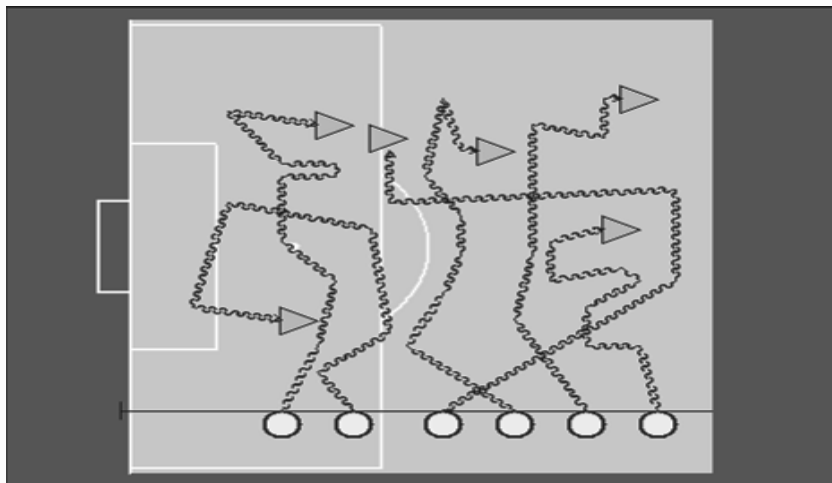
### 17. Na jeleňa – rozvoj koordinácie, hádzania a chytania lopty

Hráči stoja v kruhu, čelom do stredu. Jeden z hráčov – jeleň, ide do stredu kruhu. Hráči po obvode kruhu si prihrávajú a kto má nabité, môže po jeleňovi „strielať“ (hádzat loptu). Ak ho nezasiahne, stáva sa sám jeleňom. Hráči prihrávajú tomu, kto je k jeleňovi najbližšie a jeleň sa snaží naopak byť od hráča s loptou čo najďalej.

### D/ Hry zamerané na rozvoj herných zručností:

### 18. Bojová naháňačka s prebiehaním (obrázok 39) - pohyb bez lopty, klamavé pohyby

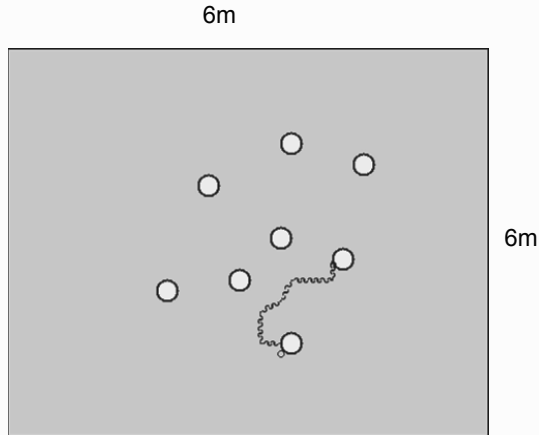
Na dlhšej strane ihriska stojí na čiare prvé družstvo. Druhé je rozostavené po celej ploche ihriska. Na znamenie vybieha prvé družstvo a snaží sa prebehnúť za čiaru na opačnej strane. Hráči druhého družstva členov prvého chytajú. Chytený hráč si sadne na zem. Komu sa podarí prebehnúť na druhú stranu, získava pre družstvo bod. Úlohy sa vymenia. Víťazí družstvo, ktoré po stanovenom počte prebehov získa viac bodov.



Obrázok 39

### 19. Hra na babu (obrázok 40) - vedenie lopty

Všetci hráči stoja s loptou vo vymedzenom štvorci 6 x 6m. Určený hráč sa pokúša dať „babu“ ostatným hráčom bez toho, aby stratil kontrolu nad loptou.



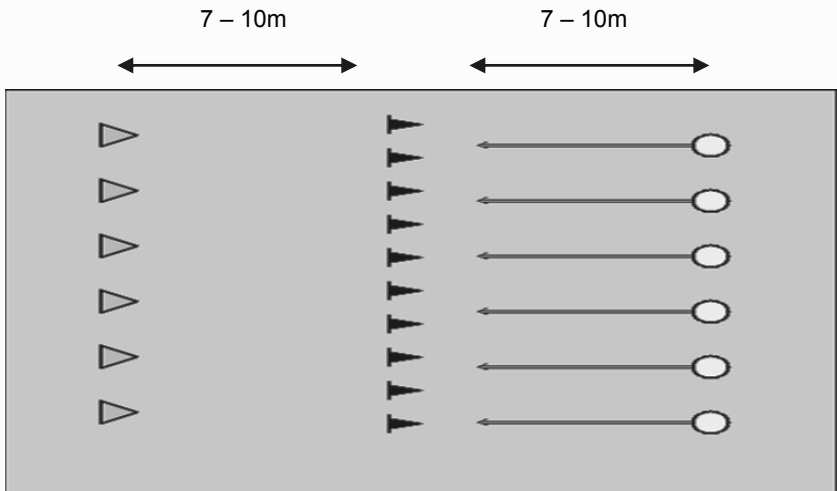
Obrázok 40

## 20. Vykopávaná - vedenie lopty a jej krytie

Podobne ako predchádzajúca hra. Hráči s loptou sa pohybujú vo vnútri štvorca a snažia sa navzájom si vykopnúť loptu mimo štvorca. Vyhráva ten, ktorý udrží svoju loptu vo vnútri štvorca najdlhšie.

## 21. Triafaná do terča (obrázok 41) - prihrávanie a strelba

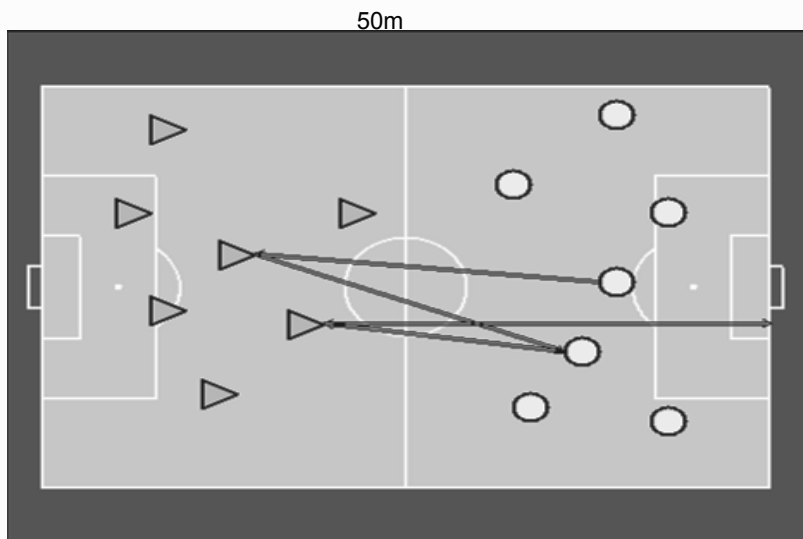
Dve družstvá stoja proti sebe vo vzdialenosti asi 15 – 20m, hráči jedného družstva majú lopty a na pokyn sa snažia trafiť kužele vo vzdialenosti 5 – 10m. Následne sa o to isté pokúšajú hráči druhého družstva. Hrá sa do 10 dotykov.



Obrázok 41

## 22. Zaháňaná kopaním (obrázok 42) – prihrávanie

Hrajú dve 10-členné družstvá na ihrisku rozmerov 20x50m (ihrisko primerane zmenšíme pri menšom počte hráčov). Vyznačíme stredné a koncové čiary. Družstvá sú voľne rozptýlené na svojej polovici ihriska. Všetci majú svoje číslo a postupne sa pri kopaní striedajú. Kop sa vykonáva po vlastnom nadhodení zo snahou čo najďalej do súperovho poľa. Kope sa z miesta, kam po prvý krát dopadla lopta na zem. Hrá sa tak dlho, až sa niektorej strane podarí odkopnúť loptu na určenú zadnú čiaru súperovho ihriska.



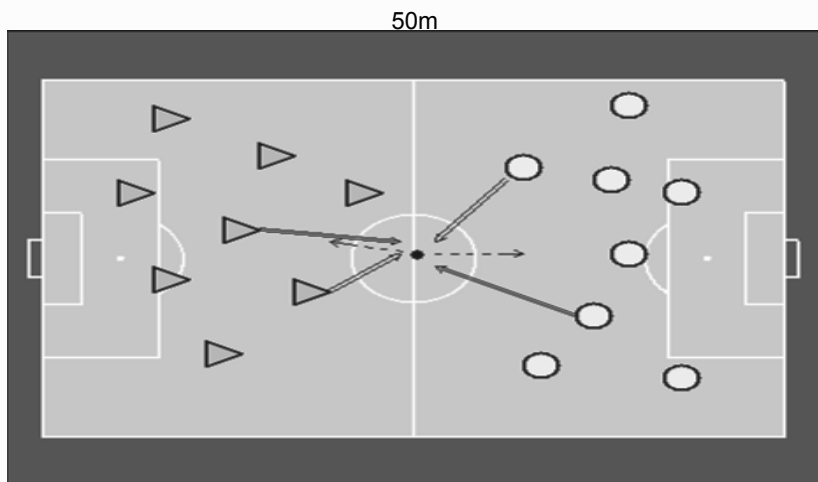
Obrázok 42

## 23. Hra so žonglovaním – rozvoj citu pre loptu

Hráči vedú loptu po zemi, určený vyvolávač zakričí „teraz!“, všetci hráči zdvihnú loptu a začnú žonglovať. Kto udrží loptu najdlhšie vyhráva.

## 24. Zaháňaná lopty (obrázok 43) – prihrávanie, strelba

Obdoba predchádzajúcej hry, dve družstvá stoja na svojej polovici ihriska, v strede je ťažšia lopta (medicinbal), ktorú sa snažia triafaním lopty dostať za súperovu koncovú čiaru (počet lôpt na triafanie je ľubovoľný). Tieto hry rozvíjajú presnosť prihrávania, preberanie lopty a strelbu.

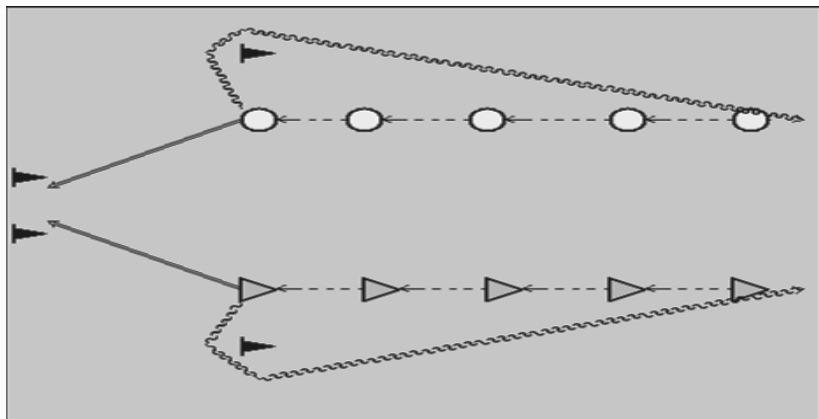


Obrázok 43

## 25. Lopta ponad (pomedzi) lavičku (povraz) – rozvoj citu pre loptu

Dvojice, trojice odbíjajú nohou, hlavou loptu ponad lavičku na daný počet dotykov.

## 26. Triaľaná kopaním (obrázok 44) - prihrávanie a vedenie lopty



Obrázok 44

Hráči družstva stoja za sebou v 6 metrových vzdialenostiach. Posledný v každom družstve má pri nohách loptu, ktorú na povel prihráva predposlednému, ten ďalšiemu pred sebou atď. Keď sa lopta dostane k prvému, ten má za úlohu trafiť do malej bránky vzdialenej 6 – 8m. Triaľ tak dlho, až

dosiahne cieľ a družstvo získava bod. Po úspešnom kope hráč loptu vedením dopraví na koniec družstva a zahajuje druhé kolo. Ostatní sa posunú o 1 miesto smerom k bránke. Víťazom je družstvo, ktoré sa skôr vystrieda.

## **27. Vykopnutie lopty z kruhu - prihrávanie, strelba**

Šesť až osem hráčov utvorí kruh vzájomným uchopením sa za ruky v upažení. Jeden z hráčov je uprostred kruhu s loptou a snaží sa ju vykopnúť medzerami medzi hráčmi. Hráči, tvoriaci kruh, zabraňujú v strelení gólu tesnejším uzatváraním kruhu. Hráča vo vnútri kruhu striedame po určitom časovom intervale alebo po vykopnutí lopty vo z kruhu – po dosiahnutí gólu. Spočítavame počet vykopnutí každému hráčovi.

## 11 PLÁNOVANIE A STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Pre lepšie a prehľadnejšie pochopenie podstaty stanovenia cieľov a plánovania tréningového procesu sme túto kapitolu rozdelil na štyri časti. V prvej časti stručne uvedieme základné teoretické východiská pri stavbe a plánovaní tréningového procesu vo futbale, v druhej časti uvedieme niektoré možnosti (príklady) ako konkrétne vnímať (plánovať) ciele v jednotlivých oblastiach tréningového procesu a aké metódy je možno použiť. V tretej časti uvedieme faktory, ktoré na rôznych úrovniach ovplyvňujú plánovanie. V záverečnej časti sa cez jednotlivé obdobia a druhy plánov pokúsime poukázať na ich súvislosť a previazanosť.

### A/ Stavba a plánovanie tréningového procesu vo futbale

Tréningový proces musí mať vzhľadom k vývoju hráča, rastu jeho športovej výkonnosti a organizácii súťaží (majstrovské zápasy), svoju stavbu a organizáciu. Rešpektovanie týchto skutočností si vyžaduje dodržiavať určité poznatky, ktoré sú dlhodobé overené teóriou a praxou. Pri stavbe tréningového procesu je potrebné vychádzať z jeho členenia a rôzne dlhých cyklov (období), ktoré sú jeho obsahom. Z pohľadu plánovania hovoríme obvykle o perspektívnom (dlhodobom) plánovaní – ročný tréningový plán a operatívnom (strednodobom a krátkodobom) plánovaní – plán na kratšie obdobie prípravne obdobia, tréningový mesiac alebo týždeň.

Z časového hľadiska hovoríme o rozdelení jednotlivých období na:

- Makrociklus (dlhodobé cykly) – za základný sa považuje **ročný cyklus**. Vzhľadom k rozdeleniu roku na dve súťažné časti (jesenná a jarná časť) môžeme za dlhodobý cyklus považovať aj cyklus prvej alebo druhej časti resp. **jednotlivé obdobia (prípravné, súťažné, prechodné)**. Dlhšie obdobia vo futbale nie sú bežne používané.
- Mezociklus (strednodobé cykly) – sú to spravidla štvortýždňové obdobia. Poznáme mezocykly úvodné, základné, kontrolné, vyladovacie, súťažné resp. zmiešané.
- Mikrociklus (krátkodobé cykly) – za najbežnejší sa považuje sedemdnňový cyklus. Vzhľadom k skracovaniu (nahusťovaniu) hracieho programu súťaží sa často hovorí o mikrocykle aj ako o cykle od jedného súťažného zápasu po ďalší. Medzi základné typy mikrocyklov patria všeobecne rozvíjajúci, špeciálne herne rozvíjajúci, vyladovací, kontrolný, regeneračný, súťažný a rekondičný.

Stavba tréningového procesu umožňuje a vyžaduje aby tento proces prebiehal podľa určitého plánu (postupu). Plánovanie je logické usporiadanie obsahu tréningového procesu v súlade s cieľmi prípravy, podmienkami a hráčskym kádrom v rámci konkrétneho časového obdobia.

Plánovanie zabraňuje aby tréningový proces bol živelný, náhodilý. Plánovanie a následná evidencia je jednou z podmienok úspešného napredovania. Zabezpečuje prehľad o činnosti, perspektívnosť práce a pri správnej interpretácii množstvo informácií o vykonanom. Existencia podkladov

pre činnosť je základnou podmienkou pre kvalitnú tréningovú činnosť – samotná príprava plánu je priestorom na riešenie rôznych možných variantov stavby tréningu v tzv. kludnom prostredí s dostatočným predstihom. Existencia podkladov činnosti (tréningových plánov) spolu s už spomenutým vyhodnotením je predpokladom pre efektívne a systematické vedenie tréningového procesu. Každá takáto informácia účinne pomáha odhaliť klady a nedostatky v príprave a prijať následné opatrenia (úprava plánu) resp. vyvarovať sa už zisteným chybám a omylom.

Plánovanie si vyžaduje od trénera vysokú tvorivosť, prehľad, skúsenosť, informovanosť a odbornosť. Bohužiaľ tréningová prax si však často vyžaduje aj veľké improvizáčne schopnosti – najmä ak naplánovaná činnosť nie je realizovateľná z rôznych objektívnych či subjektívnych dôvodov (zlé počasie, nedostatok hráčov, precenenie výkonnosti a pod.).

## **B/ Všeobecné ciele tréningového procesu**

Ciele tréningovej jednotky bývajú veľmi rozdielne, pretože tréning môže byť zameraný na zlepšenie, prípadne stabilizovanie kondičnej, technickej, taktickej a psychickej výkonnosti. Ale keďže kondícia, technika, taktika a psychika predstavujú veľmi širokú oblasť, musia sa učebné ciele vzťahovať na presne vymedzenú oblasť. Vzhľadom k členeniu hernej prípravy na jednotlivé súčasti, pokúsime sa jednotlivé faktory postupne zatriediť do kondičného tréningu, herného nácviku a herného tréningu. Nezabúdame ani na rozvoj (tréning) osobnostnej stránky hráčov a to na psychologický tréning.

### **Ciele kondičného tréningu**

Pri kondičnom tréningu sa zameriavame na rozvoj potrebného potenciálu pohybových schopností pri využívaní nešpecifických tréningových podnetov. Ciele kondičného tréningu môžu byť zamerané napr. na zlepšenie vytrvalostných, silových a rýchlostných schopností, ohybnosti vhodnejšie je ak ich dokážeme zamerať špecificky napr. na rozvoj silovej vytrvalosti, rýchlostnej vytrvalosti, reakčnej rýchlosti, explozívnej sily a pod.

## **Príklad plánu TJ zameranej na kondičný tréning**

Cieľ: **Zlepšenie všeobecnej vytrvalosti** (Hráči majú pomocou vytrvalostného tréningu dosiahnuť zvýšenú schopnosť odolávať všeobecnej únave).

Metódy:

- **Vytrvalostný beh** – Na konci tréningovej jednotky sa uskutoční cca 20 až 40 min. vytrvalostný beh strednej intenzity
- **Extenzívny intervalový beh** – Na konci tréningovej jednotky sa uskutoční intervalový tréning s vysokou intenzitou v záťažovej fáze s primeranými prestávkami
- **Cezpoľný beh** – Na konci tréningovej jednotky sa uskutoční cezpoľný beh s nepravidelne sa meniacim tempom

Výsledok: **Zlepšená schopnosť hráčov zotaviť sa po záťaži v zápase,** zvýšená schopnosť koncentrácie až do konca zápasu, oddialenie všeobecnej únavy až na koniec zápasu

### **Ciele herného nácviku (technika)**

Herný nácvik je zameraný na osvojenie si širokého spektra technických požiadaviek, ktoré musí hráč ovládať aby mohol hrať stretnutie. Napríklad prihrávka, prebranie lopty, vedenie lopty a obchádzanie súpera (dribling), hlavičkovanie, strelba gólov, klamanie protihráča, odoberanie lopty atď.

### **Príklad plánu TJ zameranej na herný nácvik**

Cieľ: **Zlepšenie techniky hlavičiek** (Naučiť hráčov kontrolované hlavičkovať loptu v útočných a obranných situáciách).

#### Metóda:

- **Prípravné cvičenie** - Na začiatku tréningovej jednotky (po zahriatí a rozcvičení) sa nacvičuje presný priebeh pohybu pomocou častého opakovania bezchybných hlavičiek v útoku a obrane. Cvičné formy sa striedajú - hráč trénuje najprv sám, postupne s protihráčom (pasívne a čiastočne aktívne správanie sa protihráča primerané hernému deju). Potrebné je množstvo kvalifikovaných informácií a korekcií činnosti zo strany trénera ale aj spoluhráčov

Výsledok: **Zlepšená technika hlavičkovania** využiteľná v hernom tréningu a následne v hre pri riešení útočných a obranných situácií. Hráč je schopný cielene hlavičkovať loptu na bránu, alebo brániť vlastnú bránu pred vysokými loptami.

### **Ciele herného tréningu (taktika)**

Cieľom herného tréningu je na základe primeraného kondičného potenciálu a osvojených si herných zručností tieto zapracovať (využiť) pri usporiadaní a kultivácii spôsobu hry s loptou a bez lopty jednotlivca, skupín, alebo celého družstva. Využíva sa pritom taktika (v obrannej a útočnej fáze hry).

### **Príklad plánu TJ zameranej na herný tréning (taktika)**

Cieľ: **Výmena úloh (pozícií) medzi obrancom a stredovým hráčom** - defenzívny stredový hráč má prevziať pozíciu obrancu, keď sa obranca vysunie do stredy ihriska.

#### Metódy:

- **Herné cvičenie** - Útočná skupina hrá proti obrannej skupine: obranca zastaví voľného hráča súpera a získa loptu. S loptou začína obranca ofenzívnu činnosť svojej skupiny. Defenzívny stredový hráč preberá pozíciu obrancu.

Metodický postup (kroky): 1. opis a názorná ukážka, 2. slovné vysvetlenie, 3. krátke precvičenie v nižšej intenzite, 4. aktívne cvičenie v zaťažení blízkom hre.

- **Prípravná hra** - Voľná hra dvoch skupín na dve bránky, výmena pozícií vyplynie zo situácie. Špeciálne situácie pre nacvičovanie výmeny úloh sa ďalej nenavodzujú.

Výsledok: **Obranca a defenzívny stredový hráč dokážu v hre reagovať na podobné situácie a riešiť ich.** Po získaní lopty sa stredový hráč zaradí späť, ako náhle kontroluje loptu obranca. Obranca zostáva vo svojej pozícii, keď stredový hráč po získaní lopty vo voľnom priestore môže preniknúť dopredu (zaútočiť).

### **Ciele psychologického tréningu**

V rámci tréningu by mal tréner pripravovať hráča aj z pohľadu kvality a stability jeho psychickej stránky. Vplyv psychiky na výkon hráča je najťažšie merateľnou veličinou vo futbale, ale stále viac sa ukazuje ako najdôležitejší. Úlohou trénera je preto navodzovať v tréningu také situácie, ktoré pomôžu hráčom upevňovať resp. zvyšovať sebadôveru, výkonnosť, schopnosť presadiť sa, agresivitu tak, aby boli schopní dosiahnuť optimálny výkon počas stretnutia.

### **Príklad plánu TJ zameranej na psychologický tréning**

Ciel': **Zlepšenie sebadôvery** - Hráč si má uvedomovať svoju zručnosť (kvalitu osvojených herných činností) a využívať ju v zápase v primeraných (tomu zodpovedajúcich) situáciách.

#### Metódy:

- **Pozorovanie, rozhovor** - Tréner sa pokúsi pomocou zámerného pozorovania správania nájsť príčiny problémov u jednotlivých hráčov. V rozhovore sa potom rozoberú príčiny z pohľadu hráča.

- **Sprostredkovanie úspešných zážitkov** - Technické a taktické úlohy, ktoré má hráč zrealizovať sa požadujú od hráča za ľahších (redukovaných) podmienok.

Napríklad: redukcia tempa hry, redukcia aktivity súperových hráčov, zväčšenie hracieho priestoru, okamžité pozitívne spätné odozvy pri pokrokoch učení.

- **Zmena pozícií (úloh)** - Hráča (napr. útočníka) postavíme z tradičnej pozície do novej v rámci družstva (napr. ofenzívny hráč v strede ihriska).

Výsledok: **So zlepšenou sebadôverou je predpoklad, že hráč získa hernú istotu.** Pomocou pozorovania a rozhovoru nájde tréner a hráč príčiny problému. Úspechy v zjednodušených situáciách prinesú hráčovi postupne istotu. Nároky na hráča sa primerane a postupne zvyšujú. Zmena pozícií zbaví hráča priestorovej obmedzenosti a časovej tiesne. Opis jednej možnosti (cesty) ako zlepšiť sebadôveru hráča predstavuje len nepatrnú časť možností ako hráča riadiť resp. ako mu poradiť.

Príklady plánov tréningových jednotiek a ich zamerania (ciele) sú len náčrtom možnosti ako plánovať tréning ak chceme zlepšiť kondíciu, techniku resp. celkovú hernú výkonnosť hráča a družstva (t.j. aj taktickú a psychickú stránku).

Odporúčame, aby každý tréner precízne pracoval s konkrétnymi cieľmi. Nedá sa jednoducho povedať, že cieľom tréningu je kondícia: **- tréner musí presne definovať, ktoré pohybové schopnosti majú byť rozvíjané.** Nedá sa jednoducho povedať, že cieľom tréningu je technika: **tréner musí presne vysvetliť, ktoré technické zručnosti majú byť rozvíjané.** Nedá sa jednoducho povedať, že cieľom tréningu je taktika: **tréner musí presne určiť, ktoré taktické schopnosti majú byť trénované.** Nedá sa jednoducho povedať, že cieľom tréningu je psychická stabilita: **tréner musíme jasne odhaliť a stanoviť, ktoré psychické vlastnosti majú byť zlepšené (stabilizované).**

Bez jasne naplánovaných a stanovených cieľov nemôže byť tréning efektívny. Primerané a účelné stanovenie cieľa je prvým krokom plánovania. Až keď má človek pred sebou určitý cieľ, môže rozmyšľať o konkrétnych spôsoboch a postupoch jeho realizácie.

### **C/ Faktory ovplyvňujúce ciele tréningu**

Každodenná trénerská práca sa musí systematicky plánovať. Tréner by si pri svojej práci mal jasne stanoviť ktoré z veľkého počtu možných tréningových cieľov chce v danej fáze danom okamihu plniť a tak organizovať tréning. Celý tento proces je však výrazne ovplyvňovaný viacerými faktormi, medzi ktoré by sme mohli uviesť napríklad:

- postavenie klubu, nároky na výkonnosť, rámcové podmienky, zloženie družstva a pod.

Tréner pri plánovaní tréningu teda musí zohľadňovať nasledovné konkrétne podmienky:

**Postavenie klubu**, ktorým sa musí tréner podriaďovať. Ak hrá klub v nižšej amatérskej súťaži (okresné súťaže), líšia sa jeho pracovné podmienky od tých klubov, ktoré hrajú vo vyššej súťaži (regionálne súťaže), nehovoriac o tréningu v profesionálnom futbale (1. liga).

**Nároky na výkonnosť** - snaha podať čo možno najlepší herný výkon hrá u väčšiny družstiev dominantnú úlohu. Udržanie sa v lige, (súťaži), postup, stredná pozícia, hra o majstra – to sú ciele, ktoré sú formulované v strednodobom pláne určitého klubu pred začatím trénerskej a hracej činnosti. V amatérskom klube zohrávajú určite dôležitú úlohu športový výkon a úspech. Popri týchto požiadavkách musí klub splniť rad ďalších očakávaní. Nemôžu byť opomenuté také očakávania ako priateľstvo, nájdenie si stykov (známostí), záľuby vo voľnom čase, šport pre zdravie a pod. Motivácia hráčov zúčastniť sa tréningov a zápasov je asi u každého hráča rôzna a ovplyvňuje spôsob plánovania trénera. Tréner, ktorý má na zreteli výlučne herný výkon a úspech, zlyhá (stroskotá) v amatérskom klube presne tak, ako ten, ktorý chápe tréning ako fitness šport.

**Rámcové podmienky** - ctižiadostivý klub, vysoko motivované družstvo a výkonovo orientovaný tréner v amatérskej oblasti podliehajú množstvu obmedzení. Tréning sa môže uskutočniť zväčša len vo večerných hodinách (zamestnanosť hráčov). Tréningové časy musia byť rozdelené (družstvá

juniorov, družstvá seniorov). Pracovné a rodinné povinnosti obmedzujú frekvenciu tréningov, priestorové pomery a poveternostné podmienky ovplyvňujúce tréningový proces.

**Zloženie družstva** - amatérsky klub disponuje obmedzenými finančnými prostriedkami. Družstvo potom nemôže byť materiálne neobmedzene zabezpečené. Finančné odmeny pre hráčov, alebo motivácia za umiestnenie sú možné len v obmedzenej miere. Amatérske družstvá vykazujú často veľké výkonnostné rozdiely vo vnútri hráčskeho kádra. Dlhodobá a trpezlivá budovateľská práca s mladými hráčmi je alternatívou pre postupný športový rast.

**Ciele a plánovanie závisí v prvom rade od výkonnostnej úrovne, očakávania hráčov, ako aj klubu. Ciele a otázky tvorby plánu a plánovania závisia od rámcových podmienok, ktoré môže určitý (daný) klub ponúknuť. Dlhodobé ciele a reálne plánovanie závisí od talentu hráčov, vyváženosti kádra a finančných možností klubu.**

Bez presného preskúmania výkonnostných nárokov, očakávaní klubu a družstva, bez vyjasnenia rámcových podmienok a bez poznania výkonov hráčov, nemôže tréner stanoviť jasné ciele.

#### **Príklady kedy splnenie cieľa nemôže byť úspešné:**

- |                                                  |                                  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------|
| - ak sa chce klub udržať v súťaži                | a tréner chce postup             |
| - ak chce klub navzájom spojiť výkon a voľný čas | a tréner chce len výkon          |
| - ak chce mať klub len dva tréningové dni        | a tréner chce trénovať štyrikrát |
| - ak chce klub vybudovať družstvo z mladých      | a tréner chce „hotové družstvo“  |
- atď., atď.

## **D/ Typy plánov**

### **1. Dlhodobé plánovanie (ročné plány, plány jednotlivých období)**

Pre tréningový rok nemôžu byť vymenované podrobné, konkrétne ciele. Pre toto časové obdobie môžu byť určené nanajvýš celkové zámary plánovania. V tejto súvislosti môžeme hovoriť o **rámcových cieľoch**.

Dlhé tréningové obdobia počas hracieho roka sa od seba značne odlišujú. Rozdiely sú nutné nielen kvôli rôzne dlhým časovým fázam, ale aj kvôli cieľom, ktoré majú byť v týchto fázach dosiahnuté. Tréningová jednotka prípravného obdobia sa vyznačuje odlišnými základnými charakteristikami ako jednotka súťažného, alebo prechodného obdobia.

#### **Prípravné obdobie:**

**Kondičný tréning** - systematické rozvíjanie kondičných predpokladov hernej výkonnosti hráča. V prípravnom období má kondičný tréning v porovnaní s nácvikom a herným tréningom inú dôležitosť. Nasadenie (nominovanie) hráčov v zápasoch, ako súčasť budovania družstva, môže byť cielene naplánované (súperi vyššej a nižšej výkonnostnej triedy). Cieľom prípravného

obdobia je hlavne zlepšenie všeobecnej dynamickej výkonnosti. K tomu je potrebné vyberať metódy ako vytrvalostný beh, intervalový tréning, cezpoľný beh, alebo formy hry a zápasu so špecifickým zameraním na rozvíjanie vytrvalosti. Potom, ako sa zvýši všeobecná vytrvalosť na dobrú úroveň, stojí viac v popredí kondičného tréningu silová vytrvalosť a rýchlostná vytrvalosť. Pri tréningu silovej a rýchlostnej vytrvalosti sú dôležité také metódy ako napr. intenzívny intervalový tréning, metóda opakovania, kruhový a stacionárny tréning. Je potrebné dbať na to, aby rôzne ciele kondičného tréningu boli počas tréningovej jednotky správne načasované:

**- Rýchlostný a koordinačný tréning na začiatku tréningovej jednotky.**

**- Tréning rýchlostnej vytrvalosti v strede tréningovej jednotky**

**- Tréning vytrvalosti na konci tréningovej jednotky.**

**Herný nácvik (technika)** - Zlepšenie technických základov u hráčov. Nácvik techniky je významnou súčasťou prípravnej fázy. Cieľom technického tréningu je zlepšenie elementárnych technických zručností. K nim rátame napr. prihrávanie, prebranie lopty, vedenie a obchádzanie súpera (dribling s loptou), strelba na bránu, hlavičkovanie a odoberanie lopty. Vhodnými formami na dosiahnutie týchto cieľov sú nácvičné formy (PC).

**Herný tréning (kondícia, technika, taktika)** Tréning zameraný na usporiadanie a kultiváciu spôsobu hry s loptou a bez lopty jednotlivca, skupín, alebo celého družstva. V prípravnom období sa zameriavame najmä na elementárnu (základnú) taktiku. Taktická príprava družstva na nasledujúcu sezónu zostáva na začiatku prípravy čiastočne v pozadí. Taktika ako cieľ tréningu vystupuje do popredia postupne. Základné taktické vedomosti a zručnosti pri spoločnej hre s a bez lopty (prihrávky, hra vo voľnom priestore, výmena lopty, rôzne formy kombinácie) sa cvičia pomocou herných situácií a realizujú sa v prípravných hrách a úlohovaných hrách. Až ku koncu prípravnej fázy, s blížiacim sa prvým súťažným stretnutím zápasom sezóny sú ciele taktického tréningu čoraz komplexnejšie (priestorové obsadzovanie, obsadenie - krytie protihráčov, postavenia mimo hry, útok zo zosilnenej obrany, hra po krídlach, presúvanie hry atď.). Metodickými formami sú HC, PH a VH.

Aj v tomto období je potrebné pracovať s osobnosťou hráča čiže mať snahu stabilizovať psychické faktory osobnosti ovplyvňujúce výkonnosť hráča. Psychické zložky výkonnosti hráčov zohrávajú v prípravnej fáze dôležitú úlohu. Cieľmi sú tu napr. posilnenie sebadôvery, motivácie, schopnosti presadiť sa a disciplíny. Cestami k tomu sú kontroly výkonnosti, rozhovory, schôdze družstva, analýza hry atď.

Prípravné obdobie má budovať kondičné predpoklady družstva. Kondícia sa s blížiacim štartom sezóny trénuje čoraz viac špecifickejšie a zosúladzuje sa s požiadavkami zápasu. Obdobne to platí aj pre techniku a taktiku. Ciele prvej fázy prípravy sú zamerané na nácvik elementárnych technických zručností a taktických vedomostí a schopností. Pred sezónou je stanovovanie cieľov konkrétnejšie. Paralelne s kondíciou, technikou a taktikou sú hráči pripravovaní

na zápasy aj po psychickej stránke. Veľa prvkov sa navzájom cez seba prelína a v tréningu prebieha súčasne.

**Súťažné (hlavné) obdobie:** je konkrétnym (logickým) pokračovaním prípravnej fázy.

**Kondícia** - z oblasti kondičných faktorov výkonnosti sa musí naďalej rozvíjať a stabilizovať vytrvalosť. Rýchlosť a sila by sa mala udržať na úrovni dosiahnutej v čase prípravy. Do popredia výraznejšie vystupuje tzv. herná (zápasová) vytrvalosť.

**Technika** - tréning techniky je zameraný na ďalšie zlepšenie zručností v zaobchádzaní s loptou.

**Taktika** – herný tréning je zameraný na rozvíjanie dlhodobých herných (taktických) koncepcií, ktoré boli navrhnuté pre družstvo, pre ofenzívnu a defenzívnu hru.

V súťažnom období sa špeciálna herná príprava orientuje na nasledujúci zápas. Tréning závisí od priebehu predchádzajúcich zápasov. Dôležitými faktormi pre plánovanie sú popritom:

- budúci súper,
- zvlášť dominantní hráči súperovho družstva,
- postavenie vlastného družstva a súperu v tabuľke – tabuľkové umiestnenie,
- zranenia vlastných hráčov, alebo potrebné zmeny v obsadení v dôsledku. nízkej formy jednotlivých členov družstva.

**Psychika** - vo vedení družstva sa odlišuje súťažné obdobie od prípravného jeho osobitnou koncentráciou na nasledujúci zápas. Sú možné rôzne opatrenia. Po prehre ide o vybudovanie sebadôvery a motiváciu. Po dobrom výkone je potrebné odporúčať skôr mierne utlmujúci spôsob konania. Rozdiel voči prípravnému obdobiu je jednoduchý. V prípravnom období sa postupuje veľmi systematicky podľa vopred sformulovaného konceptu. Aktuálne ciele psychickej starostlivosti v súťažnom období určujú výkon a správanie sa hráčov počas súťažného stretnutia. A to môže byť odlišné z týždňa na týždeň.

Vo všeobecnosti musí práca začatá v prípravnom období pokračovať v súťažnom období. S plánovaním tréningu sa musí manévrovať omnoho pružnejšie, pretože veľmi dôležité sú výkony v predchádzajúcich zápasoch a očakávanie nasledujúceho zápasu. Často sa musí hľadať kompromis medzi dlhodobými predstavami a krátkodobými potrebami.

### **Prechodné obdobie:**

Je charakteristické **aktívnym oddychom**. Vysoká psychická a fyzická záťaž z predchádzajúcej súťažnej fázy, prípadne z predchádzajúceho hracieho roka potrebujú kompenzáciu. Takouto kompenzáciou by mala byť pasívna prestávka od futbalového diania, ale kompenzácia by mala byť systematicky organizovaná. Cieľom prechodného obdobia je znížiť vysoké nároky súťažného obdobia a prispieť ku všeobecnému zotaveniu sa hráčov.

S ohľadom na kondíciu sa vyhýbame všetkým mimoriadnym nárokom a volíme také záťaže, ktoré majú **nízkú intenzitu**. Metódami pre regeneráciu sú vytrvalostné behy a stretnutia bez technických a taktických nárokov. V prechodnom období je zníženie výkonnosti úmyselné. Odporúča sa rozhodnúť sa pre iné druhy športu a naplánovať hry najrôznejšieho druhu.

Jednotlivé obdobia tréningového roka sledujú rôzne ciele. Prípravné obdobie slúži na postupné budovanie družstva. Súťažné obdobie pokračuje v dlhodobých cieľoch prípravného obdobia, pričom sa musí brať ohľad aj na priebeh zápasov. Prechodné obdobie je charakteristické systematickým, psychickým a fyzickým oddychom. Technické a taktické úlohy odpadajú. Intenzita zaťaženia sa rapídne redukuje.

Tréningové obdobie je časovo rozsiahle a zahŕňa väčší počet tréningových jednotiek. Tu už nie je možné presnejšie plánovať. Tréningové obdobie sa vyznačuje tým, že ciele sú stanovené veľmi všeobecne. Môžeme tu hovoriť o **zásadných cieľoch**.

## **2. Krátkodobé plánovanie (tréningový mesiac, tréningový týždeň, tréningová jednotka)**

Pre jednotlivé obdobia tréningového roka sme uviedli tzv. dlhodobé ciele a rámcové programy. Pre presnejšie plánovanie tréningu v kratšom období musia byť stanovené strednodobé a krátkodobé plány, ktoré sú stále konkrétnejšie a detailnejšie.

**Tréningový mesiac** – (strednodobé koncepty, krátkodobé požiadavky) za vhodné rozdelenie tréningových období môžu byť považované jednotky s trvaním od 4 do 6 týždňov (makrociklus, resp. mezociklus). Tréningový mesiac musí zohľadňovať koncepciu obdobia do ktorej je zaradený. Tréningový mesiac spresňuje ciele práve prebiehajúceho obdobia. Plánovanie sa spresňuje a umožňuje vytvárať špecifické programy pre jednotlivé oblasti tréningového procesu. Štvortýždňový plán musí mať ale dostatočne voľný priestor pre krátkodobé taktické koncepty a musí reagovať na priebeh zápasov ale aj napr. na zranenia, pokles formy a pod.

Plánovacie obdobie trvajúce 4 až 6 týždňov nemôže byť vopred presne naplánované. Pre tento časový úsek je ale možné vymenovať určité konkrétne ciele. Môžeme tu hovoriť o **základných cieľoch**.

**Tréningový týždeň** – (krátkodobé koncepty, zhodnotenie zápasu, príprava zápasu) krátkodobé plánovacie obdobia podliehajú rozdeleniam do tréningových týždňov (mikrociklus). Tréningový týždeň konkretizuje ciele tréningového mesiaca. Osobitná výhoda týždenného plánovania spočíva v tom, že zohľadňuje priebeh a výsledky zápasov, zranenia, vypadnutia hráčov alebo taktické opatrenia. Vzhľadom na nasledujúceho súpera dovoľuje naplánovať krátkodobé zmeny. Tak môžu byť nielen ciele kondičného, technického a taktického tréningu, ale aj psychická príprava bezprostredne zamerané na najbližší zápas.

Čím dlhšie je tréningové obdobie, tým ťažšie je exaktné stanovenie cieľov. V plánovacom období dlhom 1 týždeň je ešte možné stanoviť **podrobné ciele**.

**Tréningová jednotka** – (krátkodobé koncepty, presné personálne a obsahové plánovanie) tréningový týždeň sa skladá z 2 až 7 tréningových jednotiek. Tréningová jednotka ako najmenšia plánovacia jednotka nie je izolovaná. Tréningová jednotka musí prebiehať v závislosti od predchádzajúcich a budúcich jednotiek. Ciele tréningovej jednotky sú veľmi diferencované. Tréner vie, ktorý okruh hráčov príde na tréning, s akými priestorovými pomermi môže rátať a akú priamu súvislosť má tréningová jednotka voči predchádzajúcej jednotke. Plánovanie tréningovej jednotky stanovuje špeciálne ciele pre úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú časť tréningu. Plánovanie presne stanovuje priebeh tréningu. Samozrejme sa musí pritom vychádzať z toho, že pri realizácii tréningu môže dôjsť k zmenám, keď napr. sa nedostaví predpokladaný počet hráčov, alebo príde na tréning viac hráčov ako sa očakávalo a pod.

Pri plánovaní tréningovej jednotky môžu byť ciele stanovené veľmi presne (jednoznačne). Môžeme tu hovoriť o **konkrétnych, podrobných cieľoch**

### **Ciele tréningu vo futbale**

- Ciele musia byť stanovené v súlade s koncepciou klubu, výkonnostnými očakávaniami klubu, družstva a jednotlivých hráčov.
- Ciele musia zodpovedať organizačným a materiálnym možnostiam klubu.
- Ciele sa musia vzťahovať na špecifické črty prípravného, súťažného a prechodného obdobia.
- Ciele strednodobého plánovacieho intervalu sú podriadené dlhodobým cieľom.
- Ciele musia zohľadňovať aktuálne požiadavky a súčasne prihliadať na strednodobý plán.
- Ciele presne určujú, čo je potrebné vykonať medzi dvoma zápasmi v kondičnej, technickej, taktickej a psychickej oblasti.
- Ciele určujú priebeh úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej časti tréningovej jednotky.
- Ciele musia zostať flexibilné, aby tréning nikdy neprebíhal schematicky.
- Ciele potrebujú v závislosti od rôznej rýchlosti učenia sa hráčov kratší, alebo dlhší čas.

Z tabuľky 2 je zrejmé, že **podrobné ciele** majú osobitnú platnosť pre tréningovú jednotku. **Podrobné ciele** môžeme stanoviť aj pre tréningový týždeň. **Základné ciele** sú dôležité pre mesačné a periodické plánovanie. **Zásadné ciele** v podstate usporadúvajú tréningové periódy (obdobia) a celý tréningový rok. **Rámcové ciele** je potrebné vzťahovať na tréningový rok, prípadne na jeho jednu časť (jesenná alebo jarná časť súťaže). Jedná sa o všeobecné stanovenie cieľov (udržanie sa v súťaži, stredná pozícia, postup a pod.).

Tabuľka 2 Vzťah cieľov tréningu k obdobiam vo futbale

| CIELE          | PLÁNOVACIE OBDOBIE  |                   |                   |                 |                |
|----------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|
|                | Tréningová jednotka | Tréningový týždeň | Tréningový mesiac | Tréningová fáza | Tréningový rok |
| Podrobné ciele |                     |                   |                   |                 |                |
| Základné ciele |                     |                   |                   |                 |                |
| Zásadné ciele  |                     |                   |                   |                 |                |
| Rámcové ciele  |                     |                   |                   |                 |                |

## 12 EVIDENCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Cieľom evidencie je získať (zhromaždiť) a uchovať informácie, údaje a výsledky, ktoré bezprostredne súvisia s tréningovým procesom (tréningové plány, výsledky testovania a pod.). Trénerovi umožňuje vykonať rozbor najdôležitejších údajov o obsahu a priebehu vykonanej činnosti a v širších súvislostiach mu poskytujú informácie aj o úrovni hráčov. Registruje sa obsah, formy, použité tréningové prostriedky (ich charakter, objem, intenzitu, zložitosť a pod.) a organizácia, ktoré sa sumarizujú ako všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele. Dôležité sú aj záznamy o výsledkoch pozorovania a hodnotenia výkonnosti hráčov (testy, kontrolné cvičenia), prípadne ich zdravotného stavu a pod.

Základným dokumentom je **tréningový denník**. Ako ďalšie je dobré používať **evidenčný list dochádzky hráčov na tréningy a zápasy, evidenčný list hráča** (osobná karta) a **rôzne zberné listy údajov** (pozorovanie IHV, HVD a pod.).

Ako sme už v predchádzajúcej kapitole uviedli stavba a plánovanie tréningového procesu sú jedným z nosných prostriedkov koncepcnej činnosti trénera. Ich súčasťou je nielen jasné stanovenie cieľa a úloh procesu ale aj jasné a konkrétne vymedzenie spôsobu zaznamenávania (evidencie) jeho obsahu, čiže jednotlivých použitých premenných, ktoré sa v ňom realizujú. Tie v športovej praxi nazývame - tréningové ukazovatele.

Prečo je potrebné vymedziť spôsob ich evidencie? Každý tréningový plán je vlastne jedinečný a tvorí si ho každý tréner sám na základe svojich podmienok (klubových, kádrových, výkonnostných, motivačných a pod.). Pokiaľ by každý tréner pracoval a fungoval len sám pre seba nebol by v tom žiaden problém aby si každý tréner viedol záznamy podľa svojho uváženia. Takto to však nefunguje, pretože tréneri ak sa chcú zlepšovať musia viesť spolu dialóg a pokiaľ by si nerozumeli tak ten dialóg by nemal zmysel. Postupom času sa tréneri snažili svoj jazyk spojiť a následne sa stanovil **jednotný spôsob registrácie tréningových ukazovateľov**, ktorý nielenže umožnil trénerom rovnakým spôsobom viesť tréningovú dokumentáciu ale aj navzájom ju porovnávať a vyhodnocovať, čím celý proces nadobúda **objektívny charakter**.

Tréningový plán (záznam) získal svoju jednotnosť, stal sa jednoduchším a využíva rovnaké dohovorené grafické značenia. Mal by obsahovať vždy hodnoty, ktoré sme si vopred naplánovali (plán) a mal by obsahovať aj výsledné hodnoty, ktoré sme realizovali (skutočnosť). Poznanie obsahu jednotlivých údajov, spôsobu ich zaznamenávania ale aj ich vyhodnocovania, je preto nevyhnutnou potrebou pre každého dobrého a progresívneho trénera.

Tréningové ukazovatele delíme na dve základné skupiny:

- 1) **Všeobecné tréningové ukazovatele**
- 2) **Špeciálne tréningové ukazovatele**

1) Všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) slúžia na zachytenie základných kvantitatívnych tréningových ukazovateľov, kde základnými mernými jednotkami sú počet a čas. Medzi VTU zaraďujeme:

- **kalendárne dni (KD)** – uvádzame počet všetkých dni intervalu (ročný tréningový plán, alebo makrociklus, alebo mezociklus alebo mikrociklus), ktorý plánujeme resp. vyhodnocujeme
- **dni zaťaženia (DZ)** – uvádzame počet všetkých dní, kedy v danom intervale plánujeme realizovať (resp. pri vyhodnotení, ktoré sme skutočne realizovali) organizovanú tréningovú činnosť (včítane súťažných stretnutí, regenerácie a pod.)
- **tréningové jednotky (TJ)** – uvádzame počet všetkých tréningových jednotiek, ktoré v danom intervale budeme realizovať (resp. ktoré sme realizovali)
- **tréningové hodiny (TH)** – súčet celkového časového trvania jednotlivých plánovaných (realizovaných) TJ - uvádza sa v minútach
- **počet zápasov (PZ)** – počet všetkých plánovaných (realizovaných) stretnutí, nielen súťažných
- **čas zápasov (ČZ)** – celkový súčet všetkých plánovaných (realizovaných) stretnutí – uvádza sa v minútach
- **regenerácia síl (RS)** - súčet času, ktorý sa plánuje špecificky venovať (resp. ktorý sa realizoval) na regeneráciu síl hráčov (sauny, bazény, masáže, regeneračné pobyty a pod.) – uvádza sa v minútach (tréner sa ho nemusí zúčastňovať a vtedy nepatrí do HZ)
- **nepohybová príprava (NP)** – súčet času, ktorý sa plánuje venovať (resp. ktorý sa realizoval) teoretickej príprave (pravidlá, taktika, rozbor zápasu a pod.) – uvádza sa v minútach
- **hodiny zaťaženia (HZ)** – súčet celkového plánovaného (realizovaného) organizovaného zaťaženia hráčov v danom intervale – uvádza sa v minútach (POZOR nie je numerickým súčtom TH + ČZ + HZ – jedná sa len o čas priamo s trénerom)

Jednotlivé VTU je pre prehľadnosť potrebné na záver v danom intervale vždy spoločne zosumarizovať (spočítať).

2) Špeciálne tréningové ukazovatele (ŠTU) slúžia na zachytenie kvalitatívnych tréningových ukazovateľov, kde základnou mernou jednotkou je čas – uvádza sa v minútach. Medzi ŠTU zaraďujeme:

- **rozcvičenie (RC)** – súčet času, ktorý sa plánuje venovať (realizoval) rozcvičeniu celkovo (v rámci TJ, pred stretnutím a pod.)
- **rozcvičenie pred zápasom (RC<sub>2</sub>)** – súčet času, ktorý sa plánuje venovať rozcvičeniu pred stretnutím
- **kompensačné cvičenia (KC)** – súčet času, ktorý sa plánuje venovať kompenzačným cvičeniam celkovo (väčšinou v závere TJ)
- **kompensačné cvičenia (KC<sub>2</sub>)** – súčet času, ktorý sa plánuje venovať kompenzačným cvičeniam po stretnutí

- **kondičný tréning (KT)** – pod týmto ukazovateľom ďalej jednotlivo rozpisujeme jednotlivé pohybové schopnosti
- **rýchlosť (R)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať špecificky v rámci kondičného tréningu (KT) rozvoju rýchlostných schopností
- **vytrvalosť (V)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať špecificky v rámci kondičného tréningu (KT) rozvoju vytrvalostných schopností
- **sila (S)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať špecificky v rámci kondičného tréningu (KT) rozvoju silových schopností
- **obratnosť (O)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať špecificky v rámci kondičného tréningu (KT) rozvoju koordinačných schopností (v staršej terminológii obratnosti)
- **súčet KT ( $\Sigma KT$ )** - súčet časov, ktorý sa plánuje venovať špecificky v rámci kondičného tréningu (KT) rozvoju R + V + S + O
- **nácvik (N)** – pod týmto ukazovateľom ďalej jednotlivo rozpisujeme herné činnosti
- **herné činnosti jednotlivca (HČJ)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať nácviku HČJ
- **herné kombinácie (HK)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať nácviku HK (včítane štandardných situácií (ŠS) – samozrejme, že môžeme ŠS uvádzať aj samostatne)
- **herné systémy (HS)** - súčet času, ktorý sa plánuje venovať nácviku HS
- **súčet N ( $\Sigma N$ )** - súčet časov, ktorý sa plánuje venovať v rámci nácviku HČJ + HK + HS
- **herný tréning (HT)** – pod týmto ukazovateľom ďalej jednotlivo rozpisujeme metodicko-organizačné formy, resp. môžeme uvádzať aj cez herné činnosti (nie je to štandardné)
- **prípravné cvičenie (PC)** - súčet času, ktorý sa plánuje realizovať cez PC
- **herné cvičenie (HC)** - súčet času, ktorý sa plánuje realizovať cez HC
- **prípravná hra (PH)** - súčet času, ktorý sa plánuje realizovať cez PH
- **hra (H)** - súčet času, ktorý sa plánuje realizovať cez vlastnú hru H
- **súčet HT ( $\Sigma HT$ )** - súčet časov, ktorý sa plánuje venovať v rámci herného tréningu PC + HC + PH + H

Používanie jednotného spôsobu evidencie tréningových ukazovateľov uľahčuje plánovanie aj následné vyhodnocovanie. Tréner aj s odstupom času môže jednotlivé hodnoty navzájom porovnávať a analyzovať. Odporúčame aby tréner jednotlivé ukazovatele nevyhodnocoval len numericky ale aby si záznamy dopĺňal aj o poznámky, ktorými spresní jednotlivé údaje.

Na záver uvádzame príklad tabuľkového usporiadania VTU a ŠTU.

|                 |       | VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-------|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |       | KD                               | DZ | TJ | TH | PZ | ČZ | RS | HZ | NP |
| PO 1            | plán  |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                 | skut. |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| HO 1            | plán  |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                 | skut. |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| PRO 1           | plán  |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                 | skut. |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Σ(PO1+HO1+PRO1) |       |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                 |       |                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |

|                 |       | ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (1 časť) |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|-----------------|-------|-------------------------------------------|---|---|---|-----|----|-----------------|----|-----------------|
|                 |       | KONDIČNÝ TRÉNING                          |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|                 |       | R                                         | V | S | O | ΣKT | RC | RC <sub>z</sub> | KC | KC <sub>z</sub> |
| PO 1            | plán  |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|                 | skut. |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
| HO 1            | plán  |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|                 | skut. |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
| PRO 1           | plán  |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|                 | skut. |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
| Σ(PO1+HO1+PRO1) |       |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |
|                 |       |                                           |   |   |   |     |    |                 |    |                 |

|                 |       | ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (2 časť) |    |    |    |     |        |    |    |    |
|-----------------|-------|-------------------------------------------|----|----|----|-----|--------|----|----|----|
|                 |       | HERNÝ TRÉNING                             |    |    |    |     | NÁCVIK |    |    |    |
|                 |       | PC                                        | HC | PH | VH | ΣHT | HČJ    | HK | HS | ΣN |
| PO 1            | plán  |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
|                 | skut. |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
| HO 1            | plán  |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
|                 | skut. |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
| PRO 1           | plán  |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
|                 | skut. |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
| Σ(PO1+HO1+PRO1) | plán  |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |
|                 | skut. |                                           |    |    |    |     |        |    |    |    |

## 13 PRÍPRAVA A VEDENIE DRUŽSTVA – KOUČOVANIE

Trénovanie v kolektívnych športových hrách, kam patrí aj futbal, znamená vedenie a riadenie tímu ľudí tak, aby zvládli potrebné zručnosti, rozvinuli pohybové schopnosti, pochopili taktiku hry, teda aby boli schopní dosiahnuť maximálny športový výkon – víťazstvo v stretnutí. Celá táto činnosť si vyžaduje špecifický prístup, na ktorom by sa malo podieľať široké spektrum osôb – tréneri, funkcionári, lekárske personál, rodičia, sponzori a ďalší. Jednotlivé úlohy členov futbalového tímu musia na seba nadväzovať a musia podliehať určitej koordinácii a spolupráci.

### 13.1 Vedenie a riadenie futbalového družstva – tímová práca

Vedenie a riadenie futbalového družstva si vyžaduje množstvo činností a funkcií, ktoré sa podieľajú na jeho úspešnom napredovaní. Pokiaľ by všetky činnosti vykonával len tréner, je veľmi pravdepodobné, že niektoré činnosti nebude zvládať alebo ich nebude plnohodnotne realizovať. Efektívna tréningová činnosť si vyžaduje zvládnuť:

- didaktiku tréningovania to znamená oblasť nácviku a zdokonaľovania herných činností, ktoré sa transformujú do technických zručností a hernej taktiky hráča
- plánovanie a evidenciu tréningového procesu
- personálne riadenie
- ekonomické a manažérske zabezpečenie
- lekárske sledovanie
- psychologickú prípravu
- informačné systémy atď.

Čím bude mať tréner širší tím ľudí, ktorí by mu pomáhali so zvládnutím týchto činností, tým viac času mu ostane na vlastnú trénerskú činnosť. Dôležité je aby si tréner dokázal vytvoriť tím ľudí (asistenti, lekári, technický personál, rodičia ale aj hráči a ďalší), na ktorých dokáže preniesť časť tejto práce. Je ale samozrejmosťou, že takýto postup si následne vyžaduje aj určité skúsenosti a zručnosti pri riadení ľudí, ktoré nazývame manažérske schopnosti. Jednotlivé činnosti súvisiace s tréningom a chodom družstva je potrebné aby si tréner podľa konkrétnych podmienok jednoznačne vyčlenil, stanovil poradie ich dôležitosti a následne ich rozdelil jednotlivým členom tímu. Je potrebné stanoviť aj kompetencie, kto za čo zodpovedá a aký bude mechanizmus kontroly. Tieto činnosti by mal tréner pripraviť pred začatím sezóny, tak aby v priebehu sezóny už všetko fungovalo bez väčších problémov. Nebudeme tu presne rozpisovať, kto a čo by mal ako robiť, pretože podmienky jednotlivých klubov sú rôzne a je na trénerovi aby sa v tejto oblasti dokázal zorientovať a ako sme už uviedli jasne stanoviť vlastné kritéria a úlohy.

V predchádzajúcich častiach (najmä v kapitolách 11 a 12) sme naznačili čo všetko súvisí s činnosťou trénera v tréningu (riadenie, plánovanie a evidencia tréningového procesu). V tejto kapitole sa zameriame na oblasť prípravy družstva na stretnutie, jeho vedenie (koučovanie) v priebehu stretnutia a hodnotenie po stretnutí. Sú to faktory, ktoré v rozhodujúcej miere ovplyvňujú prácu trénera. Celá táto činnosť veľmi úzko súvisí s tréningovým procesom je vlastne jeho vyvrcholením. **Úspešné koučovanie začína už počas tréningu.**

***Poznámka autora:** V profesionálnom ponímaní futbalu je možné hovoriť o dvoch funkciách – tréner a kouč (head coach). Tréner má na starosti tréningový proces a kouč pripravuje a vedie hráčov v stretnutí (určuje zostavu, pripravuje stratégiu - taktiku hry, ovplyvňuje sociálnu klímu, posilňuje psychiku a pod.). V našich podmienkach – amatérsky futbal je v podstate takéto ponímanie kumulované do jednej funkcie – tréner. Vyžaduje si od trénera vysokú úroveň organizačných schopností.*

Na úvod je potrebné si povedať, že nevhodné nasmerovanie prípravy na stretnutie alebo nenáležité vedenie družstva v stretnutí môžu negatívne ovplyvniť prácu realizovanú v rámci tréningového procesu, resp. celkovú tréningovú klímu družstva. Prvoradým cieľom trénera v príprave a vedení družstva v stretnutí je pretaviť tréningové úsilie do úspechu. V praxi to znamená aby sa dokázal on a hráči tzv. „predať“. Sebalepší tréner, ktorý nedokáže byť v tejto finálnej fáze svojej činnosti úspešný stráca dôveru svojho okolia (hráči, vedenie klubu, diváci atď.). Stretnutie môžeme považovať za najdôležitejší špecifický prostriedok, ktorý výrazne pôsobí na aktivitu a kvalitu tréningového procesu a tým samozrejme aj na rast hernej výkonnosti hráča a družstva.

**Príprava družstva na stretnutie** sa skladá z **praktickej a teoretickej časti**. Začína sa už niekoľko dní pred stretnutím (v podstate už od predchádzajúceho stretnutia – tzv. súťažný mikrociklus). Počas tohto obdobia je potrebné zamerať sa najmä na:

- vyhodnotenie posledného stretnutia
- získanie informácií o hre budúceho súpera a prostredí kde sa zápas odohrá
- príprave taktiky hry v nasledujúcom stretnutí
- určenie optimálnej zostavy družstva
- pozitívne posilňovať sebadôveru, mobilizovať rezervy hráčov
- odstraňovať zistené chyby a nedostatky v hre hráča a družstva
- nacvičiť, resp. zdokonaľiť súhru hráčov pri vybraných štandardných situáciách
- naďalej rozvíjať hernú výkonnosť atď.

Najdôležitejšia z tohto pohľadu býva práve posledná tréningová jednotka pred stretnutím. V nej by mal tréner venovať predovšetkým pozornosť adekvátnemu objemu a intenzite zaťaženia a špecifikácii obsahu prípravy (taktická a psychologická príprava, modelovaný tréning). Dôležité je vnímať aj potrebu dodržania zásad správnej životosprávy (výživa, spánok, pitný režim a pod.).

Pri posudzovaní hry súpera je potrebné sledovať spôsob rozostavenia hráčov a ich úlohy, organizáciu hry družstva (základný herný systém) v útoku a v obrane, najčastejšie používané útočné a obranné herné kombinácie riešenie štandardných situácií, najlepších hráčov, typické herné kombinácie, kondičnú pripravenosť, psychickú odolnosť, hru brankára a pod.

Môžeme konštatovať, že v amatérskych podmienkach sa teoretická etapa prípravy na stretnutie často realizuje až priamo pred stretnutím (1 – 1,5 hod.), kde tréner formuluje svoje požiadavky na hru hráčova družstva. Je potrebné aby tréner v tomto krátkom časovom úseku dokázal stručne prezentovať svoje predstavy, aby si vypočul názor hráčov, následne dokázal jasne formulovať herný zámer, náležite (nie náhodilo) určil zostavu družstva, venoval sa náhradníkom a najmä pozitívne ovplyvňoval psychiku hráčov (predštartové stavy – vysoká aktivita – ukludnenie, nízka aktivita – nabudenie a pod.). Veľmi dôležitú úlohu zohráva rozcvičenie pred stretnutím – práve tu je najvhodnejšia chvíľa „správne“ sa pripraviť na stretnutie. Podcenenie rozcvičenia máva často za následok, že hráči nastúpia na stretnutie nekoncentrovaní – z toho plynú chyby v hre ale aj riziko zranení. Rozcvičenie je vlastne poslednou možnosťou trénera aktívne (bez obmedzenia) pôsobiť na hráčov.

### **13.2 Vedenie družstva v stretnutí**

Vedenie družstva v stretnutí je jednou z najťažších činností trénera. Stretnutie pripravuje množstvo nepredvídateľných situácií, ktoré si vyžadujú okamžitú reakciu (gól súpera, zranenie, vylúčenie hráča a pod.). Je to o to ťažšie, že tréner ma počas stretnutia len obmedzenú možnosť zasahovať do herného deja. Môže vydávať krátke a jasné inštrukcie, resp. si zaznamenávať zistenia o hre svojho a súperovho družstva (chyby, nedostatky, zmeny taktiky a pod.). Tieto poznámky by mali byť podkladom pre udelenie pokynov v prestávke, resp. počas striedania alebo pri ošetrovaní hráča (lekár, masér). Dôležité je aby sa tréner nenechal strhnúť dejom a vývojom hry ale premyslene, rozvážne a adekvátne reagoval na jeho priebeh (kladná motivácia, povzbudenie, striedanie, sledovanie času a pod.). V prestávke by mal tréner nechať priestor na upokojenie sa hráčov (psychické a fyzické) – prísť o niečo neskôr ako hráči, dbať na doplnenie živín potrebných pre ďalší výkon (pitný režim) a ošetrovanie prípadných zranení. V hodnotení polčasu byť stručný, chyby neanalyzovať. Podstatné je zamerať sa na inštrukcie pre ďalšiu časť hry – nové taktické pokyny, prípadné striedania. Dôležité je pokojné vystupovanie, vhodná (pozitívna) motivácia, regulácia emócií, upevňovanie (pozdvihnutie) sebavedomia a túžby po víťazstve a pod. Krik a „búrka“ v kabíne počas prestávky sú často pre ďalšiu hru družstva skôr negatívne, len ojedinele môžu splniť pozitívnu úlohu.

**Pri striedaní hráča** je dôležité aby tréner mal striedanie premyslené dopredu, vydal hráčovi jasné inštrukcie pre jeho hru a jeho prostredníctvom vydal pokyny aj pre hru celého družstva. Dôležité je by hráč nastúpil do stretnutia rozcvičený (je vhodné aby sa prakticky všetci striedajúci hráči

primerane rozcvičovali už od začiatku zápasu – napr. vynútené okamžité striedanie zraneného hráča).

Prelínacím prvkom medzi vedením stretnutia a **vyhodnotením stretnutia** je ukľudnenie po stretnutí, ktoré by malo formou vyklusania a relaxačnými a strečingovými cvičeniami pomôcť pri regenerácii síl a návratu hrou vyčerpaného organizmu hráča do normálneho stavu. V tomto časovom úseku resp. pri sprchovaní, ceste domov je vhodné aby sa tréner zúčastnil tzv. debaty o stretnutí ale len ukľudňujúco (prehra), pochvalne (vítazstvo). **V každom prípade nie je vhodné aby tréner hneď po stretnutí hodnotil jeho priebeh a výkony hráčov!**

Vyhodnotenie stretnutia je často podceňované ale je takisto veľmi dôležitou etapou, ako príprava a vedenie družstva v stretnutí. Ako sme už naznačili nemalo by nasledovať bezprostredne po stretnutí. Rozbor a hodnotenie stretnutia je vhodne realizovať pred prvým tréningom po stretnutí. Tu by mal tréner vyhodnotiť stretnutie z pohľadu úspechu alebo neúspechu, splnenia alebo nesplnenia taktického zámeru, analyzovať hru družstva, skupín hráčova jednotlivcov a vypočítať si názory hráčov. Na záver by mal dokázať prezentovať (zhrnúť) výsledok diskusie a vytýčiť ciele a úlohy pre ďalší tréningový proces a samozrejme pre ďalšie stretnutie. Každé takéto hodnotenie je potrebné vykonať tak aby malo pozitívne účinky a povzbudilo hráčov do ďalšej tréningovej činnosti.

Na záver je potrebné spomenúť, že celá táto oblasť činnosti trénera (najmä vedenie družstva v stretnutí) podlieha, na rozdiel od bežného tréningového procesu, veľkému tlaku z okolia. Práve táto finálna časť je neraz rozhodujúca pre hodnotenie úspešnosti trénera – výsledky družstva v súťaži hodnotí vedenie klubu, diváci, médiá ale aj samotní hráči (najmä náhradníci). Výsledky družstva v stretnutí sú často rozhodujúce pre vytvorenie finančných, materiálnych, priestorových a ďalších potrebných podmienok pre kvalitný tréningový proces.

## 14 OSOBITOSTI ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY DETÍ A MLÁDEŽE

Športová príprava detí a mládeže musí byť dlhodobá, cieľavedomá, systematická a má viesť k dosiahnutiu vysokej športovej výkonnosti v seniorskom veku. Výhodiskom delenia športovej prípravy na jednotlivé etapy sú zákonitosti ontogenetického vývinu hráča v biologickom, psychickom a sociálnom zmysle. Praktické skúsenosti a výsledky vedeckých výskumov dokazujú, že je osožné deliť dlhodobý proces športovej prípravy i vo futbale na etapy tvoriace na seba nadväzujúci reťazec časových úsekov, v ktorých sa ciele, úlohy a obsah prípravy adekvátne prispôsobujú.

V súčasnosti sa odporúča toto delenie športovej prípravy:

- športová predpríprava: 6 - 11 rokov, deti (motto „hráč a lopta“)
- základná športová príprava: 12 - 15 rokov, žiaci (motto „hráč a spoluhráč“)
- špeciálna športová príprava: 16 - 19 rokov, dorastenci (motto „hráč a družstvo“)
- vrcholová športová príprava: 20 - 21 rokov, juniori (motto „hráč a detail“)

V základnej a špeciálnej športovej príprave možno presnejšie charakterizovať ciele a úlohy v tzv. prvej a druhej fáze prípravy. To znamená, že v základnej príprave 1. fáza prebieha u 12 – 13-ročných a druhá fáza u 14 – 15-ročných. Túto charakteristiku možno uplatniť aj v etape špeciálnej prípravy.

Je samozrejmé, že uvedené etapy športovej prípravy nemožno chápať izolovane, tvoria jednotný celok, navzájom na seba nadväzujú a plynule prechádzajú jedna do druhej. Z praktických dôvodov ich nemožno vynechávať, skracovať (účasť v súťažiach mládeže), pretože by sa následky tohto konania mohli prejaviť v ďalšom vývine hráča.

Vo všeobecnosti teda môžeme povedať, že vo futbale trvá v optimálnom prípade proces (obdobie) hráčskeho vývoja 10 – 12 rokov. Vek vrcholovej výkonnosti vo futbale sa pohybuje medzi 19 – 28 rokom života.

V ďalšej časti sa pokúsime priblížiť základné informácie o jednotlivých etapách športovej prípravy detí a mládeže vo futbale so zameraním sa na biologickú, psychickú, sociálnu a motorickú oblasť (pohybové schopnosti a zručnosti), poukážeme na ciele hernej prípravy a naznačíme niektoré odporúčania pre trénerskú prax.

### **Filozofia mládežníckeho futbalu**

Zmeniť filozofiu futbalu detí a mládeže sa javí ako nevyhnutná požiadavka najbližšej budúcnosti. Tá by mala vychádzať z podstaty každého dieťaťa - prežiť šťastné a radostné detstvo a zo základnej myšlienky športu, ktorý má byť realizovaný hlavne pre radosť a zábavu. V popredí záujmu mládežníckych

trénerov by mal byť rozvoj osobnosti hráčov a nie dosahovanie výsledkov, čiže nevytvárať neprimeraný tlak na výsledky už od najnižších kategórií. Potrebné je ponechať hráčom prirodzený rast výkonnosti. Vo všetkých vekových kategóriách by mala dominovať herná kvalita nad výsledkom a útočný futbal nad bránením. Takticky len minimálne nezvážovať hráčov. Pripraviť hráča na hru a rozvíjať ich osobnosť. Zamerať sa na kľúčový problém v etape hráčskeho dotvárania - prechod medzi dospelých.

### **Športový tréning detí a mládeže**

Športový tréning detí a mládeže je kvalitatívne i kvantitatívne odlišný od tréningu dospelých. Vyžaduje si odborníkov ako po stránke futbalovej, tak i pedagogickej a psychologickej. Tréningový proces musí smerovať k vytváraniu potrebných pohybových a technických základov pre ďalší futbalový rast.

Základom súčasného poňatia hry vo futbale je rýchlosť a vysoká úroveň technických činností v pohybe. Pre mladého hráča je potrebné venovať sa ovládaniu lopty celoročne a dlhodobo, aby bol hlavne po technickej stránke dobre pripravený pre vrcholový futbal. Staršie koncepty uvádzajú zväčša jednostranný, na pohybové schopnosti zameraný tréning a s tým aj spojené predimenzované kondičné faktory v tréningovom procese na úkor herných činností (na úkor špecifických podnetov). Inovácia tréningových metód v príprave mládeže poukazuje na rozvíjanie kondičných schopností v herne orientovanom tréningu, kde dochádza ku komplexnému rozvoju futbalistu. Nielenže tak rozvíjame zručnostný a zdatnostný potenciál hráča súčasne, ale osvojovanie herných zručností prebieha v kontexte hry. Najvhodnejšia metóda pre mladých hráčov je metóda hry, pretože mladí hráči potrebujú byť pre dospelý futbal „vyhraní“, musia vedieť kedy a ako nabehnúť, tvoriť, predvídať a pochopiť hru. Prax často ukazuje, že často vidíme hráčov v hre, ktorí čakajú na loptu, po prihrávke ostávajú stáť a ešte aj skrytý za súperom. Pri neistom kontakte s loptou nevnímajú okolie a nevedia samostatne konať v herných situáciách.

Pri zostavovaní športového tréningu mládeže musí tréner mládeže vychádzať z požiadaviek, ktoré kladie súčasný resp. budúci futbal, pretože predovšetkým pripravuje hráča na futbal, ktorý sa bude hrať o niekoľko rokov, keď budú mladí hráči v seniorskom veku. Mládežnícky tréner musí zachytiť vývojové trendy futbalu a predpokladať aký futbal sa bude hrať o pár rokov. V modernom futbale sa hra zrýchľuje a všetko pramení v technike. Zvyšuje sa tempo hry a kolektívnou taktikou sa zmenšuje herný priestor. Vzhľadom na to je kľúčovou oblasťou v tréningu vo futbale zamerať sa na rýchlu prácu s loptou. Intenzívna technická príprava je oblasť, v ktorej sa v budúcnosti bude zvyšovať výkon. Súčasnosť dokazuje, že hráč s nedostatkami v technike sa nedostane na vrcholovú úroveň. Neučiť však techniku dogmou, ale rešpektovať individualitu hráča a ponechať priestor pre individuálny spôsob učenia. Trénovať tak, aby technika nebola samoučelná, aby ju hráč vedel využiť v hre. Preto je potrebné stavať hráčov do praktických herných situácií, aby vedeli uplatniť vtip a utajenosť prihrávok a pod. Do metodicko-organizačných foriem zakomponovať „hravosť“. V prípravných cvičeniach - okamih prihrávky, načasovanie nabehnutia, časová následnosť a pod., v herných cvičeniach - výber miesta,

ponuková a podporná činnosť a v prípravných hrách - rozhodnosť, situačnosť, pohyb od lopty, k lopte a pod. V prípravnej hre 4:4 je 6 až 8x viac herných činností ako vo veľkej hre. Preto by mali byť malé formy prípravných hier v centre pozornosti mládežníckych trénerov.

### **Senzitívne obdobia**

Ako sme už uviedli mladí futbalisti sú podľa kalendárneho veku zaradení do určitých vekových kategórií. Pre trénera má však často rozhodujúci význam biologický vek. Tréningový stav dospievajúceho je vždy dôležitejší ako kalendárny vek. Podľa súčasných praktických skúseností a teoretických poznatkov sú známe tzv. senzitívne (citlivé) obdobia (fázy) vývoja, v ktorých prebieha rýchlejší rozvoj určitej pohybovej schopnosti. Podstatou sú intenzívne morfológické a funkčné zmeny, ktoré podmieňujú zvýšené adaptačné možnosti organizmu. Vysoká citlivosť na rozvoj pohybových schopností:

- reakčná rýchlosť (8.-11. roč.),
- koordinačné schopnosti (6.-10. roč.),
- štartová rýchlosť (12.-15. roč.),
- frekvenčná rýchlosť 8.-12. roč.),
- špeciálna vytrvalosť (13. -18. roč.),
- výbušná sila (13.-18. roč.).

Senzitívne obdobia sú na jednej strane považované za vhodné časové úseky, v ktorých môžeme mnoho získať. Na druhej strane sú to obdobia, keď môžu byť zlým postupom a prístupom spôsobené značné škody na organizme mladého človeka, ktoré sa prejavujú neskôr a stanú sa limitujúcimi pre dosiahnutie vysokej výkonnosti, čiže zaradenie do špičkového vrcholového futbalu dospelých.

## **14.1 Charakteristika vekovej kategórie 6 až 11 rokov - športová predpríprava**

Toto obdobie môžeme nazvať aj obdobím vstupu do školy (pedagogika hovorí o tzv. mladšom školskom veku) a predpuberty. Celé obdobie sa vyznačuje postupným harmonickým telesným rastom, v ktorom sa vyrovnávajú vývojové nerovnomernosti. Postupne dochádza k dotváraniu zakrivenia chrbtice. Menia sa telesné proporcie. Typická je nerovnomernosť vývoja jednotlivcov. U niektorých detí dochádza k prudkej akcelerácii a naopak u niektorých zas k miernemu spoznaniu vývoja (možno badať 2 - 3 ročné vývinové rozdiely v jednej vekovej kategórii). Dôležité je preto hodnotiť jednotlivca najmä z pohľadu biologického vývoja a nie z kalendárneho. (Pozn.: Toto platí aj pre ďalšiu etapu športovej prípravy). Úroveň jednotlivých analyzátorov je už prakticky na úrovni dospelého človeka. Postupne sa blíži vek, ktorý je považovaný za najvhodnejší pre motorické učenie (9 - 11 rokov) - vrchol vo vývoji motoriky (senzitívne obdobie rozvoja pohybových schopností). Z pohľadu športovej prípravy je to etapa, kedy sa väčšina detí prvýkrát stretáva so systematickou, organizovanou prípravou v novom prostredí. Táto dostáva deti

často do novej nepoznanej situácie - dôverovať „neznámemu“ človeku (trénerovi) a pravidelne sa zúčastňovať určitej činnosti v novom kolektíve. Najmä z tohto dôvodu si táto etapa športovej prípravy vyžaduje dobrého a kvalitného trénera, ktorý dokáže svojim chovaním a vedením tréningového procesu vzbudiť u dieťaťa záujem o futbal resp. športovú činnosť.

Vzhľadom k prebiehajúcemu psychickému a biologickému vývoju dieťaťa je potrebné v tréningu predovšetkým zabezpečiť všestranný pohybový rozvoj, rozvíjať koordinačné schopnosti, všeobecnú vytrvalosť, rýchlosť. Zamerať sa na osvojovanie si základov techniky (herné zručnosti) a rozvoj adekvátnych pohybových schopností. Vhodné je aby bola príprava pestrá (krátko trvajúce jednoduché činnosti) a riešená hravou formou (prípravné hry). Často by mali byť zaraďované aj nešpecifické činnosti, ako pohybové hry, súťaže, štafety a pod. chceme upozorniť na vysokú zodpovednosť trénera pri výbere adekvátnych metód, foriem a prostriedkov prípravy. Každá chyba v metodike, alebo pri výbere činnosti, môže mať negatívne následky v neprimeranom rozvoji organizmu dieťaťa. ***Dôrazne odporúčame vyvarovať sa v tejto, a samozrejme aj v ďalších etapách športovej prípravy detí a mládeže vo futbale, preberaniu či kopírovaní činností z tréningu dospelých!***

Taktiež je veľmi potrebné aby tréner viedol deti k základným hygienickým návykom (sprchovanie, čistota oblečenia, prezliekanie a pod.).

Ako sme už naznačili najmä táto etapa športovej prípravy si vyžaduje od trénera ale aj ďalších zainteresovaných (rodičia, súrodenci, škola a pod.) veľkú dávku trpezlivosti a hlavne vysoký optimizmus (pochvala = veľký motivačný impulz), ktoré by mali pomôcť splniť hlavný cieľ - ***postupné upevnenie vzťahu mladého jednotlivca k futbalu ako kolektívnej hre.***

Vo veku 6 – 11 rokov začína systematická, organizovaná príprava mládeže, pretože v tomto období sa vytvárajú dobré predpoklady na osvojovanie si herných zručností a rozvoj adekvátnych pohybových schopností. Je potrebné vytvoriť pevný vzťah k futbalu. Všestranný pohybový rozvoj detí sa zabezpečuje i preferovaním nešpecifických prostriedkov, t.j. doplnkovými aktivitami (hrami). V príprave dominuje „metóda hry“. Základnou formou prípravy sú pohybové hry, štafety, súťaže s rozmanitým zacielením.

### ***Hlavné úlohy etapy športovej predprípravy:***

- všestranná herná pohybová príprava
- osvojovanie základov techniky futbalu
- osvojovanie špecifických návykov a činností pre kolektívnu hru
- upevňovanie vzťahu k pravidelnej pohybovej a futbalovej príprave

### ***Zacielenie herného tréningu***

V etape predprípravy mladého hráča vo veku 6 – 11 rokov je hlavnou úlohou osvojovanie si základov futbalu pod odborným vedením. Deti sa pomocou hry oboznamujú so základmi technickej stránky herných činností. Tréner im pomáha a podporuje ich v snahe „naučiť sa hrať“ v malých skupinách (4-4). Všestranný pohybový a funkčný rozvoj podporuje využívanie pohybových

hier (naháňačky, skákačky), štafetových hier (behy, prekážkové dráhy) a cvičení s pomôckami.

## **Hra**

Základným prostriedkom v tomto období je hra 4-4, ktorá najviac zodpovedá prvkom „uličného futbalu“. Táto hra je veľmi atraktívna, napínava a umožňuje intenzívne učenie sa. Hra plní jednoduchú, zrozumiteľnú úlohu „dávať góly a snažiť sa gól nedostať“. V hre 4-4 sa deti učia všetky základné herné činnosti, oboznamujú sa s technikou a taktikou veľkého futbalu a hry 11-11. Hra 4-4 ale aj iné prípravné hry s menším počtom hráčov (5-5, 6-6) postupne vedú hráčov k cieľu hrať „súťažné“ stretnutia typické pre túto vekovú kategóriu na Slovensku s počtom hráčov 7-7.

### **Pozitívne znaky hry 4-4:**

- voľná hra (sporadicky usmerňovaná) bez vonkajšieho tlaku, bohatá na herné zážitky
- herná príprava mladého hráča podľa motta „učiť hru hraním“
- budovanie dlhodobej motivácie
- na malom ihrisku sa rýchlo striedajú fázy útoku a bránenia, hráči častejšie zakončujú útok, strieľajú gól, prežívajú úspech
- spoločná účasť v obranných a útočných činnostiach, vzájomná pomoc
- v hre sa vyskytujú všetky herné situácie a herné zručnosti ako vo veľkom futbale
- prenos herných zručností do veľkej hry 11-11 je bezproblémový
- frekventovaný výskyt všetkých herných činností, ich tvorivé v individuálnych akciách, jednoduchých kombináciách
- rýchle zakladanie útokov, plné nasadenie v obrane, originálne individuálne útočné akcie, identifikácia talentov

### **Herné činnosti jednotlivca (na mieste, v pohybe):**

#### *Útočné:*

- vedenie lopty, prihrávanie a strelba vnútorným priehlavkom (veľa opakovaní)
- preberanie lopty podošvou a vnútorným priehlavkom v jednoduchých podmienkach
- výber miesta na stávanie sa (pohyb bez lopty „trojuholník“, po každej prihrávke stávanie sa – pohyb)
- pokusy o obchádzanie súpera v súboji 1-1 (na 1, 2 brány, súťaže)

#### *Obranné:*

- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty (os lopta – brána)
- odoberanie lopty „zablokovaním“, odkopnutím

- brankár: základné spôsoby chytania lopty strieľanej po zemi, polovysoko, vysoko (technika chytania)

#### **Kontrola lopty, „pocit a lopty a rýchle nohy“ (pocitovanie):**

- kontrola lopty na zemi na malom priestore (maznanie sa s loptou, posúvanie lopty rôznymi časťami nohy, zašliapnutie, „sťahovačka“, „zasekávačka“, tanec nad loptou)
- striedanie vedenia lopty s cvičením na mieste (méty)
- kontrola lopty na malom priestore (Coerwerova - holandská škola)

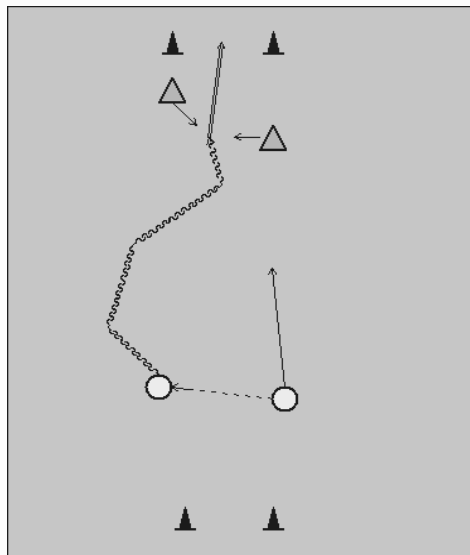
#### **Nepohybová príprava (taktika, špeciálne vedomosti):**

- pochopiť základnú ideu hry „góly dávať a gólu zabrániť“
- postupné osvojovanie si základov spolupráce v útoku a obrane
- osvojovanie si základných pravidiel hry (4-4)
- osvojovanie si vedomostí technickej stránky herných činností (úder do lopty, tlmenie lopty – postavenie, náprah, úder do lopty)

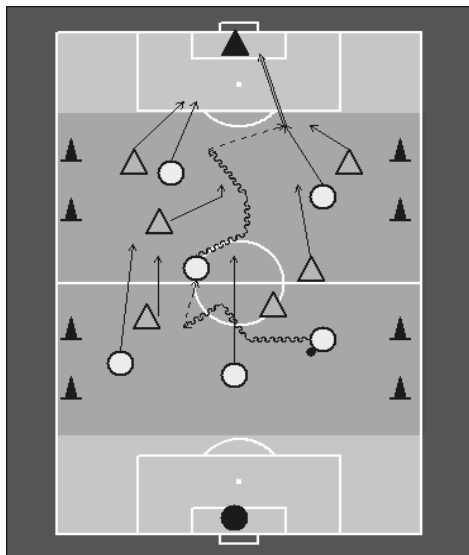
#### **Príklady cvičení pre deti v etape športovej predprípravy**

##### **Prípravná hra 2-2 na malé brány (obrázok 45).**

Môže sa brániť len aktívne, nebrániť bránu. Hráč z prvej dvojice, ktorý zakončí ostáva brániť a hráč, ktorý nezablokoval strelu alebo neodobral loptu, sa vymieňa so svojou dvojicou. Opäť vzniká mikrosituácia 1-1.



Obrázok 45



Obrázok 46

## **Prípravná hra 6-6 až 10-10 na štyri malé brány na šírku ihriska vo vymedzenom priestore (obrázok 46)**

Na znamenie trénera útočí mužstvo, ktoré má v tom momente loptu na veľkú bránu. Druhé mužstvo musí rýchlo zorganizovať obranný blok pred veľkou bránou. Po ďalšom signále trénera nasleduje zmena hry opäť na malé brány. Obmenou hry na šírku ihriska po prihrávke jednému a vzápätí druhému brankárovi zakomponujeme aj prvok zmeny ťažiska hry.

## **14.2 Charakteristika vekovej kategórie 12 až 15 rokov - základná športová príprava**

Jedná sa o obdobie prechodu od rovnomerného vývinu organizmu k nerovnomernému vývoju – obdobie puberty, kedy sa končí detstvo a začína dospelosť (starší školský vek). Dochádza k výrazným somatickým a funkčným zmenám, ktoré sa odrážajú aj v štrukturálnych zmenách osobnosti (rozumový, mravný a sociálny vývoj). Objavujú sa prvky dospelosti, mení sa sebedomie, vzťahy s okolím. Radikálne sa mení prístup k autorite – veľká kritičnosť, vzdor, odporovanie apod. Zmeny vo vývoji často ovplyvňujú psychiku mladého jednotlivca a môže dôjsť k uzatváraniu sa do seba alebo k opačnému až agresívnemu správaniu sa. Mení sa štruktúra záujmov, vytvára sa nová hierarchia hodnôt. Z tohto pohľadu je šport (futbal), pre svoju vysokú spoločenskú ale aj ekonomickú prítlačivosť vhodným prostriedkom na prekonávanie tohto zložitého obdobia vývoja (dozrievania) mladého človeka. V psychickej oblasti dochádza k rozvoju vnímania, pozorovania. Pozoruhodná je pohybová pamäť a rozvíja sa logické myslenie.

V športovej príprave v tejto vekovej kategórii je hlavným cieľom tréningového procesu naďalej tvorba a upevňovanie herných zručností a ďalší postupný rozvoj pohybových schopností na všestrannom základe. Dobré predpoklady sú na rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností. Veľmi dôležité je efektívne riešenie technológie tréningového procesu. V oblasti nácviku je potrebné rešpektovať skutočnosť, že sa jedná o otvorený proces motorického učenia so snahou čo najskôr prejsť pri mnohonásobnom opakovaní od poznávacej fázy cez stabilizáciu k fáze automatizácie pohybovej štruktúry. Nácvik je v tomto období dominantným v tréningovom procese a spolu s všestranným kondičným tréningom plnia hlavné úlohy hernej prípravy žiakov. Herný tréning sa v tomto období len postupne presadzuje. V oblasti zaťaženia sú to krátkodobé 4 - 6 sek. a 6 - 8 sek. činnosti vykonávané maximálnou intenzitou. Preferuje sa zaťaženie v oxidatívnej zóne (herný nácvik, kondičný tréning) a len postupne sa zameriava na prechod z oxidatívnej do neoxidatívnej a laktátovej zóny (herný tréning). Cieľom hernej prípravy v hernom nácviku je pochopenie deja hry, zvládnutie hry ako celku. Obsahom tréningových jednotiek je upevňovanie technickej stránky herných činností, systematické a mnohonásobné opakovanie parametrov futbalovej techniky. Dobré plánovaný herný tréning a skupinová forma interakcie plnia úlohy v oblasti rozvoja pohybových schopností a kondičnej prípravy. Je potrebné zamerať sa na plynulý prechod z malých ihrísk (malé formy futbalu) na veľké ihrisko.

### **Hlavné úlohy etapy základnej športovej prípravy:**

- ďalší rozvoj všestrannej pohybovej pripravenosti s dôrazom na rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností
- upevňovanie a rozširovanie parametrov technickej stránky herných činností jednotlivca, základy individuálnej taktiky (názorná metóda)
- osvojovanie si a rozširovanie špeciálnych taktických vedomostí, potrebných na účinkovanie v súťažných zápasoch
- zvládnutie základných pravidiel futbalu
- systematické výchovné pôsobenie, formovanie osobnosti žiaka v špecifickom prostredí hráčskeho kolektívu, rozvoj schopností súťažiť
- frekvenčná rýchlosť („rýchle nohy“)
- neprešvihnúť zlatý vek motorického učenia (technika behu, loptová technika).

### **Zacielenie herného tréningu:**

- preferovanie tréningového zaťaženia v oxidatívnej zóne
- krátkodobé rýchlostné zaťaženie 4 – 6 s (tvorí základ zaťaženia)
- tvorba širokého zručnostného potenciálu hráča (techniky)
- zvyšovanie podielu rýchlostných zaťažení v hernom tréningu
- povinné rotovanie hráčov na hráčskych postoch
- preferovanie útočného futbalu a takticky nezáväzovať hráčov.

Ďalšie zdokonaľovanie hry cieľavedomým cvičením a hrami. V „zlatom veku motoriky“ by si mali mladí hráči rozšíriť parametre herných zručností, zdokonaľovať ich a stabilizovať naďalej v hrách 4-4 s opravami chýb. Vyššia úroveň poznávacích procesov a psychických schopností, chápanie hry vytvárajú predpoklady na extenzívnu technickú a taktickú prípravu. V hernom nácviku sa postupne kladú základy individuálnej a skupinovej taktiky. Hráči si osvojujú základnú taktiku hry družstva, tzv. „veľkého futbalu“, oboznamujú sa s efektívnymi formami súčinnosti.

### **Hra**

Zápasy majú vo všetkých etapách prípravy významnú funkciu, musia zodpovedať výkonnosti a záujmom vekovej kategórie. Žiaci získavajú pohybové zručnosti prostredníctvom hry, radi súťažia, demonštrujú svoje schopnosti (priatelia, rodičia), čakajú pochvalu, ocenenie. Pozitívny postoj k hre sa mení na negatívny, keď sa hráči málo zapájajú do hry, neprežívajú pocity úspechy. Skóre zápasu by nemalo byť jediným meradlom herného výkonu; či družstvo vyhrá, alebo prehrá, tréner musí pochváliť hráčov, poukázať na pokroky, mal by stále priateľsky vystupovať. Dominuje hra 7-7 (od nej postupne cez ďalšie malé formy hry k hre 11-11). Hra s počtom hráčov 7-7 je adekvátna pre súťaže v tejto vekovej kategórii. Vyhovuje aj klubom s menším počtom hráčov.

### ***Pozitívne znaky hry 7-7:***

- forma hry 7-7 na zúženom veľkom ihrisku alebo na jeho šírku je optimálna pre túto vekovú kategóriu
- zaručuje maximálnu radosť z hry, napätie, rýchle striedanie obrany a útoku, veľa typických herných situácií na pochopenie deja hry začiatočníkmi, ale aj talentovanými hráčmi
- herné situácie na menšom priestore sú „priehľadné“, orientácia je ľahšia, aj menej nadaní žiaci sa neustále môžu zapájať do hry
- umožňuje postupný prechod na hru 11-11, ale herné systémy a taktika hry nesmú klásť na hráčov príliš „nízke“, ale ani „vysoké“ požiadavky
- tréner by sa nemal pokúšať do hry prenášať elementy koncepcie vrcholového a profesionálneho futbalu (trendy)

### ***Základný herný systém 4-3-3***

#### *Útočný:*

- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny

#### *Obranný:*

- aktívna priestorová obrana

### ***Herné kombinácie (základy spolupráce, presnosť a plynulosť spolupráce)***

#### *Útočné:*

- sú založené na prihrávaní a vedení lopty; „narážačka“ výmenou miesta (presnosť, snaha o kombinačnú hru)

#### *Obranné:*

- založené na vzájomnom zabezpečovaní a križovaní – jednostranné a obojstranné zabezpečovanie, stavenie sa obrany pri útoku stredom, po krídlach)

### ***Herné činnosti jednotlivca (na mieste, do pohybu a v pohybe)***

#### *Útočné:*

- prihrávanie vnútorným priehlavkom, priamym priehlavkom po odraze lopty (na krátku, strednú vzdialenosť)
- preberanie lopty podošvou, sťahovanie lopty priehlavkom a stehnom (v jednotlivých podmienkach)
- vedenie lopty (vnútorný, vonkajší, priamy priehlavok), výmena
- obchádzanie súpera, riešenie situácie 1-1
- strelba nohou, hlavou (vnútorným priehlavkom, čelom, z miesta, v pohybe) po vedení a prebratí lopty (odrážanie lopty)
- výber miesta, stavenie sa (pohyb bez lopty v „trojuholníku“ a stavenie sa po prihrávke)

Obranné:

- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty, odoberanie lopty „zablokovaním“ a odkopnutím lopty (ohľadupnosť)
- brankár: základné spôsoby chytania lopty strieľanej po zemi a vysokej (presné technické vykonanie)

**Poznámka autora:** Pri príprave tematických celkov sa treba sústrediť na parametre, ktoré sa týkajú zmeny rýchlosti pohybu, vzdialenosti, výšky, dráhy, smeru pohybu hráča alebo lopty, predchádzajúcej a nasledujúcej činnosti po vykonaní hernej činnosti, priestorových vzťahov k bráne, spoluhráčovi a súperovi. Napr. nacvičujeme prihrávku pravou nohou – v pohybe, po zemi, vysoko, po vedení lopty.

### **Kontrola lopty, „pocit lopty a rýchle nohy“ (pocitovanie):**

- kontrola lopty na zemi aj vo vzduchu (obojnnosť)
- žonglovanie nohou, hlavou, jednonožne, striedavo (lopty rôznej veľkosti a hmotnosti – tenisová, gumená, volejbalová atď.)
- kontrola, ovládanie lopty na zemi, imitácia obchádzania súpera (malý priestor, posúvanie lopty rôznymi časťami nohy, zašliapnutie, „sťahovačka“ a „zasekávačka“, posúvanie podošvou, klamlivé pohyby - „maznanie sa“ s loptou, tanec nad loptou)
- striedanie frekvencie krokov pri kontrole lopty (krátky, stredný, dlhý krok, zmeny pohybového rytmu, prenášanie ťažiska ľavá – pravá noha)
- orientácia na individuálny herný výkon
- technická stránka, základy individuálnej taktiky pri využívaní herných činností jednotlivca (vedenie lopty – vzdialenejšia noha od súpera atď.)
- úlohy jednotlivých hráčskych funkcií v základnom systéme hry
- základné pravidlá hry
- analýza hry vlastného družstva a individuálneho herného výkonu (hodnotenie), sledovanie zápasov vrcholových hráčov (video ME, MS a iné)

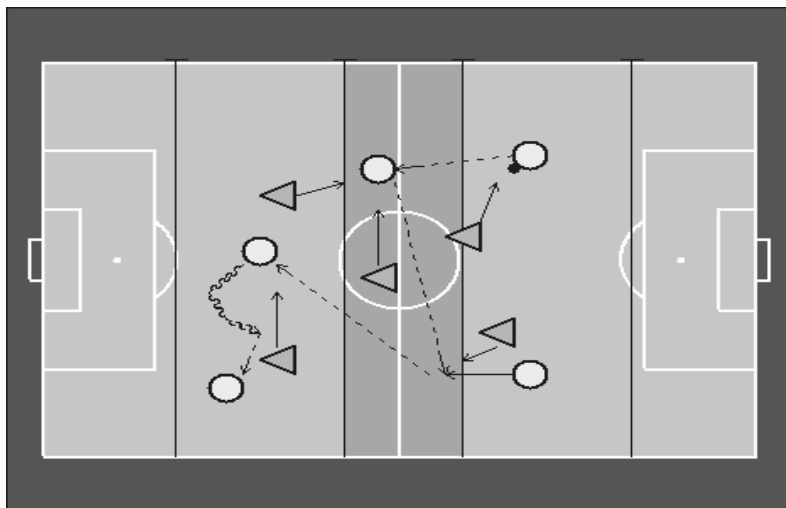
### **Priklady cvičení pre žiakov v etape základnej športovej prípravy**

#### **Hra v troch zónach (obrázok 47)**

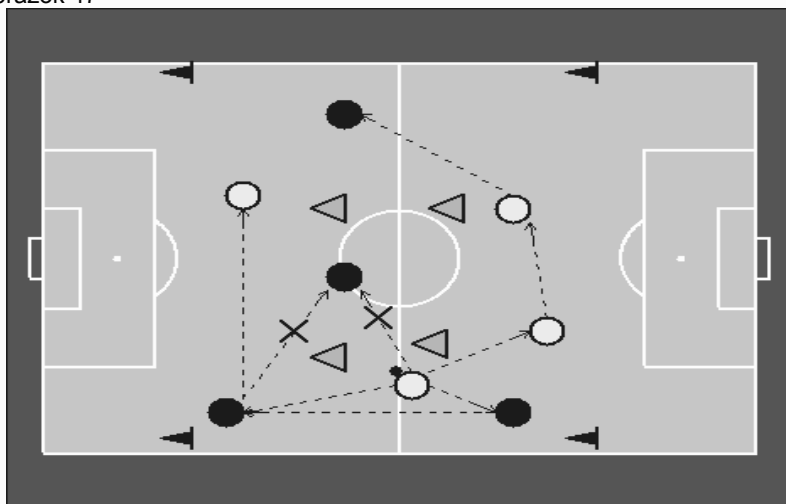
Dve družstvá hrajú proti sebe v troch zónach. V obrannej na dva dotyky, v útočnej voľne a v stredovej, ktorá je podstatne užšia, hrajú na jeden dotyk. Nesmú ju prekpnúť. Počet hráčov vo vymedzenom priestore volí primerane. Rýchly prechod do útočnej zóny realizovať jednou prihrávkou, resp. viacerými prihrávkami.

### Hra na tri družstvá (4+4)-4 (obrázok 48)

Tri družstvá farebne rozlíšené po štyroch hráčov hrajú vo vymedzenom priestore 8-4 (vždy dve skupiny proti jednej) na udržanie lopty. Štvorčlenné družstvo v obrane sa snaží donútiť súpera spolupracovať len po obvode a zachytávať prihrávky hráčom v strede. Stanovíť počet dotykov. Výmena herných úloh po získaní lopty.



Obrázok 47



Obrázok 48

## 14.3 Charakteristika vekovej kategórie 16 až 19 rokov - špeciálna športová príprava

Z pohľadu vývoja je možné túto vekovú kategóriu rozdeliť do dvoch fáz. Prvá fáza tohto obdobia sa vyznačuje veľkými zmenami v organizme hráča s typickými prejavmi puberty. Búrlivý rast sprevádza porušenie rovnováhy lokomócie. Objavuje sa labilita v konaní a správaní hráča, sklon ku kritickému hodnoteniu dospelých. Hráči v tomto období potrebujú porozumenie a trpezlivé pedagogicko-psychologické vedenie. Pre druhú fázu je charakteristické doznievanie puberty, dokončenie vývinu dorastajúceho organizmu hráča a jeho osobnosti. Vývin nervovej sústavy sa uštaluje a jej regulačná činnosť je už na vysokej úrovni. V hernej i mentálnej oblasti sa postupne prejavuje stále vyššia stabilita v správaní a konaní.

Dorastenecká veková kategória, ako už samotné slovo naznačuje je poslednou fázou „dorastania“ dieťaťa na dospelého človeka. Postupne dochádza k dokončeniu, resp. vyrovnaniu vývojových disproporcií z minulého obdobia (akceleračné, resp. retardačné). Telesné proporcie dostávajú svoju úplnú podobu. Rozumový vývoj dosahuje úroveň dospelého, badateľný je nedostatok skúseností, z čoho dosť často pramenia neprimerané reakcie. Silný je zmysel pre spravodlivosť, česťnosť, slobodu a pod. Často sa v tomto zmysle objavuje tzv. vzbura voči svojmu okoliu, autorite (rodičia, tréner, učiteľ a pod). Jedným z pozitívnych, podnetných (môžu sa však často stať aj negatívnymi) prejavov je aj odmietanie všetkého predošlého, snaha vytvárať niečo nové, originálne. Postupne prichádzajú aj silné emocionálne vzťahy, ktoré pramenia zo vzťahu k druhému pohlaviu (zamilovanosť, láska). Stále častejšie je badať snahu o samostatnosť pri riešení problémov, prejavuje sa aj určitá snaha o nezávislosť (ekonomickú, životnú a pod.). Stále je silným podnetom na činnosť príklad kamaráta, resp. úspešného človeka – idolu.

V hernej oblasti sa primerane zvyšuje tréningové zaťaženie. Dotvára sa komplexný herný prejav, stále výraznejšie je snaha o špecializovanú hráčsku prípravu podľa hráčskej funkcie. Stále väčší dôraz sa kladie na rozvoj silových schopností, najmä dynamickej sily a postupný rozvoj rýchlostnej vytrvalosti. V tréningu dominuje rozvoj špeciálnych pohybových schopností a zdokonaľuje sa priebeh útočnej a obrannej fázy hry so zameraním sa na variabilitu a skupinovú súhru pri útočných a obranných herných činnostiach. Zaťaženie a jeho dávkovanie sa približuje podmienkam vlastnej hry. Z pohľadu súčastí stále viac prevažuje herný a kondičný tréning pred nácvikom. Nácvik sa zameriava na postupné zdokonaľovanie taktického myslenia (individuálne a skupinové). Objem a intenzita tréningového zaťaženia by sa postupne mala približovať zaťaženiu dospelých. V kondičnom tréningu dostatočný priestor dostáva i cieľavedomé posilňovanie, v hernom tréningu pokračuje rozvoj hernej výkonnosti. U vybraných talentovaných dorastencov, hráčov najvyššej súťaže mládeže, má tréningový proces všetky znaky tréningu vrcholových hráčov. Vo všetkých súčastiach hernej prípravy sa racionálne manipuluje s dávkovaním tréningového zaťaženia ako hlavných prostriedkom rastu výkonnosti.

### **Hlavné úlohy etapy špeciálnej športovej prípravy:**

- rozvoj špeciálnych pohybových schopností a hernej kondície v podmienkach herného tréningu (bioenergetické systémy)
- ďalšie zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností v špecifických podmienkach hry s dôrazom na ich dynamiku
- rozvoj vedomostí o taktike hry jednotlivca, formácie i celého družstva v jednotlivých fázach a úsekoch hry
- formovanie pozitívnych osobnostných vlastností hráča a uvedomelého vzťahu k tréningu a športovej činnosti, rozvoj schopností súťažiť

### **Zacielenie kondičného tréningu**

#### *Mladší dorast:*

- zvyšovanie objemu zaťaženia v oxidatívnej zóne (aeróbny tréning)
- zvyšovanie intenzity zaťaženia v oxidatívnej zóne (intenzívny aeróbny tréning)
- predlžovanie krátkodobého zaťaženia 10 – 15 s
- zvyšovanie podielu vytrvalostných zaťažení v hernom tréningu
- zvyšovanie frekvenčnej rýchlosti („rýchle nohy“)

#### *Starší dorast:*

- dosahovanie maximálnych hodnôt aeróbného prahu
- preferovanie plynulého cvičenia pri PF 160-175 min. (ANP)
- predlžovanie rýchlostných zaťažení na 15 – 20 s
- intenzifikácia vytrvalostných zaťažení s cvičením 12-9-6 min

Primeranú pozornosť je potrebné venovať riešeniu typických herných situácií a príprave hráčov na hráčskych postoch podľa typológie. Zdokonaľovať skupinové taktické myslenie formácie, bloku (krídelná hra, hra obrany, finálne prihrávky, štandardné situácie).

### **Herné systémy (využívanie priestoru v útočných a obranných systémoch)**

#### *Útočný:*

- postupný útok, nabíehanie stredových hráčov (prelínanie, moment prekvapenia)

#### *Obranný:*

- aktívna priestorová obrana, hra s predným obranným štítom (prechod do obrany)

### ***Herné kombinácie (synchronizácia spolupráce, spolupráca v rýchlosti)***

#### ***Útočné:***

- sú založené na prihrávaní, vedení lopty, nabíehaní a predbiehaní, odlákavaní)

#### ***Obranné:***

- obmieňanie obranných herných kombinácií (vzájomnom zabezpečovaní, križovaní)

### ***Herné činnosti jednotlivca (rýchly, dynamický pohyb)***

#### ***Útočné:***

- prihrávanie vonkajším priehlavkom (utajené, rotované, časované)
- individuálne riešenie herných situácií (hrácke funkcie)

#### ***Obranné:***

- reťazce herných činností
- všetky spôsoby odoberania lopty (zachytávanie prihrávok, blokovanie striel)
- brankár: všetky spôsoby chytania a vyrážania lopty (presné zakladanie útoku)

### ***Kontrola lopty, „pocit lopty a rýchle nohy“ (pocitovanie):***

- kontrola lopty na zemi aj vo vzduchu (obojnosť)
- žonglovanie nohou, hlavou, zložité obmeny
- kontrola, ovládanie lopty na zemi, klamlivé lopty

### ***Nepohybová príprava:***

- úlohy jednotlivých hráčskych funkcií v základnom systéme hry
- individuálny a kolektívny výkon
- analýza hry vlastného družstva a individuálneho herného výkonu (sebahodnotenie)

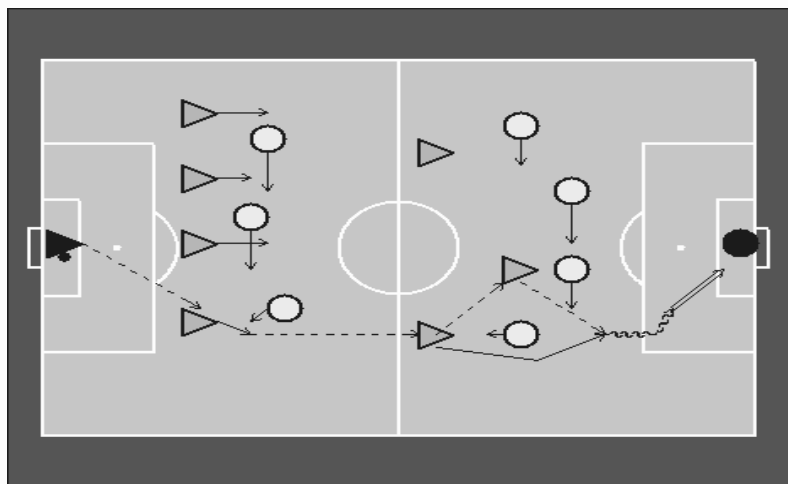
### **Príklady cvičení pre dorastencov v etape špeciálnej športovej prípravy**

#### **Hra na zmenšenom ihrisku 6-6 (8-8) (obrázok 49)**

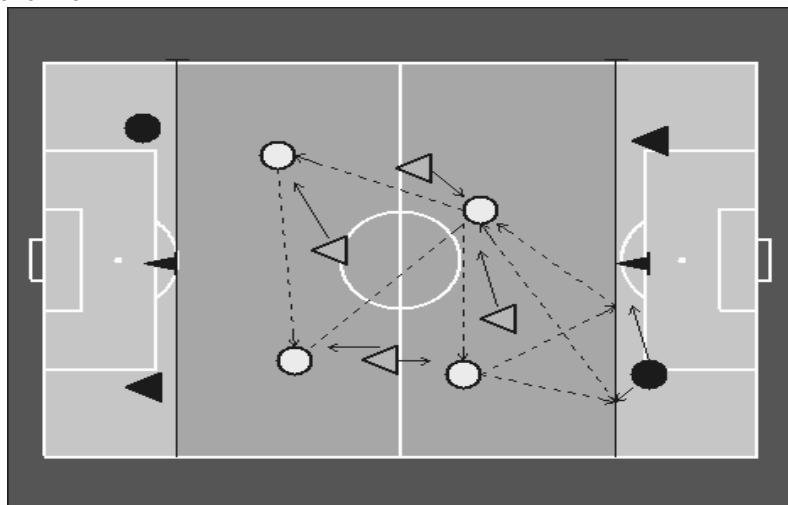
Na zmenšenom ihrisku hrajú dve 6 až 8 členné družstvá v rozostavení so štyrmi obrancami v rade. Cieľom útočiaceho mužstva je kombinačnou hrou prekonať obranný blok v strednom pásme určeným spôsobom (kolmá prihrávka, narážacia, vedením lopty). Brániace družstvo bráni len v strednom pásme. Obranný pohyb do obranného pásma nie je možný.

### Hra dvoch družstiev s dvomi spoluhráčmi (obrázok 50)

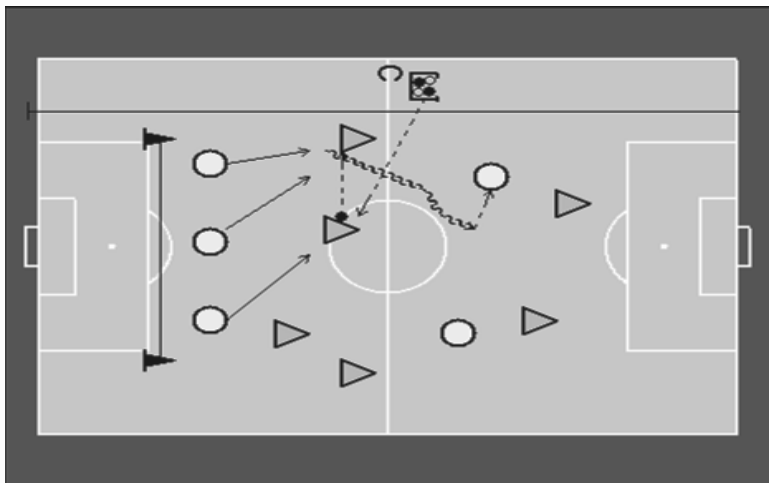
Vo vymedzenom priestore hrajú dve družstvá vždy s dvoma spoluhráčmi za koncovými čiarami oproti v diagonálnom smere. Družstvo s loptou sa snaží v spolupráci s pomocným hráčom, ktorý nemôže byť napádaný, udržať loptu po splnení počtu prihrávok 5, 10. Keď splní úlohu, prenáša hru k druhému pomocnému hráčovi a pokračuje v kombinačnej hre. Ak stratí loptu, rýchlo prechádza do obrannej činnosti a družstvo, ktoré loptu získa, sa snaží udržať loptu v spolupráci so svojimi pomocnými hráčmi za koncovou čiarou.



Obrázok 49



Obrázok 50



Obrázok 51

#### **Prechod do útočnej fázy hry (obrázok 51)**

Herný priestor pred bránkou bránia traja hráči, ak získajú loptu, okamžite prechádzajú do útočnej fázy spoluprácou s dvomi hrotovými hráčmi na útočnej polovici. Ak loptu nezískajú, zakončuje štvorica hráčov a loptu rozohráva tréner dvojici hráčov v hernej situácii 2-2.

### **14.4 Charakteristika vekovej kategórie 20 až 21 rokov - vrcholová športová príprava**

V tejto kategórii je systematický tréningový proces zacielený na rozvoj komplexnej hernej spôsobilosti hráčov. Hlavným motivačným zdrojom je účasť v súťaži. Rozhodujúcim činiteľom dosahovanie dobrých herných výkonov je špecifické tréningové zaťaženie v rôznych formách interakcie – skupinový a individuálny dvojfázový tréning v stanovenom období.

#### **Hlavné úlohy etapy vrcholovej športovej prípravy**

- komplexný rozvoj herných schopností v rámci herného tréningu
- rozvíjanie taktických vedomostí hráčov, skvalitňovanie univerzálnych prejavov
- formovanie profilu vrcholového hráča – profesionála, zvyšovanie psychickej odolnosti proti intenzívnemu tréningovému i zápasovému zaťaženiu a deformačným faktorom

Veľkým problémom slovenského futbalu je prechod do kategórie dorastu k dospelým. Vo veku 20-21 rokov stráca najviac talentov. Hráči sú práve vo

veku, keď dozrievajú nielen fyzicky, ale aj mentálne a futbalovo. Je to ideálny vek na rozvoj vytrvalostných a silových schopností i keď futbalová výkonnosť je značne kolísavá. Je preto potrebné monitorovať výkonnosť mnohých mladých hráčov a byť trpezlivý pri zapracovaní mladých hráčov do seniorského mužstva.

Tak ako sme na začiatku, pri vymenovaní etáp naznačili, táto etapa ukončuje obdobie športovej prípravy detí a mládeže. Potom už nasleduje kategória dospelých. Podobne ako v škole, prichádza obdobie rozhodovania sa čo ďalej. Vzhľadom k zmenám v psychike už „dospelého“ jednotlivca dochádza práve v tomto období často k prehodnocovaniu priorít (lásky, profesia a pod.). Zložitý je aj prechod do kategórie dospelých, opäť sa tu môže objaviť strach z nového a náročnejšieho. Z týchto ale aj ďalších dôvodov sa môžu u hráčov objaviť problémy so životosprávou, absenciou na tréningoch a nechť pokračovať vo zvyšovaní výkonnosti. Opäť, tak ako pri vstupe – t.j. na začiatku športovej prípravy detí a mládeže, tu výraznú úlohu zohráva osobnosť trénera, ktorý by mal mať patričnú autoritu, mal by byť tolerantný, spravodlivý, primerane prísny s veľkou dávkou nadhľadu a taktu.

## **14.5 Odporúčania pre trénerskú prax**

Na záver sa pokúsime v skratke prezentovať niektoré, podľa nás najdôležitejšie informácie a poznatky, súvisiace s pôsobením trénera v jednotlivých etapách športovej prípravy detí a mládeže.

### ***Hlavné ciele prípravy detí a mládeže:***

- Výchova hráčov a rozvoj osobnosti
- Dotvoriť hráčov hlavne v oblasti technickej prípravy
- Pripraviť hráčov pre vyššiu vekovú kategóriu (pripraviť hráčov pre hru)
- Kvalita mládežníckeho trénera sa meria počtom vychovaných hráčov

### ***Zásady tréningu detí a mládeže:***

- Dodržiavať mieru všestrannosti, deti nemajú trénovať denne
- Cielene točiť hráčov v rôznych hráčskych funkciách
- Pripravné hry sú základom tréningu mládeže
- Urobiť tréning tak, aby sa hráči naň tešili a boli tam zapracované nové trendy
- Učiť hráčov hrať a rozumieť hre
- Nezabúdať na zásady FAIR – PLAY, priateľstvo v hre
- Zabrániť fyzickému a psychickému preťažovaniu hráčov
- Objasňovať dôležitosť každého cvičenia a súvislosť so zápasom
- Preferovanie útočného štýlu hry a kvalitného herného prejavu
- Odbúrať hru na výsledok a odstraňovať nedostatky

### **Najčastejšie nedostatky:**

- neustála kontrola lopty zrakom
- jednonohosť (dril slabšej nohy)
- nedostatočná technika hlavičkovania
- nedostatočné preberanie lopty v pohybe a vo vzduchu
- dynamická technika
- osobné súboje 1:1(fintovanie)

## **14.6 Špecifiká tréningu dievčat a žien**

Charakteristiky, ktoré sme v predchádzajúcich podkapitolách uvádzali o chlapcoch sú v oblasti, biologického, psychického a sociálneho vývoja u dievčat viac či menej rozdielne. Biologicky sú dievčatá v prvých dvoch etapách čiastočne akcelerovanejšie ako chlapci. Ich psychický vývoj má niektoré odlišnosti (citová oblasť). Z pohľadu sociologického sú viac individuálnejšie ako chlapci. Skôr „dospievajú“. V oblasti motoriky je vývoj zhruba podobný ako u chlapcov, dievčatá čiastočne zaostávajú v silových a rýchlostných schopnostiach. V určitých časových etapách však môžu chlapcov dokonca predčiť. Prvé rozdiely sa začínajú ukazovať až v období puberty, kedy svalová sila významne narastá a po celý život zostáva u mužov na vyššej úrovni. Ženy dosahujú len asi 2/3 sily mužov. Silový tréning u dievčat má plný účinok až po puberte, keď sa zvýši tvorba pohlavných hormónov.

V hernej príprave sú dievčatá prakticky porovnateľné. V zahraničí je úplne bežným javom, že v žiackych kategóriách trénujú a hrajú chlapci a dievčatá spolu.

Základné rozdiely a znaky medzi mužom a ženou, ktoré je potrebné rešpektovať v športovej príprave:

- Rozdielna stavba tela mužov a žien podmieňuje aj rozdielnu pohybovú výkonnosť.
- Svalová sila je takmer rovnaká u chlapcov ako aj u dievčat.
- Silové schopnosti sa nerozvíjajú tak rýchlo a objemovo ako u mužov. Odporúča sa pracovať s vyšším počtom opakovaní a nižšou záťažou (odporom).
- V oblasti rozvoja rýchlostných schopností sa ženy rýchlejšie unavia a pomalšie zotavujú.
- Po vytrvalostnej stránke majú rovnaké predpoklady ako muži, dosiahnutú úroveň si udržia dlhšie ako muži.
- Koordinačné schopnosti sú na vysokej úrovni, vyznačujú sa ekonomičnosťou pohybu.
- Ženy reagujú na sústavný tréning v zásade rovnakým spôsobom ako muži. Majú však vo všeobecnosti nižšiu trénovateľnosť s pomalším

vzostupom výkonnosti.

- Ženský organizmus rýchlejšie podlieha únave, je menej stabilný
- Pri maximálnom zaťažení minúťový objem i systolický objem srdca sa zväčšujú.
- Pokojová frekvencia pulzu rozvojom trénovanosti klesá.
- Medzi mužmi a ženami sú v termoregulácii pri dlhotrvajúcom telesnom zaťažení významné rozdiely.
- Ženy vydávajú menej vody a pri začiatku potenia majú vyššiu teplotu kože a nižšiu teplotu jadra, to je pri zaťažení skôr výhoda, lebo žena stráca menej tekutín a lepšie si zachováva stálu teplotu tela.
- Muži viac zdôrazňujú odraz a udeľujú telu väčšie zrýchlenie, pohyby mužov sú menej plynulé a nie také rytmické ako u žien.
- Ženy sa učia novým pohybovým návykom ľahšie, pri štatistickom prepočítaní vychádzalo, že ženy sú o 6 až 10 % šikovnejšie ako muži. Na 1 cm2 prierezu svalu majú rovnakú silu ako muži, ale svaly majú tenšie a celkové množstvo svaloviny menšie, takže výslednú maximálnu silu majú nižšiu ako muži.
- Ženy majú asi o 8 % viac telesného tuku.
- Majú rovnaký reakčný čas i maximálnu frekvenciu pohybov ako muži.
- Ženy majú väčšiu pohyblivosť kĺbov ako muži.

Vývin motoriky u žien v dospelosti ovplyvňuje aj gravidita a materstvo. Športovanie žien v gravidite popri zdravotnom význame umožňujú zachovať si typické ženské znaky motoriky i úroveň pohybových schopností a zručností.

Majú dievčatá a ženy cvičiť, trénovať a súťažiť počas menštruačného krvácania? Nenašiel sa nijaký dôkaz, že by to malo nepriaznivý vplyv na ich zdravotný stav a schopnosť mať deti. Bývalé vrcholové športovkyne nemajú gynekologické ťažkosti, ktoré by spôsobilo pravidelné športovanie a zvýšené zaťažovanie organizmu. V priemere majú rovnaký počet detí ako ženy nešportujúce - teda nemožno povedať, že by vrcholový šport pôsobil nepriaznivo na základné biologické poslanie ženy byť matkou. Samozrejme, že je potrebné individuálne rešpektovať toto obdobie nie však vo vzťahu k absencii, ale vo vzťahu zvýšenej podráždenosti, rýchlejším zmenám nálady, bolestiam brucha a pod. Výskumy poukazujú na skutočnosť, že obdobie predmenštruačné a menštruačné môže mať vplyv na úroveň hernej výkonnosti hráčok.

Na záver len jedna poznámka (upozornenie) pre trénerov - pristupujte v tréningu k obidvom pohlaviam rovnako, neodlišujte a nepreceňujte ich. Nekategorizujte ľudí na základe pohlavia, snažte sa aplikovať rovnaké tréningové prístupy v tréningu mužov aj žien. Je dokázané, že muži a ženy majú viacero zhodných ako rozdielnych znakov.

## 15 DIAGNOSTICKÁ ČINNOSŤ TRÉNERA

V systéme dlhodobého riadenia tréningového procesu zohráva významnú úlohu i diagnostická činnosť trénera, zameraná na **aktuálnu analýzu herného výkonu družstva alebo jednotlivca** v zápase. Jej cieľom je získanie väčšieho či menšieho počtu číselných charakteristík, vyjadrujúcich frekvenciu výskytu pozorovaných javov, ich úspešnosť, lokalizáciu, alebo charakteristík popisujúcich správanie jednotlivcov (ich participáciu), menších skupín i celého družstva v rôznych úsekoch zápasu, príčinné súvislosti, stereotypnosť či variabilitu riešenie opakujúcich sa situácií. Získané údaje umožňujú trénerom podrobnejšie analyzovať herný výkon družstva alebo jednotlivca a následne ho ovplyvňujú pri výbere optimálnych foriem, metód a prostriedkov smerujúcich k zefektívneniu tréningového procesu, k odstráneniu spozorovaných nedostatkov a tak k rastu športovej výkonnosti družstva i jednotlivcov.

Opakované, systematické diagnostické sledovanie herného výkonu dáva trénerom obraz o účinnosti realizovaných zmien v tréningovom procese, o možnom pozitívnom transfere, spôsobenom mnohonásobným nácvikom a zdokonaľovaním požadovaných činností. Ide o vzájomné vzťahy a spätnú väzbu medzi: **diagnostická činnosť = herná príprava = herný výkon**. Ak efekt zásahu trénera do tréningového procesu nie je pozorovateľný, je potrebné hľadať odpoveď len v spätnej analýze celého postupu, hlavne vo voľbe tréningových záťažových činností, metód a v manipulácii s vonkajšími podmienkami pri tvorbe a výbere metodicko-organizačných foriem.

Na získanie diagnostických údajov sa používajú rôzne **diagnostické techniky**. Patria sem techniky založené na:

- pozorovaní
- posudzovaní
- testovaní (meraní)
- dotazovaní (dotazník, rozhovor)

### Diagnostické techniky (metodiky)

**Pozorovanie** - základom pozorovania je vnímanie predmetu zrakom. Vyznačuje sa účelnosťou, plánovitosťou, koncentráciou, teda kontrolovaným zmyslovým vnímaním. Aby pozorovanie bolo racionálne, treba zistené javy chápať v súvislostiach, v kontexte jedného s druhým. Vo futbale je táto požiadavka, vzhľadom na nadväznosť herných činností (reťazenie) a vzťah jednotlivca a skupiny hráčov, celkom samozrejímavá.

Pozorovanie môže byť priame alebo sprostredkované, kvantitatívne alebo kvalitatívne, zamerané na individuálny herný výkon (IHV) alebo na herný výkon družstva. (HVD). Pozorovanie a hodnotenie IHV alebo HVD sa vykonáva pomocou záznamovej techniky.

Najbežnejšími druhmi pozorovania sú:

- **grafický štatistický záznam** o hernej činnosti jednotlivca resp. družstva, jej kvantite a kvalite, úspešnosti a neúspešnosti. Medzi najbežnejšie techniky záznamu IHV patria záznam lokalizácie aktivity hráča a jeho akčný rádius, záznam číselnej hernej štatistiky, záznam aktivity hráča vo vybraných herných činnostiach jednotlivca, záznam finálnej prihrávky a strelby. Grafické záznamy o vybraných ukazovateľoch obsahu hry so zacielením na priebeh jednotlivých akcií – herných kombinácií alebo reťazcov herných činností (záznam technikou lomených čiar, záznam lokalizácie reťazcov herných činností) umožňuje hodnotiť kombinačnú schopnosť družstva, ako aj efektívnosť útoku, analyzovať príčiny straty lôpt atď. V ostatnom období sa významné progresívne kroky urobili v hernej štatistike, v registrácii rôznych ukazovateľov IHV a HVD s využitím počítačových programov.
- **zvukový záznam** (diktafón) o priebehu hry a vybraných ukazovateľoch IHV alebo HVD. Skúsený pozorovateľ dokáže zachytiť veľa kritických situácií a ich riešenie z hľadiska jednotlivca, formácií a celého kolektívu. Zvukový záznam umožňuje opisovať klady a nedostatky hry z hľadiska techniky, taktiky, lokalizácie herných činností, javy, ktoré sa týkajú spôsobu hry a správania sa hráčov v zápase.
- **videozáznam** zo zápasu sa stal v poslednom čase najrozšírenejšou diagnostickou technikou, ktorá sa uplatňuje pri hodnotení hry. Jeho efektívne využitie závisí od schopnosti trénera analyzovať hru a postrehnúť jej najdôležitejšie znaky. Výhodou je možnosť rýchleho využitia záznamu, analýza po zastavení, spomalení resp. viacnásobnom opakovaní hernej situácie.

**Posudzovanie** – spôsob hodnotenia, pri ktorom pozorovateľ priraduje z hľadiska stanoveného zámeru k jednotlivým sledovaným javom nejakú hodnotu (diagnostický údaj) podľa škály. Posudzovanie je kvalitatívne hodnotenie na základe stupnice, ktorej každý stupeň má svoju definíciu (verbálny opis). Z posudzovacích škál sa najčastejšie uplatňujú numerické a grafické škály.

Posudzovanie môže byť zacielené na vybrané herné činnosti jednotlivca (napr. škála na hodnotenie odoberania lopty, na hodnotenie obchádzania súpera), jeho schopností, vlastností alebo na hodnotenie komplexného herného výkonu hráča v zápase.

**Testovanie** – výsledky testovania (merania) sú zdrojom informácií pri riadenom plánovaní tréningového procesu. Konkrétne ich možno využívať na tieto účely:

- kontrolu trénovanosti (pohybové schopnosti)
- výber talentovanej mládeže (etapy)
- predikciu výkonnosti (odhad budúcich výkonov)
- kontroly účinnosti tréningového procesu (metódy, formy)
- diferencovaný prístup k hráčom (diferenciácia)

Testovanie nesmie byť samoučelné, malo by prebiehať v štandardizovaných podmienkach. Jeho význam tkvie v poskytovaní informácií v súvislosti s riadením a plánovaním tréningového procesu. Jednotlivé testy umožňujú zistiť úroveň:

- všeobecnej motorickej výkonnosti hráča
- špeciálnej motorickej výkonnosti hráča
- rozvoja špeciálnych odborných vedomostí
- taktickej výkonnosti riešením herných situácií (laboratórne, prirodzené podmienky)
- stavu funkčnej pripravenosti hráča (spiroergometria)
- sociálno-psychologických charakteristík hráča

V súčasnosti sa na povinné testovanie všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti hráčov v útvaroch talentovanej mládeže SFZ v kategóriách mladšieho a staršieho dorastu používa batéria nasledovných testov:

#### Testy všeobecnej motorickej výkonnosti hráčov:

- beh na 50 m z vysokého štartu s fotobunkou (faktor bežeckej – lokomočnej rýchlosti)
- skok do diaľky z miesta (faktor výbušnej sily dolných končatín)
- ľah – sed počas 2 min. (faktor dynamickej a vytrvalostnej sily brušného svalstva)
- vytrvalostný člnkový beh (faktor bežeckej vytrvalostnej schopnosti)
- predklon na lavičke s dosahovaním (faktor ohybnosti – pohyblivosti trupu)

#### Testy špeciálnej motorickej výkonnosti hráčov:

- beh na 30 m z vysokého štartu s fotobunkou (faktor bežeckej rýchlosti)
- člnkový beh 5 x 10 m s fotobunkou (faktor akceleračnej rýchlosti so zmenami smeru)
- prekážková dráha s fotobunkou (faktor obratnosti)
- slalom s loptou (faktor technického zvládnutia vedenia lopty v rýchlosti)

V útvaroch talentovanej mládeže SFZ na základných školách sa v súčasnosti používa batéria testov špeciálnych technických zručností hráčov s nasledovným zameraním: žonglovanie nohou, hlavou, presnosť prihrávky, centrovanie na cieľ, strelbu nohou, strelbu hlavou, slalom s loptou, kop na diaľku, strelbu po slalome a presnosť prihrávky po vedení lopty

**Dotazovanie** – metodická technika, prostredníctvom ktorej sa u skúmaných osôb zisťujú vedomosti, názory, záujmy, postoje, a ďalšie informácie o ich skúsenostiach, vlastnostiach a správaní. Medzi dotazníkové techniky zaraďujeme: dotazník, rozhovor, anketu.

Získané informácie môžu byť :

- objektívne (meno, dátum narodenia či obdobie športovej činnosti, výsledky zápasov atď.)
- subjektívne (názor na výsledok zápasu, kvalitu tréningového procesu, príčiny neúspechu, vzťah k spoluhráčom atď.)

**Dotazník** je súhrn za určitým cieľom vybraných otázok alebo formulovaných viet, na ktoré treba dať odpoveď. Má obsahovať informáciu o javoch, ktoré sú predmetom hodnotenia. Preferujú sa zatvorené otázky pred otázkami umožňujúcimi voľnú odpoveď.

**Rozhovorom** zisťujeme, resp. bližšie a podrobnejšie vysvetľujeme príčiny určitých javov, ich pozadie. Rozhovor (individuálny, kolektívny) by mal prebiehať podľa vopred pripraveného scenára (štandardizovaný) alebo voľne. Pred rozhovorom je potrebné vytvoriť pokojnú, pozitívnu atmosféru vzájomnej dôvery, premyslieť si formulácie otázok, varianty ich poradia podľa pravdepodobných odpovedí i spôsob evidencie odpovedí. Pri tzv. anamnéze len počúvame „výpoveď“ hráča o sebe samom, o živote, starostiach, prostredí, v ktorom žije, do výpovede nezasahujeme.

Plánovanie a realizácia diagnostickej činnosti a systému kontrol je síce náročná odborná činnosť trénera, ale na jej základe môže tréner v kratšom čase očakávať lepšie tréningové výsledky. Pri systematickom vykonávaní tejto činnosti sa stále zdokonaľuje v profesionálnych trénerských zručnostiach. Výsledky diagnostickej činnosti umožňujú trénerovi pravidelnú sebakontrolu, kontrolu tréningovej práce manažmentom futbalového klubu alebo riadiacimi odbornými orgánmi.

## 15.1 Práca so športtesterom

V mnohých športoch, ktorých základom je kondičný tréning zameraný na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti sa udomácnila jednoduchá diagnostická metóda založená na vyhodnocovaní činnosti srdca. Meracie zariadenie srdcovej frekvencie (športtester) sa stalo už nevyhnutnou pomôckou v tréningovom procese, pričom pracuje s vysokou presnosťou a spoľahlivosťou. Poskytuje základné informácie o reakciách organizmu na telesné zaťaženie, takže umožňuje optimálne rozvrhnutie síl a efektívne využitie tréningového času. Umožňuje objektivizovať intenzitu zaťaženia priamo v tréningovom procese či analyzovať kvantitatívne a kvalitatívne zložky tréningovej jednotky po jej skončení. Využíva sa na to prepojenie s počítačom pomocou špecializovaných programov. Tie umožňujú nastavovať a plánovať nasledujúcu tréningovú jednotku v závislosti od konkrétnych údajov získaných počas predchádzajúcich tréningov.

Využitie športtesterov je teda v týchto oblastiach:

- diagnostika všeobecnej trénovanosti
- diagnostika špeciálnej trénovanosti,

- kontrola intenzity zaťaženia počas tréningu
- evidencia tréningového zaťaženia

Využitie športtesterov v jednotlivých oblastiach sa vzájomne prekrýva a dopĺňa.



## Diagnostika všeobecnej trénovanosti

Diagnostika srdcovej frekvencie v tejto oblasti nám pomáha získavať priamou metódou základné informácie o činnosti organizmu a jeho odozve na zaťaženie. Využívajú sa na to pravidelné merania kľudovej srdcovej frekvencie, zisťovanie minimálnej a maximálnej srdcovej frekvencie.

### - *Meranie kľudovej srdcovej frekvencie*

Kľudová srdcová frekvencia je hodnota srdcovej frekvencie nameraná bez akejkoľvek záťaže (v sede, v ľahu alebo v stoji) jej hodnota je však vždy aktuálna pre daný stav a závislá na určitých faktoroch, ako sú trénovanosť, forma, pretrénovanie, únava, choroba, psychické faktory a pod.

### - *Minimálna srdcová frekvencia*

Minimálna srdcová frekvencia je najnižšia hodnota srdcovej frekvencie nameraná za určité obdobie (meraný interval, deň, mesiac, rok, tréningové obdobie). Táto hodnota sa mení v závislosti od trénovanosti organizmu a spravidla býva nižšia počas predsúťažného a súťažného obdobia a vyššia počas regeneračného obdobia v roku. Často sa využíva ako jeden z parametrov určovania trénovanosti a formy. Najčastejšie sa meria pri maximálnom ukladnutí v ľahu.

### - *Maximálna srdcová frekvencia*

Skutočná maximálna srdcová frekvencia je najvyššia hodnota SF nameraná pri maximálnom zaťažení organizmu. Približnú maximálnu SF je možné vypočítať zo vzorca  $220 - \text{vek}$ , bez vykonávania záťažového testu (používa sa najmä v prípade, keď pre danú osobu by bolo zdravotne nebezpečné prevádzať test maximálneho zaťaženia). Táto hodnota je

orientačná a môže dôjsť i k chybe o 20 úderov za minútu a viac. Test maximálneho zaťaženia sa vykonáva postupným zvyšovaním intenzity až do maxima. Hodnota maximálnej srdcovej frekvencie sa používa na výpočet tréningových zón.

Na určenie funkčného stavu organizmu pomocou srdcovej frekvencie sa môžu použiť aj jednoduché funkčné skúšky, ktoré nám pomôžu určovať pripravenosť organizmu na zaťaženie, alebo stupeň regenerácie po zaťažení. Najčastejšie je to Ruffierova skúška, alebo ortostatická skúška. Všetky tieto skúšky sú založené na princípe ukľudňovania SF po zaťažení, prípadne reakcie srdcovocievnej činnosti na jednotlivé polohy tela. Ideálne je ak sa vykonávajú pravidelne v štandardných podmienkach (napr. ráno po prebudení). Získame tak kvalitné informácie s okamžitého, krátkodobého a dlhodobého hľadiska. Na základe týchto informácií je možné dostatočne presne určiť, kedy je vhodné naplánovať a realizovať ďalšiu tréningovú jednotku, vzhľadom na skutočnosť aby bol organizmus športovca dostatočne funkčne pripravený.

### **Diagnostika špeciálnej trénovanosti.**

Využitie športtesterov je veľké aj v tejto oblasti. Okrem využitia už spomenutých prostriedkov z oblasti všeobecnej trénovanosti, akými sú meranie kľudovej, minimálnej a odhadu maximálnej SF sa v špeciálnej trénovanosti využíva hlavne záťažová diagnostika. Tam sa údaje rozširujú o údaje okamžitého poklesu SF po zaťažení a hodnoty variability SF. Najpoužívanejšie metódy záťažovej diagnostiky sú záťažové testy. Pomocou nich zistíme priamu odozvu srdcovo-cievneho systému na rôzne typy intenzity zaťažovania a v dlhodobom intervale zmeny adaptačného charakteru. Nepriamymi metódami na základe týchto údajov zistíme aj ďalšie parametre ako je  $\dot{V}O_2$  max, spotreba energie (kcal) atď. Najpoužívanejšie testy ktoré môžeme v špecializovanom softvéri aj vyhodnocovať sú napr. Conconiho test, intervalový test, chodecký test, test pretrénovania, test maximálneho úsilia.

Z výsledkov testovania získame informácie o trénovanosti a športovej forme. V praxi a to hlavne v kolektívnych športoch je zaužívané rozdelenie osôb (športovcov) do skupín, napríklad podľa hodnoty maximálnej srdcovej frekvencie. Je to potrebné z hľadiska individualizácie. Ak by ste totiž chceli trénovať so skupinou vytrvalosť a všetci by bežali spolu, môže nastať situácia, že niektorí v skupine by trénovali na hodnotách 70% z max. SF a niektorí na 90% z max. SF. Nie každý má rovnakú maximálnu SF. Šprintéri by sa mohli pretrénovať pri vytrvalcoch vo vytrvalostnom tréningu a opačne. Stačí ak všetkým v skupine zmeriate maximálnu SF a môžete ich rozdeliť do skupín napríklad od 185 do 190, od 190 do 195, od 195 do 200 atď. Potom môže každá skupina trénovať na určitej výške SF (tester môže mať iba jeden) a nikto sa nepretrénuje a ani nebude ulievat'.

### **Kontrola intenzity zaťaženia počas tréningu**

Športtestery sú hlavne veľkým pomocníkom pri samotnej realizácii tréningovej jednotky. Pomáhajú nám pri voľbe a kontrole správnej intenzity zaťaženia, čím pozitívne ovplyvňujú kvalitu tréningovej jednotky. Monitorovanie

intenzity zaťaženia počas výkonu - celú pohybovú aktivitu si môžeme nasnímať do športtestera a následne preniesť do počítača a podrobne spracovať v programe. V praxi to znamená, že po skončení aktivity (cvičenia, tréningu, stretnutia, pretekov ...) máte možnosť najlepšej spätnej väzby na vykonanú činnosť, ktorú môžete zhodnotiť a využiť na plánovanie novej tréningovej jednotky či celého tréningového procesu. Sám športovec, ktorý má športtester nainštalovaný, vykonávajúci určenú pohybovú činnosť môže priebežne podľa potreby riadiť intenzitu zaťaženia okamžite v reálnom čase (vedome zvýšiť alebo znížiť intenzitu cvičenia) bez upozorňovania od trénera.

Tabuľka 3 Tréningové zóny a prislúchajúce percento srdcovej frekvencie

|                                               |                  |
|-----------------------------------------------|------------------|
| Zóna SF nad anaeróbnym prahom                 | 90 - 100% max SF |
| Aerobno-anaeróbna zóna SF                     | 80 - 90% max SF  |
| Aerobná zóna SF                               | 70 - 80% max SF  |
| Zóna SF využívaná k úprave telesnej hmotnosti | 60 - 70% max SF  |
| Zóna SF pri rekreačnej pohybovej aktivite     | 50 - 60% max SF  |

Je veľmi dôležité, aby sa pohybová aktivita vykonávala skutočne správnou intenzitou a tak sme mohli dosiahnuť maximálny tréningový efekt. Na jeho zabezpečenie je potrebné poznať jednotlivé tzv. tréningové zóny. Tréningová zóna sa stanovuje podľa druhu činnosti, ktorú charakterizuje intenzita a doba trvania činnosti. Intenzitu činnosti je možné rozdeliť do niekoľkých zón SF. Každý zón zodpovedá určitá úroveň SF. Existuje viac foriem výpočtu zón SF. Samozrejme vzhľadom k nerovnakému priebehu odozvy organizmu na zaťaženie u športovcov nie je možné ich striktné vyčleniť. Zóny nie sú presne ohraničené, ale sa mierne prekrývajú. V tabuľke uvádzame základné delenie jednotlivých zón a odporúčané percento hodnoty z maximálnej srdcovej frekvencie športovca.

Okrem priameho riadenia hlavnej časti tréningového procesu je bežné využitie športtestera pri rozcvičovaní a zahriatí organizmu pred záťažou. Často práve zlým rozcvičením nastane v organizme na začiatku výkonu napr. príliš veľké nahromadenie laktátu, metabolizmus ešte nie je nabežný na katabolizmus (potrebné zvlášť pri dlhších výkonoch v okolí anaeróbného prahu), náchylnosť na zranenie apod.

Ďalšia možnosť je pomocou testera napodobniť intenzitu zaťaženia v tréningu a dosiahnuť podobný stav fyziologických dejov v organizme ako pri pretekoch. Rozdelenie srdcovej frekvencie do tréningových zón SF má zásadný význam pre riadenie športovej prípravy, jej individualizáciu, efektívnosť a účinnosť dosahovania určeného cieľa.

## Evidencia tréningového zaťaženia

Zisťovanie a evidencia ukazovateľov srdcovej frekvencie skvalitňuje následnú analýzu a plánovanie v krátkodobom, ako aj dlhodobom horizonte. Je zrkadlom každého športovca a nenahraditeľnou spätnou väzbou pri tvorení ďalšieho tréningového plánu. Do tréningového denníka (ktorý býva súčasťou softvérového vybavenia výrobcov športtesterov) je možné zaznamenať druh aktivity (plávanie, cyklistika, beh a pod.), spôsob vykonania (tréning, preteky, pohybový test, regenerácia a pod.), rannú kľudovú SF, ortostatický test, hmotnosť osoby, kompletné podmienky pri akých bol výkon realizovaný (aké bolo zotavenie z predošlej pohybovej činnosti, doba a kvalita spánku, počasie, teplota ovzdušia, pocity a pod.). Záznamy je možné spracovať v mikrocykloch, mezocykloch a makrocykloch, všetky aktivity dohromady alebo každú zvlášť. Jednoducho a rýchlo sledovať kvalitu a kvantitu tréningu a mnoho ďalších ukazovateľov pre kvalitné riadenie tréningového procesu. Samozrejme ku všetkým týmto informáciám je priradená krivka SF, ktorú si môže tréner prezerať s časovým odstupom aj niekoľko rokov. Je to vynikajúca spätná väzba pre tvorenie tréningového procesu.

Zo získaných údajov okrem budúceho plánovania je možné včas diagnostikovať aj nástup negatívnych stavov športovca ako je zvýšená únava, prepätie, pretrénovanosť či nastupujúca choroba. Napríklad dôsledným sledovaním rannej kľudovej SF, hodnoty ukľudnenia, pružnosti SF, získate zarúčené, presné a potrebné informácie o stave organizmu. Ak je vzostup rannej SF vyšší ako je obvyklé, hodnoty ukľudnenia bezprostredne po výkone sú nízke, elasticita (pružnosť - odpoveď organizmu na zaťaženie) SF je slabá môže tento neprirozený vzostup signalizovať začínajúcu chorobu, vysoký stupeň únavy, prípadne pretrénovanie. V každom prípade je potrebné previesť dôkladnú analýzu príčiny tohto stavu a upraviť ďalší tréningový proces. Srdce nám dáva informácie vždy s určitým predstihom, ako ich dokážeme rozpoznať vedomím. Pre trénera či športovca je dôležité rozpoznanie prepätia či už pretrénovania v úplnom začiatku. Niektoré z ukazovateľov pretrénovania sú napr. neschopnosť športovca dlhodobo udržať SF na úrovni 85% a viac z maximálnej SF, taktiež že sa nedokáže vôbec alebo len s veľkými problémami pohybovať v okolí anaeróbného prahu, zvýšená ranná kľudová SF, nízka okamžitá hodnota ukľudnenia po výkone apod.

Zabrániť pretrénovaniu je možné úplne jednoduchým dodržovaním stanovenej tréningovej zóny. Takto najjednoduchšie je možné kontrolovať intenzitu zaťaženia a zabrániť pretrénovaniu alebo preťaženiu. Často sa podarí, odhaliť pretrénovanie, minimalizovať časové straty na minimum a tak zachrániť, napr. pred dôležitým svetovým podujatím, mnohoročnú kvalitnú prácu športovca a realizačného tímu.

## 16 ÚNAVA A PRETRÉNOVANIE V TRÉNINGOVOM PROCESE

Únava je reverzibilný stav organizmu, pri ktorom nastáva pokles výkonu následkom veľkého telesného zaťaženia. Ide o ochranný fyziologický mechanizmus, chrániaci organizmus pred možným poškodením z preťaženia. Rozlišuje sa únava celková alebo lokálna, fyzická alebo psychická, akútna alebo chronická.

Pocit únavy prichádza po určitom trvaní činnosti. Spočiatku je to len pocit zvýšenej námahy, postupne treba zvýšené úsilie na pokračovanie vo výkone. Únava sa začne prejavovať najprv v tých častiach tela, ktoré sú najviac zaťažené, výkon klesá, v svalovej bunke sa odčerpávajú energetické zdroje, obmedzuje sa dodávka kyslíka, hromadia sa produkty látkovej výmeny s následným účinkom na centrálny nervový systém, čo vyvoláva:

- oslabenie zmyslového vnímania, zníženie reakčnej schopnosti
- poruchu koordinácie pohybov, zníženie šľachových reflexov, pokles svalovej sily
- neistotu, nepresnosť, hromadenie chýb
- nedisciplinovanosť, chybný odhad vlastných schopností
- typický unavený výraz tváre
- silné potenie, rýchle dýchanie, rýchla činnosť srdca
- metabolickú odozvu zistiteľnú laboratórnymi vyšetreniami

Vhodné režimové opatrenia s dostatkom odpočinku, správna regenerácia, rehydratácia a výživa bohatá na sacharidy, vitamíny a minerály vedú k odstráneniu únavy pomerne rýchlo po prerušení činnosti na rozdiel od prepätia a pretrénovania, čo sú formy patologickej únavy tzv. overloading, ktoré vznikajú prekročením hranice tolerancie záťaže.

Faktory pôsobiace na vznik patologickej únavy:

- neprimeraná celková alebo lokálna záťaž v dôsledku nadmernej alebo nevhodnej záťaže, či znížením tolerancie na vykonávanú záťaž, napr. ochorením, porušením životosprávy, doping a pod.
- stupeň adaptácie na vykonávanú záťaž- stupeň trénovanosti
- zmeny prostredia, nepriaznivé poveternostné podmienky, ťažký terén

Patologická únava má dve formy:

- akútnu, (preťaženie, prepätie alebo schvátenie)
- chronickú, (pretrénovanie)

### **Akútna patologická únava**

Rozoznávame dva stupne akútnej patologickej únavy:

1. stupeň - **preťaženie**: pocit slabosti, bolesť hlavy, závrat, nevoľnosť, pokles systolického krvného tlaku, nitkovitý pulz, rýchle dýchanie,

- poruchy reči, kŕče tvárového svalstva, tras prstov rúk, bledosť kože, slizníc, poruchy myslenia, vnímania,
2. stupeň - **schvátenie, prepätie**: dušnosť, nitkovitý až nehmatný pulz, búšenie srdca, zmodranie slizníc, zvracanie, pokles krvného tlaku až na nemerateľné hodnoty, kolaps, kŕče alebo ochablosť svalstva, poruchy termoregulácie, krvácanie z nosa, známky obehového šoku

Často bývajú prítomné len niektoré z uvedených príznakov, mnohé z nich sa vyskytujú aj pri väčšej únave, pri miernych príznakoch sa niekedy rozhoduje až ex post, po niekoľkých dňoch keď príznaky aj pri odpočinku, rehydratácii a remineralizácii pretrvávajú.

Pri akútnej patologickej únave je nutné okamžite prerušiť záťaž a zahájiť liečbu so skludnením pacienta so súčasným zaistením obehu a dýchania, podávania liečiv na podporu životných funkcií, úpravou vnútorného prostredia, rehydratáciou, remineralizáciou a odpočinkom, regeneračnými procedúrami. Aj po vymiznutí príznakov sa určitý čas ešte prejavuje zníženie funkčných spôsobilostí organizmu, postihnutí sa často sťažujú na rýchlu únavnosť, neschopnosť podať predtým obvyklý výkon, na labilitu pulzu, zadýchavanie sa pri námahe, na stratu pocitu pripravenosti na výkon.

Vždy je nutné pátrať po príčine patologickej únavy, lebo bez jej zistenia je pokračovanie v športovej činnosti veľmi rizikové.

### ***Chronická patologická únava, pretrénovanosť***

Pretrénovanosť môže vzniknúť dlhodobým preťažovaním organizmu telesnou námahou v tréningu a zápasoch na jednej strane a nedostatkom primeraného odpočinku. Môže sa objaviť plíživu, alebo náhle podľa zákona „poslednej kvapky“.

Príznaky pretrénovania:

1. výkonnostné - pokles špecifickej i všeobecnej výkonnosti, neistota pri nácviku nových prvkov, strach zo zápasu, nechúť k tréningu, neistota pri vykonávaní série pohybov,
2. neuropsychické - zvýšená dráždivosť - podráždenie, apatia, agresivita, neprimerané psychické reakcie, eufória, ľútosťivosť, nerozhodnosť, poruchy vnímania
3. telesné - nechutenstvo alebo naopak zvýšená chuť k jedlu, nechúť na niektoré potraviny (sladké, kyslé), spavosť alebo nespavosť, zažívacie poruchy, kľudové potenie najmä v noci, trvalý pocit únavy, zvýšená chorobnosť

Princípy liečby pretrénovania:

- zásadne nikdy úplne nevyradiť pacienta z obvyklej pohybovej aktivity, znížiť intenzitu
- zmeniť charakter, obsah, formu i intenzitu zaťaženia
- dôsledne vykonávať kompenzačné cvičenia
- upraviť denný režim- spánok a stravovanie
- využiť prostriedky regenerácie

- dôsledne kontrolovať užívanie doplnkov výživy
- odstrániť fokálne infekcie
- upraviť vnútorné prostredie, napr. vitamíny, minerály

Pokračovanie v tréningu prichádza do úvahy po úplnom vymiznutí príznakov s postupným zaťažovaním s dôsledným dodržiavaním fyziologických tréningových zásad.

## 17 ZDRAVOTNÍCKE MINIMUM

### Základné anatomické a fyziologické predpoklady pre pohyb

Základnou nosnou konštrukciou tela je kostra, ktorá je pasívnou súčasťou pohybového systému, aktívnou zložkou je svalstvo.

Kostra predstavuje súhrn všetkých kostí v tele, spojených väzmi, chrupavkami a kĺbmi. Kĺby sú pohyblivé spojenia dvoch alebo viacerých kostí umožňujúce ich vzájomný pohyb v rôznych osiach. Najčastejšie sú tvorené kĺbovou hlavicou, jamkou, puzdrom a väzmi.

Svalstvo je tvorené jednotlivými svalmi, ktoré sa upínajú šľachami na kosti a svojim skracovaním a predlžovaním spôsobujú pohyb tela. Tieto svaly sa nazývajú **kostrové** a sú tvorené, vôľou ovládanými, priečne pruhovanými svalmi. Inou skupinou svalov je, vôľou neovládané, **hladké** svalstvo, ktoré zabezpečuje pohyb vnútorných orgánov, čriev a močových ciest. Špeciálnym svalom je **svalovina srdca**.

Kostrové svalstvo udržiavajúce postoj a polohu tela (svaly tonické, statické = posturálne) má sklon pri nesprávnom zaťažovaní a nedostatočnej regenerácii ku skracovaniu a kostrové svalstvo zabezpečujúce pohyb (svaly fázické) má pri nesprávnom zaťažovaní sklon k ochabnutiu, dochádza k svalovej nerovnováhe (dysbalancii). Veľký význam pre futbalistu majú tzv. kompenzačné cvičenia, ktorých základom sú naťahovacie (strečing) a posilňovacie cvičenia v správnom poradí a pomere. Tieto cvičenia spôsobia predĺženie skrátených svalov na pôvodnú dĺžku a posilnia svaly oslabené.

Kostrové svalstvo sa skladá zo svalových vlákien troch typov:

- rýchle, biele vlákna, potrebné na rýchly, silný, intenzívny pohyb
- pomalé, červené vlákna, zabezpečujúce vytrvalostné aktivity
- stredne rýchle, bledočervené vlákna, majúce vlastnosti obidvoch, teda stredne rýchle aj stredne vytrvalé.

Podľa pomeru svalových vlákien je futbalista predurčený na to, či je rýchlejší, alebo vytrvalejší. Typ svalových vlákien je geneticky predurčený a nie je možné zmeniť typ vlákien na rýchle z vytrvalostných alebo naopak. Typ vlákien ovplyvňuje spôsob získavania energie pre svalovú činnosť. **Biele rýchle vlákna** dokážu využiť energiu zo zdrojov, ktoré majú v bunkách bez zvýšeného prísunu kyslíka (anaeróbne). To je veľmi výhodné pre niekoľko-sekundové veľmi intenzívne činnosti, napr. krátky šprint, výskok, kop, súboj. Na druhej strane **červené pomalé vlákna** sú schopné pri zvýšenom prísune kyslíka (aeróbne) udržať svaly v činnosti počas dlhej doby, aj hodiny, pričom svalové bunky využívajú svoje energetické zdroje oveľa efektívnejšie. Vždy sa jedná o komplexné využitie obidvoch energetických možností, nedajú sa oddeliť, ich zapojenie a vzájomný pomer závisí od intenzity a trvania výkonu.

Typ vlákien nie je jediným faktorom určujúcim, či je niekto rýchly alebo vytrvalý. O tom, aké má kto predpoklady pre pohybové schopnosti rozhoduje aj kvalita nervovej a hormonálnej regulácie, kvalita obehového a dýchacieho systému, stav vnútorného prostredia a mnohé ďalšie.

Ideálnym je futbalista s dobrým vytrvalostným základom, schopný mnohých rýchlych, veľmi intenzívnych činností.

O tom, či je hráč schopný podávať vrcholné výkony rozhoduje, okrem vyššie spomenutých predpokladov, talentu a trénovanosti, aj jeho **zdravotný stav**.

Veľký vplyv na zdravotný stav športovca a jeho športovú výkonnosť má **správna výživa, primeraná záťaž a dostatočná regenerácia** teda faktory ktorým sme sa venovali v inej časti knihy.

V živote športovca sú však udalosti, ktorým sa i napriek dodržiavaniu všetkých zásad nemôžu úplne vyhnúť a tými sú **športové úrazy**.

### **Športové úrazy, ich prevencia a liečba**

Športový úraz je náhle narušenie celistvosti tkanív, ktoré vzniká pôsobením vonkajšieho násilia u osoby vykonávajúcej športovú činnosť.

Najčastejšie príčiny úrazov vo všeobecnosti sú:

- zavinenie druhou osobou, okolo 70% úrazov
- technické závady, 17-19%
- klimatické, 8%
- chybná metodika, 2-4%
- subjektívne 0,5-4%

Mechanizmus úrazu má nasledovné rozdelenie a percentuálne zastúpenie:

- pád, 66% úrazov
- úder, kop, 18%
- zrážka, 12%
- nekoordinovaný pohyb 4%

Medzi najčastejšie úrazy **svalov** patria:

- Pohmoždenie svalu vzniká úderom, nakopnutím, zrážkou, sval je bolestivý, môže sa objaviť zatvrdnutie, opuch, modrina.
- Natiahnutie svalu vzniká pri násilnom predĺžení svalu, dochádza k bolestivosti, opuchu, zníženiu funkcie pre bolesť.
- Čiastočné natrhnutie svalu, príznaky sú podobné ako u natiahnutie, len silnejšie, navyš sa môže objaviť modrina po natrhnutí svalových snopcov.

- Úplné roztrhnutie svalu spôsobuje nemožnosť svalovej kontrakcie, výraznú bolesť a opuch, modrinu, je hmatné prerušenie kontinuity svalu.

Veľmi často sú poškodené svaly dolných končatín predovšetkým stehna a lýtka.

Medzi najčastejšie úrazy **väzov a šliach** patria:

- Natiahnutie väzu, šľachy sa prejavuje bolestivosťou, opuchom, často modrinou a nemožnosťou pohybu v danom smere.
- Pri roztrhnutí dochádza k výraznému poškodeniu funkcie, pohyb v kĺbe je nadmerný  
Veľmi často býva postihnutie Achillovej šľachy, väzov a šliach nohy

Medzi najčastejšie úrazy **kĺbov** patria:

- Podvrtnutie spôsobuje opuch okolia kĺbu ale aj jeho náplň, obmedzenie pohybu, bolesť.
- Čiastočné alebo úplné vykĺbenie úplne obmedzuje pohyb v kĺbe, časté je poškodenie vnútorných aj okolitých štruktúr, väzov, šliach.

Často dochádza aj k poškodeniu vnútorných štruktúr, napr. u kolena poškodenie meniskov, krížnych alebo postranných väzov, pričom veľmi vážne poškodenie kolena je roztrhnutie predného krížneho väzu, vnútorného menisku a vnútorného postranného väzu, tzv. unhappy trias.

Medzi najčastejšie úrazy **kostí** patria:

- nalomenie kosti sa prejavuje bolestivosťou, nemožnosťou pohybu, nutné rtg.
- zlomenie kosti spôsobuje bolesť, patologickú pohyblivosť, opuch, ak ide o otvorenú zlomeninu aj devastáciu okolitých štruktúr s krvácaním.

**Prvá pomoc** u týchto úrazov pohybového aparátu je v podstate rovnaká, líši sa len následná liečba podľa stupňa závažnosti.

Prvá pomoc:

- zásadný význam má kľudový režim, ukončenie športovej činnosti,
- znehybnenie, najčastejšie elastickou bandážou, ktorá zabezpečuje kompresiu na zabránenie opuchu, u zlomenín dlahou, u otvorených zlomenín zastavenie krvácania a správne polohovanie,
- chladenie na zníženie opuchu a vnútorného krvácania, najčastejšie ľadom aj niekoľko hodín,
- polohovanie, držanie končatiny vo vyvýšenej polohe, tým sa obmedzí tvorba opuchu.

Samozrejme po prvej pomoci nasleduje vyšetrenie a liečba na úrazovej ambulancii s doliečením a rehabilitáciou, tak aby poškodená končatina získala

plnú funkčnosť, aby nebola znova miestom oslabenia a možnosti ďalšieho zranenia.

Vážne úrazy ako sú úrazy hlavy, chrbtice a vnútorných orgánov, bezvedomie je nutné riešiť privolaním Rýchlej záchrannej pomoci, u zástavy obehu a dýchania poskytnúť resuscitáciu s polohovaním športovca na chrbát, zabezpečením otvorených dýchacích ciest, umelým dýchaním a nepriamou masážou srdca, u úrazov chrbtice podľa možností pohybovať so zraneným čo najmenej, vždy za účasti viacerých osôb, tak aby nedošlo k zhoršeniu.

Každý otras mozgu by mal byť vyšetrený v zdravotníckom zariadení.

#### **Dôležité telefónne čísla pre privolanie zdravotníckej pomoci:**

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Rýchla zdravotnícka pomoc    | 155          |
| Informačná linka pomoci      | 0850 111 313 |
| Letecká záchranná služba     | 18 155       |
| Integrovaný záchranný systém | 112          |

#### **Dôležitým prostriedkom úrazovej zábrany – prevencie sú:**

- dodržiavanie životosprávy
- dostatočná regenerácia
- netrénovanie v čase choroby, či zranenia
- dodržiavanie pravidiel tréningu
- vystavovanie len primeranej záťaži
- zlepšovanie koordinácie
- používanie ochranných prostriedkov, primeranej obuvi a oblečenia

Na záver jedna vážna pripomienka nielen pre trénerov ale aj funkcionárov. Je potrebné aby na každom ihrisku bola k dispozícii lekárnička, dlahy a nosidlá na poskytovanie prvej pomoci.

## 18 BEZPEČNOSŤ PRI TRÉNINGU

Tréningový proces v športe ale aj samotné súťažné stretnutia neprinášajú len radosť a pozitívne zážitky ale sú spojené aj s viacerými rizikami, kde medzi najzávažnejšie patria zranenie, úraz prípadne smrť niekoho z aktérov. Jedným z dôsledkov môže byť **súdny spor**, kde postihnutý športovec alebo jeho príbuzní obvinia trénera z poškodenia zdravia, ohrozenia kariéry, resp. zo zodpovednosti za smrť. Preto, ako tréneri zodpovední za vedenie a organizovanie tréningového procesu, by sme mali mať snahu a záujem nielen minimalizovať riziko súdnych sporov, ale hlavne vytvárať také prostredie a podmienky, aby športovci mohli trénovať bezpečne a bez hrozby úrazu. Musíme si uvedomiť, že najmä v detských a mládežníckych kategóriách preberá tréner pri tréningu prakticky všetku **právnú zodpovednosť** za činnosť svojich zverencov.

Domnievame sa, že z tohto dôvodu je potrebné si objasniť aspoň základné právne pojmy dotýkajúce sa trénera a športu. Pod právnou zodpovednosťou sa rozumie povinnosť osôb (v našom prípade najmä trénerov, športovcov ale aj funkcionárov, organizátorov a ďalších) rešpektovať určité spoločenské normy, ktorých dodržiavanie je vynucované zákonom a trestané súdmi. Z pohľadu legislatívy sa porušeniu právnej zodpovednosti hovorí **právny prečin**. Týka sa osôb, ktoré porušili zákon tým, že nedodrжали stanovené zákonné povinnosti. Aj tréner má zákonom určené povinnosti, ktoré musí plniť. V prípade ich nesplnenia môže súd klasifikovať jeho konanie ako **nedbalosť** čiže termínom – prečin z nedbalosti. Ak by došlo k takémuto **obvineniu**, pre trénera je v istom slova zmysle pozitívne, že súd musí dokázať trénerovi vinu a nie tréner svoju nevinu. Vo všeobecnosti sa jedná o nasledujúce oblasti, ktoré sa prejednávajú:

- bol tréner v danej chvíli (momente) skutočne zo zákona zodpovedný,
- urobil chybu tréner a nesplnil on túto zodpovednosť,
- stalo sa zranenie (úraz) osobe, za ktorú je tréner právne zodpovedný,
- zapríčinilo zranenie (úraz) osoby určité nesplnenie niektorých z trénerových povinností.

Často sa v týchto sporoch používa aj pojem **riziko daného športu**, ktoré môžeme interpretovať v zhode s tzv. poisťovacím systémom, kde sú jasne stanovené a odstupňované tzv. rizikové skupiny športov. V každom prípade, je ale nutné aby bol tento fakt súdom vzatý do úvahy, aby tréner dodrжал všetky ostatné náležitosti. Často dôjde k situácii, že úraz si spôsobí športovec vlastným pričinením, ak však pri tom (napriek vysokej miere „viny“ športovca) neboli zo strany trénera dodržané nejaké povinnosti – súd môže prípad klasifikovať ako **obojsmerné zavinenie (nedbalosť)**. Taktiež je potrebné si uvedomiť, že legislatíva vníma aj rozmer prečinu kde sa hovorí o **hrubom a bežnom** zanedbaní povinnosti.

Kto je vlastne trénerom vo futbale? Zákon 288/1997 Z.z. z 3. októbra 1997 o telesnej kultúre uvádza, že „**Špecializované činnosti v oblasti telesnej kultúry vykonávajú tréner, cvičiteľ, inštruktor, rozhodca a iný odborník, ktorí majú na túto činnosť odbornú spôsobilosť**“.

Je preto prirodzené, ak TJ alebo klub poverí niekoho viesť (trénovať) futbalové družstvo musí mať k tomu kvalifikáciu (odbornú spôsobilosť), ktorou je absolvovanie príslušného akreditovaného vzdelania a dokladom je osvedčenie a platný trénersky preukaz (v zmysle noriem SFZ aj platná trénerská licencia). Pokiaľ bude družstvo viesť (trénovať) niekto nekvalifikovaný, t.j. bez odbornej spôsobilosti, je pravdepodobne, že v prípade súdneho sporu bude súd kvalifikovať túto činnosť ako neoprávnenú (nezákonnú). Samozrejme na zodpovednosť bude braný aj právny subjekt (športová organizácia), ktorý túto situáciu dopustil, vo futbale futbalový klub a jeho štatutár.

Vo futbale na minimalizovanie rizík a rizikových faktorov športovania je potrebné aby tréneri urobili nasledovné kroky:

- stanovili (určili) si možné riziká a rizikové faktory a určili ich dôležitosť (jedná sa najmä o vykonávané aktivity – tréningy, súťaže, sústredenia atď., športoviská, športové zariadenia, náradie, náčinie (tréningové pomôcky), inštrukcie, metodika, dozor a pod.)
- stanovili si pravdepodobnosť výskytu určených rizík a rizikových faktorov (stanovenie frekvencie vo vzťahu k závažnosti napr. zranenia a ich vážnosť)
- premysleli spôsoby eliminácie určených rizík a rizikových faktorov (napr. vyhnúť sa im, ďalej je možné riziká obmedziť, prípadne ich znížiť alebo určité riziko vedome podstúpiť. V poslednom prípade je samozrejme obzvlášť potrebné zvážiť o aká je ich miera a jednoznačne odporúčame vedome podstupovať len mierne riziká)

Pokiaľ by sme v rámci jednotlivých krokov stanoviť určité priority, odporúčili by sme trénerom aby si stanovili nasledovné poradie povinností:

1. Všetky aktivity a činnosti, ktoré chcete v tréningovom procese realizovať musia byť dôkladne premyslené a naplánované (v praxi to znamená aby ste každú činnosť mali podloženú písomne – tréningové plány, ďalej aby tréner poznal metodický a didaktický postup pri nácviku a zdokonaľovaní jednotlivých zručností a schopností - postupnosť a návязnosť jednotlivých krokov, dopomoc, individuálne dispozície každého zverenca a pod.)
2. Informácie, ktoré športovcom podávate musia byť jasné a zrozumiteľné (v praxi to znamená, že ak niečo od športovca chcete, ten musí vašej informácii jasne porozumieť, informácie nemôže byť viac významová a pod.)
3. Informujte športovca o možnom nebezpečí, ktoré ho pri činnosti ohrozuje (v praxi je možné realizovať aj tzv. zákonné súhlasy, kde na základe oboznámenia s rizikami športovec potvrdzuje že ich pochopil a potvrdzuje prebranie celkovej zodpovednosti za aktivity, ktoré sú spojené s týmito rizikami a vzdania sa práva na možné právne stíhanie trénera)

4. Zaisťujete bezpečnosť prostredia v ktorom tréning realizujete (v praxi to znamená pravidelne kontrolovať bezpečnosť športového vybavenia, náradia, náčinia, tréningových pomôcok a pod.. Je vhodné používať len homologované výrobky, ktoré sú označené symbolom „CE“)
5. Posudzujete fyzickú vyspelosť a sledujete zdravotný stav vašich zverencov a prispôbajte tomu obsah a organizáciu tréningu (v praxi to znamená aby tréner rešpektoval nielen kalendárny ale aj biologický vek – môže byť rozdiel až 4-6 rokov t.j. napr. aj 30 - 40kg v telesnej hmotnosti, dávkovanie zaťaženie vzhľadom k aktuálnemu zdravotnému stavu športovca)
6. Zabezpečte si stály dozor nad realizovanými aktivitami vašich športovcov s cieľom predísť možným nebezpečným situáciám (v praxi to znamená byť vždy prítomný na športovisku a pri aktivitách, ktoré sú potenciálne nebezpečné, prístupovať k nim osobne a aktívne, taktiež je potrebné venovať zvýšenú pozornosť pri cvičení mladých, začínajúcich športovcov a pri učení sa novej, neznámej činnosti)
7. Majte dostatočné informácie o spôsoboch a možnostiach poskytovania prvej predlekárskej pomoci a pripravte si postup jej realizácie (v praxi to znamená aktívne ovládať základy prvej pomoci, poznať spôsob ošetrovania najčastejších zranení, delegovať čo najskôr aktivity spojené s poskytovaním prvej pomoci na kvalifikované osoby, ovládajte potrebné telefónne čísla – lekár, rodičia atď., nezabudnite o každom zranení, úraze urobiť písomný záznam)
8. Nezabudnite na poistenie! Uzatvorte si ho buď individuálne alebo požiadajte zamestnávateľa (klub). Poistenie by malo pokrývať aktivity, ktoré realizujete, majetok, zariadenie a vybavenie na ktorom činnosť vykonávate. Poistenie oceníte najmä v prípade ak sa súdne dokáže, že ste nedodržali stanovené zákonné povinnosti a máte platiť odškodné, resp. súdne trovy.

Záverom by sme chceli apelovať na všetkých kvalifikovaných **mládežníckych trénerov**, aby si uvedomili, že z pohľadu zákona sú poverení vykonávať dozor v rámci organizovaných aktivít nad mladými športovcami, ktorí nemajú ešte svojprávnosť a **nesú za túto činnosť plnú právnu zodpovednosť**. Samozrejme, že vysokú mieru zodpovednosti majú aj tréneri dospelých hráčov, ktorí síce disponujú svojprávnosťou, ale zúčastňujú sa organizovanej aktivity, za bezpečnosť ktorej je v rozhodujúcej miere zodpovedný organizátor (športová organizácia a teda aj poverený tréner). Trénujte nielen kvalitne ale aj bezpečne a zodpovedne, tak aby bola litera zákona vždy dodržaná. Je potrebné si uvedomiť, že **neznalosť zákona neospravedlňuje!** Trénerské remeslo si vyžaduje nielen futbalovo fundovaných ale aj odborne rozhladených a zodpovedných ľudí.

## 19 PRAKTICKÉ PŘÍKLADY TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK

V tejto časti knihy by sme chceli prezentovať konkrétne príklady tréningových jednotiek pre jednotlivé vekové kategórie a špecifické obsahové zameranie. Cieľom je aby sme prezentovali trénerom návod ako je potrebné z pohľadu formy a aj obsahu pristupovať k tejto plánovacej činnosti, ktorá by mala byť každodenným chlebičkom každého trénera.

V praktických príkladoch postupne uvedieme po tri tréningové jednotky podľa troch stupňov športovej prípravy a podľa obsahového zamerania:

- ŽIACI**
- TJ č. 1 TE-TA príprava, Nácvik ÚHK - vybiehanie z tandemu (90min)
  - TJ č. 2 KO príprava, Rozvoj rýchlostno-koordinačných schopností (70min)
  - TJ č. 3 KO príprava, Rozvoj vytrvalostných schopností (90min)
- DORAST**
- TJ č. 4 TE-TA príprava, Nácvik a zdokonaľovanie ÚHS (90min)
  - TJ č. 5 TE-TA príprava, Zdokonaľovanie ÚHČJ, OHČJ, ÚHK (90min)
  - TJ č. 6 KO príprava, Rozvoj rýchlostných a rýchlostno-koordinačných schopností (80min)
- SENIORI**
- TJ č. 7 TE-TA príprava, Zdokonaľovanie ÚHČJ, OHČJ, ÚHK (90min)
  - TJ č. 8 TE-TA príprava, Nácvik a zdokonaľovanie OHS (90min)
  - TJ č. 9 KO príprava, Rozvoj vytrvalostných schopností (70min)

Na záver každej tréningovej jednotky je uvedený aj rozpis jednotlivých tréningových ukazovateľov, ktoré sú vyplnené len v kolónke **plánované**. Tréner by mal po dotrénovaní nielen vyhodnotiť obsahovú náplň ale zaznamenať aj **skutočné** objemové ukazovatele realizovaného tréningového zaťaženia. Uvádzaná tabuľka je navrhnutá na základe tréningového denníka trénera, ktorý je k dispozícii na SFZ.

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 1

| Družstvo: <b>žiaci</b>                                                                              |                                                                                                                            | Dátum: <b>15.03.1999</b> |  | Čas: <b>15:30</b> |                                      | Obdobie: <b>hlavné II.</b>      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------|
| Cieľ: <b>TE-TA príprava, Nácvik ÚHK – vybiehanie z tandemu</b>                                      |                                                                                                                            |                          |  |                   |                                      | Objem (min.): <b>90 minút</b>   |       |
| Tréneri: <b>Ján Starosta, František Kolečko, Pomôcky: lopty, prenosné brány, rozlišovacie vesty</b> |                                                                                                                            |                          |  |                   |                                      | Prostredie: <b>pomocné ihr.</b> |       |
| Časť                                                                                                | Obsah - popis                                                                                                              |                          |  | Nákres            | Metodické poznámky                   |                                 | Objem |
| Úvodná                                                                                              | Rozcvičenie: Hádzaná na 2 brány na ihrisku 40x30m.                                                                         |                          |  |                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 50%  |                                 | 5'    |
| Prípravná                                                                                           | Prihrávky vo dvojiciach na polovici ihriska na vzdialenosť 5 – 10 m s obieháním hráča, na ktorého smeruje lopta            |                          |  |                   | F – skupinová<br>MOF – PC<br>I – 40% |                                 | 5'    |
|                                                                                                     | 8:8 na držanie lopty (prihrávajúci hráč štartuje poza chrbát hráča, ktorému prihral)                                       |                          |  |                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 80%  |                                 | 10'   |
| Hlavná                                                                                              | • Opakované vykonávanie vybiehania z tandemu (bez výmeny úloh)                                                             |                          |  |                   | F – skupinová<br>MOF – PC<br>I – 50% |                                 | 5'    |
|                                                                                                     | • Opakované vykonávanie vybiehania z tandemu (s výmenou úloh)                                                              |                          |  |                   |                                      |                                 | 5'    |
|                                                                                                     | • Strel'ba na bránu po vybiehaní z tandemu. Tandem hráči realizujú po opakovaných prihrávkach z prvej v typickom priestore |                          |  |                   | F – skupinová<br>MOF – PC<br>I – 60% |                                 | 10'   |
|                                                                                                     | • Strel'ba na bránu po vybiehaní z tandemu s pasívnym protihráčom (nepremennivé podmienky)                                 |                          |  |                   | F – skupinová<br>MOF – HC<br>I – 60% |                                 | 10'   |
|                                                                                                     | • Strel'ba na bránu po vybiehaní z tandemu s protihráčom s alternatívnym konaním (premenlivé podmienky)                    |                          |  |                   | F – skupinová<br>MOF – HC<br>I – 70% |                                 | 10'   |
| Záverečná                                                                                           | • Voľná hra 8:8 na polovici ihriska                                                                                        |                          |  |                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 90%  |                                 | 20'   |
|                                                                                                     | Vyklusávanie, strečing                                                                                                     |                          |  |                   | F - hromadná                         |                                 | 10'   |

VYHODNOTENIE TJ:

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 90   |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 | 27        |
| -                | -    | -    | -    | -    | -             | 20    | 35    | -     | 55   | -            | 25    | -     | 25   | 80        |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 2

| Družstvo: <b>žiaci</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dátum: <b>13.03.1999</b>                                    |                                     | Čas: <b>15:30</b> |  | Obdobie: <b>hlavné II.</b>         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--|------------------------------------|--|
| Cieľ: <b>KO príprava, Rozvoj rýchlostno – koordinačných schopností</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                     |                   |  | Objem (min.): <b>70 minút</b>      |  |
| Tréneri: <b>Ján Starosta, František Kolečko, Pomôcky: rebríky, prekážky, zástavky</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                     |                   |  | Prostredie: <b>atletická dráha</b> |  |
| Časť                                                                                  | Obsah - popis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nákres                                                      | Metodické poznámky                  | Objem             |  |                                    |  |
| Úvodná                                                                                | <b>Rozohriatie:</b> atleticko – bežecké aktivity.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             | F – hromadná<br>I – 30%             | <b>5´</b>         |  |                                    |  |
| Prípravná                                                                             | Gymnastické a obratnostné činnosti<br>strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             | F – hromadná<br>I – 50%             | <b>10´</b>        |  |                                    |  |
| Hlavná                                                                                | <p>• koordinačná prekážková dráha dlhá 40m<br/>voľný beh (5m) – „koordinačný rebrík“(5m) – beh cez prekážky (15 cm vysoké; 9m) – „rýchlostno-koordinačný rebrík“ (5m) – rýchlostne bežecký úsek (10m)</p> <p><b>koordinačný rebrík</b> – beh vpred, bokom s došľapom jednou, oboma nohami, preskoky znožmo, jednoonožne, beh bokom skrižmo (s vytáčaním trupu), striedanie behu vpred a vzad, preskoky jednoonožne bokom, striedanie odrazov znožmo a jednoonožne a pod.</p> <p><b>beh cez prekážky</b> – beh vpred, bokom, došľap jednou alebo oboma nohami medzi prekážkami, odrazy znožmo, slalomový beh atď.</p> <p><b>rýchlostno-koordinačný rebrík</b> – beh vpred s došľapmi jednou alebo oboma nohami, preskoky znožmo, jednoonožne, beh bokom s vytáčaním trupu, odpichy, beh vpred a vzad, zmeny smeru, striedanie behu vpred a vzad, atď.</p> | <p>5m<br/>5m<br/>2m<br/>9m<br/>2m<br/>5m<br/>2m<br/>10m</p> | F – hromadná<br>I – 100%<br>PO - 41 | <b>45´</b>        |  |                                    |  |
| Záverčná                                                                              | Vyklusanie, strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             | F - hromadná                        | <b>10´</b>        |  |                                    |  |

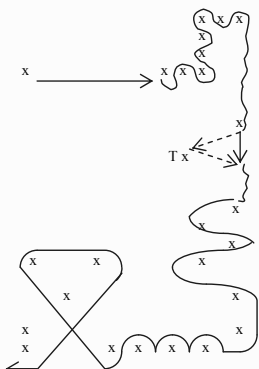
**VYHODNOTENIE TJ:**

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 70   |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

**ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE**

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 |           |
| 30               |      |      | 15   | 45   | -             | -     | -     | -     |      | -            | -     | -     | -    | 45        |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 3

| Družstvo: <b>žiaci</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dátum: <b>13.03.1999</b>                                                          | Čas: <b>15:30</b>                                                                               | Obdobie: <b>prípravné II.</b>   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| Cieľ: <b>KO príprava, Rozvoj vytrvalostných schopností</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                                 | Objem (min.): <b>90 minút</b>   |  |
| Tréneri: <b>Ján Starosta, František Kolečko,</b> Pomôcky: <b>lopty, kužele, rozlišovacie vesty</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                                 | Prostredie: <b>pomocné ihr.</b> |  |
| Časť                                                                                               | Obsah - popis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nákres                                                                            | Metodické poznámky                                                                              | Objem                           |  |
| Úvodná                                                                                             | <b>Rozcvičenie:</b> 400 m poklus<br>Naháňačka vo dvojiciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 50%                                                             | 5'                              |  |
| Prípravná                                                                                          | Vedenie lopty rôznymi spôsobmi vo vymedzenom území 20x20m, na znamenie trénera plnenie rôznych úloh (zašľapnuť loptu a čo najrýchlejšie vybehnúť zo štvorca cez vzdialenejšiu čiaru a pod.)<br>Strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 40%                                                             | 10'                             |  |
| Hlavná                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smer pohybu hráčov na polovici ihriska po dráhe:<ul style="list-style-type: none"><li>- nástup 25 m</li><li>- vedenie lopty, slalomom, kužele 2m od seba</li><li>- vedenie lopty priamym smerom 15 m</li><li>- narážacia s trénerom</li><li>- vedenie lopty priamym smerom 10 m, zašľapanutie lopty</li><li>- beh dopredu bokom od kužele'a ku kuželu</li><li>- poklus 8m</li><li>- zmena smeru, poklus 5m</li><li>- zložné preskoky ponad kužele (8)</li><li>- beh vo štvorci (diagonálne 15m, vertikálne 10m, diagonálne 10m)</li><li>- poklus 5m</li><li>- chôdza do východzieho postavenia</li></ul></li></ul> |  | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 70%<br>IZ – 50''<br>IO – 150''<br>PO – 5<br>PS – 3<br>IO s – 6' | 65'                             |  |
| Záverčná                                                                                           | Vyklusanie, strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   | F - hromadná                                                                                    | 10'                             |  |

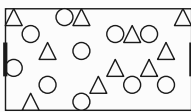
## VYHODNOTENIE TJ:

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 90   |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

## ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 |           |
|                  | 35   | -    | -    | 35   | 30            | -     | -     | -     | 30   | -            | -     | -     | -    | 27        |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      | 65        |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 4

| Družstvo: <b>dorast</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dátum: <b>13.04.1999</b> |  | Čas: <b>16:00</b>                                                                 |                                     | Obdobie: <b>hlavné II.</b>    |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------|
| Cieľ: <b>TE-TA príprava, Nácvik a zdokonaľovanie ÚHS</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     | Objem (min.): <b>90 minút</b> |       |
| Tréneri: <b>Ján Mrkvička, František Rebrík,</b> Pomôcky: <b>lopty, prenosné brány, rozlišovacie vesty, kužele</b> Prostredie: <b>ihrisko</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               |       |
| Časť                                                                                                                                         | Obsah - popis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |  | Nákres                                                                            | Metodické poznámky                  |                               | Objem |
| Úvodná                                                                                                                                       | Úlohované vedenie lopty na ploche s rozmermi 20x30m pomedzi kužele a prekážky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |  |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 50% |                               | 5'    |
| Prípravná                                                                                                                                    | 10:10 na ihrisku s rozmermi 33x 40m na hádzanárske brány, prihrávky rukami, strel'ba nohou po nahodení súperom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |  |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 50% |                               | 10'   |
| Hlavná                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Prechod z postavenia zo ZHS na vlastnej polovici do postavenia na súperovej polovici</li><li>• Presná kombinačná hra postupne z jednej krajnej vertikály cez strednú do opačnej smerom od obrannej formácie do útoku s postupným pohybom na súperovu polovicu</li><li>• Nácvik zakladania útoku brankárom so zakončením proti statickému súperovi</li><li>• Spolupráca hráčov v jednotlivých vertikálach</li><li>• Uplatňovanie ÚHK predbiehaním, vybiehaním z tandemu a narážackou</li><li>• V strednej vertikále medzi pokutovými územiami súper aplikuje pressing</li><li>• V území medzi pokutovým územím a polovicou ihriska v krajných vertikálach 10 malých brán – hra na prihrávky</li><li>• 10:10 strel'ba až po viac prihrávkových kombináciách</li></ul> |                          |  |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 40% |                               | 5'    |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               | 5'    |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               | 5'    |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               | 10'   |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – HC<br>I – 70% |                               | 10'   |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               | 5'    |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 90% |                               | 10'   |
| Záverčná                                                                                                                                     | Vyklusanie, strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |                                                                                   | F - hromadná                        |                               | 15'   |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |                                                                                   |                                     |                               | 10'   |

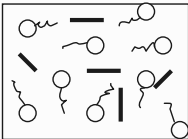
VYHODNOTENIE TJ:

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 90   |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 | 27        |
|                  | -    | -    | -    | -    | -             | 10    | 35    | -     | 45   | -            | -     | 25    | 25   | 70        |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 5

| Družstvo: <b>dorast</b>                                      |                                                                                                                                               | Dátum: <b>13.04.1999</b>                                                          |      | Čas: <b>16:00</b>                        |               | Obdobie: <b>hlavné II.</b>    |       |       |            |              |       |       |      |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|-------|------------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| Cieľ: <b>TE-TA príprava, Zdokonaľovanie ÚHČJ, OHČJ, ÚHK,</b> |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               | Objem (min.): <b>90 minút</b> |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Tréneri: <b>Ján Mrkvička, František Rebrik,</b>              |                                                                                                                                               | Pomôcky: <b>lopty, prenosné brány, rozlišovacie vesty</b>                         |      |                                          |               | Prostredie: <b>ihrisko</b>    |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Časť                                                         | Obsah - popis                                                                                                                                 | Nákres                                                                            |      | Metodické poznámky                       |               | Objem                         |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Úvodná                                                       | Naháňačka s vedením lopty                                                                                                                     |  |      | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 50%      |               | 5'                            |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Prípravná                                                    | V 4 územiach 10x10m hráči vykonávajú rôzne úlohy (vedenie lopty pomedzi seba, prihrávky na jeden dotyk, nedaj loptu strednému, hra cez čiary) |  |      | F – skupinová<br>MOF – PC, PH<br>I – 50% |               | 15'                           |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Hlavná                                                       | • Strel'ba po spätnej prihrávke a vedení lopty                                                                                                |                                                                                   |      | F – skupinová<br>MOF – PC<br>I – 50%     |               | 10'                           |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                              | F – skupinová<br>MOF – PC<br>I – 50%                                                                                                          |                                                                                   |      | 10'                                      |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                              | F – skupinová<br>MOF –PH<br>I – 70%                                                                                                           |                                                                                   |      | 20'                                      |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                              | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 90%                                                                                                           |                                                                                   |      | 20'                                      |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Záverečná                                                    | Vyklusanie, strečing                                                                                                                          |                                                                                   |      | F - hromadná                             |               | 10'                           |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>VYHODNOTENIE TJ:</b>                                      |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE</b>                      |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               |                               |       |       | <b>ŠTÚ</b> |              |       |       |      |           |
|                                                              | KD 1                                                                                                                                          | DZ 2                                                                              | TJ 3 | TH 4                                     | PZ 5          | ČZ 6                          | RS 7  | NP 8  | HZ 9       | KC 10        | Rz 11 | Rt 12 |      |           |
| PLÁN                                                         | 1                                                                                                                                             | 1                                                                                 | 1    |                                          |               |                               |       |       | 90         |              |       |       |      |           |
| SKUTOČNOSŤ                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE</b>                      |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING                                             |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          | HERNÝ TRÉNING |                               |       |       |            | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
| R 13                                                         | V 14                                                                                                                                          | S 15                                                                              | O 16 | Σ 17                                     | PC 18         | HC 19                         | PH 20 | VH 21 | Σ 22       | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 | 27        |
| -                                                            | -                                                                                                                                             | -                                                                                 | -    | -                                        | 30            | -                             | 45    | -     | 75         | -            | -     | -     | -    | 75        |
|                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                   |      |                                          |               |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 6

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                               |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| Družstvo: <b>dorast</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dátum: <b>25.07.1999</b> |  | Čas: <b>16:00</b>            |                                                                                                                                                                                                                                          | Obdobie: <b>prípravné I.</b>  |  |
| Cieľ: <b>Rozvoj rýchlostných a rýchlostno-koordinačných schopností</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                          | Objem (min.): <b>80 minút</b> |  |
| Tréneri: <b>Ján Mrkvička, František Rebrík,</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  | Pomôcky: <b>tyče, kužele</b> |                                                                                                                                                                                                                                          | Prostredie: <b>ihrisko</b>    |  |
| Časť                                                                   | Obsah - popis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  | Nákres                       | Metodické poznámky                                                                                                                                                                                                                       | Objem                         |  |
| Úvodná                                                                 | Rozohriatie: pokus 1000m<br>Naháňačka s cvikom. Naháňajúci vykoná určitý cvik (napr. kotúl vpred) a ostatní ho musia zopakovať                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |  |                              | F – hromadná<br>I – 40%                                                                                                                                                                                                                  | 10´                           |  |
| Prípravná                                                              | Bežecká abeceda<br>Kordinovaný beh pomedzi tyče<br>Strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |  |                              | F – hromadná<br>I – 50%                                                                                                                                                                                                                  | 15´                           |  |
| Hlavná                                                                 | <b>Štarty so zmenami smeru</b><br><b>1. na úsekoch s rozmermi 2m, 3m, 3m;</b><br>štart po 5´´<br><br>2 + 3m    späť 3m    3 + 3m    späť 3m    3m<br><br>beh vpred - beh vpred - beh vpred - beh vpred - beh vpred<br>beh vpred - beh vzad - beh vpred - beh vzad - beh vpred<br>beh vpred – bokom (P) - beh vpred – bokom(L) - beh vpred<br>beh vpred – bokom (L) - beh vpred – bokom(P) - beh vpred<br><br>2m    3m    späť 3m    3 + 3m    späť 3m    3m<br><br>skipping -beh vpred - beh vzad - beh vpred - beh vzad – vpred<br>lifting -beh vpred - beh vzad - beh vpred - beh vzad - vpred<br><br><b>2. na úsekoch – 5m šikmo vpred vľavo, 5m späť (bokom alebo vzad), 5m šikmo vpred vpravo, 5m späť (bokom alebo vzad), 15m vpred</b><br><br><b>3. na úsekoch – 5m vpred, 5m šikmo vpred vľavo resp. vpravo, 5m šikmo vpred vpravo resp. vľavo, 5m vpred</b> |                          |  | <br><br>                     | F – hromadná<br>I – 100% ; PO – 6<br>IZ – 6-8´´; IO – 80´´<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>F – hromadná<br>I – 100%<br>PO – 6<br>IZ – 8-10´´<br>IO – 110´´<br><br>F – hromadná<br>I – 100%<br>PO – 6<br>IZ – 8-10´´<br>IO – 110´´ | 45´                           |  |
| Záverečná                                                              | Vyklusanie, strečing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                          | 10´                           |  |

**VYHODNOTENIE TJ:**

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 80´  |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

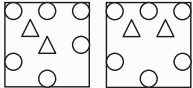
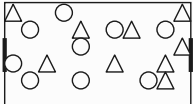
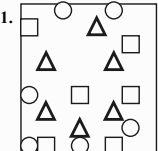
**ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE**

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22<br>+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|---------------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 |               |
| 45               | -    | -    | -    | 45   | -             | -     | -     | -     | -    | -            | -     | -     | -    | 45            |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      |               |

## VYHODNOTENIE TJ:

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |               |       |       |       |      | ŠTÚ          |       |       |       |               |
|----------------------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|---------------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5          | ČZ 6  | RS 7  | NP 8  |      | HZ 9         | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |               |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |               |       |       |       |      | 80'          |       |       |       |               |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |       |               |
| ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |       |               |
| KONDIČNÝ TRÉNING                 |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |       | Σ17+22<br>+26 |
| R 13                             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26  | 27            |
| 45                               | -    | -    | -    | 45   | -             | -     | -     | -     | -    | -            | -     | -     | -     | 45            |
|                                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |       |               |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 7

|                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                           |  |                                                                                      |  |                                      |  |       |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------|
| Družstvo: <b>seniori</b>                                     |                                                                                                                                                                           | Dátum: <b>13.04.1999</b>                                  |  | Čas: <b>17:00</b>                                                                    |  | Obdobie: <b>hlavné II.</b>           |  |       |
| Cieľ: <b>TE-TA príprava, Zdokonaľovanie ÚHČJ, OHČJ, ÚHK,</b> |                                                                                                                                                                           |                                                           |  |                                                                                      |  | Objem (min.): <b>90 minút</b>        |  |       |
| Tréneri: <b>Ján Kováč, František Maslo,</b>                  |                                                                                                                                                                           | Pomôcky: <b>lopty, prenosné brány, rozlišovacie vesty</b> |  |                                                                                      |  | Prostredie: <b>ihrisko</b>           |  |       |
| Časť                                                         | Obsah - popis                                                                                                                                                             |                                                           |  | Nákres                                                                               |  | Metodické poznámky                   |  | Objem |
| Úvodná                                                       | Rozcvičenie: Nedaj loptu strednému – 6 : 2 na jeden dotyk,<br>2 skupiny                                                                                                   |                                                           |  |     |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>1 – 40%  |  | 5´    |
| Prípravná                                                    | 9:9 - Hádzaná na dve brány. Gól platí prvým dotykom nohou (hlavou za tri) po nahodení spoluhráčom.<br>Obmeny: po prihrávke prvok bežeckej abecedy, štart, kotúľ, atď.     |                                                           |  |     |  | F – skupinová<br>MOF – PH<br>1 – 60% |  | 15´   |
| Hlavná                                                       | 1. (6+6):6 na držanie lopty na ihrisku 40x30 m. Šestica, ktorá hrá sama sa snaží získať loptu. Ak sa jej to podarí, jej miesto zaujme šestica, ktorej hráč stratil loptu. |                                                           |  | 1.  |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>1 – 70%  |  | 20´   |
|                                                              | 2. 9:9 na držanie lopty na ihrisku 70x30m. Každé družstvo po získaní lopty sa ju snaží dostať čo najskôr na svoju polovicu ihriska a tam ju držať v moci.                 |                                                           |  |     |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>1 – 80%  |  | 20´   |
|                                                              | 3. 9:9 na veľké brány voľná hra medzi pokutovými územiami.                                                                                                                |                                                           |  |    |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>1 – 90%  |  | 20´   |
| Záverečná                                                    | Vyklusávanie, strečing                                                                                                                                                    |                                                           |  |                                                                                      |  | F - hromadná                         |  | 10´   |

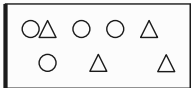
VYHODNOTENIE TJ:

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |  |      | ŠTÚ |       |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|------|-----|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 |  | HZ 9 |     | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      |  | 90   |     |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |  |      |     |       |       |       |

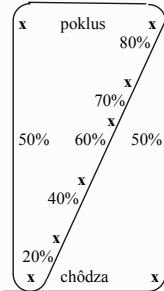
ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      |       |       |       |       |      |        |       |       | HERNÝ TRÉNING |  |  |  |  | HERNÝ NÁCVIK |  |  |  | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|---------------|--|--|--|--|--------------|--|--|--|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18 | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23 | HK 24 | HS 25 | Σ 26          |  |  |  |  | 27           |  |  |  |           |
| -                | -    | -    | -    | -    | -     | -     | 80    | -     | 80   | -      | -     | -     | -             |  |  |  |  | 80           |  |  |  |           |
|                  |      |      |      |      |       |       |       |       |      |        |       |       |               |  |  |  |  |              |  |  |  |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 8

| Družstvo: <b>seniori</b>                                 |                                                                                                                                            | Dátum: <b>13.04.1999</b>                                                          |                                      | Čas: <b>17:00</b> |                            | Obdobie: <b>prípravné I.</b>  |       |       |            |              |       |       |      |           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|-------|-------|------------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| Cieľ: <b>TE-TA príprava, Nácvik a zdokonaľovanie OHS</b> |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            | Objem (min.): <b>90 minút</b> |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Tréneri: <b>Ján Kováč, František Maslo,</b>              |                                                                                                                                            | Pomôcky: <b>lopty, prenosné brány, rozlišovacie vesty</b>                         |                                      |                   | Prostredie: <b>ihrisko</b> |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Časť                                                     | Obsah - popis                                                                                                                              | Nákres                                                                            | Metodické poznámky                   | Objem             |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Úvodná                                                   | <b>Rozohratie:</b> Prihrávky v pohybe v dvojiciach na polovici ihriska                                                                     |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 30%  | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Prípravná                                                | Rozcvičenie s loptou.<br><br>4:4 gól platí prevedením lopty cez čiaru<br>2 skupiny                                                         |  | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 60%  | 15´               |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Hlavná                                                   | • rozostavenie hráčov v ZHS a ich pohyb za loptou                                                                                          |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PC<br>I – 30%  | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 2 rozohrávači si prihrávajú na 2 dotyky – hráči v ZHS sa pohybujú za loptou                                                              |                                                                                   |                                      | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 4 rozohrávači na 2 dotyky – hráči v ZHS pohyb za loptou                                                                                  |                                                                                   |                                      | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 4 rozohrávači si prihrávajú medzi sebou + prihrávky na obrancov na 2 dotyky – hráči v ZHS sa pohybujú za loptou                          |                                                                                   |                                      | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 3 rozohrávači okrem prihrávok medzi sebou aj prihrávky na stredových hráčov                                                              |                                                                                   |                                      | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • aj s hráčmi súpera, ktorí si prihrávajú medzi sebou – hráči v ZHS pohyb za loptou                                                        |                                                                                   |                                      | 5´                |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| Záverčná                                                 | • snaha obrancov o poloaktívne bránenie (predsakovanie) po získaní lopty zakladanie útoku, útočníci po prebratí loptu vedú a realizujú ÚHK |                                                                                   | F – hromadná<br>MOF – PH<br>I – 80%  | 10´               |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 1:1, 2:2, cez čiaru, v jednotlivých vertikálach                                                                                          |                                                                                   | F – skupinovú<br>MOF – PH<br>I – 80% | 15´               |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | • 6:6, 8:8 na 4 bránky alebo 2 brány s brankármi                                                                                           |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
|                                                          | Vykľusávanie, strečing                                                                                                                     |                                                                                   | F – hromadná                         | 10´               |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>VYHODNOTENIE TJ:</b>                                  |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE</b>                  |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       | <b>ŠTÚ</b> |              |       |       |      |           |
|                                                          | KD 1                                                                                                                                       | DZ 2                                                                              | TJ 3                                 | TH 4              | PZ 5                       | ČZ 6                          | RS 7  | NP 8  | HZ 9       | KC 10        | Rz 11 | Rt 12 |      |           |
| PLÁN                                                     | 1                                                                                                                                          | 1                                                                                 | 1                                    |                   |                            |                               |       |       | 90         |              |       |       |      |           |
| SKUTOČNOSŤ                                               |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| <b>ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE</b>                  |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |
| KONDIČNÝ TRÉNING                                         |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   | HERNÝ TRÉNING              |                               |       |       |            | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
| R 13                                                     | V 14                                                                                                                                       | S 15                                                                              | O 16                                 | Σ 17              | PC 18                      | HC 19                         | PH 20 | VH 21 | Σ 22       | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 | 27        |
|                                                          | -                                                                                                                                          | -                                                                                 | -                                    | -                 | -                          | -                             | 35    | -     | -          | -            | -     | 35    | 35   | 70        |
|                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                   |                                      |                   |                            |                               |       |       |            |              |       |       |      |           |

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č.: 9

| Družstvo: <b>seniori</b>                                   |                                                          | Dátum: <b>13.01.1999</b> |                              | Čas: <b>17:00</b>                                                                 |                                    | Obdobie: <b>prípravné II.</b>   |       |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------|
| Cieľ: <b>KO príprava, Rozvoj vytrvalostných schopností</b> |                                                          |                          |                              |                                                                                   |                                    | Objem (min.): <b>70 minút</b>   |       |
| Tréneri: <b>Ján Kováč, František Maslo,</b>                |                                                          |                          | Pomôcky: <b>kužele, méty</b> |                                                                                   |                                    | Prostredie: <b>pom. ihrisko</b> |       |
| Časť                                                       | Obsah - popis                                            |                          |                              | Nákres                                                                            | Metodické poznámky                 |                                 | Objem |
| Úvodná                                                     | Rozohriatie: Poklus 800 m                                |                          |                              |                                                                                   | F – hromadná<br>I – 40%            |                                 | 5´    |
| Prípravná                                                  | Rozcvičenie vo dvojiciach<br>Bežecká abeceda             |                          |                              |                                                                                   | F – skupinová<br>I – 20%           |                                 | 10´   |
| Hlavná                                                     | Fartlek<br>Beh po obvode a diagonále futbalového ihriska |                          |                              |  | F – hromadná<br>I – ako na obrázku |                                 | 45´   |
| Záverečná                                                  | Vyklusanie, strečing                                     |                          |                              |                                                                                   | F - hromadná                       |                                 | 10´   |

**VYHODNOTENIE TJ:**

| VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ŠTÚ   |       |       |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|                                  | KD 1 | DZ 2 | TJ 3 | TH 4 | PZ 5 | ČZ 6 | RS 7 | NP 8 | HZ 9 | KC 10 | Rz 11 | Rt 12 |
| PLÁN                             | 1    | 1    | 1    |      |      |      |      |      | 70   |       |       |       |
| SKUTOČNOSŤ                       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |

**ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE**

| KONDIČNÝ TRÉNING |      |      |      |      | HERNÝ TRÉNING |       |       |       |      | HERNÝ NÁCVIK |       |       |      | Σ17+22+26 |
|------------------|------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|-------|-------|------|-----------|
| R 13             | V 14 | S 15 | O 16 | Σ 17 | PC 18         | HC 19 | PH 20 | VH 21 | Σ 22 | HČJ 23       | HK 24 | HS 25 | Σ 26 | 27        |
|                  | 45   | -    | -    | 45   | -             | -     | -     | -     | -    | -            | -     | -     | -    | 45        |
|                  |      |      |      |      |               |       |       |       |      |              |       |       |      |           |

## POUŽITÁ LITERATÚRA

- BAUER, G. 1996. Hrajeme fotbal. České Budějovice : KOPP, 1996.
- BISANZ, G. – GERISCH, G. 1988. Fußball, Training, Technik, Taktik. Reinbek bei Hamburg, 1988.
- BRŮNA, V. a kol. 2007. Fotbalová školička. Praha : Grada, 2007.
- BUKAČ, L. – DOVALIL, J. 1990. Lední hokej: trénink herní dokonalosti. Praha : Olympia, 1990.
- BURSOVÁ, M. a kol. 2003. Kompenzační cvičení pro fotbalisty. Praha : Olympia, 2003.
- BUZEK, M. 2005. Učíme se hrát ofenzivně v rozostavení 4-4-2. In: *Fotbal a trénik* č. 1/2005, Praha : UČFT ČMFS, 2005. s. 8-16.
- BUZEK, M. - PROCHÁZKA, L. 1999. Česká fotbalová škola. Praha : Olympia, 1999.
- BUZEK, M. - PROCHÁZKA, L. 2003. Moderní obrana. Praha : G.D.K. Sport M, 2003.
- DESHORS, M. 1997. Futbal. Bratislava : Mladé letá s.r.o., 1997.
- DOBŘÝ, L. 2005. O herním výkonu pro trenéry mládeže. In: *Fotbal a trénik* č. 2/2005, Praha : UČFT ČMFS, 2005. s. 8-12.
- DOVALIL, J. a kol. 2005. Výkon a trénink ves portu. Praha : Olympia, 2005.
- FAJFER, Z. 2003. Skupinový trénink v systému tréninku mládeže ve fotbalu. In: *Herná příprava v športových hrách*. Bratislava : STU MtF Trnava, 2003. s. 4 - 12.
- FRANK, G. Fotbal – 96 tréninkových programů. Praha : Grada, 2006.
- HARVEY, G. – DUNGWORTH, R. 1997. Soccer School. Usborne Publishing Ltd., 1997.
- HOLIENKA, M. 1997. Futbal – hra, kondícia, tréning. Bratislava : PEEM, 1997.
- CHOUTKA, M. – DOVALIL, J. 1991. Sportovní trénink. Praha : Olympia, 1991.
- KAČÁNI, L. 2005. Futbal. Herná příprava (2) – teória a prax. Bratislava : SFZ, 2005.
- KAČÁNI, L. 2002. Futbal – tréning hrou. Bratislava : SFZ, 2002.
- KAČÁNI, L. 2003. Pozičná hra v útoku – pohyb bez lopty. In: *Profutbal* č. 3/2003, Bratislava : SFZ ÚFTS, 2003. s. 8-13.
- KAČÁNI, L. 2005. Futbal – Herná příprava /2/ Teória a prax. Bratislava : SFZ, 2005.
- KOLEKTÍV. 2002. Veľká škola futbalu. Praha : Svojtka&Co., 2002.
- KOLLATH, E. 2006. Fotbal – technika a taktika. Praha : Grada, 2006.
- KOLLÁR, R. – ADAMČÁK, Š. 2007. Futbal. Banská Bystrica : PdF UMB, 2007. 193 s.
- KVAČEK, M. 2002. Jak trénovat nejmenší fotbalisty – abeceda pro začínající trenéry. Praha : MAC, spol. s.r.o., 2002.

- MARTENS, R.** 2006. Úspěšný trenér. Praha : Grada, 2006
- NEMEC, M.** 1995. K problematice herného tréninku mladých fotbalistů. In.: *Možnosti skvalitňovania telovýchovného procesu v súčasných podmienkach*. Banská Bystrica : RVS TVŠ, 1995. s.40-45
- NEMEC, M.** 1998. Program prípravy mladých fotbalistů so zameraním na herný tréning. In.: *Hry v programech telovýchovných procesů*. Plzeň : ZČU, 1998. s. 109 – 114.
- NEMEC, M.** 2002. Příprava mladých fotbalistů na školách a v oddieloch. Banská Bystrica : FHV UMB, 2002.
- NEMEC, M. – ŠTEFÁŇÁK, P. – SYLVESTR, M.** 2005. Tréner futbalu – učebné texty pre trénerov futbalu C licencie. Banská Bystrica : SsFZ, 2005.
- NEUMANN, G. - PFUTZNER, K. – HOTTENROTT, K.** 2005. Trénink pod kontrolou. Praha : GRADA, 2005.
- PERÁČEK, P.** 1997. Futbal. Riadenie – plánovanie – tréning. Bratislava : P. Mačura, 1997.
- PERÁČEK, P.** 2003. Stratégia športovej prípravy talentovanej mládeže s horizontom uplatnenia sa vo vrcholovom športe. In.: *„Športová príprava mládeže“*. Bratislava : NŠC, 2003, s. 5-13.
- PERÁČEK, P. a kol.** 2004. Teória didaktika športových hier I. Bratislava : P. Mačura, 2004.
- PERIČ, T.** 2004. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha : Grada, 2004.
- PERIČ, T.** 2004. Sportovní příprava dětí. Praha : Grada, 2004.
- PSOTTA, R.** 1999. Fotbal – základní program. Praha : NS Svoboda, 1999.
- PSOTTA, R. a kol.** 2006. Fotbal – kondiční trénink. Praha : Grada, 2006.
- ROHR, B. – SIMON, G.** 2006. Fotbal – velký lexikón. Praha : Grada, 2006.
- SLOVÍK, J. a kol.** 1993. Didaktika športových hier. Bratislava : UK, 1993.
- SOUKUP, M.** 2002. Začínáme trénovat. Praha : MAC, spol. s.r.o. 2002.
- TŮMA, M. - TKADLEC, J.** 2004. Hry s míčem pro děti. Praha : Grada, 2004.
- VIKTOR, I.** 2001. Trénink brankáře. Praha : G.D.K. Sport M, 2001
- VOTÍK, J. - ZALABÁK, J.** 2003. Tréner futbalu C licence. Praha : Olympia 2003.
- VOTÍK, J.** 2003. Fotbal – trénink budoucích hvězd. Praha : Grada, 2003.
- VOTÍK, J.** 2005. Tréner futbalu B UEFA licence. Praha : Olympia 2005.
- VOTÍK, J.** 2005. Fotbalová cvičení a hry. Praha : Grada, 2005.

### Časopis:

Fotbal a trénink (r. 2004 – 2008), vydáva ÚČFT ČMFS vo vydavateľstve G.D.K. Sport M

### Internetové stránky:

<http://www.wikipedia>

<http://www.top-trend.sk/new/index.php?section=Top-Trend&sec=2>

<http://www.fifa.com/>  
<http://www.fotbal.cz/c/index.asp>  
<http://www.futbalsfz.sk/>  
<http://soccerpatch.com/SITES/socsites.html>  
<http://www.trainingstipps.com/index.html>  
<http://www.thefa.com/default.htm>  
<http://www.ssfz.sk/>  
<http://www.uefa.com/>

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky  
Krajské športové centrum Banská Bystrica  
Stredoslovenský futbalový zväz – Trénersko-metodická komisia

**Názov:** TRÉNER FUTBALU  
Učebné texty pre školenie trénerov futbalu UEFA B licencie  
**Autori:** Miroslav Nemec a kolektív  
**Recenzenti:** doc. PaedDr. Ladislav Bence, CSc.; PaedDr. Ivan Štulajter, PhD.  
**Náklad:** 200 ks  
**Rozsah:** 199 strán  
**Vydanie:** druhé – dotlač  
**Formát:** A5  
**Vydavateľ:** SsFZ TMK Banská Bystrica  
**Tlač:** KOPRINT, s.r.o. Banská Bystrica

**ISBN** 978-80-89183-52-4  
**EAN** 9788089183364

Učebné texty neprešli jazykovou korektúrou, za obsah publikácie zodpovedajú autori.

