



FITNESS 30. 11. 2016

Fotbalový trénink - každodenní dřina na hřišti i v posilovně

Záviděli jste někdy fotbalistům jejich životní styl? Po přečtení tohoto článku možná svůj postoj přehodnotíte. Život profesionálního fotbalisty totiž...

„Zelená je tráva, fotbal to je hra...“ Tento kolektivní sport, který je nejpopulárnější na celém světě, netřeba nijak dlouze představovat. Fotbalu je všude plno - v televizi běží fotbalové zápasy, média všeho druhu se předhánají s různými analýzami a rozhovory a děti si na plácku před domem či na školních hřištích hrají na Ronalda či Messiho. Víte však, jak profesionální fotbalisté trénují?

Kdekdo si říká, že fotbalisté jsou zbytečně přepláceni, a přitom jen běhají za míčem a občas dají gól. Realita je ovšem složitější. Fotbalisté totiž „nepracují“ pouze v den zápasu, ale **každý den v týdnu, každý měsíc v roce**. Bez jedné věci, by totiž fotbalisté nemohli dosahovat svých prvotřídních výkonů - a tou věcí je **trénink**.

Na začátek je třeba podotknout, že cílem tohoto článku není poskytnout detailní informace k vedení fotbalového tréninku, vedení mládeže či rozvoji schopností, nýbrž pouze **vhlédnout do fotbalového zákulisí**, které je skryté oku běžného fotbalového diváka.

Nic než fotbal

Záviděli jste někdy fotbalistům jejich životní styl? Po přečtení tohoto článku možná svůj postoj přehodnotíte. **Život profesionálního fotbalisty** totiž není jen o jednom zápase za týden, ale o

každodenním tréninku a neustálém hlídání. Fotbalisté, kteří chtějí něčeho dosáhnout, si musí **hlídat jídelníček**, vyhnout se ostatním sportům z důvodu rizika zranění či mít **pravidelný a dostatečný spánek**. Dá se v podstatě říct, že neexistuje nic než fotbal.

Pravidelný fotbalový trénink je třeba

Asi každý fotbalista upřednostňuje zápasy před tréninkem. Ne že by se nikomu nechtělo dřít a makat, ale zápasy jsou přeci jen to hlavní ve fotbalové profesi. **Pravidelný fotbalový trénink** je ovšem nutností, bez níž se neobejde ani sebevíc talentovaný fotbalista. A tak hráči **několikrát v týdnu až dvakrát denně** opakují různé herní činnosti, nabírají kondici nebo se učí taktice.

Fotbalový trénink - herní činnosti

„Když už trénovat, tak jediné s míčem!“ Tak tuto větu byste nejspíš slyšeli od většiny fotbalistů, pokud byste se jich zeptali, jestli rádi trénují. **Fotbalový trénink zaměřený na herní činnosti**, vedení míče, zlepšování techniky s míčem a řešení specifickým situací se těší velké oblibě, jelikož se v očích hráčů jedná více o hru, než trénink.

I když to tak na první pohled nemusí vypadat, moderní fotbalový trénink zaměřený na techniku herní činnosti může být velmi náročný. A jak tedy takový trénink vypadá? Každý trénink začíná rozběháním, rozcvičkou nebo tzv. bagem (hráči si v kroužku přihrávají míč na jeden dotek, jeden hráč je uprostřed kruhu a snaží se míč zachytit).

Poté následují různé specifické činnosti jako **vedení míče v rychlosti** mezi kužely (nejčastěji ve dvojici), hra v omezeném prostoru (tým se například rozdělí do třech skupin, z nichž každá má jiné úkoly), fotbalový **trénink přihrávek** - to vše s cílem, aby hráči zvládali bez problémů zpracovat míč, udržovat si ho při běhu u nohy a umět s ním rychle pracovat a improvizovat. Výjimkou jsou **brankáři**, kteří mají vlastní trénink zaměřený na zdokonalení chytání, reflexů, předvídavosti či hbitosti.

Fotbalový trénink - nabírání kondice a síly

Letní a zimní příprava - při těchto slovech spouště profesionálních fotbalistů naskakuje husí kůže. **Příprava před novou sezónou** nebo v její půlce je totiž skvělou možností pro trenéry, jak u svých hráčů vybudovat potřebnou fyzickou kondici a sílu. Jedná se totiž o **velmi náročné tréninky**, které v průběhu sezóny není možné kvůli vyčerpání fotbalistů praktikovat.

A tak v tomto období fotbalisté odkládají míč, skřípou zuby a **nabíhají desítky kilometrů** nebo trénují zrychlení intervalovým způsobem v podobě krátkých sprintů. Kromě běhání a nabírání fyziky je důležitý také **trénink v posilovně**, aby hráč při prvním kontaktu se soupeřem neupadl a vyhrával silové souboje (nebo aby mohl ukazovat vypracované svaly divákům a fotografům jako Cristiano Ronaldo). Fotbal totiž není jen o kličkách a technických finesách, ale je stále **silovější a náročnější**.

V posilovně fotbalisté trénují především dynamickým způsobem ve formě **kruhového tréninku**, kdy je určeno spousta stanovišť, na nichž se hráči střídají. Jedná se tedy o **vysoce intenzivní intervalový trénink neboli HIIT**, při němž se efektivně nabírá fyzická kondice i síla ([o HIIT jsme psali zde](#)). Fotbalisté trénují jak na klasických posilovacích strojích, ale i s TRX, jednoručnými činkami, gymnastickými balóny, medicimbaly nebo balančními podložkami.

Fotbalový trénink pod dohledem moderních technologií

Nejlepší fotbalové týmy používají při trénincích spoustu moderních technologií od **sporttesterů, přes GPS, až po kamerové systémy** či analytické počítačové programy. Trenéři tak velmi snadno poznají, pokud se fotbalista v tréninku dostatečně nesnažil. Fotbalisté tak jsou pod neustálým dohledem a tlakem, že každou věc musí dělat **na maximum**, a to často s rizikem zranění, které ho může vyřadit ze hry a připravit o jeho pozici.

Fotbalový trénink - další aspekty

V sezóně, kdy se hrají důležité soutěžní zápasy, jsou fotbalové tréninky často doplňovány o **taktické porady či videotréninky**. Trenéři si připraví různé sestřihy z minulých utkání nadcházejícího soupeře a hráče s ním detailně seznamují. Jedná se opět o fotbalový trénink, který opět nepatří u hráčů k těm nejoblíbenějším, ale v současnosti je na něj kladen velký důraz. Fotbalové zápasy jsou totiž stále častěji spíše **taktickými bitvami**, v nichž rozhodují pouze maličkosti.

Nedílnou součástí každého sportovního tréninku na profesionální úrovni je **dostatečná regenerace a rehabilitace**. Po herním či kondičním tréninku tak v případě fotbalistů následují masáže, výřivky a jiné další wellness procedury. Neúměrně náročný trénink s nedostatečnou regenerací je totiž paradoxně na škodu.

Jelikož je ve sportu důležitá i psychika, tak někteří fotbalisté využívají služeb týmových či soukromých **psychologů**. Není totiž nic horšího, než když má hráč příliš **nízké sebevědomí**, nevěří si v soubojích či zakončení nebo je zoufalý ze své pozice v týmu.

Fotbalisté se jako hvězdy nerodí

Aby byl daný fotbalista opravdu komplexním fotbalistou po všech stránkách, je za tím opravdu spousta práce. Proto se hvězdou nestane každý kluk, který si kope na plácku u sídliště. Fotbalisté musí mít **vůli obětovat fotbalu úplně vše**, touhu na sobě neustále makat a silné odhodlání vydržet, i když se nedaří, v týmu je silná konkurence nebo přijde zranění - a to zhruba po dobu dlouhých **20-30 let**. To opravdu nedokáže jen tak někdo. Ještě si říkáte, že být fotbalistou je skvělé povolání?