

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ANALÝZA A KOMPARACE ROZCVIČENÍ PŘED UTKÁNÍM NA
ÚROVNI VÝKONNOSTNÍHO A MASOVÉHO FOTBALU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adam Vacek

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň 2024

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň 30. dubna 2024

.....
vlastnoruční podpis

CHTĚL BYCH PODĚKOVAT VEDOUCÍMU MÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE,
PANU DOC. PAEDR. JAROMÍRU VOTÍKOVÍ, CSC., ZA OCHOTU PŘI
KONZULTACÍCH A CENNÉ RADY PO CELOU DOBU TVORBY MÉ
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	5
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	6
1.1 CÍL PRÁCE	6
1.2 ÚKOLY PRÁCE	6
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	7
2.1 FYZIOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA FOTBALU	7
2.2 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA FOTBALU	11
2.3 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ROZCVIČENÍ PŘED POHYBOVÝM VÝKONEM	13
2.3.1 Obecná charakteristika strečinku	15
2.4 CHARAKTERISTIKA ROZCVIČENÍ VE FOTBALE	19
2.4.1 Struktura rozcvičení	20
2.4.2 Rozcvičení z hlediska hráčských funkcí	21
2.4.3 Funkce strečinku a masáže v rozcvičení fotbalistů	22
2.5 STRUKTURA FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ V ČR	24
2.6 MODEL DOPORUČENÉHO ROZCVIČENÍ PŘED FOTBALOVÝM UTKÁNÍM	27
2.6.1 Rozcvičení hráčů v poli	28
2.6.2 Rozcvičení brankáře	29
3 METODY	31
3.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	31
3.2 METODY SBĚRU DAT	31
3.3 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	31
4 VÝSLEDKY	32
4.1 VÝKONNOSTNÍ FOTBAL	32
4.1.1 FC Viktoria Mariánské Lázně	32
4.1.2 FK Tachov	32
4.1.3 SK Klatovy 1898	33
4.1.4 SK Petřín Plzeň	33
4.1.5 SK Senco Doubravka	34
4.2 MASOVÝ FOTBAL VYŠŠÍ VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ	36
4.2.1 FK Okula Nýrsko	36
4.2.2 SK Slavia Vejprnice	36
4.2.3 SK Tochovice	37
4.2.4 TJ Dobřany	37
4.2.5 TJ Start Luby	38
4.3 MASOVÝ FOTBAL NIŽŠÍ VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ	39
4.3.1 FK Dukla Janovice B	39
4.3.2 TJ Bezděkov	40
4.3.3 TJ Jiskra Erpužice	40
4.3.4 TJ Měcholupy B	41
4.3.5 TJ Sokol Běšiny	41
5 DISKUZE	43
ZÁVĚR	48
RESUMÉ	50
SUMMARY	51
SEZNAM LITERATURY	52

SEZNAM TABULEK.....	54
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

ATP – Adenosintrifosfát

B – Brankář

Ca – Vápník

CO₂ – Oxid uhličitý

CP – Kreatinfosfát

ČFL – Česká fotbalová liga

ČR – Česká republika

FAČR – Fotbalová asociace České republiky

FC – Football club

FG – Rychlá červená vlákna

FIFA – Mezinárodní federace fotbalových asociací

FK – Fotbalový klub

FOG – Rychlá bílá vlákna

LA – laktát

MIN – Minuty

MFN – Masový fotbal nižší

MFV – Masový fotbal vyšší výkonnostní úrovně

Mg – Hořčík

MSD – Moravskoslezská divize

MSFL – Moravskoslezská fotbalová liga

O₂ – Kyslík

PIR – Postizometrická relaxace

PNF – Proprioceptivní neuromuskulární facilitace

UEFA – Unie evropských fotbalových asociací

SK – Sportovní klub

SO – Pomalá červená vlákna

T – Trenér

TJ – Tělovýchovná jednota

VF – Výkonnostní fotbal

ZS – základní sestava

Úvod

Fotbal, jakožto jeden z nejpobulárnějších sportů na celém světě, přitahuje pozornost milionů lidí každý den. Jeho jedinečná kombinace fyzického výkonu, strategického myšlení a týmové spolupráce dělá z fotbalu nejenom sport, při kterém u hráčů dochází k potěšení a zábavě, ale také fascinující oblast pro výzkum a analýzu.

Rozcvičení je jednou z nejdůležitějších složek, které předchází kvalitnímu sportovnímu výkonu a je nutné jej provést dostatečně kvalitně, aby následně nedošlo k jakýmkoliv zraněním. Zároveň se jedná o klíčovou část přípravy fotbalistů na fyzickou a mentální náročnost, která je při utkání čeká. Tato fáze může být promyšlená a řízená na různých úrovních fotbalu – od profesionálních týmů soutěžících na nejvyšších úrovních až po amatérská družstva v nejnižších soutěžích.

Analýza a komparace rozcvičení na úrovni výkonnostního a masového fotbalu mě zaujala z důvodu toho, že jsem chtěl zjistit, jak rozcvičení na různých úrovních fotbalových soutěží probíhá. Domnívám se, že rozcvičení na nižší úrovni masového fotbalu neprobíhá nikterak řízenou formou a ani obsahově k rozcvičení hráči nepřístupují správně. Zároveň si myslím, že rozcvičení ve výkonnostním fotbale splňuje náročnější požadavky, co se týče kvality i intenzity. Proto se budu zabývat strukturou a obsahem rozcvičení na obou úrovních a následně dojde ke komparaci.

Chci se zaobírat časovými údaji, tedy jak dlouho rozcvičení celkem trvá, kdy hráči nastupují k rozcvičení, jak dlouho před zahájením utkání se vracejí z rozcvičení zpět do kabin, případně, zda se vůbec vrací, jak dlouho probíhá rozcvičení s míčem a bez míče. Zjišťuji, zda si rozcvičení vedou sami hráči nebo jej vede někdo z realizačního týmu. Zda je rozcvičení připraveno již před samotným zahájením, a které pomůcky jsou na rozcvičení využity. Dále chci také sledovat obsahovou stránku rozcvičení, jaká cvičení s míčem i bez míče hráči konkrétně dělají.

V mé bakalářské práci bych tedy proto rád řešil a poukázal na důležitost rozcvičení před sportovním výkonem, a to z hlediska několika aspektů. Zároveň se chci zaobírat rozdíly v rozcvičení v odlišných úrovních fotbalu a dále stanovit základní doporučení pro fotbalové rozcvičení, co se týče obsahu a forem rozcvičení. Tímto způsobem můžeme přispět k optimalizaci přípravy hráčů na všech úrovních a zlepšení celkové úrovně.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé práce je zjistit, analyzovat a komparovat strukturu a obsah rozcvičení před utkáním na úrovni výkonnostního a masového fotbalu vyšší a nižší výkonnostní úroveň.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Provést literární rešerši související s rozcvičením před pohybovým výkonem obecně a speciálně ve fotbale.
2. Provést pozorování, analýzu a komparaci obsahu rozcvičení u týmů výkonnostního a masového fotbalu vyšší a nižší výkonnostní úrovně.
3. Na základě komparace vypracovat model doporučení k obsahu a struktuře rozcvičení na úrovni výkonnostního a masového fotbalu.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Rozcvičení je v jakémkoliv sportovním odvětví klíčovým prvkem před fyzickou aktivitou a může být rozděleno a zkoumáno z fyziologického i psychologického hlediska. Rozcvičení pomáhá tělu připravit se na následující fyzickou zátěž tím, že zvyšuje srdeční frekvenci, krevní oběh a tělesnou teplotu. To zlepšuje flexibilitu a pružnost svalů, což snižuje riziko zranění a zlepšuje výkon. Zároveň nesmíme opomenout ani psychologickou stránku rozcvičení. Pohyb během rozcvičení může snižovat stres, zlepšovat náladu a koncentraci a pomáhá připravit sportovce mentálně na nadcházející výzvu. Pro některé hráče může rozcvičení představovat rituál, který pomáhá sportovci naladit se na pozitivní vlnu. Rutina rozcvičení může posílit pocit důležitosti a zároveň pozvednout sebevědomí hráče tím, že dá pocit připravenosti. V neposlední řadě může rozcvičení být časem, kdy si sportovec vizualizuje svůj výkon a zaměří svou pozornost na své cíle. To může pomoci zlepšit mentální připravenost a soustředění.

2.1 FYZIOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Fotbal je dynamickým sportem, který se neustále vyvíjí. Hra ale není nepřetržitá, proto se ani hráči nepohybují neustále. Odborníci, kteří pečlivě zkoumají pohyb fotbalistů, rozlišují několik základních činností, včetně stání, chůze, klusu, rychlého běhu a sprintu. Během zápasu je sledována zejména srdeční frekvence hráčů. Když se hráč rozběhne, jeho tepová frekvence stoupá. Při udržování konstantní nízké rychlosti běhu se frekvence po čase ustálí, a to i přes pomalý běh. Pokud dojde k ustálení tepové frekvence, naznačuje to, že příjem kyslíku odpovídá jeho spotřebě (Kirkendall, 2013).

Klidová tepová frekvence se nejlépe měří ráno po klidném probuzení. Člověk, který aktivně nesportuje má klidovou tepovou frekvenci v rozsahu 70-80 tepů/min. Pravidelnou pohybovou aktivitou se však tato hodnota dokáže postupně snížit až na 40-50 tepů/min. Maximální tepová frekvence se pohybuje kolem 180-220 tepů/min a postupně se s věkem snižuje (Tvrzník, 2006).

Pokud chceme kvalitně řídit svůj trénink, neobejdeme se bez monitorování své tepové frekvence. Nejlepším způsobem je měřit frekvenci při každém běhání, popřípadě občas při testování kondice. Měření může probíhat poměrně jednoduše dvěma způsoby, a sice ručním a elektronickým způsobem, který představují speciální hodinky. Při ručním měření se doporučuje využít dvou míst na těle, kde tep po uplynutí pohybové aktivity bezpečně nahmatáme. Prvním místem je vřetenní tepna na zápěstí, na kterou pro změření

příkládáme čtyři prsty druhé ruky. Druhé místo se nachází v oblasti dolního srdečního hrotu na levé polovině hrudníku, kam příkládáme celou dlaň. Tepy se následně počítají 10 nebo 15 vteřin a jsou násobeny 6 nebo 4 tak, abychom se dostali na 60 vteřin, tedy na minutový hodnoty. Podle praktických studií může dojít u ručního měření k chybě 5-10 % (Tvrzník, 2006).

Kromě herních dovedností je klíčovým faktorem pro dobrý výkon také adaptační proces ve svalech, který umožňuje efektivní pohyb. Při běhu dochází k opakujícímu se střídání pohybu mezi flexorovými a extenzorovými svaly dolních končetin. Při odrazu nohy jsou nejvíce zapojeny lýtkové svaly, extenzory kolen a kyčlí. Při kopu do míče se v kolenním kloubu projevuje rychlá extenze a v kyčelním kloubu flexe. Při kopu je stabilizována stojná noha, což aktivuje svaly kyčelního a kolenního kloubu, stejně jako flexory plantární a dorzální. Při hlavičkování je krční svalstvo aktivní převážně izometricky, zatímco při usměrňování míče dochází k asymetrickým izotonickým kontrakcím (Havlíčková a kol. 1993).

K dosažení špičkového výkonu ve hře je nezbytná vynikající vytrvalost, schopnost rychle a dlouhodobě běhat a prudce zrychlovat, dobře rozvinutá obecná a speciální tělesná obratnost a také schopnost okamžitě reagovat. Důležitým faktorem je zejména rychlost, výška výskoku, síla a přesnost při střelbě (Bauer, 1999).

Některé činnosti ve fotbale jsou charakterizovány jako anaerobní, což znamená, že jsou prováděny s krátkou, ale maximální intenzitou v rozmezí 6-8 sekund. Mezi tyto činnosti se řadí zrychlení, změny směru, sprinty, hlavičkování a střelba. Tyto akce vyžadují energii, která je především získávána z makroergních fosfátů, jako je ATP a kreatinfosfát. Je však důležité podotknout, že i odpočinek při nižší intenzitě je klíčový pro obnovu ATP a CP pro další fyzickou aktivitu. Díky tomu je pro hráče fotbalu důležitá také obecná aerobní vytrvalost s maximálním prahem (Havlíčková a kol., 1993).

Makroergní fosfáty, tedy adenosintrifosfát (ATP) a kreatinfosfát (CP), jsou klíčovými zdroji energie pro svalový výkon maximální intenzity, zejména pokud trvá méně než 5 sekund. Na základě měření koncentrace CP v laboratorní simulaci svalového výkonu v utkání se předpokládá, že koncentrace CP ve svalech hráče se neustále pohybují v rozmezí 50-90 % klidové hodnoty. Je tedy pravděpodobné, že úplná regenerace CP je v průběhu utkání vzácná, což znamená, že lokomoční a herní aktivity vyžadující vyšší až subjektivně maximální intenzitu se obvykle provádějí za podmínek neúplného zotavení (Psotta, 2006).

Značné zapojení anaerobního glykolytického (laktátového) metabolismu v průběhu utkání naznačuje nedostatečné metabolické zotavení svalů, často způsobené v důsledku relativně častého provádění intenzivních činností. Tento fakt je podložen zjištěným koncentrací laktátu v krvi (LA) u hráčů v průběhu utkání, která se typicky pohybuje v rozmezí 4-12 mmol.l⁻¹, výjimečně 15 mmol.l⁻¹ (Psotta, 2006).

V dnešním fotbale mohou o výsledku rozhodovat malé detaily, mezi které se mohou řadit i naběhané kilometry jednotlivých hráčů. Podle Hráčských statistik (2024) na webu uefa.com, který obstarává statistiky všech hráčů v utkáních Champions League, je patrné, že rozmezí deseti hráčů, kteří mají v sezóně 2023/2024 nejvíce naběhaných kilometrů, se pohybuje mezi 9,5 km – 11,89 km na utkání.

Nedílnou součástí fotbalu z fyziologického hlediska je také přítomnost a funkce svalů. Svaly jsou totiž základním prvkem pohybového aparátu a hrají klíčovou roli při pohybové aktivitě. Jejich důležitost spočívá v několika faktorech. Konkrétně fotbal vyžaduje sílu svalové hmoty při kopu do míče, sprintování, skákání a soubojích s protihráči. Důležitá je také vytrvalost svalů, protože fotbalové utkání trvá 90 minut, v případě prodloužení i 120 minut, tudíž dobrá trénovanost svalových skupin pomáhá hráčům k udržení výkonnosti po celou dobu utkání a snižuje riziko únavy. Blíže specifikuje svalstvo Páč (2009), který tvrdí, že svalová soustava se skládá zhruba z 600 svalů, což představuje 32% až 36% celkové tělesné hmotnosti dospělého jedince. Hlavní funkcí svalů je provádění pohybu v kloubech kosterního systému a přeměna tvaru a objemu tělních dutin a otvorů. Kromě toho svalový systém udržuje základní svalové napětí, což přispívá k udržení statické polohy kosterního systému. Svaly se dále podílejí na regulaci tělesné teploty, protože při jejich činnosti dochází k uvolňování tepla, a také na krevním oběhu, neboť svalové kontrakce přispívají k návratu krve zpět do srdce.

Každý člověk má také svalová vlákna, která představují základní stavební jednotku svalů a hrají důležitou roli při pohybu. Podle typu svalových vláken rozlišujeme i charakteristiku jednotlivých hráčů. Fotbal je sport vyžadující rychlost, sílu, vytrvalost a koordinaci pohybů, což jsou schopnosti, jež jsou do značné míry závislé na stavbě a funkcích svalů.

Dle Dylevského (2009) rozlišujeme 4 typy svalových vláken:

Typ I – pomalá červená vlákna (SO)

Vlákna označovaná jako pomalá červená jsou velmi tenká a mají bohatou síť kapilár. Obsahují vyšší množství myoglobinu, což jim propůjčuje charakteristickou červenou barvu. Tyto vlákna jsou enzymaticky vybavena pro pomalejší kontrakci, což je ideální pro dlouhotrvající, vytrvalostní činnost. Jsou ekonomičtější a lépe se hodí pro svalovou stavbu podporující spíše statické, polohové funkce a pomalý pohyb.

Typ II A – rychlá bílá vlákna (FOG)

Bílá vlákna označovaná jako rychlá jsou objemnější a mají jen střední množství kapilár. Jsou enzymaticky vybavena pro rychlé kontrakce, které jsou prováděny s velkou silou, ale trvají pouze krátkou dobu. Tyto vlákna jsou ideální pro svalovou stavbu podporující rychlý pohyb s velkou silou. Jsou také velmi odolná proti únavě.

Typ II B – rychlá červená vlákna (FG)

Rychlá červená vlákna jsou velmi silná a málo kapilarizovaná. Díky intenzivnímu vývoji sarkoplazmatického retikula a vysoké koncentraci iontů Ca a Mg probíhá u těchto vláken rychlý stah s maximální silou, avšak mají nižší odolnost vůči únavě.

Typ III – přechodná vlákna

Tento typ představuje populaci vláken, která se vývojově jeví jako nediferencovaná a pravděpodobně může sloužit jako zdroj pro předchozí tři typy vláken.

Každý jedinec má různý typ svalových vláken, která mohou být ovlivněna genetikou, životním stylem a tréninkem. Celkově mohou být svalová vlákna důležitým faktorem při dosahování úspěchu ve fotbale.

Podle Čiháka (2011) je základem pro správnou funkci svalu jeho schopnost stahovat se a kontrahovat. Tento stah obvykle nastává jako odpověď na nervový signál. Rychlost kontrakce je odlišná v závislosti na typu svalových vláken, přičemž u tzv. rychlých vláken probíhá do 25 milisekund a u tzv. pomalých vláken do 75 milisekund. Síla stahu se též může různit podle konkrétního svalu. Výsledek kontrakce je pak odlišný v závislosti na okolnostech, což vede k rozlišení dvou hlavních typů svalového stahu:

1. Izotonická kontrakce, při níž dochází ke změně délky svalu (s vnitřním napětím svalu zachovaným při změně délky). Tento typ kontrakce může být buď koncentrický, když se sval zkracuje, nebo excentrický (brzdící), když se sval prodlužuje.
2. Izometrická kontrakce, která se rozlišuje od izotonické kontrakce tím, že sval provádí statickou aktivitu, aniž by měnil délku, a změna v napětí svalového břicha signalizuje jeho činnost. Tento typ stahu je spojen s různými úrovněmi vytrvalosti. Sval se rychle unavuje, protože trvající kontrakce omezuje průtok krve.

2.2 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Současný fotbal klade velký důraz na psychickou odolnost hráčů. To nevyplývá pouze z fyzické náročnosti hry, ale také z požadavků na psychické funkce jako je vnímání, orientace ve složitých situacích, taktické myšlení a rozhodování. Pro hráče je v současném fotbale psychická odolnost a připravenost jedním z nejdůležitějších faktorů, které následně podmiňují úspěšnost hráče i týmu (Votík, 2011).

Bauer (1999) uvádí, že v moderním profesionálním fotbale jsou kromě technických a kondičních schopností hráče klíčové i další psychické kvality a dovednosti jako:

- zápal pro hru spojený s
- bojovností,
- ctižádostí,
- rozhodností a vytrvalostí a
- houževnatostí

Během utkání se všechny tyto uvedené faktory projevují v celkové herní kvalitě hráče. Cílem tréninku je pak upravovat a zdokonalovat jednotlivé faktory a složky herní kvality. Důležité rovněž je, aby úspěšný hráč vedl zdravý životní styl, což zahrnuje omezení nebo úplné vynechání alkoholu a kouření, dostatečný spánek a zdravou stravu. Pro dosažení vysokých standardů současného profesionálního fotbalu je nezbytné, aby hráči disponovali všemi výše zmíněnými vlastnostmi a předpoklady. Tyto kvality a dovednosti je nutné systematicky rozvíjet a zdokonalovat pravidelným a plánovaným tréninkem (Bauer, 1999).

Fotbalové situace se vyskytují ve dvou odlišných prostředcích: během tréninku a soutěžních utkáních. Psychologické aspekty začaly hrát významnou roli zejména v soutěžním prostředí. Někteří hráči nedosahovali očekávaného výkonu nebo selhávali

v kritických momentech zápasu, což bylo označováno jako „psychické selhání“. Trenéři i hráči si začali uvědomovat, že k úspěchu nestačí pouze technické dovednosti naučené během tréninku, ale je rovněž nutné mít schopnosti uplatnit je v soutěžních situacích (Buzek a kol., 2007).

Frank (2006) rozdělil základní tři skupiny typů hráče z hlediska psychologických aspektů:

- a) Hráč s uzavřeným typem osobnosti (charakterizovaný převažujícím introvertním chováním), projevuje známky zaraženosti a uzavřenosti, což vede k trvalému psychickému napětí.
- b) Hráč s otevřeným typem osobnosti (extrovert), který je vznětlivý a reaguje explozivně, projevuje se gestikulací již při minimálním podnětu.
- c) Hráč označovaný jako silný typ hráče, tento hráč vykazuje stabilní povahu a vysokou psychickou odolnost. I v extrémních situacích si udržuje klidnou a vyváženou reakci, což ho činí ideální osobností pro sportovní výkony.

Sportovci se v soutěžích vždy setkávají s řadou psychických faktorů, které mohou ovlivnit jejich výkony. K dosažení maximálního výkonu v jakékoli sportovní disciplíně je zapotřebí nejenom fyziologických a motorických schopností, ale také specifických psychických předpokladů. Psychické faktory jsou klíčové pro dosažení vysoké úrovně výkonu, zejména ve sportovních hrách, kde kreativní myšlení hraje zásadní roli. Tyto psychické stavy a procesy mohou významně ovlivnit průběh soutěžních výkonů, a nakonec i jejich výsledek. Emoce hrají v tomto procesu klíčovou roli a mohou jak pozitivně, tak negativně ovlivnit průběh sportovních dovedností. Jejich vyvolání může být důsledkem různých vlivů z okolního prostředí (Choutka & Dovalil, 1991).

Fotbal patří do skupiny sportů anticipačních, které jsou někdy též nazývány heuristické. Jedná se o sporty, jejichž psychologickým základem je předvídat (anticipovat) budoucí události a tvořit řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Zásadní psychologický rozdíl spočívá v tom, zda se jedná o individuální rozhodovací procesy nebo o skupinovou interakci, kde je zapotřebí spolupráce týmu, zejména při reakci na činnost soupeřů (kolektivní hry vyžadují hráčskou inteligenci). Do této kategorie spadá rozsáhlá a velmi populární oblast kolektivních sportů, které jsou psychologicky zajímavé zejména díky dynamice a herní kreativitě. Tyto kolektivní sporty dominují ve světě sportu jak svým rozsahem, tak i významem, a často převyšují všechny ostatní sportovní činnosti. Jsou

oblíbené především jako atraktivní zábava pro diváky a jako prostředek klubové identity (Slepička, 2009).

Při psychologické přípravě je důležité brát v úvahu individuální rozdíly mezi sportovci, zejména v jejich věkových kategoriích, při volbě vhodných metod a prostředků. Je zřejmé, že v tréninku dětí a mládeže se psychologická příprava prolíná s výchovou, zatímco u dospělých tvoří spíše samostatnou složku tréninkového programu. Nicméně, u sportovců všech věkových kategorií je klíčový individuální přístup trenéra k jejich psychickému rozvoji. Většina psychologické přípravy je integrována do ostatních složek tréninku, jako je kondice, technika a taktika, a pouze menší část se zaměřuje samostatně na psychologické aspekty, což spadá do oblasti specializovaných psychologů. Tím pádem je hlavním nositelem psychologické přípravy trenér (Choutka & Dovalil, 1991).

Porozumění psychologickým aspektům fotbalu je klíčové pro trenéry, hráče a další členy týmu, aby mohli maximálně využít svůj potenciál a dosáhnout úspěchu na hřišti. Vlastní psychická odolnost a schopnost pracovat s emocemi jsou neméně důležité jako fyzická příprava a technické dovednosti. Z tohoto důvodu je důležité věnovat pozornost psychologické stránce fotbalu a zařadit ji do tréninkových programů týmů.

2.3 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ROZCVIČENÍ PŘED POHYBOVÝM VÝKONEM

Rozcvičení před pohybovým výkonem je klíčovou součástí přípravy sportovců nebo jedinců před jakoukoli fyzickou aktivitou. Rozcvičení by mělo připravit tělo na následující zátěž a minimalizovat riziko zranění. Zahrnuty v něm mohou být cviky, které zvyšují svalovou teplotu, zlepšují pružnost svalů a kloubů a aktivují nervový systém. Pokud je rozcvičení dobře provedeno, může zvýšit výkonnost a zároveň snížit riziko úrazu během sportovní aktivity.

Aby bylo rozcvičení provedeno dostatečně kvalitně, musíme dodržovat několik pravidel a zásad, která uvádí Jebavý (2014):

- dostatek vhodného oblečení,
- nebýt hladový ani přejedený před zahájením rozcvičení,
- rozcvičku přizpůsobit počasí (v teple kratší, v chladu delší),
- ve sportu s dynamickým charakterem převažují v rozcvičce dynamické cviky,
- začínat zahřátím (nejčastěji ve formě rozklusání se zařazením snadnějších koordinačních cvičení,

- pokračovat převážně dynamických strečinkem systematicky od hlavy až k patě,
- počty dynamických v rozsahu 8-12 opakování na každou stranu,
- pokud je v rozcvičení před dynamickým strečinkem zahrnuto i několik cviků se statickým charakterem, je doporučeno, aby jejich doba nepřekročila 6 s,
- po dynamickém strečinku zařadit rychlejší švihová cvičení,
- počty švihových cvičení v rozsahu 12-15 opakování na každou končetinu,
- rozcvičovat se od menších rozsahů k větším (až do možného maximálního rozsahu sportovce) a od pomalých pohybů k rychlejším,
- rozcvičení zakončit běžeckou, skokanskou, vrhačskou či modifikovanou abecedou (upravenou pro daný sport) a běžeckou rovinkou s postupně zvyšovanou intenzitou (rychlostí),
- doba základního rozcvičení trvá obvykle 20-30 minut, podle potřeby může být i delší (např. pro rychlostní trénink),
- v rozcvičování nic netrénovat, jen připravovat,
- po ukončení sportovní činnosti nezapomínat na zklidnění organismu (vyklusání a mírné protažení).

Před sportovním výkonem by měl jedinec, případně trenér, který pro svůj tým rozcvičení připravuje, dodržovat určitou strukturu rozcvičení. Sktruktura rozcvičení by měla mít určitý smysl a posloupnost, což popisuje Jebavý (2014), který uvádí, že v průběhu rozcvičení dochází ke střídání všeobecné a speciální části.

Všeobecná část

Úvodní část všeobecného rozcvičení začíná během mírné až střední intenzity, který připravuje organismus na následující aktivitu. Tempo běhu závisí na aktuálních povětrnostních podmínkách, což znamená, že při chladnějším počasí se prodlužuje doba rozběhání. Intenzita běhu se mírně zvyšuje a organizace formy rozběhání se upravuje podle specifických potřeb sportovní disciplíny a individuálních pocitů sportovce. Při individuálním rozběhání se také berou v úvahu osobní preference jednotlivých sportovců. Pro skupinové rozběhání se může využít soutěživější formy, aby se zvýšila motivace a lépe připravilo tělo na hlavní část. Klíčovým ukazatelem úspěšného rozběhání je pocit mírného zapocení, což signalizuje připravenost organismu na následující fyzickou aktivitu.

Druhá fáze všeobecného rozcvičení je část průpravná, kde jsou začleněny cvičení obecného a speciálního charakteru, které jsou zaměřeny na posílení pohybového aparátu (svaly, šlachy a vazy) za účelem zlepšení elasticity a ohebnosti svalové tkáně a pohyblivosti kloubů. Při výběru, intenzitě a délce cvičení v různých polohách se řídíme subjektivními pocity a potřebami konkrétního sportovce. Využívá se zejména dynamických cvičení, která zahrnují úklony, krouživé a švihové pohyby. Průpravná část zahrnuje obvykle 8-12 cvičení a postup směřuje od horních končetin přes trup a pánev k dolním končetinám. Délka této fáze rozcvičení se pohybuje mezi 10 a 20 minutami.

Speciální část

V části zaměřené na specifické cvičení se věnujeme výběru cviků přizpůsobených plánované pohybové činnosti. Zařazujeme různá imitační cvičení, která jsou vhodná pro daný sport. Cílem této části je aktivovat nervové dráhy a provést naučené pohybové vzorce. Rozcvičení končí zhruba 5-10 minut před samotným zahájením, kdy se zaměřujeme na udržení tělesné teploty a koncentraci pozornosti, a to v souladu s předem stanovenou taktikou. Důležitou roli hraje také individuální vnímání rozcvičení, neboť každý může preferovat určité postupy rozcvičení.

2.3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA STREČINKU

Rozcvičení před pohybovou aktivitou není pouze o rozklusání, ale důležitou součástí, jak již bylo zmíněno výše, je také strečink.

Strečink je soubor cvičení určených k protažení svalů (název je odvozen z anglického slova „stretch – natahovat), kterým se zvyšuje schopnost svalu natáhnout se, což následně vede ke zlepšení pohyblivosti kloubů a koordinace svalů. Tato systemická metoda cvičení získala popularitu na začátku osmdesátých let. Vychází z různých prvků a principů jógy, nápravných cvičení gymnastiky, kondiční gymnastiky a dalších oblastí tělesné výchovy, rehabilitace a regenerace (Štulrajter., 1998).

Strečink je efektivní prevencí svalových dysbalancí, které často vedou k zdravotním obtížím. Pomáhá vyrovnat jednostranné přetížení pohybového systému a optimalizuje stav nervosvalového aparátu před náročnými fyzickými aktivitami (Knížetová & Kos, 1998).

Cílem strečinku je co nejoptimálněji protáhnout svaly a zlepšit kloubní pohyblivost bez vedlejších negativních účinků, snížit svalové napětí po fyzické aktivitě a udržovat svaly pružné. Dále je strečink důležitý z hlediska prevence poranění svalů, jako je natažení nebo natržení, a také k prevenci některých svalových onemocnění, jako jsou záněty šlach a

podobně. Strečink také pomáhá předcházet poškození kloubů. Jeho účinky připravují tělo na fyzickou zátěž a náročnější výkony, a proto je nezbytnou součástí každé sportovní aktivity. Někteří odborníci navrhují provádět strečink ještě před tréninkem, avšak většina studií naopak doporučuje nejprve zahřát svaly a teprve potom je protáhnout (Kovaříková, 2006).

Strečink lze také rozdělit do několika druhů podle způsobu provedení a účelu, ke kterým je určen. Kovaříková (2006) rozdělila a popsala druhy strečinku následovně:

Aktivní strečink – technika, při které jedinec aktivně pracuje na dosažení určitého cviku, a to obvykle tím, že vynakládá úsilí a sílu sám, bez vnější pomoci. V této metodě se často udržuje v extrémní poloze po určitou dobu, často kolem 30 sekund, s doporučením až šedesátisekundového setrvání v této pozici. Tento druh cvičení provádí jednotlivec samostatně, bez zapojení vnějších sil.

Pasivní strečink – prováděn s použitím vnějších sil, jako je například druhá osoba nebo vlastní váha těla. Tento způsob cvičení se často využívá i v rehabilitaci pohybových potíží. Pokud se pasivní strečink provádí ve dvojici, je nutná opatrnost a vzájemná komunikace mezi partnery, aby nedošlo k přetížení svalu nebo kloubu. Strečink pomocí vlastní váhy těla, jako je například zavěšení se na žebřiny, může být velmi příjemný a prospěšný pro páteř.

Statický strečink – tradiční a často používaná metoda zahrnující protažení svalu ve dvou fázích. První fáze je určena k uvolnění napětí svalu, zatímco ve druhé fázi se zlepšuje pružnost svalu. Při statickém strečinku se sval protahuje až do bodu, kde se cítí mírné napětí, nikdy však do bodu bolesti. Doporučuje se setrvat v této poloze po dobu přibližně třiceti sekund (některé nejnovější studie doporučují až šedesát sekund). Důležité je udržovat pravidelné dýchání – s výdechem lze prodloužit protažení a zvýšit rozsah pohybu.

Dynamický strečink – metoda cíleného dynamického protahování, které využívá pohybové energie těla a umožňuje plynulý přechod z jedné polohy do druhé. Jeho hlavním účelem je zvýšení kloubní flexibility. Tuto techniku využíváme zejména při protahování již zahřátých svalů, přičemž udržujeme zvýšenou tepovou frekvenci (obvykle na začátku sportovního tréninku před výkonem). Dynamický strečink vyžaduje vykonání většího počtu opakování.

Metoda PIR – technika, která začíná izometrickou kontrakcí (stav svalového napětí bez samotného zkrácení nebo prodloužení svalových vláken). Během této fáze je protahovaný sval aktivován proti odporu a trvá přibližně osm sekund. Následuje fáze relaxace, kde dochází k uvolnění po napětí, trvající zhruba tři sekundy. Nakonec se sval protáhne, přičemž protažení by mělo trvat mezi dvaceti a třiceti sekundami.

Rytmický strečink – spojuje prvky statického a dynamického protažení. Existuje několik způsobů, jak provádět rytmické protažení. První fáze může zahrnovat dynamické protažení, zatímco druhá fáze zůstává statická. Alternativně mohou být obě metody kombinovány a rytmické protažení se provádí v souladu s těmito fázemi.

Balistický strečink – jedná se o švihový typ protažení, kde se impuls k pohybu generuje pouze na začátku, zatímco zbytek pohybu je řízen setrvačností. Nevýhodou je krátká doba setrvání v krajní poloze a nedostatečná kontrola nad pohybem. Tento typ protažení může zvýšit riziko poranění, jako je natažení nebo natržení svalu.

Repetitivní strečink – způsob protahování svalu během jeho činnosti, kdy dochází k jemnému pohybu v krajní poloze protažení svalu, což je známé jako metoda dopružení.

Power stretch (silový strečink) – systém, který si klade za cíl udržovat kondici a podporovat zdraví. Tento systém spojuje prvky pasivního a dynamického protažení a zahrnuje strategické využití práce antagonistů, stejně jako střídání pozic otevřené a uzavřené pánve. Při cvičení je kladen důraz na udržení stability břicha v každé pozici, na protažení páteře při nádechu a na pevnost svalů v oblasti beder.

PNF – propioceptivní neuromuskulární facilitace je aktivní technika protažení svalů, která pracuje s principem střídání kontrakce svalu po dobu několika sekund (v rozsahu 75 % maximální kontrakce) s kontrakcí jeho antagonisty během protažení po dobu asi deseti sekund (v rozsahu 80 % maximálního protažení). Tento cyklus se opakuje třikrát. Při fixaci pozice se nadechuje, při přechodu do jiné polohy se vydechuje.

Balance – cvičení založeno na rovnováze a slouží ke zvýšení obtížnosti a větší stimulaci hlubokých svalů. Při balančním cvičení vyvoláme zvětšení dráhy pohybu těžiště, což aktivuje celé posturální svalstvo. Tím dochází k rychlým kontrakcím a uvolnění, k celkovému svalovému tonu. Pro zvýšení náročnosti lze postupně zvyšovat rozsah pohybu, zapojovat paže nebo zavřít oči.

Over strečink – stav přetrénování, kdy je sval nadměrně protažen, což vede k nepříjemnému pocitu napětí a bolesti. Tento stav může snadno vést k natažení nebo dokonce k natržení svalu.

Avšak Nelson & Kokkonen (2023) rozdělili druhy strečinku pouze do těchto kategorií:

- balistický strečink

- PNF (proprioceptivní neuromuskulární facilitace)
- statický strečink
- dynamický strečink

Pravidelný strečink nám také přináší mnoho výhod. Matthews (2019) uvádí, že když se podaří zvýšit ohebnost těla, má to celkově pozitivní dopad na kvalitu našeho života. Zlepšení rozsahu pohybu kloubů vede ke snížení bolestí a zlepšení postavení těla. Začneme si více užívat fyzických aktivit. Omezený rozsah pohybu způsobený zkrácenými a ztuhými svaly negativně ovlivňuje nejen pohyb během cvičení a běžných aktivitách, ale i naši fyzickou a duševní pohodu. Bez ohledu na to, zda se zaměřujeme na konkrétní kondiční cíle nebo jednoduše chceme lépe fungovat při každodenních činnostech, pravidelné protahování nám jistě přinese mnoho výhod.

Alter (1999) tvrdí, že pohyblivost se zlepšuje tím, že se vazivové tkáně a svaly pravidelným a řádným protahováním prodlužují. Naopak pohyblivost se snižuje, pokud tyto tkáně nejsou pravidelně protahovány nebo nejsou dostatečně aktivní po určitou dobu. Jako přínos pravidelného protahování uvádí tyto poznatky:

Strečink:

- může přispět k prohloubení duševní a tělesné pohody sportovce,
- může prohloubit pohybové vnímání,
- snižuje nebezpečí úrazů, například podvrtnutí kloubu nebo natažení svalu,
- může snížit pravděpodobnost onemocnění páteře,
- může snížit svalovou bolestivost,
- může zmírnit závažnost bolestivé menstruace u sportovkyň,
- může snížit svalové napětí.

Dle Nelsona & Kokkonena (2023) může pravidelné provádění strečinku přinést řadu těchto dlouhodobých benefitů:

- zlepšení ohebnosti, svalové vytrvalosti a svalové síly (intenzita zmíněných benefitů závisí na intenzitě aplikovaného cvičení),
- snížení svalových bolestí,

- zlepšení svalové a kloubní pohyblivosti,
- zlepšení pohybových stereotypů a plynulosti pohybu,
- lepší schopnost vyvinout maximální svalovou sílu díky zvýšení rozsahu pohybu,
- prevence bolestí v dolní části zad (v bedrech),
- zlepšení postavy a s tím i zvýšení sebevědomí,
- zlepšení držení těla a postury,
- zkvalitnění rozcvičky a zklidnění v rámci tréninkové jednotky,
- zlepšení stability hladiny krevního cukru (glykemie).

2.4 CHARAKTERISTIKA ROZCVIČENÍ VE FOTBALE

V dnešní praxi ve sportu stále čelíme problému nedostatečného nebo neadekvátního rozcvičení, a to jak z hlediska intenzity, tak délky trvání. Tento problém se objevuje nejen u mládeže, ale i u dospělých, výkonnostních a vrcholových sportovců. Tyto nedostatky jsou zvláště patrné v kolektivních sportech, včetně fotbalu, a to zejména při střídání hráčů (Holienka, 2001).

Celkový vliv rozcvičení spočívá v tom, že organismus sportovce se po rozcvičení projevuje zvýšenou vzrušivostí některých nervových center, které jsou klíčové pro základní pohybovou činnost, například centrum dýchání, centrum srdce – cévního systému, centrum termoregulace atd. (Holienka, 2001).

Holienka (2001) dále uvádí, že při vykonávání rozcvičení musíme dodržovat určité zásady:

- **Postupnost** – během rozcvičení se trenér zaměřuje na postupné procvičení všech svalových skupin hráče. Typicky začíná procvičováním svalů hlavy a krku a postupně pokračuje k zapojení ramen, rukou, hrudníku, boků a nahou.
- **Pestrost** – zajímavější, atraktivní a novější cvičení hráče více zaujmou. Trenér by měl při výběru metod usilovat o originalitu a vyvarovat se stereotypního opakování stejných cvičení. Nový a originální prvek přitahuje pozornost hráčů, zvýší zapojení a v mnoha případech i pozitivně ovlivní náladu celého trénujícího týmu.
- **Přiměřenost** – zkušený a kvalitní trenér volí typ rozcvičení, který nejlépe odpovídá psychickému a fyzickému stavu svých svěřenců.

Při rozcvičení se hráč nesmí cítit unavený, což znamená, že všechny cviky během rozcvičení jsou podávány v mírné míře. Cílem je zapocení, nikoliv vyčerpání. Intenzita cvičení se odlišuje podle toho, zda se jedná o rozcvičení před tréninkem, před utkáním, v zimě nebo v létě. Rozsah rozcvičení by se měl pohybovat mezi 15 a 25 minutami.

Podmínky, ve kterých se hráč rozcvičuje, ovlivňují charakter a výběr vhodných cvičení. V nepříznivém počasí trenér volí oblečení a obsah rozcvičení tak, aby se organismus v krátkém čase, rychlém tempu a v pohybu co nejrychleji rozehrál. Intenzita prováděných cviků je vysoká. Speciální rozcvičení v nepříznivých podmínkách, jako je déšť nebo zima, je zcela zřejmé.

- **Souvislost** – obsahové zaměření rozcvičení v rámci tréninkové jednotky je velmi specifické. Cvičení používaná v rozcvičení musí úzce souviset s obsahem hlavní části tréninkové jednotky.
- **Individualizace** – při rozcvičování bere trenér v úvahu individuální charakteristiky brankáře a hráčů v poli – obránce, záložníka a útočníka. Cvičení jsou navržena tak, aby co nejlépe odpovídala mentalitě jednotlivých hráčů. Zároveň je důležité respektovat specifické individuální návyky každého hráče.

Jebavý (2014) uvádí, že rozcvičení před tréninkem nebo utkáním je pro fotbalistu klíčové z hlediska prevence možných zranění a v přípravě na dosažení optimálního sportovního výkonu. Při plánování rozcvičení musí trenér brát v úvahu hráčské role, individuální charakteristiky a strategie rozcvičení jednotlivých hráčů, což může zahrnovat rozdílný přístup u hráčů a brankářů, důležité je také respektovat cíle dané tréninkové jednotky nebo utkání a přizpůsobit metodiku rozcvičení podle potřeb jednotlivých hráčů. Někteří hráči mohou preferovat individuální přípravu před týmovým rozcvičením, zatímco jiní se spokojí pouze s týmovým rozcvičením.

2.4.1 STRUKTURA ROZCVIČENÍ

Struktura rozcvičení by měla být pečlivě navržena tak, aby hráče co nejlépe připravila na následující utkání. Holienka (2001) tvrdí, že většina rozcvičení by měla obsahovat 3 části:

- | | |
|------------------|--|
| Rozehrátí | - jednoduché dlouhotrvající činnosti (běhy, poskoky, obraty) |
| 3 – 5' | - pomalu, postupné zvyšování intenzity |
| | - dostatečné – pocení |
| | - zintenzivnění cirkulačních a respiračních pochodů |

Všeobecná část – bez míče	- všechny svalové skupiny
5 – 10'	- gymnastické, natahovací a uvolňovací cvičení - pohybové hry
Speciální část – s míčem	- výběr cvičení podle zaměření hlavní části TJ
10 – 15'	- příprava organismu na specifickou činnost - zvyšování intenzity - herní činnosti s míčem - speciální herní činnosti podle hráčské funkce - přípravné hry - regulace aktuálních předstartovních stavů

2.4.2 ROZCVIČENÍ Z HLEDISKA HRÁČSKÝCH FUNKCÍ

Rozcvičení z hlediska hráčských funkcí by ve fotbale mělo být cílené a specifické pro potřeby jednotlivých hráčů v týmu. Každá hráčská pozice vyžaduje odlišné schopnosti a dovednosti, a proto by rozcvičení mělo být přizpůsobeno právě těmto specifikům.

Z hlediska hráčských pozic Holienka (2001) popsal jednotlivá specifika:

Rozcvičení brankáře

- opakované poskoky a pohyby paží
- různé způsoby chytání míče
- chytání míče spojené s vyhazováním a vykopáváním
- chytání finálních přihrávek
- chytání střel z rozdílných směrů a vzdálenosti hráčů
- řešení situace „malá domů“

Rozcvičení obránce

- opakované starty z různých poloh a různým směrem
- krátké rychlé běžecké úseky se změnami směru
- dynamické vedení míče spojené s následnými dlouhými přihrávkami
- hra hlavou
- defenzivní činnosti v situacích 1:1
- činnost v přípravné hře (v případě přípravy na utkání)

Rozcvičení středového hráče

- běžecké činnosti nízké intenzity
- submaximální a později maximální rychlostí vykonané běžecké úseky spojené s nástupy
- vedení míče s narůstající intenzitou a změnami směru
- přihrávky na krátkou vzdálenost spojené s naražením míče
- finální přihrávky, střelba ze střední vzdálenosti
- činnost v přípravné hře (v případě přípravy na utkání)

Rozcvičení koncového hráče (útočníka)

- opakované starty s náznaky uvolňování se a odpoutání od soupeře
- rychlé běžecké úseky se změnami směru
- dynamické vedení míče spojené s náznaky obcházení soupeře, finální přihrávkou a střelbou
- střelba různými způsoby z kratších vzdáleností (nohou, hlavou, prvním dotykem, ...)
- ofenzivní činnosti v situacích 1:1
- činnost v přípravné hře (v případě přípravy na utkání)

2.4.3 FUNKCE STREČINKU A MASÁŽE V ROZCVIČENÍ FOTBALISTŮ

Velmi účinnou kombinací při přípravě na trénink nebo zápas je spojení strečinku a masáže. Strečink přispívá ke zlepšení kloubní flexibility, což má pozitivní vliv na všechny specifické aktivity fotbalistů, jako jsou kopy, přihrávky a další. Kromě strečinku lze kloubní pohyblivost zlepšovat také prostřednictvím jiných metod, jako je tradiční sportovní gymnastika nebo cvičení na obratnost.

Přestože strečink má malou energetickou náročnost, vyniká zejména ve společném cvičení s partnerem, kdy může být energetický výdej téměř nulový. Pro hráče v poli se strečink zaměřuje převážně na dolní končetiny, zatímco pro brankáře jsou prioritou cvičení pro horní končetiny, ale kromě toho se musí zaměřit i na dolní končetiny. Hráči v poli i brankáři si mohou vybrat svůj vlastní set 5–10 cvičení.

Masáž, kterou zařazujeme do rozcvičení, mohou provádět kromě vyškolených masérů také fyzioterapeuti, asistenti trenéra nebo spoluhráči, kteří nejsou v základní sestavě,

případně lékař. Většinou se jedná o pohotovostní a intenzivní masáž, která by měla být prováděna metodicky a přesně (Štulrajter, 1998).

Nicméně, jak uvádí Votík (2005) mezi regenerační prostředky patří také automasáž (sebemasáž), kterou si hráč provádí sám. Sebemasáž se od masáže prováděné masérem liší v různých ohledech. To zahrnuje rozdílné polohy těla, mírně odlišnou techniku provedení některých hmatů a omezené možnosti, neboť při automasáži masírujeme sami sebe.

Štulrajter (1998) uvádí tyto výhody masáže při přípravě na pohybovou aktivitu:

- Zlepšuje průtok krve zejména podporou žilního návratu z celého těla a zlepšením průtoku přes svaly, které jsou zapojeny – zejména přes svaly dolních končetin. Tento proces se děje redistribucí krve, kdy do masírovaných a protahovaných svalů proudí více krve a méně krve směřuje především do trávicího traktu. To napomáhá efektivnějšímu transportu živin a kyslíku a zároveň urychluje odvod zplodin metabolismu prostřednictvím kardiovaskulárního systému, což přispívá ke snížení únavy během tréninku nebo zápasu.
- Díky masáži se stimuluje dýchací systém, což přispívá k efektivnější výměně dýchacích plynů – přijímání O₂ a odevzdání CO₂.
- Masáž ovlivňuje vzrušivost nervového systému drážděním kožních a svalových receptorů, což jsou citlivá nervová zakončení, která vysílají dle typu masáže větší nebo menší impuls do nervových center a ovlivňují tak jejich aktivitu, a to především v oblasti mozku. Tímto způsobem lze vedle jiných metod (například pedagogických a psychologických) ovlivnit aktuální stav hráče. Každý hráč může provádět také sebemasáž.

Pokud bychom hovořili o strečinku, existují různé metody. Metody strečinku představují důležitou součást jakéhokoli tréninkového programu, ať už se jedná o sportovní činnost nebo běžnou fyzickou aktivitu. Každá metoda strečinku má své vlastní výhody. Votík (2005) uvádí, že existuje mnoho publikovaných metod, ale pokud jde o trénink fotbalistů, považujeme za základní a nejčastěji používané, s ohledem na cíle tréninkového procesu a úlohu strečinku v něm, tyto dvě metody:

Metoda opakovaného (přerušovaného) protahování

Tato metoda je zatím využívána v tréninkovém procesu. Její charakteristickou vlastností je adaptace na protahovací podnět prostřednictvím opakovaných cvičení. Důležité

je provádět protahování pomalu, aby nedošlo k vyvolání napínacího reflexu ve svalu, který má být protažen.

Metoda má dvě fáze:

- protažení v intervalu 10-30 sekund, kdy jeho skutečnou délku určuje hráč podle vlastních pocitů
- uvolnění v intervalu 3-6 sekund, opět podle vlastních pocitů

Metoda postizometrické relaxace (protahování po předchozím napětí)

Tato metoda využívá poznání fyziologie, které naznačuje, že sval nepocituje protahovací podnět antagonistickým napětím ještě po dobu 5-7 sekund po stažení (tzv. postfacilitační fáze) nebo na něj reaguje minimálně.

Princip této metody spočívá ve střídání těchto tří fází:

- izometrická kontrakce proti odporu v délce 6-10 sekund
- relaxace, uvolnění v intervalu 1-3 sekund
- protažení, natažení svalu v délce 10-30 sekund

Již výše jsme zmiňovali druhy strečinku, nicméně s ohledem na fotbal, který se v současné době vyznačuje vysokou rychlostí a intenzitou, jsme použili studii provedenou Littlem a Williamsem (2006), která se zaměřila na posouzení dopadů různých druhů strečinku používaných během rozcvičení na vysokorychlostní motorické schopnosti u profesionálních fotbalistů. Výsledky studie naznačují, že statický strečink neovlivnil výkonnost ve sledovaných disciplínách, zatímco dynamický strečink se jeví jako nejefektivnější příprava na následný vysokorychlostní výkon.

2.5 STRUKTURA FOTBALOVÝCH SOUTĚŽÍ V ČR

Ve Fotbalové asociaci České republiky (FAČR) je aktuálně více než 358 tisíc členů, z čehož více než 165 tisíc jsou muži nad 18 let, ještě o něco více zastupují muži do 18 let, kterých je v asociaci přes 171 tisíc. Velký nárůst se v poslední době eviduje ale zejména v ženském fotbale. Žen nad 18 let je registrováno necelých 6 tisíc, přitom dívek do 18 let je zaznamenáno téměř třikrát tolik, konkrétně 16 045.

V rámci fotbalové struktury má FAČR své pobočné spolky, konkrétně 14 krajských fotbalových svazů a 76 okresních fotbalových svazů. Tyto spolky jsou zodpovědné za

organizaci regionálních fotbalových soutěží v Česku a musí dodržovat Stanovy FAČR. (O FAČR, 2023).

Organizace fotbalových soutěží dospělých v České republice je řízena Fotbalovou asociací ČR, která je hlavní fotbalovou autoritou v zemi. Má za úkol organizovat, řídit a podporovat fotbalové soutěže na všech úrovních, od profesionálního po amatérský. Dle Rozcestníku soutěží (2023) jsou v České republice fotbalové soutěže dospělých pro sezónu 2023/2024 rozděleny do několika úrovní:

Celostátní soutěže:

FORTUNA:LIGA

FORTUNA:NÁRODNÍ LIGA

Řídící komise pro Čechy:

Fortuna ČFL A

Fortuna ČFL B

Fortuna Divize A

Fortuna Divize B

Fortuna Divize C

Řídící komise pro Moravu:

MSFL

MSD-D

MSD-E

MSD-F

Krajské soutěže:

- soutěže řízené krajskými fotbalovými svazy

Krajský přebor a Pražský přebor

1.A třída

1.B třída

Okresní soutěže:

- soutěže řízené okresními fotbalovými svazy

Okresní přebor (II. třída)

III. třída (okresní soutěž)

IV. třída

Struktura soutěží na úrovni krajů a okresů může být odlišná. Každý kraj a okres disponuje jiným počtem hráčů, a tím pádem i jiným počtem týmů, které jsou do soutěže

zapojeny. Z tohoto důvodu se v krajských i okresních soutěžích může vyskytovat rozdílný počet skupin. Například v okrese Domažlice je III. třída rozdělena do skupin A, a B, kdežto v okrese Klatovy je pouze jedna skupina. Některé regiony se od sebe odlišují také názvy soutěže. Pokud bychom si to znovu uvedli na příkladu, v okrese Domažlice je nejvyšší okresní soutěží II. třída, ale v okrese Klatovy nese stejná výkonnostní soutěž název Okresní přebor.

Charakteristika profesionálního fotbalu

Profesionální fotbal v České republice je reprezentován nejvyšší fotbalovou soutěží, kterou je FORTUNA:LIGA a druhou nejvyšší fotbalovou soutěží, která nese název FORTUNA:NÁRODNÍ LIGA. FORTUNA:LIGA představuje vrcholovou úroveň fotbalu v zemi, s nejlepšími kluby soutěžícími i na mezinárodní úrovni. Na druhé straně FORTUNA:NÁRODNÍ LIGA je soutěží, která je důležitá z hlediska rozvoje mladých talentů a může být odrazovým můstkem pro týmy, které se snaží postoupit do nejvyšší soutěže. V některých případech zde mají týmy z nejvyšší soutěže i své „B“ týmy, díky čemuž se mladí hráči či odchovanci klubu mohou rozvíjet na vysoké úrovni pod vedením jejich vlastních trenérů, kteří mají stejnou koncepci jako „A“ mužstva a nemusí tak putovat po hostováních v cizích týmech. Obě soutěže jsou klíčovými pilíři profesionálního fotbalu v ČR. Jsou důležitými faktory nejen pro sportovní výkony, ale i pro kulturu a tradice českého fotbalu.

Charakteristika výkonnostního fotbalu

Do výkonnostního fotbalu spadají soutěže ČFL, MSFL a Divize, které v pyramidě českého fotbalu představují třetí, respektive čtvrtou nejvyšší výkonnostní soutěž. Tyto soutěže hrají významnou roli v rozvoji mladých talentů a poskytují hráčům možnost soutěžit na relativně vysoké úrovni, aniž by byli soustředěni v profesionálních klubech. Ačkoliv některé kluby v ČFL či MSFL si mohou dovolit mít svoje hráče pod smlouvou. Pro mladé talentované fotbalisty mohou být soutěže výkonnostního fotbalu důležitou zastávkou na jejich cestě k profesionální kariéře. Poskytuje jim prostředí, kde mohou rozvíjet své dovednosti a získávat zkušenosti ve vyšší soutěži, aniž by museli být součástí profesionálních klubů. Tyto soutěže je také přístupné hráčům se zaměstnáním nebo studentům, což přispívá k rozmanitosti jejího složení. Soutěže výkonnostního fotbalu jsou také jakousi platformou pro regionální rivalitu a podporují zájem o fotbal na místní úrovni. Jejich struktura umožňuje týmům z menších měst a obcí konkurovat a předvádět svůj um například proti rezervním týmům z nejvyšší nebo druhé nejvyšší soutěže u nás.

Charakteristika masového fotbalu

Masový fotbal je forma fotbalu, která je přístupná široké veřejnosti a často je zaměřena na rekreační hráče a amatéry. Jedná se o odlišný přístup k fotbalu než na profesionální nebo výkonnostní úrovni fotbalu, ačkoliv zápal pro hru a vítězství může být podobný. V naší práci jsme masový fotbal rozdělili do dvou výkonnostních úrovní:

Masový fotbal vyšší výkonnostní úrovně

Masový fotbal vyšší výkonnostní úrovně zastupují soutěže Krajský přebor, 1.A třída a 1. B třída. Tyto soutěže představují z výkonnostního hlediska tři nejvyšší soutěže, které jsou na úrovni masového fotbalu. Krajský přebor, 1.A třída i 1. B třída mohou sloužit jako přechodný stupeň pro mladé talentované hráče, kteří se chtějí posunout do vyšších fotbalových soutěží. Hráči v těchto soutěžích jsou obvykle amatéři, kteří hrají fotbal jako koníček. Zároveň se zde mohou objevit družstva s různou úrovní dovedností a zkušeností, což přispívá k rozmanitosti a zajímavosti soutěží. Masový fotbal vyšší výkonnostní kategorie přitahuje podporu ze strany místní komunity a vytváří rivalitu mezi týmy z různých oblastí. Celkově lze masový fotbal na vyšší výkonnostní úrovni považovat za prostředí, které slouží k rozvoji fotbalu na regionální úrovni a poskytuje příležitost amatérským hráčům zapojit se do soutěžního prostředí.

Masový fotbal nižší výkonnostní úrovně

Zastoupení v masovém fotbale nižší výkonnostní úrovně mají tři nejnižší soutěže, kterými jsou okresní přebor (II. třída), III. třída (okresní soutěž) a IV. třída. Pro tuto úroveň fotbalu je charakteristické zaměření na širokou veřejnost, která může zahrnovat hráče různých věkových skupin, dovedností a zkušeností. Masový fotbal nižší výkonnostní úrovně má za úkol přimět zapojit co nejvíce lidí do aktivní fyzické činnosti a sportovních aktivit. Zároveň slouží jako sociální a komunitní aktivita, která spojuje lidi z různých věkových skupin a zájmů. Je to prostředí, kde se jednotlivci mohou zapojit do sportu i s menšími fotbalovými zkušenostmi. Dalším aspektem je nižší kvalita zázemí či nižší materiální vybavení, které je spojeno s finančním zabezpečením klubu. To se odvíjí od podpory obcí, měst a také sponzorů, kteří svoji značku do této úrovně fotbalu většinou nezahrnují.

2.6 MODEL DOPORUČENÉHO ROZCVIČENÍ PŘED FOTBALOVÝM UTKÁNÍM

Na základě studie literatury a vlastních empirických zkušeností jsem vytvořil model doporučeného rozcvičení před fotbalovým utkáním, jak pro hráče v poli, tak i pro brankáře. Rozcvičení před fotbalovým utkáním je klíčové pro přípravu organismu na fyzickou zátěž, která na hráče čeká během utkání. Správné rozcvičení pomáhá snížit riziko zranění, zlepšuje

výkonnost a připravuje svaly a klouby na zvýšenou zátěž. Opomenout se nesmí ani psychologický aspekt rozcvičení, který je klíčový pro optimální přípravu hráče. Správně navržené rozcvičení pomáhá hráčům se soustředěním, zvýšením sebedůvěry nebo se snížením nervozity. Zároveň je dalším psychologickým hlediskem vytvoření pozitivní týmové atmosféry během rozcvičení. Rozcvičení může probíhat pod vedením jednoho z hráčů (kapitán, zkušený hráč). Rovněž může rozcvičení probíhat pod vedením trenéra nebo asistenta trenéra, což zajišťuje jeho odborné vedení. Brankář by měl využít druhého brankáře nebo trenéra brankářů. Pokud nemá ani jednoho k dispozici, je vhodné využít náhradníka. Důkazem o kvalitním rozcvičení je mírné zapocení hráče, ten by se však po čas rozcvičení neměl cítit unavený.

2.6.1 ROZCVIČENÍ HRÁČŮ V POLI

Celková doba rozcvičení by se měla pohybovat mezi 20–30 minutami, záleží na aktuálním ročním období i povětrnostních podmínkách. Od toho se také odvíjí intervaly odpočinku během rozcvičení. Při chladnějším počasí se volí krátké prostoje, aby hráčům neklesla ideální teplota a nevychladli.

Rozcvičení je dobré začít lehkým rozklusáním po dobu 5-10 minut, aby se zahřálo svalstvo. Zařadit by se do úvodního rozběhání měly i prvky atletické abecedy (např. liftink, skipink, zakopávání atd.). Vhodné je do rozcvičení zařadit také dynamická cvičení jako výpady, různé druhy švihových cvičení na dolní končetiny, boční kroky a podobně, aby se zvýšila svalová teplota a pružnost svalů. Opomenout by se neměla ani kloubní cvičení, tedy kroužení v kloubech, díky čemuž se zvýší rozsah pohyblivosti kloubů. Nevhodné není ani zařazení aktivačních či posilovacích cvičení, což způsobuje aktivaci hlavních svalových skupin, která jsou následně připravené na zátěž během utkání. Při protažení by se mělo postupovat od hlavy dolů, zvýšený důraz by měl být kladen především na dolní končetiny. Zařazen by měl být zejména dynamický strečink, který se jeví jako nejefektivnější při přípravě na výkon rychlostního charakteru.

Po protažení je ideální přechod na rozcvičení s míčem, kde by mělo nejprve dojít k prvotnímu kontaktu s míčem, konkrétně driblink či přihrávky na krátkou vzdálenost opět v nízké intenzitě. Intenzita zatížení by se ovšem měla postupně zvyšovat. Vhodné je zařazení přihrávkového cvičení s důrazem na přijímání míče, z čehož se může následně přejít do herních činností s míčem. Ideálním řešením je modifikovaná hra, která se může uskutečnit ve vymezeném prostoru ve formátu 5:5, popřípadě 4:4 s využitím dvou neutrálních hráčů, kteří hrají s družstvem, které je v danou dobu v držení míče. Pro adaptaci na utkání se mohou

hráči rozdělit podle svých funkcí na ofenzivní a defenzivní nebo na obránce, střední záložníky a útočníky s krajními záložníky. Po zařazení těchto cvičení ve zvýšené intenzitě se mohou hráči přemístit na střelbu. Ta může mít na hráče pozitivní dopad z hlediska psychologického, protože několik povedených pokusů při střelbě dokáže hráče správně mentálně naladit na nadcházející utkání z hlediska sebevědomí i sebedůvěry.

Závěrem mohou hráči zařadit do rozcvičení několik krátkých sprintů, aby připravili tělo na zvýšenou zátěž, která je v utkání čeká.

Zároveň by se měly respektovat individuální potřeby jednotlivých hráčů. Ti si své rozcvičovací rituály mohou udělat ještě před společným rozcvičením s týmem, popřípadě by pro ně měl být vyhrazen čas v průběhu rozcvičení na individuální „doprotazení“ nebo techniku s míčem. Hráči by z rozcvičení měli odcházet zhruba 10 minut před začátkem utkáním zpět do kabiny, aby se připravili na utkání a naposledy si řekli taktické pokyny, případně zvýšili motivaci na maximální možnou úroveň.

2.6.2 ROZCVIČENÍ BRANKÁŘE

Rozcvičení před utkáním je pro brankáře stejně důležité jako pro ostatní hráče, avšak s některými specifiky, které zohledňují jejich potřeby. Výhodou může být, že brankář se rozcvičuje odděleně od hráčů s druhým brankářem nebo trenérem brankářů. Může se tak rozcvičovat podle sebe nebo přizpůsobit daná cvičení dle osobních preferencí.

V úvodu rozcvičení by mělo dojít k zahřátí celého těla. Toho se může docílit specifickými cviky pro brankáře jako je kroužení paží a rotací hrudníku, různými poskoky, vhodné je také zařazení prvků atletické abecedy a strečink. Do úvodu rozcvičení se mohou zařadit také různá aktivační cvičení. Díky tomu se zahřeje celé tělo a zvýší se tepová frekvence.

Následovat by měla cvičení zaměřená na práci nohou, neboť v současném stylu fotbalu je od brankářů vyžadována kvalitní rozehrávka a práce s míčem, díky čemuž se může zapojit do výstavby hry svého týmu. Vhodným cvičením je přihrávání na krátkou vzdálenost, zařadit se však může také cvičení zaměřené na přenášení míče z těžiště na volnou stranu.

Po technické práci s míčem je ideální přejít na různé způsoby chytání míče. V začátku může brankář chytat míč jednoduchým způsobem v sedě nebo do stran, což posiluje střed těla a pomáhá se adaptovat na rychlé pohyby. Pro ztížení může brankář ležet na boku. Následně je vhodné zařadit do rozcvičení reflexní cvičení jako například chytání volejů či halfvolejů z hranice brankového území, popřípadě chytání volejů z hranice

pokutového území s dopadem. Díky tomu tak může poznat specifika odskoku na daném hřišti. Nezbytnou součástí by mělo být také chytání míče v pádu po zemi či vzduchem. Před střelbou může brankář vyházovat nebo vykopávat míč ze země i z ruky na delší vzdálenost, což přibližuje situace, které obvykle v utkáních nastávají. Toto cvičení může být spojené s chytáním centrů z jedné i druhé strany hřiště. Při střeleckém rozcvičení hráčů dojde k chytání míče z rozdílných směrů a vzdáleností, což napomáhá ke zvýšení koncentrace a v neposlední řadě také zlepšuje reflexy.

Před začátkem utkání (ideálně 10 minut, ale dle vlastních individuálních potřeb může být čas delší i kratší) by se měl brankář vrátit zpět do kabiny, aby uskutečnil poslední přípravu. Důležité je, aby brankář při rozcvičení naslouchal svému tělu a přizpůsoboval intenzitu cvičení svým potřebám a stavu. Zároveň by měl být během rozcvičení plně soustředěný, aby byl připraven na situace během utkání, případně si může v průběhu rozcvičení vizualizovat určité herní situace.

3 METODY

3.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Pro potřeby bakalářské práce jsme vyšli ze struktury fotbalových soutěží v ČR (viz kap. 2.5) a zkoumaný soubor rozdělili na 3 podsoubory. V každém podsouboru jsme analyzovali rozcvičení pěti týmů.

- Podsoubor VF – soubor výkonnostního fotbalu – FC Viktoria Mariánské Lázně, FK Tachov, SK Klatovy 1898, SK Senco Doubravka, SK Petřín Plzeň (Divize)
- Podsoubor MFV – soubor masového fotbalu vyšší výkonnostní úrovně – FK Okula Nýrsko, SK Tochovice, SK Slavia Vejprnice (Krajský přebor), TJ Dobřany, TJ Start Luby (1. A třída)
- Podsoubor MFN – soubor masového fotbalu nižší výkonnostní úrovně – FK Dukla Janovice B, TJ Jiskra Erpužice, TJ Měcholupy B (III. třída), TJ Bezděkov, TJ Sokol Běšiny (IV. třída)

3.2 METODY SBĚRU DAT

Jako metodu sběru dat jsme zvolili metodu přímého a nepřímého evidovaného pozorování s využitím videozáznamu.

3.3 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT

Metodou zpracování dat je obsahová analýza a vyhodnocení získaných dat dle zvolených kritérií. Zvolená kritéria byla: celková délka rozcvičení, doba rozcvičení bez míče, obsah rozcvičení bez míče, doba rozcvičení s míčem, obsah rozcvičení s míčem, doba zahájení rozcvičení, zda bylo rozcvičení připraveno před samotným začátkem, způsob vedení rozcvičení, jaké pomůcky byly při rozcvičení využity a zda se hráči vraceli po rozcvičení zpět do kabiny.

4 VÝSLEDKY

4.1 VÝKONNOSTNÍ FOTBAL

4.1.1 FC VIKTORIA MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Rozcvičení bez míče obsahovalo individuální rozběhání na šířku hřiště, poté hráči přešli na rozcvičení v řadě vedené asistentem trenéra, kde bylo rozhýbáno celé tělo s prvky atletické abecedy. Následovalo rozcvičení s míčem, a to vytvořením čtverce, kdy na každé metě byli dva hráči a uprostřed čtverce stáli další dva hráči. Zde probíhaly náražečky v obou směrech. Po prvotním seznámení s míčem přišla na řadu hra na udržení míče, nad kterou dohlížel hlavní trenér a která byla uskutečněna po třech kolech, kdy první hra probíhala bez omezeného počtu dotyků, druhá na tři dotyky, třetí na dva dotyky. Hráči byli rozděleni barevnými tílky podle svých postů na ofenzivu a defenzivu. Před střelbou hráči absolvovali „rychlé nohy“ a individuální strečink. Střelba začala jednoduchou náražečkou a poté se fotbalisté rozestavěli na své posty. Středoví hráči přihráli dlouhou přihrávkou do stran, kde krajní obránce nebo záložník centroval do pokutového území, kam si nabíhali dva středoví hráči. Závěrem měli hráči několik minut pro individuální potřeby. Náhradníci přišli na rozcvičení 10 minut po základní sestavě a dva z náhradníků naráželi při střelbě. Ve zbytku času hráli vzdušné „bago“ nebo pomáhali se sbíráním míčů při střelbě.

Brankář se v úvodu svého rozcvičení rozběhával se zapojením celého těla a krátce se protáhnul. Poté přešel do vykopávání ze země. Následně chytal míče různými způsoby, jak od náhradního brankáře, tak od hráčů.

4.1.2 FK TACHOV

Rozcvičení bez míče zahrnovalo individuální rozklusání po šířce hřiště, řízené rozběhání v řadě, které obsahovalo prvky atletické abecedy, následně individuální strečink a na konci rozcvičení hráči absolvovali 4 sprinty s vyběhnutím na zhruba 80 %. Při rozcvičení s míčem hráči utvořili 4 zástupy 10 m od sebe a prováděli vedení míče, přihrávky na jeden a dva dotyky s přeběhnutím, náražečku a přihrávky vzduchem. Poté se hráči v zástupech k sobě přiblížili na vzdálenost 1 m a probíhali přihrávky, kdy po odehrání odcouvali zpět do zástupu. Následně probíhala hra na udržení ve vymezeném prostoru bez omezeného, ale i s omezeným počtem dotyků, která byla uskutečněna ve třech kolech po zhruba minutě hry. Po hře se hráči přemístili na střelbu, kde jim narážel náhradník a poté se fotbalisté rozestavěli na své posty. Střední obránce kopl míč do strany, kde si krajní obránce po náražečce s krajním záložníkem vyslal centr do vápna, kde

zakončovali útočníci a střední záložníci. Náhradníci přišli na rozcvičení společně se základní sestavou. Náplní jejich rozcvičení bylo vzdušné „bago“. Jeden z náhradníků se poté přemístil na narážení míče při střelbě a zbytek pomáhal se sbíráním míčů.

Brankář se úvodem rozcvičení dostatečně zahřál a protáhl, zároveň provedl i aktivační cvičení. Poté přešel na chytání míče různými způsoby a zaměřil se i na hru nohou na krátkou i delší vzdálenost. Brankářská jednička odcházela z rozcvičení dříve, zbytek střel od hráčů odchytil druhý brankář.

4.1.3 SK KLATOVY 1898

Rozcvičení bez míče obsahovalo individuální rozklusání, rozběhání v řadě, které řídil hlavní trenér, individuální strečink a v úplném závěr rozcvičení hráči absolvovali tři krátké sprinty s vyražením. Při rozcvičení s míčem si hráči ve dvojicích vyměňovali krátké přihrávky na dva a jeden dotyk, poté si nahazovali míče na hlavu. Následně vytvořili čtverec, ve kterém probíhalo přihrávkové cvičení na krátkou vzdálenost. Poté se fotbalisté přemístili do vymezeného prostoru, kde probíhala prostorová hra na udržení míče po třech kolech bez omezeného počtu dotyků. Hráči byli rozlišeni barevnými tílky podle svých postů na ofenzivu a defenzivu. Po „stavěčce“ probíhaly opět ve dvojicích přihrávky vzduchem na dlouhou vzdálenost. Následovala střelba po jednoduché narážečce, po níž se hráči rozestavěli na své pozice. Střední obránci si mezi sebou několikrát vyměnili míč, přihráli střednímu záložníkovi, který kopnul míč do stran na křídelní hráče, kteří po sklepnutí centrovali do vápna na útočníky. Náhradníci přišli na rozcvičení 5 minut po základní sestavě, tedy 30 minut před začátkem utkání. Během rozcvičení hráli vzdušné „bago“. Při střelbě pomáhali se sbíráním a podáváním míčů.

Brankář se v úvodu rozcvičení rozklusával se zapojením paží a prvků atletické abecedy, poté se protahoval. Vzápětí si s náhradním brankářem vyměňoval několik krátkých a delších přihrávek na dva dotyky. Následně chytal míče několika různými způsoby a během chytání centrů ze stran ještě zařadil do svého rozcvičení výhozy míče zpět na náhradního brankáře, který mu kopal centry. Následovala střelba a společně se spoluhráči odcházeli zpět do kabiny.

4.1.4 SK PETŘÍN PLZEŇ

V rozcvičení bez míče bylo zahrnuto individuální rozběhání, řízené rozběhání pod vedením asistenta trenéra, individuální strečink, sprinty a běh s prvky atletické abecedy, který už byl zakomponován do rozcvičení s míčem. Rozcvičení s míčem obsahovalo krátké přihrávky na dva dotyky, které byly ve spolupráci s rozcvičením bez míče, hru na udržení

míče ve vymezeném prostoru bez omezeného počtu dotyků po třech kolech a střelbu po naražení míče od náhradníka. Náhradníci přišli na rozcvičení dohromady s hráči základní sestavy. Během jejich rozcvičení hráli vzdušné „bago“, při střelbě šel jeden z náhradníků narážet míč a zbytek pomáhal s podáváním míčů.

Brankář se nejprve rozklusával, zařadil také prvky atletické abecedy s dynamickým strečinkem. Následně se zaměřil na práci s míčem nohama, poté přešel do chytání míče různými způsoby, ale před střelbou ještě zařadil cvičení na přenášení míče z těžiště na volnou stranu nohama po zemi. Z rozcvičení odcházel dříve a střelbu nechal dochytyt druhého brankáře.

4.1.5 SK Senco DOUBRAVKA

Rozcvičení bez míče zahrnovalo individuální rozklusání, řízené rozběhání se zapojením paží i nohou, a nakonec se hráči individuálně protahovali. Při rozcvičení s míčem hráči přešli do větší intenzity, kde nejprve po „rychlých nohách“ přihrávali míč na dva dotyky náhradníkovi, poté se postavili do zástupů, ve kterých vedli míč, přihrávali na jeden a dva dotyky nejprve na kratší a následně na delší vzdálenost. Následovala hra na udržení bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru za použití dvou neutrálních hráčů, která probíhala třikrát po necelé minutě. Před střelbou bylo rozcvičení proloženo skokem s kontaktem ramen, po kterém se fotbalisté přemístili na své pozice a následovala střelba, a to po kombinaci středových hráčů. Vzápětí střední obránce kopl míč do strany, kde krajní záložník po narážce s krajním obráncem vyslal centr do pokutového území, kam nabíhali útočníci a střední záložníci. Rozcvičení bylo ukončeno sprintem se změnou směru. Náhradníci přišli na rozcvičení společně s hráči základní sestavy. Rozcvičovali se individuálně přihrávkami na kratší a delší vzdálenost. Dva náhradníci byli využiti při rozcvičování základní sestavy, kdy svým spoluhráčům nahazovali míče. Při střelbě pomáhali se sbíráním míčů.

Brankář na začátek svého rozcvičení zvolil běh mírné intenzity se zapojením paží a strečink. Po přihrávkách na krátkou vzdálenost chytal míče různými způsoby. Během těchto činností zařadil také výhozy rukou a výkopy ze země nebo z ruky. Na výkopy se zaměřil ještě před střelbou.

	FC Viktoria Mariánské Lázně	FK Tachov	SK Klatovy 1898	SK Petřín Plzeň	SK Senco Doubravka
Celková délka	35 min	30 min	25 min	25 min	25 min
Bez míče	15 min	16 min	11 min	17 min	10 min
S míčem	16 min	14 min	14 min	12 min	15 min
Zahájení	45 min před utkáním	40 min před utkáním	35 min před utkáním	35 min před utkáním	35 min před utkáním
Připravené	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano
Vedení	Asistent trenéra + hlavní trenér	Asistent trenéra	Hlavní trenér	Asistent trenéra	Asistent trenéra
Využité pomůcky	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka
Návrat do kabiny	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním

Tabulka 1 – organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)

	FC Viktoria Mariánské Lázně	FK Tachov	SK Klatovy 1898	SK Petřín Plzeň	SK Senco Doubravka
Celková délka	32 min	25 min	25 min	28 min	30 min
Zahájení	45 min před utkáním	40 min před utkáním	35 min před utkáním	40 min před utkání	40 min před utkáním
Vedení	Druhý B	T brankářů, druhý B	Druhý B	T brankářů, druhý B	T brankářů, druhý B
Návrat do kabiny	Ano, 13 min před utkáním	Ano, 15 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 12 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním

Tabulka 2 - organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

4.2 MASOVÝ FOTBAL VYŠŠÍ VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ

4.2.1 FK OKULA NÝRSKO

Při rozcvičení bez míče byly využity expandéry, se kterými hráči cvičili. Při cvičení s posilovací gumou byly zatíženy zejména dolní končetiny. Po odhození expandérů následoval dynamický strečink a přechod k rozcvičení s míčem. Fotbalisté se rozdělili do čtyř zástupů naproti sobě a začínali krátkými přihrávkami s přeběhnutím, poté následovala jednoduchá narážečka. Po narážečce si hráči přihrávali na krátko s odcouváním a poté vedli míč ve zvýšené rychlosti na druhou stranu zástupu. Po prvotním seznámení s míčem přišla na řadu „stavěčka“, kdy se barevně odlišili střední obránci, střední hráči a krajní hráči. „Stavěčka“ se uskutečnila třikrát po 90 vteřinách. Tento interval byl proložen 30 vteřinou pauzou na vydýchání. Poté se hráči přesunuli na připravenou střelbu, kdy hráči měli za úkol narazit si míč se spoluhráčem, odskočit a zakončit. Úplný závěr rozcvičení byl ve znamení krátkých sprintů se změnou směru. Příchod náhradníku na rozcvičení byl 25 minut před začátkem utkání. Náplní jejich rozcvičení bylo „bago“ a následně si mezi sebou vyměňovali přihrávky na krátkou a delší vzdálenost. Při střelbě pomáhali s podáváním míčů.

Brankář se v úvodu rozběhával se zapojením horních i dolních končetin. Následoval strečink od hlavy dolů, po němž si přihrával míč na krátkou vzdálenost s náhradníkem. Poté přešel na chytání míče různými způsoby. Před střelbou zařadil do rozcvičení výkopy ze země i z ruky a dlouhé výhozy.

4.2.2 SK SLAVIA VEJPRNICE

V rozcvičení bez míče bylo zahrnuto individuální přebíhání šířky hřiště s protažením, řízené rozběhání ve dvojicích a vyběhnutí. Na úvod rozcvičení s míčem hráči vytvořili čtyři zástupy zhruba 5 metrů od sebe a „seznamovali se“ s míčem krátkými přihrávkami na dva dotyky, vedením míče, přihrávkami na jeden dotyk s odcouváním a narážečkami. Poté se hráči rozestavěli na své posty. Útočník či střední záložník vystřelil, následně střední obránce přihrál dlouhou přihrávkou na kraj hřiště, kde byli připravení krajní obránce a krajní záložník, a ti centrovali na nabíhajícího útočníka se středním záložníkem. Po střelbě a zakončování následovala hra na udržení bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru. Náhradníci přišli na rozcvičení 10 minut po základní sestavě. Udržovali se v pohybu krátkými přihrávkami nebo běháním na šířku hřiště.

Brankář se na začátku svého rozcvičení krátce rozběhal se zapojením celého těla, protáhl se od hlavy dolů, a to i za pomoci míče. Následně si s náhradním brankářem

přihrával na krátkou vzdálenost. Mezi chytání míče různými způsoby od druhého brankáře a vykopáváním míče z ruky a ze země, likvidoval střelecké pokusy hráčů.

4.2.3 SK TOCHOVICE

Celkové rozcvičení bez míče zahrnovalo individuální rozběhání, po kterém se hráči postavili do kruhu, hlavní trenér byl uprostřed a základní sestava prováděla prvky atletické abecedy. Poté hráči přeběhli šířku hřiště zhruba na 80 % a vykonali strečink švihového charakteru. Rozcvičení s míčem obsahovalo krátké přihrávky a narážečky v postaveném kosočtverci, kdy se vždy po minutě měnila změna směru míče. „Stavěčka“ probíhala třikrát po zhruba minutě hry bez omezeného počtu dotyků a za využití dvou neutrálních hráčů. Následovala střelba po jednoduché narážce a poté se hráči rozestavěli na své posty. Střední obránce kopl míč do strany, kde krajní záložník po narážce s krajním obráncem vyslal centr do pokutového území, kam nabíhali útočníci a střední záložníci. Náhradníci přišli na rozcvičení společně s hráči základní sestavy a zároveň s nimi absolvovali i celé rozcvičení bez míče. Následně si přihrávali na krátkou i dlouhou vzdálenost. Při střelbě pomáhali se sbíráním míčů.

Brankář začal rozcvičení rozběháním se zapojením celého těla. Po strečinku si vyměňoval krátké přihrávky s náhradním brankářem. Následně chytil míč různými způsoby. Před střelbou vykopával míč ze země i z ruky.

4.2.4 TJ DOBŘANY

Rozcvičení bez míče zahrnovalo individuální rozběhání a strečink, organizované rozběhání a „rychlé nohy“ s vyběhnutím. Rozcvičení s míčem začalo vytvořením zástupů, kde si hráči vyměňovali míč různými způsoby (vedení míče, přihrávky na dva dotyky, narážečka, přihrávky na jeden dotyk), následovala hra „stavěčka“ na udržení míče bez omezeného počtu dotyků a ukončeno bylo střelbou po narážce. Závěrem rozcvičení ještě hráči absolvovali čtyři sprinty. Náhradníci přišli na rozcvičení společně s hráči základní sestavy a zároveň se s nimi i rozevíčovali až do chvíle, kdy nastala hra na udržení míče „stavěčka“, které se nezúčastnili. Následně si mezi sebou přihrávali krátké a dlouhé přihrávky, ale do střelby se již opět zapojili se základní sestavou.

Brankář začal rozcvičení během mírné intenzity, do kterého zapojil různé poskoky, kroužení paží, skipink a zakopávání. Poté přešel na práci nohama, kdy si přihrával na zhruba 10 metrů s náhradním brankářem. Následně chytil míč různými způsoby a před střelbou hráčů vykopával dlouhé přihrávky ze země. Po střelbě na něj náhradní brankář střílel z rohu brankového území.

4.2.5 TJ START LUBY

Rozcvičení bez míče obsahovalo volné přebíhání na šířku hřiště, řízené rozběhání ve dvojicích a strečink, který probíhal v rohu hřiště, nicméně každý hráč se protahoval individuálně. Při rozcvičení s míčem se hráči rozdělili do čtyř zástupů naproti sobě. Zde probíhalo přihrávání na dva dotyky, vedení míče, narážečka a přihrávání na jeden dotyk s odcouváním. Následně se hráči přemístili do vymezeného prostoru na „stavěčku“, hru na udržení míče, která trvala 4 minuty bez přerušení a bez omezeného počtu dotyků. Poté probíhala střelba s jednoduchou narážečkou, po níž následovala ještě jedna střelba, a to s odskočením. Hráči se pak rozestavěli na své posty. Střední obránce kopl míč do stran, kde krajní záložník po narážečce s krajním obráncem vyslal centr do pokutového, kam nabíhali útočníci a střední záložníci. Rozcvičení končili čtyřmi sprinty. Náhradníci přišli na rozcvičení stejně jako hráči základní sestavy a to 40 minut před začátkem utkání. Rozcvičovali se separovaně od základní sestavy přihrávkami na kratší i delší vzdálenost. Při střelbě pomáhali s podáváním míčů.

Brankář po příchodu na rozcvičení začal trefovat břevno branky. Poté se začal věnovat rozcvičení. Nejprve zařadil běh mírné intenzity se zapojením paží, skipink, zakopávání a různé poskoky. Po důkladném strečinku chytal míč různými způsoby od druhého brankáře a ze střelby odcházel o 5 minut dříve než spoluhráči. Zbytek rozcvičení tedy dochytil náhradní brankář.

	FK Okula Nýrsko	SK Slavia Vejprnice	SK Tochovice	TJ Dobřany	TJ Start Luby
Celková délka	25 min	25 min	25 min	30 min	30 min
Bez míče	10 min	13 min	12 min	17 min	10 min
S míčem	15 min	12 min	13 min	13 min	20 min
Zahájení	35 min před utkáním	40 min před utkáním	35 min před utkáním	40 min před utkáním	40 min před utkáním
Připravené	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne
Vedení	Hlavní trenér	Asistent trenéra	Hlavní trenér	Kapitán	Sami hráči

Využité pomůcky	Míče, mety, rozlišovací tílka, expandéry	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka	Míče, rozlišovací tílka	Míče, mety, rozlišovací tílka
Návrat do kabiny	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 15 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním

Tabulka 3 - organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)

	FK Okula Nýrsko	SK Slavia Vejprnice	SK Tochovice	TJ Dobřany	TJ Start Luby
Celková délka	35 min	25 min	25 min	33 min	30 min
Zahájení	45 min před utkáním	40 min před utkáním	35 min před utkáním	40 min před utkáním	45 min před utkáním
Vedení	Náhradník	Druhý B	Druhý B	Druhý B	Druhý B
Návrat do kabiny	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 15 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 7 min před utkáním	Ano, 15 min před utkáním

Tabulka 4 – organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

4.3 MASOVÝ FOTBAL NIŽŠÍ VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ

4.3.1 FK DUKLA JANOVICE B

Rozcvičení bez míče probíhalo individuálně v rohu hřiště, kdy hráči do svého rozcvičení zahrnovali prvky atletické abecedy, například skipink, zakopávání, poskoky stranou nebo běh křížmo. Poté se hráči za pomoci klandru protahovali. Rozcvičení s míčem už bylo lehce organizované. Po strečinku si hráči přihrávali dlouhé přihrávky, přičemž byli rozmístění po celé své polovině hřiště. Následovala střelba po jednoduché narážce, kdy hráč, který vystřelil šel automaticky narážet hráči, který stál v zástupu za ním. Náhradníci se stejně jako zbytek týmu rozcvičovali individuálně, ale po konci rozcvičení před začátkem utkání se ještě vraceli zpět do kabiny.

Začátek rozcvičení brankáře začal přeběhnutím hřiště na šířku mírnou intenzitou. S rozcvičením mu pomáhal hráč základní sestavy, který mu následně kopal míče do rukou jak z pokutového, tak z brankového území. Po protažení chytal střely od hráčů.

4.3.2 TJ BEZDĚKOV

První hráči přišli na rozcvičení 35 minut před začátkem. Tito hráči si přihrávali míč na delší vzdálenost (zhruba 20 metrů) ve stoje. Zhruba o pět minut později, tedy 30 minut před začátkem utkání je na hrací ploše doplnili další spoluhráči. O 3 minuty později, po úvodním rozkukávání, začalo společné rozcvičení, ačkoliv bylo v tuto chvíli na hřišti pouze 8 hráčů. Řízené rozcvičení bez míče začalo rozběhání v řadě, které předcvičoval jeden z hráčů a následoval strečink, který už ale probíhal individuálně. Po strečinku se hráči postavili do dvou zástupů asi 5 metrů od sebe a probíhalo přihrávání ze dvou dotyků s přeběhnutím a poté přihrávání na jeden dotyk s odcouváním. Někteří hráči následně stříleli po jednoduché narážečce z hranice pokutového území a někteří stáli u lavičky. Při pozorování nebylo možné rozpoznat, kdo z hráčů nastupuje v základní sestavě a kdo začíná na lavičce náhradníků.

Brankář po příchodu na rozcvičení chytal míč v sedě do stran, který mu nahazoval jeden z hráčů. Po vykopávání míče ze země na něj ten samý hráč střílel z hranice pokutového i brankového území. Následně opět vykopával míč ze země a poté již chytal střely od hráčů.

4.3.3 TJ JISKRA ERPUŽICE

První skupinka přišla 35 minut před zahájením utkání, zbytek se připojil 30 minut před utkání, kdy začalo řízené rozcvičení. Při řízeném rozcvičení bez míče se hráči rozběhávali v řadě. Prováděli základní prvky atletické abecedy, ale zařazeny do rozcvičení byly i prvky dynamického protažení. Po rozcvičení v řadě následovalo individuální protažení, kdy někdo protahoval celé tělo, někteří pouze dolní končetiny. Při rozcvičení s míčem hráči vytvořily dva zástupy naproti sobě na vzdálenost asi 5 metrů a probíhaly krátké přihrávky na jeden dotyk nejprve s přeběhnutím a poté s odcouváním. Následně se hráči rozmístili po celé své polovině a přihrávali si dlouhé i krátké přihrávky. Hráči se poté přemístili na střelbu, kdy po jednoduché narážce s náhradníkem vystřelili na branku z hranice pokutového území. Po střelbě si všichni u lavičky udíleli taktické pokyny. Náhradníci se rozcvičovali dohromady spolu s hráči základní sestavy. Jeden z náhradníků rozcvičoval brankáře a ten samý náhradník poté narážel míč hráčům míč při střelbě.

Brankář zařadil do úvodu svého rozcvičení běh mírné intenzity se zapojením dolních končetin. Prováděl statický i dynamický strečink a „kolíbku“. Při těchto činnostech měl neustále míč v ruce a nepravidelně si s ním házel o zem. Následně chytal míč různými způsoby od náhradníka a v závěru rozcvičení chytal střely od hráčů.

4.3.4 TJ MĚCHOLUPY B

Do rozcvičení bez míče bylo zařazeno rozběhání v řadě, kdy se hráči postavili do řady a rozcvičovali se prvky atletické abecedy, a také strečink, který probíhal individuálně, každý hráč se protahoval podle svých potřeb. Při rozcvičení s míčem se hráči rozmístili po polovině hřiště a přihrávali si na kratší a delší vzdálenost. Poté se seskupili do čtyř zástupů naproti sobě, ve kterých docházelo k prvním kontaktům s míčem jako vedení míče a přihrávání. Následně se hráči přemístili na střelbu po jednoduché narážečce. Náhradníci nastoupili na rozcvičení společně s hráči základní sestavy. Dva náhradníci pomáhali s rozcvičováním brankáře, někteří náhradníci se zapojili do rozcvičení se základní sestavou a zbylí náhradníci si přihrávali mimo centrum dění rozcvičení. Stejně jako všichni ostatní hráči odcházeli 10 minut před výkopem zpět do kabiny.

Brankář začal rozcvičení krátkými přihrávkami s náhradníkem. Po přihrávkách chytil centry ze strany. Následně sám střílel na prázdnou branku. Zajímavostí bylo, že brankář odešel v průběhu rozcvičení na několik minut pryč, následně se ale vrátil a chytil střely z hranice pokutového území od hráčů.

4.3.5 TJ SOKOL BĚŠINY

První hráči přišli na hřiště 25 minut před začátkem utkání a postupně je doplňovali další hráči. Poslední hráč, který se rozcvičoval, přišel 10 minut před utkáním, někteří se nerozcvičovali vůbec. Rozcvičení bez míče probíhalo naprosto individuálně, někteří několikrát přeběhli šíří hřiště, někteří staticky protahovali dolní končetiny. Rozcvičení s míčem bylo chvíli řízené jedním z hráčů, a to v momentě, kdy se na hřišti pohybovalo 12 hráčů a probíhalo přihrávání ve dvou zástupech na dva dotyky. Jinak se hráči sdružovali ve skupinkách, ve kterých si přihrávali, protahovali nebo se rozběhávali na šířku hřiště. Po rozcvičení proběhla krátká taktická porada u lavičky od hlavního trenéra. Při pozorování nebylo možné rozpoznat, kdo z hráčů nastupuje v základní sestavě a kdo začíná na lavičce náhradníků.

Brankář se příliš nerozcvičoval. Chytil pouze střely od spoluhráčů z hranice pokutového území.

	FK Dukla Janovice B	TJ Bezděkov	TJ Jiskra Erpužice	TJ Měcholupy B	TJ Sokol Běšiny
Celková délka	16 min	17 min	20 min	25 min	Individuální

Bez míče	6 min	7 min	7 min	13 min	Individuální
S míčem	10 min	10 min	13 min	12 min	Individuální, řízené 5 min
Zahájení	20 min před utkáním	27 min před utkáním	30 min před utkáním a více	35 min před utkáním	30 min před utkáním a méně
Připravené	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
Vedení	Nikdo	Hráč	Kapitán	Kapitán	Nikdo, chvíli hráč
Využité pomůcky	Míče	Míče	Míče	Míče	Míče
Návrat do kabiny	Ne	Ano, 10 min před utkáním	Ne	Ano, 10 min před utkáním	Ne

Tabulka 5 – organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)

	FK Dukla Janovice B	TJ Bezděkov	TJ Jiskra Erpužice	TJ Měcholupy B	TJ Sokol Běšiny
Celková délka	16 min	20 min	20 min	17 min	6 min
Zahájení	20 min před utkáním	30 min před utkáním	30 min	35 min před utkáním	10 min před utkáním
Vedení	Hráč ZS	Náhradník	Náhradník	Náhradníci	Spoluhráči
Návrat do kabiny	Ne	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ano, 10 min před utkáním	Ne

Tabulka 6 – organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

5 DISKUZE

V této kapitole se zabývám komparací výsledků rozcvičení hráčů a brankářů pěti týmů z výkonnostního fotbalu, pěti týmů z masového fotbalu vyšší výkonnostní úrovně a pěti týmů z masového fotbalu nižší výkonnostní úrovně dle zvolených kritérií.

Celková délka rozcvičení hráčů	
VF	25–35 min
MFV	25–30 min
MFN	16–25 min + individuální

Tabulka 7 – komparace celkové délky rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)

Z tabulky 7 můžeme vyčíst, že rozcvičení na úrovni VF trvalo u sledovaných týmu 25–35 minut, u týmů MFV byla délka rozcvičení 25–30 minut a u MFN se doba rozcvičení pohybovala mezi 16–25 minutami. U jednoho z týmů MFN nešlo určit přesnou délku rozcvičení, protože každý z jednotlivých hráčů nastupoval na utkání v jinou dobu.

Délka rozcvičení bez míče	
VF	10–17 min
MFV	10–17 min
MFN	6–13 min + individuální

Tabulka 8 – komparace délky rozcvičení bez míče (zdroj: vlastní, 2024)

Délka rozcvičení bez míče je zřejmá z tabulky 9. Ta byla u týmů VF a MFV identická mezi 10–17 minutami. U týmů MFN byl čas rozcvičení bez míče 6–13 minut. U jednoho z týmů MFN nešla přesná délka určit, protože hráči přicházeli na rozcvičení postupně a rozcvičovali se individuálně.

Co se týče obsahu rozcvičení bez míče, většina týmů VF a MFV do svého rozcvičení zařazovala v závěru, případně v průběhu sprinty nebo „rychlé nohy“, kdežto u týmů MFN se tato cvičení vůbec neobjevovala.

Délka rozcvičení s míčem	
VF	12–16 min

MFV	12–20 min
MFN	5–13 min + individuální

Tabulka 9 – komparace délky rozcvičení s míčem (zdroj: vlastní, 2024)

V tabulce 8 vidíme, že týmy VF se s míčem rozcvičovaly 12–16 minut, týmy MFV 12–20 minut a týmy MFN 5–13 minut. U jednoho z týmů MFN probíhalo rozcvičení s míčem téměř individuálně, řízené bylo pouze po dobu 5 minut.

Rozdíl v obsahu rozcvičení s míčem představovala mezi úrovněmi soutěží „stavěčka“. Hra na udržení míče se v rozcvičení s míčem uskutečnila u všech týmů VF a zároveň u všech týmů MFV. U týmů MFN se hra na udržení míče neobjevila ani v jednom případě. Dalším rozdílem mezi zmíněnými úrovněmi bylo cvičení při střelbě, kdy se hráči rozestavěli na své posty. Toto cvičení probíhalo u týmů VF ve 4/5 případů, u týmů MFV ve 3/5 případů, ale u týmů MFN se toto cvičení vůbec neuskutečnilo.

Zahájení rozcvičení hráčů	
VF	35–45 min před utkáním
MFV	35–40 min před utkáním
MFN	20–35 min před utkáním

Tabulka 10 – komparace doby zahájení rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)

V tabulce 10 vidíme, že týmy VF začali s rozcvičením 35–45 minut před utkáním. Týmy MFV se začali rozcvičovat 35–40 minut před utkáním. Týmy MFN 20–35 minut. Zde je však nutné poznamenat, že výsledky jsou variabilní, neboť hráči některých týmů MFN se nezačali rozcvičovat společně, tudíž je doba zahájení rozcvičení u každého hráče odlišná.

Připravené rozcvičení před zahájením	
VF	4x ano, 1x ne
MFV	3x ano, 2x ne
MFN	5x ne

Tabulka 11 – komparace připravenosti rozcvičení před zahájením (zdroj: vlastní, 2024)

Z tabulky 11 můžeme vidět, že u týmů VF bylo rozcvičení připraveno již před samotným zahájením ve 4/5 případech. U týmů MFV bylo rozcvičení připraveno ve 3/5 případech. U týmů MFN nebylo rozcvičení připraveno před zahájením ani v jednom případě.

Způsob vedení rozcvičení hráčů	
VF	3x asistent trenéra, 1x hlavní trenér, 1x oba
MFV	2x hlavní trenér, 1x asistent trenéra, 1x kapitán, 1x hráči
MFN	2x kapitán, 1x hráč, 2x nikdo

Tabulka 12 – komparace způsobu vedení rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)

Z tabulky 12 je patrné, že u třech týmů VF vedl rozcvičení asistent, jednou hlavní trenér a v jednom případě oba, kdy část rozcvičení byla pod vedením asistenta trenéra, další část už byla pod vedením hlavního trenéra. U týmů MFV vedl rozcvičení dvakrát hlavní trenér, jednou asistent trenéra, jednou kapitán a jednou si rozcvičení vedli sami hráči.

Využité pomůcky	
VF	5x míče, 5x mety, 5x rozlišovací tílka
MFV	5x míče, 5x mety, 5x rozlišovací tílka, 1x expandéry
MFN	5x míče

Tabulka 13 – komparace využitých pomůcek (zdroj: vlastní, 2024)

Tabulka 13 poukazuje na pomůcky, které byly během rozcvičení využity. Všechny týmy VF využily míče, mety a rozlišovací tílka, stejně tak týmy MFV, ale jeden tým z této výkonnostní úrovně využil navíc expandéry. Všechny týmy MFN využily pouze míčů.

Návrat do kabiny před utkáním a doba návratu hráčů	
VF	5x ano a 10 min před utkáním
MFV	5x ano a 4x 10 min před utkáním, 1x 15 min před utkáním
MFN	3x ne, 2x ano a 10 min před utkáním

Tabulka 14 – komparace návratu do kabiny před utkáním a doby návratu hráčů (zdroj: vlastní, 2024)

Tabulka 14 ukazuje, že všechny týmy VF se před utkáním vraceli zpět do kabiny, a dokonce všechny ve stejnou dobu a to 10 minut před začátkem utkání. Všechny týmy MFV

se také vraceli před utkáním do kabiny, čtyři týmy 10 minut před utkáním a jeden tým již 15 minut před utkáním. Tři týmy MFN se do kabiny před utkáním nevracely, většinou si poslední pokyny řekly těsně před výkopem u lavičky, ale dva týmy se zpět do kabiny vracely a oba 10 minut před úvodním hvizdem.

U brankářů jsem komparoval výsledky pouze u těchto kritérií: celková doba rozcvičení, doba zahájení rozcvičení, způsob vedení rozcvičení a zda se brankáři vraceli před utkáním zpět do kabiny.

Celková délka rozcvičení brankářů	
VF	25–32 min
MFV	25–35 min
MFN	6–20 min

Tabulka 15 – komparace celkové délky rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

V tabulce 15 si můžeme všimnout, že brankáři týmů VF se rozcvičovali v rozmezí 25–32 minut, brankáři týmů MFV se rozcvičovali 25–35 minut a u týmů MFN byl tento časový údaj pouze 6–20 minut.

Zahájení rozcvičení brankářů	
VF	35–45 min před utkáním
MFV	35–45 min před utkáním
MFN	10–35 min před utkáním

Tabulka 16 – komparace doby zahájení rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

Tabulka 16 poukazuje na dobu zahájení rozcvičení brankářů. Brankáři týmů VF zahájili své rozcvičení 35–45 minut před utkáním, brankáři týmů MFV se začali rozcvičovat rovněž v rozmezí 35–45 minut před utkáním a brankáři týmů MFN začali s rozcvičením 10–35 minut před utkáním.

Způsob vedení rozcvičení brankářů	
VF	3x trenér brankářů + druhý brankář, 2x jen druhý brankář
MFV	4x druhý brankář, 1x náhradník

MFN	3x náhradník, 1x hráč ZS, 1x spoluhráči
-----	---

Tabulka 17 – komparace způsobu vedení rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

V tabulce 17 vidíme, že u týmů VF rozcvičovali brankářskou jedničku ve třech případech trenér brankářů společně s druhým brankářem, ve dvou případech pomáhal brankářovi s rozcvičením jen druhý brankář. Brankáře týmů MFV rozcvičoval ve čtyřech případech druhý brankář a pouze v jednom případě náhradní hráč ze střídačky. Brankářům týmů MFN pomáhal s rozcvičením ve třech případech náhradník, jednou hráč základní sestavy a jednou spoluhráči, kteří na brankáře pouze stříleli z hranice pokutového území.

Návrat do kabiny před utkáním a doba návratu brankářů	
VF	5x ano a 2x 10 min před utkáním, 1x 12 min před utkáním, 1x 13 min před utkáním, 1x 15 min před utkáním
MFV	5x ano a 2x 10 min před utkáním, 1x 7 min před utkáním, 2x 15 min před utkáním
MFN	2x ne, 3x ano a 10 minut před utkáním

Tabulka 18 – komparace návratu do kabiny před utkáním a doby návratu brankářů (zdroj: vlastní, 2024)

Tabulka 18 poukazuje na to všichni brankáři týmů VF se před utkáním vraceli zpět do kabiny, z toho dvakrát se brankář vracel 10 minut před utkáním jednou 12 minut, jednou 13 minut a jednou 15 minut před zahájením utkání. Brankáři týmů MFV se rovněž v pěti případech vraceli zpět do kabiny, z toho jednou 7 minut před utkáním, dvakrát 10 minut před utkáním a dvakrát dokonce 15 minut před utkáním. U týmů MFN se brankáři ve dvou případech do kabiny zpět nevraceli, ale ve třech případech ano a třikrát to bylo 10 minut před úvodním hvizdem.

ZÁVĚR

V rámci této bakalářské práce bylo provedeno komplexní sledování rozcvičení před fotbalovými utkáními na úrovni výkonnostního a masového fotbalu. Na základě analýzy a komparace různých forem a přístupů k rozcvičení byly zjištěny rozdíly, ale i shody mezi výkonnostními úrovněmi fotbalu.

Úplná shoda: podsoubory VF a MFV

- délka rozcvičení hráčů bez míče: 10–17 minut
- využití pomůcky: 5x míče, 5x mety, 5x rozlišovací tílka s tím rozdílem, že podsoubor MFV použil 1x i expandéry
- návrat do kabiny před utkáním hráčů: 5x návrat před utkáním do kabiny
- zahájení rozcvičení brankářů: 35–45 minut
- návrat do kabiny před utkáním brankářů: 5x návrat před utkáním do kabiny
- doba návratu před utkáním do kabiny: 2x 10 minut před utkáním

Rozdíly: podsoubor MFN a zbylé dva podsoubory VF a MFV

- celková délka rozcvičení hráčů
- délka rozcvičení bez míče
- délka rozcvičení s míčem
- zahájení rozcvičení hráčů
- připravené rozcvičení před zahájením
- způsob vedení rozcvičení
- využití pomůcky
- návrat do kabiny před utkáním a doba návratu hráčů
- celková délka rozcvičení brankářů
- zahájení rozcvičení brankářů
- způsob vedení rozcvičení brankářů
- návrat do kabiny před utkáním a doba návratu brankářů

Rozdíl mezi podsouborem MFN a zbylými dvěma podsoubory VF a MFV byl zaznamenán v obsahu rozcvičení bez míče. 5/5 týmů podsouboru VF a 4/5 týmů podsouboru MFV do svého rozcvičení bez míče zařazují sprinty nebo „rychlé nohy“, ale u týmů podsouboru MFN se tato cvičení vůbec neobjevovala.

Dále, co se týče obsahu rozcvičení, byly mezi těmito soubory shledány rozdíly v rozcvičení s míčem. Rozdíl v obsahu rozcvičení s míčem představovala „stavěčka“. Hra

na udržení míče se v rozcvičení s míčem uskutečnila u 5/5 týmů podsouboru VF a zároveň u 5/5 týmů podsouboru MFV. U týmů podsouboru MFN se hra na udržení míče neobjevila ani v jednom případě. Dalším rozdílem bylo cvičení při střelbě, při kterém se hráči rozestavěli na své posty. Toto cvičení bylo zařazeno u týmů podsouboru VF (4/5) a u týmů podsouboru MFV (3/5), ale u týmů podsouboru MFN se toto cvičení vůbec neuskutečnilo.

Limitem této práce je omezený vzorek zkoumaných týmů. Zároveň jsou zde faktory, jako například počasí či vzdálenost kabin od hřiště, které mohou změnit délku rozcvičení či dobu příchodu na rozcvičení. Navzdory těmto omezením poskytuje tato práce cenné poznatky pro hráče i trenéry v oblasti fotbalu všech výkonnostních úrovní, kteří se snaží zvyšovat svou výkonnost.

RESUMÉ

Tématem bakalářské práce byla analýza a komparace rozcvičení před utkáním na úrovni výkonnostního a masového fotbalu. V teoretické části jsem se zabýval charakteristikou fotbalu z fyziologického a psychologického hlediska, obecnou charakteristikou rozcvičení před pohybovým výkonem a charakteristikou strečinku. Dále se v práci zabývám charakteristikou rozcvičení ve fotbale, konkrétně z hlediska struktury, hráčských funkcí a také funkcí strečinku a masáže v rozcvičení fotbalistů. V teoretické části se také věnuji struktuře fotbalových soutěží v ČR a na závěr uvádím model doporučeného rozcvičení před fotbalovým utkáním, jak pro hráče v poli, tak i pro brankáře. Praktická část je věnována prezentaci získaných informací a jejich interpretaci. Pro účely práce bylo sledováno celkem 15 týmů na úrovni výkonnostního fotbalu, masového fotbalu vyšší výkonnostní úrovně a masového fotbalu nižší výkonnostní úrovně. Z výsledků bylo patrné, že existují shody mezi výkonnostním fotbalem a masovým fotbalem vyšší výkonnostní úrovně a rozdíly mezi masovým fotbalem nižší výkonnostní úrovně a zbylými dvěma podsoubory v rozcvičení před utkáním.

SUMMARY

The topic of the Bachelor's thesis was the analysis and comparison of pre-match warm-ups at the level of performance and grassroots football. In the theoretical part, I discussed the characteristics of football from a physiological and psychological point of view, the general characteristics of a warm-up before physical performance and the characteristics of stretching. Furthermore, I discuss the characteristics of warm-up in football, specifically in terms of structure, player functions, and the functions of stretching and massage in players' warm-up. In the theoretical part I also discuss the structure of football competitions in the Czech Republic and finally I present a model of recommended warm-up before a football match, both for field players and goalkeepers. The practical part is devoted to the presentation of the obtained information and its interpretation. For the purpose of the thesis, a total of 15 teams were observed at the level of performance football, grassroots football of higher performance level and grassroots football of lower performance level. From the results, it was evident that there were similarities between performance football and grassroots football of higher performance level and differences between grassroots football of lower performance level and the other two subsets in pre-match warm-up.

SEZNAM LITERATURY**Použité literární zdroje**

1. ALTER, Michael L., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9763-X.
2. BAUER, Gerhard, 1999. *Hrajeme fotbal*. Přeložil Jiří VOKÁLEK. České Budějovice: Kopp nakladatelství. ISBN 80-7232-066-1.
3. BUZEK, Mario a kol., 2007. *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Českomoravský fotbalový svaz. ISBN 978-80-7376-032-8.
4. ČIHÁK, Radomír, 2011. *Anatomie*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3817-8.
5. DYLEVSKÝ, Ivan, 2009. *Funkční anatomie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3240-4.
6. FRANK, Gerhard, 2006. *Fotbal: 96 tréninkových programů : periodizace a plánování tréninku, výkonostní testy, strečink*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1337-3.
7. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava a kol., 1993. *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-815-6.
8. HOLIENKA, Miroslav, 2001. *Rozcvičení vo futbale*. Bratislava: Slovenský futbalový zväz. ISBN 80-967012-1-5.
9. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL, 1991. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-703-3099-6.
10. JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN, 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
11. KIRKENDALL, Donald T., 2013. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9.
12. KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS, 1998. *Strečink*. Praha: Olympia. Wellness. ISBN 80-703-3446-0.
13. KOVAŘÍKOVÁ, Klára, 2006. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Sport extra. Praha: Grada. ISBN 80-247-1342-X.
14. LITTLE, Thomas; WILLIAMS, Alun G., 2006. Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20.1: 203-307

15. MATTHEWS, Jessica, 2019. *Strečink pro aktivní život: jednoduchá cvičení pro udržení pohyblivosti, životní energie a bezbolestného pohybu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2549-4.
16. NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN, 2023. *Strečink na anatomických základech*. Třetí, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3667-4.
17. PÁČ, Libor a Ladislava HORÁČKOVÁ, 2009. *Anatomie pohybového systému člověka*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021049536.
18. PSOTTA, Rudolf, 2006. *Fotbal: kondiční trénink : moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0821-8.
19. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ, 2009. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.
20. ŠTULRAJTER, Vojtech, Anton ZRUBÁK a Ján JÁNOŠDEÁK, 1998. *Strečing v tréninku fotbalistu*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. ISBN 80-88901-22-7.
21. TVRZNÍK, Aleš, Miloš ŠKORPIL a Libor SOUMAR, 2006. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 80-247-1220-2.
22. VOTÍK, Jaromír, 2005. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem. ISBN 80-703-3921-7.
23. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ, 2011. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

Použité internetové zdroje

1. Fotbal.cz. Rozcestník soutěží [online], 2023. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://www.fotbal.cz/souteze/subjekty/>
2. Fotbal.cz. O FAČR. [online], 2023. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://www.fotbal.cz/facr/o-facr/p405>
3. Uefa.com. Player stats [online], 2024. [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: https://www.uefa.com/uefachampionsleague/statistics/players/?sortBy=distance_covered&order=desc

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)	35
Tabulka 2 - organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024).....	35
Tabulka 3 - organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)	39
Tabulka 4 – organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)	39
Tabulka 5 – organizace rozcvičení hráčů v poli (zdroj: vlastní, 2024)	42
Tabulka 6 – organizace rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)	42
Tabulka 7 – komparace celkové délky rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)	43
Tabulka 8 – komparace délky rozcvičení bez míče (zdroj: vlastní, 2024)	43
Tabulka 9 – komparace délky rozcvičení s míčem (zdroj: vlastní, 2024).....	44
Tabulka 10 – komparace doby zahájení rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)	44
Tabulka 11 – komparace připravenosti rozcvičení před zahájením (zdroj: vlastní, 2024)..	44
Tabulka 12 – komparace způsobu vedení rozcvičení hráčů (zdroj: vlastní, 2024)	45
Tabulka 13 – komparace využitých pomůcek (zdroj: vlastní, 2024)	45
Tabulka 14 – komparace návratu do kabiny před utkáním a doby návratu hráčů (zdroj: vlastní, 2024)	45
Tabulka 15 – komparace celkové délky rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024).....	46
Tabulka 16 – komparace doby zahájení rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024).....	46
Tabulka 17 – komparace způsobu vedení rozcvičení brankářů (zdroj: vlastní, 2024)	47
Tabulka 18 – komparace návratu do kabiny před utkáním a doby návratu brankářů (zdroj: vlastní, 2024)	47

PŘÍLOHY

Příloha 1- harmonogram rozcvičení FC Viktoria Mariánské Lázně

FC Viktoria Mariánské Lázně (Divize)

Začátek utkání 10:15

9:30 – nástup na rozcvičení

9:30 – rozcvičení bez míče: individuální rozklusání přes šířku hřiště

9:35 – rozklusání v řadě (kroužení rukama, skipink, liftink, zakopávání, cval stranou, běh křížmo, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, vytočení třísel ven a dovnitř)

9:40 – rozcvičení s míčem: vytvoření čtverce s dvěma hráči uprostřed – narážečky

9:43 – „stavěčka“ 5:5 ve vymezeném prostoru s neomezeným i omezeným počtem dotyků

9:47 – „rychlé nohy“ s vyražením

9:49 – individuální strečink

9:52 – střelba po jednoduché narážečce

9:57 – rozestavění hráčů na své posty (dlouhá přihrávka do stran, centr, zakončení)

10:02 – prostor pro individuální potřeby

10:05 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

9:30 – nástup na rozcvičení, rozklusání se zapojením paží, liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, strečink

9:35 – výkopy ze země s náhradním brankářem

9:39 – chytání míče v sedě do stran

9:40 – chytání míče ve výskoku

9:41 – chytání halfvolejů z brankového území

9:43 – chytání volejů s dopadem z pokutového území

9:45 – chytání míče z rohu brankového území

9:47 – chytání centrů

9:52 – chytání střel od hráčů

10:02 – odchod do kabiny

Příloha 2 – harmonogram rozcvičení FK Tachov

FK Tachov (Divize)

Začátek utkání 16:30

15:50 – nástup na rozcvičení

15:50 – rozcvičení bez míče: individuální rozklusání přes šířku hřiště

15:55 – rozběhání v řadě (kroužení rukou vpřed a vzad, sáhnutí na špičku, zakopávání, skipink, liftink, vytočení kyčlí dovnitř, vytočení kyčlí vně, běh křížmo, cval stranou, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, skoky z L nohy na P nohu, běh vyšší intenzity, couvání, stupňovaný běh)

16:02 – individuální strečink

16:05 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy 10 m od sebe – vedení míče, přihrávky na dva dotyky, přihrávky na jeden dotyk, narážka, přihrávky vzduchem

16:07 – 4 zástupy 1 m od sebe – přihrávky na jeden dotyk s odcouváním

16:08 – „stavěčka“ 5:5 bez omezeného i s omezeným počtem dotyků

16:13 – střelba po narážce s náhradníkem

16:16 – rozestavení hráčů na své posty (dlouhá přihrávka do stran, centr, zakončení)

16:19 – sprinty s vyběhnutím vyšší intenzitou

16:20 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

15:50 – nástup na rozcvičení, rozběhání se zapojením rukou, skipink, zakopávání, různé poskoky, strečink

15:58 – chytání a odhazování míče jednou rukou ve vzporu ležmo na P i L ruce

16:00 – chytání míče v sedě

16:01 – chytání míče v sedě do stran

16:02 – chytání střel z brankového území do stran

16:04 – chytání volejů z brankového území

16:06 – přihrávky na krátkou vzdálenost

16:08 – výkopy ze země i z ruky

16:13 – chytání střel od hráčů

16:15 – odchod do kabiny

Příloha 3 – harmonogram rozcvičení SK Klatovy 1898

SK Klatovy 1898 (Divize)

Začátek utkání 16:30

15:55 – nástup na rozcvičení

15:55 – rozcvičení bez míče: individuální rozklusání na šířku hřiště

15:58 – rozběhání v řadě (kroužení rukou vpřed a vzad, kraul, znak, vytočení kyčle vně, vytočení kyčle dovnitř, výpady s rotací horní části těla, vytažení za rukou, liftink, skipink, zakopávání, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky)

16:02 – individuální strečink

16:05 – rozcvičení s míčem: 5 dvojic 5 m od sebe, přihrávky na dva dotyky, přihrávky na jeden dotyk, hlavičkování

16:07 – přihrávkové cvičení (narážečky) ve čtverci mezi 5 hráči

16:10 – „stavěčka“ 5:5 ve vymezeném prostoru bez omezeného počtu dotyků

16:13 – dlouhé přihrávky ve dvojicích

16:14 – střelba po narážečce

16:16 – rozestavení hráčů na své posty (dlouhá přihrávky po zemi nebo vzduchem do stran, centr, zakončení)

16:19 – sprinty

16:20 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

15:55 – nástup na rozcvičení, rozběhání se zapojením paží, prvky atletické abecedy, strečink

16:00 – přihrávky na krátkou a následně delší vzdálenost s náhradním brankářem

16:04 – chytání míče v sedě

16:05 – chytání míče v sedě do stran

16:06 – chytání míče na boku po zemi a vzduchem

16:07 – chytání volejů z brankového území

16:09 – chytání míče ze stoje do stran

16:10 – chytání centrů ze stran s následným výhozem

16:14 – chytání střel od hráčů

16:20 – odchod do kabiny

Příloha 4 – harmonogram rozcvičení SK Petřín Plzeň

SK Petřín Plzeň (Divize)

Začátek utkání 16:30

15:55 – nástup na rozcvičení

15:55 – rozcvičení bez míče: individuální přebíhání přes šířku hřiště

15:58 – rozběhání v řadě (vytáčení kyčle vně, vytáčení kyčle dovnitř, předkopávání, výpady s rotací trupu, sáhnutí na špičku, skoky z L nohy na P nohou, sáhnutí na patu, lehké vyběhnutí)

16:02 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy 5 m od sebe – přihrávky na dva dotyky (při přeběhnutí liftink, skipink, zakopávání, cval stranou, vytažení za rukou, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky)

16:06 – individuální strečink

16:09 – „stavěčka“ 5:5 bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

16:13 – sprinty se směnou směru

16:15 – skok s kontaktem prsou, kotoul vpřed, sprint

16:16 – střelba po jednoduché narážečce s náhradníkem

16:20 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře

15:50 – nástup na rozcvičení, rozklusání se zapojením paží, různé poskoky, zakopávání, skipink, vytočení kyčle dovnitř, vytočení kyčle vně, vytažení ze špiček, strečink

15:55 – sklepávání míče ze vzduchu a halfvoleje na vzdálenost 1 m

15:56 – výkopy ze země

15:59 – chytání míče v leže do stran

16:02 – chytání volejů do rukou z brankového území

16:06 – chytání centrů ze stran s následným výhozem

16:09 – chytání volejů s dopadem z pokutového území

16:12 – přihrávky na krátkou vzdálenost

16:16 – chytání střel od hráčů

16:18 – odchod do kabiny

Příloha 5 – harmonogram rozcvičení SK Senco Doubravka

SK Senco Doubravka (Divize)

Začátek utkání 14:00

13:25 – nástup na rozcvičení

13:26 – rozcvičení bez míče: volné přebíhání na širší hřiště

13:28 – rozběhání v řadě (kroužení rukou vpřed, kroužení rukou vzad, běh křížmo, výpady s rotací horní části těla, protažení vnitřní strany stehů, sáhnutí na špičky v chůzi, vytočení kyčlí vně a dovnitř, skoky z P nohy na L nohu, běh pozadu, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, skipink)

13:32 – individuální strečink

13:35 – rozcvičení s míčem: rychlé nohy s vyběhnutím, zpracování míče na dva dotyky po zemi a vzduchem od náhradníka, krátká přihrávka

13:38 – 4 zástupy 5 m od sebe – vedení míče, přihrávky na dva dotyky s odcouváním, přihrávky na jeden dotyk s odcouváním

13:40 – 4 zástupy 10 m od sebe – vedení míče, přihrávky na dva dotyky s odcouváním, narážka, přihrávky na jeden dotyk s přeběhnutím

13:42 – dlouhé přihrávky ve dvojicích

13:43 – „stavěčka“ 4:4 a 2 neutrální hráči bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

13:46 – skok s kontaktem ramen a sprint

13:47 – rozestavení hráčů na své posty (kombinace středových hráčů – střelba, dlouhý míč do strany – centr a zakončení)

13:51 – sprint se změnou směru a odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

13:20 – nástup na rozcvičení

13:20 – běh mírné intenzity s kroužením paží, strečink

13:23 – přihrávky na krátkou vzdálenost

13:24 – chytání míče v sedě

13:25 – chytání volejů do rukou

13:26 – chytání míče do stran ze stoje

13:27 – chytání volejů s dopadem z pokutového území

13:28 – chytání míčů do stran z brankového území

13:29 – chytání míčů z rohu brankového území

13:32 – chytání centrů ze stran s následným výkopem z ruky nebo ze země nebo výhozem rukou

13:36 – chytání střel z hranice pokutového území

13:39 – výkopy ze země i z ruky

13:47 – chytání střel od hráčů

13:50 – odchod do kabiny

Příloha 6 – harmonogram rozcvičení FK Okula Nýrsko

FK Okula Nýrsko (Krajský přebor)

Začátek utkání 16:00

15:25 – nástup na rozcvičení

15:25 – rozcvičení bez míče: vytvoření kruhu – trenér stojí uprostřed a předcvičuje

- využití posilovací gumy nad koleny (kroky dopředu, kroky dozadu, unožení do stran, přednožení, zanožení)
- využití posilovací gumy nad kotníky (krouživý pohyb kyčle vně, krouživý pohyb kyčle dovnitř, úkroky stranou, unožení do stran, přednožení, zanožení)
- využití posilovací gumy přes nárt a klenbu (přednožení skrčmo)

15:30 – stoj v kruhu – trenér stále stojí uprostřed a předcvičuje

- strečink (vytočení kyčle dovnitř, vytočení kyčle vně, předkopávání, zakopávání, přitažení pat k hýždím, protažení vnitřní strany stehů, protažení lýtek a Achillovy šlachy, vzpor, výpady s rotací horní části těla, skoky na L i P nohou, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky)

15:35 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy 5 m od sebe – krátké přihrávky na dva dotyky s přeběhnutím, narážečka, krátké přihrávky na jeden dotyk s odcouváním, vedení míče

15:40 – „stavěčka“ 4:4 a 2 neutrální hráči bez omezeného počtu doteků ve vymezeném prostoru

15:45 – střelba po narážečce

15:50 – sprinty s vyražením, odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

15:15 – nástup na rozcvičení, běh mírné intenzity se zapojením horních i dolních končetin

15:20 – strečink od hlavy dolů

15:25 – přihrávky na krátkou vzdálenost

15:28 – chytání volejů do rukou

15:30 – chytání míče v sedě do stran

15:32 – chytání míče ve výskoku

15:35 – chytání centrů ze stran

15:40 – výkopy ze země i z ruky

15:42 – dlouhé výhozy rukou

15:45 – chytání střel z hranice pokutového území od hráčů

15:50 – odchod do kabiny

Příloha 7 – harmonogram rozcvičení SK Slavia Vejprnice

SK Slavia Vejprnice (Krajský přebor)

Začátek utkání 15:30

14:50 – nástup hráčů na rozcvičení

14:50 – rozcvičení bez míče: volné přebíhání na širší hřiště, individuální strečink

14:55 – rozběhání ve dvojicích (liftink, skipink, vytáčení kyčle vně, vytáčení kyčle dovnitř, ofenzivní poskoky, lehké vyběhnutí)

15:00 – „rychlé nohy“ s vyběhnutím

15:03 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy 5 m od sebe – krátké přihrávky na dva dotyky s přeběhnutím, vedení míče, krátké přihrávky na jeden dotyk s odcouváním, narážečky)

15:08 – rozestavení hráčů na své posty (střelba hráče č.1, hráč č.2 dává dlouhou přihrávku do strany, centr, zakončení hráčů č.1 a č.2)

15:12 – „stavěčka“ 5:5 bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

15:15 – odchod hráčů z rozcvičení

Rozcvičení brankáře:

14:50 – nástup na rozcvičení, běh mírné intenzity se zapojením paží, skipink, zakopávání, různé poskoky

14:52 – protažení od hlavy dolů se zapojením míče

14:55 – krátké přihrávky s náhradním brankářem

14:58 – chytání volejů do rukou z brankového území

15:00 – chytání míče v sedě do stran (kolíbka)

15:03 – chytání volejů s dopadem z pokutového území

15:05 – výkopy ze země

15:08 – chytání střel od hráčů z hranice pokutového území a následné chytání zakončení po centru

15:12 – výkopy ze země

15:14 – výkopy z ruky

15:15 – odchod z rozcvičení

Příloha 8 – harmonogram rozcvičení SK Tochovice

SK Tochovice (Krajský přebor)

Začátek utkání 16:30

15:55 – nástup na rozcvičení

15:55 – rozcvičení bez míče: volné přebíhání na širší hřiště, individuální rozklusání

15:58 – rozběhání v kruhu – trenér stojí uprostřed a předvádí (liftink, skipink, zakopávání, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, vytáčení kyčle vně, vytáčení kyčle dovnitř, přitažení kolen k hrudi, přitažení pat k hýždím)

16:02 – běh vyšší intenzity na širší hřiště

16:04 – individuální strečink

16:07 – rozcvičení s míčem: vytvoření kosočtverce – přihrávky na dva dotyky, narážeka (změna směru přihrávek)

16:11 – „stavěčka“ 4:4 a 2 neutrální hráči bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

16:14 – střelba po jednoduché narážece

16:17 – rozestavení hráčů na své posty (dlouhý míč do strany, centr, zakončení)

16:20 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

15:55 – nástup na rozcvičení, rozběhání – kroužení paží, kraul, znak, liftink, skipink, zakopávání, běh křížmo, cval stranou, vytočení kyčle dovnitř, vytočení kyčle vně)

16:00 – strečink

16:04 – krátké přihrávky s náhradním brankářem

16:06 – chytání míče v sedě do stran

16:07 – chytání volejů z brankového území

16:09 – chytání střel z brankového území do stran

16:11 – chytání volejů s odrazem z pokutového území

16:12 – výkopy ze země i z ruky

16:14 – chytání střel od hráčů

16:20 – odchod do kabiny

Příloha 9 – harmonogram rozcvičení TJ Dobřany

TJ Dobřany (1. A třída)

Začátek utkání 14:30

13:50 – nástup hráčů na rozcvičení

13:50 – rozcvičení bez míče: volné přebíhání na širší hřiště, individuální strečink

13:55 – rozběhání v řadě (zakopávání, skipink, liftink, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, cval stranou, běh křížmo, sáhnutí na špičky nohou v chůzi, výpady, vytažení za ruku, vytočení kyčlí dovnitř, vytočení kyčlí vně, zrychlení intenzity běhu – zakopávání, skipink, liftink, vyběhnutí)

14:03 – „rychlé nohy“ s vyběhnutím

14:05 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy asi 7 metrů od sebe – vedení míče, krátké přihrávky na dva dotyky, narážečka, krátké přihrávky na jeden dotyk s přeběhnutím

14:10 – „stavěčka“ 5:5 bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

14:15 – střelba po narážečce s odskočením

14:18 – sprinty

14:20 – odchod z rozcvičení

Rozcvičení brankáře:

13:50 – nástup na rozcvičení, běh mírné intenzity s různými poskoky, kroužením paží, skipink, zakopávání

13:53 – protažení od hlavy dolů

13:56 – krátké přihrávky s náhradním brankářem

13:58 – chytání volejů do rukou z brankového území

14:00 – chytání míče v sedě do stran

14:03 – chytání centrů ze stran

14:09 – chytání míčů ze stoje do stran

14:12 – výkopy ze země

14:15 – chytání střel od hráčů

14:20 – chytání střel z rohu brankového území od náhradního brankáře

14:23 – odchod do kabiny

Příloha 10 – harmonogram rozcvičení TJ Start Luby

TJ Start Luby (I. A Třída)

Začátek utkání 14:30

13:50 – nástup hráčů na rozcvičení

13:50 – rozcvičení bez míče: volné přebíhání na širší hřiště

13:55 – rozběhání ve dvojicích (liftink, zakopávání, skipink, cval stranou, běh křížmo, vytočení kyčlí vně, vytočení kyčlí dovnitř, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, sáhnutí na špičky nohou v chůzi, lehké vyběhnutí)

13:58 – individuální strečink

14:01 – rozcvičení s míčem: 4 zástupy asi 8 metrů od sebe – krátké přihrávky na dva dotyky s přeběhnutím, vedení míče, opět krátké přihrávky na dva dotyky s přeběhnutím, narážka, krátké přihrávky na jeden dotyk s odcouváním

14:07 – „stavěčka“ 5:5 bez omezeného počtu dotyků ve vymezeném prostoru

14:11 – střelba po jednoduché narážce

14:14 – střelba s odskočením

14:17 – rozestavení hráčů na své posty (dlouhá přihrávka do stran, centr, zakončení)

14:20 – sprinty, odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

13:45 – příchod na rozcvičení, střelba na břevno

13:47 – běh mírné intenzity se zapojením paží, skipink, zakopávání, poskoky

13:52 – strečink od hlavy dolů

14:00 – chytání halfvolejů do rukou z brankového území

14:02 – chytání centrů a následné výkopy z ruky

14:06 – chytání střel z rohu brankového území

14:11 – chytání střel od hráčů z hranice pokutového území

14:15 – odchod do kabiny

Příloha 11 – harmonogram rozcvičení FK Dukla Janovice B

FK Dukla Janovice B (III. Třída)

Začátek utkání 15:30

15:05 – nástup na rozcvičení prvního hráče

15:10 – nástup na rozcvičení zbytku mužstva, rozcvičení bez míče: individuální rozběhání s prvky atletické abecedy a protažení u klandru

15:16 – rozcvičení s míčem: dlouhé přihrávky vzduchem či po zemi po celé polovině hřiště

15:20 – střelba po jednoduché narážečce

15:26 – konec rozcvičení, převlékání se do dresu u lavičky

Rozcvičení brankáře:

15:10 – nástup na rozcvičení, přeběhnutí šíře hřiště mírnou intenzitou

15:12 – chytání střel do rukou z brankového území

15:15 – chytání střel do rukou z pokutového území

15:18 – protažení

15:20 – chytání střel z hranice pokutového území od hráčů

15:26 – konec rozcvičení, převlékání se do dresu u lavičky

Příloha 12 – harmonogram rozcvičení TJ Bezděkov

TJ Bezděkov (IV. Třída)

Začátek utkání 12:30

11:55 – nástup prvních hráčů na rozcvičení, přihrávání míče na delší vzdálenost ve stoje

12:00 – nástup na rozcvičení dalších hráčů, volné pobíhání či chození po hřiště, přihrávání míče na kratší vzdálenost

12:03 – rozcvičení bez míče: rozběhání v řadě od postranní čáry přes šíři hřiště na druhou stranu a zpět (vytáčení kyčle vně, vytáčení kyčle dovnitř, běh křížmo, cval stranou, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, výpady, předkopávání, běh vysoké intenzity od postranní čáry do půlky hřiště, dva sprinty s vyražením)

12:08 – individuální strečink (statický i dynamický) dolních končetin

12:10 – rozcvičení s míčem: 2 zástupy asi 5 metrů od sebe – přihrávání na dva dotyky s přeběhnutím, přihrávání na jeden dotyk s odcouváním

12:13 – střelba po jednoduché narážečce, zbytek hráčů debata u lavičky

12:20 – odchod do kabiny

Rozcvičení brankáře:

12:00 – nástup na rozcvičení, chytání míče v sedě do stran

12:03 – kopání dlouhého míče ze země

12:05 – chytání střel z pokutového území

12:08 – chytání střel z brankového území

12:11 – kopání dlouhého míče ze země

12:13 – chytání střel z hranice pokutového území od hráčů

12:20 – odchod do kabiny

Příloha 13 – harmonogram rozcvičení TJ Jiskra Erpužice

TJ Jiskra Erpužice (III. třída)

Začátek utkání 14:30

13:55 – nástup prvních hráčů na rozcvičení, krátké přihrávky ve stoje, individuální rozběhání

14:00 – nástup zbytku hráčů na rozcvičení

14:00 – rozcvičení bez míče: rozběhání v řadě (běh mírné intenzity, zakopávání, skipink, liftink, vytáčení kyčle vně, vytáčení kyčle dovnitř, cval stranou, běh křížmo, sáhnutí na placírku – protažení hýždí, dynamické protažení hamstringů – L noha k P ruce, dynamické protažení přední strany stehů – L pata k P hýždi, sáhnutí na špičky nohou)

14:05 – individuální strečink

14:07 – rozcvičení s míčem: 2 zástupy 5 m od sebe – krátké přihrávky na jeden dotyk s přeběhnutím, krátké přihrávky na jeden dotyk s odcouváním

14:10 – volný pohyb po celé polovině hřiště – krátké i dlouhé přihrávky v pohybu, individuální strečink

14:15 – střelba po jednoduché narážečce

14:20 – ukončení rozcvičení, udílení taktických pokynů u lavičky

Rozcvičení brankáře:

14:00 – nástup na rozcvičení, běh mírné intenzity přes šířku pokutového území, zakopávání, cval stranou, vytočení kyčlí vně, vytočení kyčlí dovnitř

14:03 – dynamické protažení dolních končetin, protažení v sedě (překážkový sed), „kolíbka“ s míčem v ruce

14:06 – chytání míče do rukou z brankového území

14:12 – chytání míče ze stoje do stran

14:15 – chytání střel z hranice pokutového území od hráčů

14:20 – ukončení rozcvičení, odchod do kabiny

Příloha 14 – harmonogram rozcvičení TJ Měcholupy B

TJ Měcholupy B (III. Třída)

Začátek utkání 15:30

14:55 – nástup na rozcvičení, přihrávání míče vzduchem v kruhu

15:00 – rozcvičení bez míče: rozběhání v řadě (běh, zakopávání, předkopávání, vytočení kyčlí vně, vytočení kyčlí dovnitř, ofenzivní poskoky, defenzivní poskoky, běh křížmo, hluboký předklon, skipink, vytažení za rukou, běh větší intenzity)

15:04 – individuální strečink (někdo jen dolní končetiny, někdo celé tělo od hlavy až k patě)

15:08 – rozcvičení s míčem: volný pohyb po polovině hřiště, přihrávání na krátkou i dlouhou vzdálenost

15:10 – 4 zástupy asi 10 metrů od sebe – vedení míče, přihrávání na dva nebo tři dotyky, přihrávání na jeden nebo dva dotyky s odcouváním, narážečka

15:15 – střelba po jednoduché narážečce

15:20 – odchod hráčů do kabiny

Rozcvičení brankáře:

14:55 – nástup na rozcvičení, krátké přihrávky s náhradníkem

15:00 – chytání centrů ze strany

15:04 – střelba z hranice pokutového území na branku

15:07 – odchod brankáře do kabiny

15:15 – příchod zpět na rozcvičení, chytání střel od hráčů

15:20 – odchod z rozcvičení

Příloha 15 – harmonogram rozcvičení TJ Sokol Běšiny

TJ Sokol Běšiny (IV. Třída)

Začátek utkání 16:00

15:35 – nástup na rozcvičení prvních hráčů, individuální strečink

15:40 – nástup na rozcvičení dalších hráčů, individuální driblink s míčem

15:45 – vytvoření skupinek, volné přebíhání na šíři hřiště, strečink, centry se zakončením

15:50 – příchod dalších hráčů, rozcvičení s míčem: 2 zástupy asi 5 metrů od sebe –
přihrávání s přeběhnutím

15:55 – taktická porada u lavičky, individuální protažení

16:00 – nástup hráčů k utkání

Rozcvičení brankáře:

15:50 – nástup na rozcvičení, chytání střel z pokutového území

15:56 – příchod na taktickou poradu

16:00 – nástup k utkání