

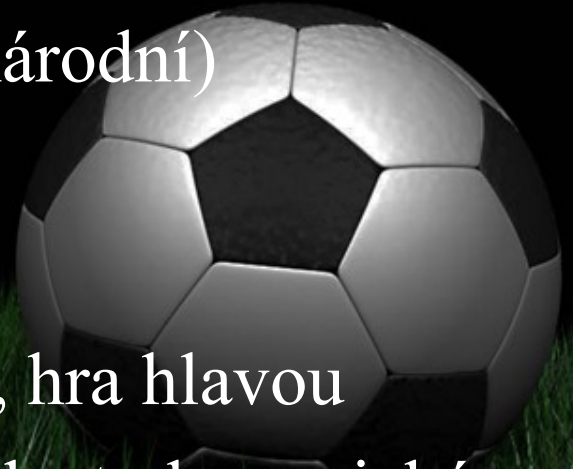
Regenerace ve sportu fotbal



Marek Jonner

Charakteristika

- Míčová hra - nejpopulárnějším kolektivním sportem na světě
- cyklické a acyklické povahy (různé intenzity)
- Hřiště – 100-110 X 64-75m(mezinárodní)
- 11 hráčů (tři možné střídání)
- Čas – 2 x 45min
- Hra založena na:
 - běh, odraz, kop, hra hlavou
 - vytrvalost, rychlost, dynamická síla, koordinace (schopnosti)



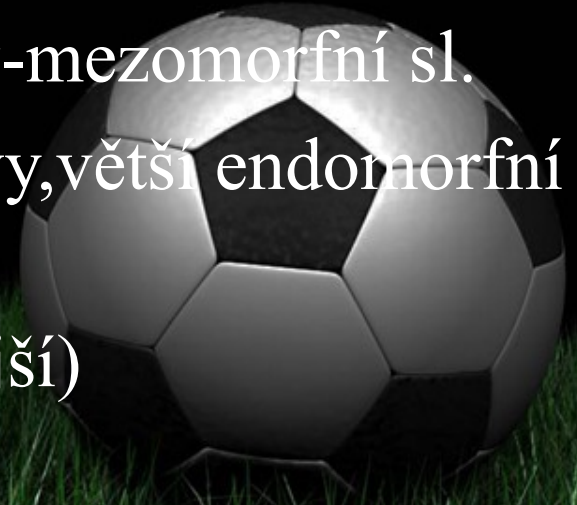
Funkční a metabolická charakteristika

- Za zápas 9- 12km uběhnutá vzdálenost (běhy,sprinty,chůze)
- Aerobní glykolýza (většinu zápasu)
- Anaerobní charakter – krátké úseky, max.intenzity zrychlení ,sprinty (6-8sec –ATP+CP)
- Zvýšení metabolismu až na 1100% BM
- Energetický výdej – kolem 3500-6300kJ
- Poměr svalových vláken – 50:50% (rychlá x pomalá)
- Spotřeba kyslíku – 60ml/min/kg
- Laktát – kolem 5mmol/l

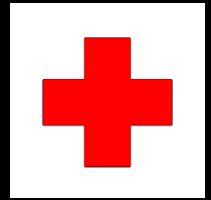


Morfofunkční charakteristika

- Somatotyp – 2,5-5-3 mezomorfní typ s vyrovnanou endoektomorfní složkou
- Rozlišnosti v herním postu:
 - útočník – menší výšky-mezomorfní sl.
 - obránce – vyšší postavy, větší endomorfní a mezomorfní sl.
 - brankář(vyšší, hubenější)
- Výška 175-195cm
- Váha 70-85kg



Zdravotní aspekty



- poranění kloubů a poškození menisků, zranění třísel
- Zranění dolních končetin: distorze(hlezna), kontuze, fraktura (holenní kost)
- Zranění horní končetiny: kontuze(zápěstí), fraktura(kost klíční)
- Tržné rány (většinou na hlavě)
- Příčiny – při kontaktu s protihráčem, pády, skluzy
- Chronické poškození - Aseptická nekróza postihující holenní kost



Fotbalový klub 1.FC Brno



Fotbalový klub 1.FC Brno

Historie:

- Založení klubu 14.ledna 1913 (SK Židenice)
- Po druhé světové válce se klub **SK Židenice** přejmenoval na **Zbrojovku Brno**
- 1978 prvoligový titul (Josef Masopust)
- 1992 Boby Brno (94/95 3.místo)
- 2000 FC Stavo Artikel Brno
- 2002 1.FC Brno

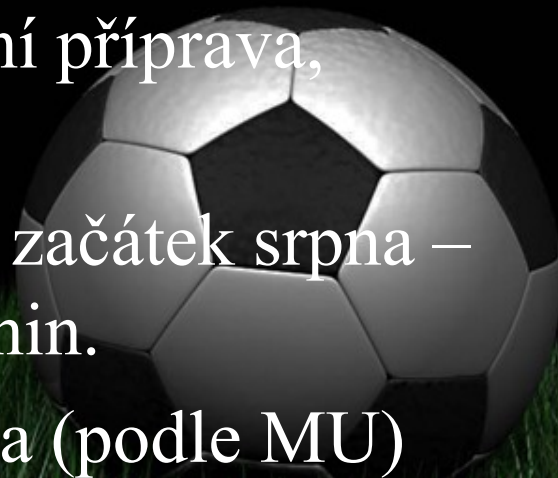
Legendy:

Karel Kroupa, Josef Mazura, Karel Jarůšek,
Josef Pešice, Petr Janečka, Josef Hron,
Rostislav Václavíček, Jindřich Svoboda, Karel
Dvořák...



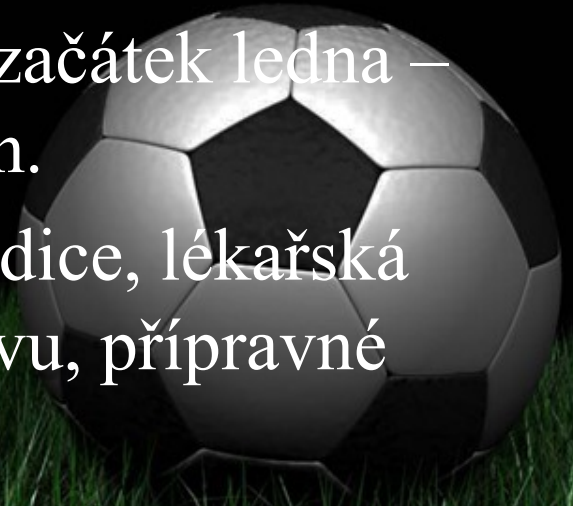
Roční tréninkový plán

- **Letní přípravné období** (6týdnů: polovina června – konec července) 9 tréninkových jednotek/týden po 80-90 minutách
lékařské prohlídky, testy + kondiční příprava, soustředění
- **Podzimní hlavní období** (4měsíce: začátek srpna – konec listopadu) 9TJ/týden po 90min.
městské utkání, trénink + den volna (podle MU)



Roční tréninkový plán

- **Zimní přechodné období** (prosinec) 3TJ po 60min.
dovolená, odpočinek, 3 pohybové aktivity týdně
(udržení kondice)
- **Zimní přípravné období** (6 týdnů: začátek ledna –
polovina února) 9TJ po 60 – 90min.
kondiční soustředění, nabírání kondice, lékařská
prohlídka, přechod na herní přípravu, přípravné
utkání



Roční tréninkový plán

- **Jarní hlavní období** (13, 14týdnů: polovina února – polovina května)
příprava shodná s podzimním hlavním období
- **Letní přechodné období** (4týdny: polovina května – polovina června)
příprava shodná se zimním hlavním období
dovolená, odpočinek, pohybové aktivity



Týdenní tréninkový plán

Podzimní hlavní období

- 8 tréninkových jednotek + MU (90minut TJ) den před a po utkání 60'-70'
- 11-12 hod/týden
- Volno pondělí nebo úterý (podle MU)

Skladba TJ

10' rozběhání, strečink

15'-20' průpravná část

45'-50' hlavní část

5' závěr (výklus, strečink)



Týdenní tréninkový plán

Podzimní hlavní období

Pondělí

- 1 TJ (60'-70')
- Pozápasový trénink → výklus, „společná“ regenerace

Úterý

- volno

Středa

- 2 TJ (90' a 90')
- dopoledne: rychlost, dynamické posilování
- odpoledne: nácviky, herní kombinace (obrana, útok)



Týdenní tréninkový plán

Čtvrtek

- 2 TJ (90' a 90')
- dopoledne: dělený-obrana a útok zvlášť
- odpoledne: průpravné hry a cvičení

Pátek

- 1 TJ (90')
- rozestavění, standardky, taktika
- práce se soupeřem - taktika rozestavění, detaily

Sobota

- 1 TJ (60'-70')
- předzápasová – výklus, bago, nohejbal..

Neděle

- MU



Regenerační prostředky

- Regenerace následující den po utkání po lehčím tréninku (hodně individuální)

Regenerační prostředky

- Sauna, velká vířivka, menší vířivková vana, šlapací vaničky (zranění kotníku), masáže, posilovna
- Maséři neustále k dispozici
- Vysoce individuální podle vlastní potřeby
- Pravidelně 5-7 hráčů („starší“)
- Speciální kompenzační cvičení chybí (dorost ano)



Regenerační prostředky

Hodnocení

- Regenerace hodně individuální
- Regenerace by měla být brána více povinně (prevence zranění, únavy)
- Zahrnout kompenzační cvičení:
se zaměřením na horní a dolní zkřížený syndrom

