

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Návrh a ověření programu výuky základů kopané  
dívek  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Jan Beneš, Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Design and verification program teaching basic  
football girls  
(graduation theses)**

Author: Jan Beneš  
Supervisor: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Návrh a ověření programu výuky základů kopané dívek

**Jméno a příjmení autora:** Jan Beneš

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Petr Požárek

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce nás seznamuje s problematikou ženské kopané a uvádí její odlišnosti od mužské kopané. Úkolem bakalářské práce je vypracovat tréninkový program pro tým ženské kopané a aplikovat ho na vybraném družstvu. Také dojde k testování hráček na začátku a na konci tréninkového programu za pomoci testové baterie, která se bude skládat z testu na rychlost, sílu, vytrvalost, ohebnost a technické dovednosti z kopané. Určení sportovci budou testováni ve stejných podmínkách, budou přesně informováni o průběhu a požadavcích testování. Získané výsledky se zpracují a ověří tak předem určené hypotézy a vyhodnotí případné zlepšení výkonů.

**Klíčová slova:** ženská kopaná, tréninkový program, fyzické testy, pohybové schopnosti, technické dovednosti, fyziologické odlišnosti

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Design and verification program teaching basic football girls

**Author's first name and surname:** Jan Beneš

**Field of study:** Physical training and sport

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Mgr. Petr Požárek

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

Bachelor's thesis us introduces the issue of women's soccer and its differences from the men's soccer. The task of the Bachelor thesis is to develop a training programme for women's soccer team and apply it to the selected team. Also to test the color at the beginning and at the end of a training programme with the help of the test battery, this will consist of a test for speed, strength, endurance, flexibility and technical skills of soccer. The determination of the athletes will be tested in the same conditions, will be precisely informed of the progress and the requirements of testing. The results obtained shall be processed and verified so the predetermined hypotheses and evaluate possible improvements in performance.

**Keywords:** women's soccer, a training program, physical testing, motional abilities, technical skills, physiological differences

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

### **Poděkování**

Děkuji hráčkám kopané z Jindřichova Hradce, které se zúčastnily testování a experimentu, děkuji Akademické knihovně v Č. Budějovicích za zapůjčení literatury a dále děkuji také vedoucímu mé bakalářské práce, panu Mgr. Petru Požárkovi.

Jan Beneš

# Obsah

<b>1 Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Přehled poznatků .....</b>	<b>11</b>
2.1 Technicko-taktické pohybové dovednosti .....	11
2.1.1 <i>Technika a taktika</i> .....	13
2.1.1.1 <i>Technika</i> .....	13
2.1.1.2 <i>Taktika</i> .....	16
2.2 Fyzické, psychické a tréninkové odlišnosti mužů a žen .....	19
2.2.1 <i>Anatomické a fyziologické rozdíly u mužů a žen</i> .....	20
2.2.1.1 <i>Menstruační cyklus</i> .....	21
2.2.1.2 <i>Těhotenství</i> .....	22
2.2.2 <i>Psychologické a motorické rozdíly mužů a žen</i> .....	22
2.2.2.1 <i>Psychika ženy</i> .....	22
2.2.2.2 <i>Motorika ženy</i> .....	23
2.3 Tréninkový proces v kopané žen .....	24
2.3.1 <i>Role trenéra</i> .....	25
2.3.2 <i>Trenér ženské kopané</i> .....	27
<b>3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy .....</b>	<b>28</b>
3.1 Cíle práce .....	28
3.2 Úkoly práce .....	28
3.3 Hypotézy .....	28
<b>4 Metodologie .....</b>	<b>29</b>
4.1 Test rychlosti .....	29
4.2 Test síly .....	30
4.3 Test vytrvalosti .....	30
4.4 Test ohebnosti .....	31
4.5 Test technických dovedností .....	31
<b>5 Výsledky .....</b>	<b>33</b>
5.1 Test rychlosti .....	33

5.2 Test explozivní síly .....	34
5.3 Test vytrvalostní síly .....	35
5.4 Test vytrvalosti .....	36
5.5 Test ohebnosti .....	37
5.6 Test na vedení míče .....	38
5.7 Test střeleckých dovedností .....	39
5.8 Test technických dovedností s míčem .....	40
5.9 Průměrné výsledky .....	41
<b>6 Diskuze .....</b>	<b>42</b>
<b>7 Závěr .....</b>	<b>44</b>
<b>Referenční seznam literatury .....</b>	<b>45</b>



# 1 Úvod

K vybrání a zpracování daného tématu přispěl fakt, že jsem od malička aktivním hráčem kopané a v posledních letech začínám pronikat i do trenérské činnosti tohoto populárního sportu.

V místě mého bydliště, Jindřichův Hradec, již třetím rokem funguje dívčí fotbalový tým Sokol Jindřichův Hradec, který hraje krajský přebor žen. Tento tým jsem si vybral k ověření programu výuky základů kopané dívek.

Samozřejmě, že v kopané mužů a žen najdeme mnoho rozdílů. A to nejen herním projevem při utkání např. v rychlosti, důrazu, či technice, ale i v tréninkovém procesu, který má mnohé odlišnosti a specifika. Existuje několik rozdílů mezi mužem a ženou po stránce fyzické a psychické. Ne jinak tomu je při sportu, kde navíc musíme počítat také s odlišnostmi technicko-taktických dovedností a schopností.

Celosvětový vzestup zájmu o ženskou kopanou na úrovni mediální, divácké a především hráčské je dobře znám. Čísla v počtu sledovanosti i samotné divácké účasti na utkáních posledního mistrovství světa v kopané žen v Německu mluví za vše. Celková účast diváků na stadiónech na tomto mistrovství byla 845 711, což při počtu utkání (32), dělá průměr 26 428 diváků na zápas a úvodní zápas mistrovství mezi domácím Německem a Kanadou sledovalo v hledišti dokonce 73 680 diváků.

Dle údajů jednotlivých fotbalových svazů a asociací také počet registrovaných hráček jak v České republice, tak na celém světě rapidně stoupá. Do budoucna lze předpokládat, že popularita tohoto sportu se zastaví až na úrovni masivních sportů typu kopané mužů, atletiky, či ledního hokeje.

Popularity, registrovaných hráček a zájmu má u nás ženská kopaná vcelku dostatek, co ovšem zatím postrádá, je odborná literatura a specializované licencované trenérství, které by zaručilo nejen kvantitativní rozšíření sportu, ale i jeho kvalitativní úroveň. V odborné trenérské a sportovní literatuře nalezneme k této problematice vždy pouze okrajové a základní informace na úrovni jedné, či dvou kapitol.

V mé práci zkoumám tréninkový proces a ověření technicko-taktických dovedností a schopností u amatérského dívčího týmu Sokol Jindřichův Hradec, který je pravidelným účastníkem krajského přeboru žen. Bude vytvořen tréninkový program, který se pak bude aplikovat na určené družstvo. Na začátku a konci tréninkového

programu proběhne také testování hráček, aby se ověřilo případné zlepšení, či udržení předvedených výkonů.

Testová baterie bude obsahovat zkoušky ze základních pohybových schopností, tedy rychlost, síla, vytrvalost, pohyblivost, a také základní technické dovednosti z kopané, tedy práce s míčem, střelba a slalom.

Rozdílné výsledky z konečného testování lze předpokládat spíše u technických dovedností, neboť účelně zaměřený tréninkový program by měl především zlepšit specifickou techniku daného sportu. Naproti tomu u pohybových schopností se jedná hlavně o genetické předpoklady, sportovní historie každé hráčky a individuální přístup k tréninkovému procesu.

## 2 Přehled poznatků

Na začátku je třeba přiblížit a vysvětlit pojmy kopaná, její rozšíření a význam, a také seznámit se použitou odbornou literaturou.

Kopaná rozhodně patří k nejmasivnějším sportům světa a na žebříčku popularity by možná dosáhla na samý vrchol. Rozšíření zasahuje do většiny zemí všech kontinentů a významem, díky své materiální jednoduchosti, nezahrnuje pouze profesionální úroveň, ale i rekreační využití.

„Kopanou, nebo též fotbal, můžeme definovat jako sportovní hru brankového typu – je realizovaný prostřednictvím specifických pohybových aktivit všech hráčů, kteří se přizpůsobují podmínkám utkání, které jsou nestandardní a proměnlivé“ (Buzek a kol. 2007, s. 26).

Z počátku mohla být kopaná brána jako čistě mužský sport, avšak s obrovským rozšířením přišla řada i na ženy. Dnes máme na světě kolem 45 miliónů registrovaných hráček ze 140 zemí. U nás se počet registrovaných hráček pohybuje kolem 18 000. Mezi světové velmoci v ženské kopané rozhodně patří Německo, USA, Brazílie, Švédsko a díky vítězství na MS v roce 2011 také Japonsko.

U literatury zaměřené na kopanou doporučuji vycházet z učebnic pro získání trenérské licence A, B a C od autorů Buzka, Votíka a Zalabáka. V učebnici pro licenci B od Votíka také nalezneme speciální kapitulu, která se věnuje problematice ženské kopané. Při zkoumání fyziologických rozdílů mezi mužem a ženou jsem zvolil Fyziologie člověka a tělesných cvičení autorky Bartůňkové a od autorů Máčka a Máčkové Fyziologie tělesných cvičení, protože obě obsahují kapitoly se specifikou ženského organismu. Další důležitou podmínkou ke zpracování tématu bylo seznámit se tréninkovým procesem, sportovním výkonem a trenérskou prací. Pro tyto účely jsem vycházel z dvou publikací od autorského kolektivu Dovalila Výkon a trénink ve sportu a Lexikon sportovního tréninku.

### 2.1 Technicko-taktické pohybové dovednosti

Důležitým pojmem, se kterým se setkáváme při pohybové aktivitě, je pohybová dovednost. Na rozdíl od pohybové schopnosti, kterou vysvětlujeme jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, tak

pohybovou dovednost lze definovat jako učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly (Dovalil a kol. 2008).

Právě získané pohybové dovednosti pomáhají sportovcům k osvojení techniky a taktiky, které hrají velmi důležitou roli při sportovním výkonu. Oba zmíněné termíny, technika a taktika, potřebuje každý sportovec neustále a účelně zdokonalovat a udržovat pokud možno na nejvyšší úrovni. K získání a udržení optimální výkonnosti vede tréninkový proces, který může mít několik různých podob. Jednou z možností tréninku, který přímo umožňuje osvojování a zdokonalování technicko-taktických dovedností, je herní tréninkový přístup.

Herní tréninkový přístup se stále častěji objevuje při sportovních hrách a nahrazuje tak tradiční přístup založený na drilovém cvičení. Při tradičním přístupu má tréninkový proces pevný řád a danou posloupnost určitých cvičení. Základem pro dobrou výkonnost je především přehnaný důraz na osvojení techniky, které probíhá pomocí různých stále se opakujících drilových cvičení. U těchto cvičení nemá sportovec skoro žádnou volnost samostatného řešení herní situace a často se zde objevují přímé instrukce. Po dokončení nácviku techniky se pokračuje uvedením několika taktických prvků a teprve poté dochází k samotné hře. Pro některé sportovce může být takový přístup nudný a při drilových cvičení se také často dostaví přetrénovanost, či nechuť. Oproti tomu přístup herní už od začátku tréninkového procesu zahrnuje samotnou hru. Za pomoci různých herních cvičení si sportovec osvojuje techniku a její účelné a správné využití pro hru, tedy základy taktiky. Při herním cvičení má sportovec možnost se sám rozhodnout a následně zhodnotit své rozhodnutí. Také se zde rozvíjí komunikace, vnímání prostoru a předvídání – anticipace. Důležitou podmínkou při herním přístupu je role trenéra, který musí vždy správně zvolit účelnost a zaměření herního cvičení, případně obohacení hry o individuální úkoly. Herní tréninkový přístup nachází v moderním sportu velké uplatnění (Martens 2006).

Při tréninkovém procesu je volba přístupu čistě individuální, kterou si zvolí trenér dle svých vlastních zkušeností. Mně osobně je bližší herní přístup a to díky skutečnosti, že se věnuji mládeži, která od tréninkové jednotky také vyžaduje hru a zábavu. Tento přístup mi už dokázal, jak může nálada a obsah tréninku vylepšit i výkonnost a zájem o sport a pohyb. I ohlasy mých svěřenců jasně poukazují na efektivitu herního přístupu nad náročnějším přístupem pomocí drilu.

### **2.1.1 Technika a taktika**

Oba pojmy spolu úzce souvisí a rovněž jsou oba nedílnou součástí jak tréninkového procesu, tak potom výsledného sportovního výkonu. V tréninku mají technická i taktická příprava výsadní postavení, přičemž by se také nemělo zapomínat na přípravu kondiční a především také na psychologickou přípravu.

Prolínání mezi technikou a taktikou má logické vysvětlení. Sportovec, který má skvěle ovládnuté technické dovednosti, by bez správného taktického použití oné dovednosti při herní situaci těžko hledal uplatnění. Stejně jako sportovec, který dobře a včas vyhodnotí stejnou herní situaci, avšak neovládá dostatečně technické dovednosti, nenalezne výsledný účelný efekt.

Při technice se využívá tělo sportovce a jeho následný tělesný pohyb, tedy vyřešení herní situace za pomoci fyzických možností sportovce. Na straně druhé probíhá taktika především v mysli, tedy využití herní inteligence, vědomostí, znalostí, zkušeností a paměti.

Značnou výhodou pro sportovce je anticipace – předvídaní hry, která se podle Buzka a kol. (2007) u hráčů projevuje:

- v pozičně prostorovém pohybu (v zaujetí postavení, včetně předčasného postavení a následné činnosti – odebrání míče, vběhnutí do přihrávky apod.)
- v klamných činnostech, ve vědomé manipulaci se soupeřem
- v dohrávání zdánlivě ukončených akcí

#### **2.1.1.1 Technika**

„Pojem technika lze definovat jako způsob řešení pohybového úkolu v souladu s předepsanými pravidly příslušného sportu a v souladu se zákonitostmi pohybu vůbec“ (Dovalil a kol. 2008, s. 244).

Jako jednoznačný a logický záměr technické přípravy můžeme označit vytváření a následné důležité zdokonalování dané pohybové dovednosti tak, aby výsledné řešení mělo především svůj viditelný účel a také efekt v určitém specializovaném sportovním odvětví. Svou významnou roli při osvojování techniky nehraje pouze motorika člověka, ale i psychika sportovce a také fyziologické zákony člověka. Samotná technika může být u různých sportovců a odlišných odvětví značně individuální, především při sportovních hrách. Tedy onen technický průběh pohybu často poráží výsledná úspěšnost

(např. při kopané vstřelení branky). Stále častěji se objevuje při studiu technické přípravy pojem koordinace. Hlavně kvůli své funkci u motoriky člověka, jeho řízení a regulace, je brán jako integrující činitel. Celkové koordinační schopnosti mají vliv na plynulost a rytmiku pohybu, které často využívají hlavně vyspělí a zkušení sportovci (Dovalil a kol. 2002).

U osvojování technický dovedností sportovec využívá receptorů, kterými jsou smyslové orgány člověka. Ty následně přenášejí získané informace pomocí CNS do mozku, kde dochází ke zpracování pohybové dovednosti. Tento proces nazýváme učení a podle Martense (2006) rozpoznáváme 3 stadia výuky. První je mentální příprava, u které si sportovec nechá dovednost předvést a vysvětlit, což následně vede k vytvoření si vlastního obrazu pohybu. Druhým stadiem je samotný nácvik dovednosti, kde dochází k nacvičování pohybu v tréninkovém procesu se zpětnou vazbou, kterou představuje zprvu trenér svými instrukcemi, poté smyslové orgány sportovce jako informátora o chybném provedení. Třetím stadiem, závěrečným, je zautomatizování pohybu, kdy už má sportovec při dovednosti stabilní výkon a pokud dojde k chybě, je schopen ji sám správně zdůvodnit a případně napravit.

Podle mého názoru v případě kopané chápeme techniku a technické dovednosti jako nejdůležitější složku herní činnosti jednotlivce a jako základní potřebu při herních kombinacích, herních systémech a standardních situacích.

Buzek a kol. (2007, s. 27) uvádí, že „mezi určující předpoklady (podstatné faktory, proměnné), které umožňují hráči rozvíjet individuální herní výkon i rozvíjet způsobilost podílet se na týmovém herním výkonu, patří determinanty biomechanické, psychické a bioenergetické“.

Podle Votíka a Zalabáka (2007, s. 16-17) obsahuje herní výkon:

Herní činnosti jednotlivce:

- útočné
  - hra bez míče – výběr místa
  - přihrávání
  - zpracování míče
  - vedení míče
  - obcházení soupeře
  - střelba

- obranné
  - obsazování hráče s míčem
  - obsazování hráče bez míče
  - obsazování prostoru
  - odebrání míče

Herní kombinace:

- útočné, založené na
  - přihrávce
  - výměně místa
  - činnosti „přihraj a běž“
  
- obranné, založené na
  - vzájemném zajišťování
  - přebírání hráčů
  - zesíleného obsazování hráčů s míčem
  - součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru

Herní systémy:

- na útočný systém
  - postupný útok
  - rychlý protiútok
  - kombinovaný útok
- systém obranný
  - zónové obrany
  - osobní obrany
  - kombinované obrany

Standardní situace:

- zahájení hry
- míč rozhodčího

- vhazování míče
- kop od branky
- přímý volný kop
- nepřímý volný kop
- kop z rohu
- pokutový kop

Pro hodnocení techniky poukazuje Buzek a kol. (2007, s. 31-32) na tyto položky:

- Stabilita – dynamická rovnováha
- Velikost síly – působení svalové síly v optimálním množství
- Směr působení – aplikace svalové síly v žádaném směru
- Dynamika působení – odpovídající doba trvání aplikace svalové síly
- Kontinuita – načasování pohybů segmentů těla („tajmink“)
- Princip impulsu – volba velikosti svalové síly a doba jejího trvání
- Rytmizace – uspořádaná sumace rychlostí segmentů těla
- Směr působení – na předmět (přímé, bočné s falší atd.), se změnou směru
- Absorpce – zpevnění, uvolnění působení vnějších sil (tlumení, chytání míče; tělesné souboje, krytí míče apod.)

Jako aktivní hráč kopané musím dodat, že technika v mnoho ohledech usnadňuje individuální výkon při tréninku, či soutěžním utkání. Několikrát jsem díky technické dovednosti vyřešil vzniklou situaci velmi účelně a vytvořil tak efektivní řešení. Proto je třeba věnovat se osvojování technických dovedností náležitou pozornost v tréninkovém procesu.

### **2.1.1.2 Taktika**

„Pojem taktika lze definovat jako schéma možných řešení soutěžních situací a tvoří ji komplex poznatků a zkušeností o vedení sportovního boje a jejich uplatnění s cílem dosáhnout optimálního, plánovaného výsledku“ (Dovalil a kol. 2008, s. 238).

Při sportu, zvláště při sportovních hrách, vzniká velké množství herních situací, které sportovec musí řešit. K tomu se právě využívá taktika. Sportovec nejdříve smyslovými orgány vysleduje a zaznamená danou herní situaci, na což navazuje



vybírání správného řešení, které můžeme nazvat taktické. Ono řešení má důležitou hodnotu, co se týče rychlosti a optimálnosti výběru, a v některých částech hry může být i limitujícím faktorem k předvedení výkonu vysoké úrovně. Druhým pojmem, který úzce souvisí s taktikou, je strategie. Zatímco strategií rozumíme jakýsi předem připravený plán, vypracovaný ke konkrétnímu soutěžnímu období, obsahující různé uzlové body pro soutěž, tak taktika má za úkol onen plán zrealizovat. Tedy správně ho rozpracovat při taktické přípravě, vyhledat a nabídnout různá řešení nastalých situací. Všechna taktická řešení, která sportovec využije a byl s nimi předem seznámen, mohou být nazývána jako naučená. Pokud však dojde k řešení nenaucenému, které sportovec intuitivně myslí v zápalu hry, nazýváme ho improvizace. Velmi důležité rozdělení taktiky při sportovních hrách se vztahuje na počet hráčů, kteří se jí účastní. Rozpoznáváme tedy taktiku jednotlivce (při kopané např. účelné zpracování míče), dále skupinovou taktiku (při kopané např. tři rychlé přihrávky mezi záložníky k přenesení těžiště hry) a nakonec taktiku celého týmu (při kopané např. zvolení zónové obrany a hry na rychlé protiútoky). U sportovních her také rozhoduje držení hracího předmětu. Pokud tým má v držení hrací předmět, jedná se o taktiku útočnou, jakmile o hrací předmět přijde, volně přechází v obrannou taktiku (Dovalil a kol. 2002).

Martens (2006) popisuje Taktický trojúhelník, který shrnuje a uvádí tři důležité body k zvládnutí taktiky. Aby sportovec mohl správně využít taktiku ke svému výkonu, potřebuje si osvojit následující taktické dovednosti. První z nich je čtení a analýza hry nebo herní situace. Velkou roli při čtení hry hraje koncentrace, tedy soustředění se na důležité věci a naopak nevnímání podnětů, které s hrou nesouvisí. K tomu přispívá také stimulace sportovce, čili jeho nabuzení. Výhodou u sportu jsou získané zkušenosti, které umožňují rychlejší čtení hry. U druhého stupínku Taktického trojúhelníku využíváme získání znalostí potřebných pro vhodné taktické dovednosti. Sportovec musí bezpodmínečně znát pravidla svého sportu, strategii, které byla před soutěží naplánována, silné a slabé stránky jak soupeře, tak i svoje a různé herní varianty taktiky. Na vrcholu pomyslné pyramidy Taktického trojúhelníku nalezneme samotnou aplikaci vybraného taktického rozhodnutí ve hře. Abychom u počtu správných rozhodnutí došli k nejvyššímu možnému číslu, zařazujeme do tréninkového procesu herní cvičení, při kterých dochází k vytvoření a simulování soutěžních podmínek. V tréninku pozorujeme nejen své, ale i rozhodování svých spoluhráčů, tak získáme nové a nové možnosti. Závěrem je nutná i zpětná vazba od trenéra v podobě diskuze, videa, otázek a odpovědí.

O zpětné vazbě mluví i Buzek a kol. (2007, s. 35) „trenér by měl naučit hráče vnímat prostor, číst pohyb v prostoru a pohybovat se v prostoru. Získat situační taktické povědomí o herním prostoru“.

Pokud mluvíme o kopané a její taktické stránce, nesmíme zapomínat, že se nejedná pouze o základní rozestavení hráčů, které určuje trenér, ale i o taktiku jednotlivce, jednotlivých řad, potažmo celého týmu, což je opřeno o strategii.

Jestliže strategie před sezónou postaví hru na defenzivě a co nejméně obdržování branek, zvolí trenér pravděpodobně rozestavení 4-4-2, nebo případně 4-5-1. U silnějších soupeřů přejde od zónové obrany ke kombinované, aby mohl využít osobního bránění nejnebezpečnějších protihráčů. V útočné fázi se budou objevovat především rychlé protiútoky. Skladba týmu bude obsahovat kvalitní obránce s fyzickými předpoklady a rychlé a efektivní útočné hráče. V tréninkovém procesu se zaměří tým na zvládnutí hry bez míče, obranné i útočné standardní situace a rychlý přechod do útoku.

U strategie postavené na ofenzivě a co nejvíce vstřelených branek, se využije rozestavení 4-3-3, či 3-4-3. Obranná i útočná fáze se založí na postupném útoku s využitím kombinace. Složení týmu bude vycházet z kreativity, technické vybavenosti a týmového pojetí jednotlivých hráčů. Při tréninkovém procesu trenér apeluje na kombinaci z jednoho, či druhého doteku, pohyb bez míče a výběr místa, kvalitní přechod z obrany do útoku, účelné zakončování.

Taktické dovednosti jednotlivce závisí na tom, zda je hráč v držení míče nebo není a jedná-li se o útočnou, či obrannou fázi. V případě bez míče a obranné fázi hráč obsazuje prostor, nebo hráče a vyhledává vhodný prostor pro případné získání míče. Útočná fáze bez míče vychází z dobrého výběru místa pro kombinaci se spoluhráči a odpoutání se od protihráče za současného vyhnutí z postavení mimo hru. Při držení míče v obranné i útočné fázi se jedná především o správné zpracování míče nejlépe do pohybu, včasné rozhodnutí pro účelnou přihrávku, efektivní přechod jeden na jednoho a přesné zakončení.

Skupinové taktické dovednosti se objevují v jednotlivých řadách v rozestavení. V obranné linii se nejčastěji využívá správného zavírání prostoru a znemožnění průniku soupeře, vystavování útočných hráčů soupeře do postavení mimo hru a důsledné bránění standardních situací. Při získání míče o rozhodnutí pro postupný útok, či rychlý protiútok. Záložní řada se stará o účinné přesouvání těžiště hry z obrany do útoku a z jedné strany hřiště na druhou. Slouží jako výpomoc pro obrannou fázi a připravuje příležitosti pro útočníky. Dvojice, někdy trojice, útočníků musí ovládat taktické

dovednosti typu nabíhání, odpoutání, prostorové vnímání spoluhráčů a protihráčů, výběr místa v pokutovém území a při standardních situacích.

Týmové taktické dovednosti závisí hlavně na soupeři. Tedy zda být od začátku aktivní, diktovat tempo hry, držet míč a agresivně presovat, pokud je soupeř slabší než my. V druhém případě čekat s čím přijde soupeř, držet obranný blok a spoléhat na rychlé protiútoky.

V dnešní moderní době nachází taktika a taktická příprava v profesionálním, ale i amatérském sportu velké uplatnění. Rozbor soupeřů, vlastních chyb a varianty řešení jsou už nedílnou součástí tréninkového procesu stejně jako příprava technická.

Dle vlastní zkušenosti jak hráčské, tak trenérské jsem došel k poznatku, že osvojit si taktickou dovednost vyžaduje o mnoho více úsilí než u dovednosti technické. U techniky jde spíše o dril, který při obětování času tréninku nakonec svůj výsledek přinese. Zatímco pokud se jedná o taktiku, musí zafungovat i přirozená tvořivost a herní inteligence, jejíž získání vyžaduje hodně studií, které nakonec tížený výsledek nemusí dostavit v plném rozsahu.

## **2.2 Fyzické, psychické a tréninkové odlišnosti mužů a žen**

Stejně jako při tréninku dětí musíme rozlišovat tréninkový proces mužů a žen. I když za poslední desetiletí ženský sport a výkonnost žen, v některých odvětvích se blíží mužské výkonnosti, stoupá vzhůru, stále je zapotřebí respektovat určitá specifika ženského pohlaví, které má své anatomické, psychologické a fyziologické rozdíly.

Problém však nalézáme především v literatuře, v podkladech a v pramenech, které by řešily sportovní výkon žen. Proto se často vychází z publikací pro mužský sportovní výkon a data se pouze přizpůsobí ženským potřebám.

U žen nalezneme četné odlišnosti ve stavbě těla, které určují rozdílné výsledky při vytrvalostních, rychlostních, silových a koordinačních činnostech. Dalším důležitým specifikem u žen je menstruační cyklus a těhotenství, jež si vyžaduje individuální přístup.

V tréninkovém procesu objevíme hlavně psychické odlišnosti, které přímo souvisejí s rolí trenéra. Ženy vyžadují více komunikace jak uvnitř týmu, tak i se samotným trenérem. Při nedostatečné zpětné vazbě dochází k nezájmu a poklesu výkonnosti.

Mluvíme-li o ženské kopané, nesmíme zapomínat na žádnou z výše uvedených informací. Ženská kopaná má velkou budoucnost a studium specifiky tréninkového procesu by mělo být nedílnou součástí této budoucnosti.

Sexuální rozdíly v morfofunkčních ukazatelích dává Bartůňková (2010) do tabulky:

výška/ hmotnost/ specif. váha nižší vyšší	ženy	muži
výška/ hmotnost/ specif. váha	nižší	vyšší
tuk	více	méně
trup	delší	kratší
pánev	širší, nižší	užší, vyšší
ramena	užší	širší
kloubní rozsah	větší	menší
svaly v % hmotnosti	36%	42%
síla/cm <sup>2</sup>	stejná	stejná
absolutní síla	menší	větší
srdce (váha, objemy)	menší	větší
Hb, ery, Htc, krev	méně	více
SF max	vyšší	nižší
Typ dýchání	horní hrudní	dolní hrudní
VC, VE max, VO <sub>2</sub>	nižší	vyšší
Labilita CNS	vyšší	nižší

### **2.2.1 Anatomické a fyziologické rozdíly u mužů a žen**

U mužů a žen nalezneme jak rozdíly anatomické, stavba těla, tak fyziologické, vnitřní procesy a činnosti organismu.

Růstové a tělesné rozdíly uvádí Máček a Máčková (1997) následovně. Po narození bývají zpravidla o něco větší chlapani než dívky. Následný růst nemá do puberty větších rozdílů. S nástupem puberty dochází k růstovému spurtu, který u dívek přichází mezi 10. - 11. rokem, tedy o rok, či dva dříve než u chlapců. Mezi 12. – 14. rokem se u dívek objevují první menstruační cykly, které mají za následek nárůst šířkových rozměrů. Definitivní výšky ženy dosahují kolem 16-17 let, do tohoto období zaznamenává přírůstek spíše dolní končetiny, než trup. U mužů se definitivní výška může zastavit až v dospělosti mezi 20. – 21. rokem. Důležitým údajem je umístění těžiště těla. Zatímco u mužů nalezneme těžiště v 56,7 % jeho výšky od základny. U žen je to 56,1 %. Z tohoto údaje vychází fakt, že u žen můžeme pozorovat lepší výsledky při rovnovážných cvičeních. Ženy mají kratší stehenní kost a kolodíafyzální úhel je menší než 125 °, z čehož vyplývá valgózita dolních končetin – tvar X. U mužů se vyskytuje

větší hustota těla, která přispívá menšímu obsahu tukové tkáně. Zatímco u žen se objevuje průměrné množství tuku kolem 25%, u mužů je to pouze 15%. Důvodem je hladina estrogenů v ženském těle. Množství tělesného tuku může žena ovlivnit pohybovou aktivitou.

Anatomické odlišnosti shrnuje Dovalil a kol. (2002) následovně. Ženy mají menší výšku těla, nižší hmotnost, kratší končetiny, užší ramena, širší boky, více tukové tkáně, méně svalové tkáně, více tělesné vody, větší podíl pomalu kontrahujících vláken než muži.

Reakce ženy na zátěž popisuje Máček a Máčková (1997, s. 71) takto „u žen jsou zjišťovány nižší hodnoty transportní kapacity, mají méně krve a to i ve vztahu na kg hmotnosti (75 proti 65 ml/kg), o 6% méně erytrocytů a o 10 až 15% méně hemoglobinu. To znamená, že při stejné hodnotě spotřeby kyslíku musí buď zvýšit MV (minutová ventilace) srdeční nebo extrahovat více O<sub>2</sub> z dodané krve, aby pracující svaly byly dostatečně zásobeny. Srdce ženy musí při srovnatelné zátěži podávat o něco vyšší výkon.“

Jako základní fyziologické rozdíly uvádí Dovalil a kol. (2008), že ženy mají přibližně o 20% menší srdce, nižší možnost transportu kyslíku krví, menší objem plic a nižší plicní funkce, přibližně o 18-25% nižší maximální spotřebu kyslíku, nižší bazální metabolismus (ve srovnání s muži asi o 15%), vyšší toleranci na zvýšenou teplotu.

### **2.2.1.1 Menstruační cyklus**

Menstruační cyklus je důležitou součástí ženského života a u sportovkyň vyžadují individuální přístup. Případné komplikace při menstruaci, těhotenství a období po porodu souvisejí také se sportovním odvětvím, kterému se sportovkyně věnuje (Dovalil a kol. 2002).

Nástup a průběhy menstruačních cyklu silně ovlivňuje tréninková zátěž. Studium této problematiky, jak uvádějí Máček a Máčková (1997, s. 72), se týká „zejména v souvislosti s primární amenoreou, tj. chybění zahájení menstruačních cyklů v normálním pubertálním věku a sekundární amenoreou, tj. přerušení menstruačních cyklů v souvislosti s těžkým tréninkem“. Výše uvedené nemoci mohou vést až k osteoporóze, snížení kostní hustoty, která může dojít až ke zlomení kostí. Zátěž a výkon během menstruace může být čistě individuální záležitostí a důležitá je komunikace s trenérem.

U problematiky menstruace zmiňuje Bartůňková (2010, s. 261) toto: „cvičení v období menstruace není kontraindikace při dodržení hygienických zásad. Výkonnost v průběhu cyklu: horší sportovní výsledky v postovulační a premenstruační fázi, lepší výsledky naopak během menstruace a v preovulačním období.“

### ***2.2.1.2 Těhotenství***

Těhotenství a období po porodu, tedy návrat ke sportovní činnosti, je opět brán především jako individuální záležitost a závisí na průběhu a komplikacích tohoto životního období. Dovalil a kol. (2002, s. 304) uvádí, že „přiměřený pohyb, tedy i trénink, je prospěšný a doporučuje se zhruba do pátého měsíce, zcela nepřípustná je však přílišná námaha či vyčerpání. Po porodu připouštějí lékaři zahájení tréninku za 5 – 8 týdnů, účast na soutěžích asi po půl roce“.

K problematice těhotenství uvádí Bartůňková (2010, s. 261), že „cvičení v době těhotenství - profity cvičení v těhotenství: zvýšená aerobní zdatnost, prevence nadměrného přírůstku váhy, usnadnění porodu, lepší poloha plodu, prevence bolestí zad, prevence gestačního diabetu, zlepšení nálady a body image“.

## ***2.2.2 Psychologické a motorické rozdíly mužů a žen***

U ženské psychologie vycházíme z faktu, že ženy bývají labilnější a méně samostatné než muži, naproti tomu se u nich vyskytuje více pečlivosti. Motorické rozdíly bereme jako důsledek anatomických a fyziologických odlišností jako velikost srdce a plic, poměru svalových vláken, či přítomnosti tukových a svalových tkání (Votík 2001).

### ***2.2.2.1 Psychika ženy***

Jako tři nejdůležitější faktory, které ovlivňují ženskou psychiku, uvádí Votík (2001) tyto. V první řadě je to psychická labilita, které se projevuje výraznější reakcí na sportovní situace, objevují se zde větší emoce, které musí řešit trenér individuálním přístupem k hráčce. Dále rozdíly v hodnotové orientaci, kterou rozumíme jako nerovnováhu mezi sportem a soukromím životem. Poslední faktor je větší smysl pro

odpovědnost a plnění úkolů, tedy ženy bývají při sportu více svědomité, spolehlivé a pracují v plném úsilí.

Podstatné psychologické rozdíly uvádí Dovalil a kol. (2008, s. 297): „ženy jsou zpravidla méně agresivní než muži, zpravidla více citlivé na vnější podněty, role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než u mužů, jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření, jsou více citlivé na dietologické intervence“.

K psychologické přípravě Dovalil a kol. (2002, s. 303) píše: „vyplácí se větší takt, pochopení a důvěra, osvědčuje se ve větší míře využívat kladných hodnocení. Při motivaci lze podstatně více využít prožitků z pohybu. Ženy obvykle potřebují častější komunikaci s trenérem. V organizaci tréninkové činnosti se doporučuje dávat přednost cvičením méně agresivního typu“.

#### **2.2.2.2 Motorika ženy**

Poznatky o motorice žen vycházejí z fyziologických předpokladů. Z faktu, že ženy mají méně krve, menší srdce, menší  $VO_2\max$  a menší kapacitu plic, vyplývá jejich nižší výkonnost při vytrvalostních činnostech, i když poslední roky ukazují výrazné zlepšení žen v této dovednosti. Nižší výkonnost nalezneme i u silových cvičení jako důsledek méně svalové tkáně, nižší absolutní svalové síle a nižší hmotnosti. U rychlosti významné rozdíly ve výkonnosti nenajdeme. V čem naopak ženy dominují, je rovnováha a obratnost, díky větší kloubní pohyblivosti. Také mají lepší rytmické citění a spolupráci s hudbou (Dovalil 2002).

Kondiční přípravu Votík (2001) popisuje následovně:

silové schopnosti (nerostou tak rychle jako u mužů)

- posilovat všestranně a postupně (zvýšenou pozornost věnovat svalům břišním a svalům pánevním)
- vyhýbat se tvrdým doskokům
- přednost dávat spíše většímu počtu opakování než velikosti odporu (obecně se udává jako maximum 30 - 50% tělesné hmotnosti)

rychlostní schopnosti

- větší unavitelnost a pomalejší procesy zotavení (delší intervaly odpočinku)

vytrvalost

- u žen dobré předpoklady pro rozvoj vytrvalostních schopností

- respektovat postupnost zatížení
- zvyšování úrovně pomalejší, ale udržuje se déle

koordinační schopnosti (obratnost)

- výborné předpoklady, nejen jako základ techniky
- ekonomika pohybu
- důraz na koordinaci motoriky v návaznosti na smyslové vnímání

Základní motorické rozdíly podle Dovalila a kol. (2008, s. 297) jsou „pohyblivost rozhodujících segmentů je v průměru u žen větší než u mužů, „citlivost“ na vytrvalostní trénink je u žen vyšší než u mužů, činnosti spojené s „rovnováhou“ zvládají ženy lépe než muži, „citlivost“ na rychlostně-silový trénink je vyšší u mužů než u žen“.

Co se týká rozdílné výkonnosti u mužů a žen uvádí Bartůňková (2010) tyto údaje:

Výkonnost u žen (výkon muže = 100%)

Vytrvalost	60-80%	(téměř srovnatelné jsou výsledky v dálkovém plavání),
Rychlost	50-85%,	
Síla	50-70%,	
Obratnost (zejména ohebnost)	106%	

### 2.3 Tréninkový proces v kopané žen

Jak už bylo několikrát řečeno, zatím největším problémem v kopané žen je nedostatek kvalifikovaných trenérů se specializací pro ženskou kopanou. Proto se často objevují metody z kopané mužů, které se pouze přizpůsobí pro ženy, co se týče vzdáleností, intervalů a mírou zátěže. Přitom si myslím, že by se tréninková jednotka měla spíše blížit tréninku mládeže, pokud jde o pestrost, motivaci, individuální přístup, přiměřenou zpětnou vazbu a samozřejmě i obsah.

Mluvíme-li o obsahu a formě tréninkové jednotky v kopané žen, poukazuje Votík (2001) spíše na zahraniční způsob trénink. Ten vychází ze skupinové formy, která je zdůvodněna lepší komunikací, neustálou motivací, včasnou a osobnější zpětnou vazbou



a především daleko větší efektivitou práce, vše se opírá o psychickou složku ženy. Skupinová forma tréninku pochopitelně vyžaduje lepší a složitější organizaci a personální zabezpečení.

Možnosti rozdělení do skupin uvádí Votík (2001) tyto:

- náhodně nebo na základě jiných kritérií než fotbalových
- podle postů hráček (např. hráčky obranné řady)
- podle požadavků na součinnost (brankářka, levá krajní hráčka obranné řady, levá krajní hráčka středové řady a hráčka útočné řady)

V tréninkové jednotce by se měly objevovat podobná cvičení jako u mládeže. Tedy hlavně práce s míčem, řešení situace 1:1, pohyb bez míče a do určité míry také kondiční složka.

### **2.3.1 Role trenéra**

Ve sportovním životě hraje trenér významnou roli a často bývá jeho práce důležitým faktorem při hodnocení úspěchu a neúspěchu. Při spolupráci se svým svěřencem nejde pouze o tréninkové dávky, zpětnou vazbu a koučování při soutěži, ale i o pedagogickou práci, tedy výchova, vystupování a ctění pravidel jak sportovních, tak společenských. Především u práce z mládeží je výchova důležitým měřítkem. U trénování žen se jedná hlavně o slušnost a respektování fyzických i psychických odlišností (Martens 2006).

Jako důležitý úkol trenéra Buzek a kol. (2007, s. 40) zmiňuje, že „součástí psychologické přípravy – koučinku – by měl být teoretický i praktický trénink odolnosti vůči provokacím soupeře, trénink v sebekontrolě i v regulačních technikách na zjemnění, případě odstranění agresivních reakcí“.

Co se týká kvality trenéra, Martens (2006, s. 73) uvádí myšlenku: „Průměrný trenér mluví. Dobrý trenér vysvětluje. Velmi dobrý trenér demonstruje. Ale vynikající trenér inspiruje“.

Samozřejmě každý trenér musí vycházet ze svých vrozených vlastností a na tom postavit své vystupování i přístup ke sportovci a tréninku. Jako různou typologii trenérů rozlišují Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda (1984) tyto:

1. informátor – instruuje, informuje, vysvětluje;

2. důvěrník – hledá důvody jednání sportovců, kteří se mu svěřují se svými starostmi;
3. ukázněvatel – vyžaduje poslušnost, trestá;
4. motivátor – podněcuje k aktivitě nepřímo, odměňuje;
5. referent – řešení problémů přenáší na výbor oddílu, na výbor jednoty, na kolektiv;
6. vychovatel – nejde mu jen o výkon, ale i o působení na osobnost sportovce

Pokud mluvíme o úkolech trenéra, spojuje se zde několik rolí z lidského života. Nejen vedení ke sportu, ale zastupuje i rodiče a učitele. Možná doporučení k trenérské práci shrnuje Dovalil a kol. (2002) tato:

1. Trenér má být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebezpoznání a seberegulace.
2. Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat též najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
3. Usilovat o spravedlivost, pokud jde o pozornost i sympatie.
4. Budovat u sportovců sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
5. Učit umění koncentrace a relaxace.
6. Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou.
7. Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
8. Hněv má být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
9. Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále.
10. Sledovat, s jakými příčinami sportovci spojují výsledek v soutěži (kauzální atribuce)
11. Vytvářet atmosféru, v níž má sportovec právo se vyjádřit.
12. Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzení, ani v kritice.
13. Po neúspěchu najít způsob, jak sportovce z této situace dostat.
14. Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
15. Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

Asi nejdůležitějším bodem mezi trenérem a sportovcem je komunikace. Musíme ji brát jako základní požadavek ke splnění daných cílů. Zvláště pokud se jedná o děti a mládež, či pohlavní rozdíly – trenér a sportovkyně, nebo trenérka a sportovec.

K úspěšné komunikaci vedou čtyři základní pravidla podle Buzka a kol. (2007):

1. Komunikační dovednosti jako profesionální nástroj – hlavním znakem profesionálně vedeného rozhovoru je neustálé vědomí cíle.

2. Pozitivní přístup, orientace na partnera – navození atmosféry porozumění napomáhá efektivní komunikaci, s některými názory sice nemusím souhlasit, ale mohu je respektovat, konfrontační tón provokuje zuřivou obranu nebo protiútok.
3. Umění naslouchat – rychlost myšlení je několikanásobně větší než mluvená řeč = volný prostor pro vedlejší myšlenky.
4. Umění klást otázky – nejsnáze druhého přesvědčíme, pomůžeme-li, aby k závěru dospěl vlastní úvahou

Podle vlastní zkušenosti mohu říct, že trenérská práce dokáže být velmi časově, fyzicky i psychicky náročná, zvláště pokud se jedná o mládež. Vyžaduje neustálou pozornost, přípravu jak na tréninkovou jednotku, tak na soutěžní utkání a především trpělivost. Z osobního hlediska chci podotknout, že kopaná a celý sport neurčuje úspěch, či neúspěch pouze na základě výsledku v soutěži, ale i subjektivní pocit odvedené práce a kontaktu se svými svěřenci může přinášet spokojenost.

### ***2.3.2 Trenér ženské kopané***

Specializovaní trenéři ženské kopané rozhodně nemají tak širokou základnu jako trenéři zaměřující se na kopanou mužů, či na mládežnické kategorie. Ve většině případů vedou ženský tým muži, i když se začínají vyskytovat i trenérky, většinou bývalé hráčky, které po ukončení kariéry předávají své zkušenosti mladým hráčkám a působí u týmu jako konzultantky (Votík 2001).

Jedná-li se o muže, uvádí Votík (2001, s. 246), že „nespornou výhodou je hráčská minulost, neboť schopnost názorně předvést kvalitní ukázkou požadovaných herních činností pozitivně ovlivňuje kvalitu nácviku a herního tréninku, ale i urychluje získání přirozené autority“.

Zároveň se však musí muž řídit určitými pravidly, která zamezují vzniku případných problémů se sexuálním podtextem. Tuto problematiku popisuje Martens (2006, s. 90) následovně. „Za sexuální obtěžování považujeme takovou skutečnost, kdy by přijetí nebo naopak odmítnutí sexuální nabídky mohlo ovlivnit rozhodování o obtěžované osobě, být na překážku sportovnímu výkonu, vytvářet negativní prostředí při tréninku“.

Je tedy nutné, aby se trenér nechoval vulgárně, neměl sexuální narážky, jednal s hráčkou vždy za přítomnosti svědka, vyhnul se zbytečnému fyzickému kontaktu s hráčkami a respektoval jejich soukromí.

## **3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy**

### **3.1 Cíle práce**

Jednoznačným cílem práce je vytvoření tréninkového programu pro ženskou kopanou. Dále pak ověření jeho účinnosti za pomoci testové baterie z pohybových schopností a technických dovedností v oblasti kopané žen. Z určeného dívčího týmu otestovat 10 hráček z rychlosti, síly, vytrvalosti, ohebnosti a specifických technických dovedností z kopané na začátku a na konci tréninkového programu. Nakonec vyhodnotit a porovnat obě testování.

### **3.2 Úkoly práce**

Úkoly práce vyplívají z určeného cíle:

- vytvořit tréninkový program pro ženskou kopanou
- zvolit tým ženské kopané
- provést 1. testování
- aplikovat vytvořený tréninkový program
- provést 2. testování
- vyhodnotit a zpracovat výsledky

### **3.3 Hypotézy**

Hypotéza č. 1: Hráčky neprojeví v průměrných výsledcích testu rychlosti zlepšení

Hypotéza č. 2: Hráčky neprojeví v průměrných výsledcích testu síly zlepšení

Hypotéza č. 3: Hráčky projeví v průměrných výsledcích testu vytrvalosti zlepšení

Hypotéza č. 4: Hráčky projeví v průměrných výsledcích testu ohebnosti zlepšení

Hypotéza č. 5: Hráčky projeví zlepšení v testu technických dovedností

## 4 Metodologie

Při testování pohybových schopností a technických dovedností volíme testové baterie podle specifik daného sportu. Důležitou roli hrají i vnější faktory při testování. Všichni sportovci musí mít stejné podmínky, tedy počasí (vítr, déšť), denní doba (sluneční světlo, umělé světlo), povrch (přírodní tráva, umělá tráva, palubovka).

Ke zkoušení testové baterie jsme zvolili ženský fotbalový oddíl SOKOL Jindřichův Hradec, který hraje třetím rokem krajský přebor žen. Vnější podmínky byly pro všechny hráčky stejné – přírodní tráva, tělocvična s palubovkou, počasí bez deště a zhoršených povětrnostních podmínek.

Družstvo bylo testováno ze základních pohybových schopností, tedy rychlost, síla, vytrvalost a také ohebnost, a navíc z vybraných technických dovedností z kopané.

### 4.1 Test rychlosti

„Rychlost lze definovat jako komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost – maximálně do 15 až 20 s – v daných podmínkách co nejrychleji“ (Dovalil a kol. 2008, s. 190).

Pro o testování rychlosti můžeme použít hned několik různých cvičení, podle toho jakou rychlost chceme zjistit, tedy rychlost reakční, frekvenční, se změnou směru, acyklickou, cyklickou, či komplexní.

Vzhledem ke specifické použití rychlosti při kopané padla volba na rychlost se změnou směru, která se v utkání i na tréninku objevuje ve velkém počtu. Z možných testů jako slalomový běh, člunkový běh s přenášením předmětů, prostý člunkový běh 4x15m jsme zvolili člunkový běh 4x10m (Kohoutek, Měkota, Kovář 1990).

Tento test proběhl na hřišti s přírodní trávou za denního světla. Testovaná osoba běží 4x co nejrychleji mezi dvěma metami ve vzdálenosti 10m od sebe. Každý má 2 pokusy, čas se měří na stopkách s přesností na 0,1 s, zaznamenáváme lepší z obou pokusů.

## 4.2 Test síly

„Síla lze definovat jako komplex pohybových schopností překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor“ (Dovalil a kol. 2008, s. 200).

Při testování jsme se zaměřili na sílu výbušnou – explozivní a vytrvalostní sílu. Najdeme k oběma typům celou řadu testů. K výbušné síle třeba vertikální skok, hod jednou, či hod obou rukou koulí. U vytrvalostní síly zase výdrž v poloshybu, výdrž v záklonu, či leh – sed. Pro sílu explozivní jsme vybrali test skok daleký z místa a pro vytrvalostní sílu výdrž ve shybu podhmatem (Kohoutek, Měkota, Kovář 1990). K vybrání testu skoku dalekého z místa přispěl i fakt, že v soutěžním utkání se objevuje často hlavičkový souboj ve výskoku, a to především u standardních situací.

Test skoku dalekého z místa probíhal na hřišti s přírodní trávou. Testovaný provedl skok snožmo vpřed s pomocným svihem paží. Každý měl 2 pokusy, měření metrem na přesnost v centimetrech, zaznamenán lepší z obou pokusů. Výdrž ve shybu proběhl v tělocvičně na gymnastické hrazdě. Testovaný zaujme pozici ve shybu podhmatem, brada nad hrazdou. Provádí se pouze jeden pokus, čas měřený na stopkách na přesnost celých sekund.

## 4.3 Test vytrvalosti

„Vytrvalost lze definovat jako komplex pohybových schopností provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle, nebo ve stanoveném čase s co možná nejvyšší a neklesající intenzitou, tj. v podstatě odolávat únavě“ (Dovalil a kol. 2008, s. 276).

U testování vytrvalosti nalezneme možnosti jako běh s vodičem, běh po dobu 12 minut, či distanční běh na 600, 800, 1000, 1500, či 2000 metrů. Vzhledem k povaze testování vytrvalosti žen jsme zvolili 3 minutový step-test podle testu vytrvalosti z [www.sportvital.cz](http://www.sportvital.cz).

Test proběhl v tělocvičně za pomoci 30cm podložky pro ženy. Testovaný provádí opakované výstupy na podložku po dobu 3 minut v pořadí pravá noha nahoru, levé noha nahoru, pravá noha dolů, levá noha dolů v rytmu přibližně 24 výstupů za minutu. Po ukončení cvičení se testovaný na 1 minutu posadí a poté si změří tep po dobu 60 s, který určí úroveň vytrvalostní schopnosti vzhledem ke svému věku.

## 4.4 Test ohebnosti

„Ohebnost, či pohyblivost lze definovat jako schopnost provádět pohyby velkého kloubního rozsahu“ (Dovalil a kol. 2008, s. 142).

Test ohebnosti se musí přizpůsobit oblasti těla, kterou chceme testovat. To znamená, že pokud chceme zjistit ohebnost trupu a horních končetin, použijeme test dotyk prstů za zády, nebo ohebnost pletence ramenního se zjistí pomocí výkrutu. Při kopané se nejčastěji zapojuje kyčelní kloub. Testy na tuto oblast jsou třeba čelný nebo bočný rozštěp. Vybrán byl však hluboký předklon v sedu (Kohoutek, Měkota, Kovář 1990).

Testování probíhalo v tělocvičně na palubovce. Testovaný je v sedu, nohy u sebe, kolena natažena, poté vzpaží obě ruce a provede hluboký předklon a snaží se dát ruce co nejdále za špičky nohou. Měří se vzdálenost, kterou přesáhl pažemi přes špičky nohou. Každý má jeden pokus, měření za pomoci pravítka s přesností na desetinu centimetru.

## 4.5 Test technických dovedností

Při kopané se technikou rozumí především práce s míčem, z čehož se při testování také vycházelo. Vybrali jsme tři testy, které ověřily ovládnutí technických dovedností. Všechny byly zaměřené na herní činnosti jednotlivce a volně jsme se inspirovali z testování na [www.fotbal-trenink.cz](http://www.fotbal-trenink.cz).

Testování vedení míče se ověřovalo za pomoci slalomu. Z několika druhů slalomů, které se liší počtem kuželů, různou vzdáleností kuželů, tvarem a způsobem rozestavení kuželů, byl zvolen slalom mezi deseti kužely, v jedné přímce, vzdálenost mezi sebou 1,5m.

Testování probíhalo na hřišti s přírodní trávou. Každý testovaný měl 2 pokusy na zdolání slalomu, přičemž byl kladen důraz nejen na rychlost, ale i na technické provedení, tedy pravidlo – pokud testovaný shodí kužel, pokus je brán jako neplatný. Čas byl měřen na stopkách s přesností na desetinu sekundy, zaznamenán lepší z obou pokusů.

Další test obsahoval střelecké cvičení se zaměřením na přesnost střelby. Cvičení na přesnost střelby se různí vzdáleností od cíle, míč z pohybu, nebo klidu, tvarem cíle (branková konstrukce, výseč, kužel). Pro ověření střelecké dovednosti byl test na trefení dolních a horních rohů branky ze vzdálenosti velkého vápna, tedy z 16 metrů.

Střelecký test probíhal na hřišti s přírodní trávou. Testovaný měl k dispozici 5 fotbalových míčů na lajně vyznačující pokutové území. Na fotbalové brance byly z provazů vyznačeny 4 rohy branky o velikosti 4x1,5m. Testovaný střílel postupně na vyznačená místa. První střela na pravý dolní roh, druhá na pravý horní roh, třetí levý dolní roh a čtvrtá levý horní roh. Pokud ze čtyř střel trefil všechny rohy, test splnil, pokud ne, měl možnost jedné střely navíc s pátým míčem na roh, který netrefil. Každý testovaný provedl test 2x.

Posledním testem bylo ověření individuálních dovedností s míčem. Ke zjištění, jak umí hráč pracovat s míčem, jaký má cit pro míč a jak zvládá koordinaci s míčem, slouží driblink s míčem, tzv. „nožičky“. Cvičení, při kterém se hráč snaží co nejdéle držet míče ve vzduchu za pomoci opakovaných úderů nohou bez dopadu míče na zem.

Testování probíhalo na hřišti s přírodní trávou. Testovaný hráč má k dispozici jeden fotbalový míč. Hráč zvedne míč do vzduchu nohou, nebo si ho nadhodí rukou, a snaží se o největší počet nožiček bez dopadu míče na zem. Každý má 2 pokusy.



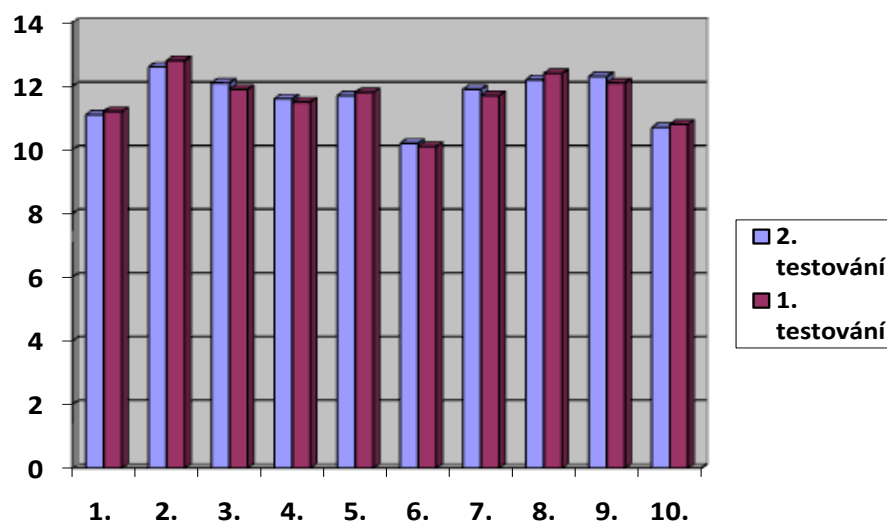
## 5 Výsledky

### 5.1 Test rychlosti

Tabulka č. 1 – Test rychlosti – člunkový běh 4x10m (0,1s)

1. testování				2. testování		
	Ročník	1. pokus	2. pokus	Ročník	1. pokus	2. pokus
1	1984	11,3	11,2	1984	11,1	11,2
2	1985	12,8	13,1	1985	12,8	12,6
3	1987	11,9	12,4	1987	12,1	12,3
4	1989	11,5	11,8	1989	11,6	11,8
5	1992	11,8	12,1	1992	11,7	12,0
6	1992	10,1	10,2	1992	10,2	10,4
7	1993	12,1	11,7	1993	11,9	12,2
8	1993	12,4	12,6	1993	12,2	12,6
9	1992	12,1	12,4	1992	12,5	12,3
10	1993	10,8	11,2	1993	11,1	10,7

Graf č. 1 – Test rychlosti – člunkový běh 4x10m (0,1s)

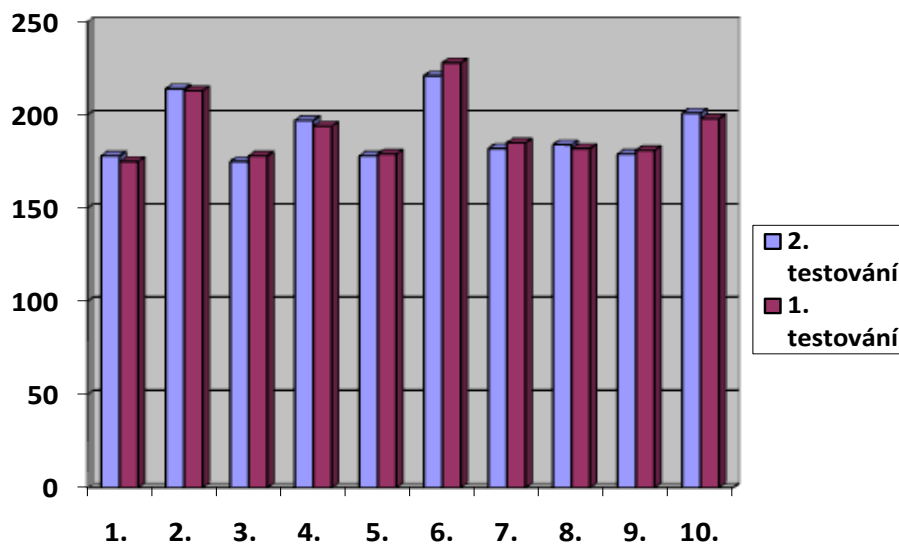


## 5.2 Test explozivní síly

Tabulka č. 2 – Test explozivní síly – skok daleký z místa (cm)

1. testování				2. testování		
	Ročník	1. pokus	2. pokus	Ročník	1. pokus	2. pokus
1	1984	171	175	1984	178	174
2	1985	201	213	1985	210	214
3	1987	171	178	1987	173	175
4	1989	194	190	1989	197	193
5	1992	171	179	1992	174	178
6	1992	213	228	1992	221	216
7	1993	185	183	1993	182	179
8	1993	178	182	1993	181	184
9	1992	177	181	1992	174	179
10	1993	190	198	1993	201	197

Graf č. 2 – Test explozivní síly – skok daleký z místa (cm)

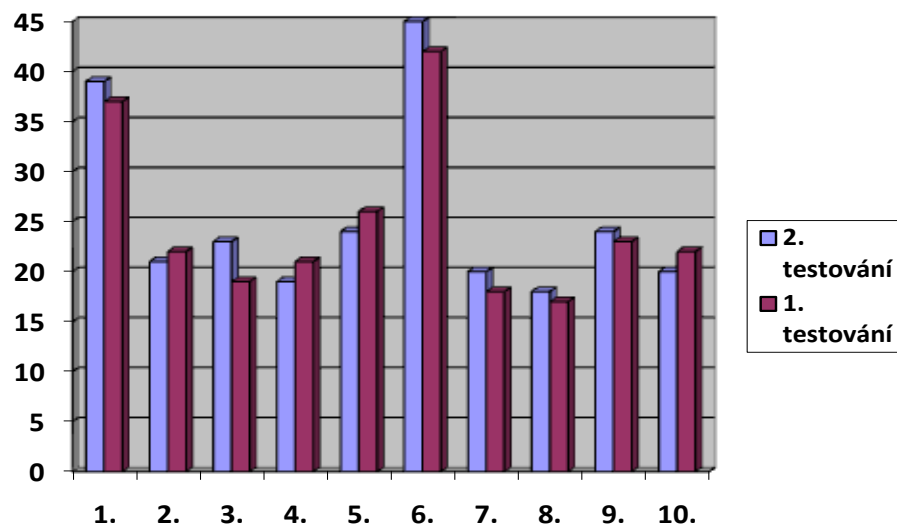


### 5.3 Test vytrvalostní síly

Tabulka č. 3 – Test vytrvalostní síly – výdrž ve shybu podhmatem (s)

1. testování			2. testování	
	Ročník	Pokus	Ročník	Pokus
1	1984	37	1984	39
2	1985	22	1985	21
3	1987	19	1987	23
4	1989	21	1989	19
5	1992	26	1992	24
6	1992	42	1992	45
7	1993	18	1993	20
8	1993	17	1993	18
9	1992	23	1992	24
10	1993	22	1993	20

Graf č. 3 – Test vytrvalostní síly – výdrž ve shybu podhmatem (s)

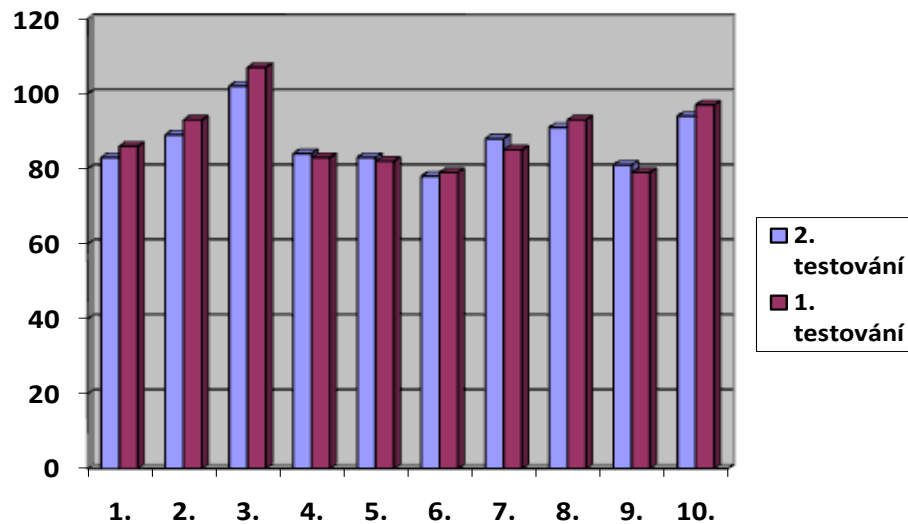


## 5.4 Test vytrvalosti

Tabulka č. 4 – Test vytrvalosti – 3 minutový step-test (tepů / 1 minutu)

1. testování			2. testování	
	Ročník	Pokus	Ročník	Pokus
1	1984	86	1984	83
2	1985	93	1985	89
3	1987	107	1987	102
4	1989	83	1989	84
5	1992	82	1992	83
6	1992	79	1992	78
7	1993	85	1993	88
8	1993	93	1993	91
9	1992	79	1992	81
10	1993	97	1993	94

Graf č. 4 – Test vytrvalosti – 3 minutový step-test (tepů / 1 minutu)

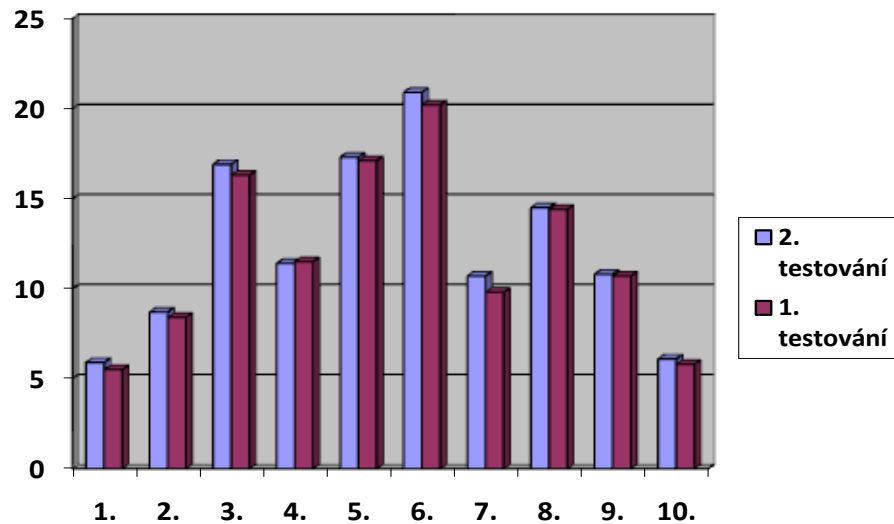


## 5.5 Test ohebnosti

Tabulka č. 5 – Test ohebnosti – hluboký předklon v sedu (0,1cm)

1. testování			2. testování	
	Ročník	Pokus	Ročník	Pokus
1	1984	5,5	1984	5,9
2	1985	8,4	1985	8,7
3	1987	16,3	1987	16,9
4	1989	11,5	1989	11,4
5	1992	17,1	1992	17,3
6	1992	20,2	1992	20,9
7	1993	9,8	1993	10,7
8	1993	14,4	1993	14,5
9	1992	10,7	1992	10,8
10	1993	5,8	1993	6,1

Graf č. 5 – Test ohebnosti – hluboký předklon v sedu (0,1cm)

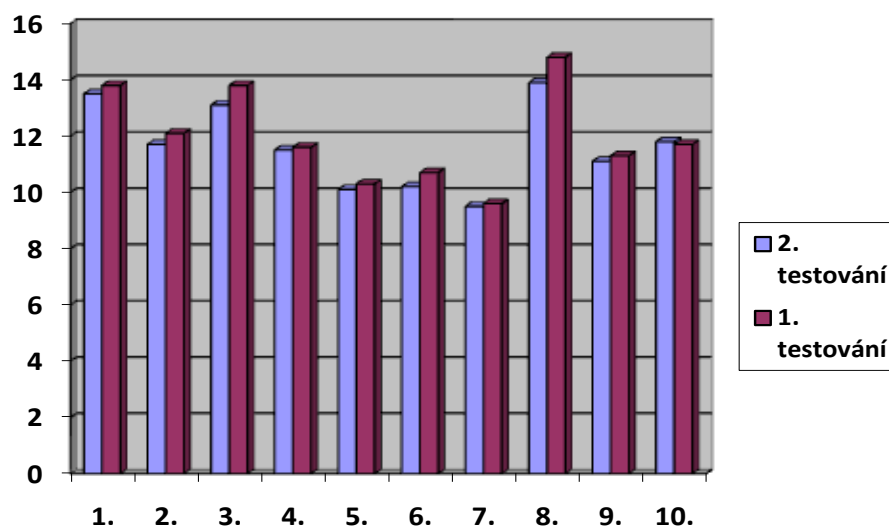


## 5.6 Test na vedení míče

Tabulka č. 6 – Test na vedení míče – slalom mezi 10 kužely (0,1s)

1. testování				2. testování		
	Ročník	1. pokus	2. pokus	Ročník	1. pokus	2. pokus
1	1984	13,8	15,2	1984	13,5	14,1
2	1985	12,1	12,9	1985	11,7	11,9
3	1987	13,8	14,3	1987	13,1	13,3
4	1989	11,8	11,6	1989	11,5	11,9
5	1992	10,7	10,3	1992	10,3	10,1
6	1992	10,7	11,1	1992	10,5	10,2
7	1993	9,8	9,6	1993	9,5	9,7
8	1993	15,1	14,8	1993	14,1	13,9
9	1992	11,3	11,5	1992	11,1	11,3
10	1993	11,9	11,7	1993	11,8	12,1

Graf č. 6 – Test na vedení míče – slalom mezi 10 kužely (0,1s)

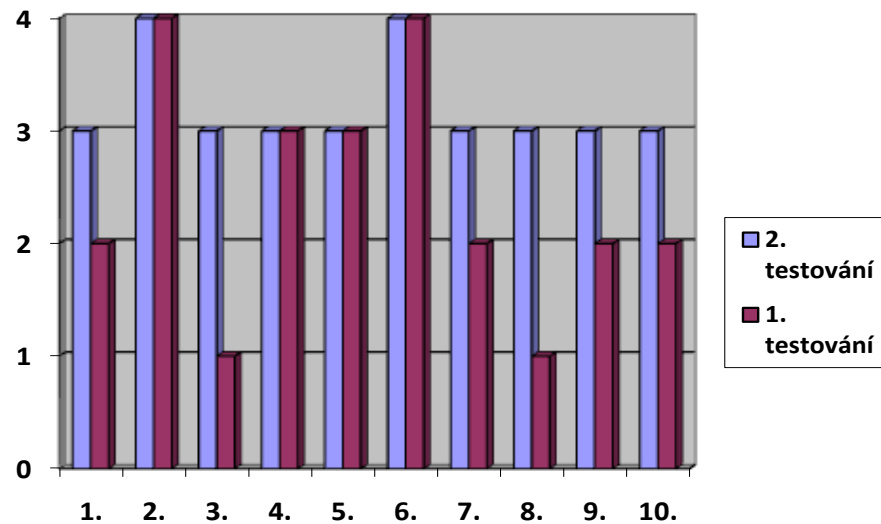


## 5.7 Test střeleckých dovedností

Tabulka č. 7 – Test střeleckých dovedností – počet úspěšných střel na cíl

1. testování				2. testování		
	Ročník	1. pokus	2. pokus	Ročník	1. pokus	2. pokus
1	1984	2	2	1984	3	3
2	1985	4	3	1985	3	4
3	1987	1	1	1987	2	3
4	1989	2	3	1989	3	2
5	1992	3	1	1992	3	3
6	1992	4	2	1992	3	4
7	1993	1	2	1993	3	2
8	1993	1	1	1993	2	3
9	1992	2	1	1992	3	2
10	1993	1	2	1993	3	3

Graf č. 7 - Test střeleckých dovedností – počet úspěšných střel na cíl

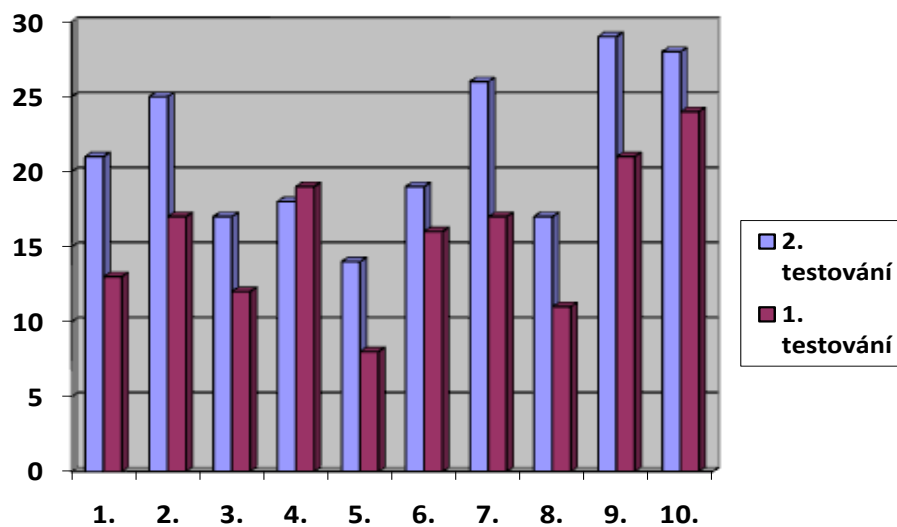


## 5.8 Test technických dovedností s míčem

Tabulka č. 8 – Test technických dovedností s míčem – driblink s míčem

	1. testování			2. testování		
	Ročník	1. pokus	2. pokus	Ročník	1. pokus	2. pokus
1	1984	13	11	1984	18	21
2	1985	15	17	1985	22	25
3	1987	9	12	1987	17	15
4	1989	15	19	1989	16	18
5	1992	7	8	1992	14	12
6	1992	14	16	1992	19	16
7	1993	13	17	1993	26	22
8	1993	9	11	1993	17	14
9	1992	18	21	1992	27	29
10	1993	24	19	1993	23	28

Graf č. 8 - Test technických dovedností s míčem – driblink s míčem





## 5.9 Průměrné výsledky

Tabulka č. 9 – Průměrné výsledky 1. a 2. testování

Disciplína	1. testování	2. testování
Rychlost	11,6s	11,6s
Explozivní síla	191cm	191cm
Vytrvalostní síla	25s	25s
Vytrvalost	88 tepů/1 min	87 tepů/1 min
Ohebnost	11,9cm	24,6cm
Slalom	11,9s	11,6s
Střelba	2	3
Driblink	16	21

## 6 Diskuze

Celé testování přineslo výsledky, které potvrdily hypotézy ze základních poznatků o růstu výkonnosti v pohybových schopnostech a technických dovednostech. Tréninkový program, který byl vytvořen ke zlepšení výkonů hráček, ukázal svou účinnost především v technické stránce herního výkonu testovaných hráček.

V průběhu testování vyšla najevo psychologie žen při plnění sportovních úkolů a respektování tréninkového programu. Objevila se zde viditelná zodpovědnost, pečlivost a v některých disciplínách i jakási soutěživost a motivace k dosažení co možná nejlepšího výkonu. Tedy samozřejmě se každý sportovec poctivě snažil o maximální výkon, avšak u žen se často projevovalo i zklamání z vlastního výsledku a následné větší soustředění na další test a na práci a úsilí v tréninkových jednotkách.

Po prvním testování hráčky zjistily své nedostatky a v následujících týdnech poctivě plnily určený tréninkový program. Samozřejmě docházelo občas k problémům s docházkou na tréninkové jednotky, což je vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o amatérský oddíl, zcela logické.

Test rychlosti v podobě člunkového běhu 4x10m ukázal, že rychlost se změnou směru vcelku ženám vyhovuje, avšak samotné zlepšení rychlostních výkonů je složité. Výsledky testu rychlosti ukazují, že tato schopnost je dána především geneticky a její zdokonalování patří k těžším úkolům při tréninku. Také ji ovlivňuje věk, kdy s přibývajícím věkem rychlostní výkony lehce klesají.

Test explozivní síly, skok daleký z místa, upozornil, že tuto schopnost hráčky často využívají a je jim blízká. V tréninkovém programu našla odrazová síla své uplatnění a některé výkony šly v této disciplíně mírně nahoru. Rozdílné výkony v explozivní síle můžeme přivlastnit tělesné výšce a hmotnosti a projevila se i vrozená, či osvojená dynamika.

Test vytrvalostní síly neboli výdrž ve shybu podhmatem, jasně poukázal na složité zlepšení v této schopnosti. Tréninkový program byl zaměřen především na specifika daného sportu, v němž vytrvalostní síla příliš nedominovala. A tak výsledky testů nepřinesly velké rozdíly.

Test vytrvalosti, který představoval 3 minutý step-test, upozornil, že při kvalitně připravené tréninkové jednotce, která probíhá v určité intenzitě, dochází k nárůstu vytrvalosti i zlepšení adaptace na zátěž. U vytrvalosti se také jedná o individuální

sportovní připravenost, trénovanost, případně zdravotní potíže (např. návrat po nemoci, dlouhodobém zranění).

Při testování technických dovedností z kopané hrála velkou roli délka fotbalové kariéry a počet absolvovaných tréninkových jednotek. Následně aplikovaný tréninkový program se výraznou měrou podepsal na zlepšení výkonů ve všech testovaných disciplínách technických dovedností.

Test na vedení míče, slalom mezi deseti kužely, se při druhém testování velmi zlepšil, neboť práce s míčem a jeho vedení je nedílnou součástí každá tréninkové jednotky a objevuje se v průpravné i hlavní části.

Test střelby na cíl opět ukázal, že, stejně jako při vedení míče, se uplatnil tréninkový program. Střelba je v utkáních často rozhodujícím faktorem při dosažení branky a vítězství. Proto se střelba také v tréninkové jednotce vyskytuje ve velké míře a ke zlepšení díky účelnému tréninku došlo.

Test individuální práce s míčem, driblink, ukázal největší zlepšení při druhém testování. Tréninkové jednotky probíhají po většinu času specifickou formou, tedy s míčem. Samotný driblink lze využít jako součást rozcvičky, průpravné části, či jako aktivní odpočinek mezi cvičením. Na zlepšení má vliv také míra talentu a citu pro míč.

Testování pohybových schopností a jejich zlepšení nepřineslo při aplikování vytvořeného tréninkového programu až takový výsledný efekt. Samotný program se totiž spíše věnoval specifickou kopané. Pohybové schopnosti sice jsou vodítkem k technickým dovednostem, ale na trénování jednotlivých složek pohybových schopností při tréninkové procesu na amatérské úrovni příliš času nezbyvá.

U testování technických dovedností už měl tréninkový proces důležité slovo. Naznačil, že kvalitní tréninková jednotka je nejdůležitějším faktorem při růstu výkonnosti. Každá hráčka se pod vlivem tréninkového programu alespoň v jedné testované disciplíně zlepšila a posunula své herní možnosti dále než při prvním testování.

## 7 Závěr

Celá práce byla zaměřena na seznámení se s problematikou ženské kopané, které v posledním desetiletí nabírá stále více na popularitě. Šlo o prozkoumání rozdílů s klasickou mužskou kopanou, která má dlouholetou historii a tradici a patří k nejpobulárnějším sportům na světě. Byl vytvořen tréninkový program, který zcela splnil svůj účel. Úspěšně posunul možnosti hráček dopředu a seznámil trenéry s novou verzí tréninkového procesu.

Všechny testy a porovnávání nasvědčují tomu, že do budoucna lze počítat se snížením rozdílné výkonnosti v oblasti kopané mužů a žen. Některé fyziologické, anatomické a psychologické pravdy samozřejmě zamezují naprostému vyrovnání rychlostním, silovým a vytrvalostním schopnostem obou pohlaví. Avšak pokud bude i nadále přibývat registrovaných hráček kopané, což vytvoří konkurenci, specializovaných trenérů a trenerek, kteří přinesou efektivnější vzrůst výkonnosti, a v neposlední řadě také divácké a mediální zázemí, můžeme se brzy dočkat zrychlení a zdynamizování hry a samozřejmě také zlepšení technických a taktických dovedností na poli ženské kopané.

Samozřejmě došlo ke zkoumání amatérského týmu, který má tréninkovou jednotku 3x týdně a růst výkonnosti nemůže být tak rapidní jako u týmů profesionálních. Rozdíly ve výkonech mezi krajským ženským týmem a týmem z 1. ligy, nebo dokonce v porovnání se zahraničním týmem jsou obrovské. Dá se předpokládat, že kdyby došlo ke srovnání amatérského mužského týmu s profesionálním ženským týmem, výsledky by byly odlišné.

Osobně jsem rád, že mi tato práce dala možnost nahlédnout do dalšího odvětví kopané, které se v mnoha ohledech liší od hráčské, či trenérské práce u mužů nebo mládeže. Získané zkušenosti jsou jistě cenné do budoucí práce.

## Referenční seznam literatury

- ALTER, J., M., 1999. *Strečink*. Praha: Grada.
- BARTŮŇKOVÁ, S., 2010. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum.
- BUZEK, M., a kol., 2007. *Trenér fotbalu „A“ licence*. Praha: Olympia.
- DOVALIL, J., a kol., 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- DOVLAIL, J., a kol., 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- FRÖMEL, K., 2002. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: FTK UP.
- KOMEŠTÍK, B., 1995. *Antropomotorika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- MÁČEK, M., & MÁČKOVÁ, J., 1997. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- MARTENS, R., 2006. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- NAVARA, M., ONDŘEJ, O., & BUZEK, M., 1986. *Kopaná: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické vydavatelství.
- ŠTUMBAUER, J., 1989. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- VANĚK, M., HOŠEK V., RYCHTECKÝ A., SLEPIČKA P., & SVOBODA, B., 1984. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- VOTÍK, J., 2001. *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia.
- VOTÍK, J., 2003. *Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- VOTÍK, J., & ZALABÁK, J., 2007. *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.

Internet:

<http://www.google.cz>

<http://www.fotbal-trenink.cz>

<http://sportvital.cz>

<http://uefa.com>

<http://fifa.com>

<http://wikipedia.org>

<http://www.eamos.cz>

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Seznámení s tréninkovým programem

Příloha 2: Tréninková jednotka č. 1

Příloha 3: Tréninková jednotka č. 2

Příloha 4: Tréninková jednotka č. 3

## Příloha 1: Seznámení s tréninkovým programem

Vytvořený tréninkový program obsahoval tři tréninkové jednotky, které byly vždy plněny v jednom týdenním mikrocycly po dobu tří měsíců.

Každá tréninková jednotka byla převážně zaměřena na specifické oblasti kopané, tedy na práci s míčem. Dali jsme si za úkol vylepšit herní činnosti jednotlivce, které jsou limitujícím faktorem pro herní kombinace a výslednou spolupráci v mistrovském utkání.

Spolu se specifickými dovednostmi z kopané byl tréninkový program také zaměřen na koordinaci, dynamiku, reakční rychlost a orientaci v prostoru. Všechny uvedené schopnosti pomáhají hráčkám ke splnění herních úkolů.

Po dobu tří měsíců nenastaly v tréninkových jednotkách příliš velké obměny. Šlo spíše o úpravy, které se týkaly intenzity zatížení, volby a délky odpočinku, či o počet sérií daného cvičení.

Tréninkový program měl u hráček pozitivní ohlas a díky druhému testování byla ověřena i jeho účinnost.

Příloha 2: Tréninková jednotka č. 1

**ÚVODNÍ A PRŮPRAVNÁ ČÁST:**

čas	učivo	organizace	poznámky
0-5	<p>Prezentace</p> <p>Seznámení s tréninkovým plánem</p> <p>Přinesení pomůcek</p>	<p>Celý tým sedí na trávníku</p>	<p>Rozlišovací dresy, míče, kužele, branky</p>
5-12	<p>Rozklusání – 2 kolečka bez míče</p> <p>Zahřátí s míčem ve čtverci:</p> <p>2 družstva – červené, žluté rozlišovací dresy Obě družstva se pohybují ve čtverci (rychlost 50%), hráčky červeného družstva vedou míč, na signál od trenéra (zvednutá paže) rychle vyhledají žlutou hráčku a narazí si z jednoho doteku - 5x opakování, poté výměna míčů - následuje přihrávka rukama od prsou, nahození na nohu, hlavu a dvojité narážečka</p>	<p>Celý tým</p> <p>Čtverec 15x15m</p>	<p>Rychlost 40%</p>
12-17	<p>Strečink:</p> <p>Mobilizace kloubů:</p> <p>- krouživé pohyby – kotník, koleno, boky, trup, ramena, hlava (půlkruhy), lokty, zápěstí</p> <p>Dynamický strečink:</p> <p>- rytmické pohyby – předozadní kopy, úklony, předklony</p>	<p>Soustředěné pohyby, pravidelné dýchání</p>	<p>Trenér předcvičuje celému týmu</p>
17-22	<p>Atletická abeceda</p>		
22-25	<p>Vykopávání ve čtverci:</p> <p>Hráčky se pohybují ve čtverci, každá se svým míčem, na povel se snaží chránit si svůj míč a zároveň spoluhráčkám jejich vykopnout ze čtverce</p>	<p>Ve čtverci 15x15m</p>	<p>Celé cvičení probíhá v rychlém tempu, poté odpočinek</p>



### HLAVNÍ ČÁST:

čas	učivo	organizace	poznámky
25-40	Nácvik práce s míčem, reakce na signál: Trojúhelník – výchozí kužel: zástup hráček Vrcholy – červený a žlutý kužel Trenér dává signál hráčce zvednutím červeného, nebo žlutého dresu, podle dané barvy hráčka vybíhá k určenému kuželu a dostává od trenéra přihrávku, z jedné vrací a vybíhá ke druhému kuželu, dostává přihrávku od asistenta, převezme míč, vede ho v rychlosti 4-5m a přihrává zpět asistentovi, vybíhá na konec zástupu	Rovnostranný trojúhelník 8m	Rychlost 80-90%
40-45	Aktivní odpočinek:  Individuální driblink s míčem	Soutěž o největší počet	Slouží pouze k regeneraci
45-60	Nácvik práce s míčem, reakce na signál: Trojúhelník – výchozí kužel: zástup hráček Vrcholy – jeden kužel a zdvojený kužel Trenér přihrává hráčce míč po zemi a zároveň dává signál ukázáním jednoho, nebo dvou prstů, podle daného počtu vybíhá hráčka k určenému kuželu, navede na něj míč a přihrává trenérovi, v rychlosti vybíhá 5m do strany a volně se vrací do zástupu	Rovnostranný trojúhelník 10m	Rychlost 80-90%
60-65	Aktivní odpočinek:  Driblink ve dvojicích – jeden dotek, dva doteky, počet doteků předem určuje spoluhráčka	Získání citu pro míč	Slouží pouze k regeneraci

**ZÁVĚREČNÁ ČÁST:**

<b><u>čas</u></b>	<b>učivo</b>	<b>organizace</b>	<b>poznámky</b>
65-75	Nácvik hry: 2 družstva, povoleny pouze dva doteky s míčem, branka platí i z druhého doteku	Hřiště 20x30m	Pohyb bez míče
75-80	Vyklusání, statický strečink na zemi	Celý tým, vede trenér	Rychlost 40%
80-82	Hodnocení tréninku	Vsedě na hřišti	Úklid pomůcek

Příloha 3: Tréninková jednotka č. 2

**ÚVODNÍ A PRŮPRAVNÁ ČÁST:**

čas	učivo	organizace	poznámky
0-5	Prezentace Seznámení s tréninkovým plánem Přinesení pomůcek	Celý tým sedí na trávníku	Rozlišovací dresy, míče, kužele, branky
5-12	Rozklusání – 2 kolečka bez míče  Zahřátí s míčem ve dvojicích:  Dvojice se pohybují po polovině hřiště s jedním míčem - krátké přihrávky - střední přihrávky - nahazování: noha – levá, pravá stehno, noha hrudník, noha hlava	Celý tým       Vzdálenost 3m	Rychlost 40%
12-17	Strečink: Mobilizace kloubů: - krouživé pohyby – kotník, koleno, boky, trup, ramena, hlava (půlkruhy), lokty, zápěstí  Dynamický strečink: - rytmické pohyby – předozadní kopy, úklony, předklony	Soustředěné pohyby, pravidelné dýchání	Trenér předcvičuje celému týmu
17-22	Atletická abeceda		
22-25	Vedení míče ve čtverci:  Každá hráčka vede svůj míč a vyhýbá se ostatním, na signál vyběhá ze čtverce bez míče, a co nejrychleji se vrací zpět	Ve čtverci 15x15m	Celé cvičení probíhá v rychlém tempu, poté odpočinek

### HLAVNÍ A ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

čas	učivo	organizace	poznámky
25-40	<p>Reakce na signál, orientace v prostoru, rychlost:            Čtverec – vrcholy: žlutý, červený kužel, zdvojený, ztrojený kužel            Hráčka vybíhá do středu čtverce a na místě provádí rychlé nohy, trenér dá signál zvednutím žlutého, červeného dresu, nebo ukázáním počtu prstů, hráčka co nejrychleji vybíhá na daný kužel, dotkne se ho rukou a vrací se zpět, signál dostává 3x a poté se volně vrací do zástupu</p> <p>Aktivní odpočinek:            Individuální driblink s míčem</p>	<p>Čtverec            10x10m</p> <p>Soutěž o největší počet</p>	<p>Rychlost            80-90%</p> <p>Slouží k regeneraci</p>
40-65	<p>Nácvik vedení míče, obcházení soupeře, střelby:            2 družstva – červení a žlutí            3 střelecká cvičení, soutěž o více branek            1. cvičení – slalom mezi 6 kužely            Hráčky obou družstev současně vybíhají s míčem na slalom, hráčka, která dříve projde slalom, aniž by shodila kužel, může z hranice velkého vápna vystřelit, pro jistotu zavolá trenér jméno vítězné hráčky            2. cvičení – obcházení soupeře            Hráčky stojí zády k brance ve vzdálenosti 25m, trenér vyhodí míč do vzduchu, po dopadu hráčky vybíhají, první hráčka u míče obchází druhou, pokud ji bránič hráčka míč odebere, může také zakončovat            3. cvičení – technika střelby            Hráčky obou družstev střídavě dostávají přihrávku na hranici velkého vápna a zakončují – volej, half-volej, po zpracování, hlavou (uvnitř velkého vápna)</p>	<p>Po sečtení všech branek poražené družstvo dělá 3 posilovací cvičení na ruce, záda a břicho</p>	<p>Důraz na přesné zakončení technickou střelou</p>
65-75	<p>Vyklusání, statický strečink na zemi</p> <p>Hodnocení tréninku</p>	<p>Vede trenér</p> <p>Vsedě na hřišti</p>	<p>Úklid pomůcek</p>

Příloha 4: Tréninková jednotka č. 3

**ÚVODNÍ A PRŮPRAVNÁ ČÁST:**

čas	učivo	organizace	poznámky
0-5	Prezentace Seznámení s tréninkovým plánem Přinesení pomůcek	Celý tým sedí na trávníku	Rozlišovací dresy, míče, kužele, branky
5-12	Rozklusání – 2 kolečka bez míče  Honička ve čtverci: Hráčky se pohybují ve čtverci, určená „baba“ drží míč v ruce, předává se dotykem míče, ne hozením, poté se 2, 3, 4 míči	Celý tým  Čtverec 15x15m	Rychlost 40%
12-17	Abeceda s míčem ve čtverci:  Ve čtverci se pohybují hráčky s míčem, vyhýbají se vzájemně, na signál zastaví míč a provádějí určený cvik atletické abecedy směrem vřed, na druhý signál se rychle vrací zpět k vedení míče	Čtverec 15x15m	Intenzita provedení cviků 80-90%
17-22	Strečink: Mobilizace kloubů: - krouživé pohyby – kotník, koleno, boky, trup, ramena, hlava (půlkruhy), lokty, zápěstí  Dynamický strečink: - rytmické pohyby – předozadní kopy, úklony, předklony	Soustředěné pohyby, pravidelné dýchání	Trenér předcvičuje celému týmu
22-30	Průpravná hra- "házená"  Házená na dvě branky, s míčem se neběhá, gól platí pouze hlavou	2 družstva, Hřiště 20 x20m	Celé cvičení probíhá v rychlém tempu, poté odpočinek

### **HLAVNÍ A ZÁVĚREČNÁ ČÁST:**

čas	učivo	organizace	poznámky
30-45	Koordinace: Koordinační žebřík- 1. série – rychlé nohy stranou, 3x na každou stranu 2. série – skipink, 5x 3. série – lifting, 5x	Mezi sériemi aktivní odpočinek – vyklusání, celé cvičení 2x	Rychlost 80-90%
45-55	Klasická hra, má však omezení, že nesmí hráčka přihrát zpátky stejné spoluhráče, musí hledat třetí do kombinace, branka platí z prvního doteku po nahrávce od spoluhráčky	Hřiště 20x30m	Výběr místa, rychlé rozhodování
55-60	Aktivní odpočinek – driblink		Slouží pouze k regeneraci
60-70	Klasická hra, má však omezení, že branka platí pouze, když jsou všechny hráčky, kromě brankářky, na útočné polovině	Hřiště 20x30m	Pohyb bez míče, práce s míčem
70-80	Vyklusání, statický strečink na zemi  Uvolnění:  1. leh na zádech, pokrčit nohy v kolenou a protřepat  2. leh vznesmo, protřepat nohy	Vede trenér  Celý tým	Rychlost 40%
80-82	Hodnocení tréninku	Vsedě na hřišti	Úklid pomůcek