

OBSAH

PŘEDMLUVY	6
I. KONDIČNÍ TRÉNINK	9
1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY KONDIČNÍHO TRÉNINKU	9
2. ZÁKLADY KINESIOLOGIE FOTBALU	17
3. STIMULACE KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ VE SPOJENÍ S TECHNIKOU, TAKTIKOU	20
3.1 Úvod do problematiky	20
3.2 Charakteristika semispecifických, specifických, soutěžních prostředků	23
3.2.1 Semispecifická cvičení – pohybové struktury hráče fotbalu bez míče	24
3.2.2 Specifická cvičení – rychlost provedení herních činností jednotlivce	24
3.2.3 Soutěžní cvičení – rychlost souhry skupin, týmu	25
3.3 Vybrané kapitoly z kondičního tréninku fotbalu podle filosofie Raymonda Verheijena a Petera van Dorta	26
3.3.1 Tradiční stimulace kondičních schopností proti fotbalové kondici	29
3.3.2 Top – Talent Periodizace	31
3.3.3 Týdenní mikrocyklus	32
3.3.4 Diskuze k filozofie kondičního tréninku R. Verheijena	36
3.3.5 Holandská fotbalová škola	36
3.4 Inventář MOF pro stimulaci fotbalové kondice	41
3.4.1 Inventář MOF pro stimulaci rychlosti (anaerobně alaktátové zatížení – malé formy her) ve fotbalové kondici	41
3.4.2 Inventář MOF pro stimulaci vytrvalosti (anaerobně/aerobní zatížení – střední a velké formy her) ve fotbalové kondici	60
4. FUNKČNÍ TRÉNINK VE FOTBALU	79
4.1 Hluboký stabilizační systém páteře (HSSP), trénink „jádra“ (Zdeněk Fajfer, Andrea Mahrová)	79
4.1.1 Úvod do problematiky	79
4.1.2 Aplikace cvičení HSSP v tréninku	81
4.1.3 Inventář cvičení pro HSSP	82
4.2 Senzomotorická (balanční) cvičení (Zdeněk Fajfer, Andrea Mahrová)	92
4.2.1 Úvod problematiky senzomotorických cvičení	92
4.2.2 Praktické využití v tréninkovém procesu	93
4.2.3 Inventář balančních cvičení	94
4.2.4 Pomůcky pro balanční cvičení	99
5. STIMULACE KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ (RYCHLOSTNÍ, SILOVÉ, VYTRVALOSTNÍ)	101
5.1 Stimulace rychlostních schopností	101
5.1.1 Teoretické úvod do problematiky	102
5.1.2 Členění rychlostních schopností	102
5.1.3 Tréninkové metody pro stimulaci rychlostních schopností hráče fotbalu	103
5.1.3.1 Metoda manipulace se zatížením s převažujícím alaktátovým krytím	103
5.1.3.2 Metoda opakovací	103
5.1.4 Transfer teoretických poznatků do tréninku v dorosteneckých kategoriích	103

5.1.5	Metodická doporučení	104
5.1.6	Stimulace rychlostních schopností v organizačních formách	104
5.1.6.1	Stimulace rychlostních schopností v mezocyklech	105
5.1.6.2	Stimulace rychlostních schopností v mikrocyklech	105
5.1.6.3	Stimulace rychlostních schopností v tréninkové jednotce	105
5.1.7	Inventář cvičení všeobecně rozvíjejících (nespecifických) – základní cvičení	106
5.1.8	Cvičení semispecifická – pohybové struktury hráče fotbalu bez míče	107
5.1.9	Manipulace se zátěží při stimulaci rychlostních schopností (zatěžování)	107
5.1.10	Diagnostika výkonu rychlosti	109
5.2.	Stimulace silových schopností	114
5.2.1.	Úvod do problematiky	114
5.2.2	Silové schopnosti, dělení	115
5.2.3	Svalové kontrakce, dělení	115
5.2.4.	Intramuskulární a intermuskulární koordinace	116
5.2.5	Význam silových schopností pro hráče fotbalu	117
5.2.6	Rychlá a explozivní síla	120
5.2.6.1	Plyometrická metoda	121
5.2.6.2	Soubory cvičení	123
5.2.7	Maximální (absolutní, základní*) síla	133
5.2.7.1	Úvod do problematiky	133
5.2.7.2	Posilování břišního svalstva, inventář cvičení	134
5.2.7.3	Posilování hýžděového svalstva, inventář cvičení	139
5.2.7.4	Posilování svalstva paží, pletence ramenního, trupu	143
5.2.7.4.1	Cvičení ve dvojicích, trojicích	149
5.2.7.5	Posilování s přístroji (v posilovně)	154
5.2.7.5.1	Metody pro stimulaci maximální (absolutní) síly – příklady	156
5.2.7.5.2	Posilování svalstva paží, pletence ramenního a trupu	156
5.2.7.5.3	Posilování dolních končetin a hýžděových svalů	159
5.2.7.5.4	Posilování břišního svalstva	161
5.2.7.5.5	Inventář posilovacích cvičení (rozšiřující)	162
5.2.8.	Vytrvalostní síla	163
5.2.8.1	Způsoby zatěžování	165
5.2.9	Plánování (dlouhodobé a krátkodobé) silové přípravy	165
5.2.10	Diagnostika silových schopností	167
5.3.	Stimulace vytrvalostních schopností	170
5.3.1	Teoretický úvod do problematiky	170
5.3.2	Členění vytrvalostních schopností	172
5.3.3	Tréninkové metody pro stimulaci vytrvalostních schopností	173
5.3.4	Trénink vytrvalosti v dorosteneckých kategoriích	174
5.3.5	Diagnostika vytrvalostních schopností	181

II. POHYBLIVOST (STREČINK, FLEXIBILITA)

185

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

185

2. DRUHY STREČINKU

187

2.1 Statický strečink

187

2.2 Dynamický strečink

187

2.3 Balistický strečink

188

3. METODY STREČINKU	188
3.1 Metoda PNF	188
3.2 Metoda PIR	188
4. DIDAKTIKA STREČINKU	191
5. UVOLŇOVACÍ (RELAXAČNÍ) CVIČENÍ	194
5.1 Základní relaxační polohy – cvičení	195
6. STREČINKOVÁ CVIČENÍ	197
6.1 Dynamický strečink	197
6.1.1 Úvod do problematiky dynamického strečinku	197
6.1.2 Soubory cvičení	200
6.2 Statický strečink	222
6.2.1 Svaly bérce a nohy	222
6.2.2 Svaly kloubu kyčelního a kolenního	224
6.2.3 Svaly kyčelního kloubu (adductory)	229
6.2.4 Svaly trupu (kmene tělního)	232
6.2.5 Svaly ramene	236
6.2.6 Svaly kloubu loketního, zápěstí, prstů	241
III. DOMÁCÍ GYMNASTIKA	243
1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY	243
2. PROTAHOVACÍ (STREČINKOVÁ) CVIČENÍ	244
2.1 Soubory cvičení (bez pomůcek)	244
2.2 Soubory cvičení s pomůckami	251
3. POSILOVACÍ CVIČENÍ	257
3.1 Posilovací cvičení, zásady při cvičení doma	257
3.2 Inventář cvičení pro posilování břišních svalů	259
3.2.1 Posilování přímého břišního svalstva	259
3.2.2 Posilování šikmých břišních svalů	262
3.2.3 Posilování břišních svalů – nevhodná cvičení	262
3.3 Inventář cvičení pro posilování svalstva trupu (tvarování postavy)	263
3.4 Inventář cvičení pro posilování svalstva paží, pletence ramenního	265
3.5 Cvičení s využitím domácího zařízení (medicinbal, židle)	267
3.6 Posilování dolních končetin, hýžďového svalstva	268
4. VYUŽITÍ KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ V TRÉNINKU A V REGENERACI SIL, NĚKTERÝCH CVIČENÍ Z HATHAJÓGY	270
4.1 Cvičení pro uvolnění hrudní a bederní páteře	270
4.2 Pozdrav slunci	272
4.3 Spinální „krokodýlí“ cvičení	275
LITERATURA	280
INTERNETOVÉ ADRESY	285
PŘÍLOHA 1	
– Somatická měření, testování zkrácených a oslabených svalů	286
PŘÍLOHA 2	
– Jak zamezit zranění a poškození svalů, šlach, vazů, menisků a páteře	287