



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Zpracování systematiky frisbee sportů a  
metodiky nácviku vybraných z nich  
formou výukového DVD**

Vypracoval: Bc. Daniel Částek

Vedoucí práce: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Elaboration of the system of frisbee sports  
and the methodology of training selected  
from them in the form of an educational  
DVD**

Author: Bc. Daniel Částek

Supervisor: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2023

**Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Zpracování systematiky frisbee sportů a metodiky nácviku vybraných z nich formou výukového DVD

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Daniel Částek

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2023

**Abstrakt:**

Diplomová práce je zpracována teoreticko-didaktickou formou a zabývá se systematikou jednotlivých frisbee sportů. V analytické části jsou tyto sporty rozebrány z hlediska základních principů a herních pravidel. Za stěžejní lze však považovat především syntetickou část práce, ve které jsou detailně rozpracovány dva nejrozšířenější sporty ve světě i České republice, a sice Ultimate frisbee a Discgolf. Rozebrány jsou jejich techniky chytání, házení, průpravná herní cvičení a letové vlastnosti různých typů disků. Hlavní technika pro vytvoření práce je kinematografická vyšetřovací metoda a zpracované výukové DVD by mělo v praxi sloužit jako metodická pomůcka pro učitele tělesné výchovy nebo trenéry mládeže.

**Klíčová slova:** Létající disk, Ultimate frisbee, Discgolf, Freestyle, Guts frisbee, Dogfrisbee, Double Disc Court, Self Caught Flight

**Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Elaboration of the system of frisbee sports and the methodology of training selected from them in the form of an educational DVD

**Author's first name and surname:** Bc. Daniel Částek

**Field of study:** Physical Education and Sport (single major)

**Department:** Department of Sports Studies

**Supervisor:** PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

**The year of presentation:** 2023

**Abstract:**

The graduation thesis is compiled on the basis of a theoretical-didactic form and deals with the systematics of individual frisbee sports. The analytical part analyses these sports in terms of basic principles and game rules. However, the synthetic part of the work is considered pivotal as it describes two most widespread sports in the world and in the Czech Republic – Ultimate Frisbee and Discgolf. Their catching and throwing techniques, preparatory game exercises and flight characteristics of different types of discs are discussed in detail. The main technique for the creation of this work is the cinematographic investigative method. In practice, the created educational DVD should serve as a methodical aid for physical education teachers or youth coaches.

**Keywords:** Flying disc, Ultimate frisbee, Discgolf, Freestyle, Guts frisbee, Dogfrisbee, Double Disc Court, Self Caught Flight

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této diplomové práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Tomáši Tlustému, Ph.D., za odborné vedení a poskytnuté konzultace. Velký dík patří také České asociaci ultimate frisbee a České asociaci discgolfu, které mi pomohly při vytváření výukového DVD cennými radami, a především poskytnutím figurantů pro focení fotek a natáčení videí.

# Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Analytická část práce</b> .....	<b>10</b>
2.1 Nástin historie frisbee sportů ve světě .....	10
2.2 Nástin historie frisbee sportů na území České republiky .....	11
2.3 Spirit of the Game .....	12
2.4 Druhy frisbee sportů .....	13
2.4.1 Ultimate frisbee .....	13
2.4.2 Discgolf.....	15
2.4.3 Freestyle.....	20
2.4.4 Guts frisbee.....	23
2.4.5 Dogfrisbee.....	25
2.4.6 Double Disc Court .....	35
2.4.7 Discathlon .....	38
2.4.8 Individuální disciplíny.....	41
<b>3 Metodika</b> .....	<b>47</b>
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce .....	47
3.1.1 Cíl práce .....	47
3.1.2 Úkoly práce .....	47
3.1.3 Předmět práce .....	47
3.2 Použité metody práce .....	47
<b>4 Syntetická část práce</b> .....	<b>49</b>
4.1 Technika chytání ve hře Ultimate frisbee .....	49
4.2 Technika házení ve hře Ultimate frisbee .....	51
4.3 Průpravná herní cvičení pro hru Ultimate frisbee .....	62
4.4 Technika házení v Discgolfu .....	71
4.5 Letové charakteristiky disků .....	81
<b>5 Závěr</b> .....	<b>85</b>
<b>Referenční seznam literatury</b> .....	<b>87</b>

## 1 Úvod

Frisbee je relativně nové sportovní odvětví, které je založeno na házení létajícího disku. Jeho vznik se datuje do poloviny devadesátých let dvacátého století, kdy si studenti na amerických univerzitách házeli s tácky od koláčů. Ty vyráběla firma Frisbie Pie Company, z čehož se následně odvodil i název pro samotné sportovní náčiní. O pár let později se disky začaly vyrábět z plastu za účelem sportu. Do Evropy a České republiky se disk poprvé dostal na počátku devadesátých let dvacátého století. Jednotlivých sportů s tímto náčiním existuje velká řada a všechny jsou v této diplomové práci popsány. Dva nejrozšířenější z nich jsou sporty Ultimate frisbee a Discgolf. Ty se hrají po celém světě a aktivních hráčů je v jejich federacích registrováno několik desítek tisíc. Oba tyto sporty pocházejí ze Spojených států amerických, kde jsou i nejhranější. Dále jsou rozšířeny především do Kanady, Austrálie a Evropy. Ultimate frisbee se hraje ve více než 100 zemích světa a Discgolf téměř v 50. V České republice tyto sporty zajišťují Česká asociace ultimate frisbee a Česká asociace discgolfu. Hráčů Ultimate frisbee je u nás registrováno více než 1000 a všichni jsou členy některého z 28 oficiálních klubů. Pro hraní Discgolfu je na území České republiky 157 pevných hřišť, na kterých je možné zahrát téměř 1500 jamek. Na těch se pravidelně pohybuje přes 600 registrovaných členů. Dalšími sporty, které je možné s diskem hrát, jsou Freestyle, Guts frisbee, Dogfrisbee, Double Disc Court, Discathlon nebo tzv. Self Caught Flight.

Téma diplomové práce bylo zvoleno proto, neboť je tento sport autorovi sympatický a chtěl se o něm dozvědět nové informace. Aktivně žádný z frisbee sportů nehraje, avšak ve své budoucí práci pedagoga by tento sport rád aplikoval. Právě z tohoto důvodu se zaměřil na zpracování výukového materiálu, který by všem učitelům tělesné výchovy pomohl pochopit rozdíly mezi jednotlivými sporty a vysvětlil základní herní techniky. V analytické části práce je možné dozvědět se obecné informace o frisbee i jednotlivých sportech. Všech osm sportů je dopodrobna představeno, včetně výčtu jejich základních pravidel. Syntetická část se zabývá detailním popisem techniky jednotlivých chytů a hodů v Ultimate frisbee. Následně jsou vysvětlena průpravná herní cvičení, která hráčům pomáhají při tréninku herních situací. V kapitole Discgolfu je též rozebrána technika házení a podrobně vysvětleny



letové vlastnosti disků, které zásadním způsobem ovlivňují, jak se disky chovají během letu.

## 2 Analytická část práce

### 2.1 Nástin historie frisbee sportů ve světě

Pojem frisbee, resp. první náznaky této hry, se datuje do čtyřicátých let dvacátého století. Tehdy si studenti z univerzity v Yale házeli kulatým plechovým táckem od koláče. Tyto koláče tehdy vyráběla firma jménem Frisbie Pie Company, od které se následně odvodil i název pro létající disk, frisbee. První, kdo vyrobil létající disk z plastu za účelem sportu byl Fred Morrisson v roce 1947. Název frisbee byl však patentován až roku 1959. Postupem času, jak se disk vyvíjel, vznikaly s tímto náčiním sporty naprosto nové, jako Guts frisbee, Freestyle, Ultimate frisbee, Discathlon, Double Disc Court, ale také se disk začal používat i v některých tradičních sportech, mimo jiné v golfu (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007; Vajlent, 2007).

Velký zájem a rychlý vývoj frisbee vyústilo v roce 1967, kdy byla založena první mezinárodní asociace IFA (Mezinárodní asociace frisbee). Založením této organizace byl rozvoj stále rychlejší a byla sepsána i první oficiální pravidla. Ve stejném roce byla vymyšlena týmová hra Ultimate frisbee. Roku 1969 pak IFA organizovala první ukázkou disk golfu a odehrál se první turnaj v Pasadeně. Poté byla sepsána i první edice pravidel. V průběhu dalších let vznikaly další sporty, a tak se roku 1973 poprvé objevila disciplína Freestyle (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007; Vajlent, 2007).

Roku 1974 se frisbee poprvé objevilo na území Evropy. Konkrétně hra Discgolf, a to v Německu a Švédsku. Téhož roku bylo uspořádáno i první mistrovství světa. Postupně vznikaly další národní federace. Mezi lety 1978 až 1984 byly postupně založeny GPA – Asociace hráčů gutsu, UPA – Asociace hráčů ultimate, EFDF – Evropská asociace létajícího disku a WFDF – Světová asociace létajícího disku (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007; Vajlent, 2007).

WFDF (World Flying Disc Federation) je mezinárodní organizace, která má na starost světovou správu všech frisbee sportů, týmových i individuálních. Organizace zaštiťuje všechny asociace z více než 100 členských zemí. Federace je uznána Mezinárodním olympijským výborem (MOV), Mezinárodním paralympijským výborem (IPC) i Mezinárodní federací univerzitního sportu (FISU). Hlavním úkolem této organizace je schvalování mistrovství světa i jiných mezinárodních akcí. Stanovuje

pravidla pro jednotlivé frisbee sporty a zaznamenává světové rekordy (World Flying Disc Federation [WFDF], 2023)

### **Obrázek 1**

*Logo World Flying Disc Federation (WFDF, 2023)*



## **2.2 Nástin historie frisbee sportů na území České republiky**

Na území České republiky se frisbee poprvé objevilo v roce 1980, kdy jej ve své sestavě na Československé spartakiádě použily starší žáci. Následně se disk na několik let vytratil, a až v roce 1991 ho objevili plavci z ČVUT. Ti viděli frisbee u svých kolegů z Itálie, kteří s ním hráli hru Ultimate frisbee. V témže roce vznikl první český oddíl, který se o rok později postaral o organizaci prvního mezinárodního turnaje v Ultimate frisbee. O rok později pak byla založena Česká asociace frisbí (ČAF) a několik dalších českých klubů. Roku 1994 se ČAF stala součástí WFDF a česká reprezentace se poprvé zúčastnila mistrovství světa v Ultimate frisbee a Guts frisbee. O pět let později, tedy v roce 1999, se u nás konalo první mistrovství republiky v Discgolfu a ČAF se změnila na ČALD – Česká asociace létajícího disku. Ta v roce 2001 pořádala mistrovství Evropy klubů, kterého se zúčastnilo 55 týmů ze 16 zemí (Česká asociace létajícího disku [ČALD], 2023; Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007; Vajlent, 2007).

Česká asociace létajícího disku v České republice sdružuje všechny druhy frisbee sportů. Mezi její členské organizace patří Česká asociace ultimate, Česká asociace discgolfu a Česká federace freestyle disku. Od roku 2015 je uznána Českým olympijským výborem (ČALD, 2023).

## Obrázek 2

Logo České asociace létajícího disku (ČALD, 2023)

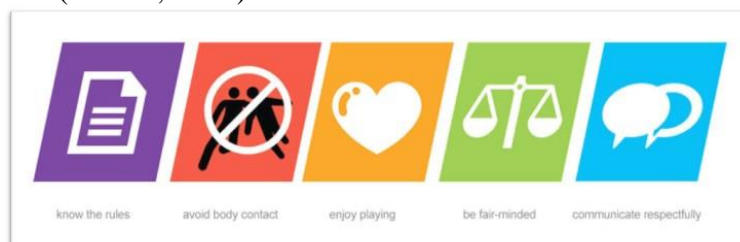


### 2.3 Spirit of the Game

Spirit of the Game neboli duch hry, je jedním z nejzákladnějších prvků všech frisbee sportů. Dalo by se to připodobnit duchu fair play nebo sportovního chování, ovšem ve frisbee je na to kladen o mnoho větší důraz, neboť ve většině sportů s létajícím diskem nejsou rozhodčí. Příkladem toho je především Ultimate frisbee, kde si sami hráči hlídají spravedlivost hry. Každý hráč je zodpovědný za své chování při hře a za to, že zná pravidla hry. Tím téměř odpadá jakékoliv zdržování, úmyslné faulování nebo dohadování s rozhodčími. Pokud během hry přece jen dojde k jakémukoliv porušení pravidel, např. faulu, hra se pouze zastaví a vrátí zpět do situace před faulem. Hráč, který fauloval, ani nedostane žádný trest a hra pokračuje dál. V rámci každého turnaje se vyhlašuje speciální cena Spirit of the Game, která však není cenou útěchy, ale je brána stejně prestižně jako vítězství v turnaji. Tuto cenu opět neuděluje žádná komise ani rozhodčí, nýbrž sami hráči navzájem (ČALD, 2023; Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023). Pro určování Spirit of the Game si hráči po každém zápase vyhodnotí svůj i soupeřův tým podle pěti kategorií – jestli dostatečně znali a dodržovali pravidla, vyhýbali se tělesnému kontaktu, hráli spravedlivě, ukázali sebeovládání a pozitivní přístup ke hře, vystupovali a komunikovali s respektem. (Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023).

### Obrázek 3

*Spirit of the Game* (WFDF, 2023)



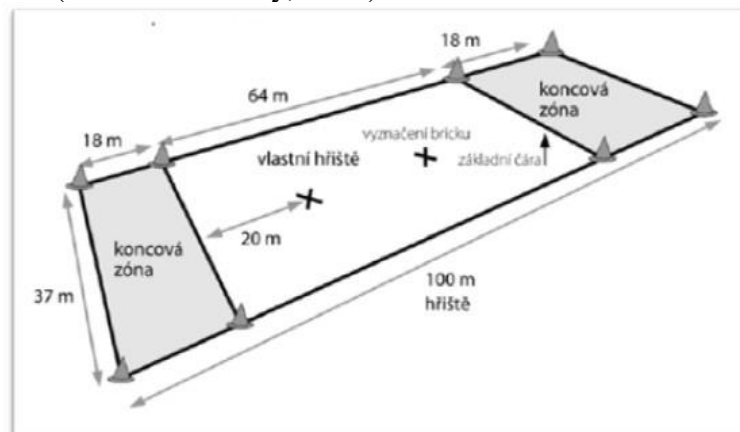
## 2.4 Druhy frisbee sportů

### 2.4.1 Ultimate frisbee

Ultimate frisbee je týmová bezkontaktní hra, která je svým herním principem velmi podobná fotbalu či americkému fotbalu. Hrají proti sobě 2 týmy, které jsou složené ze 7 hráčů. Pro oficiální soutěže existují 3 kategorie složení týmů. První je otevřená, tzv. open kategorie, ve které nastupují muži a ženy dohromady v libovolném početním poměru, která se však poslední dobou mění spíše na kategorii mužů. Druhá kategorie je čistě ženská a třetí se nazývá mix. V této kategorii nastupují dohromady ženy a muži v poměru 3:4 nebo 4:3. Velkou zvláštností této hry je bezesporu to, že se hraje bez rozhodčích. Celá hra je založená na duchu fair play, kdy si hru řídí sami hráči v rámci Spirit of the Game. Disk, se kterým se Ultimate frisbee hraje by měl mít v průměru 21-40 cm, nejčastěji se však hraje s diskem velkým 27 cm s váhou 175 g. Každý herní disk musí být schválen pravidly WFDF. Hraje se na travnatém hřišti o rozměrech 100x37 m, které je rozděleno na 3 části – vlastní hřiště dlouhé 64 m a 2 koncové zóny o délce 18 m, na každé straně jedna. Rohy jednotlivých zón jsou označeny kužely z ohebného materiálu (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Růžička et al., 2013).

### Obrázek 4

*Hřiště na ultimate* (Filandr & Veselý, 2007)



Principem hry je získat více bodů, než soupeř. Body se získávají za chycení disku v koncové zóně soupeře, kam se ho útočící tým snaží dostat pomocí přihrávek, aniž by jim přitom spadl na zem nebo byl zachycen protihráči. Herní čas je 100 min, kdy první poločas trvá 55 min a druhý 45 min. Hraje se maximálně do 15 bodů a pokud některý z týmů tento počet bodů získá před vypršením časového limitu, zápas končí. V případě, že 15 bodů nezíská ani jeden tým, končí zápas po vypršení času (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Táborský, 2004).

Na začátku každého zápasu si kapitáni obou týmů losují o jednu z možností, jak zápas začne. Ten, kdo los vyhraje si může zvolit stranu, na které jeho tým zápas zahájí, zda bude vyhazovat (bránit) nebo přijímat (útočit). Poté se oba týmy postaví na svojí základní čáru, kde stojí až do chvíle než vyhazující hráč, tzv. puller, vypustí disk ze své ruky. Ten ho vyhazuje ze svojí základní čáry směrem k soupeřově koncové zóně a tím začíná výměna neboli point. Přijímající tým může disk rovnou chytit a hrát, nebo ho nechat dopadnout na zem a poté hrát z místa kam dopadl. V případě, že by ho hráči chtěli chytit, ale po jejich kontaktu by disk spadl na zem, což se nazývá drop, přichází o něj a z útočícího družstva se stává obranné a naopak. Jestliže vyhazovač hodí disk do autu – mimo herní pole – útočící tým ho může rozehrát z postranní čáry v místě, kde vyletěl ven nebo s diskem dojde na místo uprostřed hřiště označené jako brick a hraje odsud. Pokud se rozhodne pro tuto možnost, musí u autové čáry zvednout ruku a tento svůj záměr hlasitě ohlásit. V průběhu hry může útočící družstvo ztratit disk a tím se stát týmem bránícím, v případě, že jim během přihrávek spadne disk na zem nebo je jejich přihrávka zachycena či sražena soupeřem. Stejně tak o disk přijde, pokud svoji přihrávku chytí v autu mimo hřiště nebo když je hráči s diskem napočítáno zdržování, tj. 10 vteřin, během kterých musí po chycení disku rozehrát dál. Tento čas na rozehrávku počítá nahlas bránící hráč, tzv. marker, který onoho útočícího hráče brání. Pokud jsou přihrávky provedeny správně a ta poslední je chycena v koncové zóně bránícího družstva, pak to útočící získává 1 bod. Taktéž může 1 bod získat bránící tým, pokud se mu podaří zachytit soupeřovu přihrávku v jejich koncové zóně. Po zisku bodu je hra přerušena a týmy si střídají strany hřiště a role útočníku, resp. obránců. Ten tým, který dosáhl bodu, zůstává na straně, kam zaskóroval a druhý tým odchází do koncové zóny na druhé straně hřiště. Během samotné hry se mohou hráči pohybovat kdekoliv po hřišti, pokud však nejsou v držení disku. S diskem v ruce je pohyb zakázán, kromě

dvou výjimek. Tou první je pár kroků, které může hráč udělat setrvačností po zachycení přihrávky a tou druhou tzv. pivotování. Pivotování je pohyb známý např. z basketbalu, kdy se hráč může pohybovat do všech stran na délku svého kroku tak, že jednu nohu má stojnou a okolo ní se otáčí. Tím si útočící hráč snaží udělat prostor, aby mohl diskem obhodit svého obránce jednou či druhou stranou. Hráč, který házejícího brání se ho nesmí dotýkat a též mu nesmí bránit v pivotování do stran (Filandr & Veselý, 2007; Kupr et al., 2010; Melichar et al., 2016).

### **Obrázek 5**

*Pivotování útočícího hráče (Filandr & Veselý, 2007)*



V průběhu hry může dojít k situaci, kdy je některý z hráčů faulovaný. Jelikož v Ultimate frisbee nejsou rozhodčí, tak i toto oznamují samotní hráči. Pokud je jakýmkoliv způsobem faulován útočník, pak nahlas zavolá „faul“. Tím se zastaví hra a následuje jedna ze 3 možností. Pokud obránce uzná, že fauloval, disk dostane útočník a může pokračovat ve hře. V případě, kdy útočník řekne, že to i přes jeho zhlášení faul nebyl, disk získá obránce a tím se týmům vymění role útočníků a obránců. V případě, že se oba zapojení hráči nedomluví, což se nazývá kontest, pak se hra vrací zpět do posledního nesporného momentu před touto situací a hra pokračuje odsud, jako by k žádnému faulu nedošlo. Záměrem tohoto pravidla je, aby nedocházelo ke zbytečnému zdržování a kouskování hry kvůli sporným situacím (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016;).

#### **2.4.2 Discgolf**

Discgolf je sport s diskem, který je svojí podobou i pravidly velmi podobný klasickému golfu s holí a bílým míčkem. Stejně jako v golfu i v discgolfu hraje každý hráč sám za sebe. Musí projít všechny jamky hřiště a jeho snahou je naházet je s co nejmenším počtem hodů. Jamky tvoří speciální ocelové koše, do kterých se hráč svým diskem musí trefit tak, aby v nich disk zůstal a nepadnul na zem. Tyto koše jsou buď pevné – na oficiálních discgolfových hřištích – nebo mohou být přenosné a ty je možné

postavit kdykoliv a kdekoliv (Filandr & Veselý, 2007; Kupr et al., 2010; Růžička et al., 2013).

### **Obrázek 6**

*Koše neboli jamky pro Discgolf (Professional Disc Golf Association, 2023)*



Výhoda discgolfu je, že se dá hrát prakticky kdekoliv, nejen na oficiálních Discgolfových hřištích. Hrát se dá například v parku, v lese, na sportovním hřišti nebo uvnitř v tělocvičně. Jako jamka v těchto improvizovaných podmínkách poslouží buď přenosný koš nebo jakýkoliv pevně daný předmět, např. osamocený strom, lavička atd. Hřiště pro oficiální soutěže se skládají z 9, 12 nebo 18 jamek. Tyto jamky jsou očíslované a tím mají jasně dané pořadí v jakém je musí hráči obejít a zahrát. Délky jednotlivých jamek se pohybují v rozmezí od 50 do 180 m, nejčastěji však okolo 100 m. Většina hřišť i jamek jsou navrhovány tak, aby se hráči museli během svých hodů potýkat s přírodními překážkami jako jsou vodní plochy, keře či stromy (Filandr & Veselý, 2007; Růžička et al., 2013).



## Obrázek 7

Schéma hřiště pro Discgolf (Česká asociace discgolfu, 2023)



Do hry vyrážejí hráči po jednom v pořadí, jak se do soutěže zaregistrovali nebo podle jejich žebříčkového postavení. Častěji však hráči vyráží v tříčlenných až čtyřčlenných skupinách. V těchto skupinkách pak pořadí následujících hodů závisí na jejich úspěšnosti u předchozí jamky, kdy vždy začíná ten, který měl nejmenší počet hodů. Každá jamka začíná na tzv. výhozišti, odkud všichni hráči začínají prvním hodem. Výhoziště je označený prostor a odhodová čára, kterou hráč při svém hodu nesmí překročit, jinak se jedná o přešlap a hráč musí první hod provést znovu. Po odhození disku tuto čáru překročit může. Během hodu se hráč musí minimálně jednou nohou dotýkat země, nemůže tedy házet ve výskoku. Dalšími hody pokračují hráči z místa, kde jejich první disk zůstal ležet po dopadu na zem. Pořadí, ve kterém budou házet, je určeno vzdálenostmi, v nichž jejich disky leží od cílové jamky, resp. koše. Začíná hráč, který je nejdál. Při příchodu k ležícímu disku si místo dopadu označí značkovacím diskem, který položí před svůj herní disk tak, aby se dotýkal jeho hrany. Tyto značkovací disky by měly být v průměru 7-15 cm veliké a dobře viditelné. V momentě, kdy hráč hází z takto označeného místa, musí disk vypustit z ruky, aniž by se svojí nohou značkovacího disku dotknul a zároveň byl minimálně 30 cm za ním. Po vypuštění disku z ruky může udělat jeden krok vpřed. Jediná výjimka, kdy ne, je u dohazovacích hodů, které jsou blíže než 10 m od jamky. V tomto prostoru musí hráč stát pevně na zemi před i po odhození disku. Jestliže se disk během letu rozlomí na více kusů, např. po nárazu do stromu, další pokus bude hráč provádět od jeho největšího dílu s novým

diskem. Pokud je herní disk jakkoliv poškozený, již s ním nelze dál pokračovat ve hře a je nutné ho vyměnit (Filandr & Veselý, 2007; Růžička et al., 2013).

### Obrázek 8

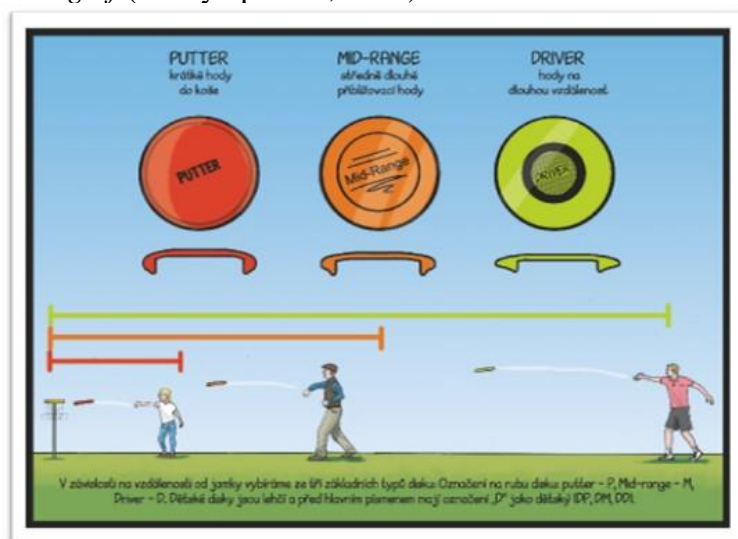
*Schéma jednotlivé Discgolfové jamky (iDiscgolf.cz, 2023)*



Disky, které se používají pro oficiální Discgolfové turnaje musí být schválené mezinárodní federací WFDF. Existuje jich spousta druhů a typů, ovšem nejzákladnější rozdělení je do 4 kategorií – puttery, midrange disky, fairway drivery a distance drivery. Stejně jako hráči klasického golfu používají různé hole na různě dlouhé odpaly, stejně tak používají discgolfisté svoje disky. Každý z těchto disků má různé konstrukční, velikostní, a hlavně letové vlastnosti a díky tomu se hodí na různé typy a délky hodů. První disk, který každý hráč použije na hod z výhoziště je driver. Drivery jsou disky, které jsou konstrukčně ploché, mají oproti ostatním diskům užší rim (zahnutý okraj disku) a díky tomu létají ze všech disků nejdál. Dále se pak dělí na fairway drivery, ty se lépe ovládají a létají více rovně, a distance drivery, které sice létají dál, ovšem je obtížnější s nimi házet přesně. Pro střední vzdálenosti hodů jsou určeny disky midrange, které oproti driverům létají pomaleji a do menších vzdáleností, jsou však lépe ovladatelné a pokud je hráč zkušený, tak i s nimi zvládne hodit poměrně daleko. Díky svým vlastnostem jsou to ideální univerzální disky pro široké spektrum hodů. Jejich okraj je vysoký a úzký, ovšem stále aerodynamicky tvarovaný. Disky, které mají svůj rim taktéž vysoký a úzký, jsou ovšem méně aerodynamické se nazývají puttery. Ty slouží k dohazování disků do koše (jamky), popř. na krátké příhozy, tzv. approach. Puttery se díky svému tvaru dobře drží a díky tomu se i lépe ovládají při odhodu. Nelétají moc daleko, jejich silná stránka je ale přesnost, neboť létají rovně (Ultimo frisbee shop, 2023)

## Obrázek 9

Typy disků pro Discgolf (Český-sport.cz, 2023)



Během hry může nastat situace, kdy disk dopadne do vzdálenosti menší než 1 m od postranní čáry hřiště. Jestliže tato situace nastane, hráč si svůj značkový disk položí do vzdálenosti právě 1 m od okraje hřiště, aby při svém dalším hodu mohl stát celým svým tělem uvnitř pole. Postranní čára je součástí hřiště, avšak dopadne-li disk za ni, pak dopadnul do autu a následuje stejný postup v položení značky jako v předešlém případě. Navíc však hráč za disk v autu získá 1 trestný hod ke svému počtu hodů. Pokud disk dopadne do prostoru, odkud by hráč nemohl hrát, musí další hod hodit z místa za diskem dál od jamky, odkud to možné je. Během toho si však žádným způsobem nesmí upravovat terén, ohýbat větve, ušlapávat vysokou trávu, přesouvat kameny apod. Též může hráč zahlásit, že se jeho disk nachází v nebezpečném místě, odkud nelze hrát. V takovém případě si jej může přesunout až o 5 m jinam, ne však blíže k cílovému koši a k tomu dostane 1 trestný hod. Trestný hod mohou hráči získat také za to, když jejich disk zůstane viset nad povrchem země ve výšce větší než 2 m. Pokud zůstane ve výšce nižší, pak je to herní situace bez trestu. V obou případech si hráč označí místo přímo pod diskem a z tohoto místa hází další hod. Pokud některý z hráčů svůj disk ztratí z dohledu a nemůže ho po příchodu do prostoru dopadu najít, má 3 minuty na jeho nalezení. V tom mu po požádání musí pomoci i všichni ostatní okolo něj, ovšem pokud disk nenajdou, hráč získává taktéž 1 trestný hod a další hod hází z místa, kde byl disk naposledy viděn. Herní situace, která je bez připočítání trestných hodů je minutí tzv. povinnosti, neboť trest je samotná její náprava. Povinnost je dráha, kudy musí disk proletět směrem ke koši. Každá taková povinnost má pouze jeden směr,

který je správný, např. strom musí disk obletět z pravé strany. Jestli však hráč svůj disk hodí ze strany levé, musí ho stejnou stranou hodit zpět a dalším hodem jej namířit na stranu správnou (Filandr & Veselý, 2007).

### 2.4.3 Freestyle

Freestyle je sport jednotlivců, dvojic či trojic, který propojuje házení a chytání disku s gymnastickými, tanečními, bojovými a atletickými pohyby. Hráči během soutěží žonglují s diskem a snaží se s ním provádět co nejvíce zajímavé, atraktivní a složité prvky. Při žonglování se disk po většinu času točí kolem své osy, čehož hráči využívají k jeho házení, ale především k držení na prstu nebo jakékoliv jiné části těla. V případě rotace disku na prstu, resp. na nehtu ho hráč může držet dvěma různými způsoby, a sice v jeho středu nebo na vnitřní hraně. S takto točícím se diskem může hráč dále provádět jakékoliv triky, např. pohybovat s ním kolem své hlavy, těla, různě si ho podávat pod nohama nebo si jej připravovat na vyhození a následné chycení. Jedním ze základních triků, který lze s točícím diskem provádět, je jeho pinkání. To hráč provádí lehkými údery do jeho hrany, čímž disk znovu a znovu roztáčí a tím ho udržuje ve vzduchu. Pinkání se provádí jak rukama, tak nohama a při hře v týmech ho lze též využívat pro přihrávky (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007; Freestyle Players Association, 2023).

#### Obrázek 10

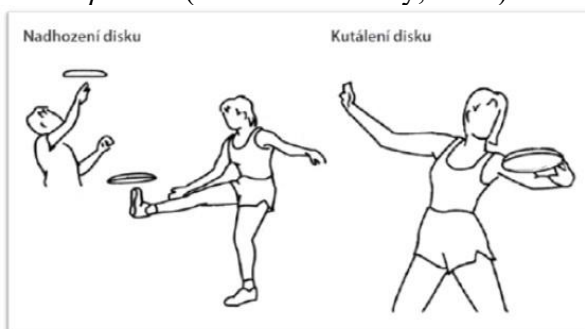
*Držení rotujícího disku na prstu a pinkání disku (Filandr & Veselý, 2007)*



V momentě, kdy hráč drží točící se disk v jeho středu, může ho kromě samotného držení také nadhazovat nad sebe či svému spoluhráči. Takové nadhození může provést kteroukoliv částí těla. Nejčastěji se používá kopnutí špičkou nohy, patou, kolenem, ťuknutí prstem nebo loktem. Po nadhození lze disk chytit do ruky či zpět na prst. Dalším ze základních triků je tzv. kutálení, kdy hráč drží disk za vnější hranu, postaví se čelem proti větru a poté kutálí disk po svém těle. Nejčastěji se disk nechává kutálet přes hrudník z jedné ruky do druhé (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

## Obrázek 11

*Nadhození a kutálení disku po těle (Filandr & Veselý, 2007)*



Název freestyle vychází z anglického slova, které v překladu znamená volný styl. Z toho vyplývá, že v rámci soutěžních sestav mohou hráči s diskem vymyslet naprosto cokoliv a jejich fantazii se žádné meze nekladou. Jedna z částí, kde právě svojí fantazii mohou naplno rozvinout a zároveň ukázat své pohybové dovednosti je chytání disku. Při chytání je možné být v jakékoliv pozici a disk chytat kdekoliv kolem celého těla hráče (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

## Obrázek 12

*Chytání disku v různých pozicích těla hráče (Filandr & Veselý, 2007)*



Freestyle se hraje na hřišti, resp. volné ploše o rozměrech alespoň 35x35 m, která je rovná, bez překážek a má upravený povrch. Povrch je většinou travnatý, ale je možné hrát i na jakémkoliv jiném. Soutěže mohou probíhat i v hale, je však

podmínkou, že strop musí být minimálně 6 m vysoký. Typ disku se pro Freestyle používá jakýkoliv, který je schválený WFDF a pokud týmy používají více disků najednou, nemusí být všechny stejné ani podobné. Pro lepší a přesnější manipulaci s diskem mohou hráči používat ztvzovače nehtů či nehty umělé, které však svojí délkou nesmí přesahovat nehty normální. Zároveň se pro snížení tření při rotaci disku na prstu používají silikony nebo lubrikanty (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

V soutěži jednotlivců i týmů se provádí sestava doprovázená hudbou, kdy se hráči snaží předvést co nejlepší a nejzajímavější kombinaci triků. Soutěžní hudbu vybírá vedení turnajů, kromě finálových kol, kde si hudbu vybírají samotní hráči. Délka sestav se pohybuje od 3 do 5 minut, podle fáze soutěže a velikosti týmů. Rozhodčí tuto sestavu následně bodují ve třech různých faktorech – presentace, obtížnost a provedení. Systém hodnocení se používá bodovací nebo pořadníkový. V obou případech se hodnotící komise skládá z 9 rozhodčích, kteří jsou většinou vybráni z řad nehrajících týmů. Těchto 9 rozhodčích se rozdělí do 3 skupin po 3 a každé této skupině je přidělen jeden faktor, který budou hodnotit. Každý rozhodčí hodnotí sestavu sám za sebe, poté se sečtou výsledky ve faktorových skupinách a následně všechny faktory dohromady, což vytvoří konečný výsledek. V bodovacím systému hodnocení se hodnotí na desetinu bodu. Faktor presentace je zaměřený na umělecký dojem (0,0 – 10,0 bodů) a pestrost (0,0 – 5,0 bodů) provedené sestavy. Rozhodčí sledují konkrétně spolupráci v týmu, jak je sestava sladěná se soutěžní hudbou, jestli má sestava spád bez dlouhých přestávek a zda hráči po celou dobu vědí, co dělají a mají dělat. Dále originalitu triků, jak hráči disk hází, chytají a různé triky kombinují a samozřejmě celkový dojem, který ze sestavy vyplývá. Pestrost sestavy závisí na jejím neopakování, kdy rozhodčí bodují použití různých hodů, chytů a celkovou práci s diskem. Obtížnostní faktor se zaměřuje na náročnost prováděných triků a zároveň bere v úvahu riziko, které při triku hrozí. Podkategoriemi tohoto faktoru jsou posloupnost, která hodnotí plynulost kombinací bez větších pauz mezi jednotlivými triky, technická obtížnost prováděných triků s diskem, fyzická náročnost, kdy se rozhodčí kouká, v jaké pozici je tělo hráče, jak je ohnutý, jestli je hlavou dolů atd. a délka kritického okamžiku, během kterého hrozí nepovedení triku, což je např. provádění se zavřenýma očima. Též je sledována komplexnost a časování spolupráce, protože trik prováděný více hráči současně, je složitější než pro hráče jednoho. V tomto faktoru rozhodčí hodnotí body 0,0-10,0

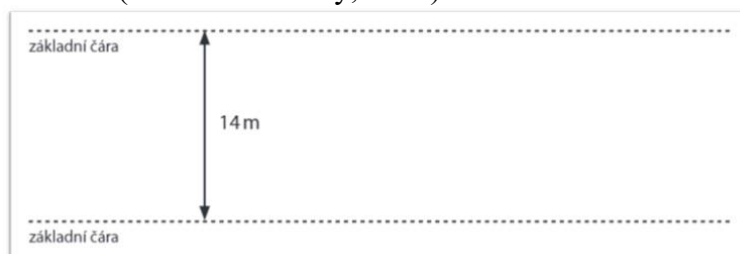
v 15vteřinových intervalech, během kterých hodnotí to, co hráč nebo družstvo udělat chtělo, ne to, co skutečně provedlo. Třetí faktor hodnocení je provedení, kdy rozhodčí koukají na sestavu a hodnotí chyby, které obsahují. Za chyby se udělují desetiny bodu podle velikosti chyby, které se následně odečítají od hodnoty 10,0. Rozlišují se malé chyby (0,1 bodu) – za nechtěný pohyb disku či mírné přerušení sestavy, střední chyby (0,2 bodu) – nechycení disku, které nezapřičí změnu sestavy, velké chyby (0,3 bodu) – nechycení disku, které naruší spád sestavy, a nejtěžší chyby (0,5 bodu) – naprosté přerušení či narušení sestavy. Pořadníkový systém hodnocení je oproti bodovacímu o dost jednodušší. V každém faktoru si jednotliví rozhodčí sestaví pořadí sestav dle svého hodnocení, a to se následně sečte ve faktorech i celkově. Body pro hodnocení se rovnají přidělenému pořadí (1. místo = 1 bod, 2. místo = 2 body atd.), tudíž vyhrává tým, který má nejnižší součet bodů (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

#### **2.4.4 Guts frisbee**

Guts frisbee je bezkontaktní hra s diskem, kterou proti sobě hrají 2 družstva. Tyto družstva jsou nejčastěji pětičlenná, ale po domluvě obou stran je možné hrát v jakémkoliv libovolném počtu hráčů. Hraje se s jedním diskem, který nesmí mít ostré hrany a musí být z ohebného materiálu, kdy se oba týmy pravidelně střídají v útočení (házení) a bránění (chytání). Hřiště pro Guts frisbee je velmi jednoduché, neboť ho tvoří pouze 2 rovnoběžné čáry dlouhé 15 m, které jsou od sebe 14 m daleko. Povrch hřiště může být jakýkoliv, nejlepší je však upravený trávník, na kterém nejsou žádné překážky ani díry, které by ohrožovaly bezpečnost hráčů (Filandr & Veselý, 2007; Kupr et al., 2010).

#### **Obrázek 13**

*Hřiště pro Guts frisbee (Filandr & Veselý, 2007)*

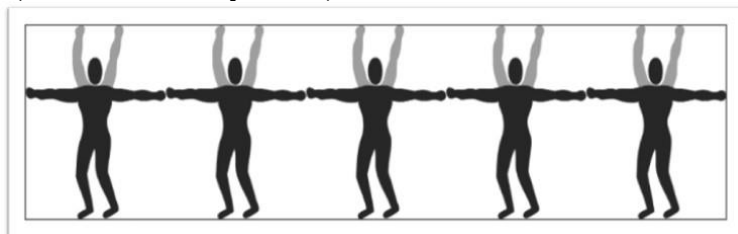


Cílem hry je prohodit disk soupeřovou brankovou zónou nebo disk hodit tak, aby ho druhý tým nechytil. Branková zóna, kterou chytající tým brání, je tvořena pomyslnou vertikální rovinou, kolmou na hřiště, která prochází těly bránících hráčů stojících na základní čáře. Na základní čáře hráči stojí vedle sebe tak, aby se při upažení

dotýkaly prsty. Postranní a vrchní hranice zóny jsou imaginární linie, které prochází prsty hráčů při vzpažení, resp. krajních hráčů v upažení (Filandr & Veselý, 2007; Kupr et al., 2010; Táborský, 2004).

#### Obrázek 14

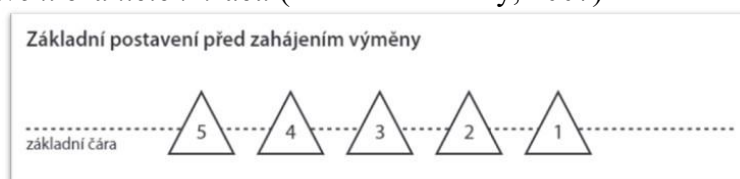
*Branková zóna (Filandr & Veselý, 2007)*



Při zahájení výměny musí stát všichni hráči bránícího týmu na své základní čáře. Okamžitě po vypuštění disku z ruky soupeře se však mohou pohybovat kterýmkoliv směrem. Hráč, na kterého disk letí se ho ideálně snaží ihned chytit. Ostatní hráči co nejrychleji přibíhají do prostoru kolem něj, aby taktéž mohli disk chytit, pokud ho první hráč pouze tečuje, ale nechytí (Filandr & Veselý, 2007).

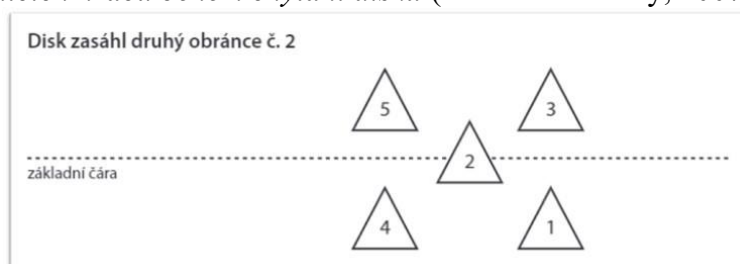
#### Obrázek 15

*Základní postavení bránících hráčů (Filandr & Veselý, 2007)*



#### Obrázek 16

*Postavení bránících hráčů během chytání disku (Filandr & Veselý, 2007)*



Na začátku zápasu se pomocí losu určí, který tým začne útočit, který bránit a kdo bude na které straně hřiště. Samotná hra se následně skládá z výměn, v nichž se týmy střídají v házení a chytání. Před hozením disku musí házející hráč i chytající tým slovním signálem nebo zvednutím ruky oznámit připravenost ke hře. V každé výměně se hraje o 1 bod, jež může získat jak útočící, tak bránící družstvo. Zápas se hraje na 1 nebo více setů do 21 bodů a při každém součtu 11 bodů si týmy střídají herní strany. Body se přidělují útočícímu týmu, jestliže provede dobrý hod a soupeř hozený disk



nechytí. Za dobrý hod se považuje ten, který letí do brankové zóny bez dotyku země před základní čarou, disk letí svojí horní stranou nahoru pod úhlem menším než 90° k zemi a především, jeli házející hráč za svojí základní čarou. Ostatní hráči útočícího týmu, kteří nehází, stojí kdekoliv za házejícím, aby mu při hodu nebránili. Házející hráč se během svého hodu může dopustit tzv. faulu, pokud před vypuštěním disku z ruky šlápne na základní čáru. Fauly hlídá a hlásí jeden hráč z útočícího týmu, který nehází. Tým, který brání může bod získat, jestliže útočící hráč hodí disk, který nesplňuje podmínky dobrého hodu. Jestliže je však hod proveden s faulem, bod nezískává žádný z týmů. Též nezískává bod nikdo, pokud bránící tým správně chytí disk. Správné chycení disku je chycení do jedné ruky, avšak bez dotyku jiné části těla, např. přitlačení disku k tělu. Před samotným chycením lze disk opakovaně, kterýmkoliv hráčem, odrazit do vzduchu nad sebe, aby se zvýšila šance na jeho chycení. Disk po takovémto odražení nemusí chytit tentýž hráč, může jej chytit kdokoliv jiný. Pro zlepšení chytání a ochranu rukou, mohou hráči používat rukavice. Ty však nesmí obsahovat žádné vycpávky a musí kopírovat tvar a velikost ruky. V další výměně pak hází hráč, který v předešlé výměně chytí disk. V případě, že se disku dotklo více hráčů, ale disk se nepodařilo chytit, hází hráč, jenž se ho dotknul jako první. Pokud se disku z chytajících hráčů nedotknul nikdo, může si tým do další výměny házejícího hráče zvolit (Filandr & Veselý, 2007; Kupr et al., 2010; Růžička et al., 2013).

#### **2.4.5 Dogfrisbee**

Dogfrisbee je sport nebo jen hra, při které se společně, díky disku, baví člověk a pes. Úplným základem tohoto sportu je házení disku, který se pes snaží dohnat a chytit předtím, než dopadne na zem. Tato aktivita se nazývá aportování a pro psy je to jedna ze základních a přirozených dovedností, která je uspokojuje a zoceluje fyzicky i duševně. Základem tohoto sportu proto není tvrdý dril a trénink, nýbrž hra. Člověka, ale především psa musí disk a hry s ním bavit a až poté lze trénovat konkrétní triky nebo soutěžní sestavy. Pro Dogfrisbee neexistuje ideální plemeno psa, protože každý pes má nějaké silnější nebo naopak slabší stránky. Obecně by se ale dalo říci, že doporučená plemena jsou ty středního vzrůstu, které mají lehčí a sportovnější postavu. Není to však podmínkou a s frisbee si může hrát jakýkoliv pes od nejmenší Čivavy až po velké Dogy. Ne každý pes totiž musí s frisbee soutěžit a nemusí všichni dělat všechny triky. Ně kterému plemenu vyhovuje více freestyle, při kterém skáče kolem člověka,

jinému zase chytání disku v co nejdelší vzdálenosti od výhozu (Actun, 2018; Andrová & Urbášková, 2011; Smrček & Smrčková, 2004).

### **Obrázek 17**

*Aportování při Dogfrisbee (Actun, 2018)*



Disky, které pro Dogfrisbee zvolíme, musí být především bezpečné, aby psovi nezpůsobily žádné menší či větší poranění, když jej chytí do tlamy. Disky nesmí být ostré, neměly by mít ani jakékoliv otřepy na svých hranách a měly by být z materiálu, který je pevný, ale současně dostatečně pružný. Též by disk neměl obsahovat žádné otvory, do kterých by se pes mohl zakousnout. Vhodný disk je takový, který lze téměř ohnout napůl, aniž by se zlomil. Pokud by se disk rozlomil na ostré kusy, opět by psa mohl poranit. V některých případech se používají disky látkové nebo gumové. Ty nemají tak dobré letové vlastnosti, ovšem pokud člověk nemá ambice vítězit na soutěžích, pro psa jsou mnohem bezpečnější. Nejvhodnější je používat speciální disky určené přímo pro Dogfrisbee, které obsahují vyšší podíl gumy a díky tomu jsou pružnější. Pro použití na soutěžích jsou povolené disky od značek Hero, Wham-O a Hyperflite. Tyto disky mají průměr 220-235 mm a jejich váha nepřesahuje 145 g. Pro menší plemena psů jsou vyráběny a povoleny i disky menší, které mají průměr 120-215 mm. Většina těchto disků má vyvýšený střed, díky čemuž během letu pomaleji klesají a pro psy je jednodušší je chytit (Actun, 2018; Andrová & Urbášková, 2011).

### Obrázek 18

*Speciální disky pro Dogfrisbee (Actun, 2018)*



Kromě speciálních disků existují pro Dogfrisbee neoprenové bandáže a vesty. Ty se používají především při disciplíně freestyle, kdy se pes během sestavy různě odráží od těla člověka nebo se po jeho těle rozbíhá a tím může člověku způsobit zranění svými drápy. Neoprenové bandáže těmto drobným šrámům zabraňují a zároveň jsou lepší i pro psa samotného, protože při odrazu nekloužou a pes si při odrazu může být jistější (Andrová & Urbášková, 2011; Sundance, 2008).

### Obrázek 19

*Neoprenové bandáže na stehno a vesta na tělo (Andrová & Urbášková, 2011; Sundance, 2008)*



Soutěžní disciplíny se v Dogfrisbee rozdělují do dvou základních skupin – distanční závody a freestyle. O všech distančních disciplínách lze zjednodušeně říct, že jde o chytání disků psem v co největší vzdálenosti nebo co nejpřesněji ve vymezeném území. Naopak u freestylových disciplín se hodnotí nacvičená sestava triků mezi člověkem a psem, která se provádí na hudbu s využitím disku (Actun, 2018; Andrová & Urbášková, 2011).

Jednou z nejvíce oblíbených a hraných distančních disciplín je Minidistance, resp. Super Minidistance nebo také SuperPro Toss and Fetch. V této disciplíně se tým (pes a člověk) snaží získat co nejvíce bodů, které získává za úspěšné chycení disku

v bodovaných zónách. Hraje se na ploše o velikosti 40x70 yardů (36,6x64 m), v níž je vyznačeno herní pole 30x60 yardů nebo ve zkrácené variantě 30x50 yardů (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

### Obrázek 20

*Základní a zkrácené hřiště pro disciplínu Super Minidistance, resp. Minidistance (DiscDog klub, 2023)*



V tomto hřišti jsou vyznačeny jednotlivé bodované zóny o délkách 10 yardů, přičemž jsou podle vzdálenosti bodově ohodnoceny od 1 do 4 bodů. Pro verzi Super Minidistance je uprostřed herního pole vyznačeno ještě bonusové pole o šířce 5 yardů, ve kterém tým při chyzení získá navíc 0,5 bodu. Další bonus 0,5 bodu může tým získat, jestliže pes dokáže disk chytit ve vzduchu, aniž by se kteroukoliv částí svého těla dotýkal země. Po dopadu na zem nebo při chyzení přímo na zemi musí mít pes alespoň jednu svoji tlapku v některé ze zón, jinak je pokus neplatný. Vždy se počítá ta tlapka, která je nejbliž k odhodové čáře. Stranu hřiště, odkud bude házet, si může tým zvolit kterou chce, podle aktuálního směru větru. Pro hru lze používat pouze 1 disk, který si ale tým může vyměnit, pokud se ho psovi podaří zničit, např. prokousnout. Soutěž probíhá ve dvou kolech, kdy má tým vždy 90 s na libovolný počet hodů, ovšem do konečného hodnocení se počítá pouze 5 nejlepších. Z toho vyplývá, že v Minidistance může tým získat maximálně 22,5 bodů a v Super Minidistance 25 bodů (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

## Tabulka 1

*Bodové ohodnocení chycení disku v jednotlivých zónách (DiscDog klub, 2023)*

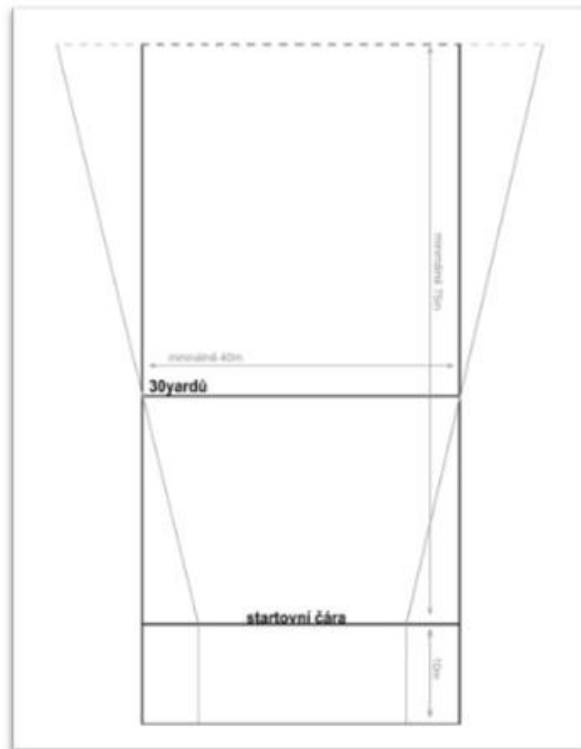
Délka v Yardech (metrech)	Chycení na zemi (body)	Chycení na zemi v Bonusové zóně (body)	Chycení ve výskoku (body)	Chycení ve výskoku v Bonusové zóně (body)
Více než 10 (9,1 m)	1	1,5	1,5	2
Více než 20 (18,3 m)	2	2,5	2,5	3
Více než 30 (27,4 m)	3	3,5	3,5	4
Více než 40 (36,6 m)	4	4,5	4,5	5

Disciplína, ve které jde skutečně o co nejdelší hod, který zvládne člověk hodit a pes chytit se nazývá Longdistance nebo též Record Chase. Hraje se na ploše, která by měla být minimálně 100 m dlouhá, avšak do šířky omezená není. Soutěže jsou rozděleny na mužskou a ženskou kategorii z důvodu velkých rozdílů ve vzdálenostech hodů. Tým, který se této disciplíny zúčastní, má 90 s na provedení libovolného počtu hodů, ze kterého se na konci počítá pouze ten nejdelší, který pes zvládl chytit. Ve hře je vždy pouze 1 disk, je však možné během hry použít 3 různé druhy. Během odhodu nesmí člověk překročit odhodovou startovní čáru, a i pes musí být za touto čarou do okamžiku vypuštění disku. Měření vzdálenosti hodu se provádí pásmem nebo laserovým měřidlem od středu odhodové čáry po místo, kde se země dotkla nejvzdálenější tlapka psa v okamžiku chycení disku (Actun, 2018; Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

Na podobném principu je založena i disciplína Quadruped, ve které taktéž záleží na maximální hozené a chycené vzdálenosti, ovšem vyřazovacím způsobem. To z této hry dělá zajímavější a atraktivnější sport pro hráče i diváky, protože ne vždy vyhraje ten, kdo hodil nejdelší hod turnaje. Hraje se na hřišti, které by mělo být dlouhé zhruba 100 m a široké 40 m. Hřiště však nemusí být ve tvaru pravidelného obdélníku. Může se od startovní čáry postupně rozšiřovat, ale tak, aby ve vzdálenosti 30 yardů (27,45 m) mělo minimální šířku právě předepsaných 40 m (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

## Obrázek 21

*Hřiště pro disciplínu Quadruped (DiscDog klub, 2023)*



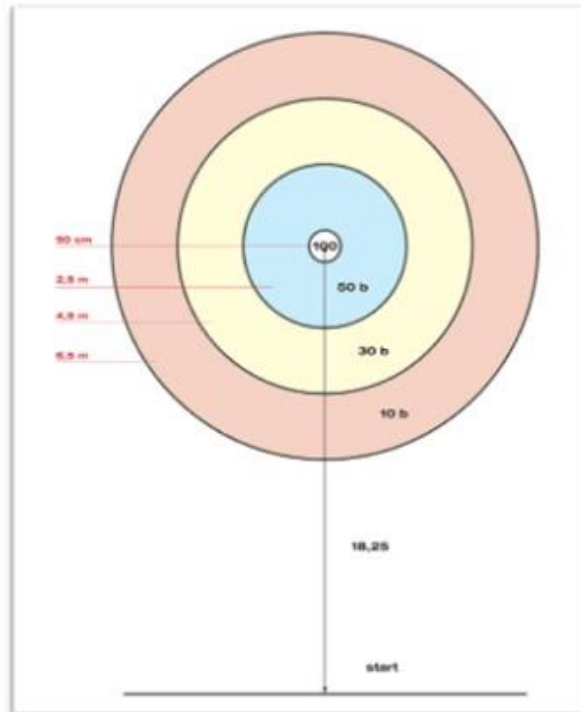
Na začátku soutěže probíhá tzv. kvalifikace, kdy každý soutěžící hodí 1 disk, co nejdál zvládne, avšak bez toho, aniž by ho pes chytil. Na základě těchto hodů jsou týmy rozděleny do několika skupin, ve kterých poté vzájemně soupeří o postup do finálových kol. V každém kole má tým 3 hody, z nichž se počítá pouze ten nejdelší. Na každý hod je možná příprava v době 1 minuty. Vzdálenost chyceného hodu se měří s přesností 0,5 m kolmo od startovní čáry po přední hranu disku. Místo chycení se počítá tam, kde se pes poprvé dotkne země potom, co disk chytne. Do další fáze soutěže postupuje ten tým, který má v daném kole delší chycený hod (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

Disciplína, ve které se nesoutěží v házení do dálky, nýbrž na přesnost se nazývá Dogdartbee. Tento název se dá volně přeložit jako psí šipky, neboť i samotná hra je jim podobná. Úkolem týmu (člověk a pes) je hodit disk do prostoru terče, kde ho pes musí chytil a dopadnout do co nejlépe bodované zóny. Hra probíhá na ploše o velikosti minimálně 12,5x25,5 m, ve které je na zemi nakreslen terč kruhového tvaru. Terč se skládá ze čtyř soustředných kružnic o průměrech 6,5 m, 4,5 m, 2,5 m a nejmenší 0,5 m. Střed kruhového terče je vzdálen 18,25 m od startovní čáry, ze které člověk hází disk

a pes vybíhá k chytání. Přední okraj terče je od této čáry ve vzdálenosti 15 m a zadní 21,5 m (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

## Obrázek 22

*Terč pro disciplínu Dogdartbee (DiscDog klub, 2023)*



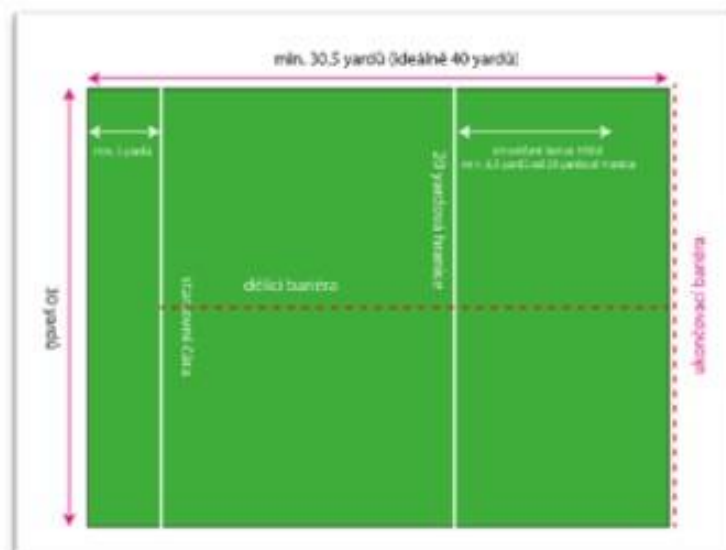
Principem hry je házet disk do prostoru terče tak, aby ho mohl pes zachytit a dopadnout do bodované zóny. Zóny jsou ohodnoceny 10, 30, 50 a 100 body, přičemž tým získá počet bodů podle toho, kam pes dopadne svými předními tlapkami. Počítají se obě dvě jeho nohy a v případě že dopadne každou nohou do jinak bodované kružnice, počítá se ta méně ohodnocená. Jediná výjimka je chycení v nejmenší prostřední kružnici, kde stačí, aby měl pes pouze jednu nohu. Soutěž probíhá systémem, kdy každý tým hodí 9 hodů. Ty může hodit všechny za sebou nebo si je rozdělit na 5 a 4. Poté se všechny sečtou a 8 nejlepších týmů postoupí do semifinále. Tam se proti sobě utkají vždy 2 týmy a vítěz postoupí do finále. V semifinálových a finálových kolech týmy hází ve 3 kolech po 3 hodech (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

Soutěžní disciplína, ve které se propojuje házení na vzdálenost, přesnost a rychlost se jmenuje Timetrial. Soutěž spočívá v provedení dvou úspěšných hodů za co nejrychlejší čas. Úspěšný hod je takový, který pes chytí za hranicí označující vzdálenost 20 yardů (18,3 m). Poté co disk chytí, musí ho donést zpět svému páníčkovi, který provede další hod. Na provedení prvního i druhého úspěšného hodu má každý tým

1 minutu, celkem tedy minuty 2. Pokud během první minuty nestihne úspěšně chytit disk anebo stihne a poté nestihne úspěšně chytit ten druhý, automaticky ze soutěže vypadává. Tento čas se měří od vyhození prvního disku po doběhnutí psa zpět za startovní, resp. cílovou čáru. Soutěž probíhá dvoukolově a do výsledného hodnocení se počítá rychlejší z obou časů. Alternativou Timetriálu je disciplína zvaná Paralelní Timetrial. Ta se hraje na hřišti o rozměrech 30x40 yardů, které je podélně rozděleno páskou na dvě poloviny. V této variantě hry proti sobě týmy nesoupeří pomocí odehraných časů, ale vždy 2 týmy proti sobě, přičemž vítězí ten, který provede 2 úspěšné hody rychleji (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

### Obrázek 23

*Hřiště pro disciplínu Paralelní Timetrial (DiscDog klub, 2023)*

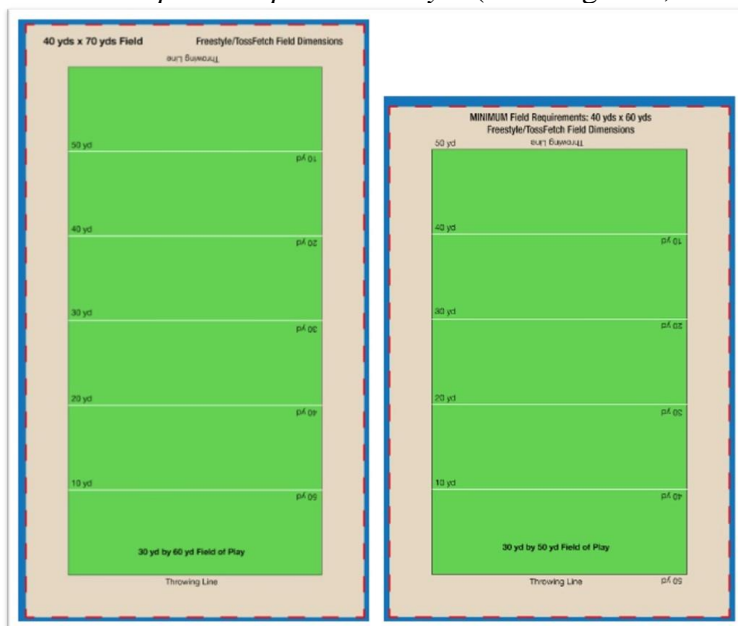


Ve Freestyle Dogfrisbee se ve světě i Evropě soutěží podle 4 různých pravidel, resp. organizací. Tou úplně první byla organizace Ashley Whippet Enterprises, která pořádala světové finále AWI (Ashley Whippet Invitational). Pravidla od AWI později převzala organizace Skyhoundz a postupně vznikly organizace i pravidla další, jako UFO (United Frisbee Organisation), USDDN (U.S. Disc Dog Nationals) nebo EDDR (European Disc Dog Rules). Se všemi pravidly se můžeme setkat napříč celým světem, ovšem těmi nejrozšířenějšími jsou pravidla od USDDN (Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).



## Obrázek 24

Základní a zkrácené hřiště pro disciplínu Freestyle (DiscDog klub, 2023)



Pravidla USDDN určují, že hrací plocha musí být minimálně velikosti 40x70 yardů (36,6x64 m), přičemž hřiště má rozměr 30x60 yardů. Možná je však i zkrácená verze hřiště, která je o 10 yardů kratší. Soutěžní sestavu doprovázenou hudbou předvádí tým složený z 1 psa a 1 člověka, přičemž má k dispozici 5-10 disků stejné velikosti a váhy. Časový limit na vystoupení jsou 2 minuty, které se odpočítávají od okamžiku vyhození prvního disku. V případě, že se pes během provádění sestavy vyvenčí, je sestava zastavena a tým již nemůže pokračovat a též za to týmu bude strženo 5 bodů z výsledného hodnocení. Celkové hodnocení se skládá ze 4 kategorií, které hodnotí 4 rozhodčí – každý rozhodčí 1 kategorii. V každé z těchto kategorií může soutěžní tým získat maximálně 10 bodů a celkově tedy bodů 40. Hodnotící kategorie jsou pes, hráč, tým a úspěšnost a všechny jsou ještě rozděleny na jednotlivé hodnotící prvky s maximálním možným ziskem 2,5 bodu. V kategorii pes a hráč jsou hodnoceny 4 prvky, u týmu 7, přičemž do výsledného hodnocení se počítají pouze 4 nejlépe hodnocené. Kategorie úspěšnost vypočítává celkové body z poměru chycených a nechycených disků vynásobených hodnotou 10. Body se ale pouze nezískávají, tým může body i ztrácet a sice za chyby, které by mohly ohrozit bezpečnost psa. Do těchto chyb se počítají špatné dopady, doskoky či pády psa během chytání disku a ztráty bodů se podle velikosti nehody pohybují od 0,5 do 4 bodů. Jestliže tým během provádění sestavy získá 6 a více trestných bodů, je ze soutěže diskvalifikován (Actun, 2018; Andrová & Urbášková, 2011; DiscDog klub, 2023).

## Tabulka 2

### Hodnocení disciplíny Freestyle podle pravidel USDDN (DiscDog klub, 2023)

<b>Pes</b>		
1. Prey Drive / motivace	Během sestavy musí mít pes vykazovat soustavné zaujetí a koncentraci.	2,50
2. Retrieval / aport	Schopnost psa sledovat a chytat disky a zároveň předvést rozmanitost způsobů aportování (pouštění na dálku, přinesení k nohám, podání do ruky).	2,50
3. Athleticism / fyzická dovednost (atletika)	Kontrola nad svým tělem a plynulost, s jakou se pes odráží a dopadá, běhá, stojí, skáče filpy či vaulty.	2,50
4. Grip / chycení	Před, v průběhu i po okamžiku chycení disku musí pes vykazovat důsledné a odpovídající zaujetí.	2,50
	součet bodů za hodnocení Psa =	10,00
<b>Hráč</b>		
5. Field Presentation / využití plochy	Sestava by měla předvést plánované hody různých délek a směrů tak, aby hráč využíval celou plochu hřiště.	2,50
6. Release Diversity / rozmanitost hodů	Házející musí předvést co největší rozmanitost způsobu držení a hození disků (minimálně tři různé hody).	2,50
7. Disc Management / organizace disků	Házení a sbírání disků musí být vhodně zasazeno do sestavy tak, aby nedocházelo k pauzám.	2,50
8. Rhythmic Team / propojení	Přechody mezi jednotlivými triky musí být plynulé.	2,50
	součet bodů za hodnocení Hráče =	10,00

## Tabulka 3

### Hodnocení disciplíny Freestyle podle pravidel USDDN (DiscDog klub, 2023)

<b>Tým</b>		
9. Two Different Overs / dva různé přeskoky	Dva různé prvky, kdy pes přeskočí přes tělo hráče.	2,50
10. Two Different Vaults / dva různé vaulty	Dva různé prvky, kdy pes použije k odrazu tělo hráče.	2,50
11. Multiple Segment / složený prvek	Jeden složený prvek, který se stává minimálně ze tří rychle po sobě jdoucích prvků.	2,50
12. Dog Catch / chycení psa	Jedno chycení psa, který je ve výskoku za letícím diskem.	2,50
13. Team Movement / společný pohyb	Sladěný pohyb týmu – např. společná otočka, slalom mezi nohama, atd...	2,50
14. Passing Segments / Míjení	Navazující hody, mezi kterými pes těsně míjí hráče. Minimálně dvakrát v přímé linii.	2,50
15. Zig-Zag Segments / cik-cak	Čtyři navazující hody, při kterých pes chytá cik-cak před, vedle nebo za hráčem.	2,50
	součet bodů za hodnocení Týmu =	10,00
<b>Úspěšnost</b>		
Execution Score / Skóre úspěšnosti	Počet chycených/počet hozených disků x 10 =	10,00
	CELKOVÉ SKÓRE =	40,00

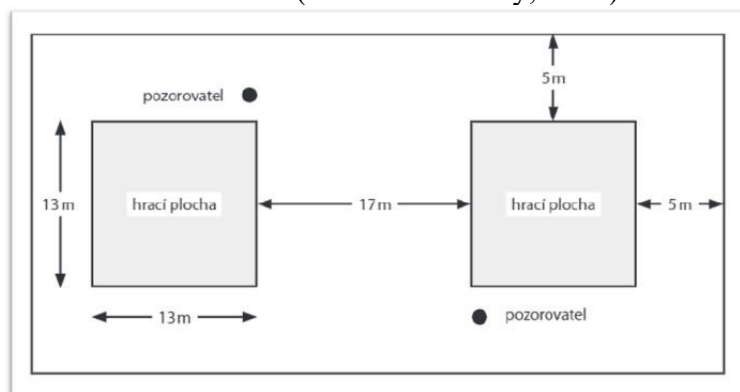
#### 2.4.6 Double Disc Court

Double Disc Court neboli DDC je sportovní hra, ve které proti sobě soupeří 2 týmy, které jsou tvořeny jednotlivci nebo dvojicemi. Každý tým má 1 disk a 1 hrací pole, které má za úkol bránit před soupeřem. Hra se hraje na body, které jednotlivé týmy získávají, když jimi hozený disk dopadne a zůstane ležet v soupeřově poli nebo pokud se soupeř letícího disku dotkne, nechytne ho a ten spadne na zem. Taktéž jestliže soupeř vyhodí disk mimo hrací plochu anebo pokud má protější tým oba hrací disky v jeden okamžik ve svém držení – za to jsou body dva. Zápas se hraje na vítězné sety, které jsou hrané do 21 bodů. Každý hráč, který má disk v ruce, se nesmí pohybovat a v momentě kdy hází, musí stát minimálně jednou nohou ve svém herním území. Zápasy jednotlivců i dvojic mají totožná pravidla (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

Hřiště se skládá ze 2 hracích ploch o velikosti 13x13 m, které jsou od sebe vzdálené 17 m. Pokud tato vzdálenost není možná, může být menší, avšak minimální povolená je 5 m. Diváci a jakékoliv další zařízení by měly být od hrací plochy taktéž minimálně 5 m. Povrch hřiště může být jakýkoliv, nejběžnější je však rovný travnatý, bez jakýchkoliv překážek. Čáry, které hřiště vymezují musí být jasně viditelné a při hře jsou součástí autu – nejsou součástí hřiště. Rohy hrací plochy by pak měly být označeny kužely, které však musí být ohebné, aby pro hráče nebyly nebezpečné. Též mohou být součástí hry pozorovatelé, kteří bývají přítomni především u semifinálových a finálových zápasů turnajů. Ti mají za úkol sledovat hru, zaznamenávat skóre, hlásit porušení pravidel, rozhodovat nejasné a zpochybnitelné situace a kontrolovat délku přestávek (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

#### Obrázek 25

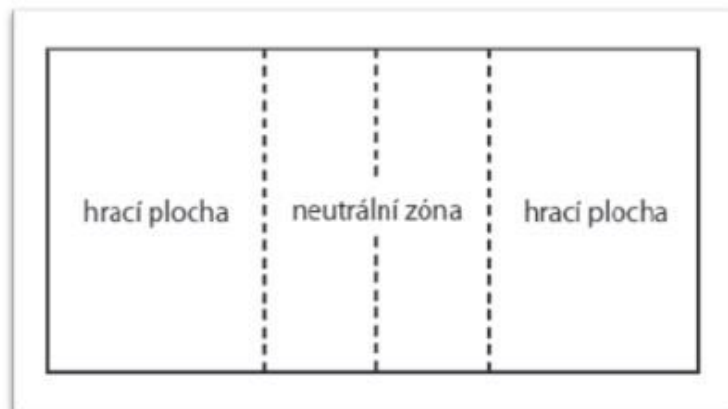
*Hrací plocha pro Double Disc Court (Filandr & Veselý, 2007)*



Pro hraní uvnitř, ale i venku, lze využít rozměry volejbalového hřiště, kde trojková území tvoří neutrální zónu a tím i vzdálenost mezi oběma herními plochami. V případě hraní uvnitř na hladkém povrchu, kde disk po podlaze klouže a je složité, aby disk v území zastavil, je možné toto pravidlo nepoužívat (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 26

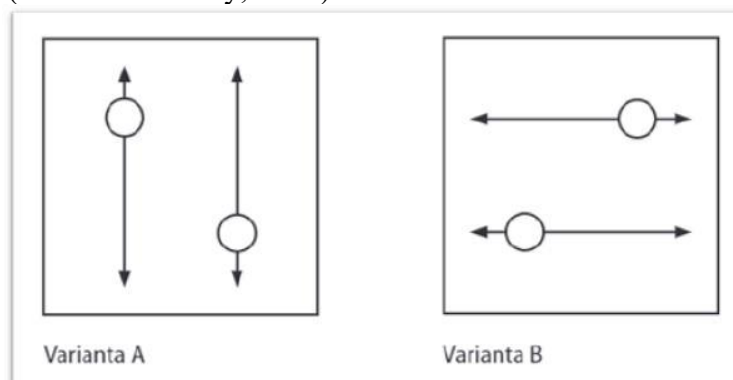
*Hrací plocha pro Double Disc Court na volejbalovém hřišti (Filandr & Veselý, 2007)*



V zápasech jednotlivců musí každý hráč zvládnout bránit celé své území, což vyžaduje poměrně vysoké rychlostní a obratnostní schopnosti. Ve variantě dvojic je bránění o něco jednodušší a existují různé taktiky, jak území bránit. Nejzákladnější systém obrany je, kdy si hráči své území rozdělí na 2 poloviny. Každý z nich pak brání pouze svoji polovinu, tedy pravou a levou, resp. přední a zadní (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 27

*Bránění území (Filandr & Veselý, 2007)*

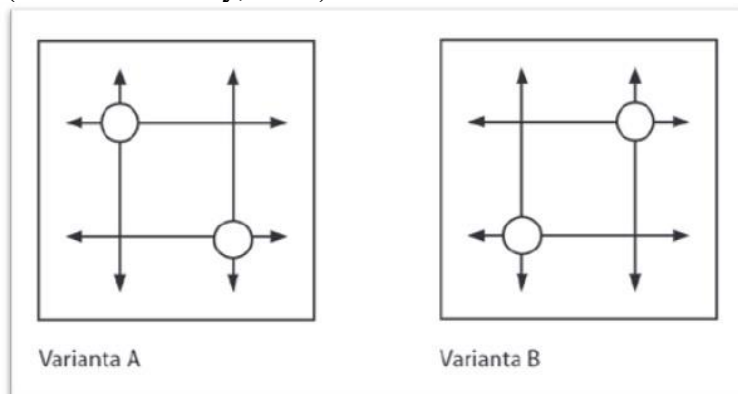


Lepší a častěji používaná je však taktika, kdy hráči na začátku každé roze hry stojí na úhlopříčce své herní plochy, jeden vpředu a druhý vzadu. Oba pak ze své pozice brání vpřed a do strany, resp. vzad a do strany. V této variantě je velice důležitá

komunikace, kterou by měl ze své pozice řídit hráč postavený vzadu, neboť má lepší přehled o dění v herním území (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 28

*Bránění území* (Filandr & Veselý, 2007)



Disky na DDC se mohou používat jakékoliv dva stejné, na kterých se oba hráči nebo oba týmy shodnou a zároveň jsou to disky, které vyhovují pravidlům WFDF. Konfigurace okraje disku musí mít hodnotu 75 nebo větší, což znamená, že nesmí být ostrý. Váha disku nesmí přesáhnout 6,7g/cm vnějšího obvodu a musí být ohebný. V případě, kdy se soupeři nedokážou dohodnout, jaké disky pro hru použijí, hraje se s oranžovými s hmotností okolo 110 g (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

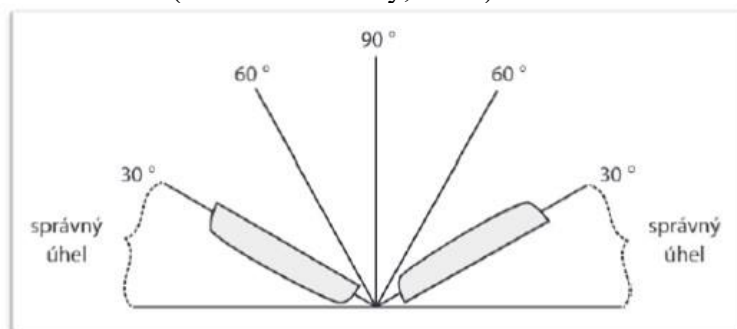
Před zahájením hry musí týmy provést tzv. předběžné kroky, což je losování o výběr ze 3 herních možností. Ten, kdo los vyhraje může si vybrat stranu, na které zápas začne, který tým bude zahajovat zápas (odpočítávat) nebo který tým oznámí svého podávajícího hráče. Poté hra začíná současným podáním (vyhozením disků) obou týmů/hráčů, které se provede po odpočítání. Odpočítává nepodávající hráč zahajovacího týmu a to pokyny „připraveni, tři, dva, hod“. Na podání se hráči v obou týmech střídají po jednotlivých bodech a v každé následující výměně je zahajovacím týmem ten, který v předešlé výměně získal bod. Týmy si též střídají herní území – strany – a to vždy, když se součet bodů obou týmů navýší o 5 bodů. Každý tým má v každém hraném setu nárok na jeden oddechový čas v délce 1 minuty (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

Házení disku musí být prováděno z pozice v hřišti, kdy hráč musí disk odhodit z místa pomyslného kruhu o průměru 1 m od místa, kde disk chytil. Pokud disk chytí a setrvačností pohybu se přiblíží k hrací ploše soupeře, musí se vrátit zpět na místo, kde disk zachytil. V případě, že disk chytí mimo hřiště, odhodová pozice v hřišti bude

nejbližší možné místo v hrací ploše. Odhod disků může být prováděn jakýmkoliv způsobem, avšak úhel přistání disku do soupeřova území musí být menší než  $30^\circ$  od horizontální roviny (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

### **Obrázek 29**

*Správný úhel přistání disku (Filandr & Veselý, 2007)*



Co se chytání tyče, hráči mohou disk chytat jakýmkoliv způsobem jednou či oběma rukama. Hráč může chytit i disk, který je tečován jeho spoluhráčem a disk může být chycen oběma spoluhráči současně. V takové situaci ho pak hází kterýkoliv z nich. Existuje však pravidlo o dvojitým dotyku, což znamená, že 1 hráč, ale ani tým, se nesmí v jeden okamžik dotýkat obou disků současně. Jako obranu proti tomuto přestupku lze využít tzv. nadhození, což je nechycení disku při prvním kontaktu s ním, nýbrž nadražení nad sebe. Během toho je chycen druhý disk, okamžitě odhozen a až poté je chycen disk první. Během hry může také dojít k útočnému faulu, jestliže je hráč, který se zrovna chystá hodit disk, trefen rychle letícím druhým diskem do oblasti od kolen výš. V tomto momentě může bránící tým zvolat „útočný faul“ a poté se situace rozehrává znovu (Filandr, 2002; Filandr & Veselý, 2007).

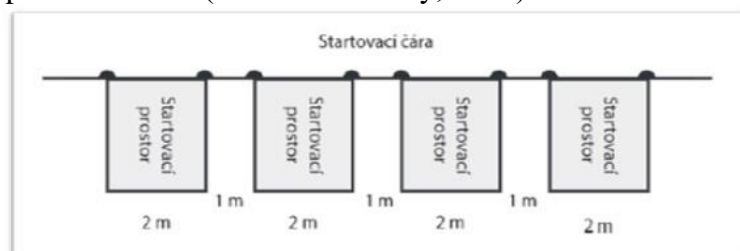
#### **2.4.7 Discathlon**

Discathlon je sport, ve kterém je spojeno házení disku a běhání v přírodě. Jedná se o individuální disciplínu, kdy má závodník za úkol proběhnou vyznačenou trať za co nejkratší časový úsek, a přitom házet disk kolem nebo skrz připravené překážky. Trať může být různě dlouhá, nejčastěji však v rozmezí 200 m až 1 km. Připravit ji lze prakticky kdekoli na hřišti, v lese nebo v parku, za pomoci přírodních nebo umělých překážek. Jako přírodní překážky se rozumí stromy či keře, jako umělé pak fotbalové branky, různé stojany nebo třeba kužely. Součástí každé závodní tratě musí být startovní a cílová čára. Do závodu společně startují 4 závodníci, takže startovní čára by měla být rozdělena na 4 díly o délce 2 m s rozestupy 1 m. Cílová čára je pak dlouhá 3-

5 m s omezením výšky. Další čáry, které mohou být součástí hřiště jsou čáry značící dvojitou povinnost, popř. test. Testovací čára je vyznačena na zemi nebo pouze krajními kužely, na které navazují čáry postranní. Ty jsou k hlavní čáře pod úhlem 120° směrem dozadu (Filandr, 2002).

### Obrázek 30

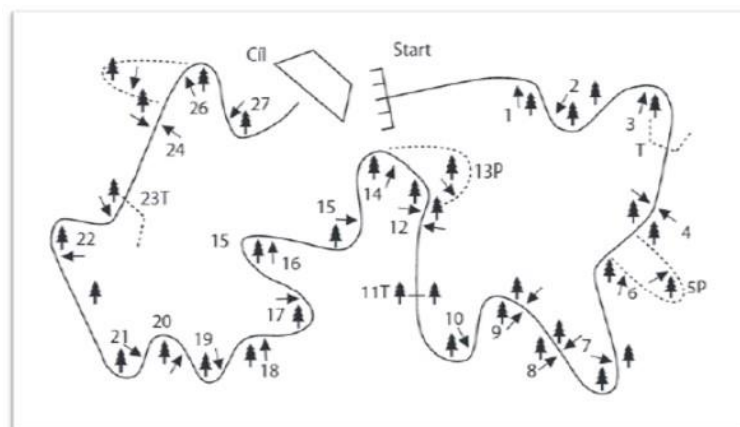
*Startovní čára pro Discathlon (Filandr & Veselý, 2007)*



Samotnou trať tvoří 20-30 přírodních či umělých překážek, které musí disk proletět nebo obletět. Závodník tyto překážky probíhat či obíhat nemusí. U každé tratě se dbá na to, aby byl vyvážený poměr pravých a levých zatáček, aby nebyli zvýhodněni hráči, kteří hází levou, resp. pravou rukou. Trať se připravují nebo staví tak, aby se v nich hráči mohli snadno pohybovat, to znamená hladký povrch, který má však více či méně prvků, které určují obtížnost samotného závodu (Filandr, 2002).

### Obrázek 31

*Trať na Discathlon (Filandr & Veselý, 2007)*



Do hry každý hráč nastupuje se 2-3 disky, kdy během hry používá 2, které střídá po jednotlivých hodech. Třetí disk má s sebou jako náhradní, pro případ ztráty nebo zahrání jednoho disku do autu a tím zamezení svojí diskvalifikace. Disky nemusí být stejné a mohou být jakéhokoliv typu, který je povolen pravidly WFDF. Z horní i dolní strany musí být řádně označeny pro větší přehlednost během hry. Hmotnost disků

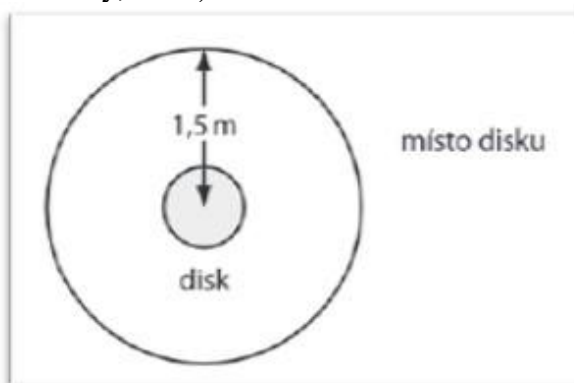
nesmí přesáhnout 6,7g/cm vnějšího obvodu a musí být dostatečně ohebné. Vztahuje se na ně též pravidlo ohledně jejich hrany, která nesmí být ostrá (Filandr, 2002).

Do závodu hráči startují ve čtyřčlenných skupinách v intervalu 4 minut mezi jednotlivými skupinami. Každý z nich do závodu startuje vyhozením prvního disku směrem k první překážce. Následně pokračuje druhým diskem z místa, kde jeho první disk zůstal ležet po dopadu a zastavení. Každému hráči se měří čas, během kterého stihne proběhnout celou trať od startovní až po cílovou čáru. Během závodu musí jeho disky obletět nebo proletět všemi vyznačenými povinnostmi. Pokud se tak nestane a hráč některou povinnost vynechá, následuje časová penalizace nebo diskvalifikace, v případě, že se vynechání prokáže jako úmyslné (Filandr, 2002).

Každý další hod, který hráč provádí, provádí z oblasti ležícího disku, která je v rozmezí 1,5m od středu klidně ležícího disku. Místo disku je určeno místem, kde disk samovolně zastavil nebo kde jej zastavil hráč po dopadu na zem. Před dopadem na zem, kdy disk letí ve vzduchu, ho hráč chytat nesmí, není-li to součástí povinnosti. Též může hráč chytit disk, pokud proletí oběma rovinami jednoduché povinnosti nebo jednou rovinnou dvojitě povinnosti, přičemž sám svým tělem tyto roviny neprotne. Po zachycení disku může udělat pouze 3 kroky, poté musí disk položit na zem a z této oblasti ležícího disku házet druhý (Filandr, 2002).

### **Obrázek 32**

*Místo disku* (Filandr & Veselý, 2007)



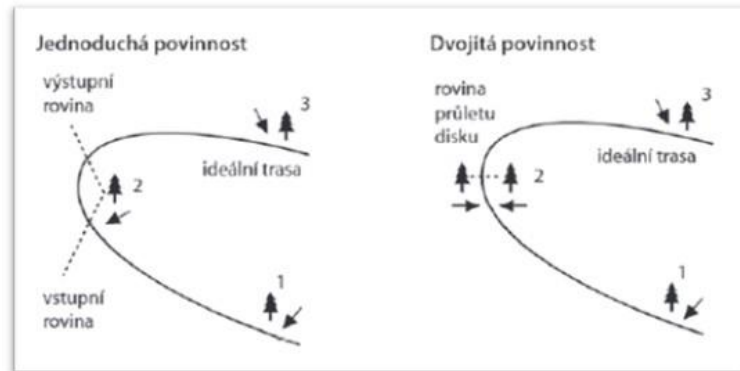
Součástí hry jsou tzv. povinnosti. Ty mohou být jednoduché či dvojitě a jsou to překážky, které na trati určují, kudy musí závodní disk proletět. V rámci jednoduché povinnosti musí disk obletět překážku ze strany, kam ukazuje šipka a musí proletět 2 vertikálními rovinami, které vychází z vyznačené překážky. Tyto roviny jsou nejčastěji kolmé na linii dráhy, kterou by měl disk letět v ideálním případě, a to od předešlé



povinnosti, resp. k povinnosti následující. Pokud se jedná o povinnosti dvojitou, pak musí disk proletět pouze 1 vertikální rovinou, která je mezi 2 překážkami, např. stromy. Ta může být navíc vymezena i výškově, kdy disk musí letět skrz vyznačené okno. Pokud se hráči nepodaří trefit kteroukoliv povinnosti správným směrem a disk proletí ve směru opačném, není za to žádný trest a hráč pokračuje dále ve hře (Filandr, 2002).

### Obrázek 33

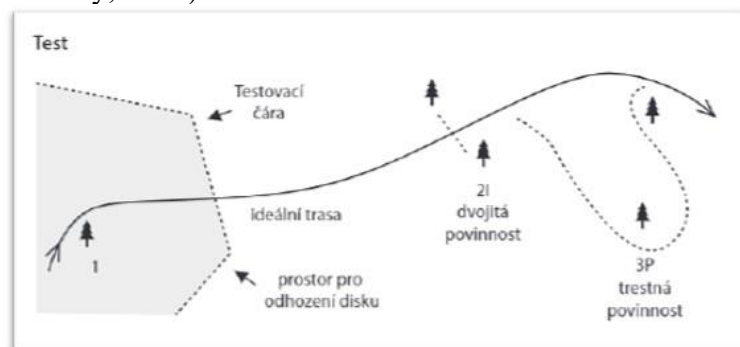
*Jednoduchá a dvojitá povinnost (Filandr & Veselý, 2007)*



Dalším prvkem, se kterým se závodníci mohou setkat je test. Aby byl test splněn, musí být hráč i jeho ležící disk za testovací čarou, odkud se musí následně jedním hodem trefit do další povinnosti, která je dvojitá. Pokud mine nebo se rozhodne, že test absolvovat nechce, musí i tak danou dvojitou povinností svůj disk prohodit a jako trest musí absolvovat jednoduchou trestnou povinnost, která je v těsné blízkosti za testem. Kdo svůj disk zvládne jedním pokusem prohodit, pokračuje automaticky dál v závodu (Filandr, 2002).

### Obrázek 34

*Test (Filandr & Veselý, 2007)*



#### 2.4.8 Individuální disciplíny

Individuální disciplíny jsou hry, které u hráčů prověří jejich schopnosti a dovednosti napříč všemi odvětvími frisbee. Zahrnují se mezi ně soutěže v hodech do dálky, v hodech na přesnost a hody s co nejdelší dobou letu disku. Velmi důležité pro

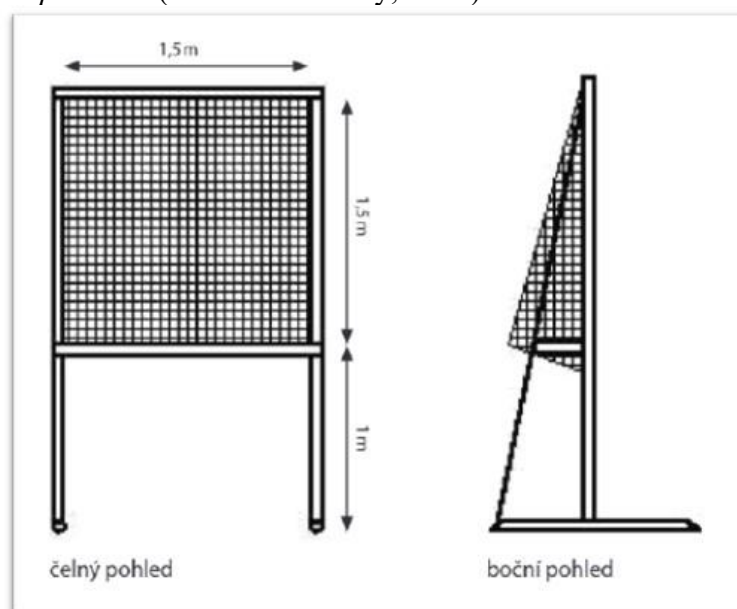
všechny tyto disciplíny jsou techniky hodů, neboť je zapotřebí používat různě zatočené hody a hody s velkou rotací disku, díky čemuž déle plachtí vzduchem. U některých disciplín se disk musí i chytit, proto je také potřeba sledovat a správně vyhodnocovat povětrnostní vlivy. Pro všechny tyto soutěže je zapotřebí poměrně velká plocha, kde se nenachází téměř žádné překážky, které by ztěžovaly hru, či ohrožovaly bezpečnost hráčů. Nejlepší je rovný a upravený travnatý povrch. Pokud jsou však na hřišti přece jen jakékoliv překážky, např. stromy nebo prostory pro diváky, jsou jeho součástí a v případě trefení nelze hod opakovat. Disky se pro tyto disciplíny mohou používat jakékoliv, které splňují pravidla WFDF, nemají ostrou hranu, jejich hmotnost nepřesahuje 6,7 g/cm vnějšího obvodu a jsou dostatečně ohebné (Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023).

### **Hod na přesnost**

První disciplínou řazenou mezi individuální je hod na přesnost. Hází se ze 7 odhodových míst – met, které jsou v různých úhlech a vzdálenostech od terče. Terč, na který se hází je čtvercová branka o rozměrech 1,5x1,5 m, 1 m nad zemí. Terč musí stát sám o sobě a jeho konstrukce je tvořena z pevného materiálu (Filandr & Veselý, 2007).

### **Obrázek 35**

*Terč pro hody na přesnost (Filandr & Veselý, 2007)*

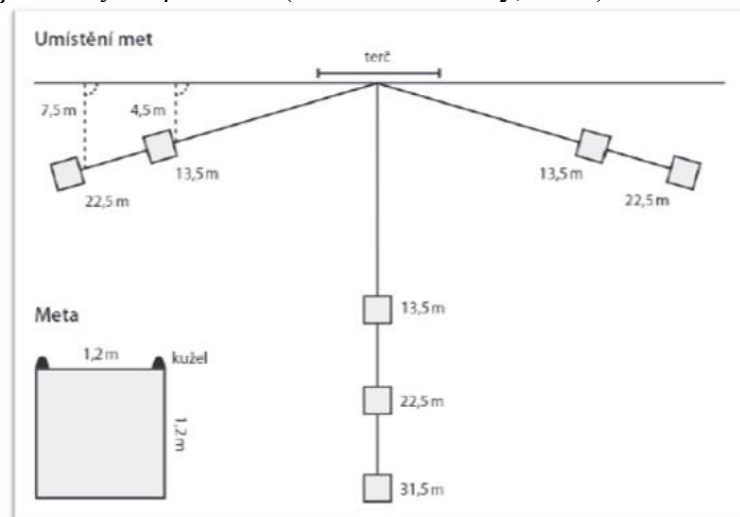


Hřiště se skládá ze 7 met, které jsou čtvercového tvaru o délce hrany 1,2 m a přední rohy jsou vyznačeny nízkými ohebnými kužely. 3 mety jsou umístěny přímo proti terči ve vzdálenostech 13,5 m, 22,5 m a 31,5 m. Další 2 jsou umístěny vlevo od

terče a 2 vpravo od terče ve vzdálenostech 13,5 m a 22,5 m. Ty jsou k terči pod takovým úhlem, kdy spojnice mezi prostředkem přední hrany mety a čarou, která protíná rovinu terče, je dlouhá 4,5 m, resp. 7,5 m. Pořadí, ve kterém bude hráč z jednotlivých met házet si určuje každý sám a z každé mety hází 4x. Hráč má pro hru připravené 4 disky se kterými hraje, plus může mít jeden náhradní pro případ poškození některého z nich. Za každý dobře hozený disk, který proletí terčem získá 1bod, takže celkem může hráč získat 28 bodů. Na všech 28 hodů má hráč 7 minut. Během odhodů musí hráč stát oběma nohama v prostoru mety a nesmí z ní vykročit ven, dokud disk neodhodí. Jakmile disk pustí z ruky, setrvačností svého pohybu z ní vykročit může (Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 36

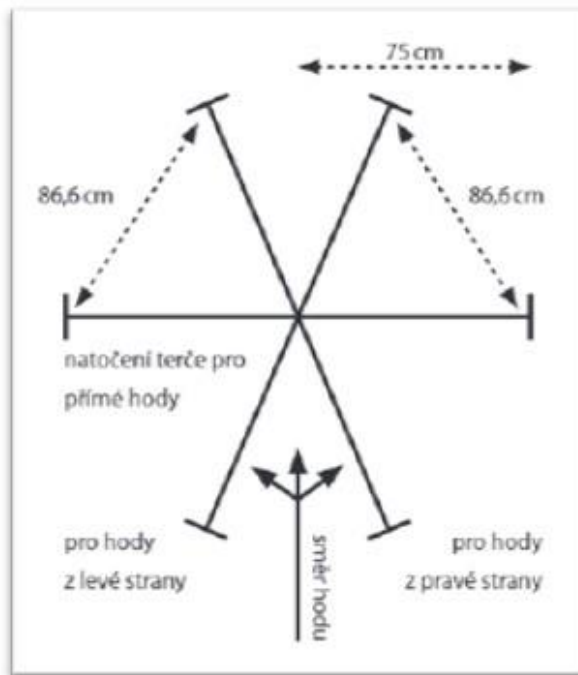
*Schéma hřiště pro hody na přesnost (Filandr & Veselý, 2007)*



Pokud není k dispozici dostatečně velká plocha, na které by šlo rozmístit 7 odhodových met, lze pro tuto disciplínu využít alternativní hřiště s pohyblivým terčem. V takovém případě stačí pouze 3 odhodové mety ve vzdálenostech 13,5 m, 22,5 m a 31,5 m, přičemž terč se na svém místě otáčí pro vytvoření potřebného úhlu pro hody z levé, resp. pravé strany (Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 37

Schéma otáčení pohyblivého terče pro alternativní hřiště (Filandr & Veselý, 2007)

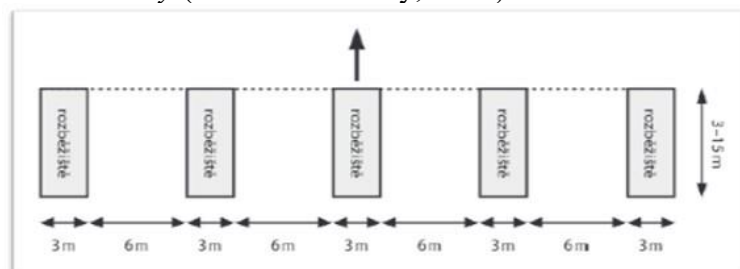


### Hod do dálky

Druhou individuální disciplínou je hod do dálky, kdy se hráči snaží 1 hodem dosáhnout co nejdelší vzdálenosti. Hraje se na hřišti, které musí být dostatečně velké a dlouhé, aby stačilo na celý let disku. Zároveň se hřiště situuje tak, aby se disky házeli po směru větru a nebyly ovlivňovány protivětre. Hráči hází z tzv. rozběžiště, které je vyznačené čarami. Jeho přední hrana neboli odhodová čára měří 3 m a dlouhá je 3-15 m. Těchto míst pro odhod je vedle sebe vyznačených 5 s minimálními rozestupy 6 m. Přední rohy rozběžiště jsou též označeny malými kužely z měkkého materiálu (Filandr & Veselý, 2007).

### Obrázek 38

Rozběžiště pro hod do dálky (Filandr & Veselý, 2007)



V každém kole společně soutěží 5 hráčů, kdy každý má u sebe 5 disků, a tudíž má na provedení nejdelšího hodu 5 pokusů. Těchto 5 disků musí stihnout odhodit v časovém limitu 2,5 minuty. Disk, který hráč nestihne do skončení časového limitu

odhodit, se nepočítá. Při odhodu nesmí hráč překročit odhodovou čáru, dokud z ruky nevy pustí disk. Následně po odhození může setrvačností svého pohybu čáru překročit. Hozená vzdálenost se měří od středu odhodové čáry ke středu ležícího disku. Pokud nastane situace, kdy letící disk zasáhne jakýkoliv člověk nebo zvíře, může si hráč zvolit jednu ze dvou možností a sice měření vzdálenosti v místě dotyku anebo opakování hodu (Filandr & Veselý, 2007).

### ***MTA – Maximum Time Aloft***

Maximální doba ve vzduchu neboli MTA (z anglického Maximum Time Aloft) je disciplína, ve které se hráč snaží hodit disk do vzduchu tak, aby tam plachtil co nejdéle a následně se ho pokouší chytit. K tomu je zapotřebí velké herní pole, které by mělo být rovné a upravené, aby bylo bezpečné pro pohyb hráčů, kteří během chytání koukají na disk a ne na zem. Disk se v této disciplíně záměrně hází co nejvíce proti směru větru, který disk nadnáší a díky tomu vydrží ve vzduchu déle. Každý hráč má ke hře připraven 1 disk a během 1 hracího kola má 5 pokusů. Pro rychlejší průběh soutěží vždy společně hraje 5 hráčů, kteří se po jednotlivých hodech střídají. Cílem hry je, aby vyhozený disk zůstal ve vzduchu co nejdéle a následně ho hráč chytil. Chytat disk je povoleno pouze jednou rukou, ovšem před samotným chycením je možné kteroukoliv částí těla disk nadhodit a až poté ho chytit. Dle pravidel je dovolena i situace, kdy se disk v okamžiku chycení dotkne země, je však nutné, aby ho měl hráč plně pod kontrolou. Čas se pro větší přesnost měří na 3 stopkách zároveň a měří se od vypuštění disku z ruky hráče až do chvíle, kdy se ho hráč poprvé dotkne. Výsledný čas je průměr těchto 3 naměřených časů a každému hráči se počítá jeho nejlepší. Pokud hráč svůj disk nechytí, počítá se pokus za neúspěšný a čas se nepočítá. V případě, kdy se během letu disku dotkne jiný člověk než hráč, který ho vyhodil nebo zvíře, pokus se nepočítá a hráč má nárok na nový pokus. Pokud však k chycení zabránila trvalá překážka, která byla v místě už před vyhozením disku, na nový pokus nárok nemá (Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023).

### ***TRC – Throw, Run and Catch***

V disciplíně TRC (z anglického Throw, Run and Catch) neboli hod do dálky s chycením se hráči snaží z odhodového kruhu hodit disk co nejdál a zároveň ho co nejdál chytit. Odhodový kruh má průměr 4 m, na herním poli je minimálně 1, ale může být i více a umístěn může být naprosto kdekoliv. Pokud je pouze 1, měl by být umístěn uprostřed, aby si každý hráč mohl vybrat, kterým směrem bude házet s ohledem na

povětrnostní podmínky. Každý hráč má ke hře 1 disk, současně hraje 5 hráčů a ti se pravidelně střídají. Každý z nich má 5 pokusů a počítá se jim pouze ten nejlepší. Během hodů nesmí, před vypuštěním disku, vyšlápnout z kruhu ven. Jestliže tak učiní, pokus je považován za neplatný a je hodnocen jako 0. Chytat disk může hráč pouze 1 rukou a před samotným chycením si ho může opakovaně nadhodit nad sebe. Vzdálenost se však měří od místa prvního kontaktu s diskem k nejbližší hraně odhodového kruhu (Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023).

### ***SCF – Self Caught Flight***

Poslední disciplínou je kombinace disciplín MTA a TRC. Hráči hází podle stejných pravidel, ovšem jeden hod je měřen na čas ve vzduchu i vzdálenost chycení současně. Čas, který je naměřený podle pravidel MTA (např. 15,2 s) se vynásobí koeficientem 5,5 a k tomuto číslu se přičte naměřená vzdálenost od místa hodů k místu chycení disku podle pravidel TRC (např. 56,3 m). Z toho vyplývá, že výsledná hodnota je pak 139,9 bodů  $[(15,2 * 5,5) + 56,3]$  (Filandr & Veselý, 2007; WFDF, 2023).

## **3 Metodika**

### **3.1 Cíl, úkoly a předmět práce**

#### **3.1.1 Cíl práce**

Cílem diplomové práce je zpracování systematiky frisbee sportů a metodiky nácviku vybraných z nich formou výukového DVD.

#### **3.1.2 Úkoly práce**

- Provést obsahovou analýzu dostupné odborné literatury zabývající se frisbee.
- Zpracovat obecnou systematiku jednotlivých frisbee sportů.
- Zpracovat metodiku nácviku Ultimate frisbee a Discgolfu.
- Zpracovat scénář pro výukové DVD.
- Vytvořit výukové DVD s metodikou nácviku Ultimate frisbee a Discgolfu.
- Stanovit závěr, zhodnotit naplnění cílů a doporučení do praxe.

#### **3.1.3 Předmět práce**

Předmětem práce je vytvoření výukového DVD pro učitele tělesné výchovy, vedoucí mládeže a trenéry ČAUF. Zpracovaný video materiál by měl sloužit jako základní návod ke hře Ultimate frisbee a Discgolf.

### **3.2 Použité metody práce**

Pro vytvoření teoretické části diplomové práce byla použita především metoda obsahové analýzy. V rámci ní byly sesbírány dostupné publikace a odborné články zabývající se tématem frisbee, z čehož bylo následně čerpáno pro získání velkého množství informací o jednotlivých sportech. Tyto informace byly rozebrány na jednotlivé části a analyzovány za účelem poznání důležitých detailů. Díky těmto podrobnostem bylo dále možné jednotlivé sporty s létajícím diskem zkoumat do větší hloubky (Ochrana, 2019; Štumbauer, 1990).

Na obsahovou analýzu bylo navázáno obsahovou syntézou, kdy bylo v syntetické části provedeno spojení získaných poznatků o Ultimate frisbee a Discgolfu. V této části práce se naplno využily informace získané analýzou, díky čemuž vznikl podrobný popis důležitých částí obou sportů (Ochrana, 2019; Štumbauer, 1990).

Při vytváření výukového DVD byly použity metody názorně-demonstrační. Metodou předvádění a práce s obrazem byly nejprve všechny herní pohyby předvedeny a následnou slovní instrukcemi podrobně vysvětleny. Následně mohla být

použita metoda kinematografická, díky které se získalo velké množství fotografií doplňujících práci, ale především video materiál do výukového DVD. Tato metoda je ve sportovním prostředí velmi často využívána, neboť hráči i trenéři všech sportovních odvětví díky ní získávají detailní pohled na techniku svého pohybu či metodiku nácviku herní strategie. Princip této metody je založen na zaznamenávání pohybu, který je následně rozfázován po jednotlivých obrazech v kinogramu (Janura & Zahálka, 2004; Najvar et al., 2011).



## 4 Syntetická část práce

### 4.1 Technika chytání ve hře Ultimate frisbee

Každý hráč, který chce hrát Ultimate frisbee musí bezpodmínečně umět chytat. Tato dovednost je důležitá pro získání bodů, kdy je potřeba chytit disk v koncové zóně, ale také v průběhu hry, aby se útočící družstvo mohlo pohybovat po hřišti a o disk nepřišlo, kvůli nezachycení přihrávky. Chytání je povoleno do jedné či obou rukou, lepší a bezpečnější je však chytání obouruč, neboť má hráč nad diskem větší kontrolu a hrozí tak menší riziko nechycení, což je nazýváno „turnover“ nebo také „drop“. Nejpoužívanější způsoby chytání jsou tzv. „na čápa“ a „na kraba“. Všechny způsoby chytání je nutné zvládat v klidu na místě, ale především v plném běhu, popř. výskoku. Pokud hráč chytá disk v běhu nebo ve výskoku, pak může udělat několik kroků, než zcela zastaví. Zastavit musí po jeho zachycení co nejdříve, není však určeno, kolik kroků může s chyceným diskem udělat. Vždy záleží na rychlosti běhu a setrvačnosti pohybu hráče. V průběhu zastavování, po zachycení disku, se může stát, že se hráč dostane mimo hřiště za postranní čáru. V takovém případě se po zastavení vrátí právě na tuto čáru do místa, kde ze hřiště vyběhnul a následně rozehrává z tohoto místa. Po každém zachycení, vyjma chycení v koncové zóně, čímž získá bod, může hráč disk držet maximálně 10 vteřin, během kterých musí disk znovu přihrát jinému spoluhráči. Tento limit hlasitě odpočítává bránící hráč, tzv. marker, a pokud útočník nestihne do napočítání limitu odhodit, marker zvolá heslo „stall out“ nebo „stalling“ (zdržování) (Filandr & Veselý, 2007; Kačer, 2010; Melichar et al., 2016; Táborský, 2004).

#### ***Chytání na čápa***

Nejvíce využívanou technikou chytání je tzv. „na čápa“, neboť je to technika jednoduchá a zároveň velmi bezpečná, u které téměř nehrozí nechycení. Využívá se u většiny chytaných hodů, pokud disk letí vodorovně ve výšce mezi kolena a hlavou hráče. Provádí se oběma rukama, kdy se disk chytá mezi dlaně obou rukou. Jedna ruka je zespodu disku a druhá shora. Ruce by během chytání měly být pokrčené a uvolněné, aby při chycení lépe tlumily rychlost a rotaci disku. Je však možné využít i možnost s nataženými rukama v případě, kdy je disk chytán ve větší výšce, těsně u země nebo dál od těla. V těchto případech je též velmi žádoucí, aby si hráč při chytání povyskočil nebo naopak snížil své těžiště co nejniž zvládne. I když hráč chytá disk jakkoliv vysoko nebo nízko, měl by se snažit dostat své tělo za ruce do dráhy jeho letu. To proto, kdyby

mu disk proletěl mezi rukama, aby se zastavil právě o tělo a tím zvýšil šanci na zachycení (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 39**

*Chytání disku na čápa (zdroj vlastní)*



### **Chytání na kraba obouruč**

Druhý nejpoužívanější způsob chytání je za okraj disku neboli „na kraba“. Tento způsob se též provádí oběma rukama, jen se disk nechytá mezi dlaně, ale mezi samotné prsty rukou. To pak vypadá tak, že palce obou rukou jsou na jedné straně disku a zbylé prsty na straně druhé. Existují 2 možnosti, a sice spodní a horní chycení. U spodního, kdy disk chytáme v úrovni hrudníku a níž, máme palce na horní ploše disku a ostatní prsty zespodu pod ním. V opačném případě, kdy je disk chytán od hrudníku výš nebo dokonce nad hlavou hráče, jsou palce na spodní ploše disku a zbylé prsty shora (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 40**

*Chytání disku na kraba obouruč (zdroj vlastní)*



### ***Chytání na kraba jednoruč***

Během chytání může nastat situace, kdy není možné chytit disk do obou rukou. V takovém případě se pak používá chytání jednoruč. To nejčastěji nastává, pokud hráč chytá disk hodně vysoko tak, že si pro něj musí vyskočit, hodně nízko, téměř u země nebo v případech, kdy disk neletí přímo na něj, ale dál od jeho těla, kam by oběma rukama nedosáhl. Tento způsob chytání není tak jednoduchý a bezpečný jako ty předešlé, proto se doporučuje využívat ho opravdu pouze v případech, kam není možné dosáhnout oběma rukama. Provedení chytu je totožné jako u chytání obouruč, tedy palec ruky na jedné ploše disku a ostatní prsty na té druhé. Od hrudníku výš je palec na spodní ploše a ostatní prsty shora, od hrudníku níže pak na horní a zbylé prsty zesponu. Úskalí této techniky je též rotace disku, na kterou musí chytající hráč dávat zvýšený pozor. Pokud totiž disk chytá jednou rukou, ale ze špatné strany, dost často se stane, že se mu disk z dlaně vytočí ven a on přihrávku nezachytí (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 41**

*Chytání disku na kraba jednoruč (zdroj vlastní)*



## **4.2 Technika házení ve hře Ultimate frisbee**

Dovednost, kterou též musí každý hráč Ultimate frisbee umět je házení. Existují různé typy hodů, avšak ty nejzákladnější jsou backhand a forehand, ze kterých následně vycházejí i všechny další. Jelikož je ve hře Ultimate frisbee zakázaný pohyb s diskem, tak jsou všechny hody prováděny z místa, maximálně z jednoho úkroku stranou. Tento úkrok, resp. výpad se nazývá pivotování a znamená, že se hráč může při držení disku pohybovat kolem své stojné nohy, jež je pořád na jednom místě. Druhou nohou se může pohybovat kterýmkoliv směrem do stran, dopředu i dozadu a tím se uvolňovat od obránce, který ho brání. Ten hráč, který hází pravou rukou má stojnou nohu levou, levoruký hráč pak pravou (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

## **Backhand**

Backhand je nejjednodušší a nezákladnější hod, který lze v Ultimate frisbee využít. Hráči pomocí něj hází na dlouhé vzdálenosti současně s velkou přesností. Toho je docíleno díky snadnému, ale zároveň silnému úchopu disku. Ten vypadá tak, že palec přidržuje disk z horní strany směrem k jeho středu. Ostatní prsty jsou na disku zespodu a drží disk za jeho vnitřní hranu. V tomto úchopu jsou vlastně prsty zatnuté v pěst, díky čemuž je držení opravdu pevné. Zápěstí je však při držení i samotném odhodu naprosto uvolněné (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 42**

*Backhand – držení disku (zdroj vlastní)*



Hráč, který hází pravou rukou před samotným hodem pivotuje na levou stranu tak, že pravou nohou překračuje levou a tím se otáčí svým pravým bokem do směru, kam chce následně házet. Tímto pohybem a vytočením do strany hráči vzniká velký prostor pro nápřah a díky tomu je backhand vhodný pro dlouhé silové hody. V tomto postoji je důležité, aby měl hráč pokrčená kolena, snížené těžiště a tím větší stabilitu při nápřahu i odhodu. Váha hráče je přenesena na přední, tedy pravou nohu. Co je u backhandu, stejně jako u všech dalších hodů, důležité, je udělení dostatečné rotace disku. Toho hráč docílí tím, že při nápřahu „schová“ disk za své zápěstí, resp. ohne zápěstí směrem dozadu ke spodní straně předloktí a během samotného švihnutí ruky zápěstí co nejrychleji ohne na opačnou stranu předloktí, tedy hřbetní. V případě, kdy se disk tímto způsobem nepodaří dostatečně roztočit kolem jeho osy, bude se ve vzduchu kymáčet, nepoletí rovně a nedoletí tak daleko. Při nápřahu by měla být hráčova ruka držící disk u zadního, tedy levého boku a během odhodu by měla být vedena tak, aby jako první do směru hodu směřoval loket a postupně se celá ruka natahovala. Po vypuštění disku z ruky by měla ruka zůstat dlaní vzhůru ukazujíc do směru, kam chtěl hráč disk hodit. Disk je v průběhu nápřahu i odhodu zcela vodorovně, díky čemuž letí

po vypuštění rovně (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 43**

*Backhand – technika hodu (zdroj vlastní)*



Kromě rovných hodů se s diskem dají házet i hody zatočené, které neletí přímo na cíl, ale svojí dráhou letu zvládnou obletět překážku, např. obránce. Tento oblouk lze z backhandové strany hodit dvěma způsoby, každým jinou stranou. Prvním z nich je tzv. around neboli banán, jak tomuto hodu říkají čeští hráči. Pokud chce hráč tento hod využít, pak je jeho pivotování, náprah i odhod téměř stejný jako při klasickém rovném hodu, jen se změní úhel náklonu disku (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 44**

*Backhand around – technika hodu (zdroj vlastní)*



Tento náklon je proveden tak, že je hrana disku, která je dál od těla hráče, zvednutá výš než hrana, kterou drží v ruce. Díky tomu disk po vypuštění z ruky neletí rovně, ale stoupá vzhůru směrem vlevo a postupně klesá dolů a zatáčí doprava. Proto je také důležité neházet disk přímo na cíl, kam má doletět, ale více doleva z pohledu házejícího hráče (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

#### **Obrázek 45**

*Backhand around – dráha letu disku (Melichar et al., 2016)*



Druhým způsobem, jak může hráč hodit disk obloukem je tzv. inside neboli podhoz. Tento způsob se využívá v případě, kdy je potřeba hodit spodem od země, např. pod rukama bránícího hráče nebo když chce hráč hodit disk, který se bude stáčet směrem k chytajícímu spoluhráči a tím pro něj bude snadnější jeho zachycení. Technika hodu je víceméně totožná s rovným backhandovým hodem, jen musí hráč více snížit své těžiště, aby dostal disk více k zemi. Současně s tím musí disk ve své ruce odklonit od sebe, aby vzdálenější hrana disku byla niž než ta, kterou drží v ruce (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

#### **Obrázek 46**

*Backhand inside – technika hodu (zdroj vlastní)*



Dráha letu disku, po takto provedeném hodu, je stoupající směrem vzhůru a doprava, kdy se následně stáčí směrem doleva. Během letu se disk postupně srovnává do vodorovné pozice, což je výhodou především při jeho chytání. Stejně jako při banánu je nutné na dráhu letu pamatovat a při odhodu mířit více doprava od zamýšleného cíle doletu (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

#### **Obrázek 47**

*Backhand inside – dráha letu disku (Melichar et al., 2016)*



#### **Forehand**

Druhým typem hodu a současně druhý způsob držení disku je forehand. Ten je oproti backhandu o trochu složitější na naučení, avšak důležitý je stejně, ne-li více, neboť z forehandového držení následně vyplývají všechny další typy hodů. Při držení na forehand je palec na horní ploše disku směřující k jeho středu. Na spodní straně jsou za vnitřní hranu opřeny ukazovák a prostředník, které skrze disk tlačí proti palci. Tyto dva prsty jsou ideálně natažené, ale mohou být i lehce pokrčené. Ukazovák na spodní straně může též směřovat ke středu disku, čímž hráč získá lepší stabilitu při držení, avšak mírně si tím omezuje předávání rotace disku při odhodu. Zbylé dva prsty, prsteník a malíček, jsou opřeny o hranu disku z jeho vnější strany, popř. skrčeny v pěst (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 48

*Forehand – držení disku (zdroj vlastní)*



Při odhodu z forehandové strany se opět využívá pivotování, díky němuž si hráč může udělat úkrok do strany. Pravák stojí na levé pivotovací noze a pravou nohou ukročí vpravo. Přitom na tuto nohu přenesou váhu a nohu pokrčí, čímž sníží těžiště pro lepší stabilitu při odhodu. Samotný odhod forehandu je velmi rychlý, neboť se hází téměř bez nápřahu, pouze švihnutím zápěstí, podobně jako bičem. Velmi důležitá je práce zápěstí a prstů, které dohromady vytvářejí pohyb, díky kterému disk dostává potřebnou rotaci, aby letěl rovně a ve vzduchu se neklepal. Nápřah začíná z pozice upažení dolů, kdy je ruka hráče pokrčena v lokti a disk je díky tomu ve výšce pasu. Dále hráč ohne zápěstí směrem vzad a současně dozadu natahuje paži. Tu následuje předloktí a ruka s diskem. Ve chvíli odhodu se dopředu dostává loket, který je následován předloktím až do natažení celé ruky. Na konci odhodu, těsně před vypuštěním disku hráč švihne zápěstím, které ohne směrem vpřed a největší impulz k rotaci dodá disku prostředník zachycený za jeho vnitřní hranu. Ruka, po vypuštění disku, zůstává natažená vpřed do směru, kam chce hráč hodit a je otočená dlaní vzhůru. Při nápřahu i odhodu by měl být disk zcela vodorovně nebo lehce odkloněn od ruky směrem dolů (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).



### Obrázek 49

*Forehand – technika hodu (zdroj vlastní)*



Stejně jako z backhandu, tak i z forehandu můžou hráči házet zatočené hody. Též se jedná o around – banán a inside – podhoz. Při použití banánu musí hráč při nápřahu i samotném odhodu naklonit disk směrem k sobě, tedy vzdálenější hranou disku výš. Mimo to, že má hráč celou ruku i disk o něco výše, je postoj i celý pohyb při odhodu totožný jako u rovného forehandu. Tedy úkrok vpravo, snížení těžiště, mírný nápřah zápěstí a předloktí vzad a rychlý svižný odhod zakončený ohnutím zápěstí pro zvýšení rotace disku (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 50

*Forehand around – technika hodu (zdroj vlastní)*



Při odhodu je nutné mířit více doprava, než se nachází zamýšlený cíl, neboť disk bude po úvodním stoupání klesat směrem doleva z pohledu házejícího hráče. Tento hod je vhodný pro přehození bránícího markera, protože je velmi rychlý a také přesný (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 51**

*Forehand around – dráha letu disku* (Melichar et al., 2016)



Posledním možným hodem do oblouku je inside z forehandové strany. Při nápřahu je potřeba, aby házející hráč snížil těžiště více než při klasickém rovném forehandu a disk odklonil směrem od sebe, vzdálenější hranou disku dolů. Kromě rozdílného náklonu disku je technika provedení hodu totožná s běžným forehandem (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 52**

*Forehand inside – technika hodu* (zdroj vlastní)



Stejně jako u všech třech předešlých oblouků, i v tomto případě bude disk nejprve stoupat a následně klesat. Hráč hází disk ze svojí pravé strany, ten však poletí vzhůru doleva, poté se ve vzduchu v průběhu letu začne srovnávat a klesat směrem

doprava (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### **Obrázek 53**

*Forehand inside – dráha letu disku (Melichar et al., 2016)*



### **Overhead**

Kromě klasických hodů z forehandové nebo backhandové strany existují i hody další. Jedním z nich je tzv. overhead (v češtině používaný název kladivo), který při provedení hráčem připomíná hod míčkem. To proto, že se celý průběh hodu odehrává nad hlavou, resp. vychází zpoza hlavy a končí nataženou rukou před hlavou hráče. Držení je pro tento typ hodu shodný jako při forehandu, tedy palec na horní straně disku, ukazovák a prostředník opřeny o vnitřní hranu disku a zbylé dva prsty buď opřené o hranu disku z vnějšku nebo zabalené do dlaně. Během hodu je hráč natočen čelem do směru, kam chce házet a hod může provést z místa bez jakéhokoliv úkroku, což je velmi rychlé, nebo s nakročením pravé nohy (pokud je hráč pravák) vzad a následným vyšlápnutím vpřed. Variantu s nakročením využije v případě, kdy chce disk hodit do větší vzdálenosti. Nápřah pro overhead vypadá tak, že hráč svoji ruku pokrčí vzpažmo zevnitř a tím napřáhne ruku s diskem za hlavu. V této fázi je disk otočený dnem vzhůru, jak i následně poletí. Když má hráč ruku napřaženou za hlavou, ohne zápěstí směrem vzad ke hřbetu ruky a poté hází. V průběhu odhodu švihne celou rukou až do natažení a celý pohyb je zakončený ohnutím zápěstí s předáním rotace disku pomocí prstů, stejně jako u forehandu. Disk z ruky vypouští pod úhlem cca 45°, který poté letí obloukem, kdy nejprve stoupá vzhůru směrem doleva a postupně se stáčí dolů doprava. Vzhledem k tomu, že letí dnem vzhůru, nepůsobí na něj taková vztlaková

síla, jako když letí normálně, a proto klesá o něco rychleji. S měnícím se úhlem vypuštění disku lze tento oblouk dráhy letu měnit. Čím více hráč disk při odhodu nakloní do vodorovné polohy, tím větší letový oblouk bude (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

#### **Obrázek 54**

*Overhead – technika hodu (zdroj vlastní)*



#### **Sekera**

Další hod, který hráč též hází vrchem od svojí hlavy se nazývá sekera. Disk ve vzduchu taktéž letí obloukem, avšak oproti overheadu opačnou stranou. Po vypuštění z ruky rychle stoupá vzhůru, letí doprava od házejícího hráče a poté se začne stáčet směrem doleva a velmi rychle klesat, neboť se v průběhu letu nepřetočí do vodorovné polohy a padá dolů hranou napřed. Důsledkem toho, že disk celou dobu letí takto ve svislé poloze, je velmi náchylný na povětrnostní vlivy, a proto je těžké sekeru hodit přesně na cíl. I tak je to ale hod, který se ve hře často využívá, protože je dobrý na rychlé přehrání obránce vrchem, i když jeho chycení je oproti jiným hodům složitější. Držení disku je opět totožné s forehandovým a náprah vypadá podobně jako při kladivu. Rozdílný je pouze v tom, že hráč svojí házející ruku s diskem nenapřahuje za hlavu, kdy disk drží otočený dnem vzhůru, ale na stranu vedle hlavy. Disk přitom drží odkloněný od pomyslné svislice směrem od sebe dnem dolů. V této pozici ohne zápěstí dozadu ke hřbetu předloktí a následně disk rychlým švihnutím vpřed odhodí. Tento pohyb zakončí natažením ruky směrem dopředu, která zůstane ukazovat do směru hodu. I u sekery platí, že oblouková dráha letu disku lze zvětšovat či zmenšovat díky náklonu disku při odhodu (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

## Obrázek 55

*Sekera – technika hodu (zdroj vlastní)*



### **Scoober**

Třetím hodem, který se hází vrchem přes obránce je tzv. scoober. Velmi zjednodušeně by se dalo říct, že je to hod kombinující forehand a backhand, neboť vychází z backhandového postoje a forehandového držení disku. Hráč, který chce tento hod využít, a hází pravou rukou, pivotuje pravou nohou křížem přes levou, čímž se vytočí svým pravým bokem do směru, kam chce házet. Disk v ruce drží stejně jako na forehand, ovšem otočený dnem vzhůru. Současně s pivotováním napřáhne házející ruku vzad, přičemž disk má nad úrovní ramen vedle hlavy a zápěstí při nápřahu ohne směrem dozadu. Při samotné odhodu přenáší váhu na přední nohu, rukou švihá směrem dopředu mírně povýš, a přitom co nejrychleji ohne zápěstí směrem vpřed, aby disku dodal potřebnou rotaci. Disk během letu neletí přímo na cíl, ale opisuje obloukovou dráhu, kdy nejprve letí mírně vlevo a poté se stáčí doprava. Po celou dobu letu je otočený dnem vzhůru. Ve hře se scoober využívá celkem často, ne však pro příliš dlouhé hody, protože je náročnější na provedení, stejně jako náchylný na silný vítr. Dobrý je však na krátké přihrávky a rychlé obehrání obránce (Filandr & Veselý, 2007; Melichar et al., 2016; Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 56

*Scoober – technika hodu (zdroj vlastní)*

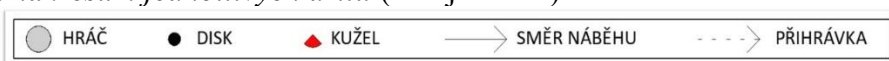


### 4.3 Průpravná herní cvičení pro hru Ultimate frisbee

Ultimate frisbee je velice dynamický sport, ve kterém je skloubeno házení a chytání disku společně s náběhy hráčů, kteří nejsou v jeho držení. Pro trénink takovýchto herních situací, sloužících během zápasu k uvolnění útočících hráčů od svých obránců, existují různá průpravná cvičení, kterým samotní hráči a trenéři neřeknou jinak než drily. Těchto drilů lze vymyslet nespočet a každý tým má nějaké svoje osvědčené, které při tréninku běžně používá. Pár těch nejzákladnějších je popsáno v následujících kapitolách.

### Obrázek 57

*Vysvětlivky k nákresům jednotlivých drilů (zdroj vlastní)*



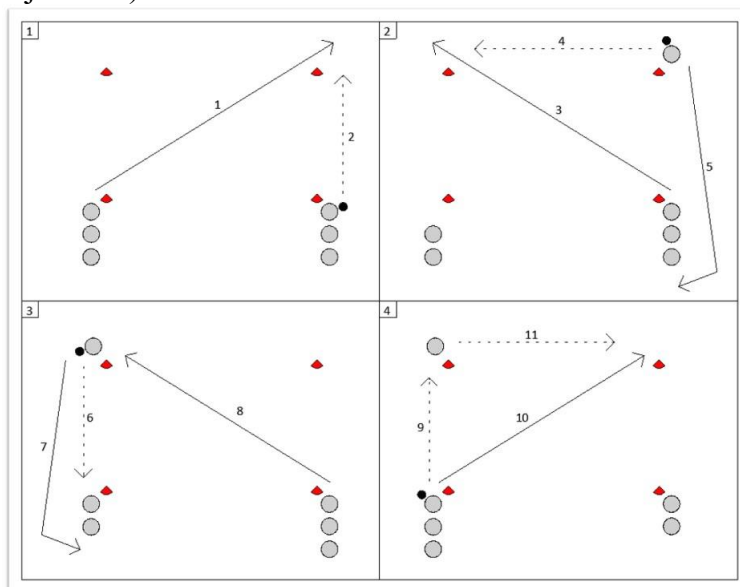
#### **Angel drill**

První dril, který propojuje házení, chytání a náběhy se nazývá Angel drill. Na hřišti jsou rozmístěny 4 kužely do tvaru čtverce či obdélníku, kdy na dvou rozích vedle sebe stojí zástupy hráčů. V jednom z těchto zástupů má první hráč disk a z této pozice celý dril začíná. Začíná tím, že ze zástupu, ve kterém není disk, vybíhá první hráč diagonálně ke kuželu (1) a při dobíhání k němu dostává přihrávku ze zástupu druhého (2). Po této přihrávce hráč, který ji házel, také vybíhá po uhlopříčce ke kuželu (3), kde též musí zachytit přihrávku (4). Hráč, který hodil tuto druhou přihrávku má po tomto hodu svoji část drilu hotovou a odbíhá se zařadit do zástupu, ze kterého na začátku nevybíhal (5). Celé jedno kolo je následně zakončeno přihrávkou do zástupu (6), do kterého se též hráč zařadí (7). Následující krok, kdy opět vybíhá hráč z vedlejšího zástupu po diagonále ke kuželu (8), je již shodný se začátkem cvičení a takto se celý dril

opakuje stále dokola. To znamená, že když je hráč po náběhu připravený u kužely, dostává z bližšího zástupu přihrávku (9), po níž házející hráč opět vybíhá křížem (10), aby další přihrávkou dostal disk (11), který následně hodí do zástupu, jež stojí u jednoho ze startovních kuželů (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 58

*Angel drill* (zdroj vlastní)



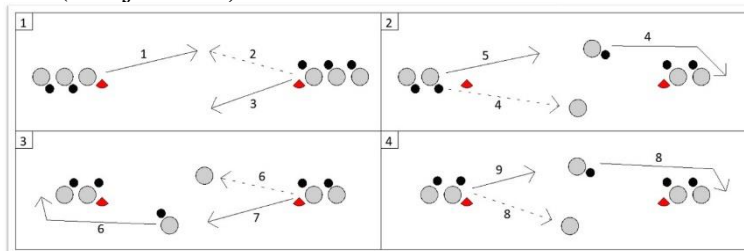
### **Náběhy proti sobě**

Náběhy proti sobě jsou dril, který hráči využívají především v případě, kdy se potřebují na začátku tréninku zahřát pomocí běhání a současně s tím se rozházet a rozchytat. Princip tohoto drilu je velmi snadný, neboť stačí postavit 2 kužely, resp. 2 zástupy hráčů proti sobě a může začít. Vzdálenost mezi těmito kužely může být jakkoliv veliká, záleží na úrovni hráčů a potřebách trenérů. Důležité proto toto cvičení je, aby měl každý hráč svůj disk, kromě prvního v jednom z obou zástupů. Dril začíná výběhem hráče bez disku směrem k protějšímu zástupu (1). Téměř současně s tímto náběhem musí přední hráč z druhého zástupu hodit přihrávku směrem k němu (2) a hned poté sám vyběhnout vpřed (3). První hráč se snaží přihrávku zachytit a když se mu to podaří, odchází i s diskem do protějšího zástupu, kam se zařadí (4). Zároveň s tím ale dril pokračuje i na druhé straně, kde opět letí přihrávka od hráče stojícího v zástupu proti hráči nabíhajícímu (4). Stejným systémem pak hráči přebíhají ze zástupu do zástupu pořád dokola (5, 6, 7, 8, 9). Celé cvičení je založeno hlavně na rychlých přihrávkách, které se hráči snaží házet co nejpřesněji, aby se daly zachytit. Avšak vzhledem k tomu, že po zachycení přihrávky hráči odbíhají do zástupu s diskem

v ruce, což je v průběhu hry zakázáno, není tento drill přípravou herní, ale spíše házečí a chytací (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 59

*Náběhy proti sobě* (zdroj vlastní)



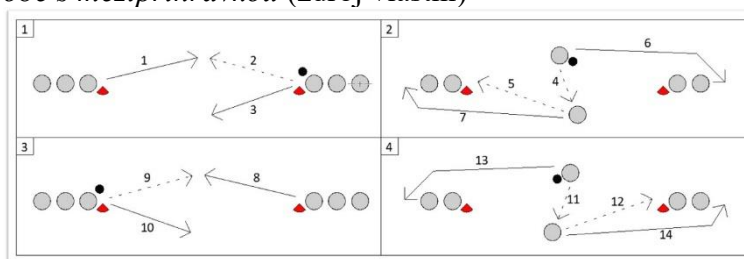
### ***Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou***

Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou jsou drill, ve kterém hráči taktéž vybíhají proti sobě a vyměňují si mezi sebou rychlé přihrávky. Oproti drilu předchozímu se však jedná o cvičení, které již lze využít i v samotné hře, neboť už hráči s diskem v ruce neběhají. Rozdíl od jednoduchých náběhů je především v mezipřihrávce, jež si nabíhající hráči předávají uprostřed hřiště, kde se míjejí. Díky tomu pro trénink stačí pouze 1 disk. Začátek drilu začíná vyběhnutím prvního hráče ze zástupu šikmo proti zástupu druhému (1). Okamžik poté hráč z druhého zástupu hází tomuto hráči disk (2) a sám vybíhá dopředu a do opačné strany (3), než je naběhnutý hráč z prvního zástupu. Po této přihrávce a náběhu druhého hráče se oba hráči míjí na prostředku vzdálenosti mezi oběma kužely. Jsou od sebe zhruba 1-2 m daleko, kdy hráč s diskem hodí přihrávku hráči druhému (4). Ihned po zachycení disku jej hráč hází zpět do prvního zástupu (5), během čehož již první hráč opouští hru a běží se zařadit do druhého zástupu, než ze kterého vybíhal (6). Po odhození této přihrávky též následuje zařazení hráče na konec zástupu (7) a v téměř stejné chvíli již vybíhá hráč ze zástupu na protější straně (8). Další průběh cvičení je stejný a opakuje se stále dokola. Nabíhající hráč dostává přihrávku od hráče stojícího u kuželu (9), který po jejím provedení sám vybíhá (10). V půlce, kde se oba hráči potkají si přihrávku vymění (11) a následně je disk znovu odhozen k hráči, který je připravený u kuželu (12). Současně s tím, resp. v návaznosti na to, oba hráči pokračují směrem vpřed a zařazují se do zástupů na protějších stranách, odkud nevybíhali (13, 14) (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).



## Obrázek 60

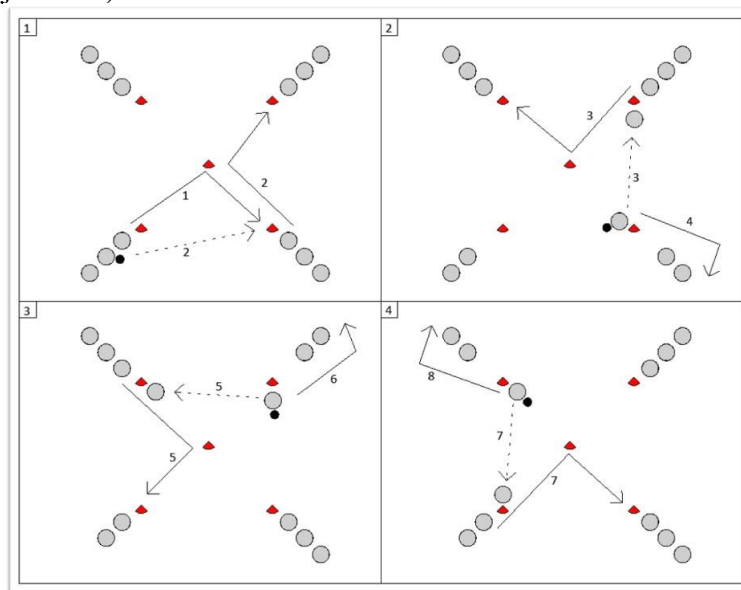
Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou (zdroj vlastní)



### Box drill

V průběhu drilu, jež se nazývá Box drill, se využívají náběhy hráčů se změnou směru a rychlých přihrávek. Hráč, který je aktivně ve hře si musí naběhnout, přijmout přihrávku a ihned poté disk hodit dál dalšímu nabíhajícímu hráči. Box drill dostal svůj název proto, protože se hraje na hřišti ve tvaru čtverce, který hráči svými náběhy, ale ještě více přihrávkami, kopírují. Čtverec je vyznačen čtyřmi kužely na jeho rozích a doplněn jedním kuželem v jeho středu. Na každém rohu stojí u kuželu zástup hráčů. Hraje se pouze s jedním diskem, který drží druhý hráč v jednom ze zástupů. Právě z tohoto zástupu vybíhá první hráč směrem ke středovému kuželu, u něj rychle dynamicky změni směr a běží ke kuželu rohovému, který je od jeho startovního vpravo (1). Během náběhu se však musí dívat směrem ke kuželu, od kterého vybíhal, neboť od druhého hráče v řadě dostane přihrávku (2). Současně s touto přihrávkou vybíhá první hráč ze zástupu (2), ke kterému přihrávka letí. Náběh hráče je opět stejný, jako v předešlém případě, tedy nejprve ke středovému kuželu a následná změna směru do strany ke kuželu rohovému. Potom co hráč u druhého rohu přihrávku přijme, okamžitě disk hází směrem k rohu třetímu (3) a zároveň s tím ze třetího rohu vybíhá další hráč (3). Po této přihrávce má hráč, jenž vybíhal z prvního rohu, hotovo a jde se zařadit do zástupu za druhým kuželem (4). Tímto systémem, kdy si hráči přes střed nabíhají k rohovým kuželům a dostávají přihrávku, pokračuje stále dokola. Cvičení lze provádět i opačným směrem, kdy hráči od středového kuželu budou měnit směr svého náběhu vlevo, namísto vpravo (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

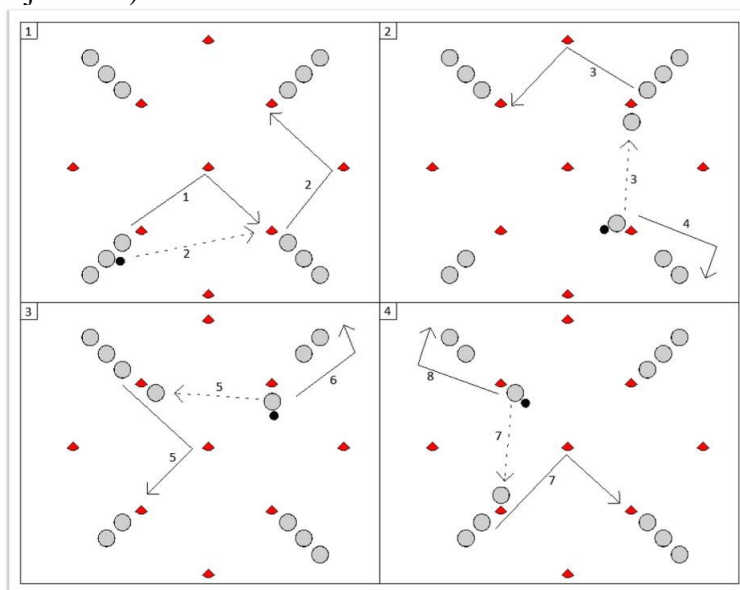
**Obrázek 61**  
*Box drill* (zdroj vlastní)



K základnímu rozestavení kuželů pro Box drill lze přidat ještě další 4 kužely a tím tento drill udělat více variabilní. Tyto kužely se položí okolo obvodového čtverce tak, aby ležely uprostřed stran a byly od nich vzdáleny stejně daleko, jako kužel středový. Díky tomuto rozestavení má poté vybíhající hráč možnost volby, zda vyběhne ke kuželu uprostřed nebo právě k tomu venkovnímu. To je v tréninku výhodou především proto, protože se házející hráči musí rychle rozhodovat jaký typ hodu zvolí, aby se disk nabíhajícími hráčům co nejlépe chytal. Mimo tuto možnost volby, je princip celého drilu naprosto stejný jako základní verze, tedy náběh bez disku, přijetí přihrávky a následný hod dalšímu nabíhajícímu (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

## Obrázek 62

Box drill 2 (zdroj vlastní)

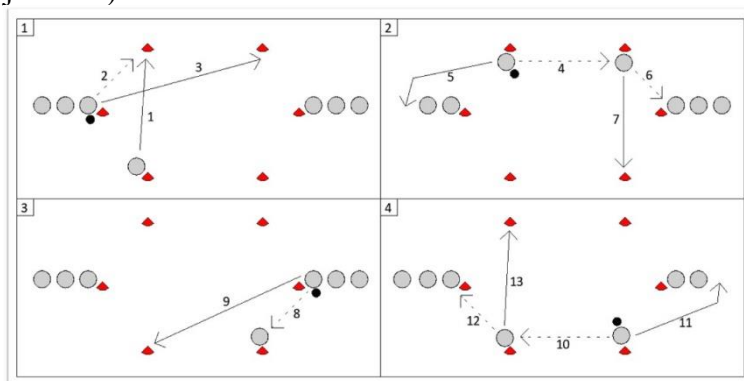


### Hex drill

Hex drill, nebo také Dish pass drill, je též kombinací rychlých náběhů a přihrávek. Oproti cvičení Box drill je však o něco složitější, přihrávek je v jeho průběhu více a celkově je celé cvičení rychlejší. Pro jeho zahrání je potřeba jeden disk a 6 kuželů položených na hřišti do tvaru šestiúhelníku (proto název Hex drill). U dvou kuželů, ležících naproti sobě stojí hráči v zástupech a u jednoho z volných kuželů stojí jeden hráč, který celé cvičení rozběhne. Disk je v držení předního hráče ve skupině, která je k tomuto samotnému hráči blíží. Dril začíná náběhem hráče bez disku kolem stojící skupiny k dalšímu volnému kuželu (1). Při dobíhání k němu dostává ze skupiny přihrávku (2) a hráč, který ji hodil vyběhává směrem k dalšímu volnému kuželu v pořadí (3). Tím na hřišti vznikne situace, kdy jsou kromě kuželů se zástupy hráčů, obsazeny i 2 kužely na jedné straně šestiúhelníku. Hráč, jenž přijmul první přihrávku dále hodí disk druhému nabíhajícímu hráči (4) a odbíhá se zařadit na konec zástupu (5). Po zachycení disku druhým hráčem následuje přihrávka do skupiny u kuželu (6), po níž tento hráč opět nabíhá k volnému kuželu, který je další ve směru cvičení (7). Touto přihrávkou a náběhem vznikne stejné postavení jako to počáteční a další průběh cvičení je již stejný a opakuje se stále dokola. Přihrávka ze skupiny na volného hráče u prvního kuželu (8), náběh hráče ke kuželu dalšímu (9), přihrávka mezi těmito dvěma hráči (10), zařazení hráče do zástupu (11), přihrávka hráči v prvním zástupu (12) a znovu náběh k volnému kuželu (13) (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 63

Hex drill (zdroj vlastní)

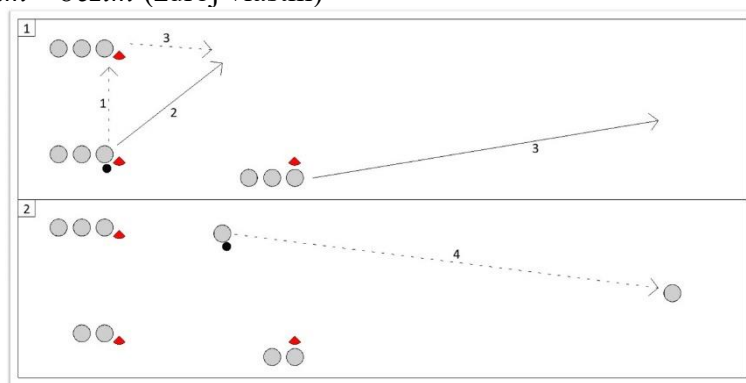


### **Nabíjím – házím – běžím**

Nabíjím – házím – běžím je dril používaný pro trénink dlouhých hodů za obranu, které se ve hře běžící hráči snaží zachytit a tím získat bod. Právě kvůli charakteru cvičení se mu mezi trenéry a hráči též říká jednoduše „Dlouhá“. Počáteční postavení tvoří 3 zástupy hráčů, které stojí u připravených kuželů. Tyto kužely jsou rozmístěny tak, aby vytvořili rohy pomyslného pravoúhlého trojúhelníku. Cvičení neprobíhá v nekonečném točení hráčů, jako při drilech předchozích, nýbrž v jednotlivých samostatných cyklech, kterých se vždy zúčastní pouze 3 hráči s jedním diskem. Disk má u sebe hráč, stojící u kuželu v pravém úhlu trojúhelníku. Dril načíná přihrávkou tohoto hráče směrem k vedlejšímu kuželu (1), následovanou jeho křížným náběhem před tento zástup (2). Hráč, který první přihrávkou přijmul hodí disk zpět hráči prvnímu, který si již naběhnul před něj (3) a současně s tím vybíhá, ze třetího zástupu, co nejrychleji a co nejdál do pole další hráč (3), který bude následně chytat dlouhou přihrávkou (4). Po takto zahrané situaci zakončené dlouhou přihrávkou, která se podaří nebo nepodaří zachytit, se všichni 3 hráči vrací mimo hřiště zpět do zástupu, během čehož již probíhá další kolo. Do skupin se tito hráči vrací posunutí o jednu pozici tak, že hráč házějící dlouhou přihrávkou bude v zástupu, odkud se vybíhá dlouhý náběh, z dlouhého náběhu se hráč zařadí do skupiny, kde probíhá druhá přihrávka a hráč z tohoto zástupu odchází do skupiny, odkud se celé cvičení začíná (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

## Obrázek 64

*Nabíjím – házím – běžím* (zdroj vlastní)

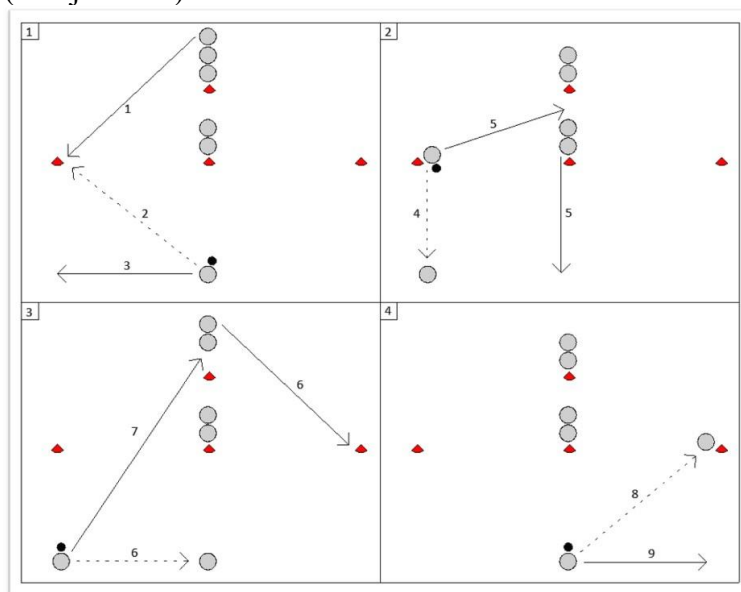


### **End zone drill**

Cvičení, při kterém hráči trénují dobývání útočné zóny a tím získání posledních metrů ke skórování, se nazývá End zone drill. Návuk drilu probíhá nejčastěji přímo na základní čáře tak, aby si hráči uvědomovali právě tuto hranici, kterou se při zápasech snaží překonat. Na této základní čáře jsou v jedné linii položeny 3 kužely a uvnitř zóny, kolmo na ten středový, leží čtvrtý. U kuželů, které jsou uprostřed, stojí zástupy hráčů a jeden hráč je připraven ve hřišti, též na úrovni středových kuželů. Tento hráč je v držení disku a po zahájení cvičení bude házet první přihrávkou. Cvičení však začíná ze zadního zástupu, kde ze vzdálenějšího konce – ne od kuželu – vybíhá hráč směrem k jednomu postrannímu kuželu (1). Poté dostává od samostatně stojícího hráče přihrávkou (2) a ten po jejím odhození odbíhá do strany na úroveň kuželu, ke kterému házel (3). V momentě, kdy na toto místo přibíhá, dostává zpětnou přihrávkou (4). Po této přihrávce má hráč u postranního kuželu splněno a odbíhá se zařadit do zástupu u prostředního kuželu na základní čáře (5). Zároveň s tímto odběhnutím vybíhá ze stejného zástupu hráč stojící vpředu u kuželu (5). Následuje přihrávka ze strany na střed hřiště (6), při níž současně vybíhá hráč ze zadního zástupu k volnému kuželu na druhé straně (6). Touto přihrávkou má hráč, který ji hodil, hotovo a běží se zařadit do zadního zástupu ze strany od kuželu (7). Další postup cvičení je stejný jako začátek, jen s rozdílem, že probíhá zrcadlově na druhé straně od středového kuželu. Tedy nabíhající hráč ze zadní řady dostává ze středu přihrávkou (8), poté si házející hráč naběhne do strany (9) atd. Tímto způsobem se dril provádí stále dokola (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

## Obrázek 65

*End zone drill* (zdroj vlastní)

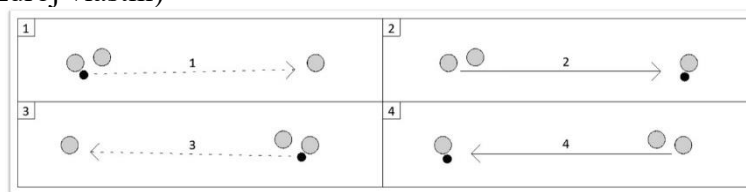


### **Marker drill**

Marker drill je herní cvičení, ve kterém házející hráči trénují uvolnění od obránce, aby mohli odhodit disk, a naopak obránci se jim v tom snaží zabránit. Název tento dril dostal od slova marker, které se v Ultimate frisbee využívá pro obránce. Cvičení je to velmi jednoduché, neboť se ho účastní pouze 3 hráči s jedním diskem. Začátek a vlastně i celý následný průběh je v rozestavení, kdy stojí hráč s diskem, u něj obránce a ve vzdálenosti, na jakou chtějí zrovna trénovat další hráč. Tento volný hráč bez obránce je pro potřeby drilu brán jakožto spoluhráč útočníka s diskem a jeho úkolem je nabíhat si do stran, aby mu útočník mohl disk přihrát. Cílem útočníka je uvolnit se od obránce pomocí pivotování a hodit disk svému spoluhráči (1). Když se mu to podaří, přebíhá právě k tomuto svému spoluhráči (2), přičemž se ale jejich role mění. Z přibíhajícího hráče se stává obránce a tím vzniká stejná situace jako na začátku jen na opačné straně hřiště a s vyměněnými posty jednotlivých hráčů. Ten hráč, který si v první situaci nabíhal a snažil se zachytit letící přihrávku má teď disk, a právě on se snaží přihrávku hodit (3). Poté co ji odhodí, přebíhá dělat markera (4). Hráč, který jako první bránil útočníka nyní přihrávku zachytává. Takto se hráči vyměňují stále dokola (Trenéři ČAUF, osobní komunikace, 1.4.2023).

### Obrázek 66

Marker drill (zdroj vlastní)

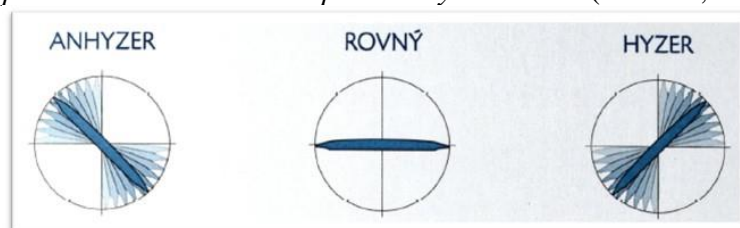


## 4.4 Technika házení v Discgolfu

Discgolf je sport, ve kterém se kombinují různé techniky hodů společně s různými typy disků. Tím se stává velmi složitou a taktickou hrou, při které musí hráči před každým svým hodem přemýšlet, jaký disk zvolit a jakým způsobem jej hodit. Stejně jako ve většině sportů s létajícím diskem se používají základní hody jako jsou backhand a forehand a mimo těch existuje nespočet dalších, neboť každý typ hodu má nějaké výhody i nevýhody. Některé hody jsou lepší pro velké vzdálenosti, jiné zase rychleji padají k zemi nebo více zatáčejí. Právě zatočené hody jsou jedním ze základních pilířů celého Discgolfu, protože málokterá jamka je rovná od výhoziště až ke koši. Zatočené hody může hráč ovlivnit výběrem disku, ale především jeho náklonem při nápřahu a odhodu. Pokud disk ze své ruky vypustí ve vodorovné pozici, disk poletí téměř celou dobu rovně. Avšak pokud disk při odhodu nakloní jeho vzdálenější hranou nahoru či dolů, pak se jedná o tzv. hyzer nebo anhyzer (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 67

Náklony disku při odhodu backhandem pravorukým hráčem (Redlich, 2021)

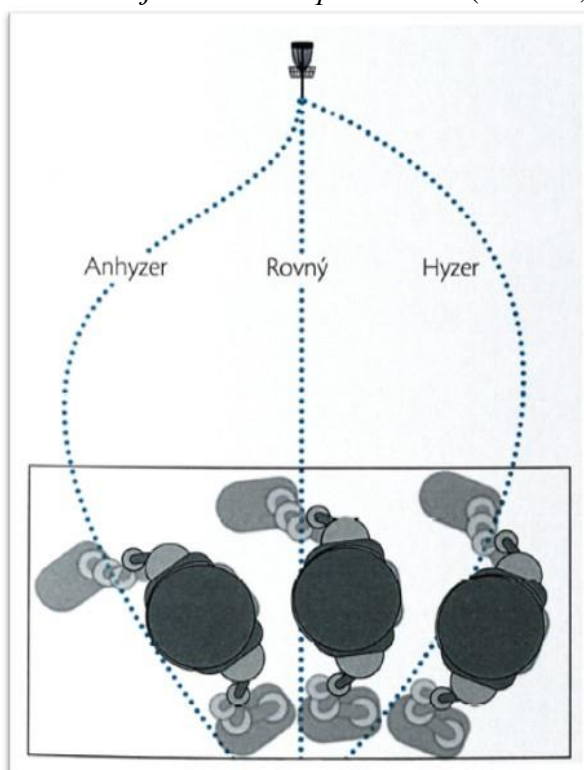


Vzhledem ke své rotaci během letu, má každý disk tendenci přirozeně padat k jedné či druhé straně. Pokud se disk kolem své osy točí po směru hodinových ručiček, tj. backhand od pravorukého hráče, popř. forehand od leváka, pak disk automaticky zatáčí a padá více doleva. V případě, kdy hráč hodí disk s náklonem pro hyzer, umocní tento směr padání a disk bude od počátku letu zatáčet právě na tuto stranu. Existují však případy, kdy hráč potřebuje, aby se jeho disk v průběhu letu vyhnul dvěma překážkám v různých směrech, a proto může zvolit opačný náklon disku pro anhyzer.

V tomto případě bude disk nejprve zatáčet doprava, ovšem kvůli své rotaci a přirozenému padání vlevo se v průběhu letu narovná a směr svého zatáčení změní na opačnou stranu. Díky tomu disk poletí dráhou letu ve tvaru S. Pokud hráč tyto dráhy letu do oblouku potřebuje zahrát z druhé strany, pak musí zvolit hod s opačnou rotací disku, tedy pravák hodit forehand, resp. levák backhand (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 68**

*Dráhy letu disku v závislosti na jeho náklonu při odhodu (Redlich, 2021)*



### **Backhand**

Backhand je základní hod, který je jednoduchý na naučení a hojně využívaný hráči všech úrovní. Je dobrý pro dlouhé hody z výhoziště, ale také pro krátké příhozy či puttování do koše. Základem pro jeho správné provedení je pevný úchop disku. Toho hráč dosáhne tak, že si disk opře jeho hranou do dlaně směrem od ukazováku do středu zápěstí. Palec položí na jeho horní stranu, aby pomyslně kopíroval jeho vnitřní hranu, a právě za tuto vnitřní hranu vloží ostatní prsty, které ohne v pěst (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).



## Obrázek 69

*Backhand – držení disku (zdroj vlastní)*



Hod samotný lze provést buď z místa nebo s rozběhem, avšak pokud hráč provádí příhoz či puttování ve hřišti, pak nesmí při odhodu chodit a musí tedy disk hodit bez rozběhu. V případě, že hází první hod jamky, tedy z výhoziště, je hod s rozběhem výhodnější, a právě pro tyto případy nejvíce využívaný. Rozběh může být jakkoliv dlouhý, klidně zpoza zadní hrany výhoziště, ovšem odhod musí být proveden před překročením jeho předního okraje. Při rozběhu má hráč disk připravený v ruce a drží ho ve výšce svého hrudníku. Rozběh začíná vykročením pravé nohy vpřed (pokud hráč hází pravou rukou) a vytočením celého těla pravým bokem do směru odhodu. Pravou ruku má hráč pokrčenou v lokti, který svírá pravý úhel a postupně ji natahuje dozadu za své tělo. Během tohoto zatažení disku vzad provede přešlápnutí levou nohou za pravou, na což navazuje dlouhý krok nohou pravou. Při tomto druhém kroku přenesou svoji váhu vpřed a přední nohu pokrčí v kolenu. Po přenesení váhy již provádí odhod, kdy svoji ruku, loktem napřed, táhne vpřed až do natažení a celý pohyb je zakončený rychlým švihnutím zápěstí, kdy je disku předáno nejvíce potřebné rotace. Tento pohyb však nekončí nataženou rukou vpřed, ale pokračuje rotací celého těla dál. Tímto principem rotace těla hráče je prováděn celý pohyb nápřahu i odhodu, není to pouze o síle a švihnutí ruky samotné (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 70**

*Backhand – technika hodu (zdroj vlastní)*



### **Forehand**

Druhým ze základních hodů používaných v Discgolfu je forehand. Technika hodu je oproti backhandu o něco složitější, avšak pokud hráč neumí házet oběma rukama, musí i tento způsob umět. Držení disku opět vypadá tak, že palec je na jeho horní straně a zbylé prsty na spodní. Disk však není vložen hranou do dlaně, nýbrž mezi palec a ukazovák. Ukazovák a prostředník drží disk ze jeho vnitřní hranu a jejich pozice mohou být různé. Buď jsou oba prsty natažené podél hrany, nebo je ukazovák natažený ke středu disku, popř. pokrčený pod prostředník. V těchto pozicích tlačí prsty skrze disk proti palci. Prsteník a malíček jsou skrčeny v dlani nebo opřeny o vnější hranu disku (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 71**

*Forehand – držení disku (zdroj vlastní)*



Techniku hodu, stejně jako u backhandu, můžeme rozlišit podle toho, zda hráč hází z místa nebo na výhozišti s rozběhem. V případě rozběhu hráč stojí v zadní části výhoziště, disk drží v pravé ruce a jeho úchop je co nejpevnější. Rozběh začíná vykročením levé nohy vpřed, současně s přípravou na nápřah pravé ruky vzad. Následuje přešlápnutí pravou nohou křížem před levou a plný nápřah ruky dozadu,

kteřá se tím dostane do pozice upažení, neboť hráč je vytočený levým bokem do směru hodu. Z této pozice hráč pokračuje vykročením levé nohy vpřed, celkovým snížením těžiště a postupným přenesením váhy na přední, tedy levou nohu. Ruka se z nápřahu postupně dostane do fáze odhodu, kdy je pokrčována a dopředu se tlačí loket. V momentě, kdy ruka prochází kolem těla hráče, svírá v lokti pravý úhel, hráč je ukloněn mírně vpravo a disk je ve vodorovné poloze. Poté již hráč svoji ruku rychlým švihnutím vpřed propne do předpažení a pomocí zápěstí a prstů dodá disku rotaci (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 72**

*Forehand – technika hodu (zdroj vlastní)*



### **Thumber**

Thumber je hod kolem hlavy hráče, který je však oproti všem ostatním hodům zvláštní kvůli držení disku. Jak vyplývá z názvu, který v překladu do češtiny znamená palec, držení disku je jiné právě díky použití palce. Hráč při použití tohoto hodu drží disk převrácený dnem vzhůru a palec nemá na jeho horní straně, ale na spodní za jeho vnitřní hranou. Na horní straně disku je pak ukazovák, který je téměř natažený směrem k jeho středu a zbylé 3 prsty jsou pokrčené v pěst u okraje disku (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 73

*Thumber – držení disku (zdroj vlastní)*



Thumber se využívá v situacích, kdy hráč potřebuje, aby disk letěl vysokým obloukem a zároveň měnil směr letu. Po odhodu disk nejprve letí mírně doleva a v poslední fázi letu se stáčí vpravo. Díky tomu ho lze hodit vrchem přes překážku a současně do oblouku. Ve většině případu se thumber hází z výhoziště, neboť též zvládne doletět do velkých vzdáleností. Rozběh hráče začíná vykročením levé nohy, natočením celého těla levým bokem do směru hodů a postupným nápřahem pravé ruky dozadu za tělo ve výšce ramen. Následuje překročení pravou nohou křížem přes levou, nápřah ruky do upažení pokrčmo a znovu vykročení levou nohou vpřed. V tomto okamžiku hráč na levou nohu přenesou svoji váhu, vytočí boky i ramena do směru, kam chce házet a rukou rychle švihne kolem své hlavy směrem vpřed. Během odhodu, kdy ruka prochází kolem hráčovi hlavy, jde první loket, ruka je v pokrčení až skrčení. Následně hráč svoji ruku propne do předpažení a v poslední fázi odhodu předá disku potřebnou rotaci pomocí zápěstí a palce. Disk z ruky vypouští odkloněný od sebe dnem vzhůru a ten takto otočený i letí (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 74

*Thumber – technika hodu (zdroj vlastní)*



### **Tomahawk**

Vrchem přes hlavu hráče se též hází tzv. tomahawk neboli sekera. Technika odhodu je naprosto stejná jako u thumberu, jen s rozdílem držení disku a jeho následující dráhou letu. Pro hození tomahawku je držení disku shodné s forehandovým, tedy palec na jeho horní straně, ukazovák s prostředníkem zesponu za vnitřní hranou a zbylé prsty skrčené v dlani. Při vypuštění z ruky je disk v naprosto svislé pozici, popř. odkloněn vlevo, čímž opět nastane, že poletí dnem vzhůru. Oproti thumberu však poletí opačným obloukem, kdy bude v první fázi stoupat vzhůru a zatáčet doprava, aby následně klesal a stáčil se doleva (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 75

*Tomahawk – technika hodu (zdroj vlastní)*



## **Puttování**

Puttování neboli dohazování disku do koše je finální hod, který musí každý hráč zvládat, aby mohl zakončovat jednotlivé jamky. Technik puttování existuje celá řada a každý hráč používá nějakou svoji. Nelze naprosto přesně říct, jak má tato technika vypadat, je však několik možností, které se trénují a následně různě kombinují. Není určeno, jakým typem hodu musí být puttování prováděno, ale nejčastěji se provádí backhandem, protože v něm mají hráči největší kontrolu. Držení oproti klasickému backhandu na dlouhé hody je trochu rozdílný, neboť není potřeba držet disk tak pevně a ani rotaci disk nepotřebuje tak velkou. Palec je opět na horní straně disku, ukazovák na jeho vnější hraně a ostatní prsty zespodu, směřující k jeho středu (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 76**

*Puttování – držení disku (zdroj vlastní)*



Postoje pro puttování se obecně rozdělují na 2 druhy. Tím prvním je tzv. stagger neboli klasický postoj. V tomto postoji hráč, házející pravou rukou, stojí za markerem (místo označující dopad jeho předešlého disku) svoji pravou nohou a levou nohou má ukročeno vzad, čímž získává velmi stabilní postoj. Před nápřahem má váhu rozloženou na obě nohy, ruku má předpaženou a pokrčenou v lokti. V této pozici míří na koš, kam chce házet a následně se s diskem napřáhne dolů ke své přední noze. Během toho se již předklání a na tuto nohu postupně přenáší váhu. Odhod provádí pouze rukou, bez rotace těla, kdy ji postupně natahuje vpřed až do propnutí. Disku dodává rotaci pouze práce zápěstí a prstů (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 77

*Puttování – technika hodu v klasickém postoji (zdroj vlastní)*



Pokud hráč puttuje do koše a stojí k němu ve vzdálenosti kratší než 10 m, musí tento hod podle pravidel provést ze stoje, aniž by po jeho provedení vykročil vpřed. Jednoduše řečeno, po odhození disku musí zůstat stát za markerem (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 78

*Puttování – technika hodu ze stoje (zdroj vlastní)*



Pokud však hráč stojí od koše dál než právě těchto 10 m, může si při puttování pomoci přískokem a tím se během odhodu mírně přiblížit. Odhodit však musí dřív, než nohama dopadne na zem. Takový přískok provede naprosto stejně jako klasický putt z místa, jen se ze zadní nohy více odrazí vpřed (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### Obrázek 79

*Puttování – technika hodu s přískokem ke koši (zdroj vlastní)*



Druhým způsobem, jak si hráč při puttování může stoupnout je tzv. straddle, což je postoj obkročný, při kterém hráč stojí čelem ke koši. V tomto případě má obě své nohy na úrovni markeru, přičemž jednou z nich musí stát přímo za ním. Váhu má po celou dobu nápřahu i odhodu rozdělenou na obě nohy. Poté co má ruku

v předpažení a pohledem přes disk zamíří, kam chce házet se předkloní, přitom pokrčí kolena a při samotném odhodu se obou nohou odrazí. Právě tímto pohybem, získá dostatek energie pro odhod. Hod neprovádí rotací celého těla, ale opět pouze rukou, která přes fázi pokrčení projde až do propnutí v předpažení povýš. V poslední fázi odhodu hráč předá disku potřebnou rotaci pohybem zápěstí a prstů (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 80**

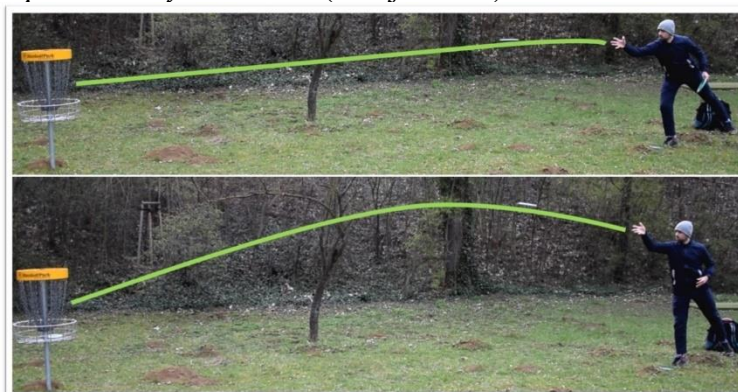
*Puttování – technika hodu obkročném postoji (zdroj vlastní)*



V obou případech, při klasickém i obkročném postoji, může hráč disk hodit dvěma způsoby, čímž může měnit trajektorii letu disku. Při první možnosti, která se nazývá spin putt, předá disku pomocí zápěstí a prstů více rotace a díky tomu disk letí přímo na koš se stabilní výškou letu. Spin putt se díky tomu využívá především na větší vzdálenosti puttování, neboť i rychlost letu disku je vyšší. Druhou možností je tzv. push putt, při kterém hráč nepoužívá tolik rotace zápěstím, ale odhod provádí více celou rukou, resp. celým svým tělem. Během odhodu se hráč pokrčí, napřáhne rukou dolů k zemi, následně se rychle postaví a ruku zvedne nad hlavu. Nelze však říct, který způsob je lepší nebo horší, většina hráčů používá kombinaci obou (Redlich, 2021; Šustek, 2023; Trenéři ČADG, osobní komunikace, 3.4.2023).

### **Obrázek 81**

*Spin putt a push putt – dráhy letu disku (zdroj vlastní)*





## 4.5 Letové charakteristiky disků

Disky pro Discgolf se rozdělují do 3, resp. 4 skupin podle toho, na co jsou určeny. Pro dlouhé hody z výhoziště se využívají tzv. drivery, které se dále dělí na distance drivery a fairway drivery. Pro kratší, ale přesto dlouhé hody slouží midrange disky a na dohazování krátkých vzdáleností do koše puttery. Každá kategorie disků má své charakteristické vlastnosti, avšak neznamená to, že jsou v nich všechny disky stejné. U všech disků se totiž dále rozlišují jejich letové charakteristiky neboli flight numbers. To jsou číselné hodnoty, označující letové vlastnosti, které jsou v Discgolfu stejně důležité jako samotné techniky hodů. Na každém disku určeném pro Discgolf jsou napsané 4 číselné hodnoty, které značí jeho rychlost (speed), plachtivost (glide), přetáčivost (turn) a stáčivost (fade). Mimo to může být každý disk díky svým letovým vlastnostem stabilní či nestabilní, což zjednodušeně označuje předvídatelnost, kam bude během letu zatáčet (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

### Obrázek 82

*Flight numbers – letové charakteristiky disků (Redlich, 2021)*

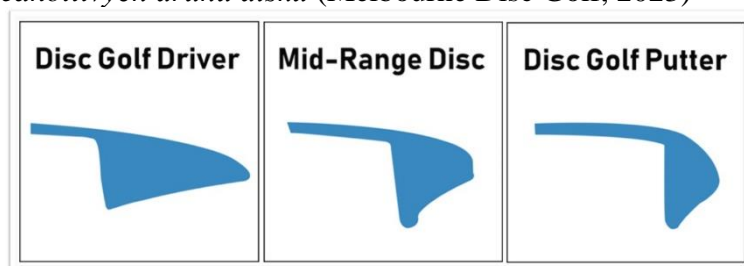


### Rychlost

První ze čtyř letových vlastností disku je rychlost. Ta se neuvádí v jednotkách rychlosti, ale pouze na číselné škále od 1 do 14. Čím vyšší číslo rychlosti disk má, tím je disk rychlejší, což znamená že je více aerodynamický a doletí dál. Disky s vyšší rychlostí (drivery) mají obecně nižší profil a ostřejší (aerodynamičtější) hranu, takže během letu lépe prorážejí vzduch. Též mají svoji hranu oproti pomalejším putterům širší, díky čemuž mají na svém okraji více hmotnosti. Kvůli tomu je však potřeba, aby jim hráč, který s nimi hází, dodal dostatečně velkou energii do rotace. Rychlý disk, jež házející hráč dostatečně neroztočí, nikdy nepoletí daleko a ve výsledku doletí do menší vzdálenosti než disky pomalejší. Každý výrobce disků si škálu rychlosti značí podle sebe, ovšem všeobecně se rychlosti dělí zhruba 1-3 pro puttery, 5-6 pro midrange, 6-9 pro fairway drivery a 10-14 pro distance drivery (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

### Obrázek 83

Tvary hran u jednotlivých druhů disků (Melbourne Disc Golf, 2023)

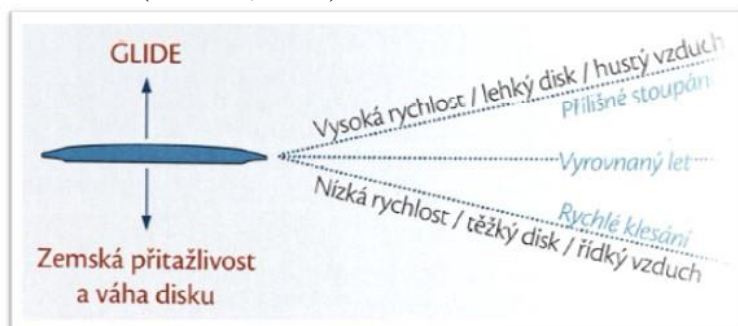


### Plachtivost

Druhá vlastnost, která je na každém disku číslována je plachtivost nebo také klouzavost. To značí, jak rychle bude disk padat k zemi, resp. naopak, jak dlouho se udrží ve vzduchu. Používá se číselná škála 1-7, kdy 7 značí nejvyšší glide a 1 nejnižší. Disky díky plachtivosti doletí do větších vzdáleností, ne vždy je to však žádoucí, neboť když je disk ve vzduchu dlouho, zvyšuje se jeho nepředvídatelnost. Na míře plachtivosti se též podílí rychlost disku a jeho váha. Disky s vysokým glidem jsou vhodnější pro začátečníky, naopak nižší hodnoty využívají zkušenější hráči (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

### Obrázek 84

Glide – plachtivost disku (Redlich, 2021)



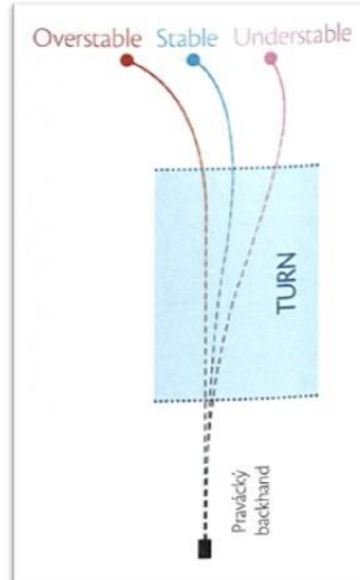
### Přetáčivost

Přetáčivost disků znamená, jak se disky chovají ve vysoké rychlosti, tedy v první fázi letu, kdy mají od hráče velkou rotaci a celkově letí vpřed s velkou energií. Každý disk v průběhu letu přirozeně padá k jedné či druhé straně v závislosti na tom, na jakou stranu se točí. Hodnota turn značí, jak moc se disk oproti tomuto přirozenému směru pádu bude přetáčet na druhou stranu, než opravdu začne padat tam, kam ho táhne směr rotace. Škála značení se pohybuje v rozmezí od -5 do +1. Hodnota nejnižší, tedy -5 říká, že se disk bude v první fázi letu odvracet hodně a nejvyšší, tedy +1, že se nebude přetáčet téměř vůbec a od začátku letu bude padat k jedné straně. S touto letovou

vlastností souvisí i to, zda je disk stabilní či nestabilní. Nestabilní disky se přetáčejí, stabilní ne (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

### Obrázek 85

*Turn – dráha letu disku ve vysoké rychlosti (Redlich, 2021)*

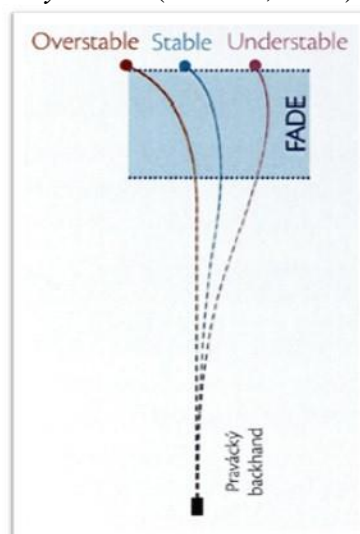


### Stáčivost

Poslední hodnotou, která je na discích značena je tzv. stáčivost neboli fade. Ta nám určuje, jak se bude disk chovat v poslední fázi letu, kdy už má malou rychlost, méně rotace a začíná padat k zemi. Disky stabilní, které jsou označeny maximální hodnotou 5, se budou do svého přirozeného směru stáčet hodně, a naopak disky s hodnotou 0, jež jsou nestabilní se nebudou stáčet téměř vůbec (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

### Obrázek 86

*Fade – dráha letu disku v nízké rychlosti (Redlich, 2021)*



Všechny letové vlastnosti disků závisí na správné technice hodů, neboť v případě, kdy hráč nedokáže disk hodit správně, pak nelze očekávat, že disk poletí podle jeho předepsaných vlastností. Pro začátečníky je důležité volit disky s neutrálními letovými vlastnostmi a mířit spíše k těm stabilnějším. Z toho vyplývá i fakt, že např. disk distance driver pro velmi dlouhé hody, vůbec nepotřebují (ProDiscgolf.cz, 2021; Redlich, 2021).

## 5 Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření systematiky všech existujících frisbee sportů, aby každý, kdo si ji přečte ihned věděl, co si s létajícím diskem může zahrát. Metodických nebo výukových materiálů pro toto sportovní odvětví není mnoho, a proto vznikla tato práce, která může sloužit jako výukový materiál pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách nebo trenéry mládeže.

Frisbee je velmi mladý sport, jež vzniknul v polovině devadesátých let dvacátého století ve Spojených státech amerických a postupně se vyvíjel do ostatních zemí světa. Nyní už je létající disk známý téměř po celém světě a základny jednotlivých sportů se postupně rozrůstají. Nejhranějšími sporty s diskem jsou týmová hra Ultimate frisbee a individuální Discgolf. Oba tyto sporty již po celém světě aktivně hraje několik desítek tisíc hráčů a stále jich přibývá.

V teoretické části práce bylo podrobně rozepsáno všech osm frisbee sportů. Ke každému z nich byly na základě zpracování literatury vypsány základní informace, jak daný sport vypadá, na jakém se hraje hřišti, kolik hráčů ho může hrát nebo jaký typ disku se pro konkrétní sport používá. Následně byla vysvětlena základní herní pravidla, která jsou důležitá pro hraní těchto her. U většiny těchto sportů bylo složité nasbírat odbornou literaturu, avšak u všech se to podařilo. Důležité a velmi přínosné pro kapitoly Ultimate frisbee a Discgolf bylo natáčení výukového DVD, neboť oba sporty se natáčely ve spolupráci reprezentačními hráči a trenéry. Ti do teoretické části práce přinesli spoustu aktuálních informací, které v žádných publikacích ani internetových zdrojích nebylo možné nalézt.

Hlavní částí práce bylo podrobnější rozebrání dvou nejhranějších sportů v České republice, ale také ve světě. Tyto sporty se nazývají Ultimate frisbee a Discgolf, a celá syntetická část se věnuje především technice házení, popř. chytání a letovým vlastnostem disků. Veškerá technika, která je v této části práce popisována, je podrobně rozebrána na detailních fotografiích, které vznikaly v průběhu natáčení výukového DVD. Jako figuranti pro tyto názorné ukázky byli vybráni jedni z nejlepších českých hráčů, kteří se pravidelně prosazují i na mezinárodní scéně. V kapitole Ultimate frisbee jsou za pomoci těchto obrázků vysvětleny všechny typy hodů, které se v tomto sportu používají. Popsány jsou od způsobu držení disku až po samotný odhod. Stejným principem jsou pro tento sport popsány i techniky chytání. Pro potřeby

trenérů České asociace ultimate frisbee byly vytvořeny nákresy průpravných herních cvičení, tzv. drilů. Ty byly též dopodrobna rozepsány, aby každý pochopil, jak se které cvičení hraje. V kapitole o Discgolfu bylo díky detailním fotografiím taktéž popsáno několik hodů, které se běžně používají. Popsány byly úchopy disků, nápřahy i odhody. V poslední podkapitole syntetické části pak byly podrobně vysvětleny letové charakteristiky jednotlivých disků, neboť každý z využívaných disků je jiný a jiným způsobem létá.

Video materiál i fotografie do výukového DVD byly vytvořeny za pomoci hráčů a trenérů z České asociace ultimate frisbee a České asociace discgolfu. Záběry sportu Ultimate frisbee byly pořízeny na juniorském reprezentačním soustředění ve Slatiňanech u Pardubic. Discgolfová videa se natáčela na discgolfovém hřišti v Moravském Krumlově. Tyto nahrávky byly následně zpracovány a sestříhány do jednoho výukového DVD, které má ve finální verzi téměř 17 minut. Ve videu nejsou jednotlivé techniky chytání ani házení vysvětleny tak podrobně jako v psané části práce, neboť by video muselo být výrazně delší. To však ani nebylo cílem práce a tím se nabízí možnost pokračování v tomto tématu, kdy by bylo výukové DVD rozpracováno do větších detailů.

Výsledek práce, především vzniklé výukové DVD, bude po obhájení poskytnuto České asociaci ultimate frisbee pro jejich trenérské účely. Právě díky této vzájemné spolupráci mohlo video vzniknout. Věříme, že výukové DVD budou trenéři i učitelé tělesné výchovy hojně využívat a pomohou tím k frisbee přilákat nové hráče a hráčky.

## Referenční seznam literatury

### Neperiodika

- Actun, K. (2018). *Dogfrisbee: rychlé disky, mrštné skoky*. Plot.
- Andrová, Y., & Urbášková, V. (2011). *Dog Frisbee: zábavný sport i sportovní zábava: [od aportu po závody]*. Y. Andrlová.
- Filandr, J. (2002). *FRISBEE*. Vydavatelství ČVUT.
- Filandr, J., & Veselý, T. (2007). *Frisbee: Létat je tak snadné*. Česká asociace létajícího disku.
- Janura, M., & Zahálka, F. (2004). *Kinematická analýza pohybu člověka*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kačer, J. (Ed.). (2010). *Pravidla netradičních rekreačních sportů III* (2. vyd.) Mravenec.
- Kupr, J., Rjabcová, H., & Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Technická univerzita v Liberci.
- Najvar, P., Najvarová, V., Janík, T., & Šebestová, S. (2011). *Pedagogický výzkum v teorii a praxi*. Brno. Paido.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.
- Redlich, T. (2021). *Discgolf: zpátky k základům: praktické rady technikou* (Druhé vydání). Art D – Grafický atelier Černý.
- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Portál.
- Smrček, M., & Smrčková, L. (2004). *Hrajeme si se zvířaty*. Albatros.
- Sundance, K. (2008). *101 psích triků: činnosti, které psa pobaví, zaměstnají a sblíží s páničkem – krok za krokem*. Slovart.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF JU.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Grada.
- Valjent, Z. (2007). *Letní výcvikový kurz II: herní soustředění*. Nakladatelství ČVUT.

### Webová stránka:

- Česká asociace discgolfu. (2023, 19. března). *Blíží se Stromovka open 2022, Zahajovací turnaj Kostka Stav Czech Discgolf Tour*. <https://cadg.cz/2022/04/20/blizi-se-stromovka-open-2022-zahajovaci-turnaj-kostka-stav-czech-discgolf-tour/>
- Česká asociace létajícího disku. (2023, 11. března). *Co je ČALD?* <https://www.cald.cz/co-je-cald/>
- Česká asociace létajícího disku. (2023, 11. března). *Spirit of the game* <https://www.cald.cz/asociace/spirit-of-the-game/>
- Český-sport.cz. (2023, 19. března). *Jak vybrat disk?* <https://www.cesky-sport.cz/content/21-jak-vybrat-disk>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Pravidla Dogdartbee* <http://discdog.cz/pravidla-dogdartbee/>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Pravidla Paralelní Time Trial* <http://discdog.cz/pravidla-paralelni-timetrial/>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Pravidla Super Pro Toss and Fetch (Super Minidistance)* <http://discdog.cz/pravidla-superpro-toss-and-fetch/>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Pravidla the Quadruped* <http://discdog.cz/the-quadruped/>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Pravidla Time Trial* <http://discdog.cz/pravidla-timetrial-2/>
- DiscDog klub. (2023, 13. března). *Record Chase* <http://discdog.cz/record-chase/>

- Freestyle Players Association. (2023, 19. února). *About freestyle*  
<https://www.freestyledisc.org/sport/>
- iDiscgolf.cz. (2023, 19. března). *DiscGolfPark Stromovka*  
[https://ce838d3ec.cloudimg.io/bound/1600x900/n/p/media/image/geo/1323/72796/infoboard\\_18\\_ceskebudejovice\\_koncept\\_14\\_11-page-001\\_FjY4kaG.jpg](https://ce838d3ec.cloudimg.io/bound/1600x900/n/p/media/image/geo/1323/72796/infoboard_18_ceskebudejovice_koncept_14_11-page-001_FjY4kaG.jpg)
- Melbourne Disc Golf. (2023, 13. dubna). *Nejlepší tipy pro začátečníky v discgolfu*  
<https://www.melbournediscgolf.com/top-tips-for-disc-golf-beginners/>
- Melichar, R., Küchelová, Z., & Zusková, K. (2016). *Základy ultimate frisbee*. Ústav telesnej výchovy a športu.  
[https://www.researchgate.net/publication/345999906\\_ZAKLADY\\_ULTIMATE\\_FRISBEE](https://www.researchgate.net/publication/345999906_ZAKLADY_ULTIMATE_FRISBEE)
- ProDiscgolf.cz. (2021, 11. dubna). *Co to jsou FLIGHT NUMBERS*. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=L5TZmeYrBvA>
- Professional Disc Golf Association. (2023, 19. března). *Elite Disk Golf Targeted from Franklin Sports*  
<https://www.pdga.com/technical-standards/equipment-certification/targets/ryan-fritschy-1>
- Professional Disc Golf Association. (2023, 19. března). *iSport Premium from Suomi Training Ltd.*  
<https://www.pdga.com/technical-standards/equipment-certification/targets/isport-premium>
- Šustek, T. (2023, 13. dubna). *Základny techniky discgolfového hodu pro začínající hráče*  
<https://01222bd329.clvaw-cdnwnd.com/47b02bf4cca81dd0a3712de99816a5da/200000040-73b0174ab5/Zaklady%20techniky%20discgolfoveho%20hodu-7.pdf?ph=01222bd329>
- Ultimo frisbee shop. (2023, 19. března). *Typy discgolfových disků*.  
<https://www.ultimo.cz/discgolfovy-radce/typy-discgolfovych-disku/>
- World Flying Disk Federation. (2022, 27. listopadu). *What is WFDF?*  
<https://wfdf.sport/about-wfdf/>