



Vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu hráče i trenéra

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce:

Martin Keller

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu hráče i trenéra

Jméno a příjmení: **Martin Keller**
Osobní číslo: P17000119
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

- 1) Provést rešerši literatury a shrnout publikované poznatky o fotbalu (zejména s ohledem na pozici fotbalového brankáře).
- 2) Realizovat empirické šetření se zaměřením na vyhodnocení důležitosti herního výkonu brankáře zvláště pro hráče a trenéry.
- 3) Provést statistické zpracování získaných dat.
- 4) Popsat obecné rozdíly ve vnímání výkonu fotbalového brankáře mezi samotným hráčem a trenérem.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

KOLLATH, Erich. Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink, metodika tréninku, herní systémy. Přeložil Václav SALCMAN. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 137 s. ISBN 80-247-1336-5.
WEST, Julia. A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2018, 13(6), 1215-1222.

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

10. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

27. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

28. dubna 2022

Martin Keller

PODĚKOVÁNÍ

Nejprve bych rád poděkoval svým blízkým, kteří mě po celou dobu mého studia plně podporovali. Dále bych chtěl poděkovat všem trenérům a brankářům za jejich čas a absolvování mého výzkumu. Nakonec bych rád poděkoval hlavně svému vedoucímu práce, panu Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce. Děkuji mu za příkladný akademický přístup, jeho velkou trpělivost a zejména také za jeho způsob komunikace.

ANOTACE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo provést analýzu vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu samotného hráče i z pohledu trenéra. Šetření se zúčastnilo 32 respondentů, z toho bylo 16 trenérů a 16 brankářů. Toto šetření bylo zprostředkováno on-line formou pomocí 2 anket, přičemž každá anketa měla 10 otázek. Jednalo se o anketní šetření jednak pro trenéry a jednak pro brankáře. Otázky mezi sebou byly porovnatelné. Anketní šetření bylo zaměřeno na vnímání samotného brankáře, motivaci, koncentraci, komunikaci, trénovanosti, výkonnost a na psychiku. Odpovědi respondentů se především shodují v tom, jak by měl fotbalový brankář vypadat a jak je vnímán. V těchto kruzích se jedná o soulad v celých 100 %. Nesoulad jejich odpovědí tkví v komunikaci, kde pro 25 % dotazovaných trenérů není komunikace tak důležitým prvkem. Dále to je okruh koncentrace, kdy mluvíme o největším nesouladu odpovědí našich respondentů. Trenéři říkají, že určitým způsobem podporují svého brankáře, ale naopak brankáři říkají, že je trenéři spíše nepodporují. V poslední řadě také mluvíme o nesouladu v okruhu motivace, kde se naši respondenti neshodují spíše v druhu motivace. Z výsledků vyplývá shoda převážné většiny našich respondentů. Je to důležité, protože interakce mezi trenérem a brankářem je klíčová pro zlepšení samotného výkonu. Tato práce byla důležitá, protože se jedná o velmi zajímavé a komplikované téma z hlediska fotbalu. Získanými výsledky bych chtěl pomoci trenérům i brankářům ke zlepšení jejich vzájemného porozumění. Je to důležité proto, že když máte dobrý vztah se svým trenérem, komunikuje s vámi, podporuje vás atd., můžete podávat nadstandardní výkony. Tím je vaše výkonnost na větší úrovni a zvedá se vaše hodnota. Výsledky jsme přispěli k pochopení ve vnímání výkonu fotbalového brankáře a dospěli jsme k bodům, na kterých je třeba stále intenzivněji pracovat.

Klíčová slova: fotbal, brankář, trenér, vnímání, výkonnost

ANNOTATION

The main goal of the bachelor thesis was to analyze the perception of the performance of a football goalkeeper from the point of view of an individual player and from the point of view of the coach. In the survey participated 32 respondents, of which 16 were coaches and 16 were goalkeepers. This survey was mediated by an on-line form using 2 surveys, with each survey having 10 questions. It was a survey for both coaches and goalkeepers. The questions were comparable. The survey focused on the perception of the goalkeeper, motivation, concentration, communication, training, performance and psyche. The answers of the respondents mainly agree on what the football goalkeeper should have looked like and how he was perceived. In these circles, it is 100% compliance. The discrepancy between their answers lies in communication, where communication is not such an important element for 25% of the interviewed coaches. Furthermore, it is a circle of concentration, where we talk about the biggest discrepancy in the answers of our respondents. Coaches say they support their goalkeeper in some way, but on the contrary, goalkeepers say that coaches tend not to support them. Last but not least, we are talking about a discrepancy in the area of motivation, where our respondents do not agree rather on the type of motivation. The results show the agreement of the vast majority of our respondents. This is important because the interaction between the coach and the goalkeeper is key to improving performance itself. This work was important because it is a very interesting and complicated topic in terms of football. With the obtained results, I would like to help coaches and goalkeepers to improve their mutual understanding. This is important because when you have a good relationship with your coach, he communicates with you, supports you, etc., you can deliver above-standard performances. This puts your performance at a higher level and increases your value. We contributed to the understanding of the football goalkeeper's perception of performance and came to points that still need to be worked more on.

Key words: football, goalkeeper, coach, perception, performance

OBSAH

SEZNAM OBRÁZKŮ	10
SEZNAM TABULEK	11
ÚVOD	12
1 SOUHRN AKTUÁLNÍCH POZNATKŮ	13
1.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU	13
1.1.1 Pravidla	13
1.1.2 Historie	14
1.1.3 Hráčské pozice	15
1.2 FOTBALOVÝ VÝKON	17
1.2.1 Obecný fotbalový výkon	17
1.3 FAKTORY FOTBALOVÉHO VÝKONU	18
1.3.1 Somatické faktory	18
1.3.2 Kondiční faktory	18
1.3.3 Faktory techniky	20
1.3.4 Faktory taktiky	21
1.3.5 Psychické faktory	21
1.4 FOTBALOVÝ BRANKÁŘ	23
1.4.1 Brankářská pozice a její vývoj	23
1.4.2 Brankářské techniky	24
1.4.3 Pohybové schopnosti brankáře	29
1.4.4 Taktické úkoly brankáře	30
1.5 TRÉNOVÁNÍ BRANKÁŘŮ	30
1.5.1 Trénink obecně	30
1.5.2 Individuální trénink fotbalového brankáře	31
1.5.3 Hlavní trenér	31
1.5.4 Trenérské principy	32
1.5.5 Trenér brankářů	32
1.6 AKTUALITY SPOROTVNÍHO VÝKONU BRANKÁŘE	33
1.6.1 Hra nohou	34

1.6.2 Vztah hlavního trenéra s brankářem	34
1.6.3 Vnímání důležitosti brankáře pro fotbalový výkon	35
2 CÍLE.....	36
2.1 HLAVNÍ CÍL.....	36
2.2 DÍLČÍ CÍL.....	36
3 METODIKA VÝZKUMU	37
3.1 VÝKUMNÝ SOUBOR.....	37
3.2 ANKETNÍ ŠETŘENÍ.....	38
4 VÝSLEDKY	41
4.1 DESKRIPTIVNÍ POPIS VÝSLEDKŮ	41
4.2 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ	46
5 DISKUZE.....	51
6 ZÁVĚR.....	54
7 REFERENČNÍ SEZNAM	56

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Struktura sportovního fotbalového výkonu	17
Obrázek 2: Motivační trs	23
Obrázek 3: Postavení brankáře při zachycení míče do „koše“	25
Obrázek 4: Zalehnutí míče hrudníkem po zachycení míče do „koše“	25
Obrázek 5: Čelní postavení brankáře při čelní střele.....	26
Obrázek 6: Profilové postavení brankáře při čelní střele	26
Obrázek 7: Pád stranou a následné postavení těla brankáře.....	26
Obrázek 8: Graf důležitosti, množství opory a závislosti na fotbalovém brankáři	41
Obrázek 9: Graf důležitosti, množství opory a závislosti na fotbalovém brankáři	41
Obrázek 10: Graf přítomnosti trenéra brankářů v týmu	42
Obrázek 11: Graf potřeby přítomnosti trenéra brankářů	42
Obrázek 12: Graf komunikace trenérů se svými brankáři.....	43
Obrázek 13: Graf důležitosti komunikace mezi brankářem a trenérem	43
Obrázek 14: Graf názorů pro nadstavbu tréninkové jednotky.....	44
Obrázek 15: Graf názorů pro nadstavbu tréninkové jednotky.....	44
Obrázek 16: Graf provádění analýzy odehraného zápasu	45
Obrázek 17: Graf interakce brankáře s trenérem při po-zápasové analýze	45

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru	38
--	----

ÚVOD

Hned v samém úvodu mé práce rád podám důvod, proč jsem si zvolené téma vybral. Jedná se o téma vnímání fotbalového brankáře z pohledu trenéra a samotného hráče. Toto jsem si vybral, protože sám působím jako fotbalový brankář ve fotbalovém klubu Admira Praha. S fotbalem jsem začal přibližně v 9 letech, kdy jsem současně ještě hrál i volejbal, který byl nejdříve mou prioritou. Nyní je mou jedinou prioritou právě fotbal. Stále věřím, že mám šanci se dostat do profesionálního fotbalu, ale je to ještě dlouhá cesta. Já osobně jsem si prošel několika fotbalovými kluby a zažil spoustu trenérů. Nemám moc dobré zkušenosti s trenéry, kteří vedli náš tým. Pro mou osobou (brankáře) to nebylo vyhovující. Říkám to proto, protože v interakci mezi trenérem a brankářem následně vznikají určité problémy, které mohou mít negativní dopad na výkonnost celého týmu. Jedná se o problémy z hlediska psychiky, motivace, trénovanosti, důvěry, koncentrovanosti, a hlavně také komunikace. Právě proto jsem mou práci zaměřil na toto téma, a pokusil jsem se aspoň nějakým způsobem tyto problémy odbourat. Když tyto problémy vznikají, dochází k vzájemnému nepochopení. Mým záměrem je, aby tato práce byla prospěšná a pomohla trenérům i brankářům ke zlepšení v těch bodech, ve kterých je důležité se zlepšovat. Pokud bude tato práce prospěšná, mělo být ke zlepšení vzájemného pochopení mezi trenérem a brankářem. Díky anketám, které jsem sestavil budeme schopni říct, jak si brankáři myslí, že trenéři vnímají jejich výkon a naopak, jak trenéři vnímají výkon svých brankářů. Budeme se bavit o tom, co je třeba zlepšit, co můžeme nechat na stejné úrovni a popřípadě to, a co je třeba úplně odbourat.

1 SOUHRN AKTUÁLNÍCH POZNATKŮ

1.1 CHARAKTERISTIKA FOTBALU

Fotbal je kolektivní hra, která ovlivnila miliony životů po celém světě. Jedná se o sportovní fenomén v globálním měřítku. Je to sport, který je finančně nenáročný a zároveň velmi oblíbený. Pro některé lidi to může být způsob odpočinku nebo rekreace a pro další lidi to může být naopak náplň jejich života. Dříve určitě nebyl fotbal takový, jaký je dnes. Došlo ke zvýšení rychlosti, zlepšení techniky a v neposlední řadě také došlo k větší promyšlenosti z hlediska taktických pokynů. Týmy v kopané o sobě dnes vědí hodně, a proto dochází k již zmíněným taktickým pokynům. Trenéři týmu mají hráče, kteří hrají v protějším týmu načtené a tyto načtené informace pak poskytují hráčům svého týmu. Připravenost týmu je pak zase o něco větší a mohou tím získat velkou výhodu, která by eventuelně mohla rozhodnout i dané fotbalové utkání. Velký zájem médií však získává vrcholový fotbal. Média pak přináší informace a zprávy na úrovni dění domácího, evropského, ale také i světového fotbalu (Votík, 2003).

Obecně se kopaná hraje na fotbalovém hřišti, kde proti sobě soupeří dva týmy o jedenácti hráčích. Každý tým má jednoho brankáře, který jako jediný může používat ruce v kontaktu s míčem. Dále se tým skládá z obrany, zálohy a útoku. Úkolem je vsítit víc branek, než soupeř a vyhrát dané utkání (Večeřa, Nováček, 1995).

1.1.1 Pravidla

Nyní se budeme bavit o oficiálních pravidlech fotbalu. Jedná se o výtah z mezinárodní federace fotbalových asociací (International Federation of Association Football – FIFA). Oficiální pravidla fotbalu se skládají z rozměru a tvaru hrací plochy, hrací doby, fotbalové výstroje a rozhodčích. Nejčastěji se hraje na obdélníkové travnaté ploše o rozměrech 90–120 m, když mluvíme o délce hřiště a 45–90 m, když mluvíme o šířce hřiště. Fotbalové branky mají rozměry 7,32 metrů na šířku 2,44 metrů na výšku. Doba fotbalového zápasu je rozdělena do dvou poločasů s tím, že jeden poločas má 45 minut. Mezi poločasy je stanovená pauza na 15 minut (FIFA, 2021).

Celý zápas řídí především tři rozhodčí. Jeden je hlavní, který vede zápas přímo na hrací ploše. Tento hlavní rozhodčí určuje průběh hry a jeho cit pro porušování a neporušování pravidel je klíčový, protože tím snadno může ovlivnit celý zápas. Jeho hlavním úkolem je pískat všechny přestupky z hlediska porušení fotbalových pravidel a udržovat hru v dobrém tempu.

Zbylí dva rozhodčí jsou tzv. lajnoví pomezní. Tito rozhodčí běhají po lajnových čarách po stranách hřiště. Každý je na jedné lajně proti sobě. Jejich předním úkolem je signalizování

postavení mimo hru nebo opuštění míče mimo hru a v neposlední řadě také pomoc hlavnímu sudímu při sporných situacích. Ve vyšších soutěžích se setkáváme ještě se dvěma brankovými rozhodčími, kteří mají za úkol hlídat, jestli míč překročil celým svým objemem brankovou čáru, a tudíž padnul nebo nepadnul gól.

Dalším bodem je střídání hráčů. Střídat může pouze pět hráčů a onen vystřídaný hráč se už nemůže vrátit zpět do hry. Někdy je střídání hráčů použito i pro zdržování hry, aby se ušetřilo několik minut na konci hry a tím pádem máte o něco větší šanci zvítězit. Každý hráč je povinen nosit výstroj, kterou pravidla vyžadují. Jedná se především o dres, trenky a štulpny. Tyto věci musíte mít barevně odlišné od svého soupeře na hrací ploše, jinak se zápas neuskuteční. Dále tu máme chrániče holení a kopačky, které opět musí mít všichni hráči na hřišti. Poté je tu fotbalový brankář, který musí mít odlišný celý dres od všech, kteří se nacházejí na hrací ploše. Také má jako jediný brankařské rukavice.

1.1.2 Historie

Za kolébkou moderního fotbalu je považována Anglie, avšak původ fotbalu samotného není znám. Samozřejmě si několik zemí přivlastňuje vznik fotbalu, ale kde je pravda, to nevíme. Můžeme mluvit o Mexiku, Egyptě, Číně, Itálii nebo Francii. Nicméně budeme mluvit o Anglii, protože tato země je z nich ta nejdůležitější. (Bedřich, 2006).

Jak už bylo zmíněno, tak Anglie je považována za kolébkou moderního fotbalu. V roce 1863 byla založena Fotbalová asociace (Football Association). Založilo jí jedenáct londýnských klubů a škol. Jedná se o první fotbalový svaz na světě. Tento vznik s sebou nese i vznik prvních původních pravidel moderního fotbalu. Došlo k tomu, protože převládala nejednotnost přístupu k pravidlům. Dále byl roku 1871 založen Anglický pohár (The Football Association Challenge Cup – FA Cup), což byla první pohárová soutěž v Anglii. První mezistátní utkání bylo odehráno o rok později (tedy 1872) mezi Skotskem a Anglií. Od roku 1885 se v Anglii hraje oficiálně legalizovaná profesionální fotbalová soutěž. A poté se v Londýně roku 1893 založil první ženský fotbalový klub. V Paříži v roce 1904 byla založena první světová asociace fotbalu známá jako FIFA, jejímž předsedou se stal Robert Guerin. První mistrovství světa se konalo v Uruguayi roku 1930, kde je mistrem stala pořadatelská země. Další mistrovství světa se konala v pravidelných čtyřletých intervalech. Posledním bodem je Unie evropských fotbalových asociací (Union of European Football Associations – UEFA). Ta byla založena v Basileji roku 1954 (Macho, 1999, Votík, 2003).

U nás se fotbal začal hrát na přelomu 19. a 20. století. Začalo se soutěžit prostřednictvím studentských kroužků. První odehrané fotbalové utkání v Čechách bylo v Roudnici nad Labem roku 1887, kdy proti sobě nastoupily týmy Sokol Roudnice s týmem ČAC Roudnice. Mezi nejstarší a

nejznámější kluby v Čechách považujeme pražská "S". Mluvíme tedy o AC Sparta Praha, která vznikla roku 1893 a také o SK Slavia Praha, která vznikla o rok dříve. 19. října 1901 vznikl Český fotbalový svaz (ČFS) a za člena FIFA byl přijat v roce 1906. V roce 1922 vznikla Československá asociace fotbalová (ČSAF). Po rozpadu Československé republiky ČSAF zanikl a zároveň vznikl samostatný Českomoravský fotbalový svaz, který se v roce 2011 změnil na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR).

Mezi největší fotbalové úspěchy naší země v historii patří druhé místo na mistrovství světa v Itálii roku 1934, kde jsme ve finále podlehli domácímu celku. Dále je to druhé místo na mistrovství světa v Chile, kde jsme roku 1962 podlehli Brazílii. Dalším úspěchem je opět druhé místo, avšak tentokrát na olympijských hrách v Japonsku roku 1964, kde jsme nedokázali porazit tým Maďarska. Posledními, a zároveň nejlepšími úspěchy jsou prvenství na mistrovství Evropy roku 1976 v Jugoslávii a prvenství na olympijských hrách roku 1980 v Moskvě. Toto všechno byly úspěchy československé fotbalové reprezentace. Nyní si uvedeme několik největších úspěchů pouze české fotbalové reprezentace. Tím největším je beze sporu druhé místo na mistrovství Evropy roku 1996 v Anglii, kde nás zdolal tým německé fotbalové reprezentace. Dalším úspěchem je i třetí až čtvrté místo v roce 2004 na mistrovství Evropy v Portugalsku, kde jsme nespravedlivě prohráli s budoucím vítězem tohoto turnaje. Byl to tým Řecka. V poslední řadě bych rád dodal úspěch českých fotbalistů do 21 let, kteří v roce 2002 vyhráli mistrovství Evropy v této kategorii. Mezi tyto fotbalisty patří např. Petr Čech, Milan Baroš, nebo Tomáš Hübschman (Votík, 2003).

1.1.3 Hráčské pozice

Útočník

Hlavním cílem útočníka je vstřelit gól. Jak říkával jeden z mých trenérů: „*Když dáš víc gólů, než soupeř, tak nemůžeš prohrát*“ (Jícha, 2017). Pozici útočníka známe ve čtyřech variantách: hrotový útočník, podhrotový útočník, levé křídlo a pravé křídlo. Mají vlastně nejmenší zodpovědnost z celého týmu. Pohybují se až na obranné linii soupeře. Útočníci bývají většinou většího vzrůstu se silovými schopnostmi, kteří toho v utkání moc nenaběhají. Nicméně toto tvrzení není vždy realitou, protože existuje i spousta útočníků nižšího vzrůstu, kteří mají zase opačné předpoklady. Podle současných statistik existuje trio nejlepších hráčů světa a to jsou: Lionel Messi z PSG, Cristiano Ronaldo z Manchesteru United a Robert Lewandowski z Bayernu Mnichov (Rohr, Simon, 2006).

Záložník

Post záložníka je asi fyzicky nejnáročnějším postem ve fotbalovém týmu. Dělí se na středního záložníka, středního defenzivního záložníka, středního ofenzivního záložníka, levého

záložníka a pravého záložníka. Většina fotbalového utkání se odehrává právě ve střední části hřiště, a proto mají záložníci pravděpodobně nejvíc práce a také proto musí být v nejlepší kondici z celého mužstva. Jejich úkolem je podpora útoku stejně tak jako obrany. Fotbaloví záložníci v průměru naběhají asi 13 km. Musí obsáhnout velký prostor hřiště a správně ho pozičně vyplnit. V záložní řadě ovšem není až tak podstatný somatotyp fotbalisty, jako jeho fotbalové schopnosti a dovednosti. Mezi nejlepší záložníky světa můžeme řadit: Kevina de Bruyneho z Manchesteru City, N'Gola Kantého z Chelsea, Joshuu Kimmicha z Bayernu Mnichov a také např. Luku Modriče z Realu Madrid (Rohr, Simon, 2006).

Obránce

Rozdělení obránců je následovné: střední obránce, levý a pravý krajní obránce. Dle modernějšího rozestavení můžeme přidat ještě levého křidelního obránce a pravého křidelního obránce, to jsou posty, které se hrají při rozestavení při hře s 5 obránci. Každý má stejný úkol a to, že musí zabránit soupeři ve skórování branky. Pozice obránce je poslední linií před brankářem, což značí, že obránci mají druhou největší zodpovědnost (po brankářovi) na hřišti. Střední obránci většinou bývají silnější a vyšší postavy. Je to proto, že často chodí do souboje o míč, který může hrát klíčovou roli v utkání. Tito obránci na rozdíl od krajních obránců naběhají určitě méně kilometrů. V dnešní době jsou nejlepšími středními obránci světa tito obránci: Virgil van Dijk z Liverpoolu, Sergio Ramos z PSG a Thiago Silva z Chelsea. Krajní obránci bývají nižšího vzrůstu, ovšem naopak jsou o to více rychlejší, techničtější a dynamičtější. Obsáhnou krajní prostory hřiště a jejich podpora útoku i obrany je velmi fyzicky náročná. Také proto naběhají velký počet kilometrů. Mezi nejlepší krajní obránce můžeme řadit např. Trenta Alexandra-Arnolda z Liverpoolu nebo Joãa Cancela z Manchesteru City (Rohr, Simon, 2006).

Brankář

Fotbalový brankář je jediným hráčem, který smí používat své ruce v práci s míčem. Nicméně tato „výhoda“ je možná jen ve svém vlastním pokutovém území. Při fotbalovém utkání jsou na hřišti přítomni pouze dva brankáři, kteří toto utkání odchyťají. Od ostatních hráčů v poli se liší tím, že mají jiný dres, který ve většině případů bývá s dlouhými rukávy a k tomu nosí brankářské rukavice. Trend nošení brankářských rukavic se objevil až na začátku sedmdesátých let, dříve se chytalo bez nich neboli holýma rukama. Podle Votíka (2003) by měl být fotbalový brankář vysoký nejméně 185 cm, aby měl výhodu při centrovaných balónech do pokutového území a také při střelách do horní poloviny branky. Mezi nejlepší brankáře světa v této době můžeme řadit Jana Oblaka z Atlético Madrid, Marca-Andrého ter Stegena z Barcelony, nebo stálici Manuela Neuera z Bayernu Mnichov.

1.2 FOTBALOVÝ VÝKON

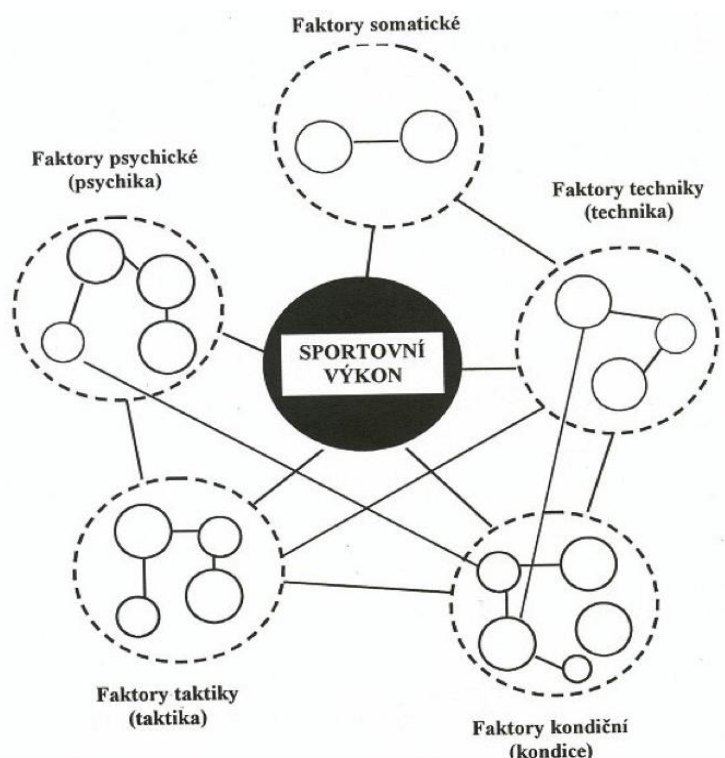
1.2.1 Obecný fotbalový výkon

Teorie sportovních her rozlišuje dva pojmy – individuální sportovní výkon, který je pouze o jednotlivci a týmový sportovní výkon, který je o celém týmu (Votík, 2005).

Individuální herní výkon tvoří základ týmového herního výkonu. Čím více je kvalitní individuální výkon v tréninku, tím větší kvalitu bude mít týmový výkon. Projevuje se souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností (Dovalil, 2002).

Mluvíme tedy o vícefaktorovém konstrukt, který nemůžeme určit přímo, ale jeho kvantitu a kvalitu můžeme odhadovat pomocí indikátorů. Tento druh herního výkonu je také charakteristický tím, že se hráči musí rychle rozhodovat a individuálně, nebo ve spolupráci řešit fotbalové úkoly. Ve fotbale je kladen důraz na rozhodování, kreativitu, myšlení a v neposlední řadě na orientaci při složitých herních situacích (Choutka, 1981).

Týmový herní výkon je založen na symbióze mezi týmovým výkonem a individuálním výkonem. Je třeba brát v potaz kvalitu jednotlivých vztahů a vlastností v týmu, aby týmový výkon vůbec fungoval. Společná činnost je klíčovým faktorem k dosažení tíženého výsledku – porážení soupeře. Je to výkon vycházející z individuálních výkonů hráčů, kteří musí ovládat své chování a jednání a podřídit se týmu. Jednotlivci ovlivňují hru družstva a družstvo působí na jednotlivce, kteří následně ovlivňují své jednání (Dovalil, 2002).



Obrázek 1: Struktura sportovního fotbalového výkonu (Dovalil, 2002)

1.3 FAKTORY FOTBALOVÉHO VÝKONU

Faktory fotbalového výkonu jsou chápány jako relativně samostatné součásti herního výkonu, které vycházejí z technických, taktických, kondičních, somatických a psychických základů výkonu. Jsou důležitým bodem při vybírání talentovaných jedinců. Jsme schopni je určitým způsobem natrénovat. V některých výkonech může převládat pouze jeden faktor a v jiných může převládat naopak více faktorů společně (Dovalil, 2002).

1.3.1 Somatické faktory

Tyto faktory zahrnují konstituční znaky jedince a vztahují se ke příslušnému sportovnímu výkonu. Jsou důležitou složkou u řady sportů. Bývají to geneticky podmíněné a relativně stálé činitele. Týkají se podpurného systému, tj. kostry, svalstva, šlach a vazů. Diferencují výchozí předpoklady pro různé typy herních výkonů. Somatické faktory dělíme na: výšku a hmotnost těla, délkové poměry a rozměry, složení těla a tělesný typ (Dovalil, 2002).

Stejně jako hmotnost těla tak i výška těla slouží jako orientační ukazatel pro posouzení vývoje mladých sportovců. Díky rodičům těchto mladých jedinců můžeme zjišťovat jejich genetické předpoklady k určitému sportovnímu výkonu. U složení těla můžeme mluvit o ATH (aktivní tělesná hmota – svalstvo) a tuku. Zastoupení svalových vláken má dílčí podíl na složení svalů. Různé typy svalových vláken ovlivňují odlišné funkce svalu. Rozlišujeme čtyři druhy vláken. Jsou to pomalá červená vlákna, rychlá bílá vlákna, rychlá červená vlákna a přechodná vlákna (Scott, Sutton, Wallace & Reilly, 2009).

Dobrý tělesný somatotyp automaticky neznamená sportovní úspěch. Avšak se zdá, že bez odpovídající stavby těla se nemůže daný jedinec zařadit v mnoha sportech mezi výkonnostně nadané (Dovalil, 2002).

Výška a hmotnost fotbalových brankářů bývá průměrně vyšší než u ostatních hráčů fotbalového mužstva. Tato výška se pohybuje okolo 190 centimetrů a hmotnost okolo 85 kilogramů. Brankáři mají procentuální zastoupení tuku mezi 11 % a 15 %. Jejich průměrná hodnota Body Mass Indexu (BMI) se pohybuje okolo 22,89 (Zahálka, Malý, Malá, Teplan, Gryc, Vaidová & Buzek, 2013).

1.3.2 Kondiční faktory

Za kondiční faktory se považují pohybové schopnosti. Jedná se o projevy síly, vytrvalosti, rychlosti a dalších, které tvoří náplň sportovního výkonu. Domníváme se, že jde o projevy

pohybových schopností člověka. Poznatky o pohybových schopnostech vycházejí ze znalostí anatomie, biochemie, biomechaniky a fyziologie. Celkově se jedná o schopnosti člověka (Dovalil, 2002).

Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou zde chápány jako samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti a jsou také výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů uvnitř organismu. Dále u těchto faktorů můžeme odlišit jednotlivé dílčí schopnosti. Mluvíme o silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopnostech (Dovalil, 2002).

Silové schopnosti

Pojem síly má zde dva významy. Prvním je síla jakožto základní fyzikální veličina a druhým je síla jako pohybová schopnost udržet, překonat nebo brzdit určitý odpor. Rozlišujeme několik druhů silových schopností. Jedná se o sílu absolutní, sílu vytrvalostní, sílu rychlou a výbušnou. Tyto schopnosti patří k hlavním faktorům sportovních výkonů (Dovalil, 2002).

U fotbalových brankářů má právě rychlá (výbušná) síla velký význam a to proto, že jí potřebují k odrazu ze země pomocí dolních končetin. Svým silným odrazem doskočí dál a dostanou se blíž k chycení nebo vyrazení míče při střele (Vencel, 2013).

Rychlostní schopnosti

Základním prvkem je rychlost pohybu. Tato činnost je prováděna maximální intenzitou, kterou energeticky kryje ATP-CP systém. Bez přerušení trvá od 10 vteřin do 15 vteřin. Rychlostní schopnosti rozdělujeme do čtyř skupin rychlostí. První skupinou je rychlost reakční, druhou je rychlost acyklická, třetí je rychlost cyklická a poslední skupinou je rychlost komplexní. Opět i tyto pohybové schopnosti můžeme řadit k hlavním faktorům výkonu (Dovalil, 2002).

Z celého fotbalového týmu jsou brankáři považováni za nejpomalejší hráče. S tímto určitě já osobně nesouhlasím. Z mých zkušeností vím, že jsou i tací fotbaloví brankáři, kteří jsou rychlejší než někteří jejich spoluhráči. Nicméně v reakční rychlosti brankáři určitě převyšují zbytek mužstva. Reakce na míč nebo na vyhodnocení určité zápasové situace je pro ně klíčová, a proto jí také většina z nich trénuje každý den. Dalším důležitým bodem u fotbalového brankáře je rychlost komplexní, která je u nich obecně považována za nejdůležitější kondiční schopnost. Jedná se o pohyb celého těla, rychlost přemístění v brance a také o rychlé změny směru (Vencel, 2013).

Vytrvalostní schopnosti

Jsou to sportovní výkony delšího trvání (od 10 minut až po hodiny) bez přerušení. Jedná se

vlastně o schopnost provádět určitou činnost co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. Vytrvalostní schopnosti jsou také založeny na větší znalosti aerobních a anaerobních procesů. Také nesmíme opomenout energetické zabezpečení, které má rozhodující význam v těchto schopnostech. Vytrvalostní schopnosti můžeme vymezit na dlouhodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost, krátkodobou vytrvalost a rychlostní vytrvalost (Knoop et al., 2013).

Z hlediska vzdálenosti, kterou fotbalový brankář za zápas urazí můžeme tvrdit, že jeho vytrvalostní schopnosti nemusí být tak vysoké jako u ostatních spoluhráčů v týmu. Podle Pigozziho (2008) je průměrná vzdálenost, kterou brankář překoná v jednom fotbalovém zápase něco mezi 4000–5000 metry. Ve shrnutí tedy nemusíme považovat vytrvalost za klíčový faktor sportovního výkonu fotbalového brankáře.

Koordinační schopnosti

Podílí se na regulaci a řízení pohybu. Jsou schopnosti především informačního rázu. Primární funkcí pro synchronizaci složitějších pohybů jako jsou: rovnováha, orientace v prostoru, rytmus, pružné změny pohybů a přesnost provedení pohybů je funkce CNS (centrální nervová soustava). Rozlišujeme cca sedm schopností podle jejich funkce. Jedná se o diferenciací schopnost, orientační schopnost, schopnost rovnováhy, schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost), schopnost rytmu, schopnost spojovací (spojování pohybů a jejich částí) a schopnost přizpůsobování (Dovalil, 2002).

Pro brankáře je velmi důležitá orientace v prostoru a schopnost odhadu vzdálenosti i rychlosti. Vlastnosti jako jsou tyto můžeme brát jako základní stavební kámen kvalitního brankáře. Ku příkladu, když letí centrovaný míč do pokutového území, brankář musí rychle vyhodnotit situaci. Nejprve se musí zorientovat v prostoru, poté vyhodnotí rychlost míče a postavení hráčů, a nakonec se definitivně rozhodne, jestli bude na centrovaný míč vybíhat z branky nebo zůstane stát. Může se stát, že brankář vyhodnotí celou situaci chybně. Tím pádem má soupeř možnost ke vstřelení snadného gólu (Vencel, 2013).

1.3.3 Faktory techniky

V jakémkoliv sportovním výkonu řeší sportovec určitý pohybový úkol. Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu. Faktory kondiční, somatické, ale i psychické jsou využívány jako předpoklady sportovce pro plnění určitého pohybového úkolu. Technika samotná má velký význam na sportovní výkonnosti. Trenéři a hráči napodobovali techniku těch nejlepších tak, aby byla účinná a prospěšná pro tým. Vymýšleli se i nové techniky, které se opíraly o znalost motoriky, čímž se zdokonaloval teoretický základ technické přípravy (Dovalil, 2002).

Dále můžeme techniku dělit na vnější a vnitřní. Vnější technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, která je zaměřená k danému cíli. Patří k důležité části hodnocení u některých sportů. Vnitřní technika tvoří neurofyziologické základy sportovních činností. Informace o nich zprostředkovává neurofyziologie a biomechanika (Dovalil, 2002).

Technika fotbalových brankářů se dělí na obrannou činnost s míčem a na útočnou činnost bez míče. Obrannou činností s míčem se myslí zapojení brankáře do kombinační hry na své polovině hřiště. Gólman zde působí jako „pomoc“ hráčům obranné řady, když protějšší tým presuje. Zde hraje především nohama, kdy střídá krátkou nebo dlouhou přihrávku. Při útočné činnosti bez míče se brankář snaží pomoci spíše verbálně. Čímž se myslí že, komunikuje se svými spoluhráči. Říká jim např. kde mají stát, koho mají bránit, kde stojí soupeř, jestli spustit „pressing“ nebo ustoupit atd. (Vencel, 2013).

1.3.4 Faktory taktiky

Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. To celé má souvislost s technickými parametry, což znamená, že na určitou úroveň hráčů je třeba vybrat určitou strategii a také taktické úkoly. Hráč musí být schopen tyto úkoly plnit, avšak když mu trenér zadá taktické úkoly nad jeho úroveň, může se stát, že je nezvládne plnit, a tím může celá taktika týmu padnout. Největší význam má faktor taktiky při sportovních a kolektivních hrách. Jádro taktiky tvoří určité soubory vědomostí, procesy myšlení a jisté intelektové schopnosti. Mezi nejsložitější oblasti sportovního tréninku patří taktické myšlení. Opět se jedná o rychlé a zároveň optimální řešení pohybového úkolu (Dovalil, 2002).

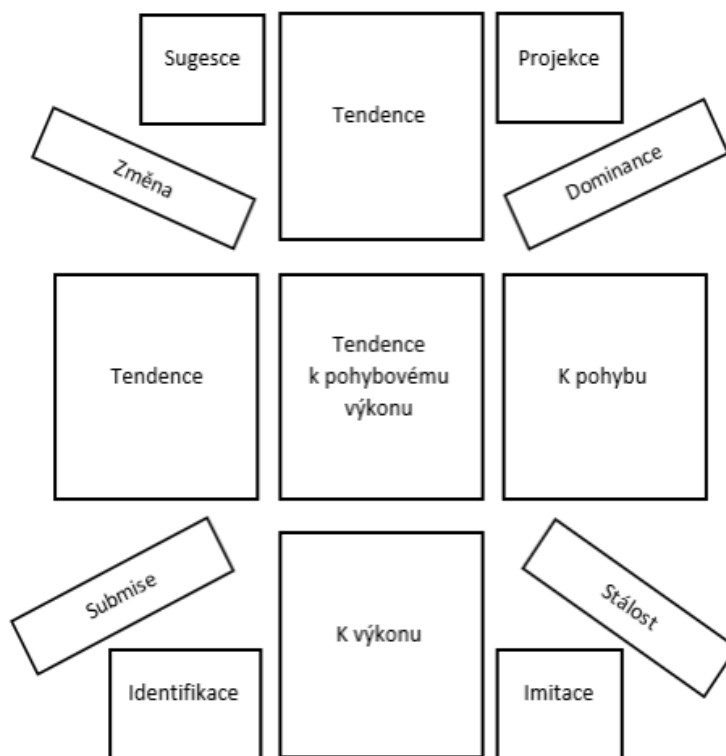
Jak už bylo jednou uvedeno, tak taktika úzce souvisí s technikou. Například když fotbalový brankář musí rychle a správně rozehrát míč nohou ze své obranné poloviny, a založit tak postupný útok, jedná se o správné propojení techniky s taktikou. Dobrý brankář musí mít kvalitu v obou těchto aspektech. Dále jako nadstavba, je důležitá i povědomost o schopnostech soupeřů. To znamená, že by bylo dobré vědět, jaké má protihráč číslo a jak se jmenuje, jakou nohou kope, kdo kope penalty, kam je nejčastěji kope atd. S tím souvisí celá taktika soupeře. V předzápasovém rozboru se rozebírají věci jako: standardní situace, styl jakým, soupeř hraje, „pressing“, brankář soupeře a další následné detaily (Vencel, 2013).

1.3.5 Psychické faktory

Zde u psychických faktorů se výkon považuje za závislý na motivaci a schopnostech.

Schopnosti můžeme dělit na sensorické a intelektuální. Sensorické schopnosti jsou založené na smyslech člověka, a proto svým způsobem také ovlivňují výkon ve sportu. Intelektuální schopnosti ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti. Zde nejčastěji mluvíme o pohybové inteligenci, která představuje učelnivost pohybů. Motivace rozhoduje o dynamice chování člověka, o vzniku, směru a intenzitě jednání člověka, a má energetizující význam. Jedná se o motivaci mnoho proměnných. Může se jednat o vlivy vnější i vnitřní. Mluvíme např. o emocích, vůli, psychickém stavu atd. Nízká motivace vede k horším sportovním výkonům. Velmi vysoká motivace obecně také vede k nižším výkonům. Motivace závisí na aktivační úrovni a musí být vyvážená. O psychickém stavu člověka vypovídá již zmíněná aktivační úroveň. Jedná se o nabuzení organismu centrální nervové soustavy. Nejvyšší úroveň dosahuje při emočním afektu a nejnižší úroveň dosahuje ve spánku (Dovalil, 2002).

V celém fotbalovém mužstvu je brankář pod největším psychickým tlakem. Může se stát, že se v celém zápase nic neděje a potom přijde jediný rozhodující moment, na který musí být připraven. Nesmí nikdy zaváhat a musí být celých 90 minut fotbalového utkání plně koncentrován. V důsledku zaváhání mají jeho činy fatální dopad na vývoj utkání. Mluvíme zde o posledním hráči na hrací ploše, který dokáže zabránit protihráči ve skórování branky. Celý zápas musí mít pod kontrolou a sledovat hrací plochu tak, aby byl schopen zareagovat na jakoukoliv vzniklou situaci před jeho „svatyní“. Sledování a koncentrace jsou hlavním klíčem pro úspěch v daném utkání. Dalšími důležitými body jsou body jako: motivace a sebedůvěra nebo sebevědomí. Každý hráč by měl mít nějakou motivaci, proč fotbal hraje. Někdo hraje pro peníze, někdo kvůli zdraví, někdo z donucení a někdo, protože ho to zkrátka baví. Zvýšenou motivací můžeme dosáhnout k lepšímu výkonu, a tím i k dobrému výsledku. Samozřejmě záleží na tom, jak se kdo umí namotivovat. Tady už mluvíme o lidské stránce trenéra nebo samotného hráče. Záležitost sebevědomí nebo sebedůvěry úzce souvisí s úspěchem. Čímž je myšleno, že když se daří, tak sebevědomí hráče stoupá. Větší sebevědomí může také hrát v neprospěch hráče. Dostává se do situací, které jsou pro něj jednoduché a myslí si, že je s klidem zvládne, ale opak je pravdou. Může udělat i takovou chybu, která může ovlivnit celé utkání. Hráč by se měl dostat na úroveň zdravého sebevědomí, které je ku prospěchu jak jemu, tak i celému mužstvu. Mělo by korelovat s požadavky trenéra i s požadavky jeho spoluhráčů (Vencel, 2013).



Obrázek 2: Motivační trs (Dovalil, 2002)

1.4 FOTBALOVÝ BRANKÁŘ

1.4.1 Brankářská pozice a její vývoj

Vznik brankářské pozice lze určit velmi přesně. Mluvíme o 8. prosinci 1863, kdy Fotbalová Asociace zakázala hru rukou s výjimkou jednoho hráče – fotbalového gólmana. V počátcích byl brankář vybrán podle výšky a bylo jedno, kdo z hráčů to byl. První zmínky o brankářské pozici lze doložit již z roku 1871 (Vencel, 2013). Dříve to nevypadalo jako dnes. Na brankáře nebyla upoutaná taková pozornost, fotbalové branky také vypadaly jinak a v neposlední řadě se chytalo jiným stylem, než se chytá v dnešní době. Za hodně známé jméno lze považovat jméno John Robinson. Tento fotbalový brankář se proslavil tím, že jako první začal po míči skákat do stran. Skákal poměrně vysoko a dodnes se tyto skoky nazývají po něm. Jak již bylo zmíněno, tak úloha brankáře je spíše obranná. Útok může podpořit pouze svou rozehrávkou nebo hlasným projevem motivace k týmu. Avšak o zápase může nastat situace, kdy tým prohrává o jeden gól a brankář v závěru utkání běží do pokutového území soupeře, kde se kope rohový kop. Jedná se o sporadické situace, kdy gólman může i skórovat. Ještě bych rád dodal, že v posledních letech došlo k prudké změně v kopací technice brankářů. Dříve se vzal balón a brankář ho odkopl někam do hřiště. Dnes je kladen

velký důraz na postupnou rozehrávku a hru nohama obecně. V dnešní době, když gólman neumí nohama, tak o něj není takový zájem. Nyní se tato technika stala samozřejmostí.

Na fotbalového brankáře padá velká osobní zodpovědnost. Jeho role má rozhodující význam při fotbalovém utkání. Jediná chyba může rozhodnout o výsledku zápasu. Ve srovnání s ostatními hráči má brankář jiné dovednosti, somatické a psychické předpoklady. V těchto oblastech mluvíme především o psychické vyrovnanosti a schopnosti koncentrace celých 90 minut zápasu. Dále se jedná o rozhodnost, odvalu, rychlou reakci, silnou vůli, zodpovědnost a sebedůvěru. Nakonec bych ještě rád dodal hráčskou inteligenci a zároveň schopnost s ní spojenou, a to je čtení hry. Hra na tomto postu vyžaduje různé dovednosti a různé schopnosti. Proto se musí brankáři věnovat větší pozornost než u ostatních hráčů v mužstvu (Votík, Špottová, Denk, 2020).

Podle Kollatha (2006) vhodné postavení brankáře poskytuje dobrý přehled o dění na celé hrací ploše. Má tedy možnost pozorovat a zároveň podporovat své spoluhráče na hřišti. Řídí činnost obranné řady hlasitými pokyny. Základní postavení gólmana je snížené těžiště a pokrčení v kolenou a kloubech kotníku. Zároveň odchází k mírnému předklonění a probíhá přenos váhy na přední část nohou. Nejčastěji je brankář v mírném stoji rozkročném. Tato pozice mu poskytuje nejvhodnější postavení ke správnému vyřešení brankařských úkol, jakož jsou: skoky stranou, výskoky do výšky, pády stranou nebo vytrčení nohou. Díky správnému postavení a rychlému provedení výše uvedených pohybů je šance, že úspěšně zmenší střelci střelecký úhel a zabráni tak vstřelení branky.

1.4.2 Brankářské techniky

Obranná činnost bez míče

Tato činnost začíná základním postavením gólmana. Mluvíme o mírném stoji rozkročném, kdy je váha přenášena na přední část nohou. Tělo je tedy v mírném předklonu. Probíhá pokrčení kolen a paže jsou též mírně pokrčené v loktech. V době útoku protihráče musí brankář zaujímat neustále správné postavení mezi tyčemi a musí mít míč stále před sebou. Představme si přímku, která vede mezi nohama brankáře až na velké vápno a na této přímce se musí nacházet i míč, když protihráč útočí. Jen tehdy má brankář nejlepší šanci zasáhnout proti střele. Toto celé je tzv. střelecký úhel. Proti útočícímu hráči zaujímá opět základní postavení. Mezi další obranné činnosti bez míče se řadí i řízení obrany jako celku. Brankář má jako poslední hráč dokonalý pohled na celou hru. Dokáže zachytit kompletní pojetí hry a následně na to reagovat. Jeho reakce probíhá prostřednictvím taktické vyspělosti a také dlouholetých zkušeností (Fajfer, 2009, Votík & Zalabák, 2011).

Chytání

Podle Kollatha (2006) je postavení nohou relativně úzké, když se jedná o kolmé střely po zemi. Brankář stojí přímo za míčem, chytá ho nataženýma rukama a posléze si ho dává do tzv. koše. Chytání míče je charakteristické tím, že se gólman nemusí přemísťovat a letící míč chytá na místě. U přízemních nebo skákajících střel do stran je nutný přesun těžiště na pokrčenou stojnou nohu. Druhá noha je také pokrčená, opřená kolenem o zem a následně dochází chycení míče „bagrem“. To znamená, že brankář na chytí míč, dá si ho do „koše“ a zalehne ho hrudníkem na zem.



Obrázek 3: Postavení brankáře při zachycení míče do „koše“



Obrázek 4: Zalehnutí míče hrudníkem po zachycení míče do „koše“

Mnohem častější technikou je technika chytání míče před obličejem. Tělo se nachází opět za míčem, čelní střela letí ve výši hlavy a je zachycena oběma rukama s nataženýma prsty (Kollath, 2006).



Obrázek 5: Čelní postavení brankáře při čelní střele



Obrázek 6: Profilové postavení brankáře při čelní střele

Pády stranou

Zde se znovu budeme bavit o přízemních střelách. Při těchto střelách dochází ke snížení těla, pokrčení v kolenou a vnější strana nohy, stehna, trupu a paže se dotýká země. Jedna ruka je téměř pod míčem a druhá ruka zavírá míč shora (Kollath, 2006).



Obrázek 7: Pád stranou a následné postavení těla brankáře

Skoky do strany

Pomocí těchto skoků brankář likviduje vysoké střely letící mimo střed branky. Tělo i ruce jsou natažené na míč, který je následně chycen obouruč. Poté dochází k pádu těla na zem, který je rozložen na jednotlivé části těla. Dále může brankář míč vytlačit mimo branku. Tato technika se používá při vysokých míčích směřujících k tyči, které nelze chytit obouruč. Míč je proto vytlačen buď jednou nebo oběma rukama vedle branky nebo nad ni.

Při centrovaných míčích brankář nejčastěji používá techniku vyražení míče pěstmi. Vybíhá z branky, ocitá se ve ztížené situaci, kdy míč nelze spolehlivě chytit. Brankář sevře prsty obou rukou do pěstí a míč vyráží do bezpečí od svého branky. V dnešní době se často používá i technika vyražení míče jednoruč, která má úplně stejný princip akorát používáme jen jednu ruku.

Poslední kategorií jsou zákroky nohama. Pokud se protihráč snaží brankáře obehrát nebo obhodit, využívá se techniky bránění nohama. Gólman se samozřejmě prvotně snaží chytat míč rukama, když je to možné. Avšak ne vždy to tak je. Útočník nemusí mít úplně pod kontrolou míč a ten může být v pádu rychle odkopnut brankářem do jiného směru. Jedná se o rychlou a zároveň správnou rozhodovací schopnost. Další formou mohou být zákroky nohama při rychlých střelách blíže k tělu, kdy se brankář nestihne dostat rukama až na zem a zastavit tak letící střelu. Jedná se o rychlé unožení do strany, kdy jedna noha natažená a druhá pokrčená v kolenu. Dalo by se o tom hovořit jako o polovičním rozštěpu (Kollath, 2006).

Vybíhání

Tato obranná činnost s míčem se liší od ostatních obranných činností tím, že samotný zákrok je proveden z pohybu, nikoliv z místa. Jedná se o kategorii odebírání míče. Brankář se musí rychle rozhodnout dle situace pro nouzový odkop nebo vyražení míče a zachovat u toho maximální klid. Když není brankář atakován útočícím hráčem, může se rozhodnout pro zachycení nebo vyražení míče vybíháním bez pádu. Má relativně dostatek času na provedení zákroku. V situaci, kdy míč letí ze vzduchu přímo na něj, tak nepadá a chytá míč v klidu ve stoje. Vybíhání s pádem se používá tehdy, kdy brankář vybíhá ze svého pokutového území, dál než útočník protějšího týmu a dochází k pádu pod nohy útočníka a následné odkopnutí míče daleko od své branky. Zde lze hovořit o technice skluzu, kterou používají fotbalisté běžně na kterémkoliv zápase. Často však může docházet k tvrdým střetům mezi brankářem a útočníkem, a proto se brankář musí soustředit i na vlastní krytí. Největší riziko při těchto střetech je možnost poranění hlavy. Stalo se to několika známým brankářům jako např. Petru Čechovi, Edersonovi anebo i v nedávné době Ondřeji Kolářovi z pražské Slavie. V současné době je však kladen velký důraz na hru brankářů mimo pokutové území. Moderní pojetí hry je založeno na přihrávkách za obranu. Brankář je nucen správně předvídat a číst hru, tak aby byl schopen včas vyběhnout a zamezil tak šancím na skórování soupeře (Fajfer, 2009).

Rozehrávka

Brankář zahajuje protiútok odkopem od branky, pokud byl míč již v zámezí. Pokud míč v zámezí nebyl, zahajuje protiútok odhodem po zemi, jiným odhodem nebo výkopem z ruky. Toto se děje v nepřerušené hře, kdy brankář získá míč do své moci (Kollath, 2006).

Založení útoku výkopem z ruky je platné pro delší vzdálenost. Je méně časté, když bychom chtěli rozehrát míč přesně. Uplatňuje se především u „pressingu“ protějšího týmu, když gólman nemá možnost rozehrát míč na krátkou vzdálenost ze země. Existují tři způsoby kopu z ruky. Tím prvním je odkop míče zpevněným a zároveň propnutým nártem. Noha pak pokračuje ve směru letu. Druhým způsobem odkopu z ruky je tzv. boční výkop, který je technicky náročnější. Tělo se natáčí bokem a míč se zasahuje horizontálně pod středem. Noha následně nesleduje pohyb míče, ale tělo do strany. Posledním způsob odkopu je známý jako „halfvolej“ neboli výkop míče po odrazu od země. Míč hozený brankářem na zem je bezprostředně po jeho odrazu trefen přímým nártem do jeho středu. Při zvládnutí této techniky by měl být brankář schopen míč rozehrát poměrně přesně, a přitom na velkou vzdálenost (Fajfer, 2009).

Odkopem míče ze země brankář rozehrává nový protiútok. Provádí mírný rozběh a odkopává míč z vlastního pokutového území. Noha, kterou brankář odkopává, zasahuje míč vnitřním nártem a oporová noha stojí zároveň s míčem. Trajektorie letu míče by měla být nízká tak, aby se protihráč nedokázal přiblížit ke spoluhráči, který letící balón musí rychle zpracovat.

Jak již bylo zmíněno, brankář může založit protiútok rukou. Nejprve může míč vyhodit na delší vzdálenost, nebo ho může vyhodit po zemi. Nejčastější technikou je však výhoz míče bočním obloukem nad hlavou. Tělo se naklání za rukou, která drží míč. Pohybem celého těla dá brankář razanci hod, který může letět skoro až na půlící lajnu hřiště. To však také záleží na tělesných proporcích brankáře (Fajfer, 2009).

Obecný rozbor techniky

Technické provedení samotných zákroků se u každého brankáře liší. Každý gólman má svůj určitý specifický styl chytání, který vzniká v průběhu je kariéry. Některé špatné aspekty chytání se později nedají měnit, protože je má tak naučené, a to se velmi těžko odbourává. Všichni do svého týmu chtějí komplexního brankáře, proto je to všestrannost, co je považováno za kritický faktor. Velmi často mají brankáři svou silnější oblíbenou stranu na chytání míčů. Zákroky jako jsou pády nebo skoky se mu do této strany provádějí lépe než do strany druhé (Votík, Zalabák, 2011).

Hodnocení výkonu brankáře spočívá na jedné straně v posouzení jeho pohybových schopností a dovedností, na straně druhé v jeho schopnosti rozeznat a odhadnout herní situaci. Je velmi obtížné tyto dva faktory pozorovat současně. Proto se výzkum omezil buď pouze na schopnost předvídat, vnímat, rozhodovat a reagovat, nebo na pozorování pohybových faktorů. Jsou

uvedeny jen velmi krátké výsledky výzkumu techniky chytání míče skokem do strany. Rychlým skokem do strany brankář likviduje umístěné střely. Nejdříve však musí správně odhadnout výšku, rychlost a směr letícího balónu (Kollath, 2006).

U profesionálních brankářů při technice chytání letícího míče ve výšce jeden a půl metru uvádíme tyto poznatky:

- V průběhu přípravy na odraz dochází k většímu snížení těžiště těla.
- Probíhá výraznější ohnutí v kolenním a kyčelním kloubu obou nohou.
- Celková doba odrazu je delší.
- Za tuto dobu se dobrým brankářům podaří získat vysokou rychlost odrazu
- Vertikální složka odrazové rychlosti těžiště těla vykazuje nižší hodnoty.
- Horizontální složka odrazové rychlosti těla vykazuje vyšší hodnoty.
- Letová fáze je více přímočará. Chytá míč po kratší letové fázi.
- Naopak letová křivka brankářů s nižší výkonností je strmější. Chytají míč o něco déle (Kollath, 2006).

1.4.3 Pohybové schopnosti brankáře

U fotbalových brankářů mluvíme především o těchto pohybových schopnostech: síla, rychlost, pružnost, rychlost reakce, obratnost, ohebnost a vytrvalost. Korelace váhy a síly je důležitá. Toto spojení je neodmyslitelnou součástí především ve vzdušných soubojích o míč. Dále je síla důležitá při odkopech od branky, a díky ní také získává potřebný respekt u protihráčů. Nadcházejícím bodem je rychlost. Rychlost u fotbalových brankářů se především projevuje vybíháním z branky nebo při přesunu na brankové čáře. Mluvíme tedy jen o rychlosti běhu na krátké vzdálenosti a startovní rychlosti. Z hlediska pružnosti se pak bavíme o chytání střel mimo střed branky. Je to tedy schopnost rychle se vrhnout po míči, výška výskoku a také délka letové fáze. Při střelách z blízké vzdálenosti potřebuje fotbalový brankář reakční schopnosti. Jedná se především o rychlost samotné reakce a o reflex. Když se tyto dva faktory sloučí, tak to většinou vede k fantastickému zákroku. Brankář se většinou dostává i do komplikovaných pozic, které musí za každou cenu nějakým způsobem vyřešit. Právě díky obratnosti může tyto situace snadno vyřešit. Dalším bodem je ohebnost. Ohebnost je bodem, který je třeba pro vykonávání mnohostranně obtížné činnosti. Pro zvýšení ohebnosti se doporučuje provádět určité gymnastické úkoly a pravidelně se protahovat. Vytrvalost je posledním klíčovým faktorem, který by měl brankář mít. Umožňuje brankáři snášet jakékoliv zatížení v zápase od první do poslední minuty (Hargitay, 1978).

1.4.4 Taktické úkoly brankáře

Podle Kollatha (2006) kompletní přehled o dění na celém hřišti fotbalovému brankáři zajišťuje výhodná poloha v poli. Přebírá na sebe určitou zodpovědnost týmu. Vyražením, výhozem nebo odkopem podniká brankář první krok k zahájení útoku. Toto založení je pro celý tým klíčové. Hlavní úkoly gólmana jsou spíše defenzivního rázu. Zde můžeme mluvit o tzv. dirigování obrany, kdy gólman hlasitými pokyny navádí spoluhráče k lepší obranné činnosti při útočných aktivitách soupeře. Základní předpoklad pro provedení úspěšné obranné akce je poziciční hra brankáře. Měl by obecně vždy stát v polovině úhlu mezi míčem a oběma tyčemi branky. Základní postavení se mění pouze při centrovaných míčích, rohových kopech a při volných přímých kopech s postavenou zdí. Vzdálenost gólmana od brankové čáry by měla umožnit využít zmenšení střeleckého úhlu, ovšem bez možnosti přehodit brankáře lobovaným míčem.

Známý španělský reprezentační brankář Iker Casillas (2013) jednou řekl: „*Život je jako být fotbalovým brankářem. Nezáleží na tom, kolik střel chytíte, lidé si budou vždy pamatovat to, co nechytíte.*“

1.5 TRÉNOVÁNÍ BRANKÁŘŮ

1.5.1 Trénink obecně

Trénink je herní proces, v němž jsou využívány metodicko-organizační formy s míčem. V této formě můžeme rozvíjet kondiční, taktickou, technickou i psychickou složku individuálního herního výkonu. Za jeden z významných dlouhodobějších trendů fotbalového tréninku je považována kondice. Jedním z problémů může být vedení a organizace tréninku. Je třeba vybrat odpovídající formy, prostředky a metody tak, aby mohlo dojít k rozvoji pohybové schopnosti a funkční kapacity hráče. Z tohoto důvodu je možné volit dva přístupy. Když bude prioritou aspekt kondiční, budeme volit metodicko-organizační formy, prostředky a metody. Hlavním cílem je rozvoj příslušné pohybové činnosti. Nebo naopak bude prioritou aspekt zdokonalování fotbalových dovedností, kdy je cílem kultivace technické stránky herního výkonu. V tomto případě budeme opět volit metodicko-organizační formy, prostředky a metody, kdy je hlavním cílem a prioritou řešení technických a případně taktických úkolů.

Se zvolenými úkoly a cíly musí být v souladu zvolené metodicko-organizační formy, prostředky a metody. Musí se odrážet všechny komponenty manipulace se zatížením, manipulace s herním prostorem a počtem hráčů. Základním tvůrčím úkolem trenéra je schopnost vyhodnotit aktuální situaci a určit pro ni odpovídající způsob řešení úkolů (Votík, Špottová, Denk, 2020).

Podle Periče (2012) je trénink jakýsi proces přizpůsobení se nebo adaptace. Můžeme na něj nahlížet z několika úhlů. Opakovanou zátěží se naše tělo na odpovídající zátěž adaptuje. U dětí je přizpůsobivost rychlejší než u dospělých. Trénink lze chápat jako složitý proces, na jehož konci stojí dosažený výsledek. Hlavním cílem je rozvoj technické a taktické stránky daného sportu a také rozvoj pohybových dovedností a schopností.

1.5.2 Individuální trénink fotbalového brankáře

Hlavním zaměřením tréninku jsou pády stranou, skoky stranou a chytání. Na začátku tréninku má brankář čas na vlastní rozehrání, rozcvičení a protažení. Měl by začínat především rozběháním a pomalým zapojováním svalových skupin do tréninkové teploty. Poté by na řadu mělo přijít statické protažení. Začátek by měl být od hlavy přes paže a trup až k nohám. V poslední řadě rozcvičky přijdou na řadu cvičení s míčem a tzv. „rozchytávání“. Po kvalitní rozcvičce přichází na řadu hlavní náplň tréninku a to: pády stranou z různých pozic, chytání skákajících míčů, skoky do druhého rohu branky, chytání míče před kontaktem se zemí, chytání míčů letících z obou stran. Prvním úkolem brankáře sedícího na zemi je chytat nataženýma rukama během pádu stranou míče vystřelené po zemi. Střídáme obě strany. Brankář místo v sedu může být i ve kleku nebo dřepu. Nyní se gólman nachází ve dřepu. Jeho úkol je chytat střídavě vystřelené míče po zemi. Poté chytá další skákající míče, ale nyní je to skokem nebo pádem do strany. Skoky do druhého rohu branky jsou specifické tím, že brankář stojí např. u levé tyče a jeho úkolem je chytat střelené balóny do pravé poloviny branky. U dalšího cvičení je vymezená plocha (10x10 m). Úkolem brankáře stojícího uprostřed této plochy je chytat ze vzduchu skokem stranou nebo pádem nastřelované míče. Posledním cvičením je již zmíněné chytání míčů letících z obou stran. Brankář stojí v brance, která je tvořena dvěma metami s praporky. Snaží se chytat nízké nebo středně vysoké míče, které na něho směřují střídavě zezadu a zepředu (Kollath, 2006).

1.5.3 Hlavní trenér

Podle Denka (2020) je trénování dlouhodobá a specifická péče o člověka a jeho růst v profesionálním i osobním životě. Jedná se proces a vztah, kdy trenér pomáhá svému svěřenci k převzetí či zvýšení odpovědnosti za plánování a dosahování vlastních cílů. Dále je založen na zpětné vazbě ke trénovanému s cílem dosáhnout ještě lepších výsledků ve všech aspektech. Jsou kladeny velké nároky na potřebné vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty, když chce někdo být dobrým trenérem. Mluvíme o značně komplexním profilu, který vychází také ze svých životních zkušeností. Kvalitní trenér navazuje vztah vzájemné podpory a důvěry. Dále by měl disponovat výbornými komunikačními schopnostmi. Také musí být empatický, zdvořilý, trpělivý, tvořivý a

soustředěný. Hráčům by měl naslouchat a být schopen vést s nimi oboustrannou diskuzi, kdy je schopen uznat i svou chybu. Trenér respektuje individualitu a vnímá atmosféru tréninku, naladění hráčů či týmu a podle toho je vede. Vytváří prostředí pro rozvoj hráčského i lidského potenciálu, které podporuje výchovu hráče až k nejvyšší výkonnosti.

Základní myšlenkou moderní doby je učit fotbal prostřednictvím hry. Jde o aktivní přístup trenéra k hráčům, což znamená že, nesmí nechat hráče pouze hrát fotbal a na jejich činnost pasivně dohlížet. Prostřednictvím trénování rozvíjí trenér hráčovu aktivitu, schopnost rozpoznat chyby a herní inteligenci. Současný fotbal vyžaduje komplexní, tvořivé, rychle a správně se rozhodující hráče. Tréninková náplň je třeba obměňovat tak, aby se z ní nestal stereotyp. Když je tréninková jednotka stále se stejná nebo podobná, tak to téměř nikoho nebaví. Může to snižovat výkonnost hráčů. Zkušenosti z praxe ukazují, že ne každý hráč je ochotný otevřeně komunikovat, a proto trenér musí s hráči citlivě pracovat, rozdělovat svůj přístup a pomáhat jim vlastními zkušenostmi a objevovat správné způsoby řešení herních situací (Votík, Špottová, Denk, 2020).

1.5.4 Trenérské principy

Rozdělujeme tři typy trenérských stylů. Jedná se o styl autoritativní, demokratický a liberální. Autoritativní styl vedení je používán především u malých dětí, které nemají téměř žádné zkušenosti. Většinou ho používáme, když se na hřišti týmu nedaří a vidíme, že za to může nedostatek disciplíny. Chybou u tohoto typu vedení je vystupování před dětmi jako velký „šéf“. Demokratický styl je nutnou součástí již u nejmenších dětí, kde společně rozhodují, jaký sport půjdou hrát. U starších kategorií je už možnost diskuze o taktice. Tyto kategorie potřebují pocit respektu od dospělého. Trenér by neměl dopustit zlehčování argumentů a měl by mít i poslední slovo. Posledním stylem je styl liberální. Tento styl není úplně pravý pro vedení týmu. V některých momentech se jedná o neschopnost či nerozhodnost trenéra (Perič, 2012).

1.5.5 Trenér brankářů

Zavedení funkce trenéra brankářů bylo klíčovým posunem ve výchově brankářů a také vedlo ke přizpůsobení na změny fotbalu v současné době. Tato funkce není zdaleka tak doceněna, jak by měla být. V mnoha zemích je přibrzděna nekvalitními podmínkami. V častých případech vážne komunikace trenéra brankářů s realizačním týmem. Dalším problémem je nedostatek času, který trenér dostane na svého svěřence. U mládežnických kategorií bývá většinou pouze jeden trenér brankářů. Jedná se o velmi složitou funkci. Nejdůležitější vlastností by měla být vlastní filozofie trenéra, kdy je důležité do ní zabudovat specifika každého brankáře, podmínky k práci a stanovení cílů na základně vypořádaných chyb a nedostatků. K dalším důležitým vlastnostem patří

dochvilnost, vystupování a připravenost. Nemělo by se stávat, že trenér přijde na trénink pozdě, a ještě k tomu vymýšlí cvičení v průběhu tréninkové jednotky. Velmi důležitý jsou i vlastní zkušenosti, které se snaží předávat svým učencům (Vencel, 2013).

1.6 AKTUALITY SPOROTVNÍHO VÝKONU BRANKÁŘE

Změny ve výkonu fotbalového brankáře uvádí Vencel (2013) především ve zrychlení hry jako takové. Mimo hřiště je na ně kladen tlak, co se týká výsledků a výkonu v podobě sociálních sítí a internetu. Toto se děje, ale především ve vyšších výkonnostních soutěžích, kdy se může brankář dostat pod tlak od médií. Důvodem mohou být nedostačující výkony. V tréninku pak říká, že by se mělo dbát na životosprávu. Každý brankář i hráč by měl dbát na své zdraví a zlepšení svého výkonu. K tomu z části přispívá právě zdravá strava. Dále k tréninku říká, že oproti minulým letem byl zaveden post trenéra brankářů a zaměření se na individuální brankářské tréninky. Což má také dopad na zlepšení sportovního výkonu fotbalového brankáře. Z hlediska kondiční přípravy se dnes bavíme o gymnastické průpravě, pilates, jumpingu a life kinetic. Tréninkový proces se přizpůsobil zápasovým požadavkům brankáře. Stále se hledají brankáři vyššího věku.

Ohledně somatických faktorů v současné době je toho mnoho. Rád bych zmínil ty nejdůležitější body, které jsou po brankářích vyžadovány. Podle Votíka (2005) by brankář měl mít výšku kolem 185 cm. Měl by mít také správnou váhu, která koresponduje s výškou. Je to důležité pro potřebnou obratnost a pohyblivost.

Ke vzdálenosti, kterou brankář urazí na hřišti není nutná extrémně dobrá kondice. Konkrétně by brankáři měli překonávat větší vzdálenosti v malých hrách na menším prostoru fotbalového hřiště, než ve středních a velkých hrách na větším prostoru fotbalového hřiště. Také se předpokládá, že taktické proměnné budou vyšší, když je velikost hřiště větší (Jara, Ortega, Gómez-Ruano, Weigelt, Nikolic, Sainz de Baranda, 2019).

Z technicko-taktické přípravy technika fotbalových brankářů neprošla velkou změnou. Akorát zde mluvíme o zavedení zónové obrany a o řešení komplikovanějších standardních situací. Nejdůležitějším bodem je však výrazné zlepšení kopací techniky a pojmání hry z pozice hráče v poli. To v podstatě znamená, že se brankář stává dalším obráncem díky svému vysokému postavení na hřišti. Je kladen obrovský důraz na toto postavení a hru nohou (Vencel, 2013).

„Hodnocení výkonu brankáře spočívá na jedné straně v posouzení jeho pohybových schopností a dovedností, na straně druhé v jeho schopnosti rozeznat a odhadnout herní situaci“ (Kollath, 2006).

1.6.1 Hra nohou

Z aktuálních výzkumů o výkonech fotbalových brankářů můžeme vyčíst, že se jejich hra posunula velmi vpřed. Zejména když mluvíme o interakci trenéra se samotným brankářem. V moderním fotbale trenér vyžaduje, aby brankář hrál více nohama, než to bylo v minulých letech. Dnes je fotbalový brankář brán spíše jako další hráč v poli s tím, že u něj začíná postupný útok. Jeho přesnou rozehrávkou může začít útok a jeho tým tak může vstřelit branku. Trenéři si v dnešní době přejí prakticky takové hrající libero neboli dalšího středního obránce v obranné linii. Při tomto vyšším postavení při hře je brankář schopný včasně vyběhnout v pokutovém území, mimo něj a také pro centrované míče. Nicméně k úspěšnosti je také potřeba správně číst hru, ale tento aspekt se nedá moc dobře naučit, je to spíše věc spojená s talentem a inteligencí. Současný fotbal je důraznější a rychlejší, než jak tomu bylo v minulých letech. S tím také vidíme nárůst nároků na rychlost, přesnost a celkovou práci nohama s míčem. Ve zkratce je zřejmé, že s posunem doby a posunem fotbalu vpřed drtivá většina trenérů klade obrovský důraz na hru nohama fotbalových brankářů (West, 2018).

Na základě rozboru postupů, které brankáři v této studii podstoupili, můžeme konstatovat, že trénink a příprava brankáře je díky novým úpravám je mnohem složitější než u záložníka nebo útočníka. Během útočné fáze musí být týmový blok synchronizován a musí probíhat úzká spolupráce nejen pro zajištění obrany v brankové čáře, ale i rozhánění útoků nepřátelského týmu. Také musí brankář přispět k zahájení útoku, a to právě dělá již zmíněná hra nohama (Ormenisan, et al., 2014).

1.6.2 Vztah hlavního trenéra s brankářem

U některých trenérů v posledních letech došlo ke změně v komunikaci a celkovém vztahu s jejich brankáři. Základem všeho je více spolu mluvit. Existují i takoví trenéři, kteří nejsou schopni říct, co vlastně po svém brankáři chtějí. Což je považováno za hrubou chybu, protože se tím ani jedna strana nemůže nikam posunout. To, jaký je sám trenér, a to jaký je sám brankář, velmi záleží na osobnosti trenéra. Obecné zvládnutí činnosti jakožto trenéra fotbalového mužstva je závislé na všeobecném vzdělání, čímž jsou myšleny vědomosti z psychologie, pedagogiky, fyziologie atd. a také samozřejmě vědomosti z fotbalové specializace. Dalším z hlavních klíčů k fungování týmové chemie je motivace a kritika. Když panuje ve fotbalovém týmu osobnostní harmonie, tak je zaručen týmový výkon. Motivaci fotbalovému brankáři dodávají samotní hráči neb z něj cítí sílu, vyrovnanost a oporu v zádech. Horší je to s určitou částí fotbalových trenérů. Někteří z nich téměř nemotivují své hráče natož fotbalové brankáře, a to může mít kritický dopad na vývoj utkání. Brankář musí být soustředěn celých devadesát minut utkání. K tomu je právě dobrá již zmíněná

motivace, a to víc motivace od hlavního trenéra. Když je se jí nedostává a přidává se k ní negativní kritika, tak může dojít ke snížení výkonu fotbalového brankáře a zároveň k nedostatku koncentrace v zápase. Toto je jedna z nejčastějších chyb v dnešním fotbale a je třeba se toho zbavit. Přece jen, každý umí říct, že někdo něco dělá špatně, ale více o tom mluvit a v budoucnu zabránit těmto věcem je složitě (West, 2018).

1.6.3 Vnímání důležitosti brankáře pro fotbalový výkon

Fotbalový brankář je podle nynějších analýz vnímán jako jeden z nejdůležitější hráčů v celém týmu. Podle většiny trenérů je brán i jako ten nejdůležitější prvek k úspěchu. Závisí na něm hra celého týmu. Od brankáře to celé začíná. Mluvíme o organizování defenzivní činnosti až po řízení celého mužstva. Fotbalový výkon celého mužstva z velké většiny závisí pouze na něm. Právě u brankářské pozice jsou nejvíce vidět individuální chyby. Leží na něm ta největší zodpovědnost. Měl by být klidným bodem celého fotbalového týmu. Měl by mít schopnost se správně a rychle rozhodovat, být pozorný a udržet svou koncentrovanost během celého zápasu. Jedná se o psychicky nejnáročnější post (West, 2018).

Moderní fotbal vyžaduje od brankáře, aby byl aktivním prvkem v útočné fázi, aby inicioval konstruktivní akce. Je všeobecně známo, že brankář je první konstruktér hry. Role brankáře ve fotbale vždy závisí na situacích a na konkrétních okolnostech, které brankáře předurčují k tomu, aby uplatnil své osobní dovednosti. Psychologickým základem pro vedoucí pozici obrany je interakce mezi ním a celou obranou. Brankář nemůže zůstat izolovaný, bez ohledu na to, kolik má kvalit má, brankář představuje charakter týmu. Svou osobností by měl brankář upozornit na důležitou roli, kterou má. Trenér by mu měl pomoci při definování důležitých vlastností a rozvíjení chování, které upevňují jeho pozici. Z tohoto pohledu je důležité vzájemné pochopení, a co nejbližší vnímání výkonu mezi pozicí trenéra a mezi pozicí brankáře (Ormenisan et al., 2014).

2 CÍLE

2.1 HLAVNÍ CÍL

Hlavním cílem bakalářské práce bylo provést analýzu vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu samotného hráče i z pohledu trenéra.

2.2 DÍLČÍ CÍL

Dílčím cílem bylo popsat zjištěné rozdíly ve vnímání výkonu fotbalového výkonu z pohledu samotného hráče i z pohledu trenéra.

3 METODIKA VÝZKUMU

Praktická část mé práce byla provedena anketním šetřením. Jednalo se o dvě ankety s porovnatelnými otázkami s tím, že jedna anketa byla určena pro hlavního trenéra a druhá anketa byla určena pro samotného brankáře. Pomocí anketního šetření byly zkoumány obecné rozdíly ve vnímání výkonu fotbalového brankáře mezi samotným hráčem a trenérem.

3.1 VÝKUMNÝ SOUBOR

Anketní šetření vyplňovali trenéři i brankáři. Na mé anketní šetření bylo vybráno 16 trenérů a 16 brankářů. Všichni respondenti jsou mužského pohlaví. Nikde se neobjevuje respondentka ženského pohlaví. Všichni respondenti byli osloveni kvantitativní metodou on-line, kdy jsem každému respondentovi zaslal on-line anketu, kde musel vyplnit všech 10 otázek. To znamená, že odpovídalo 32 respondentů a každý z nich odpovídal desetkrát. Návratnost byla 100 %. Všichni odpověděli na všechny otázky tak, že se s nimi dalo dále pracovat. Objevili se zde trenéři z různých výkonnostních vrstev. Mluvíme o škále mezi 3. nejnižší a 2. nejvyšší fotbalovou soutěží v ČR. Všichni odpovídali na stejné otázky nehledě na to, jakou soutěž hrají, a to samé platilo i u fotbalových brankářů. Opět se jednalo o tu samou výkonnostní škálu. Vybíral jsem ty brankáře i trenéry, se kterými jsem dříve spolupracoval, tak abych měl, co nejpřesnější informace. Když se budeme bavit více specificky, tak můžu říci, jaké kluby byly zahrnuty do mého anketního šetření. Jedná se o fotbalový klub Admira Praha (Česká Fotbalová Liga, skupina A), fotbalový klub Varnsdorf (Fortuna: Národní Liga), městský fotbalový klub Chrudim (Fortuna: Národní Liga), fotbalový klub Jinočany (Okresní přebor, okres Praha-západ), amatérský fotbalový klub Milovice (I.B třída, okres Nymburk), fotbalový klub Bohemia Poděbrady (Středočeský krajský přebor), sportovní klub Polaban Nymburk (Středočeský krajský přebor), tělovýchovná jednota Sokol Krchleby (III. třída, okres Nymburk), sportovní klub Český Brod (Divize B), sportovní klub Slavia Praha "B" (Česká Fotbalová Liga, skupina A), fotbalový klub Český lev – Union Beroun (Divize A), Sokol Zápy (Česká fotbalová Liga, skupina B), fotbalový klub Turnov (Liberecký krajský přebor), fotbalový klub Brandýs nad Labem (Divize B), sportovní sdružení Ostrá (I.B třída, okres Nymburk), tělovýchovná jednota Sokol Stratov (III. třída, okres Nymburk), fotbalový klub Slovan Lysá nad Labem (Středočeský krajský přebor), sportovní klub Sokol Brozany (Česká fotbalová Liga), tělovýchovná jednota Dvůr Králové nad Labem (Divize C), fotbalový klub Neratovice-Byškovice (Divize B).

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru

X	počet respondentů	výkonnostní kategorie	průměrný věk	pohlaví	počet otázek	počet odpovědí
trenéři	16	2. – 7. fotbalová soutěž v ČR	44 let	muži	10	160
brankáři	16	2. – 7. fotbalová soutěž v ČR	32 let	muži	10	160

3.2 ANKETNÍ ŠETŘENÍ

Anketní šetření bylo prováděno elektronicky pomocí nástroje Google Forms. Obě ankety měly 10 mezi sebou porovnatelných otázek. Jedna verze ankety byla pro trenéry, druhá verze byla pro brankáře. Anketní šetření bylo anonymní a jednalo se z části o otevřené otázky a z části o zaškrťovací otázky. Na začátku anketního šetření byly přidány 2 otázky, které se ptaly na věk a na působiště, kde daný respondent právě sportovně působí. Elektronicky jsem rozeslal v období března 2022. Obě verze anket byly sestaveny z podobných otázek tak, aby mezi sebou byly provázané. Sestavil jsem si vlastní otázky, protože už v tomto oboru mám nějaké zkušenosti, ze kterých mohu čerpat. Také neexistuje podobná anketa, kterou bych mohl převzít. Zažil dost nedostatků ze strany trenérů, a také dost nedostatků z mé strany (ze strany brankáře). Proto byla vytvořena nová anketa tak, že jsem se zabíral takovými okruhy, které jsou velmi důležité ve vztahu mezi trenérem a brankářem. Ve výsledcích můžeme pak najít zkratky T (trenér) a B (brankář).

Otázka na věk respondentů

V této otázce jsme se všech našich respondentů ptali, jaký je jejich věk. Ještě jednou zmiňuji, že všichni respondenti jsou mužského pohlaví. Z odpovědí na tuto otázku se dozvídáme, že se všichni naši respondenti pohybují na věkové škále od 21 do 58 let. Jak můžeme vidět, tak se trenéři pohybují mezi 30 až 58 lety. Nacházejí se zde tedy i trenéři mladšího věku, kteří s trenérstvím teprve začínají. Z níže uvedené odpovědi je zřejmé, že se brankáři nacházeli na škále 21–43 let. Mezi brankáři se vyskytují i zkušení gólmani veteránského věku. Nejnižším věkem respondenta bylo 21 let a byl to brankář. Nejvyšším věkem respondenta bylo 58 let a byl to trenér.

Průměrné věky obou výzkumných souborů můžeme nalézt v Tabulce 1, kde jsme charakterizovali celý výzkumný soubor.

T: 30–58 let, **B:** 21–43 let

Otázka na působiště respondentů

V další otázce jsme se ptali, v jakém klubu respondenti působí. Tato otázka byla otevřená a počítalo se s tím, že každý respondent napíše do políčka odpovědi pouze název klubu, ve kterém právě působí. Všechny odpovědi se shodovali s kluby, které jsem rozepsal v kapitole Výzkumný soubor, který je uveden o kapitolu výše. Všechny kluby byly obsaženy v odpovědích našich respondentů.

Otázky anketního šetření pro trenéry byly tyto:

1. Co pro vás znamená pozice fotbalového brankáře a jak ji vnímáte? Jednalo se o otevřenou otázku.
2. Určitě je pro vás post brankáře důležitý a měl by být oporou celého týmu. Udejte, jak moc je vaše hra závislá na tomto postu s tím, že hodnota 10 je nejvíce. Jednalo se o uzavřenou otázku (škála hodnot 0–10).
3. Máte v týmu trenéra brankářů? Jednalo se o uzavřenou otázku (2 možnosti: ANO a NE)
4. Komunikujete s brankáři více než s ostatními hráči? Jednalo se o uzavřenou otázku (možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím).
5. Jste spíše trenérem, který motivuje nebo máte jiný způsob pro vybudování celého mužstva včetně vašeho brankáře? Jednalo se o otevřenou otázku.
6. Jaké důležité fyzické, psychické či jiné aspekty by měl mít fotbalový brankář? Jmenujte alespoň 5 aspektů. Jednalo se o uzavřenou otázku (5 znaků).
7. Jak pracujete na tom, aby byl váš brankář plně koncentrovaný na zápas? Jednalo se o otevřenou otázku.
8. Měl by si fotbalový brankář podle vás přidávat navíc po tréninkové jednotce? Jednalo se o uzavřenou otázku (možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím).
9. Děláte analýzu zápasu i samostatně s brankářem nebo s celým týmem dohromady? Jednalo se o uzavřenou otázku (2 možnosti: pouze s týmem a samostatně s brankářem).
10. Co vyžadujete po svém brankářovi, aby byl ideálním fotbalovým brankářem pro váš tým? Jednalo se o otevřenou otázku.

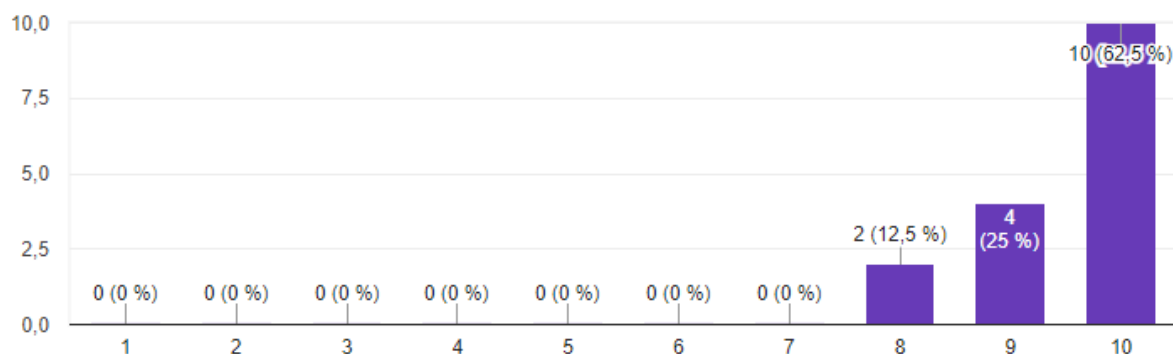
Otázky anketního šetření pro brankáře byly tyto:

1. Co pro vás znamená pozice fotbalového brankáře a jak ji vnímáte? Jednalo se o otevřenou otázku.
2. Je podle vás klíčové mít za sebou v týmu brankáře, kterému mohou hráči a trenér plně věřit a který by měl být oporou týmu? Pokud ANO, tak na škále od 0 do 10 uveďte, jak moc je to klíčové. S tím, že hodnota 10 je nejvíce. Jednalo se o uzavřenou otázku (škála hodnot 0–10).
3. Myslíte si, že by brankáři měli mít samostatné tréninkové jednotky bez hráčů (např. s trenérem brankářů)? Jednalo se o uzavřenou otázku (2 možnosti: ANO a NE).
4. Je pro vás komunikace s trenérem a hráči na hřišti i mimo něj důležitá? Jednalo se o uzavřenou otázku (možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím).
5. Jak jste na tom s motivací mezi vámi, trenérem a hráči? Jaký druh motivace používáte, popř. používáte ji vůbec? Jednalo se o otevřenou otázku.
6. V čem by podle vás měl fotbalový brankář vynikat ať už z fyzikálního, psychologického či jiného hlediska? Jmenujte alespoň 5 aspektů. Jednalo se o uzavřenou otázku (5 znaků).
7. Podporuje vás trenér nějak ve vaší koncentrovanosti na zápas? Pokud ano, tak jak? Jednalo se o otevřenou otázku.
8. Měl by podle vás fotbalový brankář (vy) trénovat více než ostatní hráči z hlediska vytíženosti, tzn. přidávat si po tréninkové jednotce apod.? Jednalo se o uzavřenou otázku (možnosti: ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím).
9. Rozebíráte si po zápase nebo i před ním samotné utkání se svým trenérem? Jednalo se o uzavřenou otázku (2 možnosti: ANO a NE).
10. Co by podle vás měl brankář splňovat, aby byl ideálním fotbalovým brankářem? Jednalo se o otevřenou otázku.

4 VÝSLEDKY

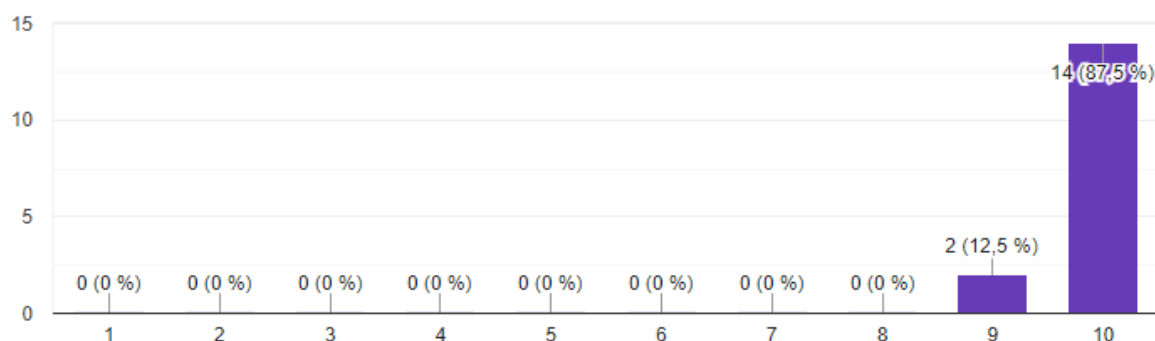
4.1 DESKRIPTIVNÍ POPIS VÝSLEDKŮ

16 odpovědí



Obrázek 8: Graf důležitosti, množství opory a závislosti na fotbalovém brankáři (trenér – T)

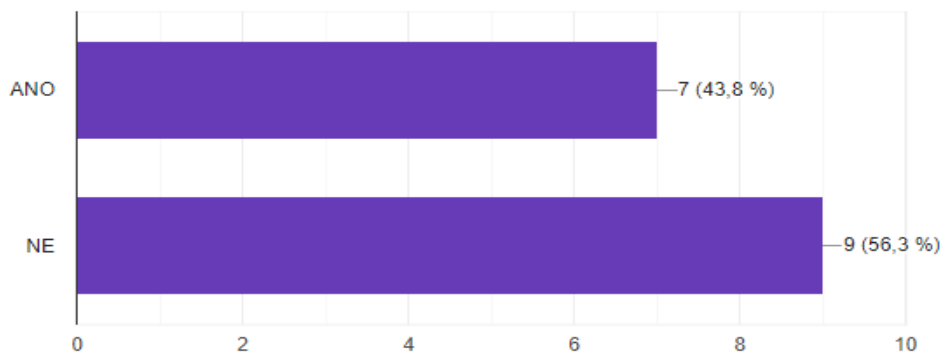
16 odpovědí



Obrázek 9: Graf důležitosti, množství opory a závislosti na fotbalovém brankáři (brankář – B)

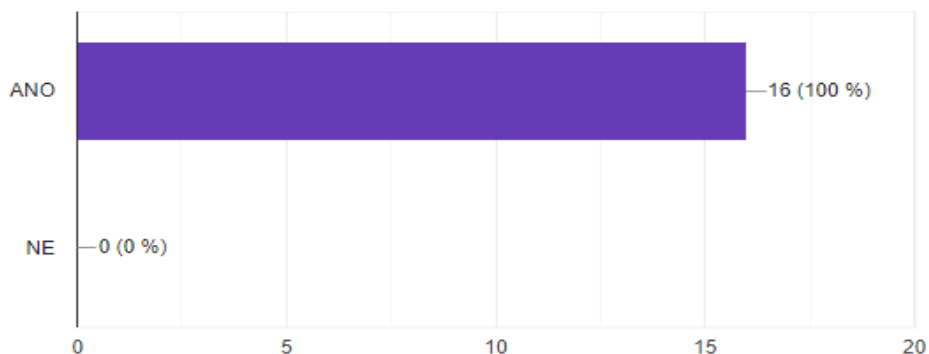
Ze škály pro trenéry si můžeme všimnout, že byly použity pouze 3 nejvyšší hodnoty. Přesněji 10 ze 16 dotazovaných trenérů uvedlo hodnotu 10. To znamená, že je jejich hra kriticky závislá na postu brankáře a nelze si to bez ní představit. U obrázku č. 9 můžeme vidět, že na škále důležitosti 100 % respondentů odpovídalo pomocí dvou nejvyšších hodnot (9 a 10) a 14 ze 16 respondentů odpovědělo pouze tou nejvyšší hodnotou. Brankáři si tedy sami o sobě myslí, že jsou tou největší oporou a klíčovou pozicí pro svůj tým.

16 odpovědí



Obrázek 10: Graf přítomnosti trenéra brankářů v týmu (trenér – T)

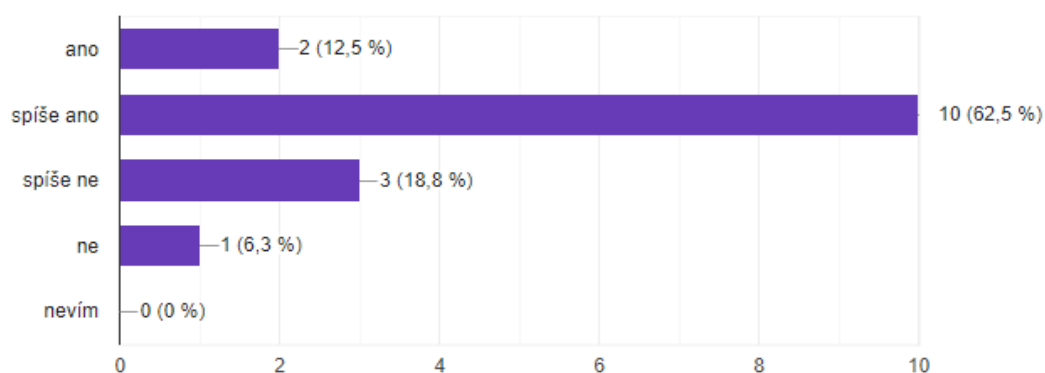
16 odpovědí



Obrázek 11: Graf potřeby přítomnosti trenéra brankářů (brankář – B)

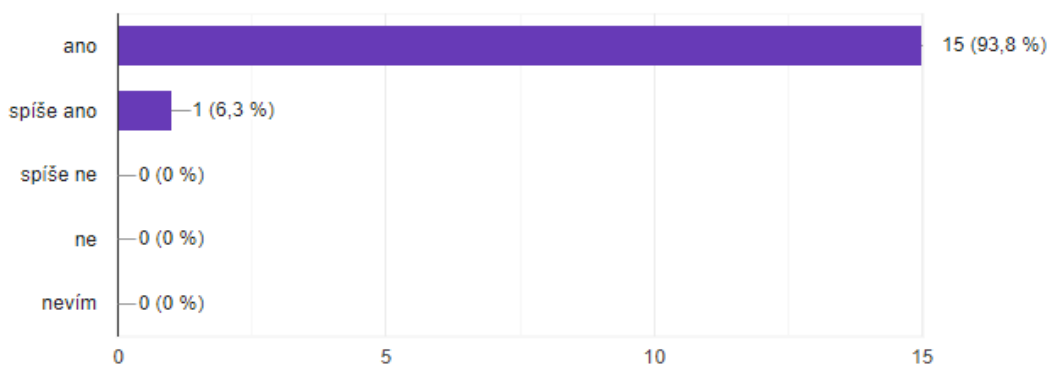
Jak můžeme ve výše uvedených obrázcích č. 10 a č. 11 vidět, tak se shodují pouze všechny odpovědi brankářů, kteří by chtěli trénovat i samostatně s trenérem brankářů. To znamená, že celých 100 % respondentů ze skupiny brankářů odpovědělo, že potřebují trenéra brankářů. Nicméně více než polovina trenérů uvedla, že ve svém týmu nemají trenéra brankářů. Přesněji se jednalo 56,3 % trenérů, kteří odpověděli, že nemají trenéra brankářů u svého týmu. Zbylých 43,8 % trenérů má trenéra brankářů ve svém týmu.

16 odpovědí



Obrázek 12: Graf komunikace trenérů se svými brankáři (trenér – T)

16 odpovědí

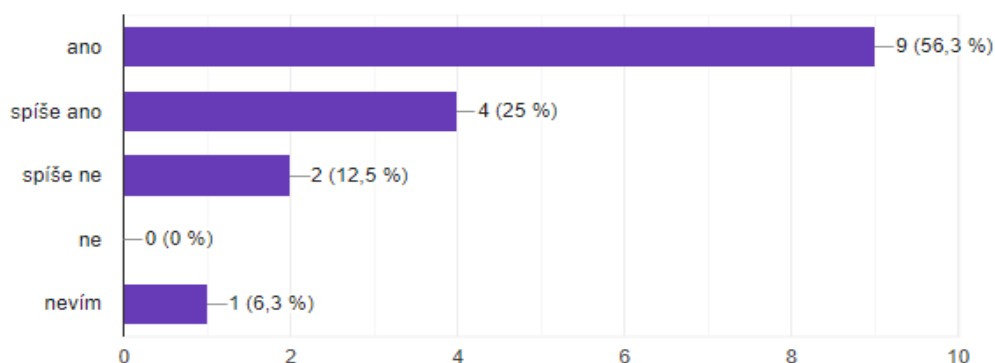


Obrázek 13: Graf důležitosti komunikace mezi brankářem a trenérem (brankář – B)

Z obrázku č. 12 lze vypočítat, že většina trenérů odpověděla, že komunikují s brankáři více než s ostatními hráči, což značí, že je pro ně komunikace velmi důležitá. Pro ostatní zbylé 4 trenéry není komunikace očividně tak důležitá. Konkrétněji se jedná o 75 % trenérů, pro které je komunikace s brankáři důležitá. Pro zbytek trenérů (25 %) komunikace není tak důležitá.

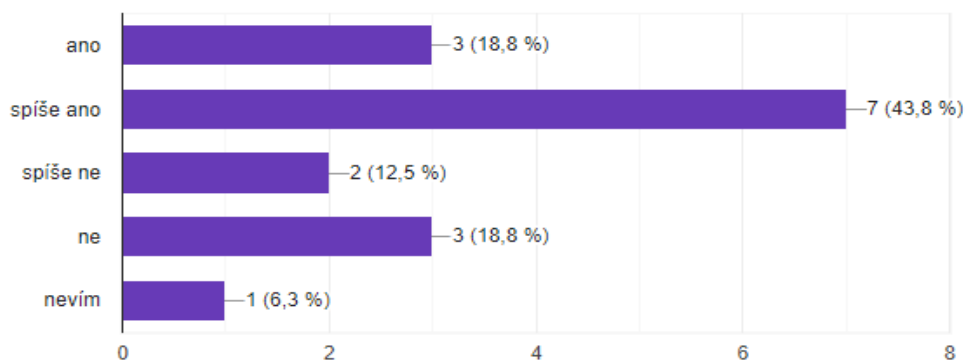
Všichni respondenti z druhého výzkumného souboru (brankáři) odpověděli odpovědí ano, kromě jednoho. To znamená, že pro 100 % brankářů je komunikace mezi nimi a trenérem klíčová.

16 odpovědí



Obrázek 14: Graf názorů pro nadstavbu tréninkové jednotky (trenér – T)

16 odpovědí

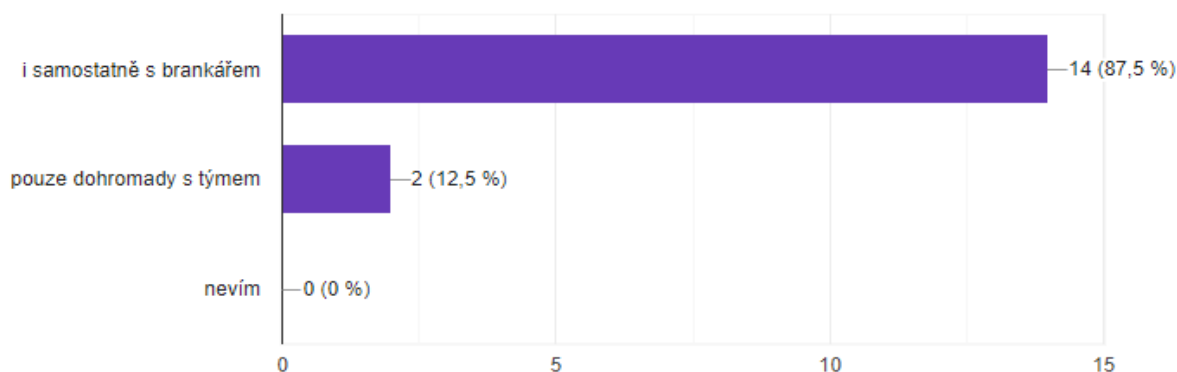


Obrázek 15: Graf názorů pro nadstavbu tréninkové jednotky (brankář – B)

Z výše uvedeného obrázku č. 14 je vidět, že 13 ze 16 trenérů si myslí, že by si měli přidávat navíc. zbytek si myslí opak nebo neví, jak odpovědět. Což znamená, že 81,3 % trenérů uznává tréninkovou nadstavbu jako přínos. Dalších 12,5 % respondentů z tohoto výzkumného souboru si to nemyslí a zbylých 6,3 % odpovědělo tak, že neví.

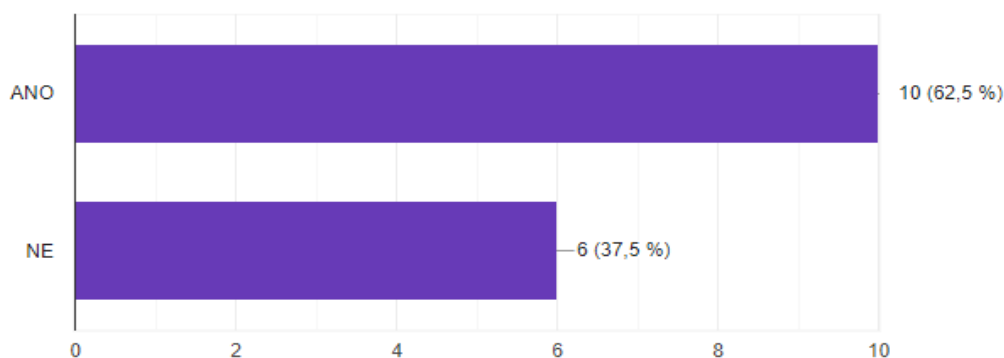
Z pohledu brankářů, si 10 respondentů myslí, že by si měli přidávat. Ostatní říkají, že ne a jeden brankář neví. Čímž je myšleno, že 62,6 % výzkumného souboru brankářů je pro nadstavbu v tréninkových jednotkách. Jeden (6,3 %) brankář neví a zbytek (31,3 %) je proti nadstavbě v tréninkových jednotkách.

16 odpovědí



Obrázek 16: Graf provádění analýzy odehraného zápasu (trenér – T)

16 odpovědí



Obrázek 17: Graf interakce brankáře s trenérem při po-zápasové analýze (brankář – B)

Z obrázku č. 16 můžeme vidět graf, ve kterém se dozvídáme, jestli trenéři provádějí analýzu odehraného utkání i se svým brankářem nebo pouze s celým týmem dohromady. Jak zjišťujeme, tak 14 ze 16 trenérů dělá analýzu i samostatně s brankářem. Jedná se tedy o 87,5 % respondentů ze skupiny trenérů, kteří dbají na individuální rozbor zápasu se svým brankářem. Zbýlých 12,5 % trenérů dělá vždy analýzu zápasu společně s týmem. To je dle mého názoru velmi pozitivní, protože brankář potřebuje zpětnou vazbu a měla by být jiná než u ostatních hráčů díky jeho specifické pozici v týmu.

Jak můžeme vidět v obrázku č. 17, tak odpovědi brankářů jsou rozdělené 10 ku 6 s tím, že 10 respondentů odpovědělo, že rozebírají zápas se svým trenérem a zbylých 6 respondentů odpovědělo, že nerozebírají zápas se svým trenérem. Což znamená, že podle 62,5 % brankářů trenéři s nimi rozebírají zápas individuálně a 37,5 % říká, že s nimi trenér nerozebírá odehraného utkání.

4.2 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ

Otázka č. 1

První otázka byla jedna z otevřených otázek, jak jsem již dříve zmiňoval. Požádal jsem respondenty o stručnou odpověď a pomocí aplikace Google Forms jsem ji uzavřel pomocí znaků. Z níže uvedených odpovědí všech respondentů můžeme vyčíst, že drtivá většina mluví o důležitosti a zodpovědnosti. Mluví o tom oba výzkumné soubory, tím tedy můžeme říci, že rozdíly ve vnímání pozice fotbalového brankáře nejsou patrné. Uvedl jsem ty odpovědi, které se nejčastěji opakovaly. Díky těmto dvěma aspektům (důležitost a zodpovědnost) můžeme říct, že pozice fotbalového brankáře je opravdu tou nejdůležitější pozicí v týmu, která má zároveň největší zodpovědnost.

T: *„Naprosto klíčová pozice“, „Velmi důležitý post“, „Základní stavební kámen týmu“, „Post s největší zodpovědností na hřišti“*

B: *„Nejdůležitější pozice v týmu s největší zodpovědností“, „Klíčový post s velkou zodpovědností za celý tým“*

Otázka č. 2

Druhá otázka byla uzavřená. Respondenti odpovídali na škále od 1 do 10 s tím, že hodnota 10 byla nejvyšší. Průměrná hodnota, kterou odpovídali oba výzkumné soubory, byla zaokrouhleně 9,1. Obě tyto otázky se prolínají a navazují na předešlou otázku. Můžeme je tedy hodnotit dohromady a mezi oběma výzkumnými celky je porovnat. Převážná část obou skupin respondentů hodnotí post brankáře vskutku, jako ten nejdůležitější. Oba výzkumné soubory se ve svých odpovědích shodovali a můžeme tedy říci, že se opravdu jedná o klíčový, nenahraditelný post braný, jako ta největší opora ve fotbalovém mužstvu.

Otázka č. 3

Otázka č. 3 je pro trenéry a brankáře stejná v jednom bodě. Tímto bodem jsou samostatné tréninkové jednotky a s nimi spojený trenér brankářů. Respondenti odpovídali pouze odpovědí ANO nebo NE. Odpovědi se moc neshodují. Brankáři vnímají potřebu přítomnosti trenéra brankářů, jako kritickou. Potřebují ho ke zlepšení svého výkonu. Nicméně více než polovina trenérů nemá trenéra brankářů ve svém týmu. Někteří trenéři ho očividně nepostrádají. To je velký rozdíl mezi brankářem a trenérem. Tím narážíme na další problém, protože brankář skutečně potřebuje individuální trénink s někým, kdo ho povede a předá mu jiné zkušenosti než hlavní trenér.

Otázka č. 4

V této otázce se zabýváme komunikací mezi trenérem a fotbalovým brankářem. Všichni respondenti odpovídali pomocí 5 druhů odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím). Otázka byla tedy uzavřena do 5 druhů těchto odpovědí. Odpovědi některých trenérů se lišily. Za to odpovědi brankářů se zcela shodovali. Opět vidíme rozdíl v dalším důležitém aspektu mezi trenérem a brankářem. Z porovnání všech odpovědí těchto dvou otázek můžeme říct, že je komunikace z pohledu brankářů o něco důležitějším prvkem, než je to u trenérů. Někteří trenéři by se měli zamyslet a začít na tomto prvku lépe pracovat, protože z mého pohledu je komunikace klíčem k úspěchu.

Otázka č. 5

V této otázce jsme se zabývali motivací. Tato otázka je jedna z otevřených otázek, kdy měli respondenti prostor pro svou odpověď.

T: „*Jsem motivační trenér.*“, „*Preferuji dlouhodobou motivaci na dané období.*“

B: „*Hecování*“, „*Soutěže na tréninku, peníze do kasy a odměny*“, „*Pozitivní komunikace*“

Drtivá většina fotbalových trenérů svůj tým i svého brankáře motivuje, jak můžeme vidět z výše uvedených odpovědí všech dotazovaných trenérů. Znovu jsem vybral ty odpovědi, které se nejvíce opakovaly. Ať už je to verbálně nebo jiným způsobem, tak záleží jen na tom, že preferují motivovat. Samozřejmě existuje několik druhů motivací, nicméně je zde velmi důležitá samotná motivace, která má velký dopad na psychiku fotbalového brankáře. A jak všichni dobře víme, tak psychika je 50 % vašeho výkonu.

Odpovědi respondentů na otázku č. 5 z druhého výzkumného souboru (brankáři) jsou místy odlišné, ale převážně se jich více shodne v jedné věci. Jedná se o tzv. hecování, což je prakticky vybudování svého spoluhráče k lepším výkonům. Právě to je myšleno, jako již zmíněná pozitivní komunikace. Pak tu byla zmíněna i soutěž při tréninkové jednotce. To je druh zábavné motivace, která má pobavit a trochu upustit od každodenní dřiny na fotbalovém hřišti.

Rozdíly v odpovědích obou výzkumných souborů najdeme spíše v druhu motivace než, že by trenéři nemotivovali své brankáře. Brankáři to vnímají stejně a jakoukoliv motivaci přijímají. Nakonec bych rád dodal, že se odpovědi trenérů a brankářů shodují především ve verbální motivaci. Je to skvělá motivační metoda, když každý ví, jak na to. Síla slova je dle mého názoru velmi nedocenená.

Otázka č. 6

V šesté otázce mého anketního šetření měli respondenti odpovídat pouze 5 body. Jednalo se

tedy o uzavřenou otázku, kde museli vyjmenovat pouze 5 pro ně důležitých aspektů.

T: *„Koncentrace, komunikace, psychická odolnost, taktická vyspělost, hra nohou, somatické předpoklady, obratnost, rychlost*

B: *„Hra nohama, psychika, čtení hry, dynamika, komunikace, klid, síla“*

Z odpovědí trenérů na otázku č. 6 můžeme zjistit, že převážná většina fotbalových trenérů upřednostňuje u svých brankářů tyto aspekty: koncentrace, psychická odolnost, obratnost, rychlost, komunikační schopnosti, hra nohou a určité somatické předpoklady. Opět jsem vybíral pouze ty odpovědi, které se znovu vyskytovaly u většiny trenérů. Všechny tyto aspekty, které jsem jmenoval jsou kritické pro úspěch fotbalového brankáře, a proto se není čemu divit, že je trenéři vyžadují.

Z výše uvedených odpovědí všech 16 dotazovaných brankářů můžeme vyčíst, že se v mnoha bodech shodují s odpověďmi trenérů. Brankáři ještě uvádí, že je pro ně důležité, aby byl brankář klidný, silný, dynamický a dobře četl hru.

Shodné odpovědi dokazují podobné myšlení a snahu mít všechny klíčové aspekty, které po vás, jako po brankáři trenér vyžaduje. Také je třeba si tyto některé aspekty udržovat na určité úrovni, aby nedošlo k poklesu výkonnosti. Rozdíly můžeme nalézt pouze v tom, že někdo z respondentů přidal nějaký aspekt navíc. Nicméně se všechny odpovědi vždy shodovaly alespoň ve dvou aspektech.

Otázka č. 7

Sedmá otázka byla zaměřená na koncentraci a její podporu. Tato otázka byla otevřená. Znovu jsem ji omezil pouze znaky. Čekalo se, že respondenti budou odpovídat stručně a bylo tomu tak.

T: *„Kvalitní příprava před utkáním“, „komunikace před utkáním“, „Motivuji ho.“, „Snažím se mu jakkoli pomoci a podpořit ho.“*

B: *„Ne“, „Trenér spíše podporuje celý tým než jednotlivce.“, „Málokdy“*

Tato další otázka byla zaměřena na koncentraci fotbalového brankáře a jak se s ní pracuje. Brankář musí být plně koncentrován na zápas celých 90 minut utkání. Samozřejmě, že musí být plně koncentrováni i všichni ostatní hráči, ale když oni udělají chybu, tak je pořád o dost méně viditelná než u samotného brankáře. Ten, když udělá chybu, tak to pravděpodobně povede ke gólové situaci.

U odpovědí trenérů byly vybrány ty nejčastější opakující se odpovědi. Z nich si můžeme

všimnout, že se většina snaží plně vyhovět plánu jejich brankáře. Snaží se je např. verbálně podpořit, motivovat nebo více komunikovat. Všechny tyto věci brankáři určitě zpětně ocení a můžou jim to vracet svými skvělými výkony.

Když porovnáme odpovědi trenérů a brankářů na otázku č. 7, tak zjistíme, že se velmi liší. Je zajímavé, jak každý trenér říká, že svému brankáři pomáhá při koncentrovanosti na zápas. A poté převážná většina brankářů říká, že se jejich trenér o ně absolutně z tohoto hlediska nezajímá. Pro informaci, někteří trenéři a brankáři z mých respondentů spolupracují spolu, protože působí ve stejném klubu, a i přesto se jejich odpovědi rozcházejí. Jedná se největší rozdíly mého anketního šetření a těžko můžeme říct, kde je pravda. Také právě proto narážíme na další problém, který je v interakci mezi trenérem a brankářem třeba odbourat.

Otázka č. 8

Osmá otázka se týkala nadstavby u tréninkové jednotky. Mluvíme tady o tom, jestli by si měl fotbalový brankář přidat určitou další zátěž po tréninku. Respondenti odpovídali opět pomocí 5 možností (ano, spíše ano, spíše ne, ne a nevím). To znamená, že to byla jedna z uzavřených otázek. Z odpovědí na tuto otázku se zjistil rozdíl v tom, že spíše skupina trenérů si myslí, že by si měl brankář přidávat. Brankáři si to sice myslí taky, ale ne v takovém počtu, jako trenéři. Z mého pohledu je to chyba. Myslím si, že by si každý hráč, ať už brankář nebo hráč v poli, měl určitě přidávat něco navíc po své běžné tréninkové jednotce. To, když někdo pracuje navíc, je podle mého názoru jedním klíčem k úspěchu. Tato práce, kterou do toho vkládáte navíc, se vám určitě jednou vrátí.

Otázka č. 9

Tato otázka byla uzavřena pro trenéry do 3 možností a pro brankáře do 2 možností. Odpovídali na to, jestli dělají analýzu zápasu společně s týmem nebo individuálně. V otázce č. 9 se odpovědi trenérů a brankářů z části rozcházejí. Velký rozdíl je vidět v tom, že téměř všichni trenéři podle jejich odpovědí dělají analýzu i samostatně s brankářem a část brankářů říká, že tuto zápasovou analýzu s nimi jejich trenér nedělá. Jejich odpovědi se tedy z menší části rozcházejí, ale je vidět, že se větší část respondentů shoduje ve vnímání tohoto bodu.

Otázka č. 10

Poslední otázka mého anketního šetření byla o tom, jak by podle našich respondentů měl vypadat ideální fotbalový brankář, a co by měl splňovat. Tato otázka je jedna z otevřených otázek této ankety.

T: „*Osobnost, lidskost, charakter, komunikace, hra nohou, touha vyhrávat a žít pro klub*“

B: „*Hra nohou, psychika, dynamika a fyzická zdatnost*“

Většina trenérů zmiňuje osobnost a lidskost ve svých odpovědích na otázku č. 10. Tyto dva body jsou kriticky důležité tak, aby vám jako trenérovi fungovala kabina. Většinou se může najít člověk ve fotbalové kabině, který nemá extra dobrou osobnost a může to mít negativní dopad na celý tým. Atmosféra nemusí být úplně ideální, a to může následně vést až ke zhoršení samotného výkonu celého týmu. Dalšími body důležitými pro trenéry jsou především body jako: komunikace, hra nohou, spolehlivost a touha vyhrávat.

Poslední odpovědi mé praktické části jsou odpovědi samotných brankářů, jak by podle nich měl vypadat ideální brankář. Z výše jejich uvedených odpovědí můžeme vyčíst, že se snaží zaměřit především na práci nohama, psychiku, dynamiku a fyzickou zdatnost. Jak už jsem dříve v mé práci zmiňoval, tak hra nohou a psychika jsou asi nejdůležitější parametry pro úspěch moderního brankáře. Doba se posunula a s ní se posunul vpřed i fotbal. Je třeba se jako brankář přizpůsobit novým trendům, stále na sobě pracovat a mít i trochu toho štěstí.

V korelaci odpovědí obou výzkumných souborů je zřejmá shoda především ve hře nohou, dynamice, psychice a fyzické zdatnosti. Proto velké rozdíly v těchto odpovědích nemůžeme vypožorovat. Oba výzkumné celky vnímají stejné nebo hodně podobné aspekty toho, jak by měl vypadat ideální fotbalový brankář.

5 DISKUZE

Hlavní cíl této práce je provést analýzu vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu trenéra i z pohledu samotného brankáře v libovolných výkonnostních kategoriích. Pomocí námi zvolených okruhů pro anketní šetření jsme došli k výsledkům ve vnímání výkonu pozice fotbalového brankáře.

Na začátku našeho výzkumu jsme jako první okruh probírali obecné vnímání postu fotbalového brankáře, a jeho důležitost. Jak již bylo výše zmíněno, tak se vnímání samotného brankáře považuje za ten nejdůležitější post. To znamená, že je jeho důležitost je ta největší z celého týmu. Podle Kristiansena, Robertse a a Sisjorda (2011) z předkládané studie, která zkoumala 3 brankáře z předních evropských soutěží (Premier League, Bundesliga, La Liga) je zřejmé, že pozice fotbalového brankáře je skutečně těžký důležitý post. Brankáři se musejí vyrovnat na vrcholové úrovni i s médii, které na ně vyvíjejí neustálý tlak. Proto se jich trenéři ve většině případech zastávají a berou je jako klíč k úspěchu, který se jim nemůže psychicky rozpadnout. Jedná se o tu největší oporu týmu. Fotbaloví brankáři v tomto odborném článku říkali, že jejich podpora od trenéra je skvělá, ale snaží se média nevnímat a soustředit se pouze na svou práci. Když se podíváme na rozhovory s nejvýznamnějšími fotbalovými trenéry světa, můžeme říci, že opravdu všechno začíná od brankáře. Poté se sestavuje zbytek týmu. Jedná se o trenéry jako je např. Jürgen Klopp, Pep Guardiola nebo Thomas Tuchel. U nás v Česku si tohoto tvrzení můžeme všimnout např. při po zápasových tiskovkách, kdy trenéři hodnotí právě odehrané utkání. Z výsledných odpovědí anketního šetření na tyto dva okruhy se dá vyčíst, že se shodují trenéři i brankáři dohromady. Dle mého názoru se opravdu se jedná o klíčový, nenahraditelný post braný, jako ta největší opora ve fotbalovém mužstvu.

V další části jsme narazili na to, zdali je u týmu přítomen trenér brankářů. Jak dobře víme, tak na různých výkonnostních úrovních se přítomnost tohoto trenéra může lišit. V práci Jiřího Macáka (2021) autor uvádí, že v prvních 4 soutěžích v ČR je přítomnost trenéra brankářů 100 %. Toto tvrzení se neshoduje s mými výsledky anketního šetření pro trenéry. Mezi 9 trenéry, kteří odpověděli, že nemají trenéra brankářů ve svém týmu byli 4, co působí v těchto výkonnostních soutěžích. V těchto prvních 4 soutěžích už by měl být trenér brankářů nezbytnou součástí. Dobré výsledky nám, jako hráčům mohou poskytnout i určité finanční ohodnocení. Hráči mohou mít už i nějaký finanční měsíční příjem, který je pevný pro každý měsíc ve fotbalové sezóně. Právě kvůli finančnímu ohodnocení by se v těchto výkonnostních kategoriích měl objevovat i onen zmíněný trenér brankářů. V souhrnu to znamená, že jak hráči, tak i trenéři mají určitý plat a fotbal se nehraje už pouze jenom pro radost. S trenérem brankářů úzce souvisí trénovanost fotbalových brankářů. Z

výzkumného článku v práci Otteho, Millarové a Klattové (2020) je možno vypožorovat, že pozice fotbalového brankáře představuje v kolektivním sportu nepochybně jedinečnou roli. Výsledky naznačují, že trenéři brankářů považují za zásadní čtyři dovednosti tyto: rozhodovací schopnosti, atletika, mentalita a technické dovednosti. Pokud jde o rozvoj těchto dovedností ve specifickém tréninku brankářů, většina profesionálních trenérů aplikuje podobnou mikrostrukturu na tréninky. Což znamená přítomnost trenéra brankářů a zařazení individuálních brankářských tréninků do týdenního cyklu. Izolovaný technický trénink má přednost před holistickým tréninkovým přístupem. Právě tréninková nadstavba pro tyto dovednosti je důležitá, proto je třeba přidávat se po každé tréninkové jednotce navíc. Ve výsledcích mého anketního šetření je vidět, že 10 brankářů a 13 trenérů z celkových 32 respondentů si myslí, že by si měl fotbalový brankář přidávat po tréninkové jednotce s týmem. Měl pracovat na výše uvedených dovednostech a stále je zlepšovat. To znamená, že 72 % všech respondentů souhlasí s názory v tomto výzkumném článku. Zbytek má opačný názor a nesouhlasí.

Motivace, komunikace a koncentrace jsou dalšími body, o kterých se budeme bavit. Tyto tři body spolu úzce souvisí. Jsou jedny ze základních stavebních kamenů brankářovi psychiky. Dle Votíka (2003) by trenéři měli řadit brankářovu psychickou stránku na první až druhé místo. Trenéři by měli také respektovat brankářův charakter, psychické procesy jeho osobnosti a jeho temperament. Bedřich (2006) říká, že je nutné vymazání působení negativních psychických vlivů a zároveň podporovat psychiku právě pomocí určitého druhu motivace. Podle Csákiho (2017) fotbalisté s vysokou úrovní vnitřní motivace s větší pravděpodobností dosáhnou úspěchu. Když trenéři poskytnou hráčům výzvu v podobě určitého úkolu a stanoví optimální cíle, úroveň úzkosti klesá a motivace stoupá. S další pomocí musí přijít právě trenéři, kteří s brankáři budou více komunikovat, aby se brankáři dokázali vyrovnat se všemi požadavky, které dnešní fotbal obsahuje. S větší komunikací a motivací pak přichází zvýšení koncentrace brankářů na dané utkání. Z mých výsledků vyplývá, že se z hlediska komunikace se odpovědi trenérů neztotožňují s výroky těchto autorů, protože pouze 2 respondenti ze 16 odpovědělo „ano“, že je pro ně komunikace důležitým prvkem. Pro všechny brankáře mého šetření je komunikace velmi důležitá, jak můžeme vidět ve výše uvedených výsledcích mé práce. Z pohledu motivace si každý trenér myslí, že svého brankáře dostatečně motivuje, že je tzv. „motivátorem“. Tázaná skupina brankářů s tímto tvrzením souhlasí. V jejich odpovědích se nacházejí různé druhy motivace, a proto zde můžeme mluvit o shodě v komparaci odpovědí trenérů a brankářů. Mezi uvedenými odpověďmi fotbalových trenérů na to, jak pracují na tom, aby byl jejich brankář plně koncentrován na zápas, můžeme vidět především zmínky o motivaci. Snaží se s nimi více komunikovat a podpořit je před zápasem. Z odpovědí brankářů si můžeme všimnout, že zhruba polovina z nich říká, že jejich trenér nijak nepracuje na tom, aby byl brankář plně koncentrován na zápas. Dochází tedy spíše k nesouladu mezi těmito

odpověďmi.

V poslední části jsme se zaměřili na to, jak by měl vypadat ideální fotbalový brankář, a jaké důležité fyzické, psychické či jiné aspekty by měl brankář mít. Výška 185–190 cm je podle Smitha (1997) ideální výškou pro fotbalového brankáře. Dalšími autorovými požadavky jsou hbitost, flexibilita a rychlost. Dle Votíka a Zalabáka (2011) by měla být váha fotbalového brankáře menší, aby byl lehčí z hlediska pohyblivosti. Zase naopak nesmí být příliš lehký, neboť by mu to dělalo problémy v soubojích o míč. Ve výsledcích mého anketního šetření se skutečně objevuje shoda s autory Votíka a Zalabáka (2011) a Smitha (1997). Trenéři i brankáři odpovídali, že by měl fotbalový brankář mít určité somatické předpoklady, měl by mít úměrnou váhu ke své výšce a v neposlední řadě by měl být hbitý i rychlý. Nakonec respondenti zmiňovali především hru nohama a hraní jako tzv. „libero“, a také psychickou odolnost. Hra nohama se posunula vpřed až v posledních letech, a proto není zmíněna v práci autora Smitha (1997).

6 ZÁVĚR

V bakalářské práci bylo zkoumáno vnímání výkonu fotbalového brankáře z pohledu hráče i trenéra. V úvodu se autor zaměřuje na obecnou charakteristiku fotbalu. Poté rozebírá fotbalový výkon, a nakonec výkon samotného fotbalového brankáře. Pro dotazování o výkonu brankáře autor použil dotazovací metodu pomocí anketního šetření. Tímto anketním šetřením se autor ptal fotbalových trenérů i fotbalových brankářů na okruhy jako: vnímání samotné pozice brankáře, motivaci, koncentraci, komunikaci, trénovanost, výkonnost a psychiku.

Samotné dotazování probíhalo on-line, kdy se dotazování zúčastnilo dohromady 32 respondentů. Všichni respondenti byli mužského pohlaví a dělili se napůl na trenéry a na brankáře. Oba výzkumné soubory se pohybovaly v rozmezí 2. nejvyšší až 3. nejnižší soutěže v ČR. Jednalo se o 2 typy anket, každá o 10 otázkách. Obě verze anket byly sestaveny z podobných otázek tak, aby mezi sebou byly provázané a autor je mohl dobře porovnávat.

U trenérů, jakožto prvního výzkumného souboru bylo vidět, že většina z nich se snaží pomoci svému brankáři ve výše uvedených okruzích. Jedná se především o zvýšenou komunikaci, dostatečný prostor pro samotnou práci fotbalového brankáře, poskytnutí vhodných náplní tréninkových jednotek, potřebnou motivaci ke zvýšení psychického faktoru a přijetí samotného brankáře.

U brankářů bylo zřejmé, že drtivá většina není spokojená s tím, jak se trenér v daných okruzích chová. Z výsledků ankety pro brankáře je vidět, že jejich některé odpovědi nekorespondují s odpověďmi trenérů. Brankáři jsou samostatnou jednotkou týmu a jejich pozice je vskutku nenahraditelná. Jedná se o složitý post, ke kterému je třeba přistupovat trochu jinak než k ostatním hráčským postům.

V celkovém vnímání výkonu fotbalového brankáře bylo zřejmé, že se oba výzkumné soubory ve více než polovině případů shodovali ve svých odpovědích. Konkrétně v prvních dvou otázkách se jednalo o úplnou shodu v hlavních bodech o důležitosti brankařské pozice. V dalších dvou otázkách na přítomnost trenéra brankářů a na komunikaci brankářů s hlavním trenérem jsme našli menší neshody, ale pořád to nebyla nějaká mimořádná změna. Tyto neshody nebyly tak značné, protože 72 % všech respondentů mezi sebou našlo shodu. Dále právě přišla opět shoda odpovědí na otázky č. 5 a 6, kde jsme se bavili o motivaci a fyzických, psychických a dalších aspektech fotbalového brankáře. Proto jsem zmínil, že nepřišla mimořádná změna ve shodnosti. Ukázala se protazím malá neshoda, a tedy nevelké rozdíly. Nicméně velká změna přišla s otázkou č. 7, která se týkala koncentrovanosti před utkáním. Odpovědi na tuto otázku se potýkaly s velkou neshodou ve vnímání tohoto aspektu z pohledu obou výzkumných celků. Jednalo se největší rozdíly

v odpovědích mého anketního šetření. Celkově trenéři říkali, že své brankáře podporují v koncentrovanosti na zápas a brankáři říkali opak. V otázkách č. 8 a 9 vplynuly také neshody, ale byly poněkud menšího rázu. Nicméně opět 72 % našich respondentů dospělo ke shodě. V poslední otázce se opět nenalezly velké ani malé neshody. Odpovídali v drtivé většině stejnými odpověďmi. Proto bych v souhrnu nakonec rád řekl, že jsme určitě našli rozdílné odpovědi našich respondentů, ale v míře nad 75 % se jednalo shodu. Rozdíly jsou patrné, ale celkově velká část respondentů vnímá výkon fotbalového brankáře stejně.

Každý trenér má určitou představu, jak by měl vypadat ideální brankář. Ne vždy tomu tak je, a proto by měli pracovat s tím, co mají k dispozici. Fotbalovým trenérům bych doporučil, aby kladli důraz na všechny vyjmenované okruhy, a to především na komunikaci. Fotbalovým brankářům bych radil, aby na sobě neustále pracovali. Zlepšením svého výkonu dochází ke zvýšení hodnoty v očích trenérů. Samozřejmě je také nutné dál pracovat své komunikaci, motivaci, koncentrovanosti atd. Odbourání těchto problémů mezi těmito oběma výzkumnými celky je složité a je třeba tomu dát dostatek času.

Zjištěné výsledky anketního šetření mohou dle autora pomoci trenérům a brankářům k odhalení problémů, jenž byly při testování zjištěny a zároveň jim pomoci k jejich nápravě. Tyto výsledky se mohou použít prakticky kdykoliv, když bude potřeba zapracovat na vzájemném porozumění trenéra s brankářem. Toto dotazování také může sloužit jako pomůcka pro jakýkoliv týmový sport, kde se vyskytuje brankář a trenér. Je určeno samozřejmě primárně pro fotbal, ale na vzájemném porozumění mezi fotbalovým trenérem a fotbalovým brankářem se musí pracovat neustále.

7 REFERENČNÍ SEZNAM

BEDŘICH, Ladislav, 2006. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3927-2.

CSÁKI, István, et al., 2017. *Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players*. *Physical Culture and Sport*, 73.1: 15.

DOVALIL, Josef, 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.

FAČR, 2022. *Oficiální webové stránky asociace FAČR*. Citováno 13. 4. 2022. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/>

FAJFER, Zdeněk a MAHROVÁ, Andrea, 2009. *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem. ISBN 978-80-7376-051-9.

FIFA, 2022. *Oficiální webové stránky asociace FIFA*. Citováno 13.4. 2022. Dostupné z: <https://www.fifa.com>

HARGITAY, György, 1978. *Moderná hra brankára*. Bratislava: Šport.

CHOUTKA, Miroslav, 1981. *Sportovní výkon*. Praha: Olympia.

JARA, Daniel, ORTEGA, Enrique, GÓMEZ-RUANO, Miguel-Ángel, WEIGELT, Matthias, NIKOLIC, Brittany, SAINZ DE BARANDA, Pilar, 2019. *Physical and Tactical Demands of the Goalkeeper in Football in Different Small-Sided Games*. *Sensors*, 19, 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>

KNOOP et al., 2013. *Development of a test battery for the soccer goalkeeper*.

KRISTIENSEN, Elsa, ROBERTS Glyn C. & SISJORD Mari Kristin, 2011. *Coping with negative media content: The experiences of professional football goalkeepers*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9:4, 295-307, DOI: 10.1080/1612197X.2011.623451

KOLLATH, Erich, 2006. *Fotbal*, 1. vyd. Praha, 140 s. ISBN 80-247-1336-5.

MACHO, Milan, 1999. *Fotbal, vášeň 20. století: historie fotbalu ve faktech, názorech a obrazech*. 2. dopl. vyd. Praha: Brána. ISBN 80-7243-057-2.

ORMENIŞAN, Septimiu, et al., 2014. *Study regarding the goalkeeper contribution in the attacking phase in contemporary football*. *Educatio artis gymnasticae*, 23.

OTTE, Fabian W., MILLAR Sarah-Kate & KLATT Stefanie, 2020. *How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches*. *Journal of Sports Sciences*, 38:11-12, 1465-1473, DOI: 10.1080/02640414.2019.1643202

PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

ROHR, Bernd a SIMON, Günter, 2006. *Fotbal: velký lexikon: osobnosti, kluby, názvosloví*. 1. vyd. Praha: Grada, 495 s. ISBN 8024711583.

SCOTT, Mark, SUTTON, Laura, WALLACE, Joanne, & REILLY, Tom, 2009. *Body composition of English Premier League soccer players: Influence of playing position, international status and ethnicity*. *Journal of Sports Science*, 27(10), 1019–1026.

SMITH, Simon, 1997. *Goalkeeping for soccer: techniques, skills and practices* [on-line]. Rev. ed. S.l.: Coachwise, Citováno 13. 4. 2022. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=DDQbFimcL58C&oi=fnd&pg=PA1&dq=young%20goalkeeper%20training&ots=rzbhrMaTdk&sig=jPxCErAUymoNr_GYqIgEdYip8I&redir_esc=y#v=onepage&q=young%20goalkeeper%20training&f=false. ISBN 978-190-2523-668.

VEČEŘA, Karel a NOVÁČEK, Vojtěch, 1995. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1076-2.

VENCEL, Alexander, 2013. *Tréner brankárov*. Bratislava: ITEM, spol. ISBN 978-80-971447-7-7.

VOTÍK, Jaromír, 2003. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0463-3.

VOTÍK, Jaromír, 2005. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-0925-2.

VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří, BURSOVÁ, Marta a ŠRÁMKOVÁ, Petra, 2011. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3982-3.

VOTÍK, Jaromír, ŠPOTTOVÁ, Petra a DENK, Milan, 2020. *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4344-8.

WEST, Julia, 2018. *A review of the key demands for a football goalkeeper*. International Journal of Sports.

ZAHÁLKA, František, MALÝ, Tomáš, MALÁ, Lucie, TEPLAN, Jaroslav, GRYC, Tomáš, VAIDOVÁ, Eva, ... & BUZEK, Mario, 2013. *Elite Soccer's Lower Limbs Explosive Strength Asymmetry*. British Journal of Sports Medicine, 47(10), e3-e3.