

Testování fotbalových brankářů

Ryba Jiří, Kouba Petr, Frýbort Pavel

Tak jako v jiných sportovních odvětvích, i ve sportovní přípravě fotbalových brankářů, trenér potřebuje znát informace o úrovni technických, taktických, kondičních ale i dalších parametrů svých svěřenců. Tyto informace trenérovi slouží ke stanovení optimálního pohybového zatížení, ale také k vyhodnocení efektivity již absolvovaného tréninkového procesu a případně k jeho následné korekci. V našem příspěvku se chceme zaměřit na posuzování úrovně rozvoje pro brankáře významných pohybových schopností a dále na posuzování některých brankářských pohybových dovedností. Naším dílčím cílem je umožnit trenérům brankářů, resp. samotným brankářům, porovnání jejich tělesné výkonnosti nejen v rámci vlastního rozvoje ale i s úrovní ostatních brankářů. Realizace testů přináší kromě kvalitní zpětné vazby pro trenéra i další důležitý aspekt, kterým je motivace samotných brankářů ke zlepšování svých pohybových schopností a dovedností. V podobě objektivněji dosahovaných výsledků, na základě přesněji změřeného výkonu, mohou porovnávat svojí výkonnost s výkonností ostatních brankářů a tím získat větší motivaci do dalšího tréninku.

Jasně si uvědomujeme, že investice do drahých laboratorních testů je v případě mnoha klubů nereálná. Zároveň jsme si vědomi neoddiskutovatelné potřeby pravidelné kontroly úrovně rozvoje motorických schopností a dovedností, která musí být součástí každého správně vedeného tréninkového procesu. Námi navržené a používané testy vycházejí z potřeby jednoduché administrace. Tím je zajištěna realizace testů i v podmínkách klubů hrající nižší soutěže. Proto jsme navrhli takové terénní testy, jejichž realizace je finančně, časově i materiálně nenáročná a měla by být možná i v klubech té nejnižší výkonnostní úrovně. Testy dále splňují náš záměr vycházet z častých herních situací a běžných individuálních herních činností brankáře. Vycházíme z představy, že je třeba testovat takové složky motorických schopností nebo fotbalových dovedností, které jsou významnou součástí struktury herního výkonu fotbalového brankáře.

Jako trenéři bychom měli umět testy zařazovat do tréninkového procesu pravidelně a jejich výsledky používat pro korekci následného tréninkového programu. Proto navrhujeme provádět testy na začátku a na konci přípravného období a dále alespoň dvakrát v průběhu soutěžního období. Se záměrem pravidelného používání, jsou námi navržené testy vybrány tak, aby umožnili jejich použití i v rámci běžné náplně tréninkové jednotky. Např. testování skoku dalekého z místa může zároveň efektivně přispět k rozvoji dynamické síly. Pravidelné

zařazování testování výkopu na přesnost současně tuto přesnost rozvíjí a zlepšuje. Tento princip se v podstatě může týkat všech námi navržených testů a jejich realizace.

Tuto testovou baterii jsme začali pravidelně používat v rámci sportovní přípravy brankářů mládežnických reprezentačních celků, tzn., že je primárně určena pro věkovou kategorii 16let a výše. V současnosti jsme ve fázi sběru dat a jejich vyhodnocování. Do budoucna bychom rádi publikovali zjištěné výsledky s cílem dát možnost srovnání vlastní výkonnosti brankářů s výkonností našich reprezentantů v jednotlivých věkových kategoriích.

Brankářské pohybové testy

1. 30m polovysoký start – rychlostní test (akcelerace + lokomoce)

Běžecský úsek 30 m je třeba přesně naměřit pásmem, tak aby start byl prováděn z čáry (např. postranní či branková čára na hřišti) a cíl byl vyznačen dvěma zapichovacími tyčemi ve vzdálenosti cca 1,5m od sebe, kterými testovaný brankář proběhne. Brankář zaujme startovní polohu (polovysoký start). Časoměřič spustí stopky na první pohyb testované osoby, tzn., že běžecský úsek je brankářem zahájen svévolně a nikoli startovním povel. Stopky jsou zastaveny časoměřičem ve chvíli, kdy testovaná osoba protíná spojnicí tyčí, vyznačujících cíl. Časoměřič by měl stát ve vzdálenosti cca 10m od cílové „branky“ a přesně na prodloužení spojnice výše zmíněných cílových tyčí. Čas měříme s přesností na desetiny sekundy.

2. 4x 10m člunkový běh – rychlostní test se změnou směru (rychlostně – obratnostní test)

Nejprve přesně naměříme vzdálenost 10m, kterou vyznačíme kužely. Testovaná osoba se postaví tak, že startovní kužel má po levé ruce. Svěvolně vybíhá (start je na vlastní výběh, nikoli na povel), oběhne přední kužel z levé strany, následně startovní kužel z pravé strany. Testovaná osoba pokračuje v běhu směrem k přednímu kuželu, který již neobíhá, ale pouze se jej dotkne. Po dotyku předního kuželu se naposled vrací ke startovnímu kuželu (který je zároveň i kuželem cílovým), kterého se dotkne a tím test končí. Časoměřič spouští stopky v momentu prvního pohybu testované osoby na startu. Stopky zastavuje ve chvíli, kdy se testovaná osoba dotkne cílového kuželu. Čas měříme s přesností na desetiny sekundy.

3. skok daleký z místa snožmo – dynamická síla dolních končetin

Test provádíme nejlépe do dálkařského doskočiště (do písku). A to především z důvodu větší bezpečnosti při doskoku. V případě, že nemáme dálkařské doskočiště k dispozici, můžeme test provést i na fotbalovém hřišti, ale za předpokladu zvýšené pozornosti a bezpečnosti při doskoku na pevnou plochu. Testovaná osoba se postaví do mírného podřepu a zapaží špičkami na odrazovou čáru nebo hranu dálkařského doskočiště. Odrazem snožmo a švihem paží vpřed („žabákem“) se snaží o co nejdelší skok. Skok měříme pásmem na centimetry.

4. shyby nadhmatem – síla horních končetin

Test provádíme na doskočné hrazdě. Z klidného svisu (propnuté lokty) v držení nadhmatem v šíři ramen se testovaná osoba přitahuje do shybu tak, že dostane bradu nad hrazdu. Následně přejde do svisu s plně propnutými lokty. Testovaná osoba se snaží o co největší počet správně provedených opakování.

5. vznosy na žebřinách – síla trupu

Testovaná osoba se z klidného svisu na žebřinách (zády k žebřinám, držení nadhmatem) snaží o provedení co největšího počtu dotyků žerdě mezi rukama, a to špičkami chodidel. Po každém dotyku žerdě spustí dolní končetiny do klidného svisu. Dolní končetiny se pohybují

vedle sebe a testovaná osoba si nepomáhá odrazem od žebřin. Testovaná osoba se snaží o co největší počet správně provedených opakování.

6. leh-sed za 60“ – síla trupu

Základní poloha pro provádění tohoto testu je leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů. Chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti cca 30cm. Trenér nebo jiný spolupracovník (spoluhrač) fixuje chodidla k zemi tlakem rukama shora na oblast nártů a kotníků. Testovaná osoba se snaží provést co největší počet lehů-sedů za 60 sekund tak, že se v sedu dotkne oběma lokty kolenou a v lehu oběma předkloktími země. Přitom nesmí rozpojit sepnuté prsty rukou, které jsou neustále v týlu.

7. Testy flexibility

Úroveň flexibility se na základě námi prováděného šetření a testování jeví jako jedna z nejvíce zanedbávaných a zároveň zanedbaných oblastí sportovní přípravy fotbalistů, potažmo fotbalových brankářů. Obecně lze říci, že tato úroveň je ve velké většině případů nedostatečná až katastrofální. Je tedy třeba věnovat této oblasti mimořádnou pozornost a úroveň flexibility pravidelně a často rozvíjet a následně i kontrolovat vhodnými testy.

Jelikož toto téma si vzhledem ke své závažnosti vyžaduje spíš samostatný článek, uvádíme zde pro ilustraci pouze jeden kontrolní cvik (test) který by měl zvládnout každý soustavně se připravující fotbalista, tím spíše fotbalový brankář.

V širokém sedu roznožném (úhel minimálně 90 stupňů) se testovaná osoba snaží tahem dotknout oběma předloktími včetně loktů země mezi nohama. V této poloze setrvá klidně po dobu alespoň 5 sekund.

Brankářské dovednostní testy

1. **kop od branky na vzdálenost:** brankář vykopává míč z brankového území. Měří se délka kopu na celé metry. Prostor pro dopad míče je vymezen šířkou brankového území (cílem je „donutit“ brankáře i k určité přesnosti kopu a zároveň minimalizovat chybu měření). Počet pokusů je 5. **Testujeme dominantní i nedominantní dolní končetinu.**
2. **výkop z ruky na vzdálenost:** brankář vykopává míč po nadhozu rukou (může využít svůj preferovaný způsob výkopu tj. „volejem“ nebo „halfvolejem“ a jím běžně používanou délkou rozběhu) z hranice pokutového území. Měří se délka výkopu na celé metry. Prostor pro dopad míče je vymezen šířkou brankového území (viz. test č. 1). Počet pokusů je 5. **Testujeme dominantní dolní končetinou.**
3. **výhoz rukou na vzdálenost:** brankář vyhazuje míč vrchním způsobem z hranice pokutového území. Délka rozběhu vychází z délky rozběhu, kterou brankář používá v utkáních. Měří se délka výhozu na celé metry. Prostor pro dopad míče je vymezen šířkou brankového území (viz. test č. 1). Počet pokusů je 5. **Testujeme dominantní i nedominantní horní končetinu.**

4. **kop od branky na přesnost:** brankář vykopává míč z brankového území a snaží se jej umístit do vymezeného území, kterým je bližší polovina středového kruhu. Počet pokusů je 10. Počítá se počet úspěšných pokusů. Testujeme dominantní i nedominantní dolní končetinu.
5. **výkop z ruky na přesnost:** brankář vykopává míč po nadhozu rukou svým preferovaným způsobem výkopu („volej“, „halfvolej“ + individuální délka rozběhu). Snaží se míč umístit do vzdálenější poloviny středového kruhu. Počet pokusů je 10. Počítá se počet úspěšných pokusů. Testujeme dominantní dolní končetinu.
6. **výhoz rukou na přesnost:** brankář vyhazuje míč vrchním způsobem z hranice pokutového území. Délka rozběhu je individuální, měla by vycházet z délky rozběhu, kterou brankář používá v utkáních. Brankář se snaží umístit míč do bližší čtvrtiny středového kruhu. Brankář vyhazující pravou rukou umísťuje míč do pravé, bližší čtvrtiny středového kruhu, brankář vyhazující levou rukou do levé, bližší čtvrtiny. Jestliže je pro konkrétního brankáře vzdálenost zadní čtvrtiny středového kruhu hůře dosažitelná (a to především s ohledem na věkovou kategorii), je vhodné test provádět na přední čtvrtinu středového kruhu. Počet pokusů je 10. Počítá se počet úspěšných pokusů. Testujeme dominantní i nedominantní horní končetinu.
7. **pád-břevno-pád:** 2 míče jsou umístěny na brankové čáře, každý 1m od tyče. Brankář zahajuje test v základním brankářském postavení (střehu) uprostřed a čelem do branky. Test začíná v okamžiku, kdy se brankář se oběma rukama dotkne břevna, poté v pádu oběma rukama chytá jeden míč, opět se musí oběma rukama dotknout břevna a v pádu chytá druhý míč. Toto opakuje ještě jednou. Test končí dotykem obou rukou o břevno branky. Měří se čas od okamžiku prvního dotyku břevna do posledního dotyku břevna. Základní podmínkou je, aby brankář používal obě ruce jak při dotyku břevna, tak při chycení míče.