

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Využití kruhového tréninku v kondiční přípravě  
ve fotbale**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jiří Kysilka**  
*Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2016**

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

V Plzni, 1. června 2017

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, ochotu a trpělivost, kterou mi v průběhu vypracování bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěl poděkovat Petru Synkovi, který mi pomohl nafotit obrázky do zásobníku cviků.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

ÚVOD.....	3
1 CÍL A ÚKOLY.....	4
1.1 CÍL PRÁCE.....	4
1.1 ÚKOLY PRÁCE .....	4
2 FOTBAL.....	5
2.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU .....	5
2.2 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS VE FOTBALE.....	5
2.2.1 Přípravné období.....	6
2.2.2 Soutěžní období .....	6
2.2.3 Přechodné období .....	7
2.2.4 Periodizace tréninkového procesu .....	7
2.3 NEJČASTĚJI ZATĚŽOVANÉ SVALY VE FOTBALE .....	10
3 KRUHOVÝ TRÉNINK.....	15
3.1 CHARAKTERISTIKA KRUHOVÉHO TRÉNINKU .....	15
3.2 VÝHODY A NEVÝHODY KRUHOVÉHO TRÉNINKU .....	15
3.3 STAVBA KRUHOVÉHO TRÉNINKU.....	16
3.4 POČET STANOVIŠŤ, POŘADÍ STANOVIŠŤ .....	17
3.5 POČET OKRUHŮ A INTENZITA CVIČENÍ .....	17
3.6 ŘAZENÍ CVIKŮ .....	17
3.7 VÝBĚR CVIKŮ.....	18
3.7.1 Cviky s váhou vlastního těla.....	18
3.7.2 Cviky s lehkým náčiním .....	18
3.7.4 Pomůcky .....	18
3.8 METODY ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	24
3.8.1 Metoda opakovaných úsilí (kulturistická) .....	24
3.8.2 Metoda rychlostní .....	24
3.8.3 Metoda kontrastní (variabilní) .....	25
3.8.4 Plyometrická metoda (rázová).....	25
3.8.5 Metoda izometrická (statická) .....	25
3.8.6 Metoda silově vytrvalostní.....	26
3.9 HUDBA .....	26

---

4	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA .....	27
4.1	DEFINICE KONDICE .....	27
4.2	DEFINICE KONDIČNÍ PŘÍPRAVY .....	27
4.3	ROZDĚLENÍ PODLE SLEDOVANÉHO CÍLE.....	28
4.3.1	Kondiční příprava obecná .....	28
4.3.2	Kondiční příprava speciální .....	28
4.4	FORMY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY.....	29
4.4.1	Intenzivní .....	29
4.4.2	Průběžná.....	29
4.4.3	Rekondiční blok .....	29
4.5	KONDIČNÍ SCHOPNOSTI.....	29
4.6	CÍL KONDIČNÍ PŘÍPRAVY.....	30
5	PRAKTICKÁ ČÁST – ZÁSObNÍK CVIKŮ .....	31
5.1	CVIČENÍ S BOSSU .....	31
5.2	CVIČENÍ S BOSSU + AQUAHITEM.....	38
5.3	CVIČENÍ S FLOWIN.....	40
5.4	CVIČENÍ S TRX .....	46
5.5	CVIČENÍ S GUN-EX .....	54
5.6	CVIČENÍ S KETTLEBELLEM.....	65
6	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK .....	69
6.1	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 1 .....	69
6.2	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 2.....	69
6.3	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 3.....	70
	DISKUSE .....	72
	ZÁVĚR.....	73
	RESUMÉ.....	74
	SUMMARY .....	75
	SEZNAM LITERATURY .....	74
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	76

## ÚVOD

Pohyb je pro člověka opravdu důležitý. Pravidelný pohyb zlepšuje tělesnou zdatnost a pohybové dovednosti, zvyšuje sebedůvěru, uvádí do souladu tělo a mysl, zmenšuje stres, fyzické i psychické napětí, aktivuje svaly a zlepšuje fyzickou kondici.

Téma bakalářské práce jsem si vybral z toho důvodu, neboť se fotbal již od mladých let stal nedílnou součástí mého sportovního života a v současnosti se mu stále aktivně věnuji. Druhým důvodem je zájem o kruhový trénink a jeho zvyšující se popularita mezi amatérskými i profesionálními sportovci. Jako aktivní sportovec se domnívám, že právě tento typ tréninku je pro lidské tělo jeden z nejlepších, protože zapojuje tělo ve všech anatomických rovinách a směrech. Lekce kruhového tréninku navštěvuji pravidelně každý týden a tento typ tréninku mě velice zaujal. Kruhový trénink je vhodný pro pokročilé cvičence, kteří jsou schopni dodržovat správná provedení cviků a dovedou udržet tyto polohy po celou dobu cvičení.

Mým cílem je sestavit zásobník cviků zaměřených na rozvoj motorických schopností s využitím kruhového tréninku pro fotbalisty mužské kategorie v kondiční přípravě. Současně vypracovaný zásobník cviků lze použít i mimo přípravná období a udržovat tělo ve fyzické kondici po celou dobu sezóny. K vytvoření této práce jsem se rozhodl na základě nedostatku metodických materiálů.

Funkční kruhový trénink je velice uznávaná a komplexní metoda, vysoce kreativní forma tréninku vytrvalostní síly, vhodná pro každý věk a různou úroveň pohybových schopností. Tuto metodu tréninku popularizoval v 60. letech americký kulturista Bob Gajda. Cílem tohoto tréninku je všestranné posílení všech svalových skupin. Kruhový trénink je zaměřen na rozvoj tělesné zdatnosti, silové vytrvalosti, základní síly, aerobní vytrvalosti a koordinace. Nejvíce se používá pro kolektivní i individuální trénink dospělých sportovců, rekreačních cvičenců a ve školní tělesné výchově dětí a mládeže všech věkových kategorií.

Součástí této bakalářské práce je zásobník cviků s popisem provedení, chyb v provedení a cíleně zapojovaných svalů. Zásobník je předložen ve formě fotodokumentace z vlastních hodin cvičení.

Byl bych rád, kdyby tato práce pomohla trenérům fotbalu i čtenářům, kteří se zabývají daným tématem. Dále může sloužit jako metodická příručka při jeho nastavení a vhodném výběru cviků na posílení nejvíce zapojovaných svalů fotbalistů.

## 1 CÍL A ÚKOLY

### 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je sestavení zásobníku cvičení zaměřených na rozvoj motorických schopností s využitím kruhového tréninku pro fotbalisty mužské kategorie.

### 1.1 ÚKOLY PRÁCE

Na základě cílů jsem si stanovil následující úkoly:

- a) Vytvoření vhodného zásobníku cviků do kruhového tréninku s využitím názorné fotodokumentace
- b) Výběr vhodných pomůcek pro jednotlivá stanoviště
- c) Vytvoření modelových tréninkových jednotek se zaměřením na rozvoj motorických schopností formou kruhového tréninku



## 2 FOTBAL

### 2.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Fotbal je bezesporu nejrozšířenější kolektivní hra na světě. Fotbal z anglického slova football (foot = noha, ball = míč), má jednoduchý záměr, skórovat častěji než soupeř. K tomu je ale zapotřebí, aby tým předvedl lepší fyzický, technický, taktický a psychologický výkon než soupeř. Do fotbalu jsou zapojeny miliony lidí na celém světě, ať už se jedná o hráče, trenéry, majitele klubů, sponzorů, tak samozřejmě o fanoušky a dalších lidí, kteří by si život bez fotbalu nedovedli představit. Fotbal je ve světě k vidění jak na profesionální, tak i amatérské úrovni, hrají ho muži i ženy. Tato branková hra spojuje všechny vrstvy společnosti a propojuje lidi po celém světě.

Hra je charakteristická svými fázemi, a to střídáním obrany s útokem. Herní situace mohou být řešeny jednotlivcem nebo kolektivně celým týmem- herními kombinacemi. Fotbal často přináší vzrušující a napínavé momenty, které vytváří samotní hráči svým nasazením, bojovností nebo také vytríbenou kopací technikou. Hrají proti sobě dva 11 členné týmy při dodržování základních fotbalových pravidel. Fotbal je ale kontaktní hra a občas se neobejde bez tvrdých zákroků.

Fotbal se změnil. Hra se zrychluje, vzrůstají počty úseků hráče absolvovaných maximální rychlostí a zvyšuje se také uběhnutá vzdálenost v zápase. Vývoj jde stále dopředu a uvidíme, čeho se ještě dočkáme.

### 2.2 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS VE FOTBALE

*„Sportovní trénink je proces, který by neměl postrádat promyšlenou kontinuitu. Tím lze nahodilost ve výběru a posloupnosti tréninkového působení (cíle a zaměření tréninku, prostředky, metody i přístupy) omezit na minimum. Organizačně se to řeší důsledným uplatňováním různě dlouhých tréninkových cyklů. Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Časové úseky mohou trvat několik dnů, ale i několik měsíců až let. Jsou spojeny tréninkovým cílem (cíli), který je pro ně určující. Opakování cyklů má povahu kruhu a projevuje se jako obecná zákonitost tréninku. Cykly se v organizaci tréninku uplatňují jako rozhodující články stavby tréninku od tréninkové jednotky po cykly víceleté. Nejde přitom*

většinou o prosté opakování, každý následující cyklus je částečným opakováním některých rysů cyklu předchozího a současně se v něm objevují nové, rozvíjející tendence. Odlišuje se od předchozího novým obsahem, nárůstem zatížení, změnou jeho komponent apod.“ [1]

### 2.2.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V této části se zvyšuje zatížení především formou zvyšováním objemu. Na začátku trénujeme např. 3x týdně 75 minut, postupně přecházíme na frekvenci tréninkových jednotek 5x 90 minut. Trénink má většinou všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející, tzn. nespecifická cvičení. Příkladem mohou být výběhy do terénu, posilovna atd. Zaměřujeme se spíše na jednotlivé pohybové schopnosti či dovednosti (např. trénink zaměřený pouze na rozvoj síly, vytrvalosti). [2]

*„Ve druhé fázi dochází ke zvyšování zatížení spíše nárůstem intenzity. Objem zatížení obvykle zůstává na dosažené vysoké úrovni, intenzita se projevuje vyšším zastoupením např. rychlostních a rychlostně-silových cvičení. Dochází k zařazování speciálních cvičení – míra specifičnosti se zvyšuje. Např. v první fázi rozvíjíme silové schopnosti všech částí těla a nyní dochází k rozvoji síly především těch svalových skupin, které jsou zásadní pro podání výkonu v dané specializaci (fotbal – odrazová síla). Zároveň se přestávají rozvíjet pohybové schopnosti jednotlivě, ale prolíná se v tréninku více pohybových schopností, které se zároveň kombinují s pohybovými dovednostmi daného sportu (např. rozvoj rychlostně-silových schopností v závislosti na rovnováze při vrhu kouli). Tím je dosahována vyšší komplexnost tréninkových podnětů.“ [2]*

### 2.2.2 SOUTĚŽNÍ OBDOBÍ

Cílem soutěžního období je dosažení co nejlepšího výkonu v soutěžích. Trénink by měl být zaměřen na udržení sportovní formy. Formu však nemůžeme udržet příliš dlouho a po 2-3 měsících dochází k zákonitému poklesu. Trénink má proto především roli udržovací a zaměřuje se na přípravu na příští start (utkáni). Frekvence jednotlivých výkonů může být velmi odlišná, od několika denně po několik týdně či jeden závod za několik týdnů. Délka období je také velmi variabilní, od několika málo dnů po několik týdnů až po mnoho měsíců. Je velice obtížné popsat strukturu tréninkového zatížení jednotlivých specializací. [2]

Z hlediska tréninku se zaměřujeme na cvičení na rozhodující faktory výkonu, ale musíme si uvědomit, že k výraznějšímu rozvoji z hlediska časového nemůže dojít. Trénink se tedy zaměřuje na základě kalendáře soutěží především na udržovací nebo zotavné (regenerační) zatížení a upravuje se podle aktuálních potřeb jednotlivce. V případě delší přestávky mezi utkáními (závody) je zařazujeme i rozvojový trénink. Často se jako určitých tréninkových prostředků využívá také různých kontrolních či přátelských utkání. Objem zatížení může v celkové tréninkové i závodní podobě dosahovat vyšších hodnot, vlastní objem tréninku je však nižší a převažuje zaměření na intenzitu. Až na malé výjimky vykazují tréninková cvičení vysokou komplexnost a podíl jednotlivých složek tréninku odpovídá specifikace daného sportu. [2]

### 2.2.3 PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Toto období se výrazně odlišuje od ostatních období tréninkového cyklu. Cílem přechodného období je především regenerace a odpočinek sportovců. Tento úkol se snaží plnit po fyzické i psychické stránce. Hlavním rysem je snížení objemu i intenzity zatížení, výrazně se snižuje i specifická jednotlivých cvičení. Jednotlivá cvičení jsou obvykle situována do aerobní oblasti. Jejich obsahem jsou různé doplňkové sporty jako např. plavání a jiné sportovní hry, které nemusejí souviset s danou specializací. [2]

*„Významným aspektem se stává i psychické zotavení. Často dochází ke změně prostředí, snahou je přitom pobyt v příjemné atmosféře a vlastní tréninkový proces by měl probíhat zábavnou formou, bez zvýšených nároků na rigidní plnění tréninkových povinností. Přechodné období má za cíl vytvářet předpoklady pro úspěšné následující tréninkové období. Mělo by vést k plnému fyzickému i psychickému zotavení. Po jeho ukončení by měl sportovec pociťovat novou energii a chuť do tréninku, ctižádostivost a měl by si vytyčovat nové cíle. Ale i přes důslednou regeneraci by nemělo dojít k zásadnímu poklesu výkonnosti a především by nemělo být toto období důvodem k neospravedlněnému porušování denního režimu a životosprávy.“ [2]*

### 2.2.4 PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU

V trenérské praxi se nejčastěji využívají plány celoroční, tzv. makrocykly. Mohou být i víceleté – obvykle dvouleté až čtyřleté, někdy se označují jako megacykly).

Vzhledem ke klimatickým podmínkám a systému uspořádání fotbalových soutěží na území České republiky v cyklu podzim – jaro, je celoroční tréninkový cyklus členěn na následující období (časové údaje přibližně odpovídají amatérskému fotbalu). [3]

1. Letní přípravné období (4-8 týdnů)
2. Podzimní hlavní období (13-15 týdnů)
3. Zimní přechodné období (4-6 týdnů)
4. Zimní přípravné období (10-12 týdnů)
5. Jarní hlavní období (13-15 týdnů)
6. Letní přechodné období (2-4 týdnů)

### **Letní přípravné období**

Letní přípravné období je zaměřeno na 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. Všechny zásady přípravy podrobněji uvedené v zimním přípravném období platí i v období letním, jen probíhají v kratším časovém úseku. [3]

### **Podzimní hlavní (soutěžní) období**

Podzimní soutěžní období začíná prvním a končí posledním mistrovským utkáním podzimního kola příslušné soutěže. Základním požadavkem je udržet optimální sportovní formu celého týmu pokud možno v celé délce tohoto období. Za úspěch se považovat i mírné kolísání sportovní formy během tohoto období. Hlavním úkolem tohoto období je udržet vysoký funkční stav organismu hráčů a v přípravném období získanou trénovanost a výkonnostní úroveň týmu. [3]

### **Zimní přechodné období**

Hlavním cílem tohoto období je tělesná a psychická regenerace organismu hráčů, případně rehabilitace. Snižuje se objem i intenzita tréninku, nutná je změna prostředků i prostředí. Do tréninku se zařazují jiné hry než fotbal, např. plavání, basketbal apod. Jde v podstatě o formu aktivního odpočinku, který by měl udržovat dobrý stav trénovanosti. Po přechodném období, přibližně před vánočními svátky, začíná tréninková přestávka, která trvá až do zahájení zimního přípravného období. Tato přestávka by neměla být chápána pouze jako pasivní odpočinek, ale pojata jako individuálně aktivní odpočinek. [3]

### **Zimní přípravné období**

Vlastní obsahová náplň je závislá na úrovni soutěže, frekvenci tréninkových jednotek, materiálním a ekonomickém zajištění (soustředění) apod. Přípravné období představuje z hlediska zatěžování velký objem a klade individuálně hraniční nároky na všechny funkční systémy. Proto je třeba využívat v průběhu přípravného období odpovídající prostředky regenerace (sauna, masáže, vodní procedury apod.) a nepodceňovat pitný a stravovací režim hráčů. [3]

### **Jarní hlavní (soutěžní) období**

Jarní soutěžní období začíná prvním a končí posledním mistrovským utkáním jarního kola soutěže. Cíle a úkoly jsou stejné jako v podzimním hlavním období, což znamená: udržet získaný stav trénovanosti a optimální sportovní formu, zdokonalovat technickou a taktickou stránku herních činností i taktiku hry skupin hráčů a celého týmu. [3]

### **Letní přechodné období**

Bezprostředně navazuje na jarní hlavní období, obsahově stejné jako zimní přechodné období. Specifika (amatérského) fotbalu – toto období je obvykle kratší než zimní přechodné období a v závěru se často prolíná s dovolenými, které v různé míře zasahují do letního přípravného, sporadicky až do začátku podzimního hlavního období.

[3]

### **2.3 NEJČASTĚJI ZATĚŽOVANÉ SVALY VE FOTBALE**

Fotbalový hráč při utkání vykoná spoustu činností, mezi ty nejčastější patří běh, výskok, autové vhazování, kop do míče a hra hlavou. Při těchto činnostech fotbalista nejvíce zatěžuje svaly dolních končetin, ale i další svalové skupiny. Například práce paží hraje velmi důležitou roli pro efektivnější pohyb. Je známé, že svaly, které jsou nejvíce zatěžovány, jsou odolné, prokrvené, mají lepší regeneraci a drží základní polohu těla. Na druhou stranu jsou to svaly, u kterých dochází ke zkracování z důvodu špatného tréninku nebo posilování.

**Běh**

Obrázek 1: Zobrazení zapojených svalových skupin při běhu [16]



Obrázek 2: Zobrazení zapojených svalových skupin při běhu [16]

Běh je modifikací chůze. U běžecského kroku podobně jako u chůze rozdělujeme pohyb do dvou základních fází, letové a opěrné. Zapojují se svalové skupiny jako u chůze. Na konci opěrné fáze se na odrazové končetině zapojují především extenzory kyčelního kloubu (m. glutaues maximus, hamstringy) a kolene (m. quadriceps femoris) a dále

plantární flexory hlezenního kloubu (m. triceps surae). V letové fázi se zapojují flexory kyčle (m. iliopsoas, m. rectus femoris) a m. tibialis anterior. U sprintů je důležité také zapojování břišních svalů. [15]

### **Výskok**

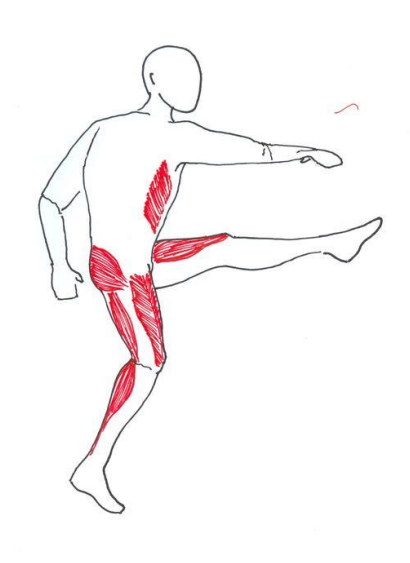
Při výskoku dochází k zapojení většiny svalů na těle člověka. Patří mezi ně čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris), trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae), velký sval hýžd'ový (m. gluteus maximus), střední sval hýžd'ový (m. gluteus medius), ohybače kyčle, břišní svaly, vzpřimovač trupu, hamstringy, deltový sval. [4]

### **Autové vhazování**

Při autovém vhazování jsou nejvíce zapojovány svaly horní poloviny těla a to jsou široký sval zádový (m. latissimus dorsi), velký sval prsní (m. pectoralis major), trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii) a velký sval oblý (m. teres major). [4]



## Kop do míče



Obrázek 3: Zobrazení zapojených svalových skupin při kopu do míče [17]

Při kopu dochází k explozivní extenzi v kolenním kloubu (m. quadriceps femoris) a k flexi v kyčelním kloubu (m. rectus femoris, m. iliopsoas a m. tensor fasciae latae za současné kontrakce svalů břišních). Kop je podporován stojnou dolní končetinou, kde jsou aktivovány zejména svaly kyčelního kloubu (m. gluteus maximus, m. gluteus medius), kolenního kloubu (m. quadriceps femoris) a plantární i dorzální flexory (m. tibialis anterior, m. triceps suare). [5]

## Hra hlavou

Při hře hlavou je nejvíce zapojené krční svalstvo převážně izometricky, v případě, kdy míč usměřňujeme, dochází k asymetrickým izotonickým kontrakcím. [5]

*Shrnutí:*

Při fotbale hráč nejvíce zatěžuje dolní končetiny, tyto svaly mají tendenci se zkracovat a proto je důležité je protahovat. Je nutné posilovat a protahovat i svaly, které provádějí např. opačný pohyb, jinak může docházet ke svalovým dysbalancím v daném kloubu.

### 3 KRUHOVÝ TRÉNINK

#### 3.1 CHARAKTERISTIKA KRUHOVÉHO TRÉNINKU

Funkční kruhový trénink je velice uznávaná a komplexní metoda, vysoce kreativní forma tréninku vytrvalostní síly, vhodná pro každý věk a různou úroveň pohybových schopností. Cílem tohoto tréninku je všestranné posílení všech svalových skupin. Kruhový trénink je zaměřen na rozvoj tělesné zdatnosti, silové vytrvalosti, základní síly, aerobní vytrvalosti a koordinace. Nejvíce se používá pro kolektivní i individuální trénink dospělých sportovců, rekreačních cvičenců a ve školní tělesné výchově dětí a mládeže všech věkových kategorií. [7]

Tuto metodu tréninku popularizoval v 60. letech americký kulturista Bob Gajda. Systém kruhového tréninku spočívá v rychlém střídání posilovacích cviků, které jsou uspořádány v racionálním pořadí po sobě. Ke cvičení můžeme využívat posilovací stroje, činky, expandery, váhu vlastního těla, překážky nebo balanční pomůcky. Kruhový trénink v kondiční přípravě slouží k rozvoji kardiorespiračních a silově vytrvalostních schopností. [6]

#### 3.2 VÝHODY A NEVÝHODY KRUHOVÉHO TRÉNINKU

Kruhový trénink je možný provádět v tělocvičně, ve volné přírodě ale i v malém bytě, zkrátka k nám k radosti stačí malý volný prostor. Další výhodou je výběr jednotlivých cviků do programu, libovolný počet nářadí a náčiní, a to podle momentální kondice cvičících, věku a pohybových schopnostech. Variabilnost, cvičební styly a zajímavých pomůcek jsou dalším kladem. Do výhod také patří efektivnost, intenzita cvičení, které pomáhají zvyšovat kondici, zpevnit tělo a spalovat tuky ze všech svalových partií.[7]

Nevýhodou je pak to, že s pomocí kruhového tréninku nedochází k budování svalové hmoty, která je tak důležitá ke zvýšení spalování. Je tedy nutné považovat kruhový trénink pouze jako doplněk k některému z dalších cvičení.

### 3.3 STAVBA KRUHOVÉHO TRÉNINKU

#### **1. část – warm up (zahřátí)**

Doba cvičení 8-10 minut.

V této části zahřejeme a rozhýbáme celé tělo, účelem je zlepšit pohyblivost velkých kloubů. Provádíme poskoky, chůzi nebo běh se zapojením horních končetin. Během cvičení se pomalu zvyšuje tepová frekvence z klidové hodnoty 60-80 tepů za minutu na vstupní aerobní hodnotu 120-130 tepů za minutu. Rozcvičením nastartujeme srdečně-cévní systém, zvýšíme kapacitu plic a připravíme organismus na následující vyšší zátěž. Vybrané cviky jsou všestranně zaměřené, cvičíme je dynamicky. Provádíme je zpravidla ve stoji a se zapojením co největšího množství svalových skupin. [7]

#### **2. část – hlavní, cvičení na stanovištích**

Cvičíme systémem střídání sérií posilovacích cviků s vahou vlastního těla nebo cviků s použitím lehkého náčiní a náradí. Cvičí se nepřetržitě, odcvičíme na jednom stanovišti a plynule přeházíme na další. Zvolené cviky se za sebou řadí dle záměru, nejvíce od oslabených velkých svalových skupin. Po celou dobu cvičení by neměla tepová frekvence klesnout pod 120 tepů za minutu. Klienti mohou cvičit podle vlastních silových a vytrvalostních schopností. Aerobní efekt vznikne, pokud se udrží tepová frekvence mezi 60 - 90 % maximální zátěže. Hlavní část trvá 30 - 40 minut, podle počtu stanovišť. [7]

#### **3. část – uklidnění (cool down)**

Doba cvičení 8-10 minut.

Svalové skupiny protáhneme dynamickým a statickým strečinkem. Vhodným výběrem strečinkových cviků selepší kloubní pohyblivost a přesnost pohybu, odstraníme nahromaděné svalové napětí. Úkolem dynamického strečinku je zvětšení kloubní pohyblivosti. Každý cvik opakujeme 4-8krát. Úkolem statického strečinku je snížení svalového napětí po výkonu a vytvoření pocitu tělesného uvolnění. Každý cvik musíme provádět oboustranně pomalu, plynule do krajní polohy, ve které cítíme mírné napětí bez pocitu bolesti. [7]

### 3.4 POČET STANOVIŠŤ, POŘADÍ STANOVIŠŤ

Trénink na stanovištích probíhá ve vymezeném prostoru. Podle cíle a záměru si zvolíme jejich počet. Rozmístíme je do kruhu nebo jiného imaginárního tvaru. Pokud máme nedostatek místa, můžeme cvičit stále na místě, cviky střídáme podle stanoveného pořadí stanovišť (např. můžeme mít před sebou připravené náčiní, které postupně vyměňujeme). Postupujeme po směru hodinových ručiček.

Pořadí stanovišť záleží na zvoleném systému. Jako nejvhodnější však doporučujeme začít dynamickým cvičením zaměřeným na svalstvo dolních končetin- zahřejeme se a procvičíme pohyblivost kloubů, pak může následovat posílení svalstva horních končetin, posílení břišního svalstva a posílení zádového svalstva. [7]

### 3.5 POČET OKRUHŮ A INTENZITA CVIČENÍ

V jednom tréninku se doporučuje stanovit 3 – 6 okruhů. Závisí na počtu stanovišť, době cvičení na jednom stanovišti a přechodu na další stanoviště.

Metoda kruhový trénink musí dodržovat podmínky aerobního cvičení. Intenzita by měla dosáhnout dvou třetin našich maximálních fyzických možností. Intenzita tréninku je důležitější než doba trvání tréninku. Cvičíme dostatečně dlouho (20-40 min), s tepovou frekvencí v rozpětí 120-140 tepů za minutu (intenzita cvičení), nepřetržitě, nepřerušovaně, s aktivními intervaly odpočinku a pravidelně alespoň 2-3 týdně. Cvičíme až do únavy. [7]

### 3.6 ŘAZENÍ CVIKŮ

Trenér musí zvolit vhodný systém, aby bylo cvičení správné a efektivní.

*„V systému kruhového tréninku si odcvičíme sérii prvního cviku, přejdeme na další cvik, který částečně fyziologicky zatěžuje předcházející svalovou skupinu. Nejčastěji začínáme posilovat nejvíce oslabené velké svalové skupiny na dolních končetinách (dřepy, výpady) s následnou kompenzací posilovacího cviku menší svalové skupiny na dalším stanovišti- (biceps, triceps). Můžeme posilovat některou problémovou svalovou skupinu, dokud má sval ještě dost energie. Po těžkém, namáhavém cviku zařadíme cvik lehký proto, aby si namáhaný sval odpočinul. Střídáme antagonistické svalové skupiny (břicho-záda), (biceps-triceps). Svaly se lépe prokrví a jejich námaha se znásobí.“ [7]*

### 3.7 VÝBĚR CVIKŮ

#### 3.7.1 CVIKY S VÁHOU VLASTNÍHO TĚLA

Cviky s využitím váhy vlastního těla mají celou řadu výhod. Jedná se o nejpraktičtější variantu cvičení, vše, co k němu potřebujeme je naše tělo. Můžeme cvičit v pohodlí svého domova a nemusíme se obávat pohledu jiných lidí. Vnímáme práci jednotlivých skupin, dosahujeme lepšího stupně rovnováhy, vytrvalosti a funkční zdatnosti. Je to cvičení pro každého, využíváme při něm momentální sílu. Cvičíme převážně stejnou technikou a to vedeně tahem a tlakem se zvýšeným svalovým napětím. V konečných polohách se provádí krátké výdrže, následuje vracení do základní polohy. [7] [8]

#### 3.7.2 CVIKY S LEHKÝM NÁČINÍM

Cviky jsou zaměřené na zpevnění svalů s malým nárůstem svalové hmoty a na rozvoj vytrvalostní síly. Volba váhy zátěže závisí na naší maximální síle. Je to síla, kterou dokážeme zvednout při maximální kontrakci. Váhu zátěže volíme podle věku, pohybových schopností jedince, výběru cviku, zvoleného tempa cvičení, ale hlavně podle cíle, kterého chceme dosáhnout. V posilovacím tréninku s náčiním posilujeme ve směrech, které jsou nejčastěji používány v každodenním životě. Cvičení je všestranné. Začátečníci by měli začít posilovat v nízkých polohách a samozřejmě s nižší vahou zátěže. Postupně mohou váhu zvyšovat, prodlužovat dráhu pohybu ze základní do konečné polohy a zpět. [7]

#### 3.7.4 POMŮCKY

##### 1) TRX závěsný systém

Závěsný systém je moderní mobilní posilovací pomůcka, která byla vyvinuta pro americké speciální vojenské jednotky, pro potřebu udržet je v kondici v terénu. Často je označován jako TRX (zkratka vychází z názvu „Total-body Resistance eXercise“, tedy cviky pro zatížení celého těla). Je oblíbený u mnoha trenérů jak doma, tak i v zahraničí. [9]

Závěsný systém TRX se skládá z nastavitelných popruhů opatřených sadou karabin, zakončených madly pro ruce či nohy. Pomůcka je univerzálně použitelná pro postavy s různou výškou a hmotností (do 150kg). Zvyšuje koordinační a silové schopnosti jedince a také kloubní pohyblivost. U TRX lze nastavovat jeho délku, čímž zvyšujeme či snižujeme

zátěž cvičení. Pokud se popruh prodlouží, zátěž je vyšší a naopak. Cvičí se většinou s vlastní hmotností těla. Tento prostředek využívá mnoho profesionálních sportovců, vojenské a policejní oddíly a v poslední době můžeme závěsný systém spatřit i v řadě posiloven, v některých fitness centrech a sportovních klubech. Dnes se velmi propaguje i jako skupinové cvičení. Pro svoji jednoduchost a skladnost (malá taštička) je nedílnou součástí mnoha domácností. Lidé si jej často berou i na cesty ke krátkému silovému tréninku nebo protažení v hotelu i v přírodě. [9]



Obrázek 4: TRX závěsný systém (Zdroj vlastní)

## 2) BOSSU

Bossu je opravdové unikátní balanční a stabilizační tréninkové zařízení, která svým tvarem připomíná polovinu míče. Lze na ní cvičit pevnou plošinou směrem dolů i nahoru. Název bossu je zkratka z anglického výrazu „BOth Sides Up“, tedy obě strany nahoru. Koncept cvičení vychází původně z rehabilitačních cvičení. Bossu je jedinečným pomocníkem při zpevnování těla. Přispívá ke zlepšování držení těla a podporuje rovnováhu. [18]



Obrázek 5: Bossu (Zdroj vlastní)

### 3) AQUAHIT

*„Vak plněný vodou je tréninková a rehabilitační pomůcka s proměnným úchopem, využívající efektu volně pohyblivé zátěže. Tuto tréninkovou pomůcku používají v České republice sportovci řady sportovních odvětví na vrcholové úrovni. Inspirací pro vznik posilovacích vaků s pohyblivou zátěží byly pytle plněné pískem, které užívali sportovci již ve sportovní prehistorii. Nahrazením plnicího média vodou se zvýraznil efekt nestabilní zátěže. Její překonání vyžaduje nejen fyzickou sílu, ale rozvíjí i smysl pro rovnováhu, koordinaci a správné časování jednotlivých fází pohybu. Funkční impulsy, které vycházejí z jakékoliv manipulace s náčiním, již samy o sobě aktivují přirozené pohybové mechanismy, které mohou být potlačeny jednostranným tréninkem. Napouštěcí ventil umožňuje operativně upravovat zátěž silových schopností cvičícího od několika do 21 kilogram.“ [9]*

*„Cvičení vyžaduje silovou aktivitu zaměřenou nejenom na překonání váhy vody, ale zároveň i na vyrovnání silového působení pohyblivé zátěže. Pohyb zátěže v zavřeném prostoru klade při cvičení velké nároky na koordinaci, rovnováhu a rytmus pohybu.*



*Intenzita cvičení je dána vlastní zátěží, ale hlavně pracovním nasazením sportovce (rychlostí provedení). Přestože může dosahovat maximálních hodnot, omezuje nízká absolutní váha náčiní nebezpečí zdravotního poškození. Pohyb vody v uzavřeném prostoru vyvolává náraz na stěnu vaku při změnách směru. Jeho důsledkem je následná aktivace velkého množství svalových vláken tak, jak je tomu při použití plyometrické metody posilování. Cvičení s aquahitem podporuje vytváření kineziologicky správných pohybových stereotypů. Má mnohostranné použití při rozehřátí, rozcvičení, koordinačních cvičeních, odhodových a speciálních silových cvičeních.“ [9]*



Obrázek 6: Aquahit (Zdroj vlastní)

#### 4) KETTLEBELL

Kettlebell je odlité železné závaží ve tvaru ze spodu zploštělé koule, která má ve vrchní části držadlo. Má dlouholetou tradici, která sahá až do 18. století. Kettlebell byl původně vynalezen v Rusku pod názvem „girja“. Železná koule s madlem nabízí všestranné využití, od rehabilitace až po fyzickou přípravu speciálních jednotek. Cvičení s kettlebellem je účinné, všestranné a jednoduché a především nutí cvičence k preciznímu provedení pohybu. Kettlebely se dnes standardně vyrábějí ve čtyřkilových odstupech. Pro zvládnutí techniky je nutné začínat s nižší hmotností kettlebellu. Pro pokročilé cvičence je optimální hmotnost šestnáct (u žen) a dvacet čtyři kilogramů (u mužů). Je důležité, aby

trénink s touto pomůckou kladl důraz na správnou metodiku, trénink musí být přiměřený a budovat pevné základy. [10]



Obrázek 7: Kettlebell (Zdroj vlastní)

#### 5) GUN-eX

GUN-eX je sportovní pomůcka pro pokročilou formu funkčního tréninku. Jeho cílem bylo vytvořit systém, který je založen na funkčnosti, jednoduchosti a zdravotních přínosech pro lidské tělo. Prioritně byl tento systém použit pro profesionální sportovce a armádu s důrazem na jejich tréninkové potřeby.

Dnes jsou tyto tréninkové metody profesionálních trenérů a armády přejímány do fitness prostředí. Tím je GUN-eX vhodný v určitých modifikacích i pro fitness trenéry a instruktory.

Tréninkový systém GUN-eX efektivně funguje po celé Evropě, Rusku a ve speciálních jednotkách. Své silné postavení buduje ve všech profesionálních sportovních klubech po celém světě. [19]



Obrázek 8: GUN-eX (Zdroj vlastní)

## 6) FLOWIN

Flowin je kluzná deska o rozměrech 140 x 100 cm. Její součástí jsou 4 kluzné podložky pod nohy a ruce a také jedna neklouzavá podložka pod kolena. Tyto podložky se nazývají „pedy“. Flowin dokáže plně nahradit veškeré fitness aktivity. Je založen na přirozených a plynulých pohybech bez doskoků a zatížení kloubů. Při cvičení se využívá jen hmotnost těla. S touto pomůckou posilujeme hlavně střed těla, svaly upínající se na pánev a na obratle. Tréninkem se procvičují vnitřní partie svalových systémů. Při každém cviku se aktivuje několik svalových skupin najednou. [20]



Obrázek 9: Kluzná deska Flowin s pedy (Zdroj vlastní)

### 3.8 METODY ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

V této kapitole jsou popsány metody, které nejvíce využíváme v kruhovém tréninku.

#### 3.8.1 METODA OPAKOVANÝCH ÚSILÍ (KULTURISTICKÁ)

Metoda známá také pod názvem kulturistická je založena na překonávání nemaximálního odporu (tzn. 60 – 80 % maxima). Počet opakování bývá zpravidla 8 – 15x a rychlost prováděného pohybu je nemaximální.

Nevýhodou pro vytrvalostní sporty je, že dlouhodobou aplikací této submaximální metody dochází k největšímu růstu svalové hmoty z celé škály metod. Délka silového podnětu je zpravidla v rozsahu od 10s do 30s, poté následuje zotavovací fáze, ve které dochází k vysoké syntéze bílkovin, proto tedy svalstvo hypertrofuje. Často tuto metodu doplňujeme např. o metodu pyramidovou (vzestupná, sestupná) a metodu progresivně narůstajícího odporu. [1]

#### 3.8.2 METODA RYCHLOSTNÍ

Dominantou této metody, také známe pod názvem metoda dynamických úsilí, je rychlost provedení daného pohybu, která by měla být vysoká až maximální (samozřejmě s ohledem na to, aby cvičení nebylo prováděno v rozporu se správnou technikou určitých cviků, čímž eliminujeme vznik nežádoucích zranění např. svalové tkáně nebo kloubů). Vzhledem k vysoké rychlosti cvičení musí být úměrně upravena velikost odporu, která

většinou odpovídá velikosti 30 – 60% maxima. Doba stimulace rychlých svalových vláken se pohybuje od 2s do 15s. Nejčastěji využívaných odporů můžeme využít prostřednictvím posilovacích strojů, lehčích činek, expanderů, rezistorů, medicinbalů, zátěží na končetinách, trenažérů aj. [1]

### **3.8.3 METODA KONTRASTNÍ (VARIABILNÍ)**

Jedná se o propojení více metod dohromady. Aplikujeme ji spíše v pokročilém věku tréninku. V praxi jde o práci s dvěma veličinami a to s rychlostí vykonávaného pohybu a dále pak s velikostí odporu (tzn. čím větší odpor – tím menší rychlost a naopak čím větší rychlost – tím menší musí být odpor).

Při samotném cvičení odpovídá velikost odporu 30 – 70% maxima s počtem opakování 5 – 10x. Největší je kladen na co možná nejvyšší rychlost provedení v rámci správné techniky. Dále se snažíme, aby velikost odporu byla měněna v co možná nejkratším čase. [1]

### **3.8.4 PLYOMETRICKÁ METODA (RÁZOVÁ)**

Plyometrická metoda patří mezi nejnáročnější metody, proto je vhodné ji neaplikovat do raného věku svěřenců (u dětí), měla by ji totiž předcházet důkladná silová příprava jinými způsoby. Snahou této metody je dosažení maximální výbušné kontrakce svalu, které předchází excentrické protažení svalu. Pro celkový objem zatížení platí stejné zásady jako u metody rychlostní. Jedná se o vysoce náročnou metodu, je dobré ji rezervovat spíše pro pozdější roky tréninku. [1]

### **3.8.5 METODA IZOMETRICKÁ (STATICÁ)**

Cílem této metody je vyvíjení maximální statické síly (délka kontrahovaného svalu se nemění) proti odporu nebo na předmět (tlak, tah). V praxi můžeme využít např. stěnu (něco, co se nepohybuje) nebo stroj a činku. Sval setrvává v kontrakci po dobu 5 – 6s (jiní autoři uvádí až 12s), při čemž počet opakování je 3 – 5. Počet zvolených cvičení se pohybuje v rozmezí 4 – 5, maximálně však 7 s dobou odpočinku do 3 minut. Úsilí, které je sportovec schopen při cvičení vynakládat, je ovlivněno polohou kloubu můžeme tak např. rozfázovat pohyb konkrétní činnosti nejčastěji do 3 fází poloh. [11]

### 3.8.6 METODA SILOVĚ VYTRVALOSTNÍ

Pojmy silově vytrvalostní už sami o sobě napovídají, že jde o rozvoj silových schopností s vytrvalostním charakterem. Logicky tedy můžeme vyvodit, že velikost odporu bude nižší (cca 30 – 40%maxima, může být i nižší). Počet opakování je tím pádem vyšší, přičemž na rychlosti pohybu už nám tolik nezáleží. Prodloužená délka cvičení pozitivně ovlivňuje např. dýchací a srdečně – cévní systém. U této metody uplatňujeme zásady rozvoje vytrvalosti, příkladem může být aplikace přerušované nebo intervalové metody. [1]

Je zřejmé, že využívání této metody s malou zátěží zlepšujeme oxidativní kapacitu svalů, ovšem na úkor zmenšování rychlých svalových vláken a negativního vlivu na rozvoj maximální síly sportovce. [11]

### 3.9 HUDBA

Odborníci pro danou formu cvičení zvolí vhodné tempo, takt, rytmus a charakter hudby. Ke kondičním kruhovým tréninkům se volí jednoduché rytmické skladby, a to proto, aby se hudební doprovod nestal pouhou kulisou při cvičení. Hudba nás psychicky uvolní, nevnímáme při ní vznikající únavu, hudba určuje tempo provedení cviku. [7]

Z vlastní zkušenosti vím, jak je hudební doprovod důležitý. Hudba nám určuje tempo provedení a dokáže nám „zkrátit“, dobu na stanovišti.

## 4 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

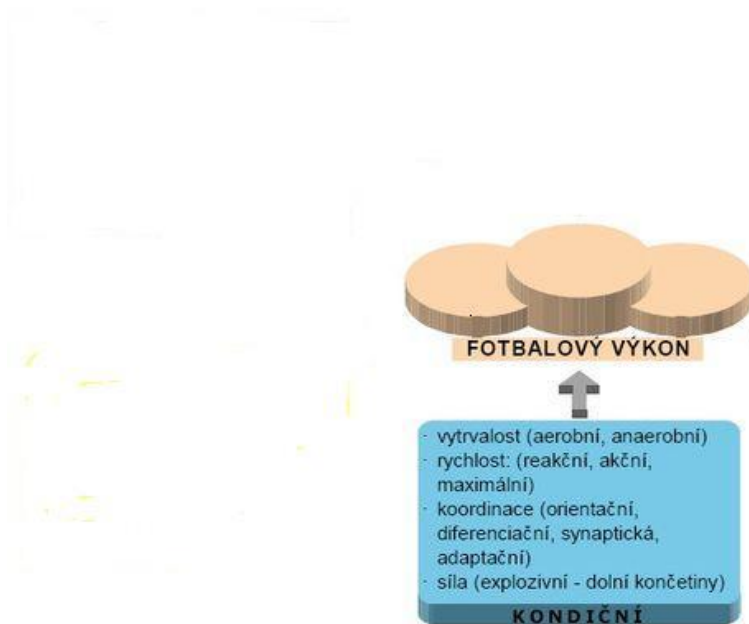
### 4.1 DEFINICE KONDICE

Popis pojmu kondice není jednotný. Kondice je základ sportovní výkonnosti. Jedná je o energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce, determinovaný kondičními a kondičně-koordinačními motorickými schopnostmi, který je nezbytný pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu.

Podle převládající pohybové činnosti, jíž dominuje intenzita pohybu (velikost nervosvalového úsilí), je možná identifikace rychlostních a silových schopností, s dominancí objemu (doby trvání či počtu opakování) pak identifikace schopností vytrvalostních. Uvedené pohybové schopnosti náleží k významným faktorům většiny sportovních výkonů a spoluvytvářejí kondiční základ sportovní výkonnosti. [13]

### 4.2 DEFINICE KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

Kondiční příprava je jednou z důležitých složek sportovního tréninku. Orientuje se na ovlivňování pohybových schopností ve dvou oblastech: a) vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro b) rozvoj speciálních pohybových schopností. Ty zabezpečují v souladu s technicko-taktickými dovednostmi provedení sportovního výkonu na požadované úrovni. [12]



Obrázek 10: Kondiční příprava [18]

V tréninkové jednotce se lze věnovat pohybovým schopnostem buď monotematicky (pohybové schopnosti rozvíjené samostatně- rychlost, síla, vytrvalost apod.), nebo diferenciovaně (rozvoj několika schopností dohromady – obvykle s podobnou strukturou- rychlost a obratnost, rychlost a síla apod.). Přitom je velmi důležité řazení tréninku jednotlivých schopností i sledu cvičení, která jsou závislá na řízení pohybu CNS a na požadavcích zapojení jednotlivých zón energetického krytí. [12]

### 4.3 ROZDĚLENÍ PODLE SLEDOVANÉHO CÍLE

#### 4.3.1 KONDÍČNÍ PŘÍPRAVA OBECNÁ

Působí komplexně na všechny pohybové schopnosti pomocí mnoha různorodých cvičení. Je zdůrazňovaná především v tréninku mládeže a nečiní zvláštní potíže. Cílem je dosažení všestranného pohybového rozvoje. [14]

#### 4.3.2 KONDÍČNÍ PŘÍPRAVA SPECIÁLNÍ

Představuje jistý tréninkový problém. Jde o proces se záměrem maximálního rozvoje pohybových schopností ve sportovních dovednostech, ve speciálně vytvářené



strukturu pohybu prostřednictvím ne zcela jednoznačně objasněných procesů označovaných jako zatěžování a motorické učení. [14]

### 4.4 FORMY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

#### 4.4.1 INTENZIVNÍ

Nachází uplatnění zejména na počátku přípravného období. Jednoznačně je orientována na zvýšení kondice hráče. Minimální doba 4 až 6 týdnů je podmíněna průběhem adaptačních mechanismů limitujících zvýšení úrovně jednotlivých pohybových schopností. Postupným zvyšováním frekvence (počet tréninkových jednotek), intenzity, koordinační složitosti roste také psychická náročnost. Intenzivní příprava tvoří v daném období téměř 100 % tréninkového času. [14]

#### 4.4.2 PRŮBĚŽNÁ

Uplatňuje se v soutěžním období. Udržuje dosaženou úroveň kondice. Věnuje se jí cca jedna třetina tréninkového času s podstatně menší frekvencí i intenzitou tréninkového zatížení. [14]

#### 4.4.3 REKONDIČNÍ BLOK

Rekondiční blok se zpravidla uplatňuje při delší přestávce v soutěžním období (reprezentační přestávka, apod.), kterou je možné využít na obnovu kondice. Dbáme na odstranění nedostatků, které se v průběhu soutěžního období objevily. Zabere zhruba 30–50 % tréninkového času. [14]

### 4.5 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Rozvoj kondičních pohybových schopností determinován především těmito faktory:

- morfologickými (tvarem těla, % podkožního tuku, aktivní svalovou hmotou)
- biochemickými (stavem bioenergetických systémů, přizpůsobivostí regulačních systémů)
- psychologickými (motivací, emocemi, regulací pohybové činnosti)

- fyziologickými (funkcí systémů organismu, především oběhového, dýchacího a pohybového). [3]

Mezi kondiční pohybové činnosti patří rychlostní, silové a vytrvalostní schopnosti.

### 4.6 CÍL KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

*„Cílem kondiční přípravy je především rozvoj pohybových schopností přiměřeným zatížením pomocí různých metod, postupů a modelů. Při posuzování účinnosti kondiční přípravy je nutné přihlídnout k dosažené úrovni trénovanosti, k talentovým předpokladům, k celkovému objemu zvoleného zatížení, k frekvenci tréninkových jednotek aj. Místo pojmu rozvoj používáme termín stimulace (stimul = podnět) pohybových schopností, což objektivněji vystihuje příčinnost i důsledek pohybové činnosti. Znamená to, že pohybové schopnosti je možné v tréninkové jednotce stimulovat. Rozvoje lze dosáhnout konkrétní tréninkovou činností, která je prováděna po určitou dobu.*

*Na základě dominantně zděděných mechanismů lze tréninkem rozvíjet pohybové schopnosti. Každá pohybová schopnost má svoje optimální období rozvoje.*

*Při tréninku nelze stimulovat všechny pohybové schopnosti (jednu popř. dvě). Výběr nemůže být v žádném případě nahodilý.“ [13]*

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST – ZÁSObNÍK CVIKŮ

V praktické části ukážeme cviky pro posílení všech svalových partií. Cviky se provádějí s použitím vlastní váhy těla a pomůcek (bossu, aquahit, flowin, gun-ex, kettlebell, TRX).

Všechny cviky jsou popsány a nafocené, vždy je uvedena, resp. zachycena poloha při základním postavení (ZP) a při provedení pohybu (P). U cviku jsou vypsány chyby, kterým bychom se měli vyvarovat. Dále jsou u každého cviku uvedeny svaly, které jsou cíleně zapojovány.

Zásobník je rozdělený do šesti kategorií (bossu, bossu+aquahit, flowin, TRX, gun-ex, kettlebell). Pro zkrácení textu v popisu cíleně zapojovaných svalů uvádím hamstringy (dvojhlavý sval stehenní, sval poloblantý, sval pološlašitý) a břišní svalstvo (příčný sval břišní, vnitřní šikmý sval břišní, zevní šikmý sval břišní, přímý sval břišní).

### 5.1 CVIČENÍ S BOSSU

#### Cvik 1 - KLIK NA BOSSU

- základní poloha: vzpor ležmo, ruce položené na obrácené ploše bossu
- provedení: klik
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část deltového svalu



Obrázek 11: ZP- Klik na bossu (Zdroj vlastní)



Obrázek 12: P- Klik na bossu (Zdroj vlastní)

### Cvik 2 - KLIK NA BOSSU S UNOŽENÍM

- základní poloha: vzpor ležmo, ruce položené na obrácené ploše bossu
- provedení: klik zároveň s unožením jedné
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část déltového svalu, velký a střední sval hýžd'ový, napínač povázky stehenní, břišní svalstvo



Obrázek 13: ZP- Klik na bossu s unožením (Zdroj vlastní)



Obrázek 14: P- Klik na bossu s unožením (Zdroj vlastní)

### Cvik 3 - KLIK NA BOSSU S BALANCOVÁNÍM

- základní poloha: vzpor ležmo, ruce položené na obrácené ploše bossu
- provedení: klik s přenesením těžiště vpravo - vzpor ležmo - klik s přenesením těžiště vlevo
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část déltového svalu



Obrázek 15: ZP- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní)



Obrázek 16: P- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní)



Obrázek 17: P- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní)

#### **Cvik 4 – PŘECHOD Z PODPORU NA PŘEDLOKTÍ DO VZPORU LEŽMO PŘES JEDNU PAŽI**

- základní poloha: podpor ležmo na předloktích, které jsou položeny na bossu
- provedení: postupně se zvedat do vzporu ležmo přes jednu ruku a zpět do ZP, střídat ruce
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, břišní svalstvo



Obrázek 18: ZP- Přechod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní)



Obrázek 19: P- Přejchod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní)



Obrázek 20: P- Přejchod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní)

### **Cvik 5 - ZKRACOVAČKY NA BOSSU**

- základní poloha: sed mírně roznožný pokrčmo, ruce pokrčit předpažmo
- provedení: provádíme krátké zkracovačky
- chyby: dotyk brady hrudníku, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: břišní svalstvo



Obrázek 21: ZP- Zkracovačky na bossu (Zdroj vlastní)



Obrázek 22: P- Zkracovačky na bossu (Zdroj vlastní)

### **Cvik 6 - VÝPADY VPŘED NA BOSSU**

- základní poloha: stoj před bossu, trup vzpřímený
- provedení: výpad vpřed na bossu střídavě pravou i levou, ruce střídmopaž
- chyby: předklon trupu
- cíleně zapojované svaly: velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy



Obrázek 23: ZP- Výpad vpřed na bossu (Zdroj vlastní)





Obrázek 24: P- Výpad vpřed na bossu (Zdroj vlastní)

### **Cvik 7 - DŘEP NA BOSSU**

- základní poloha: stoj mírně rozkročný na bossu
- provedení: dřep, paže jdou do předpažení
- chyby: kolena přesahují špičky
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, hamstringy



Obrázek 25: ZP- Dřep na bossu (Zdroj vlastní)



Obrázek 26: P- Dřep na bossu (Zdroj vlastní)

## 5.2 Cvičení s BOSSU + AQUAHITEM

### Cvik 8 - DŘEP NA BOSSU S AQUAHITEM

- základní poloha: stoj mírně rozkročný na bossu, aquahit držíme ve skrčených pažích za hlavou
- provedení: provádíme dřep a následně se vracíme do ZP
- chyby: nerovná záda, chodidla nejsou vodorovně
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, hamstringy



Obrázek 27: ZP- Dřep na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní)



Obrázek 28: P- Dřep na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní)

### **Cvik 9 - VÝPAD VPŘED NA BOSSU S AQUAHITEM**

- základní poloha: stoj mírně rozkročný před bossu, aquahit držíme ve skrčených pažích předpažmo
- provedení: výpad vpřed na bossu střídavě pravou i levou
- chyby: předklon trupu
- cíleně zapojované svaly: velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy



Obrázek 29: ZP- Výpad vpřed na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní)



Obrázek 30: P- Výpad vpřed na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní)

### 5.3 Cvičení s FLOWIN

#### Cvik 10 – VÝPAD VZAD SKLUZEM

- základní poloha: mírný stoj rozkročný, jedna noha stojí na skluzné desce, druhá noha stojí vedle desky, ruce volně podél těla
- provedení: sunem jedné nohy provádíme výpad vzad
- chyby: koleno pokrčené nohy je před chodidlem
- cíleně zapojované svaly: velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, malý sval hýžd'ový  
čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy



Obrázek 31: ZP- Výpad vzad skluzem (Zdroj vlastní)



Obrázek 32: P- Výpad vzad skluzem (Zdroj vlastní)

### **Cvik 11 – VÝPAD STRANOU SKLUZEM**

- základní poloha: mírný stoj rozkročný, obě nohy stojí na jedné straně skluzné desky, ruce za zády
- provedení: sunem jedné a následně druhé nohy se dostaneme na druhou stranu skluzné desky
- chyby: prohnutí v bedrech, vertikální pohyb těžiště
- cíleně zapojované svaly: velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy



Obrázek 33: ZP- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní)



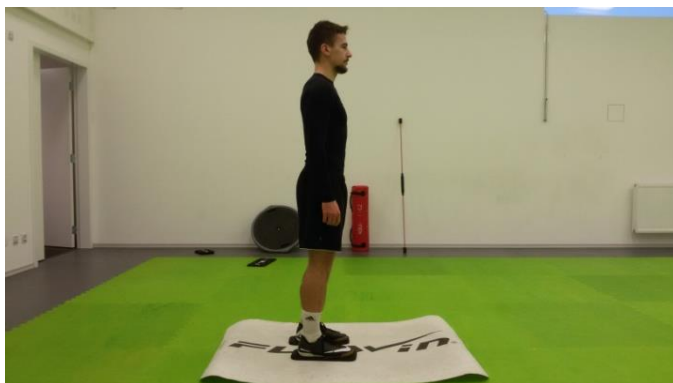
Obrázek 34: P- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní)



Obrázek 35: P- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní)

### **Cvik 12 – VÝPADY VZAD**

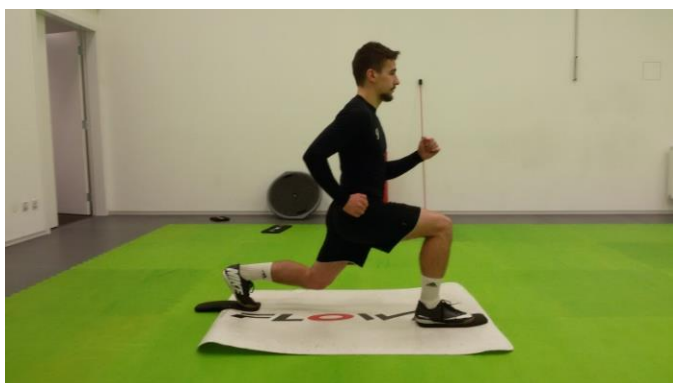
- základní poloha: úzký stoj rozkročný, obě nohy jsou uprostřed kluzné desky, ruce volně podél těla
- provedení: výpady vzad, dynamické střídání nohou
- chyby: souběžný pohyb stejné nohy a stejné paže, jiný než pravý úhel přední nohy, koleno je před chodidlem
- cíleně zapojované svaly: velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, malý sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy



Obrázek 36: ZP- Výpady vzad (Zdroj vlastní)



Obrázek 37: P- Výpady vzad (Zdroj vlastní)



Obrázek 38: P- Výpady vzad (Zdroj vlastní)

### **Cvik 13 – JÍZDA NA PŘEDLOKTÍCH S POHYBEM PAŽÍ DO STRAN**

- základní poloha: podpor klečmo na předloktí, paže na desce v úzkém postavení
- provedení: sun po desce vpřed, provádíme pohyby pažemi do stran, trup a dolní končetiny jsou v klidu

- chyby: záklon hlavy, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: déltový sval, břišní svaly, velký sval prsní



Obrázek 39: ZP- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní)



Obrázek 40: P- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní)



Obrázek 41: P- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní)

#### **Cvik 14 – ZE VZPORU LEŽMO DO VZPORU LEŽMO VYSAZENĚ (STŘECHA)**

- základní poloha: vzpor ležmo
- provedení: sunem natažených nohou do vzporu vysazeně a zpět do ZP



- chyby: ohnutá záda, neúplné zpevněná těla, pokrčené nohy
- cíleně zapojované svaly: posílení hlubokého stabilizačního systému páteře, břišní svalstvo



Obrázek 42: ZP- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)



Obrázek 43: P- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)

### **Cvik 15 – SPRINT**

- základní poloha: vzpor ležmo levá skrčmo, dlaně máme pod rameny mimo desku flowin
- provedení: střídavý přísun jedné a druhé nohy pod sebe, snažíme se udržet pánev v klidu se zapojením středu těla
- chyby: prohnutá záda
- cíleně zapojované svaly: břišní svalstvo



Obrázek 44: ZP- Sprint (Zdroj vlastní)



Obrázek 45: P- Sprint (Zdroj vlastní)

## 5.4 CVIČENÍ S TRX

### **Cvik 16 - PŘÍTAHY NA TRX**

- základní poloha: svis ležmo
- provedení: přítah
- chyby: prohnutí v bedrech, tělo není v jedné rovině
- cíleně zapojované svaly: široký sval zádoový, trapézový sval, rombický sval



Obrázek 46: ZP- Přítahy na TRX (Zdroj vlastní)



Obrázek 47: P- Přítahy na TRX (Zdroj vlastní)

### **Cvik 17 - PŘÍTAHY S ROTACÍ**

- základní poloha: svis ležmo, držení za jeden úchyt TRX
- provedení: přítah s rotací, pohled vzad
- chyby: prohnutá záda, přítah bez rotace
- cíleně zapojované svaly: široký sval zádoVý, rotátory a vzpřimovače páteře, břišní svalstvo



Obrázek 48: ZP- Přítahy s rotací (Zdroj vlastní)



Obrázek 49: P- Přítahy s rotací (Zdroj vlastní)

### **Cvik 18 – ROTACE ZA PAŽÍ**

- základní poloha: svis ležmo, předpažit, TRX uchopit před sebou za jeden úchyt
- provedení: rotace za paží, pohled vzad
- chyby: tělo není v jedné přímce,
- cíleně zapojované svaly: široký sval zádoVý, rotátory vzpřimovače páteře, trapézový sval



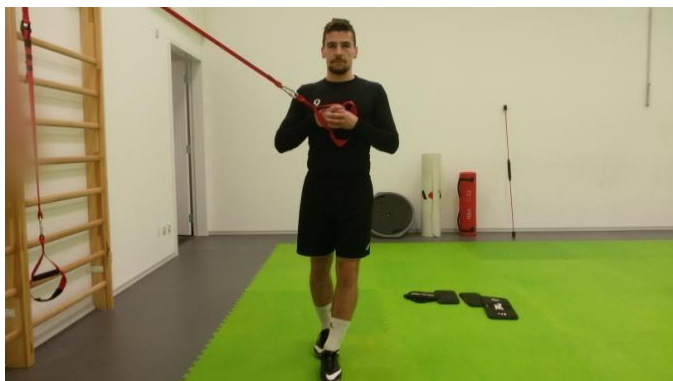
Obrázek 50: ZP- Rotace za rukou (Zdroj vlastní)



Obrázek 51: P- Rotace za rukou (Zdroj vlastní)

### **Cvik 19 – ROTACE TRUPU**

- základní poloha: stoj měrný levá vpřed, držení úchytlů TRX na hrudi
- provedení: rotace se současným natažením paží
- chyby: úklon trupu, nedostatečná rotace
- cíleně zapojované svaly: rotátory a vzpřimovače páteře



Obrázek 52: ZP- Rotace trupu (Zdroj vlastní)



Obrázek 53: P- Rotace trupu (Zdroj vlastní)

### **Cvik 20 - KLIK V ZÁVĚSU**

- základní poloha: vzpor ležmo, chodidla zavěšená v úchytech TRX
- provedení: klik
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část déltového svalu



Obrázek 54: ZP- Klik v závěsu (Zdroj vlastní)



Obrázek 55: P- Klik v závěsu (Zdroj vlastní)

### **Cvik 21 – SKRČKA V ZÁVĚSU**

- základní poloha: vzpor ležmo, chodidla zavěšená úchytech TRX
- provedení: ze vzporu ležmo skrčujeme kolena k hrudníku
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: břišní svalstvo



Obrázek 56: ZP- Skrčka v závěsu (Zdroj vlastní)



Obrázek 57: P- Skrčka v závěsu (Zdroj vlastní)

### **Cvik 22 – ZE VZPORU LEŽMO DO VZPORU LEŽMO VYSAZENĚ (STŘECHA)**

- základní poloha: vzpor ležmo, chodidla zavěšená do úchytů TRX
- provedení: vzpor ležmo vysazeně a zpět do ZP
- chyby: pokrčené nohy
- cíleně zapojované svaly: břišní svalstvo



Obrázek 58: ZP- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)



Obrázek 59: P- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)

### Cvik 23 – SPRINT NA TRX

- základní poloha: vzpor ležmo, nohy zaháknuty do úchytů TRX
- provedení: podtahovat skrčenou nohu pod trup, střídání nohou
- chyby: zvedání ramen k uším, hlava není v prodloužení páteře, prohnutí v bedrech
- cíleně zapojované svaly: břišní svalstvo



Obrázek 60: ZP- Sprint na TRX (Zdroj vlastní)



Obrázek 61: P- Sprint na TRX (Zdroj vlastní)





Obrázek 62: P- Sprint na TRX (Zdroj vlastní)

### **Cvik 24 - TLAK NA HRUDNÍK**

- základní poloha: stoj mírně rozkročný, předpažit, paže zavěšeny na TRX před tělem
- provedení: tlak
- chyby: prohýbání v hrudní a bederní oblasti
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část déltového svalu



Obrázek 63: ZP- Tlak na hrudník (Zdroj vlastní)



Obrázek 64: P- Tlak na hrudník (Zdroj vlastní)

## 5.5 CVIČENÍ S GUN-EX

### Cvik 25 – VLNY STŘÍDMOPAŽ

- základní poloha: stoj rozkročný, ruce drží lana
- provedení: dynamické švihání s lany střídmpaž
- chyby: záklon trupu, nesynchronizovaný pohyb paží, pohyb v bocích
- cíleně zapojované svaly: dvojhlavý sval pažní, trojhlavý sval pažní, déltový sval



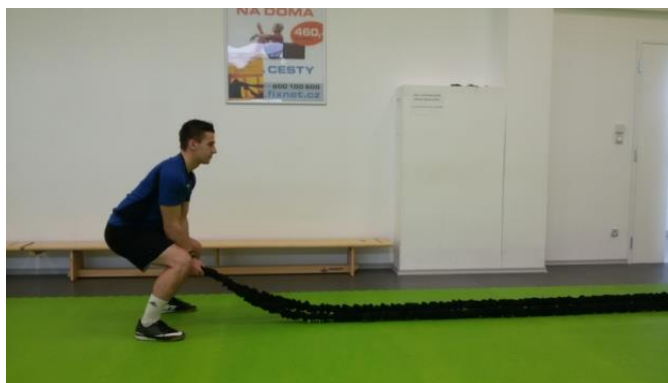
Obrázek 65: ZP- Vlny střídmpaž (Zdroj vlastní)



Obrázek 66: P- Vlny střídmořař (Zdroj vlastní)

### **Cvik 26 – VELKÉ VLNY SOUPAŽ**

- základní poloha: pořep, ruce drří lana mezi nohama
- provedení: z pořepu do stoje - výpon, ruce vzpařit, dynamické řvihnutí lanem o zem
- chyby: kulatá záda, nedostatečný vertikální pohyb
- cíleně zapojované svaly: řiroký sval zádový, děltový sval, vzpřimovač páteře, břišní svalstvo, čtyřhlavý sval stehenní



Obrázek 67: ZP- Velké vlny soupař (Zdroj vlastní)



Obrázek 68: P- Velké vlny soupaž (Zdroj vlastní)

### **Cvik 27 – PŘÍTAHY LANA**

- základní poloha: stoj rozkročný pokrčmo, ruce předpažit poníž, drží lano
- provedení: přitahy lana
- chyby: předklon, záklon, zdvižení ramen
- cíleně zapojované svaly: široký sval zádoVý, rombický sval, trapézový sval, dvojhlavý sval pažní



Obrázek 69: ZP- Přitahy lana (Zdroj vlastní)



Obrázek 70: P- Přítahy lana (Zdroj vlastní)

### **Cvik 28 – TRICEP SOVÝ TLAK STŘÍDMOPAŽ**

- základní poloha: stoj rozkročný pravou vpřed, náklon vpřed, vzpažit, ruce drží lana
- provedení: tlak střídmopaž
- chyby: lokty příliš od sebe
- cíleně zapojované svaly: trojhlavý sval pažní



Obrázek 71: ZP- Tricepsový tlak střídmopaž (Zdroj vlastní)



Obrázek 72: P- Tricepsový tlak střídmpaž (Zdroj vlastní)



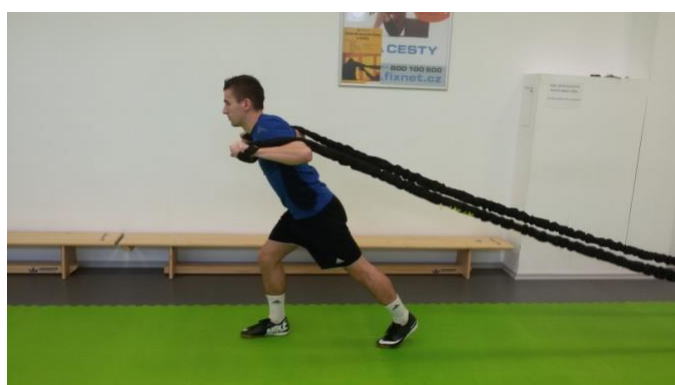
Obrázek 73: P- Tricepsový tlak střídmpaž (Zdroj vlastní)

### **Cvik 29 – ROZPAŽKY**

- základní poloha: stoj rozkročný pravou vpřed, ruce předpažit pokrčmo
- provedení: rozpažování do stran
- chyby: prohnutí v zádech
- cíleně zapojované svaly: velký sval prsní, dvojhlavý sval pažní



Obrázek 74: ZP- Rozpažky (Zdroj vlastní)



Obrázek 75: P- Rozpažky (Zdroj vlastní)

### **Cvik 30 – TLAK NA HRUDNÍK S GUN-EX**

- základní poloha: stoj rozkročný pravou vpřed, ruce předpažit pokrčmo
- provedení: provádíme tlaky s lany
- chyby: prohnutí v zádech
- cíleně zapojované svaly: velký sval prsní, dvojhlavý sval pažní



Obrázek 76: ZP- Tlak na hrudník s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 77: P- Tlak na hrudník s gun-ex (Zdroj vlastní)

### **Cvik 31 – ROTACE VE STOJE S GUN-EX**

- základní poloha: stoj rozkročný, ruce drží lano před tělem
- provedení: rotace, pohled vzad
- chyby: rotace boků
- cíleně zapojované svaly: rotátory a vzpřimovače páteře



Obrázek 78: ZP- Rotace ve stoje s gun-ex (Zdroj vlastní)





Obrázek 79: P- Rotace ve stoje s gun-ex (Zdroj vlastní)

### **Cvik 32 – SKOKY STRANOU V PODŘEPU S GUN-EX**

- základní poloha: podřep rozkročný, dlaně na stehnech
- provedení: provádíme skoky stranou v podřepu
- chyby: vertikální pohyb
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy, velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový



Obrázek 80: ZP- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 81: P- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 82: P- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní)

### **Cvik 33 – STARTY S GUN-EX**

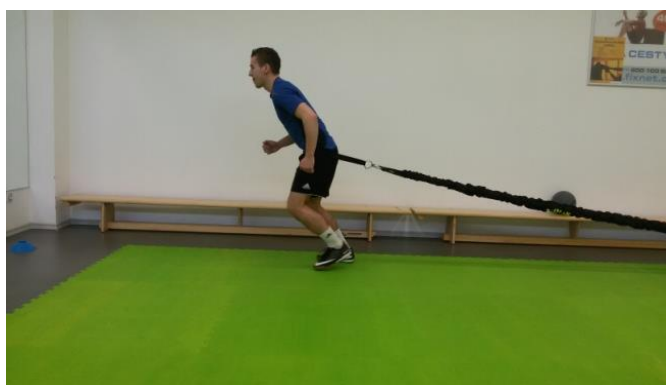
- základní poloha: stoj rozkročný pravou vpřed, mírný předklon, gun-ex zavěšený kolem pasu
- provedení: dynamický běh vpřed, brzdivý poklus vzad do ZP
- chyby: pomalý pohyb vpřed
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový



Obrázek 83: ZP- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní)



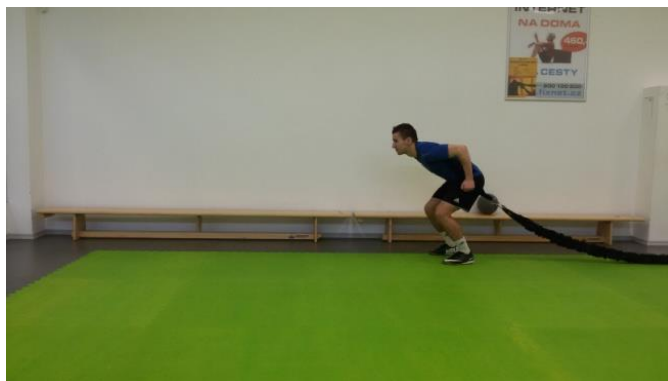
Obrázek 84: P- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 85: P- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní)

### **Cvik 34 – ŽABÁK S GUN-EX**

- základní poloha: podřep, gun-ex zavěšený kolem pasu
- provedení: odraz snožmo
- chyby: odraz z jedné nohy, neztlumení dopadu
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový



Obrázek 86: ZP- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 87: P- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní)



Obrázek 88: P- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní)

## 5.6 CVIČENÍ S KETTLEBELLEM

**Cvik 35 - SWING**

- základní poloha: dřep rozkročný, kettlebell chytáme obouřuč
- provedení: ze dřepu do stoje, zároveň švihem předpažit s propnutými lokty
- chyby: prohýbání v oblasti páteře
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, déltový sval



Obrázek 89: ZP- Swing (Zdroj vlastní)



Obrázek 90: P- Swing (Zdroj vlastní)

**Cvik 36 – VÝPAD VZAD S KETTLEBELLEM**

- základní poloha: levá noha výpad vzad, pravá paže zapažit
- provedení: dynamický pohyb z výpadu vzad do polohy pokrčít přednožmo levou, pravá ruka předpažit povýš
- chyby: pokrčená paže s kettlebellem, záklon trupu
- cíleně zapojované svaly: čtyřhlavý sval stehenní, velký sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový, malý sval hýžd'ový, hamstringy



Obrázek 91: ZP- Východ vzad s kettlebellem (Zdroj vlastní)



Obrázek 92: P- Východ vzad s kettlebellem (Zdroj vlastní)

### **Cvik 37 – ROTACE VE VZPORU KLEČMO S KETTLEBELLEM**

- základní poloha: vzpor klečmo
- provedení: ze vzporu klečmo, pohyb paže pod sebe, vytažení loktu vzhůru s následným natažením paže, pohled za paží
- chyby: prohnutí v zádech, provedené pohybu s nataženou paží
- cíleně zapojované svaly: rotátory a vzpřimovače páteře, břišní svalstvo, trapézový sval, deltový sval, široký sval zádový, trojhlavý sval pažní



Obrázek 93: ZP- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní)



Obrázek 94: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní)



Obrázek 95: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní)



Obrázek 96: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní)



## 6 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

Při sestavování tréninkových jednotek jsme vycházeli ze zásobníku cviků, který jsme si představili v předešlé kapitole. Obsahuje cviky pro posílení celého těla. Naše cílová skupina jsou hráči fotbalu, po drobné úpravě může být tréninková jednotka použita ve všech výkonnostních úrovních.

Předpokládáme, že pracujeme se zcela zdravými hráči, kteří nemají žádné kloubní ani svalové problémy, které by je omezovaly ve vykonávání pohybu.

### 6.1 KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 1

Celková doba cvičení: 30 – 35 minut.

Počet kol: 3 – 4.

Počet stanovišť: 8

Doba na stanovišti: 30 – 35 s.

Pauza mezi stanovišti: Pouze přesun mezi stanovišti

Pauza mezi okruhy: 3 minuty

Intenzita: střední až vysoká

Cíl tréninku: zaměřený především na koordinaci, vytrvalost a dynamickou sílu dolních končetin

1. BOSSU - Dřep na bossu (obr. 26)
2. TRX - Klik v závěsu (obr. 54)
3. GUN-eX - Starty s gun-ex (obr. 84)
4. TRX - Přitahy na TRX (obr. 47)
5. BOSSU - Výpad vpřed na bossu (obr. 24)
6. GUN-eX – Rozpažky (obr. 75)
7. KETTLEBELL – Výpad vzad s kettlebellem (obr. 92)
8. GUN-eX – Rotace ve stoje s gun-ex (obr. 79)

### 6.2 KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 2

Celková doba cvičení: 30 – 35 minut.

Počet kol: 3 – 4.

Doba na stanovišti: 30 – 35s.

Počet stanovišť: 8

Pauza mezi stanovišti: Pouze přesun mezi stanovišti.

Pauza mezi okruhy: 3 minuty

Intenzita: střední až vysoká

Cíl tréninku: zaměřený především na koordinaci, vytrvalost a dynamickou sílu horních končetin

1. GUN-eX - Vlny střídnořep (obr. 66)
2. FLOWIN - Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (obr. 43)
3. BOSSU - Klik na bossu (obr. 12)
4. GUN-eX - Skoky stranou v podřepu s gun-ex (obr. 81)
5. TRX - Tlak na hrudník (obr. 64)
6. TRX - Skrčka v závěsu (obr. 57)
7. GUN-eX - Tricepsový tlak střídnořep (obr. 72)
8. FLOWIN - Výpad vpřed na bossu s aquahitem (obr. 30)

### 6.3 KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK 3

Celková doba cvičení: 35 – 40 minut.

Počet kol: 3 – 4.

Doba na stanovišti: 40 – 50s.

Počet stanovišť: 8

Pauza mezi stanovišti: Pouze přesun mezi stanovišti.

Pauza mezi okruhy: 3 minuty

Intenzita: střední

Cíl tréninku: posílení svalů horní poloviny těla se zaměřením na svaly středu těla

1. TRX - Rotace za rukou (obr. 51)
2. FLOWIN - Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (obr. 40)
3. BOSSU - Přechod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (obr. 19)
4. TRX - Sprint na TRX (obr. 61)
5. KETTLEBELL - Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (obr. 94)

6. FLOWIN – Sprint (obr. 45)
7. GUN-eX - Velké vlny soupaž (obr. 68)
8. BOSSU - Zkracovačky na bossu (obr. 22)

*Shrnutí:*

Při sestavování tréninkových jednotek jsme vycházeli z vlastních zkušeností a cvičební praxe získanou cvičením s uvedenými pomůckami. Jednotlivé cviky jsou čerpány ze zásobníku cviků, který je uveden v předešlé kapitole. Tyto příklady tréninkových jednotek jsou vhodné pro pokročilé cvičence.

## DISKUSE

Hlavním úkolem mé práce bylo vytvoření modelových tréninkových jednotek se zaměřením na rozvoj motorických schopností formou kruhového tréninku. Práci jsem zahájil získáváním informací o celoročním tréninkovém cyklu, kruhovém tréninku, kondiční přípravě a šesti pomůckech, které jsme v kruhovém tréninku použili. Při zpracování teoretických poznatků jsem pracoval s různými druhy materiálu od knih, až po internetové zdroje, nejčastěji jsem však vycházel z knih uznávaných autorů. Později jsem začal vytvářet zásobník cviků. Cviky jsou rozděleny do různých kapitol podle toho, s jakou pomůckou jsou prováděny. Díky tomu, lekce kruhového tréninku pravidelně navštěvuji v sušickém fitness centru, už jsem některé cviky znal a s ostatními mi pomohl zdejší instruktor kruhového tréninku. Z vědomostí a zkušeností načerpaných při studiu jsem popsal zapojení hlavních svalových skupin a cviky upravil tak, aby odpovídaly zdravotním a funkčním zákonitostem funkčního tréninku. Vytvořil jsem podrobnou fotodokumentaci základních poloh cvičení, průběhu cvičení a hlavních chyb. Nakonec jsem sestavil příklady tří tréninkových jednotek formou kruhového tréninku. Tréninkové jednotky jsou zaměřené na koordinaci, vytrvalost a dynamickou sílu dolních končetin, horních končetin a na posílení svalů horní poloviny těla se zaměřením na svaly středu těla.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci se zabývám jednou efektivní formou cvičení obohacenou o nejnovější trendy z oblasti fitness. Jedná se o kruhový trénink. V současné době se s tímto programem můžeme setkat ve všech lépe vybavených fitness centrech. Kruhový trénink je tréninková metoda, která za využití velkého množství variabilních cviků a pomůcek zapojuje komplexně celé tělo. Napomáhá ke zpevňování a budování svalové hmoty, výrazně zvyšuje silovou vytrvalost.

Cílem bakalářské práce bylo sestavení ukázek tréninkových jednotek pro fotbalisty mužské kategorie, které jsou zaměřené na rozvoj motorických schopností s využitím kruhového tréninku a rozšíření zdrojů v dané problematice. Podle mého názoru byl cíl splněn. Chtěl jsem, aby vznikl ucelený materiál, který by poukazoval na možnosti využití cvičebních pomůcek v kruhovém tréninku. Práci jsem rozdělil na dvě části.

Práce obsahuje mnou sestavený zásobník cviků, který lze provádět v kruhovém tréninku. Ke každému cviku je vždy popsána základní poloha před samotným cvičením, provedení cviku, cíleně zapojované svaly a chyby, kterým bychom se měli vyvarovat. Poslední částí této kapitoly jsou také příklady tréninkových jednotek pro pokročilé cvičence.

Na závěr bych chtěl shrnout význam tréninkových cvičebních pomůcek. Tréninkové cvičební pomůcky jsou ideální pro cvičení nápravy špatného držení těla, podporují rovnoměrné zatížení, šetří kloubní aparát, přispívají k dokonalejšímu zapojení procvičovaných svalů tělesného jádra a podílí se na zdravém rozvoji svalových skupin. Cvičencům přináší pestřejší a zábavnější formu cvičení. Samozřejmě musí zvládat správnou techniku cvičení, jinak se výše uvedené výhody cvičebních pomůcek ztrácejí a klient si může dokonce uškodit.

Byl bych velice rád, kdyby tato bakalářská práce byla přínosem pro osoby, které chtějí začít chodit na lekce kruhového tréninku, ale zatím nevědí, co je čeká. Mohla by pomoci i pokročilejším cvičencům a trenérům, kteří s tímto programem už zkušenosti mají. Doufám, že bude sloužit i studentům tělesné výchovy a sportu pro rozšíření nejen o kruhovém tréninku.

## RESUMÉ

Tématem této bakalářské práce je „Využití kruhového tréninku v kondiční přípravě ve fotbale.“ Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V první části práce je stručně popsána charakteristika fotbalu, pokračuje seznámením s ročním tréninkovým cyklem ve fotbale. Kapitola končí výčtem nejvíce zapojovaných svalů a svalových skupin u hráčů fotbalu. Další kapitola je věnována charakteristice kruhového tréninku a cvičebních pomůcek, které jsme v kruhovém tréninku použili. V poslední kapitole teoretické části práce charakterizujeme kondiční přípravu, popisujeme formy kondiční přípravy, kondiční schopnosti a cíl kondiční přípravy.

Druhá, praktická část obsahuje zásobník cviků na všechny svalové skupiny s podrobným popisem a fotodokumentací. Závěrem práce jsou tři modelové tréninkové jednotky se zaměřením na rozvoj motorických schopností formou kruhového tréninku.

Tato práce by mohla být zdrojem informací o kruhovém tréninku pro širokou veřejnost, studenty tělesné výchovy, či trenéry, kteří mají zájem o novější metody cvičení.

## SUMMARY

The topic of the bachelor's work is „Use of circuit training in fitness preparation in football.“ The work is divided into two sections, theoretical and practical. In the first section of the bachelor's work is briefly described the characteristics of football, continues familiarization with the annual training cycle in football. The chapter ends with a list of the most involved muscles and muscle groups for football players. The next chapter is devoted to characteristics of circuit training and the training aids that are used in circuit training. In the last chapter of the theoretical part of the work we describe fitness preparation, we describe the forms of fitness training, fitness abilities and the target of fitness training.

The second, practical section, involves tray of exercises for all muscle groups with detail descriptions and photographs. In conclusion, there are three model training unit focused on the development of motor abilities in the form of circuit training.

The work could be as an information source about circuit training for a wide public, students studying physical education or trainers who are interested in the incoming exercise methods.

**SEZNAM LITERATURY****KNIŽNÍ ZDROJE**

- [1] DOVALIL, Josef et al. Výkon a trénink ve sportu. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- [2] PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- [3] VOTÍK, Jaromír. Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů). 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005. 261 s. ISBN 80-7033-921-7.
- [4] KIRKENDALL, Donald T. Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 220 s. ISBN 978-80-247-4491-9.
- [5] HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. Fyziologie tělesné zátěže. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. 238 s. ISBN 80-7066-815-6.
- [6] GRASGRUBER, Pavel a CACEK, Jan. Sportovní geny: [antropometrie a fyziologie sportů, sport a rasa, doping]. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. 480 s. ISBN 978-80-251-1873-3.
- [7] JARKOVSKÁ, Helena. Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 143 s. ISBN 978-80-247-3056-1.
- [8] CONTRERAS, Bret. Posilování: na anatomických základech. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 227 s. ISBN 978-80-247-5075-0.
- [9] JEBAVÝ, Radim a ZUMR, Tomáš. Posilování s balančními pomůckami. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada, 2014. 216 stran. ISBN 978-80-247-5130-6.
- [10] DOLEŽAL, Martin, JEBAVÝ, Radim. Přirozený funkční trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4438-4
- [11] NYKODÝM, J. a kol. Kondiční příprava v ledním hokeji. Brno: MU, FSpS, 2010, ISBN 978-80210-5292-5. 68 s.
- [12] JANSA, Petr a DOVALIL, Josef. Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace,



sportovní management. Vyd. 1. [Praha]: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.

- [13] BEDŘICH, L. Fotbal: rituální hra moderní doby. Brno: MU, 2006, ISBN 80-2103-927-2. 195 s.

### INTERNETOVÉ ZDROJE

- [14] Bedřich L., Dovalil J. Syllabus teorie a didaktika sportu I.[online]. Brno, 2009 [cit. 2016-02-12]. Dostupné z:  
[http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/syllabus/web/pdf/6.1.\\_Kondicni\\_priprava.pdf](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/syllabus/web/pdf/6.1._Kondicni_priprava.pdf)
- [15] Bernaciková M., Kapounková K., Novotný J. a kol. Fyziologie sportovních disciplín [on-line]. [cit. 2016-01-14].  
Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-behy.html>
- [16] Zobrazení zapojovaných svalových skupin při běhu [on-line]. [cit. 2016-01-18].  
Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-behy.html>
- [17] Zobrazení zapojovaných svalových skupin při kopu [on-line]. [cit. 2016-01-18].  
Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-fotbal.html>
- [18] Moderní fitness centrum [online]. [cit. 2016-01-14].  
Dostupné z: <http://www.fitnessfreedom.cz/skupinove-lekce-bossu>
- [19] 3D fitness [online]. [cit. 2016-03-03].  
Dostupné z: <http://www.3dfitness.cz/programy-a-produkty/gunex>
- [20] Fitstyle [online]. [cit. 2016-04-01]  
Dostupné z :<http://www.fitstyle.cz/co-je-to-flowin/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Zobrazení zapojených svalových skupin při běhu [16] .....	11
Obrázek 2: Zobrazení zapojených svalových skupin při běhu [16] .....	11
Obrázek 3: Zobrazení zapojených svalových skupin při kopu do míče [17] .....	13
Obrázek 4: TRX závěsný systém (Zdroj vlastní) .....	19
Obrázek 5: Bossu (Zdroj vlastní) .....	20
Obrázek 6: Aquahit (Zdroj vlastní) .....	21
Obrázek 7: Kettlebell (Zdroj vlastní).....	22
Obrázek 8: GUN-eX (Zdroj vlastní).....	23
Obrázek 9: Kluzná deska Flowin s pedy (Zdroj vlastní).....	24
Obrázek 10: Kondiční příprava [18].....	28
Obrázek 11: ZP- Klik na bossu (Zdroj vlastní) .....	31
Obrázek 12: P- Klik na bossu (Zdroj vlastní).....	32
Obrázek 13: ZP- Klik na bossu s unožením (Zdroj vlastní).....	32
Obrázek 14: P- Klik na bossu s unožením (Zdroj vlastní) .....	32
Obrázek 15: ZP- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní) .....	33
Obrázek 16: P- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní).....	33
Obrázek 17: P- Klik na bossu s balancováním (Zdroj vlastní).....	34
Obrázek 18: ZP- Přejchod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní) .....	34
Obrázek 19: P- Přejchod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní) .....	35
Obrázek 20: P- Přejchod z podporu na předloktí do vzporu ležmo přes jednu paži (Zdroj vlastní) .....	35
Obrázek 21: ZP- Zkracovačky na bossu (Zdroj vlastní).....	36
Obrázek 22: P- Zkracovačky na bossu (Zdroj vlastní).....	36
Obrázek 23: ZP- Výpad vpřed na bossu (Zdroj vlastní).....	36
Obrázek 24: P- Výpad vpřed na bossu (Zdroj vlastní) .....	37
Obrázek 25: ZP- Dřep na bossu (Zdroj vlastní) .....	37
Obrázek 26: P- Dřep na bossu (Zdroj vlastní).....	38
Obrázek 27: ZP- Dřep na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní) .....	38

Obrázek 28: P- Dřep na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní).....	39
Obrázek 29: ZP- Výpad vpřed na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní) .....	39
Obrázek 30: P- Výpad vpřed na bossu s aquahitem (Zdroj vlastní).....	40
Obrázek 31: ZP- Výpad vzad skluzem (Zdroj vlastní).....	40
Obrázek 32: P- Výpad vzad skluzem (Zdroj vlastní) .....	41
Obrázek 33: ZP- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní).....	41
Obrázek 34: P- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní) .....	42
Obrázek 35: P- Výpad stranou skluzem (Zdroj vlastní).....	42
Obrázek 36: ZP- Výpady vzad (Zdroj vlastní) .....	43
Obrázek 37: P- Výpady vzad (Zdroj vlastní).....	43
Obrázek 38: P- Výpady vzad (Zdroj vlastní).....	43
Obrázek 39: ZP- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní) .....	44
Obrázek 40: P- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní).....	44
Obrázek 41: P- Jízda na předloktích s pohybem paží do stran (Zdroj vlastní).....	44
Obrázek 42: ZP- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)....	45
Obrázek 43: P- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní) .....	45
Obrázek 44: ZP- Sprint (Zdroj vlastní).....	46
Obrázek 45: P- Sprint (Zdroj vlastní) .....	46
Obrázek 46: ZP- Přítahy na TRX (Zdroj vlastní) .....	47
Obrázek 47: P- Přítahy na TRX (Zdroj vlastní) .....	47
Obrázek 48: ZP- Přítahy s rotací (Zdroj vlastní) .....	47
Obrázek 49: P- Přítahy s rotací (Zdroj vlastní).....	48
Obrázek 50: ZP- Rotace za rukou (Zdroj vlastní) .....	48
Obrázek 51: P- Rotace za rukou (Zdroj vlastní).....	48
Obrázek 52: ZP- Rotace trupu (Zdroj vlastní).....	49
Obrázek 53: P- Rotace trupu (Zdroj vlastní) .....	49
Obrázek 54: ZP- Klik v závěsu (Zdroj vlastní) .....	50
Obrázek 55: P- Klik v závěsu (Zdroj vlastní).....	50
Obrázek 56: ZP- Skrčka v závěsu (Zdroj vlastní) .....	51
Obrázek 57: P- Skrčka v závěsu (Zdroj vlastní).....	51
Obrázek 58: ZP- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní)....	51
Obrázek 59: P- Ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vysazeně (střecha) (Zdroj vlastní) .....	52

Obrázek 60: ZP- Sprint na TRX (Zdroj vlastní).....	52
Obrázek 61: P- Sprint na TRX (Zdroj vlastní) .....	52
Obrázek 62: P- Sprint na TRX (Zdroj vlastní) .....	53
Obrázek 63: ZP- Tlak na hrudník (Zdroj vlastní).....	53
Obrázek 64: P- Tlak na hrudník (Zdroj vlastní) .....	54
Obrázek 65: ZP- Vlny střídmpaž (Zdroj vlastní) .....	54
Obrázek 66: P- Vlny střídmpaž (Zdroj vlastní).....	55
Obrázek 67: ZP- Velké vlny soupaž (Zdroj vlastní).....	55
Obrázek 68: P- Velké vlny soupaž (Zdroj vlastní) .....	56
Obrázek 69: ZP- Přítahy lana (Zdroj vlastní) .....	56
Obrázek 70: P- Přítahy lana (Zdroj vlastní).....	57
Obrázek 71: ZP- Tricepsový tlak střídmpaž (Zdroj vlastní).....	57
Obrázek 72: P- Tricepsový tlak střídmpaž (Zdroj vlastní).....	58
Obrázek 73: P- Tricepsový tlak střídmpaž (Zdroj vlastní) .....	58
Obrázek 74: ZP- Rozpažky (Zdroj vlastní) .....	59
Obrázek 75: P- Rozpažky (Zdroj vlastní).....	59
Obrázek 76: ZP- Tlak na hrudník s gun-ex (Zdroj vlastní) .....	60
Obrázek 77: P- Tlak na hrudník s gun-ex (Zdroj vlastní).....	60
Obrázek 78: ZP- Rotace ve stoje s gun-ex (Zdroj vlastní) .....	60
Obrázek 79: P- Rotace ve stoje s gun-ex (Zdroj vlastní).....	61
Obrázek 80: ZP- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní).....	61
Obrázek 81: P- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní).....	62
Obrázek 82: P- Skoky stranou v podřepu s gun-ex (Zdroj vlastní).....	62
Obrázek 83: ZP- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní) .....	63
Obrázek 84: P- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní).....	63
Obrázek 85: P- Starty s gun-ex (Zdroj vlastní).....	63
Obrázek 86: ZP- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní).....	64
Obrázek 87: P- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní) .....	64
Obrázek 88: P- Žabák s gun-ex (Zdroj vlastní) .....	64
Obrázek 89: ZP- Swing (Zdroj vlastní) .....	65
Obrázek 90: P- Swing (Zdroj vlastní).....	65
Obrázek 91: ZP- Výpad vzad s kettlebellem (Zdroj vlastní).....	66

Obrázek 92: P- Výpad vzad s kettlebellem (Zdroj vlastní) .....	66
Obrázek 93: ZP- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní) .....	67
Obrázek 94: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní).....	67
Obrázek 95: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní).....	67
Obrázek 96: P- Rotace ve vzporu klečmo s kettlebellem (Zdroj vlastní).....	68