

ZASTÚPENIE VYBRANÝCH SÚČASTÍ TRÉNINGOVÉHO PROCESU POČAS LETNÝCH SÚSTREDENÍ „A“ DRUŽSTVA SENIOROV FUTBALOVÉHO KLUBU REAL MADRID

Ladislav KRIŽAN - Marián VANDERKA

**Katedra športovej humanistiky Fakulty telesnej výchovy a športu resp. Právnická fakulta; Katedra atletiky Fakulty telesnej výchovy a športu
Univerzita Komenského v Bratislave, Bratislava, Slovensko**

Táto publikácia vznikla za podpory Grantu Univerzity Komenského č. 227/2008 s názvom:
„Organizačné zabezpečenie a obsahové zameranie sústredení „A“ družstva seniorov
futbalového klubu Realu Madrid v prípravnom období 1“

REZUMÉ : Autori analyzujú zastúpenie vybraných súčastí tréningového procesu v rámci letných sústredení „A“ družstva seniorov futbalového klubu Real Madrid počas jeho sústredení v rakúskom Irndingu v rokoch 2006- 2008, pričom poukazujú na zastúpenie špecifických a nešpecifických prostriedkov pri rozvoji vytrvalostných schopností.

Kľúčové slová : Športový tréning vo futbale. Kondičná príprava. Profesionálny futbal. Real Madrid. Sústredenie.

Motto :

„ Čoraz viac zápasov sa hrá v kratšom časovom období- ako tréner som túto situáciu zažil v jeseni 2005, počas ktorej sme prakticky každý tretí deň hrali zápas.“

Michal Hipp- futbalový tréner

AKTUÁLNOŠŤ PROBLÉMU- NIET KEDY HRAŤ, NIETO EŠTE TRÉNOVAŤ ČI REGENEROVAŤ :

Rast kvality hry a neustále sa zvyšujúca konkurencia sú v dnešnom profesionálnom futbale realitou a vynucujú si neustále inovácie v športovom tréningu a jeho obsahu, ktoré vyústili až do vzniku špeciálnej hernej prípravy. Spôsob usporiadania vonkajších podmienok hernej prípravy nám určujú jej formy. Podľa KAČÁNIHO (2005) sú jednou z najvýznamnejších organizačných foriem hernej prípravy i sústredenia. VENGLOŠ-TARCALA (1995) sústredenia dokonca považujú za určitých okolností za nevyhnutnú formu prípravy a hovoria o troch typoch sústredenia. Jedným z nich má byť výcvikové sústredenie, ktoré v prípravnom období na úrovni prvotrigového družstva trvá zvyčajne 10 - 14 dní a má charakter prevažne kondičnej prípravy. Usporadúva sa v čase maximálneho zaťaženia, maximálnej koncentrácie športovej prípravy.

I keď z pohľadu adaptačných zmien sa javí nevyhnutným minimálne udržiavať nadobudnutý kondičný potenciál počas celej sezóny kondičnými blokmi, obsah takéhoto sústredenia v prípravnom období 1 môže mať v profesionálnom futbale v zahraničí často kľúčový charakter vzhľadom na možné dopady na športové výsledky počas celej nadchádzajúcej sezóny.. Táto skutočnosť je zapríčinená odlišnou stavbou termínového kalendára majstrovských zápasov v rámci sezóny na Slovensku a v zahraničí, kde najmä v Anglicku, Španielsku a Taliansku, je situácia z dôvodu objektívnych skutočností iná. Termínový kalendár majstrovských zápasov klubov z tamojších najvyšších súťaží je veľmi nabitý. Najvyššia národná súťaž hraná dvojkolovo s často nie menej ako 18 účastníkmi, domáci pohár (v prípade Anglicka dokonca viaceré pohárové súťaže), často účasť klubu v medzinárodných klubových pohárových súťažiach a povinnosti hráčov pri reprezentovaní vlastných krajín spôsobujú enormné zápasové zaťaženie. Z tohto dôvodu je prestávka po

jesennej časti sezóny v zahraničí veľmi krátka, často dokonca žiadna a prípravné obdobie 2 neexistuje alebo má úplne inú funkciu ako v našich podmienkach. V týchto zahraničných profesionálnych futbalových kluboch preto plní prípravné obdobie 1 identickú alebo podobnú funkciu ako prípravné obdobie 2 v našich podmienkach. Na základe hore uvedených faktov si dovoľíme tvrdiť, že sústredenia v prípravnom období 1 sú pre futbalové kluby zo zahraničného vrcholového futbalu veľmi dôležitou, ak nie najdôležitejšou organizačnou formou prípravy na nadchádzajúcu sezónu. Praktické otázky, ktoré vyvstávajú v súvislosti s detailným plánovaním ich obsahového zamerania vzhľadom na maximalizáciu dosiahnuteľného tréningového efektu sú preto veľmi aktuálnym problémom súčasnosti.

CIEĽ PRÁCE, VÝSKUMNÝ SÚBOR A POUŽITÁ METODIKA

Cieľom práce bolo analýzou obsahu sústredení „A“ družstva seniorov španielskeho futbalového klubu Realu Madrid C.F. v prípravnom období 1 v rakúskom Irndingu analyzovať podiel špecifických a nešpecifických prostriedkov pri rozvoji vytrvalostných schopností.

Sledovaným súborom bolo „A“ družstvo seniorov španielskeho profesionálneho futbalového klubu Real Madrid C.F., podľa FIFA najlepší futbalový klub sveta 20. storočia a víťaz najvyššej španielskej súťaže vo futbale v sezónach 2006/07 a 2007/08. Sledovaný súbor sa v dňoch 17. 7 až 3. 8. 2006 zúčastnil 18-dňového sústredenia, v dňoch 23.7. až 1.8. 2007 10-dňového sústredenia, a v 21.7. až 1.8. 2007 12-dňového sústredenia v mestečku Irnding nachádzajúcom sa v Štajersku, v Rakúsku.

Jeden z autorov práce bol na všetkých troch sústredeniach priamo prítomný. Výskumnú situáciu môžeme charakterizovať ako longitudinálny, 3-ročný ex post facto výskum majúci podobu prípadovej štúdie. Hlavnou metódou použitou na získavanie údajov boli rôzne formy pozorovania, pričom spôsoby jeho záznamu boli protokolovanie pomocou písaného slova a grafického značenia, fotografia, zvukový záznam pomocou diktafónu a videozáznam pomocou videokamery a metóda chronometráže. Zároveň sa použili dopytovacie metódy – rozhovory s hráčmi družstva, s členmi realizačného tímu a členmi organizácie Realu Madrid C.F., ktorí sa sústredenia zúčastnili.

ČIASTKOVÉ VÝSLEDKY PRÁCE

Ako príklad autori práce vybrali prehľady všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľov počas sústredenia v roku 2006, ktoré tvoria tabuľku č.1 a tabuľku č.2. Obrázok č.1 znázorňuje podiel vybraných súčastí tréningového procesu počas sústredenia v roku 2006. Z výsledkov práce si zámerne vybrali 18 dní sústredenia v roku 2006, ktoré trvalo najdlhšie, pričom priebeh ostatných dvoch v rokoch 2007 a 2008 ho v mnohom kopíroval.

Tab. 1 Všeobecné tréningové ukazovatele počas sústredenia 2006.

Všeobecné tréningové ukazovatele- sústredenie Realu Madrid v Irndingu									
17.7 - 3.8.2006	KD	DZ	TJ	TH	PZ	ČZáp.	ČZať.	RS	NP
Spolu	18	17	25	2050	4	360	2410	?!	?!

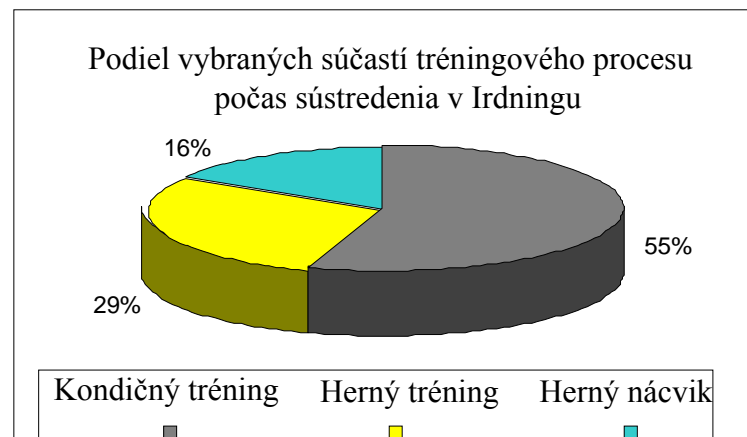
Tab. 2 Špeciálne tréningové ukazovatele počas sústredenia 2006.

Špeciálne tréningové ukazovatele- sústredenie Realu Madrid v Irndingu						
17.7 - 3.8.2006	RC	KC	KT	HT	HN	KT+HT+HN
Spolu	530	350	645	335	190	1170

Legenda:

KD- kalendárne dni (n), DZ- dni zaťaženia (n), TJ- tréningové jednotky (n), TH- tréningové hodiny (min), PZ- počet zápasov (n), ČZap.- čas zápasov (min), ČZať.- celkový čas zaťaženia (min), RS- regenerácia síl (min), NP- nepohybová príprava (min), RC- rozcvičenie (min), KC- kompenzačné cvičenia (min), KT- kondičný tréning (min), HT- herný tréning (min), HN- herný nácvik (min)

Obr. 1 Podiel vybraných súčastí tréningového procesu počas sústredenia v roku 2006.



AKO NA VYTRVALOSŤ VO FUTBALE- S LOPTOU ČI BEZ LOPTY ?!

Počas sústredenia 2006 boli pozorované 3 charakteristické skupiny tréningových jednotiek, pre ktoré boli typické rovnaké, prípadne veľmi podobné znaky v ich cieľi, konkrétnom obsahu, použitých metódach a prostriedkoch, metodicko-organizačných formách.

Prvou najpočetnejšou skupinou boli tréningové jednotky konajúce sa temer vždy, až na jednu výnimku dopoludnia. Ich hlavným cieľom bol rozvoj pohybových schopností hráčov nešpecifickými prostriedkami. Odohrávali sa v posilňovni (silový tréning), alebo oveľa častejšie mimo jej priestorov formou atletických prostriedkov- behov rôznej intenzity a dĺžky s hlavným cieľom rozvíjať vytrvalostné schopnosti.

Druhou najpočetnejšou skupinou boli tréningové jednotky konajúce sa vždy popoludní, ktoré môžu mať spoločný názov „Herne orientovaný tréning“. Ich hlavným cieľom bol rozvoj komplexnej hernej spôsobilosti hráčov pomocou špecifických prostriedkov vo forme herného tréningu a herného nácviku.

Treťou skupinou boli tréningové jednotky konajúce sa vždy počas dopoludnia pred prípravným zápasom, ktoré môžu mať spoločný názov „Predzápasový tréning“. Ich hlavným cieľom bol nácvik v danom prípravnom zápase preferovaného základného herného systému spolu s nácvikom a zdokonaľovaním štandardných herných situácií.

Prípravné obdobie 1 malo v roku 2006 trvať 47 dní. Jeho skutočná realita pre lídrov mužstva bola úplne iná a bola spôsobená ich účasťou na MS 2006 v Nemecku. Obrázok č.2 prehľadne ukazuje začiatok prípravy jednotlivých skupín hráčov v závislosti od skončenia ich reprezentačných povinností a následnej dovolenky. Spolu s obrázkom č. 3 znázorňujúcim obsah tréningovej jednotky z dopoludnia dňa, kedy sa na sústreďení v Irndingu po 1.krát stretli všetci na ňom zúčastnení hráči ukazujú zmysel pre detail v súvislostiach. Výsledok je zjavný. Rôzne termíny začiatku prípravy determinovali i obsah športovej prípravy jednotlivých hráčov, ktorej na sústreďení dominovala najmä skupinová forma tréningu a vysoko individualizovaný obsah kondičnej prípravy. Odpoveď na otázku rozvoj

vytrvalostných schopností s loptou alebo bez lopty navyše ovplyvňovala ďalšia skutočnosť, a to komplikovanosť jeho prípadnej organizácie v podobe herne orientovaného tréningu a jeho individualizácie. Napriek prítomnosti 31! ľudí z organizácie Realu Madrid, ktorí sa starali o 27 hráčov, a napriek nespornému trénerskému umeniu, ktorého najlepším dôkazom sú výsledky Fabia Capella, sa on a jeho 4 asistenti, ktorí tvorili užší realizačný tím, rozhodli temer vždy pre nešpecifické prostriedky rozvoja vytrvalostných schopností. Táto skutočnosť nie je kritériom pravdy, ani si ju nemôže nárokovať, ale napovedá v každom prípade veľa.

MS 2006 a ich vplyv na začiatok prípravy



◀ Hráči, ktorí neboli na MS 2006 v Nemecku
12.7.- Madrid



◀ David Beckham a brazílski reprezentanti Roberto Carlos, Cichinho, Robinho, Emerson
27.7.- Irdning



▶ Španielski reprezentanti Raul, Iker Casillas, Michel Salgado a Sergio Ramos
23.7.- Irdning



▶ Holandský reprezentant Ruud van Nistelrooy
28.7.- Irdning

Obr. 1 MS 2006 a ich vplyv na začiatok prípravy jednotlivých hráčov

Individualizácia obsahu tréningového procesu v praxi

Tréningová jednotka doobeda 28.7. – kondičný tréning



Hráči, ktorí neboli na MS 2006
◀ **4x300m + 4x200m+ 2x150m**
5 výkonnostných skupín



▶ Španielski reprezentanti Raul, Michel Salgado, Sergio Ramos
6x600m + 3x300m





▶ Brazílski reprezentanti Roberto Carlos, Cichinho, Robinho, Emerson
test na 3000m



▶ Ruud van Nistelrooy a David Beckham
ľahký aeróbný beh



▶ Brankári vrátane Iker Casillasa
špecifický brankársky tréning

Obr. 3 Individualizácia obsahu tréningového procesu v praxi

DISKUSIA

Na základe výskumov KAMPMILLERA A KOL. (2001) a VANDERKU A KOL. (2007) z oblasti porovnávania efektov špecifických a nešpecifických prostriedkov rozvoja vytrvalostných schopností môžeme konštatovať, že v prírastky v rozvoji vytrvalostných schopností vplyvom herného zaťaženia v porovnaní s nešpecifickým bežeckým vytrvalostným tréningom (krátkoúsekovou krátkointervalovou metódou) sú štatisticky významne nižšie.

Aj výsledky VANDERKU A KOL. (2004) poukazujú na v praxi často podceňovaný problém, že čisto hernými prostriedkami nie je možné „vybičovať“ organizmus k takému výkonu, ktorý by dostatočne stimuloval energetické procesy. Adaptačné mechanizmy na tréningový podnet iba herného charakteru nemôžu vytvárať dostatočnú rezervu.

Preto aj my odporúčame, a to nielen v prípravnom období, častejšie využívať napríklad opakované krátko intervalové vysokointenzívne zaťaženia nešpecifického charakteru, ktoré sa môžu neskôr uplatniť v samotnej hre ako schopnosť lepšie zvládať herné situácie aj pri relatívne vysokých hodnotách LA.

Význam aeróbného tréningu pre hráčov futbalu možno vidieť v dvoch smeroch:

1. Vo vzťahu k hernému výkonu v zápase- pre udržanie striedavého pohybového výkonu po celú dobu zápasu bez výrazných poklesov jeho intenzity. Primeraná úroveň aeróbnej výkonnosti dovoľuje na jednej strane realizovať činnosť vyššej intenzity s nižším zapojením anaeróbného metabolizmu a na strane druhej podporuje schopnosť zotavovať sa po akútnom krátkodobom vysoko intenzívnom zaťažení anaeróbného typu. Pre udržanie kvality vnímania a rozhodovania, ktorá vedie k riešeniu herných situácií, súčasne aj k udržaniu štandardu v prevedeniach herných činností počas celého zápasu.

2. Vo vzťahu k tréningu- dostatočná aeróbna výkonnosť je podmienkou pre absolvovanie intenzívneho a kvalitného tréningového programu. Nepriamo tak ovplyvňuje efektivitu tréningu v zdokonaľovaní herných činností, ale tiež niektorých komponentov telesnej výkonnosti – pohybovej rýchlosti, rýchlostnej vytrvalosti, svalovej sily a pohybovej koordinácie (PSOTTA, 2006).

ZÁVER

Na základe našich pozorovaní je zrejmé, že súčasné tendencie v profesionálnom futbale v zahraničí na príklade Realu Madrid ukazujú, že počas sústredenia v prípravnom období 1 dochádza pri rozvoji vytrvalostných schopností k prevahe nešpecifických, prevažne atletických prostriedkov v porovnaní s hernými. Pri dôslednej kontrole ukazovateľov zaťaženia počas tréningovej jednotky je iste možné aj formou hry dosiahnuť isté prírastky v oblasti rozvoja pohybových schopností, teda aj vytrvalosti. Otázkou však ostáva či je možné takéto herne orientovaný tréning s nutnou potrebou vysokej úrovne jeho individualizácie zvládnuť aj po organizačnej stránke v prípade, že hráči vplyvom ich (ne)účasti na vrcholnom podujatí (každé dva roky MS resp. ME) majú rozdielne termíny začiatku športovej prípravy na novú sezónu. Nie je racionálnejšie a časovo výhodnejšie použiť v tomto prípade nešpecifické prostriedky prevažne atletického charakteru za podmienky, že budú kombinované s rozvojom špeciálnych zručností herného charakteru?

Tu je treba podotknúť, že u hráčov na strednom až vysokom stupni tréňovanosti už nemusí zvýšenie aeróbnej kapacity organizmu znamenať súčasné zvýšenie zotavovacej schopnosti. Dosiahnutie vysokej úrovne zotavovacej schopnosti potom viac závisí od toho, či tréning obsahuje dostatočné množstvo podnetov pre zotavovanie, t.j. dostatočné množstvo cyklov krátkodobého zaťaženia vysokej intenzity – krátkodobého odpočinku alebo zaťaženia nižšej intenzity. Preto by sa v aeróbne zameranom tréningu hráčov futbalu mali výrazne uplatňovať intervalové metódy s krátkymi pracovnými intervalmi (20 sekúnd – 4 minúty).

Ak chceme zovšeobecniť nové trendy v rozvoji kondičných schopnosti, tak môžeme potvrdiť tendenciu smerom k intenzifikácii podnetov a k ich špecifikácii na základe

požiadaviek výkonu oproti minulosti, keď boli výrazné tendencie k zvyšovaniu objemových charakteristík zaťaženia. Predpokladáme, že tendencia k racionalizácii využívania biologických mechanizmov optimálnej adaptácie a stále vyššia forma špecializácie podnetov bude udávať smer ďalšieho rozvoja kondičných schopností v najbližšej budúcnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV :

1. HIPP, M.: Futbal, Rozvoj vybraných pohybových schopností, diagnostika a strečing v družstve vrcholového futbalu. 1.vyd. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2007. 126 s. ISBN 978 – 80-10 – 01146- 9
2. KAČÁNI, L.: Futbal- herná príprava (2) Teória a prax. 2.vyd. Bratislava : Slovenský futbalový zväz, 2005. 228 s. ISBN 80-969091-3-4
3. KAMPMILLER, T. - VANDERKA, M. - BURANSKÝ, M. - RAMACSAY, L.: Nové prístupy k rozvoju aeróbných schopností stredoškoláčok na hodinách telesnej výchovy. In: Telesná výchova & šport. - Roč. 11, č. 3, 2001, s. 2-7.
4. KRIŽAN, L. : Analýza organizačného zamerania a obsahového zamerania sústreďenia Realu Madrid v prípravnom období 1. Bratislava, 2007. 69 s. Diplomová práca na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. Vedúci diplomovej práce: Zsolt Pakusza
5. KRIŽAN, L. – VANDERKA, M. : Postrehy, skúsenosti a analýzy z letnej prípravy futbalového "A" družstva Realu Madrid. In : Vedecký zborník Atletika 2006. Bratislava: ICM Agency. 2006. 1.vydanie. 252.s. ISBN 80-89257-01-1
6. PSOTTA, R. a kol.: Fotbal kondiční trénink. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006, s. 9 – 32, s. 148 – 170.
7. VENGLOŠ, J. – TARCALA, J. : Tajomstvá futbalu. 1.vyd. Bratislava : ABRA 5, 1995. 176 s. ISBN 80-967194-1-6
8. VANDERKA, M. - KAMPMILLER, T. - HOLIENKA, M.: Opakované krátkodobé intenzívne zaťaženie vo futbale. In: Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 45. - Bratislava : Univerzita Komenského, 2004. - S. 227-234. - ISBN 80-223-2014-5
9. VANDERKA, M. - KAMPMILLER, T. - ŽBIRKA, B.: Účinnosť rozvoja aeróbného energetického systému krátkoúsekovou krátkointervalovou metódou v kondičnej príprave mladých futbalistov. In: Telesná výchova & šport. Roč. 17, č. 2, 2007, s. 16-20.

PROPORTION OF SELECTED PARTS OF TRAINING LOAD DURING SUMMER PRESEASON CAMPS OF REAL MADRID FOOTBALL TEAM

Ladislav KRIŽAN - Marián VANDERKA

Department of Sport Humanistics, Faculty of Physical Education and Sports resp. Law Faculty ; Department of Athletics, Faculty of Physical Education and Sports Comenius University in Bratislava, Bratislava, Slovakia

Summary : Authors analysed proportion of selected parts of training load during summer preseasons camps of „A“ senior team of Real Madrid football club which took a place in Irdning, Austria in 2006, 2007 and 2008 and they underline proportion of specific and nonspecific training methods used to improve endurance abilities.

Key words : Sports training in soccer. Conditional training. Professional football. Real Madrid. Preseason camp.