

Doškolení fotbalových trenérů licence A a Profilicence

PhDr. Pavel Neradil

Téma školení

- **Nové pohledy na kondiční přípravu podle Raymonda Verheijena**

Nové pohledy na kondiční přípravu dle Raymonda Verheijena Trénujete tradičně nebo správně?

K osobě pana Raymonda Verheijena

- Poprvé upoutal pořádně pozornost fotbalového světa při MS 2002, když byl pod Guusem Hiddinkem zodpovědný za překvapivě výbornou kondiční připravenost jihokorejských fotbalistů. Spolupracoval však nejen s tímto mezinárodně uznávaným trenérem.
- 2000: ME s Holandskem; Frank Rijkaard; semifinále
- 2001: U17 MS s Holandskem; Louis van Gaal
- 2002: MS s Jižní Koreou; Guus Hiddink; 4. místo
- 2003 – 2006: FC Barcelona; Frank Rijkaard; vítěz ligy mistrů 2006
- 2004: ME s Holandskem; Dick Advocaat; semifinále
- 2006: MS s Austrálií; Guus Hiddink; osmifinále
- 2006 – 2009: Feynord Rotterdam; dorostenecký koncept U13 – U23; šéftrenér U23
- 2008: ME s Ruskem; Guus Hiddink; semifinále
- 2009: Manchester City; Mark Hughes
- 2011: Wales; reprezentační tým



- Fyzická kondice rozvíjena především vytrvalostními běhy a velmi intenzivně (přehnaným způsobem). „Jde to také jinak!“
- Fotbalová kondice se získá hraním fotbalu!?
- Přes celou sezónu provádět jen jednu fotbalově kondiční tréninkovou jednotku za týden.
- Rychle vytvořit základy: vícekrát týdně, bez míče vers. pomalu vybudovat kondici: jedenkrát týdně, s míčem.
- Netrénovat kondici, abychom mohli hrát fotbal, nýbrž hrát fotbal, abychom se dostali do kondice – aby mohly být určeny specifické znaky kondice, které fotbalista potřebuje, musí se analyzovat, jaké kondiční schopnosti hráč v utkání prokazuje. Z těchto výpovědí mohou být odvozeny tréninkové cíle (Obrázek 1).

Obrázek 1. Fotbalově – kondiční trénink: Znamky tradičního a fotbalově – kondičního přístupu

Tradiční přístup		Fotbalově – kondiční přístup
střední až velmi vysoká	Intenzita?	velmi vysoká
všeobecné a fotbalově specifické	Kondiční cíle	fotbalově specifické
vícekrát za týden	Jak často v přípravě na sezónu?	1x za týden
1x za týden	Jak často v sezóně?	1x za týden
vlnovitý průběh	Sezónní periodizace	vzrůstající
bez míče a s míčem	Bez míče nebo s míčem?	s míčem
doprovázející/řídící	Měření laktátu	odpadá

Analýza hry – kondiční schopnosti

x---x----x-----x-----x-----x analýza hry, křížky na časové ose

x = činnost, - = únava, odpočinek

- lepší fotbalové akce na začátku hry (maximální výbušnost)
- více kvalitních akcí za minutu (maximálně rychlé zotavení)
- více kvalitních akcí také na konci utkání (výbušnost ve vytrvalosti, zachování maximální výbušnosti, explozivní vytrvalost)
- zachování kvality i na konci utkání (zachování rychlého zotavení)

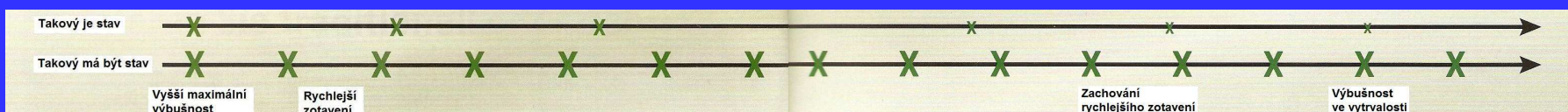
Toto jsou čtyři znaky hry z hlediska kondice ve fotbale na jejichž základě volíme fotbalová cvičení.

Chceme explozivnější akce a rychlé zotavení, vysokou kvalitu (explozivní akce) i kvantitu v závěru utkání.

Čtyři fotbalově – kondiční schopnosti

- **Maximální výbušnost** – zjistit, že hráč provádí především rychlostně silové výbušné akce (křížky na časové přímce hry), (Obrázek 2).

Obrázek 2. Fotbalově – kondiční schopnosti na časové přímce hry: Takový je stav a takový má být stav



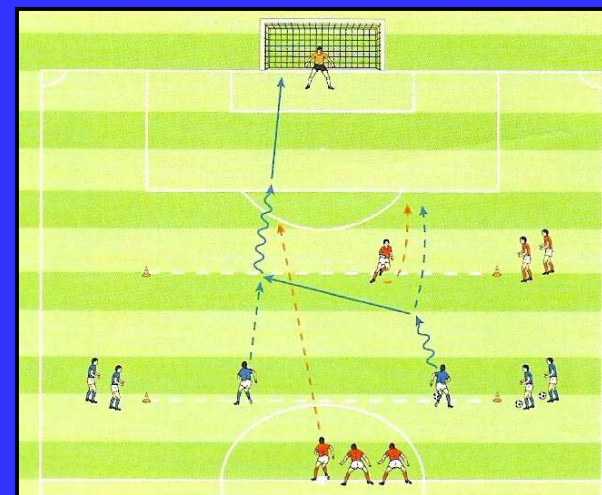
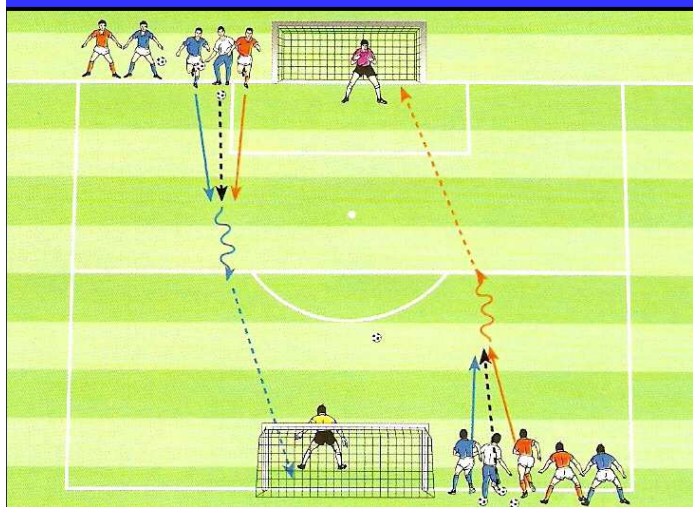
- **Maximálně rychlé zotavení** – dotyčný hráč musí akce prokázat nejen jedenkrát, nýbrž minimálně několikrát. Tři nástupy během třiceti sekund.
- **Výbušnost ve vytrvalosti** – jednat maximálně výbušně nejen na začátku utkání, nýbrž také ještě v devadesáté minutě.
- **Zachování rychlého zotavení** – hráč prokázal ke konci hry ještě jednou svou výbušnost. Předtím si ale jen chvíli odpočinul. Důležité je, že to zvládal také již předtím, a že to dokázal ještě jednou v 83., 84. a 88. minutě!

Každá schopnost má své vlastní tréninkové formy!

Maximální výbušnost

- krátkodobé, vysoce intenzivní akce,
- sprinterský souboj o míč s protihráčem,
- mezi opakováním akcí dlouhé přestávky (až 60") – maximální zotavení,
- kontr situace maximální rychlostí,
- 2x10 opakování,
- souboj o míč a zakončení, lepší rozvoj, než když běží sám, tlak protihráče 100% výkon

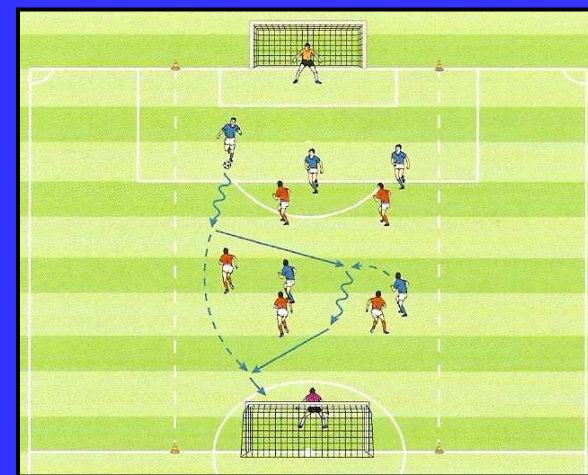
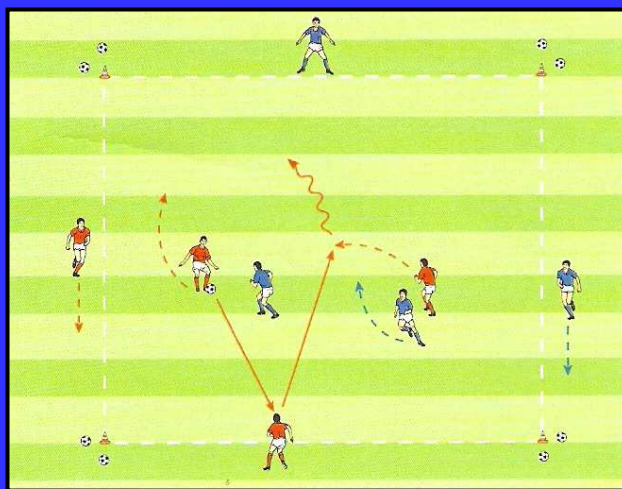
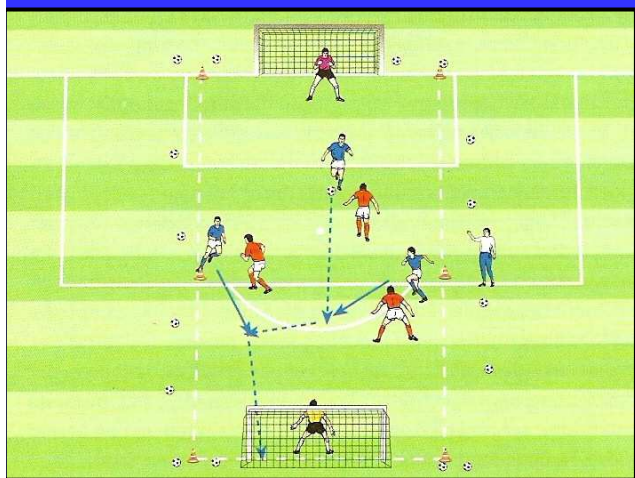
Příklady cvičení:



Maximálně rychlé zotavení

- schopnost rychle se zotavit po intenzivních akcích,
- velmi malé formy her: 3:3, 4:4 na dvě branky s brankáři (brankář je započítán),
- během krátké doby provádět mnoho výbušných akcí,
- zvyšování požadavků se děje redukcí přestávek ze 3' na 2,5'; 2'; 1,5'; 1' ne prodlužováním času hry,
- hráči se mají naučit zotavit se během krátkého času z intenzivního zatížení,
- když nejsou k dispozici 2 brankáři, hry jsou neproveditelné,
- lze využít i střední formy her: 5:5 až 7:7 s krátkými přestávkami.

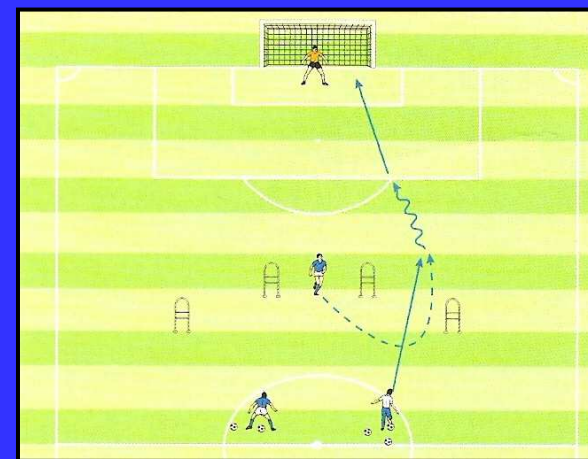
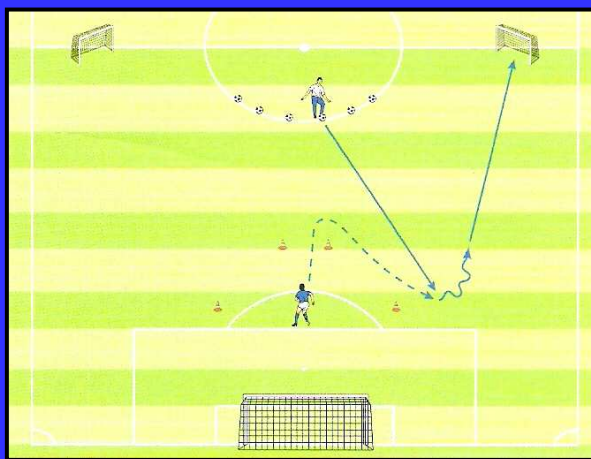
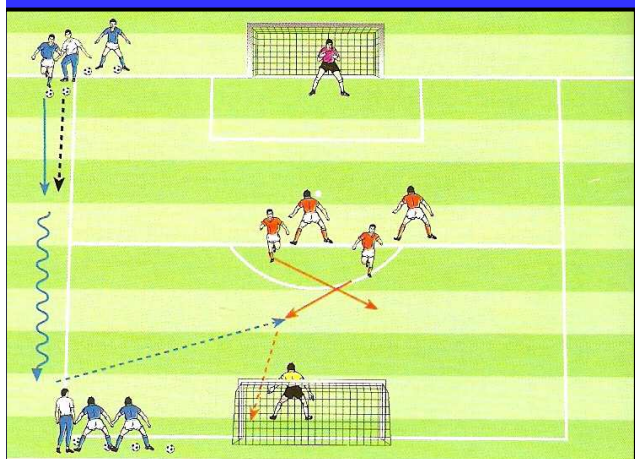
Příklady her:



Výbušnost ve vytrvalosti

- aby se hráči naučili po rychlostně-silových akcích ještě jednou maximálně vystartovat, mohou být prováděna ta samá cvičení jako k vylepšení maximální výbušnosti, ovšem s kratšími přestávkami (10"),
- tyto hry jsou vhodné pro cílené zatížení hráčů nebo skupin v následující regenerační TJ, jež o víkendu příliš nehráli.

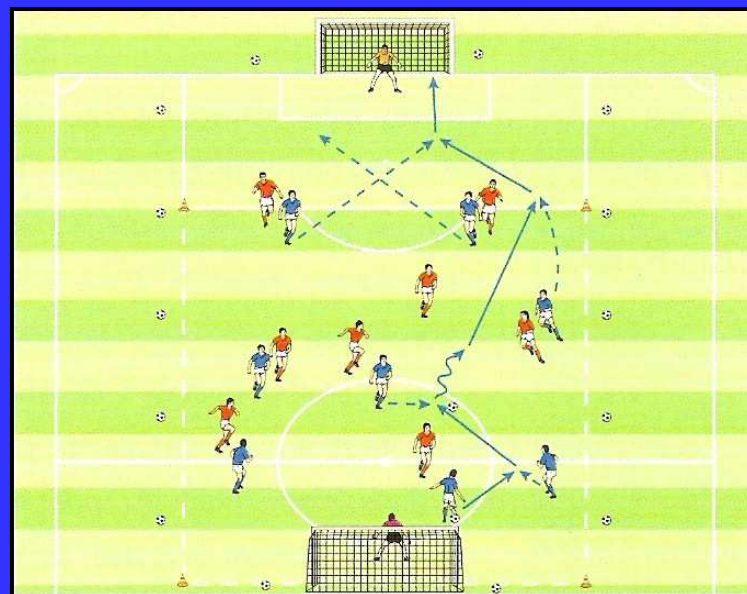
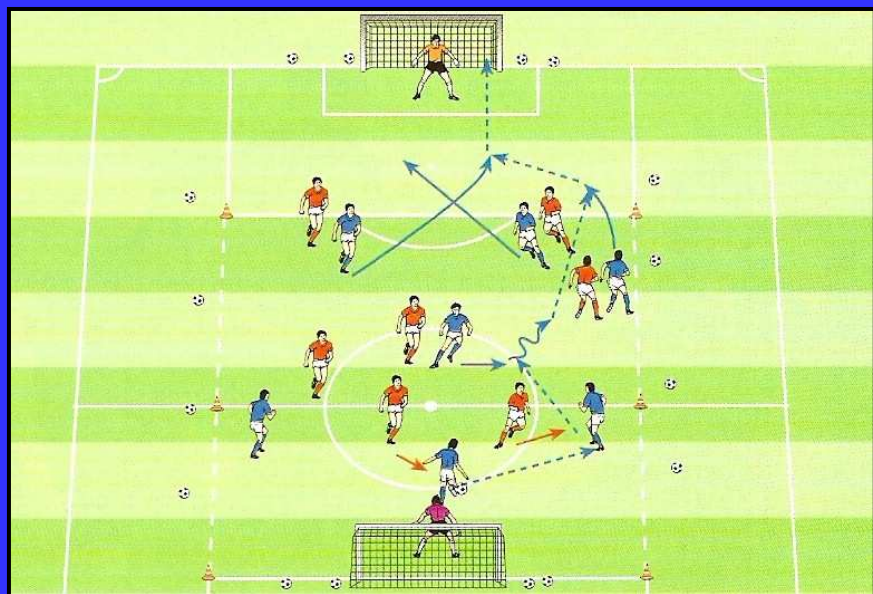
Příklady cvičení:



Zachování rychlého zotavení

- schopnost opakovat intenzivní činnosti s minimálním odpočinkem ještě ke konci utkání,
- tedy schopnost umět se rychle zotavit i v závěru utkání,
- kdo to zvládne, bývá rychlejší a mnohá utkání se rozhodují v závěrečných minutách,
- trénovat velké formy her, delšího trvání 5:5 až 7:7, 8:8 až 11:11.

Příklady her:



Základní pravidlo k velikosti hrací plochy: 10x5 metrů na hráče

- Velikost hrací plochy musí být menší než soutěžní velikost, aby se zajistilo maximální zatížení. Tedy počítáme na hráče jednoho týmu prostor 10x5 metrů. Při hře 8:8 to znamená přiměřeně 80x40 metrů atd.

Tradiční atletický přístup – 100% koncentrace na maximální rychlost.

Srovnání atletický sprint vs. fotbalový

- atletický sprint: startovací bloky – signál z pistole – udržet běžeckou linii – maximální rychlost, dříve koncentrace jen na maximální rychlost, teď koncentrace na první tři prvky,
- fotbalový sprint: startovní pozice (mohu si ji určit) – startovní signál (nečekám na signál, určuji vhodný moment) – běžecká linie není určena (volím si směr sprintu) – maximální rychlost.

Kdy trénuji fotbalovou kondici?

Principy periodizace

- Tradiční přístup – v přípravě rychlá fyzická výstavba (2 až 3 týdny), taktický trénink (2 až 3 týdny), získání krátkodobé kondice, vrcholem je 1. utkání, ale sezóna trvá 11 měsíců, pokles kondice (listopad/prosinec, duben/květen), více zranění, méně tréninků/utkání s nejsilnější sestavou (kompletní kádr), velké množství únavy.
- Trénink/hra – kondice pomůže, když je dobrý herní styl, dobrý tým = žádná zranění, je potřeba 40 tréninků bez zranění = dobrý herní styl.
- Principy periodizace – postupné budování kondice (4 – 6 týdnů kondiční fotbalová příprava, zůstane dlouhodobá kondice, 1 fotbalový trénink na hřišti denně (maximálně), po dovolené je úroveň kondice nízká, proto budovat postupně, nikoliv velkými dávkami, kondice se neztrácí, naopak zvyšuje, téměř žádná zranění, více tréninků/utkání s nejsilnějším kádrem, téměř žádná únava v přípravě.
- Během zranění se rychleji ztrácí kondice při její rychlé výstavbě, při postupném budování kondice, není takový rozdíl po návratu po zranění a neriskují další zranění při jejím dohánění.

- Postupně budovat kondici, jen jeden trénink denně, ne dva!!! Hráči nejsou vyčerpáni.

- Po zranění:

x kondice se nachází zde

x trenéři navozují tréninkové zatížení zde
toto je špatně, musí být postupný vzestup

Kdy trénuji fotbalovou kondici?

Periodizace tréninkového týdne

Obrázek 3. Periodizace tréninkového týdne (mikrocyklu)

TRÉNINKOVÝ TÝDEN X	
Sobota	Utkání
Neděle	Zotavovací trénink
Pondělí	Volno
Úterý	Taktický trénink
Středa	Fotbalově – kondiční trénink, když je utkání uprostřed týdne = <u>neutrální týden</u> bez kondičního tréninku.
Čtvrtek	Taktický trénink
Pátek	Taktický trénink
Sobota	Utkání

Kdy trénuji jaké fotbalově – kondiční záměry?

Periodizace v přípravném období

Obrázek 4. Šestitýdenní cyklus na příkladu přípravného období

ŠESTI TÝDENNÍ CYKLUS 1 (PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ)						
Týden	1	2	3	4	5	6
Obsah	8:8/9:9/10:10/11:11		5:5/6:6/7:7		3:3/4:4	
Zatížení	vzrůstající		vzrůstající		vzrůstající	

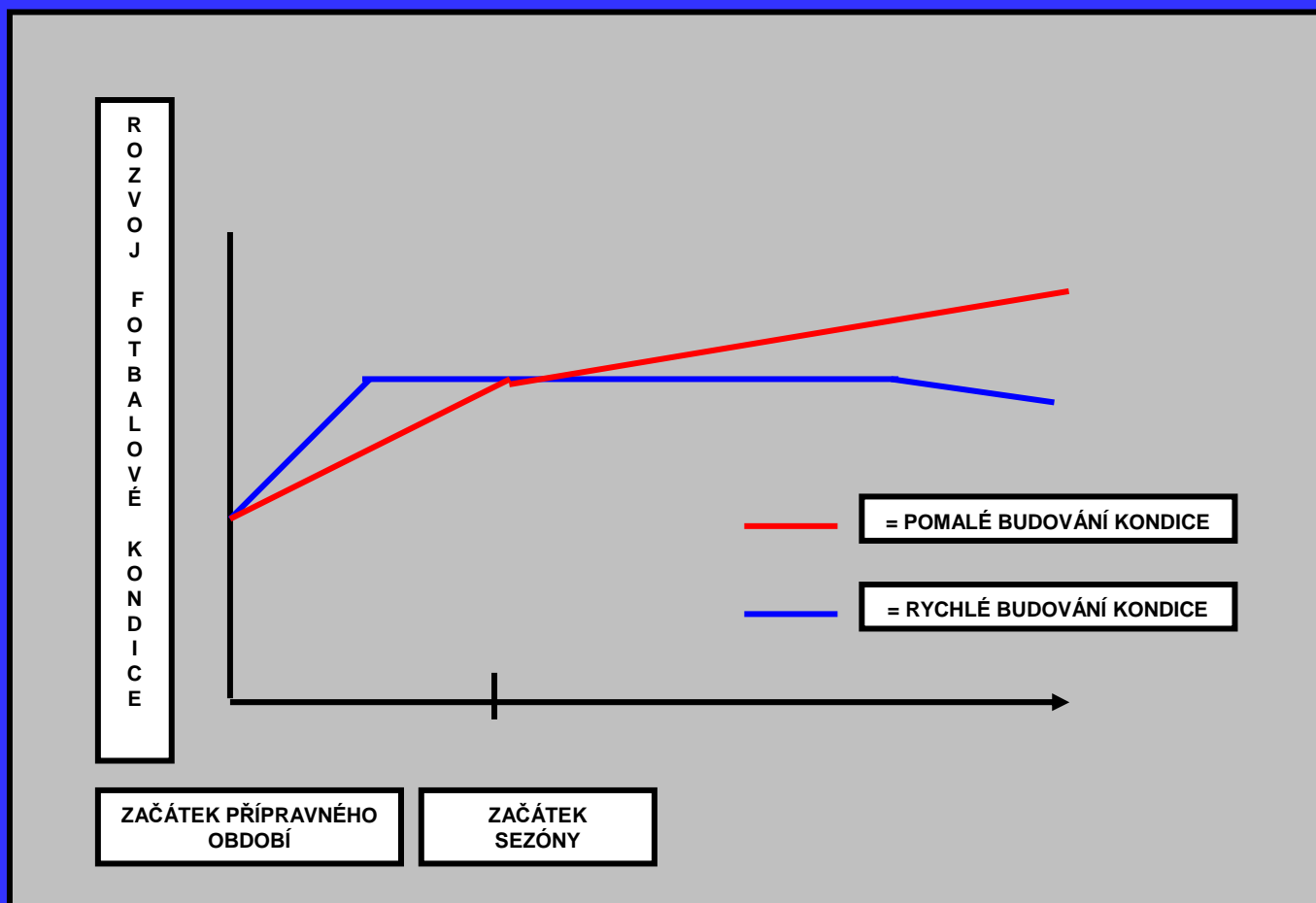
Tři dvoutýdenní bloky

Postupujeme od vytrvalosti k intenzitě:

- 1. až 2. týden – explozivní přípravná cvičení, extenzivní vytrvalostní trénink (hry 8:8, 9:9, 10:10, 11:11),
- 3. až 4. týden – fotbalové sprinty s krátkými přestávkami (10"), intenzivní vytrvalostní trénink (hry 5:5, 6:6, 7:7),
- 5. až 6. týden – fotbalové sprinty s dlouhými přestávkami (60") – startovní a akcelerační rychlost, extenzivní intervalový trénink (hry 3:3, 4:4).

Dlouhodobé plánování před rychle proměňujícím se úspěchem!

Obrázek 5. Rozdíly rychlého a pomalého budování fotbalové kondice



Dbát na stálost!

- fotbalová kondice nevydrží zásadně déle, než jak byla také vybudována,
- tohoto principu trvalosti se nedbá při tradiční periodizaci: hráči sice dosáhnou během krátké doby požadovanou úroveň a udrží ji také na začátku sezóny, přece brzy po něm jde výkonnostní křivka lehce dolů!
- pomalý model periodizace buduje naproti tomu kondici postupně a rozvíjí ji stále dál!

Dále rozvíjet pomalu ale postupně až do konce sezóny!

- dlouhodobou periodizací můžete stále více zvyšovat výkonnost hráčů v průběhu sezóny!
- roční plánování je rozděleno do vícero cyklů každý trvajících šest týdnů,
- tak se dostaneme v průběhu tréninkového roku cca na šest nebo sedm cyklů,
- hráč potřebuje po vysokých zatíženích fázi odpočinku,
- trénink je tedy trochu zmírněn, aby potom opět zesílil,
- v průběhu celého roku vychází vlnovitá křivka zatížení co do obsahu i intenzity,
- podle principu pomalé periodizace trénují hráči na konci sezóny intenzivněji než na jejím začátku!
- koncept postupného zvyšování zatížení v průběhu sezóny nestanoví tedy výkyvy nahoru a dolů, nýbrž postupné zvyšování nároků!

Tréninkové metody IZ a IO

1. a 2. tréninkový týden (cyklus 1), přípravné období

- explozivní přípravná cvičení – běh se zrychlením, kroky rozvrhnout do dvou týdnů (ne všechny kroky vždy v jednom týdnu)

Krok 1 TJ 1 a 2: 6 x 60 m → 60% / 60" 6 m stop

Krok 2 TJ 3 a 4: 7 x 50 m → 70% / 50" 5 m stop

Krok 3 TJ 5 a 6: 8 x 40 m → 80% / 40" 4 m stop

Krok 4 TJ 7 a 8: 9 x 30 m → 90% / 30" 3 m stop

Krok 5 TJ 9 a 10: 10 x 20 m → 100% / 20" 2 m stop

mohou následovat fotbalové sprinty s krátkými přestávkami, které začínají ve 3. tréninkovém týdnu – produkce laktátu

2 x 6 x 15 m → 100% / 10" (IOms 4')

Jedenkrát za týden:

Během sezóny a v tréninkovém cyklu 2/týden 1: 8 x 40 m → 80% / 40" 4 m stop

Během sezóny a v tréninkovém cyklu 2/týden 2: 9 x 30 m → 90% / 30" 3 m stop

Systematicky střídat po týdnu 8x40 m a 9x30 m.

Aplikace do her

1. a 2. tréninkový týden

- extenzivní vytrvalostní trénink (hry 8:8/9:9/10:10/11:11)

2 – 6 her x 10 – 15' / 2'

nejnižší práce: 2 x 10' / 2'

nejvyšší práce: 6 x 15' / 2'

3. a 4. tréninkový týden

- fotbalové sprinty s krátkými přestávkami (10"): výbušnost ve vytrvalosti

2 – 4 x 6 – 10 sprintů na 15 – 25 m / 10" (IOms 4')

nejnižší práce: 2 x 6 x 15 – 25 m → 100% / 10" (IOms 4')

nejvyšší práce: 4 x 10 x 15 – 25 m → 100% / 10" (IOms 4')

Aplikace do her

3. a 4. tréninkový týden

- intenzivní vytrvalostní trénink (hry 5:5/6:6/7:7)

4 – 6 her x 4 – 8' / 2'

nejnižší práce: 4 x 4' / 2'

nejvyšší práce: 6 x 8' / 2'

Při nižším počtu hráčů (5:5) zvyšovat zatížení o půl minuty.

5. a 6. tréninkový týden

- fotbalové sprinty s dlouhými přestávkami (60") – startovní a akcelerační rychlost: maximální výbušnost
 1. série 6 – 10 sprintů na 5 m / 30"
 2. série 4 – 8 sprintů na 15 m / 45"
 3. série 2 – 6 sprintů na 25 m / 60"

IOms 4'

Aplikace do her

5. a 6. tréninkový týden

- **extenzivní intervalový trénink (hry 3:3/4:4)**

2 x 6 – 10 her x 1 – 3' / 30" – 3' (IOms 4')

nejnižší práce: 2 x 6 her x 1' / 3' (IOms 4')

nejvyšší práce: 2 x 6 her x 3' / 1' (IOms 4')

Zvyšování požadavků se děje redukcí přestávek ze 3' na 2,5'; 2'; 1,5';

1' ne výrazným prodlužováním času hry (jen v rozpětí 1 - 3')

Sezóna v šestitýdenních cyklech

Obrázek 9. Ukázka periodizace sezóny v šestitýdenních cyklech

OBSAHY CYKLU 1 A CYKLU 2...						
Týden	1	2	3	4	5	6
Obsah	8:8/9:9/10:10/11:11		5:5/6:6/7:7		3:3/4:4	
Cyklus 1	vzrůstající		vzrůstající		vzrůstající	
Cyklus 2	dále vzrůstající		dále vzrůstající		...	

Vaše názory prosím!

- jaký máte názor na model periodizace Raymonda Verheijena? Mohl by to být průlom v teorii tréninku? Máte již zkušenosti s takovým nebo podobným principem?
- napište prosím na e-mail: pneradil@quick.cz,
- vaše názory budou přeloženy a poslány Raymondovi Verheijenovi.