

Aspekty kondiční přípravy dětí a mládeže

Jiří Ryba

Příspěvek je zaměřen na plánování a realizaci kondiční přípravy dětí a mládeže. Chceme tak našim trenérům mládeže i široké odborné veřejnosti přinést možnost lepší orientace v této problematice a tím přispět k efektivnější sportovní přípravě, která budoucím profesionálním hráčům zajistí možnost plnohodnotné konkurenceschopnosti s největšími hvězdami světového fotbalu.

Nejdříve se pokusme pojmenovat ty aspekty herního výkonu našich hráčů, které vnímáme jako nedostatky, eliminující možnost dosáhnout té nejvyšší možné, tedy světové úrovně. Mnoho fotbalových odborníků v této souvislosti jmenuje především úroveň rozvoje herních dovedností, realizovaných ve vysokých rychlostech, rychlost pohybu, úroveň silových schopností a to především v souvislosti se „soubojovým chováním“. Jak tedy docílit vyšší efektivity tréninkového procesu, vedoucí k získání takové úrovně motorických (pohybových) schopností a dovedností, která umožní našim hráčům konkurovat těm nejlepším?

Pro následnou lepší orientaci v problematice se nyní uvedme rozdělení sportovní přípravy dětí a mládeže do čtyř základních fází tak, jak například uvádí Perič (2010).

První etapa je nazvána **základní iniciační fáze**. Hlavním cílem pro mladé hráče v této fázi je získat základní techniku pohybu s relativně dobrou výkonností. Začátek této etapy je kolem šestého roku a její konec bývá v odborné literatuře uváděn mezi 9 – 10 roky.

Druhá etapa se nazývá **pokročilá iniciační fáze**. Má tři hlavní cíle:

- Zlepšit techniku pohybu a zvýšit kvalitu pohybového projevu
- Získat široké portfolio individuálních dovedností
- Získat základy týmové hry – taktiky

Druhá etapa začíná zhruba mezi 9 - 10 roky věku a končí kolem 11 let.

Třetí etapa je nazývána jako **přechodná fáze**. Jejími hlavními úkoly pro mladé hráče jsou:

- Zdokonalit techniku pohybu a jeho rychlost
- Zlepšit veškeré (i ty relativně složité a obtížné) individuální dovednosti
- Zdokonalit taktické znalosti a dovednosti

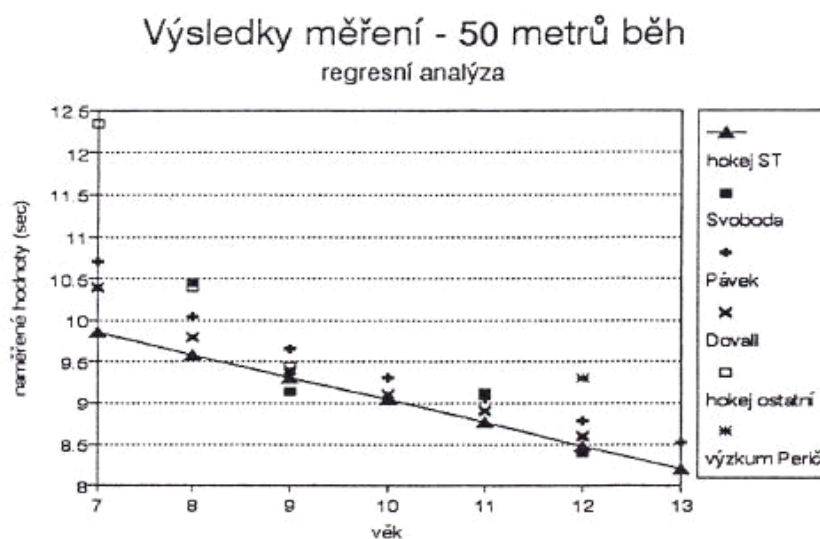
Třetí etapa trvá zhruba od 11 do 13 let.

Čtvrtou a poslední etapou je **fáze vrcholového programu**. Může začínat už ve věku 13 let. Plně by měla nastoupit v období příchodu puberty. Klíčovými faktory této fáze by už měly začít postupně být situační a kolektivní souhra. V tomto věku již chlapci zvládají techniku hry do té míry, že jsou schopni vykonávat při tréninku nebo v herní situaci přiměřené kolektivní akce. Taktický výcvik je zaměřen v tomto věku na to, aby se mladí hráči mohli uplatnit na různých místech sestavy a teprve potom se postupně specializovali na určitý post, vyžadující specifitější dovednosti (Perič, 1998).

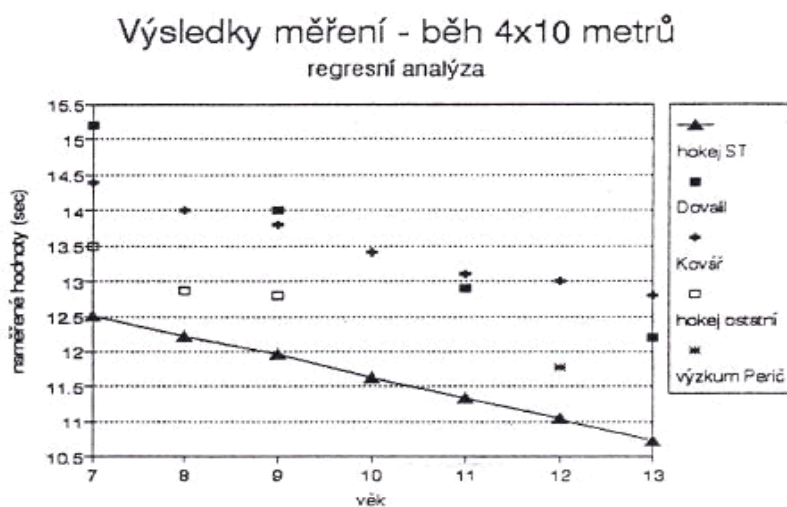
Toto dělení jsme si uvedli především proto, abychom si uvědomili fakt, že v případě nesplnění dílčích úkolů v jednotlivých etapách, ztrácíme ve velké míře možnost naplnění těchto úkolů v pozdějším věku tak, abychom se zároveň nepřipravovali o potřebu naplňování těch cílů, které k vyšším věkovým kategoriím patří. Nelze zkrátka ve věku, ve kterém někteří světoví hráči již hrají v základních sestavách světových velkoklubů, utrácet čas nácvičkou techniky běhu, různých způsobů obcházení, přihrávky, střely, atd. Tyto a mnoho dalších herních dovedností již prostě musejí mladí hráči precizně umět na základě tréninkového procesu v předchozích fázích sportovní přípravy tak, jak je uvedeno výše.

Jaké výsledky tedy přináší trénink, který je zaměřen směrem k vysokému zatěžování dětského organismu, bez akcentu na kvalitu daného pohybového úkolu ale s důrazem na kvantitu? Doc. Perič ve spolupráci s Doc. Dovalilem realizoval velmi zajímavou studii, která se mimo jiné zabývala rychlostí růstu výkonnosti v jednotlivých motorických schopnostech. Studie porovnávala růst výkonnosti ve vybraných motorických schopnostech pravidelně trénujících dětí a mládeže (členů sportovní třídy), s růstem výkonnosti nesportujících nebo netrénujících vrstevníků. Výsledky prokázaly, že vývoj vybraných motorických schopností probíhá stejně rychle u intenzivně trénujících dětí jako u těch netrénujících. To znamená, že **přírůstek výkonnosti za rok byl velmi podobný u těch, kteří absolvovali každodenní tréninkový proces jako u těch, kteří se tréninku nevěnovali vůbec.**

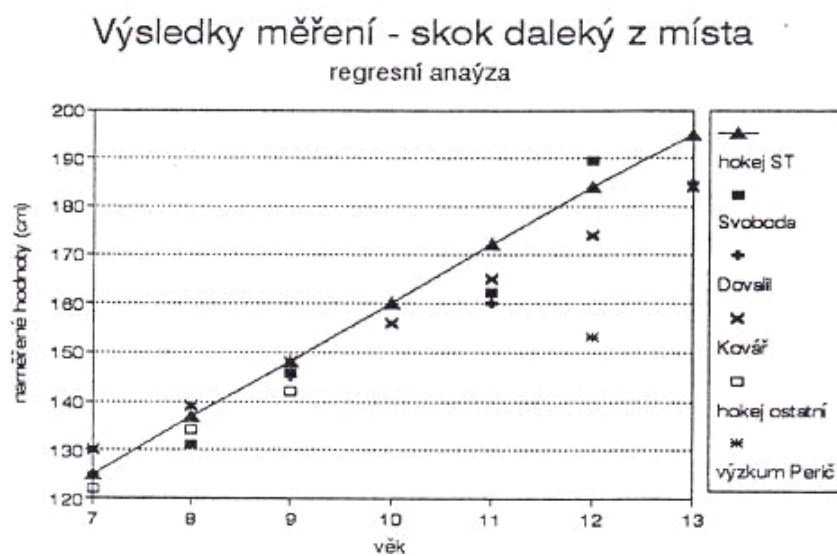
Obr. 1 Výsledky měření – 50m běh



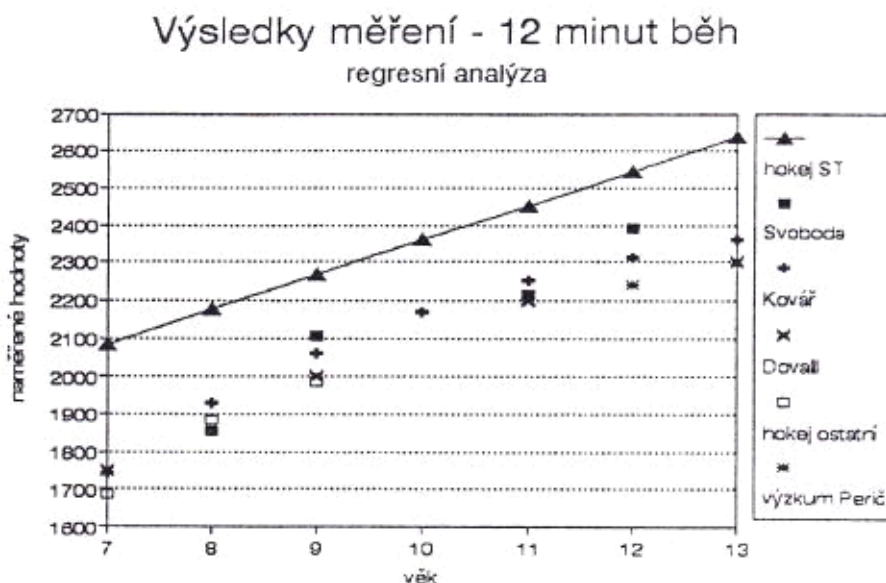
Obr. 2 Výsledky měření - 4x10m člunkový běh



Obr. 3 Výsledky měření – skok daleký z místa



Obr. 4 výsledky měření – běh na 12 minut



Co tedy z těchto výsledků vyplývá? Znamená to, že by sportující děti neměly věnovat svůj tréninkový čas rozvoji těchto vybraných motorických schopností? To určitě ne! Tak na co se tedy zaměřit? Kondiční trénink je do velké míry rozhodující pro kvalitu fotbalového růstu mladých hráčů. Ale akcent musí být kladen na **kvalitativní stránky rozvoje!** I přesto, že je podstatné klást důraz na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, flexibility (vytrvalost by měl být rozvíjena vlastně mimoděk vhodnou organizací tréninkového procesu, např. formou řízené hry, která je zaměřena na plnění herních úkolů vycházející z principů hry), parametry, které je v tréninku těchto schopností třeba sledovat, jsou především **kvalita provedení** a jeho **přesnost!** Například při rozvoji lokomoční rychlosti v tréninku dětí jako trenér primárně nesledují stopky a dosažený čas, ale moje trenérské úsilí se především upíná na kvalitu provedení (techniku) běhu. Kvantitativní ukazatele (dosažený čas, dosažená vzdálenost, počet opakování za čas, apod.) vstoupí do tréninku ve větší míře až po naplnění ukazatelů kvalitativních!!! Tedy až v období vrcholové etapy tréninku, což jak jsme si uvedli výše je kolem nástupu puberty.

Stejná pravidla platí pro rozvoj specifické koordinace, kterou jsou v našem případě fotbalové dovednosti. Jako trenér dětí se zkrátka nemohu spokojit pouze s tím, že dětí naplní jakési kvantitativní kvóty počtu přihrávek, střel, zpracování míče, atd. Musím se hlavně zaměřit na kvalitu každého provedení a toto provedení důsledně opravovat a korigovat ve prospěch dokonale zvládnuté techniky.

To, že dokonalou techniku fotbalových dovedností nelze zvládnout bez vysoké úrovně obecných koordinačních schopností, bez vysoké úrovně flexibility, optimálně rozvinutého hlubokého stabilizačního systému, a dalších aspektů, je již celkem zřejmé všem zahraničním trenérům ve vyspělých fotbalových zemích a některým současným trenérům u nás.

Co říci závěrem. Vývoj mladého hráče a tím i „produkce“ v budoucnu sportovně i marketingově cenného profesionálního fotbalisty je značně determinován potřebou akcentace kvalitativních měřítek jednotlivých složek herního výkonu v průběhu jeho dětského a mládežnického sportovního tréninku. Zkrátka bez toho aniž bychom jako trenéři nenaučili naše hráče **precizně** běhat,

ovládat míč, ovládat svoje tělo, nemůžeme v budoucnu po těchto hráčích chtít, aby tyto činnosti prováděli v maximální rychlosti a pod časovým a prostorovým tlakem tak, jak to umí současné hvězdy, které obdivujeme v těch nejprestižnějších klubových i mezistátních utkáních.