

**POSTREHY, SKÚSENOSTI A ANALÝZY Z LETNEJ PRÍPRAVY
FUTBALOVÉHO „A“ DRUŽSTVA REALU MADRID**

Marián Vanderka, Ladislav Križan
Katedra atletiky, FTVŠ UK Bratislava

Tab. 1 Tréningové zaťaženie Realu Madrid v Irdningu

| Deň | I. fáza-10.00 | II. fáza- 17.00 |
|------------|---|---|
| PO 17.7 | | Prilet do Grazu a presun autobusom do Irdningu |
| UT 18.7 | Rozvoj aeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami 4x 1200m, t=4:40min, IO : IZ=1:1 | Rozvoj koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami - bežecký parkúr 10x cca 15m Herný tréning- HČJ- preberanie lopty, prihrávanie, vedenie lopty, streľba... (nebol som tam) |
| ST 19.7 | Rozvoj aeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami 5x 1200m, t=4:40min, IO : IZ=1:1 | Rozvoj koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami - bežecký parkúr - 10x cca 15m Herný tréning- PH zamerané na defenzívnu hru hlavou, najmä stredných obrancov |
| ŠT 20.7 | Rozvoj aeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami 6x 1200m, t=4:40min, IO : IZ=1:1 | Voľno |
| PI 21.7 | Predzápasový tréning- nácvik herného systému a štandardných situácií | 1.prípravný zápas s Plymouthom v Kapfenbergu |
| SO 22.7 | Posilňovňa- kruhový tréning- silová vytrvalosť 3 série, 11 stanovišť, 40-50% osobného maxima, IZ= 25s, IO= 35s | Voľno |
| NE 23.7 | Rozvoj aeróbného výkonu a anaeróbnej laktátovej kapacity nešpecifickými prostriedkami 6x 600m, 2:10min, 4x300m, 54s IO: 4-5min | Posilňovňa- kruhový tréning- silová vytrvalosť 3 série, 11 stanovišť, 40-50% osobného maxima, IZ= 25s, IO= 35s Herný tréning- HC a PH zamerané na |

| | | |
|--------------------|--|---|
| | | obrannú fázu hry |
| PO 24.7. | Rozvoj aeróbného výkonu a anaeróbnej laktátovej kapacity nešpecifickými prostriedkami 6x 600m, 2:10min, 4x300m, 54s IO: 4-5min | Rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami - bežecký parkúr - 10x cca 15m Herný tréning- HČJ- streľba po finálnych prihrávkach z krídelného priestoru, PH zamerané na defenzívnu fázu hry |
| UT 25.7 | Predzápasový tréning- nácvik herného systému a štandardných situácií | 2. prípravný zápas s ATV Irdning v Irdningu |
| ST 26.7. | Posilňovňa- kruhový tréning- silová vytrvalosť 3 série, 11 stanovišť, 40-50% osobného maxima, IZ= 25s, IO= 35s | Voľno |
| ŠT 27.7 | Rozvoj anaeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami 4x 300m, 53-54s, IO= 3min 4x200m, 33-34s, IO= 90s 4x 150m, 23-24s, IO = 60s | Herný tréning- PH 7na7 a 11na 11 |
| PI 28.8 | Rozvoj anaeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami 4x 300m, 53-54s, IO= 3min 4x200m, 33-34s, IO= 90s 2x 150m, 23-24s, IO = 60s | Herný tréning- PH 7na7 a 11na 11 |
| SO 29.9 | Rozvoj frekvenčnej rýchlosti a koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami – atletická abeceda- 8x cca 15m Predzápasový tréning- nácvik herného systému a štandardných situácií | 3. prípravný zápas s Fulhamom v Irdningu |
| NE 30.7 | Posilňovňa- kruhový tréning- silová vytrvalosť 3 série, 11 stanovišť, 40-50% osobného maxima, IZ= 25s, IO= 35s | Voľno |

| | | |
|------------|---|--|
| PO 31.7 | Rozvoj frekvenčnej rýchlosti a koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami – atletická abeceda- 8x cca 15m Rozvoj anaeróbnej alaktátovej kapacity nešpecifickými prostriedkami Šprint do kopca so 17 stupňovým stúpaním 8x 50m IO: 2,5 min | Herný tréning zameraný na taktickú stránku hry |
| UT 1.8 | Rozvoj anaeróbnej alaktátovej kapacity nešpecifickými prostriedkami Šprint do kopca so 17 stupňovým stúpaním 9x 50m IO: 2,5 min | Herný tréning- HČJ- streľba po finálnych prihrávkach z krídelného priestoru, PH zamerané na defenzívnu fázu hry |
| ST 2.8 | Rozvoj anaeróbnej alaktátovej kapacity nešpecifickými prostriedkami Šprint do kopca so 17 stupňovým stúpaním 10x 50m IO: 2,5 min | Voľno |
| ŠT 3.8 | Rozvoj frekvenčnej rýchlosti a koordinačných schopností nešpecifickými prostriedkami – bežecský parkúr - 10x cca 15m Predzápasový tréning- nácvik herného systému a štandardných situácií | 4. prípravný zápas s Regginou v Grazi a odlet do Madridu |

Tab. 2 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 1

| | | | |
|--|---------------|--------------------|------|
| Družstvo: Real Madrid Dátum: 18.7.2006- utorok doobeda Čas: 10:00- 11:15 hod= 75 minút | | | |
| Obdobie: Prípravné obdobie 1 | | | |
| Cieľ: Rozvoj aeróbnej kapacity nešpecifickými prostriedkami Objem (min.): cca 75 minút | | | |
| Tréneri: Fabio Capello, Massimo Neri- taliansky fitness tréner pracujúci minulú sezónu v Juventuse s Capellom, 2 starší asistenti trénera pre techniku a taktiku Italo Galbiati a Antonio Grande, tréner brankárov Franco Tancredi, asistent fitness trénera Santiago Lozano, 4 fyzioterapeuti a 2 lekári spolupodpovední za diagnostiku a vyhodnocovanie pohybového zaťaženia hráčov | | | |
| Počet hráčov : 23 hráčov (napr. Guti, Gravesen, Helguera, Raul Bravo, Julio Baptista (najväčšie hviezdy majú po MS 06 ešte dovolenku..)) | | | |
| Pomôcky: športestery, lopty, rozlišovačky, kužele Prostredie: Futbalový komplex ATV Irdning- Štajersko, Rakúsko Počasie : Cez 30°C | | | |
| Časť | Obsah - popis | Metodické poznámky | Obj. |

| | | | |
|---------------|---|---|--|
| Úvodná | 9:35- Hráči sa začínajú pomaly trúsiť z kabíny, všetci sú oblečení v klubových Adidas kompletoch vrátane ponožiek- individuálne má každý iba bežecké tenisky a kopačky podľa vlastných sponzorských zmlúv, družstvo má lopty zn. Nike Individuálna práca s loptou na techniku, „pocit lopty, neskôr bago v ľahúčkcom pohodovom tempe, Cassano a Baptista ľahká strelba na bránu...Cassano sa vrátil z dovolenky ako sa zdá s miernou nadváhou...) | 25 min | |
| | 10:00- tréning začína pod vedením Neriho- ľahké gymnastické cvičenia švihového charakteru striedajú strečingové cvičenia | 8 min | |
| Pripr. | 10:08- „Ukazovačka“- 11v11, brankári hrajú tiež, na ½ ihriska bez 16tky a krídelných priestorov- na jeden, maximálne dva dotyky, aj keď nemusia !!!- nie vysoká ponuková činnosť, ale hráči robia minimum nevyhnutých technických chýb ! , | 2x5min + 1min | |
| | 10:13- 10:14- Po prerušení ľahký strečing | | |
| | 10:14- 10:19- znova „Ukazovačka“ | | |
| Hlavná | 10:22- Bežecký tréning : Rozvoj aeróbného potenciálu nešpecifickými prostriedkami Hráči sa prezývajú do bežeckých tenisiek, každý dostáva športster označený číslom jeho dresu a sú zadelení do 5. skupín asistentom trénera podľa výkonnosti dosiahnutej v behu na 3000m, ktorý absolvovali ešte v Madride. V sérii sa bežia súvisle 2 kolá po 600m = 1200 m po tráve, trať má tvar 2 futbalových oválov so zákrutami a je presne vymeraná! Skupiny štartujú s 10s intervalmi, intenzita behu by mala byť v zóne, ktorá je na úrovni 90-95% z anaeróbného prahu hráča, Celková dĺžka ubehnutej vzdialenosti je 4800m . Kolo všetci hráči spolu, ľahko na spoznanie trate s Nerim- 2.30s 1: Woodgate, Baptista, Juanfran, Arbeloa and Raúl Bravo. 2: De la Red, Diogo, Jurado and Pablo García. 3: Mejía, Helguera, Borja, Gravesen and Pavón. 4: Gutiérrez, Balboa, Cassano, Portillo and Soldado. 5: Diego López, Codina and Casilla- brankári Časy 1.skupiny : 1. úsek- 1.kolo- 2:10, 2.kolo- 4:30 2. úsek - 1.kolo- 2:20, 2.kolo- 4:40 3. úsek - 1.kolo- 2:21, 2.kolo- 4:42- od 3. úseku sa beží opačným smerom = rovnomerná záťaž kvôli zákrutám na obe dolné končatiny !!! 4. úsek - 1.kolo- 2:20, 2.kolo- 4:40 (už bez brankárov- majú brankársky tréning) Interval zaťaženia k intervalu oddych je zhruba na úrovni 1:1, počas neho hráči vykonávajú individuálne uvoľňovacie, relaxačné a strečingové cvičenia a dopĺňajú stratené tekutiny | O dvojitú kontrolu zaznamenania dát sa stará diagnostický tím Realu – Massimo Neri a 4 jeho asistenti si okamžite po dobehnutí poznamenávajú čas a pulz hráča, večer sa dáta ešte prenesú z športsterov značky POLAR do počítača. Pitný režim počas intervalu oddychu zabezpečujú maséri a kustódi prenosnou chladničkou plnou rakúskej minerálnej vody bez CO ₂ - Hráči nepijú iontové nápoje !!! | 45 min |
| | Záver. | 11:08- Uvoľňovacie a strečingové cvičenia spoločne v kruhu pod vedením Neriho | Jedná sa asi o metódu postupného naťahovania, no čas je kratší cca 10-14s... |

POZNÁMKY K TRÉNINGOVEJ JEDNOTKE A JEJ VYHODNOTENIE :

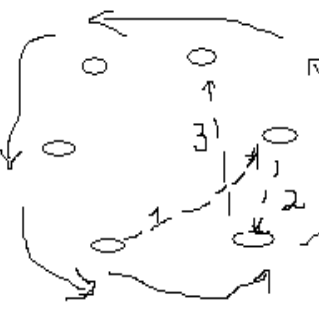
Detailne pripravená TJ- Neri spolu s asistentmi prišli na štadión pár minút po 9.00 hod a pomocou „policajného kolečka“ vymerali trat’ na cm presne podľa ich želania, neskôr ju vyznačili kužeľmi a tyčami, takže si hráči nemohli skrátit’ beh ani o meter. Intenzitu zaťaženia kontrolujú pomocou športtesterov, takže zaťaženie hráči absolvujú presne podľa plánu s perfektnou spätnou väzbou.

Pri rozcvičení je vidieť erudovanosť a hlasné povely Neriho, ktorý je vlastne zodpovedný za celý tréning a vedie ho: Fabio Capello za celý tréning okrem úvodných slov na začiatku nepovedal ani slovo a iba sa prechádzal po štadióne...Tréner brankárov sa im venoval posledných 15 minút, keď zvyšok ešte behal 4. úsek.

Hráči nemajú okrem tréningovania žiadnu inú starosť- všetko je perfektne zorganizované a funguje presná deľba práce- napr. kustód zozbiera kopačky hráčov, vyčistí ich a schová do vaku, aby si ich poobede hráči našli na svojom mieste spolu s čistými tréningovými vecami. 2 členovia ochranky sa starajú o to, aby tlač fotografovala iba z vymedzeného miesta a nie z bližšie a nerušila tak tréningový proces.

Tab. 3 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 4

| Družstvo: Real Madrid Dátum: 19.7.2006-streda poobede Čas: 17:35- 19:03 hod= 88 minút | | | |
|---|--|---|-----------|
| Obdobie: Pripravné obdobie 1 | | | |
| Ciel’: Rozvoj koordináčnych schopností nešpecifickými prostriedkami + PH zamerané na defenzívnu hru hlavou, najmä stredných obrancov | | | |
| Tréneri: Fabio Capello, Italo Galbiati, Antonio Grande, Franco Tancredi, Massimo Neri, Santiago Lozano | | | |
| Objem (min.): cca 88 minút | | | |
| Počet hráčov : 23- 22 naplno trénujúcich + Ruben Gonzales po zranení kolena (meniskus) pracuje individuálne v posilňovni s fyzioterapeutom | | | |
| Pomôcky: lopty, rozlišovačky, kužeľe, tyče, kruhy Prostredie: Futbalový komplex ATV Irdning | | | |
| Počasié : Cez 30°C, horúco, sparno | | | |
| Časť | Obsah - popis | Nákres a metodické poznámky | Obj. |
| Úvodná | 17:15- Niektorí hráči idú ešte pred tréningom do posilňovne, iní jednoduchá individuálna práca s loptou na techniku, neskôr ľahké „bago“ na rozohriatie | 1.PC 7m 7m | 20 min |
| | 17:35- tréning začína Capellovým monológom pred celým mužstvom | H3,H1-----B s loptou----- -----H2, H4 | 5min |
| | 17:40- Pod vedením trénerov Grandeho, Galbiatiho a Tancrediho nasleduje rozcvičenie- všetko s loptami, oraganizácia cvičení umožňuje brankárom pracovať spolu s celým družstvom. | 3.PC b) H1 | 5min |
| | PC- Brankár prihráva loptu H1 vzduchom, ten mu ju vracia hlavou do rúk a H1 prebieha na druhú stranu, B sa otáča a prihráva H2 atď... | H3,a)H1-----B s loptou----- -----H2, H4 | 5 min |
| | PC- Ta istá organizácia- 2 hlavičky za sebou- 1.zo zeme, 2. z výskoku | c) H1 | 5 min |
| | PC- Ta istá organizácia- 2 hlavičky za sebou- 1.zľava, 2. sprava | | |
| | Brankári po tomto PC idú pracovať individuálne s Tancredim | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">Prípravná</p> | <p>Hráči vytvorili 3 kruhy s priemerom cca 12m, 3 skupiny hráčov- 6, 6, 7, v každom kruhu je jedna lopta, organizácia- H1 prihráva H3, H3 na H2, H2 na H4, H4 na H3, H3 na H5 atď...</p> <p>PC- Všetky prihrávky sú na po zemi na jeden dotyk, všetci hráči = celý kruh sa ľahúčko pohybuje je v smere prihrávania</p> <p>PC- Identická organizácia, ale prihrávky idú iba vzduchom, povinné 2 dotyky</p> <p>HC- 3 skupiny „Bago“ na 1 dotyk, 1 v strede, po 3.prihrávkach môžu byť 2 !</p> | <p style="text-align: center;">4.PC a 5.PC</p>  | <p style="text-align: center;">5min 5 min 8 min</p> |
| <p style="text-align: center;">Hlavná</p> | <p>1. Nešpecifický tréning zameraný na frekvenčnú a akceleračnú rýchlosť v spojení s obratnosťou – špeciálnou koordináciou – prebehly cez bežecké parkúry</p> <p>Pod vedením Neriho a Lozana nasledovná organizácia- 2 bežecké parkúry s prekážkami, trať cca 15m, hráči absolvujú celkovo 10 prebehov- po 5 na každom parkúre, interval zaťaženia k intervalu oddychu je cca 1:10, intenzita zaťaženia je maximálna</p> <ol style="list-style-type: none"> Priamy prebeh cez kruhy, slalom vpred medzi tyčami a šprint Prebeh bokom cez kruhy, slalom vpred medzi tyčami a šprint <p>Od tretej série sú kruhy nie priamo za sebou, ale cik-cak</p> <ol style="list-style-type: none"> Prebeh cez kruhy- vždy len 1 noha môže byť v kruhu, atď... Prebeh cez kruhy vzad- vždy len 1 noha môže byť v kruhu, atď... Skok do K1-hneď skok do K2, v K2 krátky skipping a skok do K3, v K3 hneď skok do K4, v K4 krátky skipping a skok do K5...atď.. <p>2. PH zameraná na defenzívnu hru hlavou, najmä stredných obrancov</p> <p>½ ihriska zúžená o 3m na každej strane, veľké brány, 10+1 v 10+1 (3.brankár hrá v poli s jedným družstvom, aby boli sily vyrovnané !), hrá sa na 1-2 dotyky, cieľ- dať gól</p> <p>Vždy, keď lopta opustí hraciu plochu, spoza jednej z brán asistent trénera nakopáva vysokú loptu do stredu obrany družstva, ktoré by loptu podľa pravidiel vhadzovať či kopat' roh a hra plynule pokračuje ďalej</p> <p>3. Voľná hra- identická organizácia, ale auty sa vhadzujú, rohy sa kopú</p> | <p>1 1.-2.prebeh 3m 1m 4m</p> <p>H1 OOOOOOO I I I I X</p> <p>H2 OOOOOOO I I I X</p> <p style="text-align: right;">I I</p> <p>3.-5.prebeh 3m 1m 4m</p> <p>H1 OOOOOOO I I I I X</p> <p>H2 OOOOOOO I I I X</p> <p style="text-align: right;">I I</p> | <p style="text-align: center;">cca 15 min 15 min 15 mi n</p> |
| <p style="text-align: center;">Záverec.</p> | <p>19.:2- strečingové cvičenia spoločne pod vedením Lozana</p> | <p>Jedná sa asi o metódu postupného natáhovania, no čas je kratší cca 10- 14s.</p> | <p style="text-align: center;">5 min</p> |

VYHODNOTENIE TJ: Obsah TJ bol ovplyvnený náročným predpoludňajším programom, ako aj zajtrajším 1. prípravným zápasom proti Plymouthu. Lopta, teamwork a deľba práce medzi trénerským tímom je lightmotívom.

Rozohratie a rozcvičenie bolo pestré, iba s loptami pod vedením oboch starších asistentov trénera Galbiatiho a Grandeho. Organizácia umožnila rozcvičiť sa i brankárom špecificky vzhľadom na ich post, a prítom pracovať s celým družstvom.

V prípravnej časti TJ je vidieť úžasnú technickú pripravenosť hráčov, robia minimum chýb, čo zabezpečuje plynulý chod cvičení a dostatočný počet kontaktov s loptou pre každého. Pri PC v kruhu sa kruh pohybuje, čím hráči simulujú lepšie podmienky hry a nepracujú s loptou v stoji, ale v pohybe. Bago sa hrá naplno, robia sa aj šmýkačky- je pasia pre oči sa dívať- nechcel by som byť v strede..:)

Nešpecifický tréning koordinácie majú opäť pod palcom Neri a Lozano, ktorí postavili 2 troška odlišné trate parkúrov na 2.ihrisku ešte pred začatím TJ. Dôkladne premyslená stavba, pri ktorej som ešte pred tréningom pomáhal mi umožnila pýtať sa Massima na podrobnosti. Tieto cvičenia majú slúžiť ako kompenzácia k vytrvalostnému zaťaženiu, ktoré hráči absolvovali doobeda. Pri samotných prebehoch nasleduje najprv ukážka zo strany Neriho. Hráči sú rozdelení do dvoch skupín, absolvujú stanovený spôsob prebehu najprv na parkúre svojej skupiny, po návrate chôdzou si skupiny vymenia miesta. Hráči idú naplno, pri zlom vykonaní ich okamžite berie Neri či Lozana individuálne bokom, aby im vysvetlili, kde robia chybu a odstránili ju hneď tak, aby 2.prebeh bol technicky v poriadku.

V hre je zjavná snaha o vyvolávanie pre Real v minulej sezóne problematických situácií- vysokých, centrovaných lôpt do stredu obrany a ich následnému získaniu po odhlavičkovaní. Vďaka výbornej organizácii sa hrá fakticky bez prerušenia, vo vysokom tempe, na 1-2 dotyky. O prehľade hráčov škoda hovoriť- 10 na 10 bez krídel na 1-2 dotyky- jednoducho paráda. Platí to i pre 3.brankára.

„Mastí sa“, no napriek tomu nikto nikomu nič neopláca ! Hráči si navzájom ani po ľahkej, nevynútenej chybe nič nevyčítajú a nenadáajú si! Komunikácia na ihrisku má jediný účel- pomôcť spoluhráčovi a tímu! Hlasný je najmä Gravesen, nedarí sa Balboovi a Cassanovi. Vysoký anglický obranca Woodgate dominuje a po permanentných zdravotných problémoch v minulých dvoch sezónach je to dobrým prísľubom.

Capello je rozhodcom a je zjavný rešpekt, ktorý k nemu všetci prechovávajú. Vo voľnej hre 1.krát vstupuje aktívne do tréningu, keď vysvetľuje obranné postavenie a úlohy hráčov pri rohovom kope súpera pred zajtrajším 1. prípravným zápasom proti Plymouthu.