

MOŽNOSTI ZAPOJENÍ ATLETICKÝCH TRENÉRŮ DO KONDIČNÍ PŘÍPRAVY U FOTBALOVÝCH TÝMŮ

(Na příkladu 1. a 2. bundesligy a 1. Gambrinus ligy)

Aleš KAPLAN

FTVS UK, Katedra atletiky

Klíčová slova: kondiční příprava, fotbal, atletický trénink, atletický trenér, kondiční trenér

ÚVOD

Významnou roli v současné celosezónní přípravě sehrává kondiční trenér, popřípadě atletický trenér. Proto bych se chtěl následně ve svém sdělení věnovat možnostem zapojení atletických trenérů do kondiční přípravy fotbalových týmů v německé bundeslize a porovnat zjištěné výsledky s možnostmi uplatnění kondičních trenérů v České republice.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V současném vrcholovém fotbale jsou hráči technicky a takticky připravováni na vysoké úrovni. Fotbal se na počátku nového tisíciletí stává celoroční záležitostí a hráči tak podstupují výrazné zatížení jak v přípravném období, tak v samotném soutěžním období, kdy dochází k výraznému zápasovému zatížení. Z hlediska zabezpečení sportovní přípravy již nestačí odbornost hlavního trenéra či jeho asistentů. Do popředí se tak dostává možnost zapojení atletických nebo kondičních trenérů do vlastní kondiční přípravy týmu. Výrazný průlom udělal v Německu svými metodickými postupy v rámci kondiční přípravy národního týmu odborník na kondici Američan Mark Verstegen, který se svými spolupracovníky vytvořil na základě výsledků vstupního testování individuální tréninkové programy zaměřené na snížení rizika zranění a samotné zlepšování výkonnosti. Podobně takto přistupují ke kondiční přípravě v italských, francouzských, anglických a španělských týmech. Je třeba upozornit, že i v ostatních zemích se můžeme setkat s propracovanými postupy kondiční přípravy u fotbalových týmů, avšak ne na úrovni systémového přístupu.

Kondiční příprava je ve svém důsledku zaměřena na optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkční připravenost organismu. V rámci sportovní přípravy se používá nespécifických i specifických prostředků v různých intenzitách. Vysoká úroveň kondiční připravenosti umožňuje pak zvládnutí a zdokonalování techniky v různých herních situacích. Na základě této připravenosti je odvislá obecná i speciální výkonnost. Podcenění všeobecné kondiční přípravy se projeví později, kdy po dosažení úzce specializovaných výkonů byly vyčerpány všechny rezervy pro další zdokonalování techniky a zvyšování úrovně speciálních pohybových schopností.

V rámci tréninku ve fotbale získává důležité postavení atletický trénink se specifickými tréninkovými prostředky k té dané herní situaci.

VÝZKUMNÁ ČÁST

Cílem bylo seznámit se se systémem kondiční přípravy jak v obecné rovině, tak v rovině specifické a následně se zamyslet nad možnostmi zapojení atletických trenérů do kondiční přípravy u fotbalových týmů jak v evropském měřítku (na příkladu německé bundesligy), tak v podmínkách České republiky.

Úkoly práce

Na základě vytyčených cílů práce a pro správný postup byly stanoveny následující úkoly práce:

Vyhledávání odborných statí týkajících se oblasti kondičního tréninku a seznámení se s postavením atletického a kondičního trenéra u fotbalových týmů německé 1. a 2 bundesligy a následné porovnání s pracovním a odborným uplatněním atletických a kondičních trenérů u týmů 1. Gambrinus ligy.

Zdrojová data

Jako zdrojová data nám posloužily oficiální internetové stránky sledovaných fotbalových klubů, dále odborně zaměřené časopisy Kicker Bundesliga Special 08/09 a Kicker Champions League 08/09 (Německo), Hattrick Speciál 08/2007 a Hattrick Speciál 08/2008 (Česká republika). K rozšíření poznatkové báze posloužily i ústní sdělení českých hráčů působících ve vybraných evropských klubech.

VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Tabulka 1

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů 1. bundesligy (n=18) v sezoně 2008/2009

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze fitness trenér	2	11,1	2
Fitness a reha trenér	2	11,1	6
Pouze kondiční trenér	3	16,7	5
Kondiční a reha trenér	5	27,8	8
Kondiční a atletický trenér	1	5,5	2
Atletický trenér	1	5,5	1
Vůbec nemá	4	22,1	x
Sprinterský trenér	1	5,5	1
Diagnostik sportovní výkonnosti	2	11,1	2
Sportovní psycholog	3	16,7	3
Fyzioterapeut	17	94,5	48
Fyzioterapeut a masér	1	5,5	1
Masér	0	0	x

Tabulka 2

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů 2. bundesligy (n=18) v sezoně 2008/2009

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze fitness trenér	2	11,1	3
Pouze kondiční trenér	1	5,5	1
Fitness a reha trenér	1	5,5	1
Atletický trenér	3	16,7	3
Atletický a reha trenér	1	5,5	2
Vůbec nemá	10	55,5	x
Pouze fyzioterapeut	14	77,8	35
Fyzioterapeut i masér	4	22,2	x
Pouze masér	0	0	4

Komentář k Tabulkám 1 a 2

U fotbalových týmů 1. německé bundesligy se můžeme setkat s členěním na kategorie fitness trenér (11%), fitness a reha trenér (11,1%), kondiční trenér (16,7%), dále kondiční a reha trenér (27,8%), kondiční a atletický trenér (5,6%) a atletický trenér (5,6%). Můžeme upozornit, že 22,1% fotbalových týmů 1. německé bundesligy nemá tabulkově vedeného kondičního specialistu ani v jedné kategorii. Zajímavostí je, že se v rámci sportovní přípravy uplatňují také kategorie sprinterský trenér (Vfb Stuttgart), diagnostik sportovní výkonnosti (FC Bayern Mnichov, Hamburger SV) a sportovní psycholog (FC Bayern Mnichov, TSG 1899 Hoffenheim, VfL Bochum), což jsou již výrazně specifické kategorie v rámci sportovní přípravy fotbalového týmu. Jednoznačné zastoupení má u týmů 1. bundesligy kategorie fyzioterapeut (94,4%), která plně překrývá kategorii fyzioterapeut a masér (5,6%). Kategorie masér nemá žádné procentuální zastoupení. Zde můžeme sledovat obecný trend, který je typický pro německý systém sportovní přípravy. V současné době se totiž u týmů 1. bundesligy začínají uplatňovat nové pohledy na vnímání pohybového aparátu, zejména z hlediska využití mobilizačních technik, dále manipulační léčby a dalších fyzioterapeutických postupů. V rámci sportovní přípravy fotbalových týmů 2. bundesligy se uplatňují následující kategorie: fitness trenér (11,1%), kondiční trenér (5,5%), fitness a reha trenér (5,5%), atletický trenér (16,7%) a atletický a reha trenér (5,5%). 55,5% fotbalových týmů 2. bundesligy nemá tabulkově vedeného kondičního trenéra, či jiného specialistu. Můžeme konstatovat, že servis kondičních specialistů využívají ve 2. bundeslize zejména týmy, které v minulých letech pravidelně hrály 1. bundesligu (1. FSV Mainz 05, SC Freiburg, 1. FC Kaiserslautern). Celkem 14 týmů (77,8%) 2. bundesligy má k dispozici fyzioterapeuta, čtyři týmy využívají služeb jak fyzioterapeuta, tak maséra.

Tabulka 3

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů
1. Gambrinus ligy (n=16) v sezoně 2007/2008

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze kondiční trenér	7	44	7
Technicko kondiční trenér	1	6	1
Fotbalově kondiční trenér	1	6	1
Vůbec nemá	7	44	x
Sportovní psycholog/ Mentální trenér	2	12,5	2
Pouze fyzioterapeut	5	31	12
Fyzioterapeut i masér	4	25	x
Pouze masér	7	44	14

Tabulka 4

Trenérské zabezpečení kondičními trenéry a dalšími specialisty u fotbalových týmů
1. Gambrinus ligy (n=16) v sezoně 2008/2009

Kategorie	Počet fotbalových týmů(n)	(%)	Celkový počet jednotlivých specialistů (n)
Pouze kondiční trenér	5	31	5
Technicko kondiční trenér	0	0	0
Fotbalově kondiční trenér	4	25	4
Vůbec nemá	7	44	x
Pouze fyzioterapeut	3	19	9
Fyzioterapeut i masér	3	19	x
Pouze masér	10	62	18

Tabulka 5

Působení bývalých atletů – reprezentantů ČR u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy v sezoně
2007/2008

Příjmení, jméno	Tým	Pozice	Atlet.disciplína
Netscher Jan	SK Slavia Praha	Kondiční trenér	Skok o tyči
Ryba Jiří	FK Mladá Boleslav	Kondiční trenér	Desetiboj
Vydra Lukáš ⁺	FC Baník Ostrava	Kondiční trenér	800 m
Hejret Dan ⁺	FC Slovan Liberec	Kondiční trenér	400 m př.
Rada Pavel	SK Kladlo	Kondiční trenér	Sprinty
Fuchsová Helena	SK Č. Budějovice	Kondiční trenér	400 m, 800 m

⁺ ukončil činnost v průběhu zimní přestávky 2007/08

Tabulka 6

Působení bývalých atletů – reprezentantů ČR u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy v sezoně
2008/2009

Příjmení, jméno	Tým	Pozice	Atlet.disciplína
Netscher Jan	SK Slavia Praha	Kondiční trenér	Skok o tyči
Ryba Jiří	1. FK Příbram	Kondiční trenér	Desetiboj
Rada Pavel	AC Sparta Praha	Kondiční trenér	Sprinty

Komentář k Tabulkám 3 - 6

Díky Tabulkám 3 - 6 jsme si mohli odpovědět na otázku jaká je situace se zajištěním kondičních trenérů u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy. Kategorie kondiční trenér se objevuje u pěti fotbalových týmů, což je 31% z celkového počtu. Oproti loňské sezoně 2007/2008 postrádáme kategorii technicko kondičního trenéra (Viktoria Plzeň). Kategorie fotbalově kondičního trenéra naopak vzrostla (Viktoria Žižkov- Milan Skokan, FC Slovan Liberec- Milan Petřík, FK Mladá Boleslav- Oto Brunegraf, SK Dynamo Č. Budějovice- Ondřej Lunga). 44% fotbalových týmů nevyužívá služeb kondičního trenéra. Z hlediska fyzioterapeutického zajištění můžeme konstatovat, že u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy mají k dispozici fyzioterapeutický servis tři týmy (19%), dále jak fyzioterapeuty, tak maséry zároveň využívají také tři kluby. Zajímavostí, velice potěšitelnou, je zastoupení bývalých atletů – reprezentantů ČR u fotbalových týmů 1. Gambrinus ligy. První „vlastovkou“ bylo angažování českého rekordmana v běhu na 100 metrů Ivana Šlehobra do role kondičního

trenéra fotbalistů Sparty Praha v letech 2000 – 2002. Dalším v pořadí byl bývalý český rekordman ve skoku o tyči Jan Netscher, jehož služby využívá současný účastník UEFA cupu SK Slavia Praha. I další úspěšní atleti nachází uplatnění ve fotbalových klubech. V minulé sezóně byl účastník OH 2000 v Sydney desetibojař Jiří Ryba zapojen do realizačního týmu FK Mladá Boleslav. V současné době působí jako kondiční trenér v 1. FK Příbram. Úspěšná běžkyně Helena Fuchsová pracovala v lednu 2008 jako kondiční trenérka u fotbalového týmu SK České Budějovice. Medailista z halového ME v běhu na 800 m Lukáš Vydra se v rámci kondiční přípravy věnoval do konce roku 2007 fotbalistům Baníku Ostrava, když byl nahrazen italským fyziologem Paolem Terziottim. Své uplatnění v týmech 1. Gambrinus ligy měli v loňské sezóně i bývalý reprezentant v běhu na 400 m překážek Daniel Hejret (FC Slovan Liberec) a bývalý sprinterský reprezentant Pavel Rada (SK Kladno). P. Rada v současné době začíná pracovat jako kondiční trenér v AC Sparta Praha.

ZÁVĚR

Závěrem můžeme shrnout následující zjištěné skutečnosti:

- 1) V podmínkách České republiky se vyskytují kondiční trenéři zejména u prvoligových týmů, které mají zastoupení v evropských pohárech. Kondiční trenéři se mimo jiné rekrutují z řad bývalých úspěšných atletických reprezentantů ČR. Významný posun při vnímání důležitosti kondiční přípravy znamená angažování italského fyziologa Paolo Terziottiho v ostravském Baníku, kde plánovitě koncipují systém zabezpečení kondičními specialisty pro jednotlivé své týmy. Podobně začínají přistupovat k systémovému zabezpečení kondiční přípravy i u pražských S.
- 2) Při sledování zabezpečení kondiční přípravy specialisty v jednotlivých evropských zemích můžeme konstatovat, že se významně projevují regionální specifika, například italské týmy využívají zvláště atletické trenéry. Oproti německým týmům, které kromě kondičních trenérů využívají kondiční a reha trenéry.
- 3) Velký rozdíl mezi českými a evropskými týmy shledáváme kromě výrazného kondičního zabezpečení i při zabezpečení fyzioterapeutickým a masérským servisem. Německé fotbalové kluby v současné době preferují fyzioterapeutické zabezpečení před tradičním masérským zajištěním. Plně se totiž začínají uplatňovat nové pohledy na vnímání pohybového aparátu fotbalisty, zejména z hlediska využití mobilizačních technik, dále manipulační léčby a dalších fyzioterapeutických postupů.

Vybraný soupis literatury týkající se problematiky kondičního tréninku

- FORAN, B. (ed.) *High – performance Sports Conditioning*. 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 367 pp. ISBN 0-7360-01630-8.
- HOLIENKA, M. *Kondičný trénink vo futbale*. Bratislava: PEEM Peter Mačura, 2005. 158 s.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 333 s.
- LAMBERTIN, F. *Football. Préparation physique intégrée*. Paris: Éd. Amphora, 2000. 237 pp. ISBN 2-85180-549-5.
- MILLEROVÁ, V., aj. *Základy atletického tréninku*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 82 s.
- PSOTTA, R., aj. *Fotbal. Kondiční trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 219 s.
- SEDLÁČEK, J., aj. *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2003. 168 s.
- VANDERKA, M., KRIŽAN, L. Postrehy, skúsenosti a analýzy z letnej prípravy fotbalového „A“ družstva Realu Madrid. In CIHOVÁ, I. *Atletika 2006. Vedecký zborník*. Bratislava: 2006, s. 215 – 225.
- VERSTEGEN, M., WILLIAMS, P. *Core Performance*. 1. ed. New York: Rodale, 2005. 276 pp. ISBN 1-59486-168-4.

VERSTEGEN, M., WILLIAMS, P. *Core Performance Essentials*. 1. ed. New York: Rodale, 2006. 242 pp. ISBN 1-59486-627-9.

VERSTEGEN, M., WILLIAMS, P. *Core Performance Endurance*. 1. ed. New York: Rodale, 2007. 238 pp. ISBN 1-59486-352-0.

WEINECK, J. *Manual d'entrainement. Colection sport + enseignement*. 4. vyd. Paříž: Vigot, 2001. 577 s. ISBN 2 7174 1298 9.

SUMMARY

How to involve athletics trainers into preparations of a football team

Demands keep growing in professional football on achieving high athletics and fitness competence of the players. This refers to some specific orientations which can only be filled with highly qualified experts – the athletics and fitness trainers. The author of the article has not only tried to justify their rightful place in the realization teams, but also to specify their concrete working orientation. It show that the way of exploiting these athletics and fitness specialists with various specific orientations will increase in top football.

Key words: professional football, players, athletics and fitness trainers

Aleš Kaplan
FTVS UK Praha
katedra atletiky
Martího 31
162 52 Praha 6 – Veleslavín
akaplan@ftvs.cuni.cz