



Pavel Frýbort
**Jak na základy posilování a protahování u hráčů
fotbalu?**

Trenérsko metodický úsek FAČR
Coaches Education Czech FA

Několik doporučení pro trenéry a rodiče

UEFA Study Group Scheme Title

- Program je určen pro individuální lekce v domácím prostředí. **Posilování před tréninkem nabudí svaly.**

Protážení lépe doma před spaním, když se svaly již po tréninku uvolnily.

- Program je určen pro všechny hráče fotbalu. Rozdíly mezi věkovými skupinami jsou v dávkování. U starších věkových kategorií od U15 se jedná o 1. stupeň složitosti na který navazuje odporový (posilovací) program s vyššími váhami (činky, medicimbaly, apod.). U dětí do 14 let se jedná o část pohybového základu (všestrannosti), který jde ruku v ruce s dovednostmi (ovládat míč, umět běhat bez míče „kdo neumí, zbytečně ztrácí energii, kterou potřebuje v posledních minutách“, rychle vyrazit nebo změnit směr, vyskočit výš, odolný v osobních soubojích, dát tvrdou a časovanou přihrávku apod.).

- Přesvědčte hráče a u malých **rodiče** o důležitosti programu, který je doplňkem běžných fotbalových tréninků.

Samozřejmě je možné i v běžném tréninku se občas tomuto po věnovat, nicméně učíme děti hrát fotbal, proto by toto cvičení nemělo přesahovat více jak 10-15 min v tréninku (vyberte 3 posilovací a 3 protahovací cviky). Bodujte za provedení. Zde nejde o rozvoj schopností hromadnou formou, ale **o kontrolu kvality provádění**, aby toto cvičení mělo co největší efekt.

- Pokud u hráčů nedochází k pokroku, pak buď cvičí špatně nebo necvičí vůbec, což Vám (a rodičům) ukáže na míru aspirace každého jednotlivce, tzn. co je ochoten udělat sám pro své osobní zlepšení (kromě toho, že přijde na trénink). S takovým přístupem hráč individuálního maxima nedosáhne a Vám to ukazuje na **nedostatečný charakter hráče**, který k dosažení cílů/individuálního maxima nevede.

- Udělejte veřejný seznam hráčů, aby byla zaručena emoční vazba k tomuto programu, ve kterém můžete bodovat jednotlivé hráče. Na tomto seznamu bude vidět progres nebo naopak, hráči se rádi srovnávají.

- v některých profi klubech je takovýto pokrok ve fitness podmínkou smlouvy či získávání bonusů.



Jsi to ty, kdo může změnit svoji budoucnost!!!

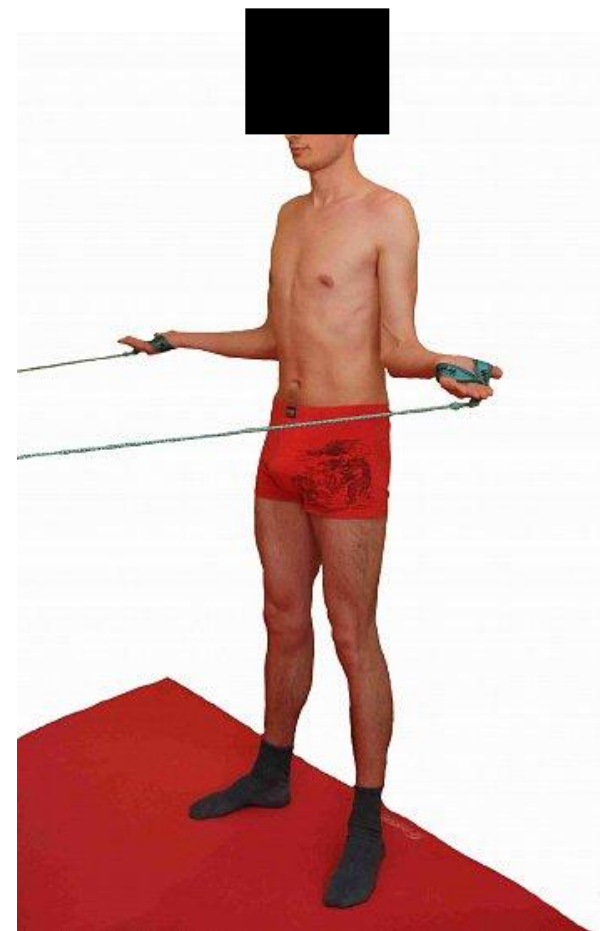
- **Chceš být silnější v osobních soubojích?**
- **Chceš být rychlejší a obratnější a míčem a bez míče?**
- **Chceš vyskočit výš v hlavičkovém souboji než soupeř?**
- **Chceš být méně zraněný?**
- **Chceš udělat více sprintů?**
- **Chceš být pro soupeře nebezpečný?**

Pokud ano, pak k pravidelnému fotbalovému tréninku musíš

každodenně cvičit tyto základní posilovací a protahovací cviky!!!

Pokud ne, jdi se dívat na TV nebo facebook.

Myslíš že naplníš svoje fotbalové představy/rozvoj individuálního maxima, když budeš vypadat jako na obrázku vpravo nebo vlevo? A jak vypadáš ty a teď?



Špičkový fotbalista má svaly posílené a protažené jako špičkový atlet. Proto může být rychlý s míčem i bez míče a odolný v osobních soubojích ve srovnání s hráči kteří mají např. vadné držení těla, tzn. zkrácené a oslabené svaly. A jak vypadáš ty?

Současně tyto svaly nejsou schopny udržet opakovaně trénink ve vysoké intenzitě (praskají, jsou často natržené). V těchto svalech není dostatečná tvorba elastické energie. Dále, při odrazu nohy od země není efektivní převod mechanického výkonu do rychlého horizontálního běhu/sprintu.

U obou obrázků je vysoký rozsah v kloubech ramen i kyčlí



Když budou/nebudou pravidelně cvičit holky, budou vypadat takto 😊. Která z nich může dosáhnout individuálního maxima z pohledu tělesné výkonnosti?





Cílem programu je **zpevnit břišní, hýžd'ové a zádové (mezilopatkové svaly)**. Tyto svaly rády ochabují. Tato cvičení jsou určena předstupně anebo doplňkem k posilování na strojích a s činkami, plyometrii, startům z různých poloh a nakonec i koordinaci a ovládání míče.

Naopak některé svaly se rády zkracují, proto je před a po tréninku/utkáni protahujeme. Staticky s výdrží v krajní poloze (20s) až po tréninku! Správně by hráč měl ještě 15-20 minut svaly uvolnit výklusem a pak až protáhnout, takže dobrá varianta je protáhnout pořádně doma před spaním.

Protahování patří k posilování jako k fotbalistovi umění ovládat míč a číst hru...

Zásada při základním posilování: „Motto - jde o kvalitu ne o kvantitu“.

- Správné **dýchání** po celou dobu cvičení.
- Vědomé zpevnění svalstva v základní poloze, poté následuje provedení.
- Každodenní cvičení cca 10-15min.
- Pozorně prostuduj obrázky (postavení hlavy, loktů, pánve)

Zásada při základním protahování: „Motto - jde o kvalitu ne o diskuzi“.

- Pravidelné **dýchání** v krajní poloze. Nezadržovat dech.
- Dosažení krajní polohy, poté výdrž 20 – 30 sekund.
- Každodenní cvičení cca 15min.
- Nesmíš **cítit bolest či třes v protahovaném svalstvu** a jsi v polohách, kdy toto svalstvo je uvolněné. Což není například při balancování ve stoje na jedné noze.

Posilování, cvik 1:

Základní poloha (ZP): lež na zádech, zvednout paty, pravý úhel v kolenním kloubu.

Provedení (viz obrázek):

Výdech – zdvih hlavy a hrudníku (po dolní úhel lopatek) se současným stažením břišních svalů, **výdrž 2 s** – volně dýchat

Nádech – pomalu zpět do ZP.

Jakmile dobře nabudíte břicho před tréninkem (stačí 2-3 min) celé tělo bude fungovat lépe!

Chyby: zvedání bederní páteře od podložky, nedostatečné stažení břišních a hýžděových svalů, předklon/předsuv hlavy, což se děje často když se dají ruce v týl, jako na obrázku panáka vpravo. Tlak rukou na břicho, či proti kolenům pomáhá aktivovat břicho. (spodní obrázky)

Opakování: 8–20x

Série: 3-5.



I příčné a šikmé svaly břicha

Posilování, cvik 2: Základní poloha (ZP): Podpor na předloktích, pánev na podložce.

Provedení (viz obrázek):

Výdech – (zvednout pánev) se současným stažením břišních, hýžďových svalů,

výdrž 5–10 s – volně dýchat.

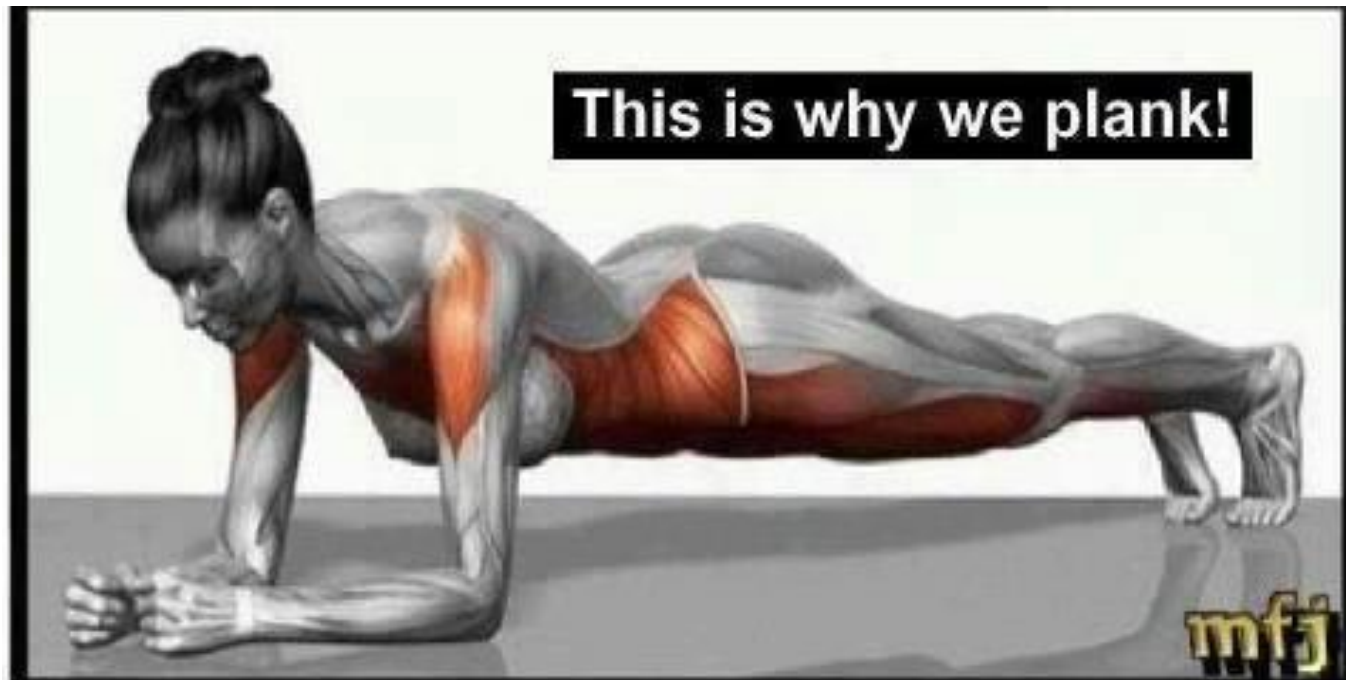
Nádech – pomalu zpět do ZP

Chyby: prohnutí v bederní páteři, nedostatečné stažení břišních a hýžďových svalů, záklon/předklon hlavy, **vysazené lopatky**

Opakování: 5–15x,

Série: 3-5.

Zvedání rukou a nohou z této polohy dělejte raději až když udržíte tuto pozici rovně, alespoň 10s bez větší námahy. Nebo můžete zkoušet přecházet z loktů na natažené ruce a zpět - záda stále rovná a pevná!



Varianta: klik

Toto je správné provedení kliku (A a B), cokoliv jiného je křivení těla a ztráta tvého i mého času. Pohyb vychází z loketního kloubu. Vše ostatní se nepohybuje.

- nezapomeň na maximální stažení hýždí, a zpevnění břicha
- lopatky nejsou vysazené/uvolněné
- záda jsou rovná jako prkno nikoliv prohnutá v bederní části.

Zkuste nejdřív cviky na břicho a pak kliky, uvidíte jak břišní svaly ucítíte i při klicích!



Posilování, cvik 3:

Základní poloha (ZP): lež na boku, loket oporou o zem

Provedení (viz obrázek):

Výdech – (zvednout pánev) se současným stažením břišních, hýžďových, zadní strany stehenních a zádočných svalů, podpor na předloktí, **výdrž 5–10 s** – volně dýchat.

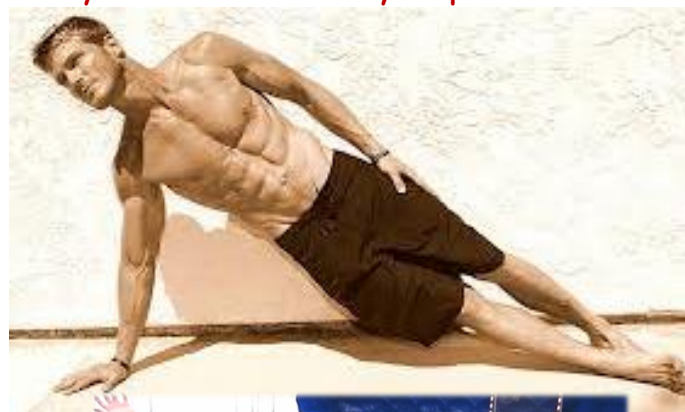
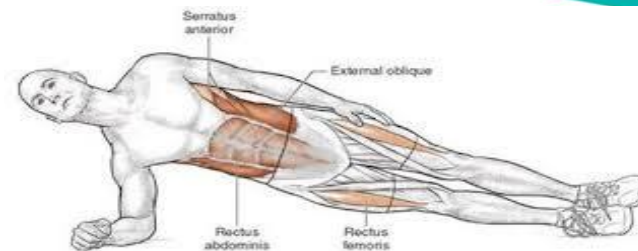
Nádech – pomalu zpět do ZP, totéž opačně.

Chyby: prohnutí v bederní páteři, nedostatečné stažení břišních a hýžďových svalů, záklon/předklon hlavy.

I 8-9 leté děti jsou schopné zvládat těžší polohy včetně zvednutých paží a nohou.

Opakování: 4–8x, výměna stran

Série: 3-5.



Posilování, cvik 4:

Základní poloha (ZP): Leh na břicho, nohy na šíři pánve, 90° v loketním kloubu a ramenním kloubu.

Provedení (obrázek vleže na břicho)

Výdech – se současným stažením břišních, hýžd'ových svalů, zvednout lokty nad podložku, čelo tlačit do podložky, **výdrž 2 s** – volně dýchat.

Nádech – pomalu zpět do ZP.

Varianta: Provedení (obrázek vsedě na míče nebo vsedě-turecký sed)

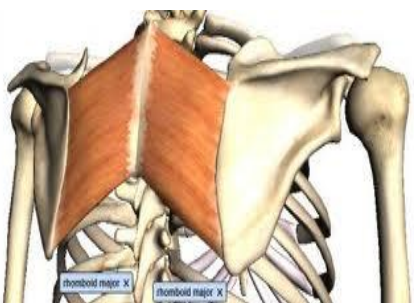
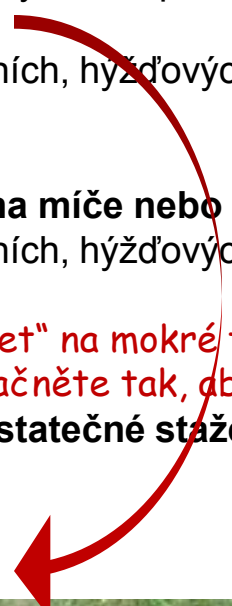
Výdech – se současným stažením břišních, hýžd'ových svalů a lopatek k sobě, proved' přitažení loktů k hrudníku.

Pokud nemáte míč a nemůžete se „válet“ na mokré trávě, zkuste cvik v sedu s nataženýma nohama, nebo ještě těžší, v tureckém sedu. Klidně začněte tak, abyste jen vydržely několik sekund sedět s rovnými zády.

Chyby: prohnutí v bederní páteři, **nedostatečné stažení břišních a hýžd'ových svalů, zvedání čela/hlavy** v poloze vleže na břicho.

Opakování: 8–15x,

Série: 3-5.





Program (15 - 25 min)

Lze to dělat každý den, ale den před zápasem nebo v den zápasu třeba 10 min, kdežto uprostřed týdne klidně 30 minut. Záleží na Vás co chcete a kolik obětujete. **Kolik si myslíš, že obětoval času Ronaldo, aby dosáhl individuálního maxima?!**

Úroveň 1 (1 – 4 týden)

Cvik 1 – opakování 8x / 1 série

Cvik 2 – opakování 4x/ 1 série, obě strany

Cvik 3 – opakování 10x/ 3 série

Cvik 4 – opakování 10x/ 3 série

Úroveň 2 (5 – 8 týden)

Cvik 1 – opakování 8x / 2 série

Cvik 2 – opakování 4x/ 2 série, obě strany

Cvik 3 – opakování 15x/ 3 série

Cvik 4 – opakování 15x/ 3 série

Úroveň 3 (9 – 12 týden) (20 min.)

Cvik 1 – kliky, opakování 15x/ 3 série

Cvik 2 – opakování 6x/ 2 série, obě strany

Cvik 3 – opakování 20x/ 3 série

Cvik 4 – opakování 20x/ 3 série

Úroveň 4 (13 – 16 týden) (20 min.)

Cvik 1 – kliky, opakování 15x / 4 série

Cvik 2 – opakování 6x/ 2 série, obě strany

Cvik 3 – opakování 20x/ 4 série

Cvik 4 – opakování 20x/ 4 série

Vždy však jen tolik, dokud to je provedeno technicky správně!

Počty opakování berte pro kluky kteří jež cvičí nějakou dobu. Začátečníci (cca 8-10 let) stačí když začnou s jednou sérií v pár opakováních, dokud cvik dělají správně technicky!



Pokud máš lano na které vyšplhat, zeď kterou přelézt, nebo s kým se poprat tak jsou to cvičení, které nahradí mnohé z výše uvedeného

Protahování/stretching

Základní poloha=**maximální uvolnění** protahovaných svalů tzn. nejlépe **vleže nebo vsedě**. Protahované svaly musí být pro dobré protažení (svalových vláken) uvolněné, proto zásadně **neprotahujeme ve stoji či jiných balančních/nestabilních polohách!** Pokud v těchto polohách hráči protahují, pak je to ztráta času.

Nikdy nesmíš **cítit bolest** či třes v protahovaném svalu při dosažení krajní polohy, pouze mírný tah (mravenčení). Pouze v krajní poloze (dosažení bodu kde je omezen rozsah pohybu v kloubu tahem/zkrácením svalů) **protahuješ**, jinak ne!!!

Pouze **pravidelně** (denně nebo každý druhý den) prováděné protahování přináší efekt v podobně zachování nebo zvýšení kloubního rozsahu na fyziologickou úroveň, jež zaručuje být rychlejší a silnější s míčem a bez míče a v osobních soubojích.

Pravidelné protahování zapadá do mozaiky, která přispívá k dobrému výkonu. Jednorázové (občasné) protahování nemá valný význam. Navíc strečink se naučí každý...



V protahovacím programu se zaměřujeme na svalové skupiny **dolních končetin a trupu** (pánev, hrudník).

Protahování cvik 1.

Protážení hamstringů (svaly na zadní straně stehna) a lýtek. Vyber si z pěti poloh. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 3x, výměna nohou.

Chyby: Pokrčená kolena, křečovitě provedení až třes ve svalech, zadržování dechu



Všechno uvolněné, nic se netřese a pravidelně dýcháš



Dobré varianty zejména pro méně protažené



Nemusíš se dotýkat prsty ruky špiček nohou. Dosáhni kam můžeš a vydrž!

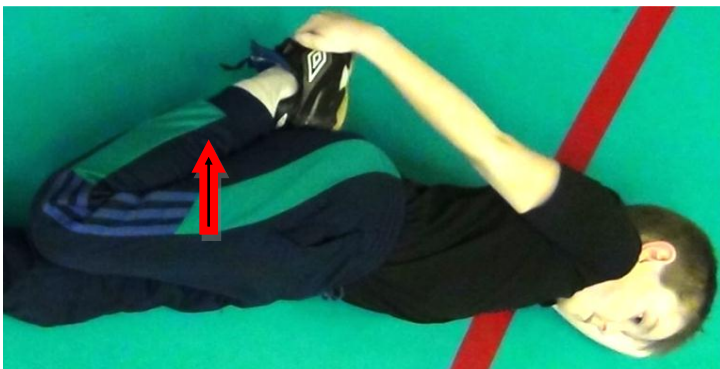


Tohle už je opravdu dobré

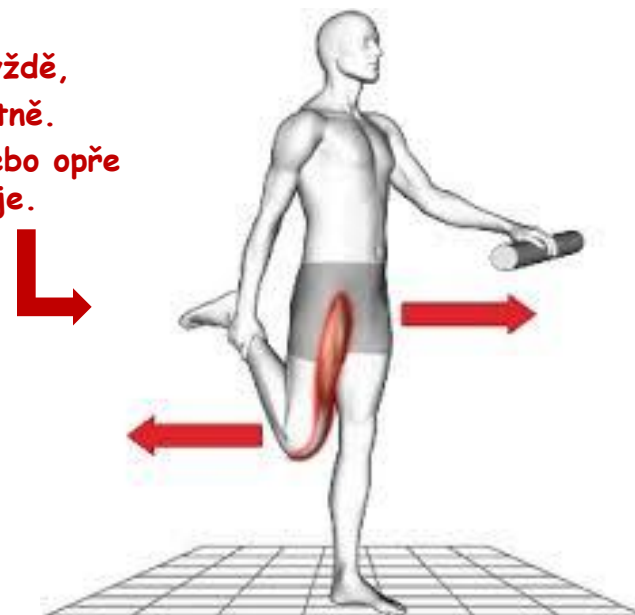
Protahování cvik 2 .

Protážení čtyřhlavého svalu (svaly na přední straně stehna). Vyber si ze tří poloh. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 3x, výměna nohou.

Chyby: Pozor ale v lehu na břiše, často dochází k nekontrolovanému prohnutí v bedrech a ve stoji bez opory zase k balancování.



Kdo nedá patu na hýždě,
je na tom fakt špatně.
Ale když se drží nebo opře
tak aspoň nebalancuje.



Cvik 3.

Protažení ohybačů/flexorů kyčelního kloubu. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 3x, výměna nohou.

Chyby: prohnutí v bedrech, balancování v kleku



Tohle je docela těžká balanční poloha a ne každý ji zvládne



To vše se protahuje



V této poloze je lepší o něco se opřít, protože jakékoliv půlvtěrinové zabalancování zruší účinek celého cvičení.

Protažení cvik 4. Protažení břišních svalů a ohybačů kyčelního kloubu. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 3x, výměna nohou

Provedení: Pánev na zemi, hýžďové svaly uvolněny po celou dobu zvedání trupu.

Chyby: Zvedání pánve nad podložku, stažené hýžďové svaly.



Koho bolí záda v bedrech, at' toto raději nedělá



Varianta protažení podle (metody PIR): Nejprve ohybače kyčle aktivujeme dle prvního snímku, tlakem do podložky (tzn. tlač stehna a kolena s nádechem do podložky – 5s). S výdechem uvolni a udělej ještě mírně větší hrudní záklon cca 20s.

Protážení cvik 5. Protážení zádoých svalů (bederní vzpřimovače). Výdrž v krajní poloze 30 sekund, opakuj 2-3x.

Chyby: zvedání hlavy, zvedání bederní páteře.

Přitáhni stehna s výdechem
níže na hrudník

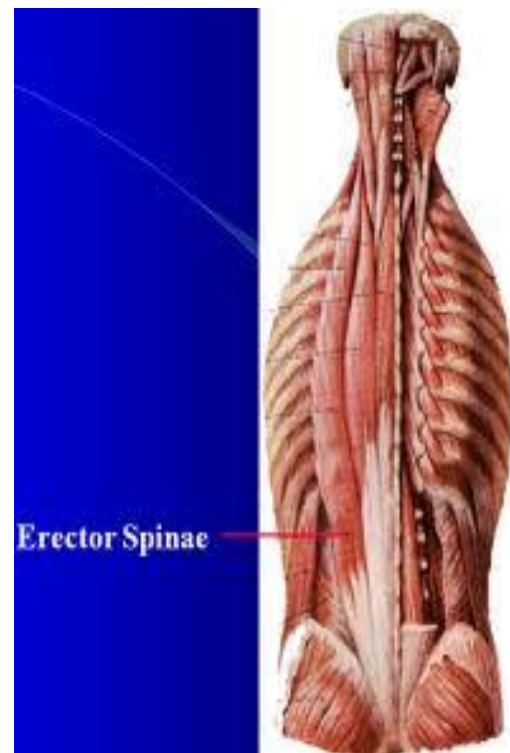


Pokud nedokážeš přitáhnout stehna na hrudník,
zkus začít se zkříženými nohama.



Pokud chceš dávat v lehu na zádech kolena na zem vedle hlavy,
tak bys měl mít uvolněnou a ohnutou bederní páteř, nikoliv zlomený krk.

To se musí ohnout



Protažení cvik 6.

Protažení lýtkových svalů. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 2-3x, výměna nohou.

Chyby: zvedání paty, pokrčený kolenní kloub ve stoji.

V sedě je často snaha dotknout se dlaní prstů nohy za každou cenu, i přes bolest. Začni postupně: za holenní kost, kotník, tkaničky a cca po měsíci pravidelného protahování se dotkneš prstů nohy a to bez bolesti.



Kdo je na tom dobře, může protáhnout lýtka i v sedě. Dobře znamená dát bez problémů dlaně na chodidla.



Protažení cvik 7.

Protažení přitahovačů kyčelního kloubu. Výdrž v krajní poloze 20 sekund, opakuj 2-3x, výměna nohou



Skrčená noha je oporou a natažená je uvolněná
váha je zčásti na rukou



Špičku dopředu



Pozor v této poloze jsou často obě nohy zároveň oporové a nelze je snadno relaxovat, což je podmínka správného protahování.

