

Srovnání intenzitního profilu hráčů SYNOT ligy a hráčů zahraničních soutěží v období 2014/2015

Mgr. Pavel Frýbort, Ph.D – Trenérsko metodický úsek FAČR

Ing. Jakub Andryšek – MLM Sport Management

V předchozím čísle F a T 2/2015 jsme se zabývali analýzou vybraných herních činností mezi jednotlivými zahraničními soutěžemi, SYNOT ligou a kluby samotnými. Trenérsko-metodický úsek FAČR ve spolupráci se společností MLM Sport Management, která zastupuje firmu Instat v ČR, nabízí základní rekapitulaci SYNOT ligy a jiných evropských soutěží např. English Premier League, Seria A Italia, Russian Football Premier League, Bundesliga Germany atd. v sezoně 2014/2015 obsahující údaje z tzv. fitness reportu, jež poskytuje informace o kondičních nárocích utkání z pohledu intenzitních typů lokomoce resp. rychlosti běhu/energetických nároků. Posledním výstupem rozsáhlé analýzy bude zveřejnění informací o tom, jak jsou na tom naši hráči v jednotlivých hráčských funkcích/pozicích a to vše v následujícím čísle F a T 4/2015.

Mezi trenéry, funkcionáři a rodiči je od žákovských kategorií a napříč všemi výkonnostními úrovněmi velmi diskutována kondiční připravenost hráčů fotbalu. Většinou je tímto myšleno, že hráči potřebují být „vytrvalí, siloví, rychlí, a aby na tom byli koordinačně a kondičně dobře“. Každý z trenérů si klade otázky, jak tuto zdánlivě jednoduchou představu realizovat. V praxi pak leckdy a jen na základě zkušeností a intuice tuto představu uskutečňuje. K řádnému a efektivnímu rozvoji této představy potřebuje promyšlenou metodiku, pravidelnou diagnostiku a následně úpravu obsahu a u profí týmů individualizaci tréninků. Příklad: Honza potřebuje rozvíjet rychlostní schopnosti a Jarda hlavně herní dovednosti. Pokud oba absolvují stejný trénink v týmu (v praxi se u nás toto děje), pak nelze mluvit o progresivním a systematickým rozvoji, ale o strhávání obou hráčů do průměrnosti a růst tělesné výkonnosti se děje spíše přirozeným zráním organismu a částečně absolvovaným tréninkem.

Zaměříme se nyní na to, co ze sloganu mnoha trenérů „být vytrvalí, siloví, rychlí a koordinačně a kondičně dobře“ nabízí Instat. V oblasti tělesné/kondiční připravenosti je důležitým parametrem nejen celková vzdálenost překonaná v utkání (obecně se udává 10-14 km, SYNOT liga 11,3km), která bohužel neobsahuje téměř žádnou relevantní informaci mající vztah k hernímu výkonu hráče, ale zejména se jedná o pohyb/lokomoci ve vysokých rychlostech (5,5 - 7 m/s) a maximálních rychlostech/sprintu (> 7 m/s) v závislosti na hráčských funkcích/pozicích. Připomeňme převod jednotek, kdy 1m/s je 3,6 km/h.

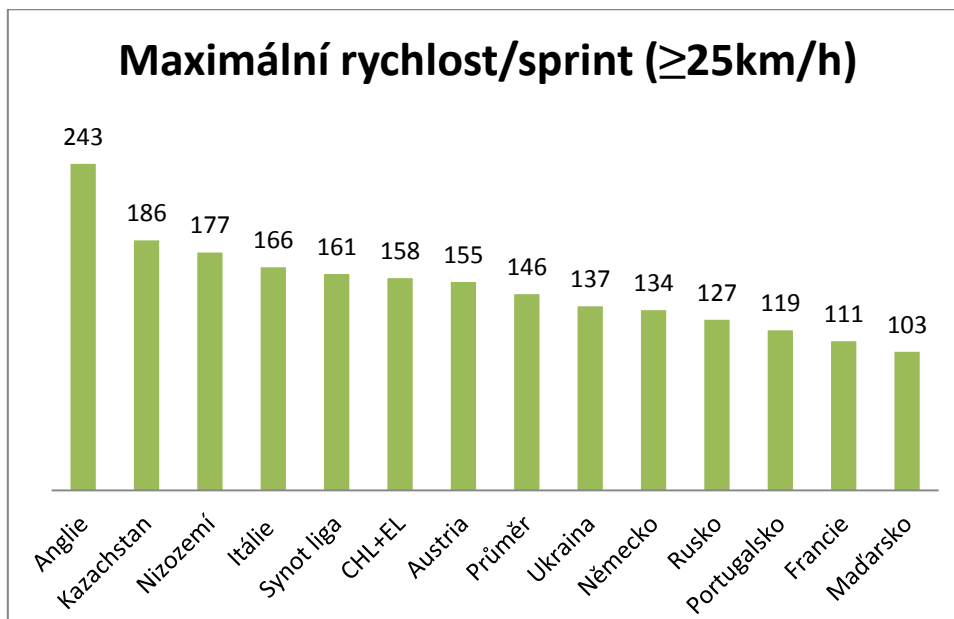
Zahraniční literární zdroje uvádí, že ve srovnání s hráči v 90. letech současní hráči absolvují v utkání podobnou průměrnou celkovou vzdálenost, ale celková vzdálenost překonaná sprinty je o 37% vyšší se současně vyšším objemem lokomoce ve vysokých rychlostech. A dále, že elitní hráči vykonají o 28 % více běhů ve vysokých rychlostech a o 58 % sprintů více než

hráči na amatérské úrovni. Pojd'me se podívat, jak je to s naší SYNOT ligou v porovnání s 13 evropskými soutěžemi.

V grafu č. 1 jsou shrnuty výsledky týkající se průměrných hodnot resp. překonané vzdálenosti ve sprintu za utkání mezi jednotlivými soutěžemi. Je zřejmé, že nejvíce sprintů vykonají hráči hrající anglickou Premier league (243 m) a hráči SYNOT ligy (161 m) se umístili na 5. místě. Je nutné připomenout, že Instat detekuje sprint při 25 km/h, nicméně sprinteři jako Usain Bolt, Justin Gatlin apod. sprintují rychlostí 43 km/h. Tudíž sprint hráče fotbalu je zcela na jiné kvalitativní úrovni. Nejrychlejší z hráčů fotbalu je Robben (Nizozemsko, Bayern) s rychlostí 37 km/h, průměrně hráči dosahují hodnot v maximální rychlosti cca 30 km/h. Elitní sprinteři dosahují maximální rychlosti při délce úseku 60-70 m. Hráč fotbalu ojedinele překonává úseky do 30 – 40 m. V porovnání s elitními sprintery hráč fotbalu dosáhne maximální rychlosti v utkání při délce úseku 25 – 35 m. Průměrná délka úseků je nicméně cca 9 m. Můžeme tedy konstatovat, že pro hráče fotbalu je velmi kritická úroveň explozivní síly, která se projevuje ve fázi zrychlení/akcelerace do samotného úseku a posléze brzdění/decelarece - tzn. rychlé změny směru s míčem (spojeno s dovedností ovládat míč prováděné v rychlosti), nebo bez míče (vystupování, presink apod.).

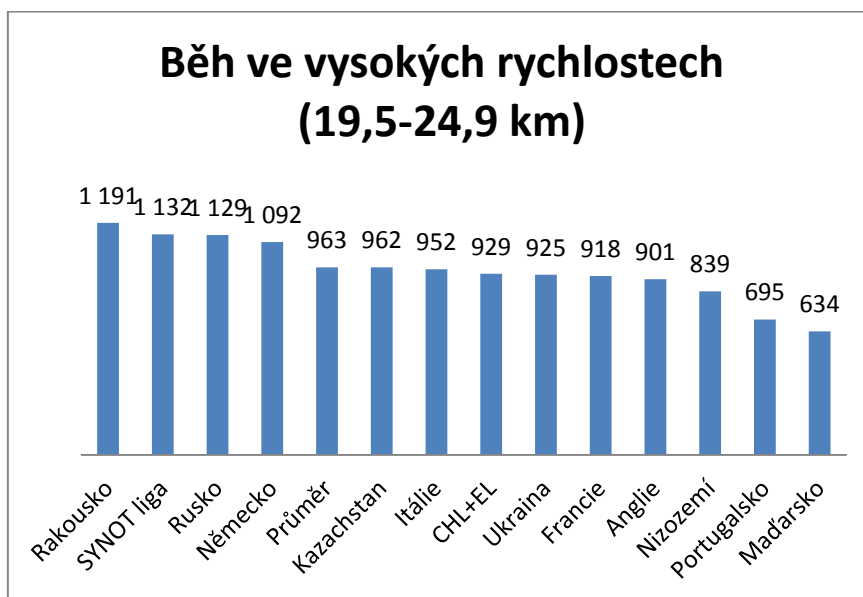
Sprint (≥ 25 km/h) tak představuje 1-2% z celkové překonané vzdálenosti v průběhu utkání. Může dosahovat délky od 2m – 40 m. Proto je nutné, aby hráč téměř každý den absolvoval několik běžeckých úseků do 40 m s maximálním úsilím s rychlostí cca ≥ 25 km/h ne menší, z důvodu metabolické adaptace svalů (zvýšená aktivita anaerobních enzymů, zvýšená zásoba ATP ve svazech, zvýšená aktivita autonomního nervového systému) na krátkodobou vysoce intenzivní činnost.

Graf. č. 1.



Dalším zásadním typem lokomoce pro hráče fotbalu v utkání je běh ve vysokých rychlostech (19,5-24,9 km/h) (graf. č. 2). Hráči SYNOT ligy (1132 m) se v tomto typu lokomoce umístili na 2. místě za hráči hrající Tipico Bundesligu (Rakousko-1191 m). Podobných výsledků dosáhli hráči z Ruska (1129 m) a Německa (1092 m). Překvapivě velmi špatných výsledků dosahují hráči z Nizozemí (839 m), Portugalska (695 m) a nakonec ve všech typech lokomoce nejhorší Maďaři (634 m).

Graf č. 2.

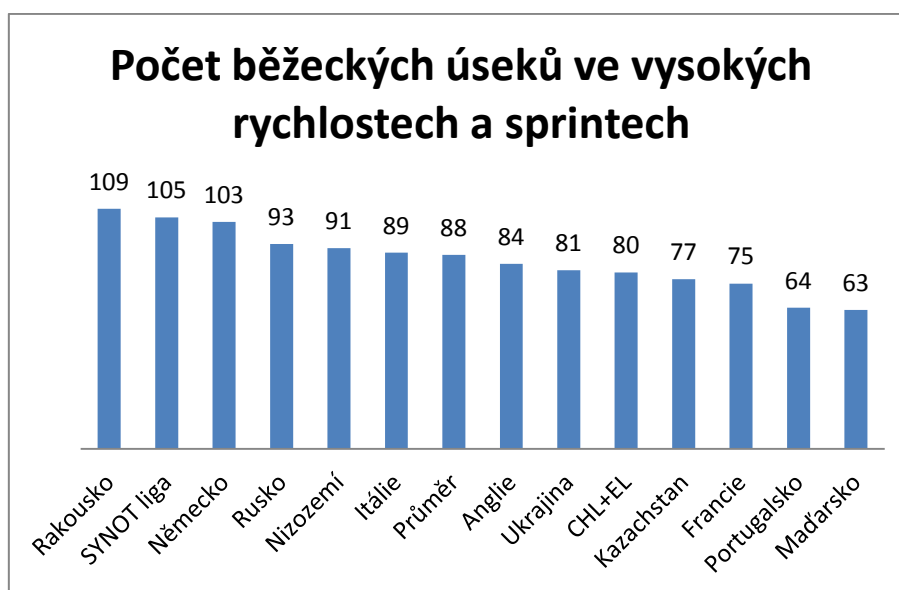


Velmi zajímavé jsou údaje týkající se otázky „**Kolik hráč absolvuje běžeckých úseků ve vysoké rychlosti a sprintu**“. Z grafu č. 3 je zřejmé, že hráči SYNOT ligy (105/1293 m) obsadili 2. místo za hráči z Rakouska (109/1346 m). Nejhorších výsledků opět dosáhlo Portugalsko (64/814 m), Francie (75/1029 m) a Maďarsko (63/737 m). Znamená to, že čistá doba utkání je cca 55-60 min. (míč ve hře) a hráč tak vykoná každou 1 min. z tohoto času v SYNOT lize v průměru cca **dva krátkodobé vysoce intenzivní běžecké úseky nejčastěji do 25 m za 1 min.**

Při tomto typu běžecké lokomoce se výrazně uplatňuje anaerobní glykolýza při tvorbě energie pro svalovou činnost. Výsledným produktem jsou laktát (La) a vodíkové ionty (H^+). Dnes víme, že H^+ způsobují snížení pohybového výkonu tzn., že vnějším projevem je, že hráč zpomaluje a pohybuje se ve středních a nižších rychlostech = zotavuje. V případě, že hráč má vysokou aerobní kapacitu ($\geq 64 VO_{2max}$), tak se vyprodukovaný La stává zdrojem energie, šetří se tak glykogen na pozdější dobu utkání tzn. hráč je z tohoto důvodu nadále způsobilí udržet (nesnižuje) počet fotbalových akcí.

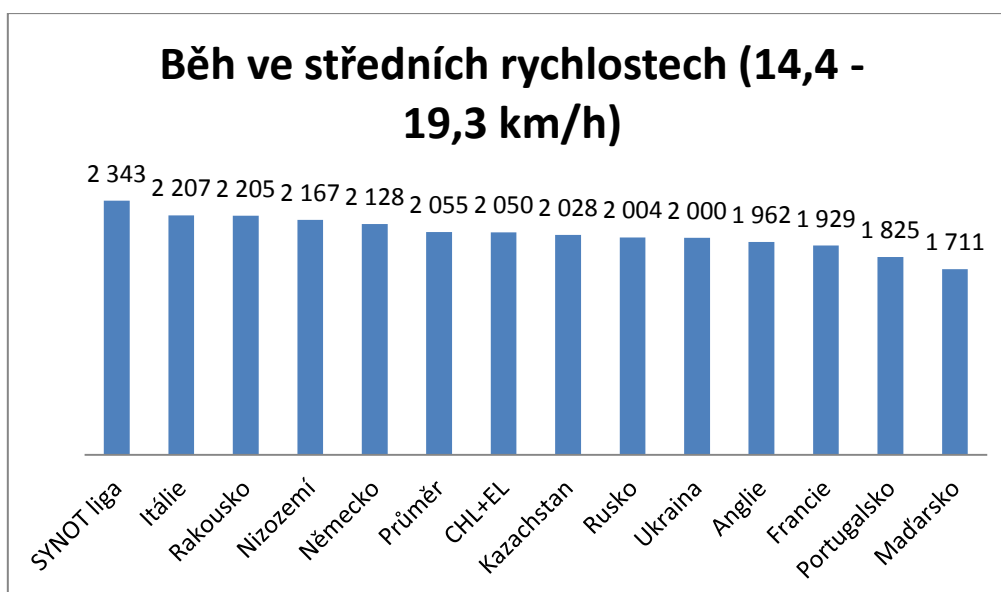
Je evidentní, že hráči SYNOT ligy, Rakouska, Ruska a Německa v utkání absolvují v porovnání s ostatními, zejména s koncem žebříčku nejvíce na „kondici“ náročnou část. Naproti tomu hráči z Francie, Portugalska a Maďarska vykonají spíše jeden krátkodobý vysoce intenzivní běžecký úsek.

Graf č. 3.

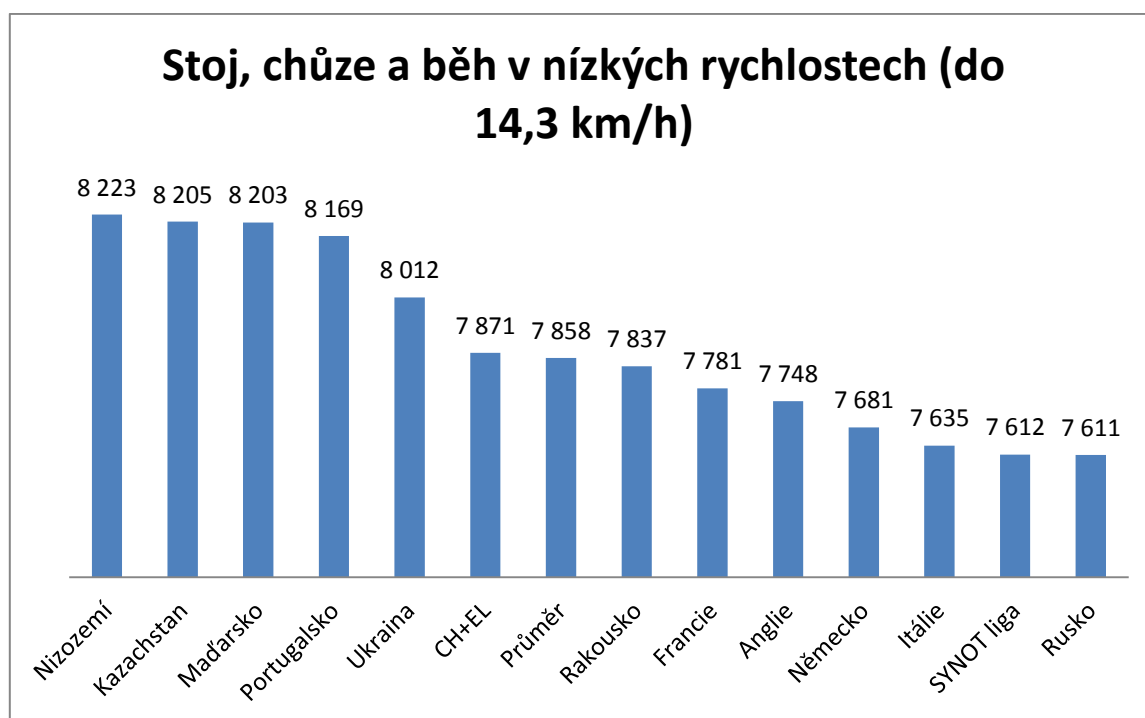


Méně energeticky náročná část, která ovšem časově dominuje utkání, jsou intenzivní typy lokomoce odehrávající se ve středních rychlostech (14,4 – 19,5 km/h) a stojí, chůzi a poklusu ($\leq 14,3$ km/h). Konečné výsledky týkající se těchto dvou sledovaných parametrů dopadly pro hráče SYNOT ligy velmi dobře. Jednoduše lze říci, že z celkové doby utkání strávili nejkratší dobu jak ve středních rychlostech 2343 m (graf č. 4), tak ve stojích, chůzi a poklusu 7612 m (graf č. 5). Na první pohled se lokomoce ve středních rychlostech zdála jako nedůležitá, ale v průběhu utkání se v ní realizuje řada herních činností jako např. pohyb obranného bloku při presinku, nebo naopak u útočných kombinací. Z celkové čisté doby utkání hráči v SYNOT lize v průměru překonají za 1 min. 40 m ve středních rychlostech, ale např. hráči z Portugalska jen 30 m.

Graf č. 4



Graf č. 5



Ze souhrnných výsledků je zřejmé, že SYNOT liga jako soutěž se umístila na prvním místě z pohledu fyzické náročnosti indikované intenzitním typem lokomoce/rychlostí běhů (graf č. 6). Znamená to, že SYNOT liga je nejvíce náročná soutěž ze sledovaných 13 soutěží evropského kontinentu. ***Naši hráči tedy nejvíce naběhají v maximálních a vysokých rychlostech a nejméně naběhají ve středních a nízkých rychlostech (nejméně toho prochodí).*** Překvapivě podprůměrná umístění se týkají soutěží Francie, Nizozemska a Portugalska. Francie, velký kandidát na šampiona na ME 2016, Portugalsko finalista U21 v roce 2015, Nizozemí finalista MS 2010 v JAR a 3. místo na MS 2014 v Brazílii. Je jasné, že i když hráči SYNOT ligy jsou „běžecky dobře připraveni“ (je to zásluha našich trenérů), **vstupují do konečného herního výkonu (pokud mluvíme o útočné fázi) jako kritické herní dovednosti s míčem (převzetí, a bez míč (uvolňování atd.)),** které jsou propojeny právě s úrovní sladění právě probíhajících intenzitních typ lokomoce/rychlostí běhů při řešení herních situací pod vlivem různé tělesné a psychické únavy!

O naší úrovni realizace útočných herních dovedností vypovídají objektivní důkazy a fakta vycházející opět z Instatu. Hráči SYNOT ligy v porovnání s hráči z Bundesligy, Champions League (CHL) a European League (EL) např. **zaostávají dominantně** v herní činnosti/dovednosti **přihrávání**. Logicky na samotné přihrávání navazuje další součinnost se spoluhráčem např. v převzetí míče, první dotyk, vedení míče apod. A navíc, této návazné součinnosti předchází, výběr místa tzn. uvolnění/nabíhání/únik (kdy, kam a jakou rychlostí) vícero hráčů a ne pouze jednoho. Vysoký stupeň osvojení tohoto řetězce herních dovedností vede k tomu, že se pro soupeře stávám nepředvídatelným a zvyšují si šanci být efektivnější/přehrát ho. V dalších herní dovednosti např. v počtu pokusů obcházení 1:1 dosahují hráči SYNOT ligy podobných výsledků jako hráči CHL, EL a Bundesligy.

Co se tedy týče herní dovednosti přihrávání, tak je pro hráče SYNOT ligy jako produktu SpSM a SCM charakteristické **„menší počet přihrávek v utkání (cca o 60 – 70) se současně menší (5%) úspěšností realizace této herní činnosti - míč nepřevezme spoluhráč“**. Pripomeňme, že v SYNOT lize je v průměru za utkání 449 přihrávek a z toho je úspěšných 345, tzn. 76% úspěšnost. Tento „ne moc fotbalový trend“ potvrdilo i ME U21 2015, kdy výběr ČR vyprodukoval ze všech účastníků turnaje téměř nejméně přihrávek společně s nejnižší účinností (v průměru 372 přihrávek za utkání s účinností v 76 %, že spoluhráč převzal míč). Pro srovnání, finalista tohoto turnaje Portugalsko (v průměru 537 přihrávek za utkání s účinností v 87 %, že spoluhráč převzal míč) a v CHL je to 520/432 (81%).

Při znalostech výše popsaných skutečností, můžeme konstatovat, že běháme v utkání „intenzivně“, ale aby se trenér mohl spolehnout a to zejména v pohárových utkáních CHL a EL, že „fotbalovostí přehraje soupeře“ na to se spolehnout nemůže. Samozřejmě, existují výjimky pro SYNOT ligu např. AC Sparta Praha (615 s 82% úspěšností) a FC Viktoria Plzeň (535 s 82% úspěšností). **Pro dominantní část hráčů platí, že pokud mají účinně kombinovat, tak selhávají v této činnosti.** Vyústěním je pak objektivně zjištěná skutečnost, že naši hráči vykonají za utkání průměrně **vyšší počet soubojů a dlouhých přihrávek přispívající k vyšší frekvenci přerušování útočných kombinací, protože se jedná mnohdy o nepromyšlenou činnost.** Znamená to tedy, že hráči SYNOT ligy nejsou způsobilí/méně dovední realizovat tuto činnost a navazující činnost/řetězec herních činností (mnohdy se k tomuto ani nedostanou) **pod časoprostorovým tlakem vyvolaným soupeřem a pravděpodobně i jako důsledek intenzivního pohybového zatížení v průběhu utkání, jež deformuje dovednosti.** Časoprostorový tlak soupeře klade vyšší nároky na rychlost myšlení, rozhodování a hlavně realizaci tohoto rozhodnutí v podobě provedení tzn., jsou **zvýšené nároky na vyšší rychlost přihrávek od spoluhráčů při zachování přesnosti (dominantně krátké a polodlouhé přihrávky po zemi nebo polovysoké = méně dlouhých přihrávek = méně soubojů) a to i při nebo po opakovaném vysoce intenzivním pohybovém zatížení! Od trenérů by měla být jasná vize dlouhodobě zdokonalovat tento řetězec herních dovedností, protože v dospělosti bude kritickým bodem sladění rychlosti rozhodování a provedení mezi spoluhráči.**

Důležitou otázkou je „zdali umíme, jako trenéři efektivně zdokonalovat dovednosti hráčů - přihrávání, výběr místa, převzetí míče apod.“. Jsou naše dosavadní postupy při systematické výchově v rámci SCM a SpSM v tomto úkolu účinné? Odpověď je jednoznačná, bohužel NE!!! Musíme si tedy každý z nás sáhnout do svědomí, jak to tedy vlastně děláme? Na druhou stranu, možná nejsou nedostatky jen v samotných trenérech, ale také v klubovém řízení, které nedokáže zajistit obsahovou návaznost a dlouhodobě jednotný způsob vedení dětí v učení se dovednostem u jednotlivých kategorií v klubu (např. od U7 – U15); tzn. ve smysluplné metodice. Navíc, dovednosti se osvojují mnohem déle (celé roky, zajistit 5000 – 40000 opakování jedné dovednosti, je to individuální), než např. rozvoj vytrvalosti nebo explozivní síly na požadovanou úroveň (3-6 měsíců) za předpokladu uplatnění individuálního tréninku.

Graf č. 6

