

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ANALÝZA A KOMPARACE DVOU NAVAZUJÍCÍCH LETNÍCH
PŘÍPRAVNÝCH OBDOBÍ FOTBALOVÉHO KLUBU
FC VIKTORIA PLZEŇ V LETECH 2013 A 2014**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petr Vlček

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 10. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování: Tímto bych rád poděkoval všem, kteří mi pomohli s tvorbou mé práce. Ať již poskytnutím cenných rad nebo doporučením literatury, ze které jsem mohl získat potřebné informace. Děkuji trenérům Pavlu Vrbovi, Dušanu Uhrinovi mladšímu a jejich asistentovi Jiřímu Skálovi za poskytnutí potřebných materiálů pro vypracování mé práce. Dále bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce panu Doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc. za cenné podněty při realizaci této bakalářské práce.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE	4
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	5
2.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU	5
2.2 VYMEZENÍ A CHARAKTERISTIKA PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU	6
2.2.1 VYMEZENÍ PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU.....	6
2.2.2 CHARAKTERISTIKA PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU	7
2.3 OBSAH A CÍLE TRÉNINKOVÉHO PROCESU V KATEGORII MUŽŮ NA ÚROVNI PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU.....	8
2.4 PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU A TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ	9
2.4.1 TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU.....	9
2.4.2 PERIODIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU.....	11
2.4.3 CHARAKTERISTIKA LETNÍHO A ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	13
2.4.3.1 LETNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ.....	13
2.4.3.2 ZIMNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ.....	15
2.4.3.3 ODLIŠNOSTI PŘÍPRAVNÝCH OBDOBÍ V ČESKÉ LIZE A ZAHRA NIČNÍCH SOUTĚŽÍCH.....	16
2.4.4 STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH BLOKŮ LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ.....	19
2.5 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	20
2.5.1 ORGANIZAČNÍ FORMY	21
2.5.2 SOCIÁLNĚ – INTEGRAČNÍ FORMY	22
2.5.3 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY	23
2.6 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	24
2.6.1 NÁCVIK.....	24
2.6.2 HERNÍ TRÉNINK.....	25
2.6.3 KONDIČNÍ TRÉNINK	26
2.6.4 REGENERACE, VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM	28
2.6.5 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA	30
3 METODIKA PRÁCE	31
3.1 POPIS ZKOUMANÉHO SOUBORU.....	31
3.2 METODY SBĚRU DAT	31
3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT	31
4 VÝSLEDKY	32
4.1 ANALÝZA OBSAHU LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ 2013.....	32
4.2 ANALÝZA OBSAHU LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ 2014.....	44
4.3 KOMPARACE VÝSLEDKŮ ANALÝZ OBSAHŮ LETNÍCH PŘÍPRAVNÝCH OBDOBÍ 2013, 2014 ..	58
4.4 KOMPARACE KRITÉRIÍ ÚSPĚŠNOSTI.....	65
5 DISKUZE.....	66
ZÁVĚR	69
RESUMÉ.....	71
SEZNAM LITERATURY	72
SEZNAM TABULEK OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....	74
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

ZPO – zimní přípravné období

LPO – letní přípravné období

TP – tréninkový proces

TJ – tréninková jednotka

PH – průpravná hra

PC – průpravné cvičení

HC - herní cvičení

SS – standardní situace

ES – evropské soutěže

FAČR – Fotbalová asociace České republiky

Pohár ČP – Pohár České pošty

ÚVOD

Vybrané téma bakalářské práce jsem zvolil, protože se zajímám o periodizaci tréninkového procesu ve vrcholovém sportu a o přístupy různých trenérů. Profesionální sport je nejnáročnější forma sportu. Ve fotbale tomu není jinak. Aby mohli fotbalisté zvládat zatížení hlavního soutěžního období, musejí se nejprve řádně připravit v době přípravného období. Připravit organismus na hraniční zátěž, která je pravidelně v soutěžním období třeba, není jednoduché. Organismus je opakovaně vystavován vysokému zatížení a následně se na toto zatížení adaptuje a je schopen vyšších výkonů. Na profesionální úrovni fotbalu se používá nejnovějších metod tréninku. Využívají se zde znalosti a zkušenosti kondičních a atletických trenérů. Struktura a obsah tréninkového procesu v tomto období jsou velice různorodé.

Kondiční dispozice samy o sobě herní motoriku nekultivují. Rozhodujícím ukazatelem kondiční užitnosti je kvalita realizovaných herních dovedností v podmínkách utkání. V tomto směru prioritou při volbě zátěžových činností je, aby veškerá cvičení svým obsahem i podobou vždy vycházela z reálného herního obrazu. (Bukač, 2009)

Právě proto je mým úkolem v této práci zjištění poměru herního a kondičního tréninku v letním přípravném období. Herní trénink byl dále diferencován podle jednotlivých metodicko - organizačních forem.

Tato práce je určena trenérům fotbalu, kteří mají ambice trénovat na profesionální úrovni, ale i studentům sportovních škol či fotbalovým odborníkům z řad veřejnosti.

1 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE

CÍL

Cílem práce je analýza a komparace struktury a obsahu dvou navazujících letních přípravných období fotbalového klubu FC Viktoria Plzeň.

VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Budou z věcného hlediska významné rozdíly mezi analyzovanými letními přípravnými obdobími ve sledovaných kritériích, když za významný považujeme rozdíl 20 procent?

2. Ovlivní struktura a obsah tréninkového procesu v letním přípravném období úspěšnost mužstva v hlavním soutěžním období? Kritériem úspěšnosti jsou:

a) výsledky v evropských soutěžích

b) výsledky v podzimní části českých soutěží

ÚKOLY PRÁCE

- Zajištění materiálů pro analýzu a komparaci
- Vymezení a formulace kritérií pro komparaci získaných dat
- Vyhodnocení a interpretace výsledků

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

V teoretické části práce krátce charakterizují fotbal z historického hlediska a poté charakterizují současný fotbal s jeho nejnáročnější podobou profesionálního fotbalu. Rozeberu zde periodizaci tréninkového procesu a tréninkových cyklů. Dále pak rozeberu didaktické formy tréninkového procesu a v závěru kapitoly popíši jednotlivé druhy tréninkového procesu, což jsem použil při analýze obsahu letních přípravných období.

2.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Lze říci, že míčové hry, do kterých fotbal řadíme, patří v historickém vývoji do doby někdy před 4 000 lety. Novodobý moderní fotbal, v podobě blízké současnému, není starší než 170 let. Prvé zprávy o fotbalu pocházejí z Francie, Itálie a především Anglie. V Anglii vznikla i první pravidla fotbalu. V Čechách se začal hrát fotbal koncem 19. století. Nejstaršími kluby u nás jsou AC Sparta Praha a SK Slavia Praha.

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v České republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Můžeme říct, že na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, ale zároveň může sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, jimiž je pohybová činnost řízena.

Herní zatížení je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání.

Objem zatížení hráčů je dán délkou utkání a velikostí hřiště, je určen součtem herních činností jednotlivce, kombinací i standardních situací v průběhu řešení jednotlivých herních fází, jejich trváním a počtem opakování v průběhu zápasu. (Zjednodušeně lze tedy říci, že objem je dán např. vzdáleností překonanou za určitý čas).

Intenzitu zatížení všeobecně dělíme na maximální, submaximální, střední a mírnou. Ve fotbale dochází k nepravidelnému střídání všech stupňů intenzit. Proporce stupňů intenzity zatížení ovlivňuje důležitost utkání, kvalita týmů a hráčů (např. kondiční a taktickou úroveň), postem hráče a zapojováním konkrétního hráče do jednotlivých fází hry.

Složitost zatížení hráče vyplývá z obsahu jeho celkové činnosti, z nepřetržitých nároků na hráče především z hlediska vnímání a rozhodování při realizaci herních činností jedince, jejich řetězců, kombinací atd. Větší složitost mají úseky hry, které kladou nároky na součinnost skupin hráčů zvláště v podmínkách časového i prostorového deficitu. Velikost zatížení a nároky na hráče jsou ovlivněny jak kvalitou jeho pohybových schopností, zkušeností a úrovní dovedností, tak taktickými úkoly, vyspělostí soupeře a důležitostmi utkání.

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkáních při současné se zvětšující složitosti. Votík (2005)

2.2 VYMEZENÍ A CHARAKTERISTIKA PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU

V této kapitole vymezují profesionální fotbal z hlediska legislativy v České republice. Dále pak charakterizují profesionální fotbal a jeho nároky na hráče a v závěru kapitoly se věnují obsahu a cílům tréninkového procesu na úrovni profesionálního fotbalu.

2.2.1 VYMEZENÍ PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU

V České republice stanovuje legislativně pojem profesionální fotbal Směrnice pro evidenci profesionálních a neamatérských smluv. Dle Fotbal.cz (2015). Zde se v článku 1 píše, že na základě profesionální smlouvy vykonává hráč sportovní činnost jako své hlavní zaměstnání, a dále že profesionální smlouvy lze uzavírat jen s kluby I. a II. ligy, jímž byla udělena licence. V této směrnici se v dalších člancích píše, jak dlouhá smí být profesionální smlouva, jakého minimálního věku musí dosahovat profesionální hráč, ale i veškeré údaje a náležitosti, které musí profesionální smlouva obsahovat.

Z výše uvedeného vyplývá, že profesionálním hráčem nemusí být pouze hráč, který pravidelně hraje I. či II. ligu, ale může to být i perspektivní hráč mládežnického mužstva klubu, který splňuje podmínky výše uvedené směrnice. Profesionální smlouvu může podepsat hráč starší 15 let. Z toho plyne, že už i mládežnické soutěže mohou hrát profesionální hráči.

Podle LFAfotbal.cz (2012) je novou organizací v České republice Ligová fotbalová asociace (LFA), což je organizace sdružující profesionální kluby České republiky s cílem změny postavení profesionálních klubů v rozhodovacích procesech v rámci Fotbalové asociace České republiky (FAČR). Cílem LFA je vyvážené partnerství s FAČR se zaměřením na vhodnější řízení nejvyšších soutěží. Vizí LFA je ustanovení profesionální ligy s vlastním organizačním aparátem a profesionálním servisem pro kluby. LFA je partnerem mezinárodních fotbalových institucí ECA a EPFL.

2.2.2 CHARAKTERISTIKA PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU

Profesionální sport je nejnáročnější forma sportu. Ve fotbale tomu není jinak. Na profesionální úrovni se používá nejnovějších metod tréninku. Využívají se zde znalosti a zkušenosti kondičních a atletických trenérů, ale i nejnovější poznatky z medicíny např. pro co nejrychlejší regeneraci sil. Dále se na profesionální úrovni sportu využívají nejmodernější materiály pro výrobu sportovní výstroje a výstroje, které napomáhá dosažení nejlepších výkonů. Dnešní profesionální hráči už by si asi nedokázali představit odehrát utkání v gumotextilních kopačkách. Dnes se používají kopačky z nejnovějších materiálů, které splňují požadavky na pevnost, lehkost a odolnost. Do podrážek nejnovějších modelů kopaček jsou zabudovány čipy, které po propojení s počítačem vyhodnocují pohyb hráče v průběhu utkání. Letové parametry nejmodernějších míčů jsou nesrovnatelné s těmi, se kterými hráli naši předchůdci. A to ani nemusíme mluvit o kožených míčích se šněrováním. V dnešní moderní době je pro každé mistrovství světa vyvinut nový model míče se změněnými parametry znesnadňujícími brankářům chycení míče. I dresy se dnes vyrábějí z nejmodernějších materiálů, které sají pot a odvádí ho pryč, aby dres nezatěžoval. Materiály jsou prodyšné a umožňují hráčům volný pohyb a tělu komfort v podobě lepšího přístupu vzduchu a chlazení povrchu těla. Profesionální fotbal je možnost pro výrobce se zviditelnit a prodat své výrobky i mezi neprofesionály.

V profesionálním fotbale je třeba podávat opakovaně limitní výkony a toto klade na hráče extrémní pohybové, dovednostní a intelektové požadavky. Vysoké tempo hry, vyšší dynamizace herního děje a vyšší intenzifikace průběhů hlavních a především přechodových fází, nepřetržité souborové situace s neustálým fyzickým kontaktem, vytvářejí vysoké nároky pro využití technicko – taktického, kondičního i psychologického potenciálu hráčů. Současný elitní fotbal vyžaduje od jednotlivých hráčů intelektové a

dovednostní skloubení s náročným fyzickým režimem – integrační propojení všech faktorů herního výkonu. Buzek (2010)

2.3 OBSAH A CÍLE TRÉNINKOVÉHO PROCESU V KATEGORII MUŽŮ NA ÚROVNI PROFESIONÁLNÍHO FOTBALU

Na profesionální úrovni fotbalu trenér nemusí zohledňovat zaměstnanecké povinnosti hráčů. Všichni se sportem živí, a proto mu obětují veškerý svůj čas. Trenér musí program tréninkového procesu důkladně naplánovat. Jak jeho obsah, tak cíle. V profesionálním fotbale jsou cíle jasné. Profesionální klub, aby byl finančně úspěšný, musí dosahovat (a to dlouhodobě) uspokojivých výsledků v hlavním soutěžním období. Pro potencionální sponzory jsou výsledky a následná popularita klubu tím hlavním, co rozhoduje o možné sponzorské spolupráci. Obsah tréninkového procesu by měl vést k rozvoji individuálního herního výkonu i týmového herního výkonu.

Lze říci, že pokud nedokážeme v tomto dlouhém období správně připravit pro hráče program, tj. zápasovou a tréninkovou činnost, tak je hodně pravděpodobné, že v soutěži neobstojíme. Ukazuje se totiž, že splnění vysokých nároků v tomto období má rozhodující význam pro další výkonnostní růst hráčů. Bokša (1998)

Podle Buzka (2010) je třeba se v tréninku zaměřit na:

- a) Pro kvalitu individuálních herních výkonů je velice důležitý široký a kvalitní rozsah herních dovedností. Především se jedná o způsobilost hráče spojit herní dovednosti s kondičními parametry v dynamickém provedení při respektování vysoké míry situační variability.
- b) Pro kvalitativně nové nároky na herní myšlení. Hráči především musí vnímat sebe sama jako nedílný článek v organizaci všech herních vztahů. Myšlenková a pohybová empatie participujících hráčů usnadňuje a zefektivňuje herně činnostní soulad. Podmínkou vysoké kognitivní výkonnosti je vysoká specifická odbornost hráče, kterou může získat jen vyšší specifičností tréninku a dostatkem kvalitních utkání.
- c) Pro vyšší požadavky na kondiční připravenost, na funkční adaptabilitu hráče. Kapacita pro střídavý vysoce intenzivní herní výkon je specifickým faktorem herní výkonnosti. Současné pojetí elitního fotbalu vyžaduje adaptaci na takové zatížení, které je určováno potřebami energetického zabezpečení v oblasti rychlostně silových činností (anaerobní

výkon i anaerobní kapacita) i pohybových aktivit vytrvalostního typu (aerobní výkon). Krátkodobé činnosti, prováděné maximální intenzitou, vytvářejí hlavní předpoklad z hlediska úspěšnosti konečného řešení herních situací.

Výčet charakteristických znaků současného elitního fotbalu přináší kvalitativně nové požadavky na systémově pojatou přípravu nejen profesionálního seniorského fotbalu, ale především v oblasti kultivace herního výkonu v dlouhodobě zaměřeném sportovním tréninku dětí a mládeže. Vytvářet základy aktivního a útočného fotbalu musí být krédem přípravy na všech výkonnostních a věkových úrovních!

2.4 PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU A TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ

Jak uvádí Votík (2005), trénink nesmí být živelný a nahodilý, tedy nesmí být veden jen podle improvizčních schopností trenéra. Proto je důležité vyhotovení tréninkových příprav, které s pozdější korekturou přispívají ke zlepšení a zkvalitnění tréninkové jednotky. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce umožňuje po jejím vyhodnocení (z hlediska objemu, intenzity, složitosti, podmínek apod.) získat zpětnou informaci o efektivitě tréninkového procesu. Trenér tak získá možnost odhalit klady a zápory v přípravě týmu, které s pozdější korekturou a přijmem nutných opatření povedou ke zlepšení úrovně tréninkového procesu.

Proto se v této kapitole zabývám rozdělením a popsáním jednotlivých typů tréninkových cyklů podle časového úseku. Dále pak periodizací celého ročního tréninkového období. Charakterizují letní a zimní přípravné období a v závěru kapitoly je rozebrána struktura jednotlivých bloků letního přípravného období.

2.4.1 TYPY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ PODLE ČASOVÉHO ÚSEKU

Z pohledu délky časového úseku rozlišujeme tyto plány tréninkových cyklů:

a) makrocykly (dlouhodobé tréninkové plány)

Je to varianta víceletého plánu, která obvykle obsahuje cíle a úkoly celého klubu i jednotlivých družstev. Stanoví perspektivy v oblasti materiální i personální, rámcově určuje obsah i zaměření všech týmů, především v oblasti koordinace a sjednocení obsahu tréninkového procesu tak, aby byla zajištěna návaznost mezi věkovými kategoriemi i jednotlivými mužstvy ve stejné věkové kategorii. Votík (2005)

Je velice těžké tento dlouhodobě plánovaný proces dodržet, neboť v profesionálním fotbale je velká fluktuace trenérů a každý trenér si svůj tréninkový plán upravuje po svém. V profesionálním fotbale se musí výsledky dostavit co nejrychleji, jinak dochází většinou ke změně trenéra, což dlouhodobý plán tréninkového procesu narušuje.

b) mezocykly (střednědobé tréninkové plány)

Někdy mohou být také označovány jako plány operativní, přibližná délka tohoto cyklu se pohybuje od 2 do 8 týdnů. Můžeme sem zařadit i přípravné období. Votík (2005) Z výše uvedeného vyplývá, že právě přípravné období lze označit jako mezocyklus neboli střednědobý plán tréninkového procesu. Zde lze uvést, že ve většině případů v profesionálním fotbale dojde k dodržení mezocyklu, neboť se zde nehrají soutěžní utkání a tudíž bývá vedení klubu k výsledkům zápasů v tomto období benevolentnější. Dokonce se často stává a trenéři se na tuto „starou pravdu“ odvolávají, že čím horší výsledky v přípravném období, tím lepší výsledky přicházejí v soutěžním období.

c) mikrocykly (krátkodobé tréninkové plány)

Nejčastěji v délce 7 dní (týdenní cyklus), ale mohou být i v délce 5 až 10 dnů. Struktura i obsah tréninkového mikrocyklu závisí na období, ve kterém probíhá, dále na úrovni soutěže, pohlaví i věkové kategorii. Příkladem mikrocyklu je týdenní tréninkový cyklus v době soutěžní části. Jde o krátkodobý tréninkový plán, jehož cílem je záměrné optimální rozložení obsahu tréninkového procesu do konkrétního časového úseku mezi zápasy. V týdenním tréninkovém cyklu musíme respektovat základní fyziologické principy z hlediska objemu, intenzity a délky zatížení i délku odpočinku. Dále požadavky na obsahovou náplň jednotlivých tréninkových jednotek (složitost i uplatnění odpovídajících norem a prostředků). Votík (2005)

Jednotlivé mikrocykly v soutěžním období v profesionálním fotbale jsou ovlivněny počtem utkání v daném týdnu. Hraje-li se utkání pouze o víkendu (tzn. utkání sobota - sobota, neděle – sobota, sobota – neděle) bývá ve většině případů dva dny v týdnu dvoufázový trénink. V případě tzv. „anglického týdne“ (utkání kromě víkendu i např. ve středu) dvoufázový trénink v tréninkovém mikrocyklu není.

d) plán (příprava) na tréninkovou jednotku

Struktura tréninkové jednotky je závislá na cílech a použitých formách, metodách a prostředcích. Obsah tréninkové jednotky nelze ale strukturovat jen z hlediska fyziologických zákonitostí, neboť tréninkový proces musí také respektovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky individuálního i týmového herního výkonu. Votík (2005)

Buzek (2003) popisuje periodizaci tréninkového procesu jako dlouhodobý cyklus sportovní přípravy, který musí být systematický, soustavný a cíleně zaměřený na jednotlivé etapy. Všechny etapy tvoří jediný relativně uzavřený celek, na sebe navazující a plynule přecházející jedna v druhou. Obsah každé etapy musí být koncepční a konkrétní úkoly různého obsahu se řeší v kratších časových úsecích, které označujeme jako tréninkové cykly. Roční tréninkový cyklus přizpůsobený dlouhodobému růstu výkonnosti a výkonu v soutěžích je časově členěn obvykle do šesti částí – tematicky zdvojených do jednotlivých období (přípravné, hlavní, přechodné), ve kterých nacházejí své uplatnění střednědobé mezocykly (realizační články operativního řízení) a krátkodobé cykly (mikrocikly).

2.4.2 PERIODIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

Plán celoročního tréninkového procesu zahrnuje cíle a úkoly družstva, ale i obsah celoročního tréninkového procesu včetně termínové listiny.

Podle Bokši (1998) roční tréninkový cyklus řeší rozhodující úkoly dlouhodobého růstu výkonnosti hráčů i družstva. Z tohoto záměru vyplývá i jeho členění na období přípravné, hlavní a přechodové. Každé z těchto období má své specifické úkoly.

Votík (2005) rozděluje vzhledem ke klimatickým podmínkám a systému uspořádání fotbalových soutěží v ČR (podzim – jaro) celoroční plán na následujících 6 období:

- Letní přípravné období - 4-8 týdnů (červenec – srpen)
- Podzimní hlavní období – 13-15 týdnů (srpen – listopad)
- Zimní přechodné období – 4-6 týdnů (prosinec – leden)
- Zimní přípravné období – 10-12 týdnů (leden – březen)
- Jarní hlavní období – 13-15 týdnů (březen – červen)
- Letní přechodné období – 2-4 týdny (červen – červenec)

Toto rozdělení lze použít hlavně u výkonnostního fotbalu v České republice, kde je soutěžní termínová listina prakticky každý rok stejná či minimálně pozměněná. Na profesionální úrovni toto rozdělení ročního tréninkového cyklu platí také. Pouze se mění časové rozdělení jednotlivých částí, neboť profesionální soutěže podléhají mezinárodním federacím UEFA či FIFA. Z důvodu organizování velkých turnajů pod záštitou těchto organizací jako jsou mistrovství světa a Evropy či poháru FIFA, musí jednotlivé asociace přizpůsobit termínovou listinu svých národních soutěží tak, aby se mohli těchto turnajů zúčastnit největší hvězdy současného fotbalu. UEFA dále pořádá finančně velice lukrativní evropské soutěže - Ligu mistrů a Evropskou ligu. Účast klubů v předkolech těchto soutěží si vyžaduje posuny v dlouhodobých tréninkových plánech. Ale určitě žádnému klubu, který se do evropských pohárů nečekaně kvalifikuje, nevadí, že musí dlouhodobý plán kvůli účasti v nejlépe finančně ohodnocených soutěžích pozměnit. Profesionální fotbal je závislý na financích. Štědré prémie od UEFA, příjmy z reklam, televizních práv či sponzoring – to vše sebou přináší účast v evropských pohárech. Připraví-li se kvalitně klub na evropské poháry, a podaří-li se mu obstát v této soutěži, finanční odměna je značná a i proto se vyplatí změnu dlouhodobého plánu tréninkového procesu vykonat.

Letní a zimní přípravné období – v tomto období se snažíme o komplexní rozvoj pohybových schopností, technicko - taktických dovedností i vědomostí a odpovídající rozvoj psychologické přípravy. Struktura, objem, intenzita a složitost zatížení se odvíjí od výkonnostní úrovně a délky letního přípravného období. V profesionálním fotbale záleží na finančních možnostech klubu. Ty nejlepší kluby využívají zahraniční soustředění jak na horách, tak v přímořských střediscích. Toto období bude podrobněji probráno v následující kapitole 3.4.3.

Jarní a podzimní hlavní období – toto období je časově ohraničeno prvním a posledním soutěžním utkáním. Základním požadavkem je udržet optimální sportovní formu celého mužstva pokud možno v celé délce tohoto období. Pro profesionální hráče jde o psychicky nejnáročnější období, neboť jejich úspěšnost je hodnocena výší získaných bodů a následně ziskem finančních bonusů a prémie.

Letní a zimní přechodné období – navazuje na podzimní hlavní období a jeho hlavním cílem je regenerace organismu hráčů a to jak fyzická tak psychická. V případě nutnosti lze v tomto období rehabilitovat. Do tréninku se zařazují doplňkové sporty pro

kompenzaci zatížení organismu. Jde v podstatě o aktivní odpočinek, který by měl udržovat trénovanost na dobré úrovni. V profesionálním fotbale se zde využívá skupinového i individuálního tréninku. Používají se tzv. mezibloky, kdy dochází k prolínání skupinového tréninku a individuálního aktivního odpočinku.

2.4.3 CHARAKTERISTIKA LETNÍHO A ZIMNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

V této kapitole se budu věnovat letnímu a zimnímu přípravnému období. Uvedeme rozdíly v těchto obdobích a v závěru popíši zvláštnosti české soutěže oproti některým zahraničním soutěžím, se kterými nám vlastní zkušenost.

Jak uvádí Buzek (2003), přípravné období představuje objemově nejkonzentrovanejší období pro zatěžování hráčů a má podstatný význam pro získávání základních předpokladů pro růst trénovanosti a výstavbu kondičních, technicko taktických a psychických základů herního výkonu. Na toto období musíme pohlížet velmi diferencovaně, funkčně, pružně a mnohorozměrně, protože tréninkové obsahy jsou rozdílné a v mnoha ohledech i zastupitelné. Je rozdíl v přípravném období mužstev, které trénují 2 – 3x týdně, jinak tomu je u mužstev s vícefázovým tréninkem denně.

2.4.3.1 LETNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V našich klimatických podmínkách probíhá letní přípravné období v kratším časovém úseku než zimní přípravné období. Na profesionální úrovni trvá přibližně 4-5 týdnů. Proto se hlavní část nabírání kondice odehrává v zimním přípravném období. Letní přípravné období je více zaměřeno na herní trénink, při kterém ale také lze zlepšovat kondiční parametry hráčů.

Jak píše Votík (2005) letní přípravné období - se dá charakterizovat jako komplexní rozvoj pohybových schopností, technicko – taktických dovedností i vědomostí a rozvojem psychologické přípravy. Struktura, objem, intenzita a složitost zatížení se odvíjí od výkonnostní úrovně a délky období. Zimní přípravné období – vlastní obsah je závislý na úrovni soutěže, frekvenci tréninkových jednotek, materiálním a ekonomickým zajištěním klubu. Přípravné období představuje z hlediska zatěžování velký objem a klade individuálně hraniční nároky na všechny funkční systémy.

Dle Buzka (2003) můžeme přípravné období rozdělit do tří základních mezocyklů. A to:

- **Všeobecně rozvíjející** – v této fázi je všeobecně rozvíjející zaměření významnější než v jiných částech přípravného období a je situováno především do kondiční přípravy. V kondiční přípravě stimulujeme předpoklady vytrvalostní, silové, rychlostní a koordinačně obratnostní.
- **Speciální** – v této fázi jde o zvýraznění herní, technicko – taktické přípravy. Dochází zde k těsnějšímu propojení rozvoje organismu hráče s herními dovednostmi. Obsah a příslušné didaktické technologie jsou trenéry voleny v přímé souvislosti s ovlivňováním jednotlivých herních dovedností herního výkonu v souladu s požadovanou herní koncepcí družstva. U profesionálních mužstev je tento mezocyklus často řešen koncentrovanou přípravou v tzv. „herních soustředěních“.
- **Vyladřovací** – tento cyklus slouží k vyladění sportovní formy. Hlavním úkolem tohoto bloku je navození rytmu hlavního období s pozvolným přechodem na klasický týdenní cyklus. Poslední týden vyladřovacího cyklu bývá totožný s týdnem v soutěžním období. V této části přípravy se hraje tzv. „generálka“ neboli poslední přípravné utkání, ve kterém již většinou trenéři zkoušejí předpokládanou základní sestavu.

Jak píše Kinčí a Kampmiller (2010) je pro fotbal typické přerušované zatížení 5 – 10 sekund úseky maximální intenzity s úseky nižší intenzity. V literatuře se tento model zatížení označuje jako OKIZ – modely opakovaných krátkodobých intervalů zatížení. Tak jako se ve hře každého hráče vyskytují kromě typických situací i netypické, tak potom bychom neměli zapomínat ani na atypické situace z hlediska anaerobního zatížení hráčů v trvání 10 – 15 až 30 – 40 sekund, které, když hráči nejsou dostatečně připravení a chybějí jim rezervy z hlediska laktátová tolerance, mohou být významným faktorem ovlivňujícím herní výkon a výsledek zápasu. Autoři ve své studii přišli na to, že při průpravné hře platí, že čím více hráčů je zapojených do průpravné hry, tím menší je jejich fyzické zatížení. Toto je způsobené dělbou herních rolí, více možností spolupracovat nebo se případně vyhnout spolupráci, když hráč už nemůže, nebo není dostatečně motivovaný.

Další názor uvádí Bukač (2009), že pozitivní herní odezva účinků kondičního tréninku vzniká po dlouhodobém opakování různorodě strukturovaných a rozmanitě (spektrálně) modelovaných tréninkových zátěžích. Výsledkem takto pojatého kondičního tréninku jsou neuromotorické, morfologické a metabolické mikro a makro progresivní

proměny uvnitř těla. Tyto proměny společně s herním tréninkem a soutěžní praxí přeměňují kondiční kvalitu hrubě (běh, bruslení, osobní souboje, atd.) i jemně (technika) koordinované herní motoriky. Programem dlouhodobého tréninku je manipulace s obsahem a se zátěží. Chceme-li, aby hráči byli na hřišti rychlí, musí v dlouhodobém vývoji využít věkem určené předpoklady ke zlepšování. Dále pak trénovat rychlost ve všech kondičních aspektech. Kondiční dispozice samy o sobě herní motoriku nekultivují. Rozhodujícím ukazatelem kondiční užítosti je kvalita realizovaných herních dovedností v podmínkách utkání. V tomto směru prioritou při volbě zátěžových činností je, aby veškerá cvičení vždy vycházela z reálného herního obrazu. Anaerobní kondici buduje relativně přesné intervalové dávkování práce a odpočinku. Intervaly odpočinku jsou stejně důležité jako maximální pohybové úsilí. Anaerobní kondiční stabilita, rezistence koordinace na zvýšené vnitřní acidní prostředí nastává díky návyku. Návyk svalů na anaerobní zátěž je přímo úměrný četnosti opakování. Dobře vedený anaerobní trénink s vysokým tréninkovým a zápasovým objemem se pro uspokojivou aerobní kapacitu jeví jako dostatečný. Ve sportovních hrách, ve kterých dominuje anaerobní agresivní pohyb spojený s častou akcelerací a decelerací, aerobní trénink plní funkci regenerace a nácvičku.

2.4.3.2 ZIMNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Zimní přípravné období je našich klimatických podmínkách hlavním obdobím pro nabírání kondice. Na profesionální úrovni trvá 7-8 týdnů. Většina profesionálních mužstev využívá v zimním přípravném období soustředění ve vysokohorském prostředí, ale i v přímořských oblastech, kde se mohou věnovat hernímu tréninku na kvalitnějších površích než u nás. Hlavním důvodem je závěrečná herní příprava na přírodní trávě.

Podle Bokši (1998) má právě zimní přípravné období pro přípravu a výkonnostní růst fotbalistů mimořádný význam. Pokud nedokážeme v tomto dlouhém období správně připravit pro hráče program, tj. zápasovou a tréninkovou činnost, tak je hodně pravděpodobné, že v soutěži neobstojíme. Ukazuje se totiž, že splnění vysokých nároků v tomto období má rozhodující význam pro další výkonnostní růst hráčů.

Bokša (1998) dělí zimní přípravné období na 5 etap:

1. etapa – kondiční – doba trvání 2 týdny, poměr mezi kondičním a herním tréninkem 1:1. Cílem etapy je zvyšování funkčních maximálních hodnot jednotlivých orgánů a jejich systémů, zejména oběhového, ventilačního a pohybového.

2. etapa – smíšená – kondiční a technicko - taktická, doba trvání 2 týdny, poměr mezi kondičním a herním tréninkem 1:1,5 až 1:2. Cílem etapy je převést vysokou obecnou trénovanost ve trénovanost herní.

3. etapa – testovací a technicko - taktická – doba trvání 1 týden, poměr mezi kondičním a herním tréninkem 1:3. Cílem etapy je získání objektivních informací o zdravotním a funkčním stavu hráčů.

4. etapa – zápasová (herní) – doba trvání 1 týden, poměr mezi kondičním a herním tréninkem 1:3. Obsahem je sehrání alespoň 3 přípravných zápasů a následně výběr základní sestavy a systému hry.

5. etapa – vyladovací – doba trvání 1 týden, poměr mezi kondičním a herním tréninkem 1:5 až 1:10. Hlavním úkolem je nastartování sportovní formy a podpora zdravého sebevědomí a víry ve vlastní síly.

2.4.3.3 ODLIŠNOSTI PŘÍPRAVNÝCH OBDOBÍ V ČESKÉ LIZE A ZAHRANIČNÍCH SOUTĚŽÍCH

V této kapitole analyzuji rozdíly v ročním tréninkovém cyklu v české nejvyšší soutěži a v zahraničních nejvyšších soutěžích. Jako příklad zahraniční nejvyšší soutěže uvádím řeckou 1. ligu. Pro porovnání jsem použil 4 ročníky 1. řecké ligy. A to ročníky 2001/2002 až 2004/2005. V těchto letech jsem tuto soutěž aktivně hrál v klubu FC Panionios Atény. V následujících tabulkách (Tabulka 1 a 2) jsem porovnal dle termínové listiny délku letního přechodného a přípravného období se zimním přechodným a přípravným obdobím ve výše uvedených ročnících, ale i v současně probíhajícím ročníku.

ŘECKO						
ročník	1. utkání podzimu	poslední utkání podzimu	1. utkání jara	poslední utkání jara	přechodné a ZPO (týdny)	přechodné a LPO (týdny)
2000/2001				27.5.2001		
2001/2002	22.9.2001	16.12.2001	12.1.2002	8.5.2002	4	18
2002/2003	24.8.2002	22.12.2002	4.1.2003	25.5.2003	2	15
2003/2004	23.8.2003	21.12.2003	10.1.2004	22.5.2004	3	13
2004/2005	18.9.2004	29.12.2004	8.1.2005	25.5.2005	1,5	17
PRŮMĚR ZA OBDOBÍ					2,6	15,75
2013/2014				17.5.2014		
2014/2015	23.8.2014	22.12.2014	3.1.2015	10.5.2015	2	14
PRŮMĚR CELKEM					2,5	15,4

Tabulka 1 Délka LPO a ZPO v Řecku

ČESKÁ REPUBLIKA						
ročník	1. utkání podzimu	poslední utkání podzimu	1. utkání jara	poslední utkání jara	přechodné a ZPO (týdny)	přechodné a LPO (týdny)
2000/2001				25.5.2001		
2001/2002	28.7.2001	2.12.2001	8.2.2002	15.5.2002	10	9
2002/2003	24.7.2002	28.11.2002	15.2.2003	31.5.2003	11	10,5
2003/2004	26.7.2003	1.12.2003	14.2.2004	15.5.2004	11	8
2004/2005	7.8.2004	6.12.2004	26.2.2005	28.5.2005	12	12
PRŮMĚR ZA OBDOBÍ					11	9,9
2013/2014				31.5.2014		
2014/2015	25.7.2014	30.11.2014	20.2.2015	30.5.2015	12	8
PRŮMĚR CELKEM					11,2	9,5

Tabulka 2 Délka LPO a ZPO v České republice

Z tabulek vyplývá, že model ročního tréninkového cyklu v Řecku se diametrálně liší. Můžeme říct, že zimní přípravné období vlastně neexistuje, neboť má 1. řecká liga v těchto ročnících přestávku pouze v průměru 2,5 týdne. V tak krátkém čase nelze kondici

výrazně vylepšit, máme-li být připraveni na následné utkání. Tento čas bývá využit na doléčení zranění a udržení stávající úrovně kondice. Hráči touto dobou relaxují jak psychicky tak fyzicky, neboť je čeká rozhodující jarní soutěžní období. Z výše uvedeného plyne, že přípravné období je v 1. řecké lize pouze jedno, a to letní přípravné období.

Téměř 16 týdnů pro letní přechodné a přípravné období je dlouhá doba ve srovnání s 1. českou ligou, kde je průměrná délka letního přechodného a přípravného období necelých 10 týdnů. Musíme si ovšem uvědomit, že hráči v 1. řecké lize hrají prakticky celý rok bez dovolené, a proto mají v letním období dovolenou 4-6 týdnů. Během dovolené samozřejmě jen neodpočívají. Po většinou 2-3 týdenním odpočinku, kdy většina hráčů doléčuje zranění z absolvované soutěže, se začínají připravovat individuálně. V 1. řecké lize hraje velké množství cizinců. Z tohoto důvodu v přechodném období nedochází ke kolektivnímu tréninku, ale každý hráč zodpovídá za své kondiční parametry po nástupu dovolené sám. Zde je další rozdíl oproti 1. české lize, kde trenéři rádi využívají v přechodném období tzv. mezibloky, ve kterých se hráči sejdou a připravují se kolektivně. Trénink probíhá ve většině případů formou doplňkových sportů. Následně pak hráči v 1. české lize pokračují v dovolené.

Z výše uvedených tabulek (Tabulek 1 a 2) lze také vyčíst již dříve zmiňované v kapitole 3.4.2, že termínová listina jednotlivých národních asociací podléhá UEFA a FIFA. V ročnících 2001/2002, kdy se v roce 2002 konalo Mistrovství světa ve fotbale v Japonsku a Jižní Koreji, a 2003/2004, kdy se konalo Mistrovství Evropy ve fotbale v Portugalsku, končí obě soutěže v polovině května. Zde můžeme vidět, jak již bylo výše uvedeno, že obě zastřešující asociace tzn. UEFA a FIFA chtějí mít na svých turnajích na reprezentační úrovni ty nejlepší hráče světa. Proto se úprava termínové listiny z důvodu těchto velkých mezinárodních turnajů týče pouze profesionálních soutěží a netýče se úrovně výkonnostního fotbalu.

Na profesionální fotbal mají vliv i ostatní sporty. Například v roce 2004 se konaly v Řecku Olympijské hry. Klub, ve kterém jsem hrál, má své sídlo v Aténách, které byly hostitelem Olympijských her, a většina olympijských závodů se nacházela v tomto městě. Z tohoto důvodu celé letní přípravné období našeho klubu probíhalo mimo Atény a náš stadion. Prakticky $\frac{3}{4}$ letního přípravného období jsme trávili na soustředění. I termínová listina byla Olympiádou ovlivněna (jak je vidět v tab. 1). První utkání podzimního

soutěžního období se odehrávalo až v září a i zimní pauza byla z časových důvodů minimální.

Co se týče struktury letního přípravného období, tak si myslím, že výrazné rozdíly v obou zemích nejsou. Trénuje se v „domácím“ prostředí i se využívá soustředění. Jedno soustředění vysokohorské a druhé herní. I když podnebí v Řecku je pro letní přípravu vhodné, tak hlavně z důvodu změny prostředí a soupeřů se pro herní soustředění cestuje do zahraničí.

V zemích jako je Řecko probíhá tréninkový proces a jeho jednotlivé tréninkové jednotky, buď v brzkých ranních, nebo pozdějších večerních hodinách. Toto je z důvodu klimatických podmínek. V létě se teploty během dne pohybují kolem 40°C ve stínu, a proto se tréninkový proces odehrává ráno či večer. Po večerním tréninku je tělo „rozpumpováno“ a jeho zklidnění před spánkem je komplikované. Následuje-li druhý den ranní trénink, nastává pro organismus složitá fáze opětovného zatížení po nedostatečném spánku. Zde je velice důležité v rámci regenerace sil dodržovat tzv. „siestu“, neboli po obědě spánkový deficit dorovnat.

2.4.4 STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH BLOKŮ LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

Jak píše Votík (2005), samotná náplň přípravného období závisí na úrovni soutěže, frekvenci tréninkových jednotek, materiálním a ekonomickém zajištění atd.

Na profesionální úrovni ve fotbale je počítáno s kvalitním materiálním a ekonomickým zajištěním. Ale i tak se zde mohou vyskytovat rozdíly. Struktura letního přípravného období FC Viktoria Plzeň a např. FC Hradec Králové je odlišná. I když kluby hrají stejnou soutěž, jejich ekonomická situace je rozdílná. Kluby s nejvyššími ambicemi se snaží do přípravného období investovat více finančních prostředků s vidinou lepších výsledků v soutěži a návratem investic a později i ziskem. Např. FC Viktoria Plzeň svým působením v evropských pohárech získala nemalé finanční prostředky, které jí dovolují další investici do nadcházejícího období a tím i do zahraničních soustředění v době letního a zimního přípravného období. FC Hradec jako nováček soutěže s daleko nižším ročním rozpočtem si nemůže podobné náklady na soustředění v době letního a zimního soustředění dovolit. Klub, který balancuje mezi 1. a 2. ligou jednoduše nedisponuje takovými finančními prostředky jako nejlepší české kluby, které se každoročně utkávají

o přední příčky 1. ligy a s tím spojeným účinkováním v ekonomicky velice lukrativních evropských pohárech.

Ať už je klub jakkoliv ekonomicky silný, optimální struktura letního přípravného období je stejná. Dle Votíka (2005) je tvořena jednotlivými bloky (mezocykly):

- **předpřípravný blok** – začíná již v letním přechodném období. Trvá přibližně 1-2 týdny. V tomto období se organismus připravuje na zvýšenou kondiční zátěž letního přípravného období. Většinou hráči mají své individuální tréninky a při zátěži používají sportestry.
- **první přípravný blok (kondiční)** – všeobecně rozvíjející mezocyklus - trvá přibližně 2 týdny. V tomto období je kladen důraz na rozvoj kondičních schopností, hlavně vytrvalostních a silových. Je zde zastoupena i technická příprava, i když její podíl je nižší než v dalších blocích.
- **druhý přípravný blok (smíšený)** – mezocyklus specializované přípravy – trvá přibližně 2 týdny. V tomto bloku začíná převažovat herní trénink. Z kondičních schopností se klade důraz na rozvoj rychlostních, koordinačních a explozivně silových schopností. Zaměřujeme se na technicko – taktickou a psychologickou přípravu. Nacvičujeme herní situace včetně standardních situací. V této části je největší podíl přípravných zápasů, kde již hledáme optimální složení základní sestavy.
- **třetí přípravný blok (vyladovací)** – trvá přibližně 1-2 týdny – Vyladujeme sportovní formu. Poslední týden již strukturujeme podle soutěžního rytmu = týdenní mikrocyklus hlavního (soutěžního) období. Poslední utkání tzv. „generálka“ již většinou odkrývá hráčům základní sestavu. Soupeř pro toto utkání bývá volen dle soupeře prvního soutěžního utkání, tzn. se stejným nebo podobným systémem hry.

2.5 DIDAKTICKÉ FORMY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Můžeme říct, že didaktické formy tréninkového procesu je soubor opatření, kterými organizačně zajišťujeme realizaci tréninkového procesu, a díky nimž zajišťujeme plnění cílů a úkolů, jež chceme tréninkovým procesem dosáhnout. Z hlediska didaktiky je hlavním určujícím faktorem trenér. Osobnost trenéra určuje ráz celého tréninkového

procesu a sociálních vazeb v mužstvu i klubu. V profesionálním fotbale jsou trenéři opravdoví odborníci, neboť legislativou FAČR je stanoveno, že profesionální trenér musí vlastnit profesionální licenci FAČR. Studium této úrovně trenérství je velice náročné a požadavky na absolventy jsou značné.

Nicméně při vedení tréninkového procesu používá trenér jakékoliv kategorie stejné didaktické formy, které dělíme dle Votíka (2005) na:

- organizační formy
- sociálně – integrační formy
- metodicko – organizační formy

2.5.1 ORGANIZAČNÍ FORMY

Dle Votíka (2011) je základní organizační formou tréninková jednotka. Tuto můžeme dále dělit na části:

1. **úvodní** – tato část slouží k seznámení s náplní tréninkové jednotky, k organizačním záležitostem, k hodnocení odehraného utkání nebo předcházejícího tréninku, ale i k psychické přípravě a potřebné motivaci.
2. **průpravnou** – jde nejprve o tzv. rozcvičení, což je příprava hybného a nervového systému na trénink a zatížení při něm. V této fázi jde o pohyb mírné intenzity. (pomalý běh, obraty, poskoky) Po zahřátí svalů následuje jejich protažení s využitím strečinku a následně dynamická činnost připravující především vnitřní orgány na zatížení. Poslední část je vhodné provádět cvičením s míčem s již zvýšenou intenzitou činnosti.
3. **hlavní** – na začátek této části zařazujeme náročnější prvky jako např. koordinačně náročné činnosti, nácvik nových pohybových dovedností (techniky), cvičení na rozvoj rychlostních pohybových schopností či na rozvoj explozivně silových pohybových schopností. Tyto prvky zařazujeme na začátek této části z důvodu odpočatosti organismu. V dalším průběhu hlavní části zařazujeme již dříve naučené pohybové dovednosti, rozvíjíme krátkodobé a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti. Dále pak cvičení na rozvoj dlouhodobé vytrvalostní schopnosti a rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností.

- 4. závěrečnou** – v této části se snažíme organismus zrelaxovat. Využíváme např. vyklusání, protahovací a kompenzační cvičení. Závěrečná část má napomoci organismu urychlit regenerační procesy.

Jednotlivé tréninkové jednotky můžeme dále dělit v závislosti na převažujícím zaměření jejich obsahu na:

- a) nácvičnou** – nacvičujeme nové herní dovednosti
- b) zdokonalovací** – zdokonalujeme již osvojené herní dovednosti, jejich technické a taktické stránky v herních podmínkách
- c) kondiční** – zaměřujeme se na rozvoj pohybových schopností specifickými nebo nspecifickými prostředky
- d) smíšenou** – tato se používá nejčastěji v amatérském fotbalu z důvodu menšího počtu tréninkových jednotek
- e) regenerační** – používá se následující den po utkání k urychlení zotavovacích procesů

V tréninkových plánech, z kterých jsem prováděl rozbor letního přípravného období FC Viktoria Plzeň, se objevily všechny výše uvedené druhy tréninkových jednotek a každý tréninkový plán na danou tréninkovou jednotku obsahoval každou ze čtyř výše uvedených částí tréninkové jednotky.

2.5.2 SOCIÁLNĚ – INTEGRAČNÍ FORMY

Jak tvrdí Votík (2011), pro sociálně – integrační formy jsou určujícím kritériem vztahy mezi trenérem a hráči, ale i mezi hráči samotnými. Podle toho dělíme sociálně – integrační formy tréninkového procesu na:

- **hromadnou formu** – všichni hráči provádějí stejnou činnost
- **skupinovou formu** – mužstvo je rozdělené na skupiny, které provádějí specifickou činnost (např. skupina obránců při nácviku souhry obranné čtveřice při rychlém protiútku soupeře)

- **individuální formu** – např. hráč dostává individuální pokyny od trenéra pro práci na vylepšení určité herní činnosti a sám na vylepšení pracuje. Na profesionální úrovni sem patří také individuální trénink v předpřípravném období.

2.5.3 METODICKO – ORGANIZAČNÍ FORMY

V této práci jsem při analýze letních přípravných období použil i toto rozdělení, neboť se v tréninkových plánech objevovaly všechny metodicko – organizační formy tréninkového procesu a právě zastoupení jednotlivých metodicko – organizačních forem v tomto období mě zaujalo.

Metodicko – organizační formy tréninkového procesu se používají v herním tréninku. Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se používají čtyři metodicko – organizační formy:

- **Pohybové hry** – jde o jednodušší pohybové činnosti jako např. štafety, honičky, soutěže úpolového charakteru atd. Své využití nacházejí při nácviku pohybu hráče bez míče, při nácviku klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování základní manipulace s míčem.
- **Průpravná cvičení** – jsou charakterizována nepřítomností soupeře a především určenými, relativně neměnnými vnějšími herními podmínkami. Tato cvičení mají přesnou organizaci a řád, ale umožňují i nejrůznější modifikace. Používáme je hlavně při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností. Průpravná cvičení hráči umožňují plně se soustředit na opakování dané dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeřen v trenérem předem určených podmínkách.
- **Herní cvičení** – charakterizuje je přítomnost soupeře a buď předem určené herní podmínky, nebo náhodně proměnlivé herní podmínky.
- **Průpravné hry** - charakterizuje je přítomnost soupeře a souvislý herní děj, umožňující zdokonalit herní dovednosti v totožných podmínkách nebo velmi blízkých utkání. Při průpravné hře dochází ke střídání obranné a útočné fáze tudíž i ke změnám hráčských rolí. Lze upravovat počty hráčů, velikost hřiště, maximální počet doteků i intervaly zatížení a odpočinku. Votík (2011)

2.6 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Jak uvádí Votík (2011), v současném moderním pojetí sportovního tréninku ve fotbale můžeme pojmenovat následujících pět druhů tréninkového procesu:

- Nácvik
- Herní trénink
- Kondiční trénink
- Regeneraci
- Psychologickou přípravu

V profesionálním fotbale se vyskytuje všech pět druhů tréninkového procesu. V této práci analyzuji letní přípravné období a i právě v tomto období se vyskytuje všech pět uvedených druhů tréninkového procesu. Proto každý z nich stručně charakterizuji.

2.6.1 NÁCVIK

Jak tvrdí Votík (2011), při nácviku převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a vytváří se podmínky pro učení se těmto dovednostem, které ve fotbale nazýváme herní činnosti. (např. střelba, zpracování míče atd.) Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností. Při nácviku výrazně převládá zaměření na technickou stránku herních činností, někdy i taktickou (např. nácvik standardních situací).

Při nácviku nových pohybových dovedností je třeba respektovat určité biopsychosociální zákonitosti, které nám umožňují se úspěšně novým dovednostem (herním činnostem) naučit. Proces pohybového učení má dané fáze, jejichž návaznost se nemění. Jde o fáze:

- I. fáze – seznamovací** s novými pohybovými dovednostmi
- II. fáze – zdokonalování** nových pohybových dovedností
- III. fáze – automatizace** nových pohybových dovedností
- IV. fáze – tvůrčí uplatnění** nových pohybových dovedností

2.6.2 HERNÍ TRÉNINK

V herním tréninku dominuje specifická herní činnost, kdy rozvíjíme pohybové dovednosti, které jsme se naučili v nácviku a přitom se zaměřujeme na rozvoj všech pohybových schopností. Herním tréninkem zlepšujeme technickou a taktickou úroveň herních činností a navíc stimulujeme kondiční složku. Při rozvoji pohybových schopností v herním a kondičním tréninkovém procesu je velice důležitá znalost principů manipulace se zátěží. Zde musíme při tvorbě tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj pohybových schopností zohlednit:

- intenzitu činnosti
- délku zatěžování
- počet zatěžových intervalů v jedné sérii
- délka odpočinku mezi zátěžemi v sérii
- počet sérií
- délku odpočinku mezi sériemi
- charakter činnosti při odpočinku

Poměr nácviku, herního a kondičního tréninku se liší v závislosti na výkonnostní úrovni i věkové kategorii hráčů. Votík (2011)

Z výše uvedeného plyne, že herní trénink lze využít pro zvýšení úrovně kondice. Tento druh tréninku upřednostňuje většina hráčů. Herní trénink je pro hráče záživnější a soutěživá forma při hrách napomáhá motivační složce. Hráč je pohlčen průběhem hry a aktuálně si neuvědomuje kondiční náročnost cvičení.

Jak píše ve svém článku Neradil (2011), kdy popisuje filozofii holandského trenéra a sportovního vědce a odborníka Raymonda Verheijena, který tvrdí, že fotbalová kondice se získá hraním fotbalu. Stačí od začátku jedna tréninková jednotka v týdnu s cíleným hlavním kondičním úkolem. Proto je kondice v další části sezóny nejen zachována, ale i podle jeho vzoru krok za krokem vylepšována tak, že hráči jsou na konci sezóny prokazatelně výkonnější. Tudíž jak tvrdí Verheijen: „Netrénovat kondici, abychom mohli hrát fotbal, nýbrž hrát fotbal, abychom se mohli dostat do kondice.“

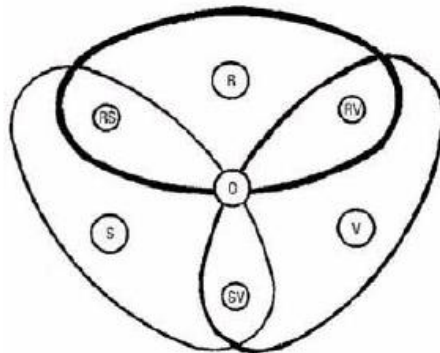
2.6.3 KONDIČNÍ TRÉNINK

Dle Votíka (2011) je kondiční trénink druh tréninkového procesu, kdy rozvíjíme pohybové schopnosti nespécifickými prostředky (bez míče). Formy kondičního tréninku mohou být např. běh v terénu či dráze, skokanská cvičení, cvičení v posilovně atd. Jak bylo výše uvedeno, v kondičním tréninku rozvíjíme pohybové schopnosti, které rozdělujeme na kondiční a koordinační.

A. Kondiční schopnosti jsou závislé na kvalitě fyziologických procesů v lidském těle. Těmito procesy získáváme potřebnou energii k provádění pohybu. Mezi kondiční pohybové schopnosti patří:

- silové schopnosti
- vytrvalostní schopnosti
- rychlostní schopnosti

Grafické znázornění pohybových schopností viz Obrázek 1.



RS – rychlá síla R – rychlost RV – rychlostní vytrvalost V – vytrvalost
SV – silová vytrvalost S – síla O - obratnost

Obrázek 1 Schéma vztahu mezi pohybovými schopnostmi. Dovalil, Choutka (1991).

Pro správné dávkování zátěže v kondičním, ale i herním tréninku je důležité znát podstaty energetického krytí pohybové činnosti. Dávkováním máme na mysli, jak již bylo výše uvedeno: intenzita činnosti, délka trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů, délka odpočinku a charakter odpočinku.

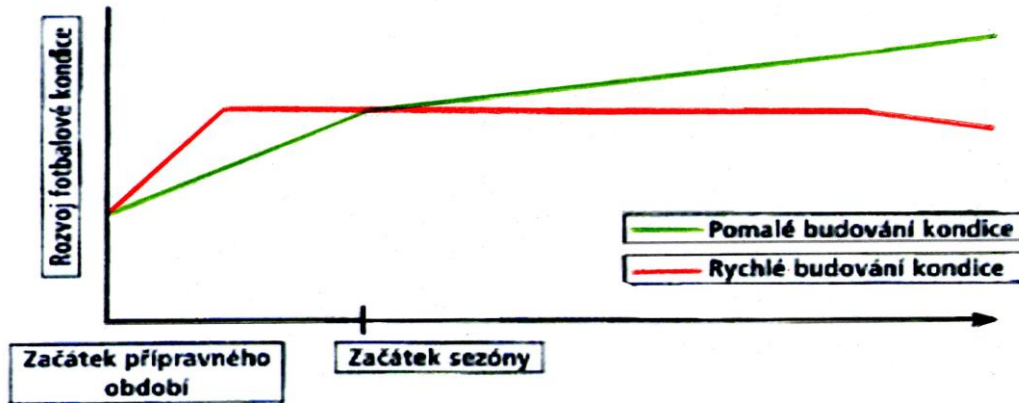
Známe dva základní mechanismy přeměny energie v organismu:

- 1) **anaerobní** - bez přístupu kyslíku, který dále dělíme dle tvorby laktátu na:
 - a) **anaerobně alaktátový** - bez významné tvorby laktátu – kde je nejčastěji délka zatížení 5-6 s (maximálně do 20 s), intenzita zatížení je maximální, zdroje krytí energie jsou ATP, CP ve svalech, energeticky zajišťuje rozvoj rychlostních schopností a výbušné silové schopnosti.
 - b) **anaerobně laktátový** – s významnou tvorbou laktátu – kde je délka zatížení cca do 2 minut, intenzita zatížení je submaximální, zdroj energie glykogen, energeticky zajišťuje rozvoj rychlostní vytrvalosti. Laktát ve vysoké koncentraci výrazně ovlivňuje činnost všech orgánů, úroveň koordinačních schopností, jeho příčinou klesá intenzita a kvalita pohybu.
- 2) **aerobní** - za přístupu kyslíku – sem patří dlouhodobá pohybová činnost) cca od 2 minut k desítkám minut popřípadě až k hodinám, intenzita zatížení je nízká až střední, zdroje energie krytí energie jsou glykogen a tuky, energeticky zajišťuje rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. Při střednědobé či dlouhodobé činnosti nižší intenzity k významné tvorbě laktátu nedochází.

Bukač (2009) tvrdí, že kondiční trénink je neoddělitelnou součástí herního tréninku a soutěžní praxe. Kondiční trénink se podílí na herní přeměně, neboť kondiční dispozice samy o sobě herní motoriku nekultivují. Hlavním ukazatelem kondiční užítosti je úroveň realizovaných herních dovedností v podmínkách utkání.

Neradil (2011) píše, že tradiční model kondičního tréninku se snaží dostat hráče do kondice co možná nejrychleji na začátek sezóny. Z čistě atletického pohledu se to dokonce daří u hráčů, kteří se nezraní – často čteme o vynikajících výkonech a výsledcích v přípravných utkáních. Tyto výsledky jsou spíše náhodné. Nejsou důsledkem intenzivního technicko – taktického tréninkového procesu, ale jednoduše vznikají díky velké chuti hráčů na fotbal po mnohých běžeckých tréninkových jednotkách. Běžecky jsou hráči připraveni zcela předčasně – již po 3-4 týdnech jsou na vysoké úrovni. Zde ovšem hrozí nebezpečí, že rychle rozvinutá kondice také opět rychle klesá. Oproti tomu pomalu

budovaná kondice vydrží déle. /viz obr. 2/ Hlavní výhodou pomalého budování kondice je vytváření stabilního základu, na kterém je možné další budovat další výkonnostní zlepšení.



Obrázek 2 Rozdíly rychlého a pomalého budování fotbalové kondice. Neradil (2011)

B. Koordinační schopnosti jsou závislé na procesech řízení a regulace pohybu. Úroveň koordinačních schopností výrazně ovlivňuje kvalitu technické části herní činnosti. Mezi koordinační schopnosti patří:

- obratnostní schopnosti
- rovnováhové schopnosti
- rytmické schopnosti
- pohyblivostní schopnosti
- rychlostní schopnosti

2.6.4 REGENERACE, VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

V celoročním tréninkovém procesu má nezbytnou část **regenerace**. Regenerace organismu je stejně důležitá jako zatěžování. Regeneraci máme na mysli jak fyzickou, tak i psychickou. Nejjednodušším způsobem zotavení organismu je klidový režim a pasivní odpočinek. Vrcholový sportovec, ale nemá tolik času, aby nechal své tělo regenerovat

pouze pasivním odpočinkem. Na vrcholové úrovni se používá aktivních regeneračních procedur, které organizmu pomáhají rychleji se po zátěži zotavit. Při podcenění regeneračního procesu se může únava kumulovat a může dojít k poklesu výkonnosti či až k přetrénování. Dost často se i díky zanedbané regeneraci objevují zranění. Pro vrcholové sportovce je základem regenerace organismu dodržování správné životosprávy, což v praxi znamená dostatek kvalitního spánku, kvalitní jídelníček s dostatkem vitamínů a minerálních látek, propracovaný pitný režim atd. Ve vrcholovém sportu se to, jak se o sebe hráč stará a dodržuje zásady správné životosprávy, nazývá profesionalita. Správným dodržováním regeneračního procesu si může hráč prodloužit svou aktivní profesionální kariéru.

Zde předkládám některé možné druhy prostředků používaných k regeneraci organismu:

- doplňkové sporty např. plavání, tenis, cyklistika atd.
- provádění kompenzačních a protahovacích cvičení
- klasické masáže, hydromasáže, akupunktura, kryoterapie, saunování atd.

Výživa – je důležité, aby byla dostatečně pestrá a plnohodnotná. Strava musí být lehce stravitelná s dostatečným obsahem vitamínů a minerálů, aby se organismus nezatěžoval zbytečně dlouhou dobu trávením těžce stravitelné potravy, a tím spotřeboval energii potřebnou pro regeneraci zatíženého organismu tréninkovým procesem. Při stravě v době tréninkového procesu a utkání je důležité i správné načasování.

Pitný režim – základem pitného režimu je čistá voda, která je základem všech tekutin v lidském těle. Profesionální sportovci při tréninkovém procesu značné množství vody z těla ztratí v podobě potu, a proto je důležité, aby spotřeba tekutin byla vyšší než u nesportující populace. V průběhu tréninku a utkání lze použít iontové nápoje, které dodávají tělu nejen potřebnou tekutinu, ale i minerální látky, jež se při zátěži z organismu spotřebovávají. Po zátěži lze použít hypotonické nápoje, které jsou řidší než krevní plazma, což umožní rychlejší vstřebávání obsažených látek. Votík (2011)

2.6.5 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Vrcholový fotbal sebou nese nejen velké fyzické, ale i psychické zatížení. Obě složky jsou propojeny. Zvýšená fyzická zátěž sebou přináší psychický tlak na hráče. Každý hráč je osobnostně jiný a je věcí trenéra a jeho zkušeností, jak dokáže hráče a jejich temperament využít, popřípadě zkrotit pro dobro celého mužstva. V profesionálním fotbale se „točí“ mnoho peněz a to je další složka, která působí na psychiku hráčů a trenérů. Profesionální hráči jsou podle svých smluv hodnoceni dle výsledků mužstva. Proto každé vítězství přináší hráčům osobní či kolektivní finanční ohodnocení, což může vyvolat jak pozitivní, tak i negativní reakce. Profesionální fotbal je specifický v tom, že hráči mají své individuální smlouvy, ale odpovědnost za výsledek má celý kolektiv. To může být hodně stresující, neboť např. neproměněný pokutový kop ovlivní výsledek celého mužstva, a tím i výši finančních prostředků, které mužstvo z klubové pokladny obdrží. Ve vrcholovém fotbale je hodně stresových situací a i na ně se musí hráči v přípravném období nachystat. Psychika má podle mě minimálně 70 % vliv na výkon hráče v soutěžním utkání. Hodně hráčů v tréninkovém procesu podávají diametrálně odlišné výkony, než později v soutěžním utkání. Toto je dle mého názoru způsobeno nedostatečnou psychickou připraveností a vyzrálostí hráče.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 POPIS ZKOUMANÉHO SOUBORU

Zkoumaným souborem bylo mužstvo fotbalového klubu FC Viktoria Plzeň v době od 17. 6. 2013 do 12. 7. 2013 pod vedením trenéra Pavla Vrby a v době od 18. 6. 2014 do 18. 7. 2014 pod vedením trenéra Dušana Uhrina mladšího.

3.2 METODY SBĚRU DAT

Při rozboru tréninkové dokumentace jsem použil **metodu obsahové analýzy primárních zdrojů**. Jako primární zdroje byly použity tréninkové plány pro dané období.

Při konzultaci s trenéry Pavlem Vrbou, Dušanem Uhrinem mladším, ale i s jejich asistentem Jiřím Skálou, byla použita **metoda kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru**.

3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT

Při zpracování tabulek a grafickém vyjádření četností v procentech byly použity **metody deskriptivní statistiky**.

4 VÝSLEDKY

V této kapitole nejprve zanalyzujeme jednotlivá letní přípravná období a následně je mezi sebou porovnáme. Dle tréninkových plánů, které jsem se svolením obou hlavních trenérů jak Pavla Vrby, tak i Dušana Uhrina mladšího, obdržel od jejich společného asistenta Jiřího Skály, jsem zpracoval jednotlivé tabulky a grafy.

4.1 ANALÝZA OBSAHU LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ 2013

Program FC Viktoria Plzeň v období od 17. 6. 2013 do 12. 7. 2013 byl následovný:

- 1. týden:** 17.06. - dopoledne – trénink
(kondiční) - odpoledne – trénink
 18.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink
 19.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – utkání – Senco Doubravka – Viktorie – 0:8
 20.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink
 21.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink
22.06. - odpoledne – utkání – FC Rokycany – Viktoria – 2:8
- 2. týden** 23.06. - volno
(smíšená) 24.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink
 25.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink
 26.06. - dopoledne – trénink
 - odpoledne – trénink

27.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

28.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria - Baník Sokolov – 1:2

29.06. - volno

30.06. - volno + přesun na soustředění do Rakouska

3. týden 01.07. - odpoledne – trénink

(herní) 02.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

03.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria – SpVgg Greuther Fürth – 0:1

04.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

05.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

06.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria – FK Krasnodar – 2:2

07.07. - dopoledne – trénink

4. týden 08.07. - dopoledne – trénink

(vyladovací) - odpoledne – trénink

09.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria – CRZ Kluž – 4:1

10.07. - volno

11.07. - odpoledne – trénink

12.07. - odpoledne – 1. soutěžní utkání – Superpohár FAČR

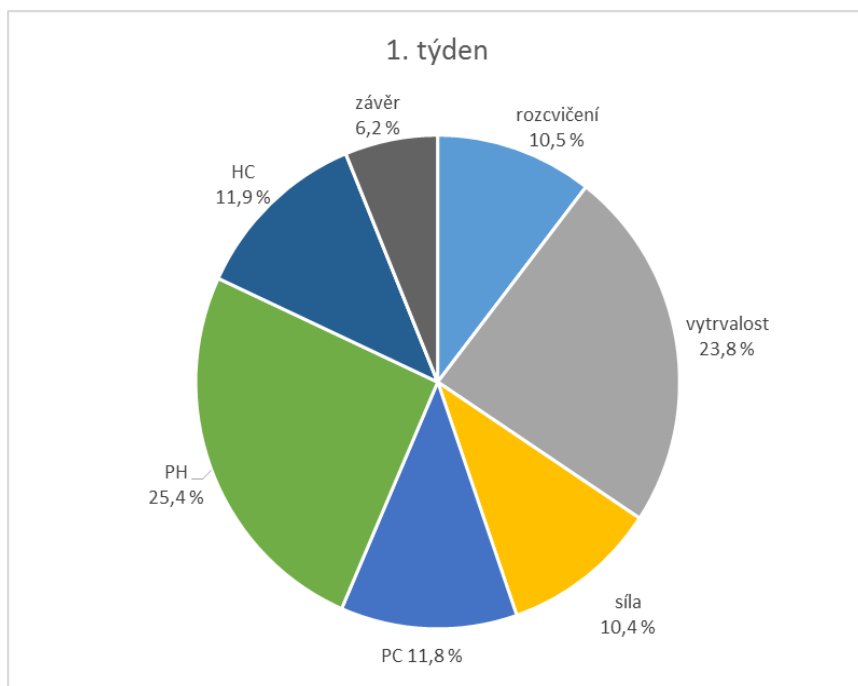
Z výše uvedeného programu plyne, že LPO bylo dlouhé 25 dnů. Bylo rozloženo do 4 týdnů. 1. týden lze označit za kondiční část, 2. týden za část smíšenou, 3. týden jako část herní a závěrečný 4. týden probíhala vyladovací část. LPO se skládalo z 32 tréninkových jednotek a 6 přípravných utkání. Hráči měli během tohoto období 4 dny volna. Celkové tréninkové zatížení LPO 2013 (trénink bez přípravných utkání) bylo 40 hodin a 32 minut. Družstvo absolvovalo jedno herní soustředění v Rakousku.

Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 3.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
1	8				5	60	15		5	93
2	15		32	40					5	92
3	8				35	25			5	73
4	10		60						5	75
5	5				5	20	40		5	75
6	5				35	45			5	90
7	5		60						5	70
8	5				5	34	31		5	80
9	15		20	35					5	75
celkem	76	0	172	75	85	184	86	0	45	723
%	10,5	0	23,8	10,4	11,8	25,4	11,9	0	6,2	100

Tabulka 3 Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 1 Struktura TP 1. týden LPO 2013

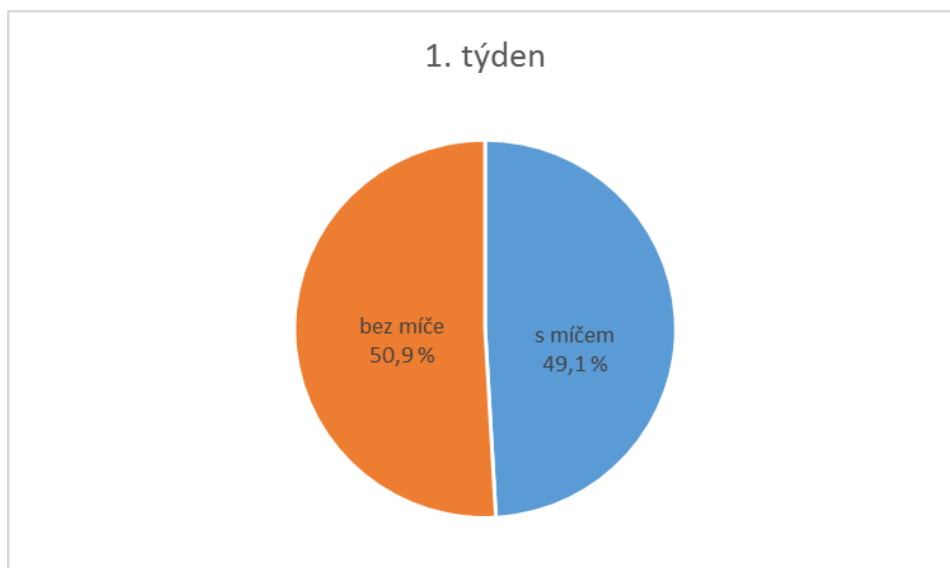
V 1. týdnu LPO (kondiční část) v TP převládaly průpravné hry (25,4 %) a rozvoj vytrvalostních schopností (23,8 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink ve 49,1 % oproti kondičnímu tréninku ve 34,2 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 16,7 %. /viz Graf 1/

Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 4.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
1.	80	13	93
2.	0	92	92
3.	60	13	73
4.	0	75	75
5.	65	10	75
6.	80	10	90
7.	0	70	70
8.	70	10	80
9.	0	75	75
celkem	355	368	723
%	49,1	50,9	100

Tabulka 4 Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 2 TP s míčem a bez míče 1. týden LPO 2013

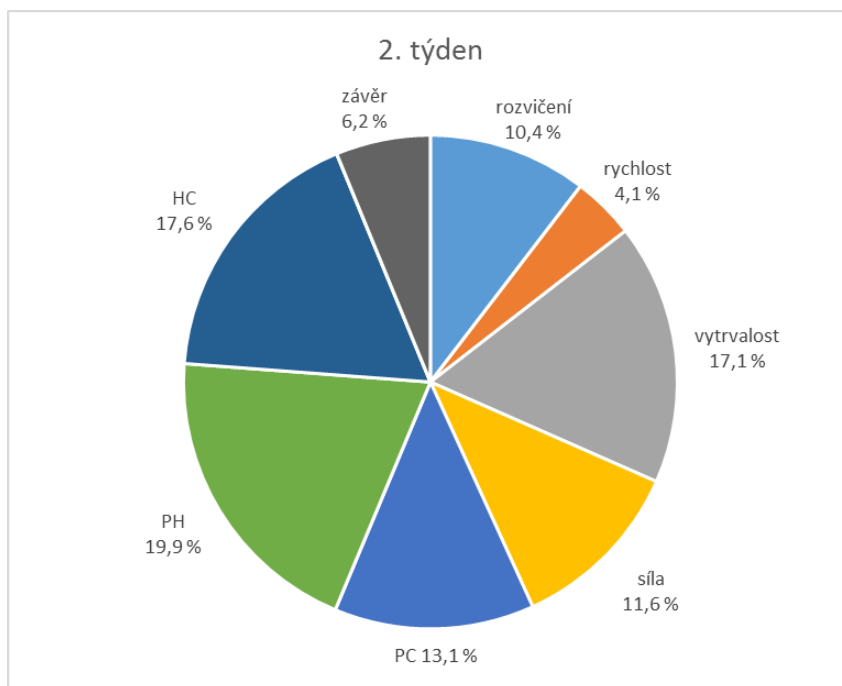
Trénink s míčem a bez míče byl takřka vyrovnaný: 50,9 % trénink bez míče oproti 49,1 % tréninku s míčem. /viz Graf 2/

Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 5.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
10	8				5	55	20		5	93
11	10		30	45					5	90
12	8				39		36		5	88
13	10		60						5	75
14	8				5	33	20		5	71
15	8				20	30	18		5	81
16	8				27	28	15		5	83
17	8		35	40					5	88
18	8	30					20		5	63
celkem	76	30	125	85	96	146	129	0	45	732
%	10,4	4,1	17,1	11,6	13,1	19,9	17,6	0	6,2	100

Tabulka 5 Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 3 Struktura TP 2. týden LPO 2013

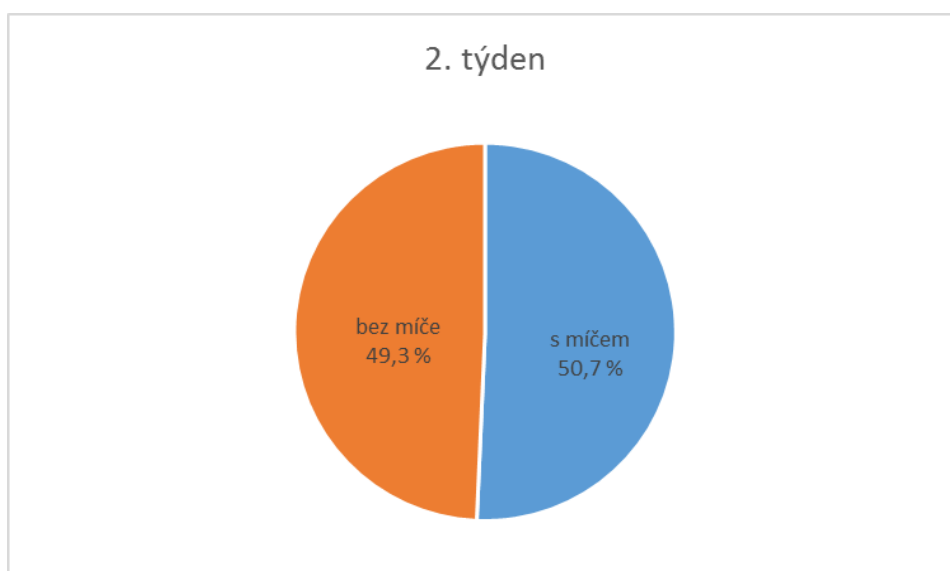
Ve 2. týdnu LPO (smíšená část) v TP převládaly průpravné hry (19,9 %), herní cvičení (17,6 %) a rozvoj vytrvalostních schopností (17,1 %). V kondičním tréninku se již objevila cvičení na rozvoj rychlostních schopností (4,1 %). Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 16,6 %. /viz Graf 3/

Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 6.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
10.	80	13	93
11.	0	90	90
12.	75	13	88
13.	0	75	75
14.	58	13	71
15.	68	13	81
16.	70	13	83
17.	0	88	88
18.	20	43	63
celkem	371	361	732
%	50,7	49,3	100

Tabulka 6 Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 4 TP s míčem a bez míče 2. týden LPO 2013

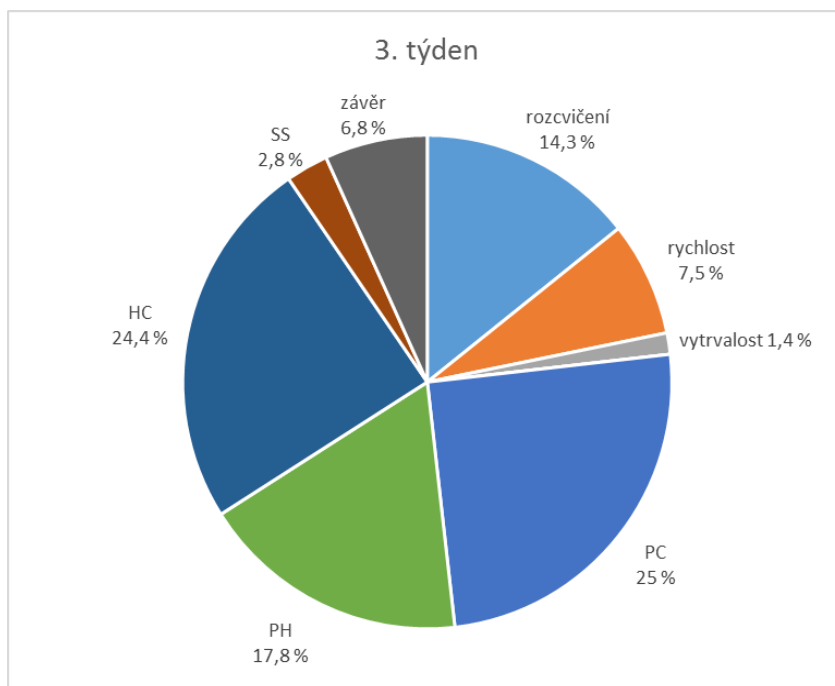
Trénink s míčem a bez míče byl takřka vyrovnaný: 49,3 % trénink bez míče oproti 50,7 % tréninku s míčem. /viz Graf 4/

Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 7.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
19	15	20	10		20		22		5	92
20	10				45	18			5	78
21	10				5	18	55		5	93
22	10				5		15	20	5	55
23	10				24	16	22		5	77
24	10					30	20		5	65
25	10	35			35				5	85
26	10					30	20		5	65
27	10						25		5	40
28	10				49	18			5	82
celkem	105	55	10	0	183	130	179	20	50	732
%	14,3	7,5	1,4	0	25	17,8	24,4	2,8	6,8	100

Tabulka 7 Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 5 Struktura TP 3. týden LPO 2013

Ve 3. týdnu LPO (herní část) v TP převládaly herní cvičení (24,4 %), průpravná cvičení (25 %) a průpravné hry (17,8 %). Z kondičních schopností se rozvíjela rychlost (7,5 %) a minimálně vytrvalost (1,4 %). V tomto týdnu se poprvé objevil i trénink standardních situací (2,8 %). Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 21,1 %. /viz Graf 5/

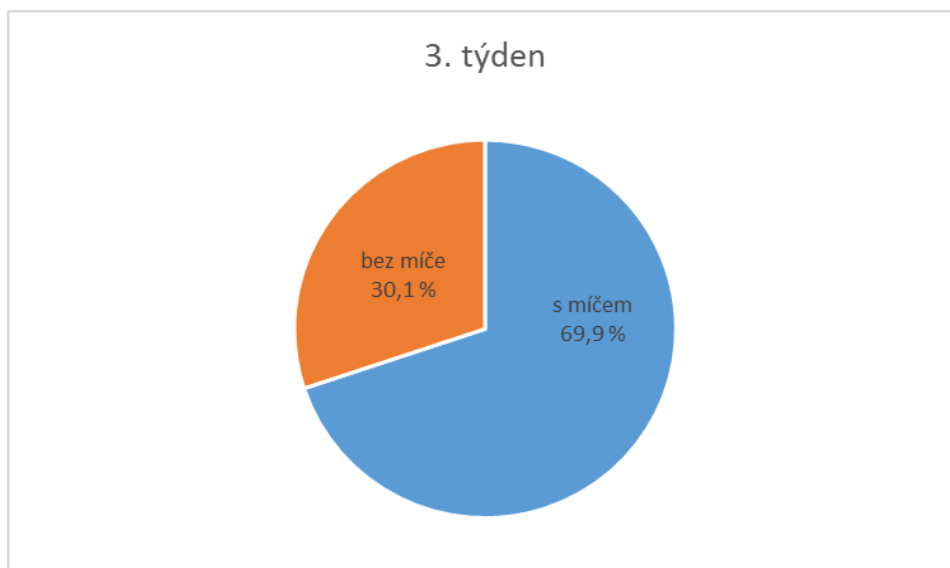
Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 8.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
19.	42	50	92
20.	63	15	78
21.	78	15	93
22.	40*	15	55
23.	62	15	77
24.	50	15	65
25.	35	50	85
26.	50	15	65
27.	25	15	40
28.	67	15	82
celkem	512	220	732
%	69,9	30,1	100

Tabulka 8 Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 6 TP s míčem a bez míče 3. týden LPO 2013

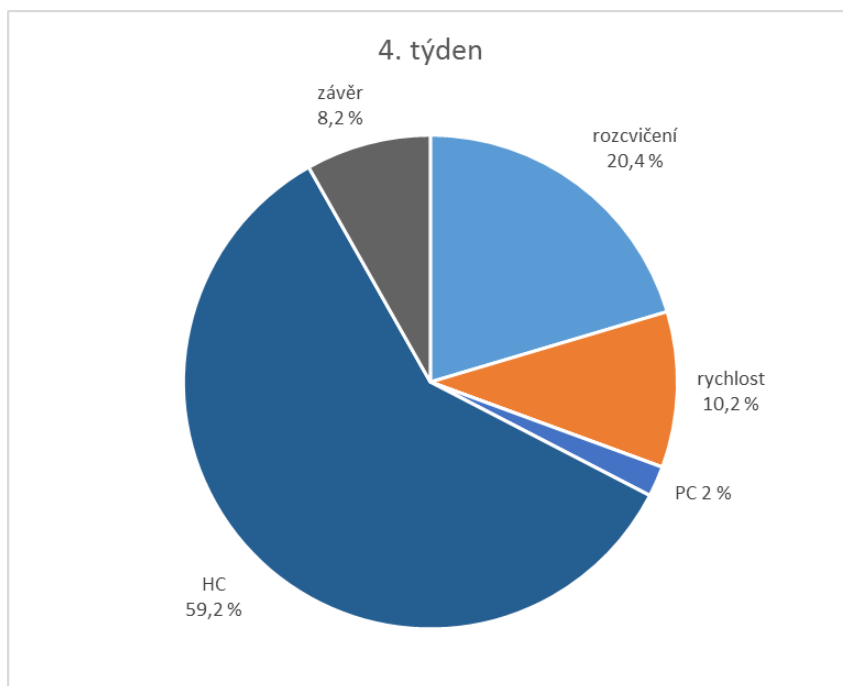
Trénink s míčem (69,9 %) převažoval nad tréninkem bez míče (30,1 %). /viz Graf 6/

Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 9.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
29	20	25					25		5	75
30	10						45		5	60
31	10						25		5	40
32	10				5		50		5	70
celkem	50	25	0	0	5	0	145	0	20	245
%	20,4	10,2	0	0	2	0	59,2	0	8,2	100

Tabulka 9 Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 7 Struktura TP 4. týden LPO 2013

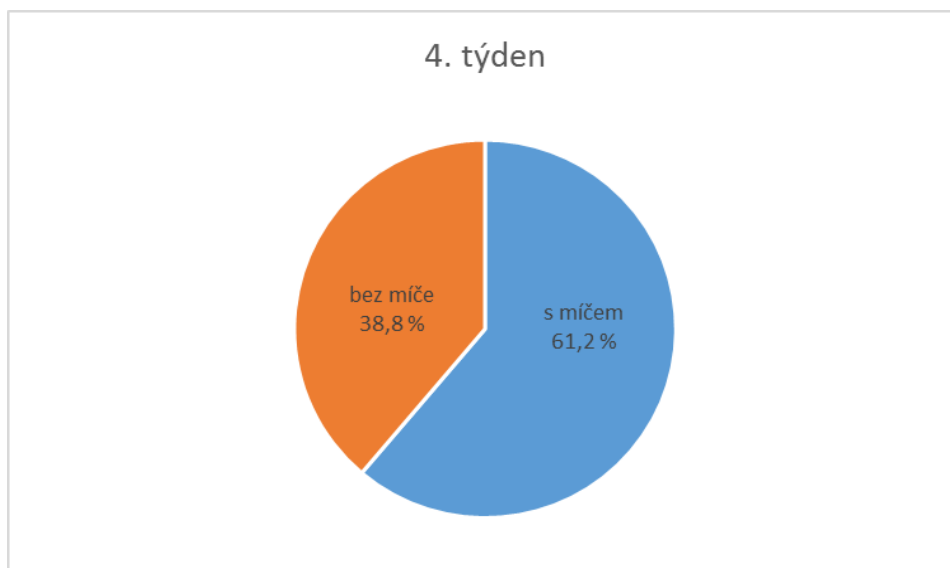
Ve 4. týdně LPO (vyladovací část) v TP dominují herní cvičení (59,2 %). Z kondičních schopností jsou rozvíjeny pouze rychlostní schopnost (10,2 %). Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 28,6 %. /viz Graf 7/

Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2013 je uvedena v Tabulce 10.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
29.	25	50	75
30.	45	15	60
31.	25	15	40
32.	55	15	70
celkem	150	95	245
%	61,2	38,8	100

Tabulka 10 Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 8 TP s míčem a bez míče 4. týden LPO 2013

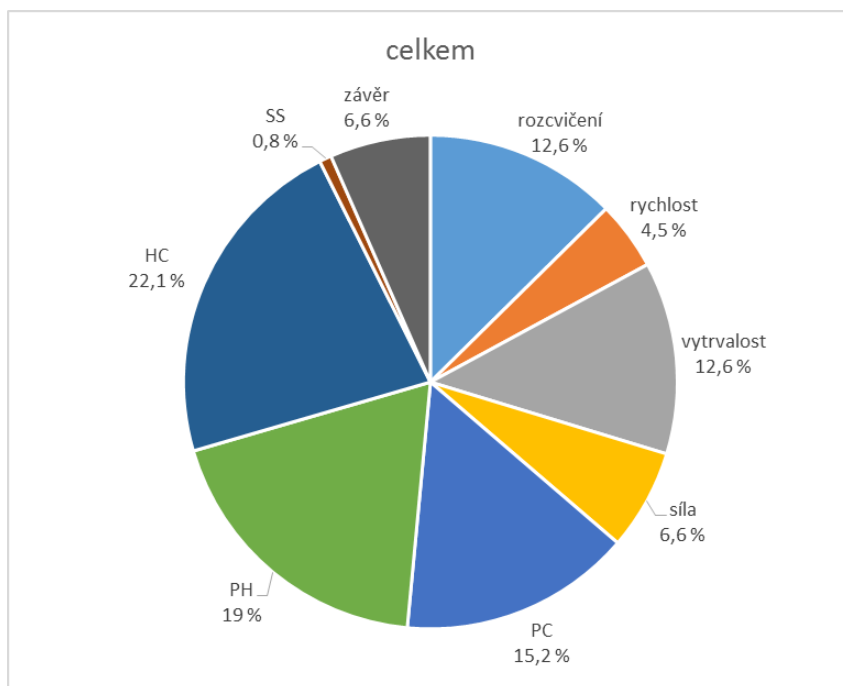
Trénink s míčem (61,2 %) převládá nad tréninkem bez míče (38,8 %). /viz Graf 8/

Celková analýza struktury TP LPO 2013 je uvedena v Tabulce 11.

2013	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
celkem	307	110	307	160	369	460	539	20	160	2432
%	12,6	4,5	12,6	6,6	15,2	19	22,1	0,8	6,6	100

Tabulka 11 Celková analýza struktury TP LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 9 Celková struktura TP LPO 2013

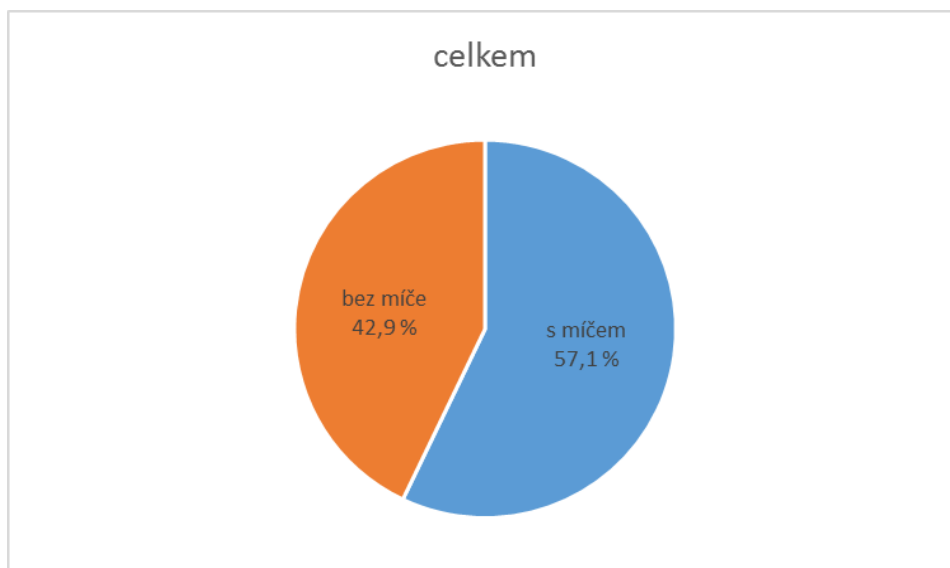
Celkově lze říci, že v průběhu LPO 2013 v tréninkovém procesu převládá herní trénink (56,3 %) nad tréninkem kondičním (23,7 %). Překvapivé zjištění je, že standardní situace v celkovém procentuálním zastoupení odpovídají necelému 1 % TP. Úvodní a závěrečná část obsahovaly společně 19,2 % TP. /viz Graf 9/

Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2013 je uvedena v Tabulce 12.

2013	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
celkem	1388	1044	2432
%	57,1	42,9	100

Tabulka 12 Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2013

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 10 Celkový TP s míčem a bez míče LPO 2013

Výše uvedené vyhodnocení odpovídá i celkovému porovnání tréninku s míčem (57,1 %) oproti tréninku bez míče (42,9 %). /viz Graf 10/

4.2 ANALÝZA OBSAHU LETNÍHO PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ 2014

Program FC Viktoria Plzeň v období od 18.6.2014 do 18.7. 2014 byl následovný:

1. týden	18.06. - dopoledne – trénink
(kondiční)	- odpoledne – trénink
	19.06. - dopoledne – trénink
	- odpoledne – trénink
	20.06. - dopoledne – trénink
	- odpoledne – trénink
	21.06. - odpoledne – utkání – Domažlice – Viktoria - 1:8
	<u>22.06. - volno</u>
2. týden	23.06. - dopoledne – trénink
(kondiční)	- odpoledne – trénink
	24.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

25.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria - Sokolov – 4:1

26.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

27.06. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

28.06. - odpoledne – utkání – Viktoria – Most – 5:1

29.06. - volno

3. týden 30.06. - dopoledne – trénink

(smíšená) - odpoledne – trénink

01.07. - dopoledne – přesun na soustředění do Rakouska

- odpoledne – trénink

02.07. - dopoledne – trénink

03.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

04.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – utkání – Viktoria – Karabach Agdam – 1:3

05.07. - dopoledne – trénink

06.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

4. týden 07.07. - dopoledne – trénink

(herní) - odpoledne – utkání – Viktoria – Lokomotiv Moskva – 2:4

08.07. - dopoledne – trénink

09.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

10.07. - dopoledne – trénink

- odpoledne – trénink

11.07. - odpoledne – trénink

12.07. - odpoledne – utkání – Ingolstadt – Viktoria - 2:2

13.07. - volno

5. týden 14.07. - odpoledne – trénink

(vyladovací) 15.07. - dopoledne – trénink

16.07. - dopoledne – trénink

17.07. - odpoledne - trénink

18.07. - odpoledne - 1. soutěžní utkání – Superpohár FAČR

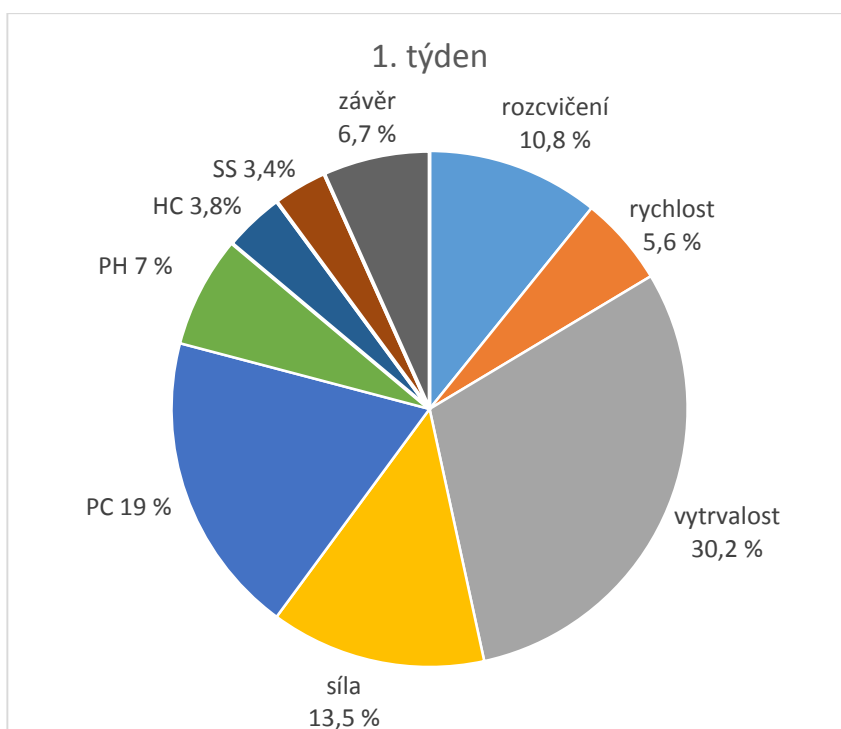
Z výše uvedeného programu plyne, že LPO bylo dlouhé 30 dnů. Bylo rozloženo do 5 týdnů. 1. a 2. týden lze označit za kondiční část, 3. týden za část smíšenou, 4. týden jako část herní a závěrečný 5. týden probíhala vyladovací část. LPO se skládalo z 36 tréninkových jednotek a 6 přípravných utkání. Hráči měli během tohoto období 3 dny volna. Celkové tréninkové zatížení LPO 2013 (trénink bez přípravných utkání) bylo 41 hodin a 18 minut. Družstvo absolvovalo jedno herní soustředění v Rakousku.

Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 13.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
1	8	20			11		10	15	5	69
2	8		40	30					5	83
3	8	5			25	16	7		5	66
4	8		45	25					5	83
5	8				49	15			5	77
6	8		50	5					5	68
celkem	48	25	135	60	85	31	17	15	30	446
%	10,8	5,6	30,2	13,5	19	7	3,8	3,4	6,7	100

Tabulka 13 Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 11 Struktura TP 1. týden LPO 2014

V 1. týdnu LPO (kondiční část) v TP převládá rozvoj vytrvalostních schopností (30,2 %) a průpravná cvičení (19 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink ve 29,8 % oproti kondičnímu tréninku ve 49,3 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 17,5 %. Překvapivé je zařazení nácviku standardních situací v této době, a to ve 3,4 %. /viz Graf 11/

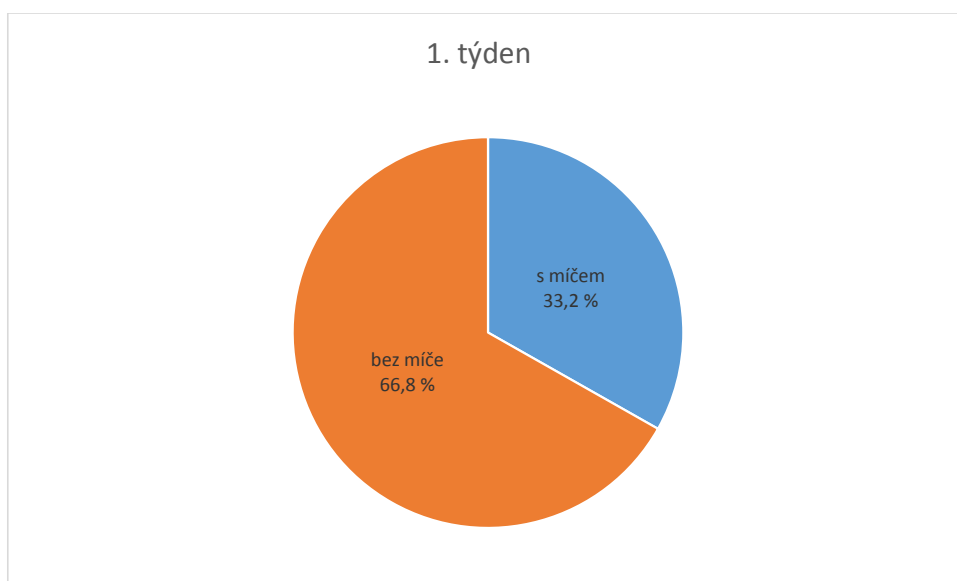
Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 14.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
1	36*	33	69
2	0	83	83
3	48	18	66
4	0	83	83
5	64	13	77
6	0	68	68
celkem	148	298	446
%	33,2	66,8	100

Tabulka 14 Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 12 TP s míčem a bez míče 1. týden LPO 2014

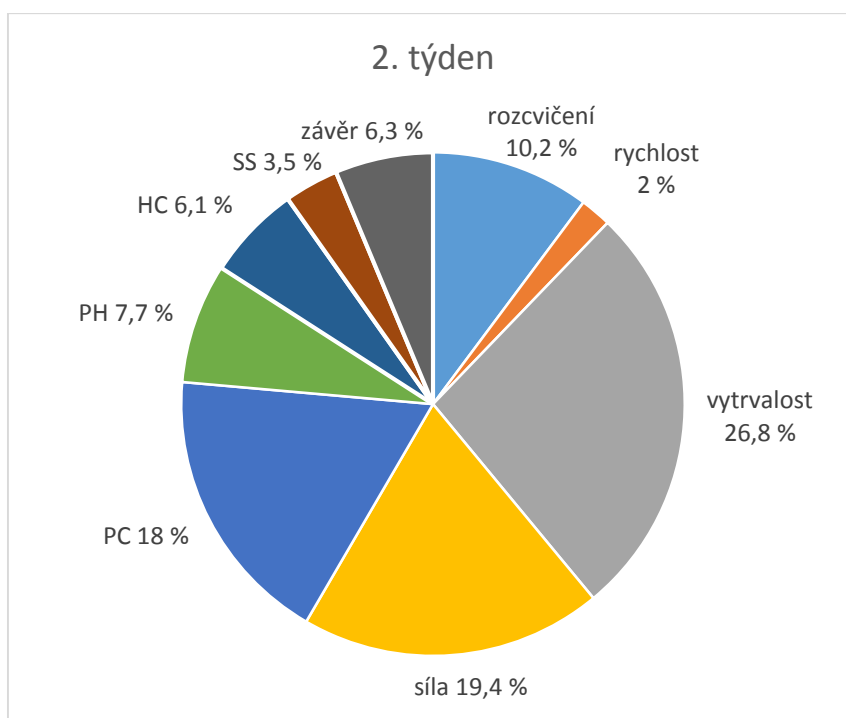
V této kondiční části LPO převažoval trénink bez míče (66,8 %) oproti tréninku s míčem (33,2 %). /viz Graf 12/

Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 15.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
7	8	14			23		18	15	5	83
8	8		45	35					5	93
9	8				45	25			5	83
10	8		50	30					5	93
11	8				40	8		10	5	71
12	8			43					5	56
13	8		50						5	63
14	8				20	22	25		5	80
15	8		45	30					5	88
celkem	72	14	190	138	128	55	43	25	45	710
%	10,2	2	26,8	19,4	18	7,7	6,1	3,5	6,3	100

Tabulka 15 Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 13 Struktura TP 2. týden LPO 2014

Ve 2. týdnu LPO (kondiční část) v TP převládá rozvoj vytrvalostních schopností (26,8 %) a rozvoj silových schopností (19,4 %). V herním tréninku převládala průpravná cvičení (18 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink ve 31,8 % oproti kondičnímu tréninku ve 48,2 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly dohromady 15,5 %. Nácvik standardních situací byl v této době obsažen ve 3,5 %. /viz Graf 13/

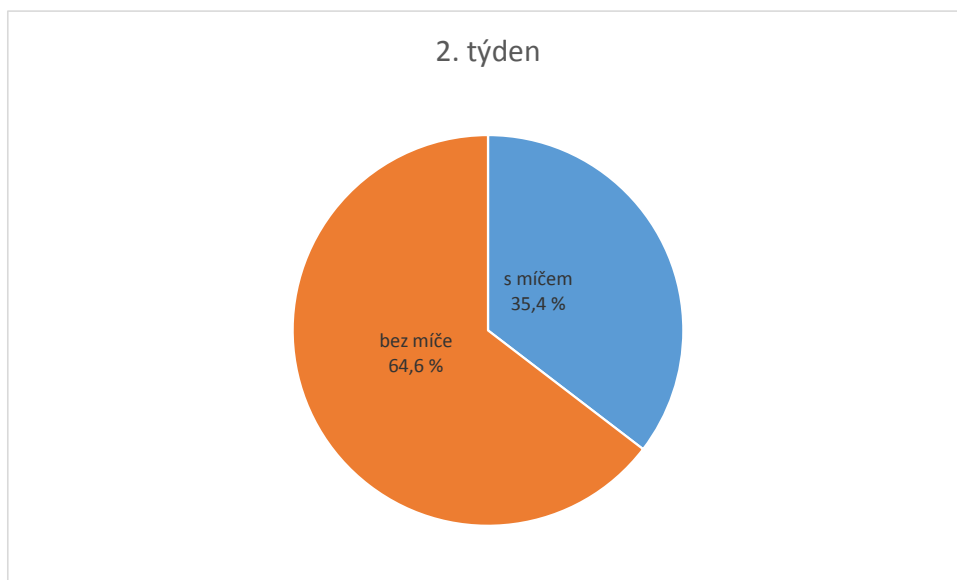
Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 16.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
7	56*	27	83
8	0	93	93
9	70	13	83
10	0	93	93
11	58*	13	71
12	0	56	56
13	0	63	63
14	67	13	80
15	0	88	88
celkem	251	459	710
%	35,4	64,6	100

Tabulka 16 Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 14 TP s míčem a bez míče 2. týden LPO 2014

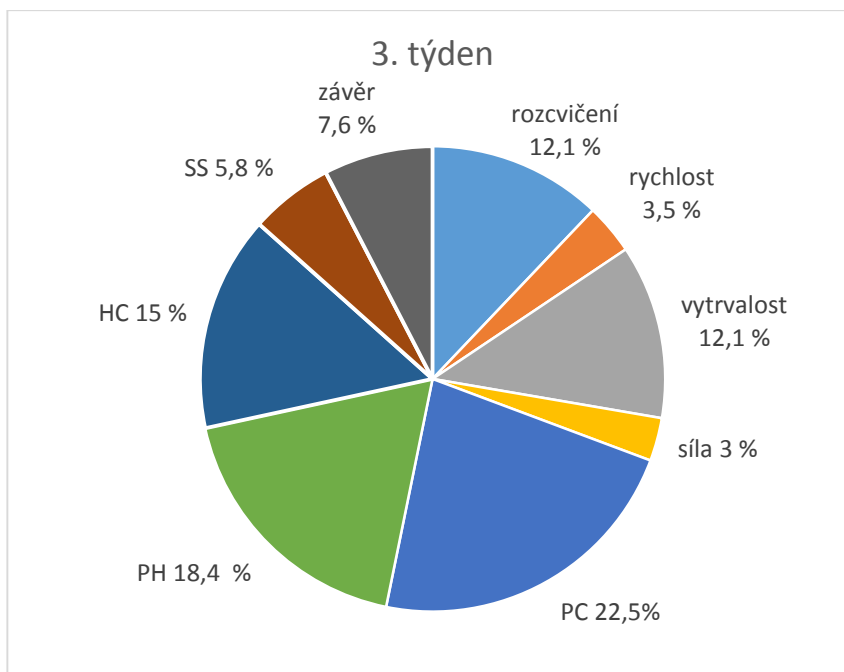
V této kondiční části LPO opět převažoval trénink bez míče (64,6 %) oproti tréninku s míčem (35,4 %). /viz Graf 14/

Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 17.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
16	8	10			23		16	15	5	77
17	8			20		49			5	82
18	8		45						5	58
19	8	8			24	35			5	80
20	8				26	11	15	13	5	78
21	8				18	12	18		5	61
22	8	5			18		25		5	61
23	8		35						5	48
24	8				10		25	10	5	58
25	8				30	15			5	58
celkem	80	23	80	20	149	122	99	38	50	661
%	12,1	3,5	12,1	3	22,5	18,4	15	5,8	7,6	100

Tabulka 17 Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 15 Struktura TP 3. týden LPO 2014

Ve 3. týdnu LPO (smíšená část) v TP převládala herní trénink. V kondičním tréninku převládala rozvoj vytrvalostních schopností (12 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink v 55,9 % oproti kondičnímu tréninku v 18,6 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly společně 19,7 %. Nácvik standardních situací byl v této době obsažen v 5,8 %. /viz Graf 15/

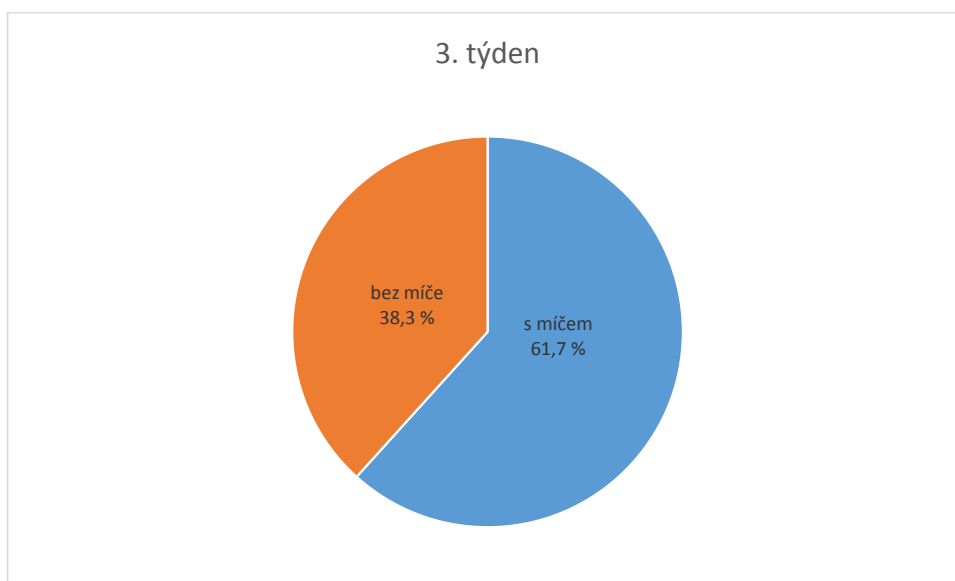
Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 18.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
16	54*	23	77
17	49	33	82
18	0	58	58
19	59	21	80
20	65*	13	78
21	48	13	61
22	43	18	61
23	0	48	48
24	45*	13	58
25	45	13	58
celkem	408	253	661
%	61,7	38,3	100

Tabulka 18 Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 16 TP s míčem a bez míče 3. týden LPO 2014

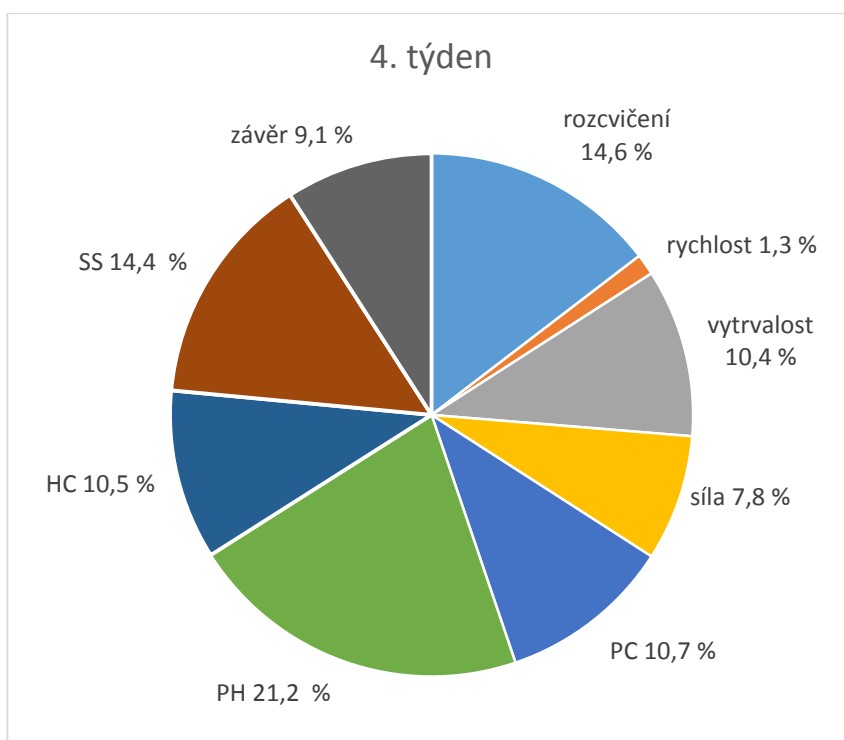
V této smíšené části LPO již převažoval trénink s míčem (61,7 %) oproti tréninku bez míče (38,3 %). /viz Graf 16/

Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 19.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
26	8	5			5		20		5	43
27	8		40						5	53
28	8			30					5	43
29	8				26	38			5	77
30	8					23		15	5	51
31	8					20		20	5	53
32	8				10		20	20	5	63
celkem	56	5	40	30	41	81	40	55	35	383
%	14,6	1,3	10,4	7,8	10,7	21,2	10,5	14,4	9,1	100

Tabulka 19 Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 17 Struktura TP 4. týden LPO 2014

Ve 4. týdnu LPO (herní část) v TP převládala opět herní trénink hlavně ve formě průpravných her (21,2 %). V kondičním tréninku převládala opět rozvoj vytrvalostních schopností (10,4 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink v 42,4 % oproti kondičnímu tréninku v 19,5 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly společně 23,7 %. Nácvik standardních situací se navýšil v této době na 14,4 %. /viz Graf 17/

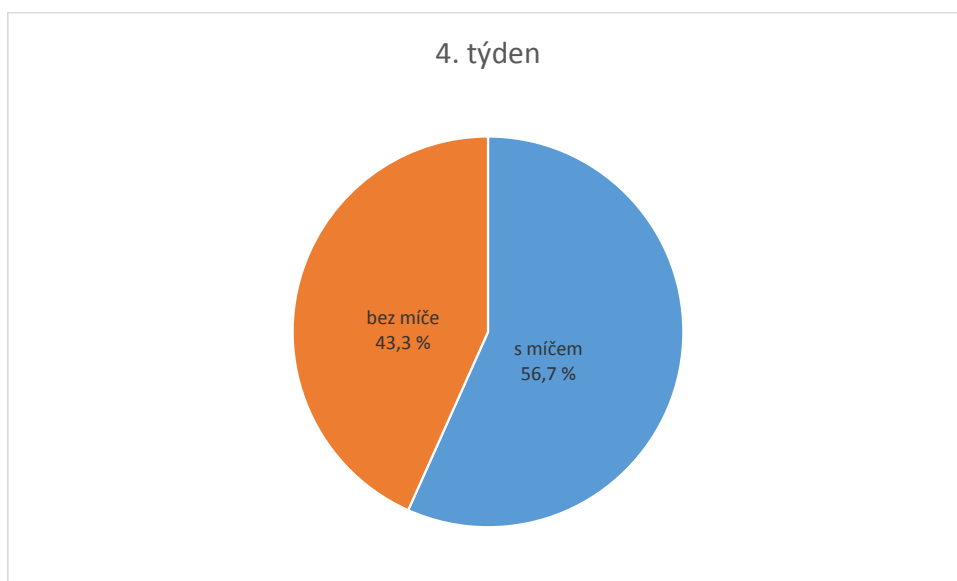
Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 20.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
26	25	18	43
27	0	53	53
28	0	43	43
29	64	13	77
30	38*	13	51
31	40*	13	53
32	50*	13	63
celkem	217	166	383
%	56,7	43,3	100

Tabulka 20 Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 18 TP s míčem a bez míče 4. týden LPO 2014

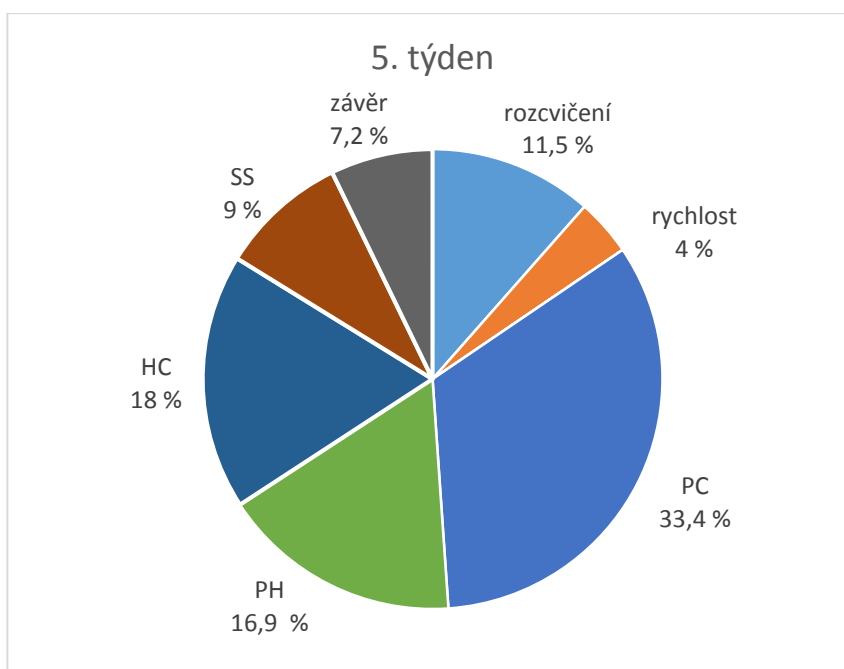
V této smíšené části LPO opět převažoval trénink s míčem (56,7 %) oproti tréninku bez míče (43,3 %). /viz Graf 18/

Analýza struktury TP 5. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 21.

TJ č.	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
33	8				35	8	10	10	5	76
34	8	5			20	27	20		5	85
35	8				10		20	15	5	58
36	8	6			28	12			5	59
celkem	32	11	0	0	93	47	50	25	20	278
%	11,5	4	0	0	33,4	16,9	18	9	7,2	100

Tabulka 21 Analýza struktury TP 5. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 19 Struktura TP 5. týden LPO 2014

V 5. týdnu LPO (vyladovací část) v TP převládala opět herní trénink hlavně ve formě průpravných cvičení (33,4 %). Kondiční trénink obsahoval pouze rozvoj rychlostních schopností (4 %). Celkově byl obsažen v TP herní trénink v 68,3 % oproti kondičnímu tréninku ve 4 %. Úvodní a závěrečná část obsahovaly společně 18,7 %. Návčik standardních situací byl v této době obsažen v 9 %. /viz Graf 19/

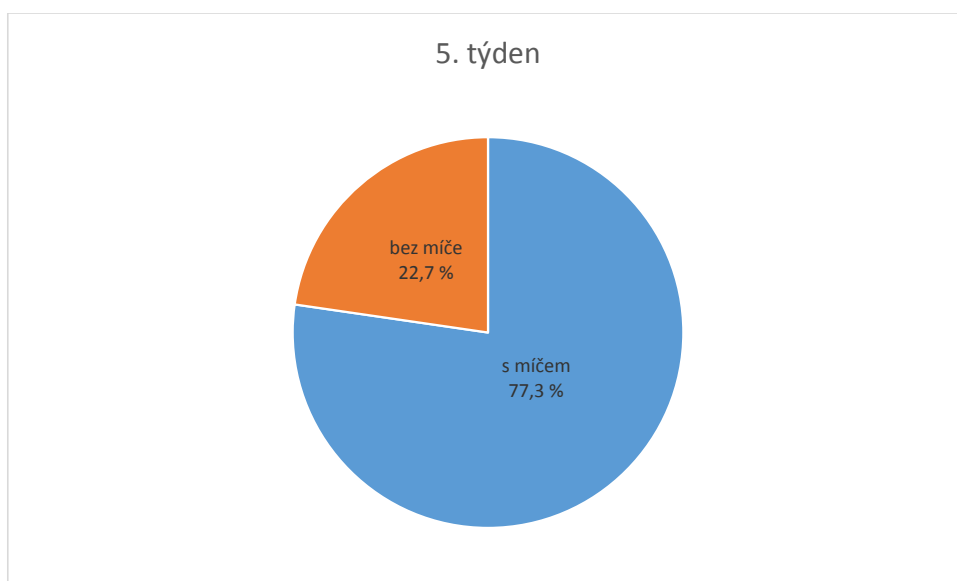
Analýza TP s míčem a bez míče 5. týdne LPO 2014 je uvedena v Tabulce 22.

TJ č.	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
33	63*	13	76
34	67	18	85
35	45*	13	58
36	40	19	59
celkem	215	63	278
%	77,3	22,7	100

Tabulka 22 Analýza TP s míčem a bez míče 5. týdne LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

* Počet minut tréninku s míčem se liší od údaje celkového herního tréninku v dané TJ, neboť se zde objevila položka standardní situace, která byla vyhodnocována samostatně, a proto nebyla započítána do celkového bloku herního tréninku v dané TJ.



Graf 20 TP s míčem a bez míče 5. týden LPO 2014

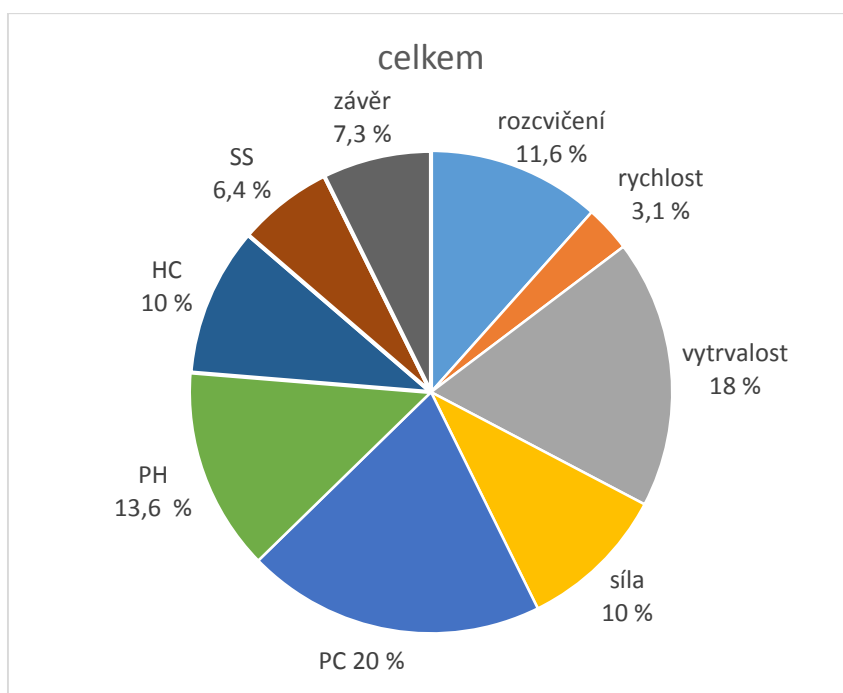
V této smíšené části LPO opět převažoval trénink s míčem (77,3 %) oproti tréninku bez míče (22,7 %). /viz Graf 20/

Celková analýza struktury TP LPO 2014 je uvedena v Tabulce 23.

2014	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
celkem	288	78	445	248	496	336	249	158	180	2478
%	11,6	3,1	18	10	20	13,6	10	6,4	7,3	100

Tabulka 23 Celková analýza struktury TP LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 21 Celková struktura TP LPO 2014

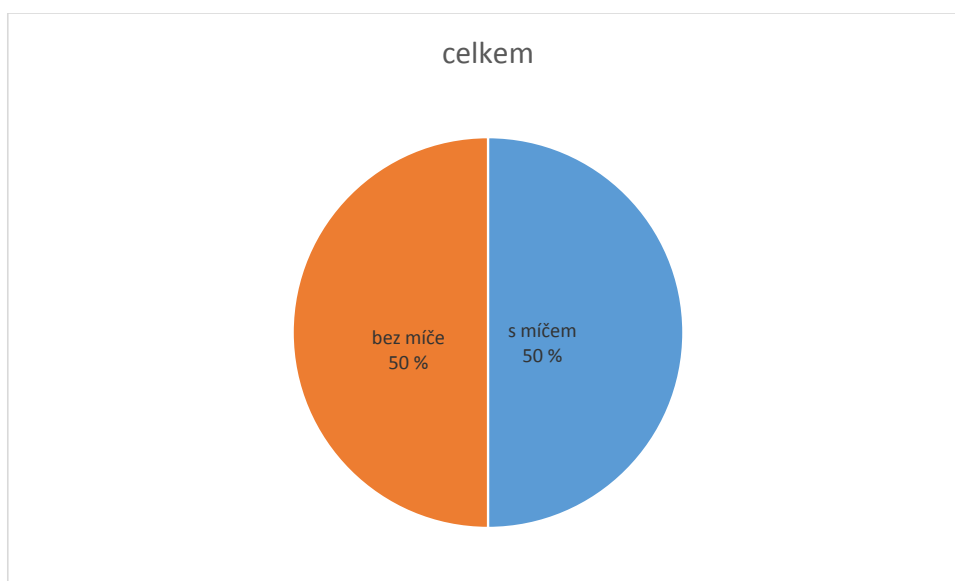
Celkově lze říci, že v průběhu LPO 2014 v tréninkovém procesu převládala herní trénink (43,6 %) nad tréninkem kondičním (31,1 %). Standardní situace v celkovém procentuálním zastoupení odpovídají 6,4 % TP. Úvodní a závěrečná část obsahovaly společně 18,9 % TP. /viz Graf 21/

Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2014 je uvedena v Tabulce 24.

2014	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
celkem	1239	1239	2478
%	50	50	100

Tabulka 24 Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



Graf 22 Celkový TP s míčem a bez míče LPO 2014

Výše uvedené výsledky odpovídají naprosto vyrovnanému poměru TP s míčem a bez míče. /viz Graf 22/

4.3 KOMPARACE VÝSLEDKŮ ANALÝZ OBSAHŮ LETNÍCH PŘÍPRAVNÝCH OBDOBÍ 2013, 2014

Pro grafické znázornění komparace obou LPO použijeme sloupcové grafy. Nejprve se zaměříme na celkový procentuální výskyt jednotlivých sledovaných položek TP za rok 2013 a za rok 2014 v jednotlivých částech LPO (část kondiční, smíšená, herní a vyladovací). Porovnáme také celkový procentuální výskyt jednotlivých sledovaných položek TP v obou letech. Poté graficky znázorníme procentuální výskyt TP s míčem a bez míče v roce 2013 a v roce 2014 v jednotlivých částech LPO (část kondiční, smíšená, herní a vyladovací). Porovnáme také celkový procentuální výskyt TP s míčem a bez míče v obou letech v jednotlivých obdobích LPO.

V LPO 2013 odpovídal každé části LPO (část kondiční, smíšená, herní a vyladovací) jeden týden. V LPO 2014 byla kondiční část obsáhlejší. Odpovídala dvěma týdnům LPO. Pro porovnání struktury TP v jednotlivých částí LPO byl sloučen 1. a 2. týden LPO 2014 do Tabulky 25.

2014	rozcvičení	kondiční trénink			herní trénink			SS	závěr	celkem
		rychlost	vytrvalost	síla	PC	PH	HC			
1. týden	48	25	135	60	85	31	17	15	30	446
%	10,8	5,6	30,2	13,5	19	7	3,8	3,4	6,7	100
2. týden	72	14	190	138	128	55	43	25	45	710
%	10,2	2	26,8	19,4	18	7,7	6,1	3,5	6,3	100
celkem	120	39	325	198	213	86	60	40	75	1156
%	10,4	3,4	28,1	17,1	18,4	7,4	5,2	3,5	6,5	100

Tabulka 25 Analýza struktury TP v kondiční části LPO 2014

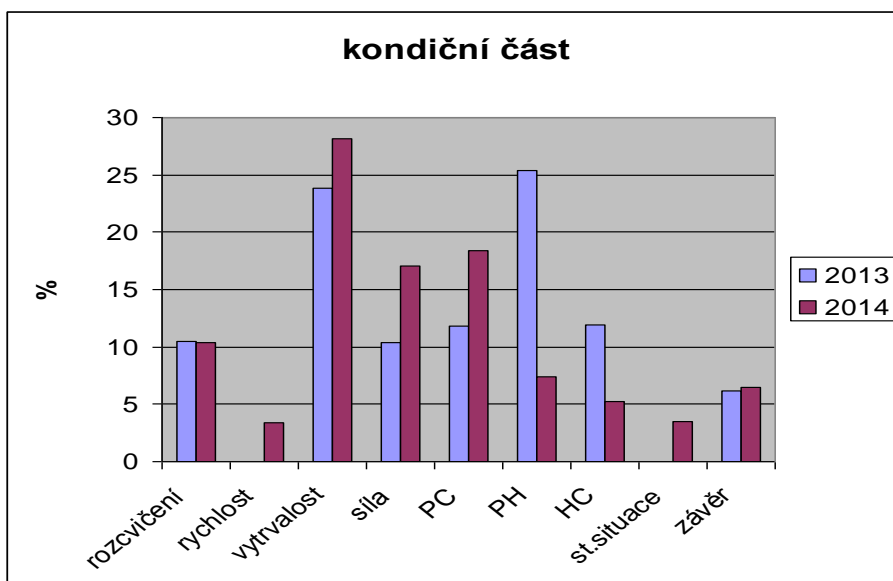
Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.

Pro porovnání TP s míčem a bez míče v jednotlivých částí LPO byl sloučen 1. a 2. týden LPO 2014 do Tabulky 26.

2014	trénink s míčem	trénink bez míče	celkem
1. týden	148	298	446
%	33,2	66,8	100
2. týden	251	459	710
%	35,4	64,6	100
celkem	399	757	1156
%	34,5	65,5	100

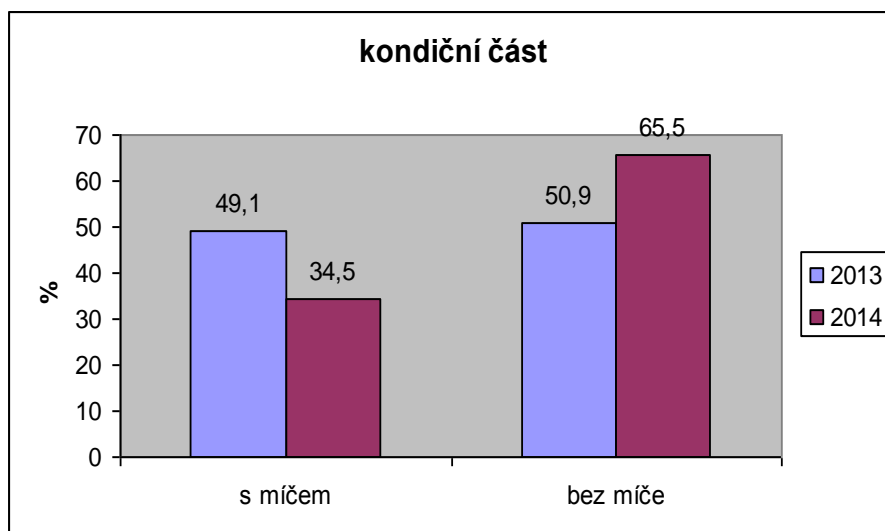
Tabulka 26 Analýza TP s míčem a bez míče v kondiční části LPO 2014

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedená data v minutách.



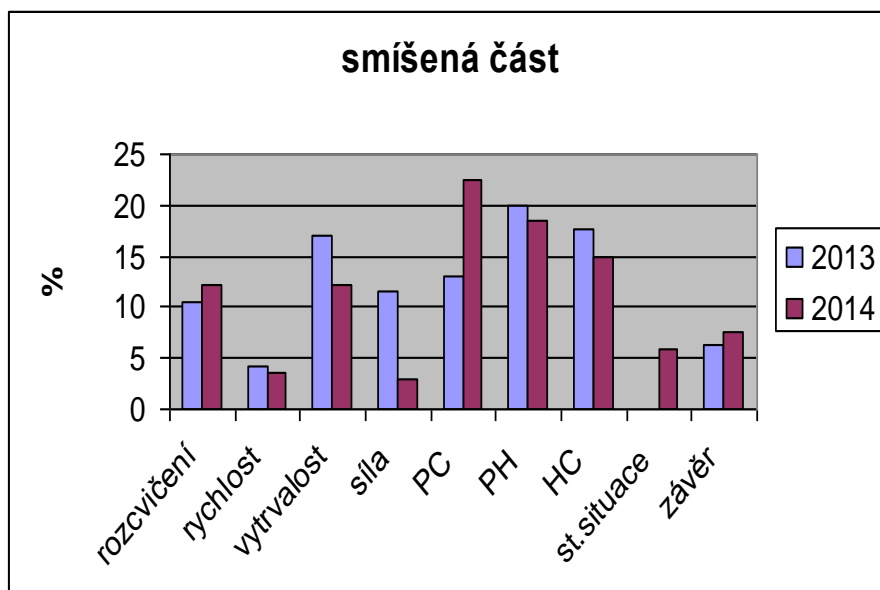
Graf 23 Komparace struktury TP kondiční část

V kondiční části LPO byly největší rozdíly ve struktuře TP ve využití průpravných her. V roce 2013 to bylo 25,4% oproti 7,4 % v roce 2014. V roce 2014 na rozdíl od roku 2013 byl v této části LPO na programu rozvoj rychlostních schopností (3,4 %) a nácvik standardních situací (3,5 %). /viz Graf 23/



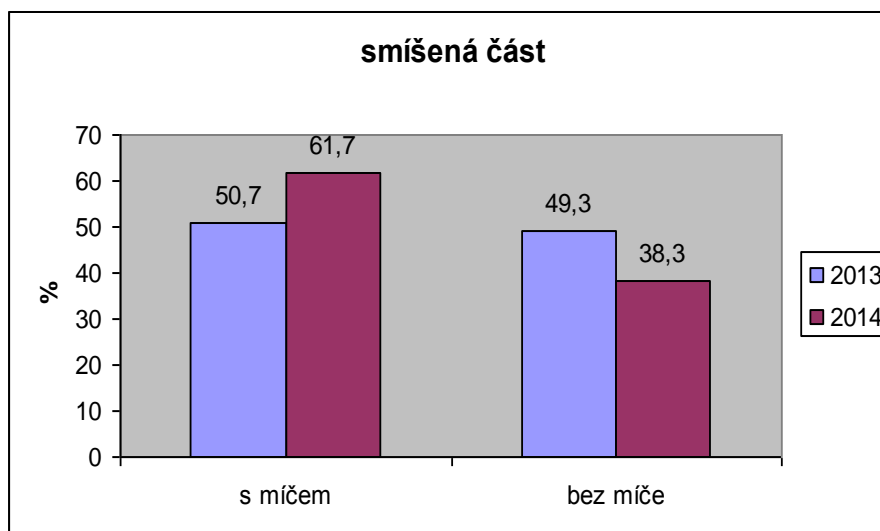
Graf 24 Komparace TP s míčem a bez míče kondiční část

V kondiční části LPO 2013 byl použit trénink s míčem a bez míče takřka ve stejném množství. Oproti tomu v LPO 2014 převažoval trénink bez míče (65,5 %) oproti tréninku s míčem (34,5 %). /viz Graf 24/



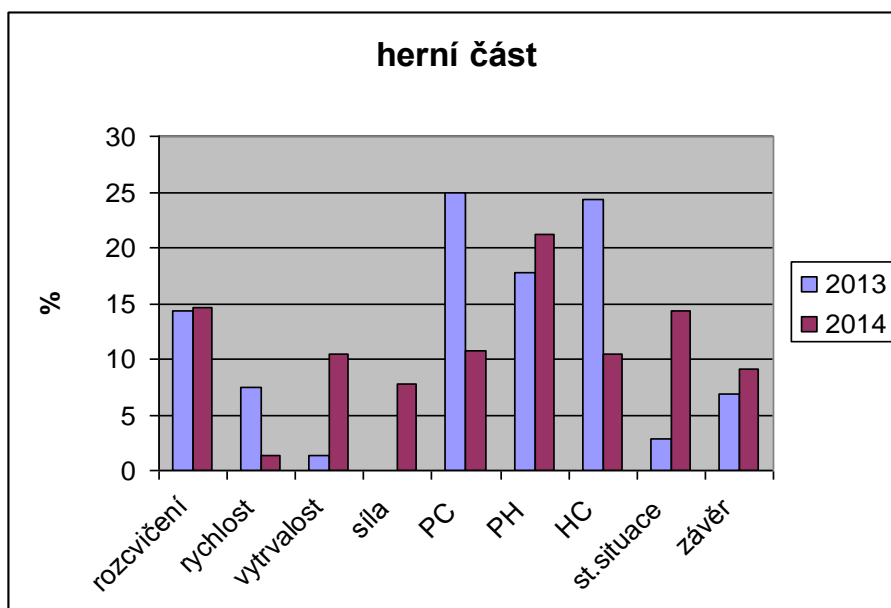
Graf 25 Komparace struktury TP smíšená část

Ve smíšené části LPO byly trénovány standardní situace pouze v roce 2014. Velký rozdíl byl v zařazení průpravných cvičení, kdy v roce 2014 byly použity ve 22,5 % oproti 13,1 % v roce 2013. i v rozvoji silových schopností byl znatelný rozdíl. 11,6 % v roce 2013 oproti 3 % v roce 2014. /viz Graf 25/



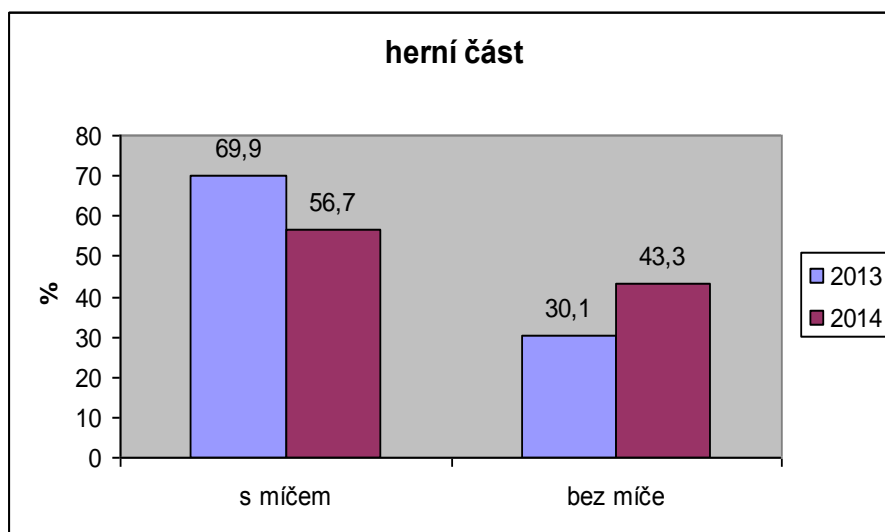
Graf 26 Komparace TP s míčem a bez míče smíšená část

Ve smíšené části LPO 2013 byl použit trénink s míčem a bez míče opět takřka ve stejném množství. V roce 2014 převládal v této části trénink s míčem (61,7 %) oproti tréninku bez míče (38,3 %). /viz Graf 26/



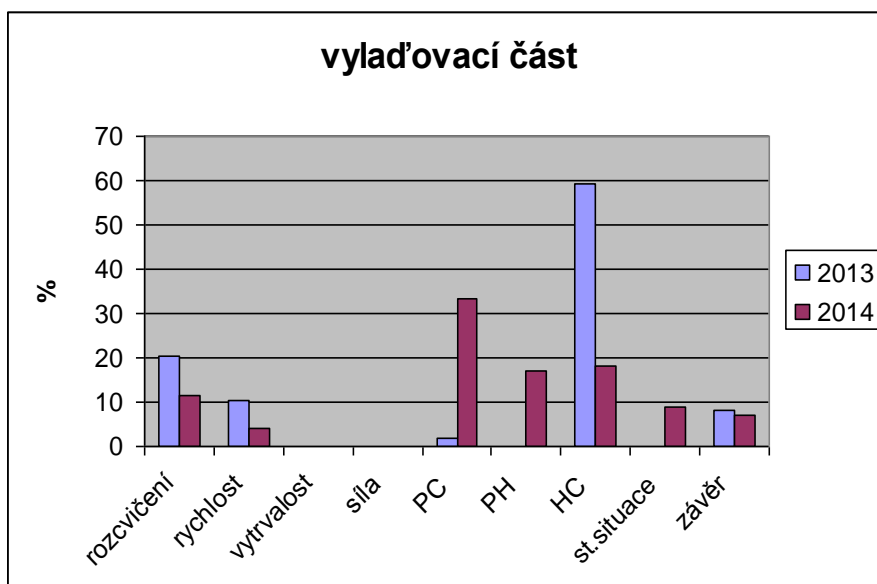
Graf 27 Komparace struktury TP herní část

V herní části LPO 2013 převyšovala průpravná cvičení a průpravné hry stejné období v roce 2014 takřka o 15 %. V roce 2014 byly v tomto období rozvíjeny schopnosti vytrvalostní (10,4 %) i silové (7,8 %), oproti rychlostním schopnostem (7,5 %) v roce 2013. V herním období se objevil nácvik standardních situací už i v roce 2013 (2,8 %), i když v menší míře než v roce 2014 (14,4 %). /viz Graf 27/



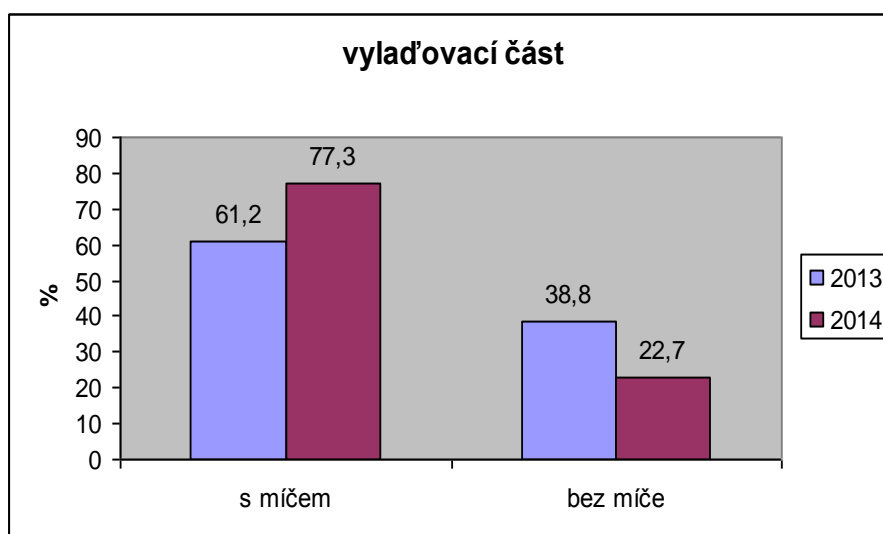
Graf 28 Komparace TP s míčem a bez míče herní část

V herní části LPO 2013 převládala trénink s míčem (69,9 %) proti tréninku bez míče (30,1 %). V roce 2014 byly obě položky vyrovnanější. /viz Graf 28/



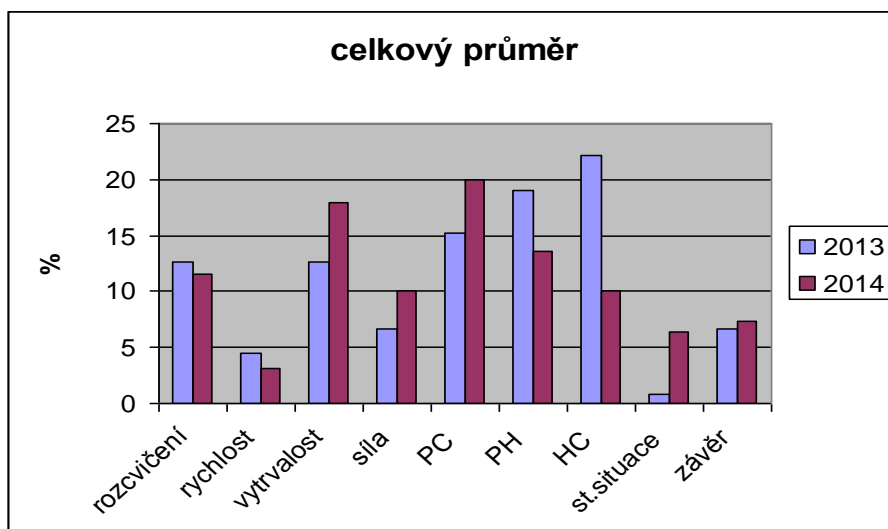
Graf 29 Komparace struktury TP vylad'ovací část

Ve vylad'ovací části LPO 2013 převládala herní cvičení (59,2 %). V roce 2014 byl rozložen na průpravná cvičení (33,4 %), herní cvičení (18 %), průpravné hry (16,9 %) a na standardní situace (9 %). /viz Graf 29/



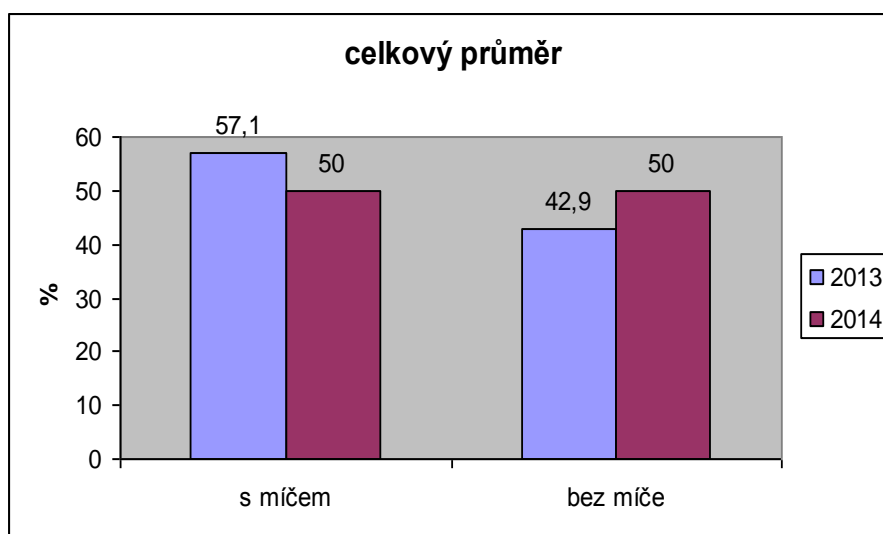
Graf 30 Komparace TP s míčem a bez míče vylad'ovací část

Ve vylad'ovací části LPO v obou letech dominoval trénink s míčem. Větší dominance tréninku s míčem ve vylad'ovacím období byla v roce 2014. /viz Graf 30/



Graf 31 Komparace celkové struktury LPO

V celkovém procentuálním porovnání obou LPO, co se týká struktury TP, je největší rozdíl ve využití herních cvičení (12,1 %) v tréninkovém procesu. Další rozdíly jsou již přibližně 5 % u rozvoje vytrvalostních schopností, průpravných cvičení, průpravných her a nácvičku standardních situací. /viz Graf 31/



Graf 32 Komparace celkového TP s míčem a bez míče v LPO

V celkovém porovnání TP s míčem a bez míče v obou LPO jsme zaznamenali absolutní vyrovnanost v roce 2014. V roce 2013 převažoval tréninkový proces s míčem (57,1 %) proti tréninkovému procesu bez míče (42,9 %). /viz Graf 32/

4.4 KOMPARACE KRITÉRIÍ ÚSPĚŠNOSTI

1. Kritérium úspěšnosti – výsledky v evropských soutěžích

Výsledky mužstva v evropských soutěžích byly jednoznačně lepší v roce 2013, kdy mužstvo celkově v kvalifikaci a hlavní části Ligy mistrů UEFA ve 12 zápasech získalo 58,3 % z maxima. V roce 2014 to bylo pouze 16,7 % z maxima, když mužstvo sehrálo pouze 2 utkání v kvalifikaci Evropské ligy UEFA a do hlavní části soutěže se nekvalifikovalo. /viz Tabulka 27/

EVROPSKÉ SOUTĚŽE (ES)	počet zápasů		body	
	2013	2014	2013	2014
kvalifikace ES	6	2	18	1
hlavní část ES	6	0	3	0
celkem	12	2	21	1
CELKEM %			58,3	16,7

Tabulka 27 Výsledky v evropských soutěžích

2. Kritérium úspěšnosti – výsledky v podzimní části českých soutěží

Výsledky mužstva v podzimní části českých soutěží byly prakticky totožné. V roce 2013 sehrálo mužstvo celkově 19 zápasů s úspěšností 75,4 % z maxima. V roce 2014 to bylo 20 zápasů s úspěšností 75 % z maxima. /viz Tabulka 28/

ČESKÉ SOUTĚŽE	počet zápasů		body	
	2013	2014	2013	2014
1. liga	16	16	37	38
Pohár ČP	2	3	6	7
Superpohár FAČR	1	1	0	0
celkem	19	20	43	45
CELKEM %			75,4	75

Tabulka 28 Výsledky v podzimní části českých soutěží

5 DISKUZE

Obě LPO nabídla podobnou strukturu TP. Oba trenéři ve svých tréninkových plánech v LPO použili podobnou kombinaci herního a kondičního tréninku. Trenér Vrba v roce 2013 použil jen velice nepatrnou část TP pro nácvik standardních situací. Nácvik těchto herních situací probíhal skupinovou formou mimo hlavní tréninkový čas, kdy se do nácviku zapojili pouze hráči, kteří se na realizaci standardních situací aktivně podíleli. (máme na mysli hlavně nácvik útočných standardních situací) Trenér Vrba použil i v kondiční části pro rozvoj kondičních schopností procentuálně výraznou část tréninku s míčem na rozdíl od trenéra Uhrina mladšího, který se přiklonil k variantě výraznějšího využití tréninku bez míče v tomto období. Ve smíšeném období byl v roce 2013 vyvážený obsah TP s míčem a bez míče, na rozdíl od roku 2014, kdy již značně dominoval trénink s míčem. V herní části LPO v obou letech převládala herní trénink nad tréninkem kondičním a to samé můžeme říci o vyladovací části obou LPO. Ve vyladovacím období v roce 2013 převládala v herním tréninku herní cvičení, kdežto v roce 2014 byl herní trénink rozložen rovnoměrně do všech jeho složek (PH, HC, PC, SS). V celkovém procentuálním vyjádření lze ve struktuře TP LPO v letech 2013 a 2014 najít největší rozdíl v použití herních cvičení. Jak bylo již dříve uvedeno, LPO je kratší než ZPO, proto je v jeho průběhu velice vhodné zapojení herního tréninku do nabírání kondice, což se v obou případech ukázalo. V roce 2014 je překvapivé, že byl použit tréninkový proces s míčem ve vyšší míře v části smíšeném nežli v herní části téhož roku. Trenér Uhrin mladší celkově zařazoval nácvik standardních situací do hlavní části tréninkové jednotky více než trenér Vrba. Tuto herní činnost zařadil trenér Uhrin mladší do TP v každé části LPO. Standardní situace jsou velice důležitou součástí utkání. Často rozhodují o výsledku, a proto si myslím, že zařazení nácviku této herní činnosti je velice důležité. Na druhou stranu lze říci, že utkání trvá 90 minut a pouze standardní situace celé utkání rozhodnout nemusí. Kvalitní technicko – taktická a kondiční úroveň mužstva rozhoduje o úspěchu či neúspěchu. Další velice důležitou součástí sportovního výkonu je psychická stabilita hráčů i trenéra. Chování trenéra dokáže hráče na hřišti motivovat k maximálním výkonům, ale na druhou stranu může trenér svým chováním na mužstvo působit negativně. Přípravné období slouží jako dobrý základ pro kvalitní soutěžní období. Hráči musí mít tzv. “z čeho brát“. Zde se ukáže, jak kvalitní bylo přípravné období. Jak bylo vše načasováno a vyladěno k začátku

soutěžního období. Zda mužstvo nebylo v začátku soutěžního období ještě unaveno z enormní zátěže v přípravném období. Zda se v průběhu přípravného období nezranilo mnoho hráčů v důsledku přehnaného zatížení. Zde všude se odráží, jak kvalitní přípravné období mužstvo absolvovalo a jak kvalitních výsledků je schopno dosahovat.

Jak tvrdí Neradil (2011), u kondičního tréninku známe dvě spíše protikladné teorie. V jedné z nich převládá při kondičním tréninku náročná práce bez míče. Tato se vyznačuje mnohými běžeckými tréninkovými jednotkami. Druhá teorie používá při tréninku kondice práci s míčem. Ve vrcholovém fotbale nejsou výjimkou čistě běžecká tréninková soustředění a následně ve druhé části přípravného období se snižuje tréninkový obsah a zatížení a nastává období jemného vybrušování taktiky. Pro fotbal je velice důležitá maximální výbušnost. Jedna ze studií prokázala, že fotbalisté sprintují výbušněji a rychleji při startu s protihráčem na zahraný míč než při hladkém individuálním sprintu či sprintu ve dvojicích bez míče. Je také důležité pomalé budování kondice z důvodu její pozdější stálosti a jejího nárůstu. Velké přetěžování v úvodu přípravného období vede k častým menším či větším zraněním, a tím k narušení celého přípravného období.

Dle Bukače (2009) se hodnota užitnosti kondičního tréninku bez pochyby snižuje vzájemným oddělováním kondičních motorických herních souvislostí. Nelze oddělovat kondiční trénink od podstaty herního tréninku. Obecná tělesná zdatnost získaná kondičním tréninkem bez zaměření na herní situace nemá velkou užitnost pro herní sporty. Pro kondičního trenéra ve sportovních hrách je velice důležité pochopení herní motorické celistvosti a cit pro volbu a skladbu kondičního tréninku. Klíčovým problémem je spojování lokomoce s motoricky a herně odlišnými dovednostními úkony. Zde je důležité při volbě zátěžových činností, aby všechna cvičení svým obsahem i podobou vycházela z reálného herního obrazu.

Kinči a Kampmiller (2010) píší, že výsledky jejich výzkumné práce ukazují na fakt, že v průpravných hrách (2:2, 3:3) nedošlo k dostatečné stimulaci procesů anaerobní glykolýzy. Hladina laktátu nedosahovala úrovně, kdy se rozvíjejí anaerobní schopnosti. Všechny průpravné hry ukázaly na možnost zdokonalování technických dovedností (hlavně střelby a přihrávek) v anaerobně-aerobních podmínkách a v prostorově-časovém omezení. Překvapivým faktorem je nízký počet obcházení a odebírání míče, které mělo být předpokladem vysoké intenzity zatížení v průpravných hrách, na které bychom měli

klást důraz. Z uvedených důvodů doporučuji průpravné hry zařazovat do herního tréninku v době celého ročního cyklu přípravy.

Z výše uvedeného plyne, že ani odborníci se neshodnou v názorech na správnou strukturu přípravného období. Stoprocentní návod neexistuje. A i kdyby, tak sebelépe připravené mužstvo nemusí pouze vyhrávat. Fotbal je hra, kde rozhodují maličkosti, a navíc, jak řekl legendární český fotbalový trenér Tomáš Pospíchal: „Fotbal nemá logiku“. I jasný favorit dokáže prohrát s předem podceňovaným outsiderem. Teoretické předpovědi výsledků často končí v praktické podobě opačně. V tom je fotbal krásný a i proto má milióny fanoušků na celém světě.

ZÁVĚR

V závěru zodpovíme výzkumné otázky.

1. Z věcného hlediska jsme objevili významné rozdíly pouze ve vyladovací části přípravného období. /viz Graf 29/ V roce 2013 ve struktuře TP byla obsažena herní cvičení v 59,2 % proti 18 % ve stejném období v roce 2014. Další významný rozdíl byl objeven v položce průpravných her. Tato položka v roce 2013 byla 2 % a proti tomu v roce 2014 měla hodnotu 33,4 %. V celkových procentuálních vyjádřeních se žádný významný rozdíl neobjevil.

2. a) Z pohledu úspěšnosti v evropských soutěžích bylo jednoznačně úspěšnější letní přípravné období v roce 2013, kdy FC Viktoria Plzeň postoupila nejprve přes 3 soupeře v předkolech Ligy mistrů UEFA a následně odehrála 6 zápasů se soupeři v základní skupině Ligy mistrů UEFA. V roce 2014 nepostoupila FC Viktoria z 3. předkola Evropské ligy UEFA a ukončila své působení v evropských pohárech. Tento závěr dokazuje i celková procentuální bodová úspěšnost mužstva v jednotlivých letech. /viz Tabulka 27/

b) Z pohledu úspěšnosti v podzimní části českých soutěží v obou letech bylo mužstvo prakticky stejně úspěšné. V obou letech sehrála FC Viktoria Plzeň neúspěšně první soutěžní utkání Superpoháru FAČR, kdy v roce 2013 podlehla FK Baumit Jablonec a v roce 2014 podlehla AC Sparta Praha. V české nejvyšší soutěži v podzimní části v roce 2013 získala FC Viktoria 37 bodů. Ve stejném období v roce 2014 to bylo 38 bodů. V Poháru České pošty v roce 2013 sehrálo mužstvo 2 zápasy s maximálním ziskem bodů. V roce 2014 získalo mužstvo ze 3 zápasů 7 bodů. Stejný výsledek ukazuje celková procentuální bodová úspěšnost mužstva v jednotlivých letech, kdy v roce 2013 to bylo 75,4 % z maxima a v roce 2014 pak 75 % z maxima. /viz Tabulka 28/

Nelze však říci, že na výsledcích mužstva se podílí pouze kondiční a herní připravenost. Dalšími faktory jsou například psychická příprava, jak již bylo výše uvedeno v kapitole 2.6.5. V roce 2014 bylo mužstvo nepatrně pozměněno a vhodně doplněno. Hráči získali cenné zkušenosti díky úspěšnému působení v evropských soutěžích v roce 2013 a i proto se mužstvo v roce 2014 zdálo být minimálně stejně silné. I tak se mu nepodařilo postoupit v evropské soutěži do hlavní části. Myslím si, že zde měla velký vliv psychická stránka výkonu, kdy se mužstvu od začátku soutěžního období výsledkově

nedařilo a to ovlivnilo další výkony. Musíme zde zmínit, že neúspěšný vstup do soutěžního období v roce 2014 (hlavně v rovině evropských pohárů) se stal osudný trenéru Uhrinovi mladšímu, když byl po prohře v Superpoháru FAČR, neúspěchu ve 3. předkole Evropské ligy UEFA a po 2 výhrách a 1 remíze v SYNOT lize odvolán. Jeho nástupce trenér Miroslav Koubek se mohl již soustředit pouze na českou nejvyšší soutěž, neboť se FC Viktoria Plzeň do dalších bojů v evropských soutěžích nekvalifikovala.

Soutěžní výsledky často ovlivňují například individuální chyby hráčů, ale i rozhodčích. Na celkový výsledek utkání má vliv hodně proměnných, a proto nemůžeme konstatovat, že pouze skladba přípravného období ovlivní pozdější úspěšnost mužstva v soutěžním období. V přípravném období pouze vytváříme předpoklady pro pozdější úspěšné soutěžní období.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce analyzuje a porovnává dvě navazující letní přípravná období fotbalového klubu FC Viktoria Plzeň. V teoretické části popisuje a charakterizuje fotbal a jeho profesionální podobu, dále pak periodizaci tréninkového procesu a tréninkových cyklů, didaktické formy tréninkového procesu a metodiku práce. V praktické části nejprve jednotlivá letní přípravná období analyzuje a poté je komparuje.

This undergraduate thesis deals with analysis and comparison of two following preparatory summer periods of FC Viktoria Plzen. The theoretical part is focused on football characteristic and its professional form, periodization and didactic forms of the training proces, training cycles and methods of thesis. These two summer preparatory periods are analysed and compared in the practical part.

SEZNAM LITERATURY

LITERATURA:

1. BOKŠA, M. *Model zimního přípravného období*. Fotbal a trénink. 6/1998, Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 6-8.
2. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. a kol. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň: FPE ZČU, 1998.
3. BUKAČ, L. *Revize kondičního tréninku ve sportovních hrách*. Fotbal a trénink. 4/2009, Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 12-14.
4. BUZEK, M. *Fotbalové trendy*. Fotbal a trénink, 1/2010. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 11-13.
5. BUZEK, M. *Přípravné období*. Fotbal a trénink, 4/2003. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 14-21.
6. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
7. JANČA, M. *Návrh obsahu přípravného období na úrovni masového fotbalu v kategorii mužů*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce. ZČU. Vedoucí práce PaedDr. Jaromír Votík, CSc.
8. KINČI, M., KAMPMILLER, T. *Efekt zatáženia v prípravných hrách*. Fotbal a trénink, 4/2010. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 25-28.
9. MAŇÁK, Josef, ed. a ŠVEC, Vlastimil, ed. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. 78 s. Pedagogický výzkum v teorii a praxi; sv. 1. ISBN 80-7315-078-6.
10. NERADIL, P. *Trénujeme tradičně nebo správně?* Fotbal a trénink, 1/2011. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS. s. 12-24.
11. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu UEFA "B" licence*. Praha: Olympia, 2005.
12. VOTÍK, Jaromír et al. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 184 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

ELEKTRONICKÉ DOKUMENTY:

1. Fcviktoria.cz. *Gambrinus liga 2013/2014*[online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>
2. Fcviktoria.cz. *Evropská liga 2014/2015*[online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>
3. Fcviktoria.cz. *Liga mistrů 2013/2014*[online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>
4. Fcviktoria.cz. *Přípravná utkání 2013/2014*[online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>

5. Fcviktoria.cz. *Přípravná utkání 2014/2015* [online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>
6. Fcviktoria.cz. *SYNOT liga 2014/2015*[online]. 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz>
7. Fotbal.cz. *Směrnice pro evidenci profesionálních a neamatérských smluv* [online]. 2015 [cit. 2015-02-20]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/cmfs/Legislativa/index.php>
8. LFAfotbal.cz. *LFA* [online]. 2012 [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://lfafotbal.cz/lfa/>
9. Liga.cz. *Fotbal* [online]. 2015 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.liga.cz>

SEZNAM TABULEK OBRÁZKŮ A GRAFŮ**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Délka LPO a ZPO v Řecku.....	17
Tabulka 2 Délka LPO a ZPO v České republice.....	17
Tabulka 3 Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2013.....	34
Tabulka 4 Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2013.....	35
Tabulka 5 Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2013.....	36
Tabulka 6 Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2013.....	37
Tabulka 7 Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2013.....	38
Tabulka 8 Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2013.....	39
Tabulka 9 Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2013.....	40
Tabulka 10 Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2013.....	41
Tabulka 11 Celková analýza struktury TP LPO 2013.....	42
Tabulka 12 Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2013.....	43
Tabulka 13 Analýza struktury TP 1. týdne LPO 2014.....	46
Tabulka 14 Analýza TP s míčem a bez míče 1. týdne LPO 2014.....	47
Tabulka 15 Analýza struktury TP 2. týdne LPO 2014.....	48
Tabulka 16 Analýza TP s míčem a bez míče 2. týdne LPO 2014.....	49
Tabulka 17 Analýza struktury TP 3. týdne LPO 2014.....	50
Tabulka 18 Analýza TP s míčem a bez míče 3. týdne LPO 2014.....	51
Tabulka 19 Analýza struktury TP 4. týdne LPO 2014.....	52
Tabulka 20 Analýza TP s míčem a bez míče 4. týdne LPO 2014.....	53
Tabulka 21 Analýza struktury TP 5. týdne LPO 2014.....	54
Tabulka 22 Analýza TP s míčem a bez míče 5. týdne LPO 2014.....	55
Tabulka 23 Celková analýza struktury TP LPO 2014.....	56
Tabulka 24 Celková analýza TP s míčem a bez míče LPO 2014.....	57
Tabulka 25 Analýza struktury TP v kondiční části LPO 2014.....	59
Tabulka 26 Analýza TP s míčem a bez míče v kondiční části LPO 2014.....	59
Tabulka 27 Výsledky v evropských soutěžích.....	65
Tabulka 28 Výsledky v podzimní části českých soutěžích.....	65

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Schéma vztahu mezi pohybovými schopnostmi. Dovalil, Choutka (1991)	26
Obrázek 2 Rozdíly rychlého a pomalého budování fotbalové kondice. Neradil (2011)	28

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Struktura TP 1. týden LPO 2013	35
Graf 2 TP s míčem a bez míče 1. týden LPO 2013	36
Graf 3 Struktura TP 2. týden LPO 2013	37
Graf 4 TP s míčem a bez míče 2. týden LPO 2013	38
Graf 5 Struktura TP 3. týden LPO 2013.....	39
Graf 6 TP s míčem a bez míče 3. týden LPO 2013.....	40
Graf 7 Struktura TP 4. týden LPO 2013.....	41
Graf 8 TP s míčem a bez míče 4. týden LPO 2013.....	42
Graf 9 Celková struktura TP LPO 2013.....	43
Graf 10 Celkový TP s míčem a bez míče LPO 2013.....	44
Graf 11 Struktura TP 1. týden LPO 2014.....	47
Graf 12 TP s míčem a bez míče 1. týden LPO 2014.....	48
Graf 13 Struktura TP 2. týden LPO 2014.....	49
Graf 14 TP s míčem a bez míče 2. týden LPO 2014.....	50
Graf 15 Struktura TP 3. týden LPO 2014.....	51
Graf 16 TP s míčem a bez míče 3. týden LPO 2014.....	52
Graf 17 Struktura TP 4. týden LPO 2014.....	53
Graf 18 TP s míčem a bez míče 4. týden LPO 2014.....	54
Graf 19 Struktura TP 5. týden LPO 2014.....	55
Graf 20 TP s míčem a bez míče 5. týden LPO 2014.....	56
Graf 21 Celková struktura TP LPO 2014.....	57
Graf 22 Celkový TP s míčem a bez míče LPO 2014.....	58
Graf 23 Komparace struktury TP kondiční část.....	60
Graf 24 Komparace TP s míčem a bez míče kondiční část.....	60
Graf 25 Komparace struktury TP smíšená část.....	61
Graf 26 Komparace TP s míčem a bez míče smíšená část.....	61
Graf 27 Komparace struktury TP herní část.....	62
Graf 28 Komparace TP s míčem a bez míče herní část.....	62
Graf 29 Komparace struktury TP vyladovací část.....	63
Graf 30 Komparace TP s míčem a bez míče vyladovací část.....	63
Graf 31 Komparace celkové struktury LPO.....	64
Graf 32 Komparace celkového TP s míčem a bez míče v LPO.....	64

PŘÍLOHY

I. FC Viktoria Plzeň výsledky utkání – podzim 2013

II. FC Viktoria Plzeň výsledky utkání – podzim 2014

PŘÍLOHA I.

FC Viktoria Plzeň výsledky – podzim 2013

		Výsledek	body
12.07. - Superpohár FAČR –	Viktoria – FK Bauxit Jablonec	2:3	0
16.07. – Kvalif. LM –	Viktoria – Sarajevo	4:3	3
19.07. - Gambrinus liga -	Viktoria – Bohemians 1905	5:0	3
23.07. - Kvalif. LM –	Sarajevo – Viktoria	1:2	3
26.07. - Gambrinus liga -	Příbram – Viktoria	2:4	3
30.07. - Kvalif. LM –	Kalju – Viktoria	0:4	3
03.08. - Gambrinus liga -	Viktoria – Ostrava	4:0	3
07.08. - Kvalif. LM –	Viktoria – Kalju	6:2	3
11.08. - Gambrinus liga -	Znojmo –Viktoria	0:1	3
17.08. - Gambrinus liga -	Viktoria – Sparta	0:0	1
20.08. - Kvalif. LM –	Viktoria – Maribor	3:1	3
24.08. - Gambrinus liga -	Slovácko – Viktoria	1:3	3
28.08. - Kvalif. LM –	Maribor –Viktoria	0:1	3
01.09. - Gambrinus liga -	Viktoria – Olomouc	3:2	3
13.09. - Gambrinus liga -	Liberec – Viktoria	1:1	1
17.09. – LM -	Viktoria – Manchester City	0:3	0
21.09. - Gambrinus liga -	Viktoria – Dukla Praha	0:0	1
27.09. - Gambrinus liga -	Jihlava –Viktoria	1:2	3
02.10. – LM -	CSKA Moskva – Viktoria	3:2	0
12.10. – Pohár České pošty -	Kladno – Viktoria	1:3	3
19.10. - Gambrinus liga -	Viktoria – Slavia Praha	1:1	1
23.10. – LM -	Bayern Mnichov – Viktoria	5:0	0
27.10. - Gambrinus liga -	Teplice – Viktoria	1:0	0
01.11. - Gambrinus liga -	Viktoria – Jablonec	6:1	3
05.11. – LM -	Viktoria – Bayern Mnichov	0:1	0
09.11. - Gambrinus liga -	Mladá Boleslav – Viktoria	1:2	3
16.11 - Pohár České pošty	Domažlice – Viktoria	0:3	3
22.11. - Gambrinus liga -	Brno – Viktoria	1:3	3
27.11. – LM -	Manchester City – Viktoria	4:2	0
01.12. - Gambrinus liga -	Viktoria – Příbram	2:0	3
10.12. - LM -	Viktoria – CSKA Moskva	2:1	3

PŘÍLOHA II.

FC Viktoria Plzeň výsledky – podzim 2014

	výsledek	body
18.07. - Superpohár FAČR – Sparta Praha – Viktoria	3:0	0
26.07. – SYNOT liga - Příbram – Viktoria	2:2	1
31.07. – Evropská liga - Ploiești – Viktoria	1:1	1
03.08. - SYNOT liga - Viktoria – Jablonec	3:1	3
07.08. – Evropská liga - Viktoria – Ploiești	1:4	0
10.08. - SYNOT liga - České Budějovice – Viktoria	0:4	3
Výměna trenéra		
17.08. - SYNOT liga - Viktoria – Hradec Králové	4:0	3
23.08. - SYNOT liga - Slavia Praha – Viktoria	1:0	0
31.08. - SYNOT liga - Viktoria – Dukla Praha	2:1	3
15.09. - SYNOT liga - Liberec – Viktoria	1:1	1
21.09. - SYNOT liga - Viktoria – Ostrava	2:0	3
24.09. - Pohár České pošty - Tábořsko – Viktoria	0:3	3
27.09. - SYNOT liga - Brno – Viktoria	2:3	3
05.10. - SYNOT liga - Viktoria – Teplice	1:0	3
19.10. - SYNOT liga - Mladá Boleslav – Viktoria	0:3	3
25.10. - SYNOT liga - Slovácko – Viktoria	0:1	3
01.11. - SYNOT liga - Viktoria – Sparta	2:0	3
04.11. - Pohár České pošty - Hradec Králové – Viktoria	1:2	3
09.11. - SYNOT liga - Jihlava – Viktoria	2:1	0
19.11. - Pohár České pošty - Viktoria – Hradec Králové	0:0	1
23.11. - SYNOT liga - Viktoria – Bohemians 1905	2:1	3
30.11. - SYNOT liga - Jablonec – Viktoria	1:2	3